

Osnovna šola Hudinja Celje

JE MOJA SKLADNOST (KOORDINACIJA) GIBANJA BOLJŠA KOT TVOJA?

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorji:

Gal Gaberšek, 7. razred

Idris Gadour Šentjunc, 7. razred

Neža Ručigaj, 7. razred

Mentorica:

Maja Kmecl,

prof. razrednega pouka

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2014

KOORDINACIJA

KAZALO VSEBINE

POVZETEK.....	4
UVOD	5
RAZISKOVALNI PROBLEM.....	6
HIPOTEZA.....	6
IZBOR IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD	6
Vzorec merjencev	7
Vzorec spremenljivk	7
Izvedba testnih nalog in obdelava podatkov	7
GIBALNE SPOSOBNOSTI.....	8
KOORDINACIJA	8
DEJAVNIKI KOORDINACIJE.....	9
VRSTE KOORDINACIJE	10
Sredstva in metode za razvoj sposobnosti za realizacijo celostnih programov gibanja ..	12
ŠPORT V OSNOVNI ŠOLI.....	12
KOORDINACIJA V OSNOVNI ŠOLI	13
1. vzgojno-izobraževalno obdobje	13
2. vzgojno-izobraževalno obdobje	13
3. vzgojno-izobraževalno obdobje	14
ŠPORTNOVZGOJNI KARTON	14
KAKŠEN JE NAMEN ZBIRANJA PODATKOV?.....	15
Premagovanje ovir nazaj (PON).....	15
PREDSTAVITEV REZULTATOV	16

KVALITATIVNI REZULTATI DELA.....	20
Intervju z učiteljem športa	20
Primeri treningov	21
ZAKLJUČEK	23
VIRI.....	24

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število sodelujočih učencev glede na spol	16
Graf 2: Prikazuje, koliko od sodelujočih je športno aktivnih in koliko športno neaktivnih. 16	
Graf 3: Prikazuje, katere obšolske športne dejavnosti obiskujejo učenci.....	17
Graf 4: Prikazuje zaokrožene povprečne XT-vrednosti rezultatov gibalne naloge PON učencev 9. razreda OŠ Hudinja.	17
Graf 5: Prikazuje primerjavo zaokroženih povprečnih XT-vrednosti rezultatov gibalne naloge PON med aktivnimi in neaktivnimi učenci.	18
Graf 6: Prikazuje primerjavo povprečnih XT-vrednosti rezultatov gibalne naloge PON glede na športno dejavnost	19

POVZETEK

Šport kot obvezni predmet v osnovni šoli skrbi za pridobivanje gibalnih sposobnosti, med katerimi je tudi koordinacija celega telesa. Vendar, če nam to predstavlja edino obliko gibanja, nam to ne pomaga k boljše razviti koordinaciji, kar smo dokazali v tej raziskovalni nalogi.

Preverili smo, ali obstajajo razlike v koordinaciji med tistimi učenci, ki se dodatno ukvarjajo s športom, in tistimi, ki se ne. S športnovzgojnega kartona smo izbrali nalogo premagovanje ovir nazaj (PON), saj z njo preverjamo koordinacijo celega telesa. Rezultati so pokazali, da je za boljšo koordinacijo celega telesa potrebno aktivno ukvarjanje s športom, dobro koordinirano telo pa je tudi preventiva pred poškodbami.

UVOD

Kot vrtčevski otroci se športa spominjamo predvsem v povezavi z odraslimi, kako navijajo za naše športnike in mi z njimi. Ob vstopu v šolo smo šport povezali s predmetom športne vzgoje, zdaj se imenuje šport, kjer ni manjkalo raznih iger lovljenja, iger z žogo in premagovanja ovir. Če zdaj pomislimo, kako se je naše dožemanje besede šport spreminjalo skozi različna obdobja, lahko sklepamo, da šele sedaj razumemo, kaj šport je in kako pomembna je njegova vloga za naš gibalni razvoj.

Šport je obvezni predmet v osnovni šoli, učitelji športa pa so tisti, ki spremljajo otrokov telesni razvoj ter skrbijo in strmijo k izboljšanju gibalnih sposobnosti. Pouk športa lahko vpliva na telesno pripravo in kondicijo, saj pripravi tiste, ki se ne gibajo, da vsaj poskusijo in šport spoznajo.

Ker že vsa osnovnošolska leta redno obiskujemo športne dejavnosti izven šole, ne moremo mimo opazanj, da nekateri učenci pokažejo in zmorejo manj športnega znanja, kot se od njih pričakuje. Čeprav je danes šolskih in izvenšolskih športnih dejavnosti več kot dovolj, večina otrok raje nameni prosti čas posedanju pred računalnikom in televizijo, manj pa aktivnemu športnemu preživljanju prostega časa. Zaradi pomanjkanja gibanja in prevelikih količin hrane ima veliko ljudi povišano telesno težo, kar vpliva tudi na njihovo koordinacijo.

RAZISKOVALNI PROBLEM

Športnovzgojni karton je eden izmed pokazateljev telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti otrok, zato smo se odločili, da preverimo, ali obstajajo razlike v koordinaciji med tistimi učenci, ki se dodatno ukvarjajo s športom, in tistimi, ki se ne. S športnovzgojnega kartona smo izbrali nalogo premagovanje ovir nazaj (PON), saj z njo preverjamo koordinacijo celega telesa.

Raziskali bomo:

- Ali redni program vadbe obšolske dejavnosti vpliva na izboljšanje splošne koordinacije celega telesa.
- Kateri izmed programov vadbe obšolske dejavnosti ima največji vpliv na razvoj koordinacije celega telesa.

HIPOTEZA

- Učenci, ki ne obiskujejo nobene obšolske športne dejavnosti, imajo slabše razvito splošno koordinacijo kot učenci, ki v popoldanskem času obiskujejo obšolske športne dejavnosti.
- Ples, kot obšolski program vadbe, ima največji vpliv na razvoj koordinacije celega telesa.

IZBOR IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD

Raziskovalne naloge smo se lotili s pomočjo podatkov športnovzgojnih kartonov, analiz rezultatov meritev iz športnovzgojnih kartonov in literature iz knjig.

Uporabili smo:

- kvantitativno tehniko raziskovanja (obdelava podatkov) in
- kvalitativno tehniko raziskovanja:
 - intervju z učiteljem športa
 - priprava za trening rokomet a in nogometa.

Vzorec merjencev

V raziskavi je sodelovalo 48 učencev 9. razreda Osnovne šole Hudinja. Skupino je sestavljalo 26 učencev in 22 učenk.

Vzorec spremenljivk

Spremenljivka je bila testna naloga, vzeta iz športnovzgojnega kartona premagovanje ovir nazaj (PON), s katero smo vrednotili koordinacijo celega telesa, čigar namen naloge je tudi v športnovzgojnem kartonu. Učence smo ločili glede na ukvarjanje s športno dejavnostjo (športno aktivni) ali neukvarjanje s športno dejavnostjo (športno neaktivni), pri čemer smo ukvarjanje s športno dejavnostjo šteli dejavnosti, ki jih učenci obiskujejo vsaj trikrat na teden.

Izvedba testnih nalog in obdelava podatkov

Testna naloga (premagovanje ovir nazaj) je bila izvedena med leti 2011 in 2013 v mesecu aprilu, ko na šoli poteka testiranje za športnovzgojni karton.

Pred testiranjem so se učenci ogreli s tekom in gimnastičnimi vajami. Rezultate testiranja sta učitelja športa poslala na Fakulteto za šport, kjer so na podlagi meritev podatke obdelali in poslali rezultate posameznikov, preračunane v T vrednosti. Če je posameznik boljši od republiškega povprečja, se T vrednost nahaja nad 50, če je slabši od republiškega povprečja, pa pod 50.

Slednje smo uporabili za namen naše raziskovalne naloge.

GIBALNE SPOSOBNOSTI

Gibalne sposobnosti so sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo človekovega gibanja. Stopnja razvitosti gibalnih sposobnosti je pri različnih ljudeh na različni ravni, kar pripelje do razlik v gibalni učinkovitosti posameznika.

V določeni meri so prirojene, v določeni pa pridobljene. Če so prirojene, pomeni, da so to z rojstvom dane zasnove, ki določajo, do katere mere se bodo sposobnosti razvile ob normalni rasti in razvoju. Prirojene se lahko v določeni meri preseže z ustrezno gibalno aktivnostjo oziroma s treningom.

Poznamo šest osnovnih gibalnih sposobnosti, ki se jih lahko prepozna v izvedbi gibanja posameznika:

- moč,
- hitrost,
- gibljivost,
- koordinacija,
- preciznost in
- ravnotežje.

Učinkovitost gibanja je odvisna od vseh gibalnih sposobnosti in tudi od drugih sposobnosti (fizične, psihofizične, motorične, psihomotorične) človeka (Pistotnik, 2011).

KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog, ki se kaže v učinkoviti uskladitvi časovnih in prostorskih elementov gibanja. Koordinirano gibanje je tisto, pri katerem si gibalne faze sledijo na harmoničen način do zelenega cilja.

Osebe z gibalnimi izkušnjami imajo na voljo večjo količino podatkov o različnih gibanjih, kar jim omogoča, da se v novih gibalnih okoliščinah lažje znajdejo in gibalne naloge opravljajo kvalitetnejše (Pistotnik, 2011).

Količina podatkov o različnih motoričnih nalogah v spominu, predstava o trenutnem stanju notranjega in zunanjega okolja pri izvedbi motorične naloge, utrujenost in psihološki dejavniki vplivajo na koordinirano gibanje (Zagorc, 2005).

Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so:

- pravilnost (natančnost/ustreznost izvedbe gibov),
- pravočasnost (časovna usklajenost gibov oziroma ustrezno zaporedje gibov),
- racionalnost (ekonomičnost izvedbe gibov),
- izvirnost (samoiniciativnost v prilagajanju gibanja različnim zahtevam),
- stabilnost (zanesljivost; identičnost izvedbe v ponavljanjih – stalnost).

Koordinacija kot gibalna sposobnost se v največji meri razvije do približno šestega leta starosti, ko otroci z lahkoto dojemajo gibalne informacije in jih združujejo. Dojemanje gibalnih struktur je močno povezano s plastičnostjo živčnega sistema, saj se otroci ves čas učijo novih gibanj, ki jih bodo rabili v življenju. V obdobju pubertete se koordinacija nekoliko poslabša, kar je posledica hitre rasti skeleta in s tem rušenja starih gibalnih programov. Mišice ne sledijo hitri rasti kosti, zato se poveča njihova napetost. Ponovno pridobivanje koordinacije se začne, ko se telesna rast umiri in doseže vrhunec okrog 20. leta starosti (Pistotnik, 2011).

DEJAVNIKI KOORDINACIJE

Dejavniki koordinacije so povezani z dobrim delovanjem centralnega živčnega sistema človeka:

- sistem za sprejem in analizo ter prenos informacij;
- center za gibalni spomin;
- kortikalni¹ in subkortikalni² centri za oblikovanje gibanja.

Sistem za sprejem in analizo ter prenos informacij so vsa čutila, živčne poti od njih do centralno živčnega sistema: ogled demonstracije gibanja, navodila, izoblikovanost terena, klimatski pogoji in segmenti gibanja. Na osnovi teh informacij se človek začne zavedati svojega gibalnega aparata.

Center za gibalni spomin je skladišče gibanj, ki so se avtomatizirali, da pa se sprožijo, potrebujejo zavesten ali podzavesten impulz. Informacije o novih oblikah gibanja se povežejo z že znanimi in tako se ustvari predstava o potrebnem gibanju telesa.

Kortikalni in subkortikalni centri za oblikovanje gibanja vključujejo smer, hitrost, razpon gibov in količino potrebne energije. Človek zavestno opravlja neko gibanje, se ga zaveda in ga nadzoruje in tako

¹ kortikalni – osnovni in dopolnilni gibalni program

² subkortikalni – korektivni gibalni program

se oblikuje gibalni program, ki se začne z izvedbo naloge. Ker lahko med izvajanjem pride do motenj, je potrebno gibanje prilagoditi in takrat se vključi subkortikalni center, ki je odgovoren za popravke (Pistotnik, 2011).

VRSTE KOORDINACIJE

Avtorji različno opredeljujejo vrste koordinacije.

Psihomotorično koordinacijo, pri kateri je poudarjen psihični del, Proje deli na:

- sposobnost reorganizacije gibanja,
- sposobnost hitrega učenja sestavljenih motoričnih nalog,
- sposobnost hitrega izvajanja zapletenih motoričnih nalog,
- agilnost – sposobnost hitrega reagiranja,
- sposobnost izvesti določen gib znotraj gibalne verige v optimalnem času,
- gibalno reševanje prostorskih problemov, to je sposobnost vključevanja dodatnih gibanj za to, da se lahko osnovna gibalna veriga izvede do konca,
- topološka opredelitev koordinacije: koordinacija rok, nog in trupa (Proje, 1997/1998).

Koordinacija gibanja se deli glede na sposobnosti:

- sposobnost koordiniranega izvajanja gibanja v časovni omejitvi, ki je odvisna od hitrega uravnavanja in prilagajanja gibanja,
- sposobnost natančnega izvajanja koordinacijsko zahtevnega gibanja, ki je odvisno od sposobnosti natančnega uravnavanja in prilagajanja gibanja (Pišot, Planinšec, 2005).

Pistotnik (2011) opredeljuje naslednje pojavne oblike koordinacije, pri čemer so tri od šestih bolj zapletene, tri pa enostavnejše:

- **Sposobnost realizacije celostnih programov gibanja** – je akcijska pojavna oblika koordinacije, ki je kompleksnejša in pri kateri se pojavlja simultana obdelava informacij (na osnovi informacij, ki se v sistem sprejmejo naenkrat, se tvorijo gibalne celote).
- **Sposobnost eksplotacije kinetičnih informacij** – je akcijska pojavna oblika koordinacije, ki je kompleksnejša in pri kateri se pojavlja hibridna obdelava informacij (na osnovi shranjenih informacij in informacij iz okolja se lahko hitreje ustvarjajo nove gibalne celote).

- **Sposobnost kinetičnega reševanja prostorskih problemov** – je akcijska pojavna oblika koordinacije, ki je kompleksnejša in pri kateri se pojavlja sukcesivna³ obdelava informacij (na osnovi informacij, ki sproti prihajajo v sistem, se ustvarjajo korekcijski gibalni programi).
- **Sposobnost kinetične realizacije ritmičnih struktur** – je akcijska pojavna oblika koordinacije, ki je enostavnejša in pri kateri se pojavlja simultana obdelava informacij (na osnovi zbranih informacij se ustvarijo ritmične gibalne celote, ki olajšajo izvedbo gibanja).
- **Sposobnost timinga** – je akcijska pojavna oblika koordinacije, ki je enostavnejša in pri kateri se pojavlja hibridna obdelava informacij z nekoliko večjim poudarkom na sukcesivni obdelavi (na osnovi prvih informacij se ustvari gibalni program, ki ga je potrebno izvesti v določenem času).
- **Sposobnost koordinacije spodnjih okončin** – je edina topološka pojavna oblika koordinacije, ki je enostavnejša in pri kateri se pojavlja hibridna oblika obdelave informacij z nekoliko večjim poudarkom na sukcesivni obdelavi (na osnovi izkušenj in sprotnih informacij iz okolja se ustvarjajo gibalni programi za delo s spodnjimi okončinami).

Pri pregledu raziskav se med sposobnosti, ki jih uvrščamo med koordinacijo gibanja, najpogosteje pojavljajo naslednje sposobnosti: koordinacija gibanja vsega telesa, koordinacija gibanja rok in nog, koordinacija gibanja rok, koordinacija gibanja nog, agilnost, koordinacija gibanja velikih mišičnih skupin, hitro izvajanja kompleksnih motoričnih nalog, hitrost učenja kompleksnih motoričnih nalog, reorganizacija gibalnih stereotipov, motorična informiranost, tajming, hitrostna koordinacija, kompleksna koordinacija, realizacija ritmičnih struktur, sposobnost uravnavanja gibanja, orientacijska sposobnost, integracijska sposobnost in sposobnost anticipacije.

Več avtorjev je koordinacijo gibanja poimenovalo tudi motorična inteligentnost (Pišot, Planinšec, 2005).

³ sukcesivna – zaporedna, sprotna

Sredstva in metode za razvoj sposobnosti za realizacijo celostnih programov gibanja

Merila za trening koordinacije se ne dajo natančno določiti, lahko pa se določijo sredstva in metode za razvoj posameznih oblik koordinacije, ki imajo na razvoj pozitiven vpliv.

Za razvoj sposobnosti za **realizacijo celostnih programov gibanja** uporabljamo naravne oblike gibanja in elemente tehnike športov: gibalne naloge se večkrat ponavljajo (počasi – hitro, samostojno – ob pomoči, ob varovanju – prosto).

Ponavadi se vadba izvaja po postajah, kjer se učenci učijo posameznih gibanj in njihovih povezav. Lahko se izvaja tudi frontalno, kar pomeni, da vsi učenci hkrati izvajajo isto gibalno nalogo. Pri obeh so pomembne povratne informacije učencem, na katerih gradijo pravilen gibalni program, in izvedba gibanj v čim večjem številu ponovitev (Pistotnik, 2011).

ŠPORT V OSNOVNI ŠOLI

Šport je v osnovni šoli obvezen predmet. V prvih šestih razredih je zanj namenjenih 105 ur letno, v sedmem in osmem 70 ur letno, v devetem pa 64 ur.

S športom usmerjamo v:

- zadovoljitev učenčeve prvine potrebe po gibanju in igri,
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih gibalnih spretnosti ter športnih znanj in
- čustveno in razumsko doživetje športa,

uresničujemo splošne cilje športne vzgoje v osnovnošolskem programu:

- ustrezna gibalna učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga,
- usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,
- razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika,

- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje športnega obnašanja – ferpleja).

Primerno izbrane vsebine, ustrezne učne metode in oblike ter individualno postavljanje doseganja ciljev naj omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport. Učenci si oblikujejo stališča in vrednostni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja in enega najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga.

Ob redni in kakovostni športni vadbi naj bi učenec postal gibalno izobražen:

- je ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja,
- usvojene spretnosti in znanja mu omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih v prostem času,
- razume pomen gibanja in športa ter njunih vplivov na zdravje in
- je redno športno dejaven.

KOORDINACIJA V OSNOVNI ŠOLI

Cilji se uresničujejo z različnimi vsebinami pri predmetu šport, ki se nadgrajujejo iz razreda v razred.

1. vzgojno-izobraževalno obdobje

V prvem vzgojno–izobraževalnem obdobju se kaže ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti) v 1., 2., 3. razredu, saj s pomočjo koordinacije izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti.

2. vzgojno-izobraževalno obdobje

Tudi v drugem vzgojno–izobraževalnem obdobju se kaže ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti) v 1., 2., 3. razredu, saj s pomočjo koordinacije izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti.

3. vzgojno-izobraževalno obdobje

V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju se kaže ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti) v 1., 2., 3. razredu, saj s pomočjo koordinacije izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (Učni načrt za šport, 2011)

ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

Športnovzgojni karton je centralni informacijski sistem, s katerim spremljamo in ovrednotimo vsakoletne spremembe v telesni zmogljivosti šolajočih se otrok in mladine, starih od 6. do 19. leta.

V njem so predpisane:

- merske naloge, namen meritev, pripomočki, merski postopki in zapis rezultata,
- vsebina soglasja in postopek pridobivanja soglasij,
- organizacijski model meritve (kdaj merimo, kako poteka merjenje, kdo meri),
- postopek posredovanja izmerjenih surovih podatkov v centralno obdelavo,
- postopek posredovanja obdelanih podatkov šolam,
- varovanje podatkov (celotne zbirke, podatkov na šoli in podatkov posameznega učenca),
- postopki posredovanja in uporabe podatkov učenčevim staršem in dijakom.

V okviru športnovzgojnega kartona ugotavljamo, vrednotimo in spremljamo telesne značilnosti in gibalne sposobnosti:

1. telesna višina,
2. telesna teža,
3. kožna guba nadlahti,
4. dotikanje plošč z roko,
5. skok v daljino z mesta,
6. premagovanje ovir nazaj,
7. dvigovanje trupa,
8. predklon na klopci,
9. vesa v zgibi,
10. tek na 60 m,
11. tek na 600 m (Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel 2011).

KAKŠEN JE NAMEN ZBIRANJA PODATKOV?

V zadnjih 20 letih je telesna zmogljivost otrok in mladine padla zelo nizko, zato priporočajo državam, da na nacionalni ravni preverjajo telesno zmogljivost populacije. To preverjajo s športnovzgojnim kartonom.

Ta ima tri namene:

1. Preusmerijo pozornost staršev in otroka na svoje telesne zmogljivosti. Učitelji športne vzgoje svetujejo učencem in dijakom prostočasne športne vadbe.
2. Športnemu pedagogu omogoča racionalno in objektivno diagnosticiranje stanja za posameznika.
3. Predstavlja učinkovito strokovno pomoč pri oblikovanju strategije razvoja športne vzgoje (Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel 2011).

Premagovanje ovir nazaj (PON)

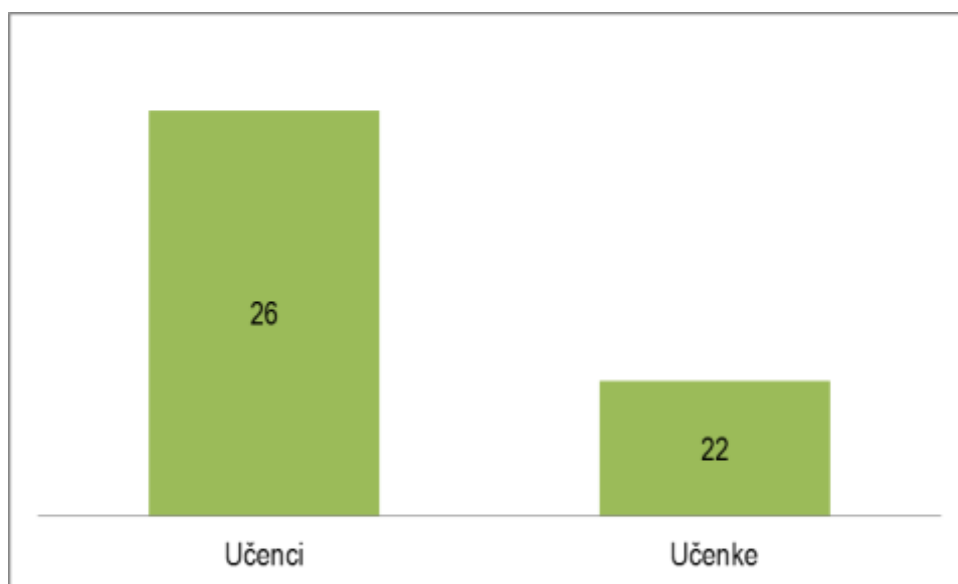
Naloga in postopek merjenja

Nalogo izvajamo v prostoru, velikem vsaj 12 x 3 metra. Na ravni podlagi (parket, umetna snov), ki ne drsi, zarišemo ali označimo s samolepilnim trakom startno črto, dolgo en meter. V oddaljenosti 0 metrov od startne črte vzporedno z njo potegnemo še ciljno črto, dolgo prav tako en meter. Tri metre od startne črte postavimo spodnji del švedske skrinje, na njega pa še oblazinjen pokrov skrinje (višina skrinje je 50 cm +/- 2 m in je lahko sestavljena drugače). Širina spodnjega dela skrinje in oblazinjenega pokrova je enaka – 50 cm. Mesto, na katerega postavimo skrinjo, mora biti označeno. Šest metrov od startne črte postavimo okvir švedske skrinje, ki meri v globino 23 cm. Postavljen je pravokotno na stezo, tako da se dotika tal z daljšo stranjo. Označimo tudi mesto te zapreke.

Začetni položaj merjenja: postavi se na vse štiri, tako da so njegova stopala tik pred startno črto; s hrbtom je obrnjen proti zaprekam. Teža telesa je enakomerno porazdeljena na roke in noge. Naloga merjenja je, da po znaku »zdaj« s hojo nazaj po vseh štirih (z dlanmi ne sme drseti) preide prostor med označenima črtama. Prvo zapreko mora preplezati, skozi okvir pa zleze. Med izvajanjem naloge lahko merjenec gleda nazaj med nogami, ne sme pa niti za hip obrniti glave. Če merjenec kljub opozorilu obrača glavo, se merjenje prekine in naloga ponovi. Naloga je končana, ko merjenec z obema rokama preide ciljno črto. Če merjenec podre okvir, nalogo ponovi (Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel, 2011).

PREDSTAVITEV REZULTATOV

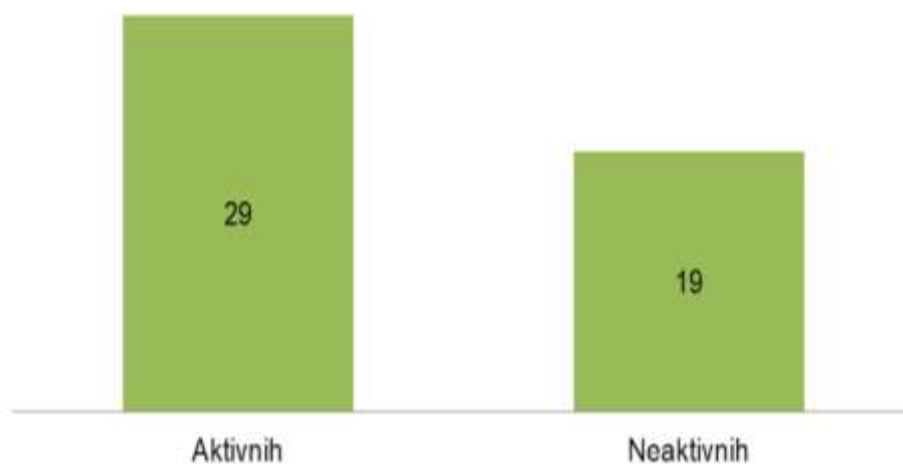
1. Število sodelujočih učencev



Graf 1: Število sodelujočih učencev glede na spol

V raziskavi je sodelovalo 48 učencev 9. razreda Osnovne šole Hudinja. Skupino je sestavljalo 26 učencev in 22 učenk.

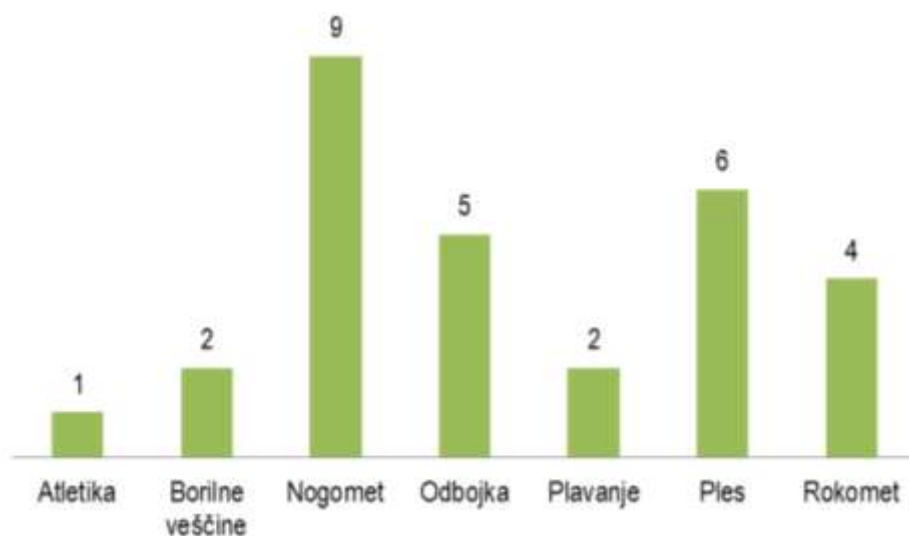
2. Ukvarjanje z obšolsko športno aktivnostjo



Graf 2: Prikazuje, koliko od sodelujočih je športno aktivnih in koliko športno neaktivnih

Iz grafa je razvidno, da je več kot polovica sodelujočih vključena v obšolske športne dejavnosti, to pomeni vsaj trikrat tedensko aktivno športno udejstvovanje.

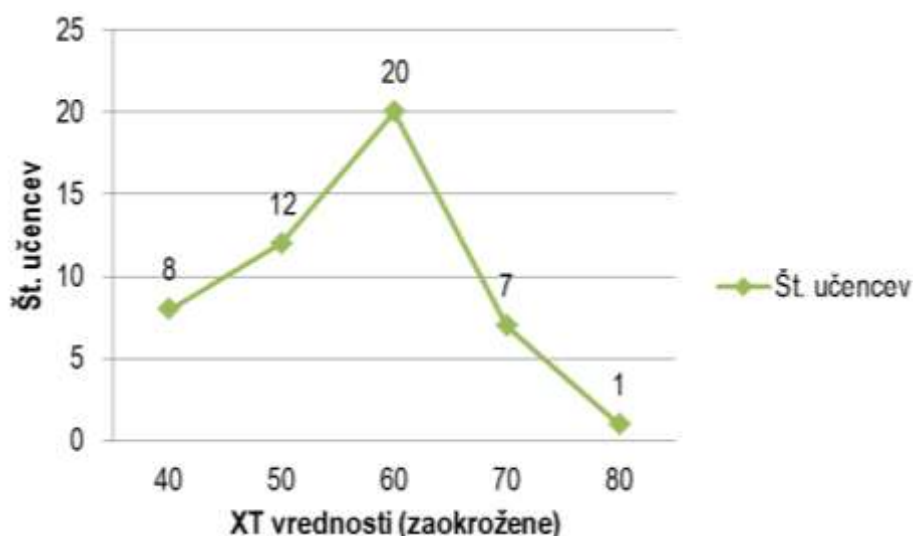
3. Obšolske športne dejavnosti



Graf 3: Prikazuje, katere obšolske športne dejavnosti obiskujejo učenci

Najbolj obiskane obšolske športne dejavnosti so povezane z žogo, tako imenovani ekipni športi: nogomet, odbojka in rokomet. Tudi ples ne zaostaja kaj dosti za nogometom.

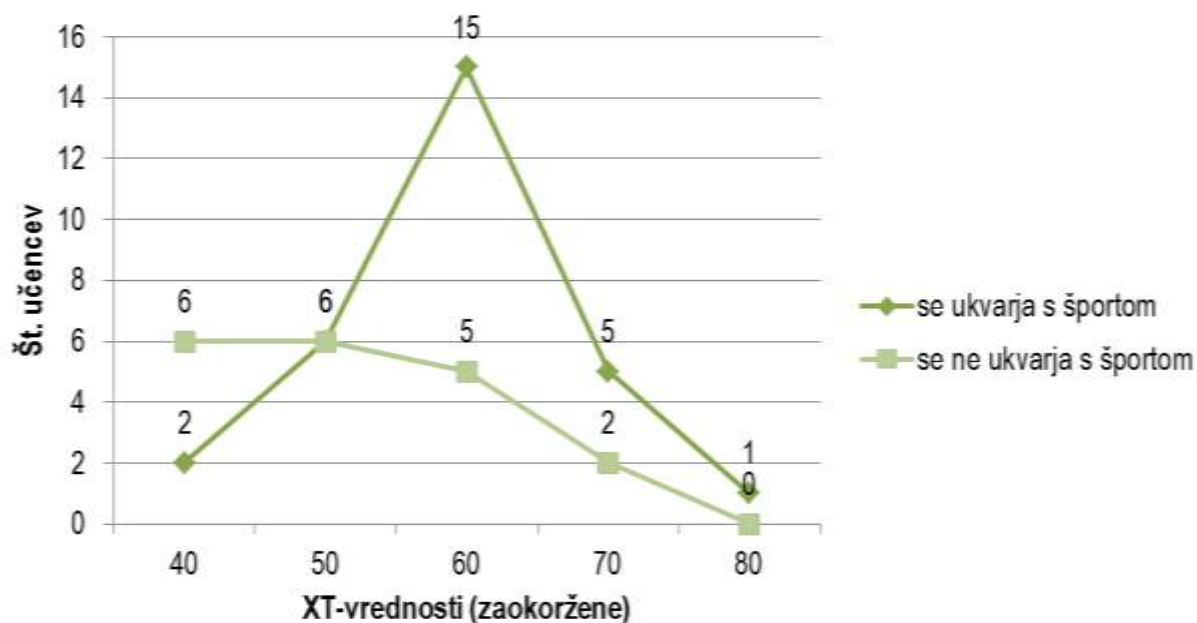
4. Zaokrožena povprečna XT-vrednost rezultatov gibalne naloge PON učencev 9. razreda OŠ Hudinja.



Graf 4: Prikazuje zaokrožene povprečne XT-vrednosti rezultatov gibalne naloge PON učencev 9. razreda OŠ Hudinja.

Več kot polovica učencev dosega več kot povprečne rezultate gibalne naloge poligona nazaj. Dvajset učencev ima zaokrožene povprečne XT-vrednosti 60, kar je za deset več od republiškega povprečja. Zaskrbljujoče je, da se jih dvanajst nahaja na meji (XT-50), kar osem pa pod to mejo.

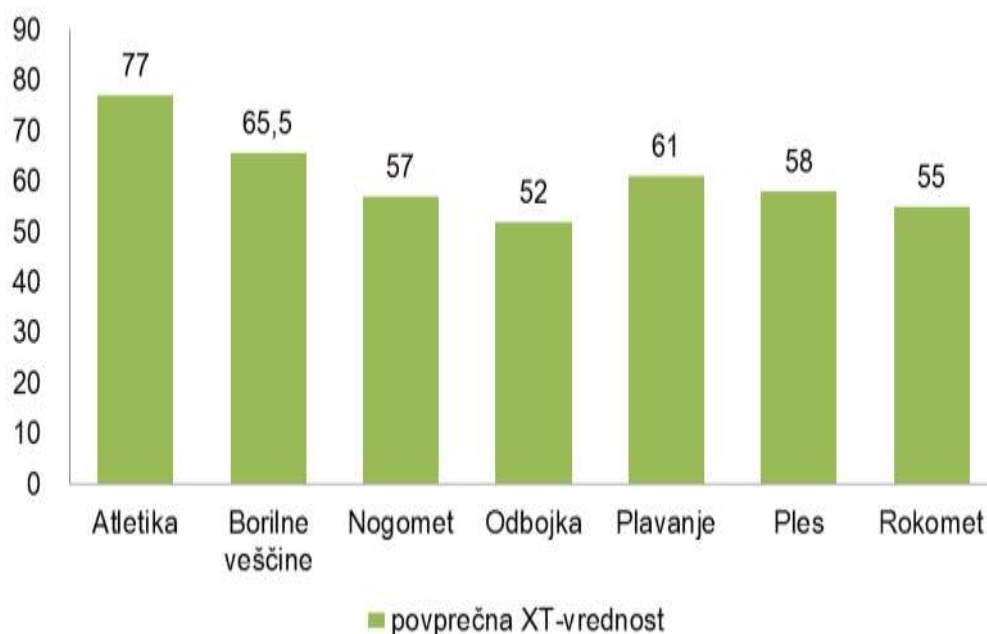
5. Primerjava koordinacij aktivnih in neaktivnih



Graf 5: Prikazuje primerjavo zaokroženih povprečnih XT-vrednosti rezultatov gibalne naloge PON med aktivnimi in neaktivnimi učenci.

Iz grafa je razvidno, da se splošna koordinacija celega telesa aktivnih učencev giblje nad povprečjem, splošna koordinacija celega telesa neaktivnih učencev pa v večini v povprečju ali celo pod povprečjem. Povprečni zaokroženi rezultati XT-vrednosti kažejo, da aktivni učenci, torej učenci, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo vsaj trikrat tedensko, dosegajo boljše rezultate pri preverjanju splošne koordinacije celega telesa, kar pomeni, da je njihova koordinacija boljše razvita kot pri neaktivnih učencih. Zanimiv je podatek, da šestina vseh učencev dosega visoke XT-vrednosti, med 70 in 80.

6. Primerjava koordinacij športno aktivnih po športnih dejavnostih



Graf 6: Prikazuje primerjavo povprečnih XT-vrednosti rezultatov gibalne naloge PON glede na športno dejavnost

Najboljše povprečne rezultate koordinacije celega telesa dosegata atletika in borilne veščine. Ekipni športi z žogo (nogomet, odbojka, rokomet) dosegajo XT-vrednosti nad povprečjem, vendar so to nizke vrednosti v primerjavi z ostalimi športi. Pri nogometu je pogostejša sposobnost koordinacije gibanja nog, pri rokometu in odbojki pa koordinacija gibanja rok in nog. Tudi ples ne kotira visoko na lestvici, kar je zanimiv podatek, saj je ples sestavljen iz več gibov, ki morajo biti natančni in usklajeni, torej vse tisto, kar pripomore k bolj koordiniranemu gibanju.

KVALITATIVNI REZULTATI DELA

Zanimalo nas je, kako in kdaj se pri pouku športa in pri samih športnih aktivnostih (rokomet, nogomet) skrbi za razvoj in povečanje koordinacije.

Odgovore smo dobili v intervjuju z učiteljem športne vzgoje na OŠ Hudinja, Urošem Kalarjem, in pri pregledu primerov treninga omenjenih športnih aktivnosti.

Intervju z učiteljem športa

1. Kaj vam pomeni beseda koordinacija in kako pomembna je pri pouku športa?

Koordinacija pomeni skladnost gibanja telesa in ji pri predmetu šport posvečamo veliko pozornosti. Dobro koordinirano telo je dobra preventiva pred poškodbami na sploh, ne samo pri predmetu šport.

2. V kolikšni meri vključujete koordinacijo kot gibalno sposobnost v ure športa?

Vaje za urjenje in razvijanje koordinacije so zajete v vsaki uri športa, tako v uvodnem delu kot v glavnem delu ure. Učenci dobivajo različne gibalne naloge, posebej primerne so tiste, s katerimi učenci še niso seznanjeni in se jih morajo naučiti na novo. V obdobju osnovne šole učenci nenehno rastejo, zato se skupaj s spreminjanjem telesa (rast, povečevanje mase in mišične mase) spreminja tudi stopnja koordinacije. Posebej kritična so obdobja, v katerih učenec ali učenka na hitro zraste, saj se telo nima toliko časa prilagoditi, to pa se odrazi tako, da je otrok, po domače povedano, neroden.

3. S katero športno vsebino lahko učitelj najbolj pripomore k izboljšanju koordinacije in zakaj?

Vsekakor sem mnenja, da k razvoju koordiniranosti telesa najbolj in največ pripomore ples. Pri plesu je zelo pomemben natančen nadzor celotnega telesa, ki ga je hkrati potrebno tudi ritmično uskladiti z glasbo.

Primeri treningov

1. ROKOMET

PRIPRAVLJALNI DEL:

30 min

Elementarna igra: »10 podaj«

Vadeče razdelimo v dve ekipi. Veljajo rokometna pravila, vadeči lahko žogo vodijo in si jo med sabo podajajo. Cilj igre je doseči določeno število podaj med igralci. Povratna podaja je dovoljena, vendar ne šteje.

Vaje za moč po parih

- *trebuh*
 - o partner stoji in drži iztegnjene roke, drugi mora dvigniti prsni koš in se dotakniti rok, noge so pokrčene
 - o odpiranje nog, partnerja se primemo za noge, naše noge nam odpira proti tlom
- *roke*
 - o sklece
 - o sklece tako, da damo partnerju noge na ramena, zadnji dela ženske sklece, prvi pa prave
- *hrbtne mišice*
 - o s partnerjem se dotikamo z rokami (obe roki naenkrat)
 - o s partnerjem se dotikamo z rokami (izmenično leva, desna)
- *zadnje stegenske mišice in meča*
 - o ležimo na trebuhu, partner nam drži stegnjene noge, mi jih počasi dvigujemo
 - o dvigovanje na prste s partnerjem na hrbtu
- *prednje stegenske mišice*
 - o naslonimo se na zid in držimo pravi kot v vseh sklepih
 - o počepi na eni nogi, partnerja se držimo

GLAVNI DEL:

50 min

Protinapad 2:0

- diagonalna podaja
- paralelna podaja
- diagonalna podaja (lovljenje z eno roko)
- paralelna podaja (lovljenje z eno roko)

Protinapad 3:0

- vodenje ni dovoljeno
- dodamo križanje
- križanje in dodamo podajo

Igra s consko obrambno postavitvijo 3:2:1 (po celem igrišču)

ZAKLJUČNI DEL:

10 min

Protinapad 1:0 (zadeti je potrebno 5 golov)

2. NOGOMET - Ženski nogometni klub Celje

Namen treninga: trening tehnike (90 min)

UVODNI DEL

Podajanje žoge v teku (15 min)

Igralke so razdeljene v pare (en par ena žoga). Vaja poteka čez polovico igrišča. Obe igralki sta v nizkem skipingu obrnjeni druga proti drugi. Ena teče naprej in podaja drugi žogo z zgornjim delom stopala (nartom), druga, ki teče nazaj žogo ustavlja in pripravlja drugi za nadaljnjo podajo, prav tako z zgornjim delom stopala. Ko pridejo na konec igrišča smeri obrnejo in menjajo vloge.

Naslednja vaja sledi na podoben način, vendar si igralke žogo podajajo in ustavljajo z notranjim delom stopala.

Sledi še vaja podajanja iz roke, druga vrača na prvo žogo najprej z notranjim delom, nato z zunanjim delom (nartom) in pa igra z glavo. Vlogi igralk vedno zamenjamo.

Pozornost mora biti na pravilni izvedbi posamezne prvine.

RAZTEZNE/OGREVALNE VAJE (10 min)

.

GLAVNI DEL

Trening tehnike in odkrivanje po podaji (30 min)

S stožci se označi kvadrat ali trikotnik (odvisno od števila igralk). Razdalja med stožci naj bo okoli pet metrov (5m). Igralke postavimo na stožce (ena na stožec). Toliko igralk kot je na stožcih je tudi v prostoru (kvadratu/trikotniku). Igralke ob stožcih imajo na voljo vsaka po dve žogi. Igralke znotraj pa se prosto gibljejo v označenem prostoru in iščejo soigralke na stožcih ter z njimi odigrajo dvojno podajo. Po odigrani dvojni podaji igralke spremenijo smer in iščejo drugo soigralko na stožcu za izvedbo le te. Izvede se vseh pet vaj opisanih zgoraj. Poudarek pri vaji je na hitrem odkrivanju po opravljeni dvojni podaji. Igralke pri stožcih so v rahlem skipingu in vadijo podajanje in ustavljanje žoge. Posamezna vaja naj traja po 2 minuti, v minuti odmora se ekipi zamenjata.

IGRA (25 min)

Preidemo na igro v kateri se igralke opozarja na pravilno uporabo tehnike med njo. Drugi del igre je za igralke prost.

ZAKLJUČNI DEL (10 min)

Raztezne vaje po igranju nogometa in iztek (2 min)

ZAKLJUČEK

Predvidevali smo, da imajo učenci, ki ne obiskujejo nobene obšolske športne dejavnosti, slabše razvito splošno koordinacijo kot učenci, ki v popoldanskem času obiskujejo obšolske športne dejavnosti. Naša hipoteza je potrjena, saj so povprečne zaokrožene XT-vrednosti gibalne naloge poligon nazaj s športnovzgojnega kartona pokazale, da učenci, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo vsaj trikrat tedensko, dosegajo boljše rezultate pri preverjanju splošne koordinacije celega telesa. Ker pa je ta gibalna naloga pokazatelj splošne koordinacije celega telesa, to pomeni, da je njihova splošna koordinacija boljše razvita.

Prav tako, smo s pomočjo zgoraj omenjenih XT-vrednosti želeli izvedeti, kateri izmed programov vadbe obšolske dejavnosti ima največji vpliv na razvoj koordinacije celega telesa. Ples, je sestavljen iz več gibov, ki morajo biti natančni in usklajeni, s čimer se strinja tudi učitelj športa, in dodaja, da gre za natančen nadzor celotnega telesa, ki ga je hkrati potrebno ritmično uskladiti z glasbo. Glede na omenjeno smo pričakovali, da bo ples tisti, ki bo dosegal najvišje povprečne XT-vrednosti gibalne naloge poligon nazaj, vendar so bila naša predvidevanja napačna. Hipoteza ni potrjena.

Šport kot obvezni predmet v osnovni šoli skrbi za pridobivanje gibalnih sposobnosti, med katerimi je tudi koordinacija celega telesa. Vendar, če nam to predstavlja edino obliko gibanja, nam to ne bo pomagalo k boljše razviti koordinaciji, kar smo dokazali v tej raziskovalni nalogi.

Za boljšo koordinacijo celega telesa je potrebno aktivno ukvarjanje s športom. Primeri treningov kažejo, da se koordinacija pojavlja tako pri ogrevanju kot pri glavnem delu, dobro koordinirano telo pa je tudi preventiva pred poškodbami.

Pri pisanju raziskovalne naloge se nam je porodilo vprašanje: Kako sistematično razvijati koordinacijo celega telesa pri pouku športa?, kar bi lahko bila nova smer raziskovanja.

VIRI

1. Bunc, S. (1988). Slovar tujk. Maribor: Obzorja.
2. Pistotnik, B. (2011). Osnovne gibanja v športu. Osnove gibalne izobrazbe. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Pišot, R. in Planinšec J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Založba Annales.
4. Proje, S. (1997/1998). Razvijanje koordinacije z gimnastičnimi sredstvi za mlajše otroke. Educa, 7 (3), str. 145-149.
5. Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). Učni načrt šport. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo.
7. Zagorc, M., Petrović, S. in Miladinova A. (2005). Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.