



Špela Bergoč,
Zavod republike
Slovenije za šolstvo

Pomen gibanja pri učencih na začetku šolanja

IZVLEČEK: Gibanje je otrokova naravna potreba in predstavlja pomemben del njegovega vsakdana. Če se otrok veliko giba, se tudi dobro počuti, je bolj umirjen, bolje spi in je zadovoljen. Gibanje je dejavnost, ki učinkovito nevtralizira negativne posledice sedečega življenjskega sloga in zavira oz. preprečuje povečevanje telesne mase, kar je danes velik problem v celotnem razvitem svetu.

Šolske športne dejavnosti (predmet šport, neobvezni izbirni predmeti, zdrav življenjski slog, interesne dejavnosti, šole v naravi ...) razvijajo gibalne sposobnosti in podajajo raznolika gibalna znanja. Ta so nujno potrebna, da se bo lahko otrok in kasneje odrasel učinkovito in varno vključeval v različne športne aktivnosti, ki bodo postale del njegovega vsakdana. Učinkovitost gibalnih dejavnosti je v veliki meri odvisna od ustreznega načrtovanja, rednega izvajanja in strokovnega vodenja, kar mora biti v skladu z osnovnimi načeli zdrave in varne športne vadbe, razvojno stopnjo otroka in njegovimi interesi. Otrok mora pri vadbi spoznavati različne oblike gibanja, dobivati ustrezno povratno informacijo o svoji uspešnosti, predvsem pa v gibanju uživati.

Le zdrav in telesno dejaven otrok je srečen otrok.

Ključne besede: gibanje, načrtovana vadba, razredna stopnja, gibalni razvoj

The Importance of Movement in Early Education

Abstract: Movement is the child's natural need which represents an important part of their everyday life. A physically active child feels good, is more balanced, sleeps better and is content. Movement is an activity that effectively neutralises the negative consequences of a sedentary lifestyle and prevents or helps manage weight gain, which is becoming a major problem in today's developed world.

School sport activities (the subject Sports, non-compulsory optional subjects, healthy lifestyle, extracurricular activities, outdoor school trips, etc.) contribute to the development of movement and assimilation of diverse movement skills necessary for the child, later also as an adult, to effectively and safely engage in various sports activities that will become a part of their everyday life. The effectiveness of the implemented movement activities largely depends on





appropriate planning, regular implementation and professional management in accordance with the basic principles of healthy and safe sports activities, the child's developmental stage and their interests. During the physical activity, the child should learn about different forms of movement, receive adequate feedback about their success and, most importantly, enjoy the movement.

Only a healthy and physically active child is a happy child.

Keywords: movement, planned physical activity, classroom teaching, development of movement

Uvod

Gibanje otroci potrebujejo kot zrak, ki ga dihaajo. Pomembno je, da otroci dobijo pestro ponudbo, široko paleto gibalnih izkušenj, varno vadbo, kakovostno in uporabno gibalno znanje (znanje za življenje), veliko zadovoljstva ter izkušnje na čustvenem in socialnem področju.

Poznamo štiri ravni razvoja, ki so med seboj tesno povezane in se skozi otrokov razvoj prepletajo in dopolnjujejo: gibalno, spoznavno, čustveno in socialno. Spremembe in napredek na enem področju vplivajo na spremembe in napredek na vseh ostalih. Razvoj poteka usklajeno in celostno. V prvih treh letih je najhitrejši, nato se nekoliko upočasni, vendar je še vedno intenziven in traja vse do konca adolescence. Razvoj na gibalnem področju zagotavlja otroku pridobivanje gibalnih kompetenc, ki jih otroci v otroštvu visoko vrednotijo in pomembno vplivajo tudi na druga razvojna področja, gibanje je namreč prva in hkrati osnovna oblika spoznavanja s svetom. Z gibanjem otrok uravnava rast in razvoj, pridobiva gibalne in ročne spretnosti, spozna okolico, kar pa vpliva tudi na njegov čustveni, socialni in spoznavni razvoj.

Na otrokov gibalni razvoj vplivajo trije pomembni dejavniki: predispozicije, okolje in lastna aktivnost. Dedni zapis označuje delež **prirojenosti posameznih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti**, kar pomeni, da je človeku z rojstvom dana informacija o stopnji, do katere se bodo sposobnosti ob normalni rasti in razvoju lahko razvile. V zgodnjem otroštvu je organizem najbolj dovzeten za vplive **okolja doma, v šoli in širši okolici**. Življenjski stil, prehranjevanje, bolezni, gibalna aktivnost so dejavniki, ki v veliki meri vplivajo na to, ali bo posameznik dosegel, morda celo presegel z rojstvom določeno temeljno stopnjo razvoja razvitosti gibalnih sposobnosti ali ne. Ob vsem skupaj pa je seveda veliko odvisno tudi od **lastne volje, motivacije za zavestno aktivno delovanje**. V obdobju otroštva z željo po gibanju v večini ni težav.

Potrebe in zdrav način življenja

Obdobje otroštva je pomembno življenjsko obdobje. Takrat otroci intenzivno telesno zorijo, usvajajo osnovne učne spretnosti, spoznavajo sebe kot učenca ter razvijajo temeljne strategije za samostojno oziroma tako imenovano samoregulirano učenje. Znotraj svojega okolja si postopno oblikujejo vrednote do učenja in znanja ter svojo učno samopodobo. To jih vodi pri nadaljnjem učenju in k doseganju različnih kakovostnih ravni življenja. Zato je pomembno, da odrasli čim bolj (s)poznamo značilnosti in posebnosti otrokovega zgodnjega učenja ter da na osnovi teh spoznanj spodbujamo njegov miselni razvoj s ciljem, da bi kar se da razvil svoje biološke danosti oziroma potencialne. (povzeto po Rajović, 2015).

Ko se otrok veliko giba, se pravilno razvija (zdrav in skladen telesni razvoj), se dobro počuti (fizično in psihično počutje), je bolj umirjen (ni razdražljiv, napet, nervozen), mirno spi in je zadovoljen (nasmejan, brezskrben, srečen). Njegova primarna potreba po gibanju je zadovoljena, kar vpliva na zdrav celostni razvoj, predvsem pa na dobro počutje. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vsaj 60 minut telesne aktivnosti na dan, če je le mogoče na prostem. Otroci z gibanjem na prostem pridobiva odpornost, saj se mu v različnih vremenskih razmerah krepi imunski sistem. „Ni neprimerneга vremena, so le neprimerna oblačila.“ Pomembna je pestrost in raznolikost gibalnih aktivnosti (tek, poskoki, kolesarjenje, plezanje, gibanje z različnimi rekviziti ...). Intenzivnost naj bo pri otrocih zmerna in visoka (140/180 udarcev na minuto), saj bodo le tako razvijali različne gibalne sposobnosti in vplivali na optimalen razvoj srčno-žilnega in dihalnega sistema. Aktivnost je ustrezna in učinkovita takrat, kadar otrok vsaj nekaj časa pospešeno diha in se pri tem spoti.

Otroci, ki se veliko gibajo in imajo veliko različnih gibalnih izkušenj, so gibalno spretni in dobro obvladajo različne gibalne veščine, so zmožni hitro in dobro usvajati nove, včasih zelo specifične veščine, ki vplivajo na kognitivni razvoj. Zato je pomembno omogočiti jim dovolj raznovrstnega gibanja. Hkrati pa se moramo zavedati, da otrok ne silimo v hitrejši ali neprimeren razvoj gibanja. Potrebna je spodbuda, spoštovanje biološke ure, zagotavljanje varnih pogojev za gibanje in ponudba raznovrstnih dejavnosti.

Ovire in težave otrok na gibalnem področju

Žal pa je stanje gibalnega razvoja otrok danes precej zaskrbljujoče. Prevelik delež otrok ima povečano telesno težo, kar kažejo rezultati testiranja Športno-vzgojnega kartona (test ATT in AKG). Ti otroci imajo pri gibanju

težave, zato se telesnim aktivnostim izogibajo oz. imajo do gibanja odpor: okornost, velika teža, ki pri gibanju predstavlja velik napor, podiranje stopal, povečano znojenje, drgnjenje kože med stegni V skupinah imamo biološko enako stare otroke, pa vendar tako različne v gibalnih sposobnostih, izkušnjah in znanju, prirojenih lastnostih, na katere ne moremo vplivati ter neenakomerni rasti in razvoju. Veliko otrok ima različne zdravstvene težave, ki jih v času naše mladosti nismo poznali: osteoporoza, bolezni srca in ožilja, astma, sladkorna bolezen ... Slabša je fina motorika, groba motorika, vzdržljivost in moč (razlike med boljšimi in slabšimi so vedno večje), predvsem moč rok in ramenskega obroča (opore, visenje, plezanja, plazenja).

Te značilnosti se v veliki meri kažejo kot ovire in težave na gibalnem področju, zaradi katerih so mnogi otroci manj telesno dejavni, predvsem pa v športnih aktivnostih niso tako uspešni. Vedno manj je spontanega gibanja in uporabe lastnega gibanja kot sredstva transporta. Večina slovenskih otrok se v šole in vrtce vozi z avtomobilom, šolskim kombijem ali avtobusom, kljub temu da večina otrok ni oddaljena več kot kilometer in pol od šole oz. vrtca. Šolski in vrtčevski dovozi so se spremenili v postaje in parkirišča. Premajhni bivalni prostori, vedno večja prometna ogroženost, kronično pomanjkanje časa, pretirana skrb za varnost oz. panični strah pred nevarnostmi, dajejo premalo možnosti in spodbud za kakovosten gibalni razvoj. Neupravičen in nenehen strah pred poškodbami otrok povzroči, da starši in kasneje učitelji otrokom prepovedujemo najbolj elementarne oblike gibanja, kar sčasoma vodi v gibalno nekompetentnost. Otrok ne zna pasti, ne zna nastaviti rok, ne zna doskočiti sonožno, ne zna vreči žoge ali kamna ... Tako se otroci in posledično odrasli znajdejo v začaranem krogu, iz katerega ne znajo oz. zmorejo izstopiti. Ker se gibajo vedno manj, so **gibalno nekompetentni** (nimajo ustreznih znanj in sposobnosti). Zaradi lastne neuspešnosti se izogibajo športnim dejavnostim in »padejo« v sedeč način življenja, kar vodi v povečano telesno težo, slabo počutje in različne bolezni. Kakovost življenja se slabša iz leta v leto, kar vpliva na delovno učinkovitost, predvsem pa počutje.

Športne aktivnosti v šoli

V šolskem okolju lahko otrokom ponudimo široko paleto različnih športnih aktivnosti: redne ure športa, interesne dejavnosti, izbirni predmeti, gibanje v času podaljšanega bivanja, dodatni in dopolnilni pouk, minuta za zdravje, rekreativni odmor, aktivno dobro jutro ...

Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje je najprimernejši čas za začetek splošne športne vadbe otrok. Elementarna gibanja, kot so hoja, tek, hoja po vseh

štirih, plazenje, lazenje, poskoki, meti, lahko otroci usvojijo skozi igro, ki jim omogoča zelo naraven način izražanja. Učenci z igro izboljšujejo:

- gibalne sposobnosti,
- pridobivajo nove gibalne informacije in se učijo novih oblik gibanja,
- razvijajo situacijsko mišljenje in ustvarjalnost,
- izražajo svoja čustva,
- navezujejo socialne stike in oblikujejo odnose znotraj skupine,
- zadovoljujejo potrebo po gibanju in uživanju.

Izbor vsebin in načinov dela je odvisen od namena vadbe in zastavljenih ciljev. Gibalne dejavnosti morajo biti redne, načrtovane in smiselno strukturirane v ustreznem razmerju med obsegom in intenzivnostjo. Pri tem lahko uporabljamo različne športne rekvizite in orodja ter druge didaktične pripomočke. Vadbo organiziramo tako, da lahko napredujejo vsi otroci ne glede na gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in gibalno znanje.

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju so učenci zaradi značilnosti biološkega razvoja sposobni usvajati temeljna športna znanja atletike, gimnastike, plesa in različnih športnih iger. Osnovni namen vadbe je spodbujati gibalno učinkovitost vsakega posameznika, zavirati negativne učinke sedečega načina življenja, ki se v tem starostnem obdobju že odražajo, in navduševati mlade za različne športne dejavnosti. Pri vadbi lahko uporabljamo številne in raznovrstne pripomočke, tudi sodobno informacijsko-komunikacijsko tehnologijo. Stopnja intelektualnega razvoja je na stopnji, ki omogoča sprejemanje natančnejših navodil in razumsko dojetje gibanja in športa. Njihova socialna razvitost omogoča uspešno skupinsko delo.

Načrtovanje pri športu

Vsaka gibalna dejavnost mora biti skrbno načrtovana in izpeljana v skladu z osnovnimi načeli varne in učinkovite telesne dejavnosti. Vadbena enota mora vsebovati uvodni del, kjer se otroci ogrejejo in pripravijo telo na aktivnosti v nadaljevanju. Glavni del mora biti ciljno naravnan, saj bomo le tako vedeli, kaj želimo doseči. Cilji izhajajo iz Učnega načrta in so vezani na štiri ciljna področja:

- ustrezno gibalno učinkovitost,
- razvoj in spopolnjevanje športnih znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,



- razumevanje pomena gibanja in športa ter
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja.

»Za optimalen razvoj otroka je nujno potrebna sistematično načrtovana športna vzgoja. Le-ta mora temeljiti na strokovnih in znanstvenih spoznanjih, kajti samo tako bomo lahko optimalno razvili otrokove gibalne in funkcionalne sposobnosti ter omogočili, da bodo otroci usvojili raznovrstna gibalna znanja, ki predstavljajo osnovo različnim športni zvrstem.« (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri načrtovanju moramo upoštevati več dejavnikov. Najprej moramo vedeti, kdo so otroci, s katerimi bomo delali, koliko so stari, kakšne so njihove gibalne sposobnosti in osebnostne lastnosti ter znanje in seveda kakšne so njihove navade, ravnanja, stališča. Kaj želimo z vadbo doseči in na kakšen način lahko to dosežemo (vsebina, učne metoda, oblike dela). Ob koncu ure, tematskega sklopa ali šolskega leta je treba preveriti, ali smo dosegli cilje in celoten proces evalvirati.

Lahko se različna vzgojna in izobraževalna področja med seboj prepletajo (navsezvanje na vsebino), vendar ne za vsako ceno, temveč le, če je to smiselno in če na obeh področjih uresničujemo cilj. Pomembno je, da se vprašamo, kaj želimo z neko dejavnostjo doseči. Lahko je gibanje tudi vzporedna dejavnost, neodvisna od dejavnosti na drugih področjih, vendar naj bo 'na urniku' vsak dan. Če je le mogoče, naj se izvaja na prostem.

Kakšna znanja pa mora imeti učitelj, da bo lahko uresničeval cilje gibalnega razvoja otrok? Poznati mora osnovne značilnosti biološkega razvoja otrok (potek rasti, rastni sunek, razmerja med višino, maso in mišično močjo). Poznati mora načine razvoja gibalnih sposobnosti v tem starostnem obdobju (kdaj je najbolj učinkovito razvijati posamezno gibalno sposobnost, s katerimi vsebinami, s kakšno intenzivnostjo vadbe) in kakšne so značilnosti gibalnega učenja, posebej bolj zapletenih gibalnih vzorcev. Poznati mora seveda tudi vsebino predmeta, ki je zapisana v Učnem načrtu za šport: tehnični in taktični elementi, biomehanika gibanja, ustrezni metodični postopki ter ustrezna pomoč pri izvedbi in varovanju.

Osnovni cilj učitelja je razviti gibalno kompetentnega oz. gibalno izobraženega posameznika. To pomeni, da je otrok ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja, ima ustrezno razvite gibalne in funkcionalne sposobnosti, pridobljeno široko paleto športnih znanj in obvladuje svoje telo v različnih gibalnih situacijah (zna hoditi, teči in odskočiti takrat, ko je za to primerno star). Usvojene spretnosti in znanja mu omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih v prostem času, razume

pomen gibanja in športa ter njihovih vplivov na zdravje, je redno športno dejaven in občuti učinke vadbe.

Sklep

Vsakodnevno gibanje ni potrebno le za skladen in celostni razvoj otroka. Potreben je tudi za to, da bo otrok, mladostnik in kasneje odrasel človek lahko premagoval vse napore in stresne situacije, ki nam jih nalaga življenje. Z gibanjem razvijamo osnovne gibalne sposobnosti, krepimo srčno-žilni in dihalni sistem, krepimo odpornost, se sprostimo po stresnih situacijah. Zato je pomembno, da se pomena gibanja zavedamo vsi, starši, ki predstavljajo primarno otrokovo okolje in s svojim načinom življenja oblikujejo osnovne vzorce v življenju otroka, in šola, ki z različnimi gibalnimi dejavnostmi ponuja otrokom široko paleto različnih oblik gibanja in sprostitev. Saj si vsi želimo, da bi vsak otrok našel način, s katerim bi ohranjal zdrav um in telo skozi vse življenje.



Viri in literatura:

Cankar, A., Flisek, M., Pleteršek, K., Kolar, M. (1998). *Z igro se učimo*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Dežman, B. in Dežman, C. (2004). *Igre z žogo v prvem triletnju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kovač, M. idr. (2011). *Program osnovna šola. Učni načrt. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (10. 3. 2019).

Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro*. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Rajović, R. (2015). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Stančević, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Stančević, B. (2011). *Ulovimo prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Stančević, B., Permanšek, M. (2014). *Igrive športne urice*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Tomazini, P., Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.