

Razlike v koordinaciji gibanja med dečki in deklicami

Tjaša Ocvirk¹, Žan Luca Potočnik¹, prof. dr. Gregor Jurak¹ in prof. dr. Marjeta Kovač¹

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Otroci z gibanjem usvojijo temeljne gibalne vzorce, nato pa se z različnimi gibalnimi izkušnjami učijo novih, zapletenejših spretnosti. Če deklice in dečki nimajo enakih priložnosti za gibanje, se lahko pri hitrosti in kakovosti usvajanja gibalnih vzorcev pojavijo razlike med spoloma.

Razlike med spoloma

Razlike v koordinaciji gibanja med spoloma so opazne med celotnim gibalnim razvojem. Fantje so bolj učinkoviti v temeljnih gibalnih vzorcih¹, predvsem pri metanju in brcanju, ki sta elementa športnih iger², dekleta pa v skladnem izvajanju finih gibov in nalog, ki zahtevajo hiter reakcijski čas¹ in višjo stopnjo ravnotežja².

V analizi več raziskav sta Toole in Kretzschmar (1993)² primerjala kakovost razvoja osmih gibalnih vzorcev glede na spol. Za vsako gibalno nalogo sta določila tri do pet razvojnih stopenj. Zanimalo ju je, ali obstajajo razlike med dečki in deklicami pri posameznih stopnjah. Ugotovila sta, da deklice na začetku gibalnega razvoja hitreje dosežejo začetne razvojne stopnje štirih gibalnih vzorcev (lovljenje, tek, skakanje po eni nogi, hopsanje), vendar to prednost kmalu izgubijo. Dečki namreč hitreje usvojijo zaključne stopnje pri petih vzorcih (met, udarec, brcanje, tek in skakanje), deklice pa obdržijo prednost pri hopsanju, skakanju po eni nogi in lovljenju². Dečki naj bi imeli eno leto prednosti pri razvoju gibalnih vzorcev², trend razlik pa se povečuje s starostjo³.

Do razlik med spoloma pred puberteto prihaja predvsem zaradi okoljskih dejavnikov⁴. Družba ima zelo velik vpliv na razvoj koordinacije gibanja, saj dečke večinoma spodbujamo k igranju moštvenih športov in učenju kompleksnejših gibanj, deklice pa niso deležne enakih spodbud¹. Razlike v koordinaciji gibanja v otroštvu so v primerjavi z zrelejšimi leti majhne, saj se te povečajo predvsem v pubertetnem obdobju⁴.

V obdobju pred puberteto razlike niso vedno vidne. Ena od starejših raziskav je dokazala, da se gibalne sposobnosti s starostjo izboljšujejo pri obeh spolih, razlike med dečki in deklicami pa so majhne, če imajo ti enako priložnost za gibanje⁵.

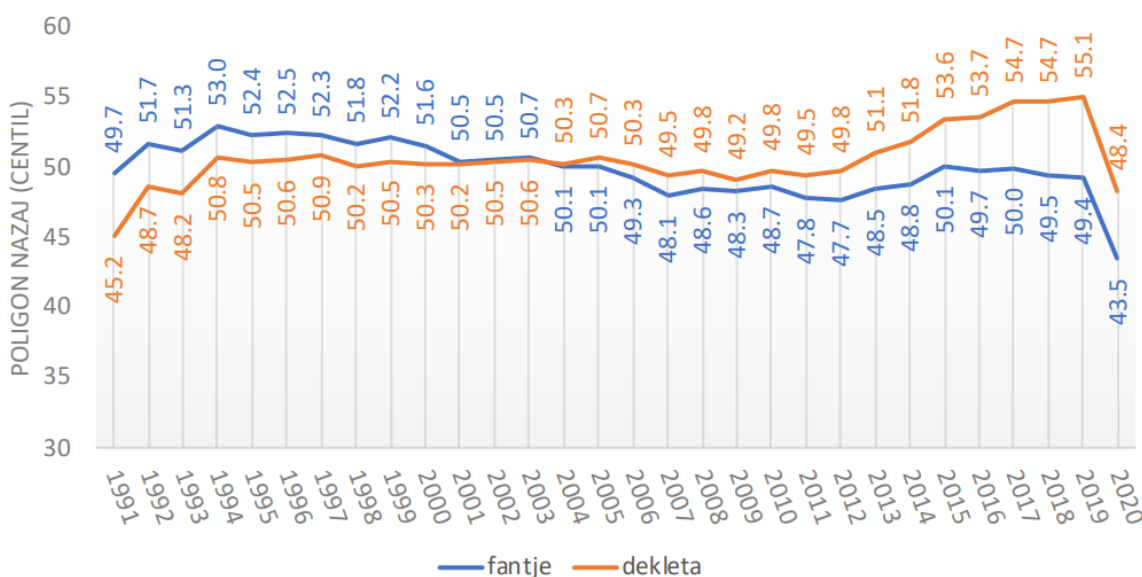
Zgoraj predstavljeni podatki temeljijo na tujih raziskavah. V Sloveniji imamo največ podatkov o uspešnosti izvajanja koordinacijske naloge premagovanje ovir nazaj, pri kateri je pomembno, da merjenec v opori stojno spredaj (po »vseh štirih«) z gibanjem nazaj v čim krajšem času premaga dve oviri na desetmetrski progi. Naloga je vključena v sklop merskih nalog »športno-vzgojni karton«, s katerimi merimo osnovnošolce in srednješolce že več kot petintrideset let. Rezultati za leto 2019, izraženi v sekundah, kažejo, da so največje razlike med spoloma v 6. (2,1 sekunde), 18. (2,1 sekunde) in 19. letu starosti (2.6 sekunde) (Tabela 1). Razlike se zmanjšujejo od 9. do 12. leta, nato pa postopno povečujejo. Pri tej nalogi predstavlja nižja

vrednost boljši rezultat, na rezultat pa vpliva tudi moč ramenskega obroča, kjer so razlike med fanti in dekleti bolj izrazite.

Analiza časovnih trendov, izražena v centilih, pa razkrije, da se je od nastanka Republike Slovenije do leta 2019 koordinacija gibanja pri dekletih precej izboljšala, potem pa se je leta 2020 rezultat močno poslabšal pri obeh spolih (Slika 3), kar je posledica epidemije in ukrepov za preprečevanje širjenja virusa, ki so močno omejili tako prostočasno gibanje, kot izvajanje športnih dejavnosti v šoli in športnih društvih. Kljub razlikam v družbeni obravnavi deklic in dečkov imajo v Sloveniji oboji enaka izhodišča in podobne možnosti za razvoj, saj se vsebine v učnem načrtu za predmet šport/športno vzgojo ne razlikujejo glede na spol, učenci pa so do vključno 5. razreda pri pouku športa v eni vadbeni skupini (v skupini je lahko tudi do 28 učencev in učenk). Od vključno 6. razreda pouk poteka ločeno glede na spol v manjših skupinah (največ 20 učencev v dekliški ali fantovski skupini), pri tem pa učiteljice poučujejo dekleta, učitelji pa fante. To omogoča boljšo diferenciacijo pouka. Šole ponujajo tudi dodatne gibalne spodbude, kot so športne interesne dejavnosti in šolska športna tekmovanja, ki so namenjene obema spoloma, ob tem pa je tudi tekmovalni šport med deklicami vse bolj priljubljen. Našteti dejavniki vplivajo na to, da je v zadnjem desetletju krivulja napredka pri deklicah strma.

Rezultati merske naloge premagovanje ovir nazaj za leto 2019⁶.

		starost																	
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
povprečje (sekunde)	fantje	20,7	18,6	16,4	15,4	14,6	13,9	13,4	12,5	11,3	10,8	10,2	9,8	9,6	9,5				
	dekleta	22,8	19,3	17,6	16,1	15,1	14,1	13,2	12,6	12,1	12,0	11,9	11,7	11,5	12,1				
	razlika	-2,1	-0,7	-1,2	-0,7	-0,5	-0,2	0,2	-0,1	-0,8	-1,2	-0,8	-1,9	-2,1	-2,6				



Trendi sprememb rezultatov merske naloge premagovanje ovir nazaj, izraženi v centilih, v obdobju 1991-2020. Povzeto po Starc idr. (2020)⁷.

Fantje in dekleta naj imajo enake priložnosti za gibanje

Do razlik v koordinaciji gibanja med spoloma lahko prihaja že v zgodnjem otroštvu, razlike pa se s starostjo, zaradi bioloških in okoljskih dejavnikov, le še povečujejo. V Sloveniji imajo fantje in dekleta enake priložnosti za gibanje, zato razlike med spoloma niso velike. Deklice in dečki naj se že v zgodnjem otroštvu vključujejo v enake oblike gibanja, saj se bodo s tem zmanjšale razlike med spoloma. Kako lahko starši spodbujajo razvoj koordinacije pri otrocih, pa preberite v nasvetu [Koordinacijo gibanja lahko razvijamo tudi doma](#).

Viri:

¹ Jürimäe, T. in Jürimae, J. (2000). *Growth, physical activity and motor development in pubertal children*. Boca Raton: CRC press.

² Toole, T. in Kretzschmar, J. C. (1993). Gender Differences in Motor Performance in Early Childhood and Later Adulthood. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 2(1), 41-71.

³ Haibach-Beach, P., Redi, G. in Collier, D. H. (2018). *Motor learning and Development*. Champaign, IL : Human Kinetics

⁴ Thomas J. R. in French K. E. (1985). Gender Differences Across Age in Motor Performance. A Meta-Analysis. *Psychological nulletin*, 98(2):260-282.

⁵ Hall, E. G. in Lee, A. M. (1984). Sex differences in motor performances of young children: Fact or fiction? *Sex Roles* 10, 217-230.

⁶ Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2019). *Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2018/19*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

⁷ Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2020). *Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/2020*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.