

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

SARA KOP
URŠKA KIKEL

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja
Fitnes

**NEKATERE TELESNE ZNAČILNOSTI, GIBALNE
SPOSOBNOSTI IN SAMOPODOBA SLOVENSКИH
SEDMOŠOLCEV**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

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

SOMENTOR

izr. prof. dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

Avtorici dela

SARA KOP

URŠKA KIKEL

Ljubljana, 2012

LEKTOR

Miroslav Nidorfer, prof. slov., bibl. spec.

PREVAJALKA

Mateja Štrovs, prof. ang.

*Ko hodiš,
pojdi zmeraj do konca.
Spomladi do rožne cvetice,
poleti do zrele pšenice,
jeseni do polne police,
pozimi do snežne kraljice,
v knjigi do zadnje vrstice,
v življenju do prave resnice.
A če ne prideš ne prvič, ne drugič
do krova in pravega kova
poskusi: vnovič
in zopet
in znova.*

(Tone Pavček)

Želeli bi se zahvaliti profesorjem, ki so sodelovali pri nastanku diplomskega dela; za vodenje in strokovno pomoč med pisanjem. Hvala tudi ostalim, ki ste nama zmeraj pomagali, ko sva vas potrebovali.

Ključne besede: samopodoba, gibalna učinkovitost, telesne izmere, 13-letniki, športnovzgojni karton.

NEKATERE TELESNE ZNAČILNOSTI, GIBALNE SPOSOBNOSTI IN SAMOPODOBA SLOVENSКИH SEDMOŠOLCEV

Sara Kop

Urška Kikel

IZVLEČEK

Namen naše raziskave je bil ugotoviti povezave med telesnimi značilnostmi, gibalnimi sposobnostmi in samopodobo 13-letnikov. Ugotavljali smo ali obstaja povezava med spremenljivkami gibalne učinkovitosti in samopodobo sedmošolcev in ali obstaja vpliv nekaterih gibalnih sposobnosti na oceno samopodobe. Iskali smo razlike v gibalnih sposobnostih in samooceni samopodobe med učenci iz Ljubljane in učenci ostalih slovenskih mest. Zanimala nas je tudi ali obstaja povezava med vrednostjo Conicity indeksa sedmošolcev in njihovo samopodobo in nazadnje smo želeli še ugotoviti kolikšen delež merjenih sedmošolcev bo kategoriziranih za prekomerno težke.

Pri raziskavi smo uporabili slovenski prevod psihološkega vprašalnika, ki sta ga na podlagi izvirnega vprašalnika The Physical Self Description Questionnaire avstralskega raziskovalca Marsha, prevedla in priredila Cecić Erpič in Bezjak (2009) in dodana vprašanja o trenutnem zdravju iz vprašalnika Kidscreen-10 Index (Ravens - Sieberer, 2011). V raziskavo je bilo vključenih 198 sedmošolcev iz različnih slovenskih mest. Hipoteze smo preverjali s t-testom, regresijsko analizo in Pearsonovim koeficientom korelacije v statističnem programu SPSS 17.0.

Našli smo veliko statistično značilnih povezav med telesno samopodobo in gibalnimi sposobnostmi sedmošolcev, ugotovili smo, da prihaja do statistično značilnih razlik v oceni samopodobe med fanti in dekleti. Rezultati raziskave kažejo na to, da so fantje s svojim videzom manj obremenjeni v primerjavi z dekleti. Ugotovili smo, da obstaja vpliv rezultatov testov moči in vzdržljivosti na samopodobo fantov ter vpliv rezultatov testov gibljivosti in vzdržljivosti na samopodobo deklet. Pokazale so se nam razlike v oceni samopodobe in v

testih gibalnih sposobnosti med učenci iz Ljubljane in učenci iz ostalih slovenskih mest. Našli smo povezave med vrednostjo Conicity indeksa in samopodobo pri fantih in dekletih. Potrdili smo hipotezo, ki pravi, da bo 20 % učencev po izračunu za indeks telesne mase kategoriziranih za prekomerno težke. Naši rezultati kažejo, da je 22 % otrok od celote prekomerno težkih ali debelih.

Key words: Self-image, motor abilities, physical dimensions, 13-year-olds, SLOFIT system.

CERTAIN PHYSICAL CHARACTERISTICS, PHYSICAL FITNESS AND SELF-IMAGE OF SEVEN-GRADERS IN SLOVENIA

Sara Kop

Urška Kikel

ABSTRACT

The purpose of our research was to determine the link between physical characteristics, motor abilities and self-image of 13-year-old children. We tried to determine a link between variables of physical performance and self-image of seven graders and if physical abilities affect self-image rating. We were looking for the differences in motor abilities and self – image rating between pupils from Ljubljana and pupils from other Slovenian towns. We were considering correlation between values of Conicity index for seven graders and their self-image and finally, we wanted to establish the portion of measured seven graders who are to be categorized as overweight.

In research we used Slovenian translation of a questionnaire which was translated and adapted by Cecić Erpič and Bezjak (2009) from the original questionnaire The Physical Self Description Questionnaire by an Australian researcher Marsh and we added questions on current health from the Kidscreen-10 Index questionnaire (Ravens - Sieberer, 2011). We included 198 seven graders from different Slovenian towns in our research. T-test, regression analysis and Parsons coefficient of correlation in statistics programme SPSS 17.0 were used to test the hypothesis.

We have found many statistically distinctive connections between physical self-image and motor abilities of seven graders and that there are statistically distinctive differences between boys and girls in self-image rating. The results show that boys are less burdened by their appearance than the girls.

We have found out that the tests of endurance and strength have an effect on boys' self-image as well as the tests of flexibility and endurance on girls' self-image. The differences were

shown in the self-image rating and in the tests of flexibility between the pupils from Ljubljana and pupils from other Slovenian towns. We have found links between Conicity Index value and self-image in boys and girls. Our hypothesis which indicates that 20 % of pupils will be categorized as overweight after calculating their BMI has been proven. Our results show that 22 % of children are overweight or obese.

KAZALO VSEBINE:

1 UVOD.....	13
1.1 SAMOPODOBA.....	14
1.1.1 Opredelitev samopodobe nekoč in danes.....	15
1.1.1.1 Samopodoba nekoč.....	15
1.1.1.2 Samopodoba danes.....	17
1.1.2 Struktura samopodobe.....	19
1.1.3 Funkcija in vloga samopodobe.....	20
1.1.4 Oblikovanje in razvoj samopodobe.....	21
1.1.4.1 Nekateri novejši raziskave o razvoju samopodobe.....	22
1.1.5 Spodbujamo razvoj zdrave otrokove samopodobe.....	23
1.1.5.1 Otroci s pozitivno in visoko samopodobo.....	25
1.1.5.2 Znaki pozitivne - visoke samopodobe.....	25
1.1.5.3 Otroci z negativno in nizko samopodobo.....	26
1.1.5.4 Znaki negativne - nizke samopodobe.....	26
1.1.6 Identiteta in samopodoba.....	27
1.1.6.1 Identiteta v mladostništvu.....	28
1.1.6.2 Spolna identiteta.....	29
1.1.7 Spreminjanje samopodobe glede na starost, spol in bivalno okolje otrok.....	31
1.1.8 Samopodoba športnika in nešportnika.....	32
1.2 TELESNA SAMOPODOBA.....	33
1.2.1 Opredelitev telesne samopodobe.....	34
1.2.2 Razvoj telesne samopodobe in razlike v spolu.....	35
1.2.3 Dejavniki in njihov vpliv na telesno samopodobo.....	37
1.2.3.1 Vpliv športa na telesni vidik samopodobe.....	41
1.2.4 Športni pedagog kot pomemben drugi.....	42
1.2.5 Ugotavljanje telesne samopodobe.....	43
1.3 RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI.....	44
1.3.1 Telesne značilnosti otrok.....	44
1.3.1.1 Longitudinalna dimenzionalnost skeleta.....	45
1.3.1.2 Transverzalna dimenzionalnost skeleta.....	45
1.3.1.3 Podkožno maščobno tkivo.....	46
1.3.1.4 Voluminoznost skeleta.....	46
1.3.2 V raziskavi uporabljene telesne značilnosti.....	47

1.3.2.1	Telesna teža.....	47
1.3.2.2	Telesna višina.....	47
1.3.2.3	Kožna guba nadlahti.....	48
1.3.2.4	Obseg pasu.....	49
1.3.3	Conicity indeks.....	49
1.3.4	Raziskave pojava debelosti pri otrocih v Sloveniji.....	51
1.4	RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI.....	52
1.4.1	Gibalne sposobnosti otrok.....	52
1.4.1.1	Gibljivost.....	53
1.4.1.2	Moč.....	53
1.4.1.3	Koordinacija.....	53
1.4.1.4	Hitrost.....	54
1.4.1.5	Ravnotežje.....	54
1.4.1.6	Preciznost.....	55
1.4.1.7	Vzdržljivost.....	55
1.5	MERJENJE TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI.....	56
1.5.1	Podatkovna zbirka športnovzgojni karton.....	56
1.5.1.1	Telesna višina – ATV.....	59
1.5.1.2	Telesna teža – ATT.....	60
1.5.1.3	Kožna guba nadlahti – AKG.....	61
1.5.1.4	Dotikanje plošče z roko - DPR.....	61
1.5.1.5	Skok v daljino z mesta – SDM.....	62
1.5.1.6	Dviganje trupa – DT.....	63
1.5.1.7	Premagovanje ovir nazaj – PON.....	64
1.5.1.8	Predklon na klopci – PRE.....	65
1.5.1.9	Vesa v zgibi – VZG.....	65
1.5.1.10	Tek na 60 metrov – T60.....	66
1.5.1.11	Tek na 600 metrov – T600.....	66
1.5.2	Namen športnovzgojnega kartona.....	67
1.5.3	Proučevanje gibalnih sposobnosti slovenskih otrok in mladine.....	68
1.6	NAMEN, CILJI IN HIPOTEZE RAZISKAVE.....	69
1.7.1	Cilji raziskave.....	69
1.7.2	Hipoteze.....	70
2	METODE DELA.....	71
2.1	PREIZKUŠANCI.....	71
2.2	PRIPOMOČKI.....	71

2.3 POSTOPEK.....	72
3 REZULTATI Z INTERPRETACIJO.....	73
3.1 POVEZAVA GIBALNE UČINKOVITOSTI S SAMOPODOBO SEDMOŠOLCEV.....	73
3.2 PRIMERJAVA ZNAČILNOSTI SAMOPODOBE MED FANTI IN DEKLETI.....	77
3.3 IZRAČUN VPLIVA TESTOV GIBLJIVOSTI IN VZDRŽLJIVOSTI NA SAMOPODOBO DEKLET.....	81
3.4 IZRAČUN VPLIVA TESTOV MOČI IN VZDRŽLJIVOSTI NA SAMOPODOBO FANTOV.....	84
3.5 RAZLIKE V OCENI SAMOPODOBE MED LJUBLJANSKIMI SEDMOŠOLCI IN SEDMOŠOLCI OSTALIH SLOVENSКИH MEST.....	88
3.6 RAZLIKE V GIBALNIH SPOSOBNOSTIH MED LJUBLJANSKIMI IN SEDMOŠOLCI OSTALIH SLOVENSКИH MEST.....	90
3.7 POVEZAVA CONICITY INDEKSA Z GIBALNIMI SPOSOBNOSTMI SEDMOŠOLCEV IN RAZLIKE V VREDNOSTIH MED SPOLOMA IN KATEGORIJAMA ŠOLE.....	94
3.8 IZRAČUN INDEKSA TELESNE MASE SEDMOŠOLCEV.....	97
4 SKLEP.....	102
5 VIRI.....	110
7 PRILOGE.....	119

KAZALO SLIK:

Slika 1: Najbolj pomembno je to, kako sam sebe vidiš.....	16
Slika 2: Jamesov model sebstva.....	18
Slika 3: Struktura samopodobe v mladostništvu.....	22
Slika 4: Razvojne smernice oblikovanja samopodobe.....	25
Slika 5 : Model oblikovanja temeljnih področji v mladostništvu.....	31
Slika 6: Multidimenzionalen in hierarhični koncept telesne samopodobe.....	36
Slika 7: Razvoj negativne telesne samopodobe.....	38
Slika 8: Motena predstava o lastnem telesu.....	40
Slika 9: Motnja hranjenja postaja del mode.....	42
Slika 10: Postava pokončnega valja.....	52
Slika 11: Postava 2 enakostraničnih trikotnikov.....	52
Slika 12: Organizacijski model meritev	60

Slika 13: Merjenje telesne višine.....	61
Slika 14: Merjenje telesne teže.....	62
Slika 15: Merjenje kožne gube nadlahti.....	63
Slika 16: Merjenje dotikov plošče z roko.....	63
Slika 17: Merjenje skoka v daljino iz mesta.....	64
Slika 18: Merjenje dviganja trupa.....	65
Slika 19: Premagovanje ovir nazaj.....	66
Slika 20: Predklon na klopci.....	67
Slika 21: Vesa v zgibi.....	67
Slika 22: Tek na 60 metrov.....	68
Slika 23: Primerjava telesne maščobe med fanti in dekleti.....	80
Slika 24: Primerjava vzdržljivosti med fanti in dekleti.....	82
Slika 25: Vpliv rezultata testa gibljivosti na samopodobo sedmošolk.....	84
Slika 26: Vpliv rezultata testa teka na 600 m na samopodobo sedmošolk.....	85
Slika 27: Vpliv rezultata testa teka na 600 m na samopodobo sedmošolcev.....	87
Slika 28: Primerjava vzdržljivosti med učenci iz Ljubljane in izven nje.....	91
Slika 29: Primerjava povprečnih rezultatov testne naloge dotikanje plošče z roko med učenci iz Ljubljane in izven nje.....	94
Slika 30: Primerjava povprečnih rezultatov testne naloge tek na 600 m med učenci iz Ljubljane in izven nje.....	95
Slika 31: Primerjava deleža normalno in prekomerno težkih učencev.....	101

KAZALO TABEL:

Tabela 1: Povezava med posameznimi testi ŠVK in značilnostmi samopodobe – Dekleta.....	75
Tabela 2: Povezava med posameznimi testi ŠVK in značilnostmi samopodobe – Fantje.....	76
Tabela 3: Primerjava samoocene samopodobe po spolu (fantje, dekleta).....	79
Tabela 4: Regresijski model za odvisno spremenljivko samopodoba in neodvisno spremenljivko predklon na klopci – Dekleta.....	83
Tabela 5: Regresijski model za odvisno spremenljivko samopodoba in neodvisno spremenljivko tek na 600 m – Dekleta.....	85
Tabela 6: Regresijski model za odvisno spremenljivko samopodoba in neodvisno spremenljivko tek na 600 m – Fantje.....	86
Tabela 7: Regresijski model za odvisno spremenljivko samopodoba in neodvisnima spremenljivkama vesa v zgibi in dviganje trupa - Fantje.....	88

Tabela 8: Razlike v 12 komponentah samopodobe med učenci ljubljanskih osnovnih šol in učencih izven Ljubljane	90
Tabela 9: Razlike v 8 gibalnih testih med učenci ljubljanskih osnovnih šol in učencih izven Ljubljane	93
Tabela 10: Primerjava Conicity indeksa po spolu (fanti, dekleta) in kategoriji šole (Ljubljana, Izven)	96
Tabela 11: Povezava med Conicity indeksom in gibalnimi sposobnostmi – Fantje	97
Tabela 12: Povezava med Conicity indeksom in gibalnimi sposobnostmi – Dekleta	98
Tabela 13: Povezava med Conicity indeksom in gibalnimi sposobnostmi – Ljubljana	98
Tabela 14: Povezava med Conicity indeksom in gibalnimi sposobnostmi – Izven	99
Tabela 15: Indeks telesne mase pri trinajstletnikih glede na spol	100

1 UVOD

Sodoben način življenja odvrta človeka od zdravega načina življenja in ruši njegovo naravno psihofizično ravnovesje. Zaradi preobremenjenosti z vsakodnevnimi opravili nam primanjkuje časa za gibalne aktivnosti. Spreminjajoča se tehnologija nam dodatno podpira neaktivnost in nam olajšuje življenje na številnih področjih. Otroci se dandanes vse raje zadržujejo v stanovanjih pred računalnikom, zatopljeni v računalniške igrice, ki so zamenjale športne dejavnosti na prostem. Moderni življenjski slog, ki vse pogosteje sili otroke k sedenju ter posledično k vse manjši gibalni aktivnosti, posredno pomembno vpliva tudi na telesne izmere otrok. K temu dodamo še prekomerno in pogosto tudi nepravilno ter nezdravo prehranjevanje, ki je pojav čezmerne telesne teže pri otrocih in je normalna posledica sodobnega časa. Čezmerna telesna teža najbolj opazno vpliva na otrokov in mladostnikov zunanji videz. S spreminjanjem videza pa se spreminja tudi odnos do telesa in s tem telesna in splošna samopodoba.

V trenutku, ko postane telesna in splošna samopodoba omajana je lahko delo športnega pedagoga izredno veliko in pomembno. Športni pedagog je tisti, ki ponudi učencem možnosti za kvalitetno preživljanje prostega časa, jih na to postopno navaja in jim športne navade skozi šolanje preprosto vcepi. S tem športni pedagog pripomore k telesni in duševni sprostitvi otrok skozi šolsko obdobje.

1.1 SAMOPODOBA

Danes je o samopodobi veliko govora. Postavlja se veliko vprašanj, kaj samopodoba je, kako se razvija, kako jo spodbujamo pri otrocih itd. Na vsa ta vprašanja se poskuša obsežno odgovoriti. Avtorica Youngs pravi, da samopodoba pove, koliko imamo radi sami sebe. Vendar pa je samopodoba veliko več kot to, je naša skrivna energija in hkrati tudi cenovni listek (Youngs, 2000). »Človek z visoko samopodobo lahko gleda nase kot na prvovrstno prodajno blago, človek z nizko samopodobo pa se vidi kot blago z napako. Raziskave kažejo, da se danes vse več otrok zaznava kot blago z napako. Ker je njihova samopodoba negativna, se ne morejo spopadati z izzivi v svojem življenju in ne morejo spoznati priložnosti, ki jim jih življenje ponuja (Youngs, 2000, str 14).«



Slika 1: Najbolj pomembno je to, kako sam sebe vidiš (Tušak in Fanganel, 2004).

Slika 1 prikazuje, da je samopodoba način, kako vidimo sami sebe. Vpliva na naše življenje, zdravje, energijo, duševni mir, naše predstave in produktivnost, na cilje ter na naš vsestranski uspeh (Youngs, 2000).

Samopodoba je predstava in podoba o sebi, ki si jo posameznik zgradi na osnovi svojih celotnih in relativno trajnih odnosov do sebe. Je oseben način definiranja samega sebe. Lahko imamo različne koncepte sebe, odvisno od spola, sposobnosti, osebnih dispozicij posameznika (Nastran Ule, 1992). Samopodoba predstavlja enega temeljnih vidikov človekove osebnosti. Zelo pomembna je za posameznikovo trdnost in odpornost, uravnava in usmerja njegovo vedenje, določa odnos do samega sebe in do drugih (Dolenc, 2009). Številni avtorji jo poimenujejo na različne načine. Nekateri ji pravijo sebstvo, drugi socialni jaz, tretji identiteta itd. Avtorji se strinjajo, da gre za množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe. Ugotavljajo tudi, da samopodobe kot obsežni psihološki konstrukt ni mogoče preučevati celostno ali z vseh vidikov hkrati. Lahko pa se je lotimo le s tega ali onega zornega kota in jo raziskujemo v takšni ali drugačni socialni situaciji (Tušak in Faganel, 2004).

1.1.1 Opredelitev samopodobe nekoč in danes

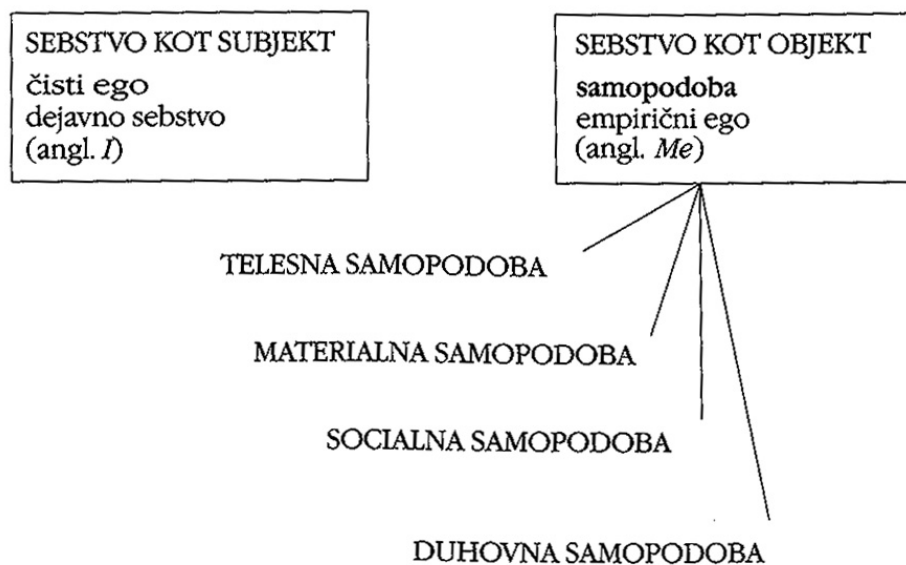
V preteklosti so se s človekovim jazom ukvarjali številni avtorji in med njimi je tudi Descartes, ki je povezal mišljenje, bivanje in samozavedanje. Jaz je za njega predstavljal drugo ime za misleči subjekt. Zapisal je svoje mišljenje, ki še danes odzvanja: »Mislim, torej sem« (Musek, 1993).

1.1.1.1 Samopodoba nekoč

Samopodoba kot pojem je znana v psihologiji že več kot sto let. Iz psihološkega vidika jo je prvi uporabil William James leta 1890 v svojem delu »Principles of psychology« (Musek, 1992, v Tušak in Faganel, 2004). »Oče« psihologije je samopodobo razčlenil na dva vidika jaza. Jaz kot subjekt, tu gre za jaz, ki deluje kot akter, nosilec delovanja, čisti ego. Jaz kot objekt, kot podoba, ki si jo jaz ustvarja o samem sebi ali empirični ego. James se je zelo dobro zavedal, da je jaz zlasti to, kar mislimo o sebi, da smo in tudi to, kar želimo pokazati, da smo.

Jaz kot objekt je razdelil na:

- duhovni jaz, vključuje, kar posameznik misli o sebi ;
- socialni jaz, so pojmovanja in predstave, ki jih imamo o tem, kaj drugi mislijo o nas in o tem, kako naj samega sebe predstavimo in prikažemo pred drugimi;
- telesni jaz, so naše predstave in pojmovanja, ki jih imamo o lastnem telesu (Musek, 1993).



Slika 2: Jamesov model sebstva (Kobal, 2000).

Na svoji poti raziskovanja je James v modelu sebstva, ki je prikazan na sliki 2, najmanj pozornosti namenil telesni samopodobi, postavil jo je na dno hierarhične lestvice. Menil je da so posameznikova doživljanja, predstave in pojmovanja o lastnem telesu skoraj brez vpliva na samopodobo. Različne raziskave so takoj opozorile na Jamesovo premajhno zanimanje za telesno samopodobo. Poudarile so, da je zelo pomembno otrokovo zgodnje obdobje razvoja, ko zaznava in zavest o telesu izoblikujejo »primarno samopodobo«. Telesna samopodoba tudi ponovno oživi v mladostništvu ter njene modifikacije v nadaljnjih posameznikovih življenjih (Kobal, 2000, v Tušak in Faganel, 2004).

Jamesova druga teza temelji na tem, da podoba, ki jo posameznik ustvari o samem sebi, vključuje tudi zavestni in nezavedni vidik idealnega jaza. Jamesova misel, da jaz ni le to, kar si oseba misli o sebi, ampak je tudi vse tisto, kar si želi pokazati, da je (Musek, 1992, v Kobal, 2003). Do konca 50. let prejšnjega stoletja je bila ta misel neopažena, šele s pojavom sodobne kognitivne psihologije so jo raziskovalci začeli podrobneje raziskovati. Zanimati jih je začelo, ali je samopodoba bolj zavestni del osebnosti ali pa morda zajema tudi nekatere nezavedne smernice sebstva (Kobal, 2003).

Ameriški sociolog Cooley (1902, v Kobal, 2000) je Jamesova spoznanja nadgradil z vzpostavljeno teorijo zrcalnega sebstva. Postavil jo je na podlagi teze, da lahko primerjamo razmerje posameznik sebstvo-družba z novorojenima dvojčkoma. Njegovi tezi je takoj nasprotoval Mead (1934, v Kobal, 2000) s trditvijo, da posameznika sebstva in družbe ne gre primerjati z novorojenima dvojčkoma. Lahko pa primerjamo posameznika in družbo z bratoma, od katerih je družba starejši brat, ki pogojuje razvoj mlajšega posameznika (Kobal, 2000).

Med starejšimi avtorji je tudi S. Freud, ki je preučeval koncept sebstva znotraj teorije jaza. Zanimalo ga je predvsem, zakaj so določene mentalne vsebine (ideje, misli, spomini, občutenja itd.) izrinjene iz zavesti in niso integrirane v organizirano celoto sebstva. Kasneje je razvil strukturni model, znotraj katerega je preučeval ono in jaz kot strukturni sestavini osebnosti. V tem modelu je omenil sebstvo kot samostojno psihično entiteto (Kobal, 2000). Velik del jaza je po Freudu, nezaveden aspekt jaza - samopodobe. Ta aspekt naj bi vseboval vse tiste lastnosti, ki jih imamo, a zanje ne vemo, da jih imamo, ker jih ne maramo. So lastnosti, ki se nam upirajo in nočemo niti misliti na to, da bi jih sploh lahko imeli. Tudi te lastnosti so del naše samopodobe in je za njih značilno, da so potlačene. Našo samopodobo kot senca spremlja podoba, ki jo imajo drugi o nas (Musek, 1993).

1.1.1.2 Samopodoba danes

Samopodoba je v sodobni psihološki znanosti obravnavana kot psihološki konstrukt in njene vsebine so znanja, ki jih v življenju o sebi oblikujemo. Izražamo jo z ocenjevanjem samega sebe na podlagi lastnih interpretacij znotraj svojega psihološkega ter fizičnega delovanja.

Ljudje se na različnih točkah svojih življenjskih poti razlikujemo po vsebinah, obsegu in globini znanj, ki tvorijo našo samopodobo (Juriševič, 1999). Danes jo lahko razumemo tudi kot množico odnosov, ki jih posameznik, zavestno ali nezavedno, vzpostavlja do samega sebe. V odnose vstopa postopoma, s pomočjo predstav, vrednotenj, občutji itd. Najprej jih sprejema prek prvotnega objekta - matere, nato prek širšega družbenega okolja, ki ga razvija že od rojstva dalje (Nastran Ule, 1994, v Kobal, 2003).

Doktorsko delo Thomesa (1988, v Kobal, 2000) nam podaja nov vidik razumevanja sebstva in jaza. Pojma se obravnavata kot sinonim, s katerim je mogoče razložiti tako procesne kot zaznavne vidike samega sebe. Gre za predelano Freudovo enako pojmovanje jaza in sebstva. Iz tega sklepamo, da ne obstajata dva jaza, ampak obstaja le entiteta, ki je opazovalec in predmet opazovanja hkrati. Opredelitev sebstva ali jaza je sedaj bolj jasna, še zmeraj pa je odprto vprašanje, zakaj se danes uporabljata oba izraza in ne samo eden ali drugi. Najbrž gre za terminološko zmedo ali pa je dejansko pojmovna razlika.

Samopodoba ima v slovenskem jeziku dva pomena. Povezana je z ameriškim self - conceptom in tudi z evropskim self - imagem. »Samo« obstaja kot self in »podoba« kot koncept in »image« hkrati. Terminološko nedoslednost je Kobalova (2000) razrešila z naslednjim obrazcem: samopodoba=sebstvo (sebstvo+image). Self-concept opredeljuje zavestno, pojmovno, logično in racionalno. Self-image pa poudarja nezavedno, nagonsko in emocionalno. Oba pojma skupaj sta psihosocialna združba telesne in vedenjske osebnosti - samopodobe. Samopodoba je torej spoj zavestnega in nezavednega. Nezavedno je sestavljeno iz obrambnih mehanizmov, ki omogočajo jazu, da nadzoruje ono. Na podlagi tega razdelka je avtorica postavila hipotezo. Hipoteza temelji na tem, da je samopodoba organizirana celota lastnosti, potez, občutji, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin. Kobalova (2000) podaja, da so ozaveščene le tiste vsebine, ki jih posameznik lahko integrira v svojo samopodobo in za njih je značilno, da:

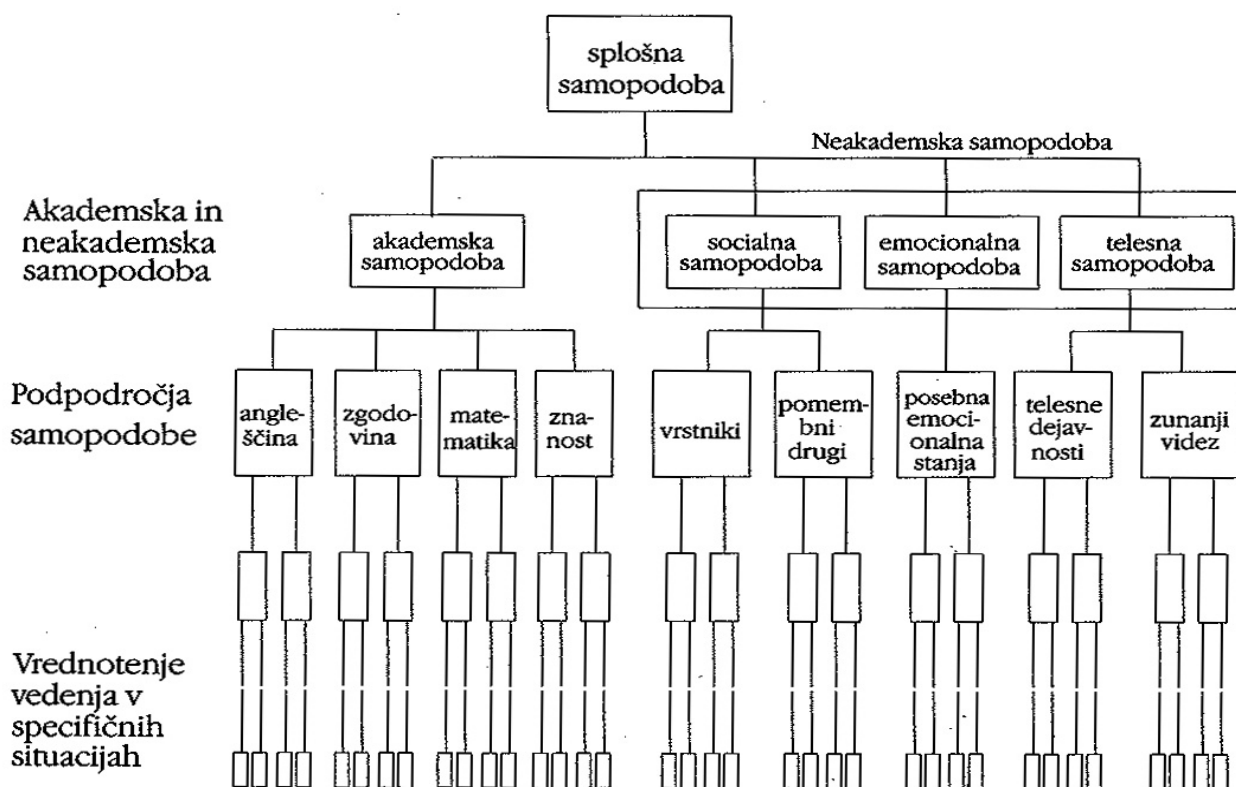
- jih posameznik v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah pripisuje samemu sebi;
- tvorijo referenčni okvir (Musek, 1985), s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje;
- so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja;

- so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz.

1.1.2 Struktura samopodobe

Strukturni model samopodobe, ki ga je ustvaril Shavelson z njegovimi sodelavci je bil proglašen za hevristično delo. Njihovo delo je sprožilo mnoga kasnejša raziskovanja strukture samopodobe, njenih faktorjev in smiselne hierarhične organizacije. Teoretični model je povzročil izdelavo številnih merskih instrumentov za merjenje večdimenzionalnih vidikov samopodobe.

Temelji na organiziranosti, multidimenzionalnosti, hierarhičnosti, stabilnosti, razvoju, vrednotenju in razlikovanju pojma samopodobe od ostalih konstruktov. Večdimenzionalnost pomeni, da ne obstaja en sam konstrukt samopodobe, temveč gre pri vsakem posamezniku za več različnih konstruktov samopodobe. Model je zgrajen hierarhično, kar pomeni, da poteka od bolj abstraktnih faktorjev na vrhu proti specifičnim, ki so na dnu hierarhije. V strukturnem modelu je na vrhu splošna samopodoba, ki predstavlja globalno oceno sebe. Naprej se model deli na akademsko in neakademsko samopodobo. Akademsko samopodoba se razčleni na področje ploskih predmetov. Vidiki neakadske samopodobe se potem delijo na podkomponente, ki jih predstavljajo telesni videz, telesne sposobnosti, odnosi z družino itd. Model ni stabilen, faktorji na nižji stopnji se lahko nenehno spreminjajo in s tem posledično se spremenijo tudi faktorji na vrhu strukture. Shavelson je predpostavil, da je hierarhija na vrhu strukture najbolj stabilna in na dnu najmanj, predvsem pri specifičnih oblikah vedenja.



Slika 3: Struktura samopodobe v mladostništvu (Shavelson in Bolus, 1982, v Kobal, 2000).

Model, ki je predstavljen na sliki 3, prikazuje strukturo samopodobe v mladostništvu. Struktura samopodobe v mladostništvu se od strukture samopodobe v odraslosti razlikuje v hierarhični ureditvi. Otrok v zgodnjem šolskem obdobju ima slabše razvejano samopodobo, mladostnik pa ima že razvite številne faktorje samopodobe. Faktorji samopodobe s starostjo oziroma odraščanjem postanejo številnejši, povezave med njimi pa vse šibkejše (Kobal, 2003).

1.1.3 Funkcija in vloga samopodobe

Samopodoba močno vpliva na naše ravnanje, včasih vpliva na naše obnašanje prav usodno in mnogokrat nezavedno ali celo proti naši volji. Lahko bi se pogovarjali o pravi upravljaljski, menedžerski funkciji samopodobe (Musek, 1993). Zato je zelo pomembno, kako sami sebe dojemamo in zaznavamo. Vse, kar delamo in želimo narediti, je osnovano na podobi, ki jo imamo o samem sebi (Tušak in Faganel, 2004).

Lamočeva (1996, v Tušak in Faganel, 2004) podaja tri glavne funkcije samopodobe :

- Klasifikacija, strukturiranje in kognitivni nadzor. Izmed vseh možnih odzivov, v dani situaciji, izberemo tistega, ki se sklada z našim pojmom sebe.
- Samoocena, od nje so odvisne naše odločitve glede prihodnosti.
- Selektivnost zaznavanja. Zaznavat, želimo tisto, kar je skladno z našim pojmom sebe, ostale dražljaje zanemarimo.

Musek (1993) vlogo samopodobe pojasnjuje kot model referenčnega delovanja jaza in samopodobe. Model temelji na tem, da je podoba o sebi referenčni okvir, ki uravnava naše vedenje in delovanje. Načelo delovanja tega modela je vzdrževanje sorazmerno visoke ravni samovrednotenja.

1.1.4 Oblikovanje in razvoj samopodobe

Otroštvo je nepozabno obdobje življenja in v njem se oblikujejo mnoge smernice našega poznejšega razvoja. Starejši ko smo, rajši obujamo spomine na svoje otroštvo. Za nas je otroštvo dragocena doba, ki ji sledi obdobje najstništva in mladostništva. V obdobju mladostništva, ki je naslednik otroštva, se začne življenjski projekt odraslega človeka (Musek in Pečjak, 1997).

Samopodoba se pri posamezniku razvija postopoma. Razvije se na podlagi samoopazovanja, spoznanj in izkušenj, ki si jih posameznik pridobiva s pomočjo interakcij v svojem socialnem okolju. Razvoj samopodobe je nepretrgan in značilen za vsako življenjsko obdobje. Nastane na podlagi posameznikovih izkušenj lastnega telesa, ki mu povedo, kaj zmore in kaj ne (Dolenc, 2009).

Hkrati je tudi pomembno otrokovo doživljanje tega, kar drugi mislijo o njem – zaznavanja drugih. Na podlagi različnih komentarjev, ki jih podajajo drugi, si otrok in odrasel človek postopoma oblikuje podobo o tem, kdo je, kakšen je, kaj lahko pričakuje od sebe. Podoba, ki jo ustvarjajo drugi, je lahko pozitivna ali tudi popolnoma negativna.

Otrok lahko razvije pojem sebe, ko obvlada dve spoznanji, kot prvo mora ločiti sebe od okolja. To pomeni, da iz tesnega odnosa z materjo mora ločiti sebe in ne - sebe. Pojem ločenosti in objekta se razvija v starosti 6 - 8 mesecev. Nato mora spoznati, da je »on sam« nekaj stalnega, trajnega. Dojenček mora spoznati, da je on sam in njegovo telo edinstven in kontinuiran dogodek. Obdobje, ko otrok doseže kar stabilno in enovito doživljanje sebe traja nekje 2-3 leta (Horvat in Magajna, 1987).

1.1.4.1 Nekateri novejši raziskave o razvoju samopodobe

Številni psihologi iz preteklosti so v 40., 50. in 60. letih domnevali, da se samopodoba razvije šele po treh letih otrokove starosti. Psihologi v sedanjem času ugotavljajo, da se socialno - kognitivne sposobnosti »sodobnega« otroka razvijajo hitreje in bolj zgodaj (Kobal, 2000).

Novejše razvojno psihološke raziskave, ki so jih opravili Lewis (1990, v Kobal, 2000) in številni drugi avtorji, poudarjajo, da je potrebno ločiti med samozaznavanjem in samozavedanjem otroka. **Samozaznavanje** nastopi kmalu po rojstvu otroka, nekje med 3. in 15. mesecem starosti. Vključuje razumevanje, da telo v različnih situacijah pripada eni in isti osebi. Otrok dojame, da se izkušnje preko lastnega telesa razlikujejo od izkušenj preko objektov in da so te izkušnje odvisne od lastnih dejanj. **Samozavedanje** pa nastopi med 15. in 18. mesecem starosti in otrok se v tem obdobju prvič prepozna v ogledalu.

Darkin (1997, v Kobal, 2000) je ugotovil, da samopodoba predšolskega otroka vključuje zavest o njegovih lastnih psihičnih lastnostih in procesih. Otrok začne v predšolskem obdobju postopno razlikovati med lastnimi miselnimi predstavami. Začne spoznavati, da si lahko ljudi predstavlja, o njih sanja, ne more pa se jih dotakniti, tako kot se lahko dotika resničnih predmetov in ljudi. S samopodobo, ki jo otrok razvije v predšolskem obdobju, vstopi v šolo in na njo začnejo vplivati, številni novi dejavniki, kot so učna uspešnost, odnos z učitelji, odnos s sošolci, motivacija itd. To pomeni, da začne samopodoba postajati vse bolj strukturirana. Otrok postaja mladostnik in prestopa v mladostniško obdobje, katerega glavna naloga je oblikovanje samopodobe.

Otroci se razvijajo in postopno postajajo dovzetni za lastno ime, mesto v družini, lasten dom in odraščanje v njem.

Vsak otrok tvori mentalno podobo zase in ko spozna razliko med sabo in drugim, začne oblikovati lastno samopodobo. Raziskava iz leta 2007 je pokazala, da je način, s katerim otroci razvijejo samopodobo v veliki meri povezan z drugimi. Otroci sprejemajo in tudi reagirajo na sporočila, ki jim jih podajajo drugi. Pozorni so na način, kako ravna drugi z njimi in jih cenijo. Spoznajo, da imajo talent za šport ali pa ga nimajo, lahko so dobri pri ostalih šolskih predmetih ali pa niso. Primerjava z drugimi otroki daje zavest, da so odvisni od drugih in drugi od njih (Pollitt, 2007).

1.1.5 Spodbujamo razvoj zdrave otrokove samopodobe

Samopodoba je vedno pogosteje opredeljena in empirično potrjena. Opredeljena je kot kompleksen in multidimenzionalen dinamičen sistem, katerega razvoj je pogojen z povezanostjo med zunanjim okoljem in njegovimi vplivi »pomembni drugi« na eni strani ter z lastno dejavnostjo posameznika na drugi strani (Juriševič, 1996). Spodbujanje ustrezne samopodobe v obdobju osnovnega šolanja zahteva prepoznavanje tistih dejavnikov, ki so z njo povezani in jo sooblikujejo (Dolenc, 2009).



Slika 4: Razvojne smernice oblikovanja samopodobe (Juriševič, 1999).

Na sliki 4 je prikazano, kako lahko v šolskem okolju na različne načine prispevamo k oblikovanju otrokove samopodobe. Učitelj odigra vlogo kot »pomemben drugi«. Pri tem je nadvse pomembno, da jasno opredeli cilj svojih pedagoških prizadevanj, upošteva razvojne smernice oblikovanja samopodobe in pozna pomen različnih načinov spodbujanja. Otroka v šoli lahko kar med poukom spodbuja z osnovnimi dejavniki, izven pouka pa z podpornimi dejavniki. Razvoj zdrave otrokove samopodobe v obdobju odraščanja in šolanja je investicija v zdravo otrokovo prihodnost (Juriševič, 1999).

Burns (1982, v Juriševič, 1997) opredeljuje učitelja kot pomembnega drugega in kot enega izmed ključnih dejavnikov oblikovanja samopodobe šolskega otroka. Učitelj je tisti, ki otroka usmerja v procesu učenja. Mu zagotavlja najustreznejše pogoje za učenje in pomaga do spoznanja o lastnih zmožnostih, kaj lahko zmore in koliko je vreden. Zelo pomembno je, da otrok v prvih šolskih letih dobi dovolj priložnosti za doživljanje uspeha. Avtor izpostavlja vlogo povratnih informacij, ki jih učitelj posreduje otroku glede doseženih uspehov ali neuspehov. Meni, da je funkcija povratnih informacij dvojna, po eni strani otroka opredeljuje-označuje, po drugi strani izraža pričakovanja, ki jih ima učitelj do učenca.

Avtorica Yangs (2000) je v svojem delu opredelila šest ključnih področji zdrave samopodobe, ki jih lahko spodbuja učitelj v šolskem okolju: varnost pred fizičnimi poškodbami, odsotnost zastraševanja in strahov, identitetno vprašanje, občutek pripadnosti, občutek usposobljenosti in občutek, da ima življenje svoj smisel in pot. Ta področja dvigujejo ali znižujejo samopodobo. Pozitivne izkušnje pripomorejo k oblikovanju pozitivnih čustev do sebe, negativne pa lahko resno ogrozijo otrokovo pozitivno samopodobo.

Locke in Ciechalski (1995, v Juriševič, 1997) podajata, da na otrokovo samopodobo pomembno vpliva samopodoba učitelja, ki jih poučuje. Otroci, ki jih poučujejo učitelji s pozitivno samopodobo, bodo tudi sami sebe zaznavali kot bolj uspešne in pozitivne na različnih področjih šolskega dela.

1.1.5.1 Otroci s pozitivno in visoko samopodobo

Pozitivna samopodoba je temeljni ključ za naše zdravje, energijo, duševni mir, sposobnosti in srečo. Vzpodbuja naše predstave in produktivnost ter vpliva na cilje, ki si jih postavljamo in dosegamo. Vsestranski uspehi so naša zdrava samopodoba v celoti. Pozitivna samopodoba se razvija v okolju, ki podpira in krepi postopke in ravnanja, ki gradijo samopodobo (Youngs, 2000). Pozitivna samopodoba je zelo pomembna za zdravo rast in zdrav razvoj otrok. To velja tako za tiste bolj sposobne - uspešne, kot tiste manj sposobne - neuspešne otroke. Pozitivna samopodoba je pomembna za prilagojenega otroka, še bolj pa je pomembna za tistega, ki je težaven, saj z njim težje sodelujemo. Tisti z visoko samopodobo se osredotočijo na svoje sposobnosti in sprejemajo svoje slabosti in napake brez samoponiževanja. Otrokom visoka samopodoba zelo koristi, imajo značilnosti, ki jim koristijo pri vsakodnevnih opravilih in kasneje v življenju. Otroci z visoko samopodobo se lažje soočajo s težavami in spremembami, imajo več psihološke trdnosti. Uživajo v pridobivanju novih izkušenj, vzpostavljajo zdrave in medsebojno zadovoljive odnose. Otroci s pozitivno samopodobo nekako privlačijo svoje vrstnike in odrasle, ki uživajo v življenju in izpolnjujejo svoje potenciale. Lažje se spopadajo z ovirami, s težavami in preprekami v življenju in tudi v medosebnih konfliktih so prepričani vase. S svojimi vrstniki razvijejo pozitiven odnos in se z njimi razumejo. Otroci z visoko samopodobo so sočutni do sebe in drugih, trdni, odločni, prijateljski, zaupljivi in vidijo smisel v svojem življenju. Prepoznajo svojo vrednost in dosežke, ne potrebujejo nenehnega odobravanja drugih. O svojih neuspehih razmišljajo samozavestno in se krepijo ob pozitivnih izkušnjah. Vse, kar loči otroke z visoko samopodobo od tistih z nizko, je življenjska drža (Youngs, 2000).

1.1.5.2 Znaki pozitivne - visoke samopodobe

Otroci z visoko samopodobo so prepričani vase, da bodo uspeli. Pripravljeni so na sodelovanje in radi sodelujejo v različnih dejavnostih. Čutijo, da lahko ponudijo veliko, ne čutijo pa pritiska, da jim mora uspeti. Želijo poizkusiti novo in so pripravljeni na druženje z vrstniki. Hkrati so tudi pripravljeni z vrstniki deliti in se samorazkrivati. Ti otroci od drugih sprejemajo komplimente in pohvale, in so pripravljeni pohvaliti druge. Sposobni so sprejemati

nasvete drugih, ne da bi v njih čutili kritiko. Zadovoljni so sami s sabo in ne potrebujejo stalnega potrjevanja drugih. Imajo visoke želje po doseganju, prizadevajo si, da bi bili v aktivnostih uspešni, pri tem pa ne čutijo potrebe, da bi bili boljši od drugih (Youngs, 2000).

1.1.5.3 Otroci z negativno in nizko samopodobo

Negativna samopodoba onemogoča otrokom zdravo in primerno funkcioniranje. Kaže se v nizki motivaciji, ta pa preprečuje, da bi postali sposobni in učinkoviti. Do zmanjšanja motivacije pripeljejo različni dejavniki, kot so neopravičeno manjkanje v šoli, najstniška nosečnost in predajanje drogam itd. Otroke pripeljejo do te stopnje, da zapustijo šolo in ne vidijo smisla v svojem življenju. Dejavniki imajo globoke korenine v negativni samopodobi in so hkrati posledica negativne samopodobe. Otroci z nizko samopodobo tudi težko vzpostavljajo medosebne odnose z vrstniki in učitelji. Privlačijo vrstnike z negativno samopodobo. Z težavami se ne spoprijemajo, ampak v njih vidijo razloge za umik in se prenehajo boriti. Ponavadi so slabe volje, brezbrizni, preganjajo jih številni strahovi, so brezciljni, negativni in neodločni. Nenehno potrebujejo vzpodbude in različno vzbujajo pozornost, da zadovoljijo potrebo po lastni vrednosti (Youngs, 2000).

1.1.5.4 Znaki negativne - nizke samopodobe

Otroci z negativno samopodobo se nenehno vedejo neprimerno in negativno, s tem nam kažejo, kako malo se cenijo. Sporočajo nam, da ne zmorejo nalog in da jih niso opravili. O prijateljih in junakih govorijo nenehno, jih občudujejo, ne poskušajo pa jih nikoli premagati, ker mislijo, da ne morejo biti nikoli tako dobri kot oni. Lahko si tudi zelo šibko prizadevajo za vzgojiteljevo ali učiteljevo pozornost, ni jim več mar, če jih okolica sprejema ali ne. Otroci tudi ne zaupajo vase, v primeru, ko neprestano kritizirajo ljudi okoli sebe ali prevzemajo mnenja in dejanja drugih. Kljub temu da velikokrat globoko v sebi čutijo, da privzeto mnenje in kritika ni usklajeno s tistim, kar sami priznavajo kot pravilno (Youngs, 2000).

1.1.6 Identiteta in samopodoba

Kobal, Kolenc, Lebari in Žalec (2004) predpostavljajo, da je pojem identitete močno povezan s pojmom samopodobe. Velikokrat se oba izraza celo uporabljata kot sinonim. Njihove raziskave so pokazale, da je oseba funkcijski in narativni pojem. O identiteti osebe je smiselno govoriti samo znotraj neke pripovedi. Oseb in njihovih enotnosti ne moremo razumeti ločeno od kakšne pripovedi. MacIntyre (2000, v Kobal, Kolenc, Lebarič in Žalec, 2004) podaja, da je človek žival, ki pripoveduje zgodbe. Identiteta zajema tiste duševne značilnosti posameznika, ki predstavljajo enotnost življenja, doživljanja skozi različna življenjska obdobja in različne socialne situacije. Kot pojem je večplastna in jo naprej delimo na osebno identiteto, socialno identiteto in identiteto jaza (Nastran Ule, 1992).

Erik H. Erikson je opredelil osebnostni razvoj kot razvoj posameznikove identitete oziroma samopodobe. Sklenil je, da je samopodoba skupek predstav, pojmovanj, vrednotenj in prepričanj, ki jih nekdo oblikuje o sebi. Na tak način posameznik identificira samega sebe, identificira svoj lastni »jaz«. Posameznik iz svojih osebnih in medosebnih izkušenj oblikuje samopodobo, ki je značilna za vsako stopnjo osebnostnega razvoja. Na vsaki stopnji posebej pa se pojavi značilna identiteta in samopodoba, ki je izid razrešitve temeljnih psihičnih soočenj, problemov, konfliktov prejšnje stopnje, izid tega, kar je Erikson imenoval »identitetna kriza«. Razrešitev identitetne krize in iz nje izvirajoče identitete je odvisno, kako uspešno bo potekal osebnostni razvoj v naslednjih fazah (Musek in Pečjak, 1997).

Tudi Musek (1999, v Tušak in Faganel, 2004) pravi, da si vsakdo oblikuje predstavo o samem sebi, svojo identiteto, ki je v tesni povezavi s samopodobo. Pomemben vidik identitete je samopodoba, ki nam oblikuje občutja istovetnosti in različnosti od drugih. Del naše lastne identitete se razvije na podlagi mnenj drugih o nas samih in pod vplivom vlog, ki jih sprejemamo. Ta del identitete imenujemo družbena ali socialna identiteta, drugi del pa imenujemo osebna identiteta in nastane iz osebnih izkušenj. »Naša podoba o sebi je rezultat osebne in socialne identitete (Tušak in Faganel, 2004, str. 131).« Avtorja Musek in Pečjak (1997) poudarjata, da lastno identiteto moramo izbrati na osnovi lastnih želja, sposobnosti, talentov in drugih značilnosti. Ne smemo se odločati na podlagi tega, kar od nas hočejo drugi, niti na podlagi tega, kako reagiramo sami na njihova hotenja.

1.1.6.1 Identiteta v mladostništvu

V obdobju mladostništva je oblikovanje identitete zelo pomembno in hkrati podvrženo različnim pretresom in dilemam. Posameznik si lahko ustvari samopodobo, s katero se bo uspešno pojavil v vlogi odrasle osebe ali pa pride do identitetne zmedenosti, ko ne ve, kdo je in kaj hoče. Stopnja, na kateri zahtevamo od njega, da prevzame vloge in naloge, ki jih pričakujemo od njega, mu je tuja. Prvina identitetne zmedenosti je negativna identiteta. Mladostnik odklanja vloge in obnašanja, ki so všeč drugim in njegovim staršem. K negativni identiteti pripomorejo okoliščine, lahko je to neprivilegirana skupina. Mladostnik se negativne identitete oklene, ker se ne želi sprijazniti z vlogami, ki jih nekdo pričakuje od njega. Na žalost negativna identiteta nikoli ne vodi do jasne in zadovoljive samopodobe (Musek in Pečjak, 1997).

Kobalova (2000) podaja, da so za razvoj mladostnikove identitete ključna štiri temeljna področja in so sledeča:

- telesni vidik samega sebe,
- kognitivne sposobnosti,
- socialni odnosi,
- sebstvo.

Vsa štiri področja, ki so tudi prikazana na sliki 5, so povezana s štirimi temeljnimi razvojnimi nalogami, ki si sledijo v časovnem zaporedju, in sicer: s telesnim, kognitivnim in socialnim razvojem ter oblikovanjem identitete (Kobal, 2000).



Slika 5 : Model oblikovanja temeljnih področji v mladostništvu (Coleman, 1978, Claes, 1983, oba v Kopal, 2000).

Vse razvojne naloge, ki so prikazane na sliki 5, se med seboj prepletajo in sooblikujejo mladostnikovo samopodobo. Rešene ali nerešene, vplivajo druga na drugo. Oblikovanje odnosa do lastnega telesa in s tem oblikovanje telesne samopodobe vpliva na splošno samopodobo. V primeru, da je moten razvoj telesne samopodobe, je motena tudi splošna samopodoba, ki vpliva na posameznikovo samospoštovanje (Tušak in Faganel, 2004).

1.1.6.2 Spolna identiteta

Spolna identiteta in samopodoba skupaj zajemata celoto predstav, mišljenj, vrednotenj, ki si jih ustvarimo o samem sebi in s katerimi identificiramo svojo lastno osebnost, svoj »jaz« (Musek in Pečjak, 1997). Razlike med moškim in žensko so prisotne že od rojstva naprej ali pa celo še pred rojstvom. Starši, ki s pomočjo ultrazvoka izvedo spol še nerojenega otroka, pripravijo za deklico rožnata oblačila in za dečka modra oblačila (Tušak in Faganel, 2004). Med spoloma so v prvi vrsti biološke nato vedenjske, duševne, osebnostne in psihične razlike. Dejanske razlike so zelo vidne navzven, in sicer v telesnem videzu, oblačenju, javnem in družinskem obnašanju, družbenem položaju itd. (Musek, 1993). Spolna pripadnost je prva stvar, s katero identificiramo drug drugega. Hkrati je tudi spol prva stvar, ki jo pri človeku opazimo. Identifikacijo nam omogočata jasna spolna identiteta in spolna vloga posameznika. Spolna vloga je določena s spolnimi stereotipi, ki so značilni in primerni posebej za moške in posebej za ženske (Musek in Pečjak, 1997).

Spolne stereotipe opišemo kot pojav, s pomočjo katerega si ustvarjamo sodbe o drugih in o sebi. Pri tem imamo o sebi malo boljše mnenje kot o drugih. To pomeni, da nam stereotipi uspešno meglijo realno predstavo o nas in drugih (Kobal, 2000). Stereotipi, ki prevladujejo pri ženski so: nežnost, čustvenost, toplina, zgovornost itd. Moškim pa se pripisuje: dominantnost, vplivnost, hladnost, pogum itd. Pripisovanje teh lastnosti moškim in ženskam se nenehno pojavlja v vsakdanjem življenju in hkrati globoko in odločilno vpliva na vzgojo otroka. Večina staršev je prepričanih, da se vzgoja deklic mora razlikovati od vzgoje dečkov. Smith in Lloyd (1978, v Kobal, 2000) sta s svojimi raziskavami to tezo tudi potrdila. Ugotovila sta, da se starši pri deklicah in dečkih v isti situaciji odzivajo popolnoma drugače. Če so nemirne deklice, matere menijo, da so utrujene, če pa so nemirni fantki, pa sklepajo, da bi se radi igrali. Tudi igrače imata spola različne, deklice imajo mehkejše in nežnejše igrače kot fantje. Iz tega se sklepa dve nasprotni plati: pasivnost - aktivnost, mehkost - trdnost, toplina - hladnost, ena pripada ženskam, druga moškim.

Dusek in Flaherty (1981, v Kobal, 2000) sta v svoji raziskavi o samopodobi mladostnikov našla tri področja samopodobe, ki so se glede na spol razlikovala v skladu s spolnimi stereotipi. Fantje so imeli višjo samopodobo, ki se je nanašala na mišičavost ter na uspešnost in vodstvene sposobnosti, dekleta pa samopodobo, ki se je nanašala na področje družabnosti. Tudi Dolenčeva je v svoji raziskavi, kjer je proučevala samopodobo z vidika spola, starosti in učnega uspeha, ugotovila, da nastajajo statistično pomembne razlike. Razlike se kažejo v posameznih sestavinah samopodobe in v splošnem samospoštovanju otrok. Fantje so se podobno, kot v primeru Dusekove in Flahertyeve raziskave, višje ocenili na področju športa, videza in splošnega samospoštovanja v primerjavi z dekleti, te pa izkazujejo višje samoocene v vedenju (Dolenc, 2009).

1.1.7 Spreminjanje samopodobe glede na starost, spol in bivalno okolje otrok

Raziskave avtorjev Chika, Laua, in Siua (1998, v Drogenik, Cugmas in Schmidt, 2007), ki so proučevali samopodobo kitajskih otrok, so pokazale, da imajo mlajši otroci višjo samooceno kot starejši. Tudi Eccles, Jacobs, Lanza, Osgood in Wigfield (2002, v Drogenik, Cugmas in Schmidt, 2007) ugotavljajo, da samoocena otrok pri matematiki, jeziku in športu s starostjo postopoma upada. Pri tem poudarjajo, da otroci v višjih razredih prihajajo v položaje, ko je med njimi več konkurence in pridejo v stik z več tekmeci. V primeru, da pogledamo področje športne vzgoje, lahko rečemo, da so otroci v osnovni šoli v nižjih razredih navdušeni nad športno vzgojo, pozneje v višjih razredih pa zanimanje upade. Upade predvsem zato, ker je več tekmovalnosti in le malo otrok ima možnost, da je izbranih, da pridejo v določeno ekipo. Drogenikova, Cugmansova in Schmidtova (2007) so prav tako v svoji raziskavi, ki so jo opravile, ugotovile, da samoocena otrok s starostjo upada. Razlike v samoocenah glede na spol so se v njihovi raziskavi ujele s stereotipi o spolu. Deklice so si pripisale lepše vedenje, lepšo nadarjenost na umetniškem področju, dečki pa so si pripisali lepši videz in boljše motorične spretnosti.

Marsh (1989, v Dolenc, 2009) je v svoji raziskavi, ki jo je opravil na vzorcu avstralskih trinajst in štirinajst letnikov, sklenil, da se upadanje samoocene začne po sedmem razredu, torej po trinajstemu letu starosti. Samoocena na področju telesne samopodobe, socialne in učne samopodobe, naj bi bila najnižja v osmem in devetem razredu devetletke. Podobno je pri nas ugotovila Adlešičeva (1999), da obstajajo razlike v samopodobi med učenci četrtega in sedmega razreda osemletke. Učenci četrtega razreda imajo višjo samopodobo kot učenci sedmega razreda. Razlike med spoloma se kažejo v tem, da je samopodoba zunanjega videza pri fantih pomembno višja kot pri dekletih.

Nasprotno ostalim raziskavam pa Nabernik (2009) ugotavlja, da spol in kraj bivanja nimata vpliva na samopodobo. Kazale so se samo tendence k statistično značilni razliki v intelektualnem statusu glede na kraj bivanja otrok. Podeželski otroci slabše ocenjujejo svoj intelektualni status v primerjavi z mestnimi. Slednji bolj pozitivno zaznavajo in ocenjujejo svoje spretnosti.

Doupona in Petrovič (2000) podajata, da na samopodobo posameznika v veliki meri vpliva njegov družbeni status. Le ta pomeni človekovo vključenost v dano družbo. Vsaka družba ima svoje specifične in edinstvene gospodarske, politične, družinske, vzgojne, kulturne, moralne ter etične zahteve in norme. Slovenija nekako s svojo geografsko majhnostjo in dobro tranzitno prepletenostjo določenih velikih medkulturnih razlik, ki imajo pomemben vpliv na posameznikovo osebnost, skorajda ne občuti.

Nekatere podobne raziskave, narejene po svetu v preteklosti, pa kljub vsemu prikazujejo določene razlike med posameznimi kulturami. Kobal (2000) podaja, da nekaj kar ljudje v eni kulturi dojamejo, razumejo, čutijo in pripisujejo sebi, se lahko v drugi kulturi dojema, razume, občuti in pripiše okoliščinam, torej nečemu zunaj njih in obratno. To pomeni, da utegnejo imeti ljudje iz različnih kultur tudi bolj ali manj različne samopodobe in podobe o drugih. Proučevanje samopodobe poteka predvsem v mednacionalnih raziskavah, kjer so vključeni narodi iz različnih držav.

1.1.8 Samopodoba športnika in nešportnika

Marsh (1997, 1998, v Tušak in Faganel, 2004) ugotavlja, da imajo vrhunski športniki statistično značilno višjo samopodobo kot nešportniki. Dokazuje tudi, da je višja samopodoba pri športnikih bolj izrazita kot pri športnicah. Tudi Kandare (2003, v Tušak in Faganel, 2004) je v svoji raziskavi ugotovil, da so športniki bolj kritični do sebe kot nešportniki, imajo bolj izražen telesni, moralni, osebni, in družinski jaz, identiteto ter splošno samopodobo. Športniki imajo visoko mero samospoštovanja in samozaupanja. Usmerjeni so proti cilju, ki si ga zadajo in z njim vplivajo na izpopolnitev svoje osebnosti. Vrednotijo se višje tudi v odnosu do socialne okolice, ki jim s svojim priznanjem in odobravanjem še bolj utrjuje pozitivno podobo o sebi.

Slabe (2004, v Tušak in Faganel, 2004) podaja, da imajo rekreativni športniki pozitivnejši pogled na lastno telo, na svoje zdravstveno stanje, telesni videz, sposobnosti in spolnost kot nešportniki. Udeležba v športni aktivnosti je pri športni rekreaciji lahko možnost samopotrditve in izboljšanje posameznikove samopodobe.

Po drugi strani pa je lahko udeležba v športu izvor močne frustracije, ki zniža že tako slabo mnenje o sebi in prisili rekreativca v umik, pasivnost in zavračanje aktivnosti.

Nabernik (2009) tudi v svoji raziskavi ugotavlja, da pri mladih obstaja povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodobo in da se posamezniki, ki so vključeni v redni proces treninga in tisti, ki niso redno športno aktivni medsebojno razlikujejo v doživljanju sebe. Njegova raziskava je pokazala tudi določene razlike med posamezniki, ki so vključeni v individualni in tistimi, ki so vključeni v ekipni šport.

Raziskava, ki jo je opravila Cesarjeva (2007) je tudi potrdila pozitiven vpliv ukvarjanja s športom na oblikovanje telesne samopodobe. Športnice, ki so se redno ukvarjale z rednim športom so imele boljše mnenje o sebi, kot nešportnice, torej dekleta, ki se niso ukvarjala z nobenim športom. Cesarjeva podaja, da je danes, v času vrhunskih tehnoloških pripomočkov, ki omogočajo opravljanje vsakodnevnih dejavnosti z zelo malo telesnega dela in gibanja, športna aktivnost recept za zadovoljstvo s telesom in s seboj (Cesar, 2007).

1.2 TELESNA SAMOPODOBA

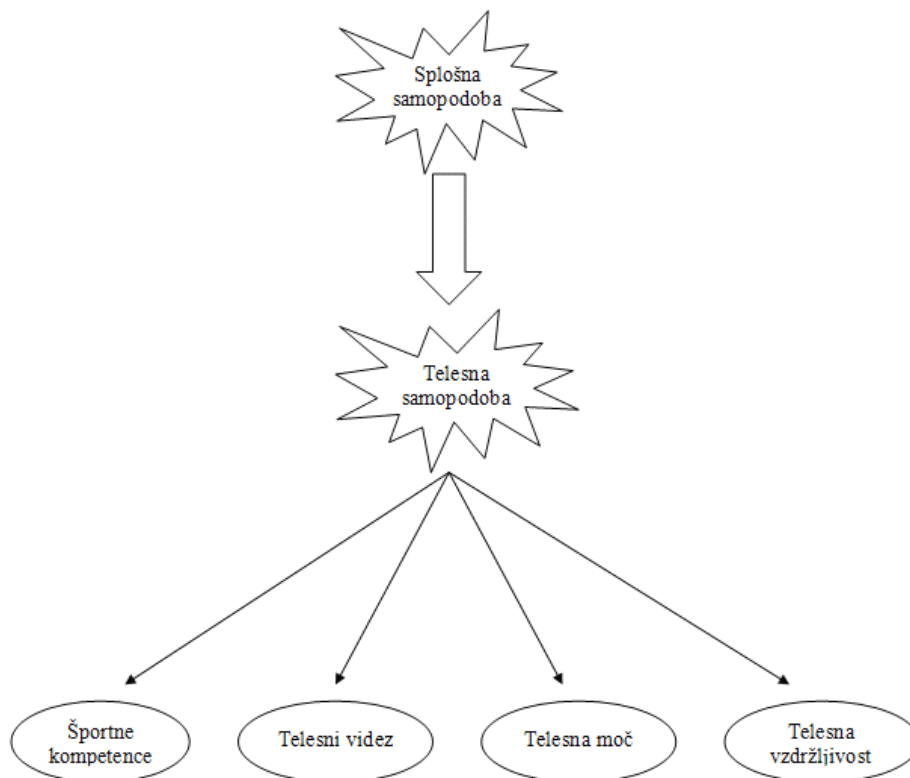
V svojem času je že Aristotel vedel, da duša in telo vplivata drug na drugega. Vedel je tudi, da sprememba v duševnem stanju povzroči spremembo v telesu in telesne spremembe sprožijo premike v duševnosti. Preko doživljanja svojega telesa gradimo svojo predstavo o sebi, prek izkušenj z njim pa sestavljamo svojo stvarno samopodobo. Naraven odnos do svojega telesa in do teles drugih je sestavni del zrele osebnosti. Preko telesa doživljamo ugodje ali neugodje. Telo nas seznanja z bolečino in z njim spoznavamo meje, ki nam jih postavlja stvarnost. Soglasje s telesom nam olajšuje usklajeno vključevanje v svet in nas spodbudi, da lahko prisluhnemo novim izzivom in se ustrezneje odzivamo na preizkušnje (Tomori, 1990).

Tomorijeva (1999) podaja, da je predstava o lastnem telesu ali telesna podoba duševna slika človekove zunanje podobe. Oblikujejo jo resnične poteze in vidne značilnosti njegovega telesa in zunanjšega videza. Je odsev lastne zunanje podobe v notranji predstavi, človek telesno podobo zaznava, kot da bi se opazoval od zunaj. Predstava o zunanji podobi vpliva na človekovo vedenje in njegovo samovrednotenje, na njegovo doživljanje drugih in na odnose z

njimi. Telesna samopodoba je dinamična in se v skladu z ostalimi duševnimi procesi spreminja.

1.2.1 Opredelitev telesne samopodobe

Telesna podoba je bila v preteklosti v celoti zapostavljena. Šele v današnjem času jo pojmuje kot pomembno sestavino splošne samopodobe (Planinšec in Čagran, 2004, v Pepevnik, 2008). Eden prvih teoretikov, ki je pojem telesne samopodobe ločil od njegovega nevrološkega izvora, je bil Paul Ferdinand Schilderl. Bil je tudi prvi, ki je ponudil večdimenzionalno sestavo telesne samopodobe. Po njegovem je telesna samopodoba slika lastnega telesa, ki jo oblikujemo v naših mislih in poznavanje stanja ter oblike le - tega, je zelo pomembno (Kuhar, 2004).



Slika 6: Multidimenzionalen in hierarhični koncept telesne samopodobe (Fox in Corbin, 1989, v Pepevnik, 2009a).

Fox in Corbin (1989, v Pepevnik, 2009b) sta razvila multidimenzionalen in hierarhičen koncept telesne samopodobe, ki ga vidimo na sliki 6, temelji na modelu Shavelsona, Hubnerja in Stantonona. Na vrh strukture sta postavila splošno samopodobo, v sredino telesno samopodobo, ki predstavlja splošne občutke, občutke sreče, zadovoljstva in osebnega dostojanstva. Na dno strukture pa športne kompetence, telesni videz, moč in vzdržljivost. V strukturi samopodobe zaseda telesna samopodoba posebno mesto, ker je telo bistven posrednik med posameznikom in zunanjim svetom. Tudi raziskovalci, kot so Marsh (1999, v Pepevnik, 2009b), Richards, Johnson, Roche in Tremayne (1994, v Pepevnik, 2009b), Peart, Marsh in Richards (2005, v Pepevnik, 2009b) so, sledeč multidimenzionalnemu in hierarhičnemu modelu samopodobe Shavelsona (1976), posebno pozornost namenili konceptu telesne samopodobe in predlagali prav tako multidimenzionalni in hierarhični pristop k strukturi telesne samopodobe posameznika. Povzemajo, da je telesna samopodoba posameznikovo mnenje o njegovem telesnem videzu, telesni moči, telesni drži, koordinaciji in o ostalih sorodnih razsežnostih njegovega telesnega videza.

Stein (1996, v Dolenc, 2008) je telesno samopodobo opredelil kot skupek zaznav, spoznanj, občutji in izkušenj, ki jih ima oseba v odnosu do svojega telesa. Poudarja, da moramo konstrukt telesne samopodobe konceptualno ločiti od telesnega videza. Ta se nanaša zgolj na posameznikovo zaznavo telesne privlačnosti in zadovoljstvo s svojim zunanjim videzom. Po njegovo telesna samopodoba zajema posameznikovo zaznavo telesnega videza in zavedanje gibalnih zmogljivosti.

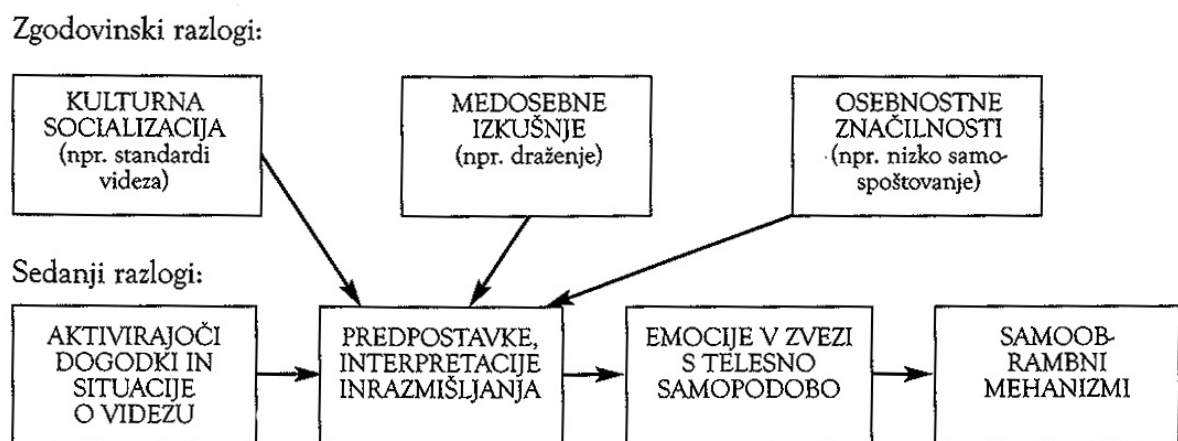
1.2.2 Razvoj telesne samopodobe in razlike v spolu

Otrok, ki se prvič vidi v ogledalu, je osupel in očaran hkrati. Osupel je zato, ker je njegova zunanja podoba zanj nekaj povsem novega, na kar še ni bil pripravljen. Očaran pa je, ker lahko hkrati gleda, zaznava in čuti. Gibi in izrazi obraza so dejanja, katerih ustvarjalec in opazovalec je hkrati. Njegova slika v ogledalu mu omogoča, da se lahko začne primerjati z drugimi (Tomori, 1990).

Telesna samopodoba se začne oblikovati že v zgodnjem otroštvu posameznika in je ključna za oblikovanje drugih sestavin samopodobe, ki se razvijejo kasneje.

Ugotovitve kažejo, da je telesna samopodoba v času osnovnega šolanja najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na razvoj splošne samopodobe (Dolenc, 2008). Že v ranem otroštvu se poznajo razlike, deklice se počutijo manj privlačne kot fantki. Občutek manjvrednosti pri deklicah nato narašča iz leta v leto (Feedman, 1990, v Kuhar, 2004). Dekleta so pogosto nezadovoljna, zlasti s svojo višino in težo. Bojijo se, da ne bodo utegnile zadovoljiti kulturno pogojenih stereotipov glede ženske privlačnosti. Po drugi strani pa še v tem obdobju ne zmorejo vzpostaviti neodvisnosti v zvezi z izpolnjevanjem socialnih pričakovanj (Dolenc, 2008). Adlešičeva v svoji raziskavi o samopodobi osnovnošolskih otrok ugotavlja, da je samopodoba zunanjega videza višja pri fantih kot pri dekletih in, da je za ugoden razvoj otrokove samopodobe potrebna njihova pozitivna samopodoba. Zato je potrebno v šoli in v družini nuditi ugodne dejavnike za razvoj pozitivne samopodobe (Adlešič, 1999).

Foxova (1997) podaja, da je za fante ugotovljeno, da so bistveno manj kritični do svojega videza. V začetku adolescence gredo skozi kratke faze nezadovoljstva s svojo podobo. Fizične spremembe, ki so povezane s puberteto, ko se približajo moškemu idealu, to pomeni, da postanejo višji, širši v ramenih, bolj mišičasti itd., so za njih pozitivne. Za dekleta puberteta stvari samo poslabša. Običajne fizične spremembe, povečanje teže in telesne maščobe, predvsem na bokih in stegnih itd., so za njih zelo negativne. Zaradi vseh sprememb na telesu, s katerimi dekleta niso zadovoljna, pride do razvoja negativne samopodobe in posledično do nezadovoljstva s svojo podobo.



Slika 7: Razvoj negativne telesne samopodobe (Cash, 1997, v M. Kuhar, 2004).

Cash (1997, v Kuhar, 2004) je oblikoval shemo, ki je na sliki 7 in prikazuje razvoj negativne samopodobe. Ta se osredotoča na vpliv širšega kulturnega konteksta, v katerem se razvije nezadovoljstvo z zunanjim videzom, posebej izrazito pri ženskah, v zadnjem času pa tudi pri moških. Po njegovem na razvoj telesne samopodobe vplivajo medosebne izkušnje, kot so druženje, vrednotenje, komentiranje videza. Na negativno telesno samopodobo vplivajo tudi specifični dogodki in situacije, ki sprožijo določena občutja in razmišljanje o videzu. To so dogodki, ki osebo opominjajo na lasten fizični ideal in posledično na lastne pomanjkljivosti, krepijo občutja manjvrednosti. Take mučne emocije vodijo do obnašanja, kot je izogibanje določenim situacijam, pretirane diete, porabljanje preveč časa za telesne aktivnosti in lepotečenje. Avtor tudi omenja, da je v zadnjem času vedno več moških, ki so nezadovoljni s svojim videzom.

Grogan (1999, v Kuhar, 2004) je v svoji trenutni raziskavi podal, da je precejšnji odstotek moških nezadovoljnih z določenim delom svoje telesne oblike, zlasti z mišično maso in napetostjo mišic in hkrati je tudi velika bojazen pred debelostjo. Pri nezadovoljnih moških je odstotek tistih, ki bi radi bili vitkejši enak tistim, ki bi radi bili težji. Ženske pa bi večinoma rade bile vitkejše. Moški so pri zaznavanju lastne postave od žensk bolj stvarni in objektivni, sebe prej vidijo tako, kot jih vidijo drugi.

1.2.3 Dejavniki in njihov vpliv na telesno samopodobo

Zaskrbljenost z videzom ni le odklon moderne zahodne kulture. Vsako obdobje v zgodovini je imelo svoje lastne standarde, kaj je in kaj ni lepo, in vsaka sodobna družba ima svoj značilen koncept idealne telesne predstave. V 19. stoletju je pomenil modno muho lepo oblečen korzet, ki je povzročil dihalne in prebavne težave. Sedaj se trudimo z dieto, ki predstavlja sodobno modno muho. Obe modni muhi sta lahko zelo nevarni in polni pasti. Kljub temu da smo podobni našim prednikom in drugim kulturam, je naša zaskrbljenost zaradi videza vedno večja. Napredek v tehnologiji in zlasti vzpon množičnih medijev je povzročil obsedenost z videzom. Zaradi medijev smo postali navajeni na izjemno toge in enotne standarde lepote. Televizija, plakati, revije poskrbijo, da ves čas vidimo lepe ljudi. Študije so pokazale, da se ob spremljanju idealnih stereotipov porajajo občutki stresa, krivde, sramu, negotovosti in s tem se lahko tudi pojavijo motnje lastne podobe (Fox, 1997).



Slika 8: Motena predstava o lastnem telesu (<http://www.infolife.si/anoreksija>, 2011).

Thompson in nekateri avtorji uporabljajo oznako »motnja telesne samopodobe«, ki je prikazana na sliki 8. Z moteno predstavo o lastnem telesu opozarjajo na kompleksnost konstrukta. Specifična motnja ima lahko različne oblike: afektivne, kognitivne, vedenjske, perceptivne. Vznemirjenost in anksioznost zaradi svojega videza povzroča afektivno razpoloženje. Kognitivna komponenta je sestavljena iz neresničnih pričakovanj glede določene značilnosti zunanje podobe, npr. želje biti podoben manekenkam. Vedenjski vidik pa vključuje izogibanje določenim situacijam, ki so povezane s preiskovanjem svojega telesa oz. so osredotočene nanj (Kuhar, 2004).

Fallonova (1990, v Kuhar, 2004) je posebej izpostavila vpliv drugih ljudi. Telesno samopodobo je definirala kot način, kako ljudje dojemajo svoje telo in kako presojujejo, da jih vidijo drugi. Podala je tudi, da je telesna samopodoba elastična in dovzetna za spremembe, ki so posledica socialnih izkušenj, novih informacij, ki jih npr. ponujajo vsak dan mediji. V veliki meri pa na telesno samopodobo tudi vplivajo kulturno omejevanje in veljavne definicije privlačnosti in zaželenosti. Privlačni otroci so bolj priljubljeni, tako pri sošolcih kot pri učiteljih. Učitelji dajejo višje ocene za delo privlačnih otrok in imajo večja pričakovanja od njih. "Pristranskosti za lepoto" delujejo v skoraj vseh družbenih situacijah, vsi poskusi kažejo, da se odzivamo bolj ugodno na fizično privlačne ljudi. Stereotipno menimo, da "kar je lepo, je hkrati tudi dobro." Globoko prepričanje je, da fizično privlačni ljudje imajo druge zaželene lastnosti, kot so inteligentnost, sposobnosti, socialne spretnosti, zaupanje in tudi moralne vrline, kot manj privlačni.

Dobra vila ali kraljična je vedno lepa, zlobna mačeha je vedno grda (Fox, 1997). Privlačnost se v večini primerov povezuje s pozitivnimi pomeni, medtem ko se neprivlačnost povezuje z negativnimi pomeni. Tudi Mazur (1986, v Kuhar, 2004) podaja, da je privlačen videz pomemben v celotnem življenjskem obdobju. Ljudje z ugodnejšo telesno samopodobo imajo več samozavesti in samospoštovanja, drugi jih sprejemajo boljše in tudi se počutijo spolno bolj privlačni.

Raziskava Kuharjeve (2003) je pokazala, da so na dekleta naredila najmočnejši pritisk k vitkosti moda in mediji. Pomembno na njih vplivajo tudi družinski člani in vrstniki, ki jim dajejo vedeti, da je vitkost pomembna in dosegljiva. Tretjina sodelujočih deklet je poročala tudi o neposrednih pritiskih k dietam s strani prijateljev in staršev, bolj običajni pa so posredni socialni vplivi. Dekleta so izpostavljena tveganju za moteno hranjenje, ker živijo v subkulturi, ki daje izjemno velik poudarek skrbi za težo in postavu.

Leto kasneje je Kuharjeva (2004) naredila ponovno podobno raziskavo, ki je temeljila na vplivu posameznih družbeno - kulturnih dejavnikov na lastno telesno samopodobo, ampak udeležena sta bila oba spola. Oba spola sta izpostavila vpliv vrstnikov kot najpomembnejši dejavnik vplivanja. Za vrstniki so sledili mediji, ki vplivajo na njihove misli, občutke itd., pri dekletih predvsem moda, kot v raziskavi leto prej. Kot manj pomembne pa so sodelujoči zaznavali družinske člane. Kljub temu je avtorica tudi v tej raziskavi poudarila, da so lahko starši pomemben dejavnik vpliva s hvaljenjem ali kritiziranjem postave - teže svojih otrok in zaradi spodbujanja dietnih metod, tudi kot vzori za posnemanje odnosa do telesa in videza nasploh.

Najnovejšo raziskavo je Kuharjeva opravila skupaj z Leskovškovo (2008) in temelji na tem, kako adolescentna dekleta doživljajo svojo težo in postavu ter kako na njihovo dietno vedenje vplivajo družbeno - kulturni ideali. Raziskava razkriva, da imajo dekleta z višjim indeksom telesne mase bolj negativne občutke glede svojega telesa, kot tista z nižjim indeksom telesne mase. Povezave so tudi pokazale, da anketiranke izražajo svoje nezadovoljstvo z videzom in željo po bolj vitkem telesu ne glede na razmerje med težo in višino. Posameznice želijo na vsak način doseči družbeno - kulturni ideal. Tak način doseganja ideala lahko postane velik problem, saj škoduje psihofizičnemu zdravju posameznice. Raziskava opozarja, da večja, kot je razlika med dejansko postavu in idealom, tem večja je verjetnost, da se bo dekle lotilo dietnega vedenja, npr. pretiranega omejevanja pri hranjenju.

Družbeno - kulturni ideal telesa je zelo jasen, vitkost se enači z lepoto in privlačnostjo. Levine in Smolak (1994, v Kuhar, 2003) argumentirata ta ideal na več načinov:

- Od 50. let dvajsetega stoletja je idealna ženska s strani medijev vse vitkejša, medtem ko v realnosti so ženske vse težje.
- Vitkost postaja znamenje profesionalnega uspeha.
- Ženske, zlasti adolescentke, verjamejo, da je vitkost dosegljiva z dietami, vadbo in drugimi tehnikami nadziranja teže.
- Neposredna izpostavljenost subkulturi zvišuje tveganje za nezdravo nadzorovanje telesne teže in motnje hranjenja, zato ker poudarja pomen telesnih oblik, vitkosti.



Slika 9: Motnja hranjenja postaja del mode

(http://www.lady4ever.ro/Sanatate-Diete/articol/112_2/Fashion-victims-Anorexia.html, 2011).

Rezultat tega je, da želijo biti dekleta vse vitkejša, kakor so in da uporabijo različne strategije za nadzorovanje telesne teže. Raziskave in prikaz na sliki 9 poudarjajo visoko stopnjo motenega hranjenja, omejevanja pri prehranjevanju in hujšanju. Popolnoma drži, da lahko prekomerna telesna teža povzroči slabšo zdravstveno stanje, kljub temu pa je treba resno obravnavati zdravstvene in prehranjevalne rizike, ki so povezani s telesno samopodobo in prizadevanjem po popolnem telesu. Vsaka skrb za postavo in dietni poskusi lahko vodijo v razvoj motenj hranjenja, depresijo, nizko samospoštovanje ter anksioznost.

Pri adolescentkah se velikokrat pojavijo ekstremna vedenja, kot so modne diete, bruhanje, stradanje, kajenje za ohranjanje vitkosti, zloraba diuretikov. Ta vedenja prinesejo nezdrave fizične, prehranjevalne in emocionalne posledice (O Dea, 1995, v Kuhar, 2003).

Dekleta z normalno telesno težo in prelahka dekleta še zmerom želijo izgubiti telesno težo. To kažejo tudi zadnje ameriške raziskave, zelo mlada dekleta gredo na diete, ker mislijo, da so predebele in neprivlačne. Kar 81 % od deset let starih deklet je že bilo na dieti vsaj enkrat. Tudi nedavna švedska študija je pokazala, da je 25 % 7 let starih deklet na dietah. Trpijo zaradi "telesno-popačene slike", ocenjujejo se, da so debelejše, kot v resnici so. Podobne študije na Japonskem ugotavljajo, da 41 % deklet iz osnovne šole misli, da so preveč debele (Fox, 1997).

1.2.3.1 Vpliv športa na telesni vidik samopodobe

Športna aktivnost in gibanje sta sestavni del kakovostnega življenja sodobnega človeka. Povezanost je bila do sedaj velikokrat teoretično in strokovno podprta. Šport je pomembno sredstvo, ki vpliva na celovito ravnovesje človeka in ustvarja harmonijo med njegovo večrazsežnostno naravo in vsakdanjimi napori ter delovnimi obveznostmi (Berčič, 2001, v Tušak in Fanganel, 2004). Pozitivni učinki ukvarjanja s športom se kažejo v samopodobi. Šport omogoča otroku in mladostniku izgradnjo zaupanja v svoje fizične in socialne spretnosti (Tušak in Fanganel, 2004). Telesna aktivnost in ukvarjanje s športom, preprečujeta dolgoročne posledice sedečega življenjskega stila. Jing, Prosser in Havkins (2004, v Pepevnik, 2008) so v svoji raziskavi, kjer so povezovali otrokovo samopodobo in šport izven šole, ugotovili, da otroci, ki se ukvarjajo s športom izven šole, imajo višjo samopodobo na vseh ravneh. Vključevanje v šport vpliva pozitivno na splošno samopodobo in s tem tudi na telesno samopodobo, ki je njen pomemben strukturni del. Tudi nemška raziskovalca Gerlach in Brettschneider (2004, v Pepevnik, 2008) sta raziskovala, kakšen je učinek telesne aktivnosti otrok, vključenih v športne klube, na njihovo samopodobo. Njune ugotovitve temeljijo na tem, da otroci, ki so vključeni v športne klube, imajo boljšo predstavo o sebi in svojem telesu.

Pepevnik (2008) pa v svoji raziskavi, ki temelji na povezanosti statusa telesne teže in športne aktivnosti s telesno samopodobo učencev 2. in 3. triletja, ugotavlja, da populacija, ki je primerno težka, se večinoma v prostem času ukvarja s športnimi aktivnostmi in njihova telesna samopodoba je dokaj visoka. Ugotovil je tudi, da imajo učenci, ki se s športom ukvarjajo rekreativno in tekmovalno, višjo samopodobo, kot tisti, ki se s športom ukvarjajo le rekreativno. Povezanost statusa telesne teže učencev in njihovo telesno samopodobo nas opozarja, da je prekomerna telesna teža in debelost učencev zelo velik problem, ki se ga je treba nenehno lotevati in ga poskušati reševati. Tako pridemo do zaključka, da je nedvomno zelo pomembna povezanost telesne aktivnosti s posameznikovo telesno samopodobo.

1.2.4 Športni pedagog kot pomemben drugi

Telesna samopodoba in njene razsežnosti so pomemben del splošne samopodobe posameznika, ki je pod neprestanim vplivom socialnega okolja in ima močan vpliv na telesni in psihični razvoj mladostnika, na njegovo zadovoljstvo in družbeno življenje. Zaradi tega bi morali mladostnike spodbujati h gibalnim dejavnostim, ki izboljšujejo telesno samopodobo in samopodobo nasploh. Pri tem imajo zelo velik vpliv v šolskih ustanovah učitelji pouka športne vzgoje (Pepevnik, 2008).

Pepevnik (2008) podaja, da bi moral biti pouk športne vzgoje načrtno individualiziran in diferenciran. Učitelj športne vzgoje bi moral ponuditi širšo paleto športov, ki so priljubljeni pri obeh spolih. Pri učencih je treba vzbuditi občutek ugodja, odličnosti, zanimivosti in zabave. Učitelj naj deluje z zavedanjem, da je potrebno učence navdušiti za vseživljenjsko gibalno aktivnost. V današnjem preveč »sedečem« načinu življenja bi morali učitelji otrokom in mladostnikom omogočiti vsakodnevno načrtno in organizirano gibalno aktivnost. Nujno potrebno bi bilo izvajati pouk športne vzgoje najmanj vsak dan v obsegu šolske ure v času od vrtca pa vse do konca posameznikovega institucionalnega izobraževanja.

Mastenova (2003) tudi podaja, da sta igra in gibanje v predšolskem obdobju in prvih letih šolanja naravni potrebi otroka. Otrok si razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti in tudi intelektualne. Navaja se tudi na delo v skupini in upoštevanje pravil. Šport je za otroke razvedrilo, protiutež sedečemu življenju in tudi igrivost, zadovoljstvo in veselje.

Veseljje in zadovoljstvo ob gibanju sta osnovno vodilo za sistematično ukvarjanje s športom tudi v prostem času v vseh starostnih obdobjih. Zavedati pa se moramo, da tistega, kar zamudimo v tem starostnem, obdobju kasneje žal ne moremo več nadomestiti.

Kakšen je pravi vzgojni pristop učitelja? Tušak in Faganel (2004) podajata, da je pravi pristop tisti, ki daje pohvale za pravi pristop, pozitivne izkušnje in podporo ter postopnost pri večanju zahtev, ciljev in frustracij. Bolj ko je otrokova samozavest visoka, višje in težje cilje si bo lahko začel postavljati. Pravilno je, da otroka napeljujemo na pozitivno miselnost in hkrati toleriramo spodrseljaje, še posebej, če so bili narejeni kljub vložnemu trudu. V samih otrokovih začetkih pravilna vzgoja zahteva veliko pomoči, pohvale, tudi ob poskusih, ne le ob uspehih, postopno večanje samozavesti in z njo povečanje ciljev. Pomembna je tudi stalna čustvena podpora otroka, posebno v trenutkih razočaranja.

1.2.5 Ugotavljanje telesne samopodobe

V zadnjem desetletju skušajo raziskovalci s pomočjo sistematičnih študij preučiti dejavnike tveganja za razvoj motenj šibke samopodobe. Poleg tega poskušajo razumeti tudi množico vplivov na telesno samopodobo, ki se nenehno izpopolnjujejo. Thompson idr. (1990; v Kuhar, 2004) podajajo, da se je večina tehnik osredotočila na ocenjevanje posamezne komponente telesne samopodobe. Na perceptivno komponento, ki se najpogosteje nanaša na točnost zaznavanja postave in na subjektivno komponento, ki vsebuje stališča do telesne teže, drugih delov telesa ali splošnega telesnega videza. Večina instrumentov za merjenje subjektivnega področja se osredotoča na dejavnik nezadovoljstva. Mnogo jih meri tudi subjektivno zaskrbljenost, anksioznost in izogibanje določenim situacijam. Najpogosteje se uporabljajo vprašalniki, intervjuji in ciljne skupine, pri katerih gre za različne konstrukte, motnje hranjenja, samospoštovanje, depresija. Meritve perceptivnih in subjektivnih aspektov telesne samopodobe so pogosto povezane z lestvicami, ki ocenjujejo konstrukte, teoretično povezave s telesno samopodobo (Kuhar, 2004).

Cash (1997, v Kuhar 2004) predpostavlja, da je eden izmed najbolj natančno dodelanih in uveljavljenih vprašalnikov za merjenje telesne samopodobe večdimenzionalni vprašalnik odnosov med telesom in sebstvom (ang. Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, označen kot MBSRQ).

Obsega 10 lestvic z 69 predpostavkami. Anketirani ocenjujejo strinjanje in nestrinjanje z njimi v razponu 1-5. Rezultati dajejo informacije o občutjih anketirane osebe. Ta občutja so lahko afektivna: »koliko je všeč posamezniku lastno telo« in kognitivna: »koliko pomembnosti posameznik pripisuje posameznemu vidiku telesne samopodobe« ter vedenjska: »kaj vse bi storil za spremembe na telesu«. Vprašalnik na vseh treh področjih ocenjuje tri vidike telesne samopodobe: videz, čilost (fitness) in zdravje.

1.3 RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI

Razvoj telesnih značilnosti predstavlja spremembe v različnih razsežnostih vsega telesa, njegovih posameznih delov ter razmerij med njimi (Malina idr, 2004, v Pišot in Planinšec, 2005).

Telesna konstitucija vsakega človeka je edinstvena. Posameznikove telesne značilnosti so se razvile kot posledica interakcije genskih zapisov, dejavnikov okolja ter otrokove lastne aktivnosti (Bravničar, 1987).

1.3.1 Telesne značilnosti otrok

Telesne značilnosti predstavljajo zunanji videz človeškega telesa. Pomembno vplivajo na gibalno učinkovitost in tudi na človekovo samopodobo, posebej še v dobi odraščanja (Strel idr., 1996). Otroci dandanes hitreje rastejo, doživljajo zgodnejši spolni razvoj in mlajši dosegajo odraslo telesno višino. Vzroki za to so v boljših pogojih za izkoriščanje genskega materiala, ki so posledica kvalitetnejše prehrane v zgodnjem otroštvu, preventivne zdravstvene nege, neprekinjene vzgoje otrok, športnega udejstvovanja ter boljšega gmotnega položaja družine (Zerbo in Štefančič, 1997).

Telesni razvoj otroka in mladostnika pomeni spreminjanje njegovih telesnih mer v času procesa rasti in spremembe v sestavi njegovega telesa (Škof idr., 2007).

Številne raziskave (Bala, 2000; Matejek, 2007) uvrščajo telesne mere, na katere smo se osredotočili v naši raziskavi (telesno težo, telesno višino, kožno gubo nadlahti in obseg pasu), v 4 večje skupine:

- longitudinalna dimenzionalnost skeleta,
- transverzalna dimenzionalnost skeleta,
- podkožno maščobno tkivo,
- voluminoznost skeleta.

1.3.1.1 Longitudinalna dimenzionalnost skeleta

Longitudinalna dimenzionalnost skeleta je vnaprej določena v genskem zapisu posameznika (Bala, 2000) in je pogojena tudi z okoljskimi dejavniki (Pišot in Planinšec, 2005). Vpliv genskih dejavnikov na različne dolžinske razsežnosti je odločilen, vendar kljub temu da genski dejavniki določajo meje rasti, igrajo okoljski dejavniki pomembno vlogo pri tem, v kolikšni meri bodo te meje dejansko dosežene. Dlje trajajoča neaktivnost lahko škodljivo vpliva na mineralizacijo kosti, njihovo širino in trdnost (Pišot in Planinšec, 2005).

Do hitre linearne rasti pride pri dečkih, ko dopolnijo dvanajst let in pri deklicah pri starosti okoli enajstega leta. To je čas, ko se začne doba odraščanja in z njo puberteta (Kemec, 2008). Bala (2000) je na osnovi 16 antropometrijskih mer ugotovil, da je longitudinalna dimenzionalnost skeleta v statistično značilni korelaciji z voluminoznostjo in transverzalno dimenzionalnostjo skeleta

1.3.1.2 Transverzalna dimenzionalnost skeleta

Transverzalna dimenzionalnost skeleta je prav tako gensko pogojena in se nanaša na širino sklepov in njihove premere. Definirajo jo naslednje antropometrične mere: širina medenice in ramen, premer kolenskega in skočnega sklepa ter premer zapestja (Bala, 2000; Šturm in Strel, 2002). Meri se z dolžinskimi merami, rezultat pa se najpogosteje uporablja za izračun kostne mase pri izračunavanju sestave telesa (Matejka, 1933, v Bravničar, 1987).

Izračun kostne mase nam omogoča poznavanje transverzalne razsežnosti skeleta, ki nam omogoča razumevanje posameznikove telesne konstitucije. Saj je večja telesna teža lahko tudi posledica močnejših in s tem težjih kosti (Bala, 2000).

1.3.1.3 Podkožno maščobno tkivo

Podkožno maščobno tkivo predstavlja balastno maso na telesu človeka (Pistotnik, 2003) in se določa z debelino kožne gube, ki jo lahko merimo na različnih delih telesa. V raziskavah, ki obravnavajo omenjeno razsežnost telesa, se najpogosteje meri kožna guba nadlahti oziroma tricepsa, kožna guba hrbta ter kožna guba trebuha. Uporabimo lahko tudi kožno gubo bicepsa, stegna, goleni ter druge (Bravničar, 1987). Podkožno maščobno tkivo ima v največji meri negativne korelacije v povezavi z izrazom moči in hitrosti (Pistotnik, 2003).

1.3.1.4 Voluminoznost skeleta

Voluminoznost predstavljajo telesni obsegi in masa telesa. Nekatere antropometrične mere, ki jo definirajo, so: obseg glave, prsnega koša, pasu, bokov, sproščene nadlahti, goleni in telesna teža. Tako lahko s pomočjo telesnih obsegov in meritev podkožnega maščevja izračunamo delež mišične mase, ki sestavlja naše telo (Mateigka, 1933, v Bravničar, 1987).

1.3.2 V raziskavi uporabljene telesne značilnosti

1.3.2.1 Telesna teža

Telesna teža predstavlja področje merjenja voluminoznosti telesa (Kovač in Jurak 2010). Najpogosteje jo uporabljamo za ugotavljanje prekomerne telesne teže ali podhranjenosti, saj je meritev enostavna in vsakemu dostopna. Meritev izpeljemo s pomočjo osebne ali medicinske tehtnice (Kemec, 2008).

Šturm (1972, v Matejek, 2007) je ugotovil, da je največji porast telesne teže pri fantih in dekletih med 13 – 14 letom starosti.

Strel idr. (1996) omenjajo, da so 14 letnice in 14 letniki iz leta 1993 težji od vrstnikov iz leta 1970 in to za 10 %. Tudi povečevanje teže med leti je pri fantih od 7. do 15. leta in pri dekletih od 7. do 13. leta dokaj stalno, to je okrog 10 % telesne teže letno.

1.3.2.2 Telesna višina

Telesna višina je eden izmed pokazateljev longitudinalne oz. dolžinske razsežnosti telesa, ki je predvsem dedno pogojena in je edina telesna značilnost, ki smo jo uporabili v raziskavi, na katero se z vadbo ne da pomembno vplivati.

Otrokova telesna rast se med 6. in 10. letom starosti upočasni, med 10. in 15. letom pa spet pospeši in po 15. letu do 20. leta nastopi ponovno obdobje počasnejše rasti; zlasti pri dekletih se rast že skoraj ustavi. Dolžinske mere telesa mladih so se v zadnjih desetletjih precej spremenile, saj so 14 letni dečki iz leta 1993 kar 8 cm višji od vrstnikov, izmerjenih leta 1970, deklice pa le nekaj manj. Tudi končna višina se povečuje približno za 2 centimetra na desetletje; tako so 18 letniki v povprečju že visoki 180 cm. Prav tako se je spremenila hitrost rasti; učenci od 7. do 15. leta zrastejo vsako leto povprečno za več kot 5 cm, učenke pa imajo podobno hitrost od 7. do 13. leta (Strel idr., 1996).

V obdobju pred puberteto dekleta pridobijo povprečno 16, fantje pa 20 centimetrov. Ker se rastni sunek pri dekletih pojavi prej kot pri fantih, so dekleta, stara od 11 do 13 let, višja od moških vrstnikov (Strel idr., 2007).

Opazovanja sprememb telesnih mer otrok in mladostnikov v daljših obdobjih se imenuje ugotavljanje »sekularnega trenda« oziroma gibanja splošnih tendenc spreminjanja teh mer v stoletju. Sistematično povečevanje telesne višine so prvič opazili ob koncu prejšnjega stoletja pri švedskih nabornikih. Pospešek v rasti je očiten v tem, da generacije mladostnikov, zlasti v fazi pubertete, dosegajo v isti kronološki starosti večje vrednosti telesne višine kot njihovi predhodniki. Enako stari dečki in deklice so iz leta v leto vse višji. Pospešek v rasti je posledica hitrejšega tempa dozorevanja mladine, načina prehrane, izbora hrane in prehranskih navad. Vse to se močno manifestira v telesnih merah, zlasti v debelini kožnih gub. V nerazvitih deželah takšnih pojavov ni, pogosto jih tudi ni mogoče sistematično spremljati (Šturm in Strojnik, 2003).

1.3.2.3 Kožna guba nadlahti

Področje merjenja kožne gube nadlahti je podkožno maščobno tkivo. Natančneje gre za merjenje dvojne plasti kože in podkožnega mastnega tkiva. Mera je tesno povezana s količino maščobnega tkiva v telesu in je zato primerna za oceno otrokove prekomerne telesne teže (Uršič Bratina, 2000, v Srpak 2011).

Količina podkožnega maščevja ima praviloma močno negativen učinek na gibalno uspešnost (Šturm in Strojnik, 2003). Strel idr. (1996) ugotavljajo, da se količina podkožnega maščevja pri fantih povečuje od 7. do 11. leta, nato pa zmanjšuje do konca srednje šole in pri dekletih narašča od 7. do 10. leta, nato se jim nekoliko zmanjša in med 12. in 16. letom spet poveča. Podobno ugotavlja Štefančič (1988, v Kemec, 2008), da se debelina kožne gube pri dečkih do enajstega leta starosti postopno povečuje, maksimalne vrednosti doseže debelina pri trinajstem letu, nato sledi zmanjševanje debeline kožne gube. Za deklice je značilno konstantno povečevanje debeline podkožnega maščevja vse do šestnajstega leta starosti, ko se vrednost kožne gube ustali. Debelina podkožnega maščevja je pri ženskem spolu večja, kar velja za vsa starostna obdobja, in tudi za debelino podkožnega maščevja pod lopatico.

1.3.2.4 Obseg pasu

Obseg pasu je enostaven, vendar učinkovit pokazatelj debelosti pri otrocih in mladostnikih (Taylor, Jones, Williams in Goulding, 2011). Meritev se mora izvesti ob upoštevanju nekaterih pravil: preiskovalec stoji z nogami v širini ramen, višina meritve je na zgornjem robu medenične kosti, med meritvijo mora biti preiskovalec sproščen, meritev izvedemo ob koncu normalnega izdiha. Tako pridobljen rezultat poda zelo pomembno informacijo o abdominalni debelosti, ki je značilno bolj prisotna pri moških srednjih let in pri ženskah po menopavzi (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

V raziskavi v Južni Afriki (Gonn, Toriola, Shaw in Akinyemi, 2011) so obseg pasu označili za boljšega pokazatelja presnovnega sindroma pri otrocih kot indeks telesne mase. Z meritvijo obsega pasu lahko posredno ocenimo razporeditev maščobne mase telesa, saj je kopičenje maščob v tem predelu v tesni povezavi s prekomerno telesno težo in debelostjo (Kirchengast idr., 1979, v Taborin, 2007).

Norvežani Brannsether, Roelants, Bjerknes in Júlíusson (2011) so v svoji raziskavi, v katero so vključili 5725 otrok in mladostnikov od 4. do 18. leta potrdili, da se povprečna vrednost obsega pasu veča s starostjo tako pri dekletih kot pri fantih. Povprečna izmerjena vrednost je bila pri fantih višja kot pri dekletih v vseh starostih. Ugotovili so močno povezavo med obsegom pasu in izračunanim indeksom telesne mase.

Šolman in drugi (2009) so v svoji raziskavi poudarili, da je merjenje obsega pasu pomembno za ugotavljanje prekomerne telesne teže ali debelosti, ob tem pa objavili normative za otroke in mladostnike.

1.3.3 Conicity indeks

Conicity indeks je eden izmed pokazateljev androgenega tipa debelosti oziroma trebušne debelosti (Valdez, Seidell, Ahn in Weiss, 1993). To je tip debelosti, ko se maščoba nalaga v predelu okoli pasu, zato je trebuh izbočen.

Conicity indeks določimo s pomočjo obsega pasu v razmerju s telesno višino in težo po naslednji formuli:

$$\text{Conicity index} = \frac{\text{obseg pasu (m)}}{0,109 \times \sqrt{\frac{\text{telesna teža (kg)}}{\text{telesna višina (m)}}}}$$

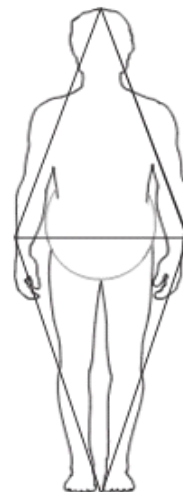
Bolj kot se maščoba nalaga v predelu pasu, višja je vrednost indeksa (Yasmin in Mascie – Taylor, 2000). Vrednosti izračunane po zgoraj omenjeni formuli bomo razdelili v tri skupine (Cordeiro idr., 2009):

1. Nizki Conicity indeks: 0,91 – 1,37
2. Srednji Conicity indeks: 1,38 – 1,45
3. Visoki Conicity indeks: 1,46 – 1,73

Vrednost indeksa 1,00 določa tip postave v obliki pokončnega valja (slika 10) in vrednost 1,73 obliko postave, sestavljeno iz dveh enakostraničnih trikotnikov (slika 11) (Cordeiro idr., 2009; Yasmin in Mascie – Taylor, 2000; Valdez idr., 1993).



*Slika 10: Postava pokončnega valja
(Cordeiro idr., 2009).*



*Slika 11: Postava 2 enakostraničnih trikotnikov
(Cordeiro idr., 2009).*

1.3.4 Raziskave pojava debelosti pri otrocih v Sloveniji

Po približni oceni je na svetu debelih 215 milijonov ljudi, kar predstavlja 7 % svetovnega prebivalstva. Ljudi s prekomerno telesno težo je približno dva do trikrat več, kar pomeni, da je na svetu približno milijarda ljudi (20 %) prekomerno težkih ali debelih (Bratanič, 2000, v Srpak, 2011). Debelost je nedvomno največji problem razvoja tudi otrok in mladine pri nas v Sloveniji, saj se je v nekaterih regijah bistveno povečala, je pa bolj izrazita pri učencih kot učenkah. Pri učencih in dijakih je največ debelih v Zasavju in Pomurju, pa tudi na Obalno-kraškem območju in v Posavju, najmanj debelih učenk in dijakinj je na Gorenjskem (Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel, 2011, v Strel, 2011).

Ena pomembnejših raziskav s področja telesne teže v Sloveniji, je raziskava opravljena v letih 2003 do 2005. Planinšec, Pišot in Fošnarič (2006) so v omenjeni raziskavi, Prevalenca prekomerne teže in debelosti med otroki iz severovzhodne Slovenije, ugotavljali prevalenco prekomerne teže in debelosti med otroki v severovzhodni Sloveniji. Pojav prekomerne teže in debelosti so analizirali z vidika spola, starosti in bivalnega okolja. Rezultati so pokazali, da je dečkov s prekomerno telesno težo 14 % in 4,7 % z debelostjo ter deklic s prekomerno telesno težo 12,5 % in 5,1 % z debelostjo.

Podatki iz sistema športno vzgojnega kartona kažejo, da je bilo leta 1987 prekomerno težkih in debelih 15,6 % fantov in prav toliko deklet v starosti od 6 do 19 let. Dvajset let kasneje, torej leta 2007, pa je bilo prekomerno težkih in debelih že 28,9 % fantov in 24,1 % deklet v enakem starostnem obdobju (Strel idr., 2005).

V raziskavi, ki so jo na vzorcu slovenskih učenk in učencev, starih sedem do deset let, izvedli Bučar Pajek, Strel, Kovač, in Pajek (2004), so ugotovili, da je v zadnjih dvajsetih letih delež prekomerno težkih učencev s 5,75 % (leta 1983) narasel na 18,28 % (leta 2003). Podobno (s 6,73 % na 19,13 %) je narasel tudi delež prekomerno težkih učenk. V enakem obdobju je močno narasel tudi odstotek debelih učencev (z 0,6 %, leta 1983, na 6,3 %, leta 2003) in učenk (z 1,45 %, leta 1983, na 7,53 %, leta 2003).

1.4 RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI

»Gibalni razvoj pomeni osvajanje gibalnih vzorcev (Kremžar in Petelin, 2001, str. 39).« Gibalni vzorci so tisti veliki gradbeni kamni (Kephart, 1968, v Kremžar in Petelin, 2001), ki razvijajo naravno zaporedje dogajanj v življenju posameznika, so zanj značilni in predstavljajo preprosta hotena gibanja (Kremžar in Petelin, 2001).

Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v gibalnem vedenju, ki se kažejo v razvoju gibalnih sposobnosti (koordinacija, moč, ravnotežje, gibljivost, preciznost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne) (Gallahue in Ozmun, 1998, v Pišot in Planinšec, 2005).

Razvoj gibalnih sposobnosti poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje. Vsaka razvojna stopnja je na neki način rezultat predhodne in pogoj za vzpostavitev naslednje, višje stopnje (Pišot in Planinšec, 2005).

1.4.1 Gibalne sposobnosti otrok

Gibalne sposobnosti so sposobnosti, ki so v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Določajo gibalno stanje človeka in z njihovo pomočjo lahko opravljamo različne gibalne naloge. Težko določimo, v kolikšni meri so prirojene, pri nekaterih gibalnih sposobnostih je ta odstotek višji (hitrost), pri drugih nižji (gibljivost). Različno mero razvitosti pri posameznikih pa povzroča tudi način življenja, torej jih pridobivamo, razvijamo s telesno vadbo (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalne sposobnosti so temelj za izvajanje različnih gibalnih spretnosti in otrokov gibalni razvoj zagotavlja posamezniku pridobivanje gibalne kompetence, ki jo otroci v otroštvu visoko vrednotijo in pomembno vplivajo tudi na druga razvojna področja (Pangrazi, 2000, v Pišot in Planinšec, 2005). Gibalne sposobnosti so odločilne za posameznikovo gibalno učinkovitost, od katere je odvisno izvajanje različnih gibalnih nalog (Šturm in Strojnik, 1994, v Pišot in Planinšec, 2005).

Gre za sposobnosti, ki povzročajo individualne razlike v gibalni učinkovitosti oziroma za človekove značilnosti, na osnovi katerih te razlike pojasnjujejo (Schmidt, 1991, v Pišot in Planinšec, 2005). Poznamo 6 primarnih gibalnih sposobnosti: gibljivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost ter vzdržljivost, ki sodi med funkcionalne sposobnosti.

1.4.1.1 Gibljivost

Gibljivost je gibalna sposobnost doseganja maksimalnih amplitud gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika (Pistotnik, 2003). Navadno takšna amplituda daje videz lepega in lahkega, zato je pomembna predvsem v športnih panogah, kjer je v tekmovalni rezultat vključena tudi izraznost gibanja (Ušaj, 2003). Fleishman (1972, v Dolenc, 2001) je definiral gibljivost na dosežno in dinamično. Dosežno gibljivost je označil z gibi, ki jih je potrebno izvesti z maksimalno amplitudo, dinamično gibljivost, pa so označevala ponavljajoča se hitra gibanja, kjer sicer ni prišlo do maksimalnih amplitud.

1.4.1.2 Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 2003). Ušaj (2003) definira moč kot gibalno sposobnost glede na tri izbrane vidike: vidik deleža aktivne mišične mase (splošna in lokalna), vidik tipa mišičnega krčenja (statična in dinamična) in vidik silovitosti (največja moč, eksplozivna moč in vzdržljivost v moči).

1.4.1.3 Koordinacija

Koordinacija je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih gibalnih nalog (Pistotnik, 2003) in človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, posebej v nenaučenih, nepredvidljivih in (ali) zahtevnih gibalnih nalogah (Ušaj, 2003).

Pregled raziskav mnogih avtorjev, ki sta ga opravila Pišot in Planinšec (2005), kaže da se med sposobnostmi, ki jih uvrščamo v koordinacijo gibanja, najpogosteje pojavljajo naslednje sposobnosti: koordinacija gibanja vsega telesa, koordinacija gibanja rok in nog, koordinacija gibanja rok, koordinacija gibanja nog, agilnost, koordinacija gibanja velikih mišičnih skupin, hitro izvajanje kompleksnih gibalnih nalog in hitrostna koordinacija.

1.4.1.4 Hitrost

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času (Pistolnik, 2003). Ušaj (2003) definira hitrost kot gibalno sposobnost, ki jo je mogoče opredeliti kot največjo hitrost gibanja, ki je posledica delovanja lastnih mišic. Pri tem je največkrat mišljena hitrost cikličnih gibanj (zlasti teka). Hitrost je sposobnost za hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog. Gre za hitro premikanje telesa, udov ali pa za hitrost enega samega giba (Cemič, 1997, v Lah, 2009).

1.4.1.5 Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je porušen (Pistolnik, 2003). Bass (1939, v Dolenc, 2001) je zagovarjal delitev ravnotežja na sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja pri odprtih oziroma zaprtih očeh. Za tem so začeli ravnotežje deliti na statično ali dinamično (Fleishman in Quaintance, 1984, v Magill, 1998, v Pišot in Planinšec, 2005). Po mnenju navedenih avtorjev gre v prvem primeru za sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja na omejeni statični površini brez lokomotornega gibanja, v drugem primeru pa za sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja na gibljivi površini ali pa med lokomotornim gibanjem na omejeni površini.

1.4.1.6 Preciznost

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa proti želenemu cilju v prostoru. Preciznost je pomembna pri gibalnih nalogah, kje zadevamo v določeno tarčo, ali pa tam, kjer je treba izvesti gibanje po natančno določeni tirnici (Pistotnik, 2003). O preciznosti govorimo kot o sposobnosti, s pomočjo katere z vrženim ali vodenim predmetom zadenemo določen cilj (Metikoš idr., 1989, v Pišot in Planinšec, 2005). Nekateri avtorji preciznosti ne uvrščajo med samostojne gibalne sposobnosti, saj naj bi bila rezultat interaktivnega delovanja velikega števila različnih dejavnikov (Metikoš idr., 1989, v Pišot in Planinšec, 2005).

1.4.1.7 Vzdržljivost

Vzdržljivost je sposobnost daljšega izvajanja kateregakoli gibanja z nezmanjšano učinkovitostjo – intenzivnostjo. Je funkcionalna sposobnost organizma, s katero se ta brani proti telesnemu naporu (odpornost proti utrujenosti) (Cemič, 1997, v Lah, 2009). Čoh (2002) navaja več definicij različnih avtorjev, ki opredeljujejo vzdržljivost glede na različne kriterije. Ena izmed njih je (deVries, 1976): vzdržljivost je sposobnost organizma, da vztraja pri telesni aktivnosti kljub mišični utrujenosti.

1.5 MERJENJE TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI

»Način, ki omogoča, da natančno ugotovimo, na kakšni stopnji so telesne značilnosti in gibalne sposobnosti učencev, je merjenje teh sposobnosti. Na podlagi vrednotenja dobljenih rezultatov posameznih učencev in celih oddelkov lahko športni pedagog oblikuje homogene skupine ter vsaki izbere prilagojene športne vsebine, metode in oblike dela ter ustrezno obremenitev. Prav tako vrednotenje rezultatov omogoča posredovanje informacij staršem o telesnem in gibalnem razvoju njihovega otroka. Le-to predstavlja tudi podlago za oblikovanje priporočil za individualno vadbo zunaj šolskega programa. Te informacije niso namenjene samo staršem najsposobnejših otrok, temveč tudi staršem gibalno oziroma telesno šibkejših otrok, ki potrebujejo korektivno oziroma terapevtsko vadbo (Kondrič in Šajber – Pincolič, 1997).«

1.5.1 Podatkovna zbirka športnovzgojni karton

Športnovzgojni karton je v širšem smislu centralni informacijski sistem, razvit v Sloveniji med leti 1969 in 1989 (Kovač idr., 2011) in predstavlja dokument učenca ali dijaka, ki obiskuje osnovno ali srednjo šolo v Sloveniji (Kondrič in Šajber – Pincolič, 1997). Športnovzgojni karton predstavlja pomemben vir informacij, ki jih je možno uporabiti na mnogih področjih. Podatki so namenjeni tistim, ki pišejo učne načrte, zdravnikom, načrtovalcem različnih interesnih športnih dejavnosti ter vsem drugim, ki so na kakršni koli način povezani s športom in športno vzgojo otrok in mladine (Strel idr., 2003).

Športnovzgojni karton ali SLOFIT sistem je nacionalni sistem za spremljavo telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, v katerega so danes vključene vse slovenske osnovne in srednje šole. S pomočjo podatkov lahko otroci in starši spremljajo telesni in gibalni razvoj učencev, učitelji športne vzgoje pa pridobijo pomembne informacije, s katerimi lahko otrokom in mladostnikom, ki imajo težave v gibalnem razvoju, tudi strokovno svetujejo (Kovač idr., 2004). Prva sistematična merjenja za športnovzgojni karton so se začela leta 1970. Takratni Zavod za šolstvo je uvedel *telesnovzgojni karton*, s tem pa je postalo spremljanje gibalne učinkovitosti učiteljeva obveznost (Strel idr. 1996).

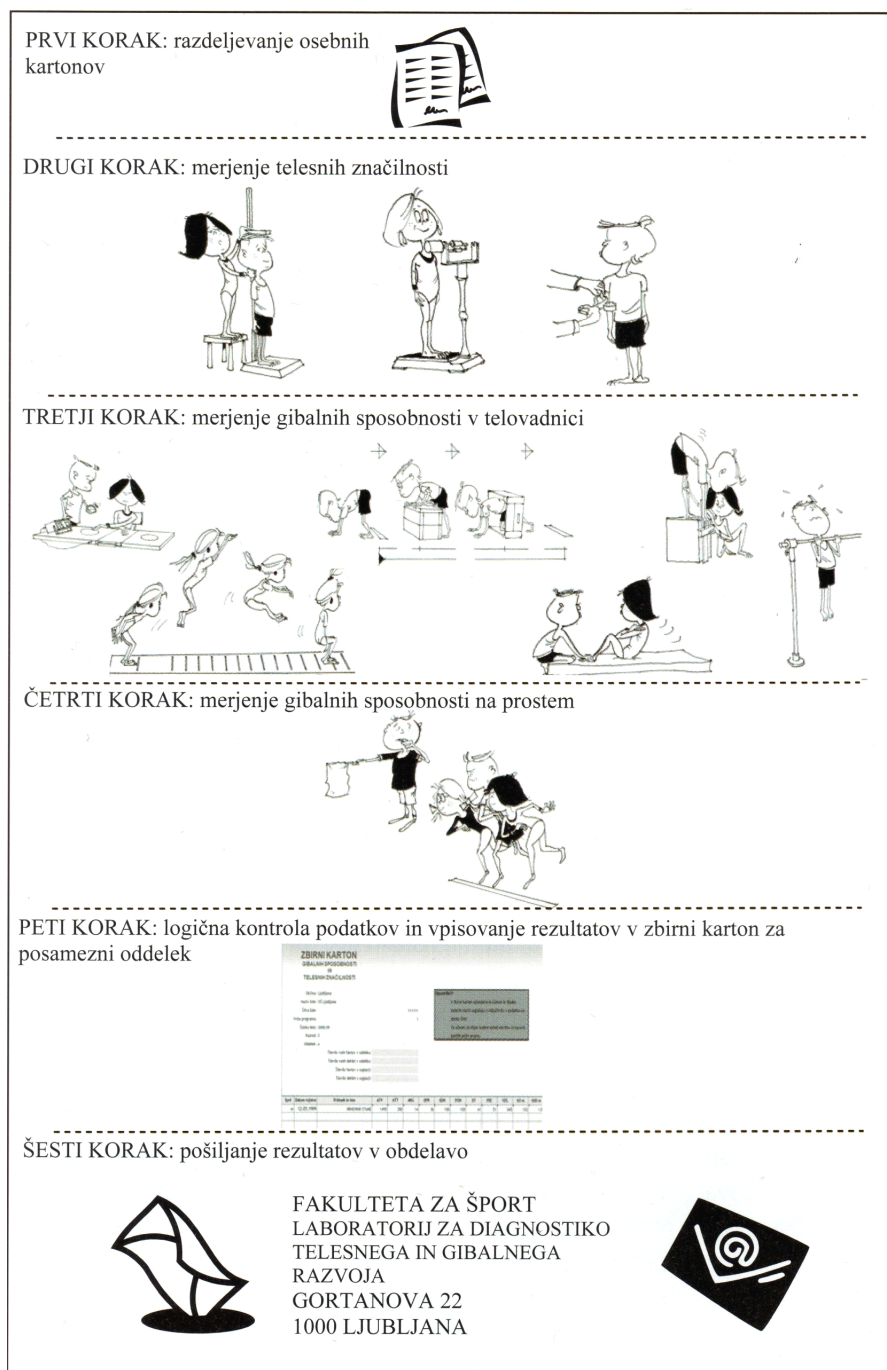
Tako so na voljo podatki o skorajda vseh učencih na slovenskih šolah od šolskega leta 1989/90 naprej, kar pomeni možnost spremljanja razvoja telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti v času njihovega izobraževanja v osnovni oziroma srednji šoli (Kondrič in Šajber – Pincolič, 1997).

Športnovzgojni karton je torej zbirka podatkov o stanju osmih gibalnih sposobnostih in treh telesnih značilnostih učencev in dijakov, ki jo določa šolska zakonodaja (Strel idr., 1996). Podatke mora pridobiti vsaka šola v Sloveniji za učence in dijake, ki imajo pisno soglasje staršev oz. zakonitih skrbnikov v osnovni šoli in soglasje dijakov v srednji šoli (Kovač idr., 2011; Kovač in Jurak, 2010).

Za ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti uporabljamo naslednje merske naloge (Kovač idr., 2011; Strel idr., 1996):

TESTNA NALOGA	PODROČJE MERJENJA
Telesna višina	Dolžinska razsežnost telesa
Telesna teža	Voluminoznost (masa) telesa
Kožna guba nadlahti	Količina podkožnega maščevja
Dotikanje plošče z roko	Frekvenca izmeničnih gibov
Skok v daljino z mesta	Hitra (eksplozivna) moč nog
Premagovanje ovir nazaj	Koordinacija gibanja vsega telesa
Dviganje trupa	Moč mišičja sprednje strani trupa
Predklon na klopci	Giblјivost vsega telesa
Vesa v zgibi	Mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok
Tek na 60 m	Šprinterska hitrost
Tek na 600 m	Splošna vzdržljivost

Meritve navedenih testnih nalog izvajajo šola na podlagi enotnih merskih postopkov, ki jih predpisuje športnovzgojni karton. Testiranje poteka pod vodstvom učiteljev športne vzgoje ter s pomočjo učencev oz. dijakov, ki pa morajo biti o namenu in resnosti meritev podučeni in posebej usposobljeni (Kondrič in Šajber – Pincolič, 1997).

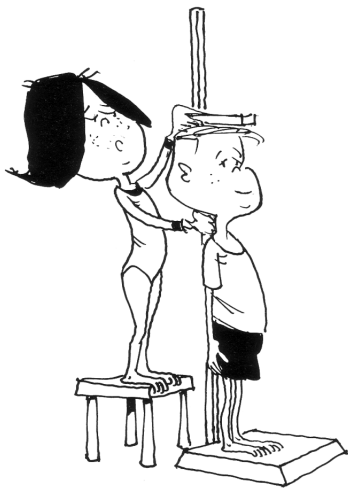


Slika 12: Organizacijski model meritev (Kovač idr., 2011).

Testiranje za športnovzgojni karton poteka vsako leto v mesecu aprilu (od 1. do 20. 4.), in sicer pri urah športne vzgoje. Po opravljenih meritvah vodja testiranja na posamezni šoli vse izmerjene podatke vpiše na zbirni karton. Ko so podatki zbrani na zbirnem kartonu, jih morajo šole najkasneje do 25. aprila poslati na Fakulteto za šport z oznako »ZAUPNO«. »Vsaka zloraba osebnih podatkov predstavlja hujšo kršitev delovne obveznosti; proti delavcu se postopa skladno z Zakonom o varstvu osebnih podatkov« (Starc, Strel in Kovač, 2010, str. 22). V času dveh do treh tednov Fakulteta za šport podatke obdela in jih posreduje šolam. Obdelani podatki so oblikovani tako, da omogočajo enostavno analizo rezultatov vsakega učenca, celega oddelka, šole in občine (Strel idr., 1996). Na podlagi meritev treh telesnih značilnosti in z njihovo primerjavo v daljšem časovnem obdobju lahko pridobimo ključne informacije o otroku, če pa poleg telesnih značilnosti izmerimo in analiziramo tudi gibalne značilnosti, dobimo zelo dober vpogled v otrokov telesni in gibalni razvoj (Fetih, 2008).

Opis merskih nalog za merjenje telesnih značilnosti (Starc idr., 2010; Strel idr., 1996).

1.5.1.1 Telesna višina – ATV

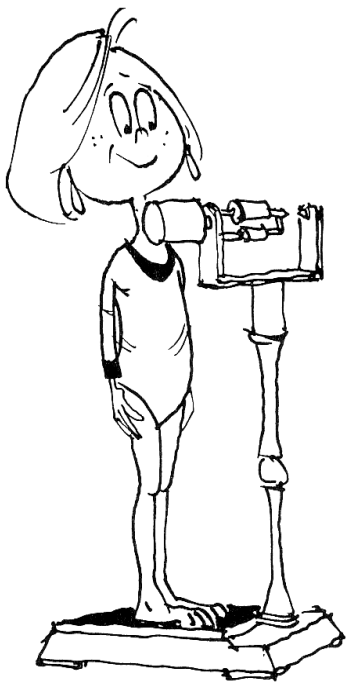


Z merjenjem telesne višine ugotavljamo najpomembnejšo longitudinalno razsežnost telesa. Z vsakoletnimi meritvami se ugotavlja hitrost rasti otrok in dijakov. Podatki omogočajo, da na ravni posameznika in populacije ugotavljamo, v katerem starostnem obdobju je rast pospešena in kdaj se upočasni. Pri testni nalogi potrebujemo natančen Martinov antropometer ali višinomer.

*Slika 13: Merjenje telesne višine
(Strel idr., 1996)*

Pomembno je, da merjenec stoji vzravnan in da so stopala vzporedno drugo ob drugem. Merilec naj stoji na levi strani merjenca in pazi na to, da je antropometer navpično ter vzdolž hrbta. Rezultat se odčita na mestu, ki ga označuje horizontalna prečka, ki jo merilec spusti na teme merjenca. Pomembno je, da je rezultat pravilno odčitano in vpisan. Rezultat se odčita z natančnostjo do 1 mm.

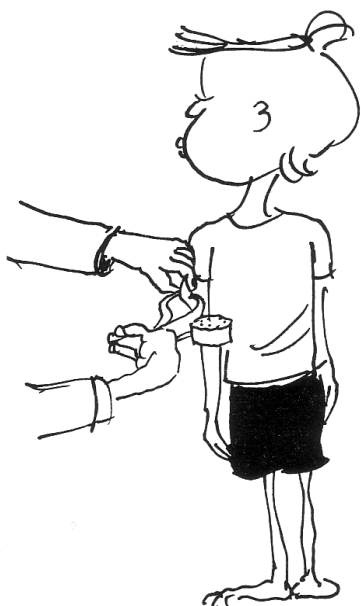
1.5.1.2 Telesna teža – ATT



Z merjenjem telesne teže ugotavljamo voluminoznost telesa. Podatki omogočajo ugotavljanje prirasta telesne teže v posameznem starostnem obdobju. V kombinaciji podatkov telesne višine in teže (izračun indeksa telesne mase - ITM) ugotavljamo delež normalno, prekomerno težkih in debelih učencev ter dijakov. To je poleg načina vizualizacije najenostavnejši način, s katerim si lahko pomaga športni pedagog ali razredna učiteljica, pri ugotavljanju prekomerne telesne teže ali podhranjenosti učenca. Pri testni nalogi potrebujemo medicinsko decimalno tehtnico ali osebno tehtnico. Med merjenjem merjenec stopi na sredino tehtnice in mirno stoji, dokler merilec ne odčita rezultata.

*Slika 14: Merjenje telesne teže
(Strel idr., 1996)*

1.5.1.3 Kožna guba nadlahti – AKG



Z merjenjem kožne gube nadlahti ugotavljamo količino otrokovega podkožnega maščevja. Le-ta je delno podedovana, vendar lahko nezdrava prehrana, ki vsebuje visoko energijsko vrednost, in gibalna neaktivnost pospešita nastanek podkožnega maščevja. Pri merjenju testne naloge potrebujemo kaliper, ki je umerjen tako, da je pritisk na kožo 1 bar in ki ima merilno lestvico označeno v mm. Med meritvijo mora merjenec stati z ohlapno sproščenimi rokami. Merilec s palcem in kazalcem, naravnanima vzdolž, dvigne kožno gubo na zadnji strani nadlahti. S kaliperjem stisne kožno gubo nad troglavo nadlaktno mišico in natančno odčita rezultat. Ponavadi se meritev opravi trikrat in se zabeleži povprečno vrednost vseh treh rezultatov.

Slika 15: Merjenje kožne gube nadlahti

(Strel idr., 1996)

1.5.1.4 Dotikanje plošče z roko - DPR



Slika 16: Merjenje dotikov plošče z roko

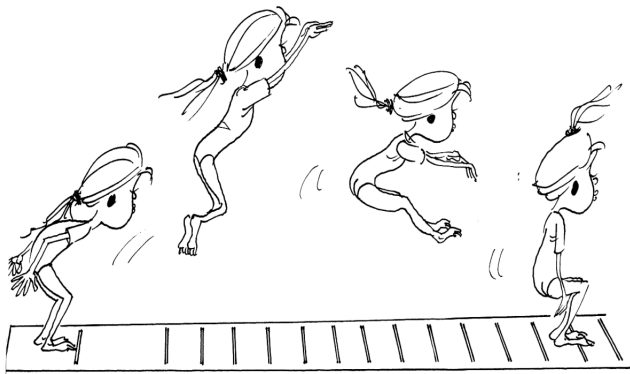
(Strel idr., 1996)

S testno nalogo merimo hitrost izmeničnih gibov. Test zahteva veliko frekvenco gibov, ki jih lahko izvedemo v času 20 sekund. Rezultat je odvisen od sposobnosti hitrega preklapljanja mišic iz vloge agonistov v vlogo antagonistov. Za merjenje potrebujemo desko, na kateri sta pritrjeni dve okrogli plošči s premerom 20 cm; z najbližjimi robovi sta medsebojno oddaljeni 61 cm.

Potrebujemo tudi mizo in stol, prilagojeno starostni stopnji in velikosti učencev. Merilec mora imeti stoparico z natančnostjo merjenja do 1 sekunde. Priporoča se deska z elektronskim merjenjem števila dotikov.

Merjenca je potrebno opozoriti, da po plošči ni treba udarjati, temveč se je le rahlo dotakne in nalogo izvaja čim hitreje. V takih primerih naj merjenec nekajkrat skuša ponoviti nalogo.

1.5.1.5 Skok v daljino z mesta – SDM



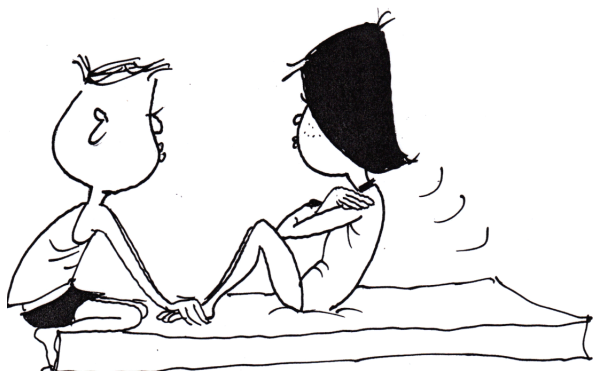
S testom merimo eksplozivno moč, ki je v visoki korelaciji z mišično maso. Eksplozivna moč je v večji meri prirojena, vendar se jo da s pravilno vadbo tudi izboljšati. Boljši rezultat se pričakuje od starejših otrok in mladostnikov.

Slika 17: Merjenje skoka v daljino iz mesta

(Strel idr., 1996)

Za merjenje potrebujemo posebno preprogo za merjenje skoka v daljino ali blazino dolžine 3,5 m ali dve blazini, ki sta trdno pritrjeni, kredo ali magnezij in kovinski merilni trak. Merjenec se mora odriniti sonožno. Pred odzivom se sme vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odziva s poprejšnjim poskokom. Odskočišče in doskočišče sta v isti ravnini. Mesto odziva mora biti označeno s črto (samolepilnim trakom).

1.5.1.6 Dviganje trupa – DT



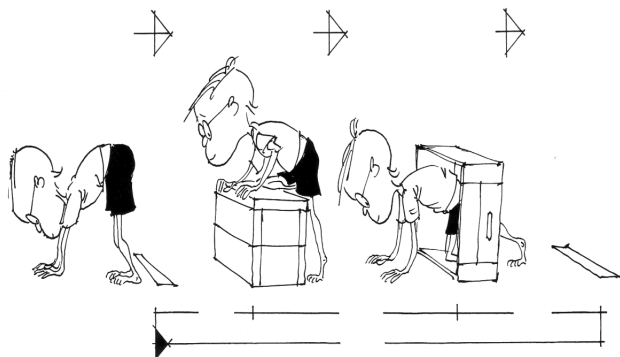
Testna naloga meri vzdržljivost mišičnih skupin trupa, pri kateri potrebujemo blazino in štoparico ali ročno uro z velikim kazalcem za sekunde. Merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami pod pravim kotom. Roke ima prekrížane na prsih, dlani pa na nasprotnih ramenih.

*Slika 18: Merjenje dviganja trupa
(Kovač idr., 2011)*

Merjenec se dviguje v sedeči položaj. Rezultat je število pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah. Med posameznimi ponovitvami so dovoljeni odmori; s tem morajo biti merjenci seznanjeni pred začetkom izvajanja meritev.

Dviganje trupa je ena izmed redkih testnih nalog, pri kateri v zadnjih letih opazamo pozitiven napredek, ki je najverjetneje posledica modnega trenda lepih trebušnih mišic. Zato moramo pri urah športne vzgoje spodbujati tudi krepitev hrbtnih mišic.

1.5.1.7 Premagovanje ovir nazaj – PON



Testna naloga meri koordinacijo gibanja vsega telesa in velja za najzahtevnejšo testno nalogo pri meritvah za športnovzgojni karton. Reševanje prostorskega problema je odvisno od razvoja živčnega sistema, bolj kot je razvit, bolj je gibanje nadzorovano.

*Slika 19: Premagovanje ovir nazaj
(Strel idr., 1996)*

Za merjenje potrebujemo štoparico in švedsko skrinjo. Naloga se izvaja v prostoru, velikem vsaj 12 x 3 metra, na ravni podlagi, ki ne drsi. Merjenec se postavi na vse štiri; s hrbtom je obrnjen proti zaprekam. S hojo nazaj po vseh štirih preide prostor med označenima črtama. Prvo zapreko mora preplezati, skozi okvir pa zleze. Naloga je končana, ko merjenec z obema rokama preide ciljno črto. Merilec hodi s štoparico v roki ob merjencu in nadzoruje njegovo izvedbo.

Veliko učencev ima pri meritvi te testne naloge precej težav, saj je za pravilno in hitro izvedbo potrebna dobra usklajenost na relaciji oko – roke in noge. Mlajši učenci imajo težave pri plezanju preko zaprek, saj jim pokrov švedske skrinje predstavlja precej visoko oviro. Višjim ter težjim učencem predstavlja večjo težavo drugi del testne naloge, ko se morajo splaziti skozi okvir švedske skrinje. Predvsem v srednji šoli lahko v primerjavi z osnovnošolci opazimo poslabšanje rezultatov, ker so dijaki manj gibljivi in koordinirani kot učenci v osnovni šoli, kar je v veliki meri posledica današnjega sedečega načina življenja (Žganec, 2011).

1.5.1.8 Predklon na klopki – PRE



*Slika 20: Predklon na klopki
(Strel idr., 1996)*

Testna naloga meri gibljivost v sagitalni ravnini in je ena izmed gibalno manj zahtevnih nalog. Merimo gibljivost posameznika, na katero močno vplivata rast in razvoj. Trend rezultatov, izmerjenih v tej testni nalogi, upada. Vzrok je predvsem v sedečem načinu življenja (Strel idr., 2007). Pri merjenju potrebujemo merilni komplet ali 40 cm visoko klopco, lesen okvir in deščico. Na klopco je navpično pritrjeno 80 cm dolgo leseno merilo, razdeljeno na cm.

Merjenec pri nalogi stopi bos na klopco s stegnjenimi nogami, stopala ima vzporedno. Izvede predklon in pri tem kar najgloblje potisne (naloga se ne sme izvajati s sunkom ali zamahom) deščico, ki jo drži merilec ob lesenem merilu. To ponovi dvakrat in zabeleži se boljši od obeh poskusov.

1.5.1.9 Vesa v zgibi – VZG

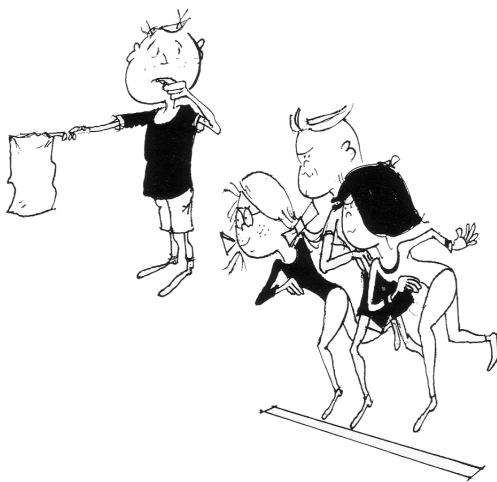


*Slika 21: Vesa v zgibi
(Strel idr., 1996)*

S tem testom merimo mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok. Pri vzdržljivosti v moči gre za ohranjanje izometričnega krčenja. Sposobnost določata motivacija merjenca in zmogljivost njegovih mišic. Sposobnost ima nizek koeficient prirojenosti, zato se da izdatno izboljšati z ustrežno vadbo. Pri merjenju potrebujemo nizek telovadni drog, blazino in štoparico.

Merilec meri čas, v katerem merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu. Ves čas mora imeti brado nad višino droga. Če merjenec izvaja nalogo več kot 2 minuti, prekinemo izvajanje in zapišemo maksimalni rezultat (120). Rezultati v tej sposobnosti iz leta v leto padajo, saj imajo otroci veliko manj opravka z deli, kjer je potrebna fizična moč rok in ramenskega obroča (Žganec, 2011).

1.5.1.10 Tek na 60 metrov – T60



Testna naloga meri šprintersko hitrost. Pri šprinterski hitrosti gre pri startu za hitro spoznavanje dražljajev in aktiviranje motoričnih centrov, ki sprožijo gibanje. To mora biti v začetku kar se da silovito, da bi omogočilo kar največji pospešek. Šprinterska hitrost je v večini prirojena in jo lahko z vadbo le malo izboljšamo. Za meritev potrebujemo stoparici in tekališče, ki mora biti popolnoma vodoravno; ne sme biti spolzko.

*Slika 22: Tek na 60 metrov
(Strel idr., 1996)*

1.5.1.11 Tek na 600 metrov – T600

S testno nalogo merimo splošno vzdržljivost, ki je dandanes problem celotne populacije otrok in mladine, ki preveč časa presedijo v šoli kot doma pred televizorjem in računalnikom. Osnova so aerobni energijski procesi, ki so odvisni predvsem od delovanja dihalnega, srčno - žilnega sistema in krvi. Pomemben dejavnik je poraba kisika, ki pove, do katere stopnje intenzivnosti obremenitve bo premagovanje napora potekalo s pomočjo aerobnih energijskih procesov. Za merjenje potrebujemo stoparico, krožno tekališče, ki mora biti vodoravno in gladko, brez jam ali kotanj ter je bilo pred začetkom meritev natančno izmerjeno.

Učitelj mora posvetiti dovolj pozornosti vsebinam za razvoj vzdržljivosti, da testna naloga učencem ne predstavlja neprijetne izkušnje.

1.5.2 Namen športnovzgojnega kartona

»Uporaba podatkovne zbirke športnovzgojni karton omogoča:

- ugotavljanje sprememb telesnega in gibalnega razvoja posameznika v času šolanja, primerjava z objektivnimi podatki populacije in svetovanje staršem ter otrokom glede na ovrednotene podatke,
- športnemu pedagogu omogoča izdelavo kakovostne analize stanja za posamezne vadbene skupine in s tem ustrezno diferenciacijo oziroma individualizacijo vadbe (kar je eden pomembnih dejavnikov kakovostnega dela),
- ugotavljanje trendov sprememb v telesnem in gibalnem razvoju šolajoče se populacije na nacionalni ravni.

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, zdravnikom. Podatki omogočajo tudi pripravo programov svetovanja o telesnem in gibalnem razvoju slovenskih otrok ter mladine, na podlagi katerih si lahko učenci sami ali s pomočjo strokovnjakov oblikujejo svoje programe vadbe in dobijo nasvet o vključevanju v različne športne dejavnosti. Tako se usposablajo za samostojno ocenitev sprememb svoje telesne zmogljivosti in določanje obremenitev pri športni vadbi (Kovač in Jurak, 2010, str. 114).«

1.5.3 Proučevanje gibalnih sposobnosti slovenskih otrok in mladine

Primerjava podatkov o gibalnem razvoju slovenskih otrok in mladine, ki so pridobljeni na osnovi meritev za športnovzgojni karton med letoma 1970/71 in 1993, kaže, da sta se hitrost in eksplozivna moč med leti 1970 in 1983 na razredni stopnji poslabšali, na predmetni stopnji pa izboljšali. Koordinacija gibanja se je do leta 1983 na predmetni stopnji zboljševala, med leti 1983 in 1993 pa se je poslabšala. Opazno je zmanjšanje lokalne mišične vzdržljivosti, zlasti mišične vzdržljivosti rok in ramenskega obroča. Na vsakih deset let je zmanjšanje približno dvajsetodstotno. Edina sposobnost, ki se med leti 1970 in 1993 neprestano. zboljšuje, je gibljivost; prirastki so predvsem na predmetni stopnji osnovne šole. Splošna vzdržljivost se je pri fantih in dekletih v tem obdobju (1970-1993) nekoliko poslabšala, v obdobju od leta 1983 do 1993 pa nekoliko zboljšala (Strel idr., 2003).

Primerjava gibalnih sposobnosti slovenskih otrok in mladine med leti 1990 in 2000 je pokazala, da imajo najbolj razvite gibalne sposobnosti učenci in učenke v Spodnjeposavski, Gorenjski, Goriški in Osrednjeslovenski pokrajini ter v Jugovzhodni Sloveniji. Še posebej nizko raven ugotavljamo pri učenkah in učencih Pomurske, Podravske in Zasavske pokrajine (Strel idr., 2003).

Razlike v gibalnih sposobnostih otrok, med različnimi regijami v Sloveniji, ugotavljajo tudi Starc idr. (2010). Ugotavljajo, da kljub relativni majhnosti Slovenije obstajajo razlike v telesnem in gibalnem razvoju otrok, te razlike je mogoče pripisati različnim dejavnikom, od ekonomskih dejavnikov, pa do naravnih danosti, ki jih določena regija ponuja.

1.6. NAMEN, CILJI IN HIPOTEZE RAZISKAVE

Namen naše raziskave je ugotoviti povezave med telesnimi značilnostmi, gibalnimi sposobnosti in samopodobo učencev, ki so v šolskem letu 2010/2011 dopolnili 13 let.

1.7.1 Cilji raziskave

- ➔ ugotoviti ali obstaja povezava med spremenljivkami gibalne učinkovitosti in samopodobo fantov,
- ➔ ugotoviti ali obstaja povezava med spremenljivkami gibalne učinkovitosti in samopodobo deklet,
- ➔ ugotoviti ali obstajajo razlike pri oceni testa samopodobe med učenci iz različnih slovenskih mest,
- ➔ ugotoviti ali obstajajo razlike pri rezultatih gibalnih sposobnosti med učenci različnih slovenskih mest,
- ➔ ugotoviti ali obstaja povezava med vrednostjo Conicity indeksa sedmošolcev in njihovo samopodobo,
- ➔ ugotoviti kolikšen delež sedmošolcev bo kategoriziran za prekomerno težke.

1.7.2 Hipoteze

H1: Gibalna učinkovitost je povezana s samopodobo sedmošolcev.

H2: Samopodoba sedmošolcev je višja od samopodobe sedmošolk.

H3: Obstaja statistično značilen vpliv rezultatov testov moči in vzdržljivosti na samopodobo fantov.

H4: Obstaja statistično značilen vpliv rezultatov testov gibljivosti in vzdržljivosti na samopodobo deklet.

H5: Sedmošolci ljubljanskih osnovnih šol bodo v primerjavi z ostalimi dosegli boljšo oceno samopodobe.

H6: Sedmošolci ljubljanskih osnovnih šol bodo v primerjavi z ostalimi dosegli boljše rezultate pri testnih nalogah športnovzgojnega kartona.

H7: Vrednost Conicity indeksa je v povezavi s samopodobo pri dekletih in pri fantih.

H8: 20 % učencev bo po izračunu za indeks telesne mase kategoriziranih za prekomerno težke.

2 METODE DELA

2.1 PREIZKUŠANCI

Vzorec je obsegal 198 13-letnikov, od tega 101 dekle (51 %) in 97 fantov (49 %), ki so v šolskem letu 2010/2011 obiskovali 7. razred. V raziskavo so bili zajeti otroci iz različnih slovenskih mest. Meritve smo izvajali na OŠ Radenci, OŠ Antona Ukmarja v Kopru, OŠ Stražišče v Kranju, OŠ Brezovica pri Ljubljani, OŠ Vrhovci v Ljubljani, OŠ II. Murska Sobota, OŠ Grm v Novem Mestu, OŠ Rada Robiča v Limbušu in OŠ Slave Klavore v Mariboru. Starši merjencev so bili z raziskavo seznanjeni in so o sodelovanju svojih otrok soglašali.

2.2 PRIPOMOČKI

Podatki o spolu, šoli in telesni samopodobi so bili pridobljeni s prevedeno različico psihološkega vprašalnika The Physical Self Description Questionnaire (PSDQ), avstralskega raziskovalca Marsha. Avtorja prevedenega in prirejenega vprašalnika sta Cencić Erpič in Bezjak (2009). Vprašalnik PSDQ sestavlja 70 trditvev s točkovno lestvico od 1 (sploh ne drži) do 6 (popolnoma drži) in je sestavljen iz področij, ki se nanašajo na različne ravni telesne samopodobe: vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost, moč, prilagodljivost, koordinacija, športna dejavnost, športne sposobnosti, telesna maščoba, zdravje in videz (Marsh in Redmayne, 1994).

Poleg vprašanj o telesni samopodobi so učenci odgovarjali še na dodatna vprašanja o trenutnem zdravju. To so bila vprašanja iz vprašalnika Kidscreen - 10 Index (Ravens - Sieberer, 2011). Učenci so na dodatna vprašanja odgovarjali po enakem principu kot na vprašanja iz vprašalnika PSDQ. Trditve so ocenjevali po lestvici od 1 do 5, kjer je 1 pomenilo, da se s trditvijo sploh ne strinjajo in 5, da se popolnoma strinjajo.

Ob oddaji vprašalnika smo vsakemu učencu izmerili še obseg pasu, katerega vrednost smo uporabili za izračun Conicity indeksa. Za merjenje smo uporabljali šiviljski meter. Podatke o telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih smo pridobili iz meritev za športnovzgojni karton. Meritve so učenci opravili pri urah športne vzgoje.

2.3 POSTOPEK

V mesecu marcu in aprilu 2011 smo pošiljali dopise (priloga 1) ravnateljem osnovnih šol po Sloveniji, v katerih smo se predstavili, opisali raziskavo ter namen in način zbiranja podatkov. Ko so ravnatelji po pogovoru s športnimi pedagogi pristali k merjenju, smo šolam dostavili soglasja za starše (priloga 2), ki so jih razdelili razredniki ali športni pedagogi. Ko so učenci vrnili izpolnjena soglasja, smo se s športnimi pedagogi dogovorili za termin izvajanja meritev.

Meritve smo izvedli v aprilu in maju 2011, pri urah športne vzgoje. Anketne vprašalnike so učenci v večini rešili brez težav. Za kakršnokoli dodatno navodilo smo jim bili ves čas na voljo. Na koncu smo nekaj anketnih vprašalnikov morali izključiti, ker so bili ali nepopolno rešeni ali se je že na pogled videlo, da učenci reševanja niso vzeli dovolj resno. Tako smo na koncu zbrali 262 izpolnjenih vprašalnikov s podatki o obsegu pasu. Kasneje je iz obdelave izpadlo še nekaj učencev zaradi nepopolnih podatkov športnovzgojnega kartona. Tako je končno število učencev, za katere imamo vse potrebne podatke, 198.

Zbrane podatke smo obdelali s pomočjo statističnega programa SPSS 17.0 in Microsoft Office Excela 2008. Razlike med aritmetičnimi sredinami smo ugotavljali s t-testom, korelacije s Pearsonovim korelacijskim koeficientom in vpliv neodvisne spremenljivke na odvisno z linearno regresijo. Pri določanju statistične značilnosti smo upoštevali 5 % tveganje.

3 REZULTATI Z INTERPRETACIJO

V svetu obstajajo številne baterije testov za merjenje gibalnih sposobnosti, ki postavljajo osnovo za oblikovanje šolskih učnih načrtov. Za našo raziskavo smo uporabili podatke iz športnovzgojnega kartona. Prav tako smo iz športnovzgojnega kartona dobili podatke o nekaterih telesnih značilnostih in dodatno izmerili obseg pasu. Poleg podatkov o telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih smo pridobili tudi podatke o samopodobi učencev, in sicer s pomočjo samoocenjevanja.

3.1 POVEZAVA GIBALNE UČINKOVITOSTI S SAMOPODOBO SEDMOŠOLCEV

Tabela 1: Povezava med posameznimi testi ŠVK in značilnostmi samopodobe – Dekleta

Značilnosti	Testi
koordinacija	skok v daljino z mesta (0,33**) premagovanje ovir nazaj (0,37**) dviganje trupa (0,40**) vesa v zgibi (0,35**) tek na 60 m (-0,37**)
športna dejavnost	tek na 60 m (-0,37**)
telesna maščoba	vesa v zgibi (0,43**)
športne sposobnosti	skok v daljino z mesta (0,42**) premagovanje ovir nazaj (-0,34**) dviganje trupa (0,47**) vesa v zgibi (0,37**) tek na 60 m (-0,46**) tek na 600 m (-0,36**)
gibljivost	dviganje trupa (0,33**) vesa v zgibi (0,32**)
vzdržljivost	dviganje trupa (0,39**) vesa v zgibi (0,41**) tek na 60 m (-0,34**) tek na 600 m (-0,48**)
spoštovanje	dviganje trupa (0,35**)

Legenda:

* stopnja povezanosti < 0,05

** stopnja povezanosti < 0,01

Tabela 1 kaže statistično značilne povezave med spremenljivkami, ki smo jih proučevali s PSDQ vprašalnikom in motoričnimi testi, ki so sestavni del športnovzgojnega kartona. Zaradi velikega števila povezav so v tabeli predstavljene le korelacije, ki so bile višje od 0,30.

Otroci so po svojem mnenju ocenili svoje telesne značilnosti in sposobnosti. V primeru, da so se fantje in dekleta zase označili, da imajo določeno sposobnost dobro razvito in so imeli dobre rezultate na testiranju za športnovzgojni karton, se je povezava tudi statistično pokazala. Teste so izvajali pod vodstvom in navodili športnih učiteljev. Pri dekletih za spremenljivke zdravje, splošen izgled, videz, moč in trenutno zdravje ne pride do pomembnih povezav z nobeno izmed motoričnih nalog, zato jih v tabeli ne prikazujemo. Ravno nasprotno pa so pri dekletih koordinacija, športne sposobnosti in vzdržljivost povezane s kar štirimi ali več gibalnimi testi. Verstovšek (2011) tudi ugotavlja v svoji raziskavi, ki temelji na povezanosti telesne samopodobe in gibalne učinkovitosti učencev zadnjega triletja osnovne šole, povezavo med telesno samopodobo in telesno zmogljivostjo deklet.

Na podlagi izračunanih povezav sprejmemo hipotezo in ugotavljamo, da je gibalna učinkovitost povezana s samopodobo sedmošolk.

Tabela 2: Povezava med posameznimi testi ŠVK in značilnostmi samopodobe – Fantje

Značilnosti	Testi
koordinacija	skok v daljino z mesta (0,39**)
	premagovanje ovir nazaj (0,43**)
	dviganje trupa (0,36**)
	predklon na klopci (0,34**)
	vesa v zgibi (0,31**)
	tek na 60 m (-0,43**)
	tek na 600 m (-0,48**)
športna dejavnost	predklon na klopci (0,40**)
	vesa v zgibi (0,32**)

športna dejavnost	tek na 60 m (-0,40m ^{**}) tek na 600 m (-0,44 ^{**})
telesna maščoba	dotikanje plošče z roko (0,46 ^{**}) premagovanje ovir nazaj (0,36 ^{**}) dviganje trupa (0,37 ^{**}) vesa v zgibi (0,44 ^{**}) tek na 60 m (-0,40m ^{**}) tek na 600 m (-0,43 ^{**})
športne sposobnosti	skok v daljino z mesta (0,38 ^{**}) premagovanje ovir nazaj (0,38 ^{**}) dviganje trupa (0,35 ^{**}) vesa v zgibi (0,31 ^{**}) tek na 60 m (-0,52 ^{**}) tek na 600 m (-0,47 ^{**})
splošen izgled	skok v daljino z mesta (0,36 ^{**}) premagovanje ovir nazaj (-0,34 ^{**}) tek na 60 m (-0,39 ^{**}) tek na 600 m (-0,34 ^{**})
videz	skok v daljino z mesta (0,42 ^{**}) dviganje trupa (0,33 [*]) tek na 60 m (-0,41 ^{**}) tek na 600 m (-0,36 ^{**})
moč	predklon na klopci (0,37 ^{**})
gibljivost	skok v daljino z mesta (0,35 ^{**}) predklon na klopci (0,40 ^{**}) tek na 60 m (-0,35 ^{**}) tek na 600 m (-0,37 ^{**})
vzdržljivost	skok v daljino z mesta (0,38 ^{**}) vesa v zgibi (0,34 ^{**}) tek na 60 m (-0,52 ^{**}) tek na 600 m (-0,61 ^{**})
spoštovanje	premagovanje ovir nazaj (-0,31 ^{**}) dviganje trupa (0,38 ^{**}) predklon na klopci (0,40 ^{**}) tek na 60 m (-0,35 ^{**}) tek na 600 m (-0,40 ^{**})

Legenda:

* stopnja povezanosti < 0,05

** stopnja povezanosti $< 0,01$

Nekoliko več statistično značilnih povezav med vprašalnikom in gibalno učinkovitostjo smo našli pri fantih, kar ponazarja tabela 2. Ravno tako, kot velja za dekleta, smo tudi pri fantih zaradi velikega števila povezav v tabeli predstavili le korelacije, ki so bile višje od 0,30.

Kot se je že izkazalo pri dekletih, tudi pri fantih ne pride do povezav med motoričnimi testi in zdravjem ter trenutnim zdravjem, zato ti spremenljivki v tabeli ne prikazujemo. Zanimivo je, da se pri fantih moč povezuje z motoričnim testom predklon na klopici iz športnovzgojnega kartona, kar nas je še posebej presenetilo, saj smo pričakovali povezavo med samooceno moči fantov in motorično nalogo vesa v zgibi, s katero testiramo mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok ali povezavo med testom dviganje trupa, ki meri moč mišičja sprednje strani trupa. Otroci v tem starostnem obdobju občutno izboljšujejo mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok (Strel idr., 2003), česar se v večini tudi zavedajo. Kasneje Strel (1994) navaja, da se že več desetletji kažejo negativne smeri razvoja mišične vzdržljivosti rok in ramenskega obroča za okrog 20 %. Fantje se torej ne dojemajo samih sebe kot močne in ne dajejo takega poudarka na moč kot na vzdržljivostne discipline.

Pri fantih najdemo statistično značilno povezavo med splošnim izgledom, videzom in močjo z določenimi motoričnimi testi, kar za dekleta ni značilno. Slednje tudi dokazuje, da se fantje poistovetijo z višjimi doseženimi športnimi rezultati in se na podlagi le-teh samoocenjujejo, kar predvideva tudi Strel s sodelavci (2003). Pri ostalih značilnostih samopodobe najdemo več kot 4 statistično značilne povezave z motoričnimi testi kot pri dekletih, kar pa ne velja za športne sposobnosti.. Verstovšek (2011) v svoji raziskavi, ki temelji na povezanosti telesne samopodobe in gibalne učinkovitosti učencev zadnjega triletja osnovne šole, ugotavlja, povezavo med telesno samopodobo in telesno zmogljivostjo fantov.

Na podlagi izračunanih povezav sprejmemo hipotezo in ugotavljamo, da je gibalna učinkovitost povezana s samopodobo sedmošolcev.

3.2 PRIMERJAVA ZNAČILNOSTI SAMOPODOBE MED FANTI IN DEKLETI

Tabela 3: Primerjava samoocene samopodobe po spolu (fantje, dekleta)

ZNAČILNOST	Fantje		Dekleta		t	pom(t)
	M	SD	M	SD		
zdravje	29,82	7,33	30,77	7,58	-0,89	0,37
koordinacija	25,64	5,91	24,50	4,80	1,48	0,14
športna dejavnost	28,22	6,77	27,13	7,00	1,11	0,27
telesna maščoba	21,68	7,11	19,49	7,80	2,07	0,04
športne sposobnosti	26,26	6,10	24,63	6,85	1,77	0,08
splošen izgled	27,95	6,70	25,99	7,57	1,92	0,06
videz	23,72	5,32	22,26	6,25	1,77	0,08
moč	25,41	6,06	23,23	6,01	2,55	0,06
gibljivost	25,13	5,81	24,46	5,55	0,84	0,08
vzdržljivost	25,45	6,86	23,50	7,18	1,96	0,01
spoštovanje	32,30	6,45	31,86	6,82	0,46	0,64
trenutno zdravje	45,40	6,08	45,78	5,89	-0,45	0,65

Legenda:

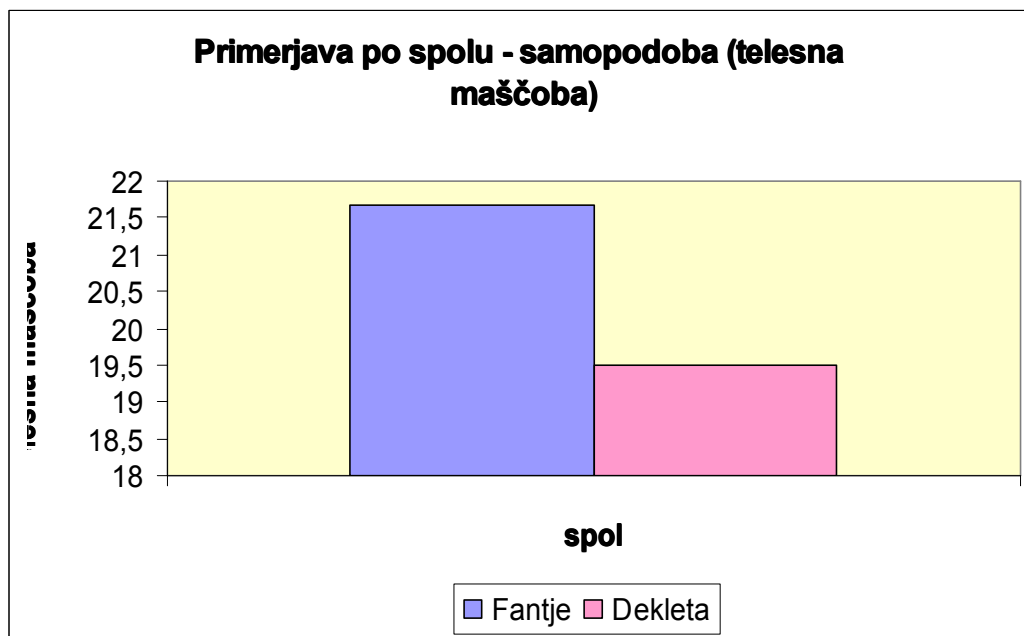
M – aritmetična sredina

SD – standardni odklon

t – tendenca k statistično pomembni razliki

pom (t) – stopnja statistične pomembnosti (statistično pomembna razlika na nivoju tveganja 0,05)

Tabela 3 prikazuje rezultate, dobljene pri obdelavi podatkov, ki smo jih dobili z vprašalniki. Vprašanja, ki so bila povezana s posameznimi značilnostmi, navedenimi v tabeli, smo združili, ovrednotili in analizirali. Pri primerjavi fantov in deklet smo dobili dve statistično pomembni razliki, ki sta se pokazali pri telesni maščobi in vzdržljivosti. Pri večini značilnostih samopodobe opazimo pri fantih nekoliko višje samoocene, razen pri dveh značilnostih, in sicer pri zdravju in trenutnemu zdravju, kjer so punce imele višjo povprečno samooceno. Preseneča nas majhna razlika, ki se pokaže v gibljivosti, saj so fantje navadno manj gibljivi in se tega tudi zavedajo. Majhno razliko med fanti in dekleti v gibljivosti ugotavlja tudi Verstovšek (2011). V našem primeru so se fantje celo ocenili z višjimi ocenami, v primerjavi z dekleti. Pričakovali smo, da bo ocena gibljivosti pri dekletih občutno višja kot pri fantih. Saj kot ugotavlja tudi Dolenc (2001), so dekleta občutno boljša v vseh testih gibljivosti kot fantje. Te razlike se kažejo že v nižjih razredih, do statistično pomembnih razlik pa pride v četrtem razredu. Avtorica pojasnjuje, da četudi rezultati v testih gibljivosti iz razreda v razred nihajo, so fantje v stopnji gibljivosti ves čas veliko slabši od deklet. Enako ugotavlja tudi Strel s sodelavci (2003), da je gibljivost edina motorična sposobnost, pri kateri so dekleta v vseh starostnih skupinah boljša od fantov.



Slika 23: Primerjava telesne maščobe med fanti in dekleti.

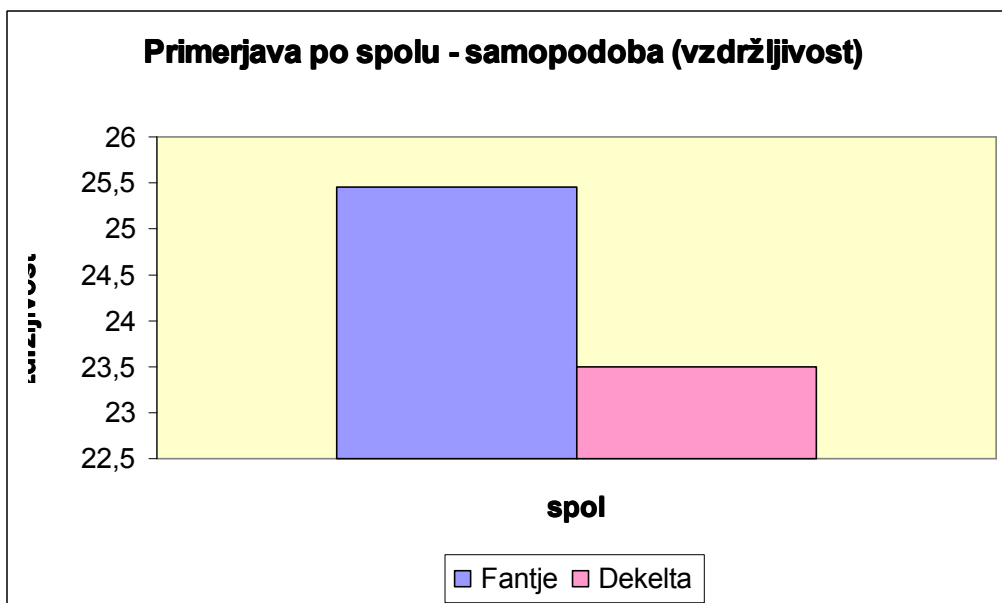
Na sliki 23 je prikazana statistično pomembna razlika med spoloma in spremenljivko telesna maščoba. Fantje so se glede telesne maščobe ocenili z višjimi ocenami kot dekleta,

predvidevamo, da so manj kritični do sebe. Dekleta so se ocenila nižje in se torej vidijo debelejša, kot v resnici so. Kuharjeva (2004) podaja, da je samoocena fantov verjetno nekoliko višja zaradi telesnega razvoja, ki se v tem obdobju približujejo mezomorfneemu idealu mišičastega telesa, medtem ko se dekleta oddaljujejo od ideala lepe ženske postave, ki je v očeh deklet prikazana kot vitka mladenka s poudarjenimi oblinami, medtem ko jih same dobijo tudi na mestih, kjer si jih ne želijo.

Juriševič (1999) tudi podaja, da dekleta nekoliko hitreje dozoriijo kot fantje. Prav zato so dekleta v tem obdobju večinoma nezadovoljna s svojo telesno težo, prav tako tudi z obliko telesa, kar vodi k nekoliko nižji samopodobi v primerjavi s fanti. Glede na takšne ugotovitve, ki so bodisi rezultati raziskav, bodisi sklep psihologov, menimo, da so dekleta v mladostništvu bolj občutljiva, ko govorimo o spremembi oblike telesa. Te spremembo si sicer želijo, ampak običajno je drugačna od njihovih želja in po njihovem mnenju na napačnih mestih. Ravno v tem se razlikujejo od fantov, saj se ti ne obremenjujejo z videzom, ker jim je bolj pomembno, kako jih sprejemata družba in okolica.

Dolenčeva (2009) je v svoji raziskavi, kjer je proučevala samopodobo z vidika spola, starosti in učnega uspeha, ugotovila, da nastajajo statistično pomembne razlike. Razlike se kažejo v posameznih sestavinah samopodobe in v splošnem samospoštovanju otrok. Fantje so se višje ocenili na področju športa, videza in splošnega samospoštovanja v primerjavi z dekleti, te pa izkazujejo višje samoocene v vedenju.

Tudi Verstovškova (2011) ugotavlja, da imajo fantje in dekleta različni telesni samopodobi. Ugotovila je tudi, da so dekleta v mladostništvu bolj občutljiva kot fantje, predvsem v obdobju, ko se spreminjajo njihove oblike telesa. Zaključila je, da se spola razlikujeta v vrednotenju samega sebe, in da fantje dosegajo višje rezultate tako pri motoričnih testih kot pri telesni samopodobi.



Slika 24: Primerjava vzdržljivosti med fanti in dekleti.

Na sliki 24 je prikazana statistično pomembna razlika med spoloma v spremenljivki vzdržljivost. Fantje so se glede vzdržljivosti ocenili z višjimi ocenami kot dekleta. Fantje, ki so izbrali višje ocene, torej mislijo, da so v vzdržljivosti boljši. Medtem ko so se dekleta ocenila nižje in mislijo, da so v vzdržljivostnih testih slaba. Samooceno vzdržljivosti lahko pri fantih povežemo z višjimi rezultati motoričnih testov in z raziskavami, saj Strel in njegovi sodelavci (2003) ugotavljajo, da se npr. vzdržljivost pri fantih povečuje ravno v opazovanem obdobju razvoja otrok, kar posledično vpliva na samozadovoljstvo glede povečevanja moči. Poleg tega pa Kondrič in Šajber – Pincolič (1997) podajata, da so razlike med obema spoloma v rezultatih testa tek na 600 metrov, v vseh starostnih skupinah, statistično značilne.

Raziskava Drogenikove, Cugmansove in Schmidtove (2007) je pokazala, da so se razlike v samoocenah glede na spol, ujele s stereotipi o spolu. Dekleta so si pripisala lepše vedenje, lepšo nadarjenost na umetniškem področju, fantje so si pripisali lepši videz in boljše gibalne spretnosti. Menimo, da so fantje v primerjavi z dekleti splošno manj obremenjeni s tem, kako izgledajo in so osredotočeni na to, kaj zmorejo. V tem se spola razlikujeta in fantje dosegajo višje rezultate pri gibalnih testih.

Na podlagi rezultatov sprejmemo hipotezo in ugotavljamo, da je samopodoba sedmošolcev višja od samopodobe sedmošolk.

3.3 IZRAČUN VPLIVA TESTOV GIBLJIVOSTI IN VZDRŽLJIVOSTI NA SAMOPODOBO DEKLET

Za preverjanje naslednje hipotez bomo uporabili regresijski model, kjer bo odvisna spremenljivka predstavljala eno izmed značilnosti samopodobe, neodvisne pa rezultate gibalnih testov moči (vesa v zgibi, dviganje trupa), vzdržljivosti (tek na 600 m) in gibljivosti (predklon na klopci).

Pri linearni regresiji gre za preverjanje vpliva neodvisne spremenljivke na odvisno. Vpliv neodvisne spremenljivke na odvisno bomo preverjali s pomočjo koeficienta beta, ki lahko zavzame vrednost na intervalu $[-1,1]$, pri čemer vrednosti blizu -1 nakazujejo na negativen vpliv med paroma spremenljivk, vrednosti blizu 1 na pozitiven vpliv. Vrednosti okoli nič pa nakazujejo, da neodvisna spremenljivka nima vpliva na odvisno. Pri analizi naj bi bila statistična značilnost α manjša od $0,05$. V primeru, da je $\alpha < 0,05$; lahko s 5-odstotnim tveganjem sprejmemo domnevo o vplivu neodvisne spremenljivke na odvisno. V nasprotnem primeru, kadar je vrednost $\alpha > 0,05$, je stopnja tveganja prevelika, da bi sprejeli domnevo o vplivu neodvisne spremenljivke na odvisno. Izračunani determinacijski koeficient nam pove, kolikšen del variance na osi y pojasnimo s spremenljivko x .

Tabela 4: Regresijski model za odvisno spremenljivko samopodoba in neodvisno spremenljivko predklon na klopci – Dekleta.

odvisna spremenljivka: SAMOPODOBA	Beta	pom. (β)	R²
predklon na klopci	0,20	0,05	0,04

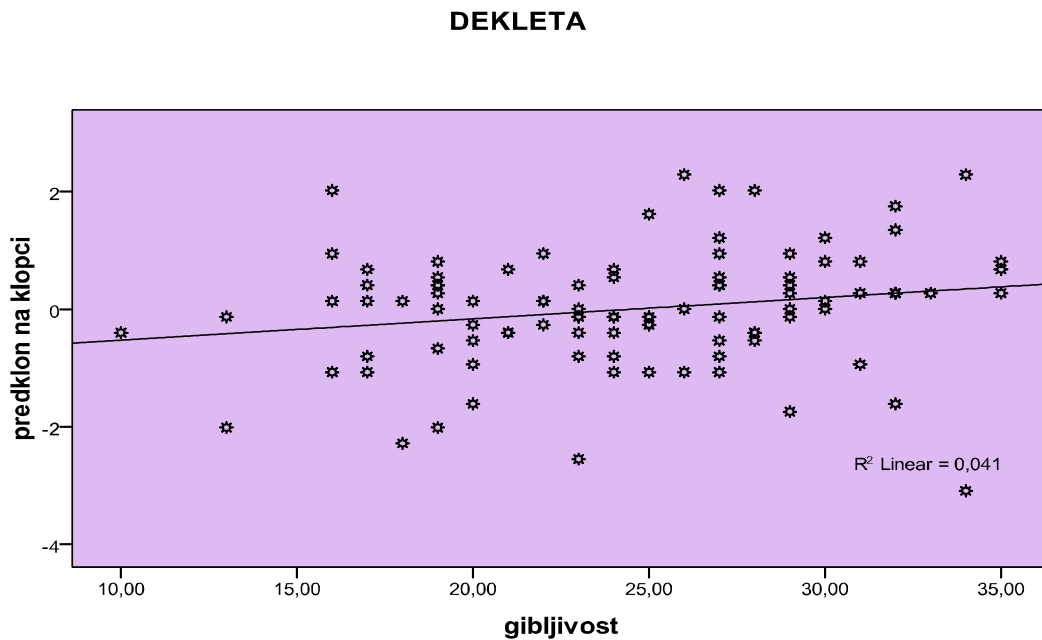
Legenda:

Beta – regresijski koeficient beta

pom (β) – stopnja statistične pomembnosti

R² – determinacijski koeficient

Kot kaže tabela 4, lahko z našo neodvisno spremenljivko pojasnimo 4 % samopodobe z neodvisno spremenljivko predklon na klopci. Pomembnost β 0,05 - ob pripadajoči vrednosti koeficienta beta 0,20 - nam nakazuje pozitiven vpliv neodvisne spremenljivke na odvisno. Torej lahko rečemo, da obstaja neki pozitiven vpliv rezultata testa gibljivosti na samopodobo sedmošolk.



Slika 25: Vpliv rezultata testa gibljivosti na samopodobo sedmošolk.

Pokazal se je pozitiven vpliv neodvisne spremenljivke gibljivost na odvisno spremenljivko samopodoba. Vpliv, ki smo ga izračunali s testom regresijske analize, je predstavljen na zgornji sliki. Na osi x (gibljivost) opazimo ob večanju ocene gibljivosti hkratno povečevanje vrednosti tudi na osi y, ki predstavlja rezultat merjenja gibalne sposobnosti. Sicer je grafikon raztresen, vendar je izračun pomembnosti β kljub temu pokazal, da je vpliv statistično pomemben.

Takšen rezultat smo tudi pričakovali. Sklepamo, da se je pozitiven vpliv rezultata na oceno samopodobe pokazal, ker se dekleta zavedajo boljših rezultatov na meritvah kot tudi svojih sposobnosti pri izvajanju nalog, namenjenih razvoju gibljivosti.

Tabela 5: Regresijski model za odvisno spremenljivko samopodoba in neodvisno spremenljivko tek na 600 m – Dekleta.

odvisna spremenljivka: SAMOPODOBA	Beta	pom. (β)	R²
tek na 600 m	0,46	0,00	0,21

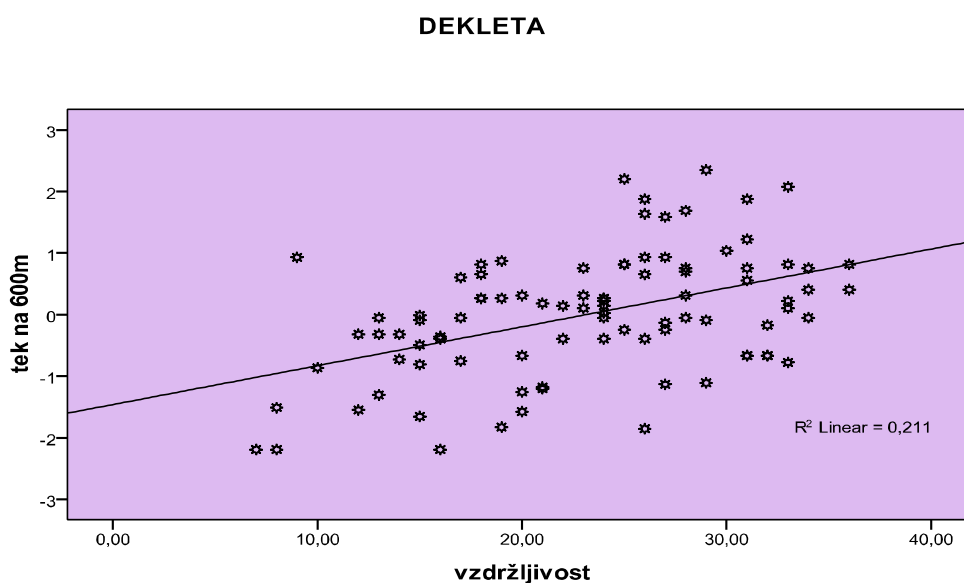
Legenda:

Beta – regresijski koeficient beta

pom (β) – stopnja statistične pomembnosti

R² – determinacijski koeficient

Oceno samopodobe sedmošolk lahko pojasnimo z 21 % celotne variabilnosti neodvisne spremenljivke rezultata testa tek na 600 m. Glede na vrednost pomembnosti β , ki je zavzela vrednost 0,00, lahko rečemo, da je model statistično značilen in tako obstaja pozitiven vpliv rezultata teka na 600 m na samopodobo sedmošolk.



Slika 26: Vpliv rezultata testa teka na 600 m na samopodobo sedmošolk.

Pokazal se je pozitiven vpliv neodvisne spremenljivke vzdržljivosti na odvisno spremenljivko samopodobe. Vpliv, ki smo ga izračunali s testom regresijske analize, je predstavljen na zgornji sliki. Na osi x (vzdržljivost) opazimo ob večanju ocene vzdržljivosti hkratio povečevanje vrednosti tudi na osi y, ki predstavlja rezultat teka na 600 m. Izračun pomembnosti β je pokazal, da je vpliv statistično pomemben.

Na podlagi rezultatov sprejmemo hipotezo in ugotavljamo, da obstaja vpliv rezultatov testov gibljivosti in vzdržljivosti na samopodobo deklet.

3.4 IZRAČUN VPLIVA TESTOV MOČI IN VZDRŽLJIVOSTI NA SAMOPODOBO FANTOV

Tabela 6: Regresijski model za odvisno spremenljivko samopodoba in neodvisno spremenljivko tek na 600 m – Fantje.

odvisna spremenljivka: SAMOPODOBA	Beta	pom. (β)	R²
tek na 600 m	0,57	0,00	0,32

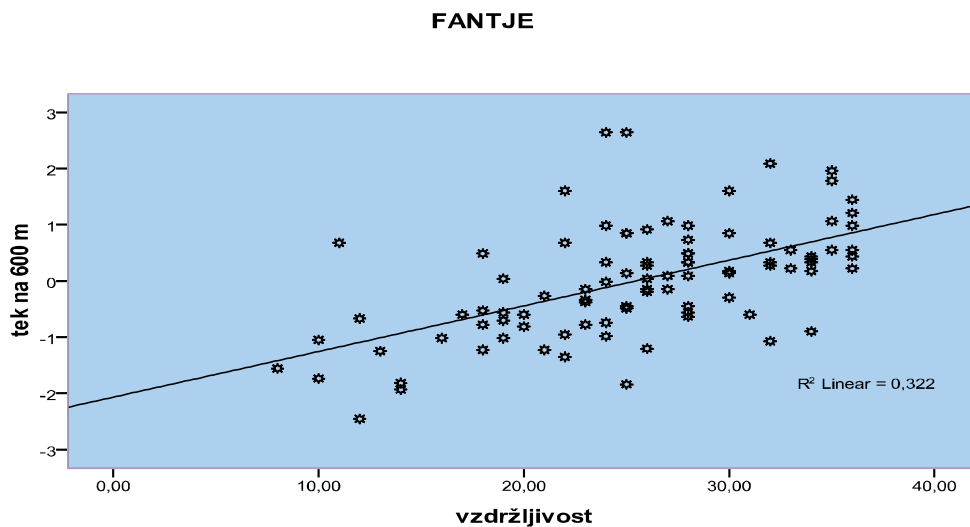
Legenda:

Beta – regresijski koeficient beta

pom (β) – stopnja statistične pomembnosti

R² – determinacijski koeficient

Iz tabele 6 je razvidno, da lahko pojasnimo z neodvisno spremenljivko 32 % celotne variabilnosti odvisne spremenljivke samopodoba. Glede na vrednost pomembnosti β , ki zavzame vrednost 0,00, lahko rečemo, da je vpliv rezultata testiranja gibalne sposobnosti na samopodobo sedmošolcev statistično značilen.



Slika 27: Vpliv rezultata testa teka na 600 m na samopodobo sedmošolcev.

Vpliv, ki smo ga izračunali s testom regresijske analize, je predstavljen na sliki 27. Na osi x (vzdržljivost) opazimo ob večanju ocene vzdržljivosti hkratio povečevanje vrednosti tudi na osi y, ki predstavlja rezultat teka na 600 m. Izračun pomembnosti β je pokazal, da je vpliv statistično pomemben. Graf na zgornji sliki je najmanj raztresen in bolj koncentriran ob poteku premice. Fantje, ki so se glede vzdržljivosti ocenili z višjimi ocenami, so dosegli boljši rezultat teka na 600 m.

Spremljanje rezultatov športnovzgojnega kartona kaže, da sposobnost splošne vzdržljivosti, ki jo merimo s tekom na 600 m, stagnira ali ima trende postopnega poslabšanja rezultatov pri vseh obravnavanih starostnih kategorijah. Strel in drugi (2003) podajajo, da se je med leti 1990 in 2000 splošna vzdržljivost pri otrocih in mladostnikih zmanjšala za okoli 5 %. Mogoče je napaka tudi v tem, da je bilo nekoč gibanje, igra in predvsem športna pristočasna dejavnost otrok nekaj samoumevnega. Dandanes se vse preveč otrok zateka k virtualnim, računalniškim igraricam, namesto k fizičnim oblikam igre, saj sodobna tehnologija pri mladih vzbudi več pozornosti in spodbuja k preveč pasivnemu preživljanju prostega časa (Strel idr., 2004).

Kondrič in Šajber – Pincolič (1997) opominjata, da bi morali športni pedagogi za izvajanje te aktivnosti, bolj izkoriščati naravno okolje, ki nam ponuja obilo možnosti vadbe v naravi in učencem predstavlja kakovostnejšo in bolj zdravo prvirno življenja. Prav tako bi bilo potrebno

poiskati vzroke pri negativnem stališču otrok do obremenitev, ki zahtevajo dolgotrajna naprezanja.

Pri zadnjem regresijskem modelu nas je zanimal vpliv moči na samopodobo sedmošolcev. Za neodvisni spremenljivki smo izbrali rezultata dveh testov. To sta rezultat merjenja vese v zgibi in dviganje trupa.

Tabela 7: Regresijski model za odvisno spremenljivko samopodoba in neodvisnima spremenljivkama vesa v zgibi in dviganje trupa - Fantje.

odvisna spremenljivka: SAMOPODOBA	Beta	pom. (β)	R²
vesa v zgibi	0,10	0,33	0,01
dviganje trupa	0,20	0,06	0,04

Legenda:

Beta – regresijski koeficient beta

pom (β) – stopnja statistične pomembnosti

R² – determinacijski koeficient

Zgornja tabela prikazuje, da lahko rezultat vese v zgibi pojasni zgolj 1 % rezultata ocene samopodobe in dviganje trupa 4 %. Vrednost pomembnosti β , kaže, da vpliv ni statistično pomemben v nobenem primeru.

Da je odstotek vpliva neodvisne spremenljivke na odvisno tako nizek, lahko razložimo z ugotovitvijo Dolenčeve (2001), ki predvideva, da sta za dober rezultat testa vesa v zgibi, verjetno najpomembnejši vztrajnost in motivacija otrok. Tako so dobri rezultati posledica bolj motiviranih otrok, za katere pa ni nujo, da imajo tudi višjo oceno samopodobe. Vesa v zgibi je test, pri katerem se rezultati na vsakih deset let zmanjšujejo približno dvajsetodstotno (Strel, 1996).

Slabšanje rezultatov pri tem testu ima dolgoročne posledice, saj predstavlja ustrezno razvita mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok, osnovo za izvajanje različnih gibanj pri športnih aktivnostih in življenjskih aktivnostih nasploh (Kondrič in Šajber – Pincolič, 1997).

Kot pri vesi v zgibi, se nam je tudi pri testu dviganje trupa, pokazal zelo nizek odstotek s katerim lahko razložimo oceno samopodobe fantov.

Na tem mestu je potrebo poudariti pomembnost mišic, ki skrbijo za pravilno držo telesa. Vaje, ki jih izvajajo učenci, morajo aktivirati celoten mišični sistem. S tem jim ne bo samo olajšano osvajanje gibalnih nalog, ampak bo to še posebej pomembno za preprečevanje deformacij lokomotornega aparata in krepitev sklepnih vezi, s čimer se zmanjšuje možnost poškodb. Posebno pozornost morajo športni pedagogi nameniti tudi regulaciji balastne mase, saj se prekomerna teža lahko regulira s povečanim obsegom dela mišic, ki za svoje delo potrebujejo energijo (Kondrič in Šajber – Pincolič, 1997).

Na podlagi rezultatov sprejmemo hipotezo in ugotavljamo, da obstaja vpliv rezultatov testov hitrosti in moči na samopodobo fantov.

3.5 RAZLIKE V OCENI SAMOPODOBE MED LJUBLJANSKIMI SEDMOŠOLCI IN SEDMOŠOLCI OSTALIH SLOVENSКИH MEST

Tabela 8: Razlike v 12 komponentah samopodobe med učenci ljubljanskih osnovnih šol in učencih izven Ljubljane.

ZNAČILNOST	Ljubljana		Izven		t	pom(t)
	M	SD	M	SD		
zdravje	29,5	7,19	30,69	7,57	-1,06	0,29
koordinacija	25,16	4,76	25,01	5,68	0,17	0,86
športna dejavnost	28,06	7,06	27,47	6,83	0,57	0,57
telesna maščoba	21,69	6,69	20,02	7,87	1,54	0,12
športne sposobnosti	25,78	5,65	25,27	6,93	0,55	0,58
splošen izgled	27,48	5,69	26,69	7,83	0,81	0,42
videz	23,08	5,16	22,93	6,16	0,17	0,86
moč	23,98	6,63	24,45	5,88	-0,50	0,62
gibljivost	25,06	5,22	24,66	5,90	0,47	0,64
vzdržljivost	25,88	6,50	23,78	7,26	1,97	0,05
spoštovanje	32,09	6,07	32,07	6,90	0,03	0,98
trenutno zdravje	45,66	6,37	45,57	5,80	0,09	0,93

Legenda:

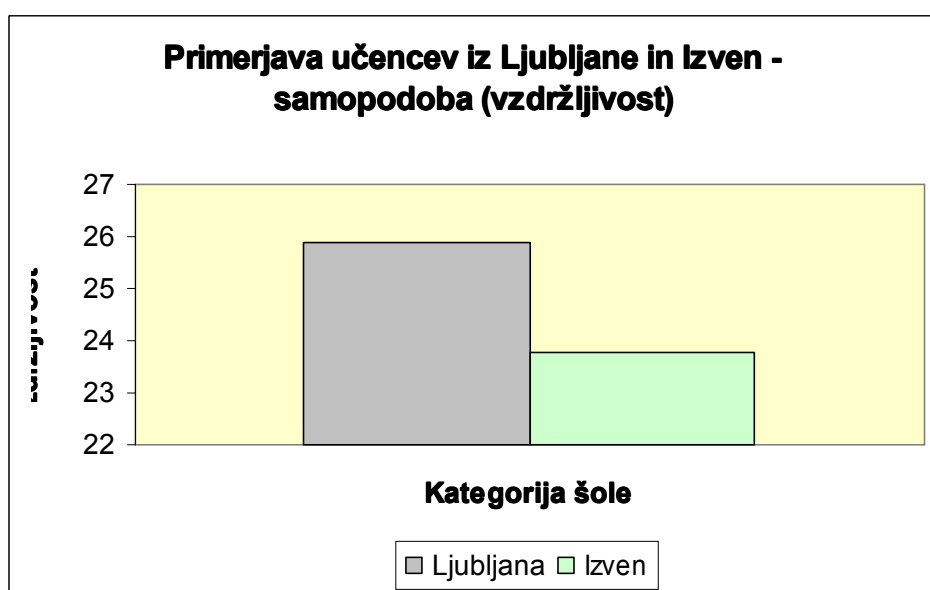
M – aritmetična sredina

SD – standardni odklon

t – tendenca k statistično pomembni razliki

pom. (t) – stopnja statistične pomembnosti (statistično pomembna razlika na nivoju tveganja 0,05).

V raziskavi smo želeli ugotoviti tudi, ali na oceno samopodobe učencev vplivajo okoljski dejavniki kraja, v katerem živijo. Pri vrednotenju rezultatov iz tabele 8 smo dobili eno statistično pomembno razliko, ki se je pokazala v vzdržljivosti, in sicer so se učenci iz Ljubljane v povprečju ocenili z višjimi ocenami kot njihovi vrstniki izven Ljubljane.



Slika 28: Primerjava vzdržljivosti med učenci iz Ljubljane in izven nje.

Slika 28 prikazuje izmerjeno statistično pomembno razliko v vzdržljivosti med učenci iz Ljubljane in izven nje. Povprečje samoocen ljubljanskih učencev je bilo za kar 2,1 točke višje od ostalih.

Povprečna samoocena merjenih učencev iz našega vzorca, ki se šolajo v Ljubljani, je bila višja, kakor samoocena učencev iz Ljubljane, ki jih je v vzorec zajela Verstovšek (2011). Učenci so v obeh primerih izpolnjevali enake vprašalnike o samopodobi. Razlog v višji samopodobi naših ljubljanskih učencev lahko najdemo v tem, da smo v vzorec zajeli osnovno šolo Vrhovci, šolo iz premožnejšega ljubljanskega okolja. Tako lahko starši svojim otrokom lažje omogočajo popoldanske športne dejavnosti in iz tega sklepamo, da se ti otroci ocenjujejo za kondicijsko bolj pripravljene.

Na podlagi rezultatov sprejmemo hipotezo in ugotavljamo, da je samopodoba ljubljanskih sedmošolcev višja od samopodobe sedmošolcev iz drugih slovenskih krajev.

3.6 RAZLIKE V GIBALNIH SPOSOBNOSTIH MED LJUBLJANSKIMI IN SEDMOŠOLCI OSTALIH SLOVENSКИH MEST

Novejše raziskave nakazujejo na to, da je stanje gibalnih sposobnosti slovenskih otrok zaskrbljujoče. To pomeni, da so gibalne sposobnosti današnjih otrok skromnejše kot pred petnajstimi do dvajsetimi leti (Strel idr., 1996; Kondrič in Šajber – Pincolič, 1997). Takšni rezultati lahko potrdijo domnevanja, da so otroci danes manj gibalno aktivni, kot so bili včasih (Šimunič idr., 2010). V številnih raziskavah je moč zaznati povečan interes za proučevanje potencialnih vplivov okolja na gibalno aktivnost otrok. Tako smo se odločili poiskati morebitne razlike v gibalnih sposobnostih med otroki iz različnih bivalnih okolij.

Nekatere dosedanje raziskave opozarjajo, da obstajajo med otroki glede na bivalno okolje razlike v gibalnih sposobnostih. Planinšec (2007) je pri merjenju gibalnih sposobnosti med predšolskimi otroki ugotovil, da so gibalne sposobnosti otrok iz mestnega in primestnega okolja na višji ravni kot gibalne sposobnosti otrok iz podeželskega okolja. Očitno je, da so otroci iz mestnega okolja deležni bolj kakovostnih športnih aktivnosti, hkrati pa je v mestnem okolju bolj prisotna zavest o pomenu športne aktivnosti in zato ukvarjanje s športom predstavlja pozitivnejšo vrednoto (Šimunič idr., 2010).

Tabela 9: Razlike v 8 gibalnih testih med učenci ljubljanskih osnovnih šol in učencih izven Ljubljane.

SPOSOBNOSTI	Ljubljana		Izven		t	pom(t)
	M	SD	M	SD		
dotikanje plošče z roko	49,75	8,33	54,23	10,49	-2,93	0,00
skok v daljino z mesta	54,01	8,59	52,91	9,08	0,77	0,44
premagovanje ovir nazaj	50,61	9,04	50,29	9,13	0,22	0,83
dviganje trupa	50,63	8,68	49,92	10,59	0,45	0,66
predklon na klopci	51,95	9,50	49,35	9,86	1,70	0,09
vesa v zgibi	51,59	9,08	51,72	8,93	-0,09	0,93
tek na 60 m	54,68	8,70	51,86	9,75	1,90	0,06
tek na 600m	60,38	10,54	51,58	8,85	5,85	0,00

Legenda:

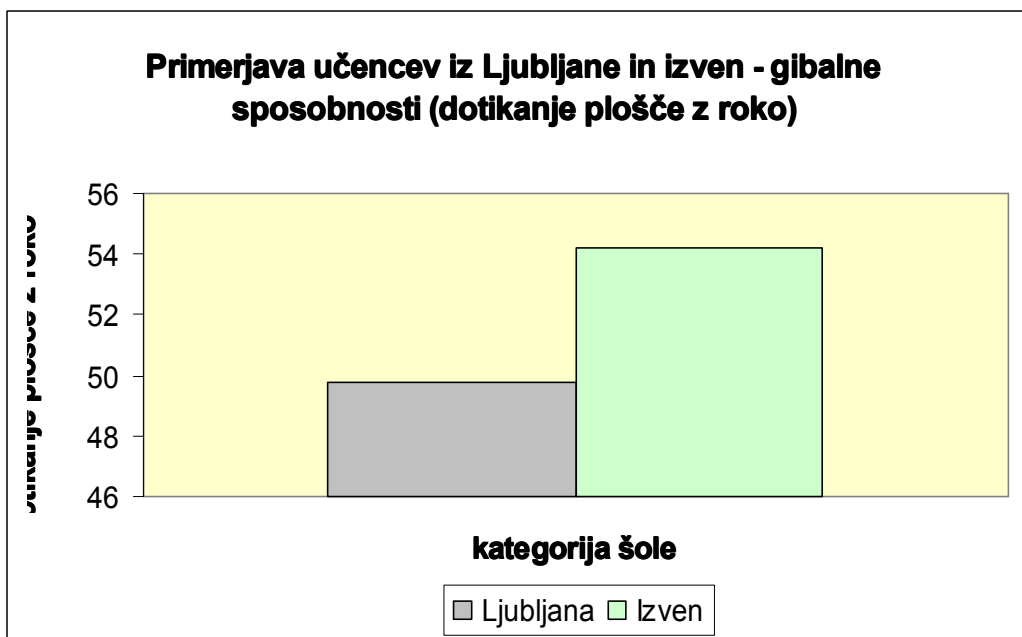
M – aritmetična sredina

SD – standardni odklon

t – tendenca k statistično pomembni razliki

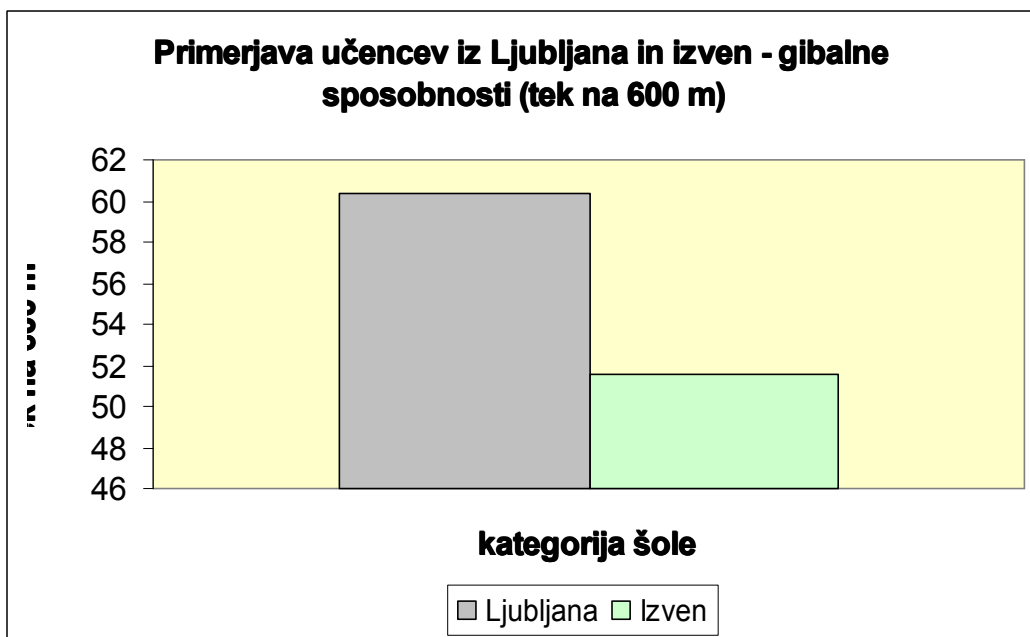
pom (t). – stopnja statistične pomembnosti (statistično pomembna razlika na nivoju tveganja 0,05)

Pri vrednotenju rezultatov iz tabele 9 smo dobili dve statistično pomembni razliki. Ena izmed njiju je v prid ljubljanskim učencem in druga tistim, ki živijo v večjih mestih izven Ljubljane. Učenci izven Ljubljane so statistično pomembno dosegali boljše rezultate v testni nalogi dotikanje plošče z roko, ki meri frekvenco izmeničnih gibov. Ljubljanski učenci so dosegli boljši povprečni rezultat na teku na 600 m, kar sovпада z njihovo višjo oceno vzdržljivosti na vprašalniku. Ljubljanski učenci so se v šestih testnih nalogah odrezali boljše kot učenci iz ostalih slovenskih mest, ki so bili v povprečju boljši le v nalogah dotikanje plošče z roko in vesi v zgibi.



Slika 29: Primerjava povprečnih rezultatov testne naloge dotikanje plošče z roko med učenci iz Ljubljane in izven nje.

Boljši rezultat v frekvenci izmeničnih gibov in nekoliko slabši v ostalih testnih nalogah lahko iščemo recimo v čedalje večji uporabi raznovrstnih sodobnih elektronskih naprav, ki imajo podobne značilnosti kot omenjena naloga, saj bi recimo s pogosto in večurno uporabo teh naprav (računalniki, igralne konzule, mobilni telefoni) otroci lahko razvijali hitre in enostavne reakcije (Pobežin, 2008). Saj kot navajajo nekateri avtorji, rezultat v testu dotikanje plošče z roko ni direktno odvisen od izvajanja gibalnih aktivnosti, ampak posredno od transferja osnovnih motoričnih sposobnosti oziroma njihove informacijske komponente za hitro izvajanje enostavnih gibov (Šturm in Strel, 1984, v Kondrič in Šajber – Pincolič, 2007).



Slika 30: Primerjava povprečnih rezultatov testne naloge tek na 600 m med učenci iz Ljubljane in izven nje.

Slabše rezultate učencev izven Ljubljane pri teku na 600 metrov lahko pojasnimo z večjim deležem podkožnega maščevja, ki so jim ga izmerili pri testiranju za športnovzgojni karton. Razlika v kožni gubi nadlahti se je izkazala za statistično značilno. Ljubljanski učenci so imeli v povprečju izmerjeno 12,92 mm in ostali učenci 13,66 mm. Škof in Milič (2002) ugotavljata, da je telesna maščoba najbolj negativno povezana z rezultatom teka na 600 metrov.

Medtem ko gre vzrok za boljše rezultate ljubljanskih otrok iskati v dejstvu, da je v največjem mestu večja in pestrejša ponudba športnih programov, večja izbira različnih športnih objektov in zaradi značilnega mestnega življenja tudi več izraženih potreb po gibalnih in športnih dejavnostih (Šimunič, idr., 2010).

Na podlagi rezultatov sprejmemo hipotezo in ugotavljamo, da so ljubljanski sedmošolci dosegli boljše rezultate v testih gibalnih sposobnosti v primerjavi z drugimi.

3.7 POVEZAVA CONICITY INDEKSA Z GIBALNIMI SPOSOBNOSTMI SEDMOŠOLCEV IN RAZLIKE V VREDNOSTIH MED SPOLOMA IN KATEGORIJAMA ŠOLE

Če se spomnimo teoretičnega izhodišča, je Conicity indeks eden izmed pokazateljev androgenega tipa debelosti oziroma trebušne debelosti (Valdez idr., 1993). To je tip debelosti, ko se maščoba nalaga v predelu okoli pasu, zato je trebuh izbočen. Conicity indeks določimo s pomočjo obsega pasu v razmerju s telesno višino in težo.

Tabela 10: Primerjava Conicity indeksa po spolu (fanti, dekleta) in kategoriji šole (Ljubljana, Izven).

ZNAČILNOST	Fantje		Dekleta		t	pom(t)
	M	SD	M	SD		
CI	1,17	0,11	1,20	0,08	2,21	0,03
	Ljubljana		Izven			
CI	1,19	0,81	1,18	0,10	0,66	0,51

Legenda:

M – aritmetična sredina

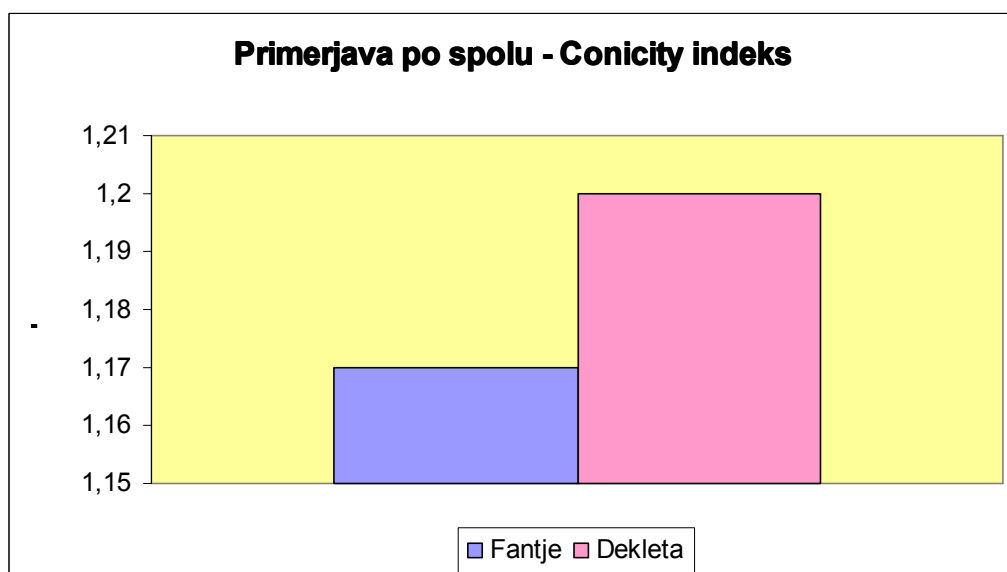
SD – standardni odklon

t – tendenca k statistično pomembni razliki

pom (t). – stopnja statistične pomembnosti (statistično pomembna razlika na nivoju tveganja 0,05)

Primerjava je razkrila statistično pomembno razliko med fanti in dekleti. Fantje imajo v povprečju nižji CI od deklet za 0,03. Razliko v prid fantom smo povezali z njihovo večjo gibalno športno aktivnostjo, saj številne študije navajajo, da so fantje gibalno aktivnejši v primerjavi z dekleti, tako v osnovnošolskem kot v srednješolskem obdobju (Ammouri, Kaur, Neuberger, Gajewski in Choi, 2007; McKenzie idr., 1997; v Šimunič, 2010). Tako smo višjo vrednost Conicity indeksa povezali z gibalno manj aktivnimi otroki.

Razlika v vrednosti CI med učenci, ki se šolajo v Ljubljani in tistimi, ki obiskujejo šole v drugih mestih, statistično ni pomembna.



Slika 9: Primerjava CI med fanti in dekleti.

Na sliki zgoraj je prikazana razlika med fanti in dekleti, ki jo lahko poleg večje gibalne aktivnosti fantov pripišemo tudi deležu maščobne mase. Maščobna masa je pri dekletih in ženskah višja v primerjavi s fanti in moškimi. Tako so se tudi ocenjevali na vprašalniku o samopodobi. Dekleta so se statistično pomembno ocenila slabše v primerjavi s fanti na vseh trditvah, ki so govorile o telesni maščobi. Višji CI deklet lahko pripišemo tudi temu, da so bila dekleta v času merjenja v letih, ko jim telesna teža letno v povprečju povečuje za 4,9 kg. Testirani fantje v to obdobje povečevanja telesne teže vstopijo nekoliko kasneje, in sicer okrog 15. leta starosti (Strel, 2003).

Tabela 11: Povezava med Conicity indeksom in gibalnimi sposobnostmi – Fantje

spremenljivka	CI
koordinacija	-0,35**
telesna maščoba	0,33**
športne sposobnosti	-0,23*
videz	-0,24*
moč	-0,25*

gibljivost	-0,28**
spoštovanje	-0,21*

Legenda:

* stopnja povezanosti < 0,05

** stopnja povezanosti < 0,01

Tabela 12: Povezava med Conicity indeksom in gibalnimi sposobnostmi – Dekleta

spremenljivka	CI
športne sposobnosti	-0,20*
moč	-0,23*

Legenda:

* stopnja povezanosti < 0,05

** stopnja povezanosti < 0,01

Tabeli 10 in 11 kažeta statistično pomembne korelacije med spremenljivkami, ki smo jih proučevali s PSDQ vprašalnikom in Conicity indeksom. Tako pri fantih kot dekletih smo v tabeli predstavili vse korelacije, ki so se pojavile. Kot je prikazano zgoraj, smo precej več korelacij med CI in samopodobo našli pri fantih. Pri njih je bilo teh povezav sedem, pretežno negativne in pri dekletih samo dve. Tako pri fantih kot dekletih smo odkrili negativni korelaciji med CI in športno dejavnostjo in močjo. Kar pomeni, da so se učenci z nižjim CI na teh dveh področjih ocenili z višjimi ocenami. Poleg športne dejavnosti in moči so se pri fantih pojavile negativne korelacije še za spremenljivke: koordinacija, videz, gibljivost in spoštovanje ter ena pozitivna korelacije med CI in telesno maščobo, ki pomeni, višji kot so imeli učenci CI, višji je po njihovem mnenju njihov delež maščobne mase.

Tabela 13: Povezava med Conicity indeksom in gibalnimi sposobnostmi – Ljubljana

spremenljivka	CI
koordinacija	-0,30*
telesna maščoba	-0,28*
gibljivost	-0,27*

Tabela 14: Povezava med Conicity indeksom in gibalnimi sposobnostmi – Izven

spremenljivka	CI
koordinacija	-0,23**
športne sposobnosti	-0,20*
moč	-0,19*
gibljivost	-0,18*

Legenda:

* stopnja povezanosti < 0,05

** stopnja povezanosti < 0,01

Tabeli 12 in 13 kažeta statistično pomembne korelacije med spremenljivkami, ki smo jih proučevali s PSDQ vprašalnikom in Conicity indeksom. Tudi v tem primeru smo v tabeli predstavili vse korelacije, ki so se pojavile. V številu korelacij med spremenljivkami in CI tokrat ni prišlo do večjih razlik, v kategoriji Izven se je pokazala ena korelacija več v primerjavi s kategorijo Ljubljana. V obeh kategorijah se je razkrila povezava s koordinacijo in gibljivostjo, v Ljubljani še s telesno maščobo in v Izven s športnimi sposobnostmi in močjo.

Na podlagi rezultatov sprejmemo hipotezo in ugotavljamo, da obstaja povezava med Conicity indeksom in samopodobo fantov in deklet.

3.8 IZRAČUN INDEKSA TELESNE MASE SEDMOŠOLCEV

Debelost je ena od najpomembnejših kroničnih bolezni v razvitem svetu. Tudi pri otrocih smo v zadnjih letih priča pravi epidemiji debelosti. Pri zdravljenju je najpomembnejša sprememba življenjskega sloga. Za oceno prekomerne teže in debelosti se pri ljudeh najpogosteje uporablja indeks telesne mase (ITM).

Uršič Bratina (2004) podaja, da je izračun ITM tako pri otrocih kot odraslih enak, le da se rezultat pri otrocih primerja s tipičnimi rezultati otrok enakega spola in enake starosti. V otroštvu nimamo enotne meje za oceno prekomerne prehranjenosti, saj s spremembami telesnih razmerij v času pubertetnega dozorevanja nastopijo tudi spremembe v ITM.

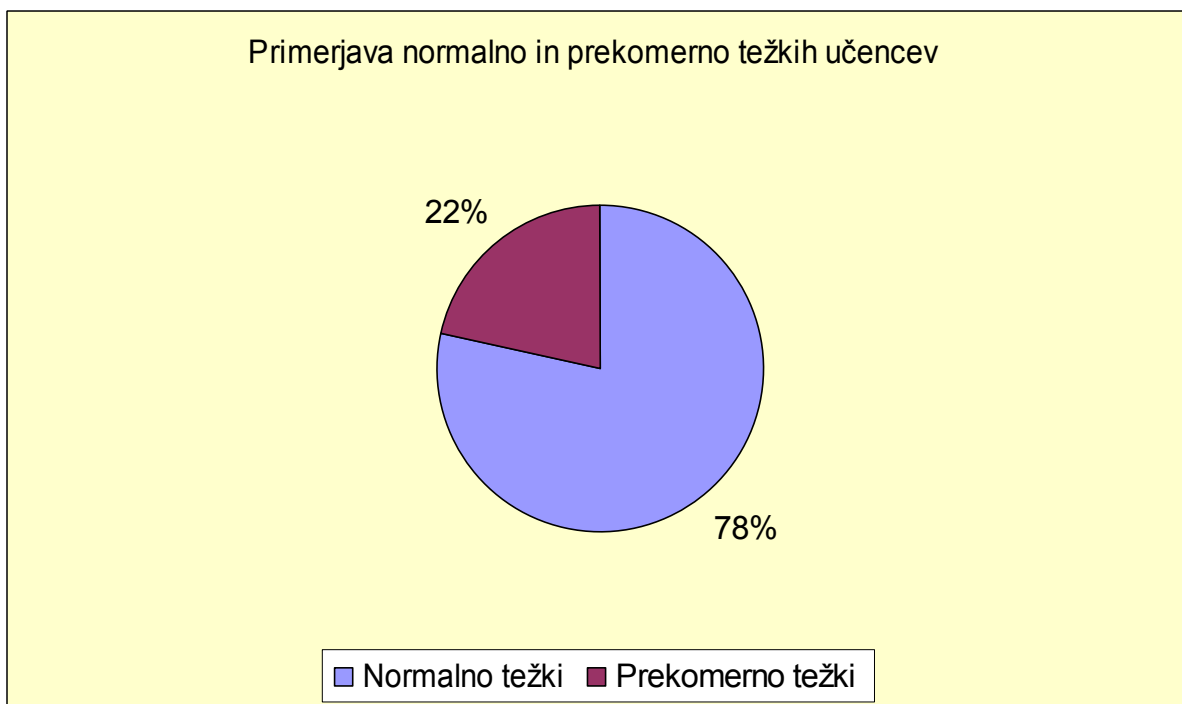
Podobno kot za oceno telesne teže in višine imamo tudi za oceno ITM na voljo posebne tablice s percentilno razporeditvijo ITM-ja pri otrocih in mladostnikih, ki v Sloveniji še niso v široki uporabi. Rezultat v 95-ih percentih pomeni, da je 95 % otrok, ki ima manjši ITM od te vrednosti – torej je samo 5 % otrok "težjih".

Kot debele označimo otroke, pri katerih je ITM glede na spol in starost višji od tistega za 95. percentilo. Več pozornosti moramo nameniti tudi otrokom, ki so po vrednosti ITM med 85. in 95. percentilno krivuljo za starost in spol in imajo že določene zdravstvene zaplete (povišan krvni tlak, povišane maščobe v krvi, sladkorno bolezen). Otroci, ki so v 5-ih percentih, so pretirano suhi.

Tabela 15: Indeks telesne mase pri trinajstletnikih glede na spol (Cole, Bellizzi, Flegal in Dietz, 2000).

	13 let FANTJE	13 let DEKELTA
Primerna telesna teža:	15,6	15,4
Prekomerna telesna teža:	21,9	22,6
Debelost:	26,8	27,8

Na podlagi dobljenih rezultatov sprejmemo hipotezo, ki pravi, da bo 20 % učencev po izračunu za indeks telesne mase kategoriziranih za prekomerno težke, saj imamo kar 22 % otrok, katerih vrednost ITM-ja pade v kategorijo prekomerno težkih ali debelih.



Slika 31: Primerjava deleža normalno in prekomerno težkih učencev.

Slika prikazuje, da je 22 % otrok od celote prekomerno težkih ali debelih in 78 % normalno težkih. Na podlagi teh odstotkov ugotavljamo, da odstotek debelih otrok narašča, kot smo predvidevali. Bratina (2010) podaja, da se procenti v zadnjih štirih desetletjih močno dvigujejo in še vedno iz dneva v dan naraščajo. Tako je debelost po celem svetu dosegla epidemične razsežnosti. Preko ene milijarde odraslih po celem svetu je debelih. Še bolj zaskrbljujoče pa je, da je debelost v splošnem definirana kot stanje, pri katerem ima človek več telesne maščobe kot je zdravo. Biti debel je postalo nekaj čisto normalnega, kjer je hrane ogromno in kjer je življenjski slog pretežno »sedeč«.

Naglo naraščanje debelosti pri otrocih v zadnjih 20. letih kaže na izredno pomemben vpliv okolja, ki se kaže s prekomernim uživanjem hrane, uživanjem energijsko bogate hrane ter nezadostno telesno dejavnostjo. Otroci, ki so debeli, bodo zelo verjetno debeli tudi v odrasli dobi, bolezni, povezane z debelostjo, pa so običajno hujše, če je debelost prisotna dalj časa. Ker je debelost pomemben vzrok obolevnosti in umrljivosti, ki ga je mogoče preprečiti in ker je debelost zelo težko zdraviti, je njeno preprečevanje še toliko pomembnejše (Šinkovec, Gabrijelčič - Blenkuš, 2010).

Problem prekomerne telesne teže je vse večji tudi pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji (Bratina, 2010). Podatki iz sistema športno vzgojnega kartona kažejo, da je bilo leta 1987 prekomerno težkih in debelih 15,6 % fantov in prav toliko deklet v starosti od 6 do 19 let. Dvajset let kasneje, torej leta 2007, pa je bilo prekomerno težkih in debelih že 28,9 % fantov in 24,1 % deklet v enakem starostnem obdobju (Strel idr., 2005).

Starc in Strel (2010) sta od leta 1997 do leta 2008 v Sloveniji opravila 12 letno raziskavo na področju debelosti od otroštva do mladosti in odraslosti. Avtorja ugotavljata, da obstaja večje tveganje za prekomerno težo in debelost v mladosti in odraslosti, ravno pri prekomerno težkih in debelih otrocih. Njuni sklepi opozarjajo na zgodnje preprečevanje in zdravljenje prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih. Prekomerna telesna teža in debelost sta v zadnjih desetletjih postali najhitreje rastoči zdravstveni težavi po vsem svetu. Na žalost sta se izkazali za dejavnika, ki povzročata številne kronične bolezni in druge zdravstvene motnje. Glede na to, da je debelost dejavnik, ki obremenjuje v vseh pogledih, bi morala postati prednostna naloga javnega zdravstva razvitih držav ter držav v razvoju, da se to področje podrobneje razišče. Delež prekomerno težkih in debelih 7-letnikov, ki so postali prekomerno težki in debeli 18-letniki, je pri moških višji od 65 % ter ženskah nekoliko nižji od 50 %. Ugotovila sta tudi, da ženske veliko bolj dosledno spremljajo odvečno telesno težo kot moški. Dekleta so v primerjavi s fanti tudi bolj kritična do svojega telesnega izgleda in se trudijo izgledati dobro, medtem ko fante njihov zunanji izgled ne skrbi toliko. Predstavljeni dokazi v raziskavi kažejo, da se preprečevanje in zdravljenje prekomerne telesne teže in debelosti mora začeti že v otroštvu in adolescenci. Glavna preventivna ukrepa sta prehrana in telesna dejavnost.

Cesarjeva (2007) podaja, da velik del ukvarjanja s športom v prostem času pripisujemo športni vzgoji. V svoji raziskavi, ki temelji na vlogi športne dejavnosti pri oblikovanju telesne samopodobe mladostnic, ugotavlja, da dekleta pri strokovno vodenih, telesu in starosti prilagojenih športnih dejavnostih v šoli, pridobivajo osnovne motorične sposobnosti in gibalna znanja. Gibalno in teoretično se seznanjajo s številnimi športnimi dejavnostmi. S takšnim znanjem se lažje vključujejo v športne dejavnosti v njihovem prostem času in hkrati tudi lažje izberejo pravi šport zase. Avtorica ugotavlja, da če so izkušnje deklet pri športni vzgoji v šoli pozitivne in prijetne, obstaja velika možnost, da se bodo s športom ukvarjale tudi izven šolskih ur.

Mnenje avtorice Masten (2003) je, da samo redna in dovolj intenzivna telesna aktivnost omogoča razvoj in duševno ter telesno zdravje otrok in mladine. Vedoč, da niso vsi otroci enako motivirani za gibanje, morajo športni pedagogi najti različne vzvode, da jih vzpodbudijo h gibanju. Posebej s poudarkom pri tistih posameznikih, ki do gibanja nimajo veselja. Njihova naloga je, da otroka in mladostnika pripravijo, da uživa v uri športne vzgoje tako, da osvaja nova znanja, si razvija raznovrstne sposobnosti in si s tem krepi splošno in telesno samopodobo. Boljše telesno zdravje pomeni tudi boljše duševno zdravje.

Zaključimo lahko, da imajo pri sprejemanju odločitve otroka in mladostnika, ali bo šport in z njim povezan zdrav in koristen način preživljanja prostega časa sprejel kot vrednoto ali ne, pomembno vlogo predvsem starši in športni pedagogi. Starši imajo vlogo pri predstavljanju čim več različnih športnih aktivnosti, spodbujanju in ne siljenju k športu, spodbujanju zdravih navad in življenjskega sloga z lastnim zgledom. Športni pedagog pa naj bi imel svojo vlogo predvsem pri procesu športne vzgoje na šoli, kjer naj bi z lastnim zgledom in likom športnega pedagoga skozi cilje športne vzgoje vplival na otroke in mladostnike, da sprejemajo šport kot vrednoto in kulturno samoumevnost v vseh življenjskih obdobjih.

Menimo, da redna in kakovostna športna vzgoja, prilagojena posamezniku, s strokovnim kadrom, s povečanim številom ur in z zmanjšanim številom otrok v skupinah, naj bi zagotavljala najbolj optimalne učinke na otrokov razvoj.

4 SKLEP

Otroku so že v zibelko položena pričakovanja, predstave, upanja in želje staršev. Postopno vstopajo v njegov svet sorodniki, vzgojitelji, učitelji in vrstniki, ki pomembno vplivajo na oblikovanje njegove splošne in telesne samopodobe. Samopodoba se začne na takšnih ali drugačnih stezah, ob takšnih ali drugačnih sopotnikih, pove, koliko imamo radi sami sebe (Ferbežer, Težak in Korez, 2008).

Namen naše raziskave je bil ugotoviti povezave med telesnimi značilnostmi, gibalnimi sposobnostmi in samopodobo 13 let starih učencev, ki so v šolskem letu 2010/2011 obiskovali 7. razred. Ugotavljali smo ali obstaja povezava med spremenljivkami gibalne učinkovitosti in samopodobo fantov in deklet. Iskali smo razlike pri oceni testa samopodobe med učenci iz različnih slovenskih mest ter razlike pri rezultatih gibalnih sposobnosti. Zanimala nas je tudi povezava ali obstaja med vrednostjo Conicity indeksa sedmošolcev in njihovo samopodobo in nazadnje smo želeli še ugotoviti, kolikšen delež merjenih sedmošolcev bo kategoriziranih za prekomerno težke.

V raziskavi je sodelovalo 198 otrok sedmih razredov osnovnih šol, večjih slovenskih mest, starih 13 let, od tega 97 fantov (49 %) in 101 dekle (51 %). Pri raziskavi smo uporabili slovenski prevod psihološkega vprašalnika, ki sta ga na podlagi izvirnega vprašalnika The Physical Self Description Questionnaire avstralskega raziskovalca Marsha prevedla in priredila Cecić Erpič in Bezjak (2009) in dodana vprašanja o trenutnem zdravju iz vprašalnika Kidscreen-10 Index (Ravens - Sieberer, 2011). Za merjenje motoričnih in morfoloških značilnosti smo uporabili merske postopke, ki so sestavina športno vzgojnega kartona (Strel idr., 1996). Obdelava podatkov je bila narejena s pomočjo statističnega programa SPSS 17.0.

Našli smo veliko statistično značilnih povezav med telesno samopodobo in gibalnimi sposobnostmi fantov in deklet. Kar pomeni, da **prvo hipotezo (H1)**, ki pravi, da je gibalna učinkovitost povezana s samopodobo sedmošolcev, **sprejmemo**. Potrebno je omeniti, da smo povezave gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe prikazali ločeno po spolu, ker rezultati kažejo, da se povezave pri fantih in dekletih razlikujejo. Zaradi velikega števila povezav smo izbrali in predstavili le korelacije, ki so bile višje od 0,30; saj bi bil zapis ob upoštevanju vseh povezav manj pregleden in razberljiv.

Pri dekletih smo ugotovili, da spremenljivk zdravje, splošen izgled, videz, moč in trenutno zdravje ne moremo povezati z nobenim izmed motoričnih testov. Za koordinacijo se je izkazalo, da je statistično značilno povezana s skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj, dviganjem trupa, vesa v zgibi in tekom na 60 m. Športno dejavnost povezujemo samo s tekom na 60 m. Prav tako smo samo eno povezavo našli pri spremenljivki telesna maščoba in sicer veso v vzgibi. Pri spremenljivki športne sposobnosti smo našli največ povezav, in sicer jo lahko povežemo s skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj, dviganjem trupa, veso v zgibi, tekom na 60 m in s tekom na 600 m. Najdeni povezavi za spremenljivko gibljivosti sta bili dviganje trupa in vesa v zgibi. Pri vzdržljivosti so se pokazale povezave z dviganjem trupa, veso v zgibi, tekom na 60 m in tekom na 600 m. Spoštovanje pri dekletih povezujemo z dviganjem trupa.

Pri fantih je mogoče opaziti precej več statistično značilnih povezav med vprašalnikom in gibalno učinkovitostjo kot pri dekletih. Tako kot se je izkazalo že pri dekletih, tudi pri fantih ne pride do povezav med motoričnimi testi in zdravjem ter trenutnim zdravjem. Pri fantih so se pokazale tri spremenljivke samopodobe, ki se pri dekletih niso. Te so moč, videz in splošen izgled. Zanimivo se zdi, da se pri fantih moč povezuje z motoričnim testom predklon na klopci iz športnovzgojnega kartona, ki sicer meri gibljivost. Bolj smo pričakovali povezavi med samooceno moči fantov in motorično nalogo vesa v zgibi, s katero testiramo mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok ali povezavo med testom dviganje trupa, ki meri moč mišičja sprednje strani trupa. Koordinacija je statistično značilno povezana s skokom v daljino iz mesta, premagovanjem ovir nazaj, dviganjem trupa, predklonom na klopci, veso v zgibi, tekom na 60 in 600 m. Športno dejavnost povezujemo s predklonom na klopci, veso v zgibi, tekom na 60 in 600 m. Telesno maščobo lahko povežemo z dotikanjem plošče z roko, premagovanjem ovir nazaj, dviganjem trupa, veso v zgibi, tekom na 60 in 600 m. Športne sposobnosti je edina spremenljivka, pri kateri so se pokazale enake povezave tako za fante kot dekleta. Te povezave so: skok v daljino z mesta, premagovanje ovir nazaj, dviganje trupa, vesa v zgibi, tek na 60 m in tek na 600 m. Pri spremenljivki splošen izgled se je pokazala povezava s skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj ter tekoma na 60 in 600 m. Za spremenljivko videz smo našli povezave s skokom v daljino, dviganjem trupa, tekom na 60 m in tekom na 600 m. Spremenljivko gibljivost lahko povežemo s skokom v daljino z mesta, predklonom na klopci, tekom na 60 m in tekom na 600 m. Vzdržljivost lahko povežemo s skokom v daljino z mesta, veso v zgibi, tekom na 60 m in tekom na 600 m.

Pri spoštovanju smo našli povezave s premagovanjem ovir nazaj, dviganjem trupa, predklonom na klopici ter tekoma na 60 in 600 m. Pri fantih smo našli vse skupaj 45 povezav z 10. različnimi spremenljivkami telesne samopodobe, pri dekletih je bilo teh povezav 20, in sicer s 7 spremenljivkami. Za dve spremenljivki (zdravje in trenutno zdravje) nismo našli povezav pri nobenem spolu. Število povezav nakazuje na to, da se fantje bolj poistovetijo z boljšimi športnimi rezultati in se na podlagi lastnih uspehov tudi boljše ocenjujejo, kar predvideva tudi Strel s sodelavci (2003).

Ugotovili smo, da prihaja do statistično značilnih razlik v samopodobi med fanti in dekleti. **Drugo hipotezo (H2)**, ki pravi, da je samopodoba sedmošolcev višja od samopodobe sedmošolk, **sprejmemo**. Telesno samopodobo že od nekdanj proučujejo iz različnih vidikov. Eden izmed teh vidikov so ravno razlike med spoloma v telesni samopodobi. V primerjavi ocen samopodobe med fanti in dekleti smo med dvanajstimi spremenljivkami samopodobe našli dve statistično značilni razliki, ki sta kazali v prid fantom. To sta razliki v oceni telesne maščobe in splošne vzdržljivosti. Pojavile so se tudi druge razlike v oceni samopodobe, ki so kazale na višjo samopodobo fantov. Vse kaže na to, da so fantje s svojim videzom manj obremenjeni v primerjavi z dekleti. Na to kaže tudi raziskava Kuharjeve (2004), ki ugotavlja, da je kar 57 % deklet nezadovoljnih z deli svojega telesa in kar 22 % jih meni, da se drugim zdi njihovo telo grdo, medtem ko je pri fantih takšnih le 4 %. Da imajo dekleta večinoma nižjo telesno samopodobo od fantov, je bilo ugotovljeno še v številnih drugih raziskavah, vendar razlike niso velike in povsem pojasnjene. Tudi Dolenčeva (2008) je na osnovi analize raziskave ugotovila, da prihaja med spoloma do pomembnih razlik. Fantje se v primerjavi z dekleti doživljajo telesno privlačnejše in bolj zadovoljne s svojim videzom. Prav tako se v primerjavi s svojimi vrstnicami vrednotijo višje, bolje sprejemajo sebe in imajo splošno ugodnejše mnenje o sebi. Posledično ugotavljamo, da se vrstniki razlikujejo v vrednotenju samega sebe.

Otroci se z odraščanjem vse bolj zavedajo svojih pomanjkljivosti. Dekleta odrastejo hitreje kot fantje, tudi njihov vstop v puberteto je zgodnejši in se tako hitreje začnejo soočati z najstniškimi težavami, ki lahko negativno vplivajo na njihovo samopodobo. V raziskavi smo primerjali samopodobo kronološko enako starih učencev, zanimiva bi bila podobna raziskava biološko enako starih fantov in deklet. Kar pomeni, da bi bile merjenke 2 do 3 leta mlajše od merjencev.

Naslednji hipotezi smo preverjali s pomočjo koeficienta beta. **Tretjo hipotezo (H3)**, ki pravi, da obstaja vpliv rezultatov testov moči in vzdržljivosti na samopodobo fantov, **sprejmemo**. Vpliv rezultata teka na 600 m na samopodobo, se je pokazal za statistično značilnega in sicer lahko 32 % samopodobe pojasnimo z rezultatom testa teka na 600 m. Vpliv beta je na intervalu $[-1,1]$, 0,57. Za spremenljivko moč se ni pokazal nobeden statistično pomemben vpliv. Fantje se po našem mnenju ne dojemajo samih sebe kot močne in ne dajejo takega poudarka na moč kot na vzdržljivostne discipline. Že več desetletij se kažejo negativne smeri razvoja mišične vzdržljivosti rok in ramenskega obroča za okrog 20 % (Strel, 1994). Tudi splošna vzdržljivost se je med leti 1990 in 2000 pri otrocih in mladostnikih zmanjšala za okoli 5 %.

Četrto hipotezo (H4), ki pravi, da obstaja vpliv rezultatov testov gibljivosti in vzdržljivosti na samopodobo deklet, **sprejmemo**. Oba vpliva sta se pokazala za statistično pomembna. Vpliv rezultata teka na 60 m je pri dekletih nekoliko nižji kot pri fantih. Vpliv beta je na istem intervalu, 0,46 in je za 0,11 nižji pri dekletih. Posledično lahko pri dekletih s testom vzdržljivosti pojasnimo manjši del spremenljivke samopodobe (variabilnost spremenljivke samopodobe lahko pojasnimo z 21 %). Dekleta, ki so dosegla boljše rezultate na omenjenih testih, se tudi višje ocenjujejo v spremenljivkah samopodobe, ki sta ocenjevali omenjeni področji. Pozitivni vpliv v obeh primerih smo pričakovali, ker se z nalogami namenjenim razvoju omenjenih gibalnih sposobnostih, dekleta srečujejo pri vsaki uri športne vzgoje (med ogrevanjem, razteznimi vajami) in tako sproti spremljajo svoj napredek in se primerjajo z vrstnicami. Tako se lahko lažje poistovetijo s temi rezultati kot recimo rezultati katerega drugega testa, ki ga izvajajo le enkrat do dvakrat letno.

Peto hipotezo (H5), ki pravi, da bodo sedmošolci ljubljanskih osnovnih šol v primerjavi z ostalimi dosegli boljšo oceno samopodobe, **sprejmemo**. Saj se nam je pokazala statistično pomembna razlika v samooceni vzdržljivosti, in sicer so se učenci ljubljanskih osnovnih šol v povprečju ocenili za 2,1 točke višje kot ostali. Tudi sicer so bile samoocene ljubljanskih otrok pretežno višje. Te razlike ne moremo nujno pripisati bivalnemu okolju učencev, kajti eden pomembnejših vzvodov na vpliv telesne samopodobe je tudi šolsko okolje. Šola je pomemben vzvod oblikovanja otrokove samopodobe, ker je del otrokovega socialnega okolja in v njej preživi velik del svojega vsakdana. Šola je zelo pomembna tudi zato, ker otroku nudi obilo možnosti spoznavanja samega sebe skozi lastno udejstvovanje.

Ena od nalog šole je tudi ta, da otroku pomaga pri oblikovanju realističnega mnenja o sebi in svojih sposobnostih (Marenič Požarnik, 2000).

Najpomembnejšo spodbudo otrokom in mladostnikom za aktivno življenje lahko ponudijo družinsko okolje, vrtec, šola in šolska športna vzgoja, pomemben pa je tudi vpliv bivalnega okolja (Škof, 2007). Nakar nakazujejo tudi nekatere dosedanje raziskave, ki opozarjajo, da obstajajo med otroki glede na bivalno okolje razlike v gibalnih sposobnostih (Šimunič, 2010). Tako smo lahko na podlagi naših rezultatov **šesto hipotezo (H6)**, ki pravi, da bodo sedmošolci ljubljanskih osnovnih šol v primerjavi z ostalimi dosegli boljše rezultate pri testnih nalogah za športnovzgojni karton, **sprejeli**. Očitno so otroci iz večjega mesta deležni bolj kakovostnih športnih aktivnosti, hkrati pa je v bolj mestnem okolju bolj prisotna zavest o pomenu športne aktivnosti in zato ukvarjanje s športom predstavlja pozitivnejšo vrednoto.

Sedmo hipotezo (H7), ki pravi, da je vrednost Conicity indeksa v povezavi s samopodobo pri dekletih in fantih, **sprejmemo**. Tako pri fantih kot dekletih smo v tabeli predstavili vse korelacije, ki so se pojavile. Precej več povezav smo našli pri fantih. In sicer se njihova vrednost CI povezuje s koordinacijo, telesno maščobo, športnimi sposobnostmi, videzom, močjo, gibljivostjo in spoštovanjem. V večini so korelacije negativne, kar pomeni, da višji kot je CI, nižje so se fantje ocenjevali na vprašalniku. Pri dekletih sta se prikazali le dve spremenljivki, ki ju lahko povežemo z vrednostjo CI. To sta športne sposobnosti in moč. Tako pri fantih kot dekletih smo odkrili negativni korelaciji med CI in športno dejavnostjo ter močjo.

Osmo hipotezo (H8), ki pravi, da bo 20 % učencev po izračunu za indeks telesne mase kategoriziranih za prekomerno težke, **sprejmemo**. Bratina (2010) podaja, da procenti prekomernih otrok in mladostnikov se v zadnjih štirih desetletjih močno dvigujejo in še vedno iz dneva v dan naraščajo. Tako je debelost po celem svetu dosegla epidemične razsežnosti. Naši rezultati kažejo, da je 22 % otrok od celote prekomerno težkih ali debelih in 78 % normalno težkih. Slednje lahko prepisujemo prekomernem uživanju hrane, uživanju energijsko bogate hrane, sedečemu življenjskemu slogu ter nezadostni telesni dejavnosti. Prekomerna teža in debelost postajata vse bolj globalen problem, ki lahko negativno vplivata na zdravje otrok, najstnikov, kot tudi v poznejšem življenjskem obdobju. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) navaja, da se je v mnogih evropskih državah število

predebelih od leta 1980 potrojilo in se še povečuje, zlasti med otroki. Število debelih otrok v nekaterih evropskih državah narašča do 2 % na leto.

Alternativ za ugotavljanje telesne maščobe pri otrocih in mladostnikih poznamo kar nekaj. Indeks telesne mase (ITM) je zaradi enostavnosti zagotovo najbolj razširjena metoda spremljanja razmerja med telesno maso in telesno višino. Na podlagi izračuna lahko razvrstimo otroke med tiste s prenizko težo, normalno težo in tiste s preveliko telesno maso. Poleg ITM je zlasti enostavna meritev kožnih gub, kjer z uporabo kaliperjev opravimo meritve na običajno 3 do 7 merilnih mestih človeškega telesa. Izmerjene vrednosti kožne gube nato seštejemo in z uporabo enačbe izračunamo odstotek maščobnega tkiva. Tudi razvoj bioimpedančnih merilnikov predstavlja alternativo merjenja telesne maščobe in sestave telesa, vendar pa ima ta metoda tudi nekaj omejitev, zato se te meritve izvajajo v kontroliranih pogojih, da se zagotovi dovolj dobra natančnost.

V prihodnje bo potrebno področje morfoloških značilnosti pri otrocih še dodatno in poglobljeno raziskati ter se usmeriti predvsem v ugotavljanje povezanosti med stopnjo gibalne aktivnosti otrok, količino telesne maščobe in značilnosti njihovih prehranskih navad (Šimunič, 2010).

Prišli smo do zanimivih ugotovitev pri zbiranju podatkov na osnovnih šolah, predvsem ob stiku z vsakim posameznim učencem, ob meritvi obsega pasu. Ob samem merjenju smo slišali različne komentarje, predvsem s strani deklet, npr.: imam grd trebuh, moj trebuh je debel, imam preveč maščevja. Čeprav to ni bilo tako, saj je večina izmed njih imela normalen obseg pasu ali pa so bila celo presuha. Iz tega lahko sklepamo, da so dekleta veliko bolj kritična do sebe kot fantje. V glavi imajo zarisane ideale, ki jih podajajo različni mediji in jih poskušajo doseči oz. jim biti podobna. Zaskrbljujoče pri tem je, da nekatera dekleta želijo biti vse vitkejša, kakor dejansko že so. Druga zanimiva stvar, ki nas je presenetila ob merjenju, so dekleta in fantje, ki imajo prekomerno telesno težo. Njihovi komentarji so ravno nasprotni, sploh se ne sekiram, rad jem, nerad telovadim, kar je lahko še bolj zaskrbljujoče kot v prvem primeru. Sprašujemo se kaj je lahko hujše, ekstrem hujšanja ali prekomerna telesna teža. Oba problema sta problematika sodobnega časa, ki iz dneva v dan narašča.

Zaradi problematike prevelike vitkosti in na drugi strani debelosti mora biti vse večji cilj športnih pedagogov usposabljanje mladih, da sprejemajo šport kot vrednoto in kulturno

samoumevnost v vseh življenjskih obdobjih. Seznaniti se s čim več športnimi aktivnostmi, zakonitostmi športne vadbe, vplivi športa na organizem, z intenzivnejšo vadbo v določeni športni zvrsti, z rednim spremljanjem razvoja telesnih značilnosti in sposobnosti ter samostojnost pri načrtovanju vadbe. Mladostnik naj bi znal tudi kritično presojeti različne negativne pojave v športu, kot so prepovedana poživila - doping, manipulacija s športniki, zvezdnštvo in trženje. Športni pedagog mora poskrbeti za raznovrstne športne aktivnosti, kot so rolanje, kolesarjenje ali veslanje, saj za te dejavnosti je danes zelo veliko ponudb, le organizirati se je treba in poskrbeti za varno uro. Tako organizirana ura športne vzgoje zelo pritegne večino otrok, tudi če ni med rednim poukom. Povezovanje športnih vsebin z okoljem, delom in s prostim časom omogoča v učnem procesu mnogo širša spoznanja o ljudeh, življenju, ustvarjalnosti. Z organiziranjem športnih dni, interesnih dejavnosti, raznovrstnih šol v naravi, s prepletanjem dodatnih programov se želi doseči, da bi šport postal vez med šolo in otrokovim prostim časom.

Menimo, da športna vzgoja ni le posredovanje športnega znanja ter razvoj gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, temveč je tudi proces motivacije za zdravo življenje in socializacijo. Šolska športna vzgoja je tisti del športa in hkrati tudi tisti del šolskega programa, pri katerem se zelo načrtno, strokovno in celovito vpliva na mlade generacije, razvija se odnos do športa in zdravega načina življenja. Gibalna dejavnost med drugim tudi vpliva na duševno zdravje otrok, saj preprečuje pojav depresije in anksioznosti, hkrati pa dviguje samospoštovanje in samopodobo (Crocker, Eklund in Kowalski, 2000; Ommundsen, 2000, v Šimunič, 2010). Šolski šport daje tudi možnost za druženje, oblikovanje posameznikovega mesta v družbi, upoštevanje socialnih norm in ne nazadnje odvrča mlade od različnih zasvojenosti. Z izbranimi vsebinami, cilji, metodami in oblikami pri rednem in kakovostnem športno - vzgojnem procesu se prizadeva prispevati k skladnemu razvoju in zdravju otrok in jih hkrati navajati na vključevanje v športne dejavnosti v njihovem prostem času, tako v šoli kot zunaj nje.

Sistematično spremljanje gibalne aktivnosti, gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti slovenskih otrok je nujno potrebno, saj lahko le tako sledimo trendom na tem področju, se primerjamo z drugimi, predvsem pa odkrivamo razloge za manjšo aktivnost in predlagamo smiselne ukrepe. Pomembno vlogo pri tem lahko imajo vrtci in šole, saj vemo, da otroci tu preživijo precejšen del dneva. Športna vzgoja pomembno vpliva na otrokov interes za vključevanje v gibalne aktivnosti. Odgovornost bomo morali prenesti tudi na odrasle, jih

ozaveščati in jim omogočiti ustrezna okolja, v katera bodo lahko popeljali lastne otroke in se sami vključili v gibalno aktivnost (Šimunič, 2010).

Menimo, da je ob vsem tem pomembno, da se število ur šolske športne vzgoje ohrani vsaj v sedanjem obsegu. Kakršnokoli zmanjševanje števila ur športne vzgoje namreč pomeni konkreten udarec kakovosti življenja otrok in mladine ter približevanje trendom zahodne družbe, kjer se vse bolj ubadajo s problemom čezmerne telesne teže otrok in mladine ter njihovim vse slabšim zdravstvenim stanjem. Nekatere primerjalne študije so celo pokazale, da je populacija otrok in mladine z večjim številom ur športne vzgoje v boljšem zdravstvenem stanju. Otroci in mladina so v Sloveniji v primerjavi z zahodnimi državami in tudi drugimi članicami EU v boljšem zdravstvenem stanju, kar je verjetno rezultat večjega obsega ur športne vzgoje.

5 VIRI

Adlešič, I. (1999). *Samopodoba osnovnošolskih otrok*. Psihološka obzorja, letnik 8, 2/3, 201-215.

Anoreksija. 10.11.2011. Infolife. Pridobljeno 9.2.2012 iz <http://www.infolife.si/anoreksija>.

Anorexia. 6.3.2011. Pridobljeno 13.3.2012 iz http://www.lady4ever.ro/Sanatate-Diete/articol/112_2/Fashion-victims-Anorexia.html.

Bala, G. (2000). *Efekti dve metode za kosu transformacijo morfoloških dimenzija implementiranih u programskom paketu SPSS*. Glasnik ADJ, 35, 89–93.

Bezjak, R. in Cecić Erpič, S. (2009b). *Vprašalnik telesne samopodobe (PSDQ)*.

Brannsether, B., Roelants, M., Bjerknes, B., Júlíusson, P. B. (2011). *Waist circumference and waist-to-height ratio in Norwegian children 4–18 years of age: Reference values and cut-off levels*. Izvleček pridobljen 5.2.2012 iz <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1651-2227.2011.02370.x/abstract>

Bratina, N. (2010). *Debelost – naraščajoča problematika sodobnega sveta*. Jama-Si, letnik 18, št.2.

Bravničar, M. (1987). *Antropometrija*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Bučar Pajek, M., Strel, J., Kovač, M. in Pajek, J. (2004). Naraščanje prekomerne telesne teže in debelosti šoloobveznih otrok v starosti od 7 do 10 let – nova epidemija dejavnika tveganja? V: R. Pišot, V. Štemberger, J. Zurc in A. Obid (Ur.), *Otrok v gibanju* (str. 52-53). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.

Cesar, P., (2007). *Vloga športne dejavnosti pri oblikovanju telesne samopodobe mladostnic*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M. in Dietz, W. F. (2000). *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*. BMJ, 320, 1-6.

Cordeiro, A.C., Qureshil, A.R., Stenvinkel R., Heimbürger, O., Axelsson, J., Barany P., Lindholm, B., Carrero, J. J. (2009). *Abdominal fat deposition is associated with increased inflammation, protein – energy wasting and worse outcome in patients undergoing haemodialysis*.

Pridobljeno 10.2.2012 iz: <http://ndt.oxfordjournals.org/content/25/2/562.full.pdf+html>

Čeh, J. (2005). *Telesna samopodoba otrok v prvem triletnem osnovne šole*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Čoh, M. (2002). *Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Dolenc, P. (2008). *Telesna samopodoba in samospoštovanje osnovnošolskih otrok*. Pedagoška obzorja, 1, 53-61.

Dolenc, P., (2009). *Ugotavljanje samopodobe osnovnošolskih otrok: razlike po spolu, starosti in učnem uspehu*. Sodobna pedagogika, 2, 96-110.

Dolenec, M. (2001). *Analiza povezanosti nekaterih motoričnih in psiholoških razsežnosti otrok, starih 7 do 11 let*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Doupona, M. in Petrovič, K. (2000). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Drofenik, M., Cugmans, Z., Schmidt, M. (2007). *Stabilnost telesne samopodobe pri osnovnošolcih*. Sodobna pedagogika, 1, 110-127.

Ferbežer, I., Težak, S., Korez, I. (2008). *Samopodoba mlajših nadarjenih otrok*. Znanstvena monografija. Radovljica: Didakta.

Fetih, J.(2008). *Kako posredovati podatke športnovzgojnega kartona učencem in staršem*. V M. Kovač (Ur.) Zbornik referatov / 21. Mednarodnega strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije (75 – 81). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Fox, K. R. in Corbin, C. B. (1989). *The physical self - concept profile: development and preliminary validation*. *Journal of sport and exercise psychology*, 11, 408-430.

Fox, K. (1997). *Mirror, mirror. A summary of research findings on body image*. SIRC, pridobljeno 2.1.2011 iz: <http://www.sirc.org/publik/mirror.html>.

Goon, D. T., Toriola, A.L., Shaw, B. S., Akinyemi, O. (2011). *Estimating waist circumference from BMI in South African children*. Pridobljeno 5.2.2012 iz <http://www.academicjournals.org/sre/PDF/pdf2011/11Aug/Goon%20et%20al.pdf>

Horvat, L., Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: DZS.

Juriševič, M. (1996). *Učitelj kot »pomemben drugi« pri oblikovanju učenčeve samopodobe*. *Psihološka obzorja*, 96/1, 35-43.

Juriševič, M. (1997). *Dejavniki oblikovanja samopodobe šolskega otroka*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Juriševič, M., (1999). *Spodbujajmo razvoj zdrave otrokove samopodobe v začetku šolanja*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kemec, V. (2008). *Sestava telesa pri štirinajstletnih šolarjih iz Velenja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta.

Kobal, D. (1994). *Samopodoba - zavestna ali tudi nezavedna razsežnost osebnosti*. *Psihološka obzorja*, letnik 3, 3/4, 25-35.

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

Kobal, D. (2011). *Wikipedija The Free Encyklopedija*. Pridobljeno 9.2.2012, iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Samopodoba>.

Kobal, D., Kolenc, J., Lebarič, N. in Žalec, B. (2004). *Samopodoba med motivacijo in tekmovalnostjo: interdisciplinaren pristop*. Ljubljana: Študentska založba.

Kobal Grum, D., Leskovšek, N. in Učman, S. (2003). *Bivanja samopodobe*. Ljubljana: I2.

Kondrič, M. in Šajber - Pincolič, D. (1997). *Analiza razvoja nekaterih telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev in učenk v republiki Sloveniji od leta 1988 do 1995*. Magistrska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kovač, M. in Jurak, G. (2010). *Izpeljava športne vzgoje – didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B., Strel, J. (2011). *Športnovzgojni kartn. Diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Bučar, M., Starc, G., Pajek, J. (2004). *Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole*. CD – rom. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kremžar, B. in Petelin, M. (2001). *Otrokovo gibalno vedenje*. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.

Kuhar, M. (2003). *Zakaj dekleta pazijo na svojo težo? Družbeno-kulturni in medosebni vplivi na telesno samopodobo in na nadzorovanje teže*. Psihološka obzorja, 12, 2, 113-127.

Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Oddelek za socialno psihologijo.

Kuhar, M. in Leskovšek V. (2008). *Nezadovoljstvo deklet s telesnim videzom in dietno vedenje*. Socialna pedagogika, 3, 229-246.

Lah, K. (2009). *Razlika v motoričnih sposobnostih otrok prvega razreda osnovne šole, ki so obiskovali vrtec in otrok, ki vrta niso obiskovali*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Marsh, W. H. & Redmayne, S. R. (1994). *Multidimensional physical self - concept and its relations to multiple components of physical fitness*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 16. 43–55.

Masten, I. (2003). *Športna vzgoja*. VITA. Strokovna zdravstveno vzgojna revija.

Pridobljeno 2.5.2012 iz

http://www.revijavita.com/index.php?stevilkavita=38&naslovclanek=sportna_vzgoja_v_soli.

Matejek, Č. (2007). *Spremembe v povezanosti gibalne učinkovitosti in telesnih razsežnosti desetletnih deklic med letoma 1993 in 2003*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Musek, J. (1993). *Osebnost pod drobnogledom*. Maribor: Obzorja.

Musek, J. in Pečjak, V. (1997). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.

Nabernik, A. (2009). *Povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodobo*.

Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Nastran Ule, M. (1992). *Socialna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Pepevnik, D. (2008). *Povezanost statusa telesne teže in športne aktivnosti s telesno samopodobo učencev 2. in 3. triletja*. *Revija za elementarno izobraževanje*. 3-4, 105-114.

Pepevnik, D. (2009a). *Telesna samopodoba in gibalna aktivnost slovenskih in francoskih osnovnošolcev, starih od 11 do 15 let*. Magistrsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Oddelek za razredni pouk.

Pepevnik, D. (2009b). *Telesna samopodoba slovenskih in francoskih osnovnošolcev z vidika gibalne aktivnosti*. Revija za elementarno izobraževanje, 2-3, 5-18.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Založba Annales.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Planinšec, J., Fošnarič, S., in Pišot, R. (2005). *Prevalenca čezmerne telesne teže in debelosti med otroki v severovzhodni Sloveniji*. *Zdravstveno varstvo, letnik 45*, 140-149. Pridobljeno 29.5.2012 iz <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-G731GOEQ>.

Pobežin, J. (2008). *Telesni in gibalni razvoj učencev OŠ Prežihov Voranc (Jesenice) in primerjava z učenci reprezentativnega vzorca Slovenije v obdobjih 1970/71 – 1983 – 1993 – 2003*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pollit, L. (2007). *Child Psychology: the development of self-image*. Pridobljeno 1.3.2012 iz <http://lindapollitt.articlealley.com/child-psychology-the-development-of-selfimage181784.html>.

Rakuša, M. (2003). *Telesna in gibalna samopodoba devetletnih otrok*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Ravens-Sieberer, U. *The KIDSCREEN Group*. Pridobljeno 13.3.2012 iz <http://www.kidscreen.de/cms/questionnaires>.

Srpak, S. (2011). *Razmerja med merami za ugotavljanje prekomerne telesne teže otrok*. Diplomsko delo, Jurij: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Starc, G., Strel, J., Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: Šolsko leto 2007/2008*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Starc, G., Strel, J., (2010). *Tracking excess weight and obesity from childhood to young adulthood: a 12-year prospective cohort study in Slovenia*. Public Health Nutrition 1/7.

Strel, J. (1994). *Motorični in morfološki status otrok in mladine v Sloveniji*. V A. Cankar in M. Kovač (ur), *Cilji šolske športne vzgoje*. (45-52). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Strel, J., Ambrožič, F., Kondrič, M., Kovač, M., Leskošek, B., Štihec, J. idr. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Strel J, Kovač M., Starc G. (2008). BMI and obesity trends of Slovenian children and youth 1987-1997-2007. Pridobljeno 29.3.2011 iz [http://www.fsp.uni-lj.si/didaktika/raziskujemo/BMI and obesity trends of Slovenian children and youth 1987.pdf](http://www.fsp.uni-lj.si/didaktika/raziskujemo/BMI%20and%20obesity%20trends%20of%20Slovenian%20children%20and%20youth%201987.pdf).

Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskošek, B., Starc, G. idr. (2003). *Nekateri morfološki, gibalni, funkcionalni in zdravstveni parametri otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990-2000*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Strel, J. Kovač, M. Jurak, G. Starc, G. Bučar Pajek, M. Leskošek, B. (2007). Kako smo rasli v zadnjih tridesetih letih. M. Kovač (ur.) *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. (str. 45-60). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Strel, J., Završnik, J., Pišot, R., Zorc, J. in Kropelj, L. V. (2005). Ocena gibalne/športne aktivnosti ter zdravja otrok in mladostnikov. V J. Završnik in R. Pišot(ur.), *Gibalna in športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*(str. 31-89). Koper: Založba Annales.

Šimunič, B., Volmut, T., Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Šinkovec, N., Blenkuš - Gabrijelčič, M., (2010). *Omejevanje trženja nezdrave hrane otrokom – pregled stanja*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. CIP - katalogni zapis o publikaciji.

- Škof, B. in Milić, R. (2002). *Delež energijskih sistemov pri teku na 600 in 2400 metrov pri otrocih različne starosti*. Šport, 50(3), 17–23.
- Škof, B., Šarabon, N., Bačanec, L., Kalan, G., Cecič Erpič, S., Žvan, B. idr. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šolman, L., Kotnik, P., Pavčnik Arnol, M., Bratanič, N., Žerjav Tanšek, M., Avbelj, M. idr. (2009). *Priporočila za obravnavo čezmerne prehranjenosti in debelosti pri otrocih in mladostnikih*. Slovenska pediatrija 15 (16), 226 – 234.
- Šturm, J. in Strel, J. (2002). *Gibalni in telesni razvoj osnovnošolcev Slovenije v obdobju 1970/71 – 1983*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šturm, J., Strojnik V. (2003). *Uvod v antropološko kineziologijo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Taborin, M. (2007). *Posnetek stanja telesnih parametrov naključnega vzorca pripadnikov slovenske vojske*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta.
- Taylor, R., W., Jones, I.E., Williams, S., M., Goulding, A. (2000). *Evaluation of waist circumference, waist-to-hip ratio, and the conicity index as screening tools for high trunk fat mass, as measured by dual-energy X-ray absorptiometry, in children aged 3–19*. Pridobljeno 5.2.2012 iz <http://www.ajcn.org/content/72/2/490.full.pdf+html>
- Tomori, T. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: DZS.
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik. Samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Uršič Bratina, N., (2004). *Ocena prehranjenosti*. V: Cibic, B. »Manj kilogramov – več zdravja«. Ljubljana. Društvo za zdravje srca in ožilja
- Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Valdez, R., Seidell, J. C., Ahn, Y. I., Weiss, K. M. (1993). *A new index of abdominal adiposity as an indicator of risk for cardiovascular disease. A cross-population study.* Izvleček pridobljen 4.2.2012 iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8384168>

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

Vrstovšek, I., (2011). *Povezanost telesne samopodobe in gibalne učinkovitosti učencev v zadnjem triletju osnovne šole.* Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Yasmin in Mascie – Taylor, C. G. N. (2000). *Adiposity indices and their relationship with some risk factors of coronary heart disease in middle-aged Cambridge men and women.* Department of Biological Anthropology, University of Cambridge, Cambridge, UK.

Youngs, B. B. (2000). *Šest temeljnih prvin samopodobe.* Ljubljana: Educy.

Zbornik 12. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije. (1998). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana. *Društvo učiteljev in profesorjev športne vzgoje Celje. Športni pedagog v kakovostni športni vzgoji.* Zbornik referatov. DŠP.

Zerbo, D. in Štefančič, M. (1997). *Telesne karakteristike enajstletnih šolarjev iz Kopra.* Ljubljana: Društvo biologov Slovenije, str. 47 – 54.

Žganec, L. (2011). *Športnovzgojni karton – da ali ne?.* Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

7 PRILOGE

PRILOGA 1:

Prošnja za pomoč pri zbiranju podatkov za diplomsko delo.

Spoštovana gospa / gospod: _____.

Sva študentki Fakultete za šport v Ljubljani; Sara Kop in Urška Kikel. Pripravljava diplomsko delo, s katerim želiva raziskati povezavo med gibalno učinkovitostjo, telesnimi značilnostmi sedmošolcev in njihovo samopodobo. Naslov diplomskega dela se glasi: *Nekatere telesne značilnosti, gibalne sposobnosti in samopodoba slovenskih sedmošolcev.*

Pri raziskavi bi potrebovali pomoč vaše osnovne šole, saj bova le tako lahko zbrali zadostno število rezultatov. Vsebina naloge je odvisna od rezultatov, ki jih bova z dovoljenjem osnovnih šol in staršev pridobili z merjenjem in anketnimi vprašalniki. Naj poudariva, da bodo vsi pridobljeni podatki uporabljeni zgolj v namen diplomskega dela, in da je kakršnokoli fotografiranje ali snemanje otrok izključeno.

Na posamezni osnovni šoli morava pridobiti naslednje podatke: izpolnjen anketni vprašalnik o samopodobi za otroke in mladostnike ter obseg trebuha vsakega učenca. Vse skupaj ne bo trajalo več kot 30 minut.

V upanju na sodelovanje vas lepo pozdravljava.

Urška Kikel in Sara Kop

PRILOGA 2:

Spoštovani starši!

Sva študentki Urška Kikel in Sara Kop in pripravljava diplomsko delo na Fakulteti za šport. Na vas se obračava s prošnjo za dovoljenje, če lahko v tej raziskavi sodeluje tudi vaš otrok.

Najina naloga je s pomočjo vprašalnika o telesni samopodobi pridobiti podatke o samopodobi učencev (učenci odgovarjajo na trditve s številčnimi odgovori od 1 do 6) in izmeriti obseg trebuha posameznika. Celotno testiranje za učence ne bo predstavljalo nobenega napora.

Identiteta učenca bo uporabljena zgolj v namen usklajevanja različnih testnih nalog. Kakršnokoli fotografiranje ali snemanje je izključeno. Rezultati raziskave bodo uporabljeni izključno in samo v namen diplomskega dela.

Glede na vašo odločitev o vključitvi vašega otroka v raziskavo prosim izpolnite in podpišite spodaj napisano izjavo in jo v čim krajšem možnem času oddajte športnemu pedagogu.

Za sodelovanje se vam iskreno zahvaljujema.

S spoštovanjem,

Urška Kikel in Sara Kop

.....
ODREŽITE.

OSNOVNA ŠOLA _____

Ime in priimek učenke oz. učenca: _____

SOGLAŠAM,

NE SOGLAŠAM,

da je moj otrok vključen v raziskavo, katere rezultati bodo uporabljeni izključno in samo v namen diplomskega dela.

Prosim, obkrožite svoj odgovor in vrnite športnemu pedagogu.

Datum:

Podpis staršev ali skrbnikov: