



Martina Jaunik,
Jurij Planinšec

Vloga športnega pedagoga pri gibalnem razvoju otrok v predšolskem obdobju

Izvilleček

Vrtec je pomemben dejavnik spoznavanja, spodbujanja in razvijanja gibalnih sposobnosti predšolskih otrok. Vsakodnevne različne gibalne dejavnosti morajo biti prilagojene sposobnostim otrok, njihovim potrebam in interesom.

Namen raziskave je ugotoviti, ali imajo učenci, ki so imeli v vrtcu podporo športnega pedagoga (eksperimentalna skupina), boljše rezultate v testih gibalnih sposobnosti v primerjavi z učenci, ki te podpore niso imeli (kontrolna skupina).

V raziskavi so sodelovali učenci 1. razreda, ki obiskujejo šole na območju Štajerske (podravska regija). Vzorec vključuje 334 učencev 1. razreda iz štirih osnovnih šol (v eksperimentalni skupini je 133 otrok, v kontrolni skupini pa 201 otrok). Podatki so bili zbrani v 1. razredu osnovne šole v letih 2022 in 2023 pri izvedbi meritev za športnovzgojni karton ter obdelani z računalniškim programom SPSS in z uporabo dvosmerne mešane analize variance.

Po posamezni gibalni sposobnosti so se statistično značilne razlike v prid eksperimentalne skupine pokazale pri dotikanju plošč z roko, premagovanju ovir nazaj, predklonu na klopici in vesi v zgibi. Statistično značilne razlike v prid kontrolne skupine so se pokazale pri teku na 60 metrov. Raziskava je pokazala, da lahko otrokovo gibalno učinkovitost izboljšamo s skrbno izbranimi programi in podporo športnega pedagoga v vrtcu, ki dobro pozna gibalni razvoj otrok, spremlja njihov napredek, izhaja iz njihovega usvojenega znanja in ga nadgradi.

Ključne besede: športni pedagog, gibalni razvoj, gibalne sposobnosti, predšolsko obdobje, učenci 1. razreda, športnovzgojni karton.



Foto: Primož Kralj

The Role of a Physical Education Teacher in the Motor Development of Preschool Children

Abstract

A kindergarten is a very important factor in getting to know, encouraging and developing the motor abilities of preschool children. Different movement activities must be adapted to the child's abilities, needs and interests.

The purpose of the research is to determine whether 1st-grade students who had the support of a PE teacher in kindergarten (experimental group) achieve better results in motor abilities tests than first-graders who didn't have this kind of support (control group). The research covers 1st-grade students who attend schools in the area of Styria Region (Drava Statistical Region). The sample includes 334 first-grade students from four elementary schools (experimental group of 133 children, control group of 201 children). The data were collected in the 1st grade of a primary school, in years 2022 and 2023, measured by a SLOfit test battery, and processed by the SPSS computer program and with the help of a two-way mixed analysis of variance.

According to the individual motor abilities, statistically significant differences were shown in favor of the experimental group in arm plate tapping, polygon backwards, stand and reach test, and bent arm-hang. Statistically significant differences in favor of the control group were shown in the 60-meter dash. The research has shown that a child's physical fitness can be improved with carefully selected programmes and the support of a PE teacher working in a kindergarten who knows the children's movement development well, monitors their progress, starts from their acquired knowledge, and builds on it.

Keywords: PE teacher, motor development, motor abilities, preschool period, 1st-grade students, SLOfit test battery.

■ Uvod

Otrokovi osnovni potrebi v zgodnjem predšolskem obdobju sta gibanje in igra. Otrok prav v gibanju spozna samega sebe, obvladuje svoje telo ter se ob tem počuti močnega, zadovoljnega, varnega in samozavestnega (Bahovec idr., 2011).

Vrtec je pomemben dejavnik spoznavanja, spodbujanja in razvijanja gibalnih sposobnosti predšolskih otrok. Vsakodnevne različne gibalne dejavnosti morajo biti prilagojene otrokovim sposobnostim, usvojenim spretnostim, njihovim potrebam in interesom. Z izvajanjem naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje ...) v notranjem prostoru in na prostem otroci izboljšujejo gibalne sposobnosti, neposredno pa se razvijajo tudi njihove intelektualne sposobnosti. Gibanje se povezuje tudi z drugimi področji kurikulumov ter ima pomembno vlogo pri socialnem in čustvenem razvoju otroka (Bahovec idr., 2011).

Gibalni razvoj pomeni pridobitev in izpolnitev gibalnega vedenja skozi različne stopnje razvoja posameznika (v t. i. razvojnih mejnikih). Zato je v predšolskem obdobju vzgojiteljeva vloga izjemnega pomena za celostni razvoj otroka.

Naloga vzgojitelja je, da pozna stopnjo gibalnega razvoja otrok (kaj so otroci sposobni, katere spretnosti so že usvojili, kje so primanjkljaji na gibalnem področju ipd.), si glede na gibalne sposobnosti otrok in število otrok v skupini zastavi cilje, ki jih bo na področju gibanja uspešno izvajal (ob upoštevanju Kurikuluma za vrtce), ter pri tem upošteva tudi velikost in obliko igralnega prostora (notranji prostor ali igrišče). Če je vzgojitelj na gibalnem področju manj kompetenten, velik prispevek h gibalnemu razvoju otrok pomeni njegovo sodelovanje s športnim pedagogom. Na področju gibanja je pomembno, da se napredek otrok spremlja sprotno, da se izhaja iz ravni razvoja otrokovih gibalnih sposobnosti, usvojenega znanja ... in se to znanje tudi nadgradi. Zaželeno je upoštevati tudi želje in interese otrok, saj bodo otroci tako bolj aktivno vključeni v dejavnosti, večja bo njihova motivacija, kar bo vodilo do aktivnega sodelovanja in hitrejšega napredka.

Vrtci naj izvajajo gibalne dejavnosti vsak dan, po možnosti v naravi. Otrok si na ta

način izoblikuje potrebo in navado po vsakodnevnem gibanju, ki mu omogoča njegov razvoj in zdravje. Z različnimi možnostmi gibalnih dejavnosti vrtec spodbuja celostni razvoj otrok (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju, 2011).

Gibalne sposobnosti odločajo o učinkovitosti človekovih celotnih gibanj in so pokazatelj razlik med ljudmi. To so delno prirojene lastnosti, ki jih z vadbo lahko dodatno razvijamo.

Kot sta zapisali Videmšek in Visinski (2001), so strokovnjaki ugotovili, da tega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, pozneje žal ne more več nadoknaditi. Zato je ena temeljnih nalog vrtca, da z otrokom vsakodnevno omogoči, da z različnimi dejavnostmi v notranjem prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne ter druge sposobnosti.

V različnih raziskavah poudarjajo pomembnost gibanja in hkratnega omogočanja razvoja otrokovih gibalnih sposobnosti že v predšolskem obdobju.

Solina (2009) je ugotovila, da so otroci iz eksperimentalne skupine v gibalnih testih dosegli boljše rezultate kot otroci iz kontrolne skupine. Program otrok iz eksperimentalne skupine je poleg rednih gibalno-športnih dejavnosti dnevno vključeval tudi načrtovano in vodeno hojo v naravi, kontrolna skupina pa je izvajala le redne gibalno-športne dejavnosti. Rezultati so pokazali, da vzgojitelji skupaj s starši z načrtovano obliko gibalne dejavnosti (vsakodnevno hojo) dodatno pripomorejo h gibalnemu razvoju otrok.

Katanic (2023) je v pregledni študiji ugotavljal, kakšno je trenutno stanje telesne dejavnosti in gibalnega razvoja pri otrocih ter kakšne so prihodnje usmeritve. Poudarjeno je predšolsko obdobje, ki velja za ključno obdobje v celostnem razvoju posameznikove osebnosti. Zato je vpliv telesne dejavnosti na gibalni razvoj predšolskih otrok zelo pomemben in pozitivno vpliva tudi na njegovo zdravje. Naredil je primerjavo več raziskav in zapisal, da avtorji poudarjajo zaskrbljenost zaradi sedečega načina življenja, pomanjkanja gibanja in spanja. Kot še navaja, so novejša raziskave pokazale, da telesna neaktivnost v otroštvu negativno vpliva na gibalno učenje in ovira nadaljnji razvoj otroka. V zaključku je poudaril, da gibalne in športne dejavnosti po ugotovitvah

strokovnjakov ugodno vplivajo na gibalni razvoj otroka, vendar je premalo raziskav, ki bi ugotovile, kateri intervencijski programi dajejo najboljše rezultate ter pri katerih gibalnih sposobnostih in spretnostih so spremembe največje.

Ruiz-Esteban in drugi (2020) so raziskali vpliv strukturiranega programa gibalnih dejavnosti na gibalni razvoj otrok, starih od 3 do 5 let, ki obiskujejo vrtec. Sodelovalo je 136 predšolskih otrok, ki so živeli v regiji Murcia (Španija). Vzorec je bil razdeljen v dve skupini, intervencijsko skupino (28 otrok) in primerjalno skupino (108 otrok). V intervencijski skupini je bil uporabljen strukturiran 24-tedenski program gibalne dejavnosti. V primerjalni skupini je bil v istem obdobju uporabljen izkustveni program, ki je temeljil na prosti igri. V obeh skupinah se je koordinacija okončin po intervenciji bistveno izboljšala glede na stanje pred njo. Pri meritvah po intervenciji so bile med primerjalno in intervencijsko skupino ugotovljene statistično značilne razlike pri koordinaciji rok in nog, pri čemer je imela intervencijska skupina višje vrednosti v testih za oceno koordinacije rok kot primerjalna skupina. Poudarjeno je bilo, da je strukturirani program gibalne dejavnosti boljši didaktični pristop kot prosta igra za doseganje ustreznega gibalnega razvoja pri predšolskih otrocih. V članku je omenjenih več študij in ugotovitve avtorjev podpirajo v članku omenjeno literaturo, da usmerjeno usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti pozitivno vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti. Rezultati kažejo, da ima program usmerjenega gibanja prednost pred programom proste igre, ko gre za usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in posledično razvijanje gibalnih sposobnosti.

Številne raziskave v tujini poudarjajo, da strukturirani programi gibalnih dejavnosti, ki jih vodijo usposobljeni strokovnjaki, bistveno prispevajo k izboljšanju gibalnih sposobnosti. Na primer, Ruiz-Esteban idr. (2020) so pokazali, da so strukturirani programi učinkovitejši od proste igre pri razvoju koordinacije, moči in ravnotežja. Podobno raziskave potrjujejo, da ima zgođnja izpostavljenost kakovostnim gibalnim programom pozitiven vpliv na dolgoročno zdravje in gibalno udejstvovanje otrok, pri čemer bi lahko imel ključno vlogo pri tem športni pedagog (Williams idr., 2012). Tudi Alwasif (2013) je raziskoval vpliv športnega programa na gibalne

sposobnosti predšolskih otrok, starih 5 let. Po 12-tedenskem programu je ugotovilo, da so bile statistično značilne razlike (pri eksperimentalni skupini) opažene pri testih, ki merijo gibljivost, eksplozivno moč, koordinacijo in vzdržljivost. Avtor v raziskavi poudarja pomen predšolskega obdobja za razvoj gibalnih sposobnosti in izpostavlja pomen usmerjenega športnega programa tako za izboljšanje gibalnih sposobnosti kot dolgoročnega pozitivnega vpliva na zdravje otrok.

Kot potrjujejo dozdajšnje raziskave, je v predšolskem obdobju zelo pomembno, da spodbujamo gibalni razvoj otrok. Vloga športnega pedagoga je v tem kontekstu neprecenljiva, saj lahko vzgojitelj podpira pri načrtovanju gibalne dejavnosti, pri čemer sledi načelom gibalnega razvoja otrok. S sistematičnim pristopom in skrbno načrtovanimi programi na področju gibanja lahko v predšolskem obdobju poskrbimo, da bo gibalno udejstvovanje postalo otrokov vsakdan, in s tem dvignemo kakovost njegovega načina življenja. Redna gibalna dejavnost v otroštvu in pozneje v mladostništvu je lahko ključnega pomena za razvoj gibalnih in kognitivnih sposobnosti ter pripomore k zdravemu telesnemu počutju (Pišot in Planinšec, 2005). Pomembno je, da se kakovostni temelji začnejo ustvarjati že v predšolskem obdobju, saj je gibalna učinkovitost posameznika zelo pomembna tako za otroke in mladostnike kot tudi starostnike.

V Sloveniji z meritvami za športnovzgojni karton (ŠVK) že leta spremljamo telesni in gibalni razvoj otrok. Na podlagi teh podatkov lahko primerjamo rezultate posameznih otrok in ugotavljamo njihov napredek, poleg tega pa lahko tudi primerjamo, kako gibalno sposobni so glede na svojo generacijo in v primerjavi z drugimi generacijami (Kovač idr., 2011).

Namen raziskave je ugotoviti, ali imajo učenci 1. razreda, ki so imeli v vrtcu podporo športnega pedagoga (eksperimentalna skupina), boljše rezultate v testih, s katerimi ocenjujemo gibalno učinkovitost s pomočjo sistema ŠVK, v primerjavi z učenci 1. razreda, ki te podpore niso imeli (kontrolna skupina).

Na podlagi ugotovitev dozdajšnjih raziskav, ki so preizkušale različne interventne programe v predšolskem obdobju in ugotovile pozitivne učinke na gibalni ra-

zvoj otrok, kadar je vadba strukturirana in jo vodi odrasla oseba, predpostavljamo, da bodo rezultati ŠVK boljši pri učencih 1. razreda (eksperimentalna skupina), ki so predhodno obiskovali vrtec, kjer je področje gibanja bolj poudarjeno in načrtovano ob pomoči ali podpori športnega pedagoga.

■ Metode

Raziskovalni vzorec:

V raziskavo so vključeni učenci 1. razredov, ki so obiskovali šole na območju Štajerske (podravska regija). Vzorec vključuje 334 učencev 1. razredov iz štirih osnovnih šol. Rezultati gibalnih sposobnosti otrok so pridobljeni iz podatkovne zbirke ŠVK.

V eksperimentalno skupino so bili vključeni učenci 1. razreda (dve šoli), ki so predhodno obiskovali vrtec, kjer so vzgojitelji na področju gibanja ob izvedbi vsebin iz kurikula imeli podporo športnega pedagoga. Strokovni delavci vrtca so sodelovali s športnim pedagogom in športnimi društvi. V vrtcu izvajajo športni program, gibalne urice, obogatitveno dejavnost Mali pohodniki (vodeni popoldanski pohodi z otroki in starši, z vmesnimi gibalnimi dejavnostmi), pogoste sprehode, ponujajo veliko igr na prostem ter v gozdu ipd. Ta vzorec vključuje 133 otrok ($M = 70$, $\bar{Z} = 63$). Na eni izmed šol so imeli otroci v vrtcu podporo športnega pedagoga šele po obdobju epidemije covid-19. Športni pedagog je začel z vrtcem sodelovati šele aprila 2021, ko so tudi v vrtcu uvedli izvedbo meritev ŠVK.

V kontrolno skupino so bili vključeni učenci 1. razreda (dve šoli), ki so obiskovali vrtec, v katerem so gibalne dejavnosti izvajali po kurikulumu za vrtce, dejavnosti so vodili vzgojitelji. Ta vzorec vključuje 201 otroka ($M = 110$, $\bar{Z} = 91$) in je iz šol z dobrimi rezultati ŠVK v podravski regiji.

Postopki zbiranja podatkov:

Podatki so bili zbrani z merskimi nalogaми podatkovne zbirke ŠVK.

V okviru podatkovne zbirke ŠVK ugotavljamo, vrednotimo in spremljamo telesne značilnosti (3 merske naloge) in gibalne sposobnosti (8 merskih nalog).

V raziskavi je osredotočenost samo na gibalne sposobnosti otrok, starih od 6 do

7 let (1. razred osnovne šole). Te gibalne sposobnosti so: frekvenca izmeničnih gibov (dotikanje plošč z roko), hitra oz. eksplozivna moč (skok v daljino z mesta), koordinacija oz. skladnost gibanja celotnega telesa (premagovanje ovir nazaj), moč mišičja trupa (dviganje trupa v 60 sekundah), gibljivost (predklon na klopici stoje), mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok (vesa v zgibi), šprinterska hitrost (tek na 60 m) in splošna vzdržljivost (tek na 600 m).

Podatki so bili zbrani v 1. razredu osnovne šole v letih 2022 in 2023, in sicer aprila pri izvedbi meritev ŠVK. Merske naloge in postopki zbiranja podatkov so predstavljeni v knjižici Športnovzgojni karton (Kovač idr., 2011).

Analiza:

Podatki so kvantitativno obdelani z računalniškim programom SPSS in z uporabo dvosmerne mešane analize variance. Za vsako gibalno nalogo ŠVK, ki predstavlja odvisno spremenljivko, je bila opravljena ločena analiza. Splošna gibalna učinkovitost je izračunana na podlagi rezultatov osmih testov za oceno gibalnih sposobnosti. Izvzete so telesne značilnosti (3 merske naloge; telesna višina, masa in kožna guba).

Neodvisni spremenljivki predstavljata leto meritve in prisotnost oz. odsotnost dodatnega programa vadbe. Homogenost variance je preverjena z uporabo Levenovega preizkusa. Ob morebitnem kršenju homogenosti variance je bil uporabljen Welchov popravek. Normalnost porazdelitve je preverjena s Shapiro-Wilkovim preizkusom. Pri kršitvi normalnosti porazdelitve smo uporabili Kruskal-Wallisov preizkus. Za ugotavljanje razlik po parih, med posameznimi skupinami in letom meritve smo uporabili Bonferroni-jev post-hoc preizkus. Statistično značilnost razlik smo ugotavljali na ravni tveganja $p < 0,05$.

Podatki so prikazani v obliki tabel in slik.

Pri Tabeli 1 in Sliki 1 je gibalna učinkovitost izračunana glede na povprečje vzorca v Sloveniji, pri čemer je državno povprečje 50.

Od Slike 2 do Slike 9 je povprečje rezultatov izračunano glede na povprečje vzorca, ki smo ga vključili v raziskavo.

■ Rezultati

Tabela 1 prikazuje meritve iz let 2022 in 2023. Indeks gibalne učinkovitosti otrok je izračunan glede na povprečje vzorca v Sloveniji in je izražen v centilih, pri čemer je slovensko povprečje vrstnikov 50. Pri izračunu je upoštevanih 8 merskih nalog za oceno gibalnih sposobnosti. Izvzete so 3 merske naloge za oceno telesnih značilnosti.

Iz Tabele 1 je razvidno, da so rezultati eksperimentalne skupine v povprečju boljši od kontrolne v obeh opazovanih letih tako pri fantih kot dekletih. Eksperimentalna skupina ima tako v letu 2022 (ES = 49,8 in KS = 43,7) kot v letu 2023 (ES = 56,2 in KS = 49,6) višje povprečje gibalne učinkovitosti kot kontrolna skupina.

Slika 1 prikazuje povprečno gibalno učinkovitost (povprečje rezultatov osmih gibalnih sposobnosti, izraženo v centilih) eksperimentalne in kontrolne skupine. Levi graf prikazuje gibalno učinkovitost eksperimentalne in kontrolne skupine za leti 2022 in 2023 skupaj, desni graf pa po posameznih letih. Glede na izračune je Bonferronijev post-hoc test pokazal, da so med skupinama statistično značilne razlike ($p < 0,001$).

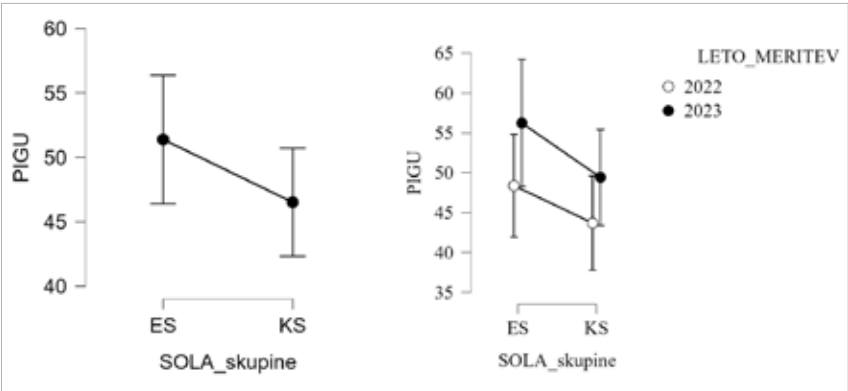
Slika 2 prikazuje, da so rezultati eksperimentalne skupine v dotikanju plošč z roko statistično značilno boljši od rezultatov kontrolne skupine ($p = 0,001$) v obeh letih meritev.

Slika 3 prikazuje, da so rezultati pri skoku v daljino z mesta precej izenačeni, razlika med skupinama pa ni statistično značilna ($p = 0,175$). Kontrolna skupina ima rezultate v povprečju obeh let sicer nekoliko boljše od eksperimentalne. Glede na posamezna leta je razvidno, da so rezultati eksperimentalne skupine v letu 2022 slabši od kontrolne, v letu 2023 pa boljši. Prav tako so rezultati pri eksperimentalni skupini v letu 2023 boljši od rezultatov učencev eksperimentalne skupine, izmerjenih leto prej.

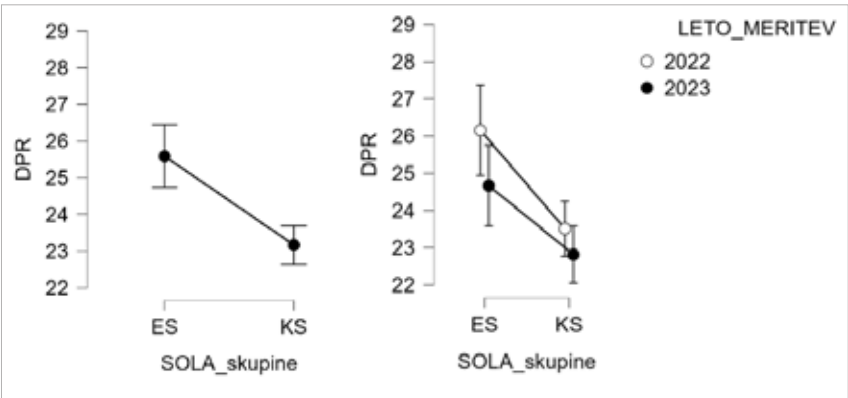
Tabela 1
Povprečje gibalne učinkovitosti učencev 1. razreda eksperimentalne (ES) in kontrolne (KS) skupine, izraženo v centilih

Spol	Leto meritev 2022		Leto meritev 2023	
	ES	KS	ES	KS
Fantje	52,7	43,9	51,6	46,2
Dekleta	46,7	43,7	59,3	53,6
Skupaj	49,8	43,7	56,2	49,6

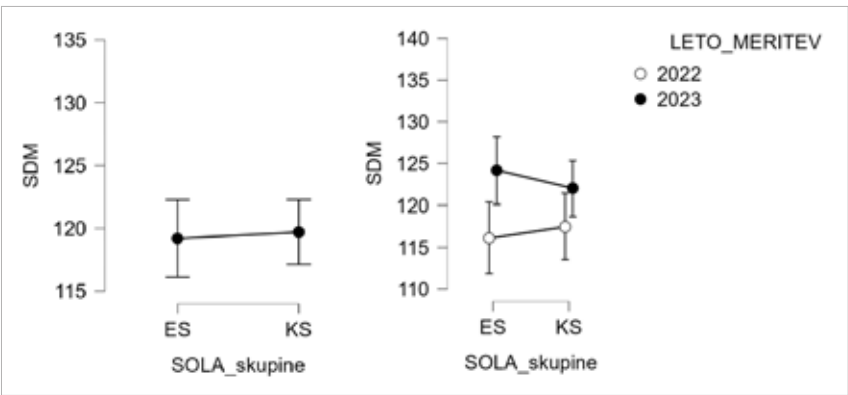
Opomba. ES = eksperimentalna skupina, EK = kontrolna skupina



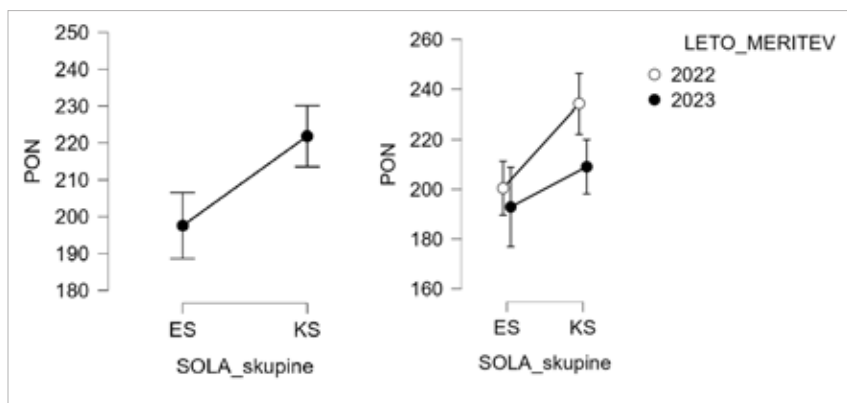
Slika 1: Povprečna gibalna učinkovitost eksperimentalne in kontrolne skupine, izraženo v centilih



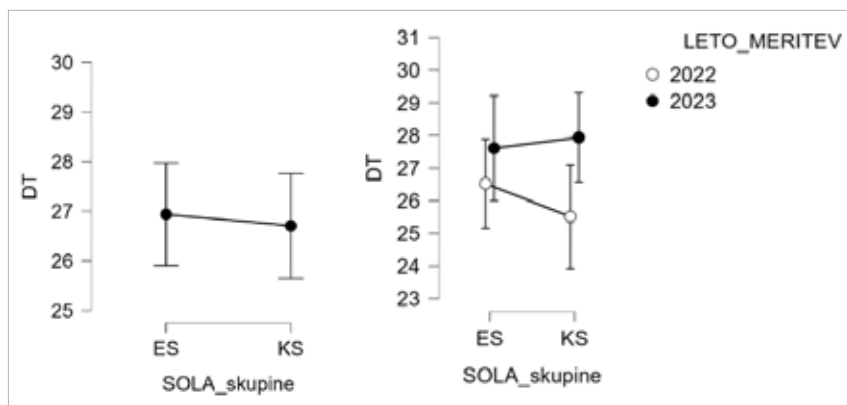
Slika 2: Dotikanje plošč z roko (frekvenca izmeničnih dotikov obeh plošč, v 20 sekundah, šteje se vsak cikel)



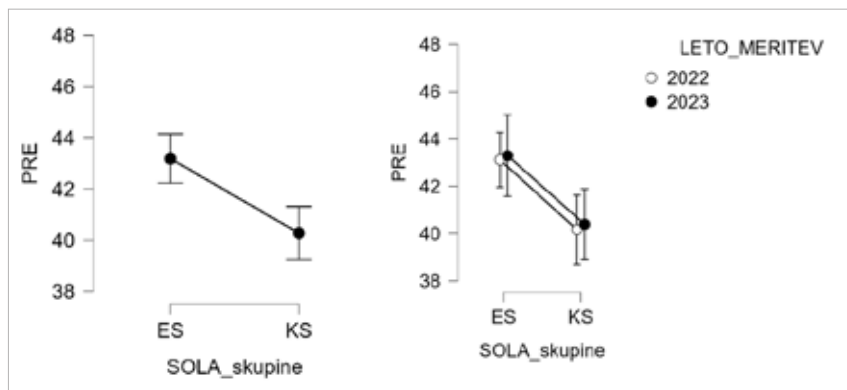
Slika 3: Skok v daljino z mesta (rezultat v cm)



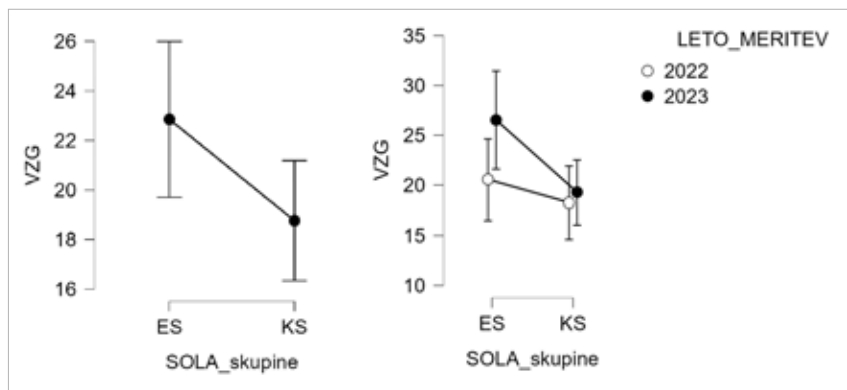
Slika 4: Premaganje ovir nazaj (rezultat v desetinkah sekunde, npr. 210 pomeni 21 sekund in 0 desetink)



Slika 5: Dvigovanje trupa (rezultat v številu pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah)



Slika 6: Predklon na klopci (rezultat v cm)



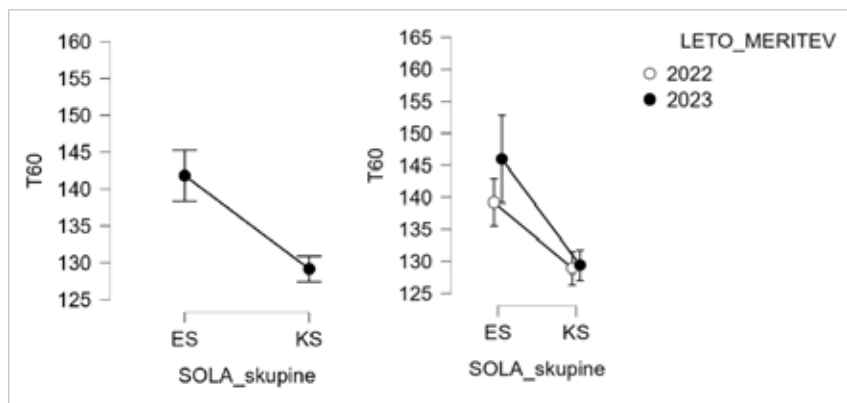
Slika 7: Vesa v zgibi (rezultat v sekundah)

Slika 4 prikazuje, da so rezultati eksperimentalne skupine statistično značilno boljši od rezultatov kontrolne skupine ($p = 0,017$). Rezultati eksperimentalne skupine, izmerjene v letu 2023, so malenkost boljši od rezultatov učencev eksperimentalne skupine, izmerjene leto prej, medtem ko so rezultati kontrolne skupine, izmerjene v letu 2023, sicer precej boljši od kontrolne skupine, izmerjene leta 2022, a še vedno slabši kot pri eksperimentalni skupini.

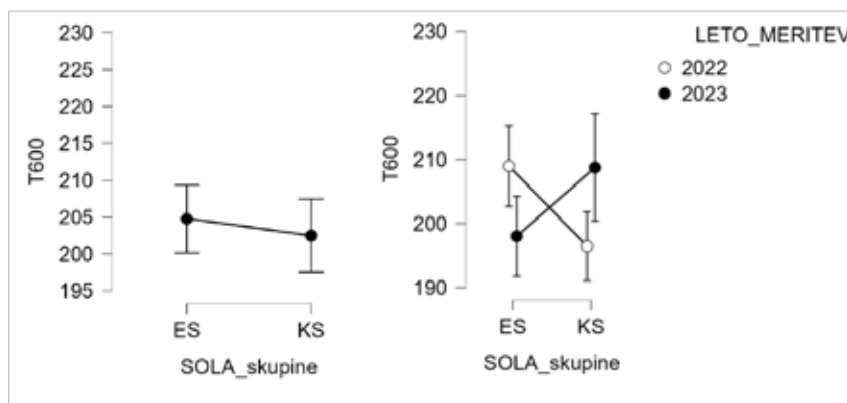
Slika 5 prikazuje, da razlike med eksperimentalno in kontrolno skupino niso statistično značilne ($p = 0,836$). Eksperimentalna skupina ima nekoliko boljše rezultate v povprečju obeh let od kontrolne. Po posameznih letih je razvidno, da je imela eksperimentalna skupina v letu 2022 boljše rezultate od kontrolne skupine, v letu 2023 pa nekoliko slabše. Prav tako je razvidno, da so rezultati v letu 2023 pri obeh skupinah boljši od rezultatov vrstnikov, izmerjenih pred enim letom, le da pri kontrolni skupini dosti bolj kot pri eksperimentalni skupini.

Iz slike 6 je razvidno, da ima eksperimentalna skupina boljše rezultate od kontrolne skupine v obeh opazovanih letih. Post-hoc test je pokazal, da so razlike med obema skupinama statistično značilne ($p < 0,001$).

Iz slike 7 lahko razberemo, da so rezultati eksperimentalne skupine boljši od rezultatov kontrolne skupine v obeh letih meritev. Med skupinama so statistično značilne razlike ($p = 0,016$). Rezultati eksperimentalne skupine, izmerjene v letu 2023, so precej boljši od rezultatov eksperimentalne skupine, izmerjene leto prej, pri kontrolni skupini pa je ta razlika komaj zaznana.



Slika 8: Tek na 60 m (rezultat v desetinkah sekunde, npr. 135 pomeni 13 sekund in 5 desetink)



Slika 9: Tek na 600 m (rezultat v sekundah, npr. 205 pomeni 3 minute in 25 sekund)

Slika 8 prikazuje, da ima eksperimentalna skupina v obeh letih meritev slabše rezultate od kontrolne skupine, razlika pa je statistično značilna ($p < 0,001$). Učenci kontrolne skupine, izmerjene leta 2022, in učenci kontrolne skupine, izmerjene leta 2023, so dosegli približno enake rezultate, medtem ko so imeli učenci eksperimentalne skupine, izmerjene v letu 2023, še slabše rezultate od učencev eksperimentalne skupine, izmerjene v letu 2022.

Slika 9 prikazuje, da so rezultati precej izenačeni in med skupinama ni bilo statistično značilnih razlik ($p = 0,442$). Kontrolna skupina ima nekoliko boljše rezultate v povprečju obeh let od eksperimentalne skupine. Po posameznih letih je razvidno, da je imela eksperimentalna skupina v letu 2022 slabše rezultate od kontrolne, v letu 2023 pa boljše. Prav tako je razlika v rezultatih med letoma 2022 in 2023 večja pri eksperimentalni skupini, kjer imajo učenci, izmerjeni v letu 2023, dosti boljše rezultate od učencev, izmerjenih v letu 2022, medtem ko so učenci kontrolne skupine, izmerjene v letu 2023, imeli slabši rezultat od tistih, izmerjenih leto prej.

Razprava

V tujini se že v predšolskem obdobju in tudi pozneje izvaja precej študij o interventnih programih, ki vplivajo na gibalni razvoj otroka, raziskovalce pa zanima, kateri programi so bolj učinkoviti.

Tudi v naši raziskavi so se pokazali pozitivni učinki intervencije v vrtcu, saj imajo prvošolci, ki so imeli v vrtcu podporo športnega pedagoga, v povprečju boljše rezultate pri meritvah gibalnih sposobnosti v primerjavi z učenci brez te podpore. Statistično značilne razlike v prid eksperimentalne skupine so se pokazale pri merskih nalogah dotikanje plošč z roko, premagovanje ovir nazaj, predklon na klopici in vesa v zgibi. Ti rezultati podpirajo ugotovitve prejšnjih raziskav, ki poudarjajo učinkovitost strukturiranih programov za razvoj specifičnih gibalnih sposobnosti (Ruiz-Esteban idr., 2020; Stupar idr., 2017). Eden ključnih dejavnikov za ugotovljene razlike je najverjetneje sodelovanje športnega pedagoga, ki s svojim znanjem omogoča bolj načrtovano in ciljno usmerjeno izvajanje dejavnosti.

Strukturirani programi so bolj prilagojeni posameznikovim potrebam in sposobnostim, kar spodbuja optimalen razvoj (Alwasif, 2013; Nobre idr., 2022; Williams idr., 2012). Poleg tega vključujejo bolj raznovrstne gibalne aktivnosti, kar pripomore k razvoju številnih sposobnosti, kot so koordinacija, moč in gibljivost.

Zanimiva je tudi primerjava rezultatov eksperimentalne skupine po letih, pri kateri se je pokazalo, da je bila gibalna učinkovitost učencev, izmerjenih v letu 2023, boljša kot pri tistih, izmerjenih leto prej. Leta 2022 je splošna gibalna učinkovitost učencev eksperimentalne skupine obsegala 49,8 % glede na celotno populacijo v Sloveniji, leta 2023 pa že 56,2 %. Prav tako so bili rezultati učencev tistega dela eksperimentalne skupine, ki je bila izmerjena leta 2023, pri večini merskih nalog boljši kot pri učencih eksperimentalne skupine, izmerjene v letu 2022, in sicer pri naslednjih nalogah: skok v daljino z mesta, premagovanje ovir nazaj, dvigovanje trupa, predklon na klopici, vesa v zgibi in tek na 600 m. Morda so rezultati povezani tudi s tem, da je v eni izmed eksperimentalnih skupin športni pedagog začel sodelovati aprila 2021. Torej so imeli učenci 1. razredov, ki so izvajali ŠVK v letu 2022, podporo športnega pedagoga dosti krajši čas kot učenci 1. razredov, ki so meritve izvajali v letu 2023.

Če bi rezultate gibalnih sposobnosti primerjali za leto 2023, bi imela kontrolna skupina nekoliko boljše rezultate od eksperimentalne skupine le pri dvigovanju trupa in teku na 60 m.

Glavna ugotovitev raziskave je, da so gibalno bolj učinkoviti tisti učenci, ki so imeli v vrtcu podporo ali pomoč športnega pedagoga. Edina slabost v eksperimentalni skupini se je pokazala pri rezultatih v teku na 60 m. Ta razlika bi lahko bila posledica naravnega razvoja eksplozivne moči. Mogoče je tudi, da strukturirani programi v eksperimentalni skupini niso vključevali dovolj nalog, ki bi vplivale na razvoj hitrosti. Na to spoznanje je treba opozoriti športne pedagoge oz. vrtce, iz katerih prihajajo učenci eksperimentalne skupine.

Raziskava ima tudi nekatere omejitve. Vzorec je omejen na samo nekaj šol iz

ene od slovenskih regij, kar omejuje poplošitev rezultatov na celotno populacijo prvošolcev v Sloveniji. Prav tako raziskava ne vključuje podrobnih informacij o socioekonomskem statusu otrok in njihovih družin, kar bi lahko vplivalo na rezultate, saj lahko imajo tudi ti dejavniki pomembno vlogo pri razvoju otrok. Poleg tega nismo imeli podatkov o popoldanskih dejavnostih otrok in vplivu domačega okolja, vključno z družinskimi navadami in starševsko podporo, kar lahko prav tako vpliva na gibalni razvoj otrok. Vključeni so le podatki o tem, kaj se je dogajalo v vrtcu in kakšnega programa so bili otroci deležni v tem času. V nekaterih primerih je športni pedagog začel sodelovati šele po obdobju epidemije covid-19, kar bi lahko vplivalo na krajši čas izvajanja programov in s tem na manj izrazite razlike med skupinama. Raziskava se prav tako osredotoča le na gibalne sposobnosti, ne pa tudi na gibalne spretnosti ali kognitivne in socialne vidike razvoja.

Rezultati raziskave potrjujejo pomen vključevanja športnih pedagogov v vrtece za spodbujanje razvoja gibalnih sposobnosti. V prihodnje bi bilo smiselno razviti programe, ki uravnoteženo spodbujajo vse vidike gibalnih sposobnosti, vključno s hitrostjo. Takšni programi lahko pomembno vplivajo na dolgoročno telesno in gibalno učinkovitost otrok.

Priporočamo nadaljnje raziskave, ki bi upoštevale širši spekter dejavnikov, vključno z vplivom domačega okolja, socioekonomskega statusa in popoldanskih aktivnosti. Razširitev vzorca na več regij v Sloveniji bi omogočila boljšo poplošitev rezultatov. Prav tako bi bilo smiselno dolgoročno spremljanje otrok iz eksperimentalne skupine, da bi ocenili trajnost vpliva strukturiranih programov in sodelovanja športnih pedagogov na gibalno učinkovitost otrok. Dodatne raziskave bi lahko vključevale tudi merjenje kognitivnih, socialnih in čustvenih vidikov razvoja za celostno razumevanje učinkov intervencij. Razvoj in preizkus različnih modelov strukturiranih intervencij bi omogočila ugotavljanje, kateri modeli prinašajo najboljše rezultate.

■ Zaključek

Raziskava je pokazala, da lahko otrokovo gibalno učinkovitost izboljšamo s skrbno izbranimi dejavnostmi (dobro načrtovane gibalne urice, športni program, obogatitvene dejavnosti, povezane z gibanjem, ipd.) ter podporo športnega pedagoga v vrtcu, ki dobro pozna gibalni razvoj otrok, sproti spremlja njihov napredek, izhaja iz njihovega usvojenege znanja in ga nadgradi. V predšolskem obdobju je na področju gibanja zelo pomemben razvojno-procesni pristop načrtovanja gibalnih dejavnosti.

Ugotovitve te raziskave bi lahko spodbudile prizadevanja za bolj množično vključevanje športnih pedagogov v vrtece. Ob dodatnih, širše zasnovanih raziskavah bi lahko bile njihove ugotovitve tudi podlaga za sistemske ukrepe na tem področju.

■ Literatura

1. Abdelkarim, O., Ammar, A., Chtourou, H., Wagner, M., Knisel, E., Hökelmann, A. in Bös, K. (2017). Relationship between motor and cognitive learning abilities among primary school-aged children. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(4), 325–331. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.12.004>
2. Bahovec, E. D., Bregar, K. G., Čas, M., Domicelj, M., Saje-Hribar, N., Japelj, B., Jontes, B., Kastelec, L., Kranjc, S., Marjanovič Umek, L., Požar Matijašič, N., Vonta, T., Vrščaj, D., Cvetko, I., Dušan Dragan, A., Germ, M., Humar Bonutti, A. M., Jamnik, T., Justin, M., ... Pezdir Vovk, A. (1999). *Kurikulum za vrtece: predšolska vzgoja v vrtcih*. Ministrstvo za šolstvo in šport; Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
3. *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji*. (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport.
4. Katanic, B. (2023). Physical Exercise and Motor Development: Current State of Research and Future Directions. *Physiotherapy & Sports Injury*, 1(2), 11–14.
5. Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2011). Športnovzgojni karton. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Nobre, G. C., Nobre, F. S. S. in Valentini, N. C. (2022). Effectiveness of a Mastery Climate Cognitive-Motor Skills School-based Intervention in children living in poverty: Motor and Academic performance, self-perceptions, and BMI. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2054972>

7. Omar Alwasif, N. (2013). The effect of a sports Program on the Motor abilities of preschool children. *Journal of Applied Sports Science*, 3(3), 67–77.
8. Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Annales.
9. Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.
10. Rudisill, M. E. (2016). Mastery Motivational Climates: Motivating Children to Move and Learn in Physical Education Contexts. *Kinesiology Review*, 5(3), 157–169. <https://doi.org/10.1123/kr.2016-0009>
11. Rudisill, M. E. in Johnson, J. L. (2018). Mastery Motivational Climates in Early Childhood Physical Education: What Have We Learned over the Years? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 89(6), 26–32. <https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1476940>
12. Ruiz-Esteban, C., Terry Andrés, J., Méndez, I. in Morales, Á. (2020). Analysis of motor intervention program on the development of gross motor skills in preschoolers. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4891. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134891>
13. Solina, D. (2009). *Vpliv hoje na razvoj motoričnih in funkcionalnih sposobnosti predšolskih otrok* (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
14. Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S. in Karakauki, M. (2021). Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. *Children*, 8(11), 994.
15. Stupar, D., Popović, B., Romanov, R., Janković, M., Jezdimirović, T. in Medjedović, B. (2017). The Effects of Specific Exercise Program on Anthropometric Characteristics and Motor Abilities of Preschool Children. *International Journal of Morphology*, 35(3).
16. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Institut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.
17. Williams, H. G., Pfeiffer, K. A., O'Neill, J. R., Dowda, M., McIver, K. L., Brown, W. H. in Pate, R. R. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*, 16(6), 1421–1426.
18. Živčič, K., Trajkovski-Vičič, B. in Sentderdi, M. (2008). Changes in some of the motor abilities of preschool children (age four). *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 6(1).

Martina Jaunik
prof. šp. vzg. in vzg. predšolskih otrok
OŠ Selnica ob Dravi
martina.jaunik@os-selnica.si