

ŠPORTNA VZGOJA NA PODRUŽNIČNI ŠOLI

dr. Vesna Štemberger, doc.

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Kardeljeva pl. 16, 1000 Ljubljana

vesna.stemberger@guest.arnes.si

Povzetek

Športna vzgoja ima zaradi pozitivnih učinkov na otrokov razvoj v vzgojno-izobraževalnem sistemu poseben pomen. Današnji, pretežno sedentaren način življenja, povzroča, da se že pri mlajših otrocih pojavljajo bolezni sodobnega časa, da so premalo vzdržljivi, da se socialno slabše razvijajo in da imajo zaradi premalo gibanja tudi težave pri pouku. Zato mora, kljub drugačnim pogojem, športna vzgoja tudi na podružničnih šolah potekati kakovostno. V prispevku so tako predstavljene možnosti prilagoditev prostora, predvsem orodij in rekvizitov, pomen in načini zagotavljanja varnosti, prednosti in slabosti ter nakazane rešitve, povezane z manjšim številom otrok v razredu ter pomen minute za zdravje in možnosti njune organizacije na podružničnih šolah.

Ključne besede: podružnična šola, športna vzgoja

Uvod

Športna vzgoja ima zaradi pozitivnih učinkov na celotni (in celostni) otrokov razvoj v vzgojno-izobraževalnem sistemu poseben pomen. Današnji, pretežno sedentaren način življenja, povzroča, da se že pri mlajših otrocih pojavljajo bolezni sodobnega časa, ki so sicer značilne za starejšo populacijo (povišana raven holesterola, povišan krvni pritisk, prekomerna telesna teža ipd). Otroci prosti čas danes največkrat preživljajo doma, ob igrah in dejavnostih, ki omogočajo hitro zadovoljitev otrokovih trenutnih potreb in ne zahtevajo dodatnega (ali sploh nobenega) truda za sodelovanje oziroma »uživanje« v le teh. To so največkrat gledanje televizije, igranje računalnika ter v zadnjem času vedno bolj pogosti klepeti preko računalnika in uporaba mobilnih telefonov. V vseh teh dejavnostih pa je otrok sam, brez neposrednega stika z vrstniki. Na ta način je osiromašen za pomemben del učenja, ki poteka preko igre v vrstniških skupinah. Tudi otroci, ki so vključeni v različne vodene prostočasne dejavnosti zaradi narave le teh (*vodene* dejavnosti) nimajo veliko možnosti spontane igre z vrstniki.

Poseben pomen za otrokov razvoj imajo zato tako imenovane gibalne in športne igre¹. Igre gibalnega/športnega značaja otrokom omogočajo pridobivanje socialnih stikov, usvajanje pravil vedenja v skupini, usvajanje pravil komunikacije, podrejanja svojih interesov interesom skupine ter nenazadnje tudi učenja z gibanjem ter učenja skozi gibanje. Otroci s sodelovanjem v takih igrah, s sodelovanjem pri športno-vzgojnem procesu, ki poteka v šoli, ukvarjanjem s športnimi dejavnostmi s starši in prijatelji ter z morebitnim sodelovanjem v izvenšolskih organiziranih športnih dejavnostih pridobivajo tudi pomembne informacije o pomenu ukvarjanja s športom ter pridobivajo navade, povezane z zdravim, aktivnim življenjskim slogom.

Pouk, ki poteka pretežno tako, da otroci nimajo dovolj možnosti gibanja, je za otroke obremenjujoč in postavlja pred njih prehude zahteve. Marsikatero od njih bi lahko rešili že z nekaj gibanja, ki ga lahko vpletemo v ure pouka (minuta za zdravje, aktivni odmor). Za otroke ni obremenjujoče število ur, ki jih preživijo v šoli, saj se ne razlikuje od števila ur, ki so jih kot mlajši otroci preživeli v vrtcu, pač pa jih obremenjuje način dela, ki je vse prevečkrat premalo prilagojen otrokovim razvojnim značilnostim in eni otrokovih osnovnih potreb, to je potrebi po gibanju. Otroci in nenazadnje tudi odrasli, bi morali delo z enostranskimi učinki na organizem po določenem času zamenjati z delom, ki ima na organizem nasprotno učinke. Po športni aktivnosti otroka je njegov počitek, kjer ga zaposlimo na miselnem nivoju. Obratno pa velja za nujno potreben počitek po miselnem delu, ki mora biti izključno gibanje. Na ta način otrok lažje prenaša napore, ki jih s seboj prinaša pouk (Štemberger, Krpač, 2006).

Razlika med otrokom in odraslim je le v času, ko lahko zbrano delajo. In otrok potrebuje spremembe neprimerno prej kot odrasla oseba. Zato se učitelj ne bi smel ravnati po svojem občutku pač pa bi moral pozorno spremljati vedenje otrok in jim ponuditi počitek takrat, ko ga potrebujejo otroci.

Dovolj gibanja in ukvarjanja s športom povzroči tudi pri otrocih pozitivne spremembe na področju vzdržljivosti. Le ta ni pomembna le z vidika doseganja (vrhunskih) rezultatov v športu, pač pa pri otrocih pomeni to, da lahko vztrajajo v igrah, ki zahtevajo več gibanja, večjo intenzivnost gibanja. Pomeni, da lažje prenašajo »napore«, ki jih predstavlja delo v šoli, delo doma in nenazadnje tudi igra z vrstniki. Dovolj gibanja pa lahko opredelimo kot gibanje vsaj trikrat tedensko, vsaj 20 minut, pri vrednostih srčnega utripa med 160 in 190

¹ Gibalne igre so v tem prispevku opredeljene kot igre gibalnega značaja, ki nastajajo spontano, v njih pa so vključena gibanja, značilna za športne igre ali pa tudi ne (npr. lovljenja, metanja kamenčkov, igre kot npr. Zemljo krast. Športne igre so igre, ki jih poznamo tudi pod imenom moštvene igre, npr. različne igre z žogo.

udarci/minuto (odvisno od starosti otrok) in v trajanju vsaj treh mesecev. Pri takšni intenziteti gibanja lahko govorimo o pozitivnih učinkih gibanja na srčno-žilni in dihalni sistem otroka. Poleg tega so otroci, ki se veliko gibajo tudi bolj odporni, saj gibalna igra ne more potekati le v zaprtih prostorih. V Sloveniji je razlika med najvišjo poletno in najnižjo zimsko temperaturo nekje okoli 40°C, kar lahko brez večjih pretresov za organizem prenese le otrok, ki je na to prilagojen. Prilagodi pa se lahko le tako, da se veliko giblje in to predvsem zunaj, saj se telo postopoma navaja na vedno višje oziroma vedno nižje temperature.

Mlajši učenci se z gibanjem tudi učijo, česar se vse premalo zavedamo. Učenje pisanja poteka preko gibanja, saj otroci črke oblikujejo s celim telesom, več učencev skupaj tvori posamezno črko, učenci pišejo črke po zraku. Vrstilne števnikje lažje usvojijo pri športni vzgoji kot pri predmetu, ki poteka v razredu (npr. prvi v koloni je Peter, ki je tudi sicer največji). Usvajanje ritma pri glasbeni vzgoji poteka hitreje preko gibanja ipd.

Ker je gibanje ena osnovnih otrokovih potreb in ker je gibanje zelo pomembno pri celostnem razvoju otroka, je tudi športna vzgoja opredeljena kot »nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki.« (Kovač, Novak, 2001, str. 4)). Vsak, ki poučuje športno vzgojo, bi moral slediti naslednjim izhodiščem:

- športna vzgoja mora biti sredstvo celostnega razvoja osebnosti,
- spoštovati mora načelo enakih možnosti za vse učence in upoštevati njihovo različnost,
- 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,
- učinkljina naravnost učnega načrta dopušča določeno stopnjo avtonomije šole in učitelja ter sočasno zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, metod in oblik dela,
- načrtno mora spodbujati otroke k humanim medsebojnim odnosom in k športnemu obnašanju (fair playu),
- posebno skrb mora nameniti nadarjenim za šport in otrokom s posebnimi potrebami,
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji,
- načrtno spremlja in vrednoti otrokove dosežke in ga spodbuja k športni dejavnosti,
- spoštovati mora predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi. (Kovač, Novak, 2001, str. 4)

Tem izhodiščem pa mora pedagog slediti ne glede na to, kje poučuje. Delo na podružničnih šolah je pri tem nedvomno specifično. Zaradi manjšega števila otrok učitelj lažje sledi predvidenim izhodiščem in hkrati lažje dosega nekatere cilje. Hkrati pa zaradi manjšega števila otrok nekaterih vsebin sploh ne more izvajati, zaradi manjšega števila otrok prihaja tudi do kombiniranih oddelkov, kar je lahko z vidika športne vzgoje tudi neprimerno ali vsaj manj primerno. Zaradi pogojev, ki so za športno vzgojo na voljo na podružničnih šolah, je lahko proces športne vzgoje osiromašen, hkrati pa lahko zaradi pogojev, v katerih stoji sama šola, športna vzgoja poteka v za otroka neprimerno bolj prijetnem okolju kot je šolska telovadnica. V nadaljevanju bodo zato predstavljeni nekateri normativi, ki veljajo za športno vzgojo, prednosti in slabosti športne vzgoje na podružničnih šolah ter nakazane nekatere rešitve za večjo kakovost športne vzgoje tudi na podružničnih šolah.

Pogoji za delo

»Glede na to, da je učitelj strokovni delavec z izjemno odgovornimi nalogami, mu mora izobraževalni zavod zagotoviti take delovne razmere, da bo njegova strokovnost in pedagoška usposobljenost lahko najbolj prišla do izraza, brez nepotrebne izgube časa in energije« (Priporočila, 1997, str.25/85) in nadalje »šolske oblasti morajo zagotoviti denar za nabavo sodobne učne tehnologije in s tem omogočiti učiteljem učinkovitejši in kakovostnejši pouk« (prav tam, str. 26/88a).

Za izvedbo programa športne vzgoje šola potrebuje telovadnico, zunanje športne površine, opremo, ustrezna športna orodja in rekvizite. Vsak učenec potrebuje pri športni vadbi 20m² vadbene površine, ki v izjemnih primerih ne sme biti manjša od 10m² (Kovač, M., Novak, 2001). Opremljena površina je strokovno priporočilo, ki žal nima pravne veljave, s trenutnimi prostorskimi možnostmi pa ga je tudi zelo težko uresničiti.

Zgoraj navedeno velja za t.i. centralne šole, medtem ko za podružnične šole velja, da morajo imeti zagotovljen večnamenski prostor, ki je hkrati tudi prostor, kjer poteka športna vzgoja.

Rezultati različnih raziskav (Štemberger, 2003, Bajželj 2003) pa kažejo na manjšo primernost prostorov za športno vzgojo na podružničnih šolah ter slabšo opremljenost z orodji in rekviziti kot na centralnih šolah. Razlike se kažejo v velikosti telovadnic oziroma prostorov, kjer poteka športna vzgoja (centralne šole povprečno 402,75m², podružnične šole

v povprečju 46,60m²), v boljših higienskih pogojih centralnih šol (garderobe, umivalnice, kabineti za učitelje, ki poučujejo športno vzgojo) ter večjem številu velikih orodij. Razlike pri opremljenosti šol pa so se pokazale še pri opremljenosti z žogami za malo odbojko, loparji za badminton, švedskimi klopmi, navadnimi blazinami, plezalno vrviyo, plezalnim drogom, kozo, nizko gredjo, moško bradljo, štoparicami, štartnim blokom, stojalom za skok v višino, elastiko, dvovišinsko bradljo, pritrjenim letvenikom, štafetnimi palicami, koši ter vozu za blazine (Štemberger, 2003). Pri tem pa je potrebno opozoriti, da pri primerjavah ni bilo upoštevano število učencev na posameznega učitelja, pač pa smo število orodij in rekvizitov le primerjali glede na tip šole. Zato je potrebno rezultate brati s previdnostjo, saj ni nujno res, da je na podružničnih šolah rekvizitov premalo (odvisno je tudi od števila učencev).

Kaj lahko naredi učitelj? Pomanjkanje rekvizitov in orodij ter slabi prostorski pogoji ne smejo biti razlog za slabo kakovost športno- vzgojnega procesa. Zagotovo so lahko razlog za slabo voljo učitelja, hkrati pa tudi spodbuda njegovi kreativnosti. Otroci imajo pravico do kakovostne športne vzgoje ne glede na šolo, ki jo obiskujejo. Nekatere v nadaljevanju nakazane rešitve izhajajo iz prej zapisanih rezultatov raziskave, in sicer:

- žoge so rekvizit, ki ga težko nadomestimo, hkrati pa tudi ni vedno nujno, da mora imeti vsak otrok svojo žogo. Mnogokrat si lahko pomagamo tudi z balonom.



- Loparji za badminton – v prvi triadi so loparji uporabni za nošenja, kotaljenja, vodenja, odbijanja žog(ic) in manj za igro badmintona. Zato lahko loparje nadomestimo s čimerkoli, kar je v funkciji »podaljšane roke«. To pa so lahko tudi kuhalnice, kiji, lesene palice, plastenke...



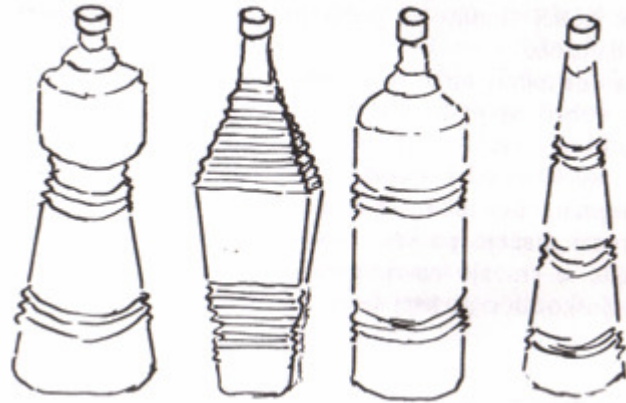
- Štoparica – predstavlja majhen strošek in je lahko dostopna tudi podružničnim šolam. Glede na dejstvo, da ima danes mobilni telefon že praktično vsak, pa si lahko učitelj pomaga tudi s štoparico na telefonu ali uro s sekundnim kazalcem.
- Štartni bloki so za učence v prvi triadi še manj primerni, za silo pa jih lahko nadomestimo tako, da se otroci z eno nogo uprejo ob steno, ali pa jih izdelamo kar sami

- Stojalo za skok v višino lahko nadomestimo z dvema stoloma ali mizami (v ustrezni oddaljenosti), elastiko pa lahko prav tako priskrbimo sami. Široka elastika zdrži kar nekaj let, poleg tega pa je vsestransko uporabna (kot ovira za preskoke, za plazenja in lazenja, kot mreža za igre z žogo...)
- Štafetno palico lahko izdelamo sami (tudi otroci) iz tulca papirnatih brisač, ki ga dodatno oblepimo.
- V koš se lahko spremeni stol, zataknjen za letvenik (če ga imamo), koš za smeti (ne isti, kot ga imamo za smeti), postavljen na mizo. Nenazadnje pa otroci prve triade (ki večinoma obiskujejo podružnične šole) potrebujejo njim prilagojen koš, ki ga lahko postavimo tudi v kot razreda.
- Kolebnice so bolj primerne, če kupimo vrv, jo narežemo na tri različne dolžine (prilagajanje dolžine kolebnice telesni višini otrok) ter konce zažgemo (ali kako drugače zaščitimo). Na enak način lahko naredimo tudi dolgo vrv.



- Gred ali klop bo nadomestilo podrto drevo, še večji učinek pa dosežemo, če nam lahko deblo kdo obdela in ga imamo ves čas na igrišču ob šoli.
- Namesto koze lahko otroci (raznožno) preskakujejo sošolce ali pa se učenja preskakovanja učimo s pomočjo klopi (preskok skrčno – dva učenca sedita, eden preskakuje; raznožno – en učenec sedi, en preskakuje. Učitelj v obeh primerih varuje).
- Švedsko skrinjo lahko nadomesti tudi šolska miza, ki jo ustrezno oblazinimo (debelejši karton z lepilnim trakom nalepimo na mizo).
- Plezanje je neprimerno bolj zabavno na naravnih plezalih (drevesa).

- Polivalentne blazine lahko nadomestimo z mizami in stoli (prekriti z rjuhami se spremenijo v tunele), z navadnimi blazinami, ki jih podložimo z različnimi predmeti (npr. klop ali gred pod blazino naredita klančino).
- Kije, stožce lahko nadomestimo s plastenkami, napolnjenimi z rižem (boljša stabilnost).



- Žogico za met v daljino in cilj lahko naredimo iz časopisnega papirja, ki ga oblepimo s selotejpom. Uporabimo pa lahko tudi teniške žogice.



- Težko žogo (medicinko) lahko nadomesti košarkaška ali nogometna žoga (lahko tudi že odslužena), saj je teža omenjenih žog za mlajše učence teža, ki jo zmorejo premagovati in je uporaba medicinke, ki ni posebej prilagojena mlajšim otrokom, nesmiselna.
- Namesto gredi lahko uporabimo obdelano desko, ki jo položimo na tla (pomembno je, da je podporna ploskev zmanjšana – zožena)

Telovadnica je v miselnosti odraslih prostor, kjer bi se morala odvijati kakovostna športna vzgoja, za otoka pa je bolje, da se čim večji del športno-vzgojnega procesa odvija v naravi. Na podružničnih šolah je to realno bolj izvedljivo kot na večjih, centralnih šolah, saj so slednje nemalokrat postavljene v urbana naselja, kjer na otroke preži več nevarnosti, začeni s prometom. Podružnične šole, ki so bile leta 2003 vključene v raziskavo, povezano z zagotavljanjem kakovosti športne vzgoje (Štemberger, 2003) so imele vse zunanje igrišče, česar pa za centralne šole ne moremo reči. Zato bi kazalo to možnost izkoristiti, še posebej, ker je

ponavadi povprečno število otrok v razredih na podružničnih šolah manjše in s tem z vidika varnosti bolj obvladljivo.

Varnost

Kadar imamo športno vzgojo v telovadnici ali večnamenskem prostoru je potrebno poskrbeti za varnost. To še posebej velja za večnamenske prostore ter učilnice, ko prostor ni namenjen le športni vzgoji. V teh primerih umaknemo vse stole, mize ipd. ob stene prostora, najbolje je, da je to stena, kjer so tudi okna. V vsakem primeru skušamo umakniti nevarne elemente le k eni steni. Če imamo dovolj blazin, nevarna mesta (kamor smo postavili npr. mize, stole), zavarujemo z blazinami. Stolov ne zlagamo na mize, pač pa jih pospravimo k mizam tako, da so stoli med mizo in steno. Prav tako ne zlagamo v višino miz. Tla prostora omejimo s črtami intenzivnih barv (lepilni trakovi), čeprav je varnost, zagotovljena na ta način, manjša. Ostre robove miz, omar, polic oblečemo v peno ali gumo. Enako velja za ostre robove radiatorjev. Vrata prostora, kjer izvajamo športno vzgojo naj bodo zaprta, kljuka pa obložena s peno ali tanko gumo. Če je v vratih sicer ključ, ga med športno vzgojo vzamemo iz ključavnice. Vse vaje, naloge, igre, kjer so možni padci, izvajamo na sredini prostora oziroma tam, kjer imamo največ prostora za varno izvedbo nalog. Če izvajamo naloge, kjer je potrebna prisotnost učitelja (varovanja, asistenca), naj bodo ostale naloge takšne, da lahko učenci delajo samostojno ter da načeloma ni nevarnosti za poškodbe zaradi prostora, opreme, rekvizitov ali naloge, ki jo morajo opraviti učenci.

Število otrok v razredu

Število otrok v razredih na podružničnih šolah je ponavadi v povprečju manjše kot na centralnih šolah. Glede na to, da je normativ za oblikovanje vadbene skupine pri športni vzgoji od šestega razreda dalje 20 otrok na vadbeno skupino, je manjše število otrok pri športni vzgoji lahko samo prednost. Še posebej v starostnem obdobju, ko otroci še obiskujejo podružnične šole, saj je to obdobje, ko so z vidika varnosti otroci najbolj nepredvidljivi, prav tako pa imajo še premalo gibalnih znanj, premalo izkušenj ter preslabo presojo nevarnih situacij, kar otežuje varno izvedbo športne vzgoje.

Z manjšim številom otrok v razredu se poveča možnost učenja in izvajanja elementov, ki zahtevajo več varovanja in asistiranja (predvsem vsebine gimnastične abecede), seveda, če

imamo vsaj minimalno potrebno število orodij in rekvizitov. Sicer pa so vsebine športne vzgoje v prvem triletju takšne, da so realno izvedljive tudi ob slabših materialnih pogojih.

Istočasno pa se pojavi težava, kadar imamo premajhno skupino otrok za izvedbo nekaterih elementarnih iger (kamor sodijo tudi štafetne igre) ali iger z žogo. Igre z žogo se lahko prilagodijo tudi na manjše število učencev. Iger, ki zahtevajo večje število učencev kot jih imamo v razredu, prilagoditve pa niso smiselne (npr. igra Med štirimi ognji) pa ne izvajamo. Za doseganje istega cilja lahko namreč učitelj uporabi različne vsebine, naloge, vaje, v čemer se tudi kaže učiteljeva avtonomija.

Štafetne igre pa so učna oblika, pri kateri je delo učencev minimalno, efektivni časi pa zelo slabi. Zato njihova pretirana uporaba tudi ni priporočljiva. Če pa štafetne igre uporabljamo, moramo paziti na nekaj zakonitosti, ki veljajo, če želimo, da bodo otroci kar najbolj aktivni. Ena od teh predvideva majhno število otrok v vadbeni skupini, da vsak otrok kar največkrat in kar najhitreje pride na vrsto za izvedbo gibalne naloge. To pa je v razredih z manjšim številom učencev lahko izvedljivo. Zaradi manjšega števila učencev se lahko močno poveča tudi intenzivnost dela, kar se kot ena najbolj šibkih točk kaže na centralnih šolah, kjer je v posameznem oddelku več učencev (po raziskavi Mandelčeve 2005) je povprečni efektivni čas učencev v nižjih razredih osnovne šole namreč le 9,6 minut).

Manjše število učencev posameznega razreda na podružničnih šolah mnogokrat pomeni tudi kombiniran pouk. Standardi znanj so pri športni vzgoji zapisani po vsakem zaključenem triletnem vzgojno-izobraževalnem obdobju, kar olajša delo učitelju, hkrati pa otroku omogoča več časa, da te standarde doseže. Pri športni vzgoji je delo učitelja in tudi napredovanje učencev v kombiniranih oddelkih zaradi standardov znanj, ki so zapisani po posameznih triletjih, olajšano, saj učencev pri vadbi ne moremo puščati samih oziroma jim ne moremo dati samostojnega dela, kot sicer to lahko naredimo pri ostalih predmetih (varnost!). To pa pomeni, da bomo z vsemi učenci hkrati delali na istih vsebinah, delo pa bomo prilagajali znanju, sposobnostim in starosti otrok (primer: mlajši učenci bodo delali predvaje za preval naprej, starejši učeni pa bodo delali preval).

Zaključek

Športna vzgoja je tudi na podružničnih šolah potrebna in pomembna, zato mora biti njeno izvajanje prav tako kakovostno kot na večjih šolah. Številne pomanjkljivosti lahko z malo spretnosti in dobre volje spremenimo v sprejemljivo realnost, še bolj pa se moramo zavedati vseh prednosti, ki jih delo na manjši šoli prinaša s seboj. Otroci so namreč tisti, ki športno vzgojo in gibanje najbolj potrebujejo, naloga odraslih pa je, da jim to, ne glede na okoliščine tudi omogočimo.

Literatura

- 1) Bajželj, M. (2003). Materialni in higienski pogoji za športno vzgojo v 1. triletju devetletnih osnovnih šol na Gorenjskem : diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- 2) Kovač, M., Novak, D. (2001). Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
- 3) Mandelc, M. (2005). Časovna izraba učne ure športne vzgoje v prvem in drugem triletju : diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- 4) Priporočila o statusu učiteljev (1997). Ministrstvo za šolstvo in šport. Ljubljana.
- 5) Štemberger, V. (2003). Zagotavljanje kakovosti športne vzgoje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju devetletne osnovne šole: doktorska disertacija. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- 6) Štemberger, V., Krpač, F. (2006). Pomen in vrsta počitka z vidika obnove energije otrok. Zbornik / 3. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi, Tolmin, [2.-4. 11.] 2006. - Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti, str. 167-170.