

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

DAMJANA LAVRIČ

Ljubljana, 2014



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Aerobika

# **POMEN SOCIALNEGA STATUSA STARŠEV IN NJIHOVEGA ODNOSA DO ŠPORTA PRI PLOVANJU DOJENČKOV**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR/MENTORICA

prof. dr. Mojca Doupona Topič

SOMENTOR/SOMENTORICA

asist. dr. Dorica Šajber

RECENZENT/RECENZENTKA

izr. prof. dr. Tanja Kajtna

Avtor/avtorica dela

DAMJANA LAVRIČ

Ljubljana, 2014

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem mentorici, prof. dr. Mojci Doupona Topič, somentorici, asist. dr. Dorici Šajber, in recezentki, izr. prof. dr. Tanji Kajtna za pomoč pri izbiri teme diplomskega dela, za vse nasvete, pripombe in popravke, za spodbujanje in potrpljenje ter za njihovo strokovno vodstvo pri nastajanju tega dela.

Hvala tudi staršem, ki so mi omogočili študij, me pri tem ves čas podpirali in spodbujali. Prav posebna zahvala gre možu Toniju, ki mi je z vso ljubeznijo in potrpljenjem stal ob strani v vseh lepih in težkih trenutkih v času študija. Hvala tudi mojima dvema sončkoma Vidu in Janu, ki sta mi odprla nova obzorja na področju zgodnjega gibalnega razvoja ter vadbe za dojenčke in malčke.

**Ključne besede:** vadba dojenčkov v vodi, starši, šport, socialno demografski status, ekonomski status

## **POMEN SOCIALNEGA STATUSA STARŠEV IN NJIHOVEGA ODNOSA DO ŠPORTA PRI PLOVANJU DOJENČKOV**

**Damjana Lavrič**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014**

**Športno treniranje, aerobika**

**Število strani: 85; število preglednic: 4; število grafov: 16; število virov: 68; število prilog: 1**

### **IZVLEČEK**

Z raziskavo smo želeli ugotoviti nekatere socialno demografske značilnosti staršev, ki so s svojimi dojenčki obiskovali organizirano vadbo v vodi, njihove športno rekreativne navade včasih in danes. Želeli smo tudi izvedeti razloge za udeležbo na vadbi z dojenčki v vodi ter njihove motive glede športnega udejstvovanja otrok v prihodnje.

V raziskavo smo zajeli 100 družin, ki so v Ljubljani, Mariboru, Hrastniku, Šmarjeških Toplicah, Laškem na Ptuju in Bledu obiskovale vadbo v vodi z dojenčki. Podatke smo pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika v dveh terminih vadbe, in sicer jeseni 2012 in spomladi 2013. Vprašalnik so sestavljali štiri sklopi: socialno demografske značilnosti staršev, odnos staršev do športa, razlogi za udeležbo ravno na tovrstni vadbi ter motivi staršev glede športne aktivnosti svojega otroka. Vrnjenih je bilo 100 vprašalnikov z odgovori, ki se nanašajo na oba starša.

Obdelava podatkov je bila narejena na podlagi deskriptivne statistike. Izračunane so bile frekvence, aritmetične sredine in standardni odkloni. Za ugotavljanje povezanosti med posameznimi spremenljivkami je bila uporabljena statistična metoda Pearsonov hi-kvadrat ob upoštevanju 5 % statističnega tveganja ( $P \leq 0.05$ ). Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for the social Sciences) 21.0 in prikazali v obliki frekvenc v tabelah ter slikah s pomočjo programa Excel.

Rezultati so pokazali, da je bila večina staršev, ki so s svojimi dojenčki obiskovali organizirano vadbo v vodi, visoko izobraženih. Posledično, navkljub gospodarski krizi, so dosegali dober ekonomski status (z 82 % opredelitvijo nad 701 € neto mesečnega dohodka). Povprečna starost mater je bila 31 ( $\pm 3,7$ ) let, očetov pa 33 ( $\pm 4,9$ ) let.

Starši, ki so se odločili za vadbo v vodi z dojenčki, so bili tudi sami športno aktivni. Kljub nosečnosti in poporodni skrbi za otroka je bila razlika med očetmi in materami majhna. Največ jih je teklo, kolesarilo ter se ukvarjalo s pohodništvom oz. gorništvom. Njihovi najpomembnejši motivi za obiskovanje tovrstne vadbe za dojenčke so bili voda in njeni sproščujoči učinki, privajanje otroka na vodo in odpravljanje strahu pred

vodo. Anketiranci niso izrazili težnje po usmeritvi otroka v tekmovalni šport, ampak po vključevanju v več različnih športnih aktivnosti.

**Key words:** baby aquatics classes, parents, sports, socio-demographic status, economic status

## **THE SIGNIFICANCE OF PARENTS' SOCIAL STATUS AND THEIR ATTITUDE TOWARDS SPORTS FOR BABY SWIMMING**

**Damjana Lavrič**

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2014**

**Sports training, aerobics**

**Number of pages: 85; Number of tables: 4; Number of charts: 16; Number of sources: 68; Number of appendices: 1**

### **ABSTRACT**

The present thesis is aimed at identifying socio-demographic traits of parents who attend aquatics classes with their babies, their past and present recreational habits, their reasons for attending these classes and their motivation for including their children in sports activities in the future.

The survey includes 100 families attending infant aquatics classes in Ljubljana, Maribor, Hrastnik, Šmarješke Toplice, Laško, Ptuj, and Bled. Data were collected with a questionnaire in autumn 2012 and spring 2013. The questionnaire comprises four sections: the socio-demographic traits of parents, parents' attitude towards sports, the reasons for attending these classes, and parents' motivation for including their children in sports activities. 100 questionnaires were completed with answers referring to both parents.

The data analysis is based on descriptive statistics. Frequencies, arithmetic means and standard deviations are calculated. Correlations between variables are established using Pearson's chi-squared test, with a 0.05 significance level ( $P \leq 0.05$ ). The data were processed with the SPSS (Statistical Package for the social Sciences) 21.0 and presented in the form of frequencies in tables and images using Microsoft Excel.

The results show that most parents who attend aquatics classes with their babies are highly educated. Consequently, despite the economic crisis, their economic situation is positive (82 % of respondents stated to have a net monthly income exceeding 701 €). The average age of mothers and fathers is 31 ( $\pm 3.7$ ) and 33 ( $\pm 4.9$ ) respectively.

Parents who attend aquatics classes with their babies engage in other sports activities. Despite pregnancy and care for newborns, the difference between mothers and fathers is only slight. Most parents practice running, cycling and hiking or mountaineering. The key motivation for attending these classes is water and its positive effects on babies and the wish to familiarize babies with the aquatic environment and help them overcome the fear of water. The respondents expressed

no wish to encourage their children to engage in competitive sports; however, they do wish to include them in as many different sports activities as possible.



## KAZALO VSEBINE

1.	UVOD.....	12
1.1.	DRUŽINA IN ŠPORT.....	15
1.1.1.	Vloga družine pri oblikovanju odrasle osebe – primarna socializacija.....	15
1.1.2.	Vloga družine oz. staršev pri vključevanju otroka v šport.....	16
1.1.3.	Omejitveni dejavniki za vključenost otroka v šport.....	19
1.1.3.1.	Socialno-ekonomski položaj družine.....	19
1.1.3.2.	Življenjski slog družine - Odnos staršev do športa.....	21
1.1.3.3.	Okolje bivanja.....	23
1.1.4.	Pomen in vloga športa v družini.....	25
1.1.5.	Pomen gibalnih dejavnosti za otroke skupaj s starši.....	27
1.1.6.	Pomen zgodnjih gibalnih izkušenj za otrokov razvoj.....	28
1.2.	PLAVANJE DOJENČKOV.....	31
1.2.1.	Vpliv plavanja na telesni razvoj.....	33
1.2.2.	Vpliv plavanja na psihični razvoj.....	33
1.2.3.	Vpliv plavanja na socialni razvoj.....	34
1.2.4.	Fredov program učenja plavanja.....	34
1.3.	PREDMET IN PROBLEM.....	36
1.4.	CILJI RAZISKAVE.....	38
1.5.	HIPOTEZE.....	38
2.	METODE DELA.....	39
2.1.	Preizkušanci.....	39
2.2.	Pripomočki.....	41
2.3.	Postopek.....	41
2.3.1.	Organizacija zbiranja podatkov.....	41
2.3.2.	Metode obdelave podatkov.....	42
3.	REZULTATI Z RAZPRAVO.....	43
3.1.	Socialno demografske značilnosti družin na vadbi.....	43
3.1.1.	Spol.....	43
3.1.2.	Zakonski stan.....	43
3.1.3.	Izobrazba.....	44
3.1.4.	Ekonomski status.....	46
3.1.4.1.	Mesečni dohodek.....	46
3.1.4.2.	Delovno mesto.....	48
3.1.4.3.	Stanovanjski pogoji.....	48
3.1.4.4.	Avto.....	49
3.1.4.5.	Lastništvo druge nepremičnine.....	49
3.1.5.	Okolje, v katerem živijo.....	49
3.2.	Športno rekreativne navade staršev in njihov odnos do športa.....	50
3.2.1.	Način ukvarjanja s športno dejavnostjo.....	50
3.2.2.	Pogostost športne aktivnosti.....	53
3.2.2.1.	Pogostost športne aktivnosti glede na spol.....	56
3.2.2.2.	Pogostost športne aktivnosti glede na okolje bivanja.....	57
3.2.2.3.	Pogostost športne aktivnosti glede na izobrazbo.....	59
3.2.3.	Športne panoge, s katerimi se starši ukvarjajo.....	60
3.2.4.	Motivi za športno udejstvovanje.....	62
3.3.	Poglavitni dejavniki staršev za udeležbo na vadbi.....	64
3.3.1.	Vzroki staršev za udeležbo na vadbi za dojenčke.....	64
3.3.2.	Vzroki staršev za udeležbo na vadbi, ki poteka v vodi.....	66
3.4.	Motivi staršev glede športne aktivnosti svojega otroka.....	68
3.5.	Preverjanje hipotez.....	70
4.	SKLEP.....	72
5.	VIRI.....	75
6.	PRILOGE.....	80

## KAZALO SLIK

<i>Slika 1:</i> Prvorojenec Vid z mano na vadbi za dojenčke v vodi (osebni arhiv) .....	31
<i>Slika 2:</i> Freds swim academy logo (Freds swim academy, 2014). .....	34
<i>Slika 3:</i> Fredovi plavalni obroči (Freds swim academy, 2014). .....	35
<i>Slika 4:</i> Prikaz strukture anketirancev glede na kraj vadbe, kjer jo obiskujejo .....	39
<i>Slika 5:</i> Prikaz, kateri zaporedni otrok v družini je vključen v vadbo. ....	40
<i>Slika 6:</i> Prikaz izobrazbe staršev.....	44
<i>Slika 7:</i> Primerjava izobrazbe očetov glede na okolje bivanja. ....	45
<i>Slika 8:</i> Prikaz mesečnega dohodka staršev.....	47
<i>Slika 9:</i> Prikaz mesečnega dohodka očetov glede na okolje bivanja.....	47
<i>Slika 10:</i> Prikaz položaja staršev na delovnem mestu. ....	48
<i>Slika 11:</i> Prikaz načina športne aktivnosti staršev. ....	51
<i>Slika 12:</i> Pogostost športne aktivnosti staršev. ....	53
<i>Slika 13:</i> Pogostost športne aktivnosti mam glede na okolje bivanja.....	58
<i>Slika 14:</i> Pogostost športne aktivnosti očetov glede na okolje bivanja. ....	58
<i>Slika 15:</i> Prikaz športnih panog, s katerimi se ukvarjajo anketiranci.....	61
<i>Slika 16:</i> Motivi staršev za športno udejstvovanje.....	63
<i>Slika 17:</i> Vzroki staršev za udeležbo na vadbi za dojenčke.....	64
<i>Slika 18:</i> Vzroki staršev za udeležbo na vadbi, ki poteka v vodi. ....	66
<i>Slika 19:</i> Motivi staršev za vključitev otroka v šport. ....	69

KAZALO TABEL

*Tabela 1*..... 54  
*Tabela 2*..... 56  
*Tabela 3*..... 59  
*Tabela 4*..... 67

# 1. UVOD

Gibanje nas oblikuje, radosti in polni od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Predšolsko obdobje je za gibalni razvoj temeljno. S prvimi gibalnimi izkušnjami moramo poseči v najbolj zgodnje obdobje otrokovega razvoja in v njem najbolj prijazno okolje - družino. Vloga družine in njen vpliv na posameznika (otroka) je predmet razprave mnogih strokovnjakov, med drugim tudi strokovnjakov na področju sociologije športa. Ti pripisujejo družini ključni pomen pri socializaciji za šport. Družina je prvi socialni sistem, v katerem otrok živi, in oblikovalka celovite otrokove osebnosti. Preko primarne socializacije otrok od staršev sprejema različne vedenjske vzorce. Življenjski stil staršev odločilno vpliva na izoblikovanje otrokovega življenja, saj le-ta črpa življenjske izkušnje iz dogajanja v družini. Torej, če sta starša športnika ali pa imata pozitiven odnos do športa in šport uvrščata visoko na njuni lestvici vrednot, potem bosta tudi svojemu otroku nudila pogoje, da bo že zelo zgodaj pridobil različne gibalne izkušnje.

Večina staršev se zaveda pomembnosti telesne aktivnosti za zdravje svojega otroka. Vendar je potrebno izpostaviti velik pomen prav zgodnjih gibalnih izkušenj za njegov celostni razvoj. V prvem letu starosti je gibalni razvoj najbolj pospešen, zato je potrebno v tem obdobju otroku omogočiti, da se sreča z najrazličnejšimi gibalnimi izkušnjami, da zazna čim več različnih dražljajev in se znajde v različnih gibalnih situacijah in v različnih gibalnih okoljih. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi pridobiva dojenček pomembne informacije iz okolja, ki so ključne za njegov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega vplivajo tudi na njegove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti. Zato bi morali starši otroka spodbujati k raznolikim gibalnim dejavnostim in tako nenehno zadovoljevati in krepiti njihovo naravno potrebo po gibanju.

Ena izmed dejavnosti, ki omogoča, da se otrok spozna z novim gibalnim okoljem in pridobi nove gibalne izkušnje, je vadba za dojenčke v vodi. Zgodnji začetek plavanja je pomemben za celotni bio-psiho-socialni razvoj otroka. Omogočimo mu gibanje v vodi, še preden shodi. Iz faze pasivnega ležanja ga prestavimo v aktivno gibanje. Spodbuja se sonožni odziv, ki ga imajo dojenčki, preden shodijo. Otroku je v prijetno topli vodi zadovoljen, sproščen, se razgiba ter posledično boljše in umirjeno spi. Pri vadbi se uporablja Fredove plavalne obroče, ki dojenčku omogočajo najbolj primeren plavalni položaj in nemotene gibe. Program učenja plavanja je tristopenjski z vključitvijo treh po plovnosti različnih plavalnih obročev. V vodi je otroku mnogo prej omogočena samostojnost kot na suhem, s čimer otrok dobi samozaupanje in samozavest. Zadovoljena pa je tudi njegova potreba po gibanju (Šajber, 2006).

Organizirana vadba dojenčkov v vodi se v Sloveniji pod okriljem Plavalne zveze Slovenije razvija od leta 1998. Danes vadba dojenčkov v vodi poteka po vsej državi v za to dejavnost primernih bazenih. Starši se z dojenčki vključujejo v 10-urne tečaje, ki se začenejo na vsake tri mesece. Vadba poteka enkrat tedensko. Plavanje dojenčkov predstavlja prvi del tristopenjskega programa učenja plavanja po Fredovi metodi in je namenjen vadečim od šestega meseca do 1. leta starosti. Cilj te prve stopnje ni učenje plavanja, ampak privajanje na vodo. Sledita mu plavanje malčkov (od 2 do 3,5 let starosti) in predšolskih otrok (od 4. do 6. leta starosti), katerih končni cilj je samostojno prsno plavanje brez obroča.

Program temelji na Fredovem programu vadbe dojenčkov v vodi. Ta program je dopolnjen s primernimi vsebinami tudi iz drugih programov. Vadba poteka prek igre in v prisotnosti staršev. Tako tudi starši, ki so ves čas vadbe v vodi in spodbujajo dojenčka pri gibanju, dobijo pozitiven odnos do vode in spremljajo svoje otroke pri učenju plavanja.

Vključevanje otroka v tovrstne organizirane vadbe, kjer starši s svojimi otroki, pod strokovnim vodstvom izvajajo različne gibalne naloge, je vsekakor pogojena s socialnim statusom družin. Izobrazba staršev in materialni položaj družine igrata ključno vlogo pri ukvarjanju s športom; tako njih samih kot tudi njihovih otrok. Stopnja izobrazbe pogojuje zavedanje o pozitivnih vplivih športne vadbe ter pripadnost določenim socialnim skupinam z različnimi življenjskimi stili, kar je izredno pomemben dejavnik za športno aktivnost. Ekonomski status pa določa zmožnost družine za angažiranje v organiziranih športnih dejavnostih. Starši, ki imajo dober odnos do športa (so športno aktivni in se zavedajo pomembnosti redne športne vadbe za svoje zdravje in zdrav celostni razvoj otroka), vključujejo svoje otroke v organizirano športno vadbo. Tudi okolje bivanja ima pomembno vlogo pri vključevanju v športne aktivnosti, saj imajo ljudje iz mestnega okolja več možnosti izbire športnih aktivnosti in so jim le-te lažje dostopne.

Mnogi avtorji (Planinšec, 1997, Petrovič, Ambrožič, Sila, Doupona Topič in Bednarik, 2000, Joens Matre et al., 2008, Dolenc idr., 2008) so ovrgli hipoteze o tem, da naj bi bili podeželski otroci bolj povezani z naravo, da naj bi imeli več naravnega prostora in da naj bi bili gibalno dejavnejši. Ugotovili so namreč, da podeželskim otrokom primanjkuje športnih površin za izvajanje športnih dejavnosti ter da se v primerjavi z mestnimi šolami na podeželskih ne ponuja dovolj dodatnih športnih programov in vsebin, pa tudi športne infrastrukture je v primerjavi z mestno na podeželju manj. Zato morajo starši voziti otroke v mesto, če se le-ti želijo športno udeleževati. Vse navedene raziskave so pokazale, da so mestni otroci v primerjavi s podeželskimi gibalno dejavnejši. Doupona Topič in Petrovič (2007) ugotavljata, da med odraslimi prebivalci različnih krajevnih skupnosti obstajajo razmeroma velike razlike glede športne aktivnosti, saj so stanovalci podeželja mnogo manj aktivni kot prebivalci mesta in primestja. Zadnji se glede športne aktivnosti bistveno med seboj ne razlikujejo, kljub temu pa prebivalci iz primestja kažejo nekoliko kakovostnejši odnos do športa. Nasprotno pa so nekatere raziskave pokazale, da so podeželski otroci v primerjavi z mestnimi gibalno dejavnejši, saj preživijo več časa na svežem zraku, igrajoč se različne igre (Pišot, Štemberger, Krpač in Filipčič, 2000, Rupar, 2006). Otroci iz podeželskih šol so v primerjavi z vrstniki iz mestnih šol dosegali boljše rezultate pri vseh gibalnih nalogah. Zaradi različnih dejavnikov je mogoče sklepati, da je gibalna dejavnost podeželskih družin lahko celo boljša v primerjavi z mestnimi. Tsimeas, Tsiokanos, Koutedakis, Tsigilis, and Kellis (2005) pa so prišli do zanimivih ugotovitev, da med mestnimi, primestnimi in podeželskimi otroki v gibalni učinkovitosti ni razlik. Menijo namreč, da kraj bivanja ne vpliva na gibalno učinkovitost.

Za gibalno dejavnost otrok se je kot pomemben dejavnik izkazala tudi izobrazba staršev. Otroci staršev, ki imajo višjo stopnjo izobrazbe, so gibalno dejavnejši (Videmšek, 2007, Videmšek, Štihec, Karpljuk, Vauhnik in Tušak, 2008). Slamar (2009) je v raziskavi ugotovila, da so najmanj gibalno dejavni otroci staršev z osnovno izobrazbo, sledijo jim otroci staršev z visoko, višjo in univerzitetno

izobrazbo, najbolj gibalno dejavni pa so otroci staršev s srednješolsko izobrazbo. Strniša in Planinšec (2014) sta dognala, višja kot je izobrazba staršev, bolj aktivni so njihovi otroci. Starši z višjimi dohodki naj bi bolj spodbujali otroke h gibalni dejavnosti (Videmšek, Pogelšek, Karpljuk, Štihec in Gregorc, 2006).

Rezultati ameriške raziskave (Kalish, 2000) govorijo o pozitivnem učinku vpliva športno in gibalno aktivnih staršev na svoje otroke. Športno aktivne matere imajo v primerjavi z neaktivnimi materami kar dvakrat aktivnejše otroke. Zanimivo je dejstvo, da je vpliv očetov še večji. Otroci športno aktivnih očetov so namreč 3,5-krat bolj aktivni kot otroci, katerih očetje so gibalno neaktivni. Otroci z obema aktivnima staršema pa so daleč najbolj aktivni – celo do šestkrat bolj v primerjavi z vrstniki, katerih starši so športno neaktivni. Gibalno dejavnejši starši preživijo prosti čas s svojimi otroki dejavneje in jih pogosteje vključujejo v športne dejavnosti v primerjavi z gibalno nedejavnimi starši, kar pomeni, da ima gibalna dejavnost staršev velik vpliv na gibalno dejavnost njihovih otrok (Fogelholm et al., 1999, v Strniša in Planinšec, 2014, Videmšek idr., 2006).

Na področju gibalne dejavnosti otrok z vidika socialno-ekonomskih razsežnosti so raziskave pokazale nasprotujoče si rezultate. Zato smo se odločili, da na vzorcu staršev z dojenčki, ki so vključeni v organizirano vadbo v vodi, raziskavo opravimo tudi sami. V naši raziskavi ne bomo primerjali staršev, ki vključujejo svoje otroke v organizirane športne dejavnosti s tistimi, katerih otroci niso udeleženi v noben program športne vadbe, kot je to praksa večina raziskav na področju socialne stratifikacije v športni vadbi. Pod drobnogled bomo vzeli le starše, ki se z otroki udeležujejo organizirane vadbe in preučili njihovo socialno demografsko strukturo.

## 1.1. DRUŽINA IN ŠPORT

Za lažje razumevanje pomena družine, v kateri otrok odrašča, je potrebno opredeliti družino, torej tisto primarno skupino, ki od najzgodnejših začetkov združuje starše in njihove otroke.

Družina kot taka predstavlja osnovno celico vsakega socialnega sistema, ki se povezuje in nadgrajuje v širše socialno okolje. Družina s svojim delovanjem vpliva na otroke pozitivno ali negativno. Družina je tista prva vez med otrokom in zunanjim svetom, ki otroku nudi zavetje, toplino in ga pripravlja na samostojno življenje (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Nekateri teoretiki definirajo družino v sociološkem smislu kot primarno družbeno skupino. Njen nukleus je otrok, ki zakonsko zvezo, ali drugo (neformalno) obliko skupnega življenja (moškega in ženske) opredeljuje kot družino. Še več. Otrok je tako pomembna entiteta družine – tudi če je posvojen – da se pojem družina ohrani tudi če enega od staršev ni (več). Družina je torej pravno vzpostavljena in pravno varovana institucija (tudi če gre za izven zakonsko zvezo staršev), za katero je otrok *conditio sine qua non* [pogoj, brez katerega ne gre] (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Teoretiki pri nas med posebne lastnosti družine štejejo med drugim tudi dejstvo, da za otroke pripadnost k družini ni posledica njihove svobodne odločitve, temveč so preprosto v družino rojeni (posvojeni) po volji staršev. Prav ta okoliščina je izredno pomembna in zaradi nje ima družina tudi posebno odgovornost za življenje in razvoj osebnosti otrok (Doupona Topič in Petrović, 2007).

### 1.1.1. Vloga družine pri oblikovanju odrasle osebe – primarna socializacija

Družina je prvi socialni sistem, v katerem otrok živi, in oblikovalka njegove celovite osebnosti. Preko primarne socializacije otrok od staršev sprejema različne vedenjske vzorce, navade, kulturo ki ga spremljajo celo življenje.

Takoj ob rojstvu se prične vpliv okolice na otroka, ki se razvija po določenih vzorcih. Verjetno ni potrebno posebej poudarjati, kako zelo pomembna je družina za otrokov celostni razvoj. V obdobju primarne socializacije otrok nekritično sprejema vse od svojih najbližjih. Družina je edina sredina, ki jo otrok pozna. Pravila in odnosi, ki v njej veljajo, so zato nujno pravilni. Kritično mišljenje razvije šele kasneje (sekundarna socializacija), ko spozna tudi druge tako imenovane sredine (šola, prijatelji, klubi ...). Družina otroka zaznamuje in je zato izredno pomembna pri oblikovanju sposobnosti, stališč, odnosov, motivov, vrednot in »športno-kulturnih navad«. Otrok napravi prve stike s svetom preko družine. Način življenja tega enkratnega socialnega sestava torej odloča o kakovosti življenja posameznika (Hawlina, 1997, v Tušak idr., 2003).

Zlasti v zgodnjem predšolskem obdobju je družina tisti dejavnik, ki z intenzivnimi, razmeroma trajnimi in intimnimi odnosi izredno močno oblikuje celovito otrokovo osebnost. Pogosto so družinski vplivi takšni, da jih otrok sprejme globoko vase in ga

kasneje v širšem družbenem delovanju spremljajo kot tihi partner (Jogan, 1986, v Petrovič, 1991).

Starši v obdobju primarne socializacije, otroku privzgaajo vedenjske vzorce in navade, za katere menijo, da so pomembna življenjska popotnica na poti do odgovorne odrasle osebe. Moralna načela, vrednote, cilji, prepričanja in pričakovanja staršev se prenesejo na otroka in postanejo del otrokovih osebnih ciljev, vrednot, pričakovanj in prepričanj (White, 2007 v Doupona Topič in Kajtna, 2011). Pravzaprav otroci preslikajo življenjski slog svojih staršev nase, pa naj bo ta zdrav in aktiven na različnih področjih ali nasprotno, pasiven in poln zdravju škodljivih navad. Ravno zaradi tega, ker družina s svojimi vplivi najmočneje določa, kakšen je njihov otrok in v kakšno osebo se bo razvil, ko odraste, je pomembno zavedanje staršev, da svojim otrokom predstavljajo vzor, ki ga bodo posnemali. Torej življenjski stil staršev pomembno vpliva na prihodnost otrok in njihovo vključevanje v socialno sfero.

### **1.1.2. Vloga družine oz. staršev pri vključevanju otroka v šport**

Kadar govorimo o športu oz. športni vzgoji otrok, nikakor ne smemo prezreti okolja, v katerem otroci rastejo in preživljajo prvo socializacijo. Družina kot glavni socializacijski agens ima gotovo ključno vlogo pri tem, da posameznik začne gojiti šport kot sestavni del življenja, kot sredstvo, ki motivira, koristi in tudi osrečuje (Doupona Topič in Kajtna, 2011). Ravno zaradi dejstva, da otrok ne izbira staršev, ampak je v družino rojen po volji roditeljev, se morajo le-ti zavedati odgovornosti, da otroku zagotovijo varno, vsebinsko bogato, raznoliko in stimulatивно življenjsko okolje. Starši, ki uvrščajo šport visoko na lestvico vrednot, bodo tak odnos do gibalne dejavnosti privzgojili tudi svojim naslednikom. Govorimo o socializaciji za šport, kar pomeni, da otroka navdušimo za šport oziroma ga uvedemo v neko športno aktivnost Tušak, Marinšek in Tušak (2009).

Ambrožič je v svojem magistrskem delu (1988) zapisal misel Patrikssona (1979), ki zelo dobro povzema ugotovitve številnih raziskav s tega področja: »Pomen staršev verjetno ni v zavestnem vplivu na otroke, temveč v splošnem pozitivnem odnosu do športa in v podpiranju otrok na različne načine (ekonomsko, prevoz na trening). Če so starši še sami aktivni, imajo večji vpliv, vendar predvsem z vzgledom.« Otroci radi prevzemajo njihove navade, zato jih športne aktivnosti staršev že zelo zgodaj spodbudijo k zdravemu življenju in sprostitvi s športom.

Otrok začne usvajati prve informacije v trenutku, ko se rodi. Starši so tisti, ki mu omogočajo prve stike z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Te informacije otrok še zlasti pridobiva s pomočjo gibanja, ki predstavlja najbolj primarno in naravno potrebo (Videmšek, Strah in Stančević, 2001). Pomembna naloga staršev je, da zadovoljujejo to otrokovo potrebo in jo še krepijo, saj je gibanje zelo pomemben dejavnik v njihovem razvoju. Vpliva na vsa področja njegovega razvoja, in sicer od spoznavnega do čustvenega in socialnega. Gibanje ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje, zato je pomembno, da starši otroka že v predšolskem obdobju navajajo na redno športno delovanje, ga



vključujejo v različne športne vadbe in se z njim skupaj udeležujejo najrazličnejših športnih dejavnosti, se pravi, da ga navajajo na zdrav življenjski slog.

Torej se starši ne začnejo vključevati v šport otroka šele takrat, ko začne otrok trenirati v klubu pod strokovnim vodstvom. Velik pomen imajo prav prve gibalne izkušnje, ki jih otrok pridobiva v krogu družine. Že takrat se pokaže velika vloga, ki jo imajo starši za otrokovo športno udejstvovanje. Starši mu v tem obdobju lahko veliko dajo in veliko vzamejo. Takrat ima družina največji vpliv na otroka. Skrb staršev za otroka sproži pri otrocih odziv, zato jim starši postanejo model, po katerem se bodo zgledovali. Tako se otroci od njih učijo, prevzemajo mnenja, aktivnosti in navade in jih tudi ponotranjijo – internalizirajo (vzamejo jih za svoje). Po Južničevem mnenju pa številna človekova vedenja in dejavnosti, ki se najbolj pogosto uveljavljajo že v zgodnji dobi človekovega življenja, postanejo trajen vzorec vedenja (Tušak idr., 2003).

Veliko raziskovalcev, ki se ukvarjajo z razvojem otroka, je dokazalo, da kar otrok zamudi v zgodnjem razvoju, kasneje ne more nadoknaditi. V prvih letih življenja otrok dojema svet in se iz njega uči »telesno« in ne razumsko, zato je za njegov celovit razvoj izredno pomembno, da je pri tem primerno spodbujan in voden, ne pa zanemarjen in oviran. Ta dejstva moramo vzeti v obzir, starše o tem poučiti in jih spodbuditi, da bodo v procesu vzgoje dajali velik poudarek gibalnemu razvoju otrok.

Če starši svojega otroka gibalno zanemarjajo, se bo otrok ravno tako razvil, samo vprašanje je, do katere stopnje se bo povzpел in kaj bo to pomenilo za njegov nadaljnji razvoj. Veliko staršev zanemarija gibalno aktivnost svojih otrok predvsem iz naslednjih vzrokov (Tušak idr., 2003):

- pomanjkanje prostega časa,
- neznanje in lastna neaktivnost,
- pomanjkanje finančnih sredstev.

Prostega časa je vse manj, še posebej če si ga ne znamo vzeti. Velikokrat je to zelo težko. Obveznosti do službe so vse večje. Izpostavljenost stresnim situacijam je vsakodnevna, kar vpliva tudi na odnose v družini. Če družina ne deluje enotno, si ne pomaga, zelo težko pozitivno vpliva na vse člane družine.

Problem neznanja in lastne neaktivnosti izhaja iz prejšnjega vzroka. Nekateri svoje neznanje izkoriščajo za izgovor, da se jim ni potrebno ukvarjati z otroki, medtem ko spet drugi iščejo argumente proti športni aktivnosti v dejstvu, da sami niso aktivni. K sreči je ozaveščenost staršev o koristi športnega udejstvovanja vse večja. K temu je pripomoglo več dejavnikov, kot so: vrtci, šole, bogata ponudba športnih aktivnosti v prostem času, mediji in dejstvo, da je šport naložba, ki se dolgoročno večkrat povrne. Zaradi pomanjkanja znanja staršev na področju športne vzgoje je še kako pomembna strokovno organizirana in vodena športna dejavnost za predšolske otroke. Naloga vseh, ki kakorkoli delujemo v športu, pa je še boljše in kvalitetnejše delo. Rezultati dobrega dela niso vidni takoj, pokažejo pa se v širšem socialnem okolju kot vrednota, ki nekoga osrečuje in mu omogoča kvalitetnejše življenje.

Kapitalistični način življenja marsikomu preprečuje normalno življenje, razlike med bogatejšimi in revnejšimi so vse večje. Razne integracije niso vedno v korist družbi, ampak posameznikom. Nobena celica ne more normalno delovati, če ji primanjkuje

hrane. Tudi družina je celica, ki za svoj obstoj potrebuje zagotovljene zadovoljene osnovne potrebe. Če je njihov standard tako nizek, da osnovne potrebe niso zadovoljene, potem nimajo zagotovljenih osnovnih pogojev za druge potrebe, kot je npr. šport.

Tušak idr. (2009) so izpostavili tri faktorje, ki so ključnega pomena pri športni aktivnosti otrok.

Glede na veliko vlogo družine pri razvoju posameznika lahko zapišemo, da ima že komaj rojeni otrok veliko večje možnosti, da poseže po športu kot obliki življenja, če mu mladi starši v novo nastali družinski skupnosti predstavljajo ustrezen model športnega delovanja. Torej je **šport v družini** ključnega pomena za športno prihodnost otroka.

Drugi dejavnik za vključevanje otrok v športne aktivnosti je tudi **izobrazbena struktura staršev**. Izobrazba je dejavnik, ki vpliva na to, kakšno mnenje imajo starši o športni aktivnosti in posledično materialni položaj družine. Višja izobrazba v večini primerov nakazuje tudi boljše gnotno stanje družine. Tisti, ki imajo, lahko več namenijo za razne pripomočke in s tem otroke dodatno motivirajo in animirajo. Privoščijo si lahko boljše pogoje vadbe in dodatno športno opremo. Podobno ugotavljajo tudi Saksida in Petrovič (1972 v Tušak idr. (2009)), Petrovič, Sila, Ambrožič (1989 v Tušak idr. (2009)) ter Mlinar (1977 v Tušak idr. (2009)).

Tretji dejavnik je **okolje**. Različna okolja nudijo družinam drugačne možnosti ukvarjanja s športom. Faktorje okolja lahko razdelimo na fizične, socialno-ekonomske in kulturne elemente, kot tudi na socialno-kognitivne komponente, ki zajemajo vzorce pričakovanja, spodbude in nagrade. Okolje lahko spreminjajo starši in družina kot osnovna mikrosocialna zgradba. To pa lahko olajša ali preprečuje fizično aktivnost otrok. Na športno aktivnost vpliva izbira vadbenih prostorov, opreme in programov, kar je zelo pomembno za dolgoročno ukvarjanje z določenimi aktivnostmi.

V naši raziskavi bomo dejavnike, ki vplivajo na posameznikovo vključevanje v šport, opredelili nekoliko drugače, vendar bomo ravno tako zajeli vsa področja vpliva družine na šport otrok. Glede na sklope vprašalnika, ki smo ga uporabili v raziskavi, bomo izpostavili:

- socialno-ekonomski položaj družine (ta zajema tudi izobrazbeno strukturo staršev),
- življenjski slog družine, iz katerega smo izluščili šport v družini, ter
- okolje le kot fizično bivalno okolje družine.

### 1.1.3. Omejitveni dejavniki za vključenost otroka v šport

#### 1.1.3.1. Socialno-ekonomski položaj družine

Socialno-ekonomski položaj družine, ki je v prvi vrsti odvisen od izobrazbe staršev, je izredno pomemben dejavnik za vključevanje posameznika v športne aktivnosti ter tako določa obliko in pogostost športnega udejstvovanja celotne družine. Doupona Topič in Petrović (2007) pravita, da se še vedno ne da povsem trditi, ali je ta vpliv vezan predvsem preko izobrazbe na dohodek posameznika in njegov prosti čas ali bolj na zavest o pozitivnih učinkih športa.

Ljudje v svojem vsakodnevem življenju dosegamo določeno raven kakovosti življenja. Ta je opredeljena s stopnjo izobrazbe, delovnim mestom, dohodkom, premoženjem, oddihom, vsebinami prostega časa, ravno prehranjevanja in opremljenostjo življenjskega prostora ter se med posamezniki razlikuje. Glede na to kakšno raven kakovosti življenja dosegamo, pripadamo določenim socialnim skupinam oz. družbenim razredom. Osebe z višjim razrednim položajem zaužijejo več tistih stvari, ki jih družba ceni, kot osebe nižjih družbenih razredov (Doupona Topič, 2010).

Takšen sistem družbene klasifikacije ali razlikovanja, v kateri so vse kategorije ljudi rangirane hierarhično, sociologi imenujejo socialna stratifikacija (Doupona Topič, 2010). Tudi športna dejavnost je pod vplivom socialne stratifikacije, in sicer spola, starosti, dohodka, izobrazbe itd. Posamezniki pripadajo različnemu družbenemu statusu in imajo različne možnosti za rekreacijo.

Številne raziskave kažejo, da ostaja področje športa »simbol boja« med družbenimi razredi ((Collins, 2003, Scheerder et.al., 2002, Scheerder, Vanreusel in Taks, 2005, Van Tuyckom in Scheerder, 2010), v Doupona Topič, 2010). Tisti, ki imajo revnejši kulturni kapital, so na splošno manj udeleženi v športni dejavnosti na sploh. Sicer pa se je športna aktivnost ljudi precej spremenila, in sicer na bolje.

V vseh letih študij o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji ugotavljamo veliko povezanost med stopnjo izobrazbe (posledično stopnjo socialno ekonomskega statusa) in športno dejavnostjo. Razmere so se v 35-letnem obdobju sicer nekoliko spremenile v smislu manjše povezanosti, pa vendarle so še vedno statistično značilne (Sila, 2010).

Ko govorimo o športni rekreaciji v panogah, ki so s finančnega vidika dosegljive vsem, je odvisnost športne dejavnosti od izobrazbe vedno manjša in potrjuje že omenjene ugotovitve, da postaja telesna oz. športna dejavnost v prostem času vse pomembnejša razsežnost zdravega in kakovostnega življenjskega sloga vsakega posameznika (Sila, 2010).

Po drugi strani pa so glede izbire športne dejavnosti (panoge) in glede kakovosti (oprema, strokovni kader ...) morda razlike še večje, kot so bile nekoč. In verjetno to velja tako na področju »športa za vse« še bolj pa na področju mladinskega, tekmovalnega in vrhunškega športa, ki zahteva izjemno visoke vložke udeležencev

(oz. njihovih staršev) za vse dražji proces športnega treniranja. Očitno je tudi, da si slabše izobraženi ljudje v Sloveniji zaradi nizkega dohodka in z njim povezanega življenjskega sloga ne morejo več privoščiti niti organizirane oblike športne vadbe (Doupona Topič, 2010).

Odločilen stratifikacijski ali omejevalni dejavnik za vključenost otroka v šport je izobrazba staršev, ki hkrati vsebuje ozaveščenost o pomenu športne vzgoje v družini in za to potrebna materialna sredstva. Dosedanje raziskave potrjujejo, da sta izobrazba in stopnja športne dejavnosti v veliki korelaciji. Višja izobrazba namreč še vedno pomeni pogostejše ukvarjanje z gibalno/športno dejavnostjo (Bergant, 2009).

Prav vse javnomnenjske študije o športnorekreativni dejavnosti pri nas kažejo na nesporno dejstvo, da ni nobene športne aktivnosti, ki ne bi bila povezana z izobrazbo oz. dohodkom sodelujočih. Študije so bile sicer narejene s polnoletnimi osebami, vendar ni nobenega dvoma, da se to prenaša tudi na njihove otroke. Rarick (v Tušak idr., 2009) je analiziral motorične sposobnosti 10–11 letnih otrok in ugotovil, da imajo najboljši učenci pretežno starše srednje izobrazbe (najslabši nižje in višje), bolj športno aktivne starše, več športne opreme na domu (več se igrajo na lastnem dvorišču in stanovanju). Motorično bolj sposobni imajo tudi več organizirane vadbe kot slabši, igrajo pa se več v skupinah kot individualno slabši učenci (Ambrožič, 1988). Podobno sta Tušak in Bednarik (2002) odkrila, da športniki izvirajo iz ekonomsko višjega razreda, njihovi starši so nadpovprečno situirani in imajo praviloma višjo izobrazbo.

Dokazan je bil tudi pomemben vpliv socialno stratifikacijskih dejavnikov na gibalni razvoj otrok, in sicer ti najmočneje vplivajo na motorične sposobnosti, pri katerih prevladuje informacijska komponenta. Najpomembnejši socialno stratifikacijski dejavniki, ki vplivajo na motorične sposobnosti, pa so: šolska izobrazba staršev, njihov poklic, osnovni standard družine, izobrazba in poklic osebe same ter značilnosti krajev, iz katerih izhajajo starši. Zanimive so ugotovitve, da je vpliv družbenega položaja staršev celo pomembnejši od vpliva socialnega statusa same osebe (Cankar, 1994, v Videmšek, 1996). Socialno okolje, v katerem otrok odrašča, torej odločilno vpliva na razvoj njegovih motoričnih dimenzij. Nujni sta določena raven kulture primarnega okolja in materialna stabilnost, ki omogoča normalne razmere za življenje in razvoj (Videmšek, 1996).

Kropejeva in Videmškova (2002) sta proučevali vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok. Ugotovili sta, da starši z višjo stopnjo izobrazbe in višjimi dohodki v večji meri skrbijo za otrokovo športno aktivnost. Prav tako sta ugotovili, da se starejši roditelji, starši z več kot enim otrokom in starši samohranilci v večji meri športno ukvarjajo s svojim otrokom, vendar le-ta ne obiskuje športne igralnice.

Podatki o stopnji izobrazbe v povezavi z gibalno/športno dejavnostjo niso presenetljivi, saj pomeni višja stopnja izobrazbe drugačen življenjski slog, ki praviloma vsebuje tudi gibalno/športno dejavnost (Petrovič, Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila in Doupona Topič, 2001).

### 1.1.3.2. Življenjski slog družine - Odnos staršev do športa

Življenjski slog vsakega posameznika se razvija vse življenje. Na začetku se ta slog oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje predvsem v okolju, v katerem otrok odrasča. Pri otrocih in mladostnikih imajo najpomembnejšo vlogo vsekakor starši. Oni so tisti, ki otroka vzgajajo in učijo. Po mnenju Pišota in Završnika (2001, v Videmšek in Pišot, 2007) morajo starši otroku predvsem stati ob strani z lastnim zgledom, če želijo, da bo otrok zdrav in primeren življenjski slog tudi osvojil. Gibalna dejavnost je zato najpomembnejša pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga otroka, mladostnika in kasneje odraslega.

Predšolsko obdobje je obdobje, ki ga morajo starši čim bolj izkoristiti. Otroku morajo nuditi čim več izkušenj, povezanih z gibanjem, nato pa otroka usmeriti v razne aktivnosti, ki temeljijo na gibanju, in tako posredno vplivati na prave odločitve otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

Starši, ki se s športom redno ukvarjajo, pridobljena gibalna znanja in osnove različnih športov lažje in učinkoviteje posredujejo svojim otrokom in jih usmerjajo v življenje, obogateno s športom. Tisti otroci, ki imajo športno aktivne starše in skupaj z njimi aktivno preživljajo prosti čas, so nasploh športno bolj aktivni. V zgodnjem predšolskem obdobju se z otrokom več športno ukvarja mati, kasneje pa to vlogo prevzame oče. Predvsem matere so tiste, ki se zavzemajo za športno aktivnost v okviru družine, medtem ko se očetje ukvarjajo s športnimi dejavnostmi v krogu prijateljev in znancev (Videmšek in Pišot, 2007).

Torej je športna aktivnost mame za otroka v zgodnjem otroštvu pomembnejša kot športna aktivnost očeta, ki pride do izraza kasneje. To je pričakovano, saj je v najzgodnejšem poporodnem obdobju vez med dojenčkom in mamo najmočnejša. To nebogljenost bitje je zaradi biološke nesamostojnosti popolno odvisno od mame, njene nege in hranjenja. Prvo leto otrokovega življenja, ko je mama na porodniškem dopustu, večji del dneva preživita skupaj. Otrok sledi maminim dnevnim aktivnostim in brezpogojno sprejema vse informacije iz okolice, s tem sprejema tudi njene navade. Če je mama že celo življenje športno aktivna, si želi, da bi se po porodu čim prej vrnila v dobro telesno in kondicijsko stanje, tako da si poišče primerno vadbo, na kateri jo spremlja tudi dojenček. Aktivna mamica se tudi bolj zaveda pomembnosti gibalnih izkušenj za razvoj otroka in se z otrokom na tem področju ukvarja več kot tiste, ki jim je šport tuj. Ob negi otroka in ko rokuje z njim, se poslužuje načel baby handlinga, z njim se tudi udeležuje vadbe za dojenčke. Za dojenčka kmalu pomemben »drugi« postane tudi oče in ostala ožja družina, ki imajo čedalje večji vpliv nanj tudi v gibalnih dejavnostih.

Primerno stimulatívno okolje in vzor staršev je najprimernejša spodbuda za zdrav gibalni razvoj vsakega otroka. Če sta starša naravnana v prid športa in telesne aktivnosti, družina prosti čas preživlja zunaj, na igrišču, v naravi. Njihovi izleti in počitnice so športno obarvane ob uporabi različnih športnih rekvizitov. Otrok iz takšnega okolja je na dobri poti, da si ustvari pozitivne vedenjske vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njegov razvoj in življenje (Tušak idr., 2009).

Nekatere primerjalne analize kažejo, da otroci praviloma pri sedmih letih presežejo energijske motorične zmožnosti svojih staršev. S tem tudi nastopi eden izmed prvih

mejnikov odtujevanja otrok od družine. Slabše razvite gibalne sposobnosti in skromna športna znanja staršev celo mladim družinam predstavljajo resno oviro za skupno športno dejavnost. Otroci namreč zelo hitro spoznajo oz. ugotovijo, kje so že prehiteli svoje starše. Na tistih področjih se pozitivni vplivi staršev precej zmanjšajo ali celo izostanejo (Videmšek in Pišot, 2007).

Za otroke je zgled staršev nedvomno zelo pomemben in koristen veliko bolj kot le nasveti, kako pomembna je športna aktivnost in kako škodljivo je neskončno igranje računalniških igravic ali posedanje pred televizorjem. Otroci večinoma od staršev postopoma prevzemajo različne razvade. Mnogim staršem je lažje nadzirati otroka, ki mirno gleda televizijo, kot pa ga nadzorovati ali celo aktivno spremljati na zunanjem igrišču (Videmšek in Pišot, 2007).

Za otroke je zgled staršev neprimerno pomembnejši kot le nasveti o tem, kaj je prav in kaj ne. Tako nekateri podatki kažejo, da so otroci športno aktivnih mater dvakrat bolj aktivni od tistih otrok, ki imajo športno neaktivne matere. Vpliv očetov je še večji – otroci športno aktivnih očetov so kar 3,5-krat bolj aktivni od otrok, ki imajo športno neaktivne očete. Tisti otroci, ki pa imajo oba starša aktivna, so daleč najbolj aktivni – celo 6-krat bolj od otrok s športno neaktivnimi starši Kalish (2000).

Raziskave dokazujejo, da sta življenjski slog odraslih in otrok pogosto prepletena. Pri analizi socialnega statusa ter vedenjskega sloga otrok in mladostnikov lahko opazimo, da se tako kot pri odraslih tudi pri otrocih kaže izredno podobna težnja vpliva sodobnega načina življenja. Življenjski slog posameznika se namreč razvija vse življenje. Različne raziskave kažejo, da se temelji življenjskega sloga začenejo oblikovati v ozkem družinskem krogu ((Štihec in Srel, 1998, Štihec, Karpiljuk, Videmšek in Kondrič, 2000), v Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010).

Družina, kjer je šport visoko cenjena vrednota, ima zelo dobra izhodišča, da bodo njihovi otroci v športu uspešni. Možno je namreč ločiti otroke športno aktivnih staršev od otrok pasivnih staršev. Tušak idr. (2009) so ugotovili pozitivno korelacijo med odnosom staršev in njihovih otrok do športa kot tudi prvega z nivojem motoričnih sposobnosti in športno aktivnostjo otrok. Schlasenhaufer (v Ambrožič, 1988) pa je ugotovil, da so bili pri otrocih, ki se niso nikoli ukvarjali s športom, tudi starši pretežno neaktivni.

Prav tako raziskave Videmšekove idr. (2006) kažejo, da se športno aktivni starši, statistično značilno več ukvarjajo s svojim otrokom. Zato so podatki iz leta 2009 (Doupona Topič, 2010), da se več kot 50 % družin kot celote njenih članov pri nas s športno dejavnostjo sploh ne ukvarja, zelo zaskrbljujoči. Kljub temu da nekatere novejšje raziskave kažejo, da se stanje počasi izboljšuje, pa še vedno starši nimajo dovolj znanja, da bi lahko otrokom nudili kvalitetno »športno vzgojo in učenje«.

Kropejeva in Videmškova (2002) sta ugotovili nekatere dejavnike, ki pozitivno vplivajo na stopnjo športne dejavnosti predšolskih otrok. Menita, da lahko starši s svojim zgledom neposredno vplivajo na stopnjo ukvarjanja s športno dejavnostjo svojih otrok. Med dejavnike sta uvrstili športno dejavnost staršev, aktivno preživljanje prostega časa, aktivno preživljanje počitnic družine, navajanje otroka na družbeno in starševsko pozitivno mnenje o športu.

Rak (2011) je v svoji raziskavi ugotovila, da obstaja povezanost med odnosom staršev do športa in odnosom njihovih otrok do športne vzgoje v osnovni šoli. Odnos do športne vzgoje odraža učenčev odnos do športnega načina življenja, ta pa je v dobršni meri odvisen od vzora – staršev. Starši, ki so naklonjeni športu, pozitivno vplivajo na svoje otroke, saj jih spodbujajo k športnim dejavnostim, s svojim zgledom in odnosom do gibanja pa oblikujejo odnos otrok do gibanja.

Tomc (2010) je v svojo raziskavo vključila skupino staršev predšolskih otrok ne glede na to, ali obiskujejo športno vadbo ali ne. S pomočjo anketnega vprašalnika je ugotovila, da kar 76,9 % staršev, ki se ne ukvarjajo s športno dejavnostjo, svojega otroka ni vključilo v noben športni program. V drugi skupini staršev, ki se občasno ukvarjajo s športno dejavnostjo, je približno polovica (51,1 %) takih, ki so svoje otroke vpisali k športnim programom. Zanimivo pa je, da je 59 % staršev, ki se redno ukvarjajo s športom, takih, ki svojega otroka niso vključili v športne programe. To ne sovпада s pozitivnim vplivom gibalnih aktivnosti staršev. Pričakovali bi nekoliko višje število aktivnih staršev oz. več takih staršev, ki so svojega otroka vpisali v športno vadbo in so tudi sami aktivni. Če pogledamo celotno sliko rezultatov, lahko rečemo, da je vpliv staršev pri vključevanju otrok v športno vadbo prisoten, saj so otroci športnoaktivnih staršev bolj aktivni kot otroci športnoneaktivnih staršev.

Otroci se nedvomno zgledujejo po svojih vzornikih in v prvi vrsti sta to oče in mati. Radi prevzemajo njihove navade, zato jih športne aktivnosti staršev že zelo zgodaj spodbudijo k zdravemu življenju in sprostivni s športom. Starši, ki se s športom redno ukvarjajo, pridobljena gibalna znanja in osnove različnih športov lažje in učinkoviteje posredujejo svojim otrokom in jih usmerjajo v življenje, obogateno s športom. Tisti otroci, kjer sta aktivna oba starša, so aktivni tudi sami, saj je to del njihovega vsakdana. Iz njihove ankete so izvedeli, da je več kot polovica staršev aktivnih vsaj enkrat tedensko, kar je spodbudno (Tomc, 2010).

Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine zelo pomembno za otrokovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanja športa kot vrednote (Videmšek in Visinski, 2001).

### 1.1.3.3. Okolje bivanja

Kraj bivanja ni zanemarljiv dejavnik v življenju vsakega posameznika. Slovenija je kljub majhnosti tako geografsko kot gospodarsko in demografsko zelo razvejana. Od različnih urbano zgoščenih območij so pri nas tudi velika območja (hribi, gore, gozdovi ...) zelo redko naseljena in imajo slabe prometne povezave. Ti dejavniki povzročajo veliko raznolikosti v življenju ljudi, v sistemu njihovih vrednot in tudi v odnosu do aktivnosti v prostem času, torej tudi do športne dejavnosti Sila (2010).

Različna okolja bivanja nudijo družinam drugačne možnosti ukvarjanja s športom. Razlike se pojavljajo tudi glede na to, ali družina živi v mestu ali na vasi, stanujejo v bloku ali hiši (Kropej, 2001). Družine, ki živijo v mestih, imajo večjo ponudbo različnih športnih aktivnosti. Tudi razmišljanje mestnih ljudi o športu se razlikuje od tistih na vasi, čeprav se stanje na vasi spreminja v pozitivno smer. Razlike so tudi v sami infrastrukturi. Podeželje v večini nima ustreznih športnih površin, medtem ko je v

mestih površin za ukvarjanje s športom vedno več. V mestih se posledično z izgradnjo novih športnih objektov povečuje tudi ponudba različnih aktivnosti za vse starostne skupine. Razlike med vasjo in mestom bodo ostale predvsem zaradi tega, ker se podeželje po številu uporabnikov različnih športnih storitev razlikuje tako v številčnem kot finančnem pogledu (Tušak idr., 2009).

V okviru zadnje študije o športnorekreativnih dejavnostih Slovencev 2008 Sila (2010) navaja: »V vseh letih našega raziskovanja športne dejavnosti na Slovenskem ugotavljamo, da je bivalno okolje, povezano z odnosom do športa. Opažamo tudi, da se ta povezanost vztrajno manjša, lahko bi zapisali zaradi vse večje ozaveščenosti o večstranskih učinkih primerne gibalne dejavnosti tudi v vaških okoljih. Sedanji rezultati ponovno kažejo več dejavnosti primestnega prebivalstva in, kot smo v preteklosti že sklepali, zaradi njihovega boljšega odnosa do naravnega okolja in različnih dejavnosti v tem okolju, kar jih je tudi privedlo do odločitve za bivanje zunaj mest, prometa, vrveža, onesnaženega okolja. Tudi različnih športnih objektov je danes mnogo več kot v preteklosti, predvsem v novih, manjših občinah, kjer so krajani oz. njihovi predstavniki ugotovili, da v kraju primanjkuje športne infrastrukture. In ne nazadnje velika in enostavna mobilnost omogoča skoraj vsem enostaven in hiter dostop do športnih površin in objektov, ki niso v neposredni bližini.«

Kropejeva in Videmškova (2002) sta v raziskavi o športni aktivnosti staršev predšolskih otrok ugotovili, da ustreznost dostopnosti vadbe v veliki meri vpliva na to, ali se otroci skupaj s starši udeležujejo organizirane športne vadbe ali ne. Prav tako sta ugotovili, da so otroci, ki živijo v mestu, športno bolj aktivni od tistih, ki živijo na podeželju.



#### 1.1.4. Pomen in vloga športa v družini

Živimo v času, za katerega je značilen vse bolj sedeč življenjski slog. Vse mlajši otroci se seznanjajo s tehnološkimi igračkami, ki jih zasvojijo, prikujejo na stol ter odtegnejo od gibanja in igre na dvorišču, igrišču ali v naravi. Gibalna dejavnost tako postaja nesporno ena od najpomembnejših razsežnosti, ki nam zagotavljajo kakovostno življenje, je eden od koristnih načinov preživljanja prostega časa, pa tudi vsekakor pomembno sredstvo socializacije otrok in mladostnikov.

Šport je gotovo pomemben dejavnik vzgoje, katere temelji so postavljeni v družini, in kot tak je pomemben oblikovalec oziroma sooblikovalec življenjskega stila družine. Ob primernem vključevanju vseh članov družine je pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije, spodbuja in vzdržuje fizično in duhovno ravnotežje posameznika ter s tem, ko vpliva na njegovo biološko, psihično in socialno sfero, vpliva obenem tudi na kakovost življenja kot takega (Tušak idr., 2003).

Številni starši dandanes otroka navdušujejo za športno dejavnost predvsem zato, da šport izrabljajo kot vzgojno sredstvo. S športno dejavnostjo želijo otroka naučiti, kako si zastavljati cilje, razvijati motivacijo in samozavest, krepiti osebnostno trdnost in odpornost na stres, pa tudi komunicirati z vrstniki ipd. S športom se učimo potrpežljivosti in vztrajnosti, doživljanja uspehov in neuspehov, premagovanja porazov in konstruktivnega spoprijemanja s težavami.

Po mnenju nekaterih teoretikov ima športna dejavnost, zlasti družine, več kot zgolj socialno kompenzacijsko vlogo. V dogledni perspektivi naj bi bila tudi pomemben (so) dejavnik preoblikovanja sprevrženih miselnih vzorcev in življenjskega stila mnogih sodobnih družin, ki so ujete v sodobne civilizacijske trende potrošništva. Vse več staršev se zaveda, da je šport lahko pomemben dejavnik vzgoje mladih, da jih vodi mimo nevarnih čeri socialno-patoloških vedenjskih vzorcev in vse pogosteje je v model življenja sodobnih družin vtkana misel, da lahko pomeni šport pomemben element kakovosti življenja. Pri tem ne gre zgolj za kakovost življenja v materialnem smislu, ampak za tiste razsežnosti, ki so izven materialnega in posegajo v sfero duhovnega življenja (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Športna dejavnost je v načinu življenja sodobne družbe tudi pomemben dejavnik za ohranjanje zdravja tako za odrasle kot tudi za otroke. Zdravstvene težave, ki so povezane s statičnim načinom življenja, se pojavljajo pri čedalje mlajših otrocih. Zato moramo otroka že od rojstva naprej spodbujati h gibanju. Čim prej ga moramo seznaniti z različnimi športnimi dejavnostmi, da se bo nad njimi navdušil, jih vključil v svoj vsakdan in ga bodo tako spremljale celo življenje.

Glede na naštetu je očitno, da je športu kot (so)oblikovalcu življenjskega stila družine potrebno posvetiti veliko večjo pozornost kot doslej. Tu gre tako za ozaveščanje družin kot za vlogo vladnih in nevladnih institucij pri ustvarjanju pogojev za »šport družine« (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Podmene pomembnosti pravilne športne vzgoje v družini so v sledečem (Doupona Topič in Petrović, 2007):

- Ob nespornem dejstvu, da je mladost (0 – 18 let) odločilna za oblikovanje podobe odrasle osebnosti, obstaja del te podobe, ki jo je mogoče oblikovati

edino s sredstvi, ki jih uporablja šport, to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi.

- Premajhno prisotnost specifičnih gibalnih dejavnosti v vzgoji doraščajoče mladine ali popolno odsotnost kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti, saj je njihov vpliv z napredovanjem otrokove rasti in dozorevanja vse manjši. Kot kažejo raziskave, je najučinkovitejši vpliv športnih stimulusov med 0 in 3 letom, učinkovit med 3 in 6 letom, nato postopoma pada.
- Šport udejanja svoje učinke na otroka predvsem z motoričnimi sredstvi, toda zaradi stohastične povezanosti fizične in duhovne narave človeka vpliva tako na njegovo biološko sfero kot na psihično in socialno.
- Učinki športne motorične dejavnosti vplivajo tudi na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini.
- Vzgojni potencial športa se izraža tudi v vedenjski samokontroli, moralnem, etičnem in estetskem presojanju.

### **1.1.5. Pomen gibalnih dejavnosti za otroke skupaj s starši**

Starši se moramo zavedati, da sta potreba po gibanju in igri temeljni otrokovi potrebi. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti. K motivaciji za njihovo izvajanje odločilno vpliva prijetno in zaupno vzdušje, ki je nedvomno prisotno pri športni vadbi, v katero so aktivno vključeni tudi starši.

Kljub hitremu tempu življenja so današnji trendi takšni, da družino zopet vračajo v središče otrokovega razvoja. Družina namreč s svojimi odnosi izredno močno oblikuje otrokovo osebnost, še posebej v zgodnjem predšolskem obdobju.

Pri izpeljavi športnih programov zlasti za mlajše otroke je torej sodelovanje staršev nedvomno zelo pomembno. Starši spodbujajo in spremljajo gibalni razvoj svojega otroka, poleg tega pa se skupaj z njim sprostijo in zabavajo. Takšna vadba je nedvomno koristno in prijetno preživljanje prostega časa za vso družino in priložnost za sproščeno igro otrok skupaj s starši. Aktivno vključevanje in sodelovanje staršev pri izpeljavi športnih programov za mlajše otroke daje staršem več možnosti, da svojega otroka navajajo na športno življenje tudi izven določenega programa vadbe. Zavedanje staršev o pomenu predšolske športne vzgoje predstavlja temelj njegovemu kakovostnejšemu preživljanju prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših obdobjih življenja (Videmšek, Kropelj, Stančević in Karpljuk, 2002).

Kljub temu da se zavedanje staršev o pomenu zgodnjih gibalnih izkušenj za razvoj otroka izboljšuje, imajo starši še vedno neustrezno strokovno znanje na področju športa zato so programi športnih dejavnosti, ki jih pod strokovnim vodstvom izvajajo otroci skupaj s starši, zelo zaželeni. Takšna športna vadba prinaša številne prednosti. Na eni strani je otroku omogočena varna in strokovna vadba, po drugi strani pa starši z lastnim zgledom privzgojimo otroku ljubezen do športa, ki postopno postane sestavni in nepogrešljivi del življenja. Ukvarjanje s športom tako postane v družini potreba in ne samo navada. Starši se prek igre s svojim otrokom še bolj zblížajo in povežejo. Če je torej vsak otrokov dan zapolnjen z raznovrstnim gibanjem, po možnosti na prostem, skupaj s starši, potem lahko verjamemo, da bo otrok sčasoma sprejel šport kot način življenja (Videmšek idr., 2002).

Takšni strokovno vodeni programi vadbe otrok s starši postajajo iz leta v leto bolj priljubljeni. Vključevanje staršev v športno vadbo malčkov je pomembno z različnih vidikov. Otrok se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje in uspešno izvaja tudi naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmožel. Tako s hkratnim vključevanjem staršev in otrok v redno športno-rekreativno vadbo, ki poteka v okviru različnih društev in klubov, omogočamo otrokom, da igraje in s pomočjo najbližjih članov družine že v najzgodnejših letih postopoma uveljavljajo zdrav način življenja kot najpomembnejšo osebno in družbeno vrednoto (Videmšek idr., 2002).

### **1.1.6. Pomen zgodnjih gibalnih izkušenj za otrokov razvoj**

Gibanje nas spremlja celo življenje, nas oblikuje, radosti in polni od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Pa vendar je najzgodnejše otroško obdobje ključno za postavitve gibalnih osnov. Strokovnjaki zato poudarjajo, da naj v predšolskem obdobju otrok pridobi čim pestrejšo in širšo paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Zavedati se namreč moramo dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko nadoknadimo. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in nenazadnje tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci skozi gibanje od samega rojstva naprej raziskujejo in spoznavajo svet, v katerem živijo. Otrokovo doživetje sveta temelji na dražljajih, ki izvirajo iz okolja in njegovega telesa ter iz izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi. Pestrost gibalnih dejavnosti pa se kaže v njegovi ustvarjalnosti v različnih situacijah (Videmšek in Pišot, 2007). S pridobivanjem informacij med gibanjem otrok spozna zakonitosti in lastnosti posameznih okolij (na primer: voda je mokra, je tekoča, se razlije, pljuska ... Otroku lahko to spozna le preko tega, da se z vodo igra, se potaplja in se v njej giba, nikakor pa ne s poslušanjem staršev, ki mu opisujejo vodo) (Štemberger, 2004).

Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok zaznava in odkriva tudi svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba in ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, pridobi občutek samozaupanja in samozavesti (Videmšek in Visinski, 2001).

Otrokov razvoj v predšolskem obdobju je celosten. Posamezna področja razvoja, kot so: telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno pa se med seboj prepletajo. Zato otrok z gibanjem poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. S spremembo na enem izmed omenjenih področij vplivamo na vsa ostala področja razvoja, prav tako pa primanjkljaj na enem področju razvoja neizogibno povzroči primanjkljaje na drugih (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Tako je recimo že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, njegov intelektualni razvoj povezan z gibanjem. Kdor prej shodi, prej osvoji prostor okoli sebe, spoznava okolico in ima več možnosti za sporazumevanje (Videmšek in Visinski, 2001).

Ravno zaradi močnega vsestranskega vpliva gibanja na razvoj otroka je tako zelo pomembno, da že najmlajšim ponudimo kvalitetno in pestro športno vadbo. Številne sodobne raziskave dokazujejo, da predstavlja redna gibalna aktivnost v otroštvu izjemno pomembno razvojno spodbudo, hkrati pa je koristna za krepitev in varovanje zdravja ter ohranjanje primerne ravni telesne pripravljenosti. Športna vadba še zlasti preprečuje prekomerno telesno težo in debelost, pomaga pri oblikovanju močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca, vzdržuje in krepi primerno duševno zdravje, pozitivno samopodobo in vzpostavlja trdne temelje zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju.

Običajno smo z novorojenčkom zelo previdni, morda celo pretirano zaščitniški in si z njim marsičesa, kar bi bilo morda priporočljivo za njegov gibalni razvoj, ne upamo početi. V nekaterih kulturah novorojenčke še danes povsem na tesno povijejo, da se ne morejo premikati.

Nevrofizioterapevtka Tanja Gradišnik iz Gibanja, kjer deluje skupina strokovnjakov s področja fizioterapije, opozarja na velik pomen stimulativnega okolja, v katerem otrok živi. Na žalost opazamo, da starši v dobronamerni in zaščitniški veri otroka pogosto preveč nosijo in varujejo in mu na ta način odtegnejo stimulatивно okolje. Če je otrok večji del dneva v varnem zavetju starševskih rok, ne bo imel priložnosti za odkrivanje svojega okolja in telesa ter se tako njegov osnovni motorični program ne bo imel priložnosti razvijati (Zdravilni učinki gibanja, 2014).

V času, za katerega je značilen vse bolj sedeč življenjski slog, postaja gibalna aktivnost nesporno ena od najpomembnejših razsežnosti, ki nam zagotavljajo kakovostno življenje. Premalo gibanja tako v zgodnjem obdobju življenja kot tudi v kasnejših obdobjih se že pozna na novih generacijah otrok. Če se otrok ne giblje dovolj, ne bo razvil potrebnih motoričnih veščin, ki bi ga v kasnejših obdobjih življenja zavarovale pred posameznimi poškodbami (so bolj nerodni). To negibanje ali premalo gibanja v vseh obdobjih otrokovega razvoja (motorično se razvijajo do sedmega leta starosti, kasneje pa pridobivajo nove veščine, večjo mišično maso in hitrost, moč, vzdržljivost) se odraža v slabši drži naših otrok, večjemu številu skolioz in nepravilno razvitih hrbtenic, povečani telesni teži in zelo pogostih bolečinah v križu celo med osnovnošolskimi otroki (na to vpliva tudi vedno večji stres, ki ga doživljajo v izobraževalnem sistemu) (Zdravilni učinki gibanja, 2012).

Pomembna naloga najprej staršev, nato vzgojiteljev in športnih pedagogov je zagotavljanje raznovrstnih gibalnih izkušenj, ki bi imele pozitiven vpliv na otrokov celostni razvoj. V predšolskem obdobju mora otrok pridobiti čim več gibalnih izkušenj. Te so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Otrokom je potrebno omogočiti čim več različnih možnosti za ukvarjanje s športnimi dejavnostmi. V tem obdobju moramo otroku omogočiti, da se sreča z najrazličnejšimi gibalnimi izkušnjami, da zazna čim več različnih dražljajev in se znajde v različnih gibalnih situacijah in v različnih gibalnih okoljih. Že od začetka jih moramo spodbujati za udeleževanje v raznolikih gibalnih dejavnostih.

S prvimi gibalnimi izkušnjami moramo poseči v najbolj zgodnje obdobje otrokovega razvoja in v njem najbolj prijaznem okolju. Ravno to lahko najde pri družini, ki je otrokov prvi stik s svetom in ga povezuje z ostalim okoljem. Družina naj bo spodbujevalka otrokovega razvoja, njegovih telesnih dejavnosti in raznovrstnega gibanja. Zato bi se morali starši čim pogosteje igrati s svojim otrokom in ga spodbujati v njegovih gibalnih dejavnostih. Njegovo naravno potrebo po gibanju bi morali nenehno zadovoljevati in jo krepiti. Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot (Videmšek in Visinski, 2001).

Ker pa imajo v današnjem času starši tako malo časa, je pomembno njihovo zavedanje, da sta gibanje in šport ključna dejavnika otrokovega razvoja. Takšni starši svoje otroke vključujejo v organizirane športne vadbe, ki jih vodijo strokovno usposobljeni delavci, ki te otroke usmerjeno vodijo skozi igro do različnih znanj. Zelo pomembno je pravilno izbiranje sredstev ter oblik in metod dela, s katerimi

usmerjamo otrokov razvoj (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001). Tega občutka in znanja velikokrat starši nimajo, zato smo jim tukaj v pomoč strokovni delavci, ki s pravilno organizirano in strokovno usmerjeno športno vzgojo omogočamo vzpostavitev ravnotežja med različnimi komponentami otrokovega telesnega in duševnega razvoja.

## 1.2. PLAVANJE DOJENČKOV

Plavanje sodi med gibanja, ki jih ne pridobimo z drugimi vsakodnevnimi gibalnimi izkušnjami, kot so: hoja, tek, lazenje, plazenje ..., saj se izvaja v posebnem okolju – vodi. Pa vendar je plavanje danes dosegljivo vsakemu človeku ne glede na starost, spol, socialni status ali poklic. Plavajo lahko tudi ljudje s posebnimi potrebami, nosečnice, dojenčki ... V skrajnih primerih je plavanje sploh edino gibanje, ki ga lahko počnejo. Voda sprejme vsakogar in mu ponuja obilo užitkov, saj vzgon omogoča občutek breztežnosti (Šajber, 2006).

Še posebej veliko veselja v vodi imajo otroci. Z učenjem plavanja lahko začnemo že kmalu po otrokovem rojstvu. Otrok ne pozna strahu pred vodo, zato je smiselno, da začnemo z vajami v bazenu čim prej in nadaljujemo, dokler otrok ni samostojen in varen plavalec (Šajber, 2006).

Danes je vse več staršev, ki s svojimi dojenčki obiskujejo vadbo v vodi, saj se zavedajo, kako pomembno je gibanje za otrokov celostni razvoj. Ti programi so posebno primerni za starše, ki so na porodniškem dopustu in ki si želijo kvalitetno preživeti čas z otrokom, saj je druženje v bazenu koristno tako za ene kot za druge. Čas, ki ga starši in otroci izkoristijo za skupno vadbo, je zelo dragocen, saj združuje vadbo, druženje in učenje.



Slika 1: Prvorojenec Vid z mano na vadbi za dojenčke v vodi (osebni arhiv)

Vadba v vodi, ki se imenuje »plavanje dojenčkov«, ni tečaj plavanja. Se pravi, da cilj vadbe ni naučiti dojenčka samostojnega plavanja ali kakšne plavalne tehnike, ampak navajanje na vodo in sproščeno gibanje v njej. Dojenček namreč ne pozna strahu pred vodo (strah ni prirojen, temveč pridobljen z neprijetnimi izkušnjami v vodi) in tako se na vodo kot drugačno okolje hitreje navadi kot starejši otrok. V prvi vrsti je to zabava tako za dojenčke kakor za starše. S skupnim učenjem pridobivajo nadvse pozitivne izkušnje in pri tem uživajo. Preko petja, čofotanja in igre z različnimi pripomočki in igračkami se otroci družijo s sovrstniki in njihovimi starši ter se tako privajajo na vodo in razvijajo svoje gibalne spretnosti. Pri plavanju z dojenčkom gre v prvi vrsti za to, da se otrok navadi na vodo, na nekaj novega in vznemirljivega ter da spoznajo, da ni nič hudega, če se malo poškrbijo po obrazu. Skratka, da jim vodno okolje postane domače. Tako bodo tudi kot malčki v vodi sproščeni in se bodo zlahka naučili plavati. Na Sliki 1 vidimo kako sproščena sva bila že na tretji uri vadbe moj pol leta star sinček Vid in jaz. Ko se je navadil na novo okolje, mu je bilo v vodi prijetno in ob prisotnosti mame se je počutil varno. Tako je postajal pri gibanju v vodi vedno bolj pogumen.

Dojenčki imajo pod vodo refleks zadrževanja diha, vendar ne moremo reči, da znajo plavati. Kot poudarja dr. Dorica Šajber s katedre za plavanje na Fakulteti za šport, je plavalec šele tisti, ki lahko samostojno preplava 50 m in naredi vaje varnosti. Dojenčki pa tega ne zmorejo in v vodi nujno potrebujejo pomoč, da ne utonejo (Zaplavajmo z dojenčkom, 2008).

Kljub temu pa ni zanemarljivo, opozarja Šajberjeva (2004), da dojenčka, ko ga položimo v prsni položaj, odriva sonožno. To gibanje je zelo podobno prsnemu udarcu pri plavanju (žabici). S sonožnimi odrivi se bo dojenček premikal, če mu omogočimo gibanje v vodi, preden shodi. V kolikor pa mu je to omogočeno kasneje, se bodo po vodi premikali z gibi hoje, torej izmenično. Otroke bo v tem primeru potrebno ponovno učiti udarca prsno, česar so sposobni šele po tretjem letu starost, ko so zreli za obvladovanje zahtevnih gibov.

V prvih mesecih življenja dojenčka lahko opazimo postopno ponavljanje spontanih ritmičnih gibov (brcanje, mahanje, zibanje ...), ki se pojavijo kot odziv na znane dražljaje in niso usmerjeni k cilju. Takšno refleksno gibanje je tudi sonožen odziv dojenčka v vodi. Najverjetneje odraža nevrološko zorenje ter predstavlja gibanje, ki je bolj zapleteno kot preprosti refleksi in manj variabilno in fleksibilno kot kasnejše namerno gibanje. Takšno gibanje najpogosteje opazimo okrog 6. ali 7. meseca starosti dojenčkov. Pojavijo se pred in med razvojem namernega nadzora nad gibi rok in nog (Kozar, 2003, v Videmšek in Pišot, 2007). Thelen (1982, v Videmšek in Pišot, 2007) ugotavlja, da dojenčki največ brcajo, preden se začnejo plaziti, zato meni, da spontano ritmično brcanje predstavlja pripravo na kasnejše plazenje.

Dojenčki nagonsko obvladajo nekaj, kar že malčki pozabijo: sonožni odziv. In čeprav to še ni plavanje, ker dojenček pri tem ne aktivira rok in ker se ne more samostojno obdržati na vodi, pa je prav zaradi sonožnega odriva zgodnja vadba v vodi posebno primerna. Z njegovim ponavljanjem bo dojenček gibanje osvojil, ga avtomatiziral in ga tako ne bo pozabil, ko se bo kasneje začel učiti plavati (Zaplavajmo z dojenčkom, 2008).



Zgodnji začetek plavanja je pomemben za celotni bio-psiho-socialni razvoj otroka. Omogočimo mu gibanje v vodi, še preden shodi. Iz faze pasivnega ležanja ga prestavimo v aktivno gibanje. Spodbujamo sonožni odziv, ki ga imajo dojenčki, preden shodijo. Otrok je v prijetno topli vodi zadovoljen, sproščen, se razgiba ter posledično boljše in umirjeno spi. Vadba poteka v Fredovem obroču, ki omogoča otroku vodoraven položaj, pri katerem so aktivirane vse pomembnejše mišične skupine. V vodi je otroku mnogo prej omogočena samostojnost kot na suhem. S tem otrok dobi samozaupanje in samozavest. Zadovoljena je njegova potreba po gibanju (Šajber, 2006).

Gibanje v vodi ima mnoge pozitivne učinke tako za odrasle in za otroke. Otrok, ki plava, se bolje in hitreje razvija, si krepi mišičevje in srčno-žilni sistem. Ima boljši tek in bolj mirno spi. V vodi, v družbi drugih otrok in staršev si pridobiva socialne izkušnje, sprosti, postane bolj samostojen in neboječ (Šajber, 2006). Redna in sistematična vadba v vodi zagotavlja razvojni skok v primerjavi z vrstniki, ki ne hodijo na plavanje. Vadba v vodi ugodno vpliva na dojenčkov telesni, psihični in socialni razvoj (Graumann, 1996).

### **1.2.1. Vpliv plavanja na telesni razvoj**

Vodni pritisk na prsni koš povzroči, da dojenček med vadbo bolj poglobljeno diha in s tem krepi dihalno mišičje. Zaradi okrepljenega dihanja prihaja do povečanja pljučnih alveol, kar za skoraj 20 % poveča vitalno kapaciteto pljuč.

Pritisk, ki se ustvarja na potopljeno telo, pozitivno vpliva tudi na srčno-žilni sistem. S tem ko deluje na stene ven, priteka v srce 20 % več krvi. Tako se poveča in krepi srčno mišičje. Redna vadba dojenčkov v vodi znižuje frekvenco srca in zviša njegovo zmogljivost. Otrok se po naporu hitreje opomore in kaže povečano vzdržljivost. Pomembna je redna vadba, ki omogoča krepitev srčno-žilnega sistema.

Kot posledica intenzivnega gibanja otroka v vodi pride do močne rasti kosti in dobrega oblikovanja kolčnega sklepa. Hrbtenica se prej začne spreminjati iz okrogle v dvojno S-obliko za razliko od otroka, ki ne hodi na vadbo. Celotno skeletno mišičje se enakomerno oblikuje, kar je osnova za zdrav razvoj otrok brez slabe drže. V prsnem položaju v vodi se še izrecno krepi hrbtno mišičje in mišičje ramenskega obroča.

Razlika med telesno temperaturo in temperaturo vode je zadosten dražljaj za izboljšanje termoregulacije in odpornosti telesa ne da bi to otroku škodovalo. Ob redni vadbi se izboljšata reakcija otrokove kože na hladno, sposobnost termoregulacije, okrepi se imunski sistem (Šajber, 2006).

### **1.2.2. Vpliv plavanja na psihični razvoj**

Vadba v vodi za dojenčke s starši je družinsko dogajanje, ki pogloblja odnos med starši in otroci. Med vadbo, ko so izključeni vsakodnevni moteči dejavniki, se starši lahko posvetijo le otroku in se tako še zblížajo. Srečevanje mladih družin in deljenje starševskih izkušenj blaži tudi poporodne depresije pri materah. Telesni stik med

otrokom in starši vpliva na umirjenost in občutek varnosti pri otroku ter mu posreduje pozitivni odnos do vode. Dojenček je v vodi samostojen, saj svojo željo izpolni z lastnimi močmi (igračko doseže s premikanjem po vodi, medtem ko na suhem tega še ni sposoben) ter s tem pridobiva na samozavesti.

### 1.2.3. Vpliv plavanja na socialni razvoj

Ko se začne otrok v vodi samostojno gibati, začne vzpostavljati socialne odnose, saj obvladuje vedno širše okolje in tako spoznava druge otroke in njihove starše. Otrok se socialno razvija na ta način, da se prilagaja vedenju skupine, spoznava obnašanje in pravila v okolju, v katerem se nahaja, vzpostavi stik z drugimi osebami in sodeluje z njimi (Šajber, 2006).

### 1.2.4. Fredov program učenja plavanja



V svetu poznamo različne pristope k učenju plavanja. V Sloveniji se že dalj časa izvajajo tečaji za predšolske otroke po klasični metodi učenja plavanja, ki se začne s prilagajanjem na vodo. Vse bolj pa se uveljavlja Fredova metoda »učenja« plavanja. To so razvili na Freds swim academy (Slika 2) v Nemčiji in temelji na uporabi posebej zasnovanih plavalnih pripomočkov - Fredovih plavalnih obročev. V Slovenijo je program plavanja za dojenčke po Fredovi metodi leta 1998 uvedla in ga dopolnila dr. Dorica Šajber.

Slika 2: Freds swim academy logo (Freds swim academy, 2014).

Kapus s sodelavci (2002) opisuje Fredov program učenja plavanja. Fredov program je kot vadba v vodi namenjen dojenčkom (6 do 12 mesecev) in malčkom (1 do 3,5 let) ter kot učenje plavanja za starejše predšolske otroke (4 do 6 let) in učence s posebnimi potrebami. Program izhaja iz Nemčije. Izkušnje kažejo, da so Fredovi plavalni obroči zelo primerni za vadbo v vodi. To je poseben plavalni obroč, ki je v zadnjem delu odprt in ima v notranjosti obroča trebušni del, na katerem otrok leži. Pripet je z varnostnim pasom, tako da otrok nikakor ne more zdrsniti iz obroča. Ima notranji in zunanji napihljivi prekat, tudi prsni del in vsi pasovi so napihljivi. Fredovi plavalni obroči so treh različnih barv, ki označujejo tri različne velikosti obroča in s tem tri različne stopnje plovnosti (Šajber, 2006). Prilagaja se otrokovemu telesu in omogočajo nemotene gibe.

Freds Swim Academy je od leta 1986 vključena v raziskovanje zgodnjega razvoja otrok. Z izumom pripomočka, imenovanega Swimtrainer (Fredov plavalni obroč) za dojenčke, malčke in predšolske otroke se je razvila metoda prilagajanja na vodo in učenja plavanja za vsako starostno skupino. Torej se Fredova plavalna akademija poleg izdelovanja in prodaje izdelkov ukvarja tudi z izobraževanjem učiteljev in organizacijo programov vadbe v vodi in učenja plavanja (Freds swim academy, 2014). Vadba je razdeljena na tri stopnje, pri katerih se uporabljajo različni obroči, ki se med seboj ločijo po barvi in prilagojenosti za določeno starost oziroma stopnjo.

Poznamo rdeči, oranžni in rumeni Fredov plavalni obroč, ki so prikazani na Sliki 3. Dojenčkom je namenjen rdeči obroč, ki omogoča optimalni položaj telesa v vodi, je največji, ima največji vzgon in največjo stabilnost. Zaradi tega nudi tisto podporo, ki jo otrok potrebuje pri prilagajanju na vodo in pri učenju pravega udarca z nogami. Relativno omejen prostor za gibanje z rokami v tej fazi je načrten, da se otrok najprej osredotoči na gibanje nog, kajti v tej fazi je gibanje z rokami manjšega pomena. Uporabljamo ga od 6 mesecev starosti do 3. leta. Ko se z njegovo pomočjo dojenček nauči prsnega udarca, drsenja in ravnotežja, preidemo na drugo stopnjo, na oranžni obroč, ki daje nekoliko manjšo plovnost in več svobode gibanja rok. Cilj te stopnje je avtomatizacija gibanja nog in njihova koordinacija z gibanjem rok. Zadnja stopnja vadbe z obroči je vadba z rumenim obročem, ki omogoča najmanjšo plovnost in ravnotežje. Cilj te faze je postopno zmanjševanje plovnosti obroča ter prehajanje na samostojno plavanje (Šajber, 2008).



Slika 3: Fredovi plavalni obroči (Fred's swim academy, 2014).

Vadba je namenjena staršem z otroki od 6 mesecev do 6 let starosti, obiskujejo pa jo enkrat tedensko. Poteka v skupinah, ki jih vodijo učitelji plavanja, posebej usposobljeni za takšno vadbo. Vključujejo 7–10 dojenčkov ali malčkov s starši na dva učitelja plavanja. Vaje oz. igre izvajajo otroci in starši skupaj do otrokovega 4. leta starosti, učitelji pa celoten postopek usmerjajo. Pri tem se uporablja najrazličnejše pripomočke in igrače različnih oblik in materialov, primerne za igre v vodi.

Pri Fredovem programu učenja plavanja ima učitelj možnost izobraževati ne samo otroke, ampak tudi starše. Starši, ki so med vadbo skupaj z otroki v vodi, otroka spodbujajo in ga po učiteljevih navodilih navajajo na sproščeno gibanje v vodi. Tako tudi starši dobijo pozitiven odnos do vode in spremljajo svoje otroke pri plavalnem napredovanju.

### 1.3. PREDMET IN PROBLEM

Kljub temu da se še posebej v zadnjih letih poudarja pomen gibalne dejavnosti za razvoj in zdravje otrok, je še vedno ogromno otrok premalo gibalno dejavnih. Mnogi starši se sklicujejo na hiter življenjski tempo in posledično na pomanjkanje časa.

Zaskrbljujoča so naslednja dejstva, ki veljajo za naše družine; na njih sta opozorili Doupona Topič in Kajtna (2011) v prispevku o družini in športu na 47. seminarju slovenskega jezika, literature in kulture:

- Več kot 50 % družin kot celota njenih članov (torej skupaj) se pri nas s športno dejavnostjo sploh ne ukvarja<sup>1</sup>.
- Pri tem je odločilna izobrazba staršev, ki hkrati vsebuje ozaveščenost o pomenu športne vzgoje v družini, in za to potrebna materialna sredstva (Doupona Topič 2010).
- Primerjalne analize kažejo, da otroci presežejo energijske motorične zmožnosti svojih staršev pri sedmih letih starosti. S tem nastopi eden izmed prvih mejnikov odtujevanja otrok od družine. Do starosti 12 let se starši z otroki lahko enakovredno športno udeležujejo le v izbranih športnih dejavnostih, kjer prevladuje informacijska komponenta gibanja (npr. nogomet, košarka). Nižja raven motoričnih sposobnosti staršev in skromna športna znanja celo mladim družinam onemogočajo skupno športno dejavnost družine. Otroci namreč izredno kritično in hitro ocenijo, kje so starše prehiteli. Na tistih področjih se raznoteri (zlasti vzgojni) možni vplivi staršev zmanjšajo ali celo izostanejo. S tem pa se celostnost družinskega habitusa zmanjša.
- Neustrezna športna naravnost družine se najbolj dramatično kaže v padcu motoričnih sposobnosti otrok v času šolskih počitnic in sočasno letnih dopustov staršev.

Ohrabrujoči so nekateri rezultati raziskav, ki kažejo, da se del staršev vseh navedenih problemov že zaveda, zato brez zadostne strokovne in organizacijske podpore dejavnikov izven družine ter odgovarjajočih vladnih in nevladnih organizacij ne bodo mogli slediti potrebam na tem področju.

Kropejeva in Videmškova (2002) sta na vzorcu staršev slovenskih predšolskih otrok iz različnih krajev ugotovili, da obstajajo dejavniki, ki lahko povečujejo športno aktivnost otrok in na katere imajo starši neposreden vpliv, to so: športna dejavnost staršev, aktivno preživljanje počitnic družine, navajanje otroka na družbo in starševsko pozitivno mnenje o športu. Torej so vse niti, ki uravnavajo otrokovo naklonjenost športnim dejavnostim, v rokah staršev. Zato je izrednega pomena, da se starši zavedajo, kako sta gibanje in šport eden od pomembnejših dejavnikov otrokovega razvoja. Tako si kljub hitremu tempu vsakdana znajo odtrgati čas za športno udeleževanje z otroki. Ravno tako je pomembno, da svoje otroke vpisujejo v organizirane športne vadbe, ki jih vodijo strokovno usposobljeni delavci, ki te otroke usmerjeno vodijo skozi igro do različnih znanj. Le pravilno organizirana in strokovno usmerjena športna vzgoja omogoča uresničitev ravnotežja med različnimi vidiki otrokovega telesnega in duševnega razvoja.

---

<sup>1</sup> Podatek je približna translacija in aproksimacija ugotovitev longitudinalne študije Športnorekreativna dejavnost Slovencev zadnji podatki iz leta 2009 (Doupona Topič, 2010)

Predmet našega raziskovanja je preučevanje socialno demografskega statusa družin, ki so vključene v program vadbe v vodi z dojenčki ter odnosa staršev do športa. Problem, ki smo ga z raziskavo hoteli razrešiti, je: ali obstaja povezava med udeležbo na organizirani vadbi plavanja dojenčkov z izobrazbo staršev, s finančnim stanjem družine, s športno aktivnostjo staršev ter krajem bivanja. Zanimali so nas tudi razlogi staršev, da so se odločili ravno za tovrstno vadbo ter motivi glede vključevanja otrok na športno področje v bodoče. Rezultati diplomskega dela so lahko v pomoč izvajalcem programa vadbe dojenčkov v vodi, da dobijo vpogled v to, kakšen profil družin se odloča za njihov program in kaj se staršem zdi najbolj pomembno pri vadbi njihovih otrok ter bi se jim tako še bolj približali.

Organizirana vadba dojenčkov se je v Sloveniji dobro razvila. Starši imajo veliko možnosti za gibalno udejstvovanje na organiziranih vadbah skupaj s svojim otrokom. Plavanje dojenčkov je edina vadba za dojenčke v Sloveniji, ki poteka v vodi. V 16. letih, odkar jo je dr. Dorica Šajber pripeljala v Slovenijo, se je močno razširila in postala ena najbolj priljubljenih vadb za dojenčke v državi. Od samega pojava vadbe dojenčkov v vodi do danes je bilo narejenih kar nekaj raziskav v Sloveniji na tem področju. Teoretične osnove vadbe ter metodiko učenja na vadbi je Šajber podala v knjigi Plavanje od rojstva do šole (2006) ter v številnih drugih strokovnih člankih in znanstvenih prispevkih na konferencah. Je avtorica kot tudi pobudnica nenehnih raziskav na področju plavanja za dojenčke po Fredovi metodi. Tako so nastale različne raziskave o vplivu vadbe v vodi na motoriko dojenčkov (Drnovšek, 2002, Božič, 2002, Janžekovič, 2002, Žnidar, 2012). Preučeval se je fiziološki vidik vadbe (Dragan, 2004), odziv staršev na vadbo (Podgoršek, 2002) ter primerjava učenja plavanja po klasični in Fredovi metodi (Šajber, Kapus, Kapus in Štrumbelj, 2002, Vidovič, 2004). Draksler (2006) je preučevala zdravstveni vidik vadbe, pri čemer je iskala povezanost plavanja dojenčkov v bazenih s klorirano vodo s pojavnostjo astme. Znotraj analize vključevanja mamic in dojenčkov v športno vadbo je Murnova (2011) zajela tudi vadeče na vadbi v vodi, preučila njihove vzroke za udeležbo na vadbi in oceno vadbe ter športno aktivnost mam.

Na področju socialne stratifikacije so raziskovalci velikokrat ugotavljali socialno demografsko strukturo staršev različno starih otrok. Med temi raziskavami smo zasledili tudi eno, ki se osredotoča na starše dojenčkov. To je delo Kapusa (2007), ki je preučeval socialno demografsko strukturo očetov in mater, ki so z dojenčki obiskovali vadbo v vodi. Videmšek (1996) je v raziskavi z naslovom Motorične sposobnosti triletnih otrok zajela 150 otrok, ki obiskujejo vrtec in ugotavljala tudi socialno demografske značilnosti njihovih staršev. V nadaljevanju bomo skušali dobljene rezultate primerjati predvsem z rezultati omenjenih raziskav.

## 1.4. CILJI RAZISKAVE

Glede na predmet in problem raziskave smo postavili naslednje cilje:

1. Ugotoviti socialno-demografske značilnosti staršev, ki so se odločili za udeležbo na vadbi v vodi z dojenčki.
2. Ugotoviti športno rekreativne navade staršev, ki so se odločili za udeležbo na vadbi v vodi z dojenčki.
3. Ugotoviti odnos anketirancev do športa.
4. Ugotoviti glavne razloge staršev za udeležbo s svojimi dojenčki na organizirani vadbi v vodi.
5. Ugotoviti motive staršev, ki se z otroki udeležujejo vadbe glede usmerjanja otroka v šport.

## 1.5. HIPOTEZE

Zastavili smo naslednje hipoteze:

H 1: Stopnja izobrazbe staršev vpliva na vključitev v vadbo v vodi z dojenčki.

H 2: Ekonomski status staršev vpliva na vključitev v vadbo v vodi z dojenčki.

H 3: Starši, ki so s svojimi otroki vključeni v vadbo v vodi, so športno aktivni.

H4: Skrb za zdravje in hujšanje sta motiva, ki sta pri ukvarjanju s športom staršem najbolj pomembna.

H 5: Otroci, ki so vključeni v vadbo dojenčkov v vodi, so prvorojenci.

H 6: Poznavanje pozitivnih vplivov zgodnjih gibalnih izkušenj na razvoj otroka je poglobitni dejavnik pri starših za vključitev v vadbo z dojenčki.

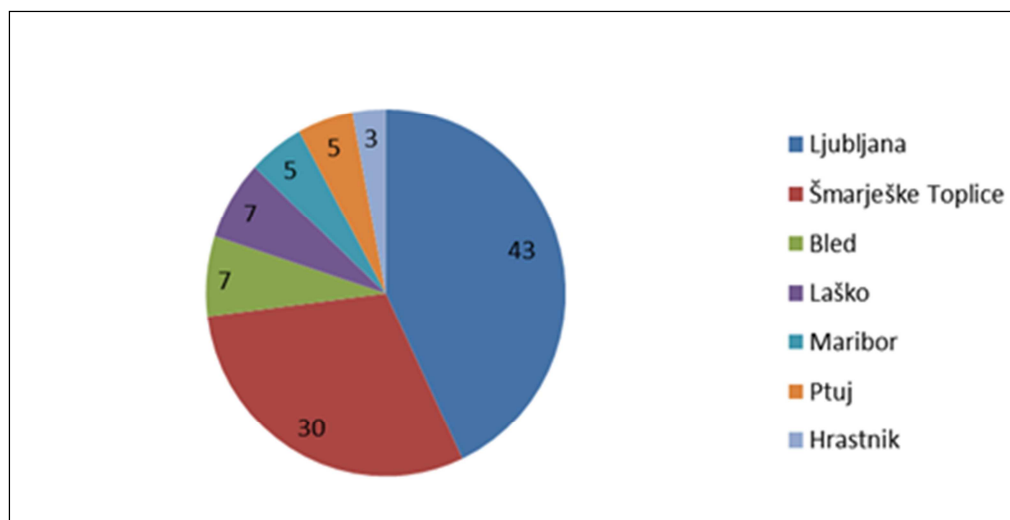
H 7: Starši so se za tovrstno vadbo odločili predvsem zaradi elementa vode in njenih sproščujočih učinkov na vadeče.

H 8: Starši, ki se z otroki udeležujejo vadbe, imajo namen otroka v bodoče vključiti v tekmovalni šport.

## 2. METODE DE LA

### 2.1. PREIZKUŠANCI

V raziskavo smo zajeli 100 družin, ki so se s svojimi otroki udeležili vadbe v vodi za dojenčke. Anketirali smo 92 mamic in 8 očetov, ki so obiskovali vadbo v devetih različnih krajih po Sloveniji. Vadba je potekala tako v urbanih središčih (Ljubljana, Maribor, Ptuj, Hrastnik) kot tudi v topliških kompleksih, ki se nahajajo v turističnih krajih (Šmarješke Toplice, Laško, Bled). Vendar vadeči niso bili le lokalni prebivalci, saj se jih je na vadbo veliko pripeljalo iz širše okolice. Na Sliki 4 je prikazano, koliko družin iz posameznih vadbišč je bilo zajetih v naši raziskavi.



Slika 4: Prikaz strukture anketirancev glede na kraj vadbe, kjer jo obiskujejo.

Povprečna starost mater je bila  $31,13 \pm 3,67$  let, povprečna starost očetov pa  $33,19 \pm 4,87$  let. Starostna razlika staršev, ločenih po spolu, je bila minimalna, in sicer so bili očetje nekoliko starejši od mater.

Na splošno se v Sloveniji starost mater ob rojstvu otrok viša. To je predvsem posledica odlaganja rojstva prvega otroka na poznejši čas, ker želijo ženske pred rojstvom otroka končati izobraževanje, se zaposliti, urediti stanovanjske razmere, zavedajo pa se tudi t. i. »odgovornega starševstva«.

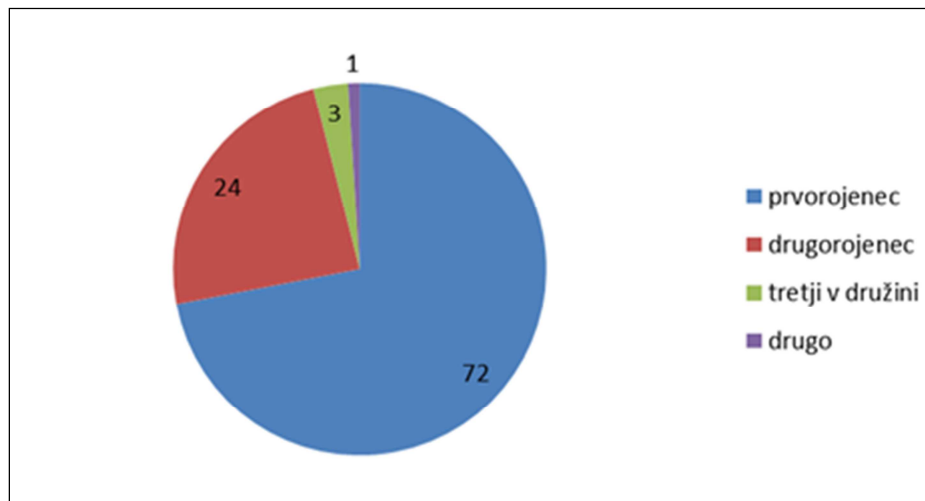
Za primerljivost starosti mam sodelujočih v raziskavi z republiškim povprečjem smo izvzeli 72 % anketirank, ki so vadbo obiskovale s prvorojencem. Te so bile stare povprečno  $30,11 \pm 3,15$ . Povprečna starost Slovenk ob rojstvu prvega otroka pa je bila  $28,9 \text{ let}^2$  (Osnovni podatki o rojenih, Slovenija, letno, 2014). Torej so bile mame, ki so prihajale na vadbo, ob rojstvu otroka nekoliko starejše od republiškega

<sup>2</sup> Povprečna starost matere ob rojstvu otroka je tehtana aritmetična sredina starosti mater ob rojstvu otroka in velja za leto 2012 (SURs).

povprečja. To je pričakovano, saj so le-te (kot bomo prikazali v nadaljnji analizi) bolj izobražene.

V Slovenskem povprečju so očetje 3 leta (Mednarodni dan očetov 2012, 2012), v naši raziskavi pa 2 leti starejši od mater.

Povprečna starost otrok je bila 8,69 mesecev  $\pm$  1,90. S Slike 5 vidimo, da je bilo kar 72 % vadečih prvorojencev, 25 % pa drugorojencev. Tako lahko sklepamo, da so vadbo obiskovale pretežno mlade družine s prvim (približno  $\frac{3}{4}$ ) ali drugim otrokom ( $\frac{1}{4}$  vadečih).



Slika 5: Prikaz, kateri zaporedni otrok v družini je vključen v vadbo.

Tudi Kapus (2007), ki je preučeval socialno demografsko strukturo očetov in mater, ki z dojenčki obiskujejo vadbo v vodi, je ugotovil, da je dojenček, ki obiskuje vadbo, najpogosteje edinec oz. prvorojenec (88,4 %). Povprečna starost mater je bila 29 ( $\pm$  4) let, očetov pa 31 ( $\pm$  5) let. To se pravi, da so zdaj pari, ki se odločajo za družino, nekoliko starejši kot pred sedmimi leti. Ti rezultati so pričakovani, saj mladi vse dalj časa študirajo na račun želje po vse višji izobrazbi. Vedno več se jih odloča za pridobitev magistrskega ali doktorskega naziva. Po drugi strani pa se ravno ti, visoko izobraženi starši, kot bomo videli v nadaljnji analizi rezultatov, v večji meri odločajo za vadbo v vodi s svojimi otroki.



## 2.2. PRIPOMOČKI

Za zbiranje podatkov smo uporabili anketni vprašalnik, ki je bil namenjen staršem, ki so obiskovali vodeno vadbo. Anketni vprašalnik je vseboval 24 spremenljivk, razdeljenih na štiri področja: socialnodemografske značilnosti staršev, odnos staršev do športa, razlogi za udeležbo ravno na tovrstni vadbi ter motivi staršev glede športne aktivnosti svojega otroka. Vprašanja so bila večinoma zaprtega tipa, nekatera pa tudi odprtega, kjer je bilo potrebno podatek dopisati (starost staršev in otroka, šport, s katerim se starši ukvarjajo). Pri štirih vprašanjih je bila uporabljena tudi petstopenjska Likertova lestvica. Za ocenitev pomembnosti motivov staršev pri ukvarjanju s športom (1 = sploh ni pomembno, 5 = zelo pomembno) in pomembnosti vadbe v vodi za posamezne komponente otrokovega razvoja. Za opredelitev stopnje strinjanja z razlogi za izbiro vadbe z dojenčkom in razlogi za izbiro vadbe, ki poteka v vodi (1 = sploh se ne strinjam, 5 = popolnoma se strinjam). Anketiranci so izpolnili vprašalnik z vprašanji, ki so se nanašala na oba starša.

Celoten pregled vprašalnika je v prilogi.

## 2.3. POSTOPEK

### 2.3.1. Organizacija zbiranja podatkov

Za zbiranje podatkov smo uporabili metodo spraševanja – anketiranja. To je potekalo v dveh terminih vadbe, in sicer jeseni 2012 in spomladi 2013 v Ljubljani, Mariboru, Hrastniku, v Šmarjeških Toplicah in Laškem na Ptuju in Bledu. Najprej sem navezala stik z vodji programa plavanja dojenčkov na vseh lokacijah, kjer je vadba potekala. Dogovorili smo se za način sodelovanja. V Ljubljani in Šmarjeških Toplicah sem staršem osebno razdelila vprašalnike. Nekateri so jih izpolnili že na sami vadbi, drugi pa so izpolnjene prinesli na naslednjo uro. Osebni pristop se je izkazal za najbolj učinkovitega, saj je vprašalnik izpolnila večina staršev. Z vodjo v Mariboru sva se dogovorili za elektronsko obliko izpolnjevanja ankete, češ da imajo takšno prakso komuniciranja s starši tudi kar se tiče vadbe. Odziv je bil slab, saj mi je odgovorila le tretjina vadečih. V druge kraje pa sem natisnjene vprašalnike poslala po pošti in odziv je bil polovičen. Nekaj vprašalnikov ni bilo natančno oziroma v celoti rešenih, zato jih v raziskavo nisem vključila. Starši so bili seznanjeni, da bodo njihovi podatki uporabljeni izključno za namen raziskovalnega diplomskega dela.

Izkazalo se je, da je izpolnjevanje ankete predstavljalo za starše, ki so prišli na vadbo, velik problem. Predvsem za tiste, ki so se vadbe udeležili sami z dojenčkom brez partnerja ali kakšne druge pomoči. Pred in po vadbi so imeli starši že tako veliko dela z otrokom. Dosti jih je prišlo zadnji trenutek pred vadbo, da je bil otrok naspan in sit, pripravljen za vadbo. Po vadbi pa je bila potrebna nega in hranjenje dojenčka. Zato se jih je velika večina odločila, da izpolnijo vprašalnik doma. Posledično pa sem dobila manj vrnjenih vprašalnikov.

### **2.3.2. Metode obdelave podatkov**

Podatke, ki smo jih pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika, smo obdelali v statističnem programu SPSS (Statistical Package for The Social Sciences) 21.0. V skladu s cilji raziskave smo za obdelavo podatkov nekaterih spremenljivk uporabili deskriptivno statistiko. Vrednosti so predstavljene z deleži, aritmetično sredino in standardnimi odklonom. Za ugotavljanje povezanosti med posameznimi spremenljivkami je bila uporabljena statistična metoda Pearsonov hi-kvadrat, ki je mera kontingence, ki izhaja iz razlik med opazovano in teoretično frekvenco. Stopnja signifikantnosti je bila nastavljena na  $p < 0.05$ . Rezultati so predstavljeni v tabelah in grafih.

## **3. REZULTATI Z RAZPRAVO**

Rezultate smo interpretirali v skladu z zahtevo po preglednosti in logiki dokazovanja. Pri vsaki interpretaciji rezultatov je dodana tudi tabela oz. slika z rezultati. Prikaz in interpretacija rezultatov sta razdeljena na dele, ki se vsebinsko navezujejo.

### **3.1. SOCIALNO DEMOGRAFSKE ZNAČILNOSTI DRUŽIN NA VADBI**

Športnorekreativna dejavnost je v veliki meri odvisna od stratifikacijskih dejavnikov, med njimi imajo največji vpliv spol, starost, okolje in izobrazba, s katero je povezan tudi družbeno ekonomski status prebivalcev (Doupona Topič, 2010). Ti močno vplivajo na kakršnokoli športno udejstvovanje. Prepričani smo, da tudi na udeležbo na vadbi v vodi z dojenčki. Zato bomo v nadaljevanju to preverili in pod drobnogled vzeli stratifikacijske dejavnike, ki vplivajo na športno aktivnost staršev in posledično tudi na aktivno preživljanje prostega časa s svojimi otroki.

#### **3.1.1. Spol**

Anketirali smo 92 mamic in 8 očetov. V večini vadbo obiskujejo same mame z dojenčki, še posebej na tistih lokacijah, kjer le-ta poteka v dopoldanskih urah. Iz izkušenj kot udeleženka na vadbi in kasneje tudi kot vaditeljica lahko potrdim, da se vadbe zelo radi udeležijo tudi očetje, če le lahko vadbo uskladijo z ostalimi obveznostmi. Tako je v Šmarjeških Toplicah, kjer vadba poteka pozno popoldne, praksa, da so na urah plavanja dojenčkov prisotne cele družine, se pravi mama in oče z dojenčkom.

Anketiranci so odgovarjali na vprašanja o socialno-demografskih značilnostih in o športnorekreativnih navadah zase in za svojega partnerja. Vse družine, ki so bile zajete v našo raziskavo, so družine z dvema staršema. V teh dveh sklopih vprašalnika smo tako dobili vzorec 200-tih odgovorov (100 mam in 100 očetov).

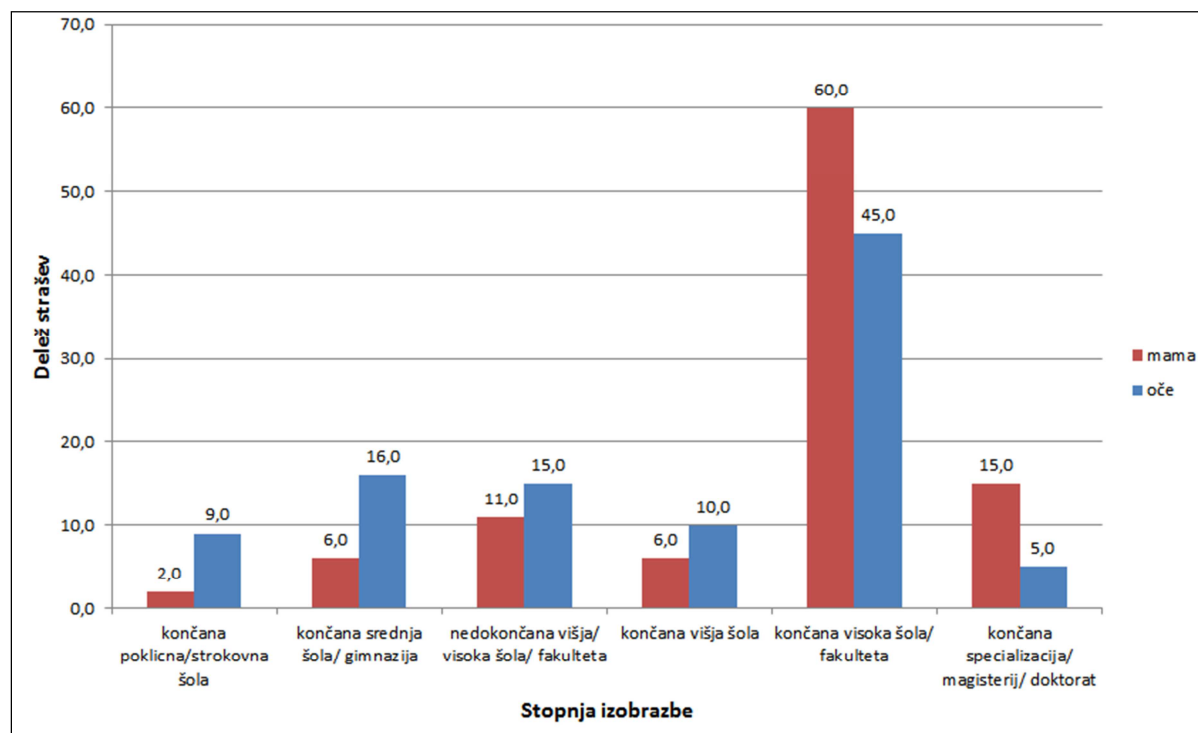
#### **3.1.2. Zakonski stan**

Vsi otroci, ki so vključeni v vadbo v vodi, prihajajo iz družin s staršema obeh spolov. Kljub visokemu deležu ločitev v Sloveniji ni noben od anketiranih staršev samohranilec. To lahko pripisujemo relativno mladim družinam, ko sta partnerja na začetku skupne poti s prvim (72 %) ali drugim (24 %) otrokom. Manj kot polovico (43 %) jih je poročenih, 57 % pa jih živi z izvenzakonskim partnerjem.

V Sloveniji se vedno več otrok rodi neporočenim staršem. Med materami prvorojencev, rojenih v letu 2012, je bilo neporočenih dve tretjini (65 %) (Živorojeni, Slovenija, 2012, 2013). Rezultati naše raziskave so ujemajoči z republiškim povprečjem, saj je bilo med starši, ki so se s prvorojencem udeležili vadbe v vodi, 62,5 % neporočenih.

### 3.1.3. Izobrazba

Stopnja izobrazbe je pomembna in kompleksna socialna razsežnost, saj v marsičem vpliva tudi na druge dejavnike socialno-demografskega statusa. Starši na vadbi so visoko izobraženi. Sicer so mamice nekoliko bolj izobražene kot očetje, vendar med njimi ni statistično značilnih razlik (Chi-kvadrat = 10,93;  $p = 0,05$ ).



Slika 6: Prikaz izobrazbe staršev

Slika 6 prikazuje stopnjo izobrazbe staršev, ki so bili udeleženi v raziskavi, ločeno po spolu. Iz nje lahko razberemo, da ima največ (60 %) mamic končano visoko šolo ali fakulteto, 15 % pa jih je celo dokončalo specializacijo, magisterij, oz. doktorat. Le 2 % jih ima končano poklicno ali strokovno šolo. Na vadbi je 6 % mamic s srednješolsko in ravno toliko z višjo izobrazbo. 11 % jih ima nedokončano višjo šolo, visoko šolo ali fakulteto.

Ob predpostavki, da je skupina anketirank, ki imajo nedokončano višjo, visoko šolo oz. fakulteto še v izobraževalnem procesu in da bodo zaključile študij, je kar 92 % mamic študiranih; se pravi, z najmanj višjo, visoko šolo ali fakulteto.

S Slike 6 je razvidno, da je pri očetih prav tako najbolj zastopana skupina s končano visoko šolo ali fakulteto (45 %). 9 % jih je dokončala poklicno ali strokovno šolo, 16 % pa srednjo šolo oz. gimnazijo. S 15 % so se opredelili očetje, ki še niso dokončali višje, visoke šole oz. fakultete. 10 % jih ima končano višjo šolo, 45 % visoko šolo ali fakulteto, 5% pa jih je zaključilo specializacijo, magisterij oz. doktorat.

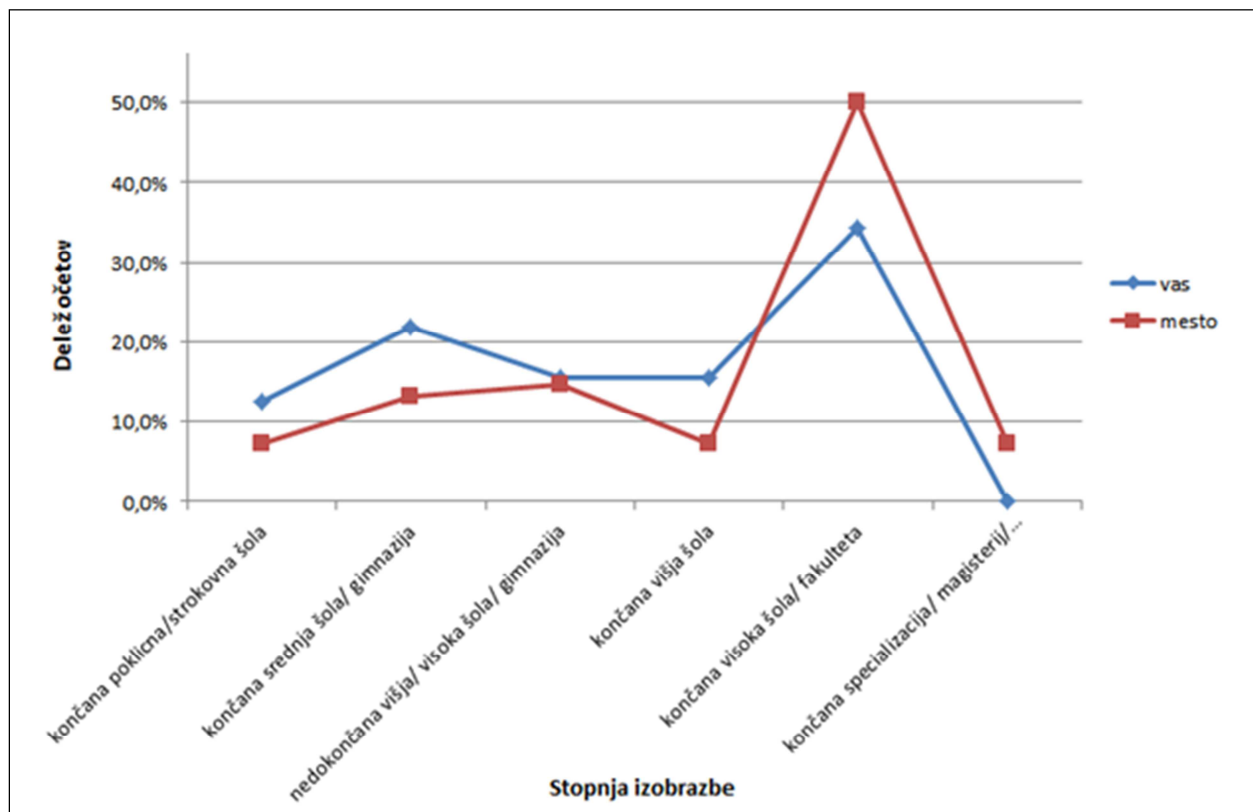
Če za očete ravno tako predpostavljamo, da tisti, ki imajo nedokončano višjo, visoko šolo oz. fakulteto še študirajo in da bodo študij tudi zaključili, je  $\frac{3}{4}$  očetov na vadbi študiranih; se pravi, z najmanj višjo, visoko šolo ali fakulteto.

Kapus (2007) je s svojo raziskavo ravno tako omogočil vpogled v socialno demografsko strukturo obiskovalcev vadbe dojenčkov v vodi. Pri tem je ugotovil, da vadbo dojenčkov v vodi obiskujejo starši, ki so dobro izobraženi (več kot polovica jih je imela končano visoko šolo ali fakulteto). To je primerljivo z rezultati naše raziskave, saj ima kar 62,5 % naših anketirancev končano visoko šolo ali fakulteto.

Povezava med stopnjo izobrazbe in športnim udejstvovanjem se kaže tudi v naši raziskavi, saj se organizirane vadbe s svojimi otroci udeležujejo pretežno visoko izobraženi starši. Očitno je, da si slabše izobraženi ljudje v Sloveniji zaradi nizkega dohodka in z njim povezanega življenjskega sloga ne morejo več privoščiti organizirane oblike športne vadbe, kot je plavanje dojenčkov.

Tudi Kropcejeva (2001) je proučevala vpliv okolja na športno aktivnost 4- do 6-letnih otrok, ki hodijo v vrtec. Ugotovila je, da starši z višjo stopnjo izobrazbe in višjimi dohodki v večji meri skrbijo za otrokovo športno dejavnost. Prav tako je ugotovila, da se starejši roditelji, starši z več kot enim otrokom in starši samohranilci v večji meri športno ukvarjajo s svojim otrokom, vendar ta ne obiskuje športne igralnice.

Pri analizi športnorekreativnih navad staršev v odvisnosti od izobrazbe smo ugotovili, da je način in pogostost športne aktivnosti staršev statistično značilno povezana s stopnjo njihove izobrazbe. Slabše izobraženi starši so redkeje športno aktivni, med njimi pa je manj takih, ki so se kadarkoli v življenju tekmovalno ukvarjali s športom. O tem podrobneje v poglavjih o načinu in pogostosti športne aktivnosti staršev.



Slika 7: Primerjava izobrazbe očetov glede na okolje bivanja.

V primerjavi izobrazbe staršev glede na okolje bivanja (vas/mesto) ni zaznati statistično značilnih razlik (Chi-kvadrat = 4,54; p = 0,48). Kljub temu je pri očetih zaznati večjo razliko v stopnji izobrazbe glede na okolje bivanja kot pri mamah. Zato smo izpostavili stopnjo izobrazbe očetov glede na okolje bivanja in jo na Sliki 7 prikazali tudi grafično. Večji delež očetov iz vaškega okolja (34,4 %) ima poklicno/strokovno ali srednješolsko izobrazbo kot očetov iz mesta (20,6 %). V mestu pa je večja zastopanost očetov z visoko šolo ali fakulteto (kar polovica). Medtem ko jih je na vasi s to stopnjo izobrazbe 34,4 %. 7,4 % mestnih očetov ima končan magisterij, doktorat ali specializacijo, na vasi pa ni nobenega.

### 3.1.4. Ekonomski status

Ekonomski status družine smo poskušali opredeliti z mesečnim dohodkom staršev, z njihovim položajem na delovnem mestu, s stanovanjskimi pogoji, z vrednostjo avtomobila in lastništvom nepremičnin.

#### 3.1.4.1. Mesečni dohodek

Največji delež anketirancev (70 %) uvrščamo v skupino ljudi z mesečnimi neto prihodki v razponu med 701 € in 1700 €, kar je leporazvidno iz grafičnega prikaza s Slike 8. To sovпада s povprečno slovensko plačo, saj je znašala povprečna neto mesečna plača (na osnovi podatkov Statističnega urada<sup>3</sup>) v času anketiranja (oktober 2012) 986,81 € oziroma (maj 2013) 997,13 €. Ob analzi rezultatov sem ugotovila, da ima ta razred zelo velik razpon in bi bilo primernejše, če bi bil razčlenjen na več manjših razredov. Tako bi dobili bolj natančne podatke.

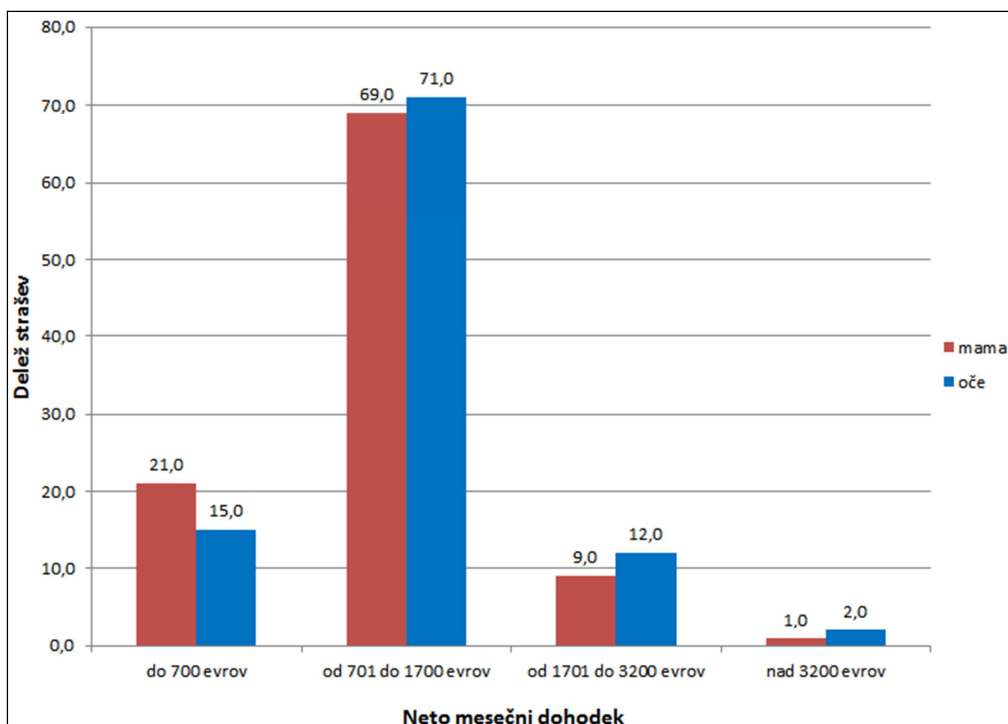
Manj kot petina staršev v raziskavi (18 %) ima nižje mesečne dohodke od 700 €, kar pomeni, da med njimi prevladujejo ljudje s sorazmerno visokimi mesečnimi dohodki. Če upoštevamo, da so tu vključeni tudi trenutno brezposelni (16 % mamic in 7 % očetov), potem ima 5 % mamic in 8 % očetov, ki so v delavnem razmerju, manj kot 700 € neto mesečnega dohodka. Nizek odstotek staršev (12 %) pa redno mesečno prejema več kot 1701 €.

Čeprav imajo mame višjo izobrazbo od očetov, v povprečju prejemajo nižjo plačo kot moški. Te razlike so razvidne tudi s Slike 8, ki prikazuje neto mesečni dohodek anketirancev, ločeno po spolu.

Po podatkih letne strukturne statistike plač je bila v letu 2012 povprečna mesečna bruto plača žensk 1.555 €, kar je v povprečju približno 5 % manj od povprečne mesečne bruto plače moških (1.639 €) (Mednarodni dan žensk 2014, 2014). To je posledica tega, da ženske praviloma ne zasedajo vodilnih položajev v podjetjih, da predstavljajo manjši delež samozaposlenih kot moški in da je večja brezposelnost mam. Kar nekaj mladih mamic ostane brez dela, saj jim med porodniškim dopustom poteče pogodba o zaposlitvi, katere jim ne podaljšajo.

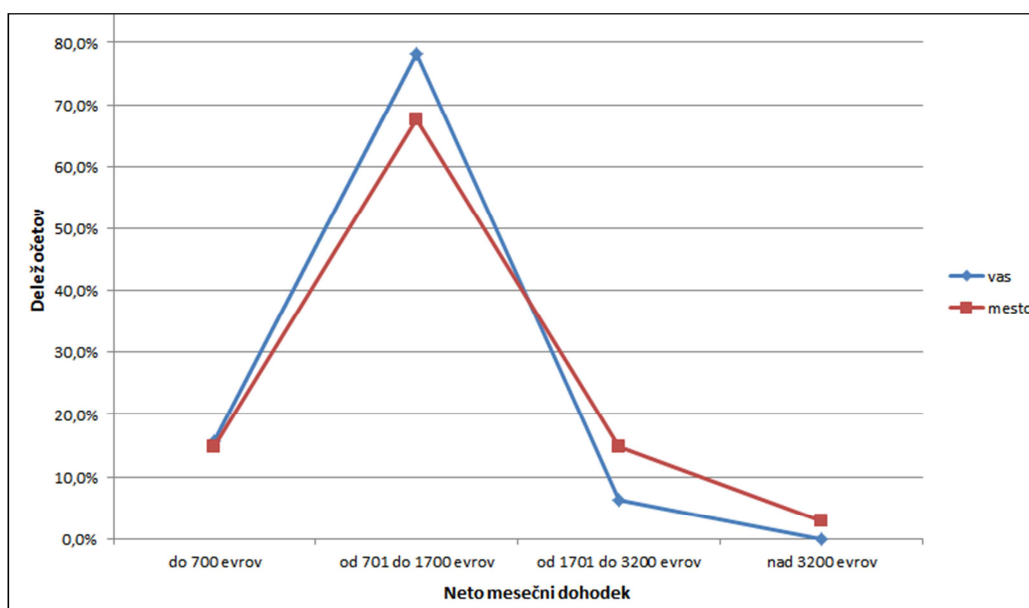
---

<sup>3</sup> Statistični urad Republike Slovenije ([www.stat.si](http://www.stat.si)) v »demografsko socialnem področju« vsebuje podatke o mesečnih dohodkih prebivalcev Slovenije.



Slika 8: Prikaz mesečnega dohodka staršev.

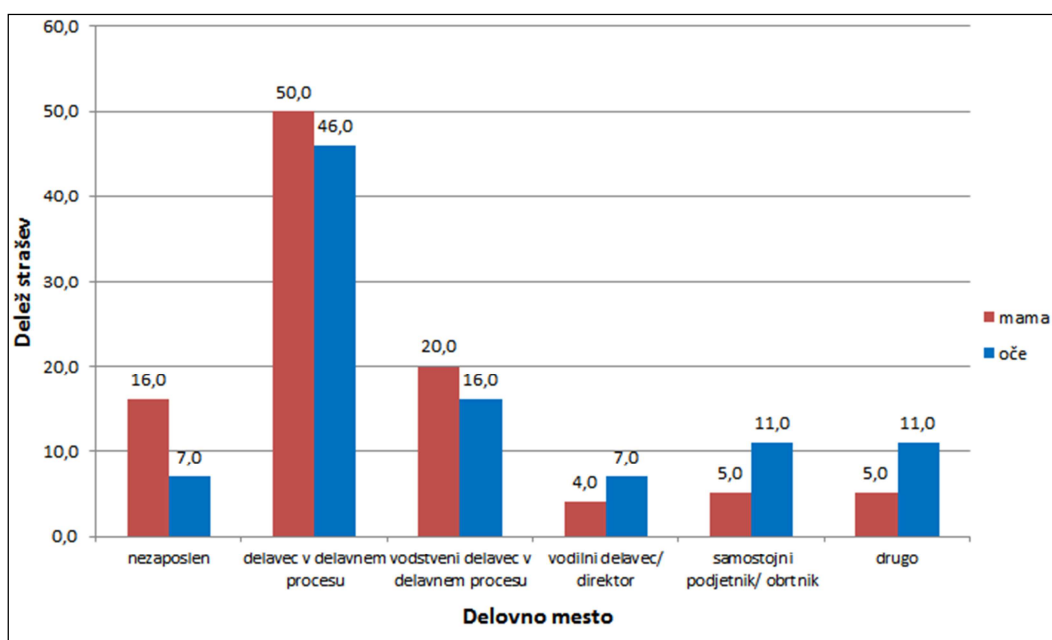
Tudi pri primerjavi mesečnega dohodka staršev, glede na okolje bivanja, ni zaznati statistično značilnih razlik ( $\chi^2 = 2,43$ ;  $p = 0,49$ ), vendar so razlike pri moških nekoliko večje kot pri ženskah. To sovпада z razlikami v izobrazbi očetov glede na to, ali prihajajo iz vasi ali mesta. Na Sliki 9 je prikazano, da nižji kot je dohodkovni razred, večji je delež očetov iz vasi. Z višanjem mesečnega dohodka pa je večja zastopanost očetov iz mestnega okolja. Velja izpostaviti srednji dohodkovni razred (od 701 € do 17000 €), ki prevladuje. V njem je 78,1 % očetov iz vasi in 67,6 % očetov iz mesta. Nad 1701 € neto mesečnega dohodka je 6,3 % zastopanost očetov iz vasi in 17,6 % iz mesta.



Slika 9: Prikaz mesečnega dohodka očetov glede na okolje bivanja.

### 3.1.4.2. Delovno mesto

Trenutno je brezposelnih 16 % mam in 7 % očetov. Največ - približno polovica, jih je zaposlenih kot delavci v delavnem procesu. Sledi razred vodstvenih delavcev v delovnem procesu, natančneje 20 % mam in 16 % očetov. 4 % mam in 7 % očetov je na vodilnih položajih (direktor). 5 % mam in 11 % očetov pa imajo lastno podjetje ali obrt. Razlike v položajih na delovnem mestu med spoloma so statistično značilne (Chi-kvadrat = 17,98; p = 0,01) in kažejo, da so očetje zaposleni na višjih delovnih mestih. Čeprav imajo ženske povprečno višjo izobrazbo kot moški, še vedno niso v zadostni meri zastopane na najvišjih položajih. Vodstvene poklice še vedno opravlja več moških kot žensk: decembra 2012 je bilo med generalnimi direktorji in člani uprave v srednje velikih in velikih podjetjih približno 26 % žensk (Mednarodni dan žensk 2013, 2013).



Slika 10: Prikaz položaja staršev na delovnem mestu.

Slika 10 prikazuje zasedenost položajev staršev na delovnem mestu in zgoraj opisane razlike med spoloma.

Iz analize rezultatov o delovnem mestu, ki ga opravljajo starši glede na okolje bivanja sem prišla do naslednjih zaključkov: Večji delež delavcev v delavnem procesu predstavljajo stanujoči na vasi (59,4 % mam in 62,5 % očetov) kot v urbanem naselju (45,6 % mam in 38,2 % očetov). Medtem pa je veliko več samostojnih podjetnikov oz. obrtnikov mestnih prebivalcev (7,4 % mam in 14,7 % očetov) kot vaščanov (nobena mama in 3,1 % očetov).

### 3.1.4.3. Stanovanjski pogoji

51 % anketirancev živi v lastni hiši (19 %) ali stanovanju (32 %), 38 % pa pri starših. 11 % jih je podnajemnikov. Glede na današnje razmere, ko je zaradi gospodarske



krize oteženo pridobivanje zaposlitve, posledično pa tudi zaslužka in ne nazadnje možnosti osamosvojitve v lastni nepremičnini, imajo sodelujoči v naši raziskavi dobre stanovanjske pogoje. To je pogojeno z relativno visoko stopnjo izobrazbe staršev in posledično višjega mesečnega dohodka.

#### 3.1.4.4. Avto

21,5 % staršev nima lastnega avtomobila, med njimi sta dva primera takšna, da ni nobenega avtomobila v družini. 38 % mam in očetov ima jekleni konjiček, ki je vreden do 7000 €. 23,5 % anketirancev ima avto vreden od 7001 € do 12000 €. To skupaj predstavlja 61,5 % staršev, ki ima avto vreden manj kot 12000 €. 17 % pa jih ima avto, ki je dražji od 1200 €. Zaradi velikega pomena mobilnosti, ki velja za današnji čas, je skoraj nuja, da ima vsaka odrasla oseba svoj avto. Ta pa je vse manj statusni simbol, ampak zgolj prevozno sredstvo.

Če so starejše generacije še delale za drage in velike avtomobile, je med mlajšimi generacijami, tistimi, ki se v času krize postavljajo na svoje noge (čeprav v veliki meri še vedno preživijo samo ob pomoči svojih staršev) moč opaziti zmanjšan pomen, ki so ga pripravljene pripisovati avtomobilu. Tako je vedno več takih, ki avto razumejo kot pripomoček, ki te lahko prepelje od kraja A do kraja B.

#### 3.1.4.5. Lastništvo druge nepremičnine

11 % staršev ima v lasti počitniško hišico ali prikolico, ravno toliko si lasti drugo stanovanje, 6 % pa drugo hišo. Vse to je nadstandard, ki kaže na visok ekonomski status staršev. To je le eden od možnih pokazateljev premoženja; če bi želeli dobiti realen vpogled v imetje družin, bi morali preučiti še več komponent, ki ga določajo. Pri tem pa se moramo zavedati, da gre pri vadečih za zelo mlade družine, ki šele ustvarjajo svoje skupno imetje, najverjetneje pa v večini še niso niti dedovali imetja svojih staršev.

### 3.1.5. Okolje, v katerem živijo

Podatek o tem, kje anketiranci obiskujejo vadbo, nam ne pove veliko, saj vadeči niso le lokalni prebivalci kraja, v katerem poteka vadba, ampak jih na vadbo veliko prihaja iz širše okolice. Zato sem v anketo vključila dodatno vprašanje, ki je razjasnilo, iz kakšnega okolja prihajajo: 32 % vadečih je iz vaškega okolja, 68 % pa iz mestnega in primestnega okolja.

To je pričakovano, saj moramo upoštevati dejstvo, da se program plavanja dojenčkov izvaja pretežno v mestih (Ljubljana, Maribor, Ptuj, Hrastnik, Laško, Bled), kjer je primerna infrastruktura, se pravi kopalni bazeni ter zadostno povpraševanje po programu. Od lokacij poteka vadbe, ki smo jih vključili v raziskavo, se le Šmarješke Toplice nahajajo v vaškem okolju. Torej je vadba bolj dostopna meščanom. Po drugi strani pa se v Šmarjeških Toplicah vadbe udeležujejo tudi prebivalci mesta.

Zanimalo nas je, ali obstajajo statistično značilne razlike v izobrazbi udeležencev vadbe, njihovem položaju na delovnem mestu in mesečnem dohodku glede na to, iz kakšnega okolja izhajajo, vendar jih nismo zasledili. Značilne statistične razlike med vaščani in prebivalci mesta pa smo opazili pri načinu športne aktivnosti, s katero se le-ti ukvarjajo (Chi-kvadrat = 19,75; p = 0,001). O tem podrobneje v posameznih podpoglavjih.

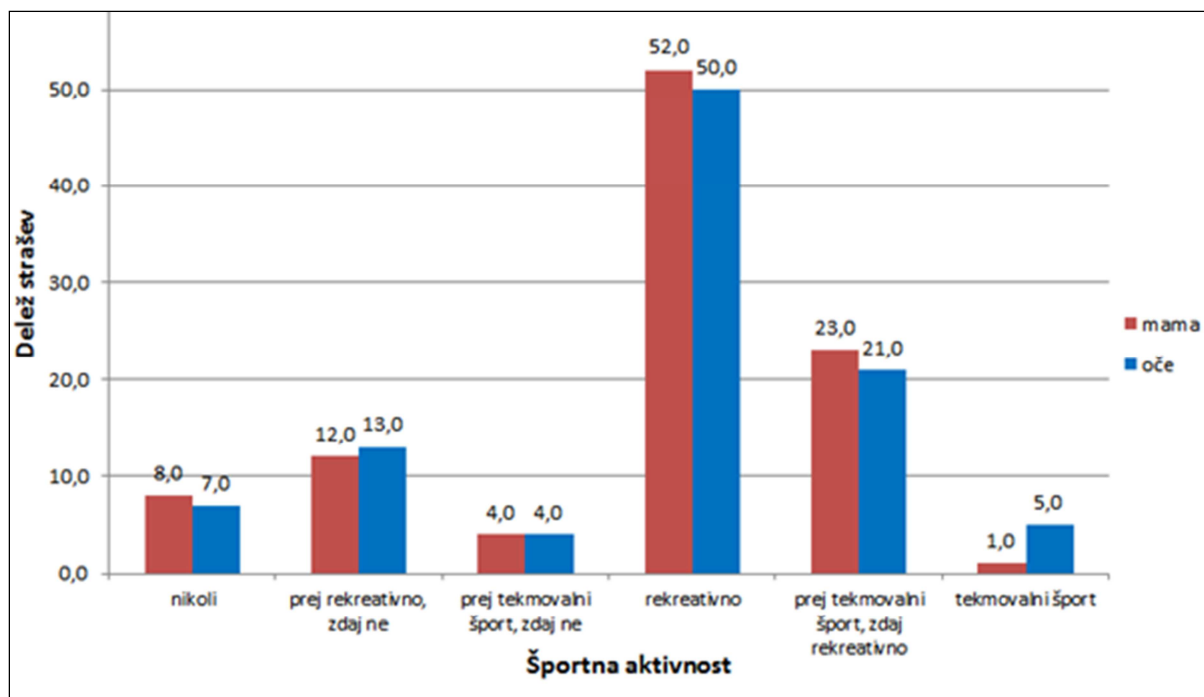
## **3.2. ŠPORTNO REKREATIVNE NAVADE STARŠEV IN NJIHOV ODNOS DO ŠPORTA**

Glede načina in pogostosti športne aktivnosti, ki se je starši poslužujejo, se deleži med mamicami in očeti visoko ujemajo. To je zanimivo, saj z rojstvom otroka oz. ko ženska postane mati, prevzame večji del gospodinjskih opravil in skrbi za otroka. To je nekako razumljivo, saj je dojenček že od samega rojstva tesneje povezan in bolj odvisen od mame kot od očeta. Tako imajo očetje več prostega časa, ki ga lahko namenijo športu, kot mame. V vednost pa moramo vzeti dejstvo, da je kar 72 % vadečih dojenčkov prvorojencev in da so anketiranke lahko poročale tudi o svojih športno rekreativnih navadah pred rojstvom, preden so postale »polno zaposlene« mame.

Kapus (2007) je v raziskavi ugotovil, da vadbo z dojenčki v vodi obiskujejo športno zelo aktivni straši. Mnogo se jih je s športom ukvarjalo včasih, še več pa danes. Razveseljivo je dejstvo, da je kljub nosečnosti in poporodni skrbi za otroka razlika med očeti in materami majhna. Velika večina (60 %) se jih s športom ukvarja v organizirani obliki. To je pričakovano, saj so tudi z otrokom že zelo zgodaj začeli obiskovati organizirano in strokovno vodeno vadbo v vodi.

### **3.2.1. Način ukvarjanja s športno dejavnostjo**

Ta spremenljivka opredeljuje, v kolikšni meri se starši rekreativno oz. tekmovalno vključujejo v šport. Ločnica med tekmovalnim in rekreativnim športom je vse tanjša. V športnih panogah, ki se niso razvile zgolj z namenom rekreacije, ampak je bil v prvi vrsti to tekmovalni šport in so se ljudje kasneje začeli z njim ukvarjati tudi rekreativno, sta lahko vadba in priprave na tekmo med rekreativci in tekmovalci zelo podobni. V rekreaciji se uporabljajo enake oblike gibanj kot v tekmovalnem športu, vendar imata v osnovi še vedno različen namen. Namen rekreativnega športa je zabava in zdravje (zato je namenjen širši množici), tekmovalnega pa zmaga oz. pomembni vrhunski rezultati.



Slika 11: Prikaz načina športne aktivnosti staršev.

Slika 11 prikazuje, na kakšen način se starši športno udeležujejo. Iz tega grafičnega prikaza je razvidno, da se je 76 % mam v naši raziskavi in ravno toliko očetov opredelilo za športno aktivne. Predvidevamo, da se ta skupina staršev bolj ali manj pogosto ukvarja z določeno športno panogo (ali z več športnimi panogami). Polovica vseh staršev (52 % mamic in 50 % očkov) je že od nekdaj rekreativcev. 23 % mamic in 21 % očkov je bivših tekmovalcev, ki se zdaj s športom ukvarjajo le rekreativno. 1 % mamic in 5 % očkov pa je še vedno tekmovalnih športnikov.

24 % mamic kot tudi očetov se je opredelilo za neaktivne v smislu tekmovalne ali rekreacijske vadbe. Ker se ti rezultati ne ujemajo z odstotki športno neaktivno opredeljenih staršev pri vprašanju o pogostosti športne aktivnosti, lahko sklepamo sledeče: za tiste starše, ki se niso opredelili kot tekmovalni ali rekreativni športniki, še ne velja, da so športno popolno pasivni, vendar se redno ne ukvarjajo z neko športno panogo. Od tega se 8 % mamic in 7 % očetov ni nikoli aktivno ukvarjalo s športom, 12 % mam in 13 % očetov je takih, ki so bili prej rekreativni udeleženci v športu, 4 % mamic kot tudi očetov pa je bilo prej tekmovalnih športnikov.

O športni aktivnosti glede na okolje bivanja smo ugotovili, da je trenutno neaktivnih več mamic, ki prihajajo iz vasi, in sicer 31,3 % (nobena od teh prej ni trenirala kakšnega športa). Neaktivnih mamic iz mesta je 20,7 %. Rekreativno se ves čas s športom ukvarja približno polovica mam ne glede na okolje, iz katerega izvirajo. Delež meščank (26,5 %), ki so prej trenirale, zdaj pa so rekreativke, je večji od deleža takšnih vaščank (15,6 %). S tekmovalnim športom se trenutno ukvarja le ena od mam (1,5 %), ta je predstavnica mestnega okolja.

Če izpostavimo samo tekmovalni šport, opazimo razliko med mamami, ki prihajajo iz mesta ali vasi. Kadarkoli v življenju se je z njim ukvarjalo 15,6 % vaščank in 33,9 % meščank.

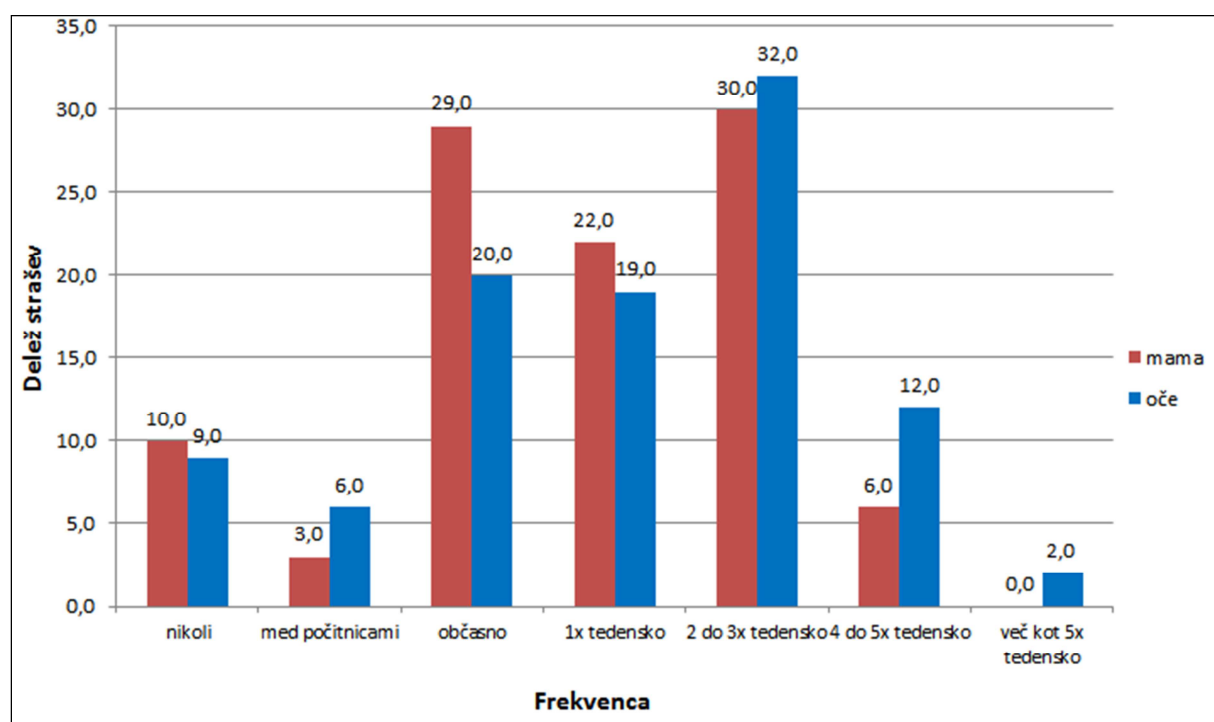
Pri načinu športnega udejstvovanja glede na okolje bivanja očetov bi izpostavila, da je neaktivnih 28,2 % vaščanov in 22,1 % meščanov. Med športno aktivnimi, ki so ves čas rekreativci, je večji delež očetov iz vasi (65,6 %) kot iz mesta (42,6 %). Na ta račun pa ja večja zastopanost očetov iz mesta v tekmovalnem športu. Če se osredotočimo na tekmovalni šport, je 6,3 % vaščanov in 41,2 % meščanov, ki so bili kadarkoli športno aktivni v tej obliki.

Če posplošimo, so meščani bolj športno aktivni od vaščanov. Statistično značilne razlike (Chi-kvadrat = 19,75;  $p = 0,001$ ) med skupinama nam povedo, da se višji odstotek meščanov kot vaščanov ukvarja z rekreativnim športom. Še večje razlike pa se pojavljajo v tekmovalnem športu.

Analizirali smo tudi način športne aktivnosti v odvisnosti od izobrazbe. Ugotovili smo, da sta ti dve spremenljivki statistično značilno povezani (Chi-kvadrat = 45,32;  $p = 0,01$ ). To nam pove, da so slabše izobraženi starši bolj zastopani v kategoriji športno neaktivnih. Ko pa smo podrobneje analizirali le tekmovalno športno dejavnost, smo videli, da je odstotek največji ravno v kategoriji najbolj izobraženih ljudi.

### 3.2.2. Pogostost športne aktivnosti

Za oceno frekvence športnega udejstvovanja pri starših smo se poslužili sedem-stopenjske skale, ki je prikazana na Sliki 12. Iz nje lahko razberemo sledeče: Večina staršev je športno aktivnih. Največ je staršev, ki se s športom ukvarjajo 2-3 x tedensko (30 % mamic in 32 % očetov). Veliko je takih, ki so le občasno aktivni, nekje 2-3 x na mesec (29 % mam in 20 % očetov) in takih, ki se športno udeležujejo 1 x na teden (22 % mamic in 19 % očkov). 10 % anketirank in 9 % anketirancev se ne ukvarja s športom. Majhen odstotek je staršev, ki se z vadbo ukvarjajo praktično vsak dan (2 % očetov). To lahko pripišemo pomanjkanju časa, saj vemo, da je današnji tempo življenja zelo hiter in za tovrstne vsakodnevne dejavnosti primanjkuje časa.



Slika 12: Pogostost športne aktivnosti staršev.

V okviru zadnje študije Sile (2010a) o športnorekreativnih dejavnostih Slovencev 2008, ki je nastala kot plod sodelovanja med inštitutom za kineziologijo fakultete za šport in fakultete za družbene vede oz. njihovim raziskovalnim inštitutom-Centrom za raziskovanje javnega mnenja, so se osredotočili na osnovno vprašanje: »Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?« Po ustaljeni praksi iz preteklih let so 7-stopenjsko skalo<sup>4</sup> športnih (ne)aktivnosti tudi v 17. študiji o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji zaradi boljše preglednosti in razumevanja predvsem pri povezovanju športa s posameznimi obeležji socialno-demografskega statusa prikazali v preoblikovani 3-stopenjski skali. V prvem stolpcu z rezultati v Tabeli 1 je prikazan celoten vzorec javnomnenjske raziskave, ki je zajemala Slovence, starejše od 15 let. Iz teh je razvidno, da smo Slovenci po športni

<sup>4</sup> prvi opis stopenj v prvem stolpcu - Tabela 1

dejavnosti razdeljeni v tri približno enako močne skupine. Torej gre za dobro tretjino športno neaktivnih, za slabo tretjino občasno športno dejavnih (enkrat na teden in redkeje) in za tretjino redno športno dejavnih, za katere so se v študijah odločili, da morajo biti dejavni najmanj dvakrat na teden.

Na enak način kot v omenjeni študiji smo tudi mi v vprašalniku razdelili športno (ne)aktivnosti v 7-stopenjsko skalo<sup>5</sup>. To smo preoblikovali v skalo s tremi razredi, kar nam omogoča boljšo primerjavo rezultatov. Iz celotnega vzorca preizkušancev smo izpostavili starostni razred od 25 do 34 let, saj se večina naših anketirancev nahaja v tem razredu (povprečna starost mater: 31,13 let  $\pm$  3,67, povprečna starost očetov: 33,19 let  $\pm$  4,87). Tako smo dosegli primerljivost rezultatov naše raziskave z rezultati obsežne študije o športnorekreativni dejavnosti Slovencev v letu 2008.

*Tabela 1*

Prikaz pogostosti športnorekreativne dejavnosti Slovencev (Sila, 2010a) in staršev v naši raziskavi.

Pogostost športnorekreativne dejavnosti		Slovenci (%)	Slovenci 25-34 let (%)	starši iz naše raziskave (%)
ne / nikoli	ne	36,1	24,2	14
1x do nekajkrat letno/ med počitnicami				
1x do 3x na mesec/ občasno	občasno	30,7	41,1	45
1x na teden/ 1x tedensko				
2x do 3x na teden/ 2x do 3x tedensko	redno	33,2	34,8	41
4x do 6x na teden/ 4x do 5x tedensko				
vsak dan/ več kot 5x tedensko				

Osnovni namen Tabele 1 je prikazati razlike v frekvenci športnega udeleženja med vsemi Slovenci in starši, ki se svojimi otroci udeležujejo vadbe v vodi v okviru istega starostnega razreda. Iz prikazanih rezultatov lahko hitro ugotovimo, da so starši iz naše raziskave veliko bolj aktivni od povprečnega Slovenca, starega od 25–34 let. Občasno aktivnih je približno enako. Torej so starši v naši raziskavi bolj aktivni predvsem na račun redne športne vadbe.

Rezultati študije o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji v letu 2008 (Sila, 2010a) so pokazali visoko povezanost med športno dejavnostjo in starostnimi razredi. S staranjem je športa vse manj, vendar bolj na račun upadanja občasne, neredne aktivnosti. Mnogo manjše je prenehanje športne dejavnosti tistih, ki so redno dejavni. To je moč razbrati tudi iz Tabele 1, kjer lahko primerjamo drugi najnižji starostni razred od 25 do 34 let, to so mladi prebivalci Slovenije (drugi stolpec z odstotki), z republiškim povprečjem (prvi stolpec z odstotki).

<sup>5</sup> drugi opis stopenj v prvem stolpcu – Tabela 1

Ob pregledu več zaporednih študij o športni dejavnosti Slovencev je opaziti, da se je delež športno neaktivnih občutno zmanjšal, delež tistih, ki vadijo redno, torej najmanj dvakrat tedensko, pa se je povečal v primerjavi s prejšnjimi leti. Raziskave iz zadnjega leta so zajemale podatke iz leta 2008. Pokazale so, da je le 36,1 % Slovencev, ki se s športom ne ukvarjajo. Lahko rečemo, da se ljudje vedno bolj zavedajo pomena gibalne aktivnosti na svoje zdravje (Sila, 2010a). Športna rekreacija je postala pomembna kategorija kakovostnega preživljanja prostega časa. Ljudje imajo bolj pozitiven odnos do gibanja kot v preteklosti, bolj so seznanjeni s pozitivnimi učinki športne dejavnosti in se verjetno lažje odločajo.

Videmšek (1996) je v svoji doktorski disertaciji, v kateri je ugotavljala strukturo motoričnih sposobnosti pri triletnih otrocih ter analizirala soodvisnost med motoričnimi sposobnostmi, morfološki značilnostmi in socialnim okoljem pri triletnikih med drugim dognala tudi, da so starši triletnih predšolskih otrok iz Ljubljane nadpovprečno športno aktivni. Le 16 % mater in 14 % očetov se s športom ne ukvarja, kar je precej nižji odstotek v primerjavi z rezultati SJM (1996). Matere se nekoliko manj pogosto ukvarjajo s športom kot očetje. Torej lahko strnemo, da je športna aktivnost staršev primerljiva z aktivnostjo naših anketirancev.

Zaplaticeva (2009) je v svojem diplomskem delu o gibalni dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev v Posavju ugotovila, da je aktivnih več kot tri četrtine anketiranih staršev. Pogostost ukvarjanja s športom pa je majhna.

Na tem mestu moram izpostaviti problematiko na področju interpretacije rezultatov. Ta je lahko zelo subjektivna in odvisna od meril ocenjevalca. Rezultate sem hotela poenotiti, zato sem za njihovo interpretacijo uporabila enotno ocenjevalno lestvico, ki je bila uporabljena tudi v zgoraj omenjeni obsežni študiji o športni dejavnosti Slovencev.

Po enotnih, strožjih kriterijih, kot jih je uporabila Zaplaticeva (2009) v svoji raziskavi, se starši, ki jih je anketirala, po športni aktivnosti delijo približno na tretjine. Celo več kot tretjina jih je športno neaktivnih (37 %), tretjina občasno (33,5 %) in manj kot tretjina redno (29,5 %) aktivnih. V to vprašanje je zajela vse starše, tiste, ki svoje otroke vključujejo v športno vadbo, pa tudi tiste, ki jih ne. Starši iz Posavja, ki so sodelovali v raziskavi, se manj športno udeležujejo kot povprečen Slovenec v starostnem obdobju od 25 do 44 let.

Tomc (2009) je iz rezultatov ankete izvedela, da je več kot polovica staršev aktivnih vsaj enkrat tedensko. To je še posebej spodbudno, ker rezultati vključujejo vse starše, tiste, ki so svoje otroke vpisali na organizirano športno vadbo kot tudi tiste, ki jih niso. V prvi razred je opredelila starše, ki se ne ukvarjajo s športom, ali pa samo enkrat do nekajkrat na leto (13,1 %). Drugi razred so bili starši, ki se ukvarjajo s športom občasno (47,5 %) – enkrat do trikrat na mesec oz. enkrat na teden. Za tretji razred pa so določili tiste starše, ki se z vadbo ukvarjajo redno, dvakrat do trikrat na teden, štirikrat do šestkrat na teden oz. vsak dan (39,4 %). Glede športne aktivnosti staršev predšolskih otrok, ki obiskujejo vrtce v Kočevju, je Tomc dobila zelo podobne rezultate našim.

Čebokli (2006) ugotavlja, da so več kot tri četrtine staršev športno aktivne, kar je pomembno tudi za otrokovo športno udejstvovanje. Žal so še vedno opazili precej velik odstotek staršev, ki se s športom sploh ne ukvarja oziroma so športno aktivni le nekajkrat letno. Kljub svoji športni neaktivnosti pa se zavedajo pomena športa in so otroka vpisali k vadbi.

### 3.2.2.1. Pogostost športne aktivnosti glede na spol

Primerjava med leti kaže, da se vedno več žensk redno ukvarja s športno rekreacijo. (Doupona Topič, 2010). Razlike med spoloma so postale neznatne, komaj še statistično značilne. To dejstvo je iz vidika naše raziskave zanimivo, saj nas zanima, če obvelja tudi v mladih družinah in mamah na porodniškem dopustu. Poraja se nam vprašanje, ali so si mlade mamice ob vseh novih obveznostih pripravljene vzeti čas zase in ga porabiti za prijetno in hkrati koristno dejavnost.

Razlike med spoloma v športni aktivnosti so minimalne. Zato pri starših, ki s svojim otrokom obiskujejo vadbo v vodi, ne moremo govoriti o spolu kot stratifikacijskem dejavniku za ukvarjanje s športno rekreativno dejavnostjo. Iz Tabele 2 lahko razberemo, da je podoben delež mam (87 %) in očetov (85 %) športno aktivnih. Je pa res, da se med temi starši pojavljajo manjše razlike, in sicer so mame v večini občasno aktivne, očetov pa je več redno aktivnih.

*Tabela 2*

Prikaz pogostosti športne aktivnosti glede na spol.

Športnorekreativna dejavnost		mame (%)	očetje (%)	skupaj (%)
nikoli med počitnicami	ne	13	15	14
občasno 1x tedensko	občasno	51	39	45
2x do 3x tedensko 4x do 5x tedensko več kot 5x tedensko	redno	36	46	41

Ker so mame v tem zgodnjem otrokovem obdobju (prvo leto) bolj »okupirane« s strani otroka kot očetje, lahko predvidevamo, da jim ostane manj prostega časa, ki bi ga lahko namenile športni vadbi. To opravičuje dejstvo, da so manj pogosto športno aktivne, kot očetje.

Glede na to, da so ženske gonilna sila pri ukvarjanju celotne družine s športom (mame bolj kot očetje spodbujajo ukvarjanje s športom v družinskem krogu) in da na vadbo v vodi prihajajo v večini mamice z dojenčki, ki so na porodniškem dopustu, lahko predvidevamo, da je bila udeležba na vadbi kot ena od možnosti preživljanja časa z dojenčkom njihova odločitev. Kot so dokazale mnoge raziskave, ki smo jih predstavili v uvodu, pa so ravno te mamice, ki svoje otroke vključujejo v organizirano športno vadbo, športno bolj aktivne.



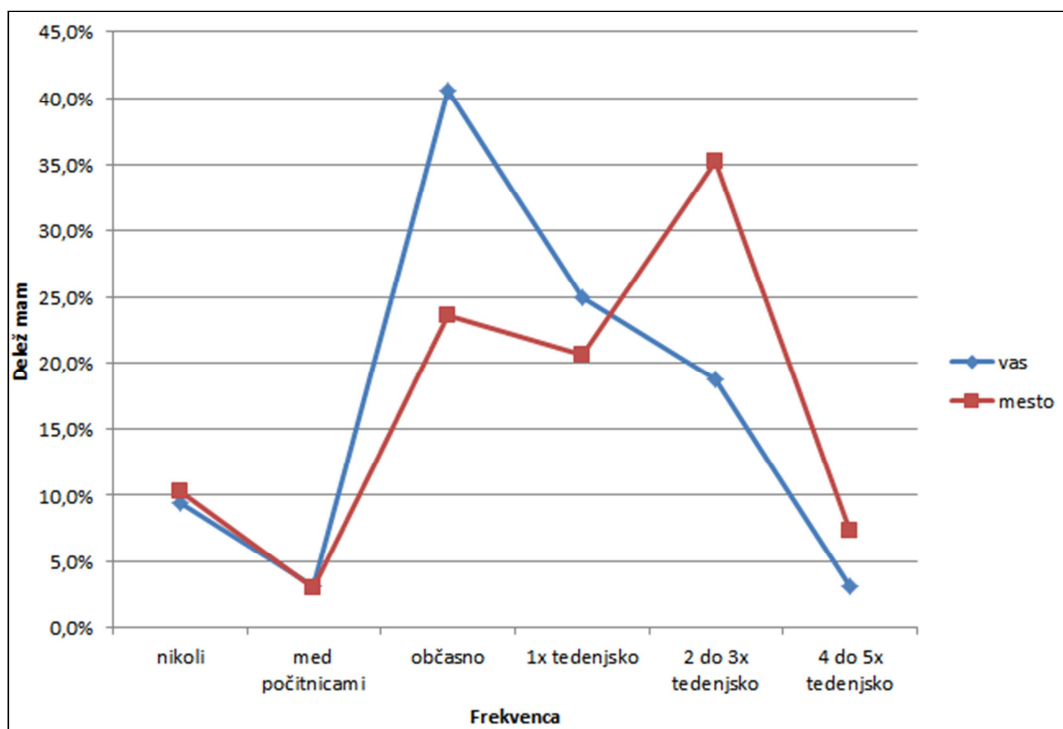
Murnova (2011) je v svojem diplomskem delu analizirala samo mamice, ki so prihajale na vadbo z dojenčki, ne pa tudi njihove partnerje in dobila je naslednje rezultate. Mamice, ki obiskujejo vadbo z dojenčkom, so tudi same športno aktivne, organizirano ali neorganizirano. Le 5 mamic (6 %) ni športno aktivnih. 35 mamic (44 %) se s športom ukvarja vsaj 1-krat na teden, dvakrat na teden je športno aktivnih 20 % mamic. Več kot dvakrat na teden pa se s športom ukvarja 30 % mamic. Čeprav zaradi uporabe različnih lestvic za ocenjevanje frekvence športnega udejstvovanja ne moremo narediti neposredne primerjave rezultatov, lahko po rezultatih sodeč trdimo, da so mamice v obeh raziskavah nadpovprečno športno aktivne.

Na splošno se v Sloveniji vedno več žensk redno ukvarja s športno rekreacijo. Če primerjamo podatke iz leta 2006 (Doupona Topič in Sila, 2007), vidimo, da se je v zadnjih dveh letih redna športna aktivnost žensk povečala za 10,4 % (iz 27 % na 37,4 %), prav tako pa se je zmanjšala neredna športna aktivnost žensk. Tudi pri moških gre za podobne trende, le da razlike med leti niso tako velike. Sicer pa še vedno velja, da so moški bolj športno aktivni od žensk. Kar 42,1 % moških je redno športno aktivnih bodisi organizirano ali neorganizirano (Doupona Topič, 2010).

Sila (2010) povzema: »Ob začetku longitudinalne študije o športni dejavnosti Slovenk in Slovencev smo se prepričali o velikih kvantitativnih razlikah v dejavnosti med spoloma. Športna dejavnost v 70. in 80. letih prejšnjega stoletja je bila v glavnem domena moških. Kasneje so se začele pojavljati in razvijati določene aktivnosti, ki so bile mnogo bližje in vabljive za žensko populacijo. Začelo se je z aerobiko, pojavile so se različne oblike plesnih dejavnosti, razvile in razširile so se zanimive privlačne oblike t. i. skupinskih vadb. Vse te in podobne aktivnosti niso tekmovalnega značaja. V teh dejavnostih se dekleta in žene »najdejo«, ni jim treba obvladati nobenega športa (domena moških), uživajo, obenem pa spoznavajo in ugotavljajo tudi pozitivne učinke na njihovo zdravje in počutje.«

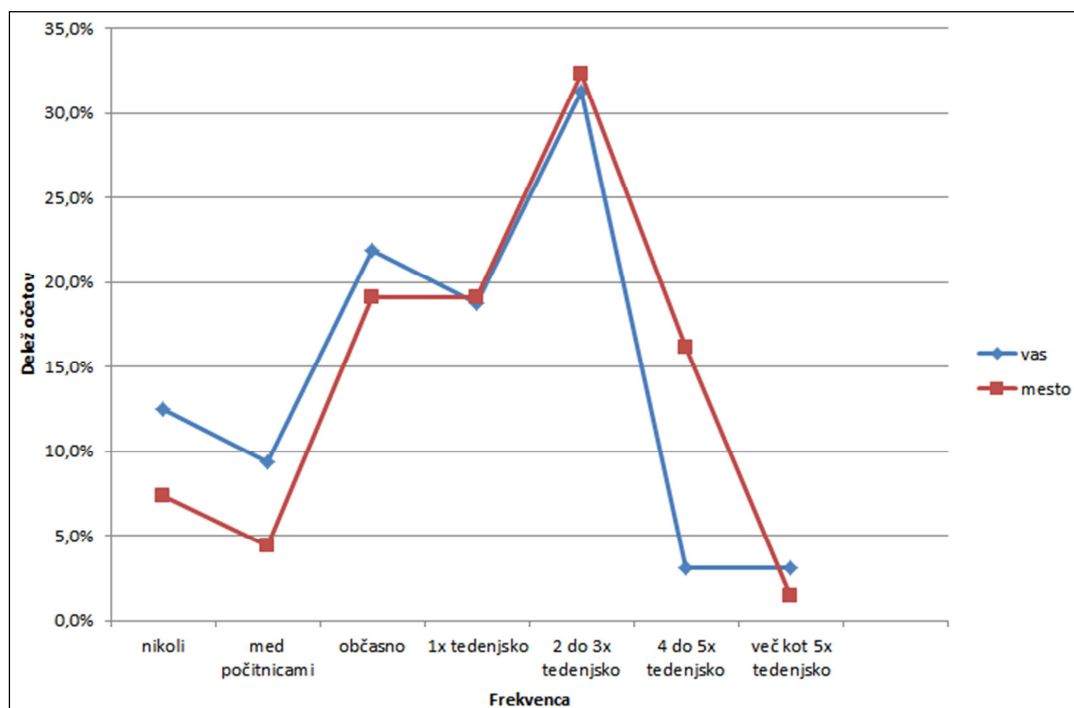
### 3.2.2.2. Pogostost športne aktivnosti glede na okolje bivanja

Kar se tiče pogostosti udeleževanja v športnih aktivnostih glede na okolje bivanja staršev smo prišli do ugotovitve, da se starši iz mesta bolj pogosto športno udeležujejo kot vaščani, vendar te razlike niso statistično značilne.



Slika 13: Pogostost športne aktivnosti mam glede na okolje bivanja.

Na Sliki 13 vidimo, kako pogosto se mame športno udeležujejo glede na okolje, v katerem živijo. Iz grafičnega prikaza lahko razberemo, da je občasno aktivnih 40,6 % vaščank in 23,5 % meščank. Slika pa je obratna pri redni športni aktivnosti, ki poteka več kot dvakrat na teden. 21,9 % vaščank in kar enkrat več (42,7 %) meščank se redno ukvarja s športom.



Slika 14: Pogostost športne aktivnosti očetov glede na okolje bivanja.

Slika 14 prikazuje pogostost športne aktivnosti očetov glede na to, ali živijo v mestu ali na vasi. Občasne športne aktivnosti se poslužuje približno enako očetov ne glede na to, iz kakšnega okolja izhajajo. Razlike so očitne v skrajnostih: nikoli ni aktivnih (ali pa so samo med počitnicami) 21,9 % vaščanov ter 11,8 % meščanov. Po drugi strani se zelo pogosto (več kot 4-krat na teden) poslužuje športa 6,2 % vaščanov in 17,7 % meščanov.

Raziskava Zaplatičeve (2009) nam je pokazala, da se na vasi ukvarja veliko manj odraslih s športno aktivnostjo. Iz tega lahko sklepamo, da nimajo dovolj časa ali pa nimajo dovolj možnosti za vključevanje v športne programe. Vendar tisti odstotek ljudi na vasi, ki je športno dejaven, pa to počne večkrat na teden, kot to počnejo ljudje iz mesta, ki se ukvarjajo s športom.

Doupona Topič (2010) poudarja pomembnost zavedanja o statistično značilnih razlikah v ukvarjanju s športno rekreativno dejavnostjo med prebivalci Slovenije, ki živijo v različno velikih krajevnih skupnostih. Prebivalci v vaških krajevnih skupnostih so mnogo manj aktivni kot v mestnem in primestnem okolju. Prebivalci v mestnih okoljih so večinoma redno športno aktivni, čeprav je v zadnjih letih narasla neaktivnost ljudi, ki živijo v mestih (32,4 %). Najbolj športno aktivni so prebivalci v primestnem okolju, kjer se kar 36 % športno aktivnih ljudi ukvarja s športnimi dejavnostmi organizirano. To je kar velika sprememba, saj je vedno do sedaj za primestno okolje bila značilna le občasna športno rekreativna dejavnost. Anketiranci, ki živijo v vaškem okolju, so najmanj športno aktivni, tisti, ki pa so športno aktivni, se ukvarjajo s športom pretežno neorganizirano in tudi le občasno (17,2 %).

*Tabela 3*

Športna dejavnost v odvisnosti od kraja (Doupona Topič, 2010).

	Tip krajevne skupnosti		
	mestna	primestna	vaška
Ne	32,4	27,3	43,2
Občasna, neredna	23,4	19,6	23,3
Redna	44,2	53,0	33,5

Tabela 3 prikazuje, kako pogosto se Slovenci športno udeležujemo glede na to, iz kakšnega okolja izviro.

### 3.2.2.3. Pogostost športne aktivnosti glede na izobrazbo

V naši raziskavi se je potrdilo dejstvo, ki je bilo dokazano že v mnogih drugih raziskavah o stratifikacijskih dejavnikih pri ukvarjanju s športom, to je odvisnost frekvence športnega udeleževanja od stopnje izobrazbe vadečega (Chi-kvadrat = 48,56;  $p = 0,02$ ).

Videmšek (1996) je v raziskavi ugotovila, da je stopnja izobrazbe staršev statistično značilno povezana z načinom in obliko ukvarjanja s športno dejavnostjo; med starši, ki so slabše izobraženi, je več takšnih, ki so športno neaktivni, nasploh pa se ukvarjajo s športom manj pogosto in predvsem neorganizirano. Izobrazba staršev in

njihovo ukvarjanje s športom pa je povezano z uspešnostjo izvajanja motoričnih nalog njihovih otrok, torej vpliva na njihove gibalne sposobnosti.

Doupona Topič (2010) je v prispevku v znanstveni reviji Šport na podlagi 17. študije o športnorekreativni dejavnosti Slovencev analizira oblike športne aktivnosti v odvisnosti od izobrazbe: Kar 56 % Slovencev z najnižjo stopnjo izobrazbe je športno popolnoma neaktivnih. Za to izobrazbeno kategorijo je značilno, da je športna dejavnost neorganizirana. Ko pa je podrobneje analizirala le redno organizirano športno dejavnost, je videla, da je odstotek največji ravno v kategoriji najbolj izobraženih ljudi. Njena raziskava je tako potrdila povezavo med stopnjo izobrazbe in pogostostjo ter obliko športne aktivnosti.

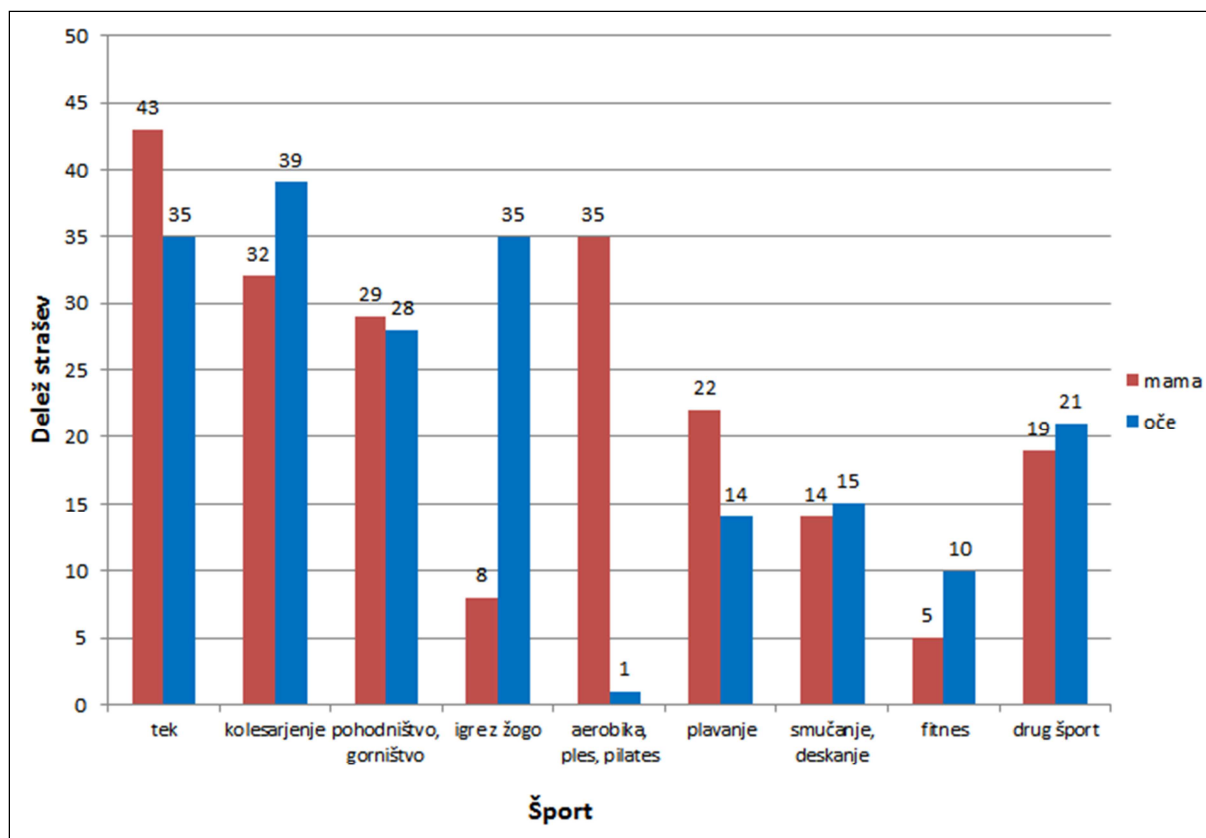
### **3.2.3. Športne panoge, s katerimi se starši ukvarjajo**

S Slike 15 lahko razberemo, da se športno aktivni starši najpogosteje ukvarjajo s tekom (43 % mam, 35 % očetov), kolesarjenjem (32 % mam, 39 % očetov), pohodništvom ali gorništvom (29 % mam, 28 % očetov). Visok delež mamic (35%) se udeležuje aerobike, plesa ali pilatesa, enak odstotek očetov pa je aktivnih v igrah z žogo. To sta torej prevladujoči skupini dvoranskih športnih aktivnosti, ko vreme ne dopušča večino letnih športnih panog v naravi. Sledijo plavanje, smučanje/deskanje, fitnes in drugo.

Starši se najpogosteje ukvarjajo s tekom, kar je, glede na nekatere dosedanje raziskave, nekoliko nepričakovan odgovor. Hoja kot najenostavnejši in vsem dostopen način športne vadbe naj bi bila namreč med Slovenci najpogostejši način športnega udejstvovanja. Mogoče je na rezultate vplivalo tudi to, da je bil tip vprašanja, s katerim so se starši opredelili za določeno športno panogo, v kateri so aktivni, odprt. Predvidevam, da bi se več anketirancev odločilo za »hojo«, če bi bil to eden od možnih odgovorov v okviru zaprtega vprašanja, saj nekateri ljudje hoje oz. vsakodnevnih sprehodov po bližnji okolici ne obravnavajo kot športno panogo. Hoja kot športna aktivnost jim predstavljata le pohodništvo ali gorništvom, to se pravi daljši pohodi, predvsem v visokogorje.

Porast kolesarjenja, ki je na drugem mestu po priljubljenosti med udeleženci vadbe v vodi z dojenčki, gre v zadnjem času verjetno pripisati dobri medijski pokritosti in promociji tega športa, dostopnosti cen kolesarske opreme ter nekaj boljši kolesarski cestni infrastrukturi, ki omogoča varno kolesarjenje tudi otrokom.

Na tem mestu velja omeniti, da sta tek in kolesarjenje v zadnjem času zaradi dejavnosti kluba Polet med Slovenci priljubljeni in relativno razširjeni tudi v obliki organizirane športne dejavnosti. Čeprav sta to športa, s katerima se večina posameznikov največkrat ukvarja sama, v družbi prijateljev, vsekakor pa neorganizirano.



Slika 15: Prikaz športnih panog, s katerimi se ukvarjajo anketiranci.

Velik razmah kolesarjenja in teka v Sloveniji se odraža tudi v množičnih rekreativnih prireditvah, kot sta npr. tekaška prireditev Ljubljanski maraton in Kolesarski maraton Franja. Za udeležbo na teh prireditvah pa je potrebno redno vaditi, saj so razdalje predolge, da bi jim bil kos le občasno aktiven posameznik.

Na izbiro posameznih športnih dejavnosti poleg osebne priljubljenosti verjetno vplivata tudi sodoben hiter tempo življenja in razpoložljiv denar. Ljudje najraje izbiramo dejavnosti, s katerimi se lahko ukvarjamo v neposrednem bivalnem okolju, ki imajo značaj aerobnih aktivnosti, so cenovno dostopne, z njimi se lahko ukvarjamo vse leto in tudi do pozne starosti (Pori in Sila, 2010).

Seznam športnorekreativnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo odrasli Slovenci, je dolg in raznolik. Že vrsto let so hoja (sprehodi), plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje in planinarjenje na vodilnih mestih po priljubljenosti. Gre pretežno za dejavnosti, ki potekajo v naravi, kar očitno Slovenci izredno cenimo. Preživljanje prostega časa v naravi je pomembna protiutež vrhunskim tehnološkim »igračkam«, ki nam pomagajo čim bolj telesno neaktivno preživeti dan (nakupi iz fotelja, opravljanje bančnih storitev izza domače pisalne mize, dostava artiklov na dom ...). Zanimivo je, da kljub pojavu številnih, lahko bi rekli modernih športnorekreativnih dejavnosti, ostajajo gibalne dejavnosti v naravi najbolj priljubljene. Aktivno preživljanje prostega časa v naravi ima očitno poseben čar in nedvomno velike pozitivne učinke na Slovence (Pori in Sila, 2010).

Po najnovejših podatkih iz 17. študije o športnorekreativni dejavnostih Slovencev je hoja še vedno najbolj priljubljena oblika gibalne dejavnosti (58 %). To ne preseneča,

saj gre za osnovno, človeku lastno gibanje. Hoja je namreč temeljna dejavnost, katere pozitivni učinki na zdravje so bili že večkrat dokazani. Športna rekreacija niso samo športne panoge, kot mislijo nekateri. Športna rekreacija so lahko najrazličnejše oblike gibanja, ki pozitivno vplivajo na naše zdravje, nenazadnje je to lahko le vsakodnevni intenziven sprehod na svežem zraku (Pori in Sila, 2010).

Hoji na prvem mestu sledita plavanje in cestno kolesarjenje, nato pa alpsko smučanje, planinstvo ter gornišstvo, tek je na šestem mestu po priljubljenosti (Pori in Sila, 2010).

Hoja, kolesarjenje, tek so na vodilnem mestu po priljubljenosti tudi v drugih raziskavah. Tomc (2010) je v svojem diplomskem delu med drugim ugotovila, da so tisti starši predšolskih otrok, ki se športno aktivni, največ ukvarjajo s hojo, kolesarjenjem, tekom, nato pa sledijo športi, ki se izvajajo v športnih objektih. Starši si izbirajo športe, ki finančno niso prezahtevni in jih lahko izvajajo skozi celo leto. Najverjetneje so to tudi tisti športi, ki jih lahko izvajajo skupaj s svojimi otroki, in prav to je zelo pohvalno. Tudi v Jambrešičevi raziskavi (2004) se največ staršev ukvarja s kolesarjenjem in hojo, nato sledita planinstvo in plavanje.

Tudi po Zaplatičevi (2009) se največ staršev predšolskih otrok ukvarja z neorganizirano vadbo, kot sta hoja in tek. Ti dve dejavnosti sta verjetno bolj priljubljeni, ker se pri njiju ne rabi dodatne opreme. Poceni sta in zelo praktični, saj se lahko izvajata skozi vse leto. Prav tako pa je priljubljeno tudi kolesarjenje in rolanje.

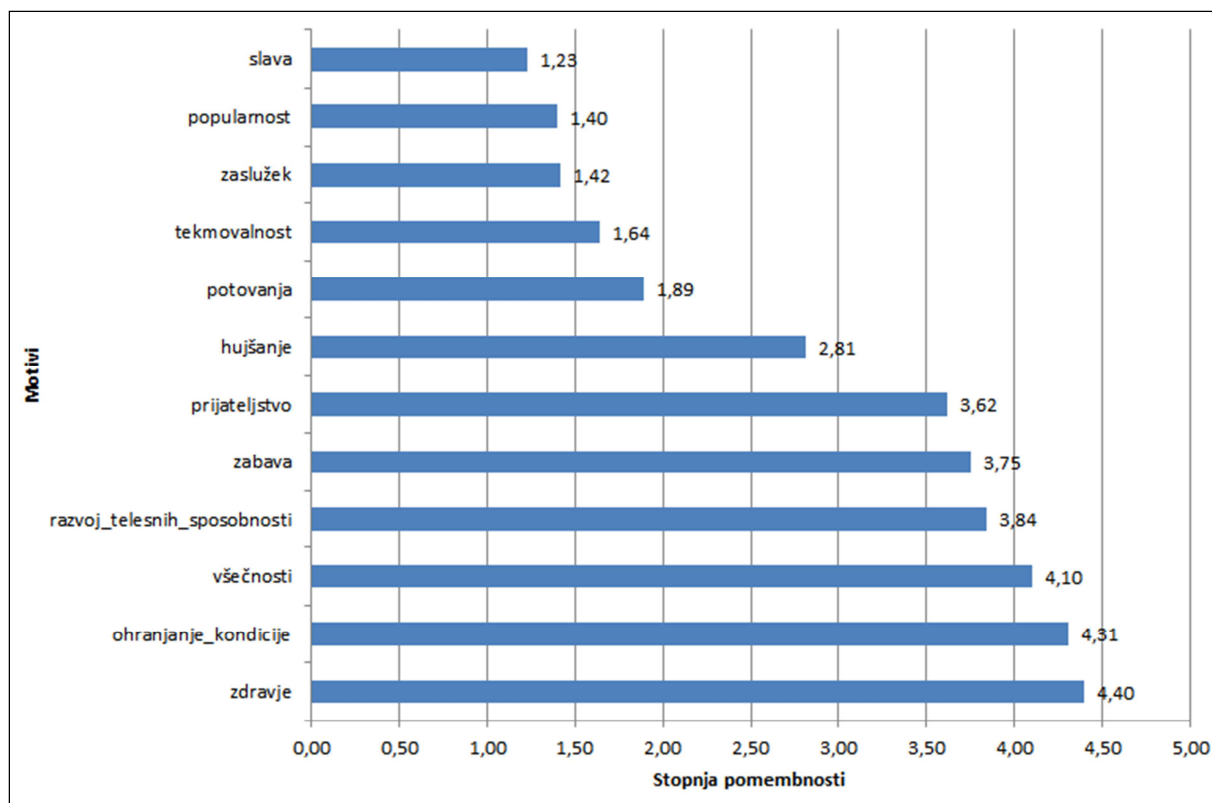
Najbolj priljubljene športne panoge, s katerimi se ukvarjajo starši predšolskih otrok v raziskavi Bergantove (2009), so kolesarjenje, hoja, rolanje, planinarjenje, smučanje in deskanje ter tek v naravi. S temi športi s starši ukvarjajo pretežno neorganizirano.

V raziskovalnem delu Jambrešičeve (2004) je velik odstotek staršev (79 %), ki so športno aktivni. Starši, ki so športno aktivni, se predvsem poslužujejo športnih panog, kot so: hoja, tek, fitness, odbojka, aerobika, kolesarjenje, rolanje, smučanje. Radi zahajajo tudi v hribe.

### **3.2.4. Motivi za športno udejstvovanje**

Slika 16 nam prikazuje, kaj anketirance motivira za športno aktivnost. Najpomembnejši motiv je za njihovo športno udejstvovanje skrb za zdravje. Na Likertovi lestvici od 1 = sploh ni pomembno do 5 = zelo pomembno je dosegel oceno 4,40. Nato mu sledijo ohranjanje kondicije (4,31), veliko se jih ukvarja s športom, ker jim je šport všeč (4,10), sledijo motivi razvijanje telesnih sposobnosti (3,84), motiv zabave (3,75) in prijateljevanja (3,62).

Nekje na sredino po pomembnost so starši uvrstili motiv hujšanje (2,81). Dokaj nepomembni za starše, ki so športno aktivni, pa so motivi: potovanja zaradi športa, tekmovalnost in dokazovanje, služenje denarja, priljubljenost in popularnost, slava in uspeh.



Slika 16: Motivi staršev za športno udejstvovanje.

Mnoge študije so potrdile veliko povezanost med zdravjem in športno dejavnostjo. Telesna neaktivnost pa predstavlja nevarnostni dejavnik za srčno-žilne bolezni. Vse večji delež prebivalstva povezuje športno dejavnost z višjo ravniyo zdravstvenega stanja. Na različnih lestvicah razlogov za športno udejstvovanje je mnogokrat na vrhu izboljšanje ali ohranjanje zdravja. Ljudje smo odgovorni za svoje zdravje in smo dolžni zanj skrbeti. In ker je v današnjem, večinoma sedečem načinu življenja ob izjemno nizki energijski porabi za telesno dejavnost dejansko šport zdravilo, postaja športna dejavnost vse bolj tudi obvezna, nujna, nenadomestljiva (Sila, 2010).

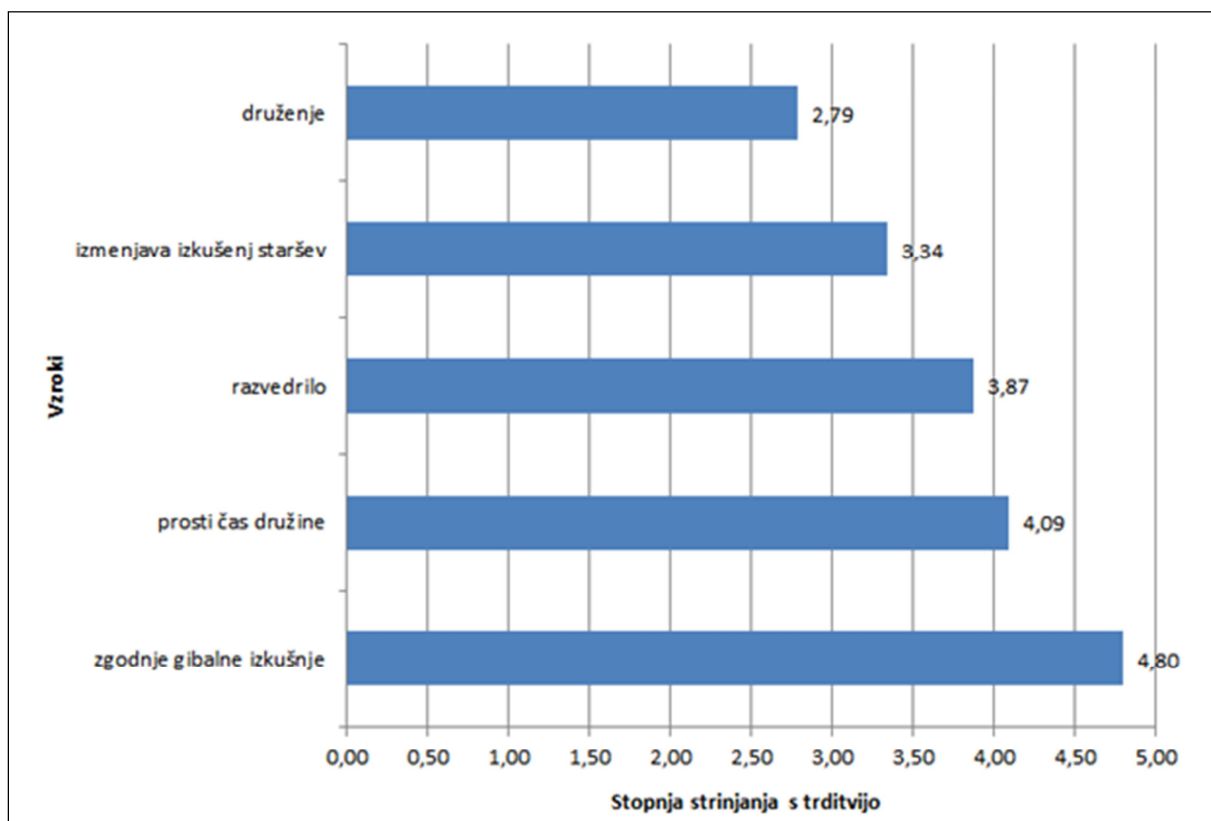
Glede na to, da je zavedanje ljudi o vplivu redne športne aktivnosti na zdravje na vse višji ravni, smo pričakovali, da starše skrb za zdravje močno motivira za športno udejstvovanje. Pred izvedbo raziskave pa smo bili prepričani tudi v to, da bo hujšanje, med motivi za vključevanje v šport, na samem vrhu. Polovica vseh anketirancev je namreč mamic v prvem letu po porodu. Veliko teh med nosečnostjo pridobi kakšen odvečen kilogram, zato smo predvidevali, da bi jih izguba le-teh močno motivirala za športno aktivnost. Glede na videno kot udeleženka na vadbi v vodi z dojenčkom in kasneje kot vaditeljica programa lahko povem, da je večino udeleženk na vadbi med nosečnostjo ostalo fit, brez odvečnih kilogramov. Predvidevamo, da je to posledica tega, da so bile udeleženke večinoma športnice.

### 3.3. POGLAVITNI DEJAVNIKI STARŠEV ZA UDELEŽBO NA VADBI

#### 3.3.1. Vzroki staršev za udeležbo na vadbi za dojenčke

Grafični prikaz na Sliki 17 nam kaže, kateri razlog je bil staršem pri odločitvi za obiskovanje vadbe s svojim dojenčkom najpomembnejši. Razberemo lahko, da je bilo to poznavanje pozitivnih učinkov zgodnjih in čim bolj raznolikih gibalnih izkušenj na razvoj otroka. Na ocenjevalni lestvici od 1 = se sploh ne strinjam do 5 = se popolnoma strinjam, je dosegel 4,80.

Pomembni razlogi, da se starši z dojenčki udeležujejo vadbe, so tudi: kvalitetno preživljanje prostega časa z družino (4,09) in popestritev vsakodnevne rutine porodniškega dopusta (3,87). Manj pomembna, vendar ne zanemarljiva vzroka pa sta druženje z ostalimi mamicami in izmenjava izkušenj in koristnih informacij z ostalimi starši.



Slika 17: Vzroki staršev za udeležbo na vadbi za dojenčke.

Murn (2011) je v svojem diplomskem delu ravno tako povprašala mame po glavnem vzroku za udeležbo na vadbi v vodi in vadbi na suhem z dojenčkom. Največ mamic je odgovorilo, da se udeležuje organizirane vadbe zato, ker se otrok v vadbeni skupini dobro počuti in oba z otrokom uživata. Takšnih odgovorov je bilo 33 (41 %). Sledijo mamice, ki se rade družijo in si na vadbi izmenjujejo mnenje o razvoju otroka,



vsakodnevnih težavah, s katerimi se soočajo. Takšnih odgovor je bilo 23 (29 %). Nekaj mamic (12) hodi na vadbo zaradi tega, ker ne marajo monotonije vsakdana. 12 odgovorov (15 %), pa je bilo podanih, da hodijo na vadbo bodisi ker jim je tako priporočila prijateljica, ker si želijo spoznati nove prijatelje, ker si želijo mamice poizkusiti nekaj novega.

Če pogledamo obe raziskavi, težko primerjamo odgovore na to vprašanje, saj so podani drugačni možni odgovori. Lahko pa rečemo, da se starši odločajo za organizirano vadbo z dojenčkom v prvi vrsti zaradi pozitivnih učinkov na otroka. Pri Murnovi se jih je največ odločilo za vadbo, ker se otrok v vadbeni skupini dobro počuti in na vadbi uživa, v moji raziskavi pa zaradi zavedanja o pozitivnih učinkih zgodnjih gibalnih izkušenj za nadaljnji razvoj otroka.

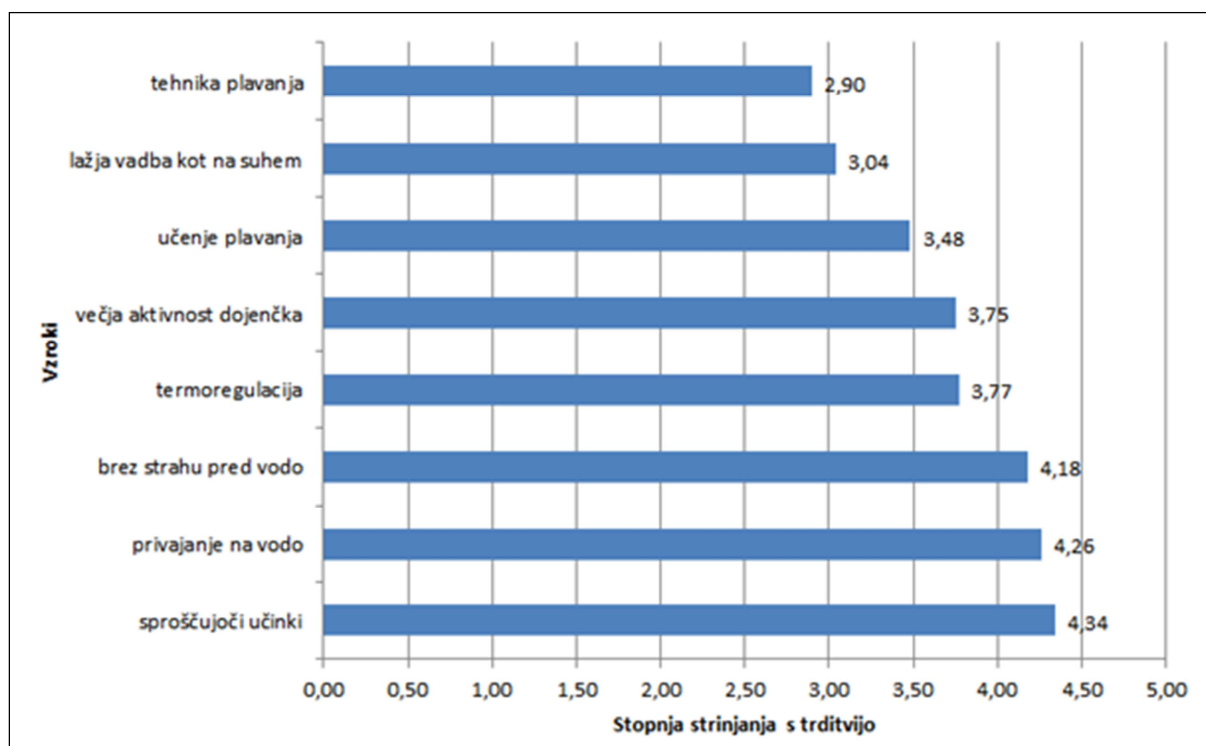
Starši močno cenijo kvalitetno preživljanje prostega časa družine na vadbi. Ta razlog za obisk vadbe so še posebej izpostavili starši na lokacijah, kjer vadba poteka popoldan in se je lahko udeleži cela družina (oče, mama in otrok). Visoko na lestvici razlogov za obiskovanje vadbe je tudi popestritev vsakodnevne rutine porodniškega dopusta oz. razvedrilo, medtem ko po Murnovi zaradi tega obiskuje vadbo le nekaj mamic (15 %).

Druženje z ostalimi vadečimi in izmenjava izkušenj o razvoju otroka ter starševstvu za naše anketirance niso prioriteta. V raziskavi Murnove pa je kar 29 % takšnih, ki radi prihajajo na vadbo ravno zaradi tega razloga.

### 3.3.2. Vzroki staršev za udeležbo na vadbi, ki poteka v vodi

Na Sliki 18 lahko vidimo, da so se starši odločili za vadbo z dojenčki v vodi, ki predstavlja za dojenčke povsem novo gibalno okolje, predvsem zaradi sproščujočih učinkov vode na vadeče. Na Likertovi lestvici od 1 = se sploh ne strinjam do 5 = se popolnoma strinjam, so to trditev ocenili s 4,34. Na tovrstno vadbo so se vpisali tudi zaradi privajanja otroka na vodo (4,26) in zato, da zaradi pridobljenih izkušenj v vodi kasneje ne bi imel strahu pred vodo (4,18).

Nato si sledijo: vadba v vodi omogoča, da je dojenček bolj aktiven kot na suhem, ker se lažje premika, termoregulacija, iz vidika učenja plavanja, zaradi nižje intenzivnosti vadbe v vodi kot na suhem, kot posledica delovanja sile vzgona, zaradi kasnejše boljše tehnike plavanja. Vsi navedeni razlogi, zaradi katerih so se vadeči odločili za vadbo z dojenčki, ki poteka v vodi, se zdijo staršem korektni, saj je bil tudi zadnji po pomembnosti, »zaradi kasnejše boljše tehnike plavanja«, relativno visoko ocenjen (2,90).



Slika 18: Vzroki staršev za udeležbo na vadbi, ki poteka v vodi.

Slika 18 prikazuje, zakaj so se starši, sodelujoči v naši raziskavi, odločili, da bodo s svojim otrokom obiskovali ravno vadbo, ki poteka v vodi.

Kapus (2007) je v svoji raziskovalni nalogi, kjer je ugotavljal socialno demografske značilnosti staršev, ki so s svojimi dojenčki obiskovali organizirano vadbo v vodi, preučeval tudi razloge za udeležbo na vadbi v vodi z dojenčki. V ta namen je staršem zastavil eno vprašanje, medtem ko smo mi dva. V prvem vprašanju so nas zanimali razlogi za udeležbo na vadbi z dojenčkom (prikaz rezultatov v prejšnjem grafu), v drugem pa vzroki za udeležbo na vadbi v vodi (rezultati v zgornjem grafu).

Iz Tabele 4 je razvidno, da je bil staršem, po Kapusu, najpomembnejši motiv za obiskovanje vadbe prilagoditev na vodo in preprečevanje kasnejšega strahu pred vodo. Po pomembnosti razlogov za vključitev v vadbo sledijo: vpliv na razvoj otroka, druženje z vrstniki, sprememba vsakdana, vpliv vadbe na zdravje, manj pomembna kot razlog za vadbo pa jim je predstavljala medijska odmevnost. Porazdelitve večine ocen so asimetrične v levo, torej so straši te razloge ocenjevali z visokimi ocenami.

Tabela 4

Razlogi staršev za vključevanje dojenčkov v vadbo v vodi

	AS	SO	KSZ	P (KSZ)
Zdravstveni razlog za vadbo	2,94	1,47	1,40	0,04
Vpliv na razvoj otroka kot razlog za vadbo	4,55	0,88	3,80	0,00
Prilagoditev na vodo in preprečevanje kasnejšega strahu pred vodo	4,60	0,74	3,89	0,00
Druženje z vrstniki kot razlog za vadbo	4,04	1,12	2,55	0,00
Sprememba vsakdana kot razlog za vadbo	3,72	1,35	2,43	0,00
Medijska odmevnost kot razlog za vadbo	1,37	0,86	4,14	0,00

Legenda: AS – aritmetična sredina, SO – standardni odklon, KSZ – Kolmogorov Smirnov Z vrednost, P (KSZ) – statistična značilnost KSZ (Kapus, 2007)

V anketi Kapus in jaz (2007) nisva navajala povsem enakih možnih razlogov za obisk vadbe, zato bom analizirala le uvrstitev primerljivih razlogov na petstopenjski lestvici. Najpomembnejši razlog za vadbo v vodi je v naši raziskavi voda sama kot gibalno okolje in njeni sproščujoči učinki, tega razloga za vadbo Kapus ni navajal. Druga najpomembnejša razloga za vadbo sta privajanje otroka na vodo (4,26) in preprečevanje kasnejšega strahu pred vodo (4,18). Po Kapusu sta ta dva razloga združena v enega, ki z oceno 4,60 zaseda prvo mesto na lestvici. Na drugem mestu, po Kapusu, je uvrščen vpliv na razvoj otroka z oceno 4,55. Mi sicer te možnosti, ki vpliva na izbiro vadbe, nismo podali kot odgovor na to vprašanje, vendar smo jo obravnavali v drugih dveh vprašanjih. Prvič, ko smo anketirance spraševali po najpoglavitejših razlogih za vadbo z dojenčkom nasploh. Tu so ga uvrstili na prvo mesto po pomembnosti (ocena: 4,80), saj so se za vadbo z dojenčkom odločili predvsem zaradi pozitivnih učinkov zgodnjih in čim bolj raznolikih gibalnih izkušenj na razvoj otroka. Drugič pa, ko smo starše pozvali k oceni pomembnosti vadbe v vodi za posamezne komponente otrokovega razvoja: telesni, socialni in psihični razvoj otroka. Ti so ocenili, da ima vadba v vodi velik vpliv na vse ravni otrokovega razvoja. Po njihovem mnenju najmočneje vpliva na telesni razvoj (4,69), nato socialni (4,35) in psihični (4,27) razvoj. S 3,72 so starši, ki so sodelovali v Kapusovi raziskavi, kot vzrok za vadbo ocenili spremembo vsakdana. Anketirancem naše raziskave je ta razlog enako pomemben, saj so popestritev vsakodnevnih rutine porodniškega dopusta kot razlog za obisk vadbe ocenili s 3,87.

Po analizi rezultatov in primerjavi ocen pomembnosti razlogov za udeležbo na vadbi v vodi z dojenčki lahko trdimo, da so se starši, sodelujoči v obeh raziskavah, na podlagi enakih razlogov odločali za vadbo.

Mamice, ki so bile vključene v vadbo z dojenčki v vodi, je Murn (2011) prav tako vprašala, zakaj so izbrale tovrstno vadbo. 6 mamic (11 %) se je odločilo za vadbo v vodi zato, ker je v vodi manjša obremenitev na organizem in se tako lahko bolj osredotočijo na stik z otrokom. 33 mamic (61 %) se je za vadbo v vodi odločilo, ker njihov otrok v vodi bolj uživa kot pa pri vadbi na suhem. 11 mamic (20 %) se je za to obliko vadbe odločilo, ker je vadba v vodi manj intenzivna, usmerjena je na gibanje otroka v vodi, s tem pa je vadba za mamice dosti manj intenzivna kot vadba na suhem. 2 mamici (4 %) sta vadbo v vodi izbrali zato, ker ocenjujeta, da je ta oblika vadbe za otroka bolj varna. 1 mamica pa je vadbo v vodi izbrala zato, ker ji termin obiskovanja vadbe bolj ustreza.

Med našo in Murnovo raziskavo lahko primerjamo le dva razloga za udeležbo na vadbi z dojenčkom, ki poteka v vodi, saj je podanih le toliko enakih možnosti kot odgovor. V obeh vprašalnikih je voda kot gibalno okolje in njeni učinki med vadbo zasedla prvo mesto med razlogi. Po Murnovi je to uživanje otroka zaradi gibanja v vodi (bolj kot pri vadbi na suhem), v našem vprašalniku pa sproščujoči učinki vode.

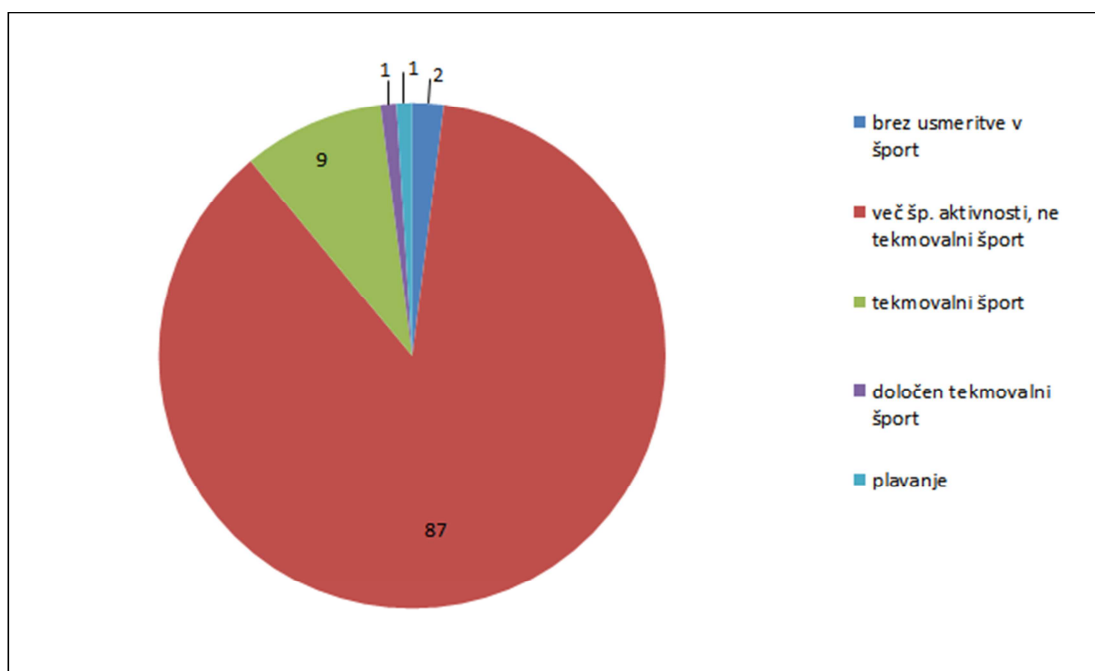
Kar nekaj mamic se je odločilo, da se bo s svojim otrokom raje udeležila vadbe v vodi kot na suhem zaradi nižje intenzivnosti vadbe. Po Murnovi je s tem razlogom prišlo na vadbo v vodi 20 % mam. V naši raziskavi pa je sicer ta razlog šele na predzadnjem (sedmem) mestu, vendar je razlika med ocenami pomembnosti razlogov za tovrstno vadbo zelo majhna in je tudi ta razlog na petstopenjski lestvici visoko ocenjen (3,04).

### **3.4. MOTIVI STARŠEV GLEDE ŠPORTNE AKTIVNOSTI SVOJEGA OTROKA**

Starši imajo pri vključevanju otrok v športne dejavnosti veliko vlogo, saj ga v prvih letih športnega udejstvovanja večinoma oni usmerjajo v šport in mu pokažejo koristi športne aktivnosti. *“Njihova vloga je tako rekoč odločilnega in ključnega pomena za to, da bo otrok imel šport rad, da bo v njem našel izzive in da bo poskušal doseči največ, kar je zmožen,”* o vlogi staršev pri vključevanju otrok v šport razmišlja psihologinja Tanja Kajtna (Vloga staršev pri vključevanju otrok v šport, 2012).

Tortni diagram na Sliki 19 nam kaže, da kar 87 % staršev iz naše raziskave nima namena otroka usmeriti v tekmovalni šport, ampak ga bodo vključevali v več različnih športnih aktivnosti. 11 % staršev bo usmerjalo svojega otroka v enega od tekmovalnih športov, od tega le 1 % v plavalni trening. 2 % staršev pa otroka sploh nima namena usmeriti v šport. Slednji delež staršev je nizek, ampak, po mojem mnenju, še vedno previsok, saj bi moral vsak starš svojemu otroku zagotoviti čim več gibalnih izkušenj in ga s tem spodbujati v gibanje. Ponuditi mu mora čim širšo paleto gibalnih možnosti, da se otrok razvija na tem področju.

Glede na visok delež staršev, ki so se enkrat (kadarkoli) v življenju ukvarjali s tekmovalnim športom (29 %), je bilo pričakovati, da ima večji odstotek staršev namen svoje otroke vključiti prav tako v tekmovalni šport. Res pa je, da se še posebej ti starši, ki so bili vpeti v tekmovalni sistem in so se spoznali s principi treniranja, zavedajo, da za otroka ni dobro siljenje v nek šport in zgodnja specializacija. Otroku je treba nuditi gibalno širino in možnost, da se spozna s čim več različnimi športi, na osnovi tega pa se otrok sam odloči, s katerim športom se bo resneje ukvarjal in ga treniral.



Slika 19: Motivi staršev za vključitev otroka v šport.

Zaplatic (2009) je v svoji raziskovalni nalogi ugotovila, da se večina otrok anketirancev ne ukvarja s športom, ki so ga njihovi starši trenirali v svoji mladosti. To se nam zdi pomembno, saj mislimo, da starši ne smejo na otrocih uresničevati svojih ciljev in sanj. Morajo jim dati možnost, da poskusijo čim več različnih dejavnosti in se potem sami odločijo za tisto, ki jim je najbolj všeč.

Vendar niso redki primeri, ko se otroci začnejo ukvarjati prav s športi, s katerimi so se ukvarjali njihovi starši. S temi športi so se namreč srečevali že od malih nog, ti športi so jim blizu, saj so bili z njimi ves čas v stiku in jih dobro poznajo.

S tem, ko starši otroka vključijo v šport, s katerim so se ukvarjali že sami, ne naredijo nobene napake. "Te se pojavijo včasih takrat, ko starši otroku ne dovolijo kakšnega športa zamenjati ali se prenehati ukvarjati z njim. Velika napaka se pojavi tudi kadar od otroka pričakujejo rezultate na višjem nivoju, kot jih otrok dosega," na napake staršev opozarja dr. Kajtna. Vloga staršev v športu je podpiranje, spodbujanje in financiranje, čeprav je ta vloga pogosto tako v ospredju, da na ostale kar malo pozabljamo (Vloga staršev pri vključevanju otrok v šport, 2012).

## 3.5. PREVERJANJE HIPOTEZ

V nadaljevanju dela bomo z znanimi rezultati raziskave preverjali veljavnost hipotez, ki smo jih postavili na začetku raziskovanja. Hipotezo glede izobrazbe staršev: **H 1: Stopnja izobrazbe staršev vpliva na vključitev v vadbo v vodi z dojenčki** lahko potrdimo, saj je stopnja izobrazbe staršev na vadbi zelo visoka. Kar 62,5 % naših anketirancev ima končano visoko šolo ali fakulteto. Po ugotovitvah Doupone Topič (2010) za organizirano in strokovno vodeno vadbo, kot je vadba v vodi z dojenčki, velja, da jo obiskuje pretežno kategorija najbolj izobraženih Slovencev.

**H 2: Ekonomski status staršev vpliva na vključitev v vadbo v vodi z dojenčki.** Tudi to hipotezo lahko potrdimo. Sicer je preverjanje ekonomskega statusa bolj kompleksno, saj moramo v to vključiti analizo več različnih spremenljivk (mi smo jih izpostavili le nekaj). Največji pokazatelj ekonomskega statusa je mesečni dohodek. Ta je realen, medtem ko je last nepremičnine ali avtomobila lahko nerealna, če smo ga pridobili s kreditom. Kot že rečeno, bi se morali zelo poglobljeno lotiti vprašanja ekonomskega statusa družin, če bi hoteli dobiti realno stanje. Največ vadečih (70 %) je umeščenih v sicer obsežen dohodkovni razred, ki je opredeljen s 701 € do 1700 € neto mesečnega dohodka.

Sodelujoči v raziskavi imajo glede na današnje razmere, ko se je mladim težko osamosvojiti, v svoji nepremičnini dobre stanovanjske razmere, saj jih polovica živi v lastni hiši ali stanovanju, 38 % pri starših, 11 % pa kot podnajemniki.

Več kot polovica staršev (61,5 %) ima avto vreden do 12000 €, 21,5 % pa jih avtomobila nima, vendar sta med njimi le dva primera, ko ni nobenega avtomobila v družini. Avto je danes za zagotovitev mobilnosti skoraj nuja za vsako odraslo osebo, ni pa več statusni simbol. Zato šteje posest avtomobila, ne pa tudi njegova vrednost. Torej lahko zaključim, da je stanje glede posesti avtomobilov v družinah, ki obiskujejo vadbo, dobro.

11 % staršev ima v lasti počitniško hišico ali prikolico, ravno toliko si lasti drugo stanovanje, 6 % pa drugo hišo. Vse to je nadstandard, ki kaže na visok ekonomski status staršev. Pri tem se moramo zavedati, da so mladi starši šele na začetku svoje karijerne poti in ustvarjanja lastnega imetja, po drugi strani pa še niso dedovali imetja svojih staršev.

Starši, ki so se odločili za vadbo v vodi z dojenčki, se tudi sami pogosto vključujejo v šport. Zato lahko hipotezo, ki pravi: **H 3: Starši, kateri so s svojimi otroki vključeni v vadbo v vodi, so športno aktivni** z zanesljivostjo potrdimo. Starši naše raziskave so veliko bolj aktivni od povprečnega Slovenca, starega od 25–34 let. Občasno aktivnih je približno enako (45 %). Torej so starši v naši raziskavi bolj aktivni predvsem na račun redne športne vadbe (41 %). 14 % pa se jih s športom ne ukvarja. Ta odstotek je v primerjavi z rezultati študij, v katerih so zajeti tako starši, ki svoje predšolske otroke vključujejo v organizirano vadbo, kot tudi tisti, ki jih ne, zelo nizek.

V okviru načina športne aktivnosti se je 76 % staršev opredelilo za športno aktivne (tako tekmovalno, kot rekreativno). Med njimi je največ (51 %) takšnih, ki so ves čas rekreativni športniki. Sledi delež tistih, ki so bili prej aktivni v tekmovalnem športu,

zdaj pa so rekreativci (22 %). 24 % mamic kot tudi očetov se je opredelilo za neaktivne v smislu tekmovalne ali rekreacijske vadbe. To še ne pomeni, da so popolnoma športno pasivni, ampak le, da se z nekim športom ne ukvarjajo redno. Pri podrobnejši analizi rezultatov smo tudi ugotovili, da je večji delež neaktivnih staršev vaščanov, večji delež staršev, ki tekmujejo, pa iz mesta.

Glede narave in pogostosti športne aktivnosti, ki se je starši poslužujejo, se deleži med mamicami in očeti visoko ujemajo. To je razveseljivo dejstvo, saj so mlade mamice kljub vsem novim obveznostim, ki jih prinese rojstvo otroka, ostale športno aktivne. Razlika med spoloma je le ta, da se mamice nekoliko manj pogosto športno udeležujejo kot očetje.

**H 4: Skrb za zdravje in hujšanje sta motiva, ki sta pri ukvarjanju s športom staršem najbolj pomembna.** To hipotezo lahko polovično potrdimo, saj je najpomembnejši motiv res skrb za zdravje z oceno 4,4. Hujšanje kot motiv za vadbo pa je z oceno 2,81 zasedel šele sedmo mesto. Za starše, ki so športno aktivni, je pomembnejših vrsto drugih motivov, kot so: ohranjanje kondicije, veliko se jih ukvarja s športom, ker jim je šport všeč, sledijo motivi razvijanja telesnih sposobnosti, motiv zabave in prijateljevanja.

Hipotezo, ki pravi **H5: Otroci, ki so vključeni v vadbo dojenčkov v vodi, so prvorojenci** z gotovostjo potrjujemo, saj je kar 72 % vadečih prvorojencev, 25 % pa drugorojencev.

**H 6: Poznavanje pozitivnih vplivov zgodnjih gibalnih izkušenj na razvoj otroka, je pglavitni dejavnik pri starših za vključitev v vadbo z dojenčki.** Hipoteza je potrjena. Ta razlog za obiskovanje vadbe je staršem najpomembnejši. V rangi od 1 do 5 so ga ocenili z zelo visoko oceno 4,8, ki nekoliko odstopa od ostalih vzrokov za udeležbo na vadbi.

**H 7: Starši so se za tovrstno vadbo odločili predvsem zaradi elementa vode in njenih sproščujočih učinkov na vadeče.** To hipotezo lahko potrdimo, saj so se starši za vadbo z dojenčki v vodi, ki predstavlja za njih povsem novo gibalno okolje, odločili predvsem zaradi sproščujočih učinkov vode na vadeče. Zelo pomembna in visoko cenjena se jim zdita tudi naslednja razloga: privajanje otroka na vodo in odpravljanje kasnejšega strahu pred vodo.

Zadnjo hipotezo: **H 8: Starši, ki se z otroki udeležujejo vadbe, imajo namen otroka v bodoče vključiti v tekmovalni šport** smo ovrgli. Kar 87 % staršev nima namena otroka usmeriti v tekmovalni šport, ampak ga bodo vključevali v več različnih športnih aktivnostih. Samo 11 % staršev bo usmerjalo svojega otroka v enega od tekmovalnih športov, od tega le 1 % v plavalni trening. 2 % staršev pa otroka sploh nima namena otroka usmeriti v šport.

## 4. SKLEP

V diplomskem delu je bil naš glavni cilj ugotoviti, ali sta socialno demografski status staršev in njihova športna aktivnost pomembna faktorja pri odločanju staršev za udeležbo na vadbi z dojenčki v vodi. Zanimalo nas je, v kolikšni meri se starši športno udeležujejo in kaj jih za to motivira. Želeli smo izvedeti, zakaj so se odločili z dojenčkom obiskovati organizirano vadbo in zakaj ravno vadbo v vodi. Naš cilj je bil tudi ugotoviti, kakšen namen imajo glede športnega udeleževanja otrok v prihodnje.

V raziskavi smo tako uporabili anketni vprašalnik, ki je vseboval štiri sklope vprašanj, in sicer o nekaterih socialno demografskih značilnostih staršev, o odnosu staršev do športa in njihovi športni aktivnosti, o razlogih za udeležbo ravno na tovrstni vadbi ter o motivih staršev glede športne aktivnosti svojega otroka. Vrnjenih je bilo 100 vprašalnikov z odgovori, ki se nanašajo na oba starša.

Po študiji raziskav s področja vadbe v vodi z dojenčki in področja sociologije športa ter preko izkušenj, ki sem jih pridobila kot starš, ko sem se s sinom udeležila organizirane vadbe v vodi kot tudi s strani moje strokovne usposobljenosti vadiatelja plavanja z dousposobljenostjo za vodenje vadba v vodi za dojenčke sem tako strnila svoja predvidevanja: Stopnja izobrazbe staršev in njihov ekonomski status vplivata na vključitev v vadbo v vodi z dojenčki. Starši, ki so svoje otroke vključili v program plavanja dojenčkov, so tudi sami športno aktivni, za to pa jih najmočneje motivirata skrb za zdravje in hujšanje. Gibanje kot dejavnik ohranjanja zdravja in v procesu zdravljenja se mi zdi najpomembnejši povod za športno aktivnost ljudi, hujšanje kot motiv za gibanje pa se mi zdi pomembno, zaradi vzorca raziskave, ki zajema predvsem mlade mamice v poporodnem obdobju. Predvidevam, da so otroci, ki prihajajo na vadbo v glavnem prvorojenci, saj imajo starši z vsakim naslednjim otrokom več obveznosti in manj prostega časa. Pogosto se tudi dogaja, da v času porodniškega dopusta ostaja doma tudi starejši otrok, ki bi sicer hodil že v vrtec. Takšno predvidevanje tudi zaradi tega, ker velja, da prvorojenci v prvem letu starosti manj zbolevajo kot ostali otroci, saj jim starejši otrok ne prinaša bolezni iz vrtca ali šole.

Menim, da tisti starši, ki poznajo pozitivne vplive zgodnih gibalnih izkušenj na razvoj otroka, temu posvečajo veliko pozornost in so zato tudi z dojenčkom vključeni v organizirano vadbo. Predvidevam, da so udeleženci izmed množice gibalnih programov za dojenčke izbrali vadbo v vodi ravno zaradi elementa vode in njenih ugodnih učinkov na vadeče – saj jo to ločuje od ostalih vadb. Ker so starši, ki svoje otroke vključujejo v organizirano vadbo, predvidoma tudi sami aktivni, nekateri celo tekmovalno, mislim, da imajo namen otroke usmeriti v tekmovalni šport.

Večina mojih predvidevanj se je izkazalo za pravilna. Vadbo dojenčkov v vodi obiskujejo starši, ki so dobro izobraženi (več kot polovica jih je imela končano visoko šolo ali fakulteto). Upoštevajoč, da so mladi starši šele na začetku svoje karijerne poti in ustvarjanja lastnega premoženja, imajo dober ekonomski status. Največ (skoraj  $\frac{3}{4}$ ) se jih nahaja v srednjem dohodkovnem razredu, ki je opredeljen s 701 € do 1700 € neto mesečnega dohodka. Čeprav imajo mame višjo izobrazbo od očetov, prejemajo nekoliko nižji mesečni dohodek. To je posledica tega, da ženske praviloma ne zasedajo vodilnih položajev v podjetjih, da predstavljajo manjši delež



samozaposlenih kot moški in da je večja brezposelnost mam kot očetov. Kar nekaj mladih mamic ostane brez dela, saj jim med porodniškim dopustom poteče pogodba o zaposlitvi, katere jim ne podaljšajo. Polovica družin živi v lastni hiši ali stanovanju in si lastijo vsaj en avto. Kar nekaj pa si jih lahko privoščijo tudi nadstandard, kot je vikend ali počitniška prikolica oz. drugo stanovanje ali druga hiša.

Vadbo z dojenčki v vodi obiskujejo športno zelo aktivni starši. Starši iz naše raziskave so veliko bolj aktivni od povprečnega Slovenca, starega od 25–34 let (Sila, 2010). Občasno aktivnih je približno enako. Torej so starši v naši raziskavi bolj aktivni predvsem na račun redne športne vadbe. Razveseljivo je tudi dejstvo, da je kljub nosečnosti in poporodni skrbi za otroka razlika med očeti in materami majhna. Upoštevati moramo tudi možnost, da so ravno te mamice, ki so svojega dojenčka vključile v organizirano vadbo, tudi same bolj aktivne od ostalih.

Iz naše ankete smo izvedeli, da je več kot 60 % staršev aktivnih vsaj enkrat tedensko, kar je spodbudno. Športno aktivni starši se največ ukvarjajo s tekom, kolesarjenjem, pohodništvom, nato pa sledijo športi, ki se izvajajo v športnih objektih. Starši si izbirajo športe, ki finančno niso prezahtevni in jih lahko izvajajo skozi celo leto. Najverjetneje so to tudi tisti športi, ki jih lahko izvajajo skupaj s svojimi otroki in prav to je zelo pohvalno. Za športno aktivnost starše, kot je bilo pričakovano, najbolj motivira skrb za zdravje. Zelo pomemben motiv je tudi ohranjanje kondicije, veliko se jih ukvarja s športom, ker jim je šport všeč, sledijo motivi razvijanja telesnih sposobnosti, zabava in prijateljevanje. Hujšanje kot motiv za športno udejstvovanje, presenetljivo, ni med najpomembnejšimi. Verjetno je to posledica tega, da večina udeleženk aktivno preživlja prosti čas, zato so med in po nosečnosti ostale fit.

Dojenček, ki obiskuje vadbo, je najpogosteje edinec (72 %). Starši so jih vključili v organizirano vadbo, ker se zavedajo pomembnosti pozitivnih vplivov zgodnjih gibalnih izkušenj na razvoj otroka. Izmed poplave različnih gibalnih dejavnosti za dojenčke pa so izbrali ravno vadbo v vodi zaradi njene specifičnosti, ki omogoča otrokom srečanje z novim gibalnim okoljem. Najpomembnejši motivi staršev za tovrstno vadbo so bili: element voda in njeni sproščujoči učinki na vadeče, privajanje otroka na vodo in odpravljanje kasnejšega strahu pred vodo.

Presenetili so nas rezultati vprašanja o motivih staršev glede vključevanja otrokov v šport. Samo 11 % staršev ima namen svojega otroka usmeriti v enega od tekmovalnih športov, od tega le 1 % v plavalni trening. Večina (87 %) staršev ga bo vključevala v več različnih športnih aktivnosti. Prepričana sem, da bo večji delež vadečih otrok kasneje tekmovalnih športnikov. Starši dojenčkov verjetno še ne gledajo tako dolgoročno na to vprašanje. Večina pa se jih zaveda, kako pomembno je nuditi otroku gibalno širino, da si izoblikuje dobro motorično osnovo in kako zgodnja specializacija dolgoročno ne prinaša uspehov. Kako pomembno je skozi igro otroku podajati različna gibalna znanja in jih spoznavati z različnimi gibalnimi okolji. Otrok mora pridobiti čim več gibalnih izkušenj. Te so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Pogosto so otroci vpeljeni v tekmovalni šport postopoma in spontano. Če otrok v neki športni dejavnosti uživa in bi se rad v njej izpopolnjeval ter se dokazoval na tekmovanjih, ga starši v tem podprejo. Tako otroci brez predhodnega načrtovanja postanejo del tekmovalnega športa. Le malo staršev pa načrtno vzgaja vrhunškega športnika že od rojstva.

Rezultati raziskave so dali vpogled v socialno demografsko strukturo obiskovalcev vadbe dojenčkov v vodi. Tako so izvajalci dobili možnost, da program izpopolnijo in ga še bolj približajo obiskovalcem. Vsebina diplomskega dela pa je namenjena vsem, ki so kakor koli povezani z gibalnimi aktivnostmi najmlajših ter staršem in vsem drugim, ki se zavedajo pomembnosti zgodnjih gibalnih izkušenj za zdrav in celosten razvoj otroka.

## 5. VIRI

Ambrožič, F. (1988). Povezanost nekaterih kazalnikov motorične učinkovitosti motorično najsposobnejših 11- do 12-letnih dečkov z njihovim socialnim izvorom, pogoji šolanja in športno aktivnostjo. Magistrska naloga, Ljubljana: FTK.

Bergant, M. (2009). Športne dejavnosti predšolskih otrok in materialni pogoji za športne aktivnosti v vrtcih Braslovče, Vransko in Polzela. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Božič, T. (2002). Analiza gibalnega razvoja dojenčkov pri gibanju v vodi po Fredovem programu. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Čebokli, N. (2006). Razlogi za vključevanje otrok v športno vadbo. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Dolenc, P., Kupec, L., Matejek, Č., Pišot, R., Planinšec, J., Šetina, T., Šimunič, B., Štemberger, V., Videmšek, M., Volmut, T. in Žnidaršič, M. (2008). *Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga: gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok: končno poročilo*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

Doupona Topič, M. in Kajtna, T. (2011). Družina in šport. V *Družina v slovenskem jeziku, literaturi in kulturi* (str. 91–98). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba (sociološki vidiki)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Doupona Topič, M. in Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo, *Šport*, 55(3), str. 12–16.

Doupona Topič, M. (2010). Vpliv socialne stratifikacije na značilnosti športno rekreativne dejavnosti v Sloveniji, *Šport*, 58(1/2), str. 100–104.

Dragan, Š. (2004). Primerjava zniževanja telesne temperature dojenčkov v vodi z vodnimi plenjami in z neoprenskimi hlačkami. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Draksler, N. (2006). Povezanost obiskovanja tečajev plavanja za dojenčke s pojavnostjo astme. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Drnovšek, M. (2002). Vpliv vadbe v vodi na gibanje dojenčkov. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

*Fred swim academy* (2014). Pridobljeno 2.5.2014, iz <http://de.swimtrainer.de/en/home>

Graumann, D. (1996) Babyschwimmen. Ein Fachbuch für Schwimmlehrer und Eltern zur Förderung einer gesunden Entwicklung unserer Kinder, Gesund durch Schwimmen, Sportbuch – Verlag Wolf Pflesser.

Jambrešič, M. (2004). Analiza športnega programa ABC za otroke od drugega do devetega leta starosti. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Janžekovič M., (2002). Vadba v vodi kot zgodnji pobudnik nekaterih vidikov gibalnega razvoja v prvem letu starosti. Diplomsko delo, Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Joens Matre, R. R., Welk, G. J., Calabro, M. A., Russell, D. W., Nicklay, E. and Hensley, L. D. (2008). Rural-urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *The Journal of Rural Health*. 24 (1): str. 49–54.

Kalish, S. (2000). Fitness za djecu – praktični savjeti za roditelje. Zagreb: Gopal, d. o. o.

Kapus, J. (2007). Socialno demografska struktura očetov in mater, ki z dojenčki obiskujejo vadbo v vodi. V *Contemporary kinesiology [Sodobna kineziologija]* (str. 148–151). Split : University of kinesiology, Faculty of kinesiology; Mostar: University of Mostar, Faculty of natural science, mathematics and education; Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.

Kapus, V. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

Kropej, L. V. (2001). *Vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kropej, L. V., Videmšek, M. (2002). Parents and sport activity of their preschool children. *Kinesiologia Slovenica*, 8 (1), str. 19–24.

Mednarodni dan očetov 2012 (15. 6. 2012). Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 4. 8. 2014, iz [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=4781](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4781)

Mednarodni dan žensk 2013 (6. 3. 2013). Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 4.8.2014, iz [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=5353](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=5353)

Mednarodni dan žensk 2014 (6. 3. 2014). Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 4. 8. 2014, iz [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?ID=6100](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=6100)

Murn, U. (2011). *Analiza vključevanja mamic in dojenčkov v športno vadbo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Osnovni podatki o rojenih, Slovenija, letno (2014). Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 4. 8. 2014, iz <http://pxweb.stat.si/pxweb/dialog/Saveshow.asp>

Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, Topič, M. in Bednarik, J. (2000). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1999*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Petrovič, K. (1991). Športna vzgoja otrok v družini – Med znanstvenimi spoznanji in prakso. Izobraževanje v Sloveniji za 21. Stoletje: koncepcija in strategija športne vzgoje v Sloveniji. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport.

Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B. in Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. *Šport*, 49 (3), str.: 1-48, priloga.

Pišot, R., Štemberger, V., Krpač, F. in Filipčič, T. (2000). *Otrok v gibanju*, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Planinšec, J. (1997). Razlike v motorični učinkovitosti predšolskih otrok z vidika kraja bivanja. V *V čas Knjic vtane sanje ...* (str. 59–64). Slovenske Konjice: Petrič.

Pogorelčnik, T. (2006). Vpliv športnih in drugih dejavnosti na motorične sposobnosti mestnih in vaških otrok. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru. Pedagoška fakulteta.

Podgoršek, V. (2002). Odziv staršev na vadbo dojenčkov v vodi po Fredovem programu v dveh letih delovanja. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pori, M., Sila, B. (2010). S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo?. *Šport*, 58 (1/2), str. 105–107.

Rak, S. (2011). Povezanost med odnosom staršev do športa in odnosom njihovih otrok do športne vzgoje v osnovni šoli. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Rupar, T. (2006). *Vpliv načina preživljanja prostega časa na funkcionalne sposobnosti otrok*. Diplomsko delo, Univerza v Mariboru. Pedagoška fakulteta.

Sila, B. (2010a). Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2008. *Šport*, 58 (1/2), str. 89–93.

Sila, B. (2010b). Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport*, 58 (1/2), str. 94–99.

Slamar, S. (2009). *Vloga staršev pri gibalno-športni aktivnosti otrok mariborskih vrtcev*. Diplomsko delo. Univerza v Mariboru. Pedagoška fakulteta.

Strniša, K. in Planinšec, J. (2014). Gibalna dejavnost otrok z vidika socialno-ekonomskih razsežnosti. *Revija za elementarno izobraževanje*, 7 (1), str. 99–108.

Šajber, D. (2006). Plavanje od rojstva do šole. Radovljica: Didakta.

Šajber, D. (2004). Skripta za vaditelje in učitelje plavanja – douposabljanje za vodenje vadbe v vodi za dojenčke in njihove starše. Ljubljana: Fakulteta za šport, oddelek za plavanje in vodne aktivnosti, Plavalna zveza Slovenije.

Šajber, D. (2008). Fredov program. Pridobljeno 24. 4. 2014, iz <http://www.plavanje-dojenckov.com/index.php?stran=main&id=256>

Šajber, D., Kapus, V., Kapus, J. in Štrumbelj, B. (2002). Učenje plavanja po dveh različnih programih. V *Otrok v gibanju* (str. 156–162). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Štemberger, V. (2004). Pomen gibanja za zdravje otrok [elektronska izdaja]. Za Srce, junij, str. 24–26.

Tomc, A. (2010). *Vpliv staršev na vključitev otrok v športno vadbo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tsimeas, P. D., Tsiokanos, A. L., Koutedakis, Y., Tsigilis, N., & Kellis, S. (2005). Does living in urban or rural settings affects aspects of physical fitness in children? An allometric approach. *British Journal of Sports Medicine*, 39 (9), str. 671–674.

Tušak, M., in Bednarik, J. (2002). Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Ljubljana: Klub MT Zalog.

Videmšek, M. (1996). Motorične sposobnosti triletnih otrok, doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Videmšek, M. (2007). Pasivni starši, zbudite se!, *Polet*. 6 (4): str. 54–55.

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

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik; Gibalne dejavnosti otrok od tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Kropelj, L. V., Stančević, B. in Karpljuk, D. (2002). Starši in športnorekreativna dejavnost otrok. V 3. slovenski kongres športne rekreacije (str.175–180). Kraj: Založnik.

Videmšek, M., Pogelšek, V., Karpljuk, D., Štihec, J., Gregorc, J. (2006). The correlation of sports activity and eating habits in preschool children and their parents. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica*. 36 (3): str. 65–73.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D., Vauhnik, J. and Tušak, M. (2008). *Analysis of preschool physical education*. Ljubljana: Faculty of sport, Institute of kinesiology.

Vidovič, M. (2004). Uspešnost učenja prsnega z vidika dveh različnih metod učenja plavanja pri štirih in petletnih otrocih. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vloga staršev pri vključevanju otrok v šport. (8. 5. 2012). Planet Siol.net. Pridobljeno 12.4. 2013, iz [http://www.siol.net/sportal/rekreacija/novice/2012/05/vloga\\_in\\_napake\\_starsev\\_pri\\_vkljucevanju\\_otrok\\_v\\_sportno\\_dejavnost.aspx](http://www.siol.net/sportal/rekreacija/novice/2012/05/vloga_in_napake_starsev_pri_vkljucevanju_otrok_v_sportno_dejavnost.aspx)

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerza na primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Zaplatič, P. (2009). *Gibalna dejavnost predšolskih otrok in njihovih staršev v Posavski regiji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zaplavajmo z dojenčkom (2008). Bibaleze.si. Pridobljeno 24. 4. 2014, iz <http://www.bibaleze.si/clanek/dojencek/video-zaplavajmo-z-dojenckom.html>.

Zdravilni učinki gibanja. (2012). Bibaleze.si. Pridobljeno 29. 4. 2014, iz <http://www.bibaleze.si/clanek/dojencek/gibanje.html>

Živorojeni, Slovenija, 2012 (27. 6. 2013). Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 4.8.2014, iz [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=5593](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=5593)

Žnidar, A. (2012). *Vpliv plavanja na gibalni razvoj otroka*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

## 6. PRILOGE

Vprašalnik, namenjen staršem, ki so z dojenčki obiskovali vadbo v vodi.  
.....

Spoštovani starši!

Sem Damjana Lavrič, študentka Fakultete za šport v Ljubljani. Pri predmetu sociologija športa pripravljam diplomsko nalogo z naslovom: *Pomen socialnega statusa staršev in njihovega odnosa do športa pri plavanju dojenčkov*, za kar potrebujem vašo pomoč.

Pred vami je anketa, s pomočjo katere bom prišla do pomembnih ugotovitev, zato vas prosim, da jo rešite, saj bodo ti odgovori pomembni v okviru moje raziskave. Vaši odgovori mi bodo služili izključno v raziskovalne namene in je zanje zagotovljena popolna anonimnost. Hkrati pa vas prosim, da odgovarjate iskreno.

Za vaše sodelovanje se vam najlepše zahvaljujem.

1. spol (*obkrožite*): a) M      b) Ž

2. starost (*vpišite*):

mama: \_\_\_\_\_ let

oče: \_\_\_\_\_ let

3. zakonski stan (*obkrožite*):

- a) poročena/poročen
- b) živim z izvenzakonskim partnerjem/partnerko
- c) samski, nikoli poročen
- d) samski, ločen
- e) samski, ovdovel

4. Kakšna je vaša in partnerjeva najvišja stopnja izobrazbe? (*na črto vpišite ustrezno črko*)

mama: \_\_\_\_\_

oče: \_\_\_\_\_

- a) osnovna šola
- b) nedokončana poklicna ali strokovna šola
- c) končana poklicna ali strokovna šola
- d) nedokončana srednja šola/gimnazija
- e) končana srednja šola/gimnazija
- f) nedokončana višja šola/visoka šola/fakulteta
- g) končana višja šola
- h) končana visoka šola ali fakulteta
- i) končana specializacija/magisterij/doktorat



5. Kakšen je vaš in partnerjev položaj na delovnem mestu? (na črto vpišite ustrezno črko)

mama:\_\_\_\_\_/drugo:\_\_\_\_\_ oče:\_\_\_\_\_/drugo:\_\_\_\_\_

- a) nisem zaposlen/a
- b) sem delavec v delovnem procesu
- c) sem vodstveni delavec v delovnem procesu (vodja delovne enote, strokovne službe)
- d) sem vodilni delavec (direktor ali druga vodilna funkcija na tem nivoju)
- e) sem direktor lastnega podjetja
- f) samostojni podjetnik oz. obrtnik

6. Okolje bivanja (*obkrožite*):

- a) vas
- b) primestno okolje
- c) mestno okolje

7. Kakšni so vaši stanovanjski pogoji? (*obkrožite*)

- a) živimo v lastni hiši (smo lastniki hiše)
- b) živimo v hiši pri starših
- c) živimo v hiši kot podnajemniki
- d) živimo v lastnem stanovanju (smo lastniki stanovanja)
- e) živimo v stanovanju pri starših
- f) živimo v stanovanju kot podnajemniki
- g) živimo kot podnajemniki v sobi
- h) drugo:\_\_\_\_\_

8. Ocenite, kakšen je vaš in partnerjev mesečni dohodek? (na črto vpišite ustrezno črko)

mama:\_\_\_\_\_ oče:\_\_\_\_\_

- a) do 700 evrov
- b) od 701 do 1700 evrov
- c) od 1701 do 3200 evrov
- d) nad 3200 evrov

9. Imate počitniško hišico? (*obkrožite*)

- a) ne
- b) da, smo lastniki počitniške hišice/vikenda
- c) da, smo lastniki počitniške prikolice
- d) počitnikujemo v počitniški hišici/vikendu, ki je last staršev
- e) počitnikujemo v počitniški prikolici, ki je last staršev

10. Ste lastnik kakšne druge nepremičnine? (obkrožite/na črto vpišite)

a) ne

b) da: \_\_\_\_\_

11. Imate avtomobil? (obkrožite/na črto vpišite)

mama: a) ne

b) da; vrednost: \_\_\_\_\_ €

oče: c) ne

d) da; vrednost: \_\_\_\_\_ €

12. Kakšna je vaša športna aktivnost? (na črto vpišite ustrezno črko)

mama: \_\_\_\_\_ oče: \_\_\_\_\_

a) nikoli se nisem aktivno ukvarjal/-a s športom

b) prej sem se s športom ukvarjal/-a rekreativno, sedaj se ne več

c) prej sem se ukvarjal s tekmovalnim športom, sedaj se ne več

d) s športom se ukvarjam le rekreativno

e) včasih sem tekmoval/-a, sedaj se le rekreativno ukvarjam s športom

f) še vedno sem aktivna tekmovalka/aktivni tekmovalec

13. Kako pogosto se ukvarjate s športom? (na črto vpišite ustrezno črko)

mama: \_\_\_\_\_ oče: \_\_\_\_\_

a) nikoli

b) samo med počitnicami

c) občasno (2-3 krat na mesec)

d) enkrat na teden

e) dva do trikrat na teden

f) štiri do petkrat na teden

g) pogosteje kot petkrat na teden

14. S katerimi športnimi aktivnostmi se ukvarjate? (vpišite vse aktivnosti, s katerimi se ukvarjate, tako organizirano, v športnem klubu ali društvu, kot neorganizirano)

mama: \_\_\_\_\_

oče: \_\_\_\_\_

15. Kateri so vaši glavni motivi za ukvarjanje s športom?

V nadaljevanju obkrožite številko ob posameznem motivu, ki odraža vašo oceno pomembnosti motiva za vaše udejstvovanje v športu, na sledeči način:

1 – Ta motiv mi pri ukvarjanju s športom sploh ni pomemben.

2 – Ta motiv mi pri ukvarjanju s športom ni zelo pomemben.

3 – Ne morem se opredeliti.

4 – Ta motiv mi je pri ukvarjanju s športom kar pomemben.

5 – Ta motiv mi je pri ukvarjanju s športom zelo pomemben.

	<i>ni pomembno</i>	<i>zelo pomembno</i>
a) rad se zabavam	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5	
b) skrbim za zdravje	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5	
c) s športom služim denar	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5	
d) druženje s prijatelji	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5	
e) rad tekmujem, se dokazujem	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5	
f) zaradi slave, uspeha	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5	
g) všeč mi je šport	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5	
h) rad sem priljubljen, popularen	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5	
i) hujšanje	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5	
j) omogoča mi več potovanj	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5	
k) razvijanje telesnih sposobnosti	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5	
l) ohranjanje kondicije	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5	

.....

16. Otrok, s katerim obiskujete vadbo, je... (*obkrožite*)

- a) prvorojenec
- b) drugorojenec
- c) tretji v družini
- d) drugo: \_\_\_\_\_

17. starost vašega otroka (*vpišite*): \_\_\_\_\_ mesecev

18. Kje obiskujete vadbo? (*obkrožite*)

- a) Ljubljana
- b) Šmarješke Toplice
- c) drugo: \_\_\_\_\_

19. Ocenite, kako pomembna je vadba v vodi za posamezne komponente otrokovega razvoja:

Odgovore ocenite v rangi od 1 (ni pomembna) do 5 (zelo je pomembna), tako da obkrožite določeno številko.

- |                    |                    |   |   |   |                         |
|--------------------|--------------------|---|---|---|-------------------------|
|                    | <i>ni pomembna</i> |   |   |   | <i>zelo je pomembna</i> |
| a) telesni razvoj  | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5                       |
| b) socialni razvoj | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5                       |
| c) psihični razvoj | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5                       |

20. Na vadbo prihajate ... (obkrožite)

- a) sam/-a
- b) s partnerjem
- c) s prijateljico
- d) drugo: \_\_\_\_\_

21. Zakaj ste se odločili za vadbo z dojenčkom?

V nadaljevanju obkrožite številko ob trditvi, ki odraža vaše strinjanje ali nestrinjanje s trditvijo na sledeči način:

- 1 – S trditvijo se sploh ne strinjam.
- 2 – S trditvijo se deloma ne strinjam.
- 3 – Ne morem se opredeliti.
- 4 – S trditvijo se deloma strinjam.
- 5 – S trditvijo se popolnoma strinjam.

- |   |                             |   |   |   |                              |
|---|-----------------------------|---|---|---|------------------------------|
|   | <i>se sploh ne strinjam</i> |   |   |   | <i>se popolnoma strinjam</i> |
| a) druženje z ostalimi mamicami   | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5                            |
| b) kvalitetno preživljanje družine v prostem času   | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5                            |
| c) popestritev vsakodnevne rutine porodniškega dopusta (razbremenitev in razvedrilo zame) | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5                            |
| d) pozitivni učinki zgodnjih in čim bolj raznolikih gibalnih izkušenj na razvoj otroka    | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5                            |
| e) izmenjava izkušenj in koristnih informacij z ostalimi starši                           | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5                            |

22. Na podlagi česa ste se odločili ravno za to obliko vadbe (plavanje dojenčkov v vodi po Fredovem programu)? (obkrožite samo en odgovor)

- a) ker poznam samo to obliko vadbe, ki je primerna za dojenčke
- b) ker ta oblika vadbe z dojenčki poteka najbližje mojemu kraju bivanja
- c) zaradi priporočil drugih oseb (pediatra, športnih delavcev, ostalih udeležencev (mamic,...))
- d) zaradi lastne presoje, da je ta vadba najbolj primerna za naju z otrokom
- e) zaradi priporočil v medijih (revije, knjige, internet)

23. Zakaj ste se odločili za vadbo z dojenčkom, ki poteka v vodi?

V nadaljevanju obkrožite številko ob trditvi, ki odraža vaše strinjanje ali nestrinjanje s trditvijo na sledeči način:

- 1 – S trditvijo se sploh ne strinjam.
- 2 – S trditvijo se deloma ne strinjam.
- 3 – Ne morem se opredeliti.
- 4 – S trditvijo se deloma strinjam.
- 5 – S trditvijo se popolnoma strinjam.

- a) zaradi privajanja otroka na vodo      se sploh ne strinjam      se popolnoma strinjam  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5
- b) da otrok zaradi pridobljenih izkušenj v vodi kasneje ne bo imel strahu pred vodo  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5
- c) ker mislim, da bo to pripomoglo k bolj zgodnjemu učenju plavanja  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5
- d) ker vadba v vodi omogoča, da je dojenček bolj aktiven kot na suhem (se lažje premika)  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5
- e) zaradi sproščujočih učinkov vode      1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5
- f) da bo kasneje otrokova tehnika plavanja boljša  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5
- g) zaradi izboljšanja termoregulacije in okrepitve imunskega sistema otroka  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5
- h) zaradi nižje intenzivnosti vadbe v vodi kot na suhem, zaradi delovanja sile vzgona  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5

24. Kakšne motive oz. želje imate glede vključevanja vašega otroka v šport v prihodnje (mišljeno v času do konca osnovne šole)? (obkrožite samo en odgovor)

- a) otroka nimava namena usmerjati v šport
- b) otroka nimava namena usmerjati v tekmovalni šport, ampak ga bova vključevala v več različnih športnih aktivnosti
- d) otroka bova usmerila v enega od tekmovalnih športov
- e) otroka bova usmerjala v določen tekmovalni šport; kateri? \_\_\_\_\_
- f) otroka bova usmerila v plavanje

Hvala za sodelovanje.