

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT**

DIPLOMSKA NALOGA

SARA LIPOVNIK

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Gimnastika

**ZNANJA IN MNENJA ŠTUDENTOV FAKULTETE
ZA ŠPORT O GIMNASTIKI**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTORICA: dr. Maja Bučar Pajek

SOMENTOR: dr. Ivan Čuk

AVTORICA NALOGE: SARA LIPOVNIK

RECENZENTKA: dr. Marjeta Kovač

Ljubljana, september 2011

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici dr. Maji Bučar Pajek za vso strokovno pomoč, nasvete in usmerjanje pri nastajanju mojega diplomskega dela. Predvsem pa se ji zahvaljujem za njeno prijaznost in dostopnost.

Prav tako se zahvaljujem očetu, ki mi je v času študija neprestano stal ob strani in me finančno podpiral.

Posebej se zahvaljujem svojemu fantu Gregorju Karpanu, ki me je ves čas spodbujal in mi bil v veliko pomoč pri nastajanju mojega diplomskega dela.

HVALA!

Ključne besede: gimnastika, teoretična znanja, učni načrt, študentje Fakultete za šport.

ZNANJA IN MNENJA ŠTUDENTOV FAKULTETE ZA ŠPORT O GIMNASTIKI

Sara Lipovnik

Število strani: 65, število slik: 21, število preglednic: 31.

IZVLEČEK:

Namen raziskave je bil ugotoviti raven teoretičnega znanja, ki so zajemala poznavanje osnovnega izrazoslovja in gimnastičnih prvin, in nekatera mnenja o pomenu gimnastike pri študentih in študentkah 1. letnika Fakultete za šport pri predmetu Teorija in metodika športne gimnastike.

V vzorcu merjencev je bilo 118 študentov in študentk, ki so se prvič vpisali na Fakulteto za šport. Vzorec spremenljivk je anketni vprašalnik z naslovom »Znanja in mnenja študentov Fakultete za šport o gimnastiki«, ki je imel tri različne sklope vprašanj. Sklopi so vključevali teoretična znanja, ki so zajemala poznavanje poimenovanj osnovnih položajev in gibanj v gimnastiki, ter znanja o gimnastičnih prvinah in mnenja študentov in študentk o pomenu gimnastike.

Študentke in študentje menijo, da je gimnastika v učnem načrtu za osnovne šole in srednje šole zelo pomembna. Rezultati odgovorov pa kažejo tudi, da so študentje in študentke pogrešali gimnastične vsebine tako v osnovni kot v srednji šoli. Rezultati raziskave kažejo na zelo nizko stopnjo znanja gimnastičnih prvin in zelo slabo poznavanje osnovnega izrazoslovja v gimnastiki, ki pa je najpomembnejše za razumevanje razlage v gimnastiki.

Na podlagi analize odgovorov ugotavljamo, da je izvajanje učnega načrta v osnovni in srednji šoli pomanjkljivo.

Key words: gymnastics, theoretical knowledge, syllabus, the Faculty of Sport students.

THE KNOWLEDGE AND OPINIONS OF THE FACULTY OF SPORT STUDENTS ON GYMNASTICS

Sara Lipovnik

Number of pages: 65, number of pictures: 21, number of tables: 31.

SUMMARY:

The aim of the research was to find out about the theoretical knowledge which included understanding of the basic vocabulary and gymnastics elements, and some opinions on the meaning of gymnastics of the Faculty of Sport junior students at the subject Theory and Methodology of Sports Gymnastics.

The measurement sample was 118 students who enrolled to the Faculty of Sport for the first time. The variables sample is a questionnaire survey entitled »Knowledge and opinions of the Faculty of Sport students on gymnastics« which had three different sets of questions. These sets included theoretical knowledge, which included the knowledge of how the basic positions and movements in gymnastics are called, and knowledge about gymnastics elements and opinions of the students on the meaning of gymnastics.

The students believe that it is very important to have gymnastics in the elementary and secondary schools syllabi. The results of their answers also show that the students missed the gymnastics activities in both elementary and secondary schools. The results of the research point to a very low degree of knowledge on the gymnastics elements and a very low understanding of the basic vocabulary in gymnastics which in turn is of the greatest importance for understanding the explanation in gymnastics.

On the basis of the analysis of the answers we conclude that the implementation of the syllabi in the elementary and secondary schools is deficient.

KAZALO

1	UVOD	9
2	PREDMET IN PROBLEM	11
2.1	ŠPORTNA VZGOJA	11
2.2	UČNI NAČRT	12
2.2.1	POMEN GIMNASTIKE V UČNEM NAČRTU	12
2.3	RAVNI ZNANJA GIMNASTIKE V POSAMEZNIH TRILETJIH OSNOVNE ŠOLE	13
2.3.1	PRVO TRILETJE.....	14
2.3.2	DRUGO TRILETJE	17
2.3.3	TRETJE TRILETJE.....	19
2.4	RAVNI ZNANJA V SPLOŠNIH SREDNJIH ŠOLAH – GIMNAZIJAH	22
3	CILJI IN HIPOTEZE	24
4	METODE DELA	25
4.1	VZOREC UDELEŽENCEV	25
4.2	VZOREC SPREMENLJIVK	25
4.3	METODE OBDELAVE PODATKOV	31
5	REZULTATI IN RAZLAGA	32
5.1	ŠPORTNA ANAMNEZA IN ZNANJE GIMNASTIČNIH PRVIN (prvi sklop vprašalnika) .	33
5.2	MNENJA ŠTUDENTOV IN ŠTUDENTK O POMENU GIMNASTIKE (drugi sklop vprašalnika)	47
5.3	IZRAZOSLOVJE IN POIMENOVANJE POLOŽAJEV (tretji sklop vprašalnika)	53
6	SKLEP	60
7	LITERATURA	63

Kazalo slik

Slika 1. Položaji telesa (Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač in Novak, 2002).....	28
Slika 2. Položaji telesa (Bolkovič idr., 2002)	29
Slika 3. Položaji trupa (Bolkovič idr., 2002)	29
Slika 4. Položaj dvignjene noge (Bolkovič idr., 2002).....	30
Slika 5. Položaji lež (Bolkovič idr., 2002).....	30
Slika 6. Položaj telesa (Bolkovič idr., 2002)	53
Slika 7. Položaj telesa (Bolkovič idr., 2002)	54
Slika 8. Položaj trupa (Bolkovič idr., 2002)	56
Slika 9. Položaj dvignjene noge (Bolkovič idr., 2002).....	57
Slika 10. Položaj lež (Bolkovič idr., 2002).....	58

1 UVOD

Gimnastika je oblika telesnih vaj, katerih glavna značilnost je natančno izpolnjevanje časovnih in prostorskih elementov gibanja (Kristan, 1980). Je športna panoga, ki se deli na dve zvrsti: športna gimnastika in ritmična gimnastika. Gimnastika se pojavlja v vrhunskem in rekreativnem športu in ima zelo bogato zgodovino. Zaradi raznolikosti gibanja, ki so značilna v gimnastiki, in zaradi obvladovanja svojega telesa, ima gimnastika pomembno mesto tudi v učnih načrtih za osnovno in srednjo šolo. Gimnastika (akrobatika, športna gimnastika, velika prožna ponjava in mala prožna ponjava) vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti (moč, koordinacija, gibljivost, ravnotežje in hitrost). Zaradi njenega pozitivnega vpliva na telo in duha otroka in mladostnika naj bi športni pedagogi gimnastična gibanja vključevali v vsako uro športne vzgoje tako v osnovni kot srednji šoli (Novak, Kovač in Čuk, 2008).

V učnem načrtu za osnovno šolo so cilji športne vzgoje opredeljeni za vsako leto posebej (Novak idr., 2008). Gimnastika se v učnem načrtu pojavlja v vseh treh trilettjih in se iz triletja v triletja smiselno nadgrajuje. Prav tako so gimnastične vsebine v vseh učnih načrtih srednješolskih programov. Znanje gimnastike si lahko učenci in dijaki pridobijo tudi pri zunajšolskih dejavnostih z vključitvijo v različne rekreativne programe, ki vključujejo raztezne in krepilne ter sprostilne gimnastične vaje.

Raziskave zadnjih let kažejo (Novak idr., 2008), da v osnovni šoli učitelji izvedejo le dobrih 40 odstotkov gimnastičnih vsebin učnega načrta, še največ v tretjem triletju osnovne šole, najmanj pa v srednji šoli (Bučar Pajek, Čuk, Kovač in Jakše, 2010). Strel, Starc in Kovač (2007) v analizi gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol ugotavljajo zelo velike spremembe v telesnih značilnostih. Telesna teža in kožna guba nadlahti se je povečala pri obeh spolih in praviloma pri vseh starostnih skupinah. Negativen trend so ugotovili pri merskih nalogah, ki opredeljujejo eksplozivno moč, gibljivost in mišično moč rok in ramenskega obroča. Upad nekaterih motoričnih sposobnosti v zadnjih letih ugotavljamo tudi pri študentih in študentkah Fakultete za šport, kar se močno odraža pri izpeljavi programa gimnastike (Bučar Pajek, 2003).

Glede na takrat veljavne učne načrte bi pričakovali višjo raven znanja od bodočih študentov, saj naj bi se z večino gimnastičnih vsebin, katerih znanje se zahteva na Fakulteti za šport, srečali že v osnovni in srednji šoli pri športni vzgoji. Sprašujemo se, ali športni pedagog spoštuje predpisane standarde in normativna izhodišča, ki so predpisani v učnem načrtu pri športni vzgoji.

Zaradi drastičnega upada znanja gimnastike (Bučar Pajek, 2003), slabo razvitih gibalnih sposobnosti nekaterih študentov Fakultete za šport in slabega zavedanja nadzora telesa smo pri študentih 1. letnika Fakultete za šport želeli ugotoviti, kakšno

je pravzaprav njihovo znanje gimnastike, kakšna so njihova mnenja o gimnastiki in ali sploh poznajo nekatere osnovne izraze, ki so del tako športnega kot gimnastičnega izrazoslovja. V raziskavo smo vključili študente, ki so bili v letu 2010/2011 vpisani v 1. letnik bolonjskih študijskih programov na Fakulteti za šport.

Ne smemo pozabiti, kar se učimo v šolah, je del mnogih generacij. Vse to znanje, ki nam je položeno v roke, je dediščina, ki jo spoštujemo, jo bogatimo in nekega dne zavestno prenesemo na svoje otroke. Zato je namen diplomske naloge ugotoviti dejansko znanje študentov Fakultete za šport in njihova mnenja o pomenu gimnastike za otrokov in mladostnikov razvoj.

2 PREDMET IN PROBLEM

Predmet raziskovanja je preučevanje izvajanja praktičnih in teoretičnih vsebin gimnastike z ritmično izraznostjo, ki je opredeljena v učnem načrtu športne vzgoje v osnovni in srednji šoli.

Problem naloge je ugotoviti, kaj menijo študentje in študentke o pomembnosti športne gimnastike za psihofizični razvoj otroka in mladostnika, kakšno je njihovo znanje o gimnastičnih prvinah ter s kakšnim znanjem osnovnega izrazoslovja vstopajo na Fakulteto za šport.

Rezultati so zaradi boljše preglednosti predstavljeni v ločenih podpoglavjih; tako je razvidno zaporedje, ki omogoča dopolnjevanje informacij o izsledkih raziskovanja.

2.1 ŠPORTNA VZGOJA

Šolska športna vzgoja, ki je sestavni del vzgojno-izobraževalnega procesa in tako tudi rednega šolskega pouka, pomeni najvišjo vsebinsko in organizacijsko stopnjo, na kateri lahko poteka razvoj narodove telesne kulture. Kovač in Novak (2006) opredeljujeta športno vzgojo kot nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in značilnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki.

Športna vzgoja s svojimi cilji, vsebinami in metodami dela prispeva k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti po napornem šolskem delu. Vzgaja in nauči ga, da bo v letih odraslosti in starosti bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Kovač in Novak, 2006).

Športna vzgoja poteka od vrtca (področje se imenuje gibanje) preko osnovne šole do konca srednje šole kot obvezno področje za otroke v vrtcu oziroma obvezni predmet za vse učence in dijake v vseh programih osnovnih in srednjih šol (Kovač idr. 2005).

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti in spopolnjevanje različnih športnih znanj so najpomembnejši cilji športne vzgoje. Zavedati se moramo tudi, da so otroci v šoli zaradi vseh učnih obveznosti obremenjeni, zato jim športna vzgoja nudi, da se preko gibalnih dejavnosti sprostijo. Preko dejavnosti, s katerimi v interakciji optimalno razvijajo gibalne sposobnosti, usvajajo številna športna znanja, šport doživljajo kot pozitivno dejavnost, razvijajo ustvarjalnost in samoizraznost.

Primerno delo učitelja z učenci pri športni vzgoji pripomore h gradnji kasnejše osebnosti, saj posameznika nauči zdravega tekmovanja, sodelovanja, kompromisa in prilagajanja. Namen šolske športne vzgoje ni le v posredovanju športnega znanja in v razvoju gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti, ampak je športna vzgoja sredstvo za celostni razvoj osebnosti. Učenci in dijaki se naučijo sprejemati odgovornost za zdrav način življenja, učitelj pa jih spodbuja k medsebojnemu sodelovanju in skupinskemu delu. Športna vzgoja je izjemno sredstvo socializacije (Kovač in Novak, 2006).

Vzgojno-izobraževalni program, kot je športna vzgoja, si prizadeva spodbuditi otrokov oziroma mladostnikov biopsihosocialni razvoj. Izhajati moramo iz reka, ki pravi, da se ne učimo za šolo, ampak za življenje.

2.2 UČNI NAČRT

V učnih načrtih so vselej izražene družbene težnje glede vzgoje in izobraževanja mlade generacije. To pomeni, da so se večkrat menjali in dopolnjevali, na eni strani v smislu družbeno razvojnih tendenc in sprememb, na drugi strani pa odvisno od ekonomskega in političnega razvoja v posameznih državah.

Učni načrt za športno vzgojo skuša uresničiti različne razvojne vzgojno-izobraževalne cilje in naloge šolskega sistema. Športna gimnastika in druge športne panoge pa so le sredstva za uresničevanje teh ciljev. Eno od osnovnih izhodišč učnega načrta je zagotoviti uspešnost in motiviranost vseh učencev.

2.2.1 POMEN GIMNASTIKE V UČNEM NAČRTU

Gimnastika je oblika telesnih vaj, katerih glavna značilnost je natančno izpolnjevanje časovnih in prostorskih elementov gibanja. Je sistem izbranih vaj in metodičnih postopkov. Cilj je skladen telesni razvoj človeka in njegovih psihofizičnih sposobnosti (Novak idr., 2008; Šajn in Bedenik, 2007).

Raznolikost gibanja, ki je značilna za gimnastiko, in obvladovanje svojega telesa v gibanju vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti (moč, koordinacija, gibljivost, ravnotežje in hitrost). Neprecenljiv je prispevek gimnastike k skladnosti gibanja vsega telesa in njegovih delov. Gimnastika je umeščena v učne načrte zaradi mnogoštevilnih vplivov na zdravo rast in razvoj otroka in mladostnika (Novak idr., 2008).

Gimnastična vadba ima zaradi raznovrstnih učinkov pomemben vpliv na otrokov razvoj, saj otrok pridobiva osnovna gibalna znanja, izboljšuje gibalne sposobnosti, se

nauči nadzorovati svoje telo v različnih položajih in smereh gibanja, oblikuje pravilno držo, hkrati pa pridobiva tudi občutek za lepoto gibanja (Bučar, 2003; Kovač, 2006). Zaradi različnih struktur gibanj velja za temeljni šport, ki drugim športnim panogam služi kot neizogibna potreba za doseg cilja v vrhunskem športu. Vsebina programov športne gimnastike je izvajanje prvin in sestavov na gimnastičnih orodjih. Športna gimnastika je uveljavljena tako v šolski športni vzgoji, športno rekreativnih programih mlajših starostnih kategorij kot tudi v vrhunskem športu (Šajn in Bedenik, 2007).

Gimnastika je umeščena v učne načrte športne vzgoje na vseh ravneh in oblikah šolanja, tako da je izbor ciljev, vsebin in standardov znanja prilagojen stopnji razvoja učencev ali dijakov (Novak idr., 2008). V programih, namenjenih širšim kategorijam, predvsem mlajši šolski mladini, dopušča športna gimnastika izbiro gibalnih možnosti in organizacijskih oblik, ki izpolnjujejo osnovne cilje športne vzgoje. Značilni vplivi na psihosomatični status izvirajo predvsem iz množice gibalnih možnosti, ki nam jih ponuja gimnastični program. Ob uporabi različnih osnovnih in pomožnih orodij, kot so blazine, klopi, skrinje, žrdi, gredi, drogovi, odrivne deske, koze, ponjave ..., si lahko zamislimo veliko število različnih gibanj in kombinacij. Gibanja so lahko silno preprosta, naravna in elementarna ter postopoma preraščajo v kompleksne gibalne strukture (Novak idr., 2008).

Ob obvladovanju najrazličnejših gibalnih vsebin pridobivajo otroci različne gibalne izkušnje in motorična znanja, ki bogatijo informacijski in energijski vidik motorike ter lahko pomenijo pomemben delež v oblikovanju otrokovih nadaljnjih športnih navad. Pravilno izbran in organiziran vadbeni program zahteva in vzbuja v učencih smisel za kolektivno delo, samodisciplino, borbenost, pogum, vztrajnost, samozavest in druge pozitivne lastnosti človekove osebnosti, ki se kasneje prenašajo v njegovo življenje in delo (Šajn in Bedenik, 2007).

2.3 RAVNI ZNANJA GIMNASTIKE V POSAMEZNIH TRILETJIH OSNOVNE ŠOLE

Osnovna šola je obvezna in traja 9 let. Otroci vstopajo vanjo s šestimi leti, zaključujejo pa jo s petnajstimi leti. Razčlenjena je na tri vzgojno-izobraževalna obdobja (triletja) (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji, 1997).

1. triletje: 1. do 3. razred; starost 6–9 let.
2. triletje: 4. do 6. razred; starost 9–12 let.
3. triletje: 7. do 9. razred; starost 12–15 let.

Pri rednem pouku športne vzgoje se učenci vključno od 6. razreda dalje delijo po spolu. Športni vzgoji je namenjeno 834 ur rednega pouka (105 ur letno od 1. do 6. razreda, 70 ur letno v 7. in 8. razredu in 64 ur letno v 9. razredu). Cilje pa uresničujejo

tudi na športnih dnevih (45 športnih dni v celotnem šolanju oziroma 5 dni v vsakem razredu).

V učnem načrtu za športno vzgojo (Kovač in Novak, 2006) so pri vsakem tematskem sklopu predstavljene praktične (gibalne) in teoretične vsebine. Ob koncu triletja so določeni tudi standardi znanj, ki naj bi jih usvojili učenci v treh letih. Vsebinski tematski sklopi imajo v učnem načrtu posebna poimenovanja (gimnastična abeceda, gimnastika z ritmično izraznostjo). S poimenovanjem je opredeljeno temeljno znanje, ki ga nato v drugem in tretjem triletju nadgrajujemo, poimenovanje pa poudarja učenje z igro.

Za optimalno izvedbo tematskih sklopov gimnastična abeceda in gimnastika z ritmično izraznostjo potrebuje šola ustrezne pogoje dela: telovadnico, športne površine, naprave, orodja in učne pripomočke. Vsak učenec potrebuje pri športni vadbi 20 m² površine, ki v izjemnih okoliščinah ne sme biti manjša od 10 m². Prostori, orodje in oprema morajo ustrezati higienskimi in zdravstvenim načelom, tako da učencem in učiteljem zagotavljajo varno športno vadbo (Kovač in Novak, 2006).

2.3.1 PRVO TRILETJE

V prvem triletju se otroci seznanijo z gimnastično abecedo. Novak idr. (2008) so gimnastično abecedo opredelili kot zbirko preprostih gibalnih nalog z gimnastično vsebino. O gimnastični vsebini govorimo, če izvajamo gimnastične vaje, gibanja na gimnastičnih orodjih, ob njih, čeznje ali z gimnastičnimi pripomočki, pa tudi, če je namen gibanja priprava na učenje gimnastičnih prvin.

Med šestim in devetim letom je za otroke značilna zmerna telesna rast in začetek intenzivne rasti mišic. Izjemna sposobnost za razvoj koordinacije in ravnotežja, sposobnost sprejemanja skupinskih navodil in skupnega sodelovanja pomenijo ustrezne pogoje za športno vadbo, ki naj na igriv način vodi otroka od vzpostavljanja temeljnih gibalnih vzorcev do spoznavanja osnov posameznih športov (gimnastika, plavanje, igre z žogo, smučanje) (Horvat, 1994).

Zaradi hitrega razvoja velikih možganov in procesov mielinizacije korteksa je to tudi najprimernejši čas za učenje tistih športnih dejavnosti, ki zahtevajo veliko naučenih gibalnih vzorcev. Vadba športnih vsebin, ki vplivajo na različne pojavne oblike koordinacije gibanja ter ravnotežje, razvija tudi otrokove intelektualne sposobnosti. Zaradi razvojnih značilnosti otrok naj bo zato program v tem obdobju vsebinsko čim bolj raznolik, že znane vsebine pa naj otroci vadijo v najrazličnejših pogojih (Horvat, 1994). Številni znanstveniki ugotavljajo, da kar zamudimo na gibalnem področju v tej starosti, kasneje zelo težko nadoknadimo.

Začetek gimnastike je v gimnastični abecedi, v nizu preprostih, raznolikih in varnih gibalnih nalog, pri katerih se učenci s preprostimi oblikami gibanja na igriv način, skozi igro učijo obvladati svoje telo, postajajo spretnejši in razvijajo sposobnosti, ki jim bodo omogočale lažje in varnejše učenje gimnastičnih in drugih športnih programom (Novak idr., 2008).

Z igro otroci razvijajo gibalne sposobnosti,boljšujejo orientacijo v prostoru, situacijsko mišljenje in iznajdljivost. Doživljanje veselja in zadovoljstva ob gibanju in igri je osnovni vzgib za sistematično ukvarjanje s športom tudi v prostem času in v kasnejših obdobjih življenja (Kovač in Novak, 2006).

V preglednicah 1, 2 in 3 so podrobneje določene praktične in teoretične vsebine, ki so predvidene v vseh treh razredih prvega triletja.

Preglednica 1: Učni načrt – tematski sklop gimnastična abeceda – 1. razred – praktične in teoretične vsebine (Kovač in Novak, 2006)

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
<p>Gimnastičen vaje.</p> <p>Premagovanje orodij kot ovir, poligoni z večnamenskimi blazinami.</p> <p><i>Osnove akrobatike:</i> valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah, preval naprej.</p> <p><i>Preskoki:</i> preskoki klopi, skrinja vzdolž (80 cm) – naskok v klek.</p> <p><i>Vaje v vesi:</i> plezanje po letveniku, zviralih in po žrdi.</p> <p><i>Nizka gred ali klop:</i> hoja v različnih smereh, seskok stegnjeno.</p> <p><i>Ritmika:</i> skoki. Preskakovanje kolebnice.</p>	<p><i>Pojmi orientacije v prostoru:</i> naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno.</p> <p>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</p>

Preglednica 2: Učni načrt – tematski sklop gimnastična abeceda – 2. razred – praktične in teoretične vsebine (Kovač in Novak, 2006)

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
<p>Gimnastične vaje.</p> <p><i>Premagovanje orodij kot ovir.</i></p> <p>Poligoni z večnamenskimi blazinami.</p> <p><i>Osnove akrobatike:</i> valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah, preval naprej in</p>	<p><i>Poimenovanje osnovnih položajev</i> (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora).</p> <p><i>Pojmi orientacije v prostoru</i> (naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno).</p> <p><i>Gimnastične vaje</i> – nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti,</p>

<p>nazaj.</p> <p><i>Preskoki:</i> preskakovanje klopi, skrinja vzdolž (100 cm) – naskok v klek in čep. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi, koleb.</p> <p><i>Nizka gred ali klop:</i> hoja v različnih smereh, obrat sonožno, poljubni seskoki.</p> <p><i>Ritmika:</i> skoki, obrati, razovka.</p> <p>Preskakovanje kolebnice.</p>	<p>zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti).</p> <p>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</p>
---	---

Preglednica 3: Učni načrt – tematski sklop gimnastična abeceda – 3. razred – praktične in teoretične vsebine (Kovač in Novak, 2006)

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
<p><i>Gimnastične vaje</i>, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi</p> <p><i>Premagovanje orodij kot ovir.</i></p> <p>Poligoni z večnamenskimi blazinami.</p> <p><i>Osnove akrobatike:</i> stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj.</p> <p><i>Preskoki:</i> skrinja vzdolž (100 cm): naskok v klek in čep.</p> <p><i>Vaje v vesi:</i> plezanje po letveniku, zviralih in žrdi, koleb, prevlek.</p> <p><i>Nizka gred ali klop:</i> hoja v različnih smereh, obrat sonožno, seskoki.</p> <p><i>Ritmika</i> (ob glasbeni spremljavi): skoki, obrati, razovka.</p> <p>Preskakovanje kolebnice.</p>	<p><i>Poimenovanje osnovnih položajev</i> (stoja, sed, čep, klek, vesa, opora ...).</p> <p><i>Gimnastične vaje</i> – nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti).</p> <p>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</p>

RAVEN ZNANJA OB KONCU TRILETJA

Pravilna izvedba osnovnih gimnastičnih vaj. Tekoče in varno izvesti preval naprej, preval nazaj, hojo po nizki gredi, naskok na skrinjo vzdolž, plezanje (2 m), sonožno preskakovanje kolebnice (8 x).

2.3.2 DRUGO TRILETJE

Za drugo triletje je za gimnastiko z ritmično izraznostjo značilno, da je ob vsej igrivosti usmerjena v razumsko dojetje. Začetno obdobje otrokove rasti in razvoja v drugem triletju označuje predvsem upočasnjena telesna rast, začetek intenzivne rasti mišic, velika stopnja razvitosti koordinacije gibanja, določena stopnja intelektualne razvitosti za sprejemanje skupinskih navodil in socialna razvitost za kooperativne odnose s sovrstniki (Žilavec, 1999).

Po desetem letu se začne za večino otrok izredno občutljivo razvojno obdobje, ki ga označuje ponovno aktivirana hitra telesna rast, predvsem okončin, ter biološko in spolno dozorevanje. Sočasno s tem poteka tudi buren razvoj drugih psihičnih procesov (Horvat, 1994).

Za otroka je na tej razvojni stopnji značilno konkretno logično mišljenje. Otroci že pravilno izpeljujejo logične sklepe, le da za to potrebujejo logične premise, ki se morajo ujemati z realnim svetom. Pojav morajo videti v realni situaciji (Horvat, 1994), zato je pomembno, da pri učenju uporabljamo čim več prikazov (demonstracij) ali drugih načinov ponazoritve.

V tem obdobju običajno še vedno prevladujejo pozitivna čustvena stanja. Vadbeni proces je organiziran tako, da z načrtnim delom učenci usvojijo temeljna športna znanja, ob tem pa se počutijo prijetno in igrivo, kar omogoča psihično razbremenitev in sprostitvev od naporov, ki jih prinaša ustaljen šolski ritem in večurno sedenje. Tako se pri otrocih razvijajo pozitivna stališča do športa in pozitivna samopodoba (povzeto po Kovač in Novak, 2006).

Gimnastična vadba ima v tem starostnem obdobju izjemen pomen, kajti večina gimnastičnih vsebin zaradi svoje sestavljenosti in večje zapletenosti vpliva na različne pojavne oblike skladnosti gibanja ter ravnotežja, posredno se razvijajo tudi intelektualne sposobnosti (Novak idr., 2008).

Ker je drugo triletje nadgradnja prvega triletja, so tudi praktične in teoretične vsebine nadgradnja, kar je razvidno iz preglednic 4, 5 in 6.

Preglednica 4: Učni načrt – sklop gimnastika z ritmično izraznostjo – 4. razred – praktične in teoretične vsebine (Kovač in Novak, 2006)

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Kompleksi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. <i>Akrobatika:</i> prevali naprej in nazaj,	Pomen in skrb za pravilno držo. <i>Namen gimnastičnih vaj.</i> Poimenovanje osnovnih položajev in vaj. Varnost in medsebojna pomoč – pomen in dogovorjena

<p>preval naprej z zaletom na debelejšo blazino, odpiranje v opori na rokah, pripravljalne vaje za premet v stran.</p> <p><i>Preskoki:</i> naskok na skrinjo vzdolž, raznožka čez kozo s pomočjo, seskoki in doskoki.</p> <p>Mala prožna ponjava: pripravljalne vaje.</p> <p><i>Vaje v vesi in opori:</i> plezanje po žrdi (3 m), vzmik s pomočjo strmine, koleb v vesi in opori.</p> <p><i>Nizka gred:</i> hoja z različnimi nalogami, obrat sonožno, drža, skok s sonožnim odzivom, seskok prednožno raznožno.</p> <p><i>Ritmika:</i> preskakovanje kolebnice na mestu in v teku, mačji skok, cel obrat na eni nogi, razovka, vaje z obroči.</p>	<p>pravila.</p> <p>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</p>
--	---

Preglednica 5: Učni načrt – sklop gimnastika z ritmično izraznostjo – 5. razred – praktične in teoretične vsebine (Kovač in Novak, 2008)

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
<p>Kompleksi gimnastičnih vaj.</p> <p>Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete.</p> <p><i>Akrobatika:</i> prevali naprej in nazaj v kombinacijah, preval letno na mehke blazine, premet v stran, stoja s pomočjo.</p> <p><i>Preskok:</i> naskok na skrinjo vzdolž; raznožka čez kozo z varovanjem, seskoki in doskoki.</p> <p><i>Mala prožna ponjava:</i> naskoki na ponjavo z enonožnim odzivom s klopi ali nižje skrinje, skok stegneno in skrčeno.</p> <p><i>Vaje v vesi in opori:</i> seskok iz opore. Plezanje po žrdi (3 m).</p> <p><i>Nizka gred:</i> hoja z različnimi nalogami, sonožni obrati, skoki s sonožnim odzivom, razovka, seskok s pol obrata. Povezovanje nalog.</p>	<p>Skrb za držo. Kako izbiramo gimnastične vaje (pomen ogrevanja in razgibavanja, razvijanje gibljivosti in moči). Poimenovanje položajev in vaj. Varnost in medsebojna pomoč – pomen in dogovorjena pravila.</p> <p>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</p>

<i>Ritmika</i> : preskakovanje kolebnice na 3 različne načine, vaje z obroči.	
---	--

Preglednica 6: Učni načrt – sklop gimnastika z ritmično izraznostjo – 6. razred – praktične in teoretične vsebine (Kovač in Novak, 2008)

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
<p>Kompleksi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. <i>Akrobatika</i>: prevali v različnih kombinacijah, prevali na kup mehkih blazin, premet v stran, stoja na rokah z varovanjem. <i>Preskok</i>: naskok na skrinjo v oporo čepno in raznožno z varovanjem, raznožka čez kozo z varovanjem. <i>Mala prožna ponjava</i>: skok stegnjeno in skrčeno. <i>Vaje v vesi in opori</i>: premah odnožno z varovanjem, seskok iz opore. Plezanje po žrdi (3 m). <i>Nizka gred</i>: povezovanje hoje, skokov in obratov, drž, seskoka. <i>Ritmika</i>: preskakovanje kolebnice (5 načinov), mačji skok, razovka, vaje z obroči, vaje s trakovi (deklice).</p>	<p>Pomen in skrb za pravilno držo. Izbiranje vaj za ogrevanje, razvijanje gibljivosti in moči. Poimenovanje položajev in vaj. Varnost in medsebojna pomoč – pomen, pravila in prijemi.</p> <p>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</p>

RAVEN ZNANJA OB KONCU TRILETJA

Samostojna izvedba kompleksa gimnastičnih vaj. *Akrobatika*: preval naprej, preval nazaj, premet v stran, razovka. *Preskok*: razovka z varovanjem. *Nizka gred*: povezava hoje, obrata in seskoka. *Drog, žrd, vzmik po strmini* z varovanjem, plezanje (3 m). *Ritmika* (učenke): preskakovanje kolebnice (5 različnih skokov), sestaviti krajšo vajo ob glasbeni spremljavi s trakom ali obročem.

2.3.3 TRETJE TRILETJE

V tretjem triletju gimnastika z ritmično izraznostjo pomaga sooblikovati estetsko in ustvarjalno komponento otrokove in mladostnikove osebnosti, saj je poudarjeno izražanje s telesom in usklajenost gibanja z glasbo (Turšič, 2007).

To izredno občutljivo razvojno obdobje označuje ponovno aktivirana hitra telesna rast, ki vodi do biološke in spolne zrelosti posameznika. Telesni razvoj poruši ustaljene gibalne vzorce in pripelje do začasne stagnacije ali celo nazadovanja v procesu razvoja, kar je povsem naraven in razumljiv pojav, ki pa ga učenci težko sprejemajo (Kovač in Novak, 2006).

Obdobje starosti od dvanajst do petnajst let lahko imenujemo tudi obdobje sprememb. Gre za spremembe tako na področju telesnega (puberteta) kot tudi na področju duševnega dozorevanja (adolescenca) otrok. Zaradi kompleksnosti človeka je telesna komponenta razvoj močno povezana z duševno, zlasti na področju čustvenega, socialnega in moralnega razvoja (Horvat, 1994). V tem obdobju pride do nove psiho-socialne krize (Kroflič, 1999). Za mladostnika je značilno iskanje samega sebe, oblikovati mora tako svojo spolno identiteto kot tudi poklicno identiteto. Adolescent vse bolj in bolj potrebuje družbo svojih vrstnikov, ki mu nudijo oporo, stališča in načela.

Zelo pomembno za to obdobje je, da se športna vadba nadaljuje in da se mladostniki čim več gibljejo, kajti le tako bodo hitreje ponotranjili svoje novo telo. Vendar pa se pojavlja vprašanje, kako motivirati otroke v tem obdobju. Ena izmed zvijač motivacije je lahko v tem, da jim ponudimo tiste vsebine, ki jih zanimajo in jih imajo radi. Vprašanje, ki sledi, se samo ponuja na dlani. Kaj imajo mladostniki radi? Ena izmed stvari, ki ji posvečajo veliko pozornosti, je gotovo videz.

Gimnastika z ritmično izraznostjo je panoga, s katero poleg splošnih ciljev športne vzgoje (skrb za zdravje ter skladen telesni in duševni razvoj, pravilna drža, skladna telesna razvitost, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, sprostitvev in razbremenitev ...) dosegamo tudi operativne cilje, kot je skrb za postavo in pravilno držo (podrobni cilji so opredeljeni v didaktičnem gradivo Cilji šolske športne vzgoje – Gimnastika z ritmično izraznostjo) (Kovač in Novak, 2006).

Znanje, ki so ga učenke in učenci pridobili v prvem in drugem triletju osnovne šole, se v tretjem triletju nadgradi. Vsa nadgradnja teoretičnih in praktičnih vsebin je razvidna iz 7., 8. in 9. preglednice.

Preglednica 7: Učni načrt – tematski sklop gimnastika z ritmično izraznostjo – 7. razred – praktične in teoretične vsebine (Kovač in Novak, 2006)

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
<p><i>Gimnastične vaje z glasbeno spremljavo. Akrobatika:</i> prevali v kombinacijah in povezavi z drugimi elementi, preval letno na mehke blazine, premet v stran, stoja na rokah z medsebojnim varovanjem.</p> <p><i>Gred (učenke):</i> kratka sestava z</p>	<p>Vaje za pravilno držo. Vaje za moč in gibljivost. Pomoč in varovanje – osnovni prijemi. Način ocenjevanja v gimnastiki.</p>

<p>elementi: hoja, skok, obrat, drža, seskok.</p> <p>Preskok: raznožka in skrčka z varovanjem (doskok na mehke blazine).</p> <p><i>Mala prožna ponjava</i>: osnovni skoki z zaletom (stegnjeno, skrčeno, prednožno – raznožno).</p> <p><i>Plezanje po žrdi in vrvi</i>: koleb v vesi in opori, vzmik, premah, pol obrata v opori, seskok iz opore nazaj.</p> <p><i>Ritmika (učenke)</i>: skoki: mačji, strig, skok visoko in daleč, obrat na eni nogi, vaje in sestave z obročem ali trakom</p>	
---	--

Preglednica 8: Učni načrt – tematski sklop gimnastika z ritmično izraznostjo – 8. razred – praktične in teoretične vsebine (Kovač in Novak, 2006).

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
<p>Kompleksi gimnastičnih vaj.</p> <p><i>Akrobatika</i>: prevali, preval letno, premet vstran, stoja na rokah. Višja raven: stoja in preval naprej, preval nazaj v stojo. Povezovanje elementov v sestavo.</p> <p><i>Gred (učenke)</i>: povezovanje hoje, skokov, obratov, razovke, seskoka.</p> <p>Višja raven: poljubne sestave na visoki gredi.</p> <p><i>Preskok</i>: raznožka in skrčka z medsebojnim varovanjem.</p> <p><i>Mala prožna ponjava</i>: osnovni skoki, nabijanje v koš.</p> <p><i>Plezanje, vaje na drogu in bradlji</i>, izbrane po sposobnostih učencev.</p> <p><i>Ritmika (učenke)</i>: poljubna vaja na glasbeno spremljavo s trakom ali obročem posamič ali v skupini.</p>	<p>Sestavljanje in vodenje kompleksov gimnastičnih vaj. Pomoč in varovanje – osnovni prijemi. Ocenjevanje v gimnastiki</p>

Preglednica 9: Učni načrt – tematski sklop gimnastika z ritmično vsebino – 9. razred – praktične in teoretične vsebine (Kovač in Novak, 2006)

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Gimnastične vaje.	Vodenje kompleksov gimnastičnih vaj.

<p><i>Parter</i>: preval naprej in nazaj, preval letno na mehke blazine, premet v stran, stoja na rokah, povezovanje elementov. Učenke: povezovanje akrobatskih in ritmičnih elementov.</p> <p><i>Gred (učenke)</i>: kratka sestava z obveznimi elementi: hoja, obrat, drža, skok, seskok.</p> <p><i>Preskok</i>: raznožka in skrčka z varovanjem.</p> <p>Mala prožna ponjava: osnovni skoki.</p> <p><i>Vaje v vesi in opori</i>: vaje na drogu in bradlji.</p> <p><i>Ritmika (učenke)</i>: poljubna vaja s pripomočkom po izbiri (trak, kolebnica, obroč ali žoga).</p>	<p>Pomoč in varovanje – uporaba prijemov.</p>
--	---

RAVEN ZNANJA OB KONCU TRILETJA

Temeljna raven: samostojno sestavljanje kompleksa gimnastičnih vaj. Akrobatika: kombinacija treh elementov akrobatike. Preskok: raznožka z varovanjem. Gred (učenke): povezava hoje, obrata in seskoka. Ritmika (učenke): vaja s poljubnim pripomočkom. Osnovni skoki z male prožne ponjave. **Višja raven:** poljubne vaje na preskoku, bradlji ali drogu, parterju in gredi (učenke). Vaje s pripomočkom po izbiri (učenke). Osnovni skoki z male prožne ponjave.

2.4 RAVNI ZNANJA V SPLOŠNIH SREDNJIH ŠOLAH – GIMNAZIJAH

Srednješolsko izobraževanje vključuje gimnazijske programe, srednje tehnično izobraževanje in poklicno izobraževanje.

Gimnazija traja štiri leta in se konča z maturo, ki daje splošno srednješolsko zrelost ter omogoča prehod v vse smeri univerzitetnega, v največji meri pa tudi visokega strokovnega izobraževanja.

Na maturo se je mogoče pripravljati tudi v tako imenovanem abiturientskem (maturitetnem) tečaju, ki omogoči, da se preseže razlika med znanjem, ki ga daje strokovna oziroma tehniška srednja šola, ter znanjem, ki je potrebno za opravljanje mature (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji, 1996).

Program športne vzgoje se izvaja v vseh razredih gimnazije (Učni načrt za gimnazijo). Namenjeno mu je 420 ur rednega pouka, to je po tri ure pouka tedensko v 1., 2., 3. in

4. letniku. Program je z vidika razvojnih značilnosti in motivacijske strukture mladostnikov vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen v dve šolski obdobji:

- prvi in drugi letnik,
- tretji in četrti letnik.

Redni pouk športne vzgoje, ki je obvezen za vse dijake, sestavljata osnovni program in program izbirnih športov. Osnovni program je enoten za vse gimnazije. V prvih dveh letnikih sta mu namenjeni dve tretjini ur, v tretjem in četrtem pa ena tretjina. V osnovnem programu, kjer je vključena gimnastika z ritmično izraznostjo, dijaki spopolnijo in nadgradijo temeljna znanja, ki so jih pridobili v osnovni šoli (Kovač in Novak, 2006).

Učni načrt navaja delitev znanj na splošna znanja, ki so opredeljena kot znanja, potrebna za splošno izobrazbo in so namenjena vsem dijakom/dijakinjam, poudarjeni pa so predvsem naslednji cilji:

- telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti,
- osvajanje in nadgradnja športnih znanj,
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami,
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja.

Vsebine, ki jih navaja učni načrt v osnovnem programu pri tematskem sklopu gimnastika z ritmično izraznostjo, se ločijo na praktične in teoretične vsebine, ki jih prikazuje preglednica 10.

Preglednica 10: Učni načrt – sklop gimnastika z ritmično izraznostjo – gimnazija – praktične in teoretične vsebine (Kovač in Novak, 2008)

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Sklopi gimnastičnih vaj; prvine akrobatike; skoki z male prožne ponjave; preskakovanje orodij; prvine ravnotežja; ritmične prvine brez pripomočka in s pripomočki (dekleta); povezovanje prvin plesa in akrobatike.	Vplivi in pomen pravilne izvedbe gimnastičnih vaj; lepota gibanja. Povezava z glasbo, biologijo in fiziko.

PRIČAKOVANA RAVEN SPOSOBNOSTI IN ZNANJA

Dijak/inja zna samostojno izbrati sklope gimnastičnih vaj glede na lastne potrebe in zmožnosti, zna povezati različne akrobatske, ritmične in plesne prvine ob glasbeni spremljavi.

3 CILJI IN HIPOTEZE

Na podlagi predmeta in problema smo opredelili naslednje cilje.

- Ugotoviti, kakšno je teoretično znanje osnovnega gimnastičnega izrazoslovja študentov in študentk ob vstopu v 1. letnik Fakultete za šport.
- Ugotoviti, kakšno je praktično znanje gimnastičnih prvin in kakšne so razlike v odgovorih študentov in študentk ob vstopu v 1. letnik Fakultete za šport.
- Ugotoviti, kakšna so mnenja o gimnastiki in kakšne so razlike v odgovorih pri študentih in študentkah ob vstopu v 1. letnik Fakultete za šport.

Na podlagi dosedanjih raziskav in postavljenih ciljev smo postavili naslednje 3 hipoteze:

H₁ – Osnovno znanje izrazoslovja v gimnastiki je ob vstopu v 1. letnik Fakultete za šport pomanjkljivo pri študentih in študentkah.

H₂ – S subjektivno oceno smo podali, da študentje in študentke ob vstopu v 1. letnik Fakultete za šport ne dosežajo ravni gimnastičnega znanja, predpisanega z učnim načrtom za osnovno šolo.

H₃ – Študentje in študentke imajo ob vstopu v 1. letnik Fakultete za šport visoko mnenje o pomembnosti gimnastike za razvoj psihofizičnih sposobnosti.

Za preučevanje predmeta in problema smo izvedli anketo, ki so jo na 1. uri vaj iz predmeta športna gimnastika 1, izpolnjevali študentje in študentke 1. letnika Fakultete za šport. Z anketo smo ugotovili dejansko teoretično znanje gimnastike, subjektivno mnenje o njihovem znanju in hkrati ali znajo določene prvine pravilno poimenovati.

4 METODE DELA

4.1 VZOREC UDELEŽENCEV

V našo raziskavo smo vključili vse študente in študentke, ki so v letu 2010/2011 bili prvič vpisani v 1. letnik Fakultete za šport in so obiskovali predmet Športna gimnastika 1. Teh študentov je skupno 122, od teh je bil vpisan v študijski program športna vzgoja 101 študent oziroma študentka, pri kineziologiji je bilo vpisanih 10 študentov in pri športnem treniranju 11 študentov in študentk. Vseh vpisanih v letu 2010/2011 na Fakulteti za šport pa je kar 217 študentov in študentk. V vzorcu so tako študentje, ki so se v letu 2010/2011 prvič vpisali v prvi letnik, kot študentje, ki v tem študijskem letu ponavljajo prvi letnik. Od vseh vpisanih študentov je 129 študentov izbralo program športna vzgoja, 73 študentov je izbralo kineziologijo, 60 študentov in študentk pa je izbralo športno treniranje. Študente in študentke smo pred začetkom raziskave seznanili z namenom raziskave, poudarili smo, da je sodelovanje v raziskavi prostovoljno in da bodo podatki uporabljeni v znanstveno-raziskovalne namene, tako da njihova identiteta ne bo niti razvidna niti določljiva. Študentje in študentke so s pisnim soglasjem potrdili sodelovanje v raziskavi.

Anketiranje je potekalo na Fakulteti za šport v okviru programa športne gimnastike 1 v oktobru 2010.

4.2 VZOREC SPREMENLJIVK

Vzorec spremenljivk predstavlja anketni vprašalnik, ki vsebuje tri sklope vprašanj. V prvem sklopu (preglednica 11) so vključena vprašanja o športni anamnezi in znanju študentov in študentk o poznavanju gimnastičnih vsebin. Drugi sklop (preglednica 12) vključuje vprašanja o mnenju študentov in študentk o pomenu gimnastike, kot zadnji, tretji sklop (preglednica 13), pa so nekatera splošna vprašanja, s katerimi smo preverjali znanje izrazoslovja v gimnastiki.

Vprašalnik je bil uporabljen v predhodnih raziskavah (Bučar Pajek, 2003; Turšič, 2007).

V prvem sklopu vprašanj (preglednica 11) so študentje in študentke najprej odgovorili na vprašanja glede svoje športne anamneze, sledila so vprašanja polodprtega tipa, kjer so odgovarjali z obkroževanjem že ponujenih dveh odgovorov. Če so odgovorili z DA, so nato na črto napisali ustrezen odgovor odprtega tipa. Vse odgovore odprtega tipa smo ustrezno zakodirali in pripravili za obdelavo v SPSS-u (naredili smo šifrante).

Preglednica 11: Vprašalnik o športni anamnezi in znanju študentov glede poznavanja gimnastičnih prvin (1. sklop)

Ime:		
Priimek:		
Datum rojstva:		
Spol (obkrožite):	0 – moški	1 – ženski
Študijski program (obkrožite):	1 – športna vzgoja, 3 – kineziologija	2 – športno treniranje,

Kakšna je tvoja športna aktivnost v zadnjem letu?	0 – ne ukvarjam se s športom 1 – s športom se ukvarjam rekreativno 2 – s športom se ukvarjam tekmovalno
Koliko ur na teden (povprečno) se ukvarjaš s športom? Število ur vpiši s številko.	_____ ur na teden

Ali znaš izvesti vsaj 5 prvin akrobatike? Naštej jih.	DA	NE
Ali znaš izvesti vsaj 3 prvine na gredi? Naštej jih.	DA	NE
Ali znaš izvesti vsaj 3 prvine na dvovišinski bradlji? Naštej jih.	DA	NE
Ali znaš izvesti vsaj 3 prvine na preskoku? Naštej jih.	DA	NE
Ali znaš izvesti vsaj 3 prvine na krogih? Naštej jih.	DA	NE
Ali znaš izvesti vsaj 3 prvine na drogu? Naštej jih.	DA	NE
Ali znaš izvesti vsaj 3 prvine na bradlji? Naštej jih.	DA	NE
V osnovni šoli sem v okviru športne vzgoje pogrešal teoretično poznavanje gimnastike.	DA	NE
V srednji šoli sem v okviru športne vzgoje pogrešal teoretično poznavanje gimnastike.	DA	NE
Ali si se pred vpisom na Fakulteto za šport ukvarjal s kakšnim športom?	DA	NE
Ali si se kdaj ukvarjal z vrhunskim športom?	DA	NE

Ali se sedaj ukvarjaš z vrhunskim športom?	DA	NE
Ali si se kdaj ukvarjal z rekreativnim športom?	DA	NE
Ali se sedaj ukvarjaš z rekreativnim športom?	DA	NE

Drugi sklop vprašalnika vključuje mnenja študentov in študentk o pomenu gimnastike. Na vprašanja so študentje in študentke odgovarjali s pomočjo Likertove lestvice, tako da so glede na pomembnost, ki so jo pripisovali posameznemu vprašanju ali trditvi, obkrožili ustrezno številko, ki je pojasnjena z opisom na petstopenjski kriterijski lestvici in pomeni njihovo stopnjo strinjanja o vplivu gimnastike na psihofizični razvoj in razvoj gibalnih sposobnosti (1 = nikakor se ne strinjam; 2 = se ne strinjam; 3 = sem neopredeljen; 4 = se strinjam; 5 = popolnoma se strinjam).

Preglednica 12: Vprašalnik o mnenju študentov in študentk o pomenu gimnastike (2. sklop)

Gimnastika je v učnem načrtu za osnovne šole zelo pomembna.	1	2	3	4	5
Gimnastika je v učnem načrtu za srednje šole zelo pomembna.	1	2	3	4	5
Teoretično poznavanje prvin gimnastike pomembno vpliva na uspešno praktično izvedbo.	1	2	3	4	5
Gimnastike me je strah.	1	2	3	4	5
Gimnastika razvija orientacijo v prostoru.	1	2	3	4	5
Učenje gimnastičnih prvin razvija občutek za medsebojno pomoč.	1	2	3	4	5
Gimnastika razvija vztrajnost.	1	2	3	4	5
Gimnastika razvija delavnost.	1	2	3	4	5
Gimnastika razvija odločnost.	1	2	3	4	5
Gimnastika razvija ustvarjalnost.	1	2	3	4	5
Gimnastika razvija samostojnost.	1	2	3	4	5
Gimnastika razvija agresivnost.	1	2	3	4	5
Gimnastika razvija natančnost.	1	2	3	4	5
Gimnastika razvija samozavest.	1	2	3	4	5
Gimnastika vpliva na pravilno telesno držo posameznika.	1	2	3	4	5

Gimnastika pozitivno vpliva na psihofizični razvoj otroka in mladostnika.	1	2	3	4	5
Kako ocenjuješ pomen gimnastike za telesni razvoj?	1	2	3	4	5
Kako ocenjuješ pomen gimnastike za gibalni razvoj?	1	2	3	4	5
Kako ocenjuješ pomen atletike za telesni razvoj?	1	2	3	4	5
Kako ocenjuješ pomen atletike za gibalni razvoj?	1	2	3	4	5
Kako ocenjuješ pomen iger z žogo za telesni razvoj?	1	2	3	4	5
Kako ocenjuješ pomen iger z žogo za gibalni razvoj?	1	2	3	4	5

Tretji sklop vprašalnika vključuje poznavanje osnovnega izrazoslovja in poimenovanja položajev, ki jih prikazujejo slike. V tem sklopu vprašanij so študentje in študentke odgovarjali z obkroževanjem ustreznega odgovora oziroma so sami napisali ustrezen odgovor. Položaji telesa so prikazani v preglednici 13.

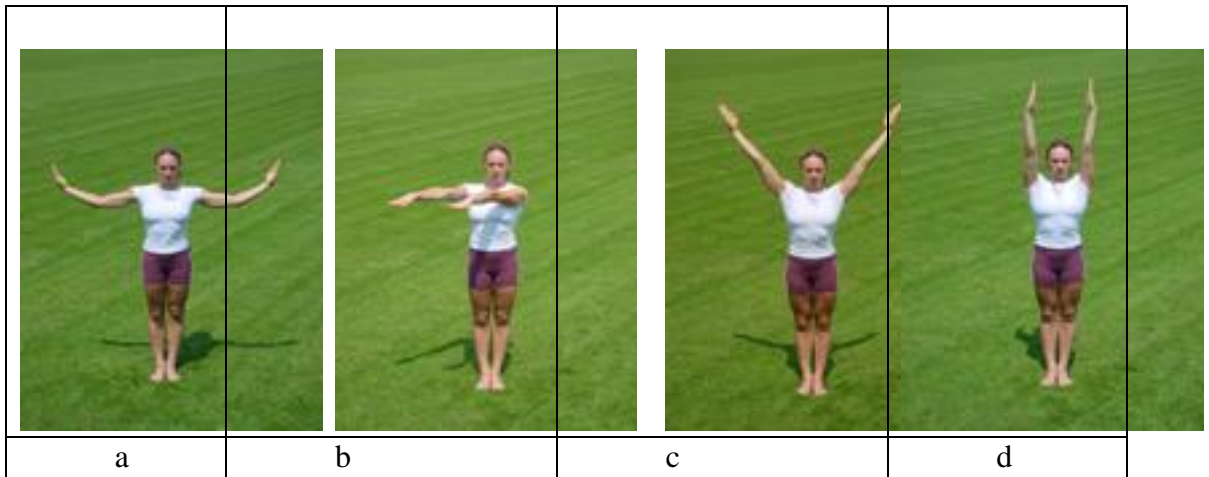
Preglednica 13: Vprašalnik preverjanja izrazoslovja in poimenovanje položajev, ki jih prikazujejo slike: kateri od narisanih položajev je položaj »stoja razkoračno«?



Slika 1. Položaji telesa (Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač in Novak, 2002)

Nariši položaj telesa: stoja spetno, odročiti!

Obkroži, kateri od položajev je »stoja spetno, vzročiti«! (Obkroži pravilno črko pod sliko.)

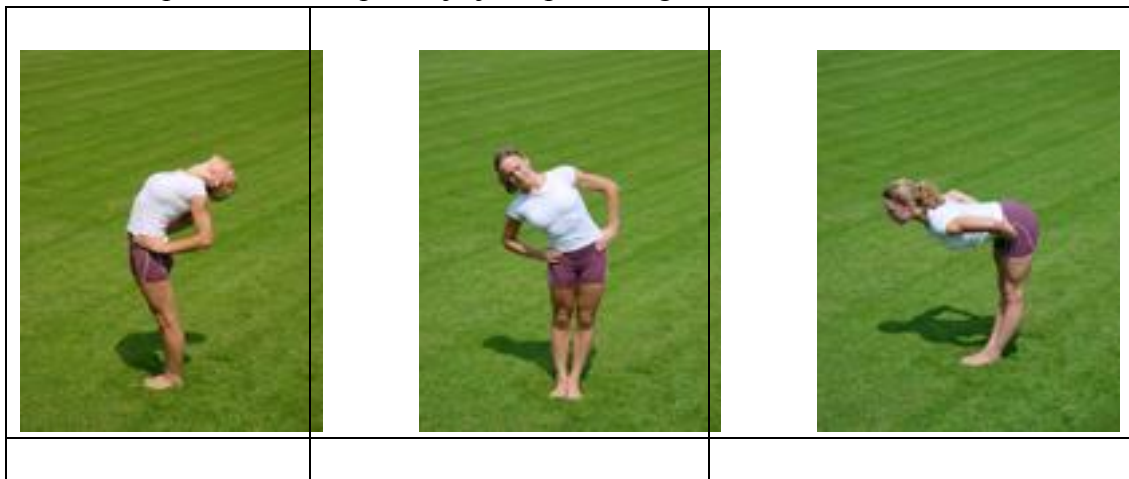


Slika 2. Položaji telesa (Bolkovič idr., 2002)

Dopolni besedo »ročiti« s predponami!

a	
b	
c	
d	
e	

Pod sliko napiši, v katerem položaju je trup vadečega!



Slika 3. Položaji trupa (Bolkovič idr., 2002)

Poimenuj položaj dvignjene noge na sliki.







Slika 4. Položaj dvignjene noge (Bolkovič idr., 2002)

Okoli katere osi se zasuče telo pri saltu naprej?

a	ročne
b	čelne
c	vzdolžne
d	vertikalne

Kateri od narisanih položajev je »leža na hrbtu, raznožno«? (Obkroži pravilno črko pod sliko.)

			
a	b	c	d

Slika 5. Položaji lež (Bolkovič idr., 2002)

Na katerem orodju moški ne tekmujejo v športni gimnastiki?

a	parter
b	krogi
c	preskok
d	gred

4.3 METODE OBDELAVE PODATKOV

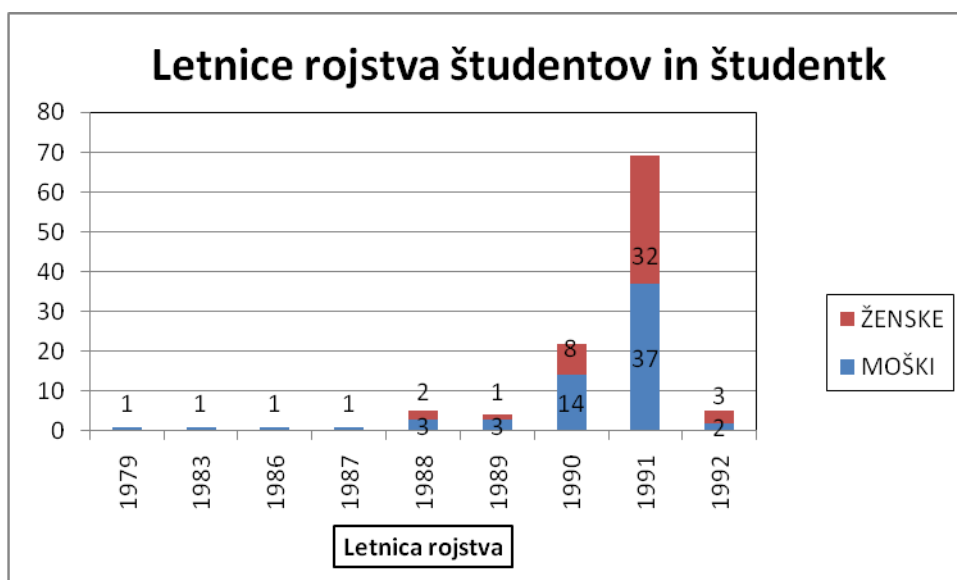
Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS (Statistical package for social sciences) 18 za Windows. Uporabili smo test hi-kvadrat, s katerim smo testirali razlike v odgovorih med ženskami in moškimi. Za statistično značilne smo šteli rezultate, ki so imeli vrednost statistične značilnosti pod 0,05 %. Izračunali smo tudi t-test in frekvence skladno s cilji naloge, ki so opredeljevali teoretično znanje, poznavanje prvin in subjektivna mnenja o pomenu gimnastike.

5 REZULTATI IN RAZLAGA

Rezultati so zaradi boljše preglednosti predstavljeni v ločenih podpoglavjih; tako je razvidno zaporedje, ki omogoča dopolnjevanje informacij o izsledkih raziskovanja.

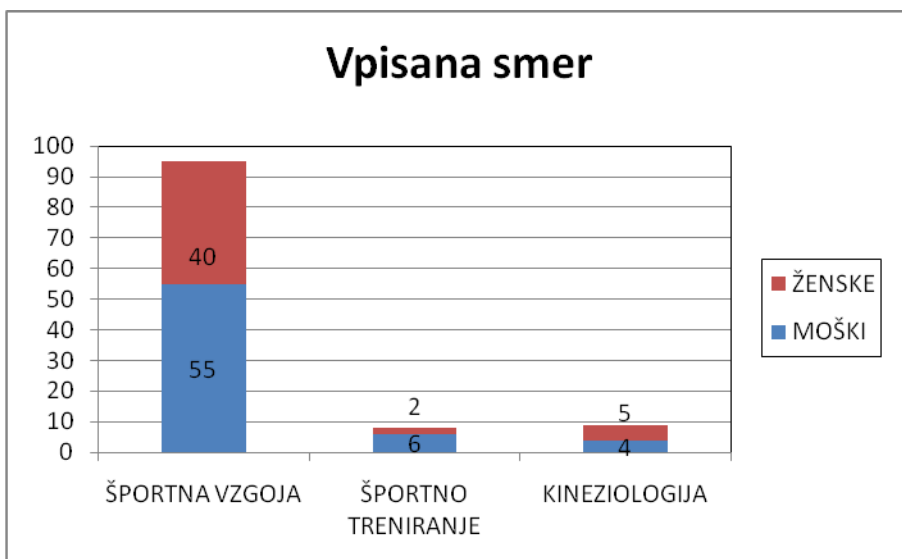
Vse razlage rezultatov spremljajo preglednice s številčnimi podatki in grafični prikazi.

V raziskavo smo vključili vse študentke in študente (118) 1. letnika Fakultete za šport treh različnih programov: športna vzgoja, športno treniranje in kineziologija, ki so v šolskem letu 2010/11 obiskovali predmet Športna gimnastika 1. Pri programu športna vzgoja, kjer je sodelovalo 95 študentov, je gimnastika obvezen predmet, pri športnem treniranju je predmet izbralo 8 študentov in pri kineziologiji 9 študentov. V zadnjih dveh programih je gimnastika izbirni predmet (štirje študentje niso obkrožili, kateri program obiskujejo).



Prikaz 1: Letnice študentov in študentk 1. letnika Fakultete za šport (oktober, 2010)

Iz prikaza 1 je razvidno, da jih je bilo največ, 62,7 %, starih 19 let, od tega je bilo 37 fantov in 32 deklet. Asimetričnost v levo je posledica študentov in študentk, ki so bistveno starejši od preostalih. Tri dekleta in dva fanta so mlajši od najbolj pogoste starosti 19 let. Štirje študentje pa na vprašanje o rojstni letnici niso odgovorili.



Prikaz 2: Število vpisanih študentov glede na smer.

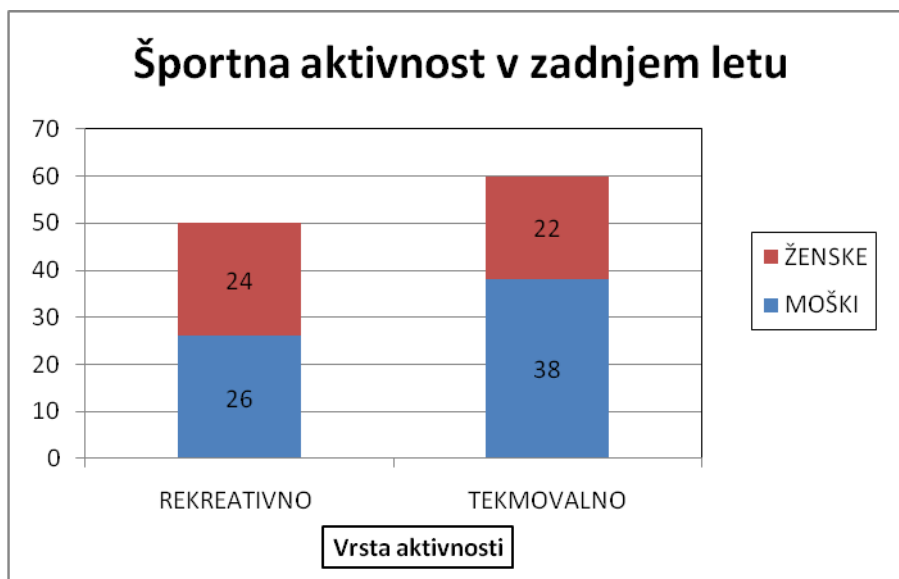
Na prikazu 2 vidimo, da je največ študentov (55) in študentk (40) obiskovalo program športna vzgoja, saj je bilo v tem programu razpisanih tudi največ vpisnih mest. V programa kineziologija in športno treniranje se je vpisalo enako število študentov in študentk, vendar je izbirni predmet Športna gimnastika 1 izbralo 8 oziroma 9 študentov in študentk (prikaz 2). Eden od študentov pa na vprašanje o vpisani smeri ni odgovoril.

5.1 ŠPORTNA ANAMNEZA IN ZNANJE GIMNASTIČNIH PRVIN (prvi sklop vprašalnika)

Z analizo vprašalnika smo preverjali naslednjo hipotezo:

H_2 – s subjektivno oceno smo podali, da študentje in študentke ob vstopu v 1. letnik Fakultete za šport ne dosegajo ravni gimnastičnega znanja, predpisanega z učnim načrtom za osnovno šolo.

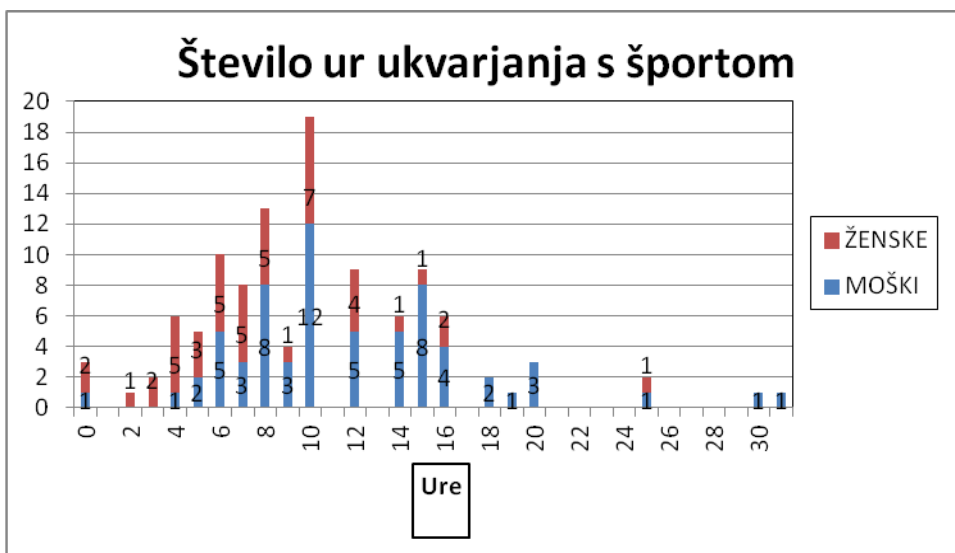
Anketa, ki so jo oktobra 2010 izpolnjevali študentje in študentke 1. letnika Fakultete za šport, je vsebovala vprašanja o športni anamnezi, na katera so študentje odgovarjali z obkroževanjem. Spraševali smo jih tudi po načinu in količini ukvarjanja s športom. Ta sklop vprašalnika zajema tudi vprašanja o znanju gimnastičnih prvin.



Prikaz 3: Športna aktivnost študentov in študentk v zadnjem letu.

Na prikazu 3 je razvidna vrsta aktivnosti in kot kažejo rezultati ankete, se je 26 študentov (39 %) od 66 in 24 študentk (51 %) od 47 v zadnjem letu ukvarjalo s športom rekreativno. S tekmovalnim športom se ukvarja 38 študentov (58 %) in 22 študentk (47 %). Ena študentka in dva študenta pa na vprašanje niso odgovorili.

Zanimivo je, da se v študijskem letu 2010/11 kar polovica študentk in študentov ukvarja s tekmovalnimi športi, kar od športnika zahteva veliko časa, napora in veliko truda, da uskladi svojo športno kariero s študijem. Raziskava Bučarjeve (2003) kaže, da se je leta 2002 s tekmovalnim športom na Fakulteti za šport ukvarjalo 26 študentk (35,1 %) od 74 anketiranih. Odstotek udeleženk v tekmovalnem športu se je povečal za 12 odstotnih točk. Tudi vključevanje v športno-rekreativne programe vse bolj narašča, saj je povezano s posameznikovim prostim časom, a je lahko rezultat udejstvovanja v kateri koli aktivnosti v katerem koli času. Aktivnost postane rekreacija, ker sproža zadovoljstvo. Leta 2010 je bila opravljena raziskava Vpliv socialne stratifikacije na značilnosti športno rekreativne dejavnosti v Sloveniji, katere ciljna populacija so bili vsi prebivalci Slovenije, stari 15 let in več. Podatki govorijo o precejšnjem napredku z vidika bolj in tudi pogosteje aktivnega prebivalstva, saj interes za športno aktivnost narašča in še nikoli do sedaj se s športno dejavnostjo ni ukvarjalo toliko ljudi. Rezultati kažejo tudi, da so se stari vzorci športne aktivnosti, ki so potekale predvsem na nivoju klubov, spremenili in da so se razvile mnogotere oblike in načini športnih aktivnosti.



Prikaz 4: Frekvence; odgovori študentov in študentk o najpogostejšem ukvarjanju s športom na teden

Iz prikaza 4 je razvidno, da je najpogostejše ukvarjanje s športom na teden 10 ur, kar je navedlo 7 študentk in 12 študentov. Največ ur na teden se s športom ukvarja en študent, in sicer 30 ur. Zanimivo je, da sta dva študenta odgovorila, da se s športom sploh ne ukvarjata, kljub temu pa sta se odločila za študij na Fakulteti za šport.

V današnjem času se mnogo ljudi, tudi mladih, zaveda pomembnosti športa in gibanja za zdravo življenje. To potrjujejo tudi številne raziskave, ena od njih (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2007) navaja, da je oseba, ki se ukvarja s športom, močnejša, gibljivejša, odpornejša, vitalnejša in ima boljšo kondicijo ter je bolj vzdržljiva. Hkrati pa ima več energije, je bolj razpoložena. Vse te lastnosti pripomorejo k boljši samopodobi in so dober zgledu drugim. Študentje kot bodoči športni pedagogi vedo, da naj bi poleg skrbi za svojo strokovno rast in nadgradnjo vlagali tudi v svoje zdravje, dobro psihično počutje in zdrav življenjski športni slog. Prav tako naj bi poskrbeli tudi za svojo urejenost in celostno podobo, s katero se kažejo navzven. Le tako bodo lahko dobri vzorniki svojim učencem, ki se z njim identificirajo. Športni pedagogi si zelo prizadevajo, da bi otroci, srednješolci in študentje skozi vse stopnje športne vzgoje izoblikovali pozitiven odnos do športa in redne telesne aktivnosti. Tako bodo imeli več možnosti, da jih bo šport kot način življenja spremljal celo življenje.

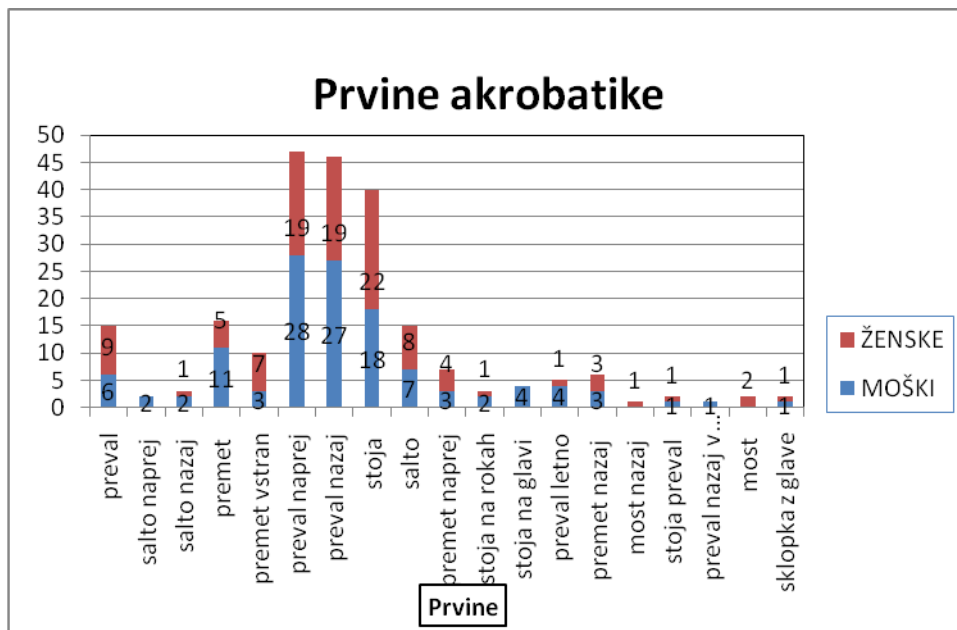
V sklopu vprašanj o športni anamnezi so študentje in študentke odgovarjali na zaprti in odprti tip vprašanj. Pri zaprtem tipu vprašanj so odgovarjali z obkroževanjem. Če so odgovorili z DA, so nato pri odprtem tipu vprašanj na črto napisali znanja prvin glede na posamezno orodje.

Preglednica 14: Frekvence odgovorov in test hi-kvadrat za vprašanje: Ali znaš izvesti vsaj pet prvin akrobatike?

		N		%		P (hi-kvadrat)
		DA	NE	DA	NE	
AKROBATIKA	M 0	25	38	39,7	60,3	0,865
	Ž 1	19	27	41,3	58,7	

Na vprašanje ALI ZNAŠ IZVESTI VSAJ PET PRVIN AKROBATIKE je 25 študentov (39,7 %) in 19 študentk (41,3 %) odgovorilo, da jih zna izvesti in so jih tudi našli, kar je razvidno v prikazu. S pomočjo testa hi-kvadrat smo ugotovili, da ni statističnih razlik v poznavanju akrobatskih prvin med spoloma.

Več kot polovica vseh študentov (60,3 %) in študentk (58,7 %) pa je odgovorila, da ne zna izvesti pet prvin akrobatike. V učnem načrtu pri predmetu gimnastika z ritmično izraznostjo je opredeljen standard znanja, ki govori, da morajo dijaki in dijakinje ob koncu osnovne šole znati povezati tri akrobatske prvine. V učnem načrtu so tudi predlagane prvine, kot so: prevali v kombinacijah in povezavi z drugimi elementi, preval letno na mehke blazine, premet vstran, stoja na rokah z medsebojnim varovanjem. Vse te prvine bi morali študentje in študentke znati, nadgradnjo pa so tudi lahko pridobili v gimnaziji pri predmetu gimnastika z ritmično izraznostjo. Vzrok za neznanje študentov in študentk pri predmetu gimnastika lahko v veliki meri pripišemo učiteljem oz. športnim pedagogom, saj ne izvajajo gimnastičnih vsebin tako, kot jih navaja učni načrt. Raziskave (Novak idr., 2008) govorijo ravno o tem, da učitelji v osnovni šoli izvedejo le dobrih 40 % gimnastičnih vsebin učnega načrta, še največ v tretjem triletju osnovne šole; najmanj pa jih izvedejo v srednji šoli. Kovačeva (2006) tudi ugotavlja, da v primerjavi s preteklimi obdobji, ko so gimnastične prvine prevladovali v šolskih programih, danes učitelji namenjajo gimnastiki vse manj časa, posledično pa je manjše tudi znanje učencev. Dodaja pa tudi, da analize vključenosti otrok v šolska športna tekmovanja kažejo, da se število učencev, vključenih v različne gimnastične šolske interesne dejavnosti in šolska gimnastična tekmovanja, povečuje. Iz tega sklepa, da ob primernem znanju in motivacijskih prijemih lahko učitelj navduši učence za to športno panogo.



Prikaz 5: Pogostost znanja posameznih akrobatskih prvin

Iz grupacije vidimo, da so najbolj izstopajoče prvine, ki jih znajo študentje in študentke: preval naprej, ki ga zna 28 študentk in 34 študentov, preval nazaj zna 19 študentk in 27 študentov, tretja izstopajoča prvina pa je stoja, ki jo zna 23 študentk in 20 študentov.

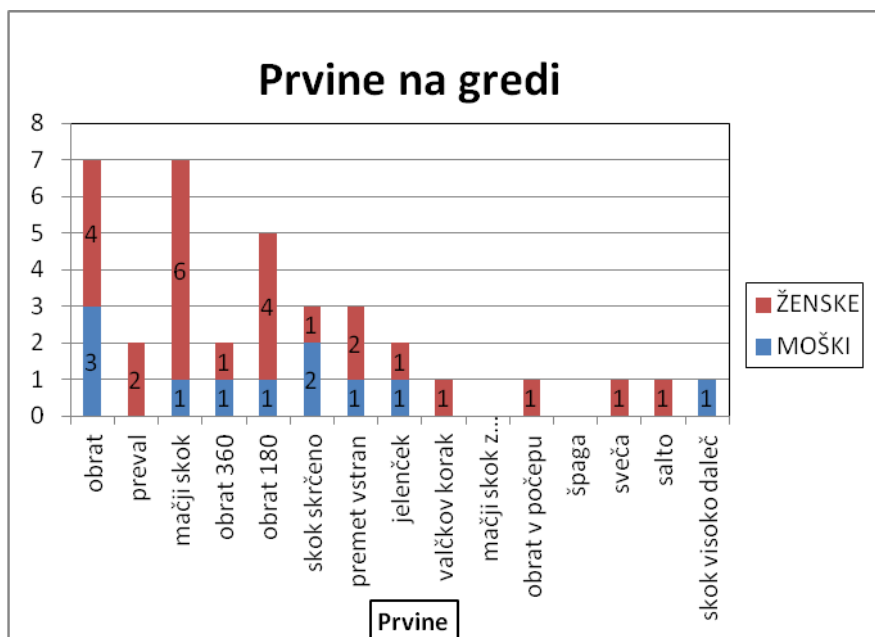
Iz prikaza 5 je razvidno, da je prvina preval ločena od prevala naprej in prevala nazaj. Na vprašanje o znanju petih akrobatskih prvin so študentje in študentke odgovarjali sami in tako pozabili definirati posamezno prvino. Prvino preval smo šteli kot znanje prevala naprej, saj tisti, ki znajo oba, ponavadi napišejo, da znajo preval naprej in preval nazaj. Tretja prevladujoča prvina je stoja, ki smo jo prišteli k stoji na rokah, saj zopet ni bila jasno definirana. Štirje študentje pa znajo tudi stojo na glavi. Zelo zanimivo je, da nihče ne zna stoje na lopaticah. S to prvino so se študentje in študentke srečali že v osnovni šoli pri predmetu gimnastična abeceda. Ta prvina označuje eno prvih izkušenj, pri kateri učenec obvladuje svoje telo v položaju z glavo navzdol (Novak idr., 2008). Raziskava Realizacija šolske telesne vzgoje v SR Sloveniji, ki jo je opravil Tome (1983), ugotavlja pomanjkanje učenja gimnastičnih prvin v osnovni in srednji šoli. V osnovni šoli se 31,1 % vprašanih študentov ni učilo stoje na rokah, odstotek je še nekoliko višji v srednji šoli (35,9 %). 38,2 % vprašanih študentov se v osnovni šoli ni učilo premeta, v srednji šoli je bilo takih študentov skoraj 50 % (46,2 %).

Preglednica 15: Frekvence odgovorov in test hi-kvadrat za vprašanje: Ali znaš izvesti vsaj tri prvine na gredi?

		N		%		P (hi-kvadrat)
		DA	NE	DA	NE	
GRED	M	0	5	60	7,7	0,0
	Ž	1	16	31	34,0	

Pri vprašanju ALI ZNAŠ IZVESTI VSAJ TRI PRVINE NA GREDI je pet študentov (7,7 %) od vseh 66 in šestnajst študentk (34 %) od 47 odgovorilo pritrdilno. Razlika med spoloma je statistično značilna.

Zelo veliko, skoraj večina študentov (92,3 %) ne zna izvesti nobene prvine na gredi. Tudi pri študentkah je neznanja zelo veliko, saj 31 (66 %) študentk ne zna izvesti nobene prvine. Znova se pojavi vprašanje, kaj učni načrt zahteva pri predmetu gimnastika z ritmično izraznostjo in kje je tukaj krivda za neznanje študentov in študentk. V učnem načrtu so cilji in vsebine jasno opredeljeni. Pri tematskem sklopu gimnastika z ritmično izraznostjo bi morali študentke in študentje znati prvine: razovke, obrati, drže, ritmični skoki, različni seskoki – ker jih učni načrt predpisuje. Učni načrt tudi navaja, da se vse prvine povežejo v kratko sestavo.



Prikaz 6: Pogostost znanja posameznih prvin na gredi

Na prikazu 6 vidimo, da je prвина, ki se med študentkami največkrat pojavlja, mačji skok. Za to prvino je vedelo 6 študentk od 47. Druga prevladujoča prвина je obrat, ki pa je v prikazu grafa ločena od drugih dveh obratov. V našem primeru smo ga prišteli k znanju prvin obrata za 360°. To nam pojasni, da prvino obrat za 360° zna 5 študentk od 47 in 4 študentje od 66 študentov.

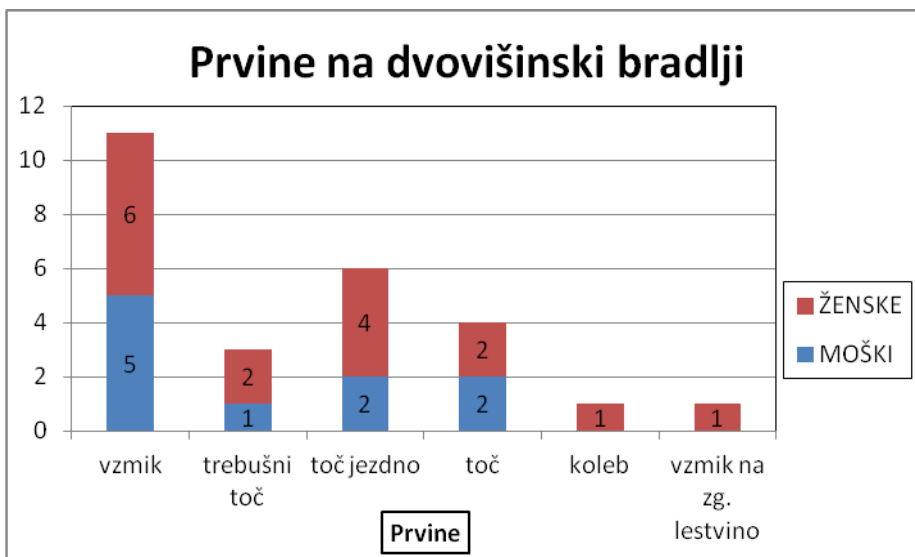
Gred je specifično orodje, na katerem se izvajajo različne oblike hoje in teka, poskokov, obratov in akrobatskih prvin (Bolkovič in Čuk, 1994). Gred je tudi orodje, pri katerem se temeljito razvija občutek ravnotežja. Zavedati se moramo, da je ravnotežje zelo pomembna gibalna sposobnost, ki jo v vsakdanjem življenju vzpostavljamo podzavestno, ko smo v gibanju (Novak idr., 2008). Gred je tipično žensko orodje v športni gimnastiki, zato bi upravičeno pričakovali večjo stopnjo znanja pri študentkah. Z različnimi preprostimi sestavami na gredi zelo dobro razvijamo ravnotežje, koordinacijo in stabilizacijo telesa, kar je izrednega pomena pri vzpostavljanju pravilne telesne drže (Bučar Pajek in Pajek, 2009). Znano pa je tudi, da fantje tako v osnovni kakor v srednji šoli na gredi ne delajo oziroma izvajajo nobenih vaj in prvin. Tukaj se lahko fakulteta za šport pohvali, saj izvaja program pri predmetu športna gimnastika 1, v katerem se različne oblike hoje, tekov in poskokov na gredi vključujejo v vsako uro športne vadbe (ne glede na spol). Vadbene enote pri predmetu gimnastika so sestavljene tako, da se prvine na gredi vključujejo tako v uvodno-pripravljalni del vadbene enote kot tudi v glavni del vadbene enote. Uspešno izvedena obvezna sestava na gredi je tudi sestavina praktičnega dela izpita pri predmetu športna gimnastika 1. Želimo si, da bi se bodoči športni pedagogi ozavestili o pomembnosti športne vadbe na gredi in s tem posledično prenesli svoje znanje in izkušnje na mlajše generacije.

Preglednica 16: Frekvence odgovorov in test hi-kvadrat za vprašanje: Ali znaš izvesti vsaj tri prvine na dvovišinski bradlji?

		N		%		P (hi-kvadrat)
		DA	NE	DA	NE	
DVOVIŠINSKA BRADLJA	M 0	3	61	4,7	95,3	0,025
	Ž 1	8	37	17,8	82,2	

Na vprašanje ALI ZNAŠ IZVESTI VSAJ TRI PRVINE NA DVOVIŠINSKI BRADLJI je pritrdilno odgovorilo 8 študentk (17,8 %) in 3 študentje (4,7 %). Rezultati kažejo, da je razlika med spoloma v znanju prvin na dvovišinski bradlji statistično značilna.

Na dvovišinski bradlji kar 37 študentk (82,2 %) od 47 in 61 študentov (95,3 %) od 66 ne zna nobene prvine. Prvine, ki jih navaja učni načrt pri tematskem sklopu gimnastika z ritmično izraznostjo na bradlji, so: koleb v vesi in opori, vzmik, premah, polobrat v opori in seskok iz opore nazaj. Vse te prvine bi morali študentje in študentke znati. Vendar vemo, da nimajo vse osnovne in srednje šole v Sloveniji zadostne športne opreme, ki bi dijakom in učencem omogočila seznanitev in učenje prvin na različnih orodjih. To navaja tudi Kolar (1997), ki pravi, da pomanjkanje materialnih pogojev onemogoča realiziranje procesa športne vzgoje, ki je opredeljen v učnem načrtu.



Prikaz 7: Pogostost znanja posameznih prvin na dvovišinski bradlji

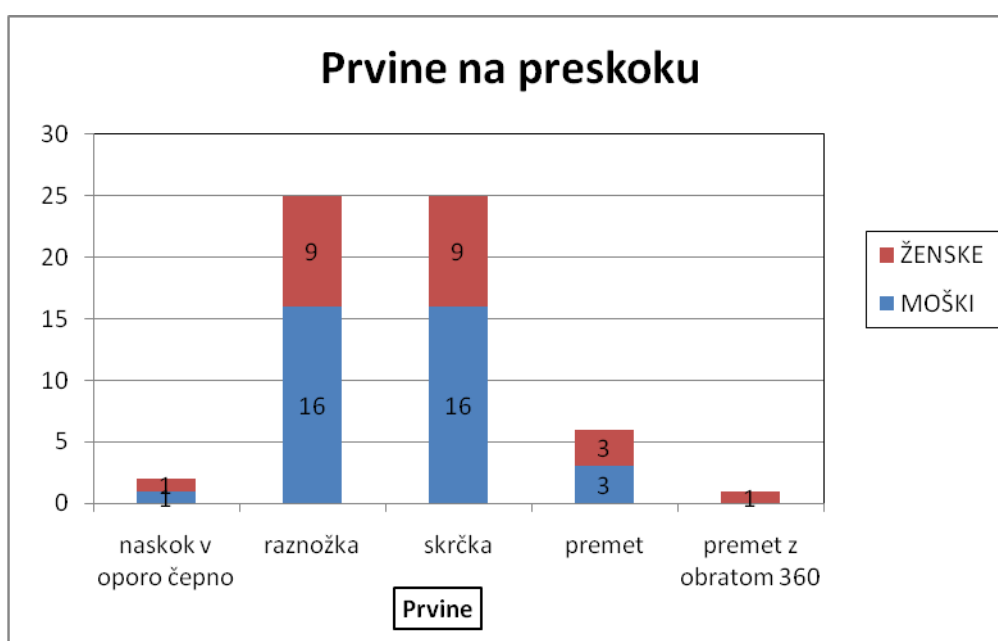
Na prikazu 7 je najbolj izstopajoča prvina vzmik, ki jo študentje (5) in študentke (6) najbolj znajo. Sledi mu toč jezdno in »trebušni toč«. Koleb in vzmik na zgornjo lestvino pa je znan samo dvema študentoma. Iz grafa je razvidno, da 4 študentke od 47 in 2 študenta od 66 znajo prvino toč jezdno. Vidimo pa tudi, da je »trebušni toč« ločen od toča, saj so študentje in študentke napisali prvino sami in niso jasno opredelili prvine. Mi smo jo prišteli k trebušnemu toču. Prvina trebušni toč je napačen izraz, pravilen izraz za to prvino je iz opore spredaj toč nazaj; tudi to kaže na neznanje osnovnega izrazoslovja vaj na orodju. Kljub temu smo izraz ohranili, ker se pogosto uporablja v praksi. Tako trebušni toč znajo 4 študentke in 3 študentje. Za prvine, ki se izvajajo na dvovišinski bradlji, je značilno, da je potrebna zelo velika moč rok in ramenskega obroča. Tudi Bučar Pajkova (2003) v svoji raziskavi, narejeni na študentkah Fakultete za šport, ugotavlja pri študentih ob vstopu na Fakulteto za šport nezadostno razvito moč, predvsem rok in ramenskega obroča, ki pa je bistvenega pomena za uspešnost v gimnastiki.

Preglednica 17: Frekvence odgovorov in test hi-kvadrat za vprašanje: Ali znaš izvesti tri prvine na preskoku?

		N		%		P (hi-kvadrat)
		DA	NE	DA	NE	
PRESKOK	M 0	6	57	9,5	90,5	0,059
	Ž 1	10	34	22,7	77,3	

Pri vprašanju ALI ZNAŠ IZVESTI TRI PRVINE NA PRESKOKU je 10 študentk (22,7 %) in 6 študentov (9,5 %) odgovorilo, da znajo izvesti tri prvine na preskoku. Test hi-kvadrat ne kaže statistično značilne razlike med spoloma glede odgovorov. Zelo zanimivo pri preskoku je to, da 57 študentov (90,5 %) in 34 študentk (77,3 %) ne zna nobenega skoka na preskoku. Preskok lahko izvajamo čez različna orodja (koza, konj, skrinja). Raznolikost preskokov je dostopna vadečim glede na njihovo

predznanje in osnovno gibalno pripravljenost (Bolkovič in Čuk, 1994). Po mojih osebnih izkušnjah bi te prvine lahko znali, saj smo v času mojega šolanja v osnovni šoli skoke raznožko in skrčko čez kožo izvajali vsako leto in smo to počeli zelo radi, in tudi zabavno je bilo. Današnji učni načrt za osnovno šolo opredeljuje, da se učenci srečajo s preskokom vsako leto in za vsako triletnje so opredeljeni tudi posamezni standardi znanj, ki naj bi jih učenci dosegli. Tako je ob koncu prvega triletja določena raven znanja, ki pri preskoku opredeljuje naskoke na skrinjo vzdolž (100 cm) v klek ali čep. Ob koncu drugega triletja je predpisano znanje, ki pri preskoku zahteva naskok na skrinjo v oporo čepno in raznožno z varovanjem, raznožka čez kožo z varovanjem. Za tretje triletnje pa je za preskok predpisana raznožka in skrčka z varovanjem. Tudi v gimnaziji je v učnem načrtu opredeljeno znanje preskakovanj orodij.



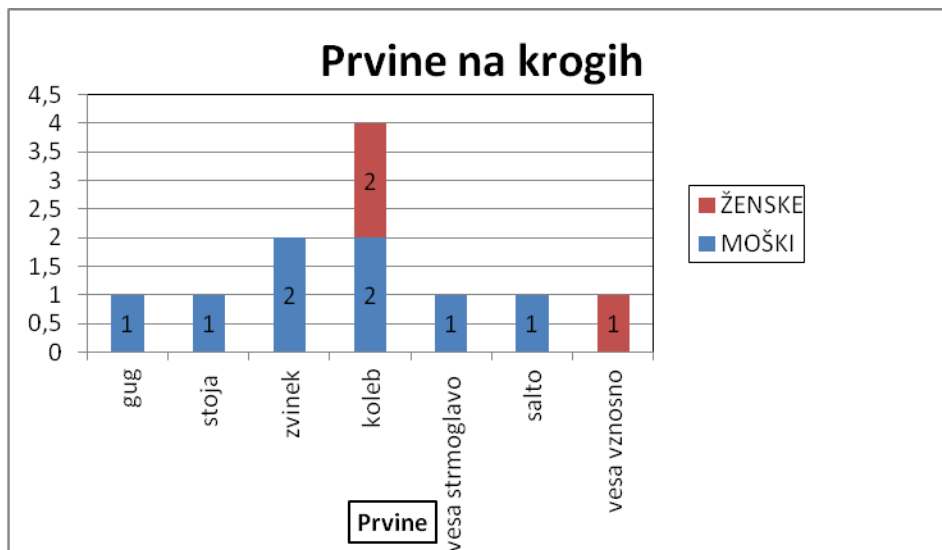
Prikaz 8: Pogostost znanja prvin na preskoku

Na prikazu 8 vidimo prvine, ki jih študentje in študentke izvajajo na preskoku. Skok raznožno in skok skrčeno je prvina, ki jo študentje (16 od 66) in študentke (9 od 47) dobro znajo. Enako število študentk (3) in študentov (3) zna prvino premet, ki je dokaj zahtevna prvina, saj od vadečega zahteva veliko poguma in znanja za izvedbo. Naskok v oporo čepno pozna ena študentka in en študent. Prvino premet z obratom 360⁰ pa je znala ena študentka. Premagovanje orodij kot ovir ima za naše telo mnogostranske pozitivne učinke. Z vidika razvoja gibalnih sposobnosti so usmerjeni v razvoj skladnosti gibanja, moči, hitrosti, ravnotežja in gibljivosti (Novak idr., 2008). Za bodoče športne pedagoge je dobro vedeti tudi to, da mnoge naloge premagovanja ovir sodijo med pripravljalne vaje ali celo predvaje za učenje gimnastičnih prvin.

Preglednica 18: Frekvence odgovorov in test hi-kvadrat za vprašanje: Ali znaš izvesti vsaj tri prvine na krogih?

		N		%		P (hi-kvadrat)
		DA	NE	DA	NE	
KROGI	M 0	4	61	6,2	93,8	0,937
	Ž 1	3	43	6,5	93,5	

Na vprašanje ALI ZNAŠ IZVESTI VSAJ TRI PRVINE NA KROGIH so 4 študentje (6,2 %) od 66 in 3 študentke (6,5 %) od 47 odgovorili, da znajo izvesti tri prvine na krogih. Test hi-kvadrat ne kaže statistično značilne razlike med spoloma v frekvenci odgovorov. Tukaj bi lahko skoraj upravičili njihovo neznanje, saj učni načrt pri predmetu gimnastika z ritmično izraznostjo orodja, kot so krogi, sploh ne omenja. Omenja pa se predpisano znanje v vesi in opori, ki pa se lahko izvedejo tudi na krogih. Poudariti je treba, da veliko število šol, tako osnovnih kot srednjih, nima krogov. Zavedamo pa se, da imajo gimnastična orodja svoj izvor v nadomestilu naravnih ovir, kot so drevesa, debla, veje, ovijalke, skale (Novak idr., 2008). Prav zaradi tega bi lahko bodoči študentje in študentke znali prvini gug in koleb, ki sta izvedljivi v naravi.



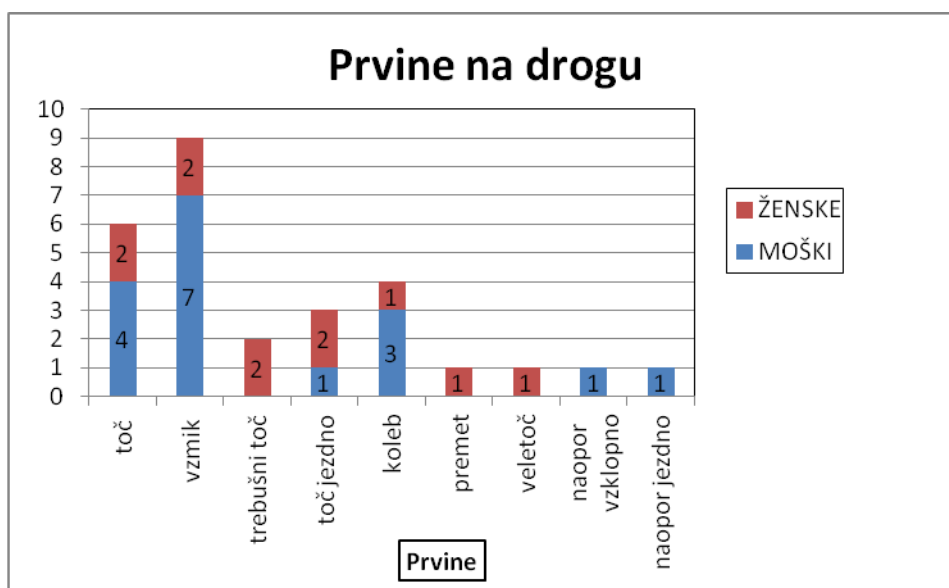
Prikaz 9: Pogostost znanja prvin na krogih

V prikazu 9 vidimo, da je najbolj pogosta prvina na krogih znanje koleba. Koleb znata 2 študentki od 47 in 2 študenta od 66. Druga prvina, ki sta jo znala dva študenta, je bil zvinek. Preostale prvine, kot so gug, stoja, vesa strmoglavo in salto, je znalo zelo malo študentov. Krogi so zaradi svoje konstrukcije specifično orodje, na katerem se lahko koleba ali guga. Z vadbo na krogih razvijamo moč, gibljivost, koordinacijo in pogum (Bolkovič in Čuk, 1994). Krogi kot samo orodje imajo zelo pozitivne učinke na telo. Primer izvedbe čiste vese (viseenje) na krogih je zelo dobra vaja za pravilno telesno držo, saj je hrbtenica v vesi v najoptimalnejšem (naravnem) položaju brez pritiska sile teže telesa (Novak idr., 2008).

Preglednica 19: Frekvence odgovorov in test hi-kvadrat za vprašanje: Ali znaš izvesti vsaj tri prvine na drogu?

		N		%		P (hi-kvadrat)
		DA	NE	DA	NE	
DROG	M 0	4	60	6,3	93,8	0,383
	Ž 1	5	41	10,9	89,1	

Pri vprašanju ALI ZNAŠ IZVESTI VSAJ TRI PRVINE NA DROGU so 4 študentje (6,3 %) in 5 študentk (10,9 %) odgovorili pritrdilo. Rezultati kažejo, da med spoloma ni statistično značilnih razlik. Droga je sicer moško telovadno orodje, vendar je kljub temu znanje študentk večje v primerjavi s študenti. Orodja, kot sta droga in dvovišinska bradlja, so si dokaj podobna, zato lahko tudi dijakinje in učenke izvajajo prvine na drogu. V osnovnošolskem učnem načrtu so za droga predpisana znanja, ki vključujejo koleb v vesi, opori, vzmik, premah, pol obrata v opori, seskok iz opore nazaj (Kovač in Novak, 2006). V srednješolskem učnem načrtu pa je predpisano znanje, ki vključuje vaje v vesi in opori (Kovač in Novak, 2008). Zopet pa je iz podatkov razvidno dejstvo, da prvin na drogu ne zna večina študentov in študentk (41 študentk od 47, kar znaša 89,1 %, in 60 študentov od 66, kar v odstotkih znaša 93,8 %).



Prikaz 10: Pogostost znanja posameznih prvin na drogu

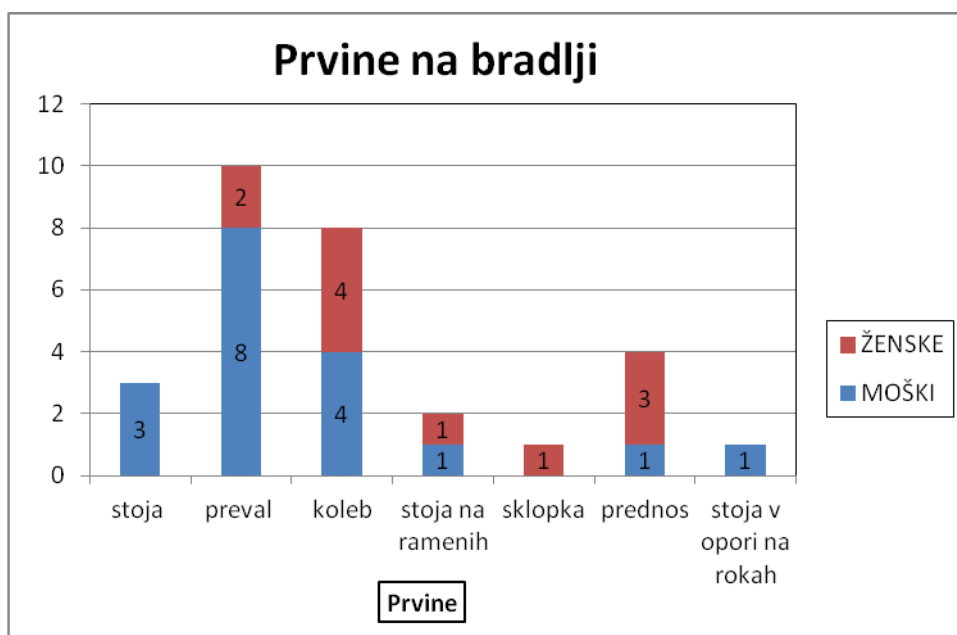
Prikaz 10 prikazuje najbolj izstopajoče prvine, ki jih znajo študentje: vzmik (7 študentov), toč jezdno (4) in koleb (3). Najpogostejše prvine, ki jih znajo študentke, so: vzmik, toč, trebušni toč (pravo ime za to prvino je toč nazaj v opori spredaj, kar zopet pokaže neznanje izrazoslovja) in toč jezdno. Orodje, kot je droga, lahko najdemo kjerkoli v naravi, na igriščih, dvoriščih, sprehajališčih, v trgovskih centrih in drugod, in s prvinami, kot so koleb, različne vese, vzmik, se srečujemo vsak dan. Vse te prvine so zanimive in tudi učinkovite za nas starejše, kaj šele za otroke, saj imajo

mnogovrsten vpliv na njihov gibalni in telesni razvoj. Dobro bi bilo vedeti, da so učinki ves, ki jih lahko izvedemo kjerkoli, tolikšni, da bi bilo koristno vsak dan viseti 30 sekund ali na drogu pri uri športne vzgoje ali pa kjerkoli v naravi, kjer nam je to omogočeno. Seveda pa moramo tudi pri vsem tem paziti na varnost otrok, saj lahko učenci na orodjih, kot so bradlja, drog, krogi, precenijo svoje znanje in zabredejo v nevarnost. Zato je naše znanje in varovanje na vseh teh orodjih zelo pomembno in se posledično prenaša tudi na mlajše.

Preglednica 20: Frekvence odgovorov in test hi-kvadrat za vprašanje: Ali znaš izvesti vsaj tri prvine na bradlji?

		N		%		P (hi-kvadrat)
		DA	NE	DA	NE	
BRADLJA	M 0	10	55	15,4	84,6	0,550
	Ž 1	5	94	11,4	88,6	

Na vprašanje ALI ZNAŠ IZVESTI VSAJ TRI PRVINE NA BRADLJI je pritrdilno odgovorilo 10 študentov (15,4 %) in 5 študentk (11,4 %). Razlika med spola ni statistično značilna. Čeprav je deset študentov znalo prvine na bradlji, je še vedno odstotek študentov (84,6 %, kar pomeni 55 študentov od 66), ki ne znajo izvesti prvin na bradlji, velik. Zaradi svoje specifičnosti je bradlja orodje, na katerem se vadi v vesi, opori, opori na lahteh in opori na rokah. Prvine se lahko izvajajo na začetku, na sredini ali na koncu orodja. Omenili smo že, da na bradlji krepimo mišice rok in ramenskega obroča, koordinacijo gibanja, preciznost, ravnotežje in pogum (Bolkovič in Čuk, 1994). Omenili smo tudi, da so orodja, tako bradlja kot dvovišinska bradlja, krogi in drog, dokaj podobna orodja za izvedbo enakih ali podobnih prvin, zato je tudi rezultat odgovorov takšen, da prvine na moški bradlji zna 5 študentk, kar znaša 11,4 %.



Prikaz 11: Pogostost znanja posameznih prvin na bradlji

Na prikazu 11 so prikazane prvine, ki jih študentke in študentje znajo. Najbolj pogosta prvina, ki jo zna 8 študentov, je preval naprej, ki pa se običajno izvaja iz seda v sed. Pri tej prvini je pomembno, da morajo vadeči biti primerno močni, da se lahko zadržijo na rokah in dvignejo boke nad glavo. Najpomembnejši prvini, ki sta potrebni kot predznanje za izvedbo prevala naprej na bradlji, sta stoja na lopaticah in preval naprej. Tukaj lahko vidimo, kolikšna je pomembnost izvajanja učnega načrta, saj sta prvini stoja na lopaticah in preval naprej, ki sta opredeljeni v učnem načrtu 1. triletja v osnovni šoli pri tematskem sklopu gimnastična abeceda, pogoj za nadgrajevanje znanja. Druga znana prvina, ki jo znajo 4 študentke in 4 študentje, je koleb, preostale prvine, ki so jih znali študentje in študentke, pa so stoja, sklopka, prednos, stoja in stoja v opori na rokah. Stojajo zaradi nejasnega definiranja prišteli k stojji na ramenih.

Študentke in študentje so v sklopu vprašanj o športni anamnezi odgovorili na vprašanja oziroma trditve, s katerimi smo prišli do ugotovitve o pomembnosti gimnastike in o zvrsti ukvarjanja s športom, ki prevladuje v njihovem življenju. Podobno vprašanje smo imeli tudi v 1. sklopu, saj se je nanašalo na športno aktivnost (vrsto in število ur), ki so jo študentje in študentke izvajali v zadnjem letu.

Preglednica 21: Frekvence odgovorov in test hi-kvadrat za trditve

TRDITEV		N		%		P (hi-kvadrat)
		DA	NE	DA	NE	
V osnovni šoli sem pogrešal teoretično poznavanje gimnastike.	M 0	36	28	56,3	43,8	0,003
	Ž 1	39	8	83,0	17,0	
V srednji šoli sem v okviru športne vzgoje pogrešal teoretično poznavanje gimnastike.	M 0	40	25	61,5	38,5	0,003
	Ž 1	41	6	87,2	12,8	
Ali si se pred vstopom na fakulteto za šport ukvarjala s kakšnim športom?	M 0	65	1	98,5	1,5	0,808
	Ž 1	46	1	97,9	2,1	
Ali si se kdaj ukvarjal z vrhunskim športom?	M 0	39	27	59,1	40,9	0,285
	Ž 1	23	24	48,9	51,1	
Ali se sedaj ukvarjaš z vrhunskim športom ?	M 0	23	43	34,8	65,2	0,419
	Ž 1	13	34	27,7	72,3	
Ali si se kdaj ukvarjal z rekreativnim	M 0	59	6	90,8	9,2	0,219
	Ž 1	39	8	83,0	17,0	

športom?						
Ali se sedaj ukvarjaš z rekreativnim športom?	M 0	53	12	81,5	18,5	0,251
	Ž 1	35	12	74,5	25,5	

Trditev V OSNOVNI ŠOLI SEM V OKVIRU ŠPORTNE VZGOJE POGREŠAL TEORETIČNO POZNAVANJE GIMNASTIKE je 36 študentov (56,3 %) in 39 študentk (83 %) potrdilo z da. Razlika med spoloma je statistično značilna. Zanimivo je, da 28 študentov (43,8 %) v osnovni šoli ni pogrešalo teoretičnega poznavanja gimnastike. Zelo podobni odgovori študentov in študentk so bili pri trditvi V SREDNJI ŠOLI SEM V OKVIRU ŠPORTNE VZGOJE POGREŠAL TEORETIČNO POZNAVANJE GIMNASTIKE. Tudi pri tej trditvi je bila razlika statistično značilna. Bučar Pajkova (2003) je v svoji doktorski disertaciji Dejavniki uspešnosti programa akrobatike za študentke na Fakulteti za šport ugotovila, da je več kot polovica študentk v osnovni in srednji šoli pogrešala teoretično poznavanje akrobatskih prvin. Ugotovila je tudi, da je večina študentk prepričanih, da bi ob dobri teoretični osnovi veliko lažje usvojile akrobatiko tako v osnovni (68,9 %) kot v srednji šoli (77 %). Z vadbo gimnastike v osnovni in srednji šoli pozitivno vplivamo na posamezne razsežnosti psihosomatičnega statusa otroka in mladostnika le, če je vadba načrtovana, strokovno organizirana, pedagoško vodena in ciljno usmerjena. Turšičeva (2007) v svoji raziskavi dodaja, da imajo učitelji o vlogi gimnastike za razvoj učenca pozitivno mnenje, vendar morajo tega v praksi udeležiti, saj je učitelj tisti, ki svoje znanje in poznavanje posebnosti športne panoge, kot je gimnastika, posreduje učencem. Le tako se bo obrnila krivulja upadanja znanja in gibalnih sposobnosti. Iz te ugotovitve lahko pridemo do sklepa, da bi učitelji lahko bistveno pripomogli k znanju bodočih študentk in študentov, če bi v športno vzgojo vključili več ur gimnastičnega – teoretičnega poznavanja prvin.

Pri vprašanju ALI SI SE PRED VSTOPOM NA FAKULTETO ZA ŠPORT UKVARJAL/A S KAKŠNIM ŠPORTOM je 65 študentov (98,5 %) od 66 in 46 študentk (97,9 %) odgovorilo z da. Test ne kaže statistično značilnih razlik med spoloma. Podobno vprašanje smo imeli v 1. sklopu vprašalnika, saj nas je zanimala športna aktivnost v zadnjem letu, zato so tudi rezultati podobni. Vsi razen ene študentke in enega študenta so se pred vstopom na Fakulteto za šport s športom že ukvarjali. Ta podatek pove, da večina študentov in študentk pozna kakovost in pozitivne učinke vadbe, ki jih šport nudi. Zadnje raziskave, narejene na podatkih javnega mnenja, kažejo, da se šport iz leta v leto spreminja po svojih vsebinah in pristopih. Kot osrednje se že nekaj let kaže dejstvo, da gre za vse večjo kakovost ukvarjanja tako posameznika kot skupne aktivnosti celotne družine. Ne govorimo zgolj o interesu za šport zaradi utilitarnih vrednot kot sredstvu zaradi zdravja, zaradi negovanega telesa, zaradi razvedrila, temveč po številu ur in kakovosti aktivnosti prihaja v ospredje šport kot vse bolj razširjena dejavnost, ki jo lahko umestimo v pojmovanje športa kot vsebine in kakovosti življenja (Doupona Topič in Petrovič, 2007). Do tega spoznanja prihaja vse več ljudi.

Na vprašanje ALI SI SE KDAJ UKVARJAL Z VRHUNSKIM ŠPORTOM je pritrdilno odgovorilo 39 študentov (59,1 %) od 66 in 23 študentk (48,9 %) od 47. Test hi-kvadrat ne kaže statistično značilnih razlik med spoloma. Pri tem vprašanju pa je zelo zanimivo to, da se je polovica od anketiranih ukvarjala z vrhunskim športom, saj vemo, da je vrhunski šport v življenju otroka, učenca in dijaka naporen, saj se mu mora že od zgodnjih let veliko posvečati, vanj vložiti veliko časa, energije, včasih tudi na račun šole, igre in zabave s prijatelji. Saša Cecič Erpič (2004) s psihološkega vidika poudarja, da je vrhunski šport koristen za otroka takrat, ko v njem uživa. Zato tudi ni strahu, da se otrok, učenec ali dijak ne bi mogel razvijati na drugih področjih življenja. Z leti se veliko učencev in dijakov zave, da se ne bodo vpisali med olimpijske zmagovalce, nekaterim povzroča težave obdobje adolescence in krepko se povečajo šolske obveznosti, zato dosti mladih opusti vrhunski šport. To dejstvo kaže tudi naša raziskava, saj je na vprašanje ALI SE SEDAJ UKVARJAŠ Z VRHUNSKIM ŠPORTOM pritrdilno odgovorilo 13 študentk (27,7 %) od 47 in 23 študentov (34,8 %) od 66, kar pomeni, da je 10 študentk in 16 študentov opustilo vrhunski šport.

Na vprašanje ALI SI SE KDAJ UKVARJAL Z REKREATIVNIM ŠPORTOM je pritrdilno odgovorilo 59 študentov (90,2 %) od 66 in 39 študentk (83 %). Nikalni odgovor pa je podalo 6 študentov (9,2 %) in 8 študentk (17,0 %). Rezultati povedo, da se je večina ukvarjala z rekreativnim športom. Omenili smo že, da je rekreativni šport preživljanje prostega časa, ki ga učenci in dijaki poleg šolskih obveznosti lahko dodobra izkoristijo. To je ugotovil tudi Bukovinski (2005), saj rezultati njegove diplomske naloge povedo, da se velika večina učencev tudi v prostem času ukvarja s športno aktivnostjo. Tudi pri vprašanju ALI SE SEDAJ UKVARJAŠ Z REKREATIVNIM ŠPORTOM je večina študentk (83,0 %) in (90,8 %) študentov odgovorila, da se sedaj ukvarja z rekreativnim športom.

5.2 MNENJA ŠTUDENTOV IN ŠTUDENTK O POMENU GIMNASTIKE (drugi sklop vprašalnika)

Drugi sklop vprašalnika je sestavljen tako, da so študentje in študentke ovrednotili trditve o pomenu gimnastike za psihofizični razvoj in razvoj gibalnih sposobnosti. Obkroževali so števila po petstopenjski Likertovi lestvici, kjer 1 pomeni, da se nikakor ne strinjajo, 2 = se ne strinjajo 3 = so neopredeljeni, 4 = se strinjajo, 5 = popolnoma se strinjajo.

Rezultati kažejo, da ni bilo statističnih razlik med spoloma, razen pri trditvi, da gimnastika razvija agresivnost. Obdelavo podatkov smo naredili s t-testom, kjer je izračunana aritmetična sredina in standardna napaka odgovorov študentov in študentk.

Preglednica 22: T-test aritmetične sredine, standardni odklon in mnenja o nekaterih trditvah o gimnastiki

Trditve o gimnastiki	M (65)		Ž (47)		P (t-test)
	AS	SD	AS	SD	
V učnem načrtu za OŠ je zelo pomembna.	3,91	0,980	3,89	1,005	0,943
V učnem načrtu za SŠ je zelo pomembna.	3,80	0,962	3,89	0,938	0,316
Teoretično poznavanje pomembno vpliva na uspešno praktično izvedbo.	4,06	0,966	4,21	0,806	0,435
Gimnastike me je strah.	2,29	1,322	2,64	1,421	0,565
Gimnastika razvija orientacijo v prostoru.	4,42	0,705	4,43	0,927	0,355
Razvija občutek za medsebojno pomoč.	3,41	1,007	3,65	1,037	0,880
Razvija vztrajnost.	4,11	0,806	4,30	0,756	0,601
Razvija delavnost.	4,17	0,796	4,38	0,677	0,478
Razvija odločnost.	4,14	0,839	4,24	0,848	0,593
Razvija ustvarjalnost.	3,71	0,989	3,89	0,938	0,368
Razvija samostojnost.	3,62	1,071	3,84	0,999	0,151
Razvija agresivnost.	2,27	1,365	1,81	8,51	0,000
Razvija natančnost.	4,45	0,768	4,72	0,743	0,080

Razvija samozavest.	4,18	0,875	4,16	0,999	0,948
Vpliva na pravilno telesno držo.	4,41	0,701	4,47	0,718	0,906
Pozitivno vpliva na psihofizični razvoj otroka in mladostnika.	3,83	0,887	3,83	1,007	0,361
Pomen gimnastike za telesni razvoj.	4,02	0,886	4,09	0,855	0,358
Pomen gimnastike na gibalni razvoj.	4,39	0,782	4,59	0,652	0,105
Pomen atletike za telesni razvoj.	4,14	0,839	3,19	0,952	0,817
Pomen atletike za gibalni razvoj.	4,03	0,865	3,96	0,932	0,979
Pomen iger z žogo za telesni razvoj.	3,88	0,937	3,89	0,849	0,513
Pomen iger z žogo za gibalni razvoj.	4,02	0,984	4,15	0,859	0,840

Rezultati pri trditvi GIMNASTIKA JE V UČNEM NAČRTU ZA OSNOVNE/SREDNJE ŠOLE ZELO POMEMBNA so pokazali, da imajo študentke in študentje zelo visoko mnenje o vlogi gimnastike, saj je povprečna ocena pri študentih 3,80 in 3,89 pri študentkah. Zelo veliko raziskav potrjuje (Bučar Pajek, 2003; Kovač, 2006; Novak idr., 2008), da ima gimnastična vadba zaradi raznovrstnih učinkov pomemben vpliv na otrokov razvoj, saj otrok pridobiva osnovna gibalna znanja, izboljšuje gibalne sposobnosti, se nauči nadzorovati svoje telo v različnih položajih in smereh gibanja, oblikuje pravilno držo, hkrati pa pridobiva tudi občutek za lepoto gibanja. Prav zaradi vseh teh mnogoštevilnih vplivov na zdravo rast in razvoj otrok je umeščena v učne načrte.

Večina študentov in študentk se zaveda, da teoretično poznavanje prvin gimnastike pomembno vpliva na uspešno praktično izvedbo. Zato so to trditev ocenili kot zelo pomembno, saj je ocena študentov bila 4,06, ocena študentk pa 4,21. Pri teoretičnem poznavanju prvine dobimo informacije o prvini sami, ki vključuje predstavitev prvine. Prvino analiziramo po fazah gibanja, tako določimo začetni položaj, gibanje in končni položaj, seznanimo se tudi z varovanjem, pomočjo, določanjem in odpravljanjem napak. Zelo pomembno je, da si vadeči ustvarijo dobro predstavo o tem, kako prvino izvesti oziroma kakšno naj bo želeno gibanje (Novak idr., 2008). Ker se teoretično neznanje pojavlja že nekaj let, so na Fakulteti za šport pri predmetu Teorija in metodika športne gimnastike športni pedagogi Čuk, Bolkovič, Bučar Pajek, Turšič in Bricelj pripravili delovni zvezek, ki omogoča lažje pridobivanje znanja in kompetenc. Vsebina in izvedba vaj je skladna z učnimi načrti za športno vzgojo na vseh ravneh šolanja, upoštevana so didaktična načela. Celotno zaporedje poučevanja prvin in hkraten razvoj gibalnih sposobnosti lahko bodoči športni pedagog kasneje uporabi tudi pri načrtovanju v šoli.

Pred vstopom na Fakulteto za šport veliko študentk in študentov pove, da jih je strah gimnastike. To so pokazali tudi rezultati ankete, saj je povprečna ocena odgovorov pri študentih 2,29 in pri študentkah 2,64. Razlike v odgovorih pa med spoloma ni. Pogost vzrok strahu se pojavlja zaradi neznanja ali vsaj nepoznavanja gimnastičnih prvin. Učni načrt (Kovač in Novak, 2006) pri tematskem sklopu gimnastika z ritmično izraznostjo navaja praktične in teoretične vsebine, ki bi jih morali učenci oziroma dijaki znati. Poznati bi morali sklope gimnastičnih vaj; prvine akrobatike; skoke z male prožne ponjave; preskakovanje orodij; prvine ravnotežja; ritmične prvine brez pripomočka in s pripomočki (dekleta); povezovanje prvin plesa in akrobatike. Ker pa študentje in študentke s prvinami niso bili seznanjeni oziroma jih nikdar niso izvajali, jih je upravičeno strah pred padcem, pred gibanjem v smereh, kjer je onemogočena vidna kontrola gibanja (nazaj), strah pred oporo na rokah ... (Bučar Pajek, 2003). Vsi vemo, da se z rastjo in razvojem otrok spreminjajo njihova motivacija, učljivost in zmožnost za učenje gimnastičnih prvin. Preprosti gibalni programi, kjer obvladujemo svoje telo, ki so mlajšim otrokom v užitek, postanejo z razvojem telesa za mnoge učence težki in celo nevarni, če se njihovega posredovanja ne lotimo pravilno. Mladost je odločilna za oblikovanje podobe odrasle osebnosti, del te podobe pa je mogoče oblikovati le s sredstvi, ki jih uporablja tudi športna gimnastika – to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi. Zavedati so moramo dejstva, da kar na gibalnem področju zamudimo v zgodnjem otroštvu, kasneje ne moremo več nadoknaditi (Šturm, Petrovič in Strel, 1990). Zato je strokovno sporno začeti z učenjem gimnastike šele v višjih razredih osnovne oz. v srednji šoli, v obdobju intenzivne rasti. Gimnastične vsebine je najlažje usvajati v zgodnjem otroštvu, pomembno vlogo imajo pri tem tudi starši (Fišer, 2008) in nato učitelji, ki naj bi izpolnjevali učni načrt (Turšič, 2007). Zelo visoko mnenje so študentje z oceno 4,42 in študentke z oceno 4,43 izrazili pri trditvi GIMNASTIKA RAZVIJA ORIENTACIJO V PROSTORU. Gimnastika pred izvedbo prvin zahteva orientacijo v prostoru, kot so smeri naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno, saj bi drugače lahko prišlo do velikih nesreč, poškodb, padcev ...

Vadeči se morajo zavedati nadzora nad delovanjem telesa v položajih in gibanjih pri izvedbi prvin na orodjih, ki zahtevajo orientacijo (Novak idr., 2008). V prvem triletju osnovne šole učenci spoznajo orientacijo v prostoru in njen pomen, saj lahko le tako povezujejo in utrjujejo vsebine, ki jih posreduje učitelj.

Gimnastika je ena od športnih panog, s katero mnogostransko vplivamo na človeka. Pomemben je njen vpliv na človekov gibalni razvoj, poleg tega pa od posameznika zahteva samodisciplino, vztrajnost in smisel za delo v skupini (Novak idr., 2008). Poleg tega pa gimnastika razvija tudi ustvarjalnost, delavnost, odločnost, samostojnost, natančnost in samozavest. Te vrednote so študentje ocenili s povprečno oceno 4,11 in študentke s povprečno oceno 4,16. Izračun t-testa ne kaže razlike med spoloma. Gibalna sposobnost, ki so jo študentje ocenili z oceno 4,45 in študentke z oceno 4,72, je bila natančnost. Natančnost je pri gimnastiki zelo dobra sposobnost, ki omogoča brezskrbno izvajanje prvin. Znano je tudi, da gimnastika razvija medsebojno pomoč, ki je pomembna predvsem pri varovanju, ustvarjalnost in samostojnost. Te vrednote so študentje in študentke ovrednotili dokaj visoko, saj je povprečna ocena pri študentih bila 3,41 in 3,65 pri študentkah. Zanimivo je, da so vse vrednote, ki jih razvija gimnastika, študentke ovrednotile višje kakor študentje. Tudi učni načrt (Kovač in Novak, 2006) pri športni vzgoji navaja, da naj bi učenci in učenke, dijaki in dijakinje razvijali in uresničevali lastnosti oziroma vrednote, kot so skrb za zdrav in skladen razvoj, krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase, spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, samopotrjevanju, razvijanje samostojnosti. Za trditve GIMNASTIKA RAZVIJA AGRESIVNOST pa velja zelo nizko mnenje. To so pokazali tudi študentje z oceno 2,27 in študentke z oceno 1,81, saj se s trditvijo, da gimnastika razvija agresivnost, ne strinjajo. Razlika v odgovorih med študenti in študentkami je statistično značilna. Vse raziskave (Turšič, 2007; Bučar Pajek, 2003; Fišer, 2008; Zajc, 1992; Marinšek, 2001) ugotavljajo pozitivne vplive oziroma učinke ukvarjanja z gimnastiko. Lahko poudarimo, da je gimnastika zdrav tekmovalni šport, vsekakor pa ne agresiven.

Vsi se zavedamo, da sta pravilna drža in skladno gibanje izjemno pomembni v vsakdanjem življenju. To so potrdili tudi študentje in študentke z zelo velikim strinjanjem, saj so pri trditvi GIMNASTIKA VPLIVA NA PRAVILNO TELESNO DRŽO POSAMEZNIKA študentje dali oceno 4,41 in študentke oceno 4,47. Odgovori niso pokazali statistično značilne razlike med spoloma. V današnjem življenju veliko časa presedimo, sploh učenci in dijaki v šolah, zato je pomembno, da poskrbimo za primerno aktivnost, ki bo omilila negativne vplive prisilne drže. Tukaj pa ima gimnastika zelo pomembno vlogo, saj zaradi krepitev mišic med vadbo in razvijanja gibljivosti ugodno vpliva na pravilno držo. Pri vajah, ki jih izvedemo na različnih orodjih (gredi, klopi, drogov, bradlje ...), prihaja do spontane pokončne drže, zato ni čudno, da je gimnastika pomemben del programa pri športni vzgoji, vse to je tudi opredeljeno v učenem načrtu (Kovač in Novak, 2006). Gimnastika tudi zelo dobro vpliva na psihofizični razvoj otroka in mladostnika. Mnenje študentov in študentk s povprečno oceno 3,83 je bilo dokaj visoko ovrednoteno. Rezultati ne kažejo razlike

med spoloma, ki bi bila statistično značilna. Študentje in študentke se zavedajo, da skrb za zdravje ter skladen telesni in duševni razvoj (psihofizični razvoj) otroka in mladostnika omogočajo pravilna drža, skladna telesna razvitost, razvoj gibalnih sposobnosti, sprostitvev in razbremenitev. Pomembno je tudi, da gimnastika sledi splošnim ciljem športne vzgoje, kjer je vse to opredeljeno (Kovač in Novak, 2006).

Na vprašanje KAKO OCENJUJEŠ POMEN GIMNASTIKE ZA TELESNI RAZVOJ so študentke z oceno 4,09 in študentje z oceno 4,02 odgovorili z dokaj visokim mnenjem o gimnastiki. Razlika med spoloma ni statistično značilna. Povedali smo že, da gimnastika pozitivno vpliva na skladen telesni in duševni razvoj, saj tudi pravilna drža omogoča skladno telesno razvitost. Večjo ovrednotenje so študentje in študentke podali pri vprašanju KAKO OCENJUJEŠ POMEN GIMNASTIKE ZA GIBALNI RAZVOJ; povprečna ocena pri študentkah je bila 4,59 in študentih 4,39. Razlika med spoloma ni statistično značilna. Znano je, da z gimnastiko celovito razvijamo predvsem skladnost (koordinacijo) gibanja, moč, gibljivost in ravnotežje, ki so v vsakdanjem življenju zapostavljene (Zajec, 1992). Vse te sposobnosti, ki jih razvijamo pri gimnastiki, imajo zelo pomemben vpliv na gibalni razvoj, prav to so potrdili tudi študentje in študentke.

Pri vprašanju KAKO OCENJUJEŠ POMEN ATLETIKE ZA TELESNI RAZVOJ so študentje z oceno 4,14 in študentke z oceno 3,91 izrazili dokaj visoko mnenje glede pomena atletike za telesni razvoj. T-test ni pokazal statistično značilne razlike med spoloma. Pri ocenah se vidi očitna razlika med študenti in študentkami, ki povedo, da imajo študentke dokaj višjo mnenje o gimnastiki kakor o atletiki, pri študentih pa je obratno, kar povedo tudi prejšnje podane ocene. Pri telesnem razvoju imajo velik vpliv aktivnosti, kot so različni teki, skoki in meti. S skoki in preskoki vplivamo na primerno ustvarjanje kostne mase, ki je pogoj za skladen telesni razvoj. Manjšo ovrednotenje pa so študentje z oceno 4,03 in študentke z oceno 3,96 podali k pomenu atletike za gibalni razvoj. Znano je, da z atletskimi vsebinami zelo dobro razvijamo vzdržljivost in hitrost, ki pa sta pri gimnastiki manj izraženi. Kovačeva (2006) meni, da pomeni gimnastika poleg atletike najbolj temeljno športno zvrst, ki je izjemnega pomena za gibalni razvoj posameznika, saj omogoča zavesten nadzor položaja in gibanja telesa.

Šport lahko enačimo s koristno zabavo, ki poteka skozi igro in pritegne vedno več ljudi (Tušak, 2010). Zelo zanimiva je v otroštvu, saj se mlajši preko igre vključijo v športno aktivnost, ki jim je v veselje. Tudi igre z žogo so za mlajše in tudi za starejše zelo zanimive in uspešno vplivajo na telesni razvoj, ki se z leti izoblikuje. S to trditvijo se strinjajo tudi študentje in študentke, saj so pri vprašanju KAKO OCENJUJEŠ POMEN IGER Z ŽOGO ZA TELESNI RAZVOJ imeli dokaj visoko mnenje glede njihovega pomena; povprečna ocena pri študentkah je bila 3,89 in študentih 3,88. T-test za neodvisne vzorce ne kaže statistično značilne razlike med spoloma. Višje vrednotenje mnenj pa so imeli pri pomenu iger z žogo za gibalni razvoj, saj je ocena pri študentih bila 4,02 in 4,15 pri študentkah. Gibalne sposobnosti,

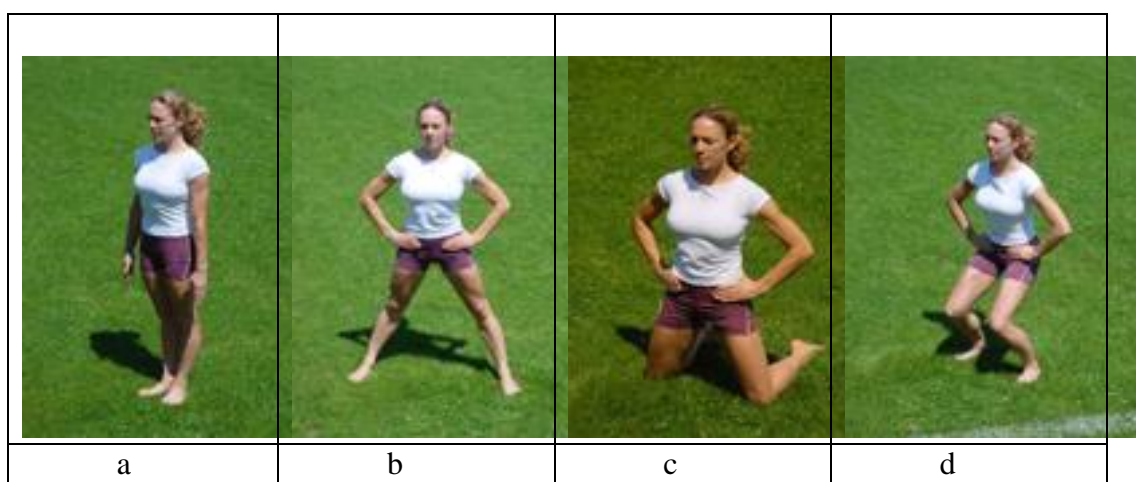
ki se razvijajo z igrami z žogo, so enake kot pri gimnastiki (koordinacija gibanja, ravnotežje, hitrost, moč, gibljivost in natančnost), vendar so pri gimnastiki veliko bolj izražene, to so potrdili tudi študentje in študentke, ker je bila ocena vrednotenja mnenj dosti višja.

5.3 IZRAZOSLOVJE IN POIMENOVANJE POLOŽAJEV (tretji sklop vprašalnika)

V tretjem delu vprašalnika smo z anketo preverjali znanje študentk in študentov v izrazoslovju in poimenovanju položajev v gimnastiki. Preverili smo tudi poznavanje terminoloških izrazov v gimnastiki. Na vprašanja so odgovarjali z obkroževanjem črk, ki so označevale posamezne odgovore – slike. V tretjem sklopu je anketa vsebovala nalogo, pri kateri so študentje narisali položaj telesa, in nalogo, pri kateri so dopisovali besede.

Obdelavo podatkov smo naredili s t-testom. Podatki so prikazani v tabelah, ki povedo število in odstotke pravih in nepravilnih odgovorov. Vseh študentov in študentk, ki so odgovarjali na anketo, je bilo 118.

Kateri od narisanih položajev je položaj »stoja razkoračno«?



Slika 6. Položaj telesa (Bolkovič idr., 2002)

Preglednica 23: T-test, frekvence odgovorov pri vprašanju »stoja razkoračno«

	DA	NE
N	110	8
%	93,2 %	6,7 %

Pri vprašanju KATERI OD NARISANIH POLOŽAJEV JE POLOŽAJ STOJA RAZKORAČNO je 110 študentov (93,2 %) odgovorilo pravilno, 8 študentov (6,7 %) pa je na vprašanje odgovorilo napačno. Večina študentov je znala pravilno odgovoriti, vendar pa 8 študentov ni prepoznalo osnovnega položaja. Velik vpliv na znanje

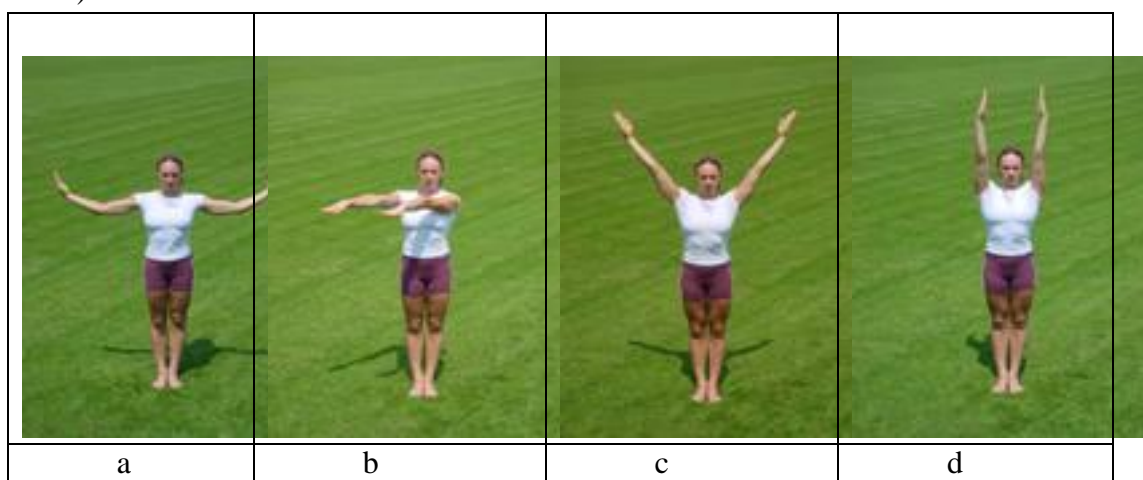
bodočih študentov in študentk ima učitelj v osnovni in srednji šoli, saj je dolžan, tudi tako narekuje učni načrt (Kovač in Novak, 2006), da učencem in dijakom posreduje teoretična znanja in s tem gimnastično izrazoslovje. Posreduje ga pri praktičnem izvajanju prvin. Zavedati se moramo, da je uporaba pravilnega izrazoslovja osnovni pogoj strokovnega sporazumevanja, in zato je tudi prav, da se bodoči učitelji naučijo pravilne izraze, ki jih bodo v prihodnosti pri svojem delu posredovali in s tem učili mlajše generacije. Pomembno je tudi, da učitelj postopoma navaja učence na strokovne izraze in da jih večkrat ponavlja, le tako bo znanje usvojeno (Novak idr., 2008).

Preglednica 24: T-test, frekvence odgovorov, pri vprašanju »stoja spetno, odročiti«

	DA	NE
N	19	99
%	16,1 %	83,9 %

Pri nalogi NARIŠI POLOŽAJ TELESA STOJA SPETNO, ODROČITI kar 99 anketiranih (83,9 %) ni znalo narisati pravilnega položaja telesa. Pravilnih odgovorov je bilo 19 (16,1 %). Velika večina študentov in študentk ni znala narisati pravilnega položaja telesa, kar pove, da ne znajo izrazoslovja v gimnastiki oziroma si ne predstavljajo, v kakšnem položaju je telo. Znano je, da se pri uri športne vzgoje ne riše, vsaj iz mojih izkušenj. Ampak to nam da dobro iztočnico, da bi pri urah športne vzgoje lahko uporabili slike, ki kažejo položaje oziroma nakazujejo gibanja. Študentje in študentke, ki pridejo študirat na Fakulteto za šport, se pri urah športne gimnastike srečajo z risanjem slikic položajev telesa pri gibanju ali pri izvedbi prvine v delovni zvezek z vajami. Delovni zvezek je namenjen postopnemu pridobivanju zelenih kompetenc. Tako bo lahko bodoči učitelj uspešen tudi v šolski praksi, saj bo to znanje kasneje uporabil tudi pri načrtovanju v šoli (Čuk idr., 2006).

Obkroži, kateri od položajev je »stoja spetno, vzročiti«! (Obkroži pravilno črko pod sliko.)



Slika 7. Položaj telesa (Bolkovič idr., 2002)

Preglednica 25: T-test, frekvence odgovorov »stoja spetno, vzročiti«

	DA	NE
N	49	69
%	41,5 %	58,5 %

Na vprašanje KATERI OD POLOŽAJEV JE STOJA SPETNO, VZROČITI je pravilno odgovorilo 49 anketiranih (41,5 %), napačno pa je odgovorilo 69 anketiranih, kar znaša 58,5 odstotka. Zopet se pojavlja zelo veliko neznanje pri študentih in študentkah. Vse to neznanje jim onemogoča razumevanje razlage pri posameznih prvinah. Bučar Pajkova (2003) je v svoji doktorski disertaciji ugotovila, da so študentke prepričane, da bi ob dobri teoretični osnovi veliko lažje usvojile akrobatiko tako v osnovni (68,9 %) kot v srednji (77 %) šoli. Tukaj lahko spoznamo, da je teoretično poznavanje osnova, ki jo prenesemo in utrdimo v praktični izvedbi.

Preglednica 26: Frekvence odgovorov »ročiti s predponami«

Število predpon	1 Predpona	2 Predponi	3 predpone	4 predpone	5 predpon
Število odgovorov	1	3	33	14	4
Število odgovorov v %	0,8 %	2,5 %	28,0 %	11,7 %	3,4 %

Nalogo DOPOLNI BESEDO ROČITI S PREDPONAMI so pravilno rešili 4 študentje (3,4 %), največ predpon (3) je znalo 33 študentov (28,0 %). Kar 33 študentov (27,9 %) na vprašanje ni odgovorilo. Nepoznavanje izrazoslovja pri predmetu športna gimnastika učitelji opažajo že nekaj let. Ugotavljajo, da študentje in študentke ne poznajo niti osnovnih izrazov, kot so: predročenje, odročanje, vzročanje, priročanje, noženje, zanoženje, prednoženje, prinoženje, zaklon, predklon, odklon, stoja razkoračno, stoja prekoračno, razne opore ... To neznanje potrjuje tudi ta naloga, ki zahteva predpone besede ročiti. Po učnem načrtu (Kovač in Novak, 2006) bi to znanje morali usvojiti že ob koncu prvega triletja, saj učni načrt opredeljuje naslednje znanje teoretičnih vsebin: poimenovanje osnovnih položajev (stoja, sed, čep, klek, vesa, opora ...), nekateri pojmi: ročiti – predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti; nožiti – prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti; kloniti – prekloniti, odkloniti in zakloniti.

Pod sliko napiši, v katerem položaju je trup vadečega!



Slika 8. Položaj trupa (Bolkovič idr., 2002)

Preglednica 27: Frekvence odgovorov »položaj trupa vadečega«

Položaji trupa	1 Položaj	2 Položaja	3 Položaji
Število odgovorov	15	13	25
Število odgovorov v %	12,7 %	11,0 %	21,2 %

Nalogo **POD SLIKO NAPIŠI, V KATEREM POLOŽAJU JE TRUP VADEČEGA** je pravilno rešilo 25 anketiranih (21,2 %). Za dva položaja je vedelo 13 anketiranih (11,0 %), za en položaj je vedelo 15 anketiranih (12,7 %). Zelo veliko, kar 65 anketiranih (55,1 %), pa na vprašanje ni odgovorilo, kar pomeni, da ne znajo položajev trupa oziroma klonov, ki so upogibi trupa ali glave v smeri naprej, nazaj ali vstran. Naloga je zahtevala, da znajo predklon, pri katerem se trup ali glava upogne naprej. Običajno se predklon izvaja tako, da je hrbet vodoraven. Pri zaklonu niso znali, da se trup ali glava upogne nazaj (zapogne), pri odklonu pa, da se trup upogne v desno in levo stran (Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač in Novak, 2002). Skoraj polovica študentov in študentk pri tej nalogi ne dosega znanja iz učnega načrta (Kovač in Novak, 2006), ki je opredeljeno v sklopu gimnastika z ritmično izraznostjo, kot je poimenovanje osnovnih položajev in nekateri pojmi. Zelo zanimivo in žalostno pa je, da se z vsemi gibi glave in trupa (kloni, krogi, suki in zibi) srečujemo vsakodnevno, pa teh izrazov ne poznamo.

Poimenuj položaj dvignjene noge na sliki!



Slika 9. Položaj dvignjene noge (Bolkovič idr., 2002)

Preglednica 28: Frekvence odgovorov »položaj dvignjene noge«

	DA	NE
N	9	109
%	7,6%	92,4%

Zelo veliko neznanje je pokazalo 109 anketiranih (92,4 %) pri nalogi POIMENUJ POLOŽAJ DVIGNJENE NOGE NA SLIKI; pravilni izraz za položaj noge je vedelo 9 anketiranih (7,6 %). Pravilni odgovor je prednoženje, ki pomeni osnovni končni položaj pri gibih z nogami (Bolkovič idr., 2002). S prednoženjem so se študentje in študentke seznanili že v osnovni šoli, saj učni načrt pri gimnastični abecedi pri teoretičnih vsebinah navaja pojme, kot so ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti). Tukaj imajo učitelji zelo veliko nalogo, da svoje znanje posredujejo učencem, ki ga tudi sami sproti obnavljajo in dopolnjujejo. Zelo pomembno pa je, da izraze med uro športne vzgoje večkrat ponovijo, tako da učenci postopno usvajajo izraze in si jih tako zapomnijo. Še dosti bolj učinkovito bi pa bilo to, da se naredi didaktični plakat, saj bodo z njegovo pomočjo učenci hitreje usvojili določene izraze (Novak idr., 2008).

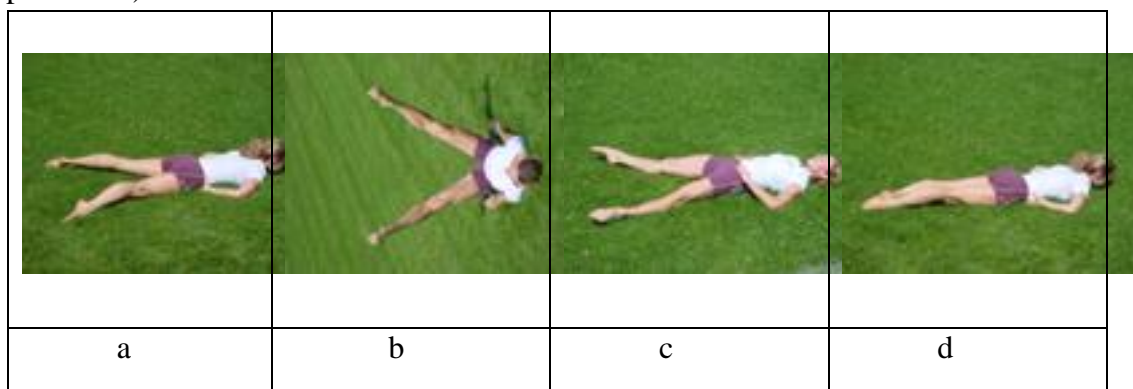
Preglednica 29: Frekvence odgovorov »osi«

	DA	NE
N	27	91
%	22,9 %	77,1 %

Na vprašanje OKOLI KATERE OSI SE ZASUČE TELO PRI SALTU NAPREJ je kar 91 anketiranih (77,1 %) pokazalo veliko neznanje. Pravilni odgovor, ki je čelna (frontalna) os, je poznalo 27 anketiranih (22,9 %). Z njo so se srečali pri prvini preval naprej, ki je opredeljena v učnem načrtu za osnovne in srednje šole (Kovač in Novak, 2006). Za čelno os je značilno, da predstavlja širinsko os, v koordinatnem sistemu je to os x; tu pa želimo poudariti, da ima koordinatni sistem izhodišče v človekovi glavi,

zato je to čelna os (Bolkovič idr., 2002). Vazzazova (1968) je vadbeno besedje opredelila kot skupek nazivov in poimenovanj posameznih vaj. Nazive izvajamo iz smeri gibov, iz razmerja telesnih delov med seboj in iz položaja telesa k orodju.

Kateri od narisanih položajev je »leža na hrbtu, raznožno«? (Obkroži pravilno črko pod sliko.)



Slika 10. Položaj lež (Bolkovič idr., 2002)

Preglednica 30: Frekvence odgovorov »leža na hrbtu, raznožno«

	DA	NE
N	86	32
%	72,9%	27,1%

Največje znanje je 86 anketiranih (72,9 %) pokazalo pri vprašanju KATERI OD NARISANIH POLOŽAJEV JE LEŽA NA HRBTU, RAZNOŽNO. Napačno je odgovorilo 32 anketiranih (27,1 %). Zelo enostavna naloga, ki bi jo lahko vsi študentje in študentke znali, a še vedno pretežka za 32 študentov in študentk, ki naloge niso znali. Leže so položaji telesa, pri katerih se telo vadečega opira na tla s trupom in običajno z delom nog in/ali rok. Poznamo tri vrste leže: na hrbtu, trebuhu in boku (Bolkovič idr., 2002). Prepoznavanje položajev, ki jih je naloga zahtevala, lahko tudi vidimo v reviji Šport mladih, kjer so avtorji Kovač, Bučar, Čuk in Bolkovič (2002) jasno opredelili osnovne gimnastične pojme (vaje, ogrevanje in položaji telesa). Obstaja veliko knjig, serijskih publikacij, v kateri so opredeljeni položaji, razlage o pomenu gimnastike, obstaja učni načrt, v katerem je opredeljeno znanje za posamezen šport, kot je tudi gimnastika, pa se kljub temu pojavlja veliko neznanja pri mladi generaciji, ki vstopa na Fakulteto za šport. Zelo dobro in poučno bi bilo, če bi tako učitelji kot sami učenci in dijaki nekatere članke, ki so pomembni za mentalno rast in razvoj, uporabili pri vadbi, saj bi se tako znanje utrdilo in povečalo.

Preglednica 31: Frekvence odgovorov »orodje, kjer moški ne tekmujejo«

	DA	NE
N	74	44
%	62,7 %	37,3 %

Na vprašanje NA KATEREM ORODJU MOŠKI NE TEKMUJEJO V ŠPORTNI GIMNASTIKI je pravilno odgovorilo 74 anketiranih (62,7 %), 44 anketiranih (37, 3 %) je na vprašanje odgovorilo nepravilno. Kar porazno je, da 44 študentov in študentk ne zna pravilno odgovoriti, da moški ne tekmujejo na gredi. Že v uvodu smo pojasnili, da je gred zaradi svoje mnogostranske uporabnosti, preprostosti in cenenosti za vadbo povsod zelo primerna (Vazazz, 1968). Hoja, tek, poskoki, obrati, ravnotežni položaji in drže so bistvene prvine na gredi, ki jih na Fakulteti za šport izvajajo tudi fantje. Vemo pa tudi, da gimnastika kot šport ne spada med najpopularnejše športe, kot so na primer ekipni športi nogomet, rokomet, košarka ... Ravno zaradi tega lahko sklepamo, da je znanje gimnastike pri študentih in študentkah manjše kot znanje pri drugih popularnejših športih.

6 SKLEP

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti teoretična znanja, nekatera mnenja o pomenu gimnastike in poznavanje osnovnega izrazoslovja v gimnastiki pri študentih in študentkah 1. letnika Fakultete za šport pri predmetu Teorija in metodika športne gimnastike. Gimnastika je šport za vse življenje, kjer si otroci, mladostniki pridobijo osnovna gibalna znanja, ki jim bodo koristila tudi kasneje, tako v življenju nasploh kot tudi pri ukvarjanju z drugimi športi (Novak idr., 2008).

Večina se nas zaveda pomena ukvarjanja s športom, kot je gimnastika ali vsaj izvajanje gimnastičnih vaj, ki so vključena tako rekoč pri vseh športih. Zelo dobro je, da poznamo gimnastična orodja in prvine, ki jih lahko izvajamo tudi v naravi. Zraven vsega gibanja, ki ga izvajamo, pa je pomembno tudi izrazoslovje, ki je ključ sporazumevanja. Zaradi vseh pozitivnih lastnosti, ki jih prinaša gimnastika, smo se na Fakulteti za šport odločili ugotoviti dejansko teoretično znanje gimnastike, poznavanje gimnastičnih prvin in analizirati mnenja študentov in študentk ob vstopu na Fakulteto za šport.

V vzorcu merjencev je bilo 118 študentov in študentk, ki so se prvič vpisali na Fakulteto za šport. Študentje in študentke so odgovarjali na vprašanja ankete, ki je vsebovala tri različne sklope. Sklopi so vključevali teoretično znanje, znanje gimnastičnih prvin in mnenja študentov in študentk o pomenu gimnastike.

Na podlagi postavljenega predmeta in problema smo opredelili tri cilje in tri hipoteze.

Hipoteza H_1 pravi, da je osnovno znanje izrazoslovja v gimnastiki je ob vstopu v 1. letnik Fakultete za šport pomanjkljivo pri študentih in študentkah. Dobljeni rezultati iz ankete kažejo zelo veliko neznanje osnovnega izrazoslovja v gimnastiki, saj več kot polovica študentov in študentk ni znala pravilno odgovoriti na vprašanja. Hipotezo lahko potrdimo.

Hipoteza H_2 pravi, da smo s subjektivno oceno smo podali, da študentje in študentke ob vstopu v 1. letnik Fakultete za šport ne dosegajo ravni gimnastičnega znanja, predpisanega z učnim načrtom za osnovno šolo. Ugotovili smo, da skoraj celotna populacija anketiranih študentov in študentk pri akrobatiki, preskoku in gredi ne dosega standardov znanja, ki so opredeljeni v učnem načrtu pri predmetu gimnastika z ritmično izraznostjo. Ta jasno določa, da mora učenec/učenka oz. dijak/dijakinja znati ob koncu šolanja pri akrobatiki povezati tri akrobatske prvine, tako mora pri preskoku znati raznožko z varovanjem in na gredi (učenke) povezati hojo, obrat in seskok. Vse to pa nadgradi in izpopolni v gimnaziji, kjer je opredeljeno, da mora znati samostojno izbrati sklope gimnastičnih vaj glede na lastne potrebe in zmožnosti in znati povezati različne akrobatske, ritmične in plesne prvine ob glasbeni spremljavi. Tako pri akrobatiki 92,4 % študentov in študentk, ki prvin, ki so s standardi določene v učnem

načrtu (preval naprej in nazaj, preval letno ...) in katere bi morali znati povezati, ne znajo. Na gredi je takšnih 66,0 % študentk, ki prvin ne znajo (učni načrt s standardi znanja je določen za dijakinje) in na preskoku je 90,7 % študentov in študentk, ki ne znajo izvesti prvin, ki so v učnem načrtu jasno opredeljene in določene s standardi znanja. Za orodja, kot so bradlja, drog, krogi in dvovišinska bradlja, pa so v učnem načrtu predlagane vsebine s prvinami, ki bi jih lahko študentke in študentje znali, vendar je tudi tukaj znanje pomanjkljivo, a se tega ne da obsojati, saj so vsebine le predlagane, niso pa obvezujoče. Rezultati ankete kažejo, da prvin na dvovišinski bradlji ne zna 92,4 % študentov in študentk, na drogu je takšnih 93,2 % študentov in študentk, na krogih jih je 94,1 %, na bradlji pa prvin ne zna 92,4 % študentov in študentk. V tem primeru, ko skoraj večina anketiranih študentov in študentk ne zna prvin, ki jih opredeljuje učni načrt s predlaganimi vsebinami in s standardi, ki jih določa za znanje učencev in učenk ter dijakov in dijakinj v osnovni in srednji šoli, je hipoteza 2 potrjena.

Hipoteza H_3 pravi, da imajo študentje in študentke imajo ob vstopu v 1. letnik Fakultete za šport visoko mnenje o pomembnosti gimnastike za razvoj psihofizičnih sposobnosti. Rezultati ankete kažejo, da je hipoteza potrjena, saj imajo študentke in študentje zelo visoko mnenje o pomembnosti gimnastike za razvoj psihofizičnih sposobnosti.

Na koncu raziskave želimo še enkrat opozoriti na najpomembnejše ugotovitve, ki nakazujejo problematiko upadanja znanja gimnastike, in predlagati rešitve, ki lahko pripomorejo k boljšemu znanju bodočih študentov in študentk.

Študentke in študentje menijo, da je gimnastika v učnih načrtih za osnovne šole in srednje šole zelo pomembna. Rezultati ankete pa kažejo tudi, da je 94,1 % študentov in študentk v osnovni in 94,9 % študentk in študentov v srednji šoli pogrešalo teoretično poznavanje gimnastike. Tukaj lahko vidimo dejanski vzrok neznanja bodočih študentov in študentk, saj se v osnovni in srednji šoli ne izvaja predpisani učni načrt, ki je opredeljen v tematskem sklopu gimnastika z ritmično izraznostjo. Isti problem je ugotovila tudi Bučar Pajkova (2003): v Sloveniji je bilo v času, ko so študentke obiskovale osnovno in srednjo šolo, veliko šol, ki priporočenih gimnastičnih vsebin učnega načrta niso uresničevale.

Čeprav učitelji menijo (Turšič, 2007), da je gimnastika v učnem načrtu osnovnih šol zelo pomembna z vidika pozitivnih učinkov na učence in učenke, kljub temu podatki nekaterih raziskav (Majerič, 2004; Štemberger, 2003; Turšič, 2007) kažejo, da v šolah učitelji namenjajo gimnastiki premalo ur, zato je tudi gimnastično znanje učencev in učenk precej skromno. To neznanje se v srednji šoli še poveča, saj je izpeljevanja gimnastičnih vsebin zelo malo in zato se zadnja leta ugotavlja drastičen upad gimnastičnega znanja bodočih študentov in študentk Fakultete za šport.

Rešitev, ki bi pripomogla k večjemu znanju bodočih študentov in študentk, je, da bi učitelji oz. športni pedagogi izvajali predpisani učni načrt, ki je opredeljen pri gimnastiki z ritmično izraznostjo. Poleg tega pa naj bi se športni pedagogi vsaj dvakrat letno udeleževali dodatnega usposabljanja s področja gimnastike, saj bi le tako pridobili nova didaktična znanja oziroma razvijali sposobnost poučevanja. Vse znanje, ki bi ga učitelji nadgradili oziroma izpopolnili na usposabljanju, bi potem udejanjili v praksi. Le tako se bo krivulja upadanja znanja pri bodočih študentih in študentkah obrnila.

7 LITERATURA

Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji (1997). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bolkovič, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D. (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki; osnovni položaji in gibanja, 1. del*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bolkovič, T. in Čuk, I. (1994). *Športna gimnastika v osnovni šoli*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Bokan, M. (2005). *Cilji in vsebine gimnastike v učnih načrtih za osnovne in srednje šole v Sloveniji in Avstraliji*. Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Bučar Pajek, M. (2003). *Dejavniki uspešnosti programa akrobatike za študentke na Fakulteti za šport*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Bučar Pajek, M. in Pajek, J. (2009). Low back pain and the possible role of pilates in artistic gymnastics. *Science of gymnastics journal*, 1(1), 55–61.

Bučar Pajek, M., Čuk, I., Kovač, M., Jakše, B. (2010). Implementation of the gymnastics curriculum in the third cycle of basic school in Slovenia. *Science of gymnastics journal*, 2(3), 15–27.

Bučar Pajek, M. (2009). Pilates v šoli. *Zbornik 22. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 31–36). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Bukovinski, D. (2005). *Mnenje učencev tretjega triletja osnovne šole o športni vzgoji*. Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Cankar, A., Kovač, M., Horvat, L., Zupančič, M., Strel, J. (1994). Cilji šolske športne vzgoje. *Uvodna izhodišča*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Cecić Erpič, S. (2005). Moj otrok in tekmovalni šport – da ali ne? *Moj otrok in družina*, 114/04, 26–27.

Čuk, I., Bolkovič, T., Bučar Pajek, M., Turšič, B., Bricelj, A. (2006). *Teorija in metodika športne gimnastike – vaje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

Doupona Topič, M., Petrovič, K. (2007). *Šport in družba – sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Doupona Topič, M. (2010). Vpliv socialne stratifikacije na značilnosti športno rekreativne dejavnosti v Sloveniji. *Šport*, 58 (1/2), 100–104.

Fišer, J. (2008). *Motivi staršev za vključitev otrok v program gimnastične zveze Slovenije – Gimnastika v osnovni šoli*. Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Horvat, L. (1994). Motorični in kognitivni razvoj v starostnem obdobju med 6. in 19. letom. V J. Vintar (ur). *Uvodna izhodišča. Cilji šolske športne vzgoje* (str. 23–30). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

Jarnovič, Z. (1998). *Študij in sprejemni postopki na Fakulteti za šport*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kolar, S. (1997). *Stališča učiteljev, ki poučujejo športno vzgojo, o vlogi programa športne gimnastike v občini Trebnje*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kompara, A. (2006). *Gimnastika v učnih načrtih športne vzgoje osnovnih in srednjih šol do leta 1941*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Košir, A. (2005). *Ritmična gimnastika v tretji triadi osnovne šole*. Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kovač, M. (2006). Gimnastično znanje učencev v slovenskih šolah ter njegovo preverjanje in ocenjevanje. *Šport* 54(2), 11-18.

Kovač, M. in Novak, D. (2006). *Učni načrt za osnovno šolo*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Kovač, M. in Novak, D. (2008). *Učni načrt za gimnazije*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo.

Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Bučar Pajek, M., Stare, G., Pajek, J. (2005). *Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletnem osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Kovač, M., Jurak, G. (2010). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Bučar, M., Čuk, I. (2002). Gimnastika kot športna panoga. *Šport mladih*, 10/81, 36–38.
- Kovač, M., Bučar, M., Čuk, I., Bolkovič, T. (2002). Gimnastika – nekateri osnovni pojmi (gimnastične vaje, ogrevanje, položaji telesa). *Šport mladih*, 10/82, 44–46.
- Kristan, S. (1980). *Gimnastične vaje*. Ljubljana: ŠCTV.
- Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Majerič, M. (2004). *Analiza modelov ocenjevanja športnih znanj pri športni vzgoji*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Marinšek, M. (2001). *Analiza napredka telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti devetletnih dečkov v drugi kategoriji obveznih vaj v športni gimnastiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Novak, D., Kovač, M., Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnova za sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Podlesnik Fetih, A. (2010). Učitelj športne vzgoje – vzor zdrave osebnosti (prikriti aspekt učiteljevega profesionalizma). V *Zbornik 23. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 82–84). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, za ZDŠPS: Marjan Plavčak.
- Stepišnik, D. (1970). *Ob stoletnici obvezne telesne vzgoje v osnovnih šolah na Slovenskem. Osnovna šola na Slovenskem 1869–1969* (str. 597–610). Ljubljana: Slovenski šolski muzej.
- Strel, J., Starc, G., Kovač, M. (2007). *Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2006/2007*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G. idr. (2003). *Ovrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001-2002 in primerjava nekaterih parametrov športno-vzgojnega kartona s*

šolskim letom 2000-2001 ter z obdobjem 1990–2000. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Šajn, A. in Bedenik, K. (2007). *Kandidatura na javni razpis Fundacije za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji za leto 2008*. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.

Štemberger, V. (2003). *Zagotavljanje kakovosti športne vzgoje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju devetletne osnovne šole*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šturm, J., Petrovič, K., Strel, J. (1990). Šport mladih v luči izzivov sedanosti in vizije prihodnosti. V *Šport mladih: Zbornik referatov, VI. kongres športnih pedagogov Jugoslavije in I. mednarodni simpozij* (str. 1–12). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.

Tome, J. (1983). *Realizacija šolske telesne vzgoje v RS Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.

Turšič, B. (2007). *Izpeljava gimnastičnih vsebin, ki so v učnem načrtu tretjega triletja osnovne šole*. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tušak, M. (2008). Šport kot koristna zabava. *Viva*, 173. Pridobljeno 30. 5. 2010 iz <http://www.viva.si/V-gibanju/2747/%C5%A0port-kot-koristna-zabava>.

Vazzaz, J. (1968). *Športna gimnastika – ženske*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.

Zajc, B. (1992). *Motorične sposobnosti slovenskih tekmovalk v športni gimnastiki v primerjavi s povprečno šolsko populacijo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

Žilavec, S. (1999). *Ritmična gimnastika v drugi triadi osnovne šole*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.