



RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorja:

Žan Ciglar

Blaž Cunk



RAZISKOVALNA NALOGA

ŠPORTNA AKTIVNOST IN UČNI USPEH

AVTORJA: Žan Ciglar, Blaž Cunk

MENTORICI: Anica Ternovšek, Brina Ternovšek

Ptuj, 2013

Zahvala

Zahvaljujeva se gospe učiteljici Anici Ternovšek in Brini Ternovšek, da sta nama bili mentorici in da sta namenili ves svoj prosti čas, da sta nama pomagali pri pisanju naloge. Prav tako se zahvaljujeva tudi gospe učiteljici Lidiji Verlek, ki nama je pregledala raziskovalno nalogo. Zahvaljujeva se sošolki in prijateljici Ani Ljubec Kovač, ki nama je pomagala pri organizaciji pisanja najine raziskovalne naloge.

Povzetek

Namen najine raziskovalne naloge je raziskati, kako športna aktivnost vpliva na učni uspeh. Najprej sva predstavila, kaj je učenje in kaj vpliva na učenje. Opisala in predstavila sva še motorične sposobnosti, koordinacijo, kako razviti gibljivost, kaj je moč, metode treniranja, motivacijo in s katerimi športi se ukvarjajo naši učenci. Posameznim področjem sva še dodala dodala vaje in jih opisala ter načine, kako izboljšati le-te. Ugotovila sva, da sta učni uspeh in športna aktivnost povezana, kar pa še ne pomeni, da to velja za vsakega posameznika.

Ključne besede: motorika, koordinacija, motivacija

Abstract

The purpose of our research work is to research how sports activity effects on the learning success. First we explain what learning is and what effects on learning. We describe and present motor skills, coordination, how to develop movability, power, the methods of training, motivation and with which sports our pupils deal with. We added some exercises and ways how to improve the particular fields. We found out that learning success and sports activities are related but it is not necessary that this is true for everybody.

Key words: motor, coordination, motivation

Kazalo

1. UVOD	8
1.1. Metode dela	8
1.2. Pripomočki	8
2.0 TEORETIČNI DEL.....	9
2.1. Učenje.....	9
2.2. Šport pri mladih.....	10
PLES.....	10
NOGOMET	10
PLAVANJE.....	10
ATLETIKA	10
2.3. Motorične spretnosti.....	10
2.4. Koordinacija	11
2.5. Razvoj gibljivosti	12
2.6. Metode treniranja	14
3.0 Motivacija.....	17
4.0 Anketi	19
4.1. Analiza ankete za trenerje	22
6.0 Zaključek	27
Priloga	29

KAZALO SLIK

Slika 1: Karate	10
Slika 2: Namizni tenis	11
Slika 3: Košarka	12
Slika 4: Ples	122
Slika 5: Gimnastika	13
Slika 6: Atletika.....	114
Slika 7: Kolesarjenje	124
Slika 8: Rokomet.....	105
Slika 9: Teniš.....	116
Slika 10: Ritmična gimnastika	127

KAZALO TABEL

Tabela 1: uspehov v povprečju za športno vzgojni karton (v oklepaju povprečna učna ocena) za fante.....	25
Tabela 2: uspehov v povprečju za športno vzgojni karton (v oklepaju povprečna ocena) za dekleta.....	25

KAZALO GRAFOV

Graf 1: šport 1	18
Graf 2: šport 2.....	19
Graf 3: šport 3.....	19
Graf 4: šport 4.....	20

1. UVOD

Sva učenca, ki se s športom redno ukvarjava in imava odličen učni uspeh. Zavedava se, da ima šport pozitivne vplive na telesni in motorični razvoj človeka. Zanimalo pa naju je, kakšen vpliv ima športna aktivnost na učni uspeh. Do ugotovitev sva prišla s naslednjimi vprašanji:

Ali sta indeks telesne mase in učni uspeh povezana? Kaj nam povejo rezultati športno vzgojnega kartona? Ali je učni uspeh pri športnikih boljši kot pri drugih učencih? Ali se učni uspeh razlikuje med tistimi, ki trenirajo dlje časa, in med tistimi, ki trenirajo manj časa? Kdaj se lažje učimo?

Zastavila sva si hipoteze:

- **Aktivni športniki imajo v povprečju najboljši učni uspeh.**
- **Učni uspeh se ne razlikuje med športno aktivnimi učenci.**
- **Lažje se učimo pred športno aktivnostjo.**
- **Fantje so športno bolj aktivni, kot dekleta.**

Oblikovala sva anketo, ki so jo rešili učenci zadnje triade Osnovne šole Mladika in opravila intervjuje s trenerji športnih klubov, kjer naši učenci trenirajo.

1.1. Metode dela

Pri delu sva uporabila naslednje metode:

- proučitev obstoječega gradiva s tega področja,
- vpogled v učni in športni uspeh (športno-vzgojni karton),
- anketiranje učencev in trenerjev,
- pogovor s posameznimi športnimi delavci,
- pregled dobljenih rezultatov.

1.2. Pripomočki

Pripomočki, ki sva jih uporabila:

- literatura,
- športno-vzgojni karton,
- anketna lista,
- računalnik s programom Word.

2.0 TEORETIČNI DEL

Učenje je biokemični proces, ki se odvija v možganih ali natančneje v možganski skorji. Vse, kar doživljamo, se zapisuje v naših možganih, ki so mimogrede najbolj izpopolnjen računalnik na zemlji. Njegova zmogljivost je za naše pojme neizmerna. [3]

Definicija v Slovarju slovenskega knjižnega jezika o športu je naslednja: po ustaljenih pravilih, izvajana telesna dejavnost za krepitev telesne zmogljivosti, tekmovanje, razvedrilo. .. Skratka šport je fizična aktivnost, ki je namenjena pridobivanju spretnosti, ohranjanju zdravja, tekmovanju in uživanju. Šport najbolj izrazito posega na področje zdravstva, vzgoje in izobraževanja. Predvsem mladim pomaga pri preprečevanju in zdravljenju mnogih sociopatoloških pojavov.

Torej iz same definicije je razvidno, da je šport telesna aktivnost, s katero se ukvarjamo zgolj iz zabave in za krepitev zmogljivosti telesa, ali pa se odločamo za njega zaradi lastne želje po tekmovanju. Vemo, da s športom krepimo in razvijamo svoje telo, daje pa nam tudi delovne navade, red, disciplino, odgovornost, občutek za skupinsko delo, spoštovanje do samega sebe in drugih.

Če s človekovim telesom ni nekaj v redu, pomeni to odsotnost zdravja (sem prištevamo vse od kroničnih bolezni do psihičnih problemov ipd.). Študije, ki so naredile raziskave, so vse prišle do zaključka, da je človekovo telesno zdravje odvisno od same gibalne aktivnosti. In iz tega sklepa so raziskave ugotovile, da je šport preventiva pred kroničnimi boleznimi (srčno-žilnimi boleznimi, sladkorno boleznijo tipa 1 in 2, pred rakavimi obolenji in pred različnimi ortopedskimi primanjkljaji, kot so slaba telesna drža, deformacija hrbtenice in podobno).

Samo ukvarjanje s športom vpliva na socialni razvoj. Največji vpliv ima prav otroštvu, kjer vpliva na samopodobo, odnos s sovrstniki, razvoj samostojnosti in oblikovanje spolne vloge.

Pri večini študij so prišli do sklepa, da sta si otrokova športna aktivnost in učni uspeh sorazmerna, kar pomeni, da če se otrok ukvarja s športom v prostem času, se njegov učni uspeh izboljša in obratno. Študije so temeljile na otrokovi, najmanj 2 do 3 krat tedenski aktivnosti s športom. [4]

2.1. Učenje

K našemu uspešnemu učenju pripomorejo različni dejavniki, in sicer notranji in zunanji:

- **Notranji dejavniki**, so lahko fiziološke in psihološke narave. Med fiziološke dejavnike štejemo stanje čutil, živčevja, zdravstveno stanje, senzomotorično koordinacijo itd. Med psihološke dejavnike pa lahko štejemo umske in druge sposobnosti, spoznavanja in stile učenja, motiviranost za učenje, osebnostne lastnosti (samozavest).
- Na **zunanje dejavnike** pa lahko vplivajo fizikalni in socialni dejavniki. K fizikalnim dejavnikom uvrščamo opremljenost in oblikovanost prostora za učenje, socialne dejavnosti pa izvirajo iz družbenega okolja, najprej iz družine, nato iz šole in širšega okolja.



Slika 1: Karate

2.2. Šport pri mladih

Predstavljeni športi so najbolj priljubljeni športi učencev naše šole.

PLES

Ples je govorica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe in je dokaz podobnosti človeške narave na svetu in je odraz telesnega odzivanja na zunanji svet. Predstavlja most med športom in umetnostjo. Danes poznamo tri vidike, ki opredeljujejo ples. To so šport, umetnost in zabava. Sposobnosti, ki jih mora imeti večina plesalcev, so moč, hitrost, gibljivost, vzdržljivost, ravnotežje, koordinacija ... Vsak športnik pa mora biti psihično in kondicijsko oz. telesno pripravljen.

NOGOMET

Nogomet je igra dveh moštev s po 11-imi igralci. Njihov cilj je spraviti žogo v nasprotnikova vrata. Zmaga moštvo, ki doseže največ zadetkov. Igro vodi glavni sodnik, pomagata pa mu dva stranska sodnika. Igra traja dva polčasa po 45 minut, vmes je 15 minutni odmor. Po odmoru ekipi zamenjata strani.

PLAVANJE

Plavanje je šport, pri katerem svoje telo premikamo skozi tekočino (najpogosteje vodo). Plavamo zaradi rekreacije, doseganja odličij ali zgolj preživetja. Plavamo tako, da z rokami ali z nogami ustvarjamo vodni tok in ta nas požene skozi vodo. Pri plavanju razbremenimo noge in vse ostalo telo, zaradi česar fizioterapevti priporočajo plavanje.

ATLETIKA

Atletika je skupek različnih športov, kot so: tek, met in skok. Discipline teka so: šprint, tek na srednje proge, tek na dolge proge, tek čez ovire, štafeta, cestni tek in maraton, hitra hoja.

Discipline meta so: suvanje krogle, met kladiva, met kopja, met diska. Med skoke pa štejemo: skok v daljino, skok v višino, skok s palico, troskok. Pri atletiki pa poznamo tudi sestavljene discipline kot so peterboj, sedmerboj, deseterboj.

2.3. Motorične spretnosti

Pri vsakodnevem gibanju, naj bo to gibanje človeka pri dnevni opravilih, profesionalnem delu ali pri športu, je gibanje ali motorična spretnost odvisna od posameznikove sposobnosti, značilnosti in znanja.

Sposobnosti so naravne danosti človeka, od katerih so odvisni zmoglost potenciala in izkoristek za doseganje ciljev.

Značilnosti so človekova zunanost in reakcije na okolje, v katerem se posameznik znajde, s pomočjo njegove samopodobe in motivacije.

Spretnost so posameznikova pridobljena gibalna znanja, ki bazirajo na sposobnostih in značilnostih človeka. Gibalna znanja in razvijanje spretnosti so odvisna od ukvarjanja z vadbo.



Slika 2: Namizni tenis

2.4. Koordinacija

Koordinacija je povezava različnih sposobnosti. To so sposobnost reševanja gibalnih nalog, učenja in povezovanja gibov, sposobnost reševanja prostorskih problemov, sposobnost ugotovitve gibanja v ritmični strukturi, sposobnost izvajanja gibov v določenem času.

Reševanje gibalnih problemov je sposobnost, pri kateri se gibalna naloga zazna in rešuje celotno. Postopno reševanje gibalnih delov ali pa odstopanje predvidenega gibanja, pripelje do nepravilne izvedbe ali pa je tak način celo nemogoč za izvedbo. Celotno reševanje problemov je način, pri katerem se že znani in naučeni gibi povezujejo. Način učenja novih gibov imenujemo motorično učenje.

Reševanje prostorskih problemov je sposobnost, s katero nek sistem gibanja, ki je bil prekinjen zaradi zunanjih vzrokov, spontano prilagajamo. Sposobnost je pri posameznikih različna, ker se le ta razvija v dobi otroštva in bolj kot je otrok izpostavljen gibalnim problemom, bolj si razvija svojo motorično sposobnost v prostorskem smislu. Kljub poznavanju različnih gibov, pa se hitrost reševanja prostorskih problemov zmanjša. Med ljudmi se razlikuje, ker ima vsak svoj pogled na problem in svojo taktiko reševanja.

Glede na ritmično strukturo, se sposobnost gibanja oblikuje po nekem zunanjem (vrinjenem) ali lastnem (notranjem) ritmu.



Slika 3: Košarka

Glede na časovno izvajanje gibov, se določeni gibi ne morejo zgoditi prehitro ali prepozno. Če pa pride do te spremembe, da se gibanje zgodi prej ali kasneje, pa je gibanje nepravilno. Primer skoka v vodo: Skakalec med samim letom izvaja gibanje v fazi leta. Če bi se kateri koli gib zgodil prepozno, skok ne bi bil več enako odličen kot sicer. Če pa se zgodi, da so gibi hitrejši, so posledično nepravilno razporejeni med letom. Tak skok znova ni popoln oziroma odlično izveden.

Koordinacija spodnjih okončin je najslabše razvita sposobnost. Z nogami ne izvajamo tako finomotoričnih nalog, kot jih izvajamo z rokami. Razvijamo jo lahko le tako, da izvajamo redno zapletene gibalne naloge z nogami, na primer: učenje plesnih korakov.

Pomen koordinacije je povezan ne samo s sposobnostmi koordinacije posameznika, ampak tudi z:

- gibljivostjo, ki je odvisna od medmišične in znotraj mišične koordinacije,
- mišično močjo, ki je odvisna od pravilnosti izvajanja naloge,
- hitrostjo in usklajenostjo izvajanja gibov,
- ravnotežjem, ki je odvisno od natančne izvedbe gibov.



Slika 4: Ples

2.5. Razvoj gibljivosti

Sredstvo, ki se najpogosteje uporablja in ima lokalni vpliv, so raztezne gimnastične vaje.

Glede na izvajanje oziroma način raztezanja ločimo: **dinamične gimnastične vaje** in **statične gimnastične vaje**.

Pri dinamičnih gimnastičnih vajah ali z drugim imenom balističnih se amplituda giba doseže z zamahom, začetni segment telesa pa se takoj povrne v izhodiščni ali začetni položaj.

Pri statičnih gimnastičnih vajah pa se amplituda giba dosega postopoma in se jo zadrži za določeno časovno obdobje, ki je sprva dolga le nekaj sekund.

Znotraj obeh tipov pri izbrani vaji prihaja do aktivnega in pasivnega raztezanja. Ne glede na to, kateri tip vaje izvajamo, bodo mišice izvajale svojo nalogo, dokler ne dosežejo ali prekoračijo svoje zmogljivosti. Če jo prekoračijo, lahko pride do natrganih ali pretrganih mišic, vnetja mišice in podobno.

Z različnimi razteznimi vajami se lahko doseže naslednje:

- ogrevanje telesa,
- preprečevanje delta mišičnih stanj (le ob pravilni vadbi),
- povečanje amplitude gibov.

Do ogrevanja telesa pride zaradi povečanja črpanja krvi skozi mišice. Do segrevanja mišičevja pride zaradi tega, ker steče več krvi skozi mišice in skupaj s krvjo velika količina energijskih tvarin, ob njihovem razpadu pa se sprošča toplota, ki mišico ogreje, posledično človekovo telo. Zaradi tega pojava strokovnjaki priporočajo raztezanje mišic pred vsako napornejšo telesno aktivnostjo.

Delta mišično stanje je fiziološki pojav, pri katerem se mišica, ki je bila dlje časa izpostavljena večjemu naporu, skrči od 5 – 13%. Skrčenje mišic lahko traja do 48 ur po prenehanju napora. Pojav je povraten ali reverzibilen. Ob prepogostem pojavljanju teh naporov pa lahko to vodi do trajnega tako imenovanega ireverzibilnega ali nepovratnega mišičnega skrajšanja. Ta pojav imenujemo delta mišično stanje in je najpogostejši pri profesionalnih oz. poklicnih, enostranskih telesnih obremenitvah ter pri nepravilni vadbi za razvoj mišične moči.



Slika 5: Gimnastika

Negativne posledice delta mišičnega stanja se odražajo v:

- sklepah,
- tetivah,
- drži hrbtenice,
- odzivnosti mišic na obremenitev.

Za čvrstost sklepa skrbijo tudi mišice, ki potekajo preko njega. Mišice s svojo napetostjo uravnovešajo enakomeren pritisk na sklepne površine in sklep ohranjajo v ugodnem, osrednjem položaju. Ne ravnovesje mišične napetosti povzroča neenakomerni pritisk na sklepni hrustanec, kar povzroči poškodbo (obrabo sklepa in pokanje fibroznih delov sklepa).

Zaradi povečane dalj časa trajajoče napetosti se v tetivah pojavijo bolečine, ki jim običajno sledijo vnetja. Posledica tega je lahko trganje mišičnih vlaken. Najpogosteje se poškodbe pojavijo v narastišču (začetni stik med mišico in tetivo).

Statika hrbtenice je odvisna od delovanja okončin. Zaradi hoje po dveh nogah se pojavi verižna reakcija na postavitvi hrbtenice. Pritisk med vretenci je lahko posledica okvare hrbtenice. Ta pojav je

pogost pri ljudeh, ki so večino časa v sedečem položaju. Posledica je skrajšanje upogibalk kolka. Da bi te težave preprečili, je potrebno vsakodnevno izvajanje razteznih vaj.

2.6. Metode treniranja

Z ukvarjanjem s športom razvijamo:

Gibljivost je definirana kot sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo.

Dejavniki dobre gibljivosti so:

- uspešno osvajanje gibalne tehnike,
- večja ekonomičnost gibov,
- zmanjšanje možnosti za poškodbe,
- pri nekaterih športih estetski videz,
- vpliv na ostale motorične in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, vzdržljivost)
- odpravljanje slabe telesne drža,
- olajšanje gibanja v vsakdanjem življenju.



Slika 6: atletika

Na hitrost vpliva veliko različnih dejavnikov. Metode izboljšanja hitrosti delimo v dve večji skupini: metode vadbe za skrajšanje reakcijskega časa (isto zaporedje povelij, vendar v različnem časovnem zaporedju), metoda vadbe za povečanje hitrosti (ponavljanje določenega gibanja z največjo hitrostjo).



Slika 7: kolesarjenje

Moč

Moč je motorična sposobnost, s katero premagujemo (premikamo, dvigamo, spuščamo, vlečemo,

potiskamo)

neko

breme.

Po pomenu ločimo več vrst moči:

- Delež aktivne mase (splošno in lokalno moč),
- Krčenje mišic (statična in dinamična moč),
- Vidik silovitosti (hitra oz eksplozivna in vzdržljiva ali repetitivna moč)

Metode razvijanja so različne. Zajela sva le 5 metod, ki so tudi najbolj znane in tudi najpogosteje izvajanje. To so:

a) Metode z največjim naprežanjem:

piramidni sistem je zelo pogost in je sestavljen tako:

3-krat 90% svoje maksimalne zmogljivosti dviga nekega bremena,

1-krat do 2-krat 95% svoje maksimalne zmogljivosti dviga nekega bremena,

1-krat.... 97% svoje maksimalne zmogljivosti dviga nekega bremena,

1-krat.... 100% svoje maksimalne zmogljivosti dviga nekega bremena,

1-krat.... 100% svoje maksimalne zmogljivosti dviga nekega bremena + 1 kilogram

b) Metoda ponavljanja z ne največjim naprežanjem:

Tako imenovana standardna metoda

8-10x....80% svoje maksimalne zmogljivosti dviga nekega bremena, 3 do 5 kratna ponovitev serije z mesnimi 3-5 minutami dolgimi premori.

Metodi pot točkama a in b sta primerni le za vrhunske, trenirane in dobro pripravljene športnike.

c) Metoda povečanja repetitiven (eksplozivne) moči

20-krat.... 50% svoje maksimalne zmogljivosti dviga nekega bremena,

vaja se izvaja po 4 krat z vmesnimi odmori dolgimi 1-2 minuti ali pa

40-krat.... 30% svoje maksimalne zmogljivosti dviga nekega bremena, po več krat z vmesnimi odmori dolgimi 5 minut.

d) Metoda povečanja razvoja hitrosti, breme se premaguje hitro ampak pravilno, da se ne poruši kakovost vaje in da se preprečijo poškodbe med izvajanjem vaje,

7-krat....30-50% svoje maksimalne zmogljivosti dviga nekega bremena,

4 serije z daljšimi odmori dolgimi 5 minut

Vadbe z reaktivnimi učinki izboljšujejo kvaliteto sodelovanja mišičnih skupin. Izvajamo vaje, kot so poskoki, meti in sunki. Gibe izvajamo v 3-5 serijah z 10 ponovitvami z manjšimi vmesnimi odmori dolgimi 3 minute.



Slika 8: rokomet

Vzdržljivost je sposobnost premagovanja dolgotrajnega napora, zato razlikujemo : hitrostno (vadba je podobna hitrostnemu treningu), dolgotrajno (metode s ponavljanji) in super dolgo trajno vzdržljivost (fartlek). [2]

Fartlek je švedska beseda in pomeni igra hitrosti. Fartlek ni definirana tehnika teka in nekateri ga primerjajo s treningom eksplozivnosti in vztrajnosti. Fartlek se razlikuje od navadnega treninga v naslednjih ključnih elementih:

- izvaja se v naravi (po možnosti nepoznanem okolju),
- intervali pri fartleku niso določeni v naprej, ampak so spontani,
- je prekinjen tek pri katerem med tekom izvajamo še ostale vaje (hopsamo, skiping, striženje, sklece, počepi, ipd.)
- pri fartleku pa se naloge in čas teka lahko popolnoma prilagajata tekaču (tekač se posledično sprosti, ker ni časovno omejen)



Slika 9: tenis

3.0 Motivacija

Vsako aktivnost lahko bolje izvajamo, če želja po tej aktivnosti izhaja iz nas samih. Kadar si cilj postavimo sami in kadar se ukvarjamo z določeno aktivnostjo, zato ker sami tako želimo, govorimo o **notranji motivaciji**. Kadar pa nam cilj, ki naj bi ga dosegli, postavi kdo drug (starši, trener ...), ne pa sami, govorimo o **zunanji motivaciji**. Naš uspeh je v veliki meri odvisen od smeri naše motivacije. Če neko dejavnost počnemo zaradi drugih, v tej dejavnosti ne bomo našli zadovoljstva, prav tako pa je težko, če smo sami zelo zavzeti za določeno dejavnost, ampak nas okolje pri tem ne podpira. Idealno bi bilo, da bi bilo v našem življenju prisotne čim več zunanje in notranje motivacije. [2]

Motivacija športnega trenerja ali motivacija kogar koli lahko ima več motivov:

- **Športni motiv** - Sem uvrščamo vsa prizadevanja ali gibala posameznikov za razvoj določenega športa, vzgajanje mladih športnikov s težnjo, da bi se ti mladi športniki čim hitreje uveljavili. Športni motiv je v dokajšnjih meri odvisen od prehodnih uspehov trenerja.
- **Pedagoški motiv** - Tudi pri tem motivu imajo dokajšnji vpliv predhodni uspehi trenerjev in seveda pedagoška naravnost posameznikov. Posebnost tega motiva je, da je prenašanje znanja na nove generacije temeljno gibalo.
- **Socialni motiv** - Tu gre za tendenco vzpostavljanja kontaktov, izmenjavo znanja in za obojestransko komunikacijo.
- **Motiv dosežka** - V tem primeru skuša trener s pomočjo konkretne športne zvrsti uresničiti nekatere svoje zamisli, nove ideje, nove poti za doseganje cilja in s tem potrditi samega sebe.
- **Kompenzacijski nagibi** - Običajno skuša nekdanji slab ali povprečen športnik svoj nekdanji neuspeh kompenzirati v isti športni panogi kot trener.

- **Motiv prestiža** - Gre za dinamiko, ki se vzpostavi na relaciji uspeh – imidž. Ta motiv je v različnih stopnjah prisoten pri vseh trenerjih.
- **Želja po zaslužku** - Gre za motiv, da bi si v čim krajšem obdobju zagotovili varno eksistenco v materialnem smislu.
- **Pustolovski motiv** - Ta motiv je značilen za tiste trenerje, ki imajo nekaj pustolovskega duha. Postavljajo si cilje, ki so zelo težko dosegljivi.



Slika 10: ritmična gimnastika

4.0 Anketi

Pri raziskovalni nalogi sva uporabila dve anketi, in sicer anketo o športni aktivnosti, ki je bila namenjena učencem ter intervju s trenerji okoliških klubov.

1 . vprašanje: Se redno ukvarjaš s športom?



Graf 2: šport

Večina učencev (68%) Osnovne šole Mladika se ukvarja s športom redno. V zadnji triadi je na Osnovni šoli Mladika veliko zanimanje za šport.

2. vprašanje: Kako dolgo se že ukvarjaš s športom, če se?

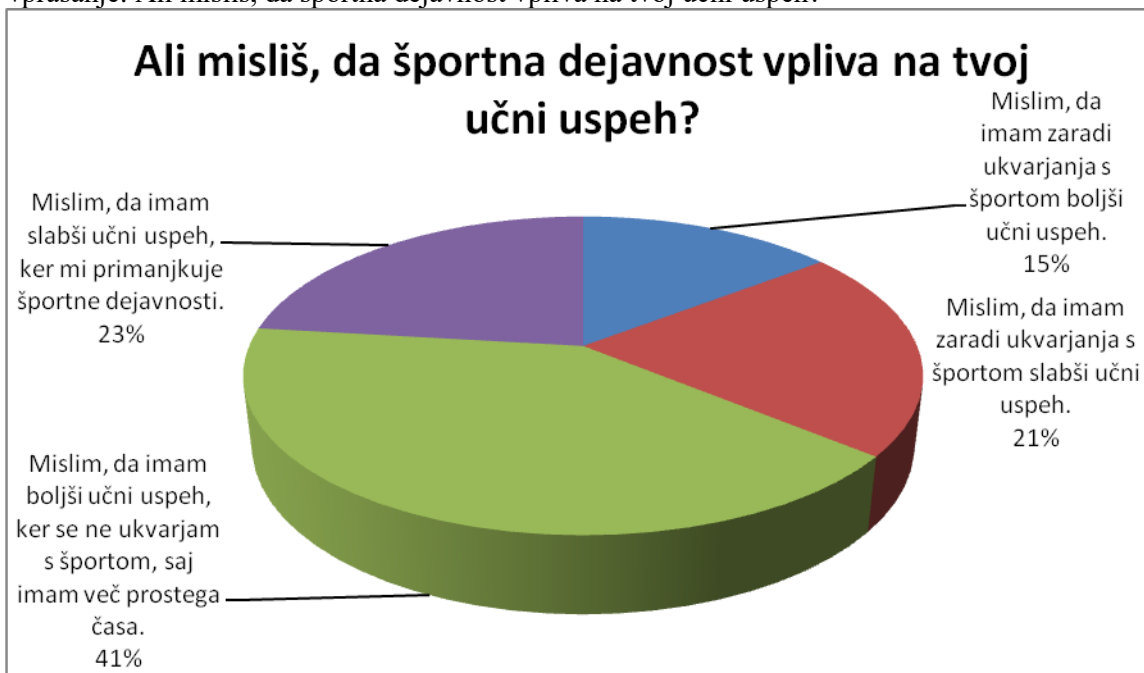


Graf 3: šport 2

Več je učencev, ki se s športom ukvarjajo že dlje časa (okrog 6–7 let) (77%). Veliko manj pa je učencev, ki se s športom ukvarjajo krajši čas. Teh je 22%. Učencev, ki so se pa začeli ukvarjati s športom pred kratim ali pa se z njim ukvarjajo manj kot eno leto, je le 1%.

Da učenci trenirajo že okrog 6–7 let, nekateri še dlje meniva zato, ker je takrat bilo zanimanje za šport večje, kot je danes. Odgovor pa ni najbolj jasen, saj sva raziskovala le za zadnjo triado, v kateri sva zajela tri generacije.

3. vprašanje: Ali misliš, da športna dejavnost vpliva na tvoj učni uspeh?



Graf 4: šport 3

41 odstotkov učencev misli da imajo zaradi ne ukvarjanja s športom boljši učni uspeh. 23 odstotkov učencev pa meni, da imajo zaradi primanjkovalja športne aktivnosti slabši učni uspeh. 21% odstotkov

učencev pa misli, da imajo zaradi ukvarjanja s športom slabši učni uspeh. Le 15% odstotkov meni, da imajo zaradi ukvarjanja s športom boljši učni uspeh.

Meniva, da se je 51% učencev odločilo za odgovor: Mislim, da imam boljši učni uspeh, ker se ne ukvarjam s športom, saj imam več prostega časa, zato ker se ljudje premalo zavedajo, kako pozitivno šport vpliva na splošno izboljšanje počutja, učni uspeh in razpoloženje.

4 . vprašanje Kdaj se lažje učiš?



Graf 4: šport 4

51% učencev je odgovorilo, da se lažje učijo pred športno aktivnostjo. Zaje dejstvo, da je večina učencev, ki se ukvarja s športom, odgovorilo na vprašanje s prvim odgovorom. 49% pa se lažje uči po športni aktivnosti. Da jih j več odgovorilo, da se lažje učijo pred športno aktivnostjo, meniva, ker so učenci takrat manj utrujeno kot pa po športni aktivnosti. Z odgovori, da se lažje učijo po športni aktivnosti, pa sva mnenja, da se učenci po športni aktivnosti lažje skoncentrirajo, ker porabijo svojo odvečno energijo.

4.1. Analiza ankete za trenerje

Trener kolesarskega kluba Miran Kelner nama je odgovoril na vprašanja.

Kdaj ste kot otrok začeli trenirati in kateri šport?

S športom sem se začel ukvarjati pri osmih letih, in sicer s kolesarstvom.

Kakšen učni uspeh ste imeli kot osnovnošolec?

V osnovni šoli sem bil odličen, prav dober in dober učenec

Kako dolgo ste že trener/ka v klubu?

Trener sem pet let.

Koliko osnovnošolcev trenira v klubu?

V klubu trenira 25 učencev.

Kolikokrat tedensko potekajo treningi?

Treningi potekajo 4-krat na teden in enkrat tedensko imamo tekmovanja.

Ali se zanimate za učni uspeh otrok, ki trenirajo pri vas?

Seveda, se.

Analiza je pokazala, da imajo učenci, ki se ukvarjajo s športom izven šole, boljši povprečni učni uspeh, kot tisti, ki se ne ukvarjajo s športom. Kako bi to razložili?

V klubih imajo fantje večjo disciplino, saj morajo uskladiti učenje in treninge.

Hermina Žuran, trenerka v plesnem klubu Mambo, je podala naslednje odgovore.

Kdaj ste kot otrok začeli trenirati in kateri šport?

Šport, ki me je navdušil, je bil ples. Začela sem ga trenirati pri 7-ih letih.

Kakšen učni uspeh ste imeli kot osnovnošolec?

V osnovni šoli sem imela odličen uspeh.

Kako dolgo ste že trener/ka v klubu?

Trenerka sem že 10 let. Treniram mlajše – pionirje, mladince in člane.

Koliko osnovnošolcev trenira v klubu?

V klubu trenira približno 50 osnovnošolcev.

Kolikokrat tedensko potekajo treningi?

Treninge imamo 5-krat na teden in trajajo 4 ure.

Ali se zanimate za učni uspeh otrok, ki trenirajo pri vas?

Da. To je pogoj vsakega treninga.

Analiza je pokazala, da imajo učenci, ki se ukvarjajo s športom izven šole, boljši povprečni učni uspe, kot tisti, ki se ne ukvarjajo s športom. Kako bi to razložili?

S tem se popolnoma strinjam. Znaš si razporedit delavne navade, kar pa je prednost za učence, ki se ukvarjajo z športom.

Gospod Gorazd Rajher, je trener v Atletskem klubu Cestno podjetje Ptuj, nama je odgovoril naslednje

Kdaj ste kot otrok začeli trenirati in kateri šport?

Nogomet sme začel trenirati pri štirih letih, gimnastiko pri 8-ih letih in atletiko pri 13-ih letih.

Kakšen učni uspeh ste imeli kot osnovnošolec?

Odličen.

Kako dolgo ste že trener/ka v klubu?

Trener v klubu sem že od 21. leta, to je zdaj že 25 let.

Koliko osnovnošolcev trenira v klubu?

V klubu trenira približno 120 učencev.

Kolikokrat tedensko potekajo treningi?

Trening imamo 6 dni v tednu, kar je enajst treningov.

Ali se zanimate za učni uspeh otrok, ki trenirajo pri vas?

Seveda se zanimam, to je predpogoj za trening.

Analiza je pokazala, da imajo učenci, ki se ukvarjajo s športom izven šole, boljši povprečni učni uspeh, kot tisti, ki se ne ukvarjajo s športom. Kako bi to razložili?

- 1. Učni uspeh je odvisen tudi od zapletenosti športa. Na primer nogometaši, ki se ukvarjajo le z načinom podaje in brce žoge, imajo ponavadi tudi slabši učni uspeh kot pa učenci, ki trenirajo bolj zapletene športe, kot so borilni športi, atletika, gimnastika, ples in podobno.**
- 2. Trening ali vadba dajeta učencu delovne navade in racionalno razporeditev prostega časa.**

Gospod Boštjan Zemljarič, trener Nogometnega kluba Bukovci, nama je odgovoril:

Kdaj ste kot otrok začeli trenirati in kateri šport?

Trenirati sem začel pri 9-ih letih in sicer nogomet.

Kakšen učni uspeh ste imeli kot osnovnošolec?

V osnovni šoli sem bil odličen z izjemo 2. in 3. razreda, kjer sem bil prav dober.

Kako dolgo ste že trener/ka v klubu?

Trener sem že deseto leto. Najprej sem delal v Nogometnem klubu Stojnci, dve leti s selekcijami U10, U12 in U14, nato sem sedem let treniral otroke v Nogometni šoli Drava Ptuj, in sicer selekcije U10, U11, U12, U13 in U14. Izjemoma tudi U16 (kadeti) in U18 (mladinci). V letošnjem letu sem prevzel člansko ekipo v Nogometnem klubu Bukovci.

Koliko osnovnošolcev trenira v klubu?

V Nogometnem klubu Stojnci je takrat treniralo cca. 50 osnovnošolskih otrok. V nogometni šoli je v določenem obdobju bilo tudi 200 osnovnošolskih otrok. V zadnjem obdobju pa cca. 100. V nogometnem klubu Bukovci trenira cca. 40 osnovnošolskih otrok.

Kolikokrat tedensko potekajo treningi?

Treninge v NK Stojnci smo izvajali 3-krat tedensko, v nogometni šoli 4-6 krat tedensko, odvisno od obdobja – pozimi manj kot v sezoni, v NK Bukovci pa mlajše selekcije trenirajo 2-krat tedensko.

Ali se zanimate za učni uspeh otrok, ki trenirajo pri vas?

Za učni uspeh sem se kot trener mlajših selekcij vedno zanimal in tudi vztrajal pri tem, da je šola na prvem mestu.

Analiza je pokazala, da imajo učenci, ki se ukvarjajo s športom izven šole, boljši povprečni učni uspeh, kot tisti, ki se ne ukvarjajo s športom. Kako bi to razložili?

Sam sem zagovornik ukvarjanja s športom (ne glede na športno panogo). Menim namreč, da nam redna vadba privzgoji tudi določeno odgovornost in disciplino, kar seveda vpliva na organiziranost v življenju. To pomeni, da se si znamo planirati dan, kdaj se bomo učili, kdaj imamo trening, kdaj imamo prosti čas ..., vse to pa tudi vpliva na boljši učni uspeh. Prav tako pa ukvarjanje s športom prinaša veliko znanih pozitivnih učinkov za naše zdravje, počutje ...

Z analizo vseh treh vprašalnikov sva ugotovila, da so se vsi trije trenerji začeli s športom ukvarjati zelo zgodaj. Prav tako so vsi imeli odličen učni uspeh. V povprečju so vsi trenerji že 13 let. V povprečju pa trenirajo 65 učencev. Treningi potekajo 4-krat tedensko, tudi do 6-krat. Vsi trenerji se zanimajo za učni uspeh. Vsi trenerji menijo, da nam otrokom šport daje delovne navade, organiziranost in aktivno preživljanje prostega časa.

5.0 Razprava

S primerjavo učnega in športnega uspeha sva ugotovila, da imajo učenci, ki se redno ukvarjajo s športom, boljši učni uspeh. Učenci, ki se ukvarjajo s športom, si znajo organizirati svoj prosti čas in s tem tudi delovne navade, kar so v pogovoru potrdili različni športni delavci. Tudi ti so se v mladosti ukvarjali s športom. Iz tabele je prav tako razviden uspeh v povprečju pri športno-vzgojnem kartonu in povprečni učni uspeh, ki je naveden v oklepaju. Iz tabele je tudi razvidno, da kljub temu, da si lahko športno zelo uspešen, še ne pomeni, da imaš tudi odličen učni uspeh. Hipotezo - Aktivni športniki imajo v povprečju najboljši učni uspeh, potrjujeva.

Tabela 1: Uspeh v povprečju za športno-vzgojni karton (v oklepaju povprečna učna ocena) za fante

Letnik	Fantje boljši	Fantje slabši
1998 A	58,55 (4,5)	34,9 (3)
1998 B	57,6 (5)	48,7 (4,5)
1999 A	49,25 (3,5)	34,4 (3,5)
1999 B	61,5 (4,5)	39,2 (3)
2000 A	51,3 (5)	41,25 (4)
2000 B	56,0 (5)	43,8 (3,5)
2001 A	57,7 (4,5)	48,0(4,5)
2001 B	56,6 (4)	40,6(3,5)

Tabela 2: Uspeh v povprečju za športno-vzgojni karton (v oklepaju povprečna ocena) za dekleta

Letnik	Dekleta boljše	Dekleta slabše
1998 A	55,8 (4,5)	39,3 (3)
1998 B	51,6 (3,5)	44,1 (3,5)
1999 A	56,6 (5)	39,6 (3)
1999 B	54,3 (4)	46,3 (4,5)
2000 A	45,6 (4,5)	36,5 (4,5)
2000 B	62, 2(5)	39,6 (4)
2001 A	51,4 (4)	40,2 (4)
2001 B	54,0 (5)	38,2 (3,5)

Hipotezo - Učni uspeh se ne razlikuje med športno aktivnimi učenci, vsa ovrгла, ker sva na podlagi športno-vzgojnega kartona in učnega uspeha ugotovila, da je učni uspeh odvisen tudi od sposobnosti učenja vsakega posameznika, socialnega vpliva na posameznika, v katerem živi (vzgoja staršev, delovne navade, ipd.).

Hipotezo – Lažje se učimo pred športno aktivnostjo, potrjujeva z anketo, ki so jo rešili učenci Osnovne šole Mladika. Večina učencev je izbrala odgovor, da se lažje učijo pred športno aktivnostjo.

Z učiteljičinim spremljanjem športnih aktivnosti v prostem času učencev sva ugotovila, da je več učencev, ki se ukvarja v prostem času s športom kot pa učenjem. S tem sva hipotezo:-Fantje so športno bolj aktivni kot dekleta, potrdila.

6.0 Zaključek

Primerjala sva, kako športna aktivnost vpliva na učni uspeh in prišla do zelo pomembne ugotovitve najine raziskovalne naloge. Ugotovila sva, da športna aktivnost pripomore k boljšemu učnemu uspehu. To dokazuje dejstvo, da je število učencev, ki imajo odlično oceno oz. boljši učni uspeh, bolj športno aktivnih oz. se ukvarjajo s športom, kot pa tisti, ki imajo slabši učni uspeh.

Kljub temu da je več odličnih učencev, ki se ukvarjajo s športom, še ne pomeni, da bo samo ukvarjanje pripomoglo k boljšemu učnemu uspehu. Učni uspeh je odvisen od vsakega posameznika, kar pomeni, da na učni uspeh vpliva socialno okolje (predvsem razmere v okolju), kjer učenec živi (družina, prijatelji, šola, ipd.). Prav tako pa na učni uspeh vpliva morala učenca in zanimanje za znanje.

Kdaj se lažje učimo, pa je odvisno od vsakega posameznika. Vemo, da ko se ukvarjamo s športom, se v našo kri sprošča tudi hormon sreče in se zaradi tega po športu naše razpoloženje in počutje izboljša.

Izbor raziskovalne naloge je bil pravilen, saj iz lastnih izkušenj lahko potrdiva, da šport pozitivno vpliva na učni uspeh.

Literatura

1. <http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200710628.pdf> (podatki pridobljeni 7.3.2013)
2. Maks in Matej Tušak , Šport tvoja izbira, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana 1999
3. Psihologija športa
4. Časnik Delo, 7.9.2006, stran 26.
5. <http://lifestyle.ena.com/Prosti-cas/Sport-in-rekreacija/Gibanje-ima-pozitiven-vpliv-na-ucenje.html> (podatki pridobljeni 7.3.2013)
6. <http://www.cenim.se/264-a.html> (podatki pridobljeni 7.3.2013)

Priloga

Anketa o športni aktivnosti

Ime in priimek (ni obvezno): _____ Razred: _____
Sva učenca 9. razreda in delava raziskovalno nalogo: Športna aktivnost in učni uspeh. V nalogi raziskujeva, če sta športna aktivnost in učnih uspeh povezana in pri tem potrebujevatvojo pomoč.
Odgovori bodo uporabljeni samo v zgoraj omenjeni raziskovalni nalogi.
Hvala !

Blaž in Žan, 9. a

1. Se redno ukvarjaš s športom?

DA

NE

2. Kako dolgo se že ukvarjaš z športom, če se?

- a) Že dlje časa. (3 – 6 let)
- b) Nekaj časa. (1- 2 leti)
- c) S športom se ukvarjam 1 leto ali manj časa.

3. Ali misliš, da športna dejavnost vpliva na tvoj učni uspeh?

- a) Mislim, da imam zaradi ukvarjanja s športom boljši učni uspeh.
- b) Mislim, da imam zaradi ukvarjanja s športom slabši učni uspeh.
- c) Mislim, da imam boljši učni uspeh, ker se ne ukvarjam s športom, saj imam več prostega časa.
- d) Mislim, da imam slabši učni, ker mi primanjkuje športne dejavnosti.

4. Kdaj se lažje učiš?

- a) Po športni aktivnosti.
- b) Pred športno aktivnostjo.

5. Ali veš, kaj je indeks telesne mase (ITM) in kje se uporablja ?

- a) Da, vem, kaj je ITM in kje se uporablja.
- b) Ne, ne vem, kaj je ITM in kje se uporablja.

Pozdravljeni!

Sva Blaž in Žan in delava raziskovalno nalogo z naslovom ŠPORTNA AKTVNOST IN UČNI USPEH. Pri tem rabiva vašo pomoč. Prosiva, da podate resnične podatke.

Hvala!

Blaž in Žan, 9.a

Kdaj ste kot otrok začeli trenirati in kateri šport?

Kakšen učni uspeh ste imeli kot osnovnošolec?

Kako dolgo ste že trener/ka v klubu?

Koliko osnovnošolcev trenira v klubu?

Kolikokrat tedensko potekajo treningi?

Ali se zanimate za učni uspeh otrok, ki trenirajo pri vas?

Analiza je pokazala, da imajo učenci, ki se ukvarjajo s športom izven šole, boljši povprečni učni uspeh kot tisti, ki se ne ukvarjajo s športom. Kako bi to razložili?
