

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

**UGOTAVLJANJE INTERESA UČENCEV
ZA POVEČANO ŠTEVILO UR ŠPORTNE
VZGOJE V OSNOVNI ŠOLI**

Majda Areh Novak

Ljubljana 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Elementarna športna vzgoja

UGOTAVLJANJE INTERESA UČENCEV ZA POVEČANO ŠTEVILO UR ŠPORTNE VZGOJE V OSNOVNI ŠOLI

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

KONZULTANT

izr. prof. dr. Jože Štihec

RECENZENT

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

Avtorica

Majda Areh Novak

Ljubljana 2009

Scientia ipsa potentia est.

(Znanje je moč. Latinski izrek.)

Na tem mestu se zahvaljujem svoji družini, Primožu, Nejcju in Ani, za vso podporo, pomoč in dobre misli, ki so mi jih namenjali med študijem.

Zahvalo namenjam svoji mentorici, izr. prof. dr. Mateji Videmšek, za usmerjanje pri izdelavi naloge, za nesebično pripravljenost v vsakem času in toplino, ki jo izžareva v okolje.

Nadalje se zahvaljujem mojim sodelavcem v šoli, predvsem Heleni in Lacu, za moralno in drugo spodbudo.

Na koncu, pa čeprav nič manj pomembno zahvalo dolgujem svojim trem zdajšnjim sošolcem, s katerimi smo premagali marsikatero težavo, na katero smo naleteli ob študiju. Darinka, Matjaž in Peter, tudi vam iskrena hvala.

Ključne besede: športna vzgoja, povečano število ur, interes učencev

UGOTAVLJANJE INTERESA UČENCEV ZA POVEČANO ŠTEVILO UR ŠPORTNE VZGOJE V OSNOVNI ŠOLI

Majda Areh Novak

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Elementarna športna vzgoja

Strani 65; preglednice 10; slike 11; viri 35; priloge 1.

IZVLEČEK

Športna vzgoja predstavlja eno izmed področij, kjer lahko pomembno vplivamo na otrokov razvoj. Predvidevamo, da se bo učenec, ki v mladosti spozna čim več športnih panog, tudi kasneje, v zrelih letih, ukvarjal s katero izmed njih. Na ta način bo pomembno vplival na svoj zdrav način življenja. V diplomskem delu nas je zanimalo, kakšen je interes učencev na Drugi osnovni šoli Slovenj Gradec za povečano število ur športne vzgoje v zadnjem, to je tretjem triletju osnovne šole. V ta namen smo izvedli anketo na naši šoli, ki je vsebovala 11 spremenljivk. V vzorec je bilo zajetih 151 učencev in učenk zadnje triade. Podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS.

Glede na odgovore v anketi smo ugotovili, da si učenci za izven šolsko dejavnost v veliki večini izberejo eno izmed športnih aktivnosti. Največ jih je vključenih v klube, kjer trenirajo eno izmed iger z žogo. Sledi sodelovanje v pevskem zboru, nato je glasbena šola in na četrtem mestu verouk. Večina učencev si želi, da bi bila športna vzgoja večkrat na urniku. Med najbolj priljubljenimi športnimi panogami v okviru športne vzgoje so si učenci izbrali igre z žogo, nato sledijo individualne panoge. Učenci so v anketi izbirali tudi najljubši predmet v šoli. Prvo mesto je zasedla športna vzgoja z več kot polovico izbir. Zanimalo nas je, zakaj so učenci prisotni pri pouku športne vzgoje. Več kot dve tretjini učencev je pri pouku prisotnih zato, ker jim vadba koristi, nekaj učencev je pri pouku zato, ker je to na urniku. Po naši anketi lahko trdimo, da se malo več kot polovica učencev ukvarja s športom. Učenci si izbirajo v svoji športni dejavnosti predvsem igre z žogo. Tedensko se učenci precej različno posvečajo športu. Skoraj polovica je aktivnih več kot 2 uri. Tistim učencem, ki so dejavni samo v okviru športne vzgoje, je namenjena tretja ura športne vzgoje.

SUMMARY

Physical Education (PE) can in great extent influence children's development. It is expected that pupils who get to know various sports in their childhood will take part in some of them when they grow up and so improve their way of living. In the diploma degree we researched the interest of the pupils of the last three years of the Druga osnovna šola Slovenj Gradec in the extended PE curriculum in the last triad. We carried out a questionnaire among 151 pupils of the third/last triad. The data were processed by the statistical programme SPSS.

According to the answers pupils mainly choose a sports activity as an activity of interest. Most of them join clubs which practise ball games. Then follow the school choir, music school and Religious Education. Most pupils wish to have PE more often. Among the most popular PE activities are ball games and then individual branches. In the questionnaire the pupils also chose the most popular school subject which was with more than a half of the answers PE. We were interested in the question why pupils take part in PE. More than two thirds of the pupils are present at PE because taking exercises is good for them, some of them because PE is on the timetable. According to our questionnaire we can affirm that a bit more than a half of the pupils do or play a sport. The majority play ball games. The pupils spend different amounts of time playing or doing sports. Almost a half of them is active for more than two hours. The third PE lesson is intended for those pupils who are only active during PE lessons.

KAZALO

1.	UVOD	7
2.	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	8
2.1	Športna vzgoja	9
2.2	Izhodišča in priporočila za delo športnega pedagoga	9
2.3	Obseg in struktura predmeta športna vzgoja	10
2.2.1	Prvo obdobje	10
2.2.2	Drugo obdobje	11
2.2.3	Tretje obdobje	11
2.4	Mesto športne vzgoje v urniku	11
2.5	Izbirni predmeti	12
2.6	Položaj športne vzgoje v Evropi	14
2.7	Druga osnovna šola Slovenj Gradec, Slovenj Gradec	15
2.8	Status športnika	16
2.9	Telesni razvoj	17
2.10	Gibalni razvoj	18
2.11	Čustveno-socialni razvoj	21
2.12	Kognitivni razvoj	23
2.13	Vloga in pomen motivacije	24
2.14	Anatomske fiziološke osnove gibanja	26
2.14.1	Osnovne motorične sposobnosti	27
2.14.1.1	Moč	27
2.14.1.2	Hitrost	29
2.14.1.3	Koordinacija	30
2.14.1.4	Gibljivost	30
2.14.1.5	Vzdržljivost	31
2.14.1.6	Preciznost	31
2.14.1.7	Ravnotežje	32
3.	CILJI RAZISKAVE	33
4.	METODE DELA	34
4.1	Vzorec anketirancev	34
4.2	Vzorec spremenljivk	34
4.3	Metode obdelave podatkov	35
5.	REZULTATI	36
6.	RAZPRAVA	53
7.	SKLEP	56
8.	VIRI	59
9.	PRILOGA: Anketni vprašalnik	63

1. UVOD

V današnji dobi urbanizacije, ko živimo vedno bolj utesnjeni v stanovanjskih blokih s sto in več stanovanji, ob katerih je komaj za večje kmečko dvorišče prostora (ki ga večinoma zasedajo parkirani avtomobili!), je tem bolj pomembno, da naučimo učence gibalnih aktivnosti, s katerimi se bodo lahko ukvarjali pozno v zrela leta. Tudi učence s podeželja moramo naučiti načrtno izkoriščati vse, kar daje narava, in jo čuvati tako zase kot za tiste, ki so v njej enkrat tedensko ali še redkeje.

Učenci, ki se že v osnovni šoli ukvarjajo s športom, mu običajno tudi pozneje ostanejo zvesti. Za takšne učence nas običajno ne skrbi. Velikokrat pa se tisti, ki ne vedo kam s prostim časom, radi predajajo brezdelju, pijančevanju, ponočevanju, kajenju in uživanju drugih drog, seksualnemu razvratu in kriminalu. Moderni čas ne prinaša samo dobrin, ampak tudi zlo. Prekomerno sedenje za računalnikom, gledanje televizije in vse manj gibanja ter nezdrava prehrana so odločilni elementi nezdravega življenja današnje mladine. Velik del teh skrbi odpravimo prav s športno vzgojo. Zato si prizadevamo vcepiti potrebo po njej že v osnovni šoli, če je le mogoče, pa raje še prej.

Kdor razume in udejanja športni življenjski slog, največkrat odklanja kajenje in alkohol, hkrati pa razumno ukvarjanje s športom zaradi svojih razvedrilnih in sproščujočih učinkov pomaga zmanjševati stres.

S športno vzgojo navajamo učence na zdrav način življenja s tem, da privzgajamo higienske navade, jih navajamo na življenje v naravi (ob vodi ali na snegu). V učencih si še posebej prizadevamo privzgojiti ljubezen do narave. Če se nam bo to posrečilo, se bodo vedno vračali k njej; sedaj kot otroci, jutri kot zreli ljudje z družinami.

Glavni cilj športne vzgoje je zagotoviti učencem vsestranski telesni in duševni razvoj. Ob sistematični vadbi naj bi zmogljivost učencev nenehno naraščala. Razumljivo je, da tega ne moremo doseči le s krepitvijo mišičja, pač pa tudi s pravilnim razvijanjem notranjih organov, zlasti srca in ožilja ter živčevja. Šolsko in domače delo pogosto silita učence v nenaravne položaje, ki kvarno vplivajo na rast in razvoj ter zdravo držo. Šolska športna vzgoja naj predvsem preprečuje takšne okvare, v lažjih primerih pa tudi pomaga odpravljati posledice nepravilnega sedenja, napačnega nošenja šolske torbe itd.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Na naši šoli smo se pogovarjali o možnostih uvedbe tretje ure športne vzgoje, ki bi jo imeli učenci zadnje triade. Tako možnost bi imeli lahko učenci samo s podporo lokalne skupnosti in staršev učencev.

V ta namen smo na šoli izvedli anketo in pripravili celoten projekt imenovan Tretja ura. Projekt smo kasneje predstavili na Mestni občini Slovenj Gradec.

Če pogledamo ciljno populacijo, potem lahko izhajamo iz dveh pglavitnih značilnosti. Prve značilnosti so osebne lastnosti in druge značilnosti so glede na način udejstvovanja v športu. Osebne lastnosti so povprečne do dobre telesne sposobnosti, veliko učencev je vključenih v proces treninga v klubih. Kot posledica prejšnjega dejstva, je osvojen visok nivo znanja v nekaterih športnih panogah. Učenci imajo kar nekaj izkušenj in znanja in so pripravljene za več ur športne vzgoje. Učenci so ali aktivni športniki ali pa so redni udeleženci športnih prireditev.

V okolju ima najmočnejšo in najdaljšo tradicijo rokomet. Pri OŠ je stadion za atletiko s 400 m stezo, na voljo je nekaj opreme za izvajanje atletike na prostem. Na širšem področju Slovenj Gradca je izdelanih pet kart za orientacijski tek. V občini Slovenj Gradec deluje več klubov in društev, kjer učenci nadaljujejo aktivno udeležbo v športu (košarka, nogomet, odbojka, judo, rokomet, streljanje, karate, alpinizem, pohodništvo, ples, planinstvo...).

Zaradi uvajanja tretje ure športne vzgoje bi sledili kratkoročnim in dolgoročnim ciljem. Med kratkoročne cilje štejemo več gibanja in telesne aktivnosti za učence zadnje triade. Tako bi se glede števila ur izenačili z učenci prvih dveh triad in dijaki nekaterih srednjih šol. Dolgoročne cilje smo navedli v uvodu diplomskega dela.

Pri pripravi programa smo posvetili posebno pozornost učencem, staršem in drugim učiteljem. Učencem smo predstavili projekt z demonstracijami, predstavitvami znanih športnikov in z avdio – vizualnimi predstavitvami dejavnosti. Starše smo seznanili s projektom na roditeljskih sestankih, preko medijev (VTV, Koroški radio...) in jim predstavili statistične podatke iz naše ankete. Učitelje smo seznanili z našim projektom na učiteljskih konferencah in strokovnih aktivih.

Pri predstavitvi projekta smo uporabili verbalne metode (kratka predavanja), avdio – vizualne metode in kot zadnjo metodo smo uporabili delo v skupini.

V kolikor bo potrebno, se bomo učitelji športne vzgoje udeležili dodatnih seminarjev na Fakulteti za šport. Projekt Tretja ura bomo izvajali » domači« športni pedagogi in po potrebi še trenerji klubov, kjer so vključeni naši učenci.

Pri finančni oceni projekta imamo v mislih predvsem materialne stroške, nabavo kompasov, avdio pripomočkov in financiranje strokovnega kadra.

2.1 Športna vzgoja

S poučevanjem in podajanjem primernih vsebin športne vzgoje, navaja Kovač (2001), uresničujemo naslednje splošne cilje:

- ❖ skrb za zdrav telesni razvoj:
 - skladna telesna razvitost in pravilna telesna drža,
 - splošna telesna vzdržljivost, gibljivost, moč, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, preciznost,
 - odpornost proti boleznim in sposobnost za prenašanje naporov,
 - primerne navade: privajanje na red in ravnovesje v delu, učenju, spanju, prehrani, telesni dejavnosti, počitku, telesni negi in higieni,
 - razumevanje koristnosti športa za kakovostno preživljanje prostega časa;
- ❖ skladen razvoj osebnosti:
 - krepitev zdrave samozavesti in zaupanja vase,
 - spodbujanje medsebojnega sodelovanja, športnega obnašanja, zdrave tekmovalnosti in sprejemanja drugačnosti,
 - občutenje zadovoljstva ob doživljanju športa,
 - psihična razbremenitev;
- ❖ sprejemanje odgovornosti do narave in okolja ter naravne in kulturne dediščine.

2.2 Izhodišča in priporočila za delo športnega pedagoga

Športni pedagog pri svojem delu upošteva naslednja izhodišča (Kovač, 2001) :

- spoštovati mora različnost interesov in zmožnosti učencev,
- športna vzgoja naj bo zasnovana tako, da omogoča psihično razbremenitev in kompenzacijo negativnih vplivov specifičnega delovnega okolja,
- udejanja naj vlogo športa v promociji zdravja,
- učno-ciljna naravnost kataloga znanj dopušča določeno stopnjo avtonomije šole in učitelja ter hkrati zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, učnih metod in oblik,
- spodbuja dojetje športa kot načina druženja, zdravega življenja in ohranjanja naravnega ravnovesja,
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji,

- spoštovati mora predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi,
- posebno skrb mora nameniti nadarjenim za šport in otrokom s posebnimi potrebami,
- načrtno spremlja in vrednoti otrokove dosežke ter ga spodbuja k športni dejavnosti,
- načrtno mora spodbujati otroke k dobrim medsebojnim odnosom in k športnemu obnašanju,
- pedagoški proces vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran,
- igra kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje mora biti vključena v vsako uro športne vzgoje.

2.3 Obseg in struktura predmeta športna vzgoja

Predmet športna vzgoja se izvaja v vseh razredih osnovne šole in je obvezen za vse učence. Po šolski zakonodaji so učenci lahko oproščeni sodelovanja pri posameznih oblikah športne vzgoje. Po presoji zdravnika so lahko zaradi zdravstvenih razlogov za krajše ali daljše časovno obdobje delno ali popolnoma opravičeni. Če so učenci delno opravičeni, mora športni pedagog vsakemu posamezniku z zdravstvenimi težavami prilagoditi proces dela, skladno z napotki zdravnika. Gibanje in šport lahko v teh primerih predstavljata pomembno sredstvo kinezioterapije in rehabilitacije (Kovač, 2001).

Program je z vidika razvojnih značilnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično razdeljen v tri šolska obdobja.

2.2.1 Prvo obdobje

To obdobje zajema prve tri razrede. Učenci imajo predmet športna vzgoja na urniku po tri ure tedensko. S primerno izbranimi in podanimi vsebinami skušamo vplivati na telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, učenci spoznavajo naravne oblike gibanja ter osnove iger, seznanjajo se s teoretičnimi vsebinami, športno vzgojo doživljajo kot prijetno občutenje in jih skozi igro vzgajamo.

Za doseganje zgoraj omenjenih ciljev se poslužujemo naravnih oblik gibanja, gimnastične abecede, atletske abecede, iger s področja plesa, iger z žogo, izletništva in pohodništva, osnov plavanja, obenem pa s pomočjo športno-vzgojnega kartona vrednotimo, spremljamo in ugotavljamo gibalne sposobnosti ter telesne značilnosti (Kovač, 2001).

2.2.2 Drugo obdobje

V to obdobje spadajo 4., 5. in 6. razredi. Učitelji imajo v tem obdobju poučevanju športne vzgoje namenjeno po tri ure pouka tedensko. S posredovanjem primernih in izbranih športnih vsebin skušamo vplivati na telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, učenci spoznavajo naravne oblike gibanja ter osnove iger, seznanjajo se s teoretičnimi vsebinami, športno vzgojo doživljajo kot prijetno občutenje. Skozi igro jih vzgajamo, pomagamo pri oblikovanju in razvoju stališč, navad ter načinov ravnanja.

Za doseganje zgoraj omenjenih ciljev se poslužujemo naravnih oblik gibanja, iger in splošne kondicijske priprave, gimnastike z ritmično izraznostjo, atletike, plesa, male košarke, male odbojke, malega rokometu, malega nogometu, plavanja, smučanja, izletništva, pohodništva in gorništvu, obenem pa s pomočjo športno-vzgojnega kartona vrednotimo, spremljamo in ugotavljamo gibalne sposobnosti ter telesne značilnosti.

2.2.3 Tretje obdobje

To obdobje zajema 7., 8. in 9. razred. Učenci imajo v tem obdobju na urniku dve uri športne vzgoje. Večina se jih izbere izbirni predmet s področja športa. V tem obdobju je poudarek na telesnem razvoju, razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, usvajanju in izpopolnjevanju različnih športnih znanj, seznanjanju s teoretičnimi vsebinami in na prijetnem doživljanju športa, oblikovanju ter razvijanju stališč, navad in načinov ravnanja.

Da bi dosegli zgoraj zapisane cilje, se poslužujemo vsebin iz programa atletike, splošne kondicijske priprave, gimnastike z ritmično izraznostjo, plesa, košarke, odbojke, nogometu, rokometu, izletništva, pohodništva in gorništvu, obenem pa s pomočjo športno-vzgojnega kartona vrednotimo, spremljamo in ugotavljamo gibalne sposobnosti ter telesne značilnosti.

2.4 Mesto športne vzgoje v urniku

Za učence in njihove umske sposobnosti ni vseeno, katero uro imajo športno vzgojo. Cilj športne vzgoje je, da prekine večurno sedenje učencev in jih razgiblje, razvedri in jim vlije novih moči za nadaljnji pouk. Zato ne moremo zagovarjati razporeditev ur športne vzgoje niti na prvo niti na zadnjo uro šolskega pouka.

V višjih razredih OŠ je nemalo težav z izdelavo urnika. Včasih je treba upoštevati več učiteljev, kombinacije predmetov ... Zato dobi športna vzgoja neprimerno mesto na urniku. Na velikih šolah se zvrsti preko 50 ur športne vzgoje. Razumljivo je, da ne morejo biti vse ure »srednje«.

V Sloveniji je trenutno v veljavi zakon, ki učencem zadnje triade omogoča tedensko dve uri pouka športne vzgoje.

V razvitejših državah s tem nimajo problemov, ker je pouk športne vzgoje na urniku vsak dan, vendar se pojavljajo zanimivi pogledi na izvajanje pouka športne vzgoje. Pri nas še nismo tako daleč, čeprav šole različno rešujejo potrebo učencev po gibanju.

2.5 Izbirni predmeti

Po veljavni šolski zakonodaji si učenci v zadnjem triletju lahko poleg obveznih predmetov, ki so predpisani s predmetnikom za osnovne šole, izberejo dva ali tri izbirne predmete z naravoslovnega ali družboslovnega področja. Učenci lahko izbirajo med predmeti šport za zdravje, šport za sprostitev in izbrani šport: atletika, gimnastika z ritmično izraznostjo, ples, košarka, odbojka, rokomet, nogomet in plavanje (šola ponudi vsako leto le enega izmed naštetih športov). Vsi našteti predmeti so z naravoslovnega področja in so enoletni, navaja v svoji knjigi Kovač (2001).

Predmet ples se nahaja tudi na družboslovnem področju. V ta predmet spadajo trije enoletni predmeti s področja plesa, in sicer: ples, ljudski plesi in starinski in družabni plesi. Tako lahko učenec ali učenka, ki ga zanima to področje, v največji meri sodeluje kot posameznik ali v skupini s svojo ustvarjalnostjo in aktivnostjo. Ples kot eden izmed osnovnošolskih predmetov pomaga pri oblikovanju celostne podobe vsakega človeka. Večkrat ples deluje preventivno in terapevtsko pri različnih motnjah, ki jih današnji čas prinaša mladim med njihovim šolanjem.

Program izbirnih predmetov dopolnjuje program predmeta športna vzgoja. Namen predmeta športna vzgoja in šport za sprostitev je, učencem predstaviti in spoznati predvsem tiste športne panoge, ki jih v obveznem programu ni možno izvajati. Vendar so vsebine teh športnih panog zanimive za kasnejšo športno rekreativno dejavnost kot eno izmed oblik koristnega preživljanja prostega časa v vseh starostnih obdobjih.

Vsebine in realizacija le-teh omogočajo razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanja negativnih učinkov sodobnega časa, učinkov gibalnih dejavnosti na zdravje in še bi lahko naštevali.

Namen predmeta izbrani šport je poglobljeno spoznavanje posameznih vsebin športne panoge. Namenjen je vsem učencem, ne le tistim, ki že imajo določena znanja iz izbrane panoge in se z njo ukvarjajo v klubu ali drugih ustanovah.

Kovačeva (2001) meni, da primerno izbrane vsebine in ustrezne metode in oblike dela pomagajo učencem, da bolje razumejo in dajo smisel učinkom športa, hkrati pa se psihično sprostijo. Učenci si oblikujejo stališča in vrednostni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore tudi povezovanje z vsebinami drugih predmetov (naravoslovje, biologija, kemija, fizika, geografija, zgodovina, slovenščina, etika in družba ter glasbena vzgoja).

Raziskave kažejo, da imajo izbirni predmeti s športno vsebino vodilno mesto po številu učencev, ki si predmet izberejo. Plavčak (2007) v enem izmed svojih člankov navaja, da si je predmet izbralo več kot 80 % osnovnošolcev.

Vsakemu izmed izbranih naštetih predmetov je namenjena predvidoma ena ura tedensko, torej 35 ur letno. Pouk teh predmetov lahko poteka tudi v drugačni obliki, vendar število ur ostaja kljub drugačni organizaciji nespremenjeno.

Glede na število učencev, ki se odločijo za enega od izbirnih predmetov, šola oblikuje vadbene skupine. Pri tem mora spoštovati predpisane standarde in normative. Zaradi varnosti in lažjega izvajanja vzgojno-izobraževalnega dela naj v skupini ne bo več kot 20 učencev. Pri plavanju, kolesarjenju, smučanju in pohodništvu pa je potrebno upoštevati posebna zakonska določila. Če je v posamezni skupini prijavljenih več kot 20 učencev in učenk, se lahko prijavljeni učenci in učenke delijo po spolu. Sicer pa poteka pouk izbirnih predmetov za učence in učenke skupaj. Športni pedagogi načrtujejo in uresničujejo program izbirnih športov v skladu z materialnimi možnostmi šole.

Pri ponudbi naj da šola prednost dejavnostim, za katere ima materialne in kadrovske možnosti, ki ne zahtevajo posebnih finančnih sredstev udeležencev in s katerimi se lahko učenci ukvarjajo tudi v prostem času.

Učni načrti, ki jih je pripravila Predmetna kurikularna komisija za športno vzgojo, so osnova za pripravo učiteljeve letne učne priprave. Vendar mora vsak športni pedagog sam pri svojem načrtovanju letnih učnih planov upoštevati posebnosti šole

in učencev, materialne, kadrovske, geografske in klimatske pogoje, tradicijo in interese.

V vseh programih naj izbira športni pedagog čim bolj pestre in učinkovite oblike in metode dela. Izbiro naj podredi skupini (spolu, starosti, številu učencev, sposobnostim, predznanju in pogojem dela). Kljub izbiri metod in organizacije dela mora biti zadoščeno načelom varnosti, motivacije in sodelovanja vseh prisotnih.

2.6 Položaj športne vzgoje v Evropi

Vse države, članice Evropske unije, imajo v svojem obveznem splošnem izobraževalnem sistemu športno vzgojo. Predmet je lahko obvezen predmet šolskega predmetnika za učence obeh spolov. Glede na število let šolanja oz. razredov je športna vzgoja enakovredna ostalim predmetom, kot npr. maternemu jeziku s književnostjo in matematiki (Hardman, 2002).

Po raziskavah, ki so jih opravili v Evropski uniji, imajo vse države, razen Malte in Italije, športno vzgojo vključeno v pouk skladno z zakonskimi določili ali smernicami. V Italiji imajo probleme z nezadostnim znanjem učiteljev športne vzgoje; na Malti ni nobenih kazni, če šola v svojem predmetniku nima športne vzgoje. V Belorusiji se lahko odsotnost od pouka športne vzgoje opraviči samo z zdravstvenim opravičilom. V Veliki Britaniji so z raziskavo ugotovili, da učitelji ur športne vzgoje ne izvajajo dosledno, ker imajo »pomembnejše« obveznosti, enak pristop do izvajanja pouka športne vzgoje je opaziti tudi na Cipru. Na Irskem športni vzgoji ni dodeljen enak čas ali enake finance kot drugim predmetom. V nekaterih državah je opaziti zmanjšanje števila ur športne vzgoje, npr. na Nizozemskem in v Avstriji. V Rusiji opozarjajo na slabši položaj športne vzgoje kot posledico pomanjkanja športnih dvoran in primerne opreme in upadanjem finančne podpore. Na Norveškem pravijo tamkajšnji ravnatelji, da je športna vzgoja čisto v redu rekreacija, vendar ni čisto potrebna (Hardman, 2002).

V Sloveniji je trenutno v veljavi zakon, ki učencem zadnje triade omogoča tedensko dve uri pouka športne vzgoje.

2.7 Druga osnovna šola Slovenj Gradec, Slovenj Gradec



Vir: Arhiv Druge osnovne šole Slovenj Gradec

Naj na kratko predstavim našo šolo, kjer smo opravili analizo interesa učencev za povečano število ur športne vzgoje.

Druga osnovna šola Slovenj Gradec je stara 16 let. Šola je ena izmed treh osnovnih šol v mestu Slovenj Gradec. Trenutno je na šoli 515 učencev in na podružnici Pameče 96, skupaj 611 v 27 oddelkih. Od vsega začetka na šoli poteka več projektov, eden izmed njih je skrb za zdravo življenje. Šola sodeluje v mednarodnem projektu Zdrava šola že od leta 1992. Cilj evropskega projekta je ustvariti čim boljše pogoje za zdravo učno in delovno okolje ter prenašati ideje projekta še na druge slovenske osnovne in srednje šole, kar nam je tudi uspelo. Do sedaj se je projektu pridružilo že nad sto slovenskih šol.

Posebno pozornost namenjamo poleg zdravstvene in zobozdravstvene preventive še navajanju učencev na zdrav življenjski slog in zdravo prehrano, preventivnemu delu na razrednih urah in preprečevanju raznih odvisnosti, duševnemu in telesnemu zdravju otrok in vseh zaposlenih na šoli, pozitivnemu samovrednotenju učencev in učiteljev s pomočjo delavnic za izboljšanje čustvenega in duševnega zdravja.

Poleg stalnih, že prej naštetih nalog, si bomo v letošnjem delovnem programu zastavili še naslednje prednostne naloge:

- ❖ kako koristno preživljati prosti čas,
- ❖ program Fit - gibanje za zdravje,

- ❖ sodelovanje s starši,
- ❖ spodbujanje čustvenega in duševnega zdravja,
- ❖ strpnost – preprečujemo nasilje,
- ❖ negujemo prijazen odnos do starejših,
- ❖ razvijanje čustvene inteligentnosti otrok,
- ❖ bonton – ne pozabimo na lepo vedenje.

Šola sodeluje tudi na mednarodnem področju. Naj omenimo dva projekta, in sicer: Comenius in T. E. M. A.

2.8 Status športnika

Šola perspektivnim in vrhunskim športnikom ustrezno pomaga in jim prilagodi obveznosti vzgojno-izobraževalnega programa v skladu s *Pravilnikom o prilagajanju šolskih obveznosti*.

Učitelji in drugo osebje šole se trudimo biti vzgled za obnašanje v zvezi z zdravjem. Tako npr. s svojim vzgledom učence učimo raznih dejavnosti (tek, kolesarjenje, jamarstvo, pohodništvo, planinarjenje). Učence in starše spodbujamo za peš hojo v službo in šolo, sodelujemo na Teku miru in Teku po mestnih ulicah za zdravje in še bi lahko naštevali.

2.9 Telesni razvoj

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

Rast se nanaša na spremembe v velikosti celega telesa ali njegovih delov – je povečanje v strukturi telesa zaradi povečanja števila celic. Intenzivnost rasti vpliva na zunanji videz otroka, na njegovo koordinacijo ter skladnost gibanja. Okončine rastejo hitreje kot trup, otroci postanejo nerodni celo pri hoji. Spremeni se razmerje med mišičnim tkivom in telesno težo. Ko se proces rasti zaključi, ta nesorazmerja izginejo. Zaradi menjajoče rasti je organizem zelo občutljiv na zunanje dražljaje in spremembe v okolju. Otrok pogosto navaja različne subjektivne in objektivne težave. Za izbiro telesnih dejavnosti in obremenitev so te posebnosti rasti in razvoja zelo pomembne.

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

Zorenje in izkušnje imajo pomembno vlogo v razvoju (Tancig, 1979 v Čavničar, 2005). Zorenje je tisti vidik razvoja, s katerim označujemo kakovostne spremembe, ki omogočajo, da posameznik napreduje k višji stopnji delovanja. Z zorenjem se pojavljajo določene dejavnosti, katerih vrstni red je določen, spreminja se edino hitrost pojavljanja posameznih oblik. Npr.: napredek in približna starost, v kateri se otrok nauči sedeti, stati in hoditi, sta v visoki korelaciji z zorenjem. Te dejavnosti se vedno pojavljajo v omenjenem vrstnem redu in glede tega niso odvisne od vplivov okolja. Z ustreznimi vplivi iz okolja se lahko spreminja samo hitrost pojavljanja posameznih dejavnosti.

Izkušnje se nanašajo na dejavnike okolja, ki lahko spremenijo ali preoblikujejo pojavljanje različnih razvojnih značilnosti skozi proces učenja. Izkušnje lahko vplivajo na hitrost pojavljanja nekega vzorca vedenja.

Zorenje in izkušnje se tako prepletajo, da ni mogoče ločeno določiti, kolikšen je delež enega ali drugega v razvoju. Govorimo o njihovi medsebojni odvisnosti in posebnem pomenu vsakega zase.

Športni pedagogi se moramo nenehno zavedati, da so psihomotorično, kognitivno in čustveno-socialno področje človekovega vedenja v nenehni soodvisnosti. Znati moramo pravilno izbirati in uporabljati znanje, ki nam ga ponujajo različni modeli otrokovega razvoja. To pomeni, da moramo poskusiti razumeti otrokov razvoj in izbrati tisto, kar bo za določenega otroka v nekem obdobju najbolj potrebno.

2.10 Gibalni razvoj

Gibalni razvoj se kaže v vedno bolj učinkovitem in nadzorovanem gibanju in je tesno povezan s kognitivnim in čustveno-socialnim področjem ter omogoča njun ustreznejši razvoj. Ponavadi ga delimo na dva vidika (Tancig, 1980).

Prvi vidik vključuje razvoj sposobnosti, kot so moč, gibljivost, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost.

Drugi vidik predstavljajo gibalne sposobnosti, ki se razvrstijo v tri široke in prepletajoče se kategorije. To so sposobnosti stabilnosti, lokomotorične in manipulativne sposobnosti.

Seveda pa delujejo otroci na različnih stopnjah motoričnega razvoja različno. Lahko imamo osemletnika, ki bo v ravnotežnih sposobnostih na višji ravni, na manipulativnih in lokomotoričnih sposobnostih (meti, lovljenja) pa na nižji ravni. Takega otroka moramo spodbujati na področju gimnastike, hkrati pa poskrbeti, da razvije sposobnosti tudi na drugih področjih. Gibanje postaja vedno bolj prilagojeno in učinkovito.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo (ki je izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih) in ga preizkuša, kaj zmore. Doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe, razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas. (Tancig, 1987)

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

Na temelju nekaterih poskusov in opazovanj psihologi sklepajo, da zorenje in učenje vplivata na spreminjanje dejavnosti.

Zorenje vpliva na dejavnost na dva načina. V nekaterih primerih se razvije organizem do stopnje, ko je potreben samo ustrezen dražljaj, da začne reagirati po programu. Zdi se, da sem poleg enostavnih brezpogojnih refleksov spadajo tudi plazenje, dviganje, sedenje, vzravnana hoja in zgodnja vokalizacija – blebetanje. Z zorenjem nastajajo tudi strukture, ki samo omogočajo razne oblike dejavnosti, vendar se te ne pojavijo brez učenja. Takšne so razne športne spretnosti in celo govor (Tancig, 1987).

V zvezi s tem govorimo o principu zorenje – učenje, ki je zelo pomembno, kadar govorimo o pripravljenosti za učenje. Ta princip nam kaže, da učenje ni zaželeno, dokler otrok ni pripravljen. Učenje, ki se izvaja, preden so otroci dosegli raven zrelosti, lahko škoduje ne samo na fizičnem področju, temveč tudi na osebnostnem in čustvenem področju. Tako učenje je lahko zelo naporno in dolgotrajno. Otroci bi ga lahko prenesli brez težav, ko bi dosegli ustrezno raven zrelosti.

Pojavljajo se težnje, da bi se otroci specializirali na določenem področju telesne dejavnosti že v zgodnejšem obdobju, ko se splošne gibalne sposobnosti šele razvijajo. Taka specializacija je sicer mogoča, vendar s tem otroku zelo škodujemo tako na motoričnem, kot tudi na osebnostnem in drugih področjih.

Športni razvoj posameznika je mogoče usmerjati podobno kot osvajanje znanj na ostalih področjih. Pomembno je, da otrok dobi široko gibalno izobrazbo, da bo lahko dosegel čim večji kvalitetni nivo. Gibalne sposobnosti, kot so koordinacija, ravnotežje, preciznost, hitrost, gibljivost, moč in vzdržljivost, omogočajo otroku kakovostno izvedbo hotenih gibov. O stopnji razvitosti naštetih sposobnosti odločajo tako biološki kot tudi psihološki dejavniki. S športno vadbo zavestno vplivamo na vsestranski razvoj otrok (Kapelj Gorenc, 1999).

Otrok je zelo dovzeten za nove izkušnje, znanja. Vse to je že po naravi željan sprejemati. Vendar otrok ni pomanjšana slika odraslega, saj še nima toliko izkušenj. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja (Videmšek in Visinski, 2001). Otrokov razvoj še ni zaključen, zato je potrebno poznati določene značilnosti njegovega razvoja. Najizrazitejši je v prvih treh letih življenja.

»Za razvoj živčnega sistema je značilno, da se otroci po zahtevnem delu hitro utrudijo, ker je sistem še vedno slabše razvit kot pri odraslem človeku. Zato pri vadbi otroka ne smemo obremeniti z enakimi vajami kot odraslih športnikov, ampak moramo oblike in metode dela prilagoditi značilnostim in sposobnostim otrok.« (Šibila, Bon in Kuželj, 1999)

Otrokov gibalni razvoj je razdeljen na različna starostna obdobja (Pistotnik, 2003).

V obdobju do tretjega leta starosti njegov razvoj poteka po dveh smereh. Različni avtorji jih imenujejo cefalokevdalna (postopno nadzorovanje mišic od glave navzdol) in proksimodistalna smer (nadzor mišic od hrbtenice navzven).

- Okoli desetega meseca otrok samostojno sedi,
- med dvanajstim in štirinajstim mesecem shodi,
- do konca tega obdobja osvoji vse naravne oblike gibanja.

Za obdobje od 3–6 let je značilen skokovit napredek v motoriki.

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

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

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

2.11 Čustveno-socialni razvoj

Jasno je dejstvo, da športna aktivnost nudi možnosti (Doupona in Petrović, 2000):

- dinamičnega srečevanja ljudi,
- medsebojne komunikacije,
- prevzemanja različnih vlog,
- učenja socialnih veščin (strpnost, spoštovanje drugih),
- sprejemanja življenjskih navad, povezanih z aktivnostmi,
- spoznavanja emocij, ki niso prisotne na ostalih področjih življenja,
- sprejemanja nekaterih pozitivnih elementov življenjskega stila (prehranjevanje, počivanje, gibanje),
- prilagajanja skupinskim zahtevam.

Čustveno socialni vidik je nemalokrat precej zanemarjen v procesu športne vzgoje. Gibalne izkušnje imajo pomembno vlogo pri oblikovanju pojmovanja samega sebe kot posameznika in oblikovanju pozitivne samopodobe in razvoju vrstniških odnosov ter sodelovanja v skupini. Otroku moramo omogočiti take gibalne izkušnje, ki bodo v skladu z njegovimi potrebami, interesi in sposobnostmi. Na tak način bo uravnotežen tudi njegov čustveni in socialni razvoj. Osebna ocena svoje vrednosti temelji na tem, kar sami mislimo o sebi, in tem, kar menimo, da mislijo drugi o nas. Pozitivna ocena se razvije z izkušnjami uspešnega delovanja v okolju. Športna vzgoja je dejavnik, ki prispeva k oblikovanju pojmovanja samega sebe, predvsem v šolskem obdobju, ko otroci zelo visoko cenijo gibalne spretnosti in je od njih precej odvisno sprejemanje posameznika v skupini in njegov položaj v njej, kar pogosto velja za dečke.

Posledice negativnega pojmovanja samega sebe so lahko velike. Otroci lahko sebe pojmujejo kot nesposobne za opravljanje vsakdanjih nalog ter sodelovanja v raznih igrah in učenju, čeprav so povprečno ali nadpovprečno inteligentni. Ne kažejo zanimanja za raziskovanje okolja in vključevanje v različne dejavnosti.

Otrokovo občutenje telesa, lahkota in učinkovitost, s katero se giblje, imajo pomembno vlogo pri izbiri dejavnosti, ki se je bodo otroci udeleževali. Če otrok dobro obvladuje svoje telo in gibanje, bo to okrepilo njegovo pojmovanje samega sebe in obratno. Otroci, ki so neuspešni v raznih gibalnih dejavnostih, imajo pogosto negativno samopodobo. Zaradi neuspehov se bodo izogibali gibalnim dejavnostim. Čeprav motorične spretnosti niso edina oblika pozitivne samopodobe, pa so gotovo med najpomembnejšimi. Zato je potrebno otroke vključevati v razvojno ustrezne športne dejavnosti, ki posamezniku omogočajo največji možni uspeh.

V praksi se pogosto srečujemo z vprašanjem, na kaj vse moramo biti pozorni in kako naj strukturiramo gibalne izkušnje, da bodo prispevale k pozitivnemu pojmovanju

samega sebe. Eden najpomembnejših dejavnikov, ki ga moramo upoštevati, je uspeh. Otrokovo uspešnost spremlja občutek »jaz zmorem«, »sem naredil«. Neuspeh povzroči občutek nemoči »ne morem«, »ne znam«, »nimam prav«. Otroci sebe na splošno pojmujejo samo kot ekstremno dobre ali slabe. Sami sebe niso sposobni pojmovati objektivno, glede na svoje dobre in slabe lastnosti. Pomagati jim moramo razviti ravnotežje med uspehom in neuspehom. To moramo imeti v mislih, ko otroka vključujemo v učenje raznih gibalnih dejavnosti. Na tak način bomo mi in otrok spoznali, katere gibalne naloge mu povzročajo težave in kje doživlja uspeh. Naloge pripravimo tako, da je možnih več pravih rešitev.

Načelo individualnih razlik je v razvoju zelo pomembno, vendar je mnogokrat zanemarjeno. Vsak otrok je individuuum, ima svoj urnik razvoja. Dednost in vplivi okolja določajo ta urnik. Lahko napovemo vrstni red pojavljanja razvojnih značilnosti, na hitrost pojavljanja ne moremo vplivati.

Obstajajo velike razlike v hitrosti zorenja. To se kaže tako v značilnostih, kot so teža, višina telesa, razvoj strukture kosti, začetek pubertete, kot v občutljivosti na razne socialne, čustvene in druge situacije.

Načelo individualnih razlik je tesno povezano s pripravljenostjo za učenje in nam pojasnjuje, zakaj so nekateri otroci v neki starosti pripravljeni za učenje novih dejavnosti, drugi pa ne. Ves čas dela z otroki se moramo zavedati, da otroci niso pomanjšani odrasli. So rastoča, razvijajoča se bitja z določenimi potrebami, interesi in sposobnostmi, ki so drugačne kot pri odraslih.

Otroci morajo imeti občutek, da se pri športni vzgoji gibljejo svobodno. Opazujemo jih in iz njihovega gibanja poskušamo ugotoviti, kdo je pogumen, kdo je boječ, kdo je samozavesten, kdo ima občutek manjvrednosti. Glede na te značajske lastnosti lahko vzgojno vplivamo na njihov razvoj.

Vedno pogosteje se dogaja, da otroke silimo v tekmovanja, ko na to še niso pripravljeni. Tekmovanja od njih zahtevajo visoko stopnjo čustvene in fizične zrelosti in prehitro dobijo neko oceno o uspešnosti. Dobimo zmagovalce in tiste, ki izgubljajo (Tancig, 1987).

Intelektualni razvoj

S primerno gibalno dejavnostjo lahko vplivamo tudi na intelektualni razvoj.

Spomin

Pomnjenje je ena najosnovnejših intelektualnih operacij. Lahko sestavimo naloge, ki vključujejo kratkoročni in dolgoročni spomin.

Kratkoročni spomin razvijajo gibalne naloge, ki vključujejo posnemanje enkratne izvedbe različnih gibanj druge osebe. Dolgoročni spomin razvijamo s spoznavanjem količinskih in drugih pojmov.

Kategorizacija

Kategorizacija je proces, pri katerem gre za razločevanje in razvrščanje objektov, simbolov ali dogodkov v ustrezne kategorije.

Evalvacija

Evalvacijski procesi so zelo različno vključeni v razne gibalne dejavnosti. Najpreprostejši način je, da otrok sam sebe ali druge vrednoti v procesu športne vzgoje: kako hitro je tekel, kako daleč je skočil nekdo drug itd.




Reševanje problemov

Večina avtorjev pojmuje to kategorijo kot najvišjo raven intelektualnega delovanja in je sestavljena iz številnih podpravil. Probleme lahko rešujemo v različnih dimenzijah.

Naštete štiri ravni (spomin, kategorizacija, evalvacija in reševanje problemov) se lahko v vzgojno-izobraževalnem procesu prepletajo in prekrivajo. Športni pedagogi lahko vplivamo na otrokov razvoj z izbiro pestrih vsebin.

2.12 Kognitivni razvoj

Že stari Grki so poudarjali pomen povezave med psihičnimi in telesnimi funkcijami. Ponavadi govorimo o treh nivojih kognitivnega razvoja:

-  senzomotorični razvoj,
-  naravoslovni pojmi,
-  govor, branje in razvoj jezika.

Senzomotorični razvoj

Senzomotorične sposobnosti se najbolj razvijajo v predšolskem obdobju. Gibalne dejavnosti so pomemben dejavnik senzoričnega razvoja. Povezovanje senzoričnih in motoričnih podatkov je zelo pomembno. Razvoj teh sposobnosti je proces, ki je odvisen od zorenja in izkušenj in se razvija pri vsakem otroku drugače.

Naravoslovni pojmi

To področje lahko otrokom približamo z različnimi aktivnimi igrami.

Govor, branje in razvoj jezika

Govor, jezik in motorične sposobnosti so med seboj zelo tesno povezane, celo bolj, kot si mislimo. Tudi govor je motorična dejavnost. Mnogi strokovnjaki ugotavljajo, da ima precej otrok, ki so slabše motorično razviti, tudi govorne težave. Besedno komunikacijo skoraj vedno spremljajo razni gibi okončin, trupa in obraznih mišic. Z igrami lahko vplivamo na povečanje besednega zaklada, zato izbiramo dejavnosti, ki jih morajo otroci opisati z besedami.

2.13 Vloga in pomen motivacije

Kaj je motivacija?

Tušak (1994) navaja, da je razlaga motivacije v veliki meri odvisna od pojmovanja človekove narave in družbenih odnosov, v okviru katerih poteka življenjski proces. Motivacija se nahaja v zavesti, njene zakonitosti pa so zakonitosti mišljenja oz. miselnih procesov. Obnašanje je lahko usmerjeno k:

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

Ni potrebno posebej poudarjati, da je motivacija eden izmed centralnih vzvodov človekovega vedenja. Področje motivacije otrok, učencev in mladine v športu še zdaleč ni povsem pojasnjeno in raziskano. Še vedno se poraja veliko dilem okoli motivacije otrok v športu in razumevanju sistema motiviranja.

Na različne načine je mogoče okrepiti notranjo (intrinzično) in zunanjo (ekstrinzično) motivacijo. Neprestano izpostavljanje stresnim tekmovalnim situacijam, nagradam in kaznim ima lahko zelo negativen učinek, ki se pokaže v nižji stopnji motivacije. Žal mnogi zelo nadarjeni športniki prehitro končajo svojo športno kariero, ker jim iz različnih razlogov upade motivacija.

Na srečo se ta pojav ne kaže pri športni vzgoji oz. pri rekreativnem ukvarjanju s športom, saj je večina učencev dovolj motivirana za sodelovanje pri pouku športne vzgoje in za ukvarjanje s športom.

Intrinzična in ekstrinzična motivacija

Eno pomembnejših vprašanj v zvezi z raziskovanjem motivacije učencev v športu je, kakšno stanje lahko povzroči notranja (intrinzična) motivacija, pri kateri vzpodbude za nastop prihajajo iz učenca samega, v nasprotju z zunanjo (ekstrinzično) motivacijo, pri kateri je količina vloženega truda odvisna od zunanje nagrade, socialne ali materialne, ki sledi. Velja, da je veliko bolje, če je učenec predvsem notranje motiviran, kot pa da za vzpodbudo potrebuje neke zunanje vzvode, ki jih srečujemo v povezavi s športom in drugimi področji življenja in niso tako zanesljivi, saj lahko kaj hitro izginejo. Učenec, ki je notranje motiviran, je vztrajnejši, nastopa na višjem, kvalitetnejšem nivoju in uspešno dokonča več nalog kot tisti, ki je pretežno ali pa povsem zunanje motiviran.

Motivacijska situacija in motivacijski proces

Motivacijske situacije so sestavljene iz več elementov: energija, potreba, pobudniki, motivacijska dejavnost in cilj.

Energetska podlaga je prvi pogoj za kakršnokoli dejavnost. Naslednji element motivacijske situacije je potreba. To je fiziološki ali psihični primanjkljaj, porušenje homeostaze znotraj človeka, ki se nagiba k stabilizaciji. Potrebe lahko ločimo na biološke in na psihološke. Biološke potrebe se pojavljajo na fiziološki, organski ravni. Psihološke potrebe so potrebe po ljubezni, po družbenem ugledu itd. Pogosta je delitev potreb na primarne in sekundarne. Primarne potrebe so dedno določene, prirojene in so običajno bolj intenzivne kot sekundarne. Zlasti pomembne so instinktivne potrebe, ki so splošne za vse ljudi. Primer takih potreb je žeja, lakota, želja po spolni aktivnosti, izogibanje strahu, bolečinam in podobno. Sekundarne potrebe pa so pridobljene ali naučene. Med njimi so zlasti pomembne generične potrebe, ki so značilne za človeka nasploh. To so potrebe po družbenih stikih, po ugledu in prijateljstvu, po ljubezni, delu itd. Med sekundarne potrebe spadajo tudi specifične in individualne potrebe, ki se navezujejo na določeno skupino ali posameznika.

Potreba sama običajno ne zadošča, da bi se sprožila nadaljnja motivacijska dejavnost. Zadnji element, ki je prav tako nujen sestavni del motivacijske situacije, je cilj. To je lahko predmet, aktivnost ali pojav, h kateremu je usmerjena motivacijska dejavnost in s katerim zadovoljimo potrebo.

Danes sta psihologija motivacije in psihologija emocij zaradi obširnosti problemov, ki ju zajemata, obravnavani ločeno, vendar pa je treba poudariti, da motivacijski proces vedno spremljajo čustva, ki so v slučaju pozitivnih motivacijskih ciljev pozitivne, v slučaju negativnih motivacijskih ciljev pa negativne (Tušak, 1994).

2.14 Anatomsko fiziološke osnove gibanja

Ni nam še znano, iz katerega dela možganov prihaja impulz za hoteno gibalno aktivnost. Iz fiziologije nam je poznano, da odločitev o nameravanem gibu obvesti motorične centre v skorji velikih možganov. Le-ti predstavljajo samostojni regulacijski, usmerjevalni kibernetični sistem. Sodobna dognanja v nevrofiziologiji pravijo, da je vsaka živčna celica sposobna sestaviti neki program in po njem delovati. Čim več celic je dejavnih, tem bolj je program zapleten. Za sestavljanje programa so potrebne različne informacije iz periferije. Sem spadajo vizualne, taktilne, kinestetične, akustične in druge informacije. Z zbiranjem le-teh je potrebno začeti v najnežnejši dobi. Takrat so živčne celice in živčne poti sposobne sprejemati najrazličnejše dražljaje.

Za razumevanje gibanja moramo anatomsko poznati možgansko deblo, hrbtenjačo in možgansko skorjo.

Možganska skorja je izvor hotenega gibanja, fine motorike in izoliranih gibanj.

Možgansko deblo je izvor vseh spontanih gibanj. Tu srečamo tudi izrazno mimiko.

Mali možgani dobivajo informacije iz mišičnega vretena in iz notranjega ušesa. Te informacije primerjajo z informacijami iz možganske skorje in šele nato regulirajo gib. Tako mali možgani vplivajo na mišični tonus. Uravnavajo ravnotežje in s tem koordinirajo gibanje. Mali možgani so kot nekakšen nadzornik nad našimi dražljaji in kot kontrolor bedijo nad našim obsegom gibanja.

Hrbtenjača skrbi za grobe reflekse, za katere prihaja dražljaj od zunaj. Vsak refleks se začne z receptorjem. Refleksi so lahko prirojeni ali pridobljeni. Vrsta dejavnosti, za katere menimo, da so zavestne, so v bistvu refleksi (žvečenje, ravnotežje, požiranje, hoja, dihanje), pridobljeni v biološkem razvoju.

Motnje v delovanju možganskih celic

Če je bil kateri koli del sistema za upravljanje poškodovan ali kako drugače prizadet, je delovanje sistema moteno. Pri otroku so motene psihomotorične sposobnosti, kot so ravnotežje, moč, hitrost, natančnost ... Koordinacija je vedno znova prizadeta, ker vedno znova naleti na motenost nekaterih drugih sposobnosti. Kljub okvarjenim možganskim celicam gibanje pri otroku obstaja, vendar je moteno. To lahko zaznamo, če otroka natančno opazujemo.

2.14.1 Osnovne motorične sposobnosti

Z motoričnimi sposobnostmi mislimo določen nivo razvitosti človekovih osnovnih gibalnih razsežnosti, pri tem ne mislimo na to, kako so pridobljene. Lahko so prirojene ali pridobljene z vadbo (Pistotnik, 1997).

Vsa spoznanja o naših sposobnostih nam pomagajo pri upiranju negativnim vplivom, ki spremljajo razvoj civilizacije. Motorične sposobnosti so v določenih medsebojnih odnosih in so v močni povezani s preostalimi psihosomatskimi razsežnostmi (antropološkimi, kognitivnimi in konativnimi). Teh sposobnosti ne moremo videti, ne moremo jih meriti, ampak se odražajo v stvarnih odzivih posameznika.

Vse otrokove aktivnosti so motorične in izhajajo iz organizma, pravi Pistotnik, (1997). Opredele jih na tri načine: kot gibanje celega telesa ali posameznih sistemov, kot ročno motoriko in govor. Tako predstavlja motorika splošno in kompleksno sposobnost, ki je odgovorna za uspešno izvedbo različnih motoričnih nalog.

Poznamo sedem osnovnih motoričnih sposobnosti:

- * moč,
- * hitrost,
- * koordinacija,
- * gibljivost,
- * vzdržljivost,
- * preciznost,
- * ravnotežje.

2.14.1.1 Moč

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

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

Dobro znana je tudi povezava med različnimi čustvenimi stanji in močjo. Večje psihično vzbujenje (visoka stopnja motivacije, strah, stresnost, ...) poveča frekvenco dražljajev iz motoričnih centrov v mišice in tako se poveča moč.

Ločimo več vrst aktivnosti mišic (Lasan, 1996) :

- a) glede na delež aktivne mišične mase,
- b) glede na silovitost delovanja,
- c) glede na tip mišičnega krčenja,
- d) glede na odnos med nasproti si delujočimi silami.

a) Glede na delež aktivne mišične mase

1. Splošna: ta je značilna za celo telo. Ponavadi govorimo o podedovani značilnosti, ki se ujema s posameznikovim videzom (močan in robusten osebek).
2. Lokalna: to je specifična moč, navadno pridobljena s specialno vadbo. Odvisna je od športne panoge, s katero se posameznik ukvarja.

b) Glede na silovitost delovanja

1. Največja oz. maksimalna moč je tista, ki se kaže kot sposobnost premagovanja velikih bremen ali v delovanju z največjo silo.
2. Hitra oz. eksplozivna moč je sposobnost premagovanja bremen in obremenitev s kar največjim pospeškom.
3. Vzdržljivostna moč je sposobnost dalj časa trajajočega premagovanja bremen in obremenitev. Ta je lahko statična ali dinamična.

c) Glede na tip mišičnega krčenja delimo delo mišic na:

1. *statično delo*, ki je posledica izometričnega krčenja mišic; drža telesa ali položaj sklepov ostajajo nespremenjeni – ni gibanja,
2. *dinamično delo*, ki je posledica koncentričnega ali ekscentričnega krčenja – posledica je gibanje.

d) Glede na odnos med nasproti delujočimi silami in silo, ki jo mišica razvije, ločimo naslednje oblike krčenja:

1. *Izometrično krčenje* – napetost v mišici je izenačena z nasproti delujočimi silami (sila teže in bremena); dolžina mišice ostaja nespremenjena.
2. *Koncentrično krčenje* – napetost v mišici je izenačena z nasproti delujočimi silami (sila teže in bremena); mišica se krajša.

3. *Ekscentrična mišična aktivnost* – napetost v mišici je izenačena z nasproti delujočimi silami (sila teže in bremena); mišica se daljša.
4. *Izotonično krčenje* – napetost v mišici je stalna; tak tip krčenja je nefiziološki.

Če se posvetimo treniranju moči, mora biti napor večji od 50 do 60 % maksimalnega napora (Kapelj Gorenc idr, 2002). Ločimo tri pomembnejše smeri razvijanja moči.

- a) Z maksimalno in submaksimalno obremenitvijo (obremenitve zajemajo 80 % maksimalnega napora, število ponovitev je 2 do 3, odmori so dolgi od 3–5 minut) za razvoj maksimalne moči.
- b) Z dolgotrajnim ponavljanjem vaj s srednje težkimi bremenami (8–12 ponovitev v seriji, odmori so nekoliko daljši). Na ta način razvijamo vzdržljivost v moči.
- c) S čim hitrejšim izvajanjem gibov (bremena so lažja, gibe izvajamo z maksimalno hitrostjo).

Avtorica Kapelj Gorenc s sodelavci (2002) navaja, da moramo pri vadbi za povečanje moči poznati in upoštevati določene zakonitosti oziroma spoznanja. Zelo važni so dejavniki, kot so uteži, tehnične naprave, število ponovitev, hitrost oz silovitost izvedbe, odmori, izhodiščni in končni položaji ...

2.14.1.2 Hitrost

Hitrost je sposobnost izvajanja gibov ali enega giba v najkrajšem času – v danih pogojih. (Kapelj Gorenc idr, 2002). Odvisna je od morfoloških pogojev (razporejenost vzvodov, dolžina udov), od mišičnih pogojev (kvaliteta vlaken in število vlaken po dolžini), živčnih pogojev (hitrost prenašanja živčnih impulzov), koordinacije (med mišicami in znotraj mišice), biokemičnih dejavnikov (hitrost črpanja goriv) in še nekaterih drugih dejavnikov.

Značilno za hitrost je, da je koeficient prirojenosti zelo visok.

Vrste hitrosti

1. **Hitrost posamičnega giba** se kaže kot hitrost zamaha, sunka ali odrida, najbolj prisotna je pri športnih igrah.
2. **Štartna hitrost** je sposobnost kar najhitrejšega pospeševanja iz mirovanja do najvišje hitrosti gibanja (atletika in plavanje) oziroma pospeševanje iz počasnejšega v hitrejše gibanje, kar najbolje opazimo pri športnih igrah.
3. **Hitrost frekvence gibov** navadno ne nastopa samostojno, temveč jo prepoznamo v kombinaciji z drugimi gibanji, npr. delo nog pri namiznoteniškem igralcu.

4. **Največja hitrost** se pojavlja v cikličnih gibanjih, ki trajajo dovolj dolgo, da se razvije največja hitrost.
5. **Hitrost odziva reakcije na pričakovani znak** – znak od zunaj, npr. štartni znak s pištolo ali na nepričakovani znak, ki ga določi športnik sam, glede na okoliščine. Pojavlja se v športnih igrah, borilnih športih.

Osnovna metoda razvijanja hitrosti je ponavljanje vaj z maksimalno hitrostjo. Odmori morajo biti aktivni in dolgi.

2.14.1.3 Koordinacija

Koordinacija je sposobnost za hitro učenje gibalnih nalog, izvajanje nalog v določenem ritmu, za usklajenost gibov v prostoru in času, za hitro izvajanje gibalnih nalog, za reorganizacijo stereotipnih gibanj, hkrati pa je to sposobnost, da v omejenem času izberemo ustrezno gibalno dejavnost iz vzorca, ki je na voljo. Vsak naš gib uravnava naša hotena ali nehotena motivacija. Fiziološka osnova so živčni centri v možganskem deblu. Velikokrat govorimo o splošni nespretnosti in nerodnosti pri otroku. (Kapelj Gorenc idr, 2002).

Ta sposobnost je zelo pomembna. Pomanjkanje le-te opazimo npr. pri naravnih oblikah gibanja, ker je otrok počasen, prepočasi usvaja nova gibanja in znanja. Otroci s težavami s koordinacijo se ne znajde v gibalni situaciji.

2.14.1.4 Gibljivost

Gibljivost je sposobnost za izvajanje gibov z veliko amplitudo ali da se gibanje ponavlja z določeno amplitudo. V fiziologiji je za to sposobnost potrebna določena oblika in struktura sklepnih površin, elastičnost mišičnega in ovojnega tkiva. Na sposobnost vpliva tudi mišični tonus. To se kaže pri centralno ohromelih mišicah. Večji kot je tonus, manjša je gibljivost.

Gibljivost je ena tistih lastnosti posameznika, ki bi jo morali vzdrževati do smrti, ker je pogoj za razvoj in izražanje vseh ostalih motoričnih (gibalnih) sposobnosti in predstavlja edino preprečilo poškodb (Bravničar – Lasan, 1996).

Starost in spol - do konca osnovnošolskega izobraževanja se gibljivost celotnega telesa povečuje. Iz literature nam je poznano, da so dekleta v povprečju bolj gibljiva kot fantje. To je zaradi razlik v razmerju med posameznimi deli telesa pri moških in ženskah, manjše mišične mase in manjšega tonusa mišic pri ženskah ter zaradi drugačne vrste njihove dejavnosti. Z leti staranja se gibljivost zmanjšuje.

Mišična in telesna temperatura – s povečevanjem telesne temperature se povečuje gibljivost v vseh sklepih in mišicah. Pri ohlajevanju se dogaja ravno nasprotno.

2.14.1.5 Vzdržljivost

To je sposobnost, ki nam pomaga pri upiranju utrujenosti ali sposobnost izvajanja katerega koli gibanja z nezmanjšano intenzivnostjo. Velik vpliv na to sposobnost ima naša motivacija za opravljanje določenega dela. Utrujenost zmanjšuje čas za športno aktivnost pri določeni intenzivnosti.

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

1. splošno vzdržljivost in
2. lokalno vzdržljivost.

Glede na kvaliteto obremenitve ločimo:

1. statično gibanje in
2. dinamično gibanje.

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

1. aerobno vzdržljivost in
2. anaerobno vzdržljivost.

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

2.14.1.6 Preciznost

Preciznost je sposobnost za aktivnost, ki je natančno usmerjena in stopnjevana, lahko je vodena k dosegu cilja. Fiziološko osnovo predstavlja center za zaznavanje in njegove povezave v možganskem deblu. Preciznost je izredno občutljiva sposobnost in je pogojena s čustvenimi stanji.

2.14.1.7 Ravnotežje

Ravnatežje je sposobnost uravnavanja delovanja zemeljske privlačnosti. Poznamo statično in dinamično ravnatežje. Čutilo za ravnatežje se nahaja v vestibularnem aparatu, v notranjem ušesu.

Ravnatežje je občutljiva sposobnost. Najmanjša motorična motnja centralnega porekla se odraža v motenem ravnatežju. Le-to nam daje čut za začetek in konec gibanja, za premočrtno gibanje in gibanje v krogu, s tem nam daje tudi orientacijo v prostoru. Daje nam držo telesa v stoji in gibanju (Bravničar – Lasan, 1996).

3. CILJI RAZISKAVE

V skladu s predmetom in problemom raziskave so cilji diplomskega dela naslednji:

- ✚ Pri učencih ugotoviti interes za povečano število ur športne vzgoje.
- ✚ Ugotoviti, ali so na mestni občini Slovenj Gradec pripravljene finančno pomagati pri uvedbi tretje ure za učence zadnjega triletja osnovne šole.
- ✚ Analizirati sedanje stanje na področju športne vadbe otrok in mladostnikov v Slovenj Gradcu.
- ✚ Analizirati vzroke za njihovo ukvarjanje s športom.
- ✚ Ugotoviti, katere športne panoge so najbolj popularne pri učencih v zadnjem triletju osnovne šole.

4. METODE DE LA

4.1 Vzorec anketirancev

V vzorec smo zajeli tri starostne skupine – tri razrede, in sicer 7., 8., in 9. razred. V vsaki starostni skupini sta bili dve ali tri paralelke. Vključenih je bilo 151 učencev, od tega 82 dečkov in 69 deklic. Anonimnost je bila zagotovljena, anketiranci so v projektu sodelovali prostovoljno. Starši anketirancev so bili pisno seznanjeni z namenom raziskave in so pisno soglašali, da uporabimo zbrane podatke v raziskovalne namene.

Podatki so bili zbrani za raziskovalni projekt »Tretja ura športne vzgoje na Drugi OŠ Slovenj Gradec«.

4.2 Vzorec spremenljivk

V vzorec spremenljivk smo zajeli socialno demografske značilnosti (starost, spol, kraj bivanja), in športno dejavnost (pogostost, čas vadbe, trajanje vadbe, motivi, izbrani športi in vpliv športne vadbe na počutje).

Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika, ki vsebuje 11 spremenljivk. Podatki so bili zbrani v okviru raziskovalnega projekta Tretja ura športne vzgoje na Drugi OŠ Slovenj Gradec.

1. Spol.
2. Starost.
3. Kraj bivanja.
4. Kako pogosto bi imel – a športno vzgojo?
5. V katero izven šolsko aktivnost si bil vključen v lanskem letu?
6. Katero športno panogo imaš najraje pri pouku športne vzgoje?
7. Kateri predmet je najbolj priljubljen?
8. Koliko ur si telesno aktiven v tednu?
9. Pri urah športne vzgoje sem prisoten, ker..?
10. Ali se izven šole ukvarjaš s športom?
11. S katero športno disciplino se ukvarjaš ?

4.3 Metode obdelave podatkov

Podatki so bili izračunani s statističnim programom SPSS (statistical Package for the social Sciences). Izračunane so bile frekvence in odstotki. Za izračun smo uporabili podprogram FREQUENCES.

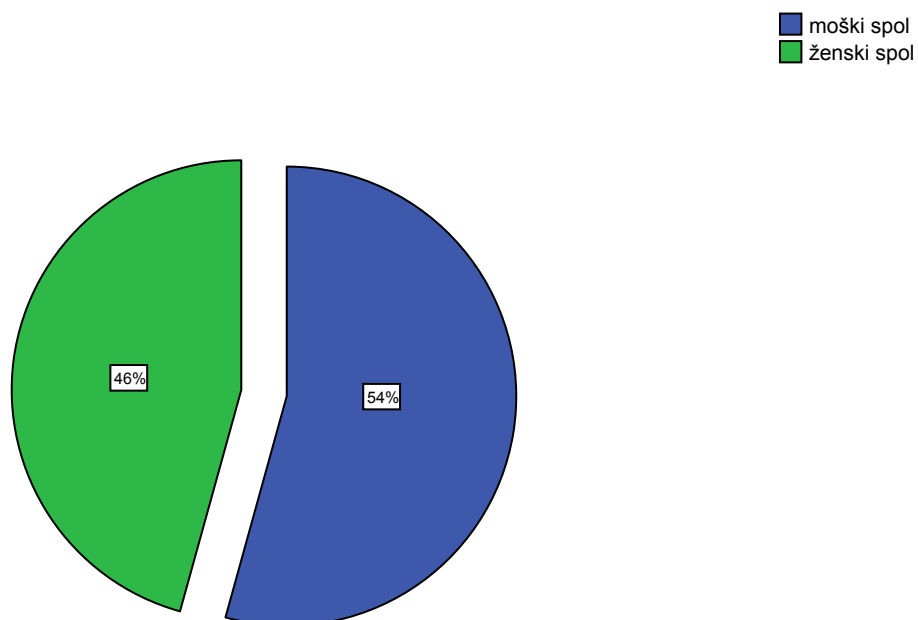
5. REZULTATI

Na podlagi ciljev, ki smo si jih zastavili v diplomskem delu ter na podlagi anketnega vprašalnika, ki smo ga izvedli na Drugi osnovni šoli Slovenj Gradec, smo dobili sledeče rezultate.

V anketi je sodelovalo 151 učencev, 69 deklet in 82 dečkov. Tretjina učencev je iz vaškega okolja. To je pomemben dejavnik pri načrtovanju dejavnosti.

Tabela 1
Spol učencev

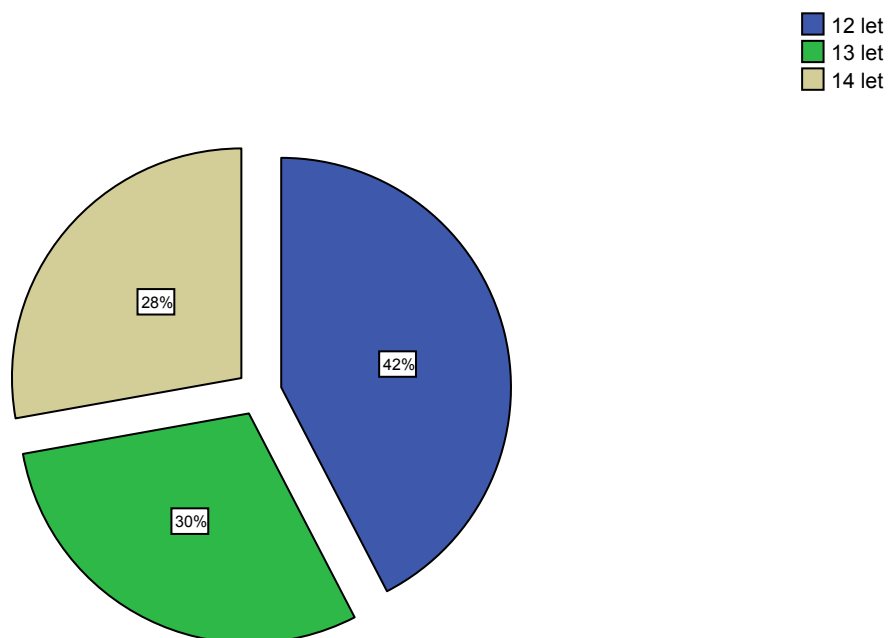
Spol	Pogostnost	Odstotek
Moški	82	54,3
Ženske	69	45,7
Skupaj	151	100



Slika 1. Spol učencev.

Tabela 2
Starost učencev

Starost učencev	Pogostnost	Odstotek
12 let	64	42,4
13 let	45	29,8
14 let	42	27,8
<i>Skupaj</i>	151	100



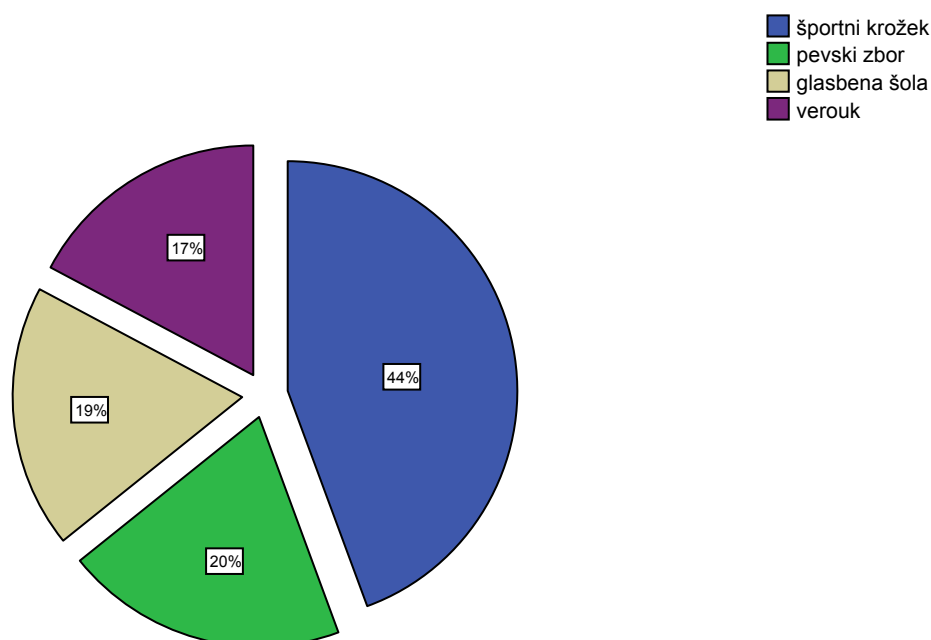
Slika 2. Starost učencev.

Največ učencev je starih 14 let, sledijo jim učenci, ki so stari 13 let, in najmanj je 12 letnih učencev.

Tabela 3

V katero izven šolsko dejavnost si bil vključen lansko leto?

Dejavnost	Pogostnost	Odstotek
Športni krožek	67	44, 4
Pevski zbor	30	19, 9
Glasbena šola	28	18, 5
Verouk	26	17, 2
<i>Skupaj</i>	151	100



Slika 3. Izbrane izven šolske dejavnosti.

Iz tabele št. 3 je razvidno, da polovica učencev izbere kot izven šolsko dejavnost enega izmed športnih krožkov. Teh odgovorov je bilo 67, kar predstavlja 44 %. Sledi pevski zbor s 30 odgovori ali 20 %, na tretjem mestu je glasbena šola z 28 odgovori ali 18,5 %, na koncu je verouk s 26 odgovori ali 17 %.

Največ učencev je dejavnih pri rokometnem klubu. Ta ima najboljše organizirano dejavnost za mlajše otroke in zajema delo z otroki od 8. leta do članske kategorije. Rokomet je glavni in najuspešnejši šport v Slovenj Gradcu. Klub je bil ustanovljen leta 1954.

Uspehi članske klubske ekipe imajo veliko zaslug za začetek gradnje nove športne dvorane leta 1975, ki še danes ostaja glavni športni objekt v občini. Po osamosvojitvi Slovenije klub ostaja v samem vrhu slovenskega rokometu in se praviloma uvršča tudi na evropska tekmovanja. Uspehi prvega moštva in odlični pogoji, povezani z zadostno finančno podporo lokalnih podjetij, botrujejo dobremu delu z mladimi, ki se za treniranje rokometu še vedno zelo množično odločajo.

Veliko otrok je vključenih v nogometni klub, pri tem je zanimiv velik odstotek deklet. Mali nogomet danes v občini gojijo v Pamečah (KMN Kremenčkovi), medtem ko v Slovenj Gradcu nogometni klub v ospredje postavlja vadbo otrok in mladine v velikem nogometu, aktivna pa je tudi članska ekipa.

Naj omenimo še vključenost otrok v odbojkerski klub. Tu gre za športni klub deklet, saj fantov zaenkrat še ni vključenih. V bistvu gre pri tem za protiutež fantom. Če imajo fantje v Slovenj Gradcu dobro organiziran rokomet, potem je pri dekletih to odbojka.

Posamezni odgovori prikazujejo prisotnost učencev v Alpinističnem klubu Slovenj Gradec, ki ima v športni dvorani nameščeni dve umetni plezalni steni.

V judo klubu Slovenj Gradec, ki ima v svojih vrstah kar nekaj naših uspešnih učencev, se spoznavajo s tem nadvse zanimivim športom. Leta 1980 se je klub širil in ustanovil sekcije v okoliških krajih. Šport je postal množičen, število članov se je potrojilo in tudi uspehi niso izostali. Hkrati je delo v klubu vedno potekalo v smeri vzgoje mladih. Prepoved uživanja alkohola, borba proti kajenju, vljudnost, prijateljstvo in uporaba veščin zgolj v obrambne namene so bila glavna vodila za slehernega člana.

V karate klubu so vadeči zbrani okoli našega someščana, ki jih poučuje osnove in temeljne vrednote tega borilnega športa. Klub je bil ustanovljen leta 1968, ko je začela delovati Karate zveza Jugoslavije, in z večjim ali manjšim številom tekmovalcev deluje tudi danes. Pestile so jih težave zaradi pomanjkanja strokovnih in organizacijskih delavcev ob stalnem naraščanju števila članov. Ti se redno udeležujejo tekmovanj na različnih nivojih, sproti pa tudi izpolnjujejo kriterije za doseganje raznih nazivov in pasov. Širjenje je potekalo v smeri ustanavljanja sekcij pri šolskih športnih društvih v občini, tako da je karate na našem območju že precej ukoreninjen.

V kraju je prisoten plesni klub, in sicer Koroški plesni klub Devžej. V svojih vrstah družijo nekaj učencev iz Druge OŠ Slovenj Gradec, ki jih navdušuje gibanje ob glasbi.

Prisotno je tudi alpsko smučanje, ki nadaljuje tradicijo bratov Kozelj izpred več desetletij. Vlečnice na Ravnah na Koroškem in na Kopah so položaj smučanja na območju samo še utrdile. V klubu so organizirali dobro obiskane programe smučarske šole za mladino, sindikalna tekmovanja, državna prvenstva in FIS tekme. Kljub dejstvu, da v klubu niso pozabili na vzgojo strokovnega kadra (trenerji in sodniki), pa ostaja delo z mladimi primarni cilj smučarskega kluba in tja je usmerjen tudi razvoj v prihodnosti.

V tabeli najdemo dva odgovora, da učenca trenirata v teniškem klubu Slovenj Gradec, ki je pridobil pokrite površine za trening v zimskem času. Verjetno bo ta pridobitev zelo pripomogla k večjemu zanimanju za ta šport.

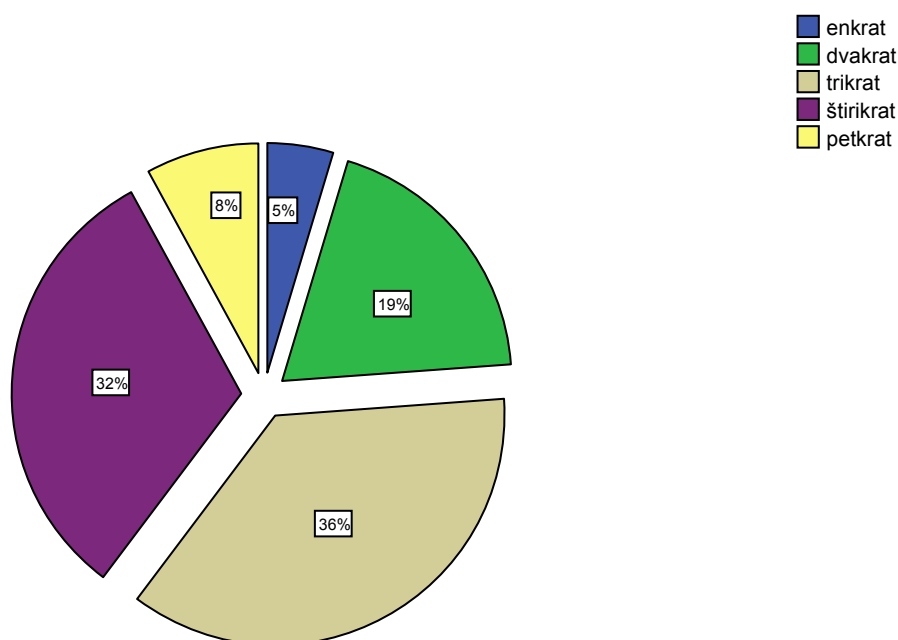
En učenec je aktiven v Motocross klubu Slovenj Gradec, ki ima svojo vadbeno stezo v bližini mesta, v neposredni bližini letališča Slovenj Gradec.

Znano je, da se Orientacijski klub Slovenj Gradec redno udeležuje tekmovanj v bližnji in daljni okolici Mestne občine Slovenj Gradec. Rezultati ankete so pokazali prisotnost naših učencev v tem klubu.

V Mestni občini Slovenj Gradec deluje kar nekaj društev ali klubov, kjer se naši učenci sami ali v družbi svojih staršev, bratov, prijateljev ali znancev, lahko rekreirajo, družijo, razvedrijo ali tekmujejo. Naj jih nekaj naštejemo: Društvo tabornikov Slovenj Gradec, Cross country club Legen, Klub malega nogometa Kremenčkovi, športna društva primestnih vaških skupnosti Podgorje, Sele-Vrhe, Stari trg, Šmartno, Legen, Pameče-Troblje, Razbor, Planinsko društvo Slovenj Gradec.

Tabela 4
Kako pogosto bi imel(a) športno vzgojo?

Število ur športne vzgoje	Pogostnost	Odstotek
Trikrat	55	36, 4
Štirikrat	48	31, 8
Dvakrat	29	19, 2
Petkrat	12	7, 9
Enkrat	7	4, 6
<i>Skupaj</i>	151	100

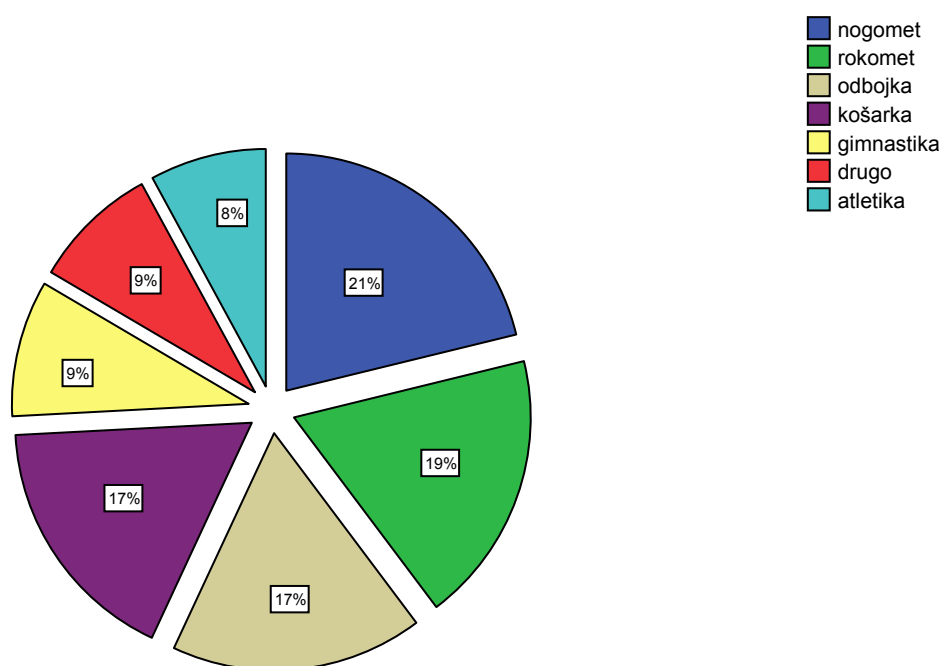


Slika 4. Število ur športne vzgoje

Veliko učencev si želi, da bi športna vzgoja bila na urniku pogostejše. Takih učencev je 115 ali 76 %. Na tem odgovoru je treba nadaljevati z začetim projektom. Učenci si želijo več ur preživeti skupaj s svojim sošolci v okviru redne športne ure. Veliko učencev z veseljem prihaja k pouku športne vzgoje; 36 učencev je z zdajšnjim številom ur zadovoljnih, oz. bi imeli manj ur športne vzgoje. Na našo srečo je takih učencev samo 7, ali manj kot 5 %.

Tabela 5
Najbolj priljubljene športne panoge v okviru športne vzgoje ?

Športna panoga	Pogostnost	Odstotek
Nogomet	32	21, 2
Rokomet	28	18, 5
Odbojka	26	17, 2
Košarka	26	17, 2
Gimnastika	14	9, 3
Drugo	13	8, 6
Atletika	12	7, 9
<i>Skupaj</i>	151	100



Slika 5. Najbolj priljubljene športne panoge v okviru športne vzgoje.

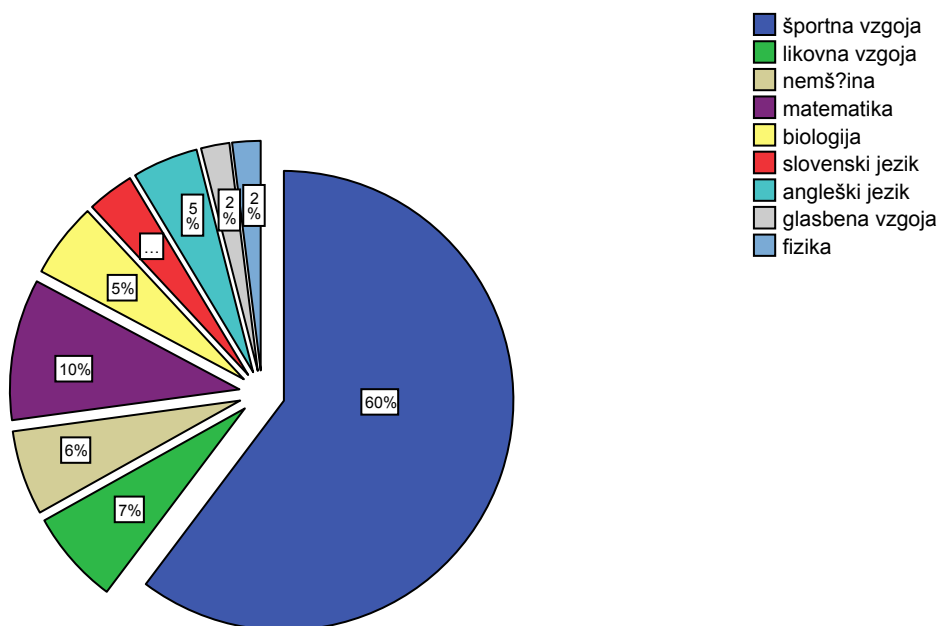
Ko smo učence spraševali o najbolj priljubljeni športni panogi, je na prvem mestu nogomet z 32 odgovori ali 21 %. Nogomet je v kraju priljubljen, v klubu imajo dobre

pogoje za delo. V samem mestnem središču in njegovi okolici je bilo v zadnjem času zgrajenih ali obnovljenih več igrišč z umetno travo, in teh igrišč se učenci v zadnjem času precej poslužujejo. Sledi rokomet z 28 odgovori ali 18 %. Slovenj Gradec je v prvi vrsti mesto rokometu, zato nas visoko mesto na lestvici ne preseneča. Nato je na lestvici izbira odbojke in košarke s 26 odgovori ali 17 %. Na četrtem mestu je gimnastika s 14 odgovori, kar odgovarja 9 %. To nas ni presenetilo, ker je gimnastika v kraju izredno slabo prisotna. Pred desetimi leti je v kraju delovalo društvo TVD Partizan. Z velikim razmahom rokometu so se ukinjale oz. so zamirale nekatere športne dejavnosti kot npr. TVD Partizan s svojo široko ponudbo aktivnosti, namenjene rekreativnim udeležencem v športu. Na petem mestu je atletika z 11 odgovori ali 8 %. Na koncu so ostale športne panoge, ki jih nismo zajeli zgoraj. Takih odgovorov je 13 ali 8 %.

Tabela 6

Kaj je tvoj najljubši predmet v šoli ?

Predmet	Pogostnost	Odstotek
Športna vzgoja	91	60,3
Matematika	15	9,9
Likovna vzgoja	10	6,6
Nemščina	9	6,0
Biologija	8	5,3
Angleški jezik	7	4,6
Slovenski jezik	5	3,3
Glasbena vzgoja	3	2,0
Fizika	3	2,0
<i>Skupaj</i>	151	100



Slika 6. Najljubši predmet v šoli.

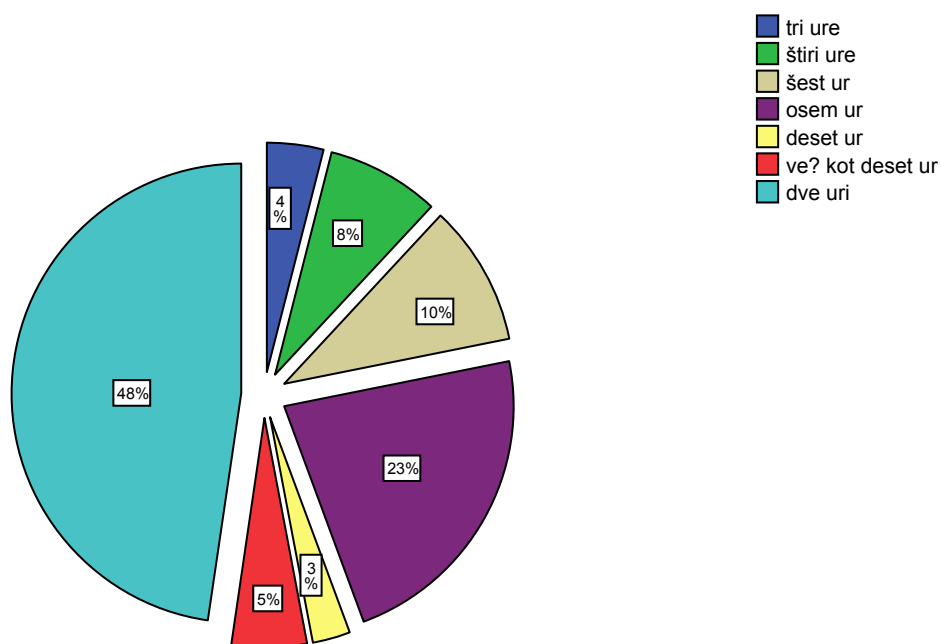
V naslednjem vprašanju smo spraševali učence po najbolj priljubljenem predmetu v osnovni šoli. Dobili smo naslednje odgovore: 91 učencev pravi, da je to športna vzgoja, in to predstavlja 60 %. Sledi matematika s 15 odgovori ali 10 %, nato likovna vzgoja z 10 odgovori ali 7 %, na 4. mestu je nemščina s po 9 odgovori ali 6 %, sledi biologija z 8 odgovori ali 5 %, nato je angleški jezik s 7 odgovori ali 5%, slovenski jezik je uvrščen na lestvico s 5 odgovori ali 3 %, glasbeno vzgojo so si izbrali za svoj najljubši predmet 3 učenci ali 2 %, enako je uvrščena fizika s 3 izbirami oz. 2 %.

Vzroke za takšno priljubljenost predmetov na naši šoli vidimo predvsem v pozitivnih izkušnjah otrok, ki jih dobijo pri pouku športne vzgoje. Te dobre izkušnje so odraz priljubljenosti učnih vsebin in načina poučevanja.

Tabela 7

Koliko ur si aktiven v tednu, vključno z urami športne vzgoje?

Število ur aktivnosti	Pogostnost	Odstotek
Tri ure	6	4, 0
Štiri ure	12	7, 9
Šest ur	15	9, 9
Osem ur	34	22, 5
Deset ur	4	2, 6
Več kot deset ur	8	5, 3
Dve uri	72	47, 7
<i>Skupaj</i>	151	100



Slika 7. Ure aktivnosti, vključno z urami športne vzgoje.

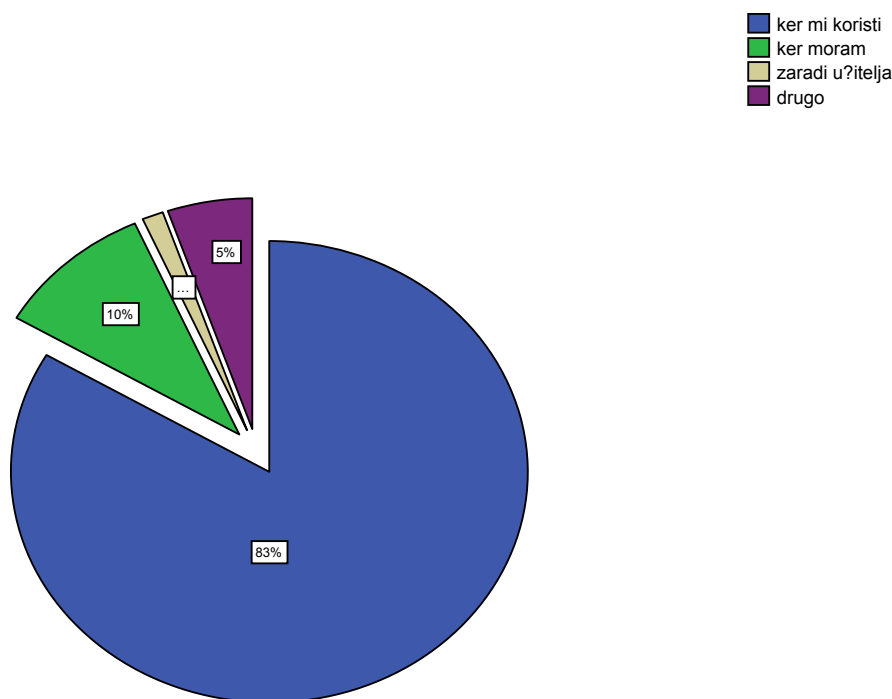
Naslednje vprašanje v anketi je bilo, koliko ur na teden so učenci telesno aktivni, vključno z urami športne vzgoje. Tri ure tedensko je aktivnih 6 učencev ali 4 % , to so učenci, ki so eno uro tedensko poleg športne vzgoje telesno aktivni. 12 učencev je

takih, ki se s športom ukvarjajo štiri ure, ali 8 %. Torej se poleg obveznega pouka ukvarjajo dve uri tedensko z neko športno dejavnostjo. Šest ur je odgovorilo 15 učencev, kar ustreza 10 %. Osem do deset ur je aktivnih 34 učencev, to je 22 %. Iz tega lahko vidimo, da je precej učencev aktivnih poleg pouka športne vzgoje. 8 učencev se s športom ukvarja več kot 10 ur tedensko. To so vrhunski športniki – učenci, ki športu posvečajo veliko časa. So pa tudi taki, ki jim je športna vzgoja edina oblika telesne dejavnosti. Takih je 72 učencev ali 48 %. Tem učencem je namenjena tretja ura športne vzgoje. Verjetno bi bil delež učencev, ki preživijo večino dneva pred enim od ekranov, glede na odstotek, precej povezan s številom gibalno neaktivnih.

Graf 7 nam kaže zanimive podatke. Tisti učenci, ki so športno aktivni, so aktivni od osem do deset ur na tedensko; vključena je tudi aktivnost v okviru šolske športne vzgoje. Sledijo jim učenci, ki so aktivni štiri do šest ur, nato so učenci, ki se udeležujejo tri ure, malo manjše pa je število tistih učencev, ki so aktivni deset ur. Če vemo, da smo v tedensko število ur šteli tudi aktivnost pri športni vzgoji, potem lahko zaključimo, da je kar nekaj učencev, ki v celem tednu najdejo stik z gibalno aktivnostjo samo pri urah športne vzgoje. Nekaj je tistih, ki so športno aktivni več kot deset ur tedensko. To so posamezni učenci – vrhunski športniki, ki v svojo dejavnost vlagajo ogromno časa in truda.

Tabela 8
 Pri urah športne vzgoje sem prisoten, ker...?

Vzrok	Pogostnost	Odstotek
Ker mi koristi.	126	83, 4
Ker moram...	15	9, 9
Drugo...	8	5, 3
Zaradi učitelja.	2	1, 3
<i>Skupaj</i>	151	100



Slika 8. Vzrok za prisotnost na urah športne vzgoje.

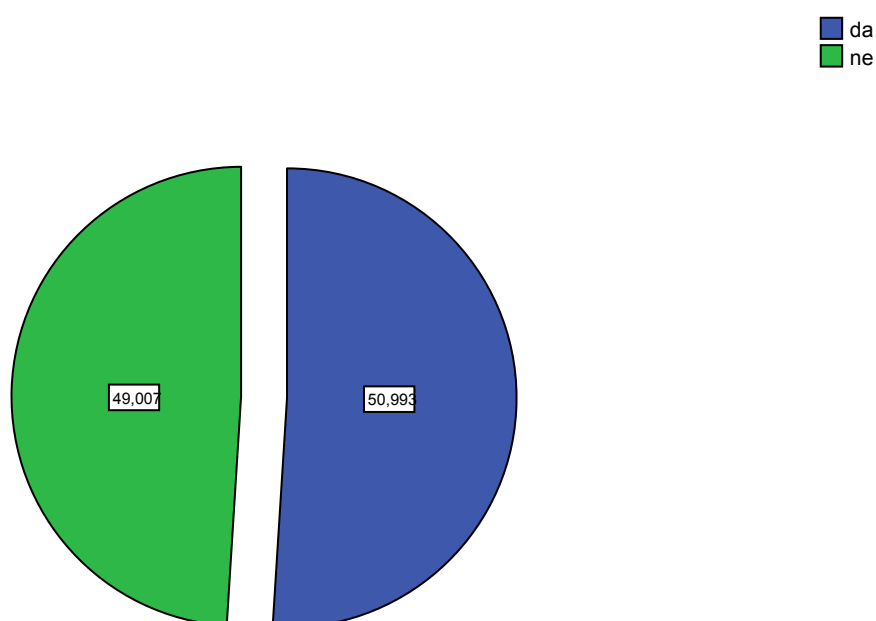
Pri urah športne vzgoje so prisotni učenci zaradi različnih razlogov. Kar 126 učencev je prisotnih zato, ker jim vadba koristi. To predstavlja 83 % celotne populacije vprašanih. To je tudi posledica različnih dejavnosti, ki jih šola ponuja učencem v okviru projekta Zdrave šole, v katero je šola vključena petnajsto leto. Nekaj učencev prisostvuje pouku športne vzgoje zato, ker je le-ta na urniku. Takih učencev je 15 ali

10 %. Zaradi učitelja prihajata k pouku dva učenca ali en odstotek učencev. Zaradi drugih razlogov pouk športne vzgoje obiskuje 8 učencev ali 5 % učencev.

Tabela 9

Ali se izven šole ukvarjaš s športom?

Da / ne	Pogostnost	Odstotek
Da	77	51,0
Ne	74	49,0
<i>Skupaj</i>	151	100



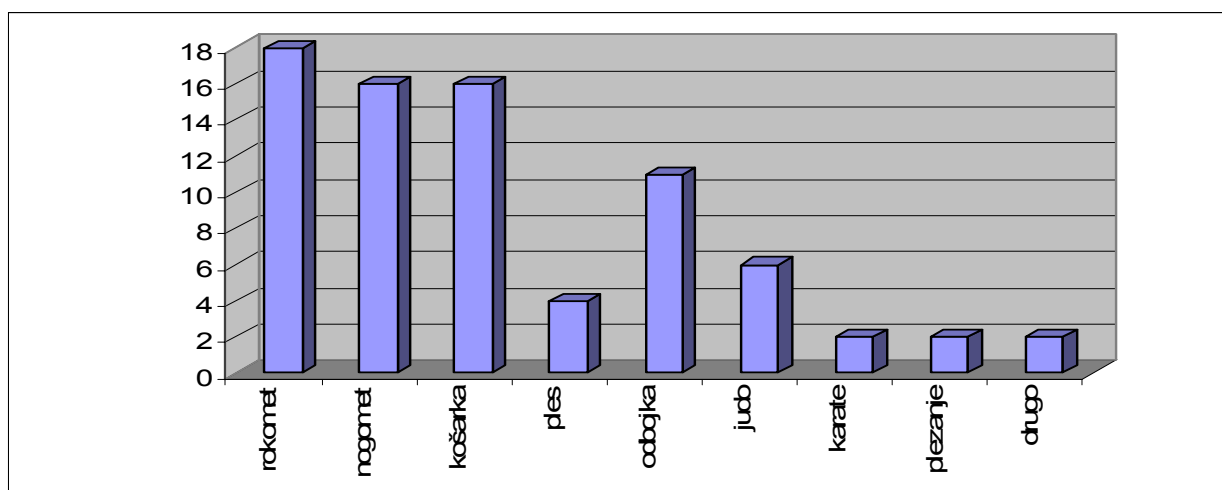
Slika 9. Ukvarjanje s športom izven šole.

Na vprašanje, ali se ukvarjajo s športom izven šole, smo dobili naslednje rezultate. Polovica vprašanih, ali natančno 77 učencev, je odgovorila pritrdilno (29 učenk in 48 učencev). Trije učenci manj ali 74 vprašanih (40 učenk in 34 učencev) se aktivno ne ukvarja z nobeno športno panogo. To je podatek, o katerem bomo razmišljali pri načrtovanju nadaljnjih aktivnosti pri pouku. Verjetno je tu nekaj učencev, ki se občasno in neorganizirano ukvarjajo z aktivnostjo, veliko pa je otrok, ki niso vzeli za svojo nobene gibalne dejavnosti. V neformalnem razgovoru dekleta omenijo, da se jim nobena športna panoga ne zdi posebno zanimiva. Živimo v pretežno podeželskem okolju, zato je ta podatek še posebej zaskrbljujoč.

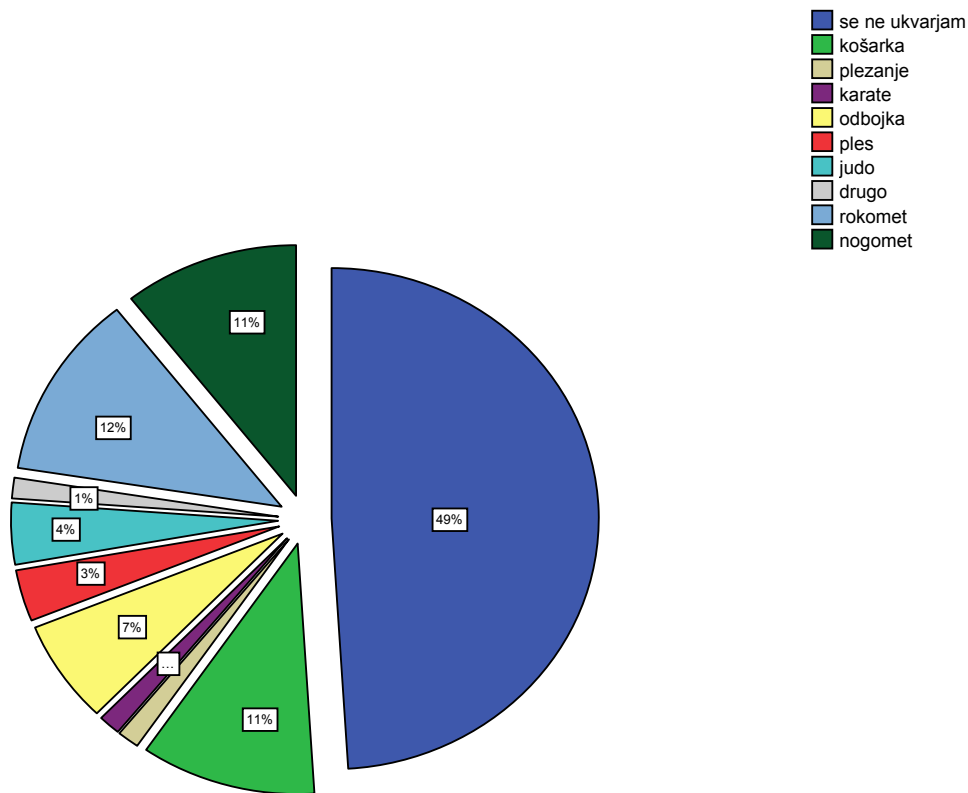
Tabela10

S katero športno panogo se ukvarjaš?

Športna panoga	Pogostnost	Odstotek
Se ne ukvarjam	74	49,0
Rokomet	18	11,9
Košarka	16	10,6
Nogomet	16	10,6
Odbojka	10	6,6
Judo	6	4,0
Ples	5	3,3
Plezanje	2	1,3
Karate	2	1,3
Drugo	2	1,3
<i>Skupaj</i>	151	100



Slika 10. Izbrana športna panoga.



Slika 11. Izbrana športna panoga.

Ta vrstni red nas ni presenetil. Kot smo že omenili, je največ učencev vključenih v rokometni klub. Sledi izbira košarke in nogometa. V velikem porastu je vključenost deklet v odbojgarski klub. S pridobitvijo novih vadbenih prostorov in novih kadrov se je v Slovenj Gradcu povečala možnost za ukvarjanje z borilnimi športi. Predvsem tu mislimo na judo in karate. Trenutno je atletika v Slovenj Gradcu zelo zapostavljena. V lanskem letu je bil ponovno oživljen atletski klub. S sistematičnim delom z mlajšimi selekcijami se vzpostavlja določen red na področju t. i. kraljice športa. S predvideno izgradnjo atletske steze, ki bo pokrita s tartanom, se bo dejavnost gotovo precej razširila. V klubu trenutno vadi preko 100 mladih športnikov.

6. RAZPRAVA

Športna vzgoja pomembno prispeva k oblikovanju osebnosti, posameznikovega odnosa do sebe in drugih ter njegovega načina delovanja v poklicnem, zasebnem in družbenem življenju. Z uresničevanjem ciljev, izborom vsebin, ustreznih učnih metod in oblik športna vzgoja pripomore k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti po napornem šolskem ali poklicnem delu. Vzgaja ga in uči, da bo v življenju bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami in z zdravim načinom življenja skrbel za zdravje, dobro počutje, vitalnost in življenjski optimizem.

Športna aktivnost je nujno potrebna za normalen telesni, duševni in socialni razvoj. Za zdravje mladih v zrelih letih in starosti redna in ustrezna športna aktivnost ohranja človeku vitalnost. Razvoj pozitivnih stališč in aktivnega odnosa otrok in mladostnikov do športne aktivnosti je eden najpomembnejših ciljev programov športne vzgoje in pomemben pogoj, da bo športna aktivnost ostala sestavni del njihovega življenja tudi po končanem šolanju. Športno aktivnost bi lahko označili kot dejavnost, ki vključuje tekmovanje s samim seboj, s sočlovekom ali soočanje z naravnimi silami, z namenom raziskati meje lastnih zmožnosti bodisi za zabavo, užitek ali razvedrilo. Športna dejavnost krepi zdravje in bogati življenje današnjega človeka ter mu pomaga, da se lažje vključuje v večje in manjše prijateljske skupine. (Mlinar, Videmšek in Karpljuk, 2007. V nadaljevanju avtorji menijo, da lahko v športni dejavnosti, če traja dovolj dolgo, odkrivamo in spoznamo sami sebe. Zdravju je koristna samo redna telesna dejavnost, vsaj dva- do trikrat na teden, in samo tedaj, ko je primerno izbrana.

Vse otrokovo gibanje se je nekoč pojmovalo kot nekaj samo po sebi umevnega. Dandanes, ko se tudi ta veda spreminja in izpopolnjuje, se spreminja to pojmovanje in močno poudarja vrednost gibanja pri otroku. Ugotovljeno je, da je otrokova gibalna vzgoja tista dejavnost, s katero je možno otrokovo osebnost naravnati v zeleno smer. Zato postaja gibalna vzgoja sestavni del splošne vzgoje in sredstvo za izkoriščanje prostega časa. Z raznimi gibalnimi aktivnostmi otrok razvija čutila in sposobnosti. Znano je, da so psihomotorične sposobnosti v precejšni meri prirojene, toda z razvijanjem le-teh lahko pomembno vplivamo na socialno prilagajanje in boljši psihični razvoj (Pistotnik, 1997).

Priljubljenost športne vzgoje med otroki kaže na pozitivne izkušnje, ki jih imajo pri šolski športni vzgoji, navaja v svojem prispevku Kovačeva s sodelavci (2002). To je pomembno priznanje športnim strokovnjakom, hkrati pa nas ob spremenjenih pogojih dela (upadanje števila učencev, izbirni predmeti, manjše število ur športne vzgoje) sili v drugačen način dela. Tako kot pri drugih predmetnih področjih, bomo morali tudi športni pedagogi nameniti individualizaciji posebno mesto. Tu mislimo na šolanje

otrok s posebnimi potrebami, ki jih čedalje več obiskuje redno osnovno šolo. Če bomo uspeli pravilno obravnavati vsakega učenca posebej, bo naš predmet dosegel še eno mesto, ki mu prinaša prednost pred drugimi šolskimi predmeti. Skupaj z znanjem o pomembni vlogi športne vzgoje pri socializaciji, še posebej pri samouveljavljanju, bomo lahko potrdili, da je športna vzgoja nenadomestljiva pri vzgoji mladih.

Pomen športne vzgoje v družbi in sodelovanje v rednih športnih dejavnostih v vseh starostnih obdobjih presegata biomedicinski in psiho-socialni pomen.

V šolah se srečujemo s čedalje večjimi težavami zaradi gibalne neaktivnosti otrok, kar se kaže v njihovi telesni nespretnosti, pomanjkanju gibalne izraznosti, različnih poškodbah in obolenjih, majhni moči in gibljivosti ter v preveliki telesni teži. Slednja otežuje ali celo onemogoča razvoj otrokove pozitivne samopodobe in samospoštovanja.

Glavni cilj vzgoje in šolanja naj bi bil, pomagati otrokom in mladim rasti v harmoničnega človeka. Sposoben naj bi bil živeti zdravo in uravnoteženo osebno življenje. Oblikoval naj bi si urejene medsebojne odnose in imel pravi odnos do narave (Svetina, 1990). Veliko lahko za dosego omenjenega cilja naredimo prav pri športni vzgoji.

Ob zavzemanju za zdrav način življenja si moramo športni pedagogi prizadevati za več ur športne vzgoje, za kvalitetno športno vzgojo in šport mladih. Vsi se moramo zavedati pomena športne vadbe v današnjem času računalnikov, televizije in ostalih sedečih neaktivnih dejavnosti mladih. Otrokom moramo posredovati ustrezna športna znanja in vedenja, ki bodo obogatila njihovo splošno znanje in jim tudi v zrelejših letih služila kot podlaga za zdrav način življenja ter primerno dejavnost v njihovem prostem času. Izhodišče za delo naj bo delo športnega pedagoga in primeren standard šolske športne vzgoje. Pri svojem delu moramo izhajati iz izkušenj prakse in strokovnih spoznanj predvsem Fakultete za šport in Pedagoških fakultet. Obenem moramo skrbeti za lastno strokovno rast in izpopolnjevanje.

Rezultati raziskave so pokazali, da si največ učencev izbere kot izven šolsko dejavnost športni krožek. Največ jih je vključenih v klube, kjer trenirajo eno izmed iger z žogo. Sledi sodelovanje v pevskem zboru, nato je glasbena šola in na četrtem mestu je verouk.

Večina učencev si želi, da bi bila športna vzgoja večkrat na urniku. To pripisujemo vplivu projekta Zdrave šole, v katerem Druga osnovna šola sodeluje že 15. leto. Nekaj učencev pa je izrazilo željo po manjšem številu ur športne vzgoje. Na srečo je takih otrok zelo malo.

Med najbolj priljubljenimi športnimi panogami v okviru športne vzgoje so si učenci izbrali igre z žogo, nato sledijo individualne panoge, kot so gimnastika, atletika ...

Učenci so v anketi izbirali tudi najljubši predmet v šoli. Prvo mesto je zasedla športna vzgoja z več kot polovico izbir. Sledi matematika, nato je likovna vzgoja, nemščina in biologija. Angleški jezik se je na lestvico uvrstil pred slovenski jezik in glasbeno vzgojo. Na koncu izbir je fizika. Vzrok za takšno razmerje med predmeti vidimo športni pedagogi v pozitivnih izkušnjah, ki jih učenci dobijo pri našem predmetu, v načinu poučevanja, v dobrih pogojih za delo itd.

Učenci se zelo različno ukvarjajo s športno dejavnostjo. Od tistih učencev, ki so športno dejavni, se jih s športom skoraj polovica ukvarja osem ur. Štiri do šest ur se jih ukvarja še preostala polovica učencev. Ostali učenci so navedli, da so aktivni tri ure ali več kot deset ur tedensko.

Zanimalo nas je, zakaj so učenci prisotni pri pouku športne vzgoje. Več kot dve tretjini učencev je pri pouku prisotnih zato, ker jim vadba koristi. To se nam zdi zelo pomembno, saj so učenci gibanje vzeli za svoje in jim predstavlja športna aktivnost eno izmed možnosti preživljanja prostega časa in druženja z vrstniki. Nekaj učencev prisostvuje pouku športne vzgoje zaradi učitelja, so pa učenci v anketi navajali tudi druge vzroke.

Po naši anketi lahko trdimo, da se malo več kot polovica učencev ukvarja s športom. Glede na dejstvo, da živimo v pretežno podeželskem okolju, je ta podatek zaskrbljujoč. Praktično imamo povsod dober dostop do terenov v naravi, na voljo so jim raznotere možnosti izkoriščanja naravnih pogojev.

Učenci si izbirajo v svoji športni dejavnosti predvsem igre z žogo. Sledijo judo, plezanje in karate. Verjetno imajo pri vseh izbirah največjo težo dobri pogoji za delo in velika predanost trenerjev, ki delajo s temi učenci.

Dobljeni podatki so nam pokazali priljubljenost športnih panog, prisotnost le-teh oz. panoge, ki si jih učenci v tej starosti želijo spoznati.

Učencem je pri pouku športne vzgoje najbolj všeč drugačen pristop, ni sedenja, ni pisanja domačih nalog, ni spraševanja ... Del športne vzgoje se v primernem vremenu odvija v naravi (zunanja igrišča, v gozdu, drsališče, poletni bazen), zato je jasno, zakaj je tak pristop pri učencih še posebej priljubljen, od tod tudi izhaja visok odstotek za izbran najljubši predmet.

7. SKLEP

Športna vzgoja je eden izmed obveznih predmetov v osnovni šoli. Je ena zanimivejših in pomembnejših dejavnosti, s katero se srečujejo osnovnošolci ves čas svojega šolanja.

Pri podajanju snovi v okviru športne vzgoje imamo na voljo več oblik (skupinska, frontalna, individualna vadba) in metod dela (demonstracija, pogovor, razlaga), ki pomagajo pri razvoju takšnih in drugačnih lastnosti ter značilnosti, pomembnih za vsakega posameznika, ki je vključen v program rednega osnovnošolskega izobraževanja.

Sama zainteresiranost oz. motivacija, ki je v veliki meri pomembna za prisotnost učencev pri športni vzgoji, je odvisna predvsem od vsebin, s katerimi se učenci srečujejo v okviru rednega pouka in ki so opredeljene v uradnem učnem načrtu za športno vzgojo. Pri tem ima pomembno vlogo tudi način posredovanja teh vsebin s strani učitelja.

Usvajanje gibalnih dejavnosti poteka v prvih razredih (prvo triletje) še skozi igro in naravne oblike gibanja, kasneje (drugo in tretje triletje) pa pridejo do izraza, glede na razvojno stopnjo učencev, vedno bolj zahtevne oblike gibanja (Bukovinski, 2005).

Kadar govorimo o motivaciji učencev, ki je potrebna za sodelovanje pri športni vzgoji in tudi pri športu nasploh, je potrebno omeniti, da lahko vzpodbude za sodelovanje pri športni aktivnosti izhajajo iz učenca samega ali pa od številnih zunanjih dejavnikov.

V diplomskem delu nas je zanimalo, kakšen je interes učencev na Drugi osnovni šoli Slovenj Gradec za povečano število ur športne vzgoje v zadnjem, to je tretjem triletju osnovne šole. V ta namen smo izvedli anketo na naši šoli, ki je vsebovala 11 spremenljivk. V vzorec je bilo zajetih 151 učencev in učenk zadnje triade. Podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS; uporabili smo podprogram FREQUENCES.

Rezultati raziskave so pokazali, da si največ učencev izbere kot izven šolsko dejavnost športni krožek. Največ učencev je vključenih v klube, kjer trenirajo eno izmed iger z žogo.

Večina učencev si želi, da bi bila športna vzgoja večkrat na urniku. Nekaj učencev pa je izrazilo željo po manjšem številu ur športne vzgoje. Na srečo je takih otrok zelo malo.

Med najbolj priljubljenimi športnimi panogami v okviru športne vzgoje, so si učenci izbrali igre z žogo, nato sledijo individualne panoge, kot so gimnastika, atletika.

Učenci so v anketi izbirali tudi najljubši predmet v šoli. Prvo mesto je zasedla športna vzgoja z več kot polovico izbir. Sledijo matematika, likovna vzgoja, nemščina in biologija. Angleški jezik se je na lestvico uvrstil pred slovenski jezik in glasbeno vzgojo. Na koncu izbir je fizika.

Učenci se zelo različno ukvarjajo s športno dejavnostjo. Od tistih učencev, ki so športno dejavni, se jih s športom skoraj polovica ukvarja osem ur. Štiri do šest ur se jih ukvarja še preostala polovica učencev. Ostali učenci so navedli, da so aktivni tri ure ali več kot deset ur tedensko.

Zanimalo nas je, zakaj so učenci prisotni pri pouku športne vzgoje. Več kot dve tretjini učencev je pri pouku prisotnih zato, ker jim vadba koristi. To se nam zdi zelo pomembno, da so učenci gibanje vzeli za svoje in jim predstavlja športna aktivnost eno izmed možnosti preživljanja prostega časa in druženja s vrstniki. Nekaj učencev prisostvuje pouku športne vzgoje zaradi učitelja, so pa učenci v anketi navajali tudi druge vzroke.

Glede na rezultate ankete lahko trdimo, da se malo več kot polovica učencev ukvarja s športom. Glede na dejstvo, da živimo v pretežno podeželskem okolju, je ta podatek zaskrbljujoč.

Učenci si izbirajo v svoji športni dejavnosti predvsem igre z žogo. Sledijo judo, plezanje in karate in ostali individualni športi. Dobljeni podatki so nam pokazali priljubljenost športnih panog, prisotnost le-teh oz. panoge, ki si jih učenci v tej starosti želijo spoznati.

Učencem je najbolj pri pouku športne vzgoje všeč drugačen pristop, ni sedenja, ni pisanja domačih nalog, ni spraševanja. Del športne vzgoje se v primernem vremenu odvija v naravi (zunanja igrišča, v gozdu, drsališče, poletni bazen), zato je jasno, zakaj je tak pristop pri učencih še posebej priljubljen, od tod tudi izhaja visok odstotek za izbran najljubši predmet.

V podobni raziskavi, kot smo jo opravili na naši šoli, navajajo Strel, Kovačeva in Jurak (2002), da družbena funkcija šolske športne vzgoje opredeljuje širši odnos družbe do šolske športne vzgoje oz. športa nasploh, zato otroci vidijo v športni vzgoji in v drugih šolskih predmetih drugačno vlogo kot njihovi starši in družba. Mladi šele iščejo svoje mesto v družbi, zato so pri njih v ospredju intrinzične vrednote (prijateljstvo, druženje, zabava), ne pa investicijske vrednote (zdrav način življenja ali telesni razvoj), ki jih postavljajo v ospredje njihovi starši.

Da bi dobili realnejšo sliko interesa učencev za povečano število ur športne vzgoje, bi morali v prihodnjih raziskavah, imeti večje število anketirancev.

Dobljeni podatki bodo koristili predvsem Drugi osnovni šoli Slovenj Gradec, pa tudi drugim šolam po Sloveniji. Tu mislimo na tiste šole, ki imajo namen vključiti dodatne ure športne vzgoje v svoj predmetnik. Dobljeni rezultati v naši raziskavi nam dajejo okvirno predstavo o tem, v kolikšni meri, na kakšen način in s katerimi sredstvi lahko svoje učence ustrezno motiviramo, da jim športna vzgoja ne bo predstavljala le obveze, ampak da bodo spoznali vse pozitivne lastnosti in vplive ukvarjanja s športno aktivnostjo na njihov sedanji in prihodnji razvoj. Prav tako bodo dobljeni podatki koristili klubom in društvom v naši mestni občini pri načrtovanju svojih aktivnosti za to starostno obdobje.

8. VIRI

- Bukovinski, D. (2005). *Mnenje učencev tretjega triletja osnovne šole o športni vzgoji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Bravničar – Lasan, M. (1996). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport v Ljubljani in Viharnik, d. o. o. .
- Čavničar, M. (2005). *Vpliv povečanega števila ur športne vzgoje na razvoj gibalnih sposobnosti otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Doupona, M. in Petrović, K. (1999). Športna vzgoja z vidika športne doktrine in prehoda v novo tisočletje; Športni pedagog in kvalitetna športna vzgoja; V *Zbornik 12. strokovnega posveta Zveze športnih pedagogov Slovenije*, Rogaška Slatina, 6. do 8. maj 1999. (17-21). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Hardman, K. (2002). *Športna vzgoja in šolski šport v Evropi; ogrožena ali zaščitena?* Razvojne smernice športne vzgoje. V *Zbornik 15. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Nova Gorica, 7.–9. november 2002. (9-22). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Jurak, G. (1999). Pomen igralne oblike učenja za otroke in mladino v današnjem in prihajajočem času; Športni pedagog in kvalitetna športna vzgoja. V *Zbornik 12. strokovnega posveta Zveze športnih pedagogov Slovenije*, Rogaška Slatina, 6. do 8. maj 1999. (87- 92). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2002). Priljubljenost športne vzgoje v primerjavi z drugimi šolskimi predmeti; Razvojne smernice športne vzgoje . V *Zbornik 15. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije*, Nova Gorica, 7. - 9. november 2002.(49 - 54) . Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
- Kapelj Gorenc, D. (ur.). (2002). *Šport – tvoja izbira*, Ljubljana, Izbrane teoretične vsebine – učbenik za športne oddelke: Gyrus.
- Kovač, M. (2001). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.

- Kovač, M. (2001). *Učni načrt*: Izbirni predmet: program osnovnošolskega izobraževanja. Šport: šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Kremžar, B. (1978). *Telesna vzgoja gibalno motenih otrok*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Kristan, S. (2001). Šolske športne vzgoje ni mogoče enačiti z drugimi vzgojno-izobraževalnimi predmeti; Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji. V *Zbornik 14. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije*, Kranjska Gora, 25. do 27. 10. 2001. (163-169). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
- Kropej, V. L. in Videmšek, M. (2002). Parents and sport activity of their preschool children = Starši in športna aktivnost njihovih predšolskih otrok. *Kinesiologija slovenica*, 8 (1), 19 - 24.
- Marcina, P., Škof, B., Boben, D., Cecič Erpič, S. in Zabukovec, V. (2004). *Stališča do športne aktivnosti učencev in dijakov v Sloveniji*. Zbornik 17. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije. Nova Gorica, 18.–20. november 2004. (165-171). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
- Mlinar, S., Videmšek, M. in Karpljuk, D. (2007). Razlike v športni dejavnosti med medicinskimi sestrami, zaposlenimi v intenzivnih enotah kliničnega centra v Ljubljani, in osebami kontrolne skupine. *Šport*, 55(3), 44 – 49.
- Muravs, L. (2006). *Primerjava rezultatov motoričnih in drugih gibalno-športnih sposobnosti glede na število ur pouka športne vzgoje*; Športna vzgoja za novo tisočletje; Zbornik referatov 19. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, Murska Sobota, 9. - 11. november 2006. (337 – 343). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
- Neubauer, H. (2001). *Učni načrt*, Izbirni predmet: program osnovnošolskega izobraževanja. Plesne dejavnosti: ples, ljudski plesi, starinski in družabni plesi. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Pistotnik, B. (1997). *Osnovna motorika (skripta za interno uporabo)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2003) *Osnove gibanja (osnove gibalne izobrazbe): gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R., Jelovčan, G. in Volmut, T. (2006). *Metodika gibalne/športne vzgoje*, (Zbirka Študijska gradiva, zv. 3). 3. popravljena izd., Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta.
- Plavčak, M. (2007). Športni pedagogi nasprotujemo zmanjševanju števila ur športne vzgoje. V *Šport*, 55 (1), 4-5.
- Sears, W. in Sears, M. (2004). *Uspešen otrok*. Radovljica: Didakta.
- Sluga, S. (1981). *Telesna vzgoja za nižje razrede osnovne šole*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Strel, J. in Kovač, M. (2002). *Šport otrok in mladine v novem tisočletju*. Športna vzgoja za novo tisočletje. V Zbornik 13. strokovnega posveta, Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. Rogaška Slatina, 26.–28. oktober 2002. (9 – 23). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
- Svetina, J. (1990). *Slovenska šola za novo tisočletje: kam in kako s slovensko šolo*. Radovljica: Didakta.
- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport - Ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Stančević, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Karpljuk, D. (2000). Assessment of intensity of effort of 5.5-year-old children during relay races. *Acta Universitatis Carolinae., Kinesiology*, 36 (1), 85 - 93.

Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D. in Kondrič, M. (2002). Športne dejavnosti za otroke in starše. *Šport*, 50 (1), 8 -10.

Vogrinc, K. (1999). *Zdrava izraba prostega časa mladostnikov in vloga športnega pedagoga pri tem*; Zbornik 12. strokovnega posveta Zveze športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina, 6. do 8. maj 1999. (434 – 436). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

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

Zurc, J. in Pišot, R. (2006). Otrokov gibalni razvoj in dosedanja raziskovanja. V *Zbornik referatov 19. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije*, Murska Sobota, 9. do 11. november 2006. (190-196). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

9. PRILOGA: Anketni vprašalnik

Druga osnovna šola Slovenj Gradec
Slovenj Gradec
Kopališka 29

ANKETA

Dragi učenec/učenka!

Na šoli se učitelji športne vzgoje že dalj časa pogovarjamo o uvedbi tretje ure športne vzgoje v zadnjem triletju.

Športna vzgoja predstavlja eno izmed področij, kjer lahko pomembno vplivamo na otrokov razvoj. Predvidevamo, da se bo učenec, ki v mladosti spozna čim več športnih panog, tudi kasneje, v zrelih letih ukvarjal s katero izmed panog. Na ta način bo pomembno vplival na svoj zdrav način življenja.

Z vašim sodelovanjem pri odgovarjanju na anketna vprašanja skušamo ugotoviti, koliko bi vas, učence, zanimalo povečano število ur športne vzgoje. Namen projekta je, ponuditi učencem več ur športne vzgoje.

Želimo, da si vzamete nekaj časa in anketo rešite skupaj s starši. Na vprašanja odgovarjajte resno in odgovorno, saj nam boste le tako koristili za nadaljnje delo. Anketa je anonimna in nam služi zgolj kot pridobitev podatkov za projekt: Tretja ura.

Aktiv športnih pedagogov

Športna vzgoja na naši šoli

1. Spol: M Ž (obkroži)

2. Starost: 12 let 13 let 14 let (obkroži)

3. Kraj bivanja: vas mesto (obkroži)

4. Kako pogosto bi imel(a) športno vzgojo? (obkroži)
a) 1 x b) 2x c) 3x d) 4x e) 5x

5. V katero izvenšolsko aktivnost si bil(a) vključen(a) v lanskem letu? (obkroži)

- a. pevski zbor
- b. glasbena šola
- c. športni krožek
- d. gasilci
- e. verouk
- f. drugo (napiši)

6. Katero športno panogo imaš najraje pri pouku športne vzgoje? (obkroži)

- a. Košarka
- b. Nogomet
- c. Odbojka
- d. Rokomet
- e. Atletika
- f. Gimnastika
- g. Drugo :..... (napiši)

7. Kaj je tvoj najljubši predmet v šoli? (obkroži)

- a. Športna vzgoja
- b. Matematika
- c. Slovenski jezik
- d. Angleščina
- e. Glasbena vzgoja
- f. Biologija
- g. Fizika
- h. Tehnika in tehnologija
- i. Geografija
- j. Drugo (napiši)

8. Koliko ur v tednu si telesno aktiven(a)?

- a. 3 ure b. 4–6 ur c. 6–9 ur d. več kot 10 ur (obkroži)

9. Pri urah športne vzgoje sem prisoten(a), ker...? (obkroži ali napiši)

- a. mi koristi
- b. ker moram
- c. zaradi učitelja
- d. drugo

10. Ali se izven šole ukvarjaš s športom? (obkroži)

Da Ne

11. S katero športno disciplino se ukvarjaš ?

Košarka, nogomet, odbojka, rokomet, atletika.....
(obkroži ali napiši)

Hvala za sodelovanje!