

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

SONJA RAK

Ljubljana, 2011



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja

Elementarna športna vzgoja

**POVEZANOST MED ODNOSOM STARŠEV DO ŠPORTA IN  
ODNOSOM NJIHOVIH OTROK DO ŠPORTNE VZGOJE V  
OSNOVNI ŠOLI**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT:

prof. dr. Matej Tušak

KONZULTANT:

izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela:

SONJA RAK

Ljubljana, 2011

## ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki ste bili v preteklih treh letih potrpežljivo z menoj v tej zgodbi.

Izredno hvaležna sem mentorici prof. Mateji Videmšek za oporo in prijazno opogumljanje vse od prvega dne mojega tokratnega študija ter za ažurno svetovanje in strokovne napotke pri nastajanju diplomskega dela in ostalih nalog.

Iskrena hvala za potrpljenje moji družini – otrokoma Taji in Lanu ter staršema Dušanu in Heleni. Brez finančne in moralne podpore staršev, še posebno mame, študija ne bi mogla pripeljati do konca.

Pomembno vlogo je imela kolegica Majda Areh Novak, ki mi je stala ob strani z informacijami in nasveti ter me med študijem spodbujala in verjela, da mi bo uspelo.

Zahvaliti se moram tudi gospe Miri Ganzitti, ker je čutila z menoj in si zavzeto prizadevala za zagotavljanje finančnih sredstev.

Hvala tudi vsem mojim sodelavkam in prijateljem za razumevanje in strpnost.

Ves čas pa mi je bila v dragoceno vsestransko pomoč posebna oseba. Franci, od srca hvala!

Sonja

**Ključne besede:** učenci, odnos do športne vzgoje, vpliv staršev

# **POVEZANOST MED ODNOSOM STARŠEV DO ŠPORTA IN ODNOSOM NJIHOVIH OTROK DO ŠPORTNE VZGOJE V OSNOVNI ŠOLI**

**Avtorica: Sonja Rak**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011**

**Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja**

**Število strani: 93, število preglednic: 12, število slik: 8, število virov: 72, število prilog: 2**

## **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti, kako pomembna je športna vzgoja učencem zadnjega triletja osnovne šole in kakšen odnos imajo do športa in športne vzgoje.

Želeli smo ugotoviti, kakšen odnos do športa imajo njihovi starši in če obstaja povezanost med odnosom staršev do športa in odnosom njihovih otrok do športne vzgoje v osnovni šoli.

Vzorec je obsegal 334 učencev zadnjega triletja osnovnošolskega izobraževanja iz šestih osnovnih šol iz Kopra in okolice.

Podatke smo zbrali s pomočjo anketnih vprašalnikov za učence.

Za obdelavo podatkov smo uporabili program SPSS 15.0 (Statistical Package for the Social Sciences), kjer smo izračunali frekvence (podprogram Frequencies). Verjetnost povezav med spremenljivkami smo preverjali s testom kontingence. Statistično značilne razlike med skupinama smo izračunali s t-testom, pri čemer je za statistično značilnost veljala raven 5% tveganja. Za prikaz rezultatov smo uporabili program Microsoft Excel.

Velika večina, kar 82% vprašanih učencev, rada obiskuje pouk športne vzgoje. 70,6% učencev si želi več ur športne vzgoje tedensko. Pri športni vzgoji se sprostijo (70,5%) in se večinoma opredeljujejo kot športniki (63,2%). Največ časa (2 uri na dan) namenjajo športnim igram s prijatelji. Njihovi starši imajo večinoma radi šport in spodbujajo svoje otroke k športni vadbi, čeprav sami prostega časa ne preživljajo zelo aktivno.

Rezultati raziskave so pokazali, da redni športni dejavnosti največ časa dnevno namenijo učenci staršev, ki so športnim dejavnostim naklonjeni. Učenci, katerih starši so športu in športnim dejavnostim naklonjeni, si želijo več ur športne vzgoje in imajo boljše ocene pri športni vzgoji in pri tujem jeziku.

Lahko trdimo, da obstaja določena povezanost med odnosom staršev do športa in odnosom njihovih otrok do športne vzgoje v osnovni šoli in ima glede spodbujanja k redni vadbi pozitiven vpliv. Prav zato je vzor staršev, ki odločilno vpliva na mnenje in odnos učencev do športne vzgoje, izrednega pomena.

**Keywords:** pupils, attitude towards physical education, influence of parents.

# **THE CORRELATION BETWEEN PARENTS' ATTITUDE TOWARDS SPORTS AND THEIR CHILDREN'S ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL EDUCATION IN ELEMENTARY SCHOOL**

Author: Sonja Rak

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2011

Special physical education, Elementary physical education

**Number of pages: 93, number of tables: 12, number of figure: 8, number of sources: 72, number of appendices: 2**

## **ABSTRACT**

The aim of this thesis was to determine the importance of physical education to pupils from the last three years of elementary school, and their attitude towards sports and physical education.

We wanted to find out what is their parents' attitude towards sports, and if there is a correlation between parents' attitudes towards sports and their children's attitude towards physical education in elementary school.

The sample consisted of 334 pupils from the last three years of elementary school from six elementary schools in Koper and its surroundings.

Data were collected through questionnaires given to pupils.

Data were processed using the SPSS 15.0 program (Statistical Package for the Social Sciences), with which frequencies were calculated (subprogram Frequencies). The probability of correlations between variables was examined by the contingency test. Statistically significant differences between the two groups were calculated using the t-test, where a 5% risk level applied to statistical significance. Microsoft Excel was used to show the results.

The vast majority, 82% of pupils, likes attending physical education classes. 70.6% of pupils would like to have more hours of physical education a week. For them, physical education represents a way to relax (70.5%) and they generally define themselves as sportspeople (63.2%). They devote most of their time (2 hours a day) to sports games with their friends. Their parents tend to love sports and encourage their children to practice sports, even if they themselves do not spend their free time very actively.

The results of the survey have shown that most of the time is devoted to regular, daily physical activity by pupils who have parents keen on sports activities. Pupils who have parents keen on sports and recreational activities, want more hours of physical education and have better grades in both physical education and foreign language classes.

We can say that there is a certain correlation between parents' attitude towards sports and their children's attitude towards physical education in elementary school, and this correlation has a positive influence in encouraging them to regularly involve in sports activities. Exemplary parents who significantly affect the opinion and attitude of pupils towards physical education are therefore of crucial importance.



# KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>11</b>
1.1	VLOGA GIBANJA ZA ZDRAV TELESNI IN DUŠEVNI RAZVOJ .....	12
1.1.1	GIBANJE IN OTROCI .....	13
1.2	ŠPORT .....	14
1.2.1	OTROCI IN ŠPORT .....	17
1.3	ŠOLA .....	18
1.3.1	VZGOJNI PROCES .....	18
1.3.2	IZOBRAŽEVALNI PROCES.....	19
1.3.3	ŠOLA DANES .....	19
1.3.4	ŠOLA V SLOVENIJI.....	20
1.4	ŠPORTNA VZGOJA .....	20
1.4.1	NAMEN IN CILJI ŠPORTNE VZGOJE.....	23
1.4.2	POMEN ŠPORTNOVZGOJNEGA PROCESA ZA OTROKA.....	25
1.5	VPLIV ŠPORTA IN ŠPORTNE VZGOJE NA RAZVOJ OSEBNOSTI.....	28
1.5.1	STALIŠČA.....	29
1.5.2	VREDNOTE .....	29
1.5.3	MOTIVACIJA .....	30
1.5.3.1	MOTIVI.....	31
1.5.3.2	MOTIVI IN POTREBE .....	31
1.5.3.3	UČNA MOTIVACIJA.....	32
1.5.3.4	MOTIVACIJA IN ODNOS DO ŠPORTNE VZGOJE.....	33
1.5.3.5	NEKAJ MOTIVACIJSKIH DEJAVNIKOV, KI SO POMEMBNI PRI ŠPORTNI VZGOJI .....	34
1.5.3.5.1	IGRA .....	34
1.5.3.5.2	USPEŠNOST.....	36
1.5.3.5.3	ŠPORTNI DOSEŽKI .....	36
1.5.3.5.4	TEKMOVANJE .....	36
1.5.4	SOCIALIZACIJA .....	37
1.5.4.1	SOCIALIZACIJA PRI ŠPORTU IN ŠPORTNI VZGOJI.....	37
1.6	ČUSTVA IN DOŽIVLJANJE .....	38
1.6.1	OTROKOVO DOŽIVLJANJE ŠPORTA.....	38
1.6.2	ODNOS UČENCEV DO ŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE .....	39
1.7	VPLIVI NA OBLIKOVANJE OTROKOVE OSEBNOSTI .....	40
1.7.1	VLOGA DRUŽINE NA OTROKOVO DOJEMANJE ŠPORTA.....	40
1.7.2	VPLIV STARŠEV NA OTROKOV ODNOS DO ŠPORTA .....	42
1.8	DOSEDANJE RAZISKAVE O VPLIVU STARŠEV NA ODNOS NJIHOVIH OTROK DO ŠPORTA IN ŠPORTNE VZGOJE.....	46
<b>2</b>	<b>PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE</b> .....	<b>49</b>
<b>3</b>	<b>METODE DELA</b> .....	<b>51</b>
3.1	PREIZKUŠANCI.....	51
3.2	PRIPOMOČKI .....	51
3.3	POSTOPEK.....	52
<b>4</b>	<b>REZULTATI IN RAZPRAVA</b> .....	<b>53</b>
4.1	DEMOGRAFSKA VPRAŠANJA .....	53
4.2	ANALIZA PO ODGOVORIH NA ANKETNA VPRAŠANJA.....	54
4.3	PREVERJANJE HIPOTEZ.....	66
<b>5</b>	<b>SKLEP</b> .....	<b>72</b>
<b>6</b>	<b>VIRI</b> .....	<b>79</b>

<b>7</b>	<b>PRILOGE .....</b>	<b>86</b>
7.1	SOGLASJE STARŠEV.....	86
7.2	ANKETNI VPRAŠALNIK.....	87

## KAZALO TABEL

Tabela 1 .....	58
Tabela 2 .....	60
Tabela 3 .....	62
Tabela 4 .....	63
Tabela 5 .....	67
Tabela 6 .....	68
Tabela 7 .....	68
Tabela 8 .....	68
Tabela 9 .....	69
Tabela 10 .....	69
Tabela 11 .....	70
Tabela 12 .....	71

## KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Prostorska organiziranost pouka športne vzgoje. ....	54
<i>Slika 2.</i> Ocena učitelja športne vzgoje. ....	55
<i>Slika 3.</i> Mnenje o vsebinski izvedbi in oblikah pouka športne vzgoje. ....	56
<i>Slika 4.</i> Doživljanje pouka in ocenjevanja športne vzgoje. ....	57
<i>Slika 5.</i> Delež porabljenega časa za dejavnosti v prostem času. ....	64
<i>Slika 6.</i> Odnos učenčevih staršev do športa. ....	65
<i>Slika 7.</i> Frekvenčna porazdelitev staršev glede na naklonjenost športnim dejavnostim. ....	66
<i>Slika 8.</i> Povprečne ocene učencev pri drugih predmetih. ....	70

# 1 UVOD

Današnji način življenja postaja vse bolj pasiven. Pomanjkanje zadostne količine gibalne aktivnosti škodi našemu zdravstvenemu stanju.

Različne raziskave so pokazale, da je gibalna/športna aktivnost ključnega pomena za vzpostavljanje in ohranjanje človekovega zdravja. Pri razvijajočem se otroku pomeni temelj za celosten razvoj psihosomatskega statusa, pri odraslem pa omogoča vzdrževanje zelenega zdravstvenega stanja in ohranjanje z zdravjem povezane kakovosti življenja v pozno starost. Nezadostna gibalna dejavnost in sedeči življenjski slog sta vedenjska dejavnika tveganja, ki ju tesno povezujemo z različnimi motnjami in kroničnimi boleznimi. Le redna, posamezniku prilagojena in primerno intenzivna aktivnost ima pozitiven in celosten vpliv na človekov organizem (Završnik in Pišot, 2005).

Aktiven življenjski slog, prepleten s športno aktivnostjo je pomembno varovalo zdravja in pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Ljudje se vse bolj spreminjamo v sedečo družbo, prilepljeno na računalniške monitorje in televizijske ekrane, zato je treba razmišljati o vzgajanju mladih generacij v smislu zavedanja pomena ohranjanja zdravja s pomočjo gibanja in na oblikovanje ustrežnejših in trajnih življenjskih navad. Doseči želimo, da bi zdravje cenili kot posebno vrednoto in dobrino, ki omogoča realizacijo vsega ostalega. Le zdrav posameznik lahko nekaj prispeva k oblikovanju tako imenovane zdrave družbe.

Vzgoja k vsemu naštetemu se začne najprej v ožjem okolju – družini, nato pa širšem okolju, še posebno v šoli, kjer otrok preživi velik del življenja. Naloga vseh dejavnikov, ki vplivajo na celovit razvoj otroka – domačega, šolskega in širšega družbenega okolja je, da preiščeno, tenkočutno in z veliko mero odgovornosti delujejo v pozitivni smeri in v dobro otrok in širše družbe. Prizadevati si morajo, da s svojim delovanjem ustvarjajo pogoje za učinkovit vzgojno-izobraževalni proces, ki bo dosegal pričakovane cilje in bo v zadovoljstvo vseh.

Starši bi morali otroke spodbujati in jim omogočati gibanje. Žal pa starši večinoma dajejo prednost šoli in šolskemu delu pred gibanjem ali pa zaradi prezaposlenosti otroke posadijo pred televizor ali računalnik. Otroci in mladostniki zelo cenijo spodbudo staršev pri gibanju in si te spodbude tudi želijo, prav tako se radi gibajo v njihovi družbi. Verjetno pa starši, ki se tudi sami gibajo, otroke v večji meri spodbujajo h gibanju.

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti, kakšen odnos do športa imajo starši učencev zadnjega triletja osnovne šole in če obstaja povezanost med odnosom staršev do športa in odnosom njihovih otrok do športa in športne vzgoje v osnovni šoli.

### **1.1 VLOGA GIBANJA ZA ZDRAV TELESNI IN DUŠEVNI RAZVOJ**

Življenje telesa je neizprosno vezano na gibanje, čeprav naša kultura daje prednost razumu. Gibanje običajno postavljamo na drugo mesto in če ga že načrtno izvajamo, je vezano na tekmovalnost, ki je čisto razumsko dogajanje, v katerem gibanje izgubi svoj namen. Cilj gibanja je ohraniti stik s telesom in ga z razumom in duhovnostjo povezati v celoto. Tega se zavedajo na vzhodu, kjer skušajo z jogo in meditacijo gibanje napraviti kot del celote. Blizu tem načelom so bili že Stari Grki, ki so na gimnastičnih igrah izpostavljali telo (Ščuka, 2007).

Stari Grki so že v antiki povezovali zdravje duha z zdravim telesom. O povezanosti telesnosti in duševnosti so pisali že Hipokrat, Platon, Aristotel, Juvenal ...

Že v preteklosti so si napredni pedagogi prizadevali za vsestransko vzgojo človeka, za njegovo harmonično osebnost. Sodobna pedagogika pa izrazito naglašča telesno in zdravstveno vzgojo, kar prispeva k vitalnosti, samoobvladovanju, spoznavanju sebe in svojih sil (Divjak, 1998).

Tudi danes skrbimo za zdrav telesni razvoj. Šport razvija higienske navade, navaja na premagovanje naporov, razvija vztrajnost, odpornost, disciplino, tovarištvo in patriotizem (Andoljšek, 1976).

### 1.1.1 GIBANJE IN OTROCI

Danes je samoumevno, da v procesu otrokove rasti, otrokovega razvoja ter vzgoje in izobraževanja duševno in telesno razumemo kot neokrnjeno celoto.

Razvojni psihologi gibanje in šport štejejo za eno od najpomembnejših razsežnosti otrokovega celostnega osebnostnega razvoja. Gibanje in šport nista namenjena zgolj otrokovemu zdravju. Raziskave ugotavljajo tesno povezanost med gibalnim in intelektualnim razvojem. Medsebojni vpliv med telesnim in duševnim je toliko večji, kolikor mlajši je človek.

Vsa področja razvoja so tesno povezana med seboj. Gibalna aktivnost otroka je v tem obdobju zelo pomembna, kajti kasneje nima več tako močnega vpliva na razvoj (Štemberger, 2005).

Gibalni razvoj je pomemben predvsem v prvih letih življenja. Gibalna dejavnost je tako najpomembnejša pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

Telesno aktivni življenjski slog pomeni tudi neposredne in posredne koristi za zdravje mladih ljudi še zlasti pri preprečevanju prekomerne telesne teže in debelosti, omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca, vzdrževanju in krepitvi primerne duševnega zdravja, pozitivne samopodobe, vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati v odraslem življenjskem obdobju (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalni razvoj je odraz zorenja in posameznikovih izkušenj. Za razvoj gibalnih sposobnosti je potrebno: določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, vpliv okolja, spodbuda staršev, proces učenja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Gibanje in igra sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem zaznava samega sebe, okolico, prostor in čas. Z obvladovanjem svojega telesa pridobiva samozaupanje, samozavest, čuti veselje, varnost in ugodje. Za razvijanje in ohranjanje teh spretnosti in lastnosti smo odgovorni predvsem odrasli, saj jih pri tem spodbujamo, jim dajemo zgled in tako vplivamo na njihov celostni razvoj. Zgodnja usmerjenost v gibanje skupaj s sovrstniki, učitelji in ob spodbudi staršev je osnova za kasnejše ukvarjanje s športom.

## 1.2 ŠPORT

Pišot in Fras (2005) ugotavljata, da je sodobna družba v svojem hitrem in vztrajnem razvoju predvsem informacijskih in komunikacijskih tehnologij z željo, da bi posamezniku olajšala napore, tehnično res zmanjšala razdalje in naredila življenje prijaznejše. Ob tem pa je, sicer s ciljem izboljšati kakovost življenja, morda nehoti ali nevede, človeku odtujila življenjsko pomembno vsebino. Pozabili smo na dejstvo, da sta gibanje in šport človeku pomemben vir zdravja in skladnega življenja.

Gibanje in šport sta pomembna za zdravo rast in razvoj otroka in mladostnika. Obseg gibanja in športnega udejstvovanja med mladimi upadeta v državah po vsem svetu. Glavni krivec za to je vedno bolj razširjen sedeči način življenja. Vedno manj otrok hodi v šolo peš ali s kolesom, vedno več se jih tja vozi. Preveč časa se porabi za gledanje televizije, igranje računalniških igrice, za delo z računalnikom – prepogosto na račun časa in priložnosti za gibalno dejavnost in šport. Redno gibanje in športno udejstvovanje mladim preprečujejo mnogi dejavniki: pomanjkanje časa in motivacije, premajhna podpora in vodenje odraslih, občutek zadrege ali nesposobnosti, pomanjkanje varnih prostorov za gibanje in šport in prepogosto nepoznavanje koristi gibanja in športa. Redno gibanje in športno udejstvovanje pomagata otrokom in mladim zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe, pomagata nadzirati telesno težo, razgrajevati maščobo ter pomagata k učinkovitemu delovanju srca in pljuč. Gibanje in šport prispevata k razvoju gibanja in koordinacije ter pomagata preprečevati in nadzirati občutje strahu in depresije. Mladim dajeta možnost za samoizražanje, pomagata jim graditi samozavest, doživeti občutke uspešnosti, ustvarjati medsebojne odnose in se vključiti v družbo. Ti pozitivni učinki jim pomagajo, da se uprejo tveganjem in škodi, ki nastanejo zaradi zahtevnosti, tekmovalnosti, stresa in sedečega načina življenja, ki je zelo pogosto prisoten v življenju mladih. Študije kažejo, da so otroci, ki so se več gibalni in športno udeleževali, bolj telesno dejavni in v šoli uspešnejši. Gibanje in šport koristita pri osvajanju preostalih zdravih načinov obnašanja, kot na primer izogibanje tobaku, alkoholu, uporabi drog in nasilnemu vedenju; lahko tudi pripomoreta k zdravi prehrani, zadostnemu počitku in varnejšemu obnašanju (Kovač in Novak, 2006).

Nesporna je trditev, da je v sodobnem stehnziranem svetu, ko je človekovo gibanje precej omejeno, ukvarjanje s športom ena od pomembnejših razsežnosti kakovosti življenja (Jurak, Kristan, Škof, Verdenik in Zdražnik, 2003).

Šport v tej ali oni obliki je v sodobni družbi vedno bolj neogibna sestavina zdravega načina življenja, higienska navada in kulturna samoumevnost (Kristan, Dolenc, Pečenko in Šink 1997).

Šport nam poleg zdravega telesa, druženja in spoznavanja lastnih zmožnosti nudi tudi možnost za učenje življenjsko pomembnih spretnosti kot so organizacija, načrtovanje lastnega časa, natančnost, vztrajnost, skrbnost (Kajtna in Jeromen, 2007).

Šport je vsaka tekmovalna ali netekmovalna gibalna dejavnost, ki zahteva telesni napor, posebno znanje; ima značilnosti igre, pri kateri človek teži k višjim dosežkom ter ustvarjalnemu in dejavnemu preživljanju prostega časa (Planinšec, 2003, v Cugmas in Burjak, 2008).

V življenju s športom ni prostora za alkohol, cigarete, nezdravo prehrano in mnoge druge negativne dejavnike, ki jih vse prevečkrat najdemo v načinu življenja modernega človeka. Šport oziroma gibalna/športna dejavnost pomaga odpraviti tovrstne negativne dejavnike, ko se že pojavijo, sicer pa preprečuje njihov pojav in deluje preventivno (Karpljuk, Videmšek in Zajc, 2003).

Šport življenje bogati v vseh obdobjih človekovega življenja; od otroštva do pozne starosti (Karpljuk, Videmšek in Zajc, 2003).

S športom si otrok oblikuje pozitivne motivacijske strukture ter trajne in koristne navade; pripravlja se na zmage in poraze, s katerimi se bo soočal v življenju (Karpljuk, Videmšek in Zajc, 2003).

Pomen športa za otrokov celostni razvoj (Jambrešič, 2003):

- ≈ šport kot gibanje (naravna razvojna potreba vsakega človeka) zadovoljuje otrokove potrebe po gibanju,
- ≈ s športom prispevamo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja, še posebno, če izvajamo športne aktivnosti v naravi,
- ≈ šport vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti, na pozitivne odnose v družini,



- ≈ lahko pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju,
- ≈ z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti kot so zbranost, hitrost odzivanja in nadzor nad samim seboj,
- ≈ gibanje v naravi budi ljubezen, pristen, kulturn in spoštljiv odnos do narave in njene okolice,
- ≈ s športom prispevamo k sproščenemu življenju otroka, kar je pomembno za duševni in socialni razvoj,
- ≈ v igri z vrstniki občuti otrok radost in veselje,
- ≈ s športno vzgojo smotrno, načrtno in organizirano vplivamo na otrokov motorični razvoj in sposobnosti (koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost, preciznost, ravnotežje ...),
- ≈ otrok spozna pojave v vsakdanjem življenju: na sprehodih spozna promet, v različnih gibalnih nalogah spozna svoje telo, lastne gibe, spozna vrednote (vztrajnost, tovarištvo, spoštovanje ...) in tako prispeva k oblikovanju lastnega značaja,
- ≈ otrok skozi igro uresničuje svoje želje in potrebe; skozi igro spozna prva pravila, ki jih mora spoštovati, doživlja prve zmage in poraze,
- ≈ postopoma začne otrok spoznavati in osvajati osnovne prvine različnih športnih zvrsti (od splošne telesne vadbe do smučanja, plavanja, letovanja, rolanja ...),
- ≈ športna dejavnost je pomemben dejavnik družinske integracije,
- ≈ splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti.

Šport usmerja mlade ljudi v neko aktivno produktivnost, uči jih iskati cilje v življenju in še pomembneje, najti poti do teh ciljev. Ob tem razvija njihovo potrpežljivost in frustracijsko toleranco, hkrati pa se večina mladih tu sreča s porazi in se jih tako nauči sprejemati; tako vzgojeni pa se bodo znali veliko ustrežneje in aktivno spoprijemati z vsakdanjimi težavami, ki jih bodo v življenju doletele (Tušak, 2003, v Cugmas in Burjak, 2008).

S športom se naučimo priznavati drugega, presojsati svoje odlike in šibkosti, spoštovati pravila življenja v skupnosti, premagovati poraze in biti ponosni, ker smo jih sposobni premagati. Šport je ena "najboljših šol življenja", zato bi se vsak otrok moral ukvarjati s kakim športom.

### 1.2.1 OTROCI IN ŠPORT

Šport je izrazito zdravstveno-preventivna dejavnost (v biološkem, psihološkem in socialnem smislu), vendar le tedaj, ko se izvaja redno in vse življenje. Vedno več otrok je pretežkih za svojo starost in imajo zelo slabo splošno vzdržljivost.

Sedeči način življenja nas je pomehkužil. Morda bi lahko celo trdili, da mnogim telesni napor in šport nista (več) vrednoti, da tudi mladim danes telesni napor postaja tuj, da ga mnogi ne sprejemajo. Taki premiki vrednot in posledičnih ravnanj imajo hude negativne posledice. Podatki Svetovne zdravstvene organizacije (poročilo WHO 2004) kažejo, da več kot polovica fantov in deklet v starosti 11 do 15 let v Sloveniji ne dosega priporočenega obsega gibalne dejavnosti. V srednji šoli se stanje samo še poslabša. Le 15% deklet ostane ustrezno telesno aktivnih. Telesna kondicija slovenske mladine se zato znižuje. Zaradi nedejavnosti, nezdrave prehrane in slabe telesne kondicije pa peša zdravje celo otrokom. Ob tem ne bi smeli ostati ravnodušni in nemo opazovati ter spremljati, kaj se bo še zgodilo. Vsaj starši in športni pedagogi ne (Škof, 2007).

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (*Global recommendations on physical activity for health*, 2010) je za normalen razvoj in zdravje otrok in mladostnikov potrebnih najmanj 30 minut, še boljše pa 60 minut gibalne dejavnosti dnevno. Podatki pa kažejo, da so mladi premalo gibalno aktivni. Zaradi slabe telesne kondicije tudi šolske obveznosti prenašajo vse težje. Gibalno manj sposobni učenci in telesno manj aktivni imajo slabše ocene kot gibalno sposobnejši in aktivnejši otroci. Pri telesno neaktivni mladini se pogosteje pojavljajo tesnoba, depresije in nevrotična stanja, slabšanje samopodobe. Že Aristotel je pred več kot 2000 leti zapisal, da nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna nedejavnost. Zato mladi potrebujejo več športa in sicer zaradi krepitev in ohranjanja lastnega zdravja in zaradi vzorcev obnašanja, ki jih bodo pridobili in ohranjali celo življenje. Zato je potrebnih še več ustreznih športnih programov za mlade v šoli in izven nje (Škof, 2007).

Šport pri otrocih pa ni samo orodje za zdrav telesni razvoj, pač pa tudi zmanjša strese, ki jih doživljajo v življenju in jim daje psihično stabilnost in samostojnost. Boljše telesno zdravje pomeni tudi boljše duševno zdravje. Dejstvo je, da gibalno aktivni otroci in mladostniki, ki del energije usmerjajo v telesno naprežanje, lažje prenašajo psihične obremenitve in strese in

ob takih stanjih tudi ustrezno reagirajo. Šport otrokom služi tudi kot pomembno sredstvo za pridobivanje socialnih spretnosti, za učenje pravil in discipline.

Šport predstavlja okolje, ki omogoča otrokom učinkovito raziskovanje sveta in stvari skupaj s sovrstniki, hkrati pa služi kot učinkovito sredstvo socializacije (Lupkowski, 1989, v Cugmas in Burjak, 2008).

Ukvarjanje s športom je močno vzgojno sredstvo, saj nas nauči, da moramo za dosego dobrega rezultata vztrajno, dosledno in redno vaditi. Nauči nas premagovati napore, težave, krize, uspehe in neuspehe, nauči nas skupinskega dela, dogovarjanja, pomoči znotraj skupine in sodelovanje. Vse to so vrednote, ki jih v današnjem prehitrem življenjskem ritmu vse bolj pozabljamo, šport pa jih še vedno goji in neguje (Peljhan, 2005).

Gibanje je en izmed glavnih dejavnikov otrokovega celotnega razvoja. Športna dejavnost je v sodobni družbi pomemben dejavnik zdravega načina življenja odraslih in prav tako otrok, kar pomeni, da moramo že od rojstva naprej otroka spodbujati h gibanju. Otrok bo športno dejavnost vzljubil in ga bo spremljala vse življenje. Če želimo, da se bo otrok tudi pozneje, ko ne bo več vključen v šolski sistem, ukvarjal s športom in gojil zdrav način življenja, ga moramo tega začeti učiti že v otroštvu, pri čemer ima zelo pomembno vlogo zgled staršev in učiteljev, posebno učiteljev športne vzgoje.

Ukvarjanje s športom v prostem času spada med dejavnosti, ki se razvijejo na podlagi stališč; za tovrstna stališča pa je znano, da se najbolj oblikujejo v obdobju otroštva; torej v času, ko je učenec deležen športne aktivnosti tudi pri predmetu športna vzgoja (Žibert, 2005).

## **1.3 ŠOLA**

### **1.3.1 VZGOJNI PROCES**

Človekova osebnost se oblikuje vse življenje. Naloga šole in učitelja je, da pozna vzgojni cilj in učence načrtno vzgaja, da ga doseže. Vzgojni cilj je postavila naša družba in zahteva, da moramo izoblikovati vsestransko, skladno razvito osebnost.

Vzgajanje je pedagoški proces in pojem, ki obsega celotno organizacijo vseh odnosov, vplivov, aktivnosti, metod, sredstev, vsebin, dejavnikov, organizacijskih oblik, s katerimi se realizira naš vzgojni smoter. Učenec prehaja v tem procesu od neznanja k znanju in od neizoblikovanosti k vzgojenosti, da bo postal intelektualno, moralno, estetsko in telesno razvita osebnost. Vzgojni proces poteka ob vsebinah, ki so določene z učnim načrtom

### **1.3.2 IZOBRAŽEVALNI PROCES**

Izobraževanje je načrten proces pridobivanja znanja, spretnosti, navad, razvijanja psihofizičnih lastnosti in formiranja znanstvenega pogleda na svet (Andoljšek, 1976).

Učenec si v izobraževalnem procesu pridobiva znanje, spretnosti in navade. V procesu mora aktivno sodelovati, primerjati novo znanje s starim. Tako si razvija kritičnost, samostojnost in ustvarjalnost.

Uspešno izobraževanje je načrtno. Najbolj je načrtno v šolah, kjer poteka po od državnih institucij potrjenih predmetnikih in učnih načrtih.

### **1.3.3 ŠOLA DANES**

Danes vsak otrok hodi v šolo. Šola je priprava za življenje in pomeni za večino otrok drugi življenjski prostor ( " šola – drugi dom" ). Otroci danes preživijo v šoli veliko časa, zato je to področje človekovega življenja zelo važno.

Sodeč po raziskavah, kaj mladostnike najbolj zaposluje, šola zavzema drugo mesto, takoj za odnosi s prijatelji. Tudi to dokazuje, da je šola izjemno pomembna (Braconnier, 2001).

Zakon o osnovni šoli predpisuje, naj šola načrtno razvija sposobnosti, interese in nagnjenja učencev ter jih usmerja v nadaljnje izobraževanje in delo.

Smernice določajo Načela za načrtovanje življenja in dela otrok v osnovni šoli, navajajo vse vrste dejavnosti in spodbujajo uveljavljanje aktivne vloge učencev v vzgojno-izobraževalnem procesu.

Predmetnik in Učni načrt pa z določenim številom ur in konkretno navedenimi smotri in nalogami za vsako posamezno področje zagotavljata vsem otrokom v času obveznega šolanja možnosti celovitega razvoja ob upoštevanju vseh njegovih biopsihosocialnih posebnosti.

Šola naj bi torej omogočila učencem, da z lastno aktivnostjo razvijajo vse svoje potencialne sposobnosti in svojo osebnost (Petkovšek, 1984).

#### **1.3.4 ŠOLA V SLOVENIJI**

Nastanek samostojne slovenske države, vzpostavitev večstrankarskega političnega sistema, sprejem nove ustave in vključevanje Slovenije v evropske tokove so le nekatere od sprememb, ki so v nedavni preteklosti terjale spremembe vzgojno-izobraževalnega sistema. Temeljni dokument zasnove za spreminjanje slovenske osnovne šole v devetdesetih letih predstavlja Bela knjiga (Pšunder, 2004).

V Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji (Krek in Metljak, 2011) piše, da ima vsakdo pravico do izobrazbe in da je šolanje na začetni stopnji obvezno.

Cilji naše osnovne šole je omogočiti učenkam in učencem osebnostni razvoj, posredovati temeljna znanja in spretnosti, ki omogočajo neodvisno, učinkovito in ustvarjalno soočenje z družbenim in naravnim okoljem, razvijati zavest o pripadnosti določeni kulturni tradiciji in omogočati nadaljevanje šolanja (Krek, 1995).

Šola naj bi opravljala predvsem tri glavne naloge (Valenčič, 1990):

- ≈ pomagala otrokom in mladim razvijati njihove temeljne človeške potenciale,
- ≈ posredovala mladim rodovom temeljne kulturne vrednote naroda in človeštva,
- ≈ posredovala otrokom in mladim vse tisto temeljno znanje, ki je potrebno za uspešno uvajanje otroka v življenje in delo človeške skupnosti ter poznavanje načinov za samostojno pridobivanje in razumno uporabljanje znanja.

#### **1.4 ŠPORTNA VZGOJA**

Šola je vsekakor en od pomembnejših dejavnikov za otrokov razvoj, saj tu otrok vsak dan preživi več kot pol dneva. Dejstvo je, da je ukvarjanje s športom zelo koristno in da je športna

vzgoja nepogrešljiv vzgojni dejavnik. Zavest o nujnosti redne športne aktivnosti se iz dneva v dan veča, saj strokovnjaki športnih in zdravstvenih področij vedno znova dokazujejo povezanost rednega gibanja z zdravjem.

Področje športne vzgoje je eno od področij, s katerim se učenec skoraj vsakodnevno srečuje v svojem življenju in delu v času osnovnega šolanja (Petkovšek, 1984).

Športna vzgoja je eden od obveznih predmetov osnovne šole in je obvezna za vse učence. V osnovni šoli je na predmetniku športna vzgoja trikrat na teden v nižjih razredih (od prvega do šestega razreda) in dvakrat na teden v višjih razredih (od sedmega do devetega razreda). To nanese 105 oziroma 70 ur (v devetem razredu pa po 64 ur) pouka športne vzgoje letno. Preko leta je razporejenih 5 športnih dni. V višjih razredih se lahko učenci odločajo za izbirne predmete: šport za sprostitev, šport za zdravje, izbrani šport (vsak po 35 oziroma 32 ur na leto).

Športna vzgoja je vzgojno-izobraževalni predmet v šoli, ki predstavlja sistematičen in organiziran proces. Vključuje vadbo in učenje z nalogami, ki izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter motorično znanje pri rasti in razvoju otrok (Mišigoj Duraković, 2003, v Cugmas in Burjak, 2008).

Z otrokovim vstopom v šolo se začne nova etapa v njegovem življenju. Njegov naravni telesni razvoj, katerega temeljna potreba je gibanje in igra, je z vstopom v šolo moten. Otrok se težko privadi na disciplino in dolgotrajno sedenje, zato to negativno vpliva na njegovo počutje, kasneje pa tudi na njegovo držo. Športna vzgoja ima zato izredno pomembno vlogo pri sproščanju teh otrokovih »frustracij« in to ne samo kot pozitivna kompenzacija pomanjkanju naravne potrebe otrok po gibanju, ampak kot učinkovito sredstvo vzgoje in izobraževanja, kjer lahko z ustrezno izbranimi programi, oblikami in metodami poučevanja, usmerjanimi k posamezniku, vplivamo na razvoj in odnose med motoričnimi, kognitivnimi in čustveno socialnimi komponentami njegove osebnosti« (Štihec in Kovač, 1988).

Gibalna dejavnost je eno izmed najpomembnejših področij otrokovega razvoja, saj se vpleta v vsa področja njegovega razvoja; od kognitivnega (spoznavno-razumskega), konativnega (čustveno-motivacijskega) do socialnega. Zaradi sodobnega načina življenja otroci pogostokrat nimajo najosnovnejših pogojev za gibalno dejavnost, kar pomeni, da mnogo otrok

nima zagotovljenih osnovnih temeljev za skladen razvoj. Prav zato je pravilno organizirana in strokovno usmerjena športna vzgoja najmlajših še kako potrebna oziroma nepogrešljiva za njihov razvoj (Kristan idr., 1997).

V šoli se otrok sreča s celo vrsto športnih aktivnosti; s katero morda prvič. Količina vadbe pri športni vzgoji verjetno ne omogoča večjega vpliva na razvoj zmožnosti, še zlasti, ker ne more biti dovolj individualna. Njena vrednost je predvsem v tem, da spozna otroka s celo vrsto dejavnosti, izmed katerih bo lahko izbral svojo, uči ga vedenja v situacijah, ki so skupne vsemu športu oziroma življenju na splošno, ga socializira v šport in tudi skozi šport (Petkovšek in Strel, 1985).

Z vstopom otroka v šolo se le-ta seznani s športno vzgojo kot obliko organizirane vadbe v sklopu šolskega pouka in tudi kot organizirane izvenšolske dejavnosti. Športne dejavnosti v šoli pomagajo in omogočajo otroku oblikovati in razviti potencialne lastnosti, s katerimi se bo lažje vključil v vsakdanje življenje. Sposobnost otroka pa je pri različnih športih različna (zaradi vpliva in motivacije socializacijskih dejavnikov (npr. družina), njegovih osebnih interesov in bioloških dejavnikov). Družba mora to različnost spoštovati in vsakemu otroku omogočati razvoj na tistem področju športa in življenjskih dejavnosti, za katere je sam zainteresiran in ki zadovoljujejo njegove potrebe (uspešnost, tekmovalnost, igrivost, druženje...), brez vsiljevanja športnih panog, za katere otrok ni zainteresiran. Pozorna mora biti na tiste izjeme, ki odstopajo pri uspešnosti v določenem športu od svojih vrstnikov in jih spodbujati, usmerjati v nadaljnji razvoj pri tem športu; seveda, če je otrok zato tudi sam motiviran. Pomemben je tudi socialni položaj družine. Nekateri otroci zaradi tega ne morejo uresničiti svojih sanj in se vključiti v športne dejavnosti, ki jih zanimajo, kot tudi v oblike organiziranih, a samoplačniških dejavnosti s strani šole. Zanje je pomembna športna vzgoja v okviru obveznih ur šolskega pouka in ne šport kot igra z vrstniki v domačem okolju, igra s prijatelji, sošolci, sorodniki ... (Doupona in Petrović, 2000).

Redna športna vzgoja je tista oblika dejavnosti, ki naj bi na področju vzgoje in izobraževanja s svojimi posebnimi sredstvi zagotovila harmonično rast in razvoj otrok, optimalen razvoj njihovih motoričnih sposobnosti in spodbujala njihovo aktivno vključevanje v socialno okolje. Vse to se izraža v vzgojno-izobraževalnih, zdravstveno-higienskih, motorično-funkcionalnih in v psihično sprostitvev naravnanih smotrih in nalogah, ki jih predpisuje učni načrt, realizira pa jih vsaka šola na svoj način (Petkovšek, 1984).

Športna vzgoja predstavlja kompleksen proces, v katerem posameznik pridobiva različna znanja, sposobnosti in oblikuje pozitiven odnos do lastnega telesa. Kot obvezen predmet v osnovnošolskem izobraževanju pomaga ublažiti negativne posledice, ki jih prinaša sodobni način življenja. Pasivno preživljanje prostega časa omejuje gibalni razvoj mladega človeka in ga oropa mnogih pozitivnih izkušenj, ki nastajajo v procesu športne vadbe. S primernimi materialnimi pogoji, dobro izobraženim in motiviranim kadrom in kvalitetnim načrtovanjem športne vzgoje lahko pripomoremo k celostnemu razvoju mladega človeka.

#### **1.4.1 NAMEN IN CILJI ŠPORTNE VZGOJE**

Otrok je v šolskem obdobju zelo obremenjen s šolskim delom v šoli in doma v zaprtih prostorih. Zato je nujno potrebno, da mu zagotovimo dovolj gibanja in sprostitev (Toličič in Smiljanić Čolanović, 1977).

Šolska športna vzgoja je sestavni del športa, katerega poglobitni namen je s športnimi vsebinami vplivati na uravnotežen psihosomatski razvoj odraščajočega človeka ter ga hkrati izobraziti in vzgojiti, da bo športni način življenja sprejel kot civilizacijsko vrednoto in potrebo ter v poznejših življenjskih obdobjih sprejel v svoj življenjski slog različne športne vsebine.

Športna vzgoja je vzgojni predmet oz. vzgojno področje. Bolj kot pri drugih predmetih gre za oblikovanje prepričanja, za oblikovanje vrednostnega sistema, v katerem bo imela svoje mesto "trajna športna navada".

En osrednjih smotrov športne vzgoje je oblikovanje trajne športne navade, da bo v poznejših življenjskih obdobjih vnašal v svoje življenje tudi prvine športnega načina življenja (Kristan, 1992).

Športna vzgoja vzgaja in uči o športu, skozi šport in za šport. Pomembno je, da se učenci skozi športno vzgojo naučijo raznovrstnih gibalnih spretnosti ter osnov različnih športov, ki jih lahko uporabljajo tudi kasneje, po končanem šolanju. Danes športna vzgoja torej ni le posredovanje športnega znanja ter razvoj gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, temveč je tudi proces motivacije za zdravo življenje in socializacije (Masten, 2003).



Šolska športna vzgoja je skratka tisti del športa in hkrati tudi tisti del šolskega programa, pri katerem se lahko zelo načrtno, strokovno in celovito vpliva na mlade generacije (pozitiven odnos do športa in zdravega življenja). Šolski šport daje tudi možnost za druženje, oblikovanje posameznikovega mesta v družbi, upoštevanje socialnih norm in nenazadnje odvrča mlade od različnih zasvojenosti (Masten, 2003).

Cilj športne vzgoje pri mladostnikih je usposobiti mlade, da sprejemajo šport kot vrednoto in kulturno samoumevnost v vseh življenjskih obdobjih. Seznaniti jih je potrebno s čim več športnimi zvrstmi (tenis, namizni tenis, borilni športi, kolesarjenje, drsanje, rolanje, aerobika...), zakonitosti športne vadbe, vplivi športa na organizem, z intenzivnejšo vadbo v določeni športni zvrsti, z rednim spremljanjem razvoja mladostnikovih telesnih značilnosti in sposobnosti ter samostojnostjo pri načrtovanju vadbe. Mladostnik naj bi znal tudi kritično presojati različne negativne pojave v športu (prepovedana poživila – doping, manipulacija s športniki, zvezdnštvo, trženje) (Masten, 2003).

Operativni cilji šolske športne vzgoje so razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo (Masten, 2003):

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

Športni pedagogi v naši šoli menijo, da je v pedagoškem procesu premalo ur športne vzgoje. Cilj športne vzgoje je, da se čim več učencev vključi v različne dejavnosti s področja gibanja v šoli in zunaj nje, saj jih želimo s tem spodbujati k večji skrbi za telesno in duševno zdravje in zdrave navade promovirati tudi v širši prostor (Masten, 2003).

Šolska športna vzgoja je zelo pomembno mesto gibalne dejavnosti otrok in mladine, vendar mladim ne zagotovi dovolj potrebne dejavnosti. Zato bi bilo potrebno povečati obseg šolske športne vzgoje (vsak dan eno uro), razširiti programe športne vzgoje (šolska športna društva, izbirni programi, minute za zdravje, aktivni rekreativni-igralni odmori). Cilj in vsebina teh programov morajo biti bolj naravnani k skrbi za razvoj telesne pripravljenosti in zdravje mladih ljudi ter k vzgoji za zdrav življenjski slog otrok in mladine. Prav redni in pristočasni

programi šolske športne vzgoje so najbolj zanesljiv korak naprej in garancija, da se bo razvoju gibalnih sposobnosti in aktivnemu odnosu do športne dejavnosti otrok in mladine namenilo več časa in na bolj poglobljen način (Škof, 2007).

Z izbranimi vsebinami, cilji, metodami in oblikami pri rednem in kakovostnem športno-vzgojnem procesu si prizadevamo prispevati k skladnemu razvoju in zdravju otrok in jih hkrati navajati na vključevanje v športne dejavnosti v njihovem prostem času tako v šoli kot zunaj nje.

Športna vzgoja v šoli mora zagotoviti takšen razvoj otroka in mladostnika, ki bi zmanjšal negativne vplive šolskega dela in zunajšolskega življenja (Doupona in Petrović, 1996, v Cugmas in Burjak, 2008):

- ≈ skladen biopsihosocialni razvoj,
- ≈ sprostitev med večurnim sedenjem v šoli in doma,
- ≈ zdrav način življenja in življenjski optimizem.

Športna vzgoja mora biti zanimiva, prijetna in prilagojena otroku in mladostniku. Zahteva po racionalnem dojetju športa pomeni, da je treba učenca na vseh razvojnih stopnjah o marsičem tudi poučiti, navajati ga moramo, da tudi pri športni vzgoji poskuša določena dejstva in zakonitosti spoznati tako, da jih zna razčleniti, med seboj primerjati in povezati ter uporabiti v življenju. Vedeti moramo, da je od pozitivnih ali negativnih socializacijskih razsežnosti, vtisnjenih v otroštvu odvisno, ali bomo mladega človeka za šport pridobili ali ga od njega odvrnili (Cankar idr., 1994).

#### **1.4.2 POMEN ŠPORTNOVZGOJNEGA PROCESA ZA OTROKA**

Danes učenci porabijo veliko časa za šolo. Veliko večino dneva presedijo, s čimer po končanem šolskem delu nadaljujejo še za računalnikom in pred televizorjem.

Otroci stari okoli 11 let med šolskim tednom presedijo v šoli in ko delajo za šolo doma skupaj v povprečju že okoli 9 ur (Završnik in Pišot, 2005).

Upad gibanja pri otrocih in mladostnikih pa je povezan tudi s trendom zmanjševanja gibalnih zmogljivosti ter z negativnim trendom sprememb telesnih značilnosti, kar še posebej velja za povečevanje telesne teže in podkožnega maščevja (Starc, Strel in Kovač, 2010).

Telesna teža se je pri učencih in dijakih v povprečju povečala skoraj za polovico odstotka, kar je veliko, ali nekaj več kot 0,5 kg (v desetih letih je to 5 kg). Še bistveno slabša situacija je pri kožni gubi nadlahti pri fantih, kjer beležimo skoraj 2-odstotno povečanje, kar predstavlja zelo verjetno najvišji prirast v zadnjih 20. letih, posledično pa povečevanje števila debelih in prekomerno težkih fantov. Nastale spremembe kažejo, da bi s takšnim tempom mladi količino podkožnega maščevja v desetih letih lahko več kot podvojili. Navedena sprememba je tako izrazita, da je izničila nekajletna prizadevanja za zmanjšanje telesne teže pri otrocih in mladini. Spremenjena morfološka struktura ima zagotovo pomemben vpliv na gibalno učinkovitost otrok in mladine in na druge podsisteme psihosomatskega statusa otrok in mladine (Starc, Strel in Kovač, 2010).

Ker več letni trendi kažejo, da vedno bolj vstopamo v resno krizo telesnega in gibalnega razvoja otrok, predvsem zaradi spremenjenega načina življenja (potrošništvo, informacijska in zabavna tehnologija), bo potrebno dosledno upoštevati deklaracijo EU, ki od vlad EU pričakuje uvedbo najmanj 3 ure športne vzgoje v vseh stopnjah šolanja, potrebno pa bi bilo dodati vsaj četrto uro športne vzgoje v drugem triletju in zagotoviti boljše kadrovske pogoje v prvem triletju osnovne šole (Starc, Strel in Kovač, 2010).

Učenci se radi čim več gibljejo na svežem zraku, vendar pa v tem obdobju že najdemo otroke, ki se zapirajo v hišo, kjer ure in ure presedijo ob knjigah, gledanju televizije in igranju računalnika, kar pa za njihovo zdravje nikakor ni priporočljivo, saj na zdravstveno stanje posameznika vplivajo številni dejavniki kot so pravilna prehrana, higiena, prav gotovo pa je en najpomembnejših tudi redna telesna aktivnost (Doupona in Petrović, 2000, v Cugmas in Burjak, 2008).

To izredno občutljivo razvojno obdobje označuje ponovna 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. Poseben problem tega obdobja je razvoj posameznikove samopodobe. Pravilno vodena športna dejavnost lahko bistveno pripomore k dokončnemu izoblikovanju posameznikove samopodobe na področju doživljanja in dojemanja svojega telesa. Športna vzgoja je izjemno sredstvo socializacije (Kovač in Novak, 2002).

Na vprašanje, ali je šport ustrezno socializacijsko okolje, torej ne moremo odgovoriti zgolj z da ali ne. Z gotovostjo pa lahko trdimo, da šport in športne aktivnosti ponujajo nesporno možnost dinamičnega srečevanja ljudi in komunikacije med njimi, učenje socialnih veščin (strpnost, spoštovanje do drugih), prevzemanje različnih vlog, spoznavanje emocij, ki niso prisotne na ostalih področjih življenja, sprejemanje nekaterih pozitivnih elementov življenjskega stila (prehranjevanje, počivanje) in prilagajanje skupinskim zahtevam. Aktivno ukvarjanje s športom pomaga otroku pri učenju spoznavanja sveta in učenju različnih vlog, ki jih otrok spoznava in prepoznava preko igre. Šport je ustrezno socializacijsko okolje. Gledano z vidika socializacije moramo upoštevati tudi osebni razvoj, vpliv športne aktivnosti na samega sebe, samospoštovanje, anksioznost, depresijo, napetost, stres, samozaupanje, učinkovitost, dobro počutje. Prav tako tudi t. i. pritisk odraslih na otrokovo športno udejstvovanje s tem pogosto razvija otrokovo tekmovalno obnašanje. Otroci bolj vrednotijo zmagovanje in dobro igranje kot pa poštenost in zabavo. To je neke vrste posledica socializacijske težnje naše družbe. Ni več važno le sodelovati, ampak tudi zmagovati. To se najprej pokaže pri igri najmlajših, kjer ni pomembno, kdo je najboljši, ampak kdo je najmočnejši. Danes postaja zmaga pomembnejša od igre, pozabljajo se moralne vrednote (Doupona in Petrović, 2000).

Raziskave kažejo, da so otroci, še posebno dekleta, najbolj aktivni v šoli pri urah športne vzgoje. Vzrokov ne poznamo, vsekakor so bolj aktivni kot sami doma, z družino ali s prijatelji (Završnik in Pišot, 2005).

Bistvo športne vzgoje vsekakor ni le v njeni priljubljenosti med učenci in pomembnosti, ki ji jo pripisujejo tako učenci kot starši, pač pa se njeno bistvo skriva globlje kot le v trenutnem zadovoljevanju potreb. Šolska športna vzgoja je namreč nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Zato moramo z izbranimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela prispevati k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitev in kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj otroka vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Kovač in Novak, 2002).

Ker sta športni vzgoji namenjeni le dve uri tedensko, se učencem ponujajo še druge možnosti dodatnega vključevanja v šolske športne programe: interesne športne dejavnosti, izbirna predmeta šport in plesne dejavnosti, športni programi na taborih in v šoli v naravi, šolska športna tekmovanja, programi za nadarjene učence. S samostojnostjo pri vključevanju v šport v prostem času, potrjevanjem in samoaktualizacijo s športom, se mlade v dobi odraščanja želi obvarovati pred negativno samopodobo, brezvoljnostjo, različnimi oblikami, zasvojenosti, slabimi vplivi ulice ter trendi deviantnega okolja (Kovač in Novak, 2002).

Vse to pa lahko uresničujemo le skozi kakovosten proces šolske športne vzgoje. Otroštvo in mladost sta namreč pomembni obdobji, odločilni za oblikovanje podobe odrasle osebe. To je mogoče oblikovati s sredstvi, ki jih uporablja šport. Ker je njihov vpliv z rastjo in dozorevanjem vse manjši, je nujno potrebno zagotavljati kakovosten proces športne vzgoje že v prvih letih šolanja. Zato moramo narediti vse, kar je mogoče, da bi postala kakovostna in primerna otrokom.

Redna in kakovostna športna vzgoja, prilagojena posamezniku, s strokovnim kadrom, s povečanim številom ur in z zmanjšanim številom otrok v skupinah naj bi zagotavljala najbolj optimalne učinke na otrokov razvoj (Masten, 2003).

## **1.5 VPLIV ŠPORTA IN ŠPORTNE VZGOJE NA RAZVOJ OSEBNOSTI**

Želimo si vzgojiti zdravega, normalno razvitega in primerno izobraženega otroka, mladostnika in navsezadnje odraslega človeka. Za to je pomembna gibalna aktivnost in sicer v ranem otroštvu. Če to dobo zamudimo, tega ni več mogoče nadoknaditi. Pomanjkanje izkušenj in možnosti sodelovanja pri gibalni-športni aktivnosti lahko upočasni tako motorični kot intelektualni razvoj otroka. Gibalna-športna aktivnost je za skladen celostni razvoj otroka torej nujno potrebna in smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in z ustrežno kakovostjo. Za pravilen razvoj rabijo otroci zmerno intenzivnega gibanja najmanj pol ure dnevno in vsaj petkrat tedensko (Završnik in Pišot, 2005).

Človek mora za svoj zdrav osebnostni razvoj, ustvarjalnost, občutek svobode, pa tudi odgovornosti sodelovati v različnih dejavnostih, situacijah in medsebojnih odnosih, tako v procesu dela, učenja, kot pri različnih kulturnih ter estetskih dejavnostih, v umetnosti in športu (Završnik in Pišot, 2005).

Osebnost otroka se razvija kot edinstvena, nerazdružljiva celota (Štemberger, 2005).

Šolar je šele na poti, da bo postal osebnost in si uredil lasten prostor. Vanj bo lahko umestil doživetja, hrepenenja, ustvarjalnost, vrednote, stališča.

### **1.5.1 STALIŠČA**

Na podlagi stališč oblikujemo svoje obnašanje. Stališča imajo prilagoditveno funkcijo, ker omogočajo soglasje z drugimi ljudmi in pomagajo doseči zaželene cilje. Pomembna funkcija stališč je tudi obramba sebe, kadar se čutimo ogrožene. Tako se branimo pred neprijetnostmi v življenju in skušamo ohraniti ugodno podobo o sebi. Pozitivna ali negativna čustva vplivajo na naša stališča. Stališčem so podobna prepričanja, verovanja, mnenja in interesi.

Stališča se oblikujejo in spreminjajo pod vplivom različnih dejavnikov (okolje, vrstniki, učitelji, pa tudi družinski člani in starši). Družina oziroma starši imajo ključni vpliv na gibanje otrok in mladostnikov, saj so otrokom vzor, na njih prenašajo svoje vzorce, stališča in mnenja tudi glede gibanja in športa.

### **1.5.2 VREDNOTE**

Ljudje v svojem življenju različne stvari; kot so predmeti, osebe, aktivnosti, neprestano ocenjujemo in vrednotimo. Tako imajo različni pojavi za nas različno vrednost, privlačnost, zaželenost. Pojme, ki se nanašajo na stvari in kategorije, ki jih visoko vrednotimo, cenimo in za katere si močno prizadevamo, imenujemo vrednote (Musek, 1991, v Tušak in Tušak, 2001).

Naša prepričanja in pojmovanja o stvareh, ki jih imamo za dobre, pravilne in zaželene, so naše vrednote. Pomenijo nam vodila in smernice v življenju (zdravje, ljubezen, svoboda, resnica, enakopravnost, mir, znanje, poštenost ...). Vsak človek in vsaka družba si oblikuje svoj sistem vrednot (družbene norme) – katera obnašanja so sprejemljiva, moralna. Vrednote, družbene norme in morala imajo velik pomen za človeka in družbo. Če delujemo v skladu s svojimi vrednotami, smo bolj zadovoljni sami s seboj, imamo boljše samospoštovanje in samopodobo.

Poznamo:

- ≈ vrednote, ki se nanašajo na to, kar nam je všeč in kar imamo radi (stvari, ki vzbujajo zadovoljstvo),
- ≈ vrednote, ki se nanašajo na to, kar je prav (stvari, ki ustrezajo splošnim normam).

Vrednote se oblikujejo počasi, v skladu z razvojem, saj so del vedenjskih vzorcev vseh, s katerimi ima šolar stike (učitelji, vrstniki, starši). Do neke mere so torej vrednote vendarle vsiljeni vedenjski vzorci, vendar si brez njih ni mogoče predstavljati življenja v določeni človeški skupnosti oziroma določeni kulturi (Ščuka, 2007).

Vrednote imajo v našem življenju izjemno pomembno vlogo in sicer igrajo najbolj pomembno vlogo pri odločanju. Vrednote so prepričanja o nekem najprimernejšem zaželenem stanju ali vedenju in naj bi posamezniku nakazale smer njegovega življenjskega sloga.

Otrok dobi prve vrednote v naravni družini, kjer poteka primarna socializacija. Sekundarna socializacija pa se nadaljuje v šoli, športnih klubih in drugih skupinah.

Obnašanje posameznika je odvisno od tega, katere vrednote bo v teku socializacije sprejel za svoje in se po njih ravnal. Vrednote so naš "življenjski kažipot" in imajo motivacijski pomen.

### **1.5.3 MOTIVACIJA**

Motivacija je vse tisto, kar nas spodbuja in usmerja (potrebe, nagoni, želje, motivi, cilji, vrednote, ideali, interesi, volja). Ti mehanizmi ves čas delujejo na nas. Človek si postavlja cilje in motive, ki jih nato skuša doseči s svojo voljo in zavestno nadziranim delovanjem.

Motivacija je lahko notranja (ko nam je nekaj všeč) ali pa zunanja (pohvala, nagrada, denar, ocena, položaj med vrstniki ...).

Motivacija je tesno povezana s čustvovanjem. Ko dosegamo motivacijske cilje, ki smo si jih zadali, smo zadovoljni, ponosni, veseli- pozitivna čustva. Ob porazih pa občutimo nezadovoljstvo, razočaranje, sram ...

Motivacija in čustvovanje sta še posebej pomembna pri važnih življenjskih opravilih, ker do njih razvijemo določen odnos. Pomembno je, kako smo motivirani npr. za učenje, delo, šport.

### **1.5.3.1 MOTIVI**

Motivi so tiste zunanje in notranje spodbude, ki aktivirajo človekov energetski potencial, da začne neko dejavnost, ki ga vodi k zaželenemu cilju (Petkovšek, 1984).

Motivi:

- ≈ nagonski motivi (biološko in nagonsko delujoče potrebe),
- ≈ socialni motivi in družbena morala (medosebni odnosi, ki zagotavljajo socialno sožitje),
- ≈ duhovni ideali in vrednote (človekova osebostna in duhovna rast ter samouresničevanje, kar lahko uresničuje tudi s pomočjo ukvarjanja s športom).

Čeprav sta naša učna in delovna uspešnost odvisni tudi od drugih dejavnikov (npr. sposobnosti in marljivosti), nanju močno vpliva motivacija. Če smo motivirani, posebno če je močna naša notranja motivacija, se bomo bistveno bolj potrudili.

Zato je razumljivo, da smo posebno uspešni pri dejavnostih, za katere smo bolj motivirani in ki jih opravljamo z velikim veseljem. Pri vsakem izmed nas se pojavijo področja delovanja, ki nas posebno privlačijo in za katere se posebno zanimamo. Tem področjem pravimo interesi. Vsako stvar delamo z večjim veseljem, če nas veseli, nam je zanimiva, privlačna in nam ponuja določene izzive.

Največji del našega obnašanja je pod vplivom motivov; pravimo, da smo "motivirani". Od stopnje naše motiviranosti je odvisno, kakšen odnos vzpostavimo do določene stvari, dejavnosti.

### **1.5.3.2 MOTIVI IN POTREBE**

Vsa naša dejanja so motivirana. K njim nas silijo fiziološke potrebe in motivi (po kisiku, vodi, hrani, izogibanju bolečini, spolnih stikih, stalni temperaturi...) in psihosocialne potrebe



in motivi oz. želje (po varnosti, ljubezni, naklonjenosti, znanju, spoznavanju, veljavi, ugledu, delu, ustvarjanju, redu, lepoti, samouresničevanju) (Musek in Pečjak, 2007).

Motivi in potrebe so hierarhično razporejeni. Najprej moramo zadovoljiti nižje potrebe (fiziološke), potem se šele razvijejo višje. Psihološko so za nas pomembnejše višje potrebe (Musek in Pečjak, 2007).

V življenju nam navadno veliko več pomenijo naši psihološki in psihosocialni cilji. Zelo pomembno za nas je, ali imamo prijatelje ali ne, ali nas nekdo ljubi in ali mi ljubimo nekoga, ali smo izobraženi ali ne, ali zmagujemo ali izgubljam, ali uspevamo v šoli, poklicu, športu, umetnosti ali ne (Musek in Pečjak, 2007).

Po Maslowu je hierarhija temeljnih človekovih potreb taka (Pšunder, 2004):

- ≈ fiziološke potrebe,
- ≈ potrebe po varnosti,
- ≈ potrebe po sprejetosti in ljubezni,
- ≈ potrebe po spoštovanju,
- ≈ potreba po samouresničevanju.

Večino od naštetih potreb lahko uresničujemo in zadovoljujemo tudi v športu.

### **1.5.3.3 UČNA MOTIVACIJA**

Učna motivacija je skupen pojem za vse vrste motivacij v učni situaciji; obsega vse, kar daje (od zunaj ali od znotraj) pobude za učenje, ga usmerja, mu določa intenzivnost, trajanje in kakovost (Marentič Požarnik, 2003).

Učitelji se zavedajo, da se nemotivirani učenci ne učijo, učiteljevo delo pa tako postane veliko težje. Videti pa je, da vsako leto prihajajo v šolo učenci, ki so manj notranje motivirani kot njihovi predhodniki (Paterson, 2000).

Vsak učitelj se bolj ali manj zaveda, kako pomembna je motivacija za uspešno učenje. Vse več učiteljev toži nad pomanjkanjem motivacije med učenci, o naveličanosti in odporu do učenja, o tem, da se učijo le še pod prisilo ali za ocene ... (Marentič Požarnik, 2003).

Učenci v obdobju odraščanja redko dosežejo tako stopnjo zrelosti, da bi jim znanje pomenilo visoko vrednoto. V njihovi zavesti se prepleta hkrati na desetine motivov, ki jih usmerjajo k drugim ciljem in ne k učenju. Tako je učenec pripravljen porabiti za osvajanje znanja le del svoje energije, drugo pa usmerja k drugim ciljem. Glede na to, da so starši in širša skupnost zainteresirani, da bi učenec v dobi odraščanja osvojil čim več znanja ter si na ta način oblikoval svojo splošno in poklicno izobrazbo, ga poskušajo motivirati, da bi čim več energije potrošil za osvajanje znanja (Jurman, 1989).

Na otrokovo motivacijo za učenje in pripravljenost za delo vpliva vrsta dejavnikov. Med najpomembnejše spada odnos bližnjih do otroka, s katerimi otrok živi in dela. Če je ta odnos pozitiven, topel, sprejemajoč, potem je tudi pripravljenost za delo in sodelovanje velika. Med motivacijska sredstva sodijo vse tiste metode in tehnike, ki vsebujejo opogumljanje, spodbujanje, dajanje opore in pomoči, spodbujanje pozitivnega tekmovanja, sodelovanja, pohvale, nagrade (Končnik Goršič, 2004).

V zadnjem času je vse več zanimanja in raziskav v zvezi s socialnimi dejavniki – kako na motivacijo in posledično na odnos do učenja vplivajo sošolci, učitelji, starši.

#### **1.5.3.4 MOTIVACIJA IN ODNOS DO ŠPORTNE VZGOJE**

Otroci se v fazi osnovnega šolanja še ne zavedajo oddaljenih ciljev, h katerim je usmerjena redna športna dejavnost človeka. Občutijo pa potrebo po gibanju, vedo, kako se ob športni dejavnosti počutijo in poznajo nekatere razloge za ukvarjanje s športom, deloma iz informacij, ki jih prejema v družini, v šoli in preko sredstev javnega obveščanja, predvsem pa iz lastnih izkušenj, ki jih doživljajo pri svoji igralni in športni aktivnosti. Ti razlogi – motivi so (Petkovšek, 1984):

- ≈ zdravje,
- ≈ zabava,
- ≈ ker imajo radi šport,
- ≈ ker je šport sredstvo, s katerim postaneš bolj spreten in močnejši,
- ≈ zaradi dobre kondicije,
- ≈ ker radi tekmujejo,
- ≈ ker se radi igrajo,

- ≈ druženje s prijatelji,
- ≈ več gibanja,
- ≈ učenci – športniki imajo med vrstniki večji ugled kot učenci – nešportniki.

Verjetno je ravno pestro zadovoljevanje različnih motivov tisti dejavnik, ki pogosto uvršča športno vzgojo na prvo mesto najbolj priljubljenih predmetov oziroma področij v osnovni šoli (Petkovšek, 1984).

### **1.5.3.5 NEKAJ MOTIVACIJSKIH DEJAVNIKOV, KI SO POMEMBNI PRI ŠPORTNI VZGOJI**

#### 1.5.3.5.1 IGRA

Otroška igra sodi med pomembne in specifične otrokove dejavnosti, ki ga spremljajo od njegovih prvih gibalnih aktivnosti, skozi celo predšolsko in šolsko obdobje in skozi celo življenje. Je osnovna potreba za njegov razvoj.

V rokah dobrega učitelja postane igra odlično vzgojno sredstvo. V njej lahko spozna in usmerja otrokovo osebnost bolj kot pri katerikoli drugi. V sproščeni igri, kjer fantazija dobi krila, se otrok pokaže tak, kakršen je: domiseln, tovariški, strpen, zadržan, agresiven ... Ni boljše priložnosti za vzgojo kot je igra – v njej otrok sam nevsiljivo najde razloge za sodelovanje in vključevanje v igralno skupino, ob pravilnem vodstvu pa se navadi tudi podrežati lastne interese interesom svoje skupine, spoštovati pravila igre, kulturno prenašati poraz, pa tudi zmago. Igra je šola za življenje in sprostitev v vsakem trenutku. V njej si sami ustvarjamo pravila in se jim tudi zavestno podrežamo (Petkovšek in Kremžar, 1986).

Igra in gibanje sta naravni potrebi otroka, zlasti v predšolskem obdobju in prvih letih šolanja. V teh letih se najlažje oblikujejo osnovni gibalni programi, otrok si razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti, pa tudi intelektualne, navaja se na delo v skupini in upoštevanje pravil. Šport je za otroke razvedrilo, protiutež sedečemu življenju, pa tudi igrivost, zadovoljstvo in veselje. Veselje in zadovoljstvo ob gibanju sta pomembna motivacijska dejavnika in osnovno vodilo za sistematično ukvarjanje s športom tudi v prostem času v vseh starostnih obdobjih. Zavedati pa se moramo, da tistega kar zamudimo v tem starostnem obdobju, kasneje žal ne moremo več nadomestiti (Masten, 2003).

Z gibalno igro vplivamo na celosten razvoj otroka, zato naj bo prisotna v vseh otrokovih dejavnostih.

Zaradi današnjega načina življenja so se zlasti v mestih igre zelo spremenile. Otroci pogosto nimajo osnovnih pogojev za gibalne igre (Videmšek in Pišot, 2007).

Zato moramo gibalni igri posvetiti toliko več pozornosti pri športni vzgoji v vrtcu in šoli. Pri igrah, kjer so v ospredju gibalne naloge, otroci izboljšujejo gibalne sposobnosti, situacijsko mišljenje in zadovoljujejo potrebo po gibanju. To so dokazi, da je igra nepogrešljiva pri vzgoji in izobraževanju otrok in mladostnikov. Podajanje učne snovi na tak način pomaga otroku na neprisiljen način aktivirati umske in telesne sposobnosti. Vse to pa prinaša v poučevanje razvedrilo in sprostitev otrok in zadovoljuje potrebe po gibanju in igri. Če je učitelj športne vzgoje na tak nevsiljiv način preko igre sposoben navdušiti otroka za šport, je precej verjetno, da se bo ta s športom ukvarjal vse življenje.

Za mlade in manj mlade je igra najlažja pot za doseg želenega vodila športnega sloga življenja (Jurak idr., 2003).

Šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje, zato je pomembno, da starši otroka v predšolskem obdobju navajajo na redno športno delovanje, ga vključujejo v različne športne vadbe in se z njim skupaj udeležujejo najrazličnejših športnih dejavnosti. Redno ukvarjanje s športom bi moral biti življenjski stil vsakega človeka. Če to dejavnost starši izvajajo skupaj z otrokom, bo to zanj še večja spodbuda, dober zgled in pot k boljšemu zdravju. Starši so v vlogi vaditelja, ki usmerja otroka. Pomembno je le ugoditi nekaterim zahtevam: gibalne naloge morajo izvajati preko igre, saj igra predstavlja za otroke največje veselje in zadovoljstvo. Skozi igro otrok postane močnejši, hitrejši, gibljivejši, spretnejši in že obvlada ne samo enostavna, ampak tudi kompleksnejša gibanja. Najboljšo motivacijo pa otrokom dajejo podpora, vzgled in zainteresiranost njihovih staršev.

#### 1.5.3.5.2 USPEŠNOST

Uspešnost je pomemben človekov motiv. Pri tem so pomembne izkušnje v zvezi s svojimi lastnimi dosežki ali v zvezi s primerjavami lastnih z dosežki drugih. Že otroci so veseli svojih dosežkov. V šoli postaja ta motiv vedno bolj pomemben.

Otrok se ob uspehu uči, da je učenje stvar, ki ga osrečuje (Strojin in Mikuš Kos, 1991).

#### 1.5.3.5.3 ŠPORTNI DOSEŽKI

Močan dejavnik motivacije so tudi športni dosežki, ki osmišljajo vadbo in so nagrada za vloženi trud. Ti so lahko primerjava lastnih rezultatov in njihovega razvoja ali primerjava z drugimi otroci. Če so te izkušnje stalno dobre, bo otrok z veseljem nadaljeval z vadbo (Petkovšek, 1984).

#### 1.5.3.5.4 TEKMOVANJE

Tekmovalnost je osebna lastnost, pa tudi vrednota in vpliva na motivacijo. Povezana je s ciljem, ki ga posameznik želi doseči zato, da bi bil boljši od drugih. Gre torej za željo po zmagi v medosebnih situacijah.

Tekmovalnost postaja ena od prevladujočih življenjskih praks v sodobni družbi. Bistveno vpliva na napredovanje posameznika pri učenju (Kobal, Kolenc, Lebarič in Žalec, 2002).

Nekaterim, predvsem uspešnim učencem, pa predstavljajo tekmovanja izziv, možnost za dokazovanje, pot za dosego statusa, položaja, ugleda ... V tekmovanju z vrstniki otrok išče svoj socialni položaj in si ustvarja predstavo o sebi. Mnenje vrstnikov je glavno merilo posameznikove samopodreditve.

Za tekmovanje je značilno, da se posameznik ali skupina kosa z drugimi, da hitreje ali bolj kvalitetno doseže isti cilj v enakih okoliščinah. Tekmovanje spodbuja k aktivnosti, k večjemu prizadevanju. Tekmovanje je predvsem značilno za področje športa, je pa zelo prisotno tudi v šoli in na drugih področjih človekovega delovanja. Tekmovanje ima svoj smisel v tem, da močno deluje na čustva. Povezano je s človekovo potrebo po afirmaciji. Močno vpliva na

oblikovanje odnosa do samega sebe, ker daje učencem merila za preverjanje svojih zmognosti. Poveča zanimivost in napetost ter krepi borbeni duh, voljo in željo po zmagi.

Tekmovanja so lahko osvežilna sprememba, ki poveča zanimanje in trud in so močno sredstvo zunanje motivacije (Marentič Požarnik, 2003).

#### **1.5.4 SOCIALIZACIJA**

Človek večji del svojega življenja preživi skupaj z drugimi, v taki ali drugačni skupini. Skupina je posebna enota, ki povezuje svoje člane v značilen sistem medsebojnih odnosov. V vsaki skupini nastajajo medsebojni odnosi. Odnosi v skupini so zelo raznovrstni in zapleteni, vendar potekajo po pravilih in zakonitostih. Člani skupine se nenehno prilagajajo drug drugemu, se povezujejo, sodelujejo, tekmujejo med seboj ... Prilagajajo se drug drugemu, a tudi skupini kot celoti, kar je nujno za sožitje in uspešnost skupine.

V današnji družbi je vsak posameznik član mnogih skupin: par, družina, delovni kolektivi, šolski razredi ... Socializacija se začne takoj po rojstvu in traja vse življenje, vendar so najvažnejša otroška leta in mladost (Musek, 1994).

V zgodnji otroški dobi so otroku vzor starši, kasneje te vzore išče v šoli, najprej med učitelji, nato tudi med vrstniki. Posnema jih in ob njih osvaja svetovni nazor, moralne norme, stališča (Toličič in Smiljanić Čolanović, 1977).

##### ***1.5.4.1 SOCIALIZACIJA PRI ŠPORTU IN ŠPORTNI VZGOJI***

Vsaka družba skuša z vzgojo in socializacijo pri posameznikih izoblikovati osebnostne lastnosti, ki bi se kar najbolj ujemale z družbenimi pričakovanji. Njeni člani naj bi spoštovali njena pravila, norme in vrednote. Pri pojmu socializacija v športu gre za sprejemanje pravil, navad, načinov obnašanja, značilnih za določeno športno skupino, ekipo.

Socializacija je tudi naloga današnje šole, saj je ugotovljeno, da novejša generacija vse manj prostega časa preživlja z vrstniki, nekateri otroci razen v šoli sploh nimajo dejanskih stikov z drugimi. "Socializiranje" se je omejilo na komunikacijo preko elektronskih medijev. Zato je vpliv šole pri oblikovanju osebnosti zelo pomemben. V šoli je najpomembnejši socialni

odnos z drugimi učenci, sošolci. Učencu veliko pomeni socialni položaj oziroma priljubljenost v razredu.

Izkušnje prvih stikov s šolo so za nadaljnji razvoj otrokove identitete izjemno pomembne. Pomembna je občutljivost učitelja za to, da ima vsak otrok v razredu priložnost, da se v skupini vrstnikov tudi izkaže (Peček in Razdevšek Pučko, 2003).

Veliko priložnosti za to ponuja športna vzgoja, saj je s svojimi specifičnimi oblikami pouka, pri katerih prihaja med učenci zelo pogosto do različnih interakcij, močno sredstvo socializacije.

## **1.6 ČUSTVA IN DOŽIVLJANJE**

Na dogajanje okrog nas se odzivamo na različne načine. Občutimo ga, opazujemo, razmišljamo o njem. Doživljamo ga s čustvi. Lahko rečemo, da smo ljudje čustvena bitja. Čustva so pozitivna ali negativna (bipolarnost čustev: veselje – žalost; ljubezen – sovraštvo). Čustvovanje daje našemu življenju polnost, smisel in lepoto. Čustva nas usmerjajo in motivirajo. Praviloma se izogibamo tistim objektom in dejavnostim, ki nam povzročajo negativna čustva (neugodje, strah, žalost), usmerjamo pa se k onim, ki zbujejo pozitivno čustvovanje (ugodje, veselje ...). Na tak način nam čustva olajšajo prilagajanje in nas opozarjajo, katerim pojavom se moramo približevati in katerim se moramo izogibati. Čustva nas spodbujajo k dejavnosti. Navdušenje nas pripravi do tega, da se z večjo energijo, voljo lotimo nekega dela, strah pa na to, da se hitreje umaknemo. V svojem obnašanju izbiramo tiste odzive in vedenja, ki nam prinašajo več zadovoljstva (Musek, 1993).

Otroci, ki imajo radi šport oziroma so jih starši že zelo zgodaj navajali na športne dejavnosti, bodo veliko bolj dovzetni za okolico in bolj samozavestni (Videmšek in Jovan, 2002).

### **1.6.1 OTROKOVO DOŽIVLJANJE ŠPORTA**

Otroku je pomembno, da se giblje, druži s sovrstniki in uživa v igri in tekmovanju, bodisi s sovrstniki bodisi s samim seboj.

Uživanje v športu je pozitiven čustveni odgovor na športno udejstvovanje, vključuje pa občutke veselja, zabave, sreče in lepote (Tušak in Tušak, 2001).

Študije so pokazale, da tudi otroci sami šport postavljajo visoko na lestvico aktivnosti, s katerimi bi se radi ukvarjali, otroci, ki se ukvarjajo s športom, pa so med vrstniki zelo priljubljeni.

Športna vzgoja je proces bogatenja zdravja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Šolska športna vzgoja predstavlja tisti del športa, kjer načrtno, strokovno in celovito vplivamo na mlade generacije, in sicer na njihov odnos do športa in zdravega življenja (Tušak in Tušak, 2001).

### **1.6.2 ODNOS UČENCEV DO ŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE**

Športna vzgoja ima zelo pomembno mesto v vzgojno-izobraževalnem procesu. Splošno razširjeno mnenje med ljudmi je, da sodi šolska športna vzgoja med najbolj priljubljene predmete v osnovni šoli.

Športna vzgoja je po mnenju učencev eden najbolj priljubljenih predmetov in tudi starši jo pojmujejo kot zelo pomembno za otrokov razvoj (Petkovšek, 1985).

Učenci v višjih razredih osnovne šole znižajo pozitiven odnos do predmetov v zvezi z glasbo, branjem in računalništvom, povišajo pa pozitiven odnos do športne vzgoje (Eccles, Wigfield, 1992, v Kopal, Kolenc, Lebarič in Žalec, 2002).

Dejavniki, ki lahko vplivajo na doživljanje oz. počutje učencev pri športni vzgoji (Petkovšek, 1984):

- ≈ učitelj športne vzgoje,
- ≈ vadbeni prostori,
- ≈ vsebina, potek ur športne vzgoje,
- ≈ aktivna vloga učenca pri športni vzgoji (učitelj na začetku leta seznanja učence z učnim programom dela, učitelj upošteva želje učencev, učitelj pove učencem, zakaj vadijo, učitelj učencem razloži, kako ocenjuje, učenci pri ocenjevanju lahko



sodelujejo, ocenjevanje se zdi učencem pravično, če učencu kaj ne gre, dobi dodatne naloge, učenci se z učiteljem pogovarjajo o športnih dogodkih).

Izhodišče dobrega izobraževalnega programa je poznavanje otroka in njegovih potreb. Učitelj mora pri načrtovanju dela in izboru primernih vsebin poučevanja upoštevati celostni razvoj otroka. Če bo pri izboru vsebin in načina dela upošteval zadovoljevanje otrokovih potreb in ciljev, mu bo gotovo ponudil prijazen proces, ki bo za otroka privlačen in se ga bo ta z veseljem udeleževal.

## **1.7 VPLIVI NA OBLIKOVANJE OTROKOVE OSEBNOSTI**

### **1.7.1 VLOGA DRUŽINE NA OTROKOVO DOJEMANJE ŠPORTA**

Družina je osnovna celica človeške družbe. To je skupnost ljudi, ki jih vežejo sorodstvene vezi. Člani družine so starši oziroma partnerja in eden ali več otrok. Družina ima posebno mesto v razvoju mladega človeka. Družina ima po mnenju nekaterih teoretikov vlogo povezovalca posameznika in družbe, saj v njej poteka socializacija otrok, ki se je v današnjem času delno prenesla na vzgojno-izobraževalne ustanove.

Berčič (2004) pravi, da družina predstavlja začetek otrokovega zorenja in zavedanja. Otrokov razvoj je v veliki meri pogojen z dogajanjem v tej najmanjši družbeni celici. Kot je znano, je prav začetek njegove poti zelo pomemben, zato moramo s prvimi gibalnimi izkušnjami poseči v najbolj zgodnje obdobje človekovega razvoja in v njemu najbolj prijaznem okolju. Pomembno je spoznanje, da dobi otrok prve izkušnje o telesnem, gibalnem, čustvenem, duševnem, socialnem, duhovnem in osebnostnem razvoju prav v družini.

Raziskave kažejo, da se odnos do življenja, gibanja zgradi v otroštvu, zato nam to obdobje nudi priložnost, da vzgojitelji, starši, športni pedagogi in drugi vplivamo na otroka v smeri oblikovanja zdravih navad in aktivnega življenjskega sloga. Vloga ožjega okolja je namreč ključna za oblikovanje otrokovega odnosa do življenja in življenjskega sloga (Pišot in Završnik, 2001).

Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom

znotraj družine zelo pomembno za njegovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Spodbuda in bogastvo doživetij namreč vodita k želji in potrebi po športnem udejstvovanju tudi v kasnejših letih (Videmšek in Visinski, 2001).

Pri razvoju pozitivnega odnosa do športa ima poleg okolja, v katerem otrok odrašča, pomembno mesto prav družina. Skozi proces primarne socializacije družina lahko otroku pomaga pridobiti trajne športne navade.

Družini mora šport pomeniti sredstvo, ki motivira in koristi, plemeniti in osrečuje.

Zaplaticéva (2009) dodaja, da bo vsaka družina, ki se bo kakor koli aktivno vključevala v organizirane športne aktivnosti, vsekakor imela polnejše in srečnejše življenje. Družina, ki goji šport kot sestavni del življenja, ve, da se lahko s tem večini nevarnosti, ki pretijo in bodo pretile v nadaljnjem otrokovem odraščanju, izogne. Tako družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in vrednot.

Ozaveščena družina, ki ve, da lahko mnoge odklone v današnji družbi (pomanjkljive in celo slabe gibalne in funkcionalne sposobnosti, nagnjenost k debelosti, telesne deformacije ljudi, narkomanija, alkoholizem, samomori, kajenje, nasilje ...) učinkovito prepreči, goji šport kot pomemben sestavni del življenja (Petrović, 1991).

Da bi lahko analizirali šport otrok in mladine, si moramo zamisliti okolje, kjer otroci rastejo, preživljajo prvo socializacijo; to je družina in njeno najbližje socialno okolje. Družina vpliva na otrokovo osebnost, zlasti v zgodnjem predšolskem obdobju. Ti družinski vplivi otroka vzgajajo in mu oblikujejo notranji glas sporočanja vrednot. Sodobna družina vpliva na zanimanje otrok in mladih za športne aktivnosti. Če živijo športno in zdravo starši, otrok že zgodaj posnema njihovo vedenje in se mu takšno ravnanje zdi samoumevno, saj je to ena izmed oblik skupnega preživljanja prostega časa cele družine. Vse več je staršev, ki se zavedajo, da je lahko šport pomemben dejavnik vzgoje mladih, ki jih vodi mimo nevarnih objemov socialno patoloških pojavov (nasilje med mladimi, kajenje, pijančevanje, prostitucija, kazniva dejanja, narkomanija, samomori ...) in motivirajo otroke za vključevanje v športne skupine. Pravilno usmerjena in redna športna dejavnost za otroke in mladino je ena

najbolj uspešnih, če ne celo najuspešnejša oblika prevencije in tudi terapije raznovrstnih oblik socialno neprilagojenega ali celo kazensko sankcioniranega vedenja mladih (Petrović, 1991).

### **1.7.2 VPLIV STARŠEV NA OTROKOV ODNOS DO ŠPORTA**

Za otroka v prvih letih življenja ni pomembna le skrb za telo, za zdravje, vse drugo pa bo prišlo samo. Vemo, da je danes vzgoja precej drugačna. Zajemati mora celega otroka. Najprej in najpomembnejše v prvih letih življenja vplivata starša, nato pa širša okolica (Bergant, 1977, v Švelc, 2003).

Gibalna/športna dejavnost je eden ključnih dejavnikov v procesu oblikovanja zdravega življenjskega sloga otroka ter mladostnika in kasneje odraslega. Življenjski slog vsakega posameznika se razvija vse življenje. Na začetku se ta slog oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje pa predvsem v okolju, v katerem otrok odrašča. Z lastnim zgledom in primerom morajo otroku ob strani stati starši (Završnik in Pišot, 2005).

Šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje, zato je pomembno, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno aktivnost. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti, če jim to starši omogočijo in jih pri tem spodbujajo (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrok začne usvajati prve informacije v trenutku, ko se rodi. Starši so tisti, ki mu omogočajo prve stike z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Otroku informacije pridobiva zlasti s pomočjo gibanja, ki predstavlja najbolj primarno in naravno potrebo ter vpliva na vsa področja njegovega razvoja, in sicer od spoznavnega do čustvenega in socialnega. Zelo pomembno je, da se starši čim več pogovarjajo, sodelujejo z otroki in z njimi počno najrazličnejše stvari (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov predstavlja tudi enega od pomembnih dejavnikov povezave in sooblikovalcev življenjskega stila družine (Videmšek in Pišot, 2007).

Družina ima veliko vlogo pri skupnem preživljanju prostega časa družinskih članov. Starši so skupaj s svojimi otroki, vzamejo si čas zanje, kar je za otroka pomemben izraz sprejetosti in

starševske ljubezni. Preko skupne telesne vadbe starši lahko odkrijejo in podprejo otrokove talente, spretnosti in osebnostne poteze ter pohvalijo otroka za njegov trud. Otrok tako dobi veliko pozitivnih potrditev, ki so še kako pomembne za izgradnjo pozitivne samopodobe in zaupanja vase. Omenili smo že pozitiven zgled. Pomembno je, da starši otroku z lastnim zgledom vcepijo ljubezen do športne dejavnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

Iličičeva (2008) pravi, da lahko starši poskrbijo, da se bo otrok veliko gibal, če je le mogoče zunaj, v naravi na svežem zraku. Tako poskrbijo, da je otrok zdrav in se pravilno razvija. Še več koristi bo imel otrok, če mu starši dajo priložnost, da se pri tem druži z vrstniki.

Tudi počitnice naj bi sodobna družina z otroki preživela kar najbolj dejavno. Starši naj bi skupaj z otroki izvajali različne dejavnosti, kot so npr. tek, plavanje, sankanje, smučanje, dejavnosti z žogo, badminton itd. To ima mnoge koristne in blagodejne učinke, zadovoljstvo ob koncu počitniških dni pa je nedvomno večje (Videmšek in Pišot, 2007).

Starši morajo otroku nuditi čim več pozitivnih spodbud, kar bo zagotavljalo izkušensko bogato okolje. Več izkušenj bo imel kot odraščajoča oseba, lažje se bo odločal, kaj je zanj dobro in kaj ne, lažje bo razvijal in oblikoval svojo identiteto. Zdrav življenjski slog je širok pojem, ki zajema človeka kot celoto; gre torej za celosten razvoj, ne samo gibalni ali telesni, temveč tudi intelektualni, čustveni in socialni razvoj. Gibalna dejavnost v razvojnem obdobju ni pomembna le s stališča telesnega zdravstvenega stanja, ampak odločilno vpliva tudi na razvoj duševnih in socialnih sposobnosti posameznika. Primerna gibalna aktivnost omogoča sprostitev, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do samega sebe in sveta (Tomori, 2005, v Videmšek in Pišot, 2007).

Družina je tisto osnovno okolje, ki odločilno vpliva na človekov razvoj skozi vse življenje. Kaj in koliko bo otrok prevzel, je odvisno od tega, kaj mu starši nudijo. Od rojstva mu privzgamajo vrednote in če so te vrednote povezane z veseljem do gibanja je velika verjetnost, da bodo postale tudi njegove vrednote. Odgovorni starši se zavedajo, da je šport nekaj, kar otrok nujno potrebuje.

Naloga staršev je torej večstranska, med drugim tudi, da otrokom omogočijo raznovrstna izkustva. Otroci potrebujejo okolja, v katerih lahko sledijo svojim nagnjenjem in poskusijo

tudi kaj novega. Potrebujejo razmere, ki jih motivirajo in jim nudijo priložnost, da izrazijo svojo ustvarjalnost sicer se njihove gibalne, spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti in lastnosti ne morejo optimalno razvijati. Več izkušenj bodo imeli kot odraščajoče osebe, lažje bodo razvijali in oblikovali svojo identiteto (Videmšek, 2007, v Videmšek in Pišot, 2007).

Spoznanja s področja razvoja otroka in mladostnika govorijo o velikem pomenu vključevanja otrok v gibalne in športne dejavnosti v otroški dobi in mladosti. Z gibalnimi dejavnostmi in športom se spodbuja razvoj celovitosti. To prispeva k pridobivanju ustreznih miselnih in vedenjskih vzorcev, ki se jih uporablja tudi v obdobju zrelosti. Če sta starša športnika ali pa se zavedata, da se mora otrok ukvarjati z gibalnimi dejavnostmi oziroma s športom, potem je veliko možnosti, da bosta svojemu otroku nudila pogoje, da se bo že zelo zgodaj seznanil z gibalnimi aktivnostmi.

Gibanje človeka spremlja od rojstva do smrti. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov intelektualni razvoj povezan z gibalnim. Kdor prej shodi, prej osvoji prostor okoli sebe, spoznava okolico in ima več možnosti za sporazumevanje. Zato bi se morali starši čim pogosteje igrati s svojim otrokom in ga spodbujati v njegovih gibalnih dejavnostih. Njegovo naravno potrebo po gibanju bi morali nenehno zadovoljevati in jo krepiti. Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine zelo pomembno za otrokovo nadaljnje športno udejstvovanje in sprejemanje športa kot vrednote (Videmšek in Visinski 2001).

Šport kot dejavnik vzgoje je lahko v veliko pomoč pri oblikovanju vedenjskega vzorca otroka. Dejstvo, da so starši otroku vzor, nam pove, da je v veliki meri od njih odvisno, ali se bo otrok kasneje ukvarjal s športom (Berčič, Tušak in Karpljuk, 1999, v Karpljuk, Videmšek in Zajc, 2003).

Zgled staršev je veliko bolj koristen kot zgolj nasveti o pomenu športa za zdravje. Zavedanje staršev, da naj bodo otroci čim bolj aktivni v zgodnjih letih njihovega odraščanja, predstavlja otroku trden most k njegovemu kvalitetnejšemu preživljanju prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših obdobjih življenja (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Starši so tisti, ki otroka vpeljejo v določeno gibalno/športno vadbo oziroma športno panogo in mu tako nudijo možnosti za športno udejstvovanje. Vzgojitelji, športni pedagogi in trenerji pa so tisti, ki zagotavljajo pogoje vadbe in treninga ter z znanjem in z izkušnjami prispevajo k razvijanju veščin, določenih psihomotoričnih sposobnosti, odkrivajo potencialne, ipd. Starši otroka pri aktivnem športnem udejstvovanju podpirajo predvsem moralno, potrebna pa je seveda tudi finančna podpora, kdaj pa kdaj morajo žrtvovati svoje interese, otroku zagotoviti ugodje in varnost ter čustveno oporo v kritičnih trenutkih. S tem mu pokažejo, kako visoko cenijo njegovo udejstvovanje in športne spretnosti in mu tako dvigujejo samozavest in motivacijo za vztrajanje v gibalni/športni vadbi (Tomc, 2010).

Z vključitvijo otroka v gibalne dejavnosti mu omogočimo skladen telesni, duševni in psihosocialni razvoj. Po obdobju primarne socializacije začnejo pri odraščanju otroka vse bolj pomembno vlogo prevzemati vrstniki, mediji in ostale organizacije. Starši v obdobju primarne socializacije otroku privzgojijo vzorce vedenja, za katere menijo, da so pomembna popotnica odraščajočemu bitju na poti v svet odgovorne osebnosti. Torej življenjski stil staršev pomembno vpliva na prihodnost otrok in njihovo vključevanje v življenje.

Redno ukvarjanje s športom bi moral biti življenjski stil vsakega človeka. Če bomo poskrbeli za to, da dejavnosti izvajamo skupaj z otroki, bo to za njih še večja spodbuda, dober zgled in tudi za nas pot k boljšemu zdravju. Podpora, zgled in zainteresiranost staršev so vedno najboljše motivacije otrok (Saje, 2002).

Vsakodnevna telesna dejavnost pomembno prispeva k telesnemu, duševnemu in socialnemu zdravju mlade osebnosti. Omogoča zdravo rast in razvoj, povečuje zaupanje vase, samospoštovanje, občutje uspešnosti. Za vzorce telesne dejavnosti, pridobljene v otroštvu in adolescenci obstaja večja verjetnost, da se bodo ohranili vse življenje in s tem zagotovili temelje za dejavno in zdravo življenje. Na drugi strani pa se nezdrav način življenja, vključno s sedenjem, slabo prehrano in zlorabo alkohola, tobaka in prepovedanih drog, ki je bil pridobljen v mladosti, pogosto nadaljuje v življenju odraslih.

Številne raziskave kažejo in potrjujejo vpliv redne gibalne/športne aktivnosti na zmanjšanje dejavnikov tveganja za različne bolezni. Tvegano vedenje se pojavlja že v obdobju otroštva in se nadaljuje v kasnejših obdobjih, zato je potrebno pravočasno ukrepati in poskrbeti, da že otroci osvojijo takšne gibalne vzorce, ki temeljijo na redni gibalni dejavnosti (Corbin, 2002).

Na splošno sta gibanje in šport postala sinonim za zdravo življenje. V nekaterih pogledih pa tudi razkošje, dobrina, status in način življenja, katerega vrednota je športna aktivnost. Naloga nas odraslih (vzgojiteljev, učiteljev in staršev) je, da otroci in mladostniki spoznajo, zakaj je gibanje potrebno in da jim postane samoumevno. Zagotovo je poslanstvo starejših, da mladim dajo zgled. Najpomembnejša pri tem je družina. Ker pa sta starša pogosto prezaposlena, jima to ne uspeva po najboljših močeh in željah. Tako vrtci in šole prevzemajo to vlogo.

## **1.8 DOSEDANJE RAZISKAVE O VPLIVU STARŠEV NA ODNOS NJIHOVIH OTROK DO ŠPORTA IN ŠPORTNE VZGOJE**

Šport je lahko prijetno in koristno preživljanje prostega časa. Pomembno je, da starši otroku z lastnim zgledom vcepijo ljubezen do športne dejavnosti.

Za otroke je zgled staršev nedvomno zelo pomemben in koristen, veliko bolj kot le nasveti, kako pomembna je športna aktivnost in kako škodljivo je neskončno igranje računalniških igravic ali posedanje pred televizijo. Otroci večinoma od staršev postopoma prevzamejo različne razvade. Mnogim staršem je lažje nadzirati otroka, ki mirno gleda televizijo, kot ga nadzorovati ali celo aktivno spremljati na zunanjem igrišču (Videmšek in Pišot, 2007).

Danes so se otroci prisiljeni gibati samo toliko, kolikor to od njih zahteva šola. Nekdaj je večino prostega časa otrok zaznamovalo gibanje. Otroci so znali teči, plezati, kolesariti, plavati, zimski standard sta bila sankanje in drsanje. Vsak dan so se gibali vsaj uro, prej več. Vzgojo v šport je prineslo življenje samo. Če si hotel biti med vrstniki, si se moral gibati. Danes je vzgoja v športu odvisna skoraj izključno od staršev in če se ti ne zavedajo njenega pomena za otrokovo zdravje, otroci ostanejo pri miru (Masten, 2003).

V zadnjih letih je bilo narejenih veliko raziskav s podobno tematiko kot jo predstavlja to diplomsko delo.

Mnogo raziskav proučuje vlogo in vpliv staršev na otrokov razvoj. Nekatere študije zagovarjajo tezo, da igrajo starši ključno vlogo pri vzgoji in osebostnem razvoju otrok (Collins, Maccoby, Steinberg, Hetherington in Bornstein, 2000).

Doupona (2007) ugotavlja, da se raziskave o športu v družini najpogosteje osredotočajo na športno aktivnost otrok in na vpliv družine, ki ga ima na to aktivnost. Pri tem jih zanimajo

predvsem vpliv staršev na športno aktivnost otrok v zgodnjem otroštvu in količina ter način športne aktivnosti posameznih družinskih članov. Vse te raziskave so pokazale, da je družina predvsem v zgodnjem obdobju otrokovega življenja gibalno njegove športne aktivnosti.

Vpliv staršev na športno aktivnost otrok je izredno velik. Otroci športno aktivnih mater so 2-krat bolj aktivni, otroci športno aktivnih očetov pa so kar 3,5-krat bolj aktivni. Če sta oba starša športno aktivna, je njun otrok kar 6-krat bolj aktiven. Razlike pri športnem udejstvovanju očeta in matere so zanimive. Mati je bolj športno aktivna v zgodnjem predšolskem obdobju, oče pa kasneje. Matere se bolj zavzemajo za športno aktivnost v okviru družine, očetje pa so aktivnejši s športnimi dejavnostmi v krogu prijateljev in znancev. Zelo zanimivi in morda zaskrbljujoči so podatki, da se pogostost gibalne/športne dejavnosti pri deklicah postopno zmanjšuje v celotnem prvem triletju OŠ. Ne preseneča podatek, da kar 90% staršev meni, da je aktivnosti v šoli premalo. Kar 84% staršev pa želi otroka vključiti v športno vadbo v času šolanja. Polovica družin se ne ukvarja s športom, kar se kaže tudi v upadu gibalnih sposobnosti po počitnicah. Prav tako 50% otrok ne izvaja aktivnosti, ki pozitivno vplivajo na srčno-žilni sistem. Precej pomemben pa je tudi podatek, da otroci do 10. leta 2-krat več gledajo televizijo, kot pa se aktivno igrajo (Kalish, 2002, v Karpljuk in Videmšek, 2009).

Ohrabrujoči so nekateri rezultati zadnjih raziskav, ki kažejo, da se vseh navedenih problemov del staršev že zaveda (Videmšek in Pišot, 2007).

Doupona (2010) v raziskavi navaja, da je spodbudno, da se kaže napredek v miselnosti ljudi, saj je bil dosežen premik v ozaveščenosti o potrebi redne in organizirane športne aktivnosti.

Izsledki raziskav nam dajejo upanje, da se stvari obračajo na boljše, v dobro vseh nas, še predvsem pa otrok. Ker so otroci, kjer sta oba starša športno aktivna, aktivni tudi sami in je to del njihovega vsakdana, je zelo pomemben podatek, da je več kot polovica staršev športno aktivna. Prav tako je zelo spodbudno dejstvo, da so starši mnenja, da ima športna dejavnost največji vpliv na gibalni in telesni razvoj otrok.

Tomčeva (2010) je v svoji raziskavi z naslovom Vpliv staršev na vključevanje otrok v športno vadbo ugotovila, da otroci svoj prosti čas v 92% preživljajo športno aktivno; se pravi, da se



ukvarjajo z različnimi športnimi panogami. Ta podatek je po njenem mnenju zelo razveseljujoč, saj le 8% otrok svoj prosti čas preživlja športno neaktivno. Njeni rezultati so pokazali, da je več kot polovica staršev športno aktivnih. Otroci, kjer sta oba starša športno aktivna, so aktivni tudi sami, saj je to del njihovega vsakdana. Starši so mnenja, da ima športna aktivnost največji vpliv na gibalni in telesni razvoj otrok.

Prav tako je bilo podobno ugotovljeno, da če se starša redno ukvarjata s športno aktivnostjo, potem je veliko več možnosti, da bo tudi otrok posegel po športni aktivnosti kot obliki življenja. Raziskava Kropcejeve (2002) je potrdila, da športno aktivnejši starši spodbujajo otroka k večji športni aktivnosti ter da matere bolj skrbijo za otrokovo športno udejstvovanje kot očetje.

Tudi Doupona (2007) ugotavlja, da to dokazujejo mnoge študije, ki prav tako navajajo, da se otroci, katerih starši so športno aktivni, zelo verjetno tudi sami ukvarjajo s športom.

Izkazalo se je, da se starši, ki se sami udeležujejo v športu, bolj zavedajo pomembnosti športne vzgoje in se z otrokom na tem področju ukvarjajo več kot tisti, ki jim je šport tuj. Tako je še zlasti pomembno, da gibanje – najprej v okviru družine, kasneje pa samostojno – postane navada. Tako ostane kot osebno bogastvo za vse življenje in se prenaša iz roda v rod kot dediščina (Stančević, 2002).

Kar nekaj raziskav je bilo opravljenih v zvezi z vplivom staršev na odnos otrok do športa, v obstoječi literaturi pa nismo zasledili nobene, ki bi se posvetila vprašanju o vplivu staršev na odnos otrok do športne vzgoje.

Zato smo se odločili poiskati odgovor na to vprašanje. V naši raziskavi nas je zanimalo, ali obstaja povezanost med odnosom staršev do športa in odnosom njihovih otrok do športne vzgoje v osnovni šoli oz. vpliv mnenja in odnosa staršev do športa na odnos njihovih otrok in sicer učencev zadnjega triletja osnovne šole do športa in športne vzgoje.

## 2 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

Pomen gibanja je za človeka nedvomno zelo velik, še posebno v današnjem času, ko prevladuje sedeči način življenja. Gibanje je za razvoj človeka, njegovih sposobnosti, navad in pogledov na življenje najvažnejše v otroški dobi.

Dandanes živimo bistveno drugače kot nekoč. Včasih je stil življenja narekoval in tudi omogočal veliko aktivnega gibanja zunaj. Danes pa cele dneve preživimo sede v zaprtih prostorih.

Prav tako se godi tudi današnjim otrokom, kajti zahteve šole so velike. Zaradi narave šolskega dela je veliko sedenja v šoli in doma. Največkrat otroci nimajo niti možnosti za gibanje, saj imajo omejen prostor za igranje. Posebno v mestih ni dovolj površin za gibanje in igro zunaj. Poleg tega se je življenjski slog spremenil tudi glede druženja. Otroci največ časa vsak zase presedijo pred računalnikom in televizijskim sprejemnikom.

Današnji otroci velik del dneva preživijo v šoli. Zato je naloga šole, da otroku vsaj takrat, ko je v šoli, omogoči dovolj gibanja v družbi vrstnikov, ga osvešča in vzgaja glede pomena gibanja.

Pri športni vzgoji v šoli lahko uresničimo vse te in še veliko drugih ciljev. Učenci v sproščenem, a delovnem vzdušju ob prijetnem druženju s sošolci preko gibalnih nalog osvojijo določena znanja, spretnosti, razvijajo svoje sposobnosti, pridobivajo navade in življenjske vrednote ter ozavestijo pomen gibanja in športne dejavnosti za zdravje.

Pri tem ima veliko vlogo učitelj, ki s svojo osebnostjo, zgledom in humanim pristopom lahko učence za pouk športne vzgoje in ukvarjanje s športom tudi izven šole pritegne ali odvrne. Učencem učitelj ne predstavlja samo avtoritete, ampak tudi vzor in lahko bistveno vpliva na njihovo doživljanje predmeta in posledično tudi na odnos do predmeta, ki ga poučuje; v našem primeru športne vzgoje. Če zna učitelj ustrezno motivirati učence za športno vzgojo, je velika verjetnost, da se bodo s športom ukvarjali tudi po pouku v raznih šolskih športnih interesnih dejavnostih ali v športnih društvih in klubih. Tako učenci pridobivajo športne navade za koristno izrabljanje prostega časa in zavest o pomenu gibanja za ohranjanje zdravja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in v starosti.

Nedvomno pa ima na dojemanje športa in odnos do športne vzgoje vpliv tudi družina oz. starši.

V diplomskem delu smo si zastavili naslednje **cilje**:

- ≈ pridobiti mnenje učencev zadnjega triletja osnovnošolskega izobraževanja o:
  - športu in najbolj priljubljenih športnih dejavnostih,
  - vsebinski in prostorski organiziranosti ter izvedbi in oblikah športne vzgoje,
  - učitelju športne vzgoje,
  - ocenjevanju pri športni vzgoji
  - počutju in doživljanju športne vzgoje;
- ≈ izvedeti, katerim dejavnostim namenjajo v prostem času največ časa in kateri so njihovi najljubši športi;
- ≈ ugotoviti, kakšen je odnos njihovih staršev do športa.

Analizirati smo želeli, ali obstaja vpliv staršev na športno dejavnost učencev in njihov odnos do športne vzgoje:

- ≈ če se v prostem času redno ukvarjajo s športom,
- ≈ če si želijo več ur športne vzgoje tedensko,
- ≈ če pri športni vzgoji in nekaterih drugih predmetih dosegajo višje ocene.

Na osnovi zastavljenih ciljev smo oblikovali **hipoteze**:

- ≈ **H1**: učenci, katerih starši so športnim dejavnostim naklonjeni, dnevno namenjajo več časa redni športni vadbi,
- ≈ **H2**: učenci, katerih starši so športnim dejavnostim naklonjeni, želijo več ur športne vzgoje tedensko,
- ≈ **H3**: učenci, katerih starši so športnim dejavnostim naklonjeni, v povprečju dosegajo pri športni vzgoji višje ocene od učencev, katerih starši športnim dejavnostim niso naklonjeni,
- ≈ **H4**: učenci, katerih starši so naklonjeni športu, v povprečju dosegajo pri ostalih predmetih višje ocene.

## **3 METODE DELA**

### **3.1 PREIZKUŠANCI**

V vzorec je bilo vključenih 334 učencev zadnjega triletja osnovnošolskega izobraževanja iz šestih šol iz Kopra in okolice.

Anketirani učenci zadnjega triletja osnovnih šol so bili v povprečju stari 13,2 leti. Med njimi je bilo največ (36%) tistih, ki obiskujejo sedmi razred; 33% je bilo učencev osmega in 31% učencev devetega razreda devetletke. Po spolu so prevladovale deklice, njih je bilo 58%.

### **3.2 PRIPOMOČKI**

Vprašalnik smo najprej preizkusno uporabili na vzorcu učencev (n=36). Vprašalnika ni bilo potrebno popravljati, ker smo ugotovili, da je bil za učence dovolj razumljiv. Pri tem preizkusu pa je bila zelo dobrodošla ugotovitev, da je za izpolnjevanje vprašalnika potrebnih okoli 30 minut.

V raziskavi smo uporabili vprašalnik s 78 spremenljivkami. Vprašanja so bila večinoma zaprtega tipa, nekatera pa tudi odprtega, kjer je bilo potrebno podatek oziroma mnenje dopisati.

Vprašanja so bila razdeljena v sklope: demografski podatki, prostorska organiziranost pouka športne vzgoje in materialni pogoji, vsebinska izvedba in oblike pouka športne vzgoje, doživljanje pouka in ocenjevanje športne vzgoje, učitelj športne vzgoje, dosežena ocena pri športni vzgoji in nekaterih ostalih predmetih, športi med počitnicami, delež porabljenega časa za posamezne dejavnosti v prostem času, najljubši športi, odnos staršev do športa.

Pisni vprašalniki so bili razdeljeni med učence po šolah potem, ko smo si pridobili dovoljenje ravnateljev šol, kjer smo želeli izvesti anketiranje in po pisnem soglasju staršev za sodelovanje njihovih otrok v raziskavi. Anketni vprašalnik je bil razdeljen v razredih učencev zadnjega triletja osnovne šole. Čeprav so bila navodila za reševanje zapisana na vprašalniku, pa so bila učencem podana natančna in razumljiva navodila za reševanje s poudarkom, da je

anketa popolnoma anonimna in naj vsak od njih vprašalnik rešuje samostojno in odgovarja po lastnem mnenju.

### **3.3 POSTOPEK**

Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS 15.0 (Statistical Package for the Social Sciences), kjer smo izračunali frekvence (podprogram Frequencies) in v računalniškem programu Microsoft Office 2003 (Excel). Verjetnost povezav med spremenljivkami smo preverjali s testom kontingence. Statistično značilne razlike med skupinama smo izračunali s t-testom, pri čemer je za statistično značilnost veljala raven 5% tveganja. Podatki so predstavljeni tudi v odstotkih, izračunali smo še nekatere statistične parametre (povprečje, minimalne in maksimalne vrednosti ter standardni odklon).

Nekatere rezultate smo prikazali grafično. Grafikoni so izdelani v Excelu.

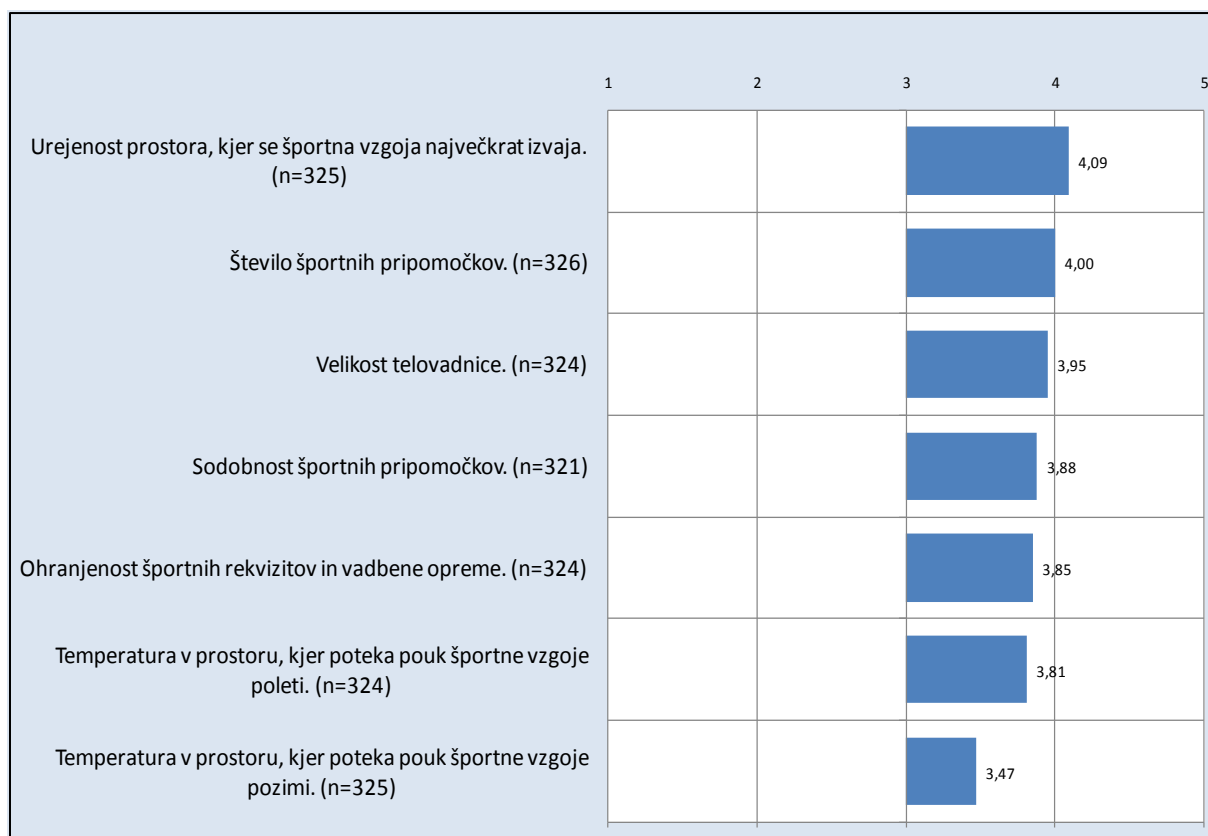
## **4 REZULTATI IN RAZPRAVA**

### **4.1 DEMOGRAFSKA VPRAŠANJA**

Anketirani učenci zadnjega triletja osnovnih šol iz Kopra in okolice so bili v povprečju stari 13,2 leti. Med njimi je bilo največ (36%) takšnih, ki obiskujejo sedmi razred; 33% je bilo učencev osmega in 31% učencev devetega razreda devetletke. Po spolu so prevladovali deklice, njih je bilo 58%. Največ učencev je imelo v zadnjem šolskem letu športno vzgojo ocenjeno kot odlično in prav dobro (skupaj 97%), le dva učenca sta imela popravni izpit iz športne vzgoje. 80% vprašanih učencev ima v bližini bivališča igrišče za športne igre, medtem ko slaba tretjina tudi fitnes ali športni center. 70% učencev ima v bližini bivališča tudi travnate ali zelene površine namenjene sprehodu ali igri.

## 4.2 ANALIZA PO ODGOVORIH NA ANKETNA VPRAŠANJA

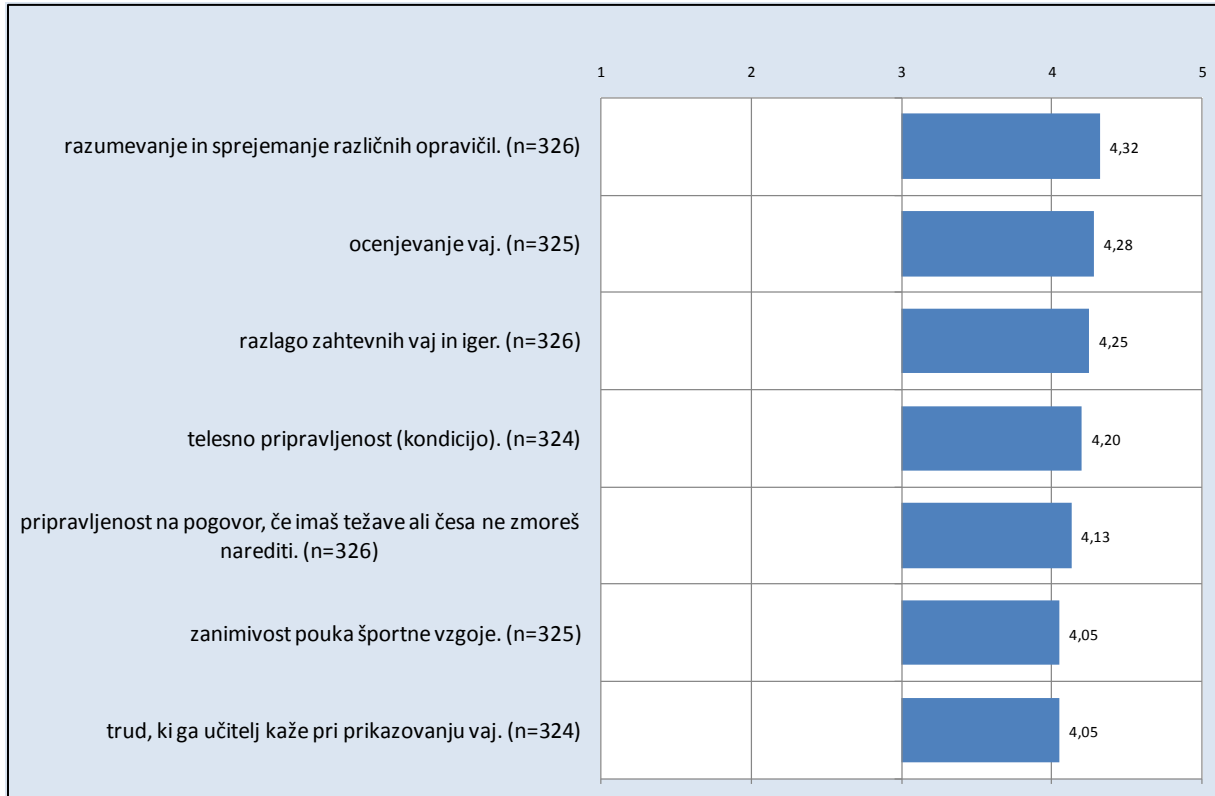
Učenci so morali v prvem delu vprašalnika z ocenami od 1 (nezadostno) do 5 oceniti stvari, ki se nanašajo na izvedbo pouka (prostorska organiziranost) športne vzgoje. V povprečju so najvišjo oceno namenili urejenosti prostora, kjer se izvaja športna vzgoja, zadovoljni so tudi s številom športnih pripomočkov in velikostjo telovadnice. Najnižjo oceno pa je dobila temperatura prostora, kjer se športna vzgoja odvija, predvsem pozimi (Slika 1).



Slika 1. Prostorska organiziranost pouka športne vzgoje.

Iz Slike 1 je mogoče razbrati, da so s prostorsko organiziranostjo oz. materialnimi pogoji v povprečju zadovoljni, temperaturni pogoji pa so tisti dejavniki, s katerimi so učenci, ki obiskujejo pouk športne vzgoje, najmanj zadovoljni, čeprav niti ocena temperature prostora pozimi kot ocena temperature v poletnih dneh, ne padeta pod oceno »dobro« oziroma 3.

Pouk športne vzgoje vodi učitelj športne vzgoje. Anketirani učenci so morali svojega učitelja in njegovo vlogo pri izvedbi pouka športne vzgoje oceniti na lestvici od 1 (nezadostno) do 5 (odlično).

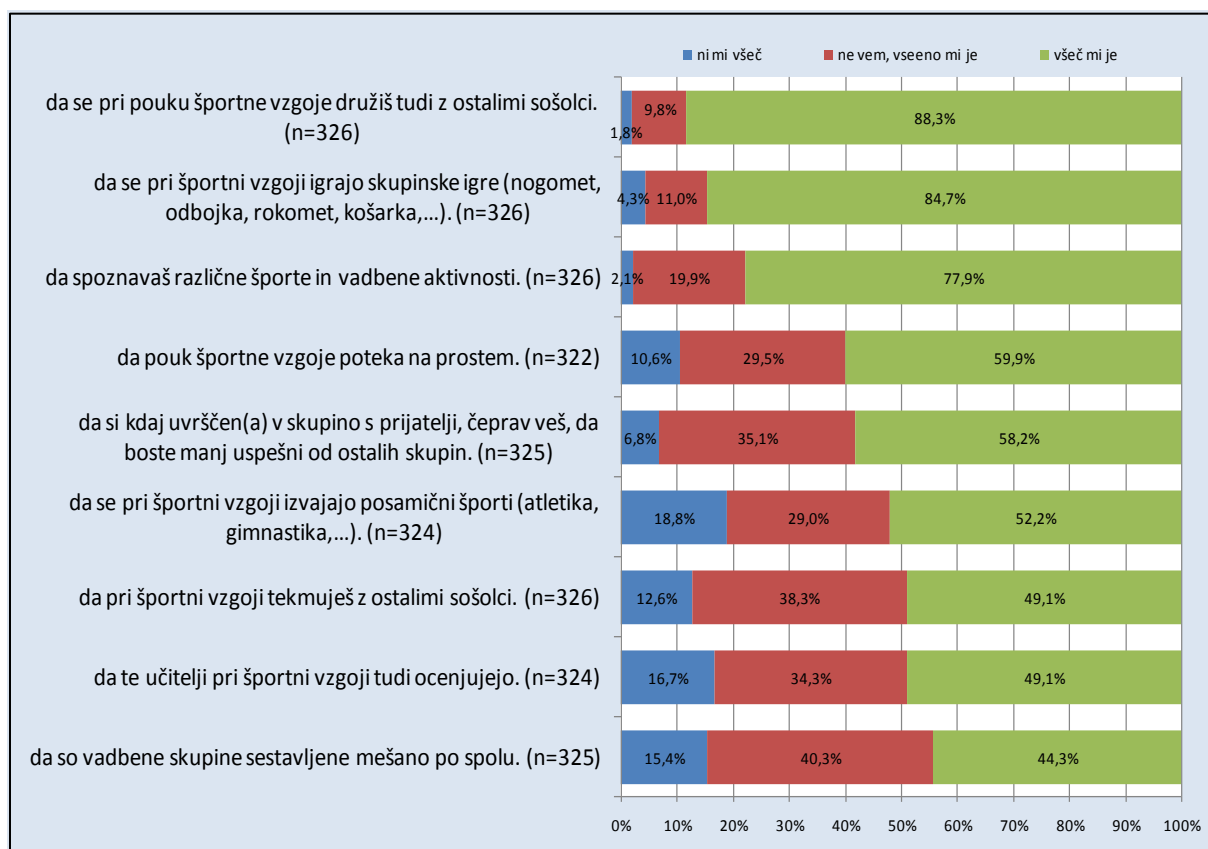


Slika 2. Ocena učitelja športne vzgoje.

Pri tem sklopu vprašanj ocena ne pade pod oceno 4. Vprašani učenci so v povprečju najvišje ocene pripisali učiteljevemu razumevanju in sprejemanju različnih opravičil (4,32), ocenjevanju vaj (4,28), razlagi zahtevnih vaj in iger (4,25) in telesni pripravljenosti (4,20), najnižje pa za pripravljenost na pogovor, če česa ne zmorejo (4,13), zanimivost pouka športne vzgoje in učiteljev trud, ki ga le-ta vlaga pri demonstraciji vaj (4,05). Zanimivo, da celo najnižja ocena presega oceno 4 (Slika 2).

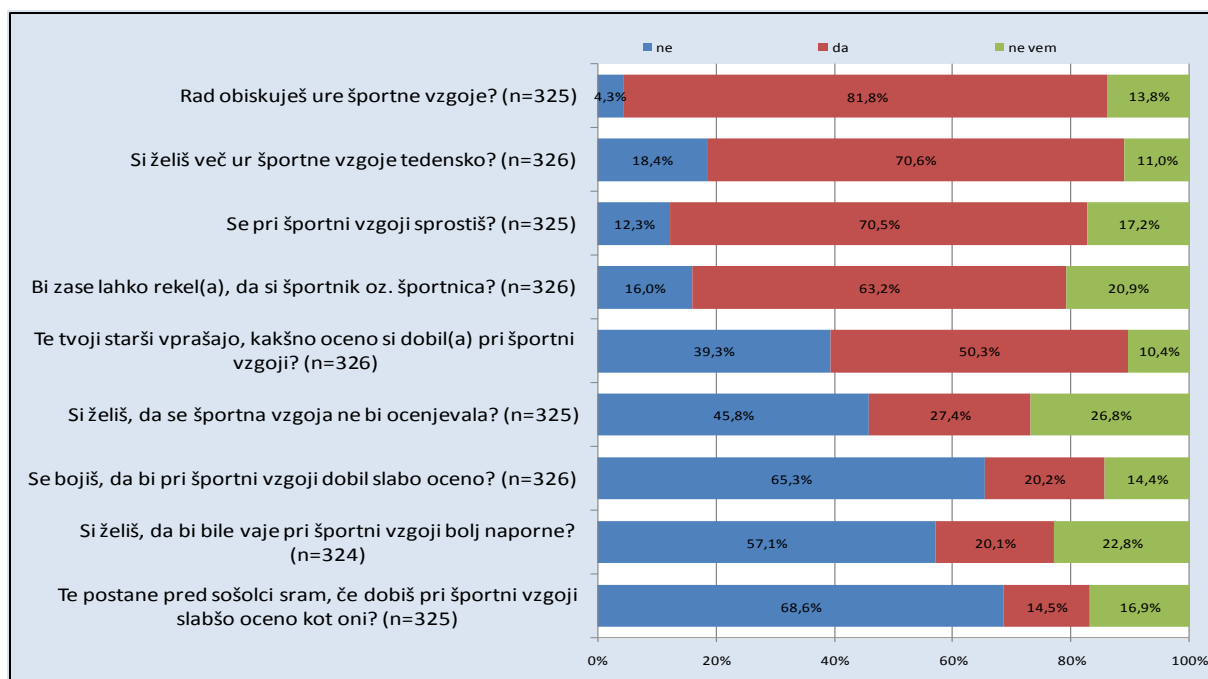


Učencem športna vzgoja ni le predmet namenjen rekreaciji in gibanju, temveč je splet veliko dejavnosti in okoliščin, ki jim zbuja različne občutke (Slika 3).



Slika 3. Mnenje o vsebinski izvedbi in oblikah pouka športne vzgoje.

Pri vprašanju, ki se je nanašalo na vsebinsko izvedbo in oblike pouka športne vzgoje (Slika 3), je 88% učencem zelo všeč, da se pri pouku športne vzgoje družijo tudi z ostalimi sošolci, 84% učencem da se pri športni vzgoji igrajo kolektivne (skupinske) igre kot so nogomet, odbojka, da spoznavajo različne športe (77,9%), da pouk športne vzgoje poteka na prostem (59,9%) in da so v skupino uvrščeni s prijatelji (58,2%). Večini učencev (52,2%) je všeč, da se izvajajo individualni športi. Nekoliko manj radi tekmujejo s sošolci in da jih učitelji ocenjujejo, vendar je delež učencev, ki jim je to všeč, še vseeno zelo velik (49,1%). Nad po spolu mešanimi skupinami je navdušenih le 44,3% učencev.



Slika 4. Doživljanje pouka in ocenjevanja športne vzgoje.

Slika 4 prikazuje, da 81,8% vprašanih učencev rado obiskuje pouk športne vzgoje, 70,6% učencev si jih tudi želi več ur športne vzgoje tedensko. Pri športni vzgoji se sprostijo (70,5%) in se v 63,2% opredeljujejo kot športniki. Njihovi starši se zanimajo za oceno pri športni vzgoji (50,3%). V nasprotju z mnenjem nekaterih učiteljev in učencev, da naj bi bilo ocenjevanje pri športni vzgoji najbolj neprijetno opravilo, si le 26,8% učencev želi, da se športna vzgoja ne bi ocenjevala in ne bojijo slabih ocen (65,3%). Prav tako veliki večini (68,6%) ne predstavlja stiske, če dobijo slabšo oceno kot sošolci.

Iz ocen zgornjih štirih sklopov lahko sklepamo, da so učenci večinoma zadovoljni in imajo radi športno vzgojo ter se pri njej dobro počutijo.

Tudi Cugmasova in Burjakova (2008) pravita, da je razveseljiva ugotovitev njune raziskave podatek, da je športna vzgoja nasploh med učenci priljubljen predmet.

Mnenje učencev o športni vzgoji prikazujejo tudi odgovori na vprašanja v sklepnem delu ankete (Tabela 1), ki so zahtevala opisne odgovore in potrjujejo zgornje ugotovitve. Po vseh rezultatih lahko sklepamo, kako doživljajo in kakšen odnos imajo do športne vzgoje. Največ učencev je odgovorilo, da so zadovoljni s poukom in učiteljem športne vzgoje in si želijo več ur športne vzgoje na teden, kar kaže na prijetno doživljanje in pozitiven odnos do športne vzgoje.

Tabela 1

*Najpogostejši odgovori na vprašanje »Kaj meniš o pouku športne vzgoje na vaši šoli?«  
(n=334)*

<b>ODGOVORI</b>	<b>%</b>
<b>s poukom ŠVZ sem zadovoljen, všeč mi je (n=109)</b>	<b>32,6%</b>
<b>učitelj/ica mi je všeč, prijazen/a (n=65)</b>	<b>19,4%</b>
<b>bi morali imeti več ur na teden (n=48)</b>	<b>14,3%</b>
<b>ni mi všeč gimnastika (n=23)</b>	<b>6,8%</b>
<b>da bi imeli več nogometa (n=18)</b>	<b>5,3%</b>
<b>da bi imeli več skupinskih iger z žogo (n=16)</b>	<b>4,7%</b>
<b>da bi imeli več odbojke (n=14)</b>	<b>4,1%</b>
<b>ni mi všeč telovadnica (n=13)</b>	<b>3,8%</b>
<b>da bi imeli več plesa (n=12)</b>	<b>3,5%</b>
<b>da bi imeli več gimnastike (n=10)</b>	<b>2,9%</b>
<b>drugi odgovori (n=6)</b>	<b>1,7%</b>

Nekaj zanimivih odgovorov:

- ≈ ŠVZ mi je zelo všeč. Rada bi imela še več ur ŠVZ na teden. Svojo učiteljico bi pohvalila, ker je prijazna, razumevajoča in rada pomaga.
- ≈ Ni mi všeč, da nekateri želijo igrati npr. nogomet in moramo potem vsi igrati in če narediš nekaj narobe, so jezni nate.
- ≈ ŠVZ na naši šoli je še kar zanimiva. Všeč mi je, da smo razdeljeni po spolu, saj smo tako bolj enakopravni. Če nismo razdeljeni po spolu, me moti pri testiranju, da so fantje navzoči, še posebno pri tehtanju.
- ≈ Vse mi je všeč, učiteljica dobro uči in razlaga določene vaje. Samo gimnastika mi gre na živce. Učitelji se lepo vedejo do nas. Poglešam tenis. Pouk je zelo zanimiv.
- ≈ Vse mi je všeč, manjka mi nogomet, čeprav sem punca.
- ≈ ŠVZ mi je všeč, pouk ŠVZ bi lahko imeli fantje in punce ločeno. Upam, da se ne bo nič, razen zgoraj navedenega spremenilo. Lahko bi uvedi tudi tenis in ples. Pri urah ŠVZ sem se veliko naučila!

- ≈ Pouk ŠVZ mi je zelo všeč, saj je edini predmet, pri katerem ne sedimo in se živciramo. Pouk v telovadnici je dober. Učiteljica je v redu (mogoče je kdaj prestroga, ampak je OK).
- ≈ Vse je OK. Samo malo manj gimnastike. Pa da bi se učitelj čim bolj zabaval, čeprav nismo pridni. Sporočilo učitelju: Ti si član. ŠVZ bi vedno morala biti takšna.
- ≈ Da bi učitelj šel čim kasneje v penzijo in naj uči še tako naprej vse naše rodove.
- ≈ Pouk ŠVZ je na naši šoli zelo zabaven in poučen. Učitelj in učiteljica sta razumevajoča.
- ≈ Lahko bi dodali še kakšno športno dejavnost (npr. ples, badminton,...)
- ≈ Rada bi sporočila učitelju ŠVZ, da dobro opravlja svoje delo. Pogrešam več športnih dni.
- ≈ O pouku ŠVZ menim, da je zelo v redu, ker so učitelji potrpežljivi. Učiteljica Iris je zelo pametna in zelo dobro uči pouk ŠVZ. Je zelo stroga, kajti učitelji morajo biti takšni, da imajo red in mir, ko razlagajo.
- ≈ Pouk na naši šoli je zelo zanimiv, poučen, spodbuja nas k temu, da se ukvarjamo s športom, da zdravo živimo. Mislim, da je naš učitelj zelo v redu in primeren, saj ti ne teži, ko rabiš pomoč, pomaga, daje dobre ocene, ne zahteva ...
- ≈ O pouku ŠVZ na svoji šoli menim, da je zelo dober in tudi učitelj je dober, včasih pa je tudi malo hud.
- ≈ Menim, da bi učitelji morali biti bolj aktivni, ne pa samo sedeti na klopci. So nekatere stvari, ki jih pri gimnastiki ne znam, učitelj pa govori, da sem "prpalica" in ne želi pomagat. ZABITO!
- ≈ Svoji učiteljici ŠVZ bi sporočila, da je v redu, razume probleme učencev. Lahko bi kdaj igrala z nami kakšen šport.
- ≈ Ta predmet mi je najboljši! Učiteljica je zelo zabavna! Vsem je všeč ta predmet. Dolgo nismo igrali hokeja. Rada imam odbojko! To mi je najboljši šport! Ni mi všeč gimnastika! Tam se cela RAZBIJEM ☺
- ≈ Želim si, da bi imeli večjo telovadnico, več ur tedensko ŠVZ, večkrat odbojko. Všeč mi je pouk ŠVZ, tudi učiteljica je zelo dobra, spodbuja nas, nam pomaga, če imamo težave ter se pri pouku zabavamo.
- ≈ Telovadnica je majhna, vendar je ura izredna, učitelj pa zelo veliko ve, veliko se pogovarjamo. Vse si zasluži, le pohvalo.
- ≈ Želim povedati, da odkar imam ta dva učitelja ŠVZ si pri pouku ŠVZ bolj prizadevam in mi je ura ŠVZ zelo všeč.

- ≈ Želim, da bi učitelji razumeli, da nekdo ne more narediti, npr. stoje ali kolesa in bi ga naučili.
- ≈ Želim, da bi bilo manj ekipnih tekmovanj, ker se potem vsi skregajo in si ne upajo več hoditi na ŠVZ.
- ≈ Želim, da bi imeli več badmintona, tenisa, plesa in plavanja. Učitelj je legenda, pohvale vreden.
- ≈ ŠVZ mi je kot predmet zelo všeč, toda ko imamo v načrtu gimnastiko, me kar mine volja in tisto uro najraje ne bi telovadila.

Tudi opisni odgovori na vprašanje, zakaj mislijo, da je športna vzgoja koristna (Tabela 2), odslkavajo njihov pogled na šolsko športno vzgojo. Večina učencev ugotavlja, da je ŠVZ koristna in tudi lepo razloži, zakaj; nekateri si želijo, da bi bila na urniku večkrat na teden. Po odgovorih sodeč so kar dobro osveščeni in razmišljajo v pravi smeri, kar je zelo spodbudno.

Tabela 2

*Zakaj misliš, da je športna vzgoja koristna?*

NAJPOGOSTEJŠI ODGOVORI	ZELO POGOSTI ODGOVORI	POGOSTI ODGOVORI
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprostitvev</li> <li>- zdravje</li> <li>- kondicija</li> <li>- zabava</li> <li>- da se razgibamo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rekreacija</li> <li>- druženje</li> <li>- zdrave navade</li> <li>- da smo aktivni</li> <li>- edina priložnost, da se malo razgibajo tisti, ki nič ne trenirajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- boljše počutje</li> <li>- spoznaš prijatelje</li> <li>- da smo v formi</li> <li>- da si bolj fit</li> <li>- dobra telesna pripravljenost</li> <li>- duševna rast</li> <li>- krepitev mišic</li> <li>- da ne zbolíš</li> <li>- smo bolj odporni</li> <li>- je bolje kot pri pouku</li> <li>- imamo vsi možnost, da se izkažemo</li> <li>- za daljšo življenjsko dobo</li> <li>- da tudi nešportniki spoznajo, kaj je šport</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>gibanje na svežem zraku</b></li> <li>- <b>spoznavanje športov, ki jih potem lahko igraš tudi s prijatelji</b></li> <li>- <b>ne postanemo predebeli</b></li> <li>- <b>ohranjanje teže</b></li> <li>- <b>boljša postava</b></li> <li>- <b>da shujšamo</b></li> <li>- <b>dobro razpoloženje</b></li> <li>- <b>si boljše volje</b></li> <li>- <b>lažje razmišljam</b></li> <li>- <b>se lahko zastonj ukvarjamo s športom</b></li> <li>- <b>ker ni domače naloge</b></li> <li>- <b>ni spraševanja</b></li> <li>- <b>spoznavanje pravil in osnov športov</b></li> </ul>
--	--	---

Nekaj zanimivih odgovorov:

- ≈ Ker se pri športu sprošča hormon sreče, ker okrepi telo, učvrsti mišice in nam pomaga na poti do zdravega življenja.
- ≈ Koristna je, ker se naučiš novih stvari, da imajo tisti učenci, ki niso športniki, možnost, spoznati, kaj je športnik. Svaka čast učiteljem!
- ≈ Ker se razgibaš in je full dobra!!!! Premalo ur na teden športne vzgoje!!!!
- ≈ Ker se lahko s prijatelji na prijeten način družimo in se lahko tudi razgibamo, saj se v prostem času (popoldne) ne moremo, saj nam šola vzame preveč časa (naloge, učenje)! Ker dobivaš kondicijo, ker se sprostiš, ker se družiš s prijatelji, ker skrbiš za zdravje.
- ≈ Zato, ker je težko biti pet dni na teden, 6 šolskih ur sede v učilnici in se lahko pri ŠVZ malce pretegnemo, potrošimo energijo,... In se navajamo tudi drugih športov, ne samo naših najljubših oz. nam priljubljenih.
- ≈ Tam smo zelo aktivni in po napornem dnevu se tam sprostimo. In če kakšen učenec ne trenira nič, se na ŠVZ malo razgiba.

≈ ŠVZ je koristna za zdravje, saj se moramo gibati. Ker nekateri ne trenirajo športov v prostem času, jim ŠVZ predstavlja edino vadbo.

≈ Da, ŠVZ se mi zdi koristna. Rada telovadim in se rekreiram. I ♥ SPORT.

Tabela 3

*Priljubljeni in nepriljubljeni športi*

IMAM RAD	%	RANG	NE MARAM	%
nogomet (n=148)	45,5%	1	košarka (n=101)	33,9%
odbojka (n=138)	42,5%	2	gimnastika (n=92)	30,9%
rokomet (n=105)	32,3%	3	atletika (n=86)	28,9%
košarka (n=94)	28,9%	4	rokomet (n=85)	28,5%
plavanje (n=79)	24,3%	5	nogomet (n=82)	27,5%
smučanje (n=69)	21,2%	6	odbojka (n=41)	13,8%
tenis (n=55)	16,9%	7	ples (n=36)	12,1%
ples (n=46)	14,2%	8	hoja, pohodništvo (n=33)	11,1%
gimnastika (n=34)	10,5%	9	aerobika (n=32)	10,7%
badminton (n=28)	8,6%	10	tenis (n=28)	9,4%

*Legenda:* IMAM RAD – delež učencev, ki ima rad določen šport; NE MARAM – delež učencev, ki ne mara določenega športa; RANG – lestvica najbolj in najmanj priljubljenih športov

Iz tabele 3 je razvidno, da so med učenci najbolj priljubljeni naslednji skupinski športi: nogomet pri 45,5%, odbojka pri 42,5% ter rokomet pri 32,3% učencev. Na strani nepriljubljenih športov so košarka (pri 33,9% učencih), gimnastika (30,9%) ter atletika (28,9%).

Vidimo, da se nekateri športi pojavljajo na obeh lestvicah Tabele 3, zato menimo, da bi rezultate lažje pojasnili, če bi opravili analizo priljubljenosti športov med učenci po spolu.

Sicer sta pa že Doupona in Petrović (2000) pisala o tem, da naj bi predstavnice ženskega spola imele manj tekmovalen odnos do športa in se bolj nagibajo k tako imenovanim "estetskim športom"; kot so aerobika, ples, gimnastika. Dečki so pri športnih aktivnostih veliko bolj grobi in manj zadržani kot deklice.

Rezultati neke druge raziskave pa kažejo, da je športna vzgoja pri dečkih bolj priljubljen predmet kot pri deklicah, kar bi lahko razložili z dejstvom, da dekleta v obravnavanem obdobju (nad desetim letom starosti) intenzivno spolno dozorevajo, izpostavljene so različnim kulturnim vplivom, vrednostnim sodbam in predsodkom. Pod pritiski sodobne civilizacije dekleta velikokrat težko izoblikujejo pozitivno samopodobo, saj svoje telo in zunanjo podobo doživljajo in dojemajo prevečkrat negativno, ker jo primerjajo z idealom, neskladnost pa povzroča neugodje in tesnoba, kar se odraža tudi pri njihovi, nekoliko manjši priljubljenosti športne vzgoje (Strel, 1996, v Cugmas in Burjak, 2008).

Raziskave so pokazale tudi, da so deklice pri športnih aktivnostih manj aktivne, še zlasti pa se stopnja telesne aktivnosti strmo zmanjša v adolescenci, doživljajo pa večje zadovoljstvo pri drugih dejavnostih (Fras, 2002, v Cugmas in Burjak, 2008).

Poleg tega Cugmasova in Burjakova (2008) v svoji raziskavi pravita: "Prav tako se je izkazalo, da ima veliko večji delež dečkov raje športno vzgojo kot deklice, kateri so vzroki, pa bi bilo v prihodnje smiselno raziskati".

Športna vzgoja kot del vzgojno-izobraževalnega procesa pa ni in ne sme biti le edini vir gibanja mladih. Tega se pogosto zavedajo tudi sami starši pri oblikovanju dopustniških oziroma počitniških dejavnosti.

Tabela 4

*Deset najpogostejše navedenih športnih dejavnosti učencev med počitnicami (n=322)*

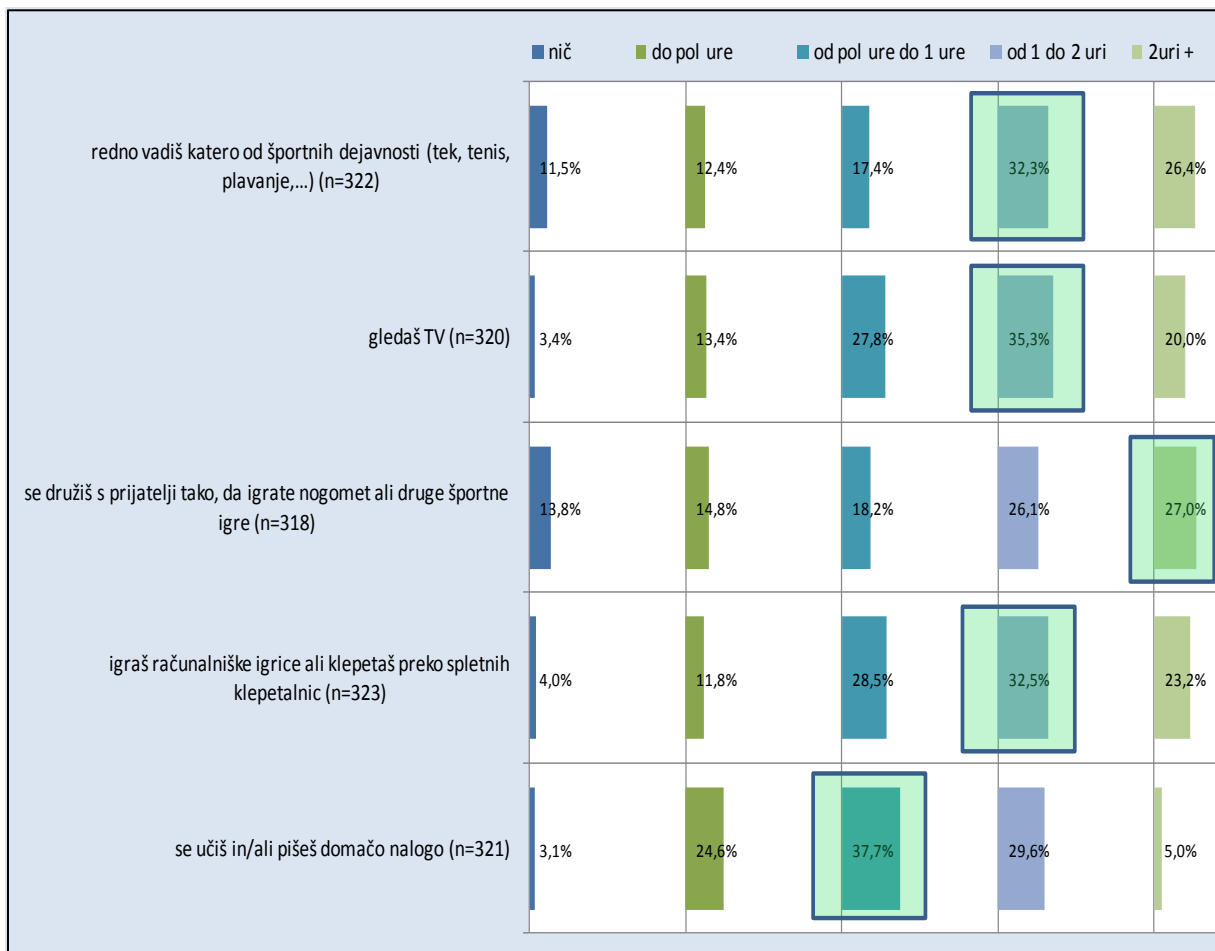
ŠPORT	%	RANG
<b>plavanje</b> (n=178)	<b>55,3%</b>	<b>1</b>
<b>nogomet</b> (n=145)	<b>45,0%</b>	<b>2</b>
<b>odbojka</b> (n=126)	<b>39,1%</b>	<b>3</b>
<b>košarka</b> (n=87)	<b>27,0%</b>	<b>4</b>
<b>smučanje</b> (n=79)	<b>24,5%</b>	<b>5</b>
<b>badminton</b> (n=78)	<b>24,2%</b>	<b>6</b>
<b>hoja, pohodništvo</b> (n=70)	<b>21,7%</b>	<b>7</b>
<b>rokomet</b> (n=63)	<b>19,6%</b>	<b>8</b>
<b>tenis</b> (n=61)	<b>18,9%</b>	<b>9</b>
<b>kolesarjenje</b> (n=47)	<b>14,6%</b>	<b>10</b>

*Legenda:* šport – športne dejavnosti med počitnicami



Iz tabele 4 je razvidno, da so učenci so kot najpogostejšo počitniško dejavnost navedli plavanje. Več kot polovica učencev zadnjega triletja osnovnošolskega izobraževanja v času počitnic plava (55,3%). Nekaj manj jih igra nogomet (45%) oziroma igra odbojko (39,1%).

Učenci po opravljenih dnevnih obveznostih v šoli preostali čas različno izrabijo (slika 5).



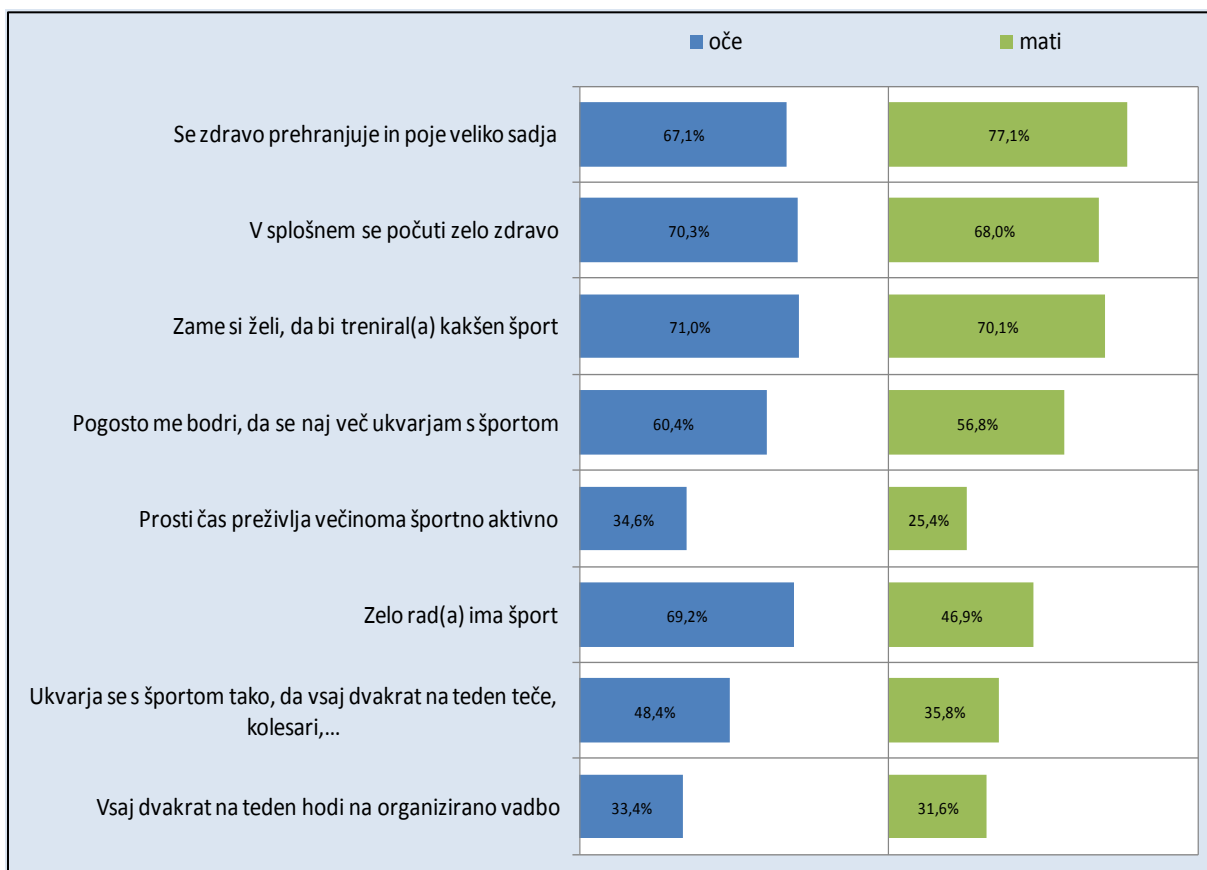
Slika 5. Delež porabljenega časa za dejavnosti v prostem času.

Na sliki 5 vidimo, da največ prostega časa (več kot dve uri dnevno) namenijo druženju s prijatelji in igranju športnih iger (27% učencev), medtem ko najmanj časa ostane za učenje in pisanje domače naloge (37,3%; do 1 ure dnevno). Približno enak delež učencev posveča od eno do dve uri na dan redni športni vadbi (32,3%), gledanju televizije (35,3) in računalniku (32,5%).

Zanimivo bi bilo vedeti, ali se s temi dejavnostmi ukvarjajo skupaj s starši.

Že uvodoma večkrat poudarjeno, so učencem verjetno v vzgojnem in izobraževalnem procesu najpomembnejši vzgled starši in njihov odnos do posameznih stvari ali procesov, v našem primeru do športa.

Učencem smo v okviru ankete zastavili vprašanje oziroma jih pozvali, da naj z odgovori DA, NE, NE VEM podajo svoje mnenje v zvezi z športnim udejstvovanjem ter zdravim načinom življenja svojih staršev (Slika 6).



Slika 6. Odnos učenčevih staršev do športa.

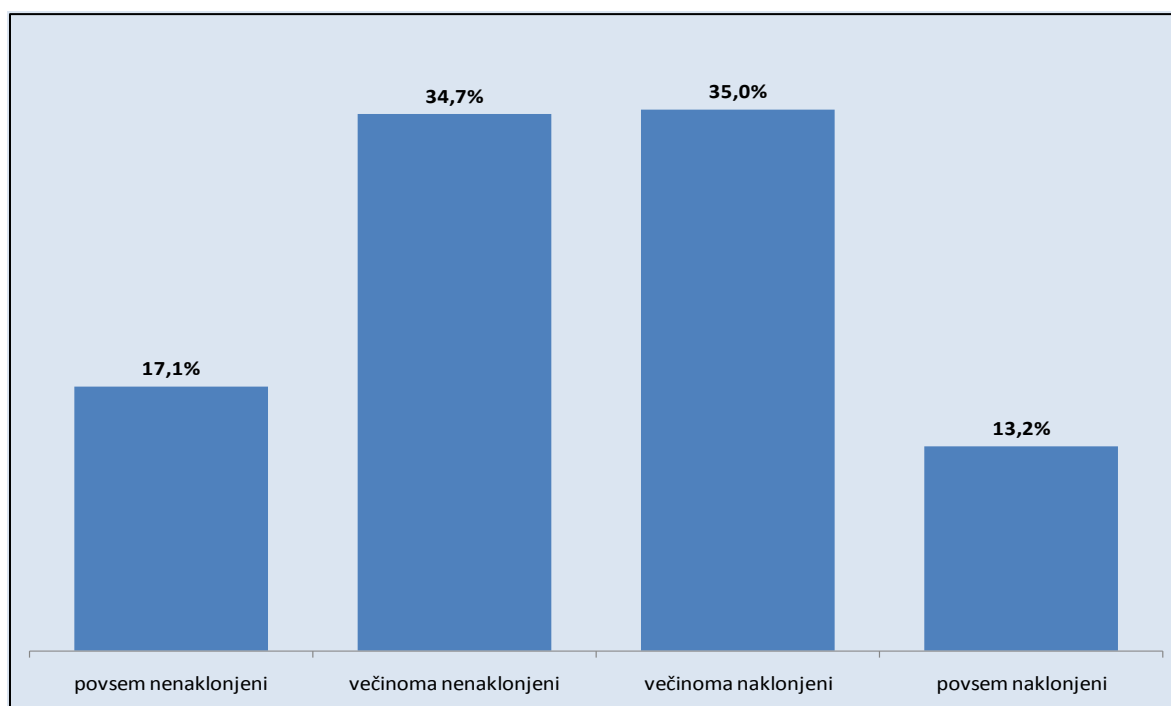
Kljub na splošno neugodni gospodarski situaciji, ki starše vedno bolj zaposluje in jih sili v nezdravo življenje, po mnenju učencev njihovi starši vendarle živijo zdravo in športnemu načinu življenja naklonjeno življenje. Kot kaže analiza na Sliki 6, se očetje v glavnem počutijo zelo zdravo (70,3%) in se zdravo prehranjujejo (67,1%). Očetje imajo zelo radi šport (69,2%), pogosto bodrijo svoje otroke, naj se več ukvarjajo s športom (60,4%) in si v 71% želijo, da bi njihov otrok treniral kakšen šport. Sami pa niso preveč aktivni, saj se jih le 48,4%

dvakrat na teden ukvarja s športom ali hodi na organizirano vadbo (33,4%) in prosti čas preživlja večinoma športno aktivno (34,6%). Pri materah je zanimivo, da so manj športno dejavne od očetov, saj jih prosti čas preživlja športno aktivno le 25,4%, dvakrat na teden se jih ukvarja s tekom in kolesarjenjem le 35,8%, le nekoliko več jih hodi na organizirano vadbo (31,6%). Čeprav bolj skrbijo za zdravo prehrano (77,1%), se počutijo manj zdrave od očetov (68%). Svoje otroke sicer manj spodbujajo k športnim dejavnostim kot očetje, a kljub temu v precej veliki meri, saj jih bodrijo, naj se več ukvarjajo s športom (56,8%) in si želijo, da bi trenirali kakšen šport (70,1%).

### 4.3 PREVERJANJE HIPOTEZ

Učenci so v okviru vprašanja o odnosu njihovih staršev do športa morali podati odgovore na posamezne trditve z uporabo odgovorov DA, NE, NE VEM (trditve so navedene na sliki 6). Na podlagi le pritrdilnih odgovorov smo oblikovali skupno lestvico (torej združeno za očeta in mati). Pokazalo se je, da:

- ≈ 17,1% staršev velja za »športnim dejavnostim povsem nenaklonjene«,
- ≈ 34,7% staršev velja za »športnim dejavnostim večinoma nenaklonjene«,
- ≈ 35,0% staršev velja za »športnim dejavnostim večinoma naklonjene«,
- ≈ 13,2% staršev velja za »športnim dejavnostim povsem naklonjene«.



Slika 7. Frekvenčna porazdelitev staršev glede na naklonjenost športnim dejavnostim.

Zanimivo bi bilo izvedeti, kako bi starši sami odgovarjali na vprašanja, ki so bila postavljena njihovim otrokom in v katero skupino bi se starši sami opredelili.

**H1:** Kot kaže zgornja Slika 7, je po mnenju učencev podobno enak delež športnim dejavnostim naklonjenih in nenaklonjenih staršev. Nekoliko več je športu večinoma naklonjenih (35%), kot športu večinoma nenaklonjenih (34,7%). Izhajajoč iz te opredelitve ter spodnje Tabele 5 v nadaljevanju tudi ugotovimo, da je 70,2% staršev tistih otrok, ki dnevno nič ne vadijo športnim dejavnostim večinoma nenaklonjenih ali povsem nenaklonjenih. Podobno so tudi večinoma ali povsem nenaklonjeni športu starši učencev, ki vadijo do pol ure na dan (75%) in od pol do eno uro na dan (53,6%).

Tabela 5

*Kontingenčna tabela: redna vadba glede na naklonjenost staršev športnim dejavnostim*

		naklonjenost staršev športnim aktivnostim				Skupaj	
		povsem nenaklonjeni	večinoma nenaklonjeni	večinoma naklonjeni	povsem naklonjeni		
redno vadiš katero od športnih dejavnosti	nič	f	10	16	10	1	37
		%	27,0%	43,2%	27,0%	2,7%	100,0%
	do pol ure	f	10	20	8	2	40
		%	25,0%	50,0%	20,0%	5,0%	100,0%
	od pol ure do 1 ure	f	8	22	22	4	56
		%	14,3%	39,3%	39,3%	7,1%	100,0%
	od 1 do 2 uri	f	15	35	40	14	104
		%	14,4%	33,7%	38,5%	13,5%	100,0%
	več kot dve uri	f	5	20	37	23	85
		%	5,9%	23,5%	43,5%	27,1%	100,0%
Skupaj		f	48	113	117	44	322
		%	14,9%	35,1%	36,3%	13,7%	100,0%

*Legenda:* f – frekvenca učencev športnim dejavnostim naklonjenih oziroma nenaklonjenih staršev, ki redni vadbi namenjajo določeno količino časa na dan; %- delež učencev športnim dejavnostim naklonjenih oziroma nenaklonjenih staršev, ki redni vadbi namenjajo določeno količino časa na dan

Na drugi strani pa je večina staršev tistih učencev, ki vadijo od eno do dve uri na dan (54%) in več kot dve uri na dan (70,6%) večinoma naklonjena ali povsem naklonjena športnim dejavnostim. Že zgornja tabela (Tabela 5) torej nakazuje na verjetno povezanost odnosa do športnih dejavnosti s strani staršev in učencev oziroma otrokove redne dnevne vadbe.

Tabela 6

Test kontingence spremenljivk iz tabele 5

koeficient kontingence	število odgovorov	statistično značilno
<b>0,338</b>	<b>322</b>	<b>0,000</b>

Test kontingence kaže, da med navedenima spremenljivkama obstaja statistično značilna povezanost. S tem lahko hipotezo (H1) »učenci, katerih starši so gibalnim in športnim dejavnostim naklonjeni, dnevno namenjajo več časa redni športni vadbi«, **potrdimo**.

**H2:** Preverili smo tudi, če si učenci, katerih starši so gibalnim in športnim dejavnostim naklonjeni, želijo več ur športne vzgoje tedensko. Glede na spodnjo Tabelo 7 velja poudariti, da 63,4% staršev tistih učencev, ki ne želijo več ur športne vzgoje tedensko večinoma ali povsem nenaklonjenih športnim dejavnostim, medtem ko je 54,8% staršev učencev, ki želijo več ur športne vzgoje tedensko večinoma ali povsem naklonjenih športnim dejavnostim.

Tabela 7

Kontingenčna tabela: želja po več urah športne vzgoje glede na naklonjenost staršev športnim dejavnostim

		naklonjenost staršev športnim aktivnostim				Skupaj	
		povsem nenaklonjeni	večinoma nenaklonjeni	večinoma naklonjeni	povsem naklonjeni		
Si želiš več ur športne vzgoje tedensko?	ne	f	13	25	19	3	60
		%	21,7%	41,7%	31,7%	5,0%	100,0%
	ne vem	f	9	14	12	1	36
		%	25,0%	38,9%	33,3%	2,8%	100,0%
	da	f	27	77	86	40	230
		%	11,7%	33,5%	37,4%	17,4%	100,0%
Skupaj	f	49	116	117	44	326	
	%	15,0%	35,6%	35,9%	13,5%	100,0%	

*Legenda:* f – frekvenca učencev športnim dejavnostim naklonjenih oziroma nenaklonjenih staršev, ki si želijo več ur športne vzgoje tedensko; % - delež učencev športnim dejavnostim naklonjenih oziroma nenaklonjenih staršev, ki si želijo več ur športne vzgoje tedensko

Tabela 8

Test kontingence spremenljivk iz tabele 7

koeficient kontingence	število odgovorov	statistično značilno
<b>0,217</b>	<b>326</b>	<b>0,013</b>

Ugotavljamo, da je tudi v tem primeru naklonjenost staršev do športa statistično značilno povezana z učenci in zato lahko hipotezo (H2) »učenci, katerih starši so gibalnim in športnim dejavnostim naklonjeni, želijo več ur športne vzgoje tedensko«, **potrdimo**.

**H3:** Načeloma naj bi veljajo, da gibanje in šport spodbujata k vztrajnosti, disciplini in delavnosti, kar vodi k višjim učnim uspehom. Preverili smo, če imajo starši kot vzorniki svojih otrok vpliv na njihov uspeh, ki se odraža v dobrih ocenah in je pokazatelj pozitivnega odnosa do šolskega dela, natančneje do športne vzgoje.

Kot kaže tabela 9, so ocene športne vzgoje učencev, katerih starši so naklonjeni športnim dejavnostim, v povprečju nekoliko višje (4,80) od tistih učencev, katerih starši športnim dejavnostim niso naklonjeni (4,68).

Tabela 9

*Povprečna ocena učencev pri športni vzgoji v povezavi z odnosom staršev do športnih dejavnosti*

predmet	naklonjenost staršev	število odgovorov	povprečje	standardni odklon
športna vzgoja	športu naklonjeni	157	4,80	0,410
	športu nenaklonjeni	158	4,68	0,409

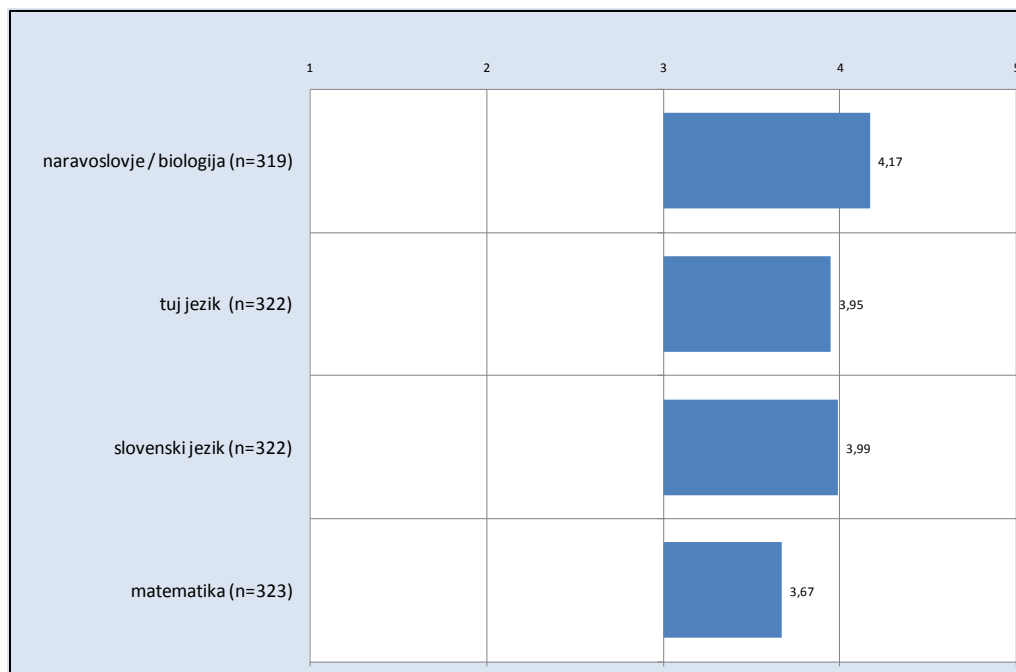
Tabela 10

*T-test spremenljivk iz tabele 9*

predmet	t- vrednost	definijsko območje	statistično značilno
športna vzgoja	1,664	312,709	<b>0,048</b>

Iz Tabele 10 je razvidno, da hipotezo (H3), ki pravi, »da učenci, katerih starši so naklonjeni športnim dejavnostim, v povprečju dosegajo višjo oceno pri športni vzgoji,« lahko **potrdimo**.

**H4:** V nadaljevanju te raziskave smo poskušali poiskati povezanost med spodbujevalno vlogo športu naklonjenih staršev do športne dejavnosti in uspešnostjo (ocene) pri nekaterih drugih predmetih, po čemer lahko sklepamo, kakšen odnos imajo učenci tudi do ostalih predmetov oz. do šolskega dela; z drugimi besedami, če ima naklonjenost staršev športnim dejavnostim pozitiven vpliv tudi na ostalo šolsko delo oz. odnos do le-tega, se nedvomno izraža v ocenah.



Slika 8. Povprečne ocene učencev pri drugih predmetih.

Slika 8 kaže, da so učenci najbolj uspešni pri naravoslovju, kjer dosegajo nadpovprečno oceno (4,17), najslabši pa pri matematiki (povprečna ocena 3,67). Med ta dva naravoslovna predmeta se po velikosti povprečne ocene vrvata slovenski jezik (3,99) in tuji jezik (3,95).

Iz spodnje tabele 11 tudi izhaja, da učenci športu naklonjenih staršev dosegajo v povprečju nekoliko višje ocene pri drugih predmetih kot učenci tistih staršev, ki športu niso naklonjeni.

Tabela 11

*Povprečne ocene učencev po predmetih in odnosu staršev do športnih dejavnosti*

predmet	naklonjenost staršev	število odgovorov	povprečje	standardni odklon
matematika	naklonjeni	159	3,67	0,978
	nenaklonjeni	164	3,66	1,088
slovenski jezik	naklonjeni	157	4,10	0,942
	nenaklonjeni	165	3,89	1,018
tuj jezik	naklonjeni	157	4,06	0,925
	nenaklonjeni	165	3,84	1,036
naravoslovje/biologija	naklonjeni	157	4,27	0,819
	nenaklonjeni	162	4,08	0,959

Kot izhaja iz tabele 11, imajo otroci športu naklonjenim staršev pri nekaterih drugih predmetih višje ocene od tistih, ki gibalnim dejavnostim niso naklonjeni, vendar se statistično značilne razlike med skupinama pojavljajo le pri tujem jeziku (Tabela 12). To ne pomeni, da ne obstajajo, ampak da ugotovljenih razlik ne moremo pripisovati celotni populaciji otrok pri tveganju (da naredimo napako), manjšem od 5% oziroma 0,05.

Najmanj opazna razlika je pri matematiki; tu ni mogoče ugotoviti statistično značilnih razlik v povprečni oceni matematike med učenci, katerih starši so naklonjeni ter tistimi, katerih starši niso naklonjeni športnim dejavnostim pri 5% tveganju. Pri tem kriteriju obstajajo statistično značilne razlike med navedenima skupinama staršev le pri povprečni oceni tujega in slovenskega jezika, zelo blizu meje pa so tudi naravoslovje oziroma biologija.

Tabela 12

*T-test spremenljivk iz tabele 11*

predmet	t- vrednost	definijsko območje	statistično značilno
matematika	0,125	319,18	0,900
slov. jezik	1,928	320	0,054
<b>tuji jezik</b>	<b>2,024</b>	<b>318,72</b>	<b>0,044</b>
naravoslovje	1,873	317	0,062

Hipotezo (H4), ki pravi, »da učenci, katerih starši so naklonjeni športu, v povprečju dosegajo pri ostalih predmetih višje ocene, torej pri 5% tveganju,« lahko **potrdimo le pri tujem jeziku**, medtem ko pri ostalih predmetih (pri takšnem tveganju) tega ne moremo storiti, zato jo le **delno potrdimo**.



## 5 SKLEP

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Gibalna dejavnost predšolskega otroka je ključnega pomena za njegov gibalni in funkcionalni razvoj. Skozi gibanje in športno aktivnost vplivamo na otrokove gibalne, spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti (Kurikulum za vrtce, 2007).

Šport je dejavnost, ki bogati človekovo življenje v vseh starostnih obdobjih in kulturo vsakega posameznika in družbe v celoti. Mnogi vidijo danes v športu več pomembnih vsebinskih vrednot za sodobnega človeka, današnjo družbo in njeno prihodnost; za revitalizacijo družine, nov način izrabljanja prostega časa, ohranjanje in izboljševanje zdravja, upočasnitev procesov staranja, za razvoj osebnosti in gibalnega izražanja, produktivnosti in obrambno sposobnost in nenazadnje za srečnejše in duhovno bogatejše življenje (Doupona in Petrović, 2000).

Razlogov, zakaj se ljudje začnejo ukvarjati s športom, je mnogo. Če se osredotočimo na šport otrok in mladih, pa imajo starši kot otrokovi glavni socializatorji, gotovo ključno vlogo pri tem, da posameznik začne gojiti šport kot sestavni del življenja, kot sredstvo, ki motivira, koristi in tudi osrečuje. Družina je prvi socialni sistem, v katerem otrok živi. S svojimi značilnostmi vpliva na osebnost otroka na vseh stopnjah njegovega razvoja. Moralna načela, vrednote, cilji, prepričanja in pričakovanja staršev se prenesejo na otroka in postanejo del otrokovih osebnih ciljev, vrednot, pričakovanj in prepričanj (White, 2007, v Doupona Topič in Kajtna, 2011).

Šport je samo en od načinov preživljanja prostega časa, je pa vsekakor pomembno sredstvo socializacije otrok in mladostnikov. Starši, ki uvrščajo šport visoko na lestvico vrednot, bodo tak odnos do gibalne dejavnosti privzgojili tudi svojim naslednikom (Doupona Topič in Kajtna, 2011).

Več raziskav je bilo že opravljenih v zvezi z vplivom staršev na odnos otrok do športa, v obstoječi literaturi pa nismo zasledili nobene, ki bi se posvetila vplivu staršev na odnos otrok do športne vzgoje.

Kakšna stališča imajo učenci zadnjega triletja osnovne šole in njihovi starši do športa? Ali je za te učence ukvarjanje njihovih staršev s športom motivacijski dejavnik? So zaradi pozitivnih stališč in vrednot oz. naklonjenosti njihovih staršev športu tudi oni motivirani za ukvarjanje s športom oz. imajo pozitiven odnos do športne vzgoje v šoli?

Zaradi teh vprašanj, ki so se nam porajala, smo si v raziskavi postavili naslednje cilje: raziskati, kako pomembna je športna vzgoja učencem zadnjega triletja osnovne šole, ali jim je šport vrednota ter preko odnosa njihovih staršev do športa ugotoviti ali imajo njihovi starši vpliv na to.

Na osnovi zastavljenih ciljev smo oblikovali naslednje hipoteze:

- ≈ H1: učenci, katerih starši so športnim dejavnostim naklonjeni, dnevno namenjajo več časa redni športni vadbi,
- ≈ H2: učenci, katerih starši so športnim dejavnostim naklonjeni, si želijo več ur športne vzgoje tedensko,
- ≈ H3: učenci, katerih starši so športnim dejavnostim naklonjeni, v povprečju dosegajo pri športni vzgoji višje ocene od učencev, katerih starši športnim dejavnostim niso naklonjeni,
- ≈ H4: učenci, katerih starši so naklonjeni športu, v povprečju dosegajo pri ostalih predmetih višje ocene.

Poglavitni namen diplomskega dela je bil ugotoviti, če se v prostem času učenci redno ukvarjajo s športom, če si želijo več ur športne vzgoje tedensko in če pri športni vzgoji in nekaterih drugih predmetih dosegajo višje ocene. Načeloma naj bi veljajo, da gibanje in šport spodbujata k vztrajnosti, disciplini in delavnosti, kar vodi k višjim učnim uspehom. Starši kot vzorniki svojih otrok imajo vpliv na njihov uspeh, ki se odraža v dobrih ocenah in je pokazatelj pozitivnega odnosa do šolskega dela, torej tudi do športne vzgoje

Zato smo anketirali 334 učencev zadnjega triletja osnovnošolskega izobraževanja iz šestih šol iz Kopra in okolice.

V anketi smo jim zastavili vprašanja o demografskih podatkih, o mnenju glede prostorske organiziranosti pouka športne vzgoje in materialnih pogojev, o mnenju glede vsebinske

izvedbe in oblike pouka športne vzgoje, o doživljanju pouka in ocenjevanja športne vzgoje, o učitelju športne vzgoje, o doseženi oceni pri športni vzgoji in nekaterih ostalih predmetih, s katerimi športi so se ukvarjali med počitnicami, o deležu porabljenega časa za posamezne dejavnosti v prostem času, o najljubših športih, o odnosu njihovih staršev do športa.

Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS 15.0, rezultate pa prikazali grafično v Excelu.

Naša raziskava je pokazala, da so učenci zadnjega triletja osnovne šole s prostorsko organiziranostjo oz. materialnimi pogoji precej zadovoljni (ocena na petstopenjski lestvici ne pade pod oceno 3), temperaturni pogoji pa so tisti dejavniki, s katerimi so najmanj zadovoljni.

Vprašani učenci so v povprečju najvišje ocene pripisali učiteljevemu razumevanju in sprejemanju različnih opravičil, ocenjevanju vaj, razlagi zahtevnih vaj in iger in telesni pripravljenosti, najnižje pa za pripravljenost na pogovor, če česa ne zmoreš, zanimivost pouka športne vzgoje in učiteljev trud, ki ga le-ta vlaga pri demonstraciji vaj. Glede na to, da celo najnižja ocena na petstopenjski lestvici presega oceno 4, lahko ugotovimo, da so z učiteljem športne vzgoje precej zadovoljni.

Po odgovorih na vprašanja, ki so se nanašala na vsebinsko izvedbo in oblike pouka športne vzgoje, je veliki večini učencev zelo všeč, da se pri pouku športne vzgoje družijo tudi z ostalimi sošolci, da se pri športni vzgoji igrajo kolektivne igre kot so nogomet in odbojka, da spoznavajo različne športe, da pouk športne vzgoje poteka na prostem in da so v skupino uvrščeni s prijatelji. Večini učencev je všeč, da se izvajajo individualni športi. Nekoliko manj radi tekmujejo s sošolci in da jih učitelji ocenjujejo, vendar je delež učencev, ki jim je to všeč, še vseeno zelo velik. Nad po spolu mešanimi skupinami je navdušenih manj učencev. Po teh odgovorih lahko sklepamo, da jim je pri športni vzgoji večina stvari všeč.

Največ vprašanih učencev rado obiskuje pouk športne vzgoje, veliko učencev si jih tudi želi več ur športne vzgoje tedensko. Pri športni vzgoji se večinoma sprostijo in se jih precej opredeljuje kot športnike. Približno polovica njihovih staršev se zanima za oceno pri športni vzgoji. Učencev ne moti ocenjevanje športne vzgoje in se ne bojijo slabih ocen ter jim ne predstavlja stiske, če dobijo slabšo oceno kot sošolci.

Iz ocen zgornjih štirih sklopov lahko sklepamo, da imajo učenci zadnjega triletja osnovne šole v glavnem radi športno vzgojo ter se pri njej dobro počutijo.

Po rezultatih raziskave je razvidno, da največ prostega časa – več kot dve uri dnevno, namenijo druženju s prijatelji in igranju športnih iger, medtem ko najmanj časa ostane za učenje in pisanje domače naloge – do 1 ure dnevno. Ostali učenci posvečajo od eno do dve uri na dan redni športni vadbi, gledanju televizije in računalniku.

Po mnenju učencev njihovi starši živijo zdravo in športnemu načinu življenja naklonjeno življenje, kajti kot kaže analiza rezultatov, se očetje v glavnem počutijo zelo zdravo in se zdravo prehranjujejo, imajo zelo radi šport, pogosto bodrijo svoje otroke, naj se več ukvarjajo s športom in si želijo, da bi njihov otrok treniral kakšen šport. Sami pa niso preveč aktivni, saj se jih manj kot polovica dvakrat na teden ukvarja s športom ali hodi na organizirano vadbo in prosti čas preživlja športno aktivno. Pri materah vidimo, da so manj športno dejavne od očetov, saj jih prosti čas preživlja športno aktivno le približno četrtina, nekoliko več jih hodi le na organizirano vadbo. Zanimivo pa je, da čeprav bolj skrbijo za zdravo prehrano, se počutijo manj zdrave od očetov. Svoje otroke sicer manj spodbujajo k športnim dejavnostim kot očetje, a jih kljub temu v veliki meri bodrijo, naj se več ukvarjajo s športom in si zanje želijo, da bi trenirali kakšen šport.

Po trditvah učencev glede naklonjenosti njihovih staršev športu se je izkazalo, da

- ≈ 17,1% staršev velja za »športnim dejavnostim povsem nenaklonjene«,
- ≈ 34,7% staršev velja za »športnim dejavnostim večinoma nenaklonjene«,
- ≈ 35,0% staršev velja za »športnim dejavnostim večinoma naklonjene«,
- ≈ 13,2% staršev velja za »športnim dejavnostim povsem naklonjene«.

Z izbrano metodologijo smo preverili še naše hipoteze in po opravljeni analizi ugotovili:

- ≈ da je med starši učencev, ki vadijo več kot 1 uro na dan, večina staršev večinoma naklonjena športnim dejavnostim, kar kaže na povezanost odnosa do športnih dejavnosti s strani staršev in učenčeve redne dnevne vadbe,
- ≈ da je med starši učencev, ki si želijo več ur športne vzgoje tedensko, večina staršev večinoma ali povsem naklonjena športnim dejavnostim, kar kaže na povezanost odnosa do športnih dejavnosti staršev in željo njihovih otrok po več urah športne vzgoje v šoli,

- ≈ da so ocene športne vzgoje učencev, katerih starši so naklonjeni športnim dejavnostim, v povprečju nekoliko višje od tistih učencev, katerih starši športnim dejavnostim niso naklonjeni, kar je pokazatelj pozitivnega odnosa do šolskega dela, natančneje do športne vzgoje,
- ≈ da imajo otroci športu naklonjenim staršev pri nekaterih drugih predmetih višje ocene (kar je pokazatelj pozitivnega odnosa do šolskega dela tudi na drugih področjih oz. predmetih) od tistih, ki športnim dejavnostim niso naklonjeni, vendar se statistično značilne razlike med skupinama pojavljajo le pri tujem jeziku.

Na podlagi dognanj iz prejšnje točke smo:

- ≈ H1: »učenci, katerih starši so gibalnim in športnim dejavnostim naklonjeni, dnevno namenjajo več časa redni športni vadbi«, potrdili.
- ≈ H2: »učenci, katerih starši so gibalnim in športnim dejavnostim naklonjeni, si želijo več ur športne vzgoje tedensko«, potrdili.
- ≈ H3: »učenci, katerih starši so naklonjeni športnim dejavnostim, v povprečju dosegajo višjo oceno pri športni vzgoji«, potrdili.
- ≈ H4: »učenci, katerih starši so naklonjeni športu, v povprečju dosegajo pri ostalih predmetih višje ocene«, lahko potrdili le pri tujem jeziku, medtem ko pri ostalih predmetih tega nismo mogli storiti, zato smo H4 le delno potrdili.

Navedene ugotovitve in preverjene hipoteze so potrdile, da obstaja povezanost med odnosom staršev do športa in odnosom njihovih otrok do športne vzgoje v osnovni šoli. Odnos do športne vzgoje odraža učenčev odnos do športnega načina življenja, ta pa je v dobršni meri odvisen od vzora – staršev. Odnos staršev do športa pa oblikuje mnenje učencev o športni vzgoji.

Raziskava je torej potrdila, da obstaja vpliv staršev na odnos njihovih otrok; učencev zadnjega triletja osnovne šole do športne vzgoje. Starši, ki so naklonjeni športu, pozitivno vplivajo na svoje otroke, saj jih spodbujajo k športnim dejavnostim, s svojim zgledom in odnosom do gibanja pa oblikujejo odnos otrok do gibanja. Njihovi otroci se več udeležujejo redne športne vadbe, si želijo več ur športne vzgoje v šoli, dosegajo višje ocene pri športni vzgoji in pri tujem jeziku.

Ugotovitve naše raziskave so pokazale, da so starši otroku glede odnosa do športa pomemben zgled. Prav zaradi teh spoznanj bo glede tega v prihodnosti potrebno ozaveščati starše. Starši se sicer zavedajo pomena športa, vendar jih bo treba še bolj izobraziti, da se bodo zavedali svojega vpliva na odnos njihovih otrok do športa in kako bistveno je kvalitetno družinsko življenje, v katerem ima važno mesto tudi šport.

Vse več staršev se zaveda, da je šport lahko pomemben dejavnik vzgoje mladih, ki jih vodi mimo nevarnih čeri socialno-patoloških vedenjskih vzorcev. Vse pogosteje je v model življenja sodobnih družin vtkana misel, da je šport lahko pomemben element kakovosti življenja (Doupona Topič in Kajtna, 2011).

Po vsem povedanem bi morale družine upoštevati tri dejavnike, ki so pomembni za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti družine (Videmšek, 2007, v Videmšek in Pišot, 2007):

- ≈ starši naj svojim otrokom posredujejo pozitivna verbalna in neverbalna sporočila o zdravem načinu življenja,
- ≈ starši naj bodo tudi sami ustrezno telesno pripravljene,
- ≈ starši naj imajo aktiven interes za športne dejavnosti svojega otroka. Čim več dejavnosti naj izvajajo skupaj z otrokom. Otroke naj navajajo na spoštovanje aktivnega in zdravega načina življenja.

V diplomskem delu je že podanih nekaj sugestij glede nadaljnjih raziskav. Z našo raziskavo pa se odpira še veliko možnosti za nove raziskave:

- ≈ v prihodnje bi bilo dobro ponoviti raziskavo z večjim vzorcem, ki ne bi bil omejen na tako majhno področje (kar je možna pomanjkljivost pričujoče raziskave), da bi lahko izsledke razširili na celotno populacijo v Sloveniji,
- ≈ z enako raziskavo kot je naša pa bi bilo zanimivo preveriti razlike med učenci mestnih in vaških šol,
- ≈ podobne raziskave bi bilo smiselno opraviti tudi v prvem in drugem triletju osnovne šole,
- ≈ zanimivo bi tudi bilo analizirati vpliv staršev na odnos učencev do športne vzgoje ločeno po spolu; torej kakšen je vpliv mater oz. očetov,
- ≈ poleg tega bi bilo zanimivo preveriti, če obstaja tudi vpliv sorojencev na odnos učencev do športa,

- ≈ prav tako bi bilo dobro analizirati vpliv staršev na odnos do športne vzgoje ločeno po spolu; to je kakšen vpliv imajo na odnos do športne vzgoje na hčerke oz. sinove,
- ≈ koristno bi bilo natančneje raziskati v našem diplomskem delu nakazane povezave med športom in tujim jezikom,
- ≈ za načrtovanje kvalitetnega športnovzgojnega procesa bi bilo pomembno izvedeti, kako učenci in učenke dojemajo športno vzgojo v smislu čustvenega doživljanja,
- ≈ v prihodnosti bi bilo treba večkrat preveriti, ali je res (oz. še vedno) športna vzgoja najbolj priljubljen predmet v šoli, saj je znano, da so otroci zaradi sedečega načina življenja vedno bolj odtujeni od narave, od gibanja in vedno bolj tudi od lastnega telesa, zato obstaja nevarnost, da bodo imeli do vsakega gibanja odpor, ker jim bo predstavljal napor. Rezultati bi nam lahko bili vodilo pri posodabljanju učnih načrtov za športno vzgojo in uvajanju učencem bolj privlačne vsebine v športnovzgojni proces. Po dognanjih našega diplomskega dela bi bilo smiselno razmišljati tudi o možnostih za sodelovanje s starši na tem področju in njihovo aktivno vključevanje v šolski proces.

Poglobljene raziskave na našete teme, tako kot pričujoče diplomsko delo, bi vsekakor pomenile pomemben prispevek k športni in pedagoški znanosti. Spoznanja in pričujoče naloge bodo v pomoč odraslim – staršem, da se bodo zavedali pomena zgleda, ki ga dajejo otrokom, učiteljem športne vzgoje za lažjo in boljšo organizacijo pouka ter raziskovalcem za nadaljnje znanstveno delo. Menimo, da bodo z našim diplomskim delom ti nameni doseženi.

## 6 VIRI

Andoljšek, I. (1976). *Osnove didaktike*. Ljubljana: Univerzum.

Berčič, H. (2004). Gibalno/športna dejavnost otrok v družini – naložba v zdrav življenjski slog odraslih. V M. Kovač (ur.), *17. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije – zbornik referatov* (str. 97–100). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Braconnier, A. (2001). *Kako razumeti mladostnika*. Tržič: Učila.

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

Collins, W. A., Maccoby, E. E., Steinberg, L., Hetherington, E. M. in Bornstein, M. H. (2000). Contemporary research in parenting: the case for nature and nurture. *American Psychologist*, 55(2), 218–232.

Corbin, C. (2002). Physical activity for everyone: what every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching Physical Education*, 21, 128–144.

Cugmas, Z. in Burjak, V. (2008). Odnos osnovnošolcev do športne vzgoje in športnih dejavnosti. *Pedagoška obzorja*, 23(1), 36–52.

Divjak, M. (1998). *Šola in človekove pravice*. Ljubljana: Informacijsko dokumentacijski center Sveta Evrope pri NUK.

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

Doupona Topič, M. in Kajtna, T. Družina in šport. *Družina v slovenskem jeziku, literaturi in kulturi*. Pridobljeno 27. 9. 2011 iz

<http://www.centerslo.net/files/file/ssjlk/47%20SSJLK/doupona,%20kajtna.pdf>



Doupona, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba – sociološki vidiki*. Ljubljana: Florin d.o.o., Ljubljana.

Drev, A. (2010). *Odnos otrok in mladostnikov do gibanja*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS Ljubljana.

*Global Recommendations on Physical Activity for Health (2010)*. Geneva: World Health Organization

Iličič, L. (2008). *Športne aktivnosti predšolskih otrok ob koncih tedna, med prazniki in v času počitnic*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Jambrešič, M. (2003). *Analiza športnega programa ABC za otroke od drugega do devetega leta starosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Jurak, G., Kristan, S., Škof, B., Verdenik, Z. in Zadražnik, M. (2003). *Krpan*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Jurman, B. (1989). *Ocenjevanje znanja*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Kajtana, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo*. Ljubljana: Fundacija za šport.

Kalish, S. (2000). *Fitness za djecu*. Zagreb: Gopal, d.o.o.

Karpljuk, D. in Videmšek, M. (2009). *Vzgoja za telo je vzgoja za življenje*. Pridobljeno 27. 9. 2011, iz [http://www.physis.si/uploads/PHYSIS\\_gibanje\\_prof\\_KARPLJUK.pdf](http://www.physis.si/uploads/PHYSIS_gibanje_prof_KARPLJUK.pdf).

Karpljuk, D., Videmšek, M. in Zajc, M. (2003). *Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kobal, D., Kolenc, J., Lebarič, N. in Žalec, B. (2002). *Samopodoba med motivacijo in tekmovalnostjo*. Ljubljana: Študentska založba.

Končnik Goršič, N. (2004). *Moj otrok odrašča*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kovač, M. in Novak, D. (2002). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Kovač, M. in Novak, D. (2006). *Športna vzgoja v osnovni šoli: program izobraževanja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Krek, J. in Metljak, M. (ur.). (2011). *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kristan, S. (1992). *Ocenjevanje šolske športne vzgoje da ali ne*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Kristan, S., Dolenc, S., Pečenko, T. in Šink, I. (1997). *Zlati sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod za šport Slovenije.

Kropej, L. V. (2001). *Vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

*Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih* (2007). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo in šport.

Marentič Požarnik, B. (2003). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske Fakultete.

Masten., I. (2003). Športna vzgoja v šoli. *Vita*, 9(38), 5–6.

Mišigoj Duraković, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu, Zavod za šport Slovenije.

- Musek, J. (1993). *Osebnost in vrednote*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. (1994). *Psihologija – človek in družbeno okolje*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. in Pečjak V. (2007). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Paterson, K. (2000). *Na pomoč – kako preživeti kot učitelj?*. Radovljica: Mca.
- Peček, M. in Razdevšek Pučko, C. (2003). *Uspešnost in pravičnost v šoli*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Peljhan, P. (2005). *Športne igre. Razredni pouk*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Petkovšek, M. (1984). *Odnos učencev četrtilih razredov do telesnovzgojnih dejavnosti v celodnevni osnovni šoli in njihova motiviranost za ukvarjanje s športom*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Petkovšek, M. in Kremžar, B. (1986). *100+ 1 igra*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Petkovšek, M. in Strel, J. (1985). *Vpliv šolskega okolja na dinamiko razvoja športne motiviranosti učenk in učencev osnovnih šol v SR Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Petrović, D. (1991). *Športna vzgoja otrok v družini – med znanstvenimi spoznanji in prakso*. Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje: koncepcija in strategija športne vzgoje v Sloveniji, Ljubljana: ZRS za šolstvo in šport.
- Petrović, K. in Doupona, M. (1996). *Sociologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pišot, R. in Fras, Z. (2005). Some characteristics of the health enhancing motor/sports activity behaviors in the Slovene population. V D. Milanović in F. Prot (ur.), *4th International Scientific Conference on Kinesiology Science and profession - challenge for the future : proceedings book* (str. 270–276). Zagreb: Faculty of Kinesiology.

Pišot, R. in Završnik, J. (2001). Gibalna/športna aktivnost v otroštvu – osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga. V H. Berčič (ur.), *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 21–24). Ljubljana: Sokolska zveza Slovenije.

Planinšec, J. (2007). *Značilnosti otrok na prehodu iz razredne na predmetno stopnjo in kako omiliti prehod*. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Pšunder, M. (2004). *Disciplina v sodobni šoli*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Saje, P. (2002). *Gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Stančevič, B. (2002). *Aktivna vloga staršev pri procesu športne vzgoje predšolskega otroka*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

Strojin, M. in Mikuš Kos, A. (1991). *Vsak otrok hodi v šolo*. Murska Sobota: Pomurska založba.

Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe*. Radovljica: Didakta.

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

*Šport v Republiki Sloveniji – dileme in perspektive*. (1995). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Štemberger, V. (2005). *Kakovost športnovzgojnega procesa v osnovni šoli. Razredni pouk*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Štihec, J. in Kovač, M. (1988). *Vpliv eksperimentalnega programa vadbe na razvoj nekaterih morfoloških in motorični dimenzij 8. letnih učencev in učenk*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Švelc, V. (2003). *Vloga očeta pri vzgoji v različnih družbeno-kulturnih okoljih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Toličič, I. in Smiljanić Čolanović, V. (1977). *Otroška psihologija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Tomc, K. (2010). *Vpliv staršev na vključitev otrok v športno vadbo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

Valenčič, T. (1990). *Osnovna šola na Slovenskem*. Radovljica: Didakta.

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov – predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Fakulteta za šport: inštitut za šport. 23–28.

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

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport: inštitut za šport: Zavod za šport Republike Slovenije.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zaplatič, P. (2009). *Gibalne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev v posavski regiji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/ športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Žibert, S. (2005). *Vpliv učitelja športne vzgoje na priljubljenost športne vzgoje in ukvarjanje s športom v prostem času. Razredni pouk*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

## 7 PRILOGE

### 7.1 SOGLASJE STARŠEV

Spoštovani starši!

Sem Sonja Rak iz Kopra, po poklicu predmetna učiteljica športne vzgoje, trenutno pa tudi izredna študentka 4. letnika Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.

Za potrebe diplomskega dela raziskovalnega tipa moram pridobiti določeno število podatkov in sicer z uporabo anketnega vprašalnika. Te podatke bi rada zbrala na dveh mestnih in dveh primestnih šolah na koprskem, med temi je tudi šola, ki jo obiskuje vaš otrok. Anketirala bom učence in učenke sedmih, osmih in devetih razredov.

Z anketo bi rada ugotovila, kako učenci tretjega triletja v osnovnih šolah doživljajo pouk športne vzgoje.

Anketa je anonimna in rezultati bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene.

Prosim vas za sodelovanje, ker bom le z zadostnim številom izpolnjenih anket nalogo lahko izvedla.

---

### SOGLASJE

Spodaj podpisani \_\_\_\_\_, dovoljujem, da moj

otrok \_\_\_\_\_, učenec-ka Osnovne šole \_\_\_\_\_

sodeluje pri izpolnjevanju ankete o tem, kako učenci doživljajo pouk športne vzgoje.

Datum \_\_\_\_\_

Podpis \_\_\_\_\_

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**Fakulteta za šport**  
**Ljubljana, 2009**

**KAKO UČENCI V OSNOVNI ŠOLI  
DOŽIVLJAJO ŠPORTNO VZGOJO**



**anketni vprašalnik**

**avtorica: Sonja Rak**

**Navodilo: Pri vsakem vprašanju izberi odgovor, ki najbolj ustreza posamezni trditvi.  
Odgovor obkroži, pobarvaj ali prekrižaj. Pri vsakem vprašanju je navedeno tudi  
navodilo za reševanje.**



**Z ocenami od 1 (nezadostno) do 5 (odlično) oceni naslednje stvari, ki se nanašajo na izvedbo pouka športne vzgoje na tvoji šoli.** (Navodilo: označi ustrezno oceno (obraz) za vsako od navedenih stvari povezanih z izvedbo pouka športne vzgoje na tvoji šoli in ki so navedene v prvem stolpcu.)

	nezadostno (1)	zadostno (2)	dobro (3)	prav dobro (4)	odlično (5)
Urejenost prostora, kjer se športna vzgoja največkrat izvaja					
Velikost telovadnice					
Ohranjenost športnih rekvizitov in vadbene opreme					
Sodobnost športnih pripomočkov					
Število športnih pripomočkov					
Temperatura v prostoru, kjer poteka pouk športne vzgoje <b>pozimi</b>					
Temperatura v prostoru, kjer poteka pouk športne vzgoje <b>poleti</b>					

**Pouk športne vzgoje vodi učitelj. Kako bi ga ocenil(a) glede na:**

(Navodilo: označi ustrezno oceno (obraz) za vsako od navedenih stvari povezanih z učiteljem športne vzgoje na tvoji šoli in ki so navedene v prvem stolpcu.)

	nezadostno (1)	zadostno (2)	dobro (3)	prav dobro (4)	odlično (5)
zanimivost pouka športne vzgoje					
telesno pripravljenost (kondicijo)					
trud, ki ga učitelj kaže pri prikazovanju vaj					
razlago zahtevnih vaj in iger					
ocenjevanje vaj					

pripravljenost na pogovor, če imaš težave ali česa ne zmoreš narediti



razumevanje in sprejemanje različnih opravičil

**Pri pouku športne vzgoje se zgodi veliko stvari. Kako ti je všeč,...**

(Navodilo: označi obraz pod oceno všečnosti za vsako navedbo posebej.)

	mi sploh ni všeč	ne vem	mi je zelo všeč
da pri športni vzgoji tekmuješ z ostalimi sošolci			
da se pri pouku športne vzgoje družiš tudi z ostalimi sošolci			
da spoznavaš različne športe in vadbene aktivnosti			
da se pri športni vzgoji igrajo skupinske igre (nogomet, odbojka, rokomet, košarka,...)			
da se pri športni vzgoji izvajajo posamični športi (atletika, gimnastika,...)			
da te učitelji pri športni vzgoji tudi ocenjujejo			
da pouk športne vzgoje poteka na prostem			
da so vadbene skupine sestavljene mešano po spolu			
da si kdaj uvrščen(a) v skupino s prijatelji, čeprav veš, da boste manj uspešni od ostalih skupin			

**Izberi, kateri športi so ti najljubši:**

(Navodilo: z X označi enega ali več tebi najljubših športov. Če tak šport ni naveden, ga vpiši v spodnjo vrstico.)

<input type="checkbox"/>	nogomet	<input type="checkbox"/>	plavanje	<input type="checkbox"/>	odbojka	<input type="checkbox"/>	rokomet
<input type="checkbox"/>	košarka	<input type="checkbox"/>	smučanje	<input type="checkbox"/>	pohodništvo	<input type="checkbox"/>	ples
<input type="checkbox"/>	tenis	<input type="checkbox"/>	atletika	<input type="checkbox"/>	badminton	<input type="checkbox"/>	aerobika
še kakšen drug? (napiši, kateri!)							

**S katerimi športi si se (sam(a), s prijatelji, z družino) najpogosteje ukvarjal(a) med počitnicami?**

(Navodilo: napiši največ štiri; kot prvega napiši šport, s katerim si se najpogosteje ukvarjal(a).)

a.	c.
b.	d.

**Kakšna sta tvoja starša glede odnosa do športa?**

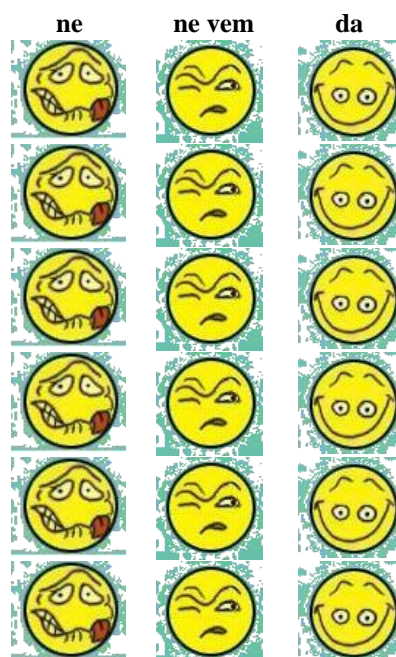
(Navodilo: V prvih treh stolpcih odgovarjaš za očeta, v zadnjih treh za mamo. Označi obraz v stolpcu DA, če je tvoj odgovor na vprašanje „da“ oziroma NE, če je odgovor „ne“.)

	OČE			MAMA		
	ne	ne vem	da	ne	ne vem	da
Vsaj dvakrat na teden hodi na organizirano vadbo						
Ukvarja se s športom tako, da vsaj dvakrat na teden teče, kolesari,...						
Zelo rad(a) ima šport						
Prosti čas preživlja večinoma športno aktivno						
Pogosto me bodri, da se naj več ukvarjam s športom						
Zame si želi, da bi treniral(a) kakšen šport						
V splošnem se počuti zelo zdravo						
Se zdravo prehranjuje in poje veliko sadja						

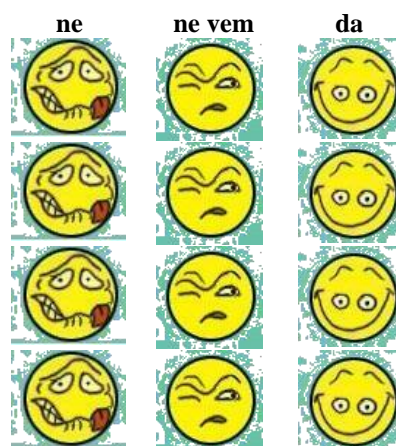
**Kakšno je tvoje mnenje o športni vzgoji in ocenjevanje le-te na tvoji šoli?**

(Navodilo: obkroži obraz v stolpcu DA, če je tvoj odgovor na vprašanje „da“ oziroma NE, če je odgovor „ne“. V kolikor na vprašanje nimaš odgovora ali pa je ta drugačen od DA ali NE obkroži srednji odgovor.)

- Si želiš več ur športne vzgoje tedensko?
- Se bojiš, da bi pri športni vzgoji dobil slabo oceno?
- Rad obiskuješ ure športne vzgoje?
- Bi zase lahko rekel(a), da si športnik oz. športnica?
- Te postane pred sošolci sram, če dobiš pri športni vzgoji slabšo oceno kot oni?
- Te tvoji starši vprašajo, kakšno oceno si dobil(a) pri športni vzgoji?



- Si želiš, da se športna vzgoja ne bi ocenjevala?
- Si želiš, da bi bile vaje pri športni vzgoji bolj naporne?
- Se pri športni vzgoji sprostiš?
- Ti je všeč ideja, da bi športna vzgoja potekala po skupinah ločenih po spolu?



**Navedi tri športe, ki jih imaš rad (levi stolpec) oziroma jih ne maraš (desni stolpec)**

MENI NAJLJUBŠI ŠPORTI	ŠPORTI, KI JIH NE MARAM
1.	1.
2.	2.
3.	3.

**Demografija:**

Starost: \_\_\_ let      Razred, ki ga obiskuješ: \_\_\_\_\_

Spol: moški - ženski

**V prejšnjem razredu si razred zaključil z naslednjimi ocenami:**

	nezadostno (1)	zadostno (2)	dobro (3)	prav dobro (4)	odlično (5)
matematika					
slovenski jezik					
tuj jezik					
naravoslovje (za učence 7. razreda) oziroma biologija (za učence 8. in 9. razreda)					


























**Kakšna je bila tvoja ocena pri športni vzgoji v preteklem šolskem letu, če si imel številčno oceno?**

5    4    3    2    1    bil sem neocenjen      športne vzgoje opravičen      imel sem predmetni popravni izpit

**Je v bližini, kjer stanuješ:**

	ne	ne vem	da
igrišče, kjer s prijatelji lahko igraš košarko ali nogomet			
fitnes ali podoben športno rekreacijski center			
dovolj travnatih in drugih zelenih površin za sprehod in igro			

**Koliko časa na dan najpogosteje:**

	nič	do pol ure	od pol ure do 1 ure	od 1 do 2 uri	več kot 2 uri
se učiš in/ali pišeš domačo nalogo					
igraš računalniške igrice ali klepetiš preko spletnih klepetalnic					
se družiš s prijatelji tako, da igrate nogomet ali druge športne igre					
gledaš TV					
redno vadiš katero od športnih dejavnosti (tek, tenis, plavanje,...)					

**Kaj bi želel sporočiti svojemu učitelju/učiteljici športne vzgoje? Česa si želiš, kaj pogrešaš, kaj ti ni všeč ali pa bi želel(a) pohvaliti? Kaj meniš o pouku športne vzgoje na svoji šoli?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Na kratko povej, zakaj misliš, da je športna vzgoja koristna?**

---

---

---