



**POMEN GIBALNIH/ŠPORTNIH AKTIVNOSTI PRI  
OBVLADOVANJU VEDENJSKIH TEŽAV  
UČENK IN UČENCEV V OSNOVNI ŠOLI**

JOCA ZURC<sup>1</sup>, GIULIANA JELOVČAN<sup>2</sup> & VESNA ŠTEMBERGER<sup>1</sup>

**Potrjeno/Accepted**

21. 4. 2022

**Objavljeno/Published**

5. 12. 2022

<sup>1</sup> Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Maribor, Slovenija

<sup>2</sup> Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Koper, Slovenija

<sup>3</sup> Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana, Slovenija

CORRESPONDING AUTHOR/KOESPONDENČNI AVTOR

joca.zurc@um.si

**Ključne besede:**

osnovna šola, disciplina,  
hiperaktivnost, šport,  
zdrav življenjski slog.

**Keywords:**

primary school,  
discipline, hyperactivity,  
sport, healthy lifestyle.

**UDK/UDC**

373.3:796.03

**Izveček/Abstract** Ukvarjanje z gibalnimi/športnimi aktivnostmi ponuja otroku možnosti za sodelovanje z drugimi, samopotrjevanje in izražanje ter pomeni enega izmed ključnih dejavnikov socializacije ter preprečevanja odklonskega vedenja. V raziskavi nas je zato zanimalo, katere značilnosti gibalne/športne aktivnosti so najmočnejše povezane z obvladovanjem vedenjskih težav. Ugotovitve na reprezentativnem vzorcu 1782 slovenskih osnovnošolcev kažejo, da je gibalna/športna aktivnost najmočnejše povezana z obvladovanjem vedenjskih težav ponotranjenja. Pri tem imajo ključno vlogo pogostnost in intenzivnost aktivnosti, vključitev v interesne športne dejavnosti, ukvarjanje s plesom ter omejitev sedečega načina prevoza v šolo.

**The Role of Physical/Sporting Activities in Coping with Behaviour Problems among Primary School Students**

Physical/sporting activities provide a child with opportunities to interact with others, validate and express him/herself, while also being critical factors in socialisation and the prevention of deviant behaviour. Therefore, in this study, we were interested in which physical/sporting activities are most strongly associated with the management of behaviour problems. Results from a representative sample of 1782 Slovenian primary school students show that a lack of physical/sporting activity is the strongest predictor of internalising behaviour problems. In this context, key roles are played by the frequency and intensity of activity, extracurricular sports activities, practising dance and limiting sedentary transportation to school.

DOI <https://doi.org/10.18690/rei.15.4.409-425.2022>

Besedilo / Text © 2022 Avtor(ji) / The Author(s)

To delo je objavljeno pod licenco Creative Commons CC BY Priznanje avtorstva 4.0 Mednarodna.

Uporabnikom je dovoljeno tako nekomercialno kot tudi komercialno reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem, javna priobčitev in predelava avtorskega dela, pod pogojem, da navedejo avtorja izvirnega dela. (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



## Uvod

Sodobni način življenja, ki omogoča številne izbire, informacije in hiter tempo življenja, ima lahko negativen vpliv na otrokov socialni razvoj in spodbuja pojav vedenjskih težav (Payne in Ross, 2009). Neustrezni vedenjski odzivi vključujejo širok spekter, ki sega od socialne neprilagojenosti do nenormalnih čustvenih odzivov ter se pojavlja v obliki različnih težavnostnih stopenj. Otroci s čustveno-vedenjskimi težavami težko upoštevajo šolska pravila in še težje izpolnjujejo pričakovanja učitelja oz. učiteljice (Kobolt, 2011).

Vedenjske težave so odvisne od notranjih (npr. razpoloženje) in zunanjih (npr. socialno okolje, vrstniki, učitelji, šolska klima) spodbud (Kranjčan, 2007). Gresham in Elliott (1990) sta na osnovi pregleda raziskav razdelila vedenjske težave otrok in mladostnikov na tri področja: težave pozunanjenja (angl. externalizing problem behaviors), težave ponotranjenja (angl. internalizing problem behaviors) in težave hiperaktivnosti (angl. hyperactivity). Pri tem se izražanje vedenjskih težav pozunanjenja kaže v obliki vedenj, ki vključujejo verbalno ali fizično agresivnost proti drugim, šibko samokontrolo jeze ter prepiranje. Vedenjske težave ponotranjenja se lahko prepoznajo po anksioznosti, občutkih žalosti in osamljenosti ter nizki samopodobi. Hiperaktivnost otroka pa se odraža s pretiranimi telesnimi gibi, nemirnostjo in z impulzivnimi reakcijami.

Raziskave (Rutter in Mortimore, 1980, v Blandford, 1998) so pokazale, da na pojav vedenjskih težav otrok pomembno vplivajo dejavniki v šolskem okolju, kot so šolska politika, kurikulum, način komunikacije, sodelovanja med šolo in družino, sistem nagrajevanja in kaznovanja ter učiteljevo vodenje razreda. Med pomembnimi dejavniki uravnavanja nezaželenega vedenja je dokazano tudi redna gibalna/športna aktivnost, ki lajša psihično napetost, anksioznost in duševno utrujenost ter s tem prispeva k prilagajanju in čustveni stabilnosti (Lee in Jeoung, 2016). Gibalne/športne aktivnosti omogočajo otroku socializacijo in navezovanje stikov z vrstniki in vrstniškimi skupinami (Smith in Smoll, 1991; Ekeland, Heian, Hagen, Abbott in Nordheim, 2004; Vahedi, Farrokhi in Farajian, 2012; Zurc, 2012). Pri tem se otrok uči sodelovanja z drugimi, upoštevanja pravil in različnosti ter razvija pozitivno pojmovanje samega sebe (Kraljič, 2001; Šimunič, Pišot in Planinšec, 2010; Virag in Dolenc, 2016). Ob tem gibalne/športne aktivnosti omogočajo senzorično izkušnjo, ki povečuje pozornost in motivacijo za učenje, to pa ustvarja pozitivno učno okolje zlasti za vizualne, slušne in kinestetične učenke in učence (Ackerman, 2018).

Raziskava (Zurc in Jelovčan, 2017) o pojavu vedenjskih težav pri otrocih, starih 9–11 let, je pokazala, da je pogostnost in intenzivnost katere koli oblike gibalne/športne aktivnosti povezana z obvladovanjem hiperaktivnosti ter občutkov anksioznosti, žalosti in osamljenosti. Nasprotno pa je ta raziskava pokazala, da sedeče (sedentarne) dejavnosti, kot sta gledanje televizije in delo z računalnikom, prispevajo k pojavu nemirnosti in impulzivnega vedenja ter verbalne in fizične agresivnosti proti drugim. Postavlja se vprašanje, kateri so tisti ključni elementi oz. značilnosti prostočasne gibalne/športne aktivnosti, ki imajo pozitiven vpliv na spodbujanje zaželenih vedenj ter obvladovanje vedenjskih težav pozunanjenja, ponotranjenja in hiperaktivnosti.

Gibalno/športno udejstvovanje namreč vključuje širok razpon različnih oblik »premikanja telesa, ki je povezano s krčenjem mišic ter povečano porabo energije nad ravnijo v mirovanju« (EU Physical Activity Guidelines, 2008, str. 3). Gibalne/športne aktivnosti se lahko izvajajo v rekreaciji, z namenom premikanja iz kraja v kraj, pri delu, gospodinjskih opravilih, pri igri, športni vadbi ter skupnem preživljanju prostega časa v družini ali s prijatelji (WHO, 2020). Pogostnost, intenzivnost, vrsto in obliko gibalne/športne aktivnosti otrok lahko sooblikujejo različni dejavniki, med katerimi ima pomemben vpliv tudi gibalno/športno udejstvovanje staršev (Schoeppe idr., 2016).

Kljub nespornim dokazom o pomenu gibalne/športne aktivnosti za otrokov socialni razvoj in obvladovanje nezaželenih vedenj (Smith in Smoll, 1991; Vahedi idr., 2012; Lee in Jeoung, 2016; Zurc in Jelovčan, 2017; Pleško Zalar, 2018; Kamas, Zubaidi in Zaid, 2021) nimamo dovolj dokazov, da bi lahko opredelili, katera gibalna/športna aktivnost je najbolj primerna. Zato so bili cilji naše raziskave:

- ugotoviti značilnosti gibalnega/športnega udejstvovanja pri učenkah in učencih v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole;
- ugotoviti pojavnost vedenjskih težav ponotranjenja, pozunanjenja in hiperaktivnosti pri proučevani populaciji;
- proučiti povezave med posameznimi značilnostmi gibalne/športne aktivnosti oz. neaktivnosti ter pojavnostjo vedenjskih težav pri proučevani populaciji.

## Empirična raziskava

Prispevek predstavlja rezultate empirične neeksperimentalne kvantitativne raziskave, ki je bila izvedena na reprezentativnem vzorcu učenk in učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja slovenskih osnovnih šol.

### *Merski instrumenti in postopek zbiranja podatkov*

Zbiranje podatkov je potekalo z dvema merskima instrumentoma, ki so ju izpolnjevali anketirani učenci in učenke ter njihovi učitelji razredniki oz. učiteljice razredničarke v osnovni šoli. Slednji so ocenjevali vedenjske težave otrok, medtem ko smo vpogled v gibalno/športno udejstvovanje otrok v prostem času pridobili na osnovi samoocene učencev in učenk. Oba vprašalnika sta vključevala tudi socialno-demografske spremenljivke, kot so spol, starost, razred in vrsta osnovne šole, pri učiteljih oz. učiteljicah pa še stopnjo dosežene izobrazbe in leta delovne dobe.

Za ocenjevanje vedenjskih težav otrok smo uporabili standardizirani vprašalnik SSRS (angl. Social Skills Rating System), ki smo ga prevedli in validirali za uporabo v slovenskem prostoru. Avtorja testa sta ameriška raziskovalca Gresham in Elliott (1990). Test SSRS meri razvitost otrokovih socialnih spretnosti na treh temeljnih področjih socialnega razvoja: socialne spretnosti, šolska uspešnost in vedenjske težave. V prispevku predstavljamo rezultate testa ocenjevanja vedenjskih težav, ki so ga izpolnjevali učitelji oz. učiteljice proučevanega vzorca otrok. Lestvica ocenjevanja vedenjskih težav vključuje 18 trditev, ki ocenjujejo tri področja: 1) težave pozunanjenja (6 trditev), 2) težave ponotranjenja (6 trditev) in 3) hiperaktivnost (6 trditev). Vsako trditev so učitelji oz. učiteljice ocenile s 3-stopenjsko ocenjevalno lestvico: 0 – vedenje se nikoli ne pojavi, 1 – vedenje se pojavlja občasno in 2 – vedenje se pojavlja zelo pogosto. Vključene spremenljivke ocenjevanja vedenjskih težav z opisno statistiko so predstavljene v tabeli 4.

Podatki o prostočasni gibalni/športni aktivnosti otrok so bili zbrani s strukturanim anketnim vprašalnikom, ki so ga individualno izpolnjevali anketirani otroci sami. Vprašalnik smo sestavili na osnovi pregleda literature. Vsa vprašanja o gibalni/športni aktivnosti so bila zaprtega tipa. Vsebina in ocenjevalne lestvice posameznih proučevanih spremenljivk so predstavljene v rezultatih.

Oba uporabljena merska instrumenta sta bila s pilotno študijo testirana na eni izmed gorenjskih osnovnih šol z vidika veljavnosti, zanesljivosti, objektivnosti in občutljivosti merjenja ter na osnovi dobljenih rezultatov izpopolnjena in validirana za uporabo na populaciji učenk in učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole. V pilotni študiju je sodelovalo 151 otrok. Cronbachov koeficient alfa je pokazal visoko interno konsistentnost obeh instrumentov, in sicer je znašal za test SSRS 0,851 in za vprašalnik o gibalni/športni aktivnosti 0,841.

### *Opis vzorca*

V raziskavi smo proučevali učenke in učence drugega vzgojnega izobraževalnega obdobja osnovne šole. Vzorčni okvir so predstavljale vse osnovne šole v Republiki Sloveniji. Metoda vzorčenja je bila slučajnostno tristopenjska. Na prvi stopnji smo z metodo slučajnega izbora iz dvanajstih slovenskih statističnih regij izbrali 16 osnovnih šol, skupaj s podružničnimi šolami. Na drugi stopnji vzorčenja so bili v navedenih šolah izbrani učenci in učenke od 4. do 6. razreda, katerih vodstva šol in razredniki oz. razredničarke so pristopili k sodelovanju v raziskavi. Na tretji stopnji vzorčenja so bili izbrani vsi učenci in učenke teh razredov, katerih starši so podali soglasje k sodelovanju v raziskavi in ki so bili na dan in uro izvedbe raziskave prisotni v razredu. K sodelovanju v raziskavi je bilo povabljenih 2192 učenk in učencev. Končni vzorec v raziskavi dejansko sodelujočih pa predstavlja 1782 udeležencev, od tega 52 % učenk in 48 % učencev, povprečne starosti  $10,40 \pm 0,93$  let. Realizacija vključenega vzorca je bila 81,3 %. Vključeni so bili učenci in učenke četrtega (32,7 %), petega (33,3 %) in šestega (34,0 %) razreda drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole. Iz matičnih osnovnih šol jih je bilo 86,6 %, iz njihovih podružnic pa 13,4 %. Za navedeni vzorec smo pridobili podatke o gibalni/športni aktivnosti na osnovi samoocenjevanja ter podatke o pojavnosti vedenjskih težav na osnovi ocenjevanja učitelja razrednika oz. učiteljice razredničarke.

V raziskavi je sodelovalo 129 učiteljev razrednikov oz. učiteljic razredničark, ki so poučevali učenke in učence, vključene v raziskavo. Vedenjske težave svojih učenk in učencev je ocenjevalo 89,1 % učiteljic in 10,9 % učiteljev. Glavnina anketiranih je imela zaključeno univerzitetno izobrazbo profesorja/profesorice razrednega pouka na Pedagoški fakulteti (53,3 %) ali Pedagoško akademijo (45 %). Povprečna delovna doba vključenih zaposlenih je bila  $18 \pm 1,18$  leta. Dobljeni podatki so posplošljivi za populacijo učenk in učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole v Republiki Sloveniji.

*Metode analize podatkov*

Zbrani podatki o gibalni/športni aktivnosti in vedenjskih težavah so bili obdelani s statističnim paketom SPSS 20.0. Izračunane so bile mere opisne statistike (frekvence, odstotki, mere srednjih vrednosti in razpršenosti podatkov) ter bivariatne analize. Za preverjanje razlik med spoloma v merjenih spremenljivkah gibalne/športne aktivnosti in vedenjskih težav smo uporabili hi-kvadrat test in dvostranski t-test za neodvisne vzorce. Za ugotavljanje razlik med sedečim vedenjskim slogom med šolskim tednom in koncem tedna je bil uporabljen dvostranski t-test za odvisne vzorce. Statistično značilne povezanosti med značilnostmi gibalne/športne aktivnosti in vedenjskimi težavami pa smo ugotavljali s Spearmanovim koeficientom ranga korelacije. Za statistično značilne smo upoštevali rezultate s stopnjo statistične značilnosti  $p \leq 0,05$ .

**Rezultati**

Samoocenjevanje značilnosti gibalnega/športnega udejstvovanja v prostem času (tabela 1) je pokazalo, da je 88,9 % učenk in učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole gibalno/športno aktivnih ob redni šolski športni vzgoji vsaj še dvakrat na teden, od tega jih je polovica (45,8 %) aktivnih vsak dan. Za povsem gibalno/športno neaktivne ali občasno aktivne se je opredelilo 11,1 % vprašanih. V organizirano vadbo v športnih klubih je vključenih 50,3 %, pri tem je bila povprečna dosedanja vključenost v organizirano vadbo dve leti in pol. Glede na intenzivnost prevladujeta srednje intenzivna (51,8 %) in visoko intenzivna vadba (37,1 %).

Osnovnošolci proučevane starostne skupine se najpogosteje ukvarjajo z gibalnimi/športnimi aktivnostmi skupaj s svojimi prijatelji, samostojno v domačem okolju ali pa v interesnih dejavnostih, ki so organizirane na šoli. V enajsterico njihovih najpopularnejših športnih zvrsti so se uvrstile igre z žogo (nogomet, rokomet, košarka), igre z loparji (badminton), neorganizirane gibalne/športne aktivnosti v naravi (hoja, planinarjenje, tek, rolanje, kolesarjenje) ter individualne športne panoge (ples, plavanje). Hoja je ob prevozu z avtomobilom tudi najpogostejši način prihoda otrok v šolo. Visoki standardni odkloni pri rangiranju gibalnih/športnih zvrsti ter v načinu prihoda v šolo kažejo na dokaj razpršena mnenja in različne načine gibalnega/športnega udejstvovanja učenk in učencev v prostem času.

Tabela 1. Značilnosti gibalne/športne aktivnosti učenk in učencev v prostem času

	Skupaj n/%	Učenke n (%)	Učenci n (%)	$\chi^2$ test
<b>Pogostnost:</b>				
sploh nisem aktiven	35/2,0	16/1,8	18/2,2	
1- do 3-krat na mesec	49/2,8	20/2,2	28/3,4	
1-krat tedensko	109/6,2	80/8,9	29/3,5	
2- do 3-krat tedensko	423/24,2	240/26,6	180/21,8	< 0,001
4- do 5-krat tedensko	329/18,9	157/17,4	170/20,6	
vsak dan	800/45,8	389/43,1	399/48,4	
<b>Intenzivnost:</b>				
nizka	193/11,1	116/12,9	75/9,1	
srednja	900/51,8	502/55,8	392/47,7	< 0,001
visoka	646/37,1	281/31,3	354/43,1	
<b>Član športnega kluba/društva:</b>				
da	880/50,3	415/46,1	455/54,9	
ne	868/49,7	485/53,9	374/45,1	< 0,001
<b>Oblika gibalne/športne aktivnosti:<sup>1</sup></b>				
	PV/SO	PV/SO	PV/SO	t (p)
doma vodi sam	2,36/0,61	2,38/0,58	2,35/0,64	0,275
v družini	2,18/0,64	2,22/0,64	2,13/0,64	0,007
s prijatelji	2,43/0,62	2,38/0,62	2,49/0,61	0,001
šolski športni krožek	2,25/0,75	2,28/0,74	2,23/0,76	0,159
športni klub/društvo	1,91/0,92	1,83/0,91	2,01/0,92	< 0,001
<b>Trajanje organizirane vadbe:</b>				
dosedanja vključenost (meseci)	29,64/21,23	28,78/21,71	30,28/20,90	0,386
<b>Gibalne/športne vrste po popularnosti:<sup>2</sup></b>				
nogomet	2,20/3,33	2,25/3,92	2,16/2,57	0,588
kolesarstvo	3,45/2,73	3,65/2,86	3,23/2,56	0,003
hoja	3,44/3,15	3,42/3,02	3,46/3,31	0,782
ples	1,75/3,33	2,57/3,44	0,87/2,96	< 0,001
rolanje	3,36/3,47	3,84/3,40	2,87/3,46	< 0,001
tek	3,65/3,58	3,70/3,62	3,57/3,53	0,424
plavanje	2,79/3,84	3,04/3,78	2,54/3,90	0,007
rokomet	1,87/3,52	1,96/3,78	1,79/3,24	0,303
planinarjenje	2,60/3,72	2,84/3,79	2,35/3,63	0,006
badminton	3,01/3,71	3,48/3,68	2,48/3,65	< 0,001
košarka	2,81/3,94	2,73/4,29	2,93/3,54	0,280
<b>Način prihoda v šolo:<sup>3</sup></b>				
hoja	1,82/2,25	1,86/2,25	1,79/2,27	0,585
kolesarjenje	0,37/1,14	0,33/1,06	0,42/1,22	0,096
avtobus	1,74/2,26	1,68/2,23	1,81/2,29	0,299
avtomobil	1,91/2,15	1,98/2,15	1,82/2,16	0,136

Legenda: PV – povprečna vrednost, SO – standardni odklon; t (p) – dvostranski t-test za neodvisne vzorce; <sup>1</sup> oblika aktivnosti merjena na 3-stopnjiski lestvici od 1 – nikoli do 3 – pogosto; <sup>2</sup> gibalne/športne aktivnosti rangirane na lestvici od 1 do 18 (1 = najpogostejše ukvarjanje); <sup>3</sup> število dni v tednu od 0 – nikoli do 5 – vsak dan.

Rezultati analize razlik med spoloma v tabeli 1 kažejo, da obstajajo v proučevanih značilnostih gibalne/športne aktivnosti razlike med učenkami in učenci. Učenci izražajo večjo pogostnost, intenzivnost in organiziranost gibalno/športnega udejstvovanja, medtem ko je za učenke značilno predvsem neorganizirano udejstvovanje v okviru družine. Učenci se več gibalno/športno udeležujejo v večini aktivnosti, in sicer tako v naravi (npr. planinarjenje, rolanje, kolesarjenje) kot tudi v športnih objektih (npr. ples, badminton, plavanje).

Tabela 2. Pogostnost gibalne/športne aktivnosti staršev

	Gibalna/športna aktivnost mater n (%)	Gibalna/športna aktivnost očetov n (%)	Pearsonov hi-kvadrat test (p)
Nikoli	63 (3,6)	82 (4,8)	
Redko (do enkrat na mesec)	245 (14,1)	216 (12,5)	
Enkrat na teden	326 (18,7)	248 (14,4)	<b>&lt; 0,001</b>
Večkrat na teden	702 (40,3)	648 (37,6)	
Vsak dan	407 (23,3)	531 (30,8)	

Po ocenah učenk in učencev so njihove matere najpogosteje gibalno/športno aktivne večkrat na teden (40,3 %) (tabela 2). Podobno velja tudi za gibalno/športno udejstvovanje očetov (37,6 %), pri čemer jih je tretjina (30,8 %) aktivnih tudi vsak dan. Razlike med spoloma se nadalje kažejo v občasni, neredni gibalni/športni aktivnosti in njeni odsotnosti, pri čemer prevladujejo matere (36,4 %) v primerjavi z očetmi (31,7 %). Test hi-kvadrat je potrdil razlike med materami in očetmi v pogostnosti gibalnega/športnega udejstvovanja s perspektive njihovega otroka ( $p < 0,001$ ).

Tabela 3. Neaktivnost učenk in učencev v prostem času

Število ur sedenja na dan izven šolskega pouka	Skupaj PV/SO	Razlike med tednom in koncem tedna	Učenke	Učenci	Razlike med spoloma
		t (p) <sup>1</sup>	PV/SO	PV/SO	t (p) <sup>2</sup>
Med šolskim tednom	2,82/1,67	2,242/0,025	2,74/1,53	2,89/1,77	0,072
Med koncem tedna	2,73/1,59		2,69/1,44	2,76/1,71	0,309

Legenda:

PV – povprečna vrednost, SO – standardni odklon; <sup>1</sup> dvostranski t-test za odvisne vzorce;

<sup>2</sup> dvostranski t-test za neodvisne vzorce.



Gibalno/športno neaktivnost učenk in učencev smo ugotavljali z njihovo samooceno števila ur sedenja izven šole (tabela 3). Rezultati so pokazali povprečno skoraj tri ure sedenja na dan, pri čemer so bile ugotovljene razlike med šolskim tednom in koncem tedna ( $p = 0,025$ ). Osnovnošolci več sedijo med šolskim tednom. Opaziti je, da učenci v primerjavi z učenkami nekoliko več sedijo izven šolskega pouka med tednom, vendar statistično značilne razlike med spoloma v številu ur sedenja po poročanju anketiranih otrok niso bile ugotovljene ( $p = 0,072$ ).

Tabela 4. Ocena vedenjskih težav učenk in učencev z vidika učitelja razrednika oz. učiteljice razredničarke

Vedenjske težave (domene)	Trditve	Ocene učiteljev PV/SO	Vsota ocen učenci PV/SO	Vsota ocen učenke PV/SO	Vsota ocen skupaj <sup>2</sup> PV/SO
Težave pozunanjenja	Se pretepa z drugimi. <sup>1</sup>	0,36/0,56			
	Grozi ali napada druge.	0,25/0,50			
	Se krega z drugimi.	0,65/0,67			
	Ugovarja odraslim, ko je opozorjen na vedenje.	0,45/0,62	3,47/3,27	1,63/2,28	2,53/2,94**
	Se hitro ujezi.	0,55/0,68			
	Ima izbruhe besa.	0,26/0,52			
Težave ponotranjenja	Ima nizko mnenje o samem sebi.	0,50/0,61			
	Izgleda osamljen.	0,43/0,60			
	Ko je v skupini otrok, je bojazljiv.	0,38/0,57			
	Ga je mogoče hitro spraviti v zadrego.	0,70/0,61	3,00/2,70	2,61/2,58	2,80/2,64**
	Rad je sam.	0,43/0,57			
	Deluje žalostno ali depresivno.	0,37/0,55			
Hiperaktivnost	Se zlahka zmede.	0,68/0,63			
	Prekinja pogovore drugih.	0,51/0,66			
	S svojim početjem moti dejavnosti.	0,49/0,68			
	Ne posluša nasvetov drugih.	0,60/0,61	3,87/3,06	2,20/2,24	3,02/2,80**
	Deluje impulzivno.	0,41/0,63			
	Izraža živčnost oz. se pretirano premika.	0,33/0,58			

Legenda:

PV – povprečna vrednost, SO – standardni odklon; <sup>1</sup> trditve so bile ocenjevane na intervalni lestvici: 0 – vedenje se nikoli ne pojavi, 1 – vedenje se včasih pojavi, 2 – vedenje se pojavlja zelo pogosto; <sup>2</sup> vsota ocen je bila izračunana na osnovi seštevka prejetih ocen za vse ocenjevane trditve na posamezni domeni vedenjskih težav;\*\* razlike med spoloma so statistično značilne  $p \leq 0,010$  (dvostranski t-test za neodvisne vzorce).

Tabela 4 prikazuje ocenjevane standardizirane trditve, s katerimi so razredniki oz. razredničarke presojale vedenjske težave otrok na področju pozunanjenja, ponotranjenja in hiperaktivnosti. Glede na vsoto prejetih ocen na posamezni domeni vedenjskih težav prevladujejo težave na področju hiperaktivnosti (3,02), sledijo težave pozunanjenja (2,80) in ponotranjenja (2,53). Ocene vedenjskih težav so na vseh treh domenah pokazale povprečno prisotnost težav po kriterijih standardiziranega testa (Gresham in Elliott, 1990). Oboji, učence in učenci, v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole najbolj izkazujejo naslednja nezaželena vedenja: ne poslušajo nasvetov drugih (0,60), se kregajo z drugimi (0,65), se zlahka zmedejo (0,68) in jih je mogoče hitro spraviti v zadrego (0,70). Med učenkami in učenci obstajajo statistično značilne razlike v pojavnosti vedenjskih težav ( $p \leq 0,010$ ). Dečki v primerjavi z deklicami izkazujejo večjo prisotnost težav hiperaktivnosti, pozunanjenja in ponotranjenja.

V nadaljevanju nas je zanimalo, ali obstajajo povezave med pojavnostjo vedenjskih težav otrok in njihovo gibalno/športno aktivnostjo po pogostnosti, intenzivnosti, obliki in vsebini. V analizo smo vključili ordinalne in numerične spremenljivke, zato smo uporabili izračun neparametričnega Spearmanovega koeficienta ranga korelacije.

Rezultati v tabeli 5 kažejo, da je gibalno/športno udejstvovanje s 14 statistično značilnimi povezavami najbolj povezano z obvladovanje težav ponotranjenja, na katere ima pozitiven vpliv pogostnost in intenzivnost otrokove gibalne/športne aktivnosti, pogostnost samostojne gibalne/športne aktivnosti, vključenost v organizirane interesne gibalne/športne dejavnosti, ki se izvajajo na šoli in izven, kot je športni klub, obdobje vključenosti v organizirano vadbo, ukvarjanje s hojo, kolesarjenjem, planinarjenjem, nogometom in plesom, gibalno/športno udejstvovanje v družbi prijateljev ter gibalna/športna aktivnost mater. Na drugi strani pa se je gibalna/športna neaktivnost, kot je na primer pogostnost potovanja z avtobusom, pokazala za povezano z večjo pojavnostjo težav ponotranjenja ( $p = 0,05$ ).

Težave pozunanjenja so pokazale šest in težave hiperaktivnosti pet povezav z gibalno/športno aktivnostjo. Za njihovo obvladovanje je pomembno udejstvovanje v plesnih aktivnostih. Več vedenjskih težav pozunanjenja in hiperaktivnosti izkazujejo otroci, ki so bolj intenzivno gibalno/športno aktivni, se pogosteje ukvarjajo z nogometom in rolanjem ter se udeležujejo v družbi prijateljev.

Tabela 5. Ugotavljanje razlik v pojavnosti vedenjskih težav pri učenkah in učencih v osnovni šoli glede na njihovo gibalno/športno aktivnost

Značilnost gibalne/športne aktivnosti v prostem času	Težave pozunanjenja	Težave ponotranjenja	Hiperaktivnost	Skupna ocena težav
	ro	ro	ro	ro
Pogostnost	0,039	-0,075**	0,032	0,003
Intenzivnost	0,120**	-0,126**	0,080**	0,035
Oblika – sam doma	-0,007	-0,053*	-0,019	-0,032
Oblika – gibanje v družini	-0,029	-0,040	-0,031	-0,042
Oblika – gibanje s prijatelji	0,065*	-0,053*	0,053*	0,027
Oblika – šolski športni krožek	-0,029	-0,089**	-0,038	-0,067*
Oblika – športni klub	0,081**	-0,168**	0,034	-0,021
Trajanje organizirane vadbe	0,046	-0,090*	0,058	0,015
Gibalna/športna aktivnost mater	-0,013	-0,061*	-0,003	-0,030
Gibalna/športna aktivnost očetov	-0,039	-0,034	-0,042	-0,044
Nogomet	0,070**	-0,052*	0,074**	0,039
Kolesarstvo	-0,027	-0,119**	-0,034	-0,077**
Hoja	0,023	-0,085**	0,046	-0,010
Ples	-0,076**	-0,066*	-0,104**	-0,114**
Rolanje	0,088**	-0,018	0,068*	0,064
Tek	0,005	-0,035	0,012	-0,009
Plavanje	-0,032	-0,005	-0,003	-0,019
Rokomet	-0,036	0,023	-0,039	-0,029
Planinarjenje	-0,027	-0,077*	-0,033	-0,057
Badminton	-0,006	-0,049	0,006	-0,015
Košarka	-0,038	0,002	-0,045	-0,043
Prihod v šolo – hoja	0,023	0,012	0,029	0,022
Prihod v šolo – kolesarjenje	0,029	0,041	0,033	0,036
Prihod v šolo – avtobus	0,019	0,056*	0,036	0,052*
Prihod v šolo – avtomobil	-0,040	-0,024	-0,024	-0,034
Število ur sedenja/dan med tednom	0,027	-0,003	0,024	0,019
Število ur sedenja/dan ob koncu tedna	-0,026	-0,039	-0,038	-0,042

Legenda:

ro – Spearmanov koeficient ranga korelacije; \* raven statistične značilnosti  $\leq 0,05 > 0,01$ ;  
 \*\* raven statistične značilnosti  $\leq 0,01$ .

Skupna ocena težav je poudarila pozitivne povezave med gibalno/športno aktivnostjo in manjšo prisotnostjo vedenjskih težav zlasti ob vključenosti v organizirane interesne gibalne/športne dejavnosti v šoli, ukvarjanju s kolesarstvom in plesom ter zmanjšanju sedečih načinov prevoza v šolo.

## Razprava

Izvedena raziskava na reprezentativnem vzorcu slovenskih učenk in učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole je pokazala, da so gibalno/športno aktivni v skladu s smernicami Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2020). Skoraj polovica anketirancev je poročala, da je ob redni šolski športni vzgoji v prostem času gibalno/športno aktivna vsak dan, dve tretjini anketirancev pa večino dni v tednu.

Za pozitivne učinke na zdravje je ob pogostnosti gibalne/športne aktivnosti pomembna tudi njena intenzivnost. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča pri otrocih in mladostnikih od 5. do 17. leta starosti srednje do visoko intenzivno gibalno/športno aktivnost, pri čemer se izvedba visoko intenzivne vadbe priporoča vsaj trikrat na teden (WHO, 2020). Ugotovitve naše raziskave kažejo, da je dobra polovica anketiranih učenk in učencev v prostem času srednje intenzivno in več kot tretjina visoko intenzivno gibalno/športno aktivna. Visoko intenzivna vadba je v večji meri prisotna pri dečkih. Priporočilom ni zadostila vsaj desetina anketiranih, med katerimi prevladujejo deklice, ki so se opredelile za nizko intenzivno aktivne. V prihodnjih raziskavah velja proučiti intenzivnost gibalne/športne aktivnosti v povezavi z njeno pogostnostjo ter tako natančno oceniti delež deklic in dečkov, ki ne zadostijo pogoju visoko intenzivnega gibalne/športnega udejstvovanja vsaj trikrat na teden.

Rezultati naše raziskave so pokazali, da je pomanjkanje gibalne/športne aktivnosti najmočnejši napovedovalec vedenjskih težav na področju ponotranjenja, kot so občutki anksioznosti, žalosti, osamljenosti, depresije in nizke samopodobe. Vedenjske težave ponotranjenja predstavljajo težave posameznika s samim seboj kot tudi z okoljem, v katerem živi (Kobolt, 2011). Naša raziskava je pokazala, da več kot je otrok gibalno/športno aktiven, boljše je njegovo obvladovanje težav ponotranjenja, pri tem sta zlasti pomembni pogostnost in intenzivnost katere koli oblike prostočasne gibalne/športne aktivnosti.

Vplivno vlogo na obvladovanje tovrstnih vedenjskih težav pa imajo po ugotovitvah naše raziskave tudi športne aktivnosti, ki se izvajajo v organizirani obliki, gibalna/športna aktivnost mater, gibalne/športne aktivnosti v naravi (npr. hoja, kolesarjenje, planinarjenje), vadba plesa in omejevanje sedečih načinov prevoza v šolo.

Izsledki sorodnih študij pojasnjujejo, da ugodna predstava o sebi zmanjšuje anksioznost ter je povezana z večjo uspešnostjo na učnem in gibalnem/športnem področju, večjo zavzetostjo za vadbo ter s tem z vzdrževanjem zdravju koristne psihofizične pripravljenosti (Dolenc, 2010). Zato je pomembno, da prepoznamo vedenjske težave ponotranjenja pri učenkah in učencih ter jih vključimo v intervencije za spodbujanje gibalne/športne aktivnosti. Na podlagi ugotovitev te študije priporočamo, da intervencije poleg otrok naslavljajo tudi na njihove starše, zlasti matere, ter s tem spodbujajo raven gibalne/športne aktivnosti v celotni družini. Raziskava Ng s sodelavci (2017) je podala ugotovitve, da redna gibalna/športna aktivnost ublaži kognitivne, vedenjske in telesne simptome hiperaktivnosti, pri čemer naj bi imele največji vpliv ravno raznovrstne gibalne/športne vadbe, tj. od srednje do visoke intenzivnosti ter aerobnega značaja. Zmerni do velik vpliv gibalne/športne aktivnosti na spremembo razpoloženja pri otrocih z motnjo hiperaktivnosti pripisujejo tudi Colleen, Fedewa in Ahn (2017). V nasprotju z navedenimi spoznanji pa ugotovitve naše raziskave kažejo, da se vedenjske težave na področju pozunanjenja in hiperaktivnosti, kot so verbalna ali fizična agresivnost proti drugim, šibka samokontrola in prepiranje, pozitivno povezujejo z večjo intenzivnostjo in organiziranostjo gibalne/športne aktivnosti v prostem času. Možna razlaga je, da se otroci z več vedenjskimi težavami v razredu udeležujejo bolj intenzivnih gibalnih/športnih vadb. Na drugi strani pa ugotovitve porajajo vprašanje, kako učitelji oz. učiteljice dojemajo visoko gibalno/športno aktivne otroke v svojem razredu oz. kakšna je njihova presoja otrokovih vedenjskih težav, saj so nezaželena vedenja pozunanjenja in hiperaktivnosti, ki so bolj izrazita pri dečkih, prej zaznana in manj tolerirana.

## **Sklep**

Izvedena raziskava potrjuje pomembno vlogo rednega gibalnega/športnega udejstvovanja pri obvladovanju vedenjskih težav pri učenkah in učencih v osnovni šoli, zlasti na področju težav ponotranjenja.

Potrebne so nadaljnje raziskave, ki bodo proučile razlike v pojavnosti vedenjskih težav v različnih okoljih ter vpliv drugih dejavnikov, ki so ob gibalni/športni aktivnosti pomembni za otrokov socialni razvoj in obvladovanje nezaželenih vedenj, kot so demografske značilnosti, ekonomski status, razvojni primanjkljaji, šolska klima ter učna uspešnost.

## Summary

Many factors influence behaviour problems in elementary school students. Studies (Smith and Smoll, 1991; Ekeland et al., 2004; Vahedi et al., 2012; Lee and Jeoung, 2016) have proven beyond doubt that physical/sporting activities have a significant impact on a child's socialisation, accumulation of social capital and coping with deviant behaviour in school. However, little is known about which characteristics of physical/sporting activities are most strongly associated with the management of behaviour problems. Given this gap, our purpose in this study was to examine which components of leisure-time physical/sporting activities were most strongly associated with the occurrence of behaviour problems such as internalising, externalising and hyperactivity. The focus of our study was on school children in the second triad of education in Slovenian elementary school.

This study was conducted as a non-experimental empirical survey using a self-assessment questionnaire about students' physical/sporting activities, and a standardised test of the Social Skills Rating System (SRSS) (Gresham and Elliott, 1990) to assess behaviour problems in the classroom. The SSRS measures the degree of behaviour problems in three key domains: 1) internalising problems, 2) externalising problems and 3) hyperactivity problems. The instrument includes 18 items rated on a 3-point scale: 0 - behaviour does not occur, 1 - behaviour occurs occasionally, 2 - behaviour occurs very frequently. A representative sample of 1782 pupils (52% girls, 48% boys) of the second educational triad from 16 Slovenian elementary schools participated in the study. The average age of the sample was  $10.4 \pm 0.93$  years. The occurrence of behaviour problems in the classroom was assessed by their classroom teachers ( $n = 129$ , 89.1% female). Their teaching experience averaged  $18 \pm 1.18$  years. Descriptive statistics and bivariate tests (two-sided t-test, chi-square test, Spearman's correlation) were used for data analysis.

The results showed that a lack of physical/athletic activity is the strongest predictor of internalising behaviour problems such as low self-esteem, anxiety, feelings of sadness, loneliness, and depression. In this context, the frequency and intensity of physical/sporting activity, extracurricular sports activities, mothers' physical activity, dancing and limiting the amount of time children spend sedentary while travelling to a school all have an important role.

In addition, physical/sporting activity was found to be statistically significantly related to externalising problems and hyperactivity, and to increase with a sedentary mode of travel to school and their intensity. In this case, engaging in dance was also the strongest predictor of coping with behaviour problems at school.

The study found that while externalising behaviour problems, such as verbal and physical aggression towards others, weak self-control and quarrels, and student hyperactivity, was more evident in class; internalising behaviour problems were more likely to benefit from extracurricular physical/sporting activities. Therefore, physical/sporting interventions should be designed and implemented in school for students with recognised internalising behaviour problems. Based on the findings of this study, interventions should target not only children but also their parents, especially mothers, and aim to increase their physical/sporting activity. In addition, further studies should examine more closely the positive correlations between hyperactivity and externalising behaviour problems with intensity and organised physical/sporting activities, such as rollerblading and football. One possible explanation is that children with more behaviour problems participate in more intense physical/sporting activities. However, this aspect should be taken into account when further considering how a variety of physical/sporting activities could be used to address these types of behaviour problems in primary schools, especially among boys. Indeed, our findings raise the interesting question of why higher levels of physical/sporting activity among boys are not associated with fewer behaviour problems. On the contrary, boys appear to be at higher risk for behaviour problems compared to girls. It seems that other factors besides leisure time physical/sporting activity might influence behaviour in the classroom, and this deserves further comprehensive investigation.

## Literatura

- Ackerman, A. L. (2018). *Relationship Between Movement and Student Behaviors* [Master's Theses & Capstone Projects]. Iowa, ZDA: Northwestern College. Pridobljeno s [https://nwcommon-s.nwciowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1108&context=education\\_masters](https://nwcommon-s.nwciowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1108&context=education_masters) (Dostopno 1. 5. 2022).

- Blandford, S. (1998). *Managing Discipline Schools*. New York: Routledge. Pridobljeno s [https://books.google.si/books?id=13oaXCiHbqAC&printsec=frontcover&hl=sl&source=gs\\_bse\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.si/books?id=13oaXCiHbqAC&printsec=frontcover&hl=sl&source=gs_bse_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false) (Dostopno 10. 10. 2017).
- Colleen, C., Fedewa, A. L., in Ahn, S. (2017). The effect of physical activity on children with ADHD: A quantitative review of the literature. *Journal of Applied School Psychology*, 33(2), pp. 136–170.
- Dolenc, P. (2010). Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov. *Revija za elementarno izobraževanje*, 3(1), pp. 53–64.
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., Abbott, J., in Nordheim, L. (2004). *Exercise to Improve Self-Esteem in Children and Young People*. The Cochrane Library, Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. (2008). Bruselj, Belgija: Evropska komisija.
- Gresham, F. M., in Elliott, S. N. (1990). *Social Skills Rating System: Manual*. ZDA, Minnesota: American Guidance Service.
- Kamas, Z. A. K., Zubaidi, A. S. G. in Zaid, N. A. (2021). The role of play activities in reducing RMD in children of hyperactivity. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology*, 18(4), pp. 1361–1385.
- Kobolt, A. (2011). Razumevanje in odzivanje na čustvene in vedenjske težave. *Socialna pedagogika*, 15(2), pp. 153–173.
- Kraljič, D. (2001). *Mojster, kako si se tega naučil: učenje zaznavanja skozi igro*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Krajncan, M. (2007). Konceptualizacija preventivnih modelov v osnovni šoli. V T. Devjak (ur.), *Pravila in vzgojno delovanje šole* (pp. 119–141). Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Lee, Y., in Jeoung, B. (2016). The relationship between the behavior problems and motor skills of students with intellectual disability. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 12(6), pp. 598–603.
- Ng, Q. X., Ho, C. Y. X., Chan, H. W., Yong, B. Z. J., in Yeo, W. S. (2017). Managing childhood and adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) with exercise: A systematic review. *Complementary therapies in medicine* 34, pp. 123–128.
- Payne, K., J., in Ross, L. M. (2009). *Simplicity Parenting, Using the Extraordinary Power of Less to Raise Calmer, Happier, and More Secure Kids*. New York: Ballantine Books.
- Pleško Zalar, T. (2018). Gibanje/šport in socialna pedagogika: tek kot metoda socialnopedagoškega dela. *Socialna pedagogika*, 22(1–2), pp. 51–74.
- Schoeppe, S., Liersch, S., Röbl, M., Krauth, C., in Walter, U. (2016). Mothers and fathers both matter: the positive influence of parental physical activity modelling on children's leisure-time physical activity. *Pediatric Exercise Science* 28(3), pp. 466–472.
- Smith, R. E., in Smoll, F. L. (1991). Behavioral research and intervention in youth sports. *Behavior Therapy* 22(3), pp. 329–344.
- Šimunič, B., Pišot, R., in Planinšec, J. (2010). Uvodnik. V B. Šimunič, T. Volmut, in R. Pišot (ur.), *Otroci potrebujemo gibanje: otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga: gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok* (pp. 7–14). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- Vahedi, S., Farrokhi, F., in Farajian, F. (2012). Social competence and behavior problems in preschool children. *Iranian Journal of Psychiatry*, 7(3), pp. 126–134.
- Virag, Š., in Dolenc, P. (2016). Samopodoba in ukvarjanje s športom pri učencih šestega razreda osnovne šole. *Revija za elementarno izobraževanje*, 9(1–2), pp. 123–136.
- World Health Organization (WHO). (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Zurc, J. (2012). Povezave med gibalno dejavnostjo in razvitostjo socialnih spretnosti pri otroku. *Zdravniški vestnik*, 81(12), pp. 847–860.
- Zurc, J., in Jelovčan, G. (2017). Vloga športnih in gibalnih dejavnosti pri obravnavi vedenjskih težav mlajših šolarjev. V M. Kovač in M. Plavčak, Marjan (ur.), *Zbornik 30. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije, 20.–21. oktober 2017, Debeli Rtič* (pp. 216–227). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije



**Avtorice:**

**Ddr. Joca Zorc**

Docentka, Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Koroška cesta 160, 2000 Maribor, Slovenija, e-pošta: joca.zorc@um.si

Assistant Professor, University of Maribor, Faculty of Arts, Koroška cesta 160, 2000 Maribor, Slovenija, e-mail: joca.zorc@um.si

**Giuliana Jelovčan**

Višja predavateljica, Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Cankarjeva ulica 5, 6000 Koper, Slovenija, e-pošta: giuliana.jelovcan@pef.upr.si

Senior Lecturer, University of Primorska, Faculty of Education, Cankarjeva ulica 5, 6000 Koper, Slovenija, e-mail: giuliana.jelovcan@pef.upr.si

**Dr. Vesna Štemberger**

Izredna profesorica, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana, Slovenija, e-pošta: vesna.stemberger@pef.uni-lj.si

Associate Professor, University of Ljubljana, Faculty of Education, Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana, Slovenija, e-mail: vesna.stemberger@pef.uni-lj.si