



Lovro Beranič

Razumevanje gibalne koordinacije pri športni vzgoji

Izvleček

Različne oblike gibalne koordinacije omogočajo učinkovito usvajanje gibalnega znanja, s katerim mladi bogatijo svoj prosti čas v obdobju življenja. Prav tako velja, da pri usvajanju gibalne tehnike hkrati usvajamo gibalno koordinacijo. Gibalna koordinacija ima pozitiven vpliv tudi na nekatere perceptivne in kognitivne sposobnosti. Pri šolski športni vzgoji bi moral biti večji poudarek na razvoju in merjenju gibalne koordinacije. Smiselno je meriti dominantni tip gibalne koordinacije, ki je del gibalnega znanja in se manifestira s pomočjo drugih gibalnih sposobnosti. Hkrati je ta najmočnejše zastopana pri vsebinah športne vzgoje, zato jo je najlažje nadzorovati in izmeriti. Ta dejstva nas usmerjajo k drugačnemu pristopu pri merjenju gibalne koordinacije pri šolski športni vzgoji, namreč stopnjo razvitosti gibalne koordinacije pri srednješolski populaciji lahko vrednotimo s stopnjo usvojenosti specifičnih gibalnih znanj. Spremljanje in preverjanje elementov tovrstnega gibalnega znanja bi bilo v domeni učiteljev športne vzgoje, objektivnost njihovih ocen pa bi dodatno preverjali z nacionalnimi meritvami SLOfit.

Ključne besede: srednja šola, dijaki, gibalna koordinacija, šolska športna vzgoja, merjenje, evolucijska neskladja.



Understanding movement coordination in physical education at school

Abstract

Different forms of movement coordination enable the effective acquisition of movement knowledge, with which young people enrich their free time throughout their lives. It is also true that when learning movement technique, we learn movement coordination at the same time. Movement coordination also has a positive impact on some perceptual and cognitive abilities. In school physical education, more emphasis should be placed on the development and measurement of movement coordination. It makes sense to measure the dominant type of movement coordination, which is part of movement knowledge and is manifested with the help of other movement skills. At the same time, it is the most strongly represented in the content of physical education, so it is the easiest to control and measure. These facts direct us to a different approach when measuring movement coordination in school physical education, namely the level of development of movement coordination in the secondary school population can be evaluated by the level of adoption of specific movement skills. Monitoring and verification of elements of such movement knowledge would be in the domain of sports education teachers, and the objectivity of their assessments would be further verified with national SLOfit measurements.

Keywords: high school, students, movement coordination, school physical education, measurement, evolutionary disparity.

Uvod

Hipoteza o evolucijskem neskladju temelji na teoriji o prilagajanju na spreminjajoče se interakcije med geni in okoljem. Zaradi podedovanih genov je človek različno prilagojen na določene aktivnosti, hrano, podnebne razmere in druge dejavnike bivalnega okolja. Glede na geografske in kulturne značilnosti se človek bolj ali manj uspešno prilagaja spremembam v svojem okolju, predvsem na spremenjeno prehrano, sedeči način življenja, premalo preživljanja prostega časa v naravi idr. Obstaja mnogo boleznih evolucijskega neskladja, ki spreminjajo delovanje človeškega telesa. Ob tem, ko kulturna evolucija spreminja prehrano ljudi in pripomore k življenjskim vzorcem z manj gibanja, se nekatere boleznih neskladja (povišan tlak, diabetes tipa 2, infarkti idr.) pojavijo zaradi prekomernega uživanja maščob, ogljikovih hidratov, premalo telesne obremenitve in posledično premajhne energijske porabe glede na dnevni prehranski vnos idr. Prilagojeni smo recimo za telesno dejavnost, toda ali smo prilagojeni za prekomerno telesno dejavnost. Znano je, da preveč teka ali drugih športnih dejavnosti lahko zniža plodnost pri ženskah. Prav tako ni povsem pojasnjeno, v kolikšni meri skrajni vzdržljivostni napori, kot so ultramaratoni, povečujejo tveganje za poškodbe in bolezni (Lieberman, 2015). Prilagojenost človekovega telesa je lastnost, ki jo človek potrebuje, zlasti v urbanih okoljih, kjer ni potrebe po nenehnem prilagajanju okolju, ki nas je izoblikovalo v času evolucije (temperatura, prehrana, telesni napor idr.). Za dolgoročno ohranjanje zdravja se urbanemu človeku priporoča vsaj 45 minut telesne obremenitve 3-krat na teden (Ihan, 2023).

■ Opredelitev človekove gibalne koordinacije

Človekova gibalna koordinacija je sposobnost usklajevanja posameznih gibov glede na čas, prostor in stopnjo napreznja, pomeni, kako hitro lahko posameznik oblikuje določeno gibalno strukturo ter kako visoko popolnost njene izvedbe lahko razvije. Sposobnost koordinacije gibanja je tesno povezana z drugimi gibalnimi sposobnostmi (hitra moč, gibljivost, hitrost, vzdržljivost v moči) in od njih odvisna. Temelji na učinkovitosti kontrole gibanja, torej na funkcionalni zmožnosti centralnega živčnega sistema, ki bolj ali manj učinkovito upravlja različne tipe lokomocije in optimizira aktivnost gibalnega aparata. Gre za to, kako

stare nevronske mreže, ki predstavljajo že osvojene gibalne vzorce, uporabiti v usvajanju novih in neznanih gibalnih struktur. Človekovo gibalno koordinacijo pogojuje visoka stopnja plastičnosti živčnega sistema, ki omogoča adaptacijo, rekonstrukcijo in oblikovanje motoričnih programov (Gredelj in drugi, 1975; Haag, 1995; povzeto po Kovač, 1999). V splošnem ločimo dva tipa koordinacije gibanja oziroma gibalnih tehnik. Gre za specifično koordinacijo gibanja – tehnike gibanja, povezane z izbranim športom, in splošno koordinacijo gibanja – tehnike osnovnih gibalnih vzorcev in tehnike raznovrstnih gibalnih struktur iz različnih športnih panog (Vujin, Erčulj in Remic, 2016; Škof, 2019).

Haag (1995) pojmuje človekovo gibalno koordinacijo kot kompleks gibalnih sposobnosti, ki so po eni strani zelo tesno povezane s kondicijskimi sposobnostmi, po drugi pa z afektivnimi dimenzijami in dimenzijami inteligentnosti. Izjemno pomembni so še vizualna senzorna kapaciteta, delovanje organa za ravnotežje in kinestetične sposobnosti (Haag, 1995; povzeto po Kovač, 1999). Sem spadajo ravnotežje (statično/dinamično/drže), gibalno kombinirane sposobnosti (praktična inteligentnost, senzomotorna inteligentnost, gibalni talent), veščine (koordinacija finih in velikih gibov, ravnotežje telesa, agilnost trupa, ritmična adaptacija na glasbo, prilagoditev na gibanje drugih), sposobnost reakcije (ima štiri faze: sprejem informacij, razločevanje med njimi, priprava načrta akcije, motorični odgovor). Faktor sposobnosti reakcije je povezan s kondicijskimi sposobnostmi, posebno s hitrostjo.

Človekove koordinacijske sposobnosti prihajajo do izraza predvsem pri gibanjih,

ki po svoji strukturi niso enostavna, kjer se pojavljajo zahteve po izvedbi gibanja z večjo hitrostjo, močjo ali natančnostjo v spremenjenih okoliščinah (Vujin, Erčulj in Remic, 2016). Ob klasifikaciji gibalne koordinacije, ki jo je podal Haag (1995), prevladujejo v sodobni literaturi naslednji tipi gibalne koordinacije (Jošt, Dežman in Pustovrh, 1992; Ušaj, 2003; Pavlovič, 2006; Vujin, Erčulj in Remic, 2016; Škof idr., 2019):

- sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in še ne naučenih gibalnih nalog,
- sposobnost opravljanja ritmičnih gibalnih nalog (primer v glasbenem ritmu),
- sposobnost pravočasne izvedbe gibalnih nalog (timing, primer je časovna usklajenost ali odziv na pričakovan dražljaj),
- sposobnost reševanja gibalnih nalog z nedominantnimi okončinami (lateralnost),
- sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih okončin,
- sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja (agilnost); pomembna je v vseh športnih igrah,
- sposobnost natančnega zadevanja cilja in
- sposobnost natančnega vodenja gibanja.

Pri razumevanju gibalne koordinacije moramo opredeliti živčno-mišične povezave, ki topološko pogojujejo izražanje določenega tipa gibalne koordinacije. Avtorji sklepajo, da učinkovitost gibalne koordinacije ni pogojena izključno z učinkovitostjo mehanizmov ČZS, ki so odgovorni za regulacijo gibanja, in od razvitosti gibalnih sposobnosti, ki omogočajo izvedbo gibanja, ampak prav tako od dejavnikov, ki negativ-



no (zaviralno, inhibitorno) vplivajo na izvajanje gibanja. Gre za živčno-mišične povezave agonistov, sinergistov in antagonistov, vključenih v gibanju (Gredelj, 1975; Vujin, Erčulj in Remic, 2016). Vpliv sinergistov, ki gibanje podpirajo, in antagonistov, ki učinkujejo zaviralno, je lahko pri posameznikih različno velik. V procesu gibalnega učenja dijaki osvajajo gibalno tehniko posamezne športne panoge, pri tem urijo živčno-mišične povezane in pridobivajo gibalna znanja. Ker je gibalna koordinacija del gibalnega programa, so osvojena gibalna znanja, torej osvojena gibalna tehnika, hkrati pokazatelj ravni osvojene gibalne koordinacije. Pri usvajanju gibalne tehnike in posredno gibalne koordinacije je treba izpostaviti kar se da optimalno izbrano metodično pot učenja gibalne tehnike, saj ta poteka v skladu z zakonitostmi gibalnega učenja, napredek v gibalni koordinaciji pa zahteva hkrati tudi primeren razvoj preostalih gibalnih sposobnosti, ki pogojujejo učinkovito gibalno koordinacijo, kot so gibljivost, moč in ravnotežje. V procesu športne vzgoje lahko športni pedagog ob spremljanju pridobivanja gibalnega znanja posredno vrednoti tudi dinamiko razvoja gibalne koordinacije.

■ Posebnosti usvajanja gibalne koordinacije pri pouku športne vzgoje

Gibalna koordinacija in gibalna tehnika športne panoge sta neodvisni. Pri usvajanju obeh veljajo zakonitosti gibalnega učenja, njuna učinkovitost izvedbe pa je odvisna od plastičnosti CŽS, od biomehanskih pogojev izvajanja gibanja in od razvitosti drugih gibalnih sposobnosti, ki se vključujejo pri gibanju. Za učinkovito pridobivanje gibalne tehnike in gibalne koordinacije je odgovorna človekova temeljna sposobnost gibalnega učenja, ki poteka v posameznem starostnem obdobju z različno dinamiko in intenzivnostjo (Tancig, 1987; Horga, 1993). Velja, da se v zaporedju posameznih razvojnih obdobjih vrstijo štiri glavna obdobja gibalnega razvoja, in sicer refleksno, rudimentarno, temeljno in športno gibalno obdobje (Gallahue, 1982; povzeto po Tancig, 1987). Najučinkoviteje poteka gibalno učenje in pridobivanje športnega znanja v človekovem najzgodnejšem obdobju (Tancig, 1987; Horga, 1993; Horvat, 1994; Pišot, 1997; Pišot in Planinšec, 2005), zato so vsa elementarna gibanja, kot so naravne obli-

ke gibanja, ključna v zgodnjem starostnem obdobju. Pouk športne vzgoje ni zasnovan na načelih športnega treniranja, temveč moramo ob načelih postopne obremenitve in prehajanja od manj strukturiranih vsebin k bolj strukturiranim upoštevati tudi pedagoška in vzgojna načela, sem spada tudi individualizacija in diferenciacija pouka. Za uresničevanje gibalnih zahtev v posameznem starostnem obdobju mora izvajanje športne vzgoje potekati kontinuirano, z dovolj veliko gostoto in obremenitvijo vadbe. Resnici na ljubo je pri gibalno najšibkejših dijakih preveč pogosto izogibanje udeležbe pri šolski športni vzgoji, velikokrat tudi brez ustreznega opravičila.

Pri športno usmerjeni populaciji je zaradi gostote športne vadbe v športnih klubih aktivacija pretoka živčnih impulzov v aktivnih kinetičnih sklopih mnogo intenzivnejša kot pri preostali populaciji otrok in mladih, starih med 6 in 19 let, kjer je šolska športna vzgoja v glavnem edina redna sistematična športna dejavnost (Nacionalni program športa, 2014–2023). Pri slednji je smiselno izmeriti z gibalnimi testi dominantne gibalne vzorce, torej tiste, ki prevladujejo v vsebinah pouka športne vzgoje. Gre za prevladujoče živčno-mišične povezave, ki omogočajo razvoj gibalne koordinacije pri urah športne vzgoje. Dejstvo je, da je pri športno usmerjeni populaciji razvitost gibalnih sposobnosti na mnogo višji ravni v primerjavi s šolsko populacijo, razlike med merjenci znotraj športne skupine pa so večinoma mnogo manjše glede na šolsko populacijo otrok in mladih. V okviru športnega treninga lahko zaradi velike gostote vadbenih enot v časovni enoti razvijamo različne tipe gibalne koordinacije. Pri šolski populaciji otrok je smiselno izmeriti dominantni tip gibalne koordinacije, ki je del gibalnega znanja in se manifestira s pomočjo preostalih gibalnih sposobnosti. Hkrati je ta najmočnejše zastopana pri vsebinah športne vzgoje, zato jo je najlažje nadzorovati in izmeriti. Ta dejstva nas usmerjajo k drugačnemu pristopu pri merjenju gibalne koordinacije pri šolski športni vzgoji, namreč stopnjo razvitosti gibalne koordinacije pri srednješolski populaciji lahko vrednotimo s stopnjo usvojenosti specifičnih gibalnih znanj (Beranič, 2022).

Šolskih športnih tekmovanj se praviloma udeležujejo dijaki in dijakinje, ki so športno aktivni v klubih, hkrati pa ni pravilnika, ki bi gibalno šibkejše dijake sistemsko spodbujal in jim omogočil dopolnilni program športnih dejavnosti. Danes smo priča na-

raščanju števila pogodb dijakov s posebnimi potrebami, ki omogočajo dijakom podaljšanje časa pisanja šolskih testov, učno šibkejši dijaki pa se lahko zatečejo tudi k dodatni učni pomoči bodisi v šoli ali zasebno doma. Upravičeno se sprašujemo, zakaj ni pravilnika, ki bi opredeljeval status gibalno šibkejšega dijaka. Sklepamo, da je slovenska družba žal premalo bogata, da bi lahko gibalno šibkejšim dijakom omogočila dodatne vadbene ure pri športni vzgoji v srednji šoli.

V učnem načrtu športne vzgoje na gimnazijah je zapisan cilj, da gre za harmoničen razvoj posameznika in za pridobljena športna znanja, ki bodo temelj zdravemu načinu življenja v prihodnje. Ali se v pedagoški praksi ti cilji uresničujejo v potrebni meri? Športna vzgoja s tremi urami na teden, kar zaradi organizacijskih posebnosti pouka športne vzgoje mnogokrat pomeni le trikrat po 30 minut učinkovite vadbe, žal ne more uresničevati zapisanih ciljev učnega načrta. V procesu gibalnega učenja, kjer gre za usvajanje in izpopolnjevanje določenih gibalnih tehnik, je potrebno veliko število ponovitev gibalnih vzorcev. Dinamika učenja, usvajanja in izpopolnjevanja gibalnih vzorcev je različna pri vsakem posamezniku. Tudi na stopnji gibalne avtomatizacije lahko gibalno tehniko izvajamo v različni hitrosti, z različno amplitudo gibanja, ob različnem impulzu sile in z različno močjo. Takšno gibalno znanje lahko dosežejo le gibalno najbolj nadarjeni dijaki in dijakinje. Gibalna tehnika, ki je osvojena na visoki ravni, zahteva prav tako primerno razvito gibalno koordinacijo, hkrati pa se z usvajanjem gibalne tehnike razvija tudi gibalna koordinacija. Gibalno koordinacijo lahko razvijamo prav tako s sredstvi, kjer ne gre za neposredno usvajanje posamezne gibalne tehnike športne panoge, in sicer z naravnimi oblikami gibanja, z elementarnimi igrami (lovljenja, štafetne igre, tekalne igre, borilne igre, igre odzivnosti), z rekviziti (kolebnice, klopi, obroči, ovire, različne žoge, koordinacijska lestev), z elementi atletike (atletska abeceda, tehnika teka in njune modifikacije), s spretnostnimi poligoni in drugim (Pistotnik, 2003; Ušaj, 2003; Trninič, 2006; Vujin, Erčulj in Remic, 2016; Škof idr., 2019).

Dijaki, ki pridejo v srednjo šolo brez primerne usvojenega gibalnega znanja in razvitih gibalnih sposobnosti, kamor spada tudi gibalna koordinacija, bodo v sedanjih pogojih izvajanja športne vzgoje v srednji šoli, kjer gre velikokrat žal samo za trikrat po 30



minut učinkovite vadbe, zelo težko nadomestili zamujeno. Na žalost je teh dijakov vsako leto več. Gibalna nedejavnost izven rednih ur športne vzgoje, pasiven odnos in premajhna motivacija za športno dejavnostjo so vzrok, da se v okviru razpoložljivega časa športne vzgoje v šoli ne morejo razvijati osnovne gibalne sposobnosti v potrebni meri, kar velja prav tako za gibalno koordinacijo.

■ Razprava

Koordinacija usklajenega gibanja z rokami in nogami je zagotovo dominantna gibalna koordinacija pri šolski športni vzgoji (Bernič, 2022). Tovrstna gibalna koordinacija bi morala biti standard gibalnega znanja pri športni vzgoji in temeljni kriterij, s katerim bi preverjali gibalno koordinacijo od začetka osnovne do konca srednje šole. Sem zagotovo spadajo elementi atletike (ritmična in aritmična hopsanja in skipingi, zaporedni sonožni in enonožni poskoki), različni načini izvajanja poskokov s kolebnico, vodenje košarkarske žoge z menjavo smeri, ritma in roke vodenja, kontinuiran tek, sprint, temeljna gibalna tehnika športnih iger, kot so košarka, odbojka, nogomet in rokomet, igre z loparji, različne zvrsti plesa. Spremljanje in preverjanje elementov takšnega gibalnega znanja bi bilo v domeni učiteljev športne vzgoje, objektivnost njihovih ocen pa bi dodatno preverjali z nacionalnimi meritvami, kot je SLOfit. Šolska športna vzgoja bi se morala vsebinsko nadgrajevati v celotnem obdobju osnovne

in srednje šole. Ta nedorečenost se kaže v nezadovoljivem gibalnem znanju in gibalnih spretnostih v srednji šoli. Oblikuje se negativna povratna zanka, kar pomeni, manj je gibalnega napora v okviru družinske vzgoje v najmlajšem starostnem obdobju, manjša je lahko tudi motivacija in manj je osvojenega gibalnega znanja v osnovni in pozneje srednji šoli. O gibalni koordinaciji imamo premalo vhodnih informacij, da bi lahko strokovno in znanstveno poglobljeno sklepali o razvitosti in bodočih trendih te gibalne sposobnosti pri šoloobvezni populaciji otrok in mladine v Sloveniji. Temu primerno ne moremo razumeti pomena gibalne koordinacije celostno, torej na otrokovi (mladostnikovi) biološki oziroma telesni ravni in posledično ne na njegovem duševnem in socialnem področju. Analiza podatkov meritev v okviru SLOfit ne daje prav nobene informacije o gibalni koordinaciji.

■ Sklep

Obdobje po drugi svetovni vojni je zaradi dviga življenjske ravni zagotovo prelomno, hkrati pa je z vidika evulucijskega neskladja postopno pripomoglo k številnim boleznim sodobnega časa. Človekov telesni ustroj se je oblikoval skozi zelo dolgo časovno obdobje evolucije. Ob dejstvu, da je življenje danes stresno, smo prav tako priča prevelikemu vnosu ogljikovih hidratov, nezdravemu prehranjevanju in premajhni telesni obremenitvi, vse to ima negativen odtis na človekovo biološko podstat. Dana-

šnja družba, temelječa na kar se da hitrem pretoku informacij, internetu stvari in nasploh informacijski podpori v vseh oblikah in procesih dela, spodbuja mlade k sedečemu načinu življenja. Strokovnjaki Laboratorija za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja na Fakulteti za šport v Ljubljani opozarjajo, da bo v primeru neustreznega odziva institucij »covidna« generacija otrok obsojena na slabšo učno uspešnost, na večjo obolevnost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, na nižjo kakovost življenja in na delovno neučinkovitost, s čimer bo slovenska družba gospodarsko nekonkurenčna naslednja desetletja, krajša pa bo lahko tudi življenjska doba teh generacij (Jurak idr., 2021).

Odgovorno lahko domnevamo, da šolska športna vzgoja v slovenski srednji šoli ne zadovoljuje potreb sodobnega časa. Potrebne so korenite spremembe in zasuk novo smer. Učni načrt za športno vzgojo na gimnazijah je bil celovito prenovljen leta 2008, star je torej 15 let. Smisel kakovostnega izobraževanja je, da se nova znanja in spoznanja sproti implementirajo v pedagoško delo. Težišče in osrednje izhodišče razprave o kakovostnem izvajanju športne vzgoje mora izhajati iz strokovne ravni študija na Fakulteti za šport v Ljubljani in na znanju, pridobljenem med študijem. V predmetniku študija na FŠ so enakovredno zastopane družboslovna, naravoslovna in humanistična področja, gre za znanje različnih disciplin, pridobljenih z znanstvenimi metodami, kar podkrepi naravno potrebo športnih pedagogov za posredovanjem strokovnih informacij v neposrednem pedagoškem delu. Pogoji, ki ne omogočajo podajanja učne snovi na sodoben način v polni meri, vplivajo negativno na delo športnega učitelja. Sem spadajo tudi učiteljeve strokovne ambicije. Pogoji dela mnogokrat potiskajo v ozadje omenjena dejstva. Učitelj športne vzgoje, ki ne more strokovno uresničevati svojega poslanstva s sodobnimi pedagoškimi sredstvi, prej ali slej zaide v takšno ali drugačno protislovje in pravzaprav v zanj nerešljivo situacijo. Pri vrednotenju in oblikovanju ravni učnih načrtov in kakovosti izvajanja športne vzgoje v slovenski šoli moramo biti bolj pozorni in usmerjeni v delo športnih pedagogov in v doseganje dejanskega športnega znanja šoloobveznih otrok in mladine. Podatkovna baza SLOfit potrebuje nadgradnjo v skladu s potrebami časa, kjer smo priča spremenjenim življenjskim navadam, spremenjenim morfološkim značilnostim ter gibalnim in funkcionalnim sposobnostim današnjih

in prihodnjih šoloobveznih otrok in mladih. Povečanje števila ur športne vzgoje ob nespremenjenih oblikah preživljanja prostega časa in vrednotenju telesne obremenitve nasploh, kjer gre za pomanjkanje tako športno-gibalnih kot tudi prostočasnih dejavnosti v naravi, ne bo spremenilo motivacije učencev in dijakov in njihovega odnosa do športne vzgoje v šoli. Sodobna, tržno naravnana družba spodbuja učenje in pridobivanje teoretičnega znanja v šoli, medtem ko vrednotenje športnega znanja pri mladih nima enake veljave.

Menimo, da je pri učencih in dijakih pridobivanje gibalne koordinacije izjemno pomembno, saj posredno pripomore k učinkovitejšemu gibalnemu znanju, s tem k bogatejšemu koriščenju prostega časa v življenju nasploh. Zato je gibalni koordinaciji treba nameniti večji poudarek. V tovrstnih strokovnih razpravah je posebej zapostavljeno dejstvo, da z razvojem gibalne koordinacije vplivamo na celo vrsto kognitivnih in perceptivnih funkcij. Gre za človekove čustvene lastnosti in njegovo inteligentnost, izjemno pomembne so tudi vizualna senzorna sposobnost, delovanje organa za ravnotežje in kinestetične sposobnosti (Ismail, 1976; Haag, 1995). Pomembno je razumevanje morebitnih negativnih posledic evolucijskega neskladja (prehrana, pomanjkanje gibanja, intenzivna uporaba informacijsko-komunikacijskih tehnologij in drugo) na gibalno koordinacijo bodočih rodov otrok in mladih v Sloveniji. Mogoče bi morali predrugačiti predmet *športna vzgoja* podobno, kot je zasnovan predmet *likovna vzgoja*. Pri tem bi ločili praktičen in teoretičen del predmeta športna vzgoja. Slednji bi se medpredmetno povezoval z drugimi predmetnimi področji, kot so biologija, psihologija, sociologija, fizika, filozofija. Dijaki bi, med drugim, pridobili znanje in razumevanje pomena vsakodnevnih gibalnih obremenitev za človeka, kar je ob premajhnem preživljanju prostega časa v naravi danes še posebej pomembno. Kot primer navajamo, da je pri seminarških nalogah na splošni maturi pri predmetih Filozofija in Sociologija izbrana tematika *Družba in šport*. Praktičen del tako zasnovane športne vzgoje pa bi seveda v celoti izhajal iz pridobivanja gibalnega znanja ter razvoja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Oba dela bi se ločeno ovrednotila in na koncu združila v skupno oceno. Menimo, da športna vzgoja v slovenski srednji šoli potrebuje sodoben pogled, novo vizijo, ki bo ob upoštevanju vsakodnevnih življenjskih navad danes in tudi v prihodnje pripomo-

gla k premoščanju evolucijskega neskladja v korist zdravega razvoja in življenja otrok in mladih.

Literatura

- Beranič, L. (2022). Merjenje gibalne koordinacije pri športni vzgoji. Ljubljana, Revija Šport, Letnik LXX, 1–2, Fakulteta za šport.
- Gallahue, D. L. (1982). *Understanding motor development in children*. New York: J. Wiley and Sons.
- Gredelj, M., Metikoš, D., Hošek, A. in Momirovič, K., (1975). Model hierarhijske strukture motoričnih sposobnosti. Zagreb: Kineziologija 5 (1–2), 7–81.
- Haag, H. (1995). Age dependent development of motor ability and improvement of skill. V: Physical Education and Sports of Children and Youth, Bratislava: 330–335.
- Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo.
- Horvat, L. (1994). Motorični in kognitivni razvoj v starostnem obdobju med 6. in 19. letom. V: Cankar, A. Kovač M. (Ur.). *Cilji šolske športne vzgoje – uvodna izhodišča* (str. 23–30). Ljubljana: Zavod za šolstvo in šport.
- Ihan, A. (2023). Ekvilibristi. Dnevnik Delo, Priloga, 21. 7. 2023. Izdaja Delo Časopisno založniško podjetje, d. o. o. Likožarjeva 1, 1000 Ljubljana.
- Ismail, A. H. (1976). Povezanost izmedju kognitivnih, motoričkih in konativnih karakteristik. *Kineziologija*, 6 (1–2), 47–58.
- Jošt, B., Dežman, B. in Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport v Ljubljani, Inštitut za kineziologijo.
- Jurak, G., Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B. in Sorič, M. (2021). ŠVK 2021 – Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2020/21. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja. Zavod FITLAB. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Kovač, M. (1999). Analiza povezav med nekaterimi gibalnimi sposobnostmi in fluidno inteligentnostjo učenk, starih od 10 do 18 let. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Lieberman E. D. (2015). *The story of the human body, Evolution, Health, and Disease*. Prevedla Špela Vodopivec. 1. natis, Ljubljana: UMco 2015. Zbirka Preobrazba.
- Pavlovič, M. (2006). Košarka. Teorija in metodika treniranja. Ljubljana: Bonus Pavlovič.
- Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov

razvoj v športni praksi. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Založba Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.
- Pišot, R. (1997). *Model gibalnega prostora šestipolletnih otrok pred parcializacijo morfoloških značilnosti in po njej*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škof, B., Ausersperger, I., Drakslar, J., Fajon, M., Kaluža, T., Kevo, V., Rotovnik Kozjek, N., Lipovšek, S., Sobočan, G. in Šibila, M. (2019). Načrtovanje športne forme. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Trninič, S. (2006). Selekcija, priprava i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vitka – Marko.
- Ušaj, A. (2003). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vujin, S., Erčulj, F. in Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi mladih košarkarjev. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

dr. Lovro Beranič, svetnik
Grajena 66, Ptuj, Gimnazija Ptuj,
lovroberanic088@gmail.com