

ŠPORTNA VZGOJA V ZADNJEM TRILETJU DEVETLETKE



AVTORICA:

Mojca Črepinšek, 9. B

MENTORICA:

Dejana Stevanović, prof.

OŠ FRANA ROŠA
Celje, marec 2006

KAZALO

1. Uvod:	_____	4
<i>Opis raziskovalnega predmeta:</i>	_____	6
<i>Hipoteze:</i>	_____	6
<i>Metode dela:</i>	_____	7
2. Rezultati raziskovanja:	_____	8
3. Zaključek:	_____	22
4. Citirani viri:	_____	23
5. Dodatek:	_____	24

POVZETEK

Predmet raziskovalne naloge sega na področje šolskega športa, v okviru katerega nas je zanimalo ukvarjanje učencev in učenk s šolskim in izvenšolskim športom v zadnjem triletju devetletke. Dobro počutje in zdrav način življenja je najbolj pomemben za naš obstoj. Šolska športna vzgoja si prizadeva, da s svojimi cilji, vsebinami in metodami prispeva k skladnemu razvoju mladega človeka. Hkrati ga vzgoji in usposobi, da bo v letih zrelosti in starosti bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami in zdravim načinom življenja ter tako skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem. V vseh življenjskih obdobjih je poudarjena samouresničitev s športom v harmoniji s samim seboj, z ljudmi in z okoljem. Zanimalo me je, kako učenci in učenke naše šole dojemajo športno vzgojo in v kolikšni meri so športno aktivni, če so jim predmeti, ki vključujejo šport v zadnjem triletju, všeč ali ne. Pri raziskovalni nalogi sem uporabila metodo dela z literaturo in anketo. V raziskovalni nalogi sem postavila pet hipotez. Kar štiri hipoteze sem lahko potrdila, eno pa sem ovrгла. Prišla sem do zaključka, da:

- so učenci seznanjeni z možnostmi vključevanja v šolske in izvenšolske športne dejavnosti, ki se jih tudi poslužujejo.
- so učenci mnenja, da se z ukvarjanjem s športom lahko pripomore k zdravju in dobremu počutju.
- si učenci želijo si več ur športne vzgoje na urniku in najraje vadijo tretjo in četrto uro.
- ima dober odstotek anketirancev športno vzgojo za svoj najljubši predmet.
- ima šport pomen koristnega preživljanja prostega časa z vidika zdravja in druženja ter ima pomembno vrednoto v življenju učencev.

1. UVOD

KAJ JE ŠPORTNA VZGOJA?

Športna vzgoja vzgaja in uči o športu, skozi šport in za šport. Pomembno je, da se skozi športno vzgojo naučimo raznovrstnih gibalnih spretnosti, osnov različnih športov, ki nam bodo prišle prav še dolgo po šolanju. Danes športna vzgoja ni le posredovanje športnega znanja ter razvoj gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, temveč je tudi proces motivacije za zdravo življenje in socializacij (Masten, 2003).

Antropološka vizija šolske športne vzgoje narekuje opredelitev dveh osrednjih in enakovrednih splošnih (globalnih) vzgojno-izobraževalnih namenov:

- Bližnji, kratkoročnejši namen; ki je opredeljen s sklopom pozitivnih učinkov na skladen biopsihosocialni razvoj odraščajočega in zorečega mladega človeka,
- Daljni, dolgoročnejši namen; ki ga lahko opredelimo kot vzgojo za zdravo in ustvarjalno življenje, vzgojo za prosti čas, vzgojo za večjo kakovost življenja v dobi zrelosti in starosti (Cankar, Kovač, Kristan & Praček, 1993).

POUK ŠPORTNE VZGOJE V ZADNJEM TRILETJU DEVETLETKE

Športna vzgoja je obvezna za vse učence.

V razredih zadnjega triletja imamo po dve uri športne vzgoje na teden. V 7. in 8. razredu je letno 70 ur pouka športne vzgoje, medtem ko je v devetem razredu le 64 ur pouka športne vzgoje. Vsi trije razredi imajo pet športnih dni na šolsko leto. V zadnjem triletju devetletke učenci in učenske po lastni presoji izberejo tri izbirne predmete. Med temi tremi predmeti lahko izberejo en športni predmet.

Program izbirnih predmetov dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, zato predstavlja skupaj z njim obogateno celoto. Šola lahko ponudi v tretjem triletju tudi izbirna predmeta šport, ki imajo tri enoletne programe (Šport za sprostitev, Šport za zdravje, Izbrani šport) in plesne dejavnosti, ki sta predstavljena v posebnih učnih načrtih.

Programu izbirnih predmetov v 7. in 8. razredu je namenjenih 35 ur pouka, v 9. razredu pa 32 ur pouka.

PREDMETNIK ŠPORTNE VZGOJE V ZADNJEM TRILETJU DEVETLETKE

Šolska športna vzgoja je tisti del športa in hkrati tudi tisti del šolskega programa, pri katerem se lahko zelo načrtno, strokovno in celovito vpliva na mlade generacije (pozitiven odnos do športa in zdravega življenja).

Šolski šport daje tudi možnost za druženje, oblikovanje posameznikovega mesta v družbi, upoštevanje socialnih norm in ne nazadnje odvrča nas mlade od različnih zasvojenosti (Masten, 2003).

To izredno občutljivo razvojno obdobje označuje ponovna hitra telesna rast, ki vodi do biološke in spolne zrelosti posameznika. Telesni razvoj poruši ustaljene gibalne vzorce in pripelje do začasne stagnacije ali celo nazadovanja v procesu razvoja, kar je povsem naraven in razumljiv pojav, ki pa ga učenci težko sprejemajo. Poseben problem tega obdobja je razvoj posameznikove samopodobe. Pravilno vodena športna dejavnost lahko bistveno pripomore dokončno izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dojemanja svojega telesa. Športna vzgoja je izjemno sredstvo socializacije (Kovač, Novak, 2002).

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

Operativni cilji šolske športne vzgoje so v vsakem razredu razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo:

- Telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti.
- Osvajanje in nadgradnjo športnih znanj.
- Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami.
- Oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja in prijetno doživljanje športa.

OPIS RAZISKOVALNEGA PREDMETA

Oprelitev problema je izjemno pomembna faza v procesu raziskovanja. Oprelitev raziskovalnega problema lahko ostajajo na opisni (deskriptivni) ravni, kjer je pomemben predvsem opis medsebojnega vplivanja različnih dejavnikov. Zanimalo me je, kako učenci in učenke naše šole (v zadnjem triletju devetletke), dojemajo športno vzgojo in v kolikšni meri so športno aktivni. Kaj jim je pri športni vzgoji in izbirnih predmetih, ki vključujejo šport, v zadnjem triletju devetletke, všeč in kaj ne.

Predmet moje raziskovalne naloge sega na področje športa, natančneje na področje šolskega športa oz. športne vzgoje. Splošno pa zajema ukvarjanje učencev in učenk s šolskim in izven šolskim športom v zadnjem triletju devetletke.

HIPOTEZE

Cilj znanstvenega raziskovanja je vedno neko spoznanje. Cilj določimo na začetku raziskovalnega dela, glede na opredelitev predmeta in problema ter pomena raziskave.

V moji raziskovalni nalogi sem postavila naslednje cilje:

1. Ugotoviti osveščenost učencev in učenk o pomenu športa.
2. Ugotoviti priljubljenost športne vzgoje med učenci v zadnjem triletju.
3. Ugotoviti % učencev, ki se ukvarjanja s športom izven šolske dejavnosti.

Postavila sem pet hipotez:

H1= Več kot polovica anketirancev/k se ukvarja z izvenšolsko športno dejavnostjo.

H2= Športna vzgoja je najljubši predmet več kot polovice vprašanih učencev/učenk zadnjega triletja.

H3= Šport je pomembna vrednota učencev in učenk, zadnjega triletja, na OŠ Frana Roša.

H4= Prva in druga šolska ura nista primeren čas za športno vzgojo.

H5= Redna športna vadba pozitivno vpliva na zdravje posameznika.

METODE DELA

1. VPRAŠALNIK:

Uporabljen je bil anketni vprašalnik, ki je zajemal 22 vprašanj.

2. VZOREC MERJENCEV:

V vzorec merjencev so bili vključeni učenci in učenske, zadnjega vzgojno-izobraževalnega obdobja devetletke, OŠ Frana Roša. Od tega je bilo 26 učencev in 18 učenk sedmega razreda, 23 učencev in 26 učenk osmega razreda ter 19 učencev in 14 učenk devetega razreda devetletke. V anketi je skupaj sodelovalo 126 anketirancev, to je kar 90% vseh vpisanih v zadnje triletje devetletke OŠ Frana Roša.

3. METODE OBDELAVE PODATKOV:

Obdelava podatkov je bila ročna. V analizi sem uporabila grafe (stolpčne), iz katerih sem lahko razbrala odgovore v razumljivi obliki.

2. REZULTATI RAZISKOVANJA

Športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj mladega človeka vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Kovač, Novak 2006).

Športna vzgoja je vzgojno-izobraževalna dejavnost, ki vpliva na:

- osvajanje gibalnih in taktičnih spretnosti in veščin ter z njimi povezanega teoretičnega znanja,
- na razvoj gibalnih, spoznavnih in čustveno-socialnih lastnosti učencev,
- na oblikovanje njihovih vrednot,
- na ustrezne odnose med njimi.

Športna vzgoja je kultura dela, kultura prehranjevanja, kultura medčloveških odnosov, pozitivnega odnosa do narave, zdravega načina življenja, zabave itd.

Hipoteza 1

Več kot polovica anketirancev se ukvarja z izvenšolsko športno dejavnostjo.
--

Za razvijanje različnih interesov učencev šola organizira interesne dejavnosti, ki jih določi z Letnim delovnim načrtom. V dejavnosti se vključujejo učenci glede na interese in možnosti, po lastni presoji ter na pobudo staršev, učiteljev. Izvajajo jih pred ali po pouku. Mentorji so učitelji in zunanji sodelavci.

Spletni portal Šport mladih je namenjen vsem, ki jih zanimajo športne aktivnosti otrok in mladine v Sloveniji. Na teh straneh predstavljajo športne programe za vse starosti, objavljajo napovedi in izide šolskih športnih tekmovanj in množičnih športnih prireditev ter skrbijo za razvoj športne kulture.

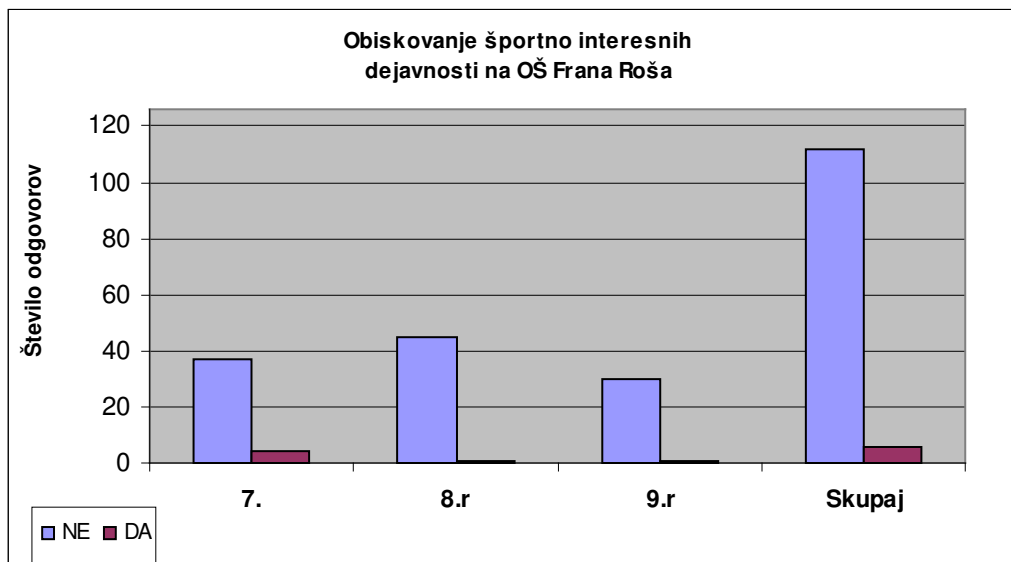
Temeljna lastnost šolskega sistema je nenehno spreminjanje. Nekoč so menili, da nekaj telovadbe v šoli že ne more škoditi, z leti je športna vzgoja pridobivala na veljavi, najprej kot eden bolj obrobni predmetov, kasneje pa z jasneje opredeljenimi cilji kot enakovreden predmet v vseh šolskih programih (Masten, 2003).

Danes športna vzgoja ni le posredovanje športnega znanja ter razvoj gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, temveč je tudi proces motivacije za zdravo življenje in socializacije (Masten, 2003).

Šolska športna vzgoja je tisti del športa in hkrati tudi tisti del šolskega programa, pri katerem zelo načrtno, strokovno in celovito vpliva na mlade generacije, jim razvija odnos do športa in zdravega življenja. Vendar ne smemo upoštevati le zunanjih vrednot, temveč predvsem notranje motive kot so uživanje v gibanju, tekmovanju, obvladanju spretnosti, v premagovanju samega sebe. Šolski šport daje tudi možnost za druženje, oblikovanje posameznikovega mesta v družbi, upoštevanje socialnih norm in ne nazadnje odvrča mlade od različnih zasvojenosti.

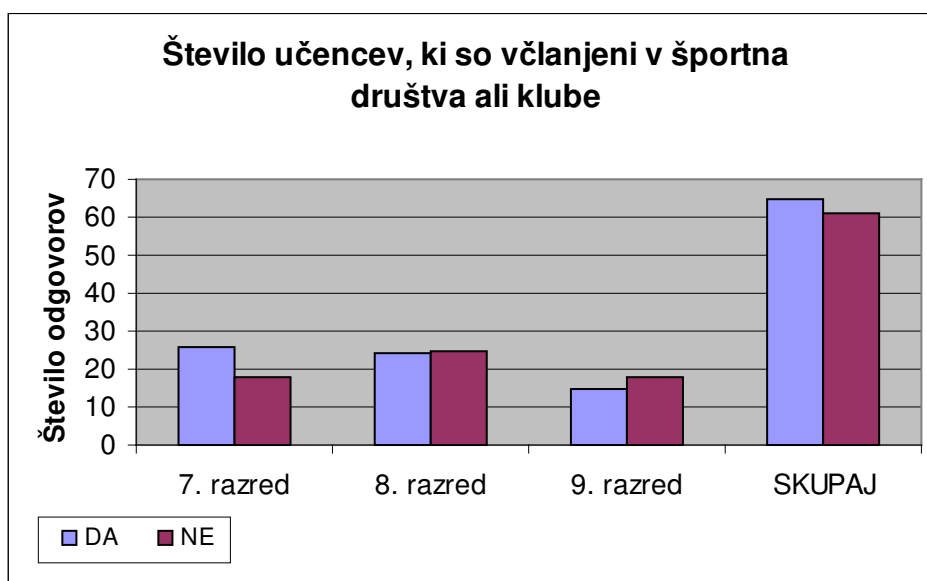
Vloga športnega pedagoga je zelo pomembna. Od njega je odvisno, ali bo otrokova športna izkušnja kakovostna, izpolnjena z veseljem in užitkom, ne nazadnje za vso življenje. Kljub vsemu pa so najpomembnejši starši, ki že v zgodnji mladosti otroku odločilno vcepijo odnos do ukvarjanja s športom (Masten, 2003).

Iz spodnjega grafa je razvidno, da učenci in učenke naše šole v majhnem številu obiskujejo dodatno športno vadbo na šoli. Vzrokov je lahko veliko predvsem, pa sem mnenja, da je ponudba in zanimanje za interesne dejavnosti na naši šoli premajhno oziroma nezanimivo za večino učencev/k.



Graf 1

Učenke in učenci naše šole se v večjem številu rajši vključujejo v izven šolsko dejavnost. 51,8 % anketiranih je članov kakšnega športnega kluba. Največ je članov Košarkarskega kluba Celjski Vitez, sledijo člani Malega šampiona in člani Rokometnega kluba CPL ter Atletskega društva Kladivar. Iz tega je razvidno, da se množično včlanijo v klub predvsem učenci naše šole. Učenke pa pristopajo v klube bolj posamično. Iz naslednjega grafa razberem, da se več kot polovica učencev in učenk zadnjega triletja naše šole ukvarja z izvenšolsko športno dejavnostjo. Zato lahko potrdim **Hipotezo 1**, ki sem jo postavila v uvodu.



Graf 2

Hipoteza 2

Športna vzgoja je najljubši predmet več kot polovice vprašanih učencev zadnjega triletja.

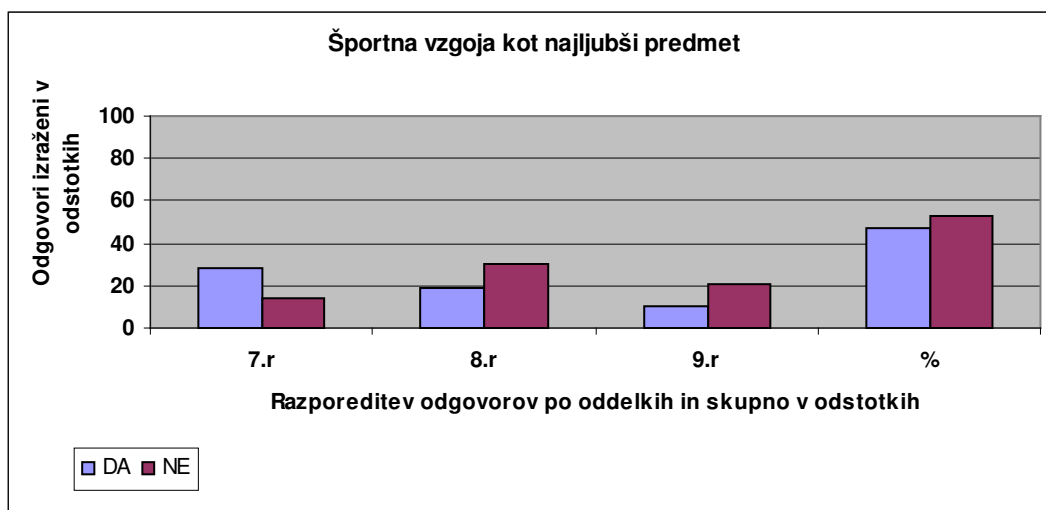
Pozitivno oblikovanje mnenja o športu omogoči otroku in mladostniku, da uživa pri urah športne vzgoje in se je tudi rad udeleži. Vse kar potrebuje, poleg dobre volje seveda, je ustrezna športna oprema:

- majica in hlače iz naravnih materialov
- bombažne nogavice
- športni copati za dvorano in drugi za zunaj
- brisača

Ustrezno športno opremo je treba nositi domov, jo oprati, copate posušiti, prevetrili in ne puščati v zaprtih torbah ali v plastičnih vrečkah do naslednje uporabe.

Prhanje po športni vzgoji na naši šoli ni mogoče, ne le zaradi pomanjkanja prh, temveč tudi zaradi časovne stiske, saj moramo otroci že v petnajstih minutah biti v razredu, pripravljeni na novo šolsko uro. Res pa je, da je higiena možna in nujna po vsaki uri športne vzgoje, saj je umivalnikov in tekoče vode vseeno dovolj za vse.

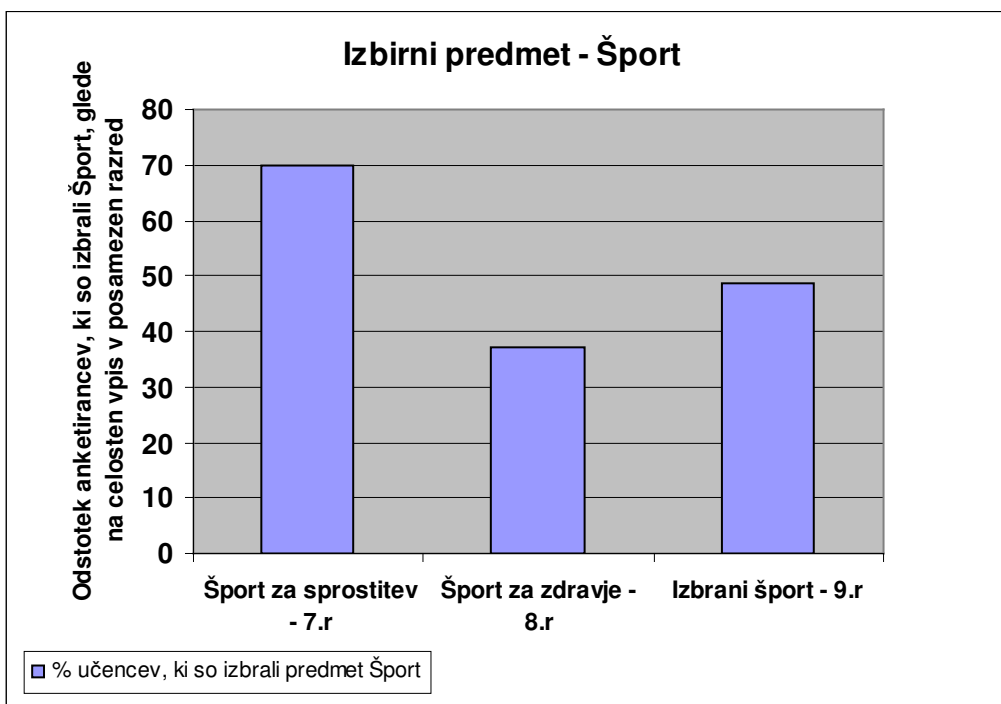
Igra in gibanje sta naravni potrebi otroka, zlasti v predšolskem obdobju in prvih letih šolanja. V teh letih se najlažje oblikujejo osnovni gibalni programi, otrok si razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti, pa tudi intelektualne, navaja se na delo v skupini in upoštevanje pravil. Šport je za otroke razvedrilo, protiutež sedečemu življenju pa tudi igrivost, zadovoljstvo in veselje. Veselje in zadovoljstvo ob gibanju sta osnovno vodilo za sistematično ukvarjanje s športom tudi v prostem času v vseh starostnih obdobjih. Zavedati pa se moramo, da tistega kar zamudimo v tem starostnem obdobju, kasneje žal ne moremo več nadomestiti. Redna in kakovostna športna vzgoja, prilagojena posamezniku, s strokovnim kadrom, s povečanim številom ur in z zmanjšanim številom otrok v skupinah, naj bi zagotavljala najbolj optimalne učinke na otrokov razvoj (Masten, 2003).



Graf 3

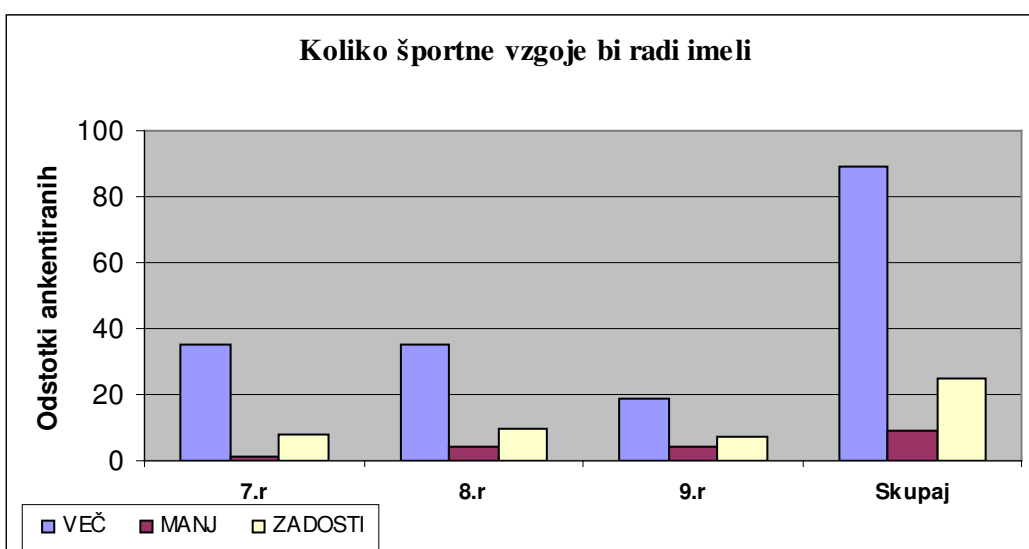
Iz zgornjega grafa je razvidno, da je malo manj kot polovica anketiranih (47%) za svoj najljubši predmet izbrala Športno vzgojo. 53% anketiranih pa je bilo drugega mnenja.

Hipotezo 2 pa bom žal ovrgla saj je malo manj kot polovica anketiranih odgovorila, da je njihov najljubši predmet Športna vzgoja.



Graf 4

Kar 70% učencev in učenk vpisanih v sedmi razred je za izbirni predmet izbralo šport za sprostitev. Zaznati je manjšo naklonjenost športu za zdravje v osmem razredu in sicer 37,2 %. Skoraj polovica učencev in učenk vpisanih v deveti razred pa je izbralo izbrani šport. Po tem sklepam, da je Izbirni predmet – šport, še vedno eden izmed vodilnih izbirnih predmetov za katere se odločajo učenke in učenci naše šole.



Graf 5
Očitno je, da si učenke in učen

ci 7. 8. in 9. razreda želijo več ur športne vzgoje. Kar 72% anketiranih jih meni, da je na urniku premalo ur športne vzgoje. Le 0,7% želi imeti manj ur športne vzgoje.

Po analizi anket sem prišla do spoznanja, da anketiranci želijo pri pouku športne vzgoje tudi vključevanje športov, ki jih drugače ne preizkusijo v telovadnici. Dečke predvsem zanimajo ekstremni športi, dekleta pa različne zvrsti plesa in meditacije. Vsi pa si želijo boljših pogojev.

Hipoteza 3

Šport je pomembna vrednota učencev in učenk zadnjega triletja na OŠ Frana Roša.

Otroka je treba že v zgodnji mladosti usmerjati glede odnosa do športa. To je prvenstveno vloga staršev, ki naj bi otroka pozitivno spodbujali, da v športu iskreno uživa, da bo bolje telesno pripravljen, da ima občutek, da dosega pomembne stvari, da si o sebi izoblikuje dobro mnenje in da bo spretnejši. Najpomembnejši so starši, ki že v zgodnji mladosti otroku odločilno vcepijo odnos do ukvarjanja s športom.

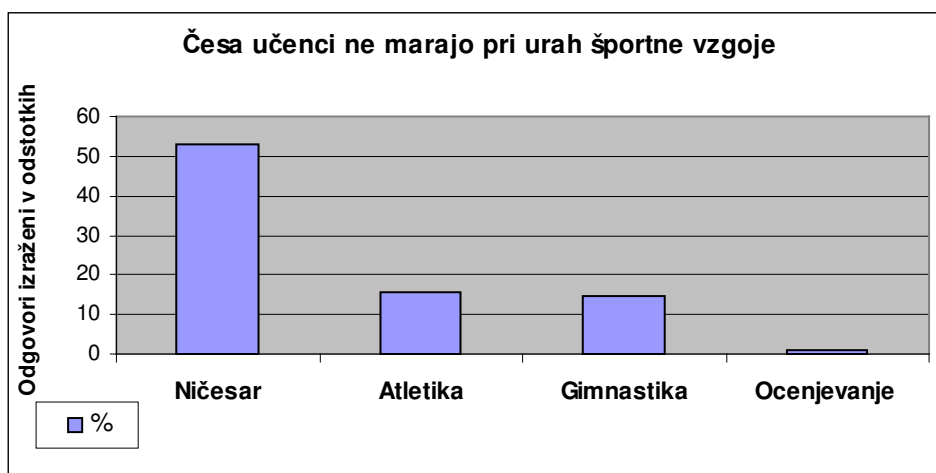
Starši naj bi otroku:

- predstavili čim več različnih športnih aktivnosti,
- spodbujali, ne silili k športu,
- vedeli, kdaj je otrok pripravljen na igro,
- spodbujali zdrave navade in življenjski slog,
- omogočili čim več iger na prostem, sprehodov v naravi,
- sodelovali pri različnih igrah v družini,
- podpirali in poučevali pošteno igro,
- otroku pomagali, da si ustvari uresničljive cilje,
- otroku pomagali pri odločanju,
- dajali zgled s športom,
- otroke peljali na ogled športnih tekmovanj.

Povezovanje športnih vsebin z okoljem, delom in s prostim časom omogoča v učnem procesu mnogo širša spoznanja o ljudeh, življenju, ustvarjalnosti. Z organiziranjem športnih dni, interesnih dejavnosti, raznovrstnih šol v naravi, s prepletanjem dodatnih programov si želimo, da bi šport postal vez med šolo in otrokovim prostim časom.

Gibanje je zelo pomembno. Boljše telesno zdravje pomeni tudi boljše duševno zdravje. Dejstvo je, da gibalno aktivni otroci in mladostniki, ki del energije usmerjajo v telesno naprežanje, lažje prenašajo psihične obremenitve in strese in ob takih stanjih tudi ustrezno ukrepajo.

Telesna aktivnost oziroma napor z ustrezno obremenitvijo je tudi stres za organizem. Vendar pa je stres za telo ob primerni energiji in ob primerni časovni razporeditvi koristen. Športna aktivnost daje občutek, da smo z lastnim trudom in lastnim prizadevanjem napravili nekaj koristnega zase. To je zagotovo zelo pozitivna izkušnja, ki lahko pomembno prispeva k samozaupanju in samospoštovanju ter pomaga pri obvladovanju stresov in obremenitev (Masten, 2003).

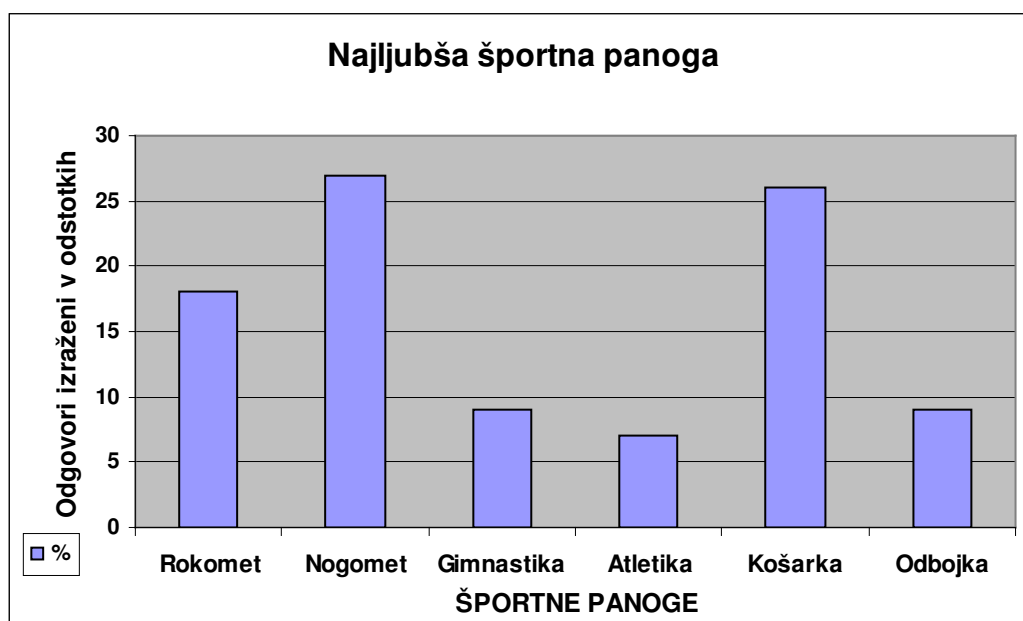


Graf 6

Pri tem vprašanju je bilo napisanih največ odgovorov. V zgornjem grafu sem strnila mnenja učencev in učenk zadnjega triletja. Tukaj sem opazila pomanjkljivost, saj sem učence in učenke delila le po razredih kateremu pripadajo. Verjetno pa bi dobila različne podatke, če bi anketirance delila po spolu.

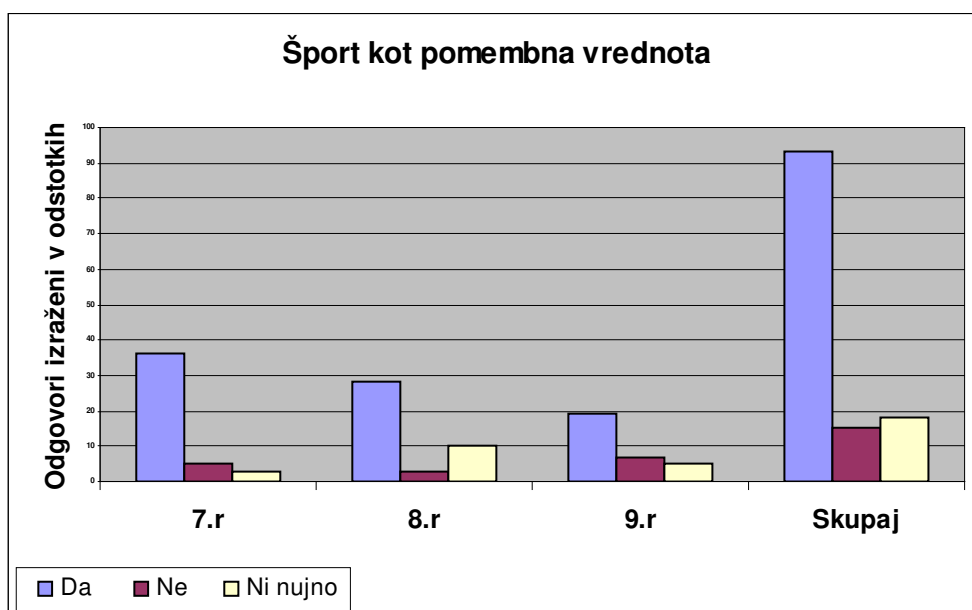
Tako pa lahko komentiram le iz tega grafa in sicer: več kot polovici je pogodu vsebina športne vzgoje, 15,7% jih ne mara atletike ter 14,7% pa gimnastike. Le 0,9% pa ne mara ocenjevanja.

Pri petem anketnem vprašanju: «Kaj najbolj pogrešajo pri urah športne vzgoje?», so v kar 40% odgovorili, da ničesar. Malo manj kot 40% bi želelo imeti še več ur iger z žogo (nogomet, rokomet, odbojko) in 14,5% anketiranih pogreša več ur gimnastike. Le 2% procenta anketirancev pogreša plavanje in 2% anketiranih bi želelo imeti na urniku športne vzgoje ekstremne športe.



Graf 7

Učenci in učenke OŠ Frana Roša imajo pri urah športne vzgoje najraje nogomet in košarko. Zelo radi igrajo tudi rokomet, manj navdušeni pa so nad atletiko. Pri tem vprašanju bi bilo pametno ločiti odgovore po spolu. Prepričana sem, da bi dobili drugačne rezultate, saj so dekleta nagnjena manj grobim in estetskim športnim panogam (plesu, gimnastiki, aerobiki...), fantje pa bolj ugajajo igre z žogo (predvsem nogomet).



Graf 8

Učencem in učenkam naše šole predstavlja šport pomembno vrednoto v njihovem življenju. Tudi **Hipotezo 3** lahko potrdim, saj 73,8% anketiranih smatra, da jim šport predstavlja pomembno vrednoto v njihovem življenju. Le slabih 11% pa meni, da jim šport nič ne pomeni.

Veliko ljudi je, ki se sprašujejo: «Zakaj je šport pomemben?» Odgovorov je veliko.

Šport je lahko kot prvo, pomemben dejavnik našega prostega časa. Namesto da bi zapravljali čas za neumná dejanja, si ga zapolnimo s športom, ki nam prinaša obilico dobrih lastnosti. Šport preprečuje nastanek krčnih žil. Naš videz je boljši, koža je napeta, drža pravilnejša, postava vitkejša, kosti so močnejše, vezi bolj elastične, mišice pa bolj čvrste. Šport nas velikokrat tudi pomiri in prepreči občutek tesnobe. Ko se z njim začnemo ukvarjati, je težko, a hitro ujamemo ritem in sčasoma postane naša vsakodnevna navada. Vsak, ki se odloči za šport, pa se mora tudi zavedati, da se bo moral odpovedati številnim drugim rečem. To je še bolj očitno pri vrhunskih in poklicnih športnikih. Odreči se morajo svojemu prostemu času, kar je lahko včasih tudi negativno zanj, saj vsak rad preživi nekaj prostih uric med svojimi najdražjimi. Šport je lahko včasih tudi nevaren, saj se pri športu zgodijo številne nesreče, ki terjajo kar nekaj žrtev in poškodb. A kljub temu bi se moral vsak človek ukvarjati s športom čisto na svoj način.

Kakorkoli šport je dejavnik, ki bi moral spremljati vsako družino in vsakega posameznika, če je le pri moči. Vsi, ki se na kakršenkoli način ukvarjajo s športom se bolje počutijo in so bolj odporni.

Hipoteza 4

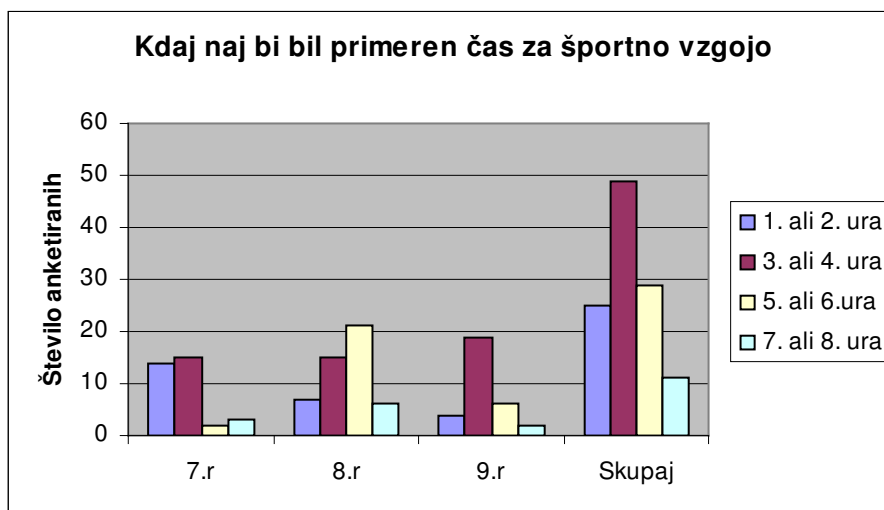
Prva in druga šolska ura nista primerni čas za športno vzgojo.

Športna vzgoja je obvezna za vse učence. Po šolski zakonodaji so učenci lahko oproščeni sodelovanja pri posameznih oblikah športne vzgoje. Po presoji zdravnika so lahko opravičeni zaradi zdravstvenih razlogov delno ali popolno, za krajše ali daljše časovno obdobje. Če so učenci delno opravičeni, mora športni pedagog vsakemu posamezniku z zdravstvenimi indikacijami prilagoditi proces delno skladno z napotki zdravnika. Gibanje in šport lahko v teh primerih predstavlja pomembno sredstvo kinezioterapije in rehabilitacije (Kovač, Novak, 2002).

Otroci in mladostniki množično prinašajo zdravniška opravičila za prepoved vsakršnega ukvarjanja s športom za vse leto, čeprav športni pedagogi v večini primerov jasno vidijo, da z njimi ni nič narobe in nam to tudi sami povedo. Le športna vzgoja jim v določenem času pouka ne ugaja, zvečer pa tako ali tako obiskujejo fitness ali aerobiko ali pa na žalost nič: «Saj je vse tako ali tako brez veze!» (mladostnikov najljubši izgovor)! V takšnih primerih mladostnika zelo težko prepričaš, da je gibalna dejavnost, ki mu je pisana na kožo, saj ima na eni strani potuho staršev – zgled, na drugi pa zdravnikovo potuho. Športni pedagogi so pri vsem tem nemočni, saj prisiliti nekoga, ki noče, ni mogoče (Masten, 2003).

Otroci in mladostniki imajo dovolj prostega časa in če jih ne usmerjamo v kakršnokoli športno dejavnost (starši, športni pedagogi, učitelji, prijatelji..), nam lahko današnja družba ponuja mnoge pasti, kot so mamila, nasilje, osamljenost, sedeče življenje in nepravilna prehrana.

Zanimalo me je, če tudi termin športne vzgoje vpliva na opravičevanje anketirancev. Ponudila sem nekaj odgovorov, dobila pa sem podatek, ki govori, da anketirancem najbolj ugaja vaditi med tretjo in četrto uro. Sicer nimam podatkov, če primeren čas športne vzgoje vpliva tudi na opravičevanje. Bi bilo pa v bodoče zanimivo raziskati še to področje.



Graf 9

Hipotezo 4
lahko tudi
potrdim saj
samo 22%
učencev meni,
da sta prva in
druga šolska ura

primeren čas za športno vzgojo. Kar 78% pa je mnenja, da so primernejše ostale ure.

Hipoteza 5

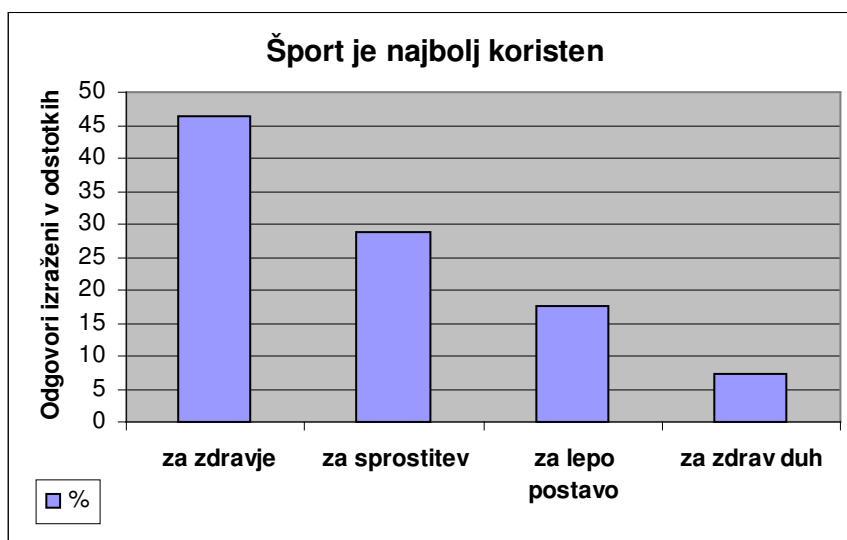
Redna športna vadba, pozitivno vpliva na zdravje posameznika.

Gibanje in ostali elementi aktivnega življenjskega sloga so pomembna varovala in dejavniki zdravja. Redna telesna aktivnost ščiti pred boleznimi, predvsem boleznimi srca in ožilja, pred sladkorno boleznijo, osteoporozo in nekaterimi vrstami malignih obolenj, hkrati pa koristi za boljše vzdrževanje ravnotežja, poveča mišično moč, izboljša koordinacijo, večja gibljivost in vztrajnost ter pozitivno vpliva na osebnost različnih starostnih skupin.

Sodobno življenje, kjer ni pravega sorazmerja med telesno aktivnostjo in duševnimi napori, prispeva k slabemu počutju in celo povzroča bolezni. Že stari Grki so vedeli, da telesa ni mogoče obravnavati ločeno od duševnosti.

Dobro počutje in zdravje si pridobimo z redno telesno vadbo. S telesnimi vajami skrbimo za primerno težo, krepimo mišice, zboljša se učinkovitost pljuč, srca, krvnega obtoka in zaradi hormona noradrenalina se zveča sposobnost koncentracije in zmanjša se občutek utrujenosti.

Šport je osnovni pogoj za dobro razpoloženje. Če mišic in drugih delov telesa ne uporabljamo, počasi propadajo, kar pa seveda tudi vpliva na našo duševnost. Veliko ljudi je, ki zaradi tega izgubljajo živahnost in veselje do življenja. Izbrati si moramo zmeraj tisto vrsto športa, ki nam najbolj ustreza.



Graf 10

Med anketiranimi je čutili osveščeno o pomembnosti ukvarjanja s športom, saj jih je kar 46,3% odgovorilo, da je šport najbolj koristen za zdravje. Kar 78,8% jih meni, da je dobro, da se s športom ukvarjajo že v zgodnji mladosti. Zavedajo se, da jim športna vadba pomaga pri dobrem počutju (74,7%). 25% pa tega ne ve.

88% anketiranih se zaveda, da redna športna vadba pripomore k zdravemu življenju. Le 0,2% pa nima takšnega mnenja. Anketirani menijo, da šport zbližuje ter družijo ljudi. Iz zgoraj zapisanih podatkov lahko tudi **Hipotezo 5** potrdim.

Cilj športne vzgoje je usposobiti mlade, da sprejemajo šport kot vrednoto in kulturno samoumevnost v vseh življenjskih obdobjih. Seznaniti se s čim več športnimi zvrstmi (tenis, namizni tenis, borilni športi, kolesarjenje, drsanje, rolanje, aerobika...), zakonitostmi športne vadbe, vplivi športa na organizem, z intenzivnejšo vadbo v določeni športni zvrsti, z rednim spremljanjem razvoja mladostnikovih telesnih značilnosti in sposobnosti ter samostojnost pri načrtovanju vadbe. Mladostnik naj bi znal tudi kritično presojati različne negativne pojave v športu (prepovedana poživila-doping, manipulacija s športniki, zvezdnštvo, trženje) (Masten, 2002).

3. ZAKLJUČEK

Upam, da sem s pričajočo raziskovalno nalogo naredila nekaj koristnega. Da bodo lahko športni pedagogi izluščili nekaj koristnih nasvetov zase in za svoje nadaljnje delo ter tako posledično vplivali na želje učencev. Učenci in učenke OŠ Frana Roša si želimo sprememb. Vendar se zavedamo, da naše želje niso takoj uresničljive. Glede povečanja telovadnice in uvedbe ekstremnih športov pri pouku športne vzgoje je tako prostorsko kot tudi finančno še neuresničljivo. Predvsem me veseli, da sem dobila podatke, ki govorijo, da se učenci in učenke zadnjega triletja naše šole, še vedno aktivno ukvarjajo s športom. Včlanjeni so v različna športna društva in klube, kjer so športno aktivni. Ugotovila sem, da jim šport predstavlja pomembno vrednoto v njihovem življenju in si želijo več ur pouka športne vzgoje. Športno vzgojo si želijo več kot dvakrat na teden. Nekateri jo tako obožujejo, da bi jo imeli kar vsak dan.

Učenci in učenke OŠ Frana Roša razumejo pozitiven vpliv športa na zdravje in dobro počutje. Zavedajo se, da je šport najbolj koristen za zdravje. Poznajo možnosti vključevanja v športne dejavnosti v šoli in kraju bivanja, saj se jih tudi v veliki meri poslužujejo.

4. CITIRANI VIRI

1. Kovač, M., Novak, D. (2002). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
2. Masten., I. (2003). Športna vzgoja v šoli. *Vita*, 38, 5-6.
3. Cankar, A., Kovač, M., Kristan, S. & Praček, T. (1993). *Smernice šolske športne vzgoje*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

5. DODATEK

ŠPORTNA VZGOJA V ZADNJEM TRILETJU DEVETLETKE

SPOL: M Ž **RAZRED:** 7. 8. 9.

1. Ali si član/ica kakšnega športnega kluba (izvenšolske dejavnosti)?

a) ne
b) da

Katerega?

* če si odgovoril/a v zgornjem vprašanju z »da«, odgovori še na naslednja dva vprašanja, če si odgovoril/al z »ne« pa pojdi na vprašanje Št. 2.

1. a) S katerim športom ali izvenšolsko aktivnostjo se ukvarjaš?

a) atletika
b) nogomet
c) rokomet
d) košarka
e) plavanje
f) ples
g) tenis
h) plavanje
i) ju-juitsu

1. b) Kdo te je navdušil za izbrani šport?

a) družina (oče, mama, brat, sestra, dedek, babica)
b) prijatelj
c) sošolec/ka
d) učitelj športne vzgoje
e) sam

2. Obiskuješ kakšno organizirano športno vadbo na svoji šoli?

a) ne
b) da

* če si odgovoril/a v zgornjem vprašanju z »da«, odgovori še na naslednje vprašanje, če si odgovoril/a z »ne« pa pojdi na vprašanje Št. 3.

2. a) Katero športno panogo vključuje interesna dejavnost, ki jo obiskuješ na svoji šoli?

a) atletiko

<i>b) nogomet</i>
<i>c) rokomet</i>
<i>d) košarko</i>
<i>e) namizni tenis</i>
<i>f) ples</i>
<i>g) karate</i>

3. Je ŠPORTNA VZGOJA tvoj najljubši predmet?

<i>a) da</i>
<i>b) ne</i>

4. Se ti zdi, da je dovolj ur namenjenih športni vzgoji ali si želiš več ur športne vzgoje na šolskem urniku?

<i>a) več</i>
<i>b) manj</i>
<i>c) zadosti</i>

5. Kaj najbolj pogrešaš pri urah športne vzgoje?

<i>a. ničesar</i>
<i>b. več nogometa</i>
<i>c. več rokomet</i>
<i>d. več iger z žogo</i>
<i>e. ekstremne športe</i>
<i>f. plavanje</i>

6. Kaj bi spremenil/a, oziroma česa ne maraš pri urah športne vzgoje?

<i>a) ocenjevanje</i>
<i>b) nogomet</i>
<i>c) rokomet</i>
<i>d) košarka</i>

7. Katera športna panoga ti je najbolj pri srcu?

<i>a) nogomet</i>
<i>b) košarka</i>

c) rokomet
d) odbojka
e) atletika
f) plezanje
g) lokostrelstvo

8. Katere športne panoge ne maraš?

a) atletika
b) ničesar
c) nogomet
d) ples

9. Katera igrlica ali športna panoga, ki si se jo naučil/la pri uri športne vzgoje, ti je ostala najbolj v spominu in si je vedno vesel/a, ko se jo igrate?

a) med dvema ognjema
b) nogomet
c) košarka
d) odbojka
e) rokomet
f) lovljenje(kača, v verigo)

10. Šport je najbolj koristen:

a) za zdravje
b) za rast las
c) za delovanje možganov, razgledanost
d) za lepo postavo
e) za zdrav duh
f) za sprostitvev

11. Ali je dobro, da se s športom ukvarjaš že v zgodnji mladosti ?

a) da
b) ne
c) ne vem

12. Ali je prav, da se s športom ukvarjaš samo med počitnicami ali prazniki?

a) da
b) ne

<i>c) ne vem</i>

13. Ali meniš, da izrek:«Šport krepi telo in duha oz. zdrav duh v zdravem telesu» velja?

<i>a) da</i>
<i>a) ne</i>
<i>b) ne vem</i>
<i>c) mogoče</i>

14. Kdaj se ti zdi najbolj primeren čas za uro športne vzgoje?

<i>a) 1. ali 2. ura</i>
<i>b) 3. ali 4. ura</i>
<i>c) 5. ali 6. ura</i>
<i>d) 7. ali 8. ura</i>

15. Ali je pomembno, da si na začetku vadbe ogreješ telo in se tako pripraviš na nadaljnje napore?

<i>a) da</i>
<i>b) ne</i>
<i>c) ne vem</i>
<i>d) ni nujno</i>

16. Kaj najraje počnete, s sošolkami/sošolci, v uvodnem delu pri športni vzgoji?

<i>a) tečete</i>
<i>b) se lovite</i>
<i>c) se ogrejete z določeno igrico</i>
<i>d) izvajate gimnastične vaje</i>

17. Ali ŠPORT predstavlja pomembno vrednoto v tvojem življenju?

<i>a) da</i>
<i>b) ne</i>
<i>c) ne vem</i>

18. Kako pogosto na teden, se poleg športne vzgoje v šoli ukvarjaš s športom?

<i>a) vsak dan</i>
<i>b) enkrat na teden</i>

<i>c) trikrat na teden</i>
<i>d) petkrat na teden</i>
<i>e) nikoli</i>

19. Ali ti telovadba pomaga pri dobrem počutju?

<i>a) da</i>
<i>b) ne</i>
<i>c) ne vem</i>

20. Ali lahko z redno telovadbo pripomoremo k zdravem življenju?

<i>a) da</i>
<i>b) ne</i>
<i>c) ne vem</i>

21. Se ti zdi, da nas šport zbližuje/druži ljudi?

<i>a) da</i>
<i>b) ne</i>
<i>c) ne vem</i>

22. Na to vprašanje odgovorijo samo tisti učenci/ke, ki so za Izbirni predmet izbrali/e predmet, ki vključuje šport (če si izbral/a določeni predmet vpiši pod razred, ki ga obiskuješ X).

- Šport za sprostitev - 7.razred
- Šport za zdravje - 8.razred
- Izbrani šport – 9.razred