

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MARJAN KUŽNIK

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Fitnes

**POVEZANOST GIBALNE AKTIVNOSTI IN NEKATERIH
TELESNIH ZNAČILNOSTI OTROK V DRUGEM TRILETJU
NA OŠ ŽUŽEMBERK**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
Doc. dr. Primož Pori

KONZULTANT
Doc. dr. Boris Sila

RECENZENTKA
Izr. prof. dr. Maja Pori

Avtor dela
MARJAN KUŽNIK

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Zahvaljujem se:

- svojemu mentorju, dr. Primožu Poriju, za prijazno in hitro posredovanje povratnih informacij, dosledno usmerjanje in strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela.
- svoji družini in prijateljem, ki so me spodbujali in mi stali ob strani pri mojem študiju.
- OŠ Žužemberk, ki mi je omogočila izvedbo empiričnega dela v diplomskem delu.

Ključne besede: gibalna aktivnost, telesne značilnosti, debelost, indeks telesne mase, otroci, drugo triletje osnovne šole.

POVEZANOST GIBALNE AKTIVNOSTI IN NEKATERIH TELESNIH ZNAČILNOSTI OTROK V DRUGEM TRILETJU NA OŠ ŽUŽEMBERK

Avtor: Marjan Kužnik

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Športno treniranje, Fitness

Število strani: 71

Število tabel: 16

Število slik: 15

Število virov: 58

Število prilog: 4

IZVLEČEK

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti povezanost gibalne aktivnosti in nekaterih telesnih značilnosti otrok v drugem triletju na OŠ Žužemberk. Zanimalo nas je, ali otroci obiskujejo organizirane športne dejavnosti, kako so gibalno aktivni v prostem času z družino in s prijatelji, gibalna aktivnost staršev, mnenje staršev o gibalni aktivnosti otrok, kaj so razlogi za neaktivnost otrok in prikazati nekatere telesne značilnosti otrok. V raziskavo smo vključili 86 otrok v starosti od 9 do 11 let in njihove starše oziroma skrbnike. Otrokom smo izmerili telesne značilnosti, starši in otroci so izpolnili anketni vprašalnik, ki je zajemal tudi gibalno aktivnost. Vse dobljene rezultate smo analizirali s pomočjo računalniškega programa Microsoft Office Excel in statističnega programa SPSS 15.0 za Windows. Podatke smo predstavili v obliki histogramov, grafikonov in tabel ter preverili petodstotno statistično značilnost določenih trditev s χ^2 -testom ($p < 0,05$). Ugotovili smo, da so dečki glede na priporočene vrednosti (60 minut na dan) dovolj gibalno aktivni v prostem času, medtem ko za deklice tega ne bi mogli trditi. V organizirane športne dejavnosti je vključena le slaba četrtnina otrok. Ugotovili smo, da otroci s primerno telesno težo niso bolj gibalno aktivni kot otroci s prekomerno telesno težo in debelostjo. Te razlike so se pokazale pri športni dejavnosti s prijatelji, kjer so otroci s primerno telesno težo gibalno aktivnejši kot otroci s prekomerno telesno težo in debelostjo. Zaskrbljujoč je podatek o prekomerno težkih in debelih otrocih. Predvsem nas lahko skrbi podatek, da je kar 23,9 % deklic debelih.

Key words: physical activity, physical characteristics, obesity, body mass index, children, second triennium of primary school.

THE RELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SOME PHYSICAL CHARACTERISTICS IN THE SECOND TRIENNIUM IN ŽUŽEMBERK PRIMARY SCHOOL

Author: Marjan Kužnik

The University of Ljubljana, The Faculty of Sports, 2012

Sports Training, Fitness

The number of pages: 71 **The number of tables:** 16 **The number of figures:** 15
The number of sources: 58 **The number of appendixes:** 4

ABSTRACT

The aim of the BA is to establish the relation between physical activities and some physical characteristics of pupils in the second triennium of Žužemberk Primary School. The main interest is to find out if pupils attend organized sports activities, if they are physically active in their free time when they spend time with their family and friends; physical activity of their parents; the reasons for inactivity of pupils and to show physical characteristics. The research is based on the cooperation of 86 pupils aged from 9 to 11 and their parents or guardians. The pupils were measured according to their physical characteristics. Pupils and their parents were asked to fill in a questionnaire. The results were analysed by the Microsoft Office Excel and SPSS 15.0 for Windows programmes. The data were presented in the form of histograms, graphs, and tables. The five percent statistical characteristic of statements was verified by χ^2 test ($p < 0,05$). We have established that boys are enough physically active in their free time while this does not apply to girls. Organized sports activities are attended only by a quarter of pupils. This had shown that pupils with normal body weight are not more physically active than obese ones. This was not in the case in their free time activities with friends in which overweight and obese children are inactive. The datum that rises much concern is that 23,9 % of girls are obese.

KAZALO

1	UVOD	9
1.1	POMEN GIBANJA.....	10
1.1.1	Pomen gibalne aktivnosti za telesni razvoj otrok	15
1.1.2	Pomen gibalne aktivnosti za socialni razvoj otrok	16
1.1.3	Pomen gibalne aktivnosti za čustveni razvoj otrok.....	17
1.1.4	Pomen gibalne aktivnosti za kognitivni razvoj otrok	17
1.1.5	Pomen gibalne aktivnosti za zdravje otrok	18
1.2	TELESNE ZNAČILNOSTI OTROK	19
1.2.1	Longitudinalna dimenzionalnost skeleta.....	19
1.2.2	Voluminoznost–telesna teža, njen pomen in nevarnosti prekomerne telesne teže	20
1.2.3	Podkožno maščevje.....	22
1.2.4	Transverzalna dimenzionalnost telesa	23
1.2.5	Merjenje telesnih značilnosti	23
1.2.6	Indeks telesne mase (ITM).....	24
1.3	DOSEDANJE RAZISKAVE	27
1.3.1	Raziskave na področju gibalne aktivnosti.....	27
1.3.2	Raziskave o pojavu debelosti pri otrocih	28
1.4	PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE	30
2	METODE	32
2.1	VZOREC.....	32
2.2	PRIPOMOČKI	32
2.3	POSTOPEK.....	32
3	REZULTATI IN RAZPRAVA	34
3.1	OSNOVNI STATISTIČNI PODATKI IZ ANKETNIH VPRAŠALNIKOV.....	34
3.2	OSNOVNE STATISTIČNE ZNAČILNOSTI SPREMENLJIVK TELESNIH ZNAČILNOSTI OTROK.....	45
3.3	OSNOVNE STATISTIČNE ZNAČILNOSTI SPREMENLJIVK GIBALNIH DEJAVNOSTI OTROK.....	48
3.4	POVEZANOST GIBALNE AKTIVNOSTI IN NEKATERIH SPREMENLJIVK (gibalna aktivnost staršev, spol, indeks telesne mase)	50
4	SKLEP	56
5	VIRI	58
6	PRILOGE	65
6.1	PROŠNJA ZA IZVEDBO EMPIRIČNEGA DELA DIPLOMSKE NALOGE	65
6.2	SOGLASJE STARŠEV.....	66
6.3	VPRAŠALNIK ZA STARŠE	67
6.4	VPRAŠALNIK ZA OTROKE	71

KAZALO TABEL

Tabela 1: Indeks telesne mase pri otrocih glede na starost in spol.....	26
Tabela 2: Osnovne statistične značilnosti spremenljivk telesnih značilnosti dečkov.	45
Tabela 3: Osnovne statistične značilnosti spremenljivk telesnih značilnosti deklic.	46
Tabela 4: Osnovne statistične značilnosti spremenljivk gibalnih dejavnosti otrok v min/dan.	48
Tabela 5: Osnovne statistične značilnosti spremenljivk gibalnih dejavnosti dečkov v min/dan.	49
Tabela 6: Osnovne statistične značilnosti spremenljivk gibalnih dejavnosti deklic v min/dan.	50
Tabela 7: Gibalna dejavnost otrok glede na gibalno aktivnost staršev.	51
Tabela 8: Preverjanje statistične značilnosti testa.	51
Tabela 9: Gibalna dejavnost otrok glede na spol.	52
Tabela 10: Preverjanje statistične značilnosti testa.	52
Tabela 11: Gibalna dejavnost otrok glede na indeks telesne mase.	53
Tabela 12: Preverjanje statistične značilnosti testa.	53
Tabela 13: Indeks telesne mase otrok glede na športno interesne dejavnosti v šoli.	54
Tabela 14: Preverjanje statistične značilnosti testa.	54
Tabela 15: Indeks telesne mase otrok glede na športno dejavnost s prijatelji.	55
Tabela 16: Preverjanje statistične značilnosti testa.	55

KAZALO SLIK

Slika 1: Spol anketirancev.....	34
Slika 2: Dosežena stopnja izobrazbe anketirancev.	35
Slika 3: Število otrok v družini.	35
Slika 4: Športna/gibalna aktivnost staršev.	36
Slika 5: Vzroki za športno/gibalno aktivnost staršev.	37
Slika 6: Vzroki za športno/gibalno neaktivnost staršev.	37
Slika 7: Pogostost ukvarjanja staršev s športom skupaj z otrokom.	38
Slika 8: Pogostost ukvarjanja otrok s športom skupaj s starši.	38
Slika 9: Obiskovanje organiziranih športnih dejavnosti v prostem času.	39
Slika 10: Obiskovanje športno interesnih dejavnosti v šoli.	40
Slika 11: Vzroki za neobiskovanje organiziranih športnih dejavnosti.	41
Slika 12: Zadostna športna aktivnost otrok.	42
Slika 13: Vzroki za nezadostno športno aktivnost otrok.	43
Slika 14: Športna dejavnost, s katero bi se ukvarjali otroci, če bi imeli zanjo možnost.	44
Slika 15: Indeks telesne mase dečkov in deklic.	47

1 UVOD

»Če je bila telesna sposobnost pračloveku orodje preživetja, telesna dejavnost in pripravljenost tudi človeku v globalnem potrošniškem načinu življenja pomenita prav to« (Škof, 2007, str. 29).

Gibanje je naravna potreba človeka. Z njim že kot otrok razvija in krepi svoje telo. Pri tem se usklajuje njegova motorika, urijo se spretnosti v povezavi s posameznimi telesnimi in športnimi dejavnostmi. Z ustreznimi spodbudami v družini in kasneje v šoli vplivamo na otrokov kasnejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje (Škof, 2007).

Tehnološki napredek, njegova dovršenost in informatizirana civilizacija odvrčajo človeka od zdravega načina življenja. Z napredkom sta danes delo in gibanje močno olajšana; posledica tega je, da trenutni trend življenja podpira sedeč način življenja (Kos, 2010).

Nezdrav način življenja z nezdravo prehrano in telesno neaktivnostjo ima za posledico slabo telesno kondicijo in pojav številnih bolezni (Škof, 2007). Kadar je govora o boleznih sodobnega sveta, je v ospredju prekomerna telesna teža in debelost. Pri prekomerno prehranjenem otroku oziroma mladostniku postane gibalna dejavnost ob zmanjšanem kaloričnem vnosu pomemben dejavnik za uravnavanje telesne teže. Otroci s previsoko telesno težo imajo možnost obiskovanja organiziranih dejavnosti, s katerimi se lahko ukvarjajo pod strokovnim vodstvom v okviru različnih interesnih dejavnosti, ki jih ponujajo šola, različni klubi in društva. V predšolskem obdobju in prvih letih šolanja gibalna aktivnost temelji na razvoju gibalnih sposobnosti, ki so: skladnost gibanja, ravnotežje, hitrost, moč, gibljivost in natančnost. Otrok postopoma osvaja in spoznava različne športne zvrsti, vendar je pomembno, da je vadba prilagojena njegovim sposobnostim in interesom. Ostalo dejavnost, ki ni v okviru šole, kluba, krožka, lahko otrok izvaja neorganizirano v prostem času s starši, sošolci in prijatelji (Videmšek in Karpljuk, 2004).

Izrednega pomena za otrokov razvoj je okolje, v katerem odrasča. Med dejavnike okolja uvrščamo, poleg življenjskega stila, prehranjevanja in bolezni, tudi gibalno dejavnost. Neprimerni vplivi okolja ali odsotnost ustreznih vplivov imajo lahko negativne posledice v

razvoju. Le vsebinsko bogato, raznoliko in dovolj stimulatивно okolje lahko zagotavlja razvojne spodbude, ki so pogoj, da otrok vzpostavi primeren odnos z osebami in objekti v okolju (Videmšek in Pišot, 2007).

Znano je, da ima družina danes vse manj časa. Eden izmed vzrokov je način življenja, ki nam ga narekuje družba. Tako sta prehitro tempo življenja in prezaposlenost staršev v veliki meri glavna krivca za pomanjkanje gibanja, tako pri otrocih kot pri odraslih (Koren, 2003).

1.1 POMEN GIBANJA

»Človeško telo je ustvarjeno za gibanje« (Bouchard, 2006).

»Gibanje, ki je v jedru vsake telesne oziroma športno rekreativne dejavnosti, je pomemben sopotnik človekovega življenja. Lahko bi rekli, da je gibanje sestavni del kakovosti življenja sodobnega človeka. Ta jasno izražena povezanost je bila že velikokrat teoretično in strokovno podprta. Telesna dejavnost in rekreacija namreč pomembno vplivata na celovito ravnovesje človeka in ustvarjata harmonijo med njegovo večrazsežnostno naravo ter vsakdanjimi napori in delovnimi obveznostmi. Pri gibanju in rekreaciji gre tudi za sproščujoče doživljajske izkušnje, ki jih ponuja in daje igrivost pri tovrstnem udejstvovanju. Mnogi pa v tem vidijo še več; potrjevanje in izražanje osebnosti in izživetje v neposrednem športnem dvoboju ali tekmovanju. Če gre za pravi športni boj, ta lahko plemeniti telo in duha, veliko daje in bogati. Športno rekreativno udejstvovanje je človeku lahko vsakdanji izziv tudi zato, ker se prek tega lahko udeležuje različnih športno rekreativnih tekmovanj, zlasti kadar želi meriti sile, znanje in sposobnosti z drugimi ali s seboj in pri tem doseči pomembnejše rezultate. Izziv je tudi zato, ker je v športu, tudi v rekreativnem, mogoče doživeti še kaj več kot pri nekaterih drugih dejavnostih v življenju in uresničiti cilje, ki so v različnih starostnih obdobjih različni. Velikokrat takšnih ciljev ni mogoče doseči z nobenimi drugimi sredstvi« (Berčič, 2003, v Pavlič, 2011, str. 16).

»Veliko je ciljev, ki jim v povezavi z gibanjem oziroma z rekreativnim športom namenjamo posebno pozornost. Pravimo, da telesna oziroma športno-rekreativna dejavnost bogati življenje današnjega človeka in mu pomaga, da se lažje vključuje v večje ali manjše prijateljske skupine. Zagotovo je velika vrednost gibanja in ukvarjanja s športno-rekreativnimi dejavnostmi v pozitivnem učinkovanju na zdravje. Športno-rekreativna dejavnost deluje v

odnosu na zdravje ljudi, tako da omeji delovanje negativnih dejavnikov, ki spremlja današnje življenje in pomaga ohranjati zdravje. Že dolgo so opisane in znane naravne metode zdravljenja, ki vključujejo veliko gibanja. Ugotovljeno je, da se z redno telesno vadbo in utrjevanjem povečajo tako imenovane psihofizične sposobnosti. Zdravje in gibanje sta tesno povezana. Kadar govorimo o zdravju vedno ugotovimo, da se prizadeti zavedo pomena svojega zdravja šele takrat, ko ga začenjajo izgubljati oziroma ko ga povsem izgubijo. »Zdravje ni vse, toda brez zdravja je vse nič«, je znana ljudska modrost, ki se iz dneva v dan potrjuje. Zato je zdravje vse bolj cenjena dobrina in vrednota vseh tistih, ki živijo razmeroma zdravo ali si vsaj prizadevajo, da bi tako živeli. Kdor se zadosti giblje in se ukvarja z raznovrstnimi telesnimi dejavnostmi, vsak dan hodi in pogosto teka, igra tenis, zahaja v planine in gore, kolesari, plava ali se ukvarja z drugimi vodnimi športi, obiskuje fitness ali izvaja gimnastične vaje doma itd., si prav gotovo ohranja zdravje in lahko pričakuje kakovostno življenje tudi v pozni starosti. To je hkrati prispevek k upočasnitvi procesov biološkega staranja« (Berčič, 2003, v Pavlič, 2011, str. 16).

»Poleg pozitivnih učinkov na zdravje sta telesna oziroma športno-rekreativna dejavnost hkrati preventivni dejavnik, saj tako udejstvovanje pomaga pri razvoju zaščitnih dejavnikov, učinkuje na splošno obrambno sposobnost človeka in na izbiro ustreznih obrambnih mehanizmov. Dobro izbrana gibalna aktivnost ali vadba priljubljenega rekreativnega športa zato veliko prispeva k varovanju zdravja, posledično se dviguje tudi raven prilagoditvenih sposobnosti posameznih gibalno dejavnih. Športno-rekreativno udejstvovanje hkrati neposredno učinkuje na celovito ravnovesje udeležencev in na čut za skladno delovanje posameznih organov in organskih sistemov. Ugodne posledice rednega in sistematičnega ukvarjanja z rekreativnim športom se kažejo tudi v izboljšanju psihofizičnih sposobnosti in zviševanju ravni njihovih motoričnih in funkcionalnih sposobnosti. Z rekreativnim športom se lahko bogatijo prijateljske vezi in spletajo globlja poznanstva, odpre se pot v svojevrsten doživljajski svet, v razgibanem vadbenem okolju so bogatejši tudi čustveni odzivi ljudi« (Berčič, 2003, v Pavlič, 2011, str. 17).

Gibalna aktivnost zajema vse telesno gibanje, ki ga povzročajo skeletne mišice in povzroči precejšnje povečanje porabe energije glede na mirovanje. Kar znaša pri osebi, ki dan presedi, 25 % dnevne porabe energije, je enako 50 % vzdržljivosti športnika na treningu. V skladu s tem širokim pojmom moramo upoštevati preživljanje prostega časa, razne vaje, šport, prevoz, poklicno delo in raznovrstna vsakodnevna opravila (Bouchard, 2006).

Gibanje omogoča otroku celovito spoznavanje sveta. Po mnenju mnogih je obdobje otroštva ključno pri oblikovanju navad za vseživljenjsko gibalno aktivnost. Pomembno je, da otroke navadimo na življenjski slog, ki naj bi se nadaljeval v vseh življenjskih obdobjih, saj ima gibanje veliko pozitivnih učinkov na človekovo zdravje. Priporoča se vsakodnevna aktivnost, ki dosega zmerno do visoko intenzivnost in traja vsaj eno uro (Planinšec, 2003).

Različne oblike gibalne aktivnosti so pomembne za otrokov razvoj, krepitev in varovanje zdravja in ohranjanje primerne telesne pripravljenosti. Otroci potrebujejo redno gibalno aktivnost za normalno rast, ohranjanje gibalne pripravljenosti ter razvoj gibalnih sposobnosti in navad, ki se odražajo skozi vse življenje (Planinšec, 2003).

Pišot in Jelovčan (2006) gibalno aktivnost opredeljujeta kot individualno ali kolektivno športno aktivnost, v katere okvir sodijo tako aktivnosti v prostem času, v šoli, pri delu kot tudi aktivnosti z namenom približevanja ciljem vsakodnevnih nujnih in načrtovanih dejavnosti posameznika (na poti v šolo oziroma službo in iz nje, po opravkih, nakupih, obiskih in drugih dejavnostih posameznika). Služi izboljšanju splošnega počutja, pripravljenosti in krepitvi imunskega sistema.

Delovno-rekreativna dejavnost

Pogoste oblike te dejavnosti, s katerimi se otroci in mladostniki srečujejo v življenju, so: pomoč na vrtu, košnja trave, sprehod s psom, kidanje snega, pomivanje avta, čiščenje stanovanja in podobno. Vsak otrok opravlja te dejavnosti v zvezi s potrebo po opravljanju koristnega dela v skladu z njegovo željo in željo staršev ter potrebo po rekreaciji (Kropej, 2007).

Transportna oblika gibanja

Gre za gibalno aktivnost, za katero se odloča vsak posameznik v zvezi s potrebo ali željo po transportu v vsakdanjem življenju. Rezultat tega gibanja je razdalja, ki jo premagamo tako, da smo športno dejavni. K temu lahko prištejemo otrokov prihod in odhod do šole oz. doma. Otroci do drugega razreda tega načina premikanja do šole in domov ne morejo uporabljati, saj je sprejet zakon, da starši ali starejši bratje/sestre svoje otroke do drugega razreda osnovne šole spremljajo in jih predajo razrednim učiteljem. Po Krojevi (2007) spada k transportni

obliki gibanje v šolo, v službo, po nakupih, k prijateljem v obliki hoje, kolesarjenja, rolanja ipd.

Športna dejavnost

To je oblika gibalne aktivnosti, ki je načrtovana, strukturirana in namenjena izboljšanju enega ali več delov telesne kondicije. Zaradi sodobnega sveta in tehnološkega napredka se delež spontanega in nenačrtovanega gibanja zmanjšuje in se moramo za ohranjanje zdravja in kondicije zatekati k načrtovanemu gibanju, ki pa je športna dejavnost. Športne dejavnosti služijo predvsem zabavi in sprostitvi. Leta 2002 je medicinski inštitut iz Washingtona izvedel močno podporo in medijsko kampanjo, s katero je priznal, da polurna zmerna športna dejavnost na dan ni dovolj niti za ohranjanje zdrave telesne teže niti za izboljšanje zdravja ali telesne kondicije, in se tako zavzel za eno uro zmerne športne dejavnosti na dan (Starc in Sila, 2006, v Ribič, 2010).

Priporoča se vsakodnevna športna dejavnost, ki dosega zmerno do visoko intenzivnost in traja vsaj eno uro. Najmanj dvakrat tedensko naj bo dejavnost namenjena ohranjanju in izboljšanju moči in gibljivosti. Zmerno do visoka intenzivnost športne dejavnosti je opredeljena s srčno frekvenco, ki dosega vsaj 140 utripov v minuti (Planinšec, 2003).

Šport je v tem sodobnem času pojem za gibanje, ki se je razširilo po vsem svetu. Beseda šport je latinskega izvora, *disportare* v latinščini pomeni raztresti se, odvrniti se od dela in skrbi. Značilnost te dejavnosti je gibalna, telesna aktivnost, ki nam pomaga razvijati sposobnosti, ki so zanemarjene, uči nas praktičnih in teoretičnih športnih znanj, utrjuje nam zdravje, pomaga nam ohranjati stik z naravo, pomeni nam zabavo, estetsko doživetje, premagovanje naših skrajnih meja, tekmovanje s samim seboj in drugimi, veselje, igro, osvežuje nas, sprošča in krepi, obnavlja nam delovno energijo in goji družabnost (Bizjan, 2004).

Pomen športne aktivnosti je zasnovan malo širše, saj gre hkrati za razvijanje sposobnosti, otrokove domišljije, povezovanje posameznih vaj v celoto, navajanje na red, vztrajnost, borbenost in higieno (Bohinc, 2002).

Dejavniki, ki spodbujajo ali zavirajo športno dejavnost mladih, so spol, starost, življenjski slog v družini, socialno-ekonomski status družine, ponudba programov dejavnosti, dostopnost

vadbenih površin, kompetentnost mladih za gibalne aktivnosti itd. Najpomembnejšo spodbudo za športno aktivno življenje otrok dajejo družinsko okolje, šola in šolska športna vzgoja ter športna društva. Posebno vlogo ima tudi vpliv bivalnega okolja (Škof, 2007).

Športno dejavnost otrok in mladih lahko delimo na tisto, ki se dogaja v okviru redne šolske športne vzgoje in na športno dejavnost otrok v njihovem prostem času, ki je lahko organizirana ali neorganizirana. V športno dejavnost se lahko vključujemo individualno ali kolektivno. Glede na nekatere dejavnike govorimo tudi o športni dejavnosti, ki se izvaja samostojno, v okviru svoje družine ali s prijatelji. Te oblike gibalne dejavnosti so v večini neorganizirane. Organizirane gibalne dejavnosti delimo na dejavnosti v okviru šole in šolskih športnih društev ter dejavnosti v okviru športnih klubov in društev v kraju (Završnik in Pišot, 2005).

»Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki« (Kovač in Novak, 2004, str. 5).

Program športne vzgoje je usmerjen v zadovoljevanje otrokove temeljne potrebe po gibanju in igri, posamezniku prilagojen razvoj sposobnosti, pridobivanju raznovrstnih športnih znanj ter čustvenemu in razumskemu dojetanju športa. S primerno izbranimi vsebinami, oblikami in metodami dela omogočamo, da se otroci ob športnem udejstvovanju počutijo udobno in se psihično sprostijo, hkrati oblikujejo stališča in vrednostni odnos do športa kot kulturne sestavine življenja. Programu šolske športne vzgoje je namenjenih 834 ur rednega pouka v celem osnovnošolskem izobraževanju in 5 športnih dni v vsakem šolskem letu, ki so obvezni za vse učence. Zraven morajo šole ponuditi tudi programe, v katere je vključevanje otrok prostovoljno: športne interesne dejavnosti, šolo v naravi in dopolnilni pouk. Šola lahko ponuja tudi dodatne programe: nastope, prireditve in športna tekmovanja, tečaje, športne taborne in druge integrirane oblike pouka (Ciciban planinec, Mladi planinec, Zlati sonček, Krpan), minuto za zdravje, športne oddelke. V zadnjem triletju lahko šole ponujajo izbirna predmeta šport in plesne dejavnosti (Kovač in Novak, 2004). Ob primerjanju priporočljive gibalne dejavnosti otrok in časa gibalne dejavnosti pri šolski športni vzgoji vidimo, da tri šolske ure na teden, ki predstavljajo približno 12 % priporočljive tedenske gibalne dejavnosti, zmeroma do visoko intenzivnosti, ne zadoščajo količini gibalne dejavnosti, ki bi imela pozitiven vpliv na otrokov celostni razvoj (Planinšec, 2003).

Zraven obveznih šolskih športnih dejavnosti so zelo pomembne tudi organizirane športne dejavnosti v okviru športnih društev in klubov, ki temeljijo na dveh smereh z različnima filozofskima pristopoma. Prvi je humanistični pristop, ki v ospredje postavlja vzgojno-rekreativno dejavnost otrok in mladine. Namenjena je vsem in vsakomur. Ta koncept poudarja športno dejavnost kot priložnost za optimalni osebni in socialni razvoj posameznika, kjer je šport prisoten zaradi otrok in ne obratno. Poudarek je na učenju in utrjevanju športnih znanj in veščin, pri čemer je pritisk tekmovalnosti skoraj neznamenit. Temelj je zabava, druženje in sprostitvev. Največ teh programov je namenjenih predšolskim otrokom in otrokom v nižjih razredih osnovnih šol, v okviru tabornikov, šolskih športnih društev, planinskih društev in nekaterih športnih društev. Drug pristop je poznan kot selekcijski šport mladih, ki se izvaja v športnih šolah, klubih, športnih zvezah, zasebnih organizacijah itd. Osnovni cilj je selekcija otrok in priprava mladih talentov za vrhunski šport. Politika teh klubov je tradicionalno usmerjena v tekmovalni šport, čemur botruje pritisk zmage. Pri tem pristopu je velika nevarnost negativnih izkušenj (stres, pritisk), ki jih lahko ljudje, ki vodijo in izvajajo programe, uspešno preprečujejo (Škof in Bačanac, 2007).

V organizirano prostočasno športno dejavnost se vključuje približno tri četrtine šolarjev v zgodnjem šolskem obdobju (Jelovčan, Pišot in Žerjal, 2002; Zirc, 2008; Pišot in Planinšec, 2005).

1.1.1 Pomen gibalne aktivnosti za telesni razvoj otrok

Gibalna aktivnost ima velik pomen za telesni razvoj otrok, saj imajo otroci, ki so gibalno dejavnejši, v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob. Primerna gibalna dejavnost ima vpliv tudi na mineralizacijo kosti in njihovo širino, kosti postanejo trdnejše in manj krhke; nasprotno gibalna neaktivnost, ki traja daljše obdobje, lahko škodljivo vpliva na rast kosti in zaostajanje v celotni rasti (Pišot in Planinšec, 2005).

Redna gibalna aktivnost deluje tudi na boljši razvoj srčno-žilnega sistema, dihalnega sistema, osrednje živčevje in prebavila. Otrok, ki je redno gibalno aktiven, je v primerjavi z manj aktivnim otrokom telesno zmogljivejši, ima manjšo srčno frekvenco pri določeni aktivnosti, boljše mišično krčenje, večjo maso srčne mišice, izboljšano porabo kisika, izboljšano

koronarno prekrvavitev, večji venski pretok, boljši izkoristek porabe kisika mišic, boljšo gibljivost sklepov, večjo prostornino pljuč, bolj okrepljene dihalne mišice, večjo količino eritrocitov v krvi (Saje, 2002).

Velik pomen ima gibalna aktivnost za preprečevanje debelosti in poškodbe gibalnega sistema. Ker je debelost pri otrocih zadnje čase velik problem, moramo otroke tudi zaradi tega navajati na redno gibalno aktivnost, saj so vedno bolj izpostavljeni sedečemu načinu življenja (Zurc, 2006).

Velik del raziskav se posveča proučevanju pozitivnih vplivov gibanja na otrokovo telesno držo v zgodnjem šolskem obdobju, saj je zaradi vedno večjih zahtev sedenja zaznati porast neustreznih telesnih drž in deformacij hrbtenice, gibalna aktivnost neizbežno učinkuje tudi na razvoj hrbtnih mišic in hrbtenice, torej posledično na ustrezno telesno držo (Zurc, 2006).

1.1.2 Pomen gibalne aktivnosti za socialni razvoj otrok

Osnovna otrokova dejavnost je igra, ki je zelo pogosto gibalne narave. S sodelovanjem v gibalnih igrah se lahko dosežejo pozitivni učinki na otrokov socialni razvoj v smislu pridobivanja socialnih spretnosti, medosebne interakcije in privlačnosti, razvijata se otrokova samopodoba ter samostojnost, komuniciranje, otrok se nauči nadzorovati svoje vedenje in sodelovati z drugimi (Pišot in Planinšec, 2005).

S pomočjo skupinske gibalne aktivnosti otrok spozna in se uči upoštevanja pravil, navezovanja stikov, samoizražanja, vključevanja v družbo. Športno-gibalna aktivnost lahko otroku predstavlja pomembno področje, kjer je uspešen in se lahko dokaže (Tratnjek, 2008).

Gibalna dejavnost daje otrokom več optimizma, navdušenja, ustvarjalnosti, dobrega razpoloženja, spodbuja samokontrolo, samoobladovanje (Saje, 2002).

1.1.3 Pomen gibalne aktivnosti za čustveni razvoj otrok

V sodelovanju pri igri, kot sredstvu gibalne aktivnosti, se dosegajo številni pozitivni učinki na otrokov čustveni razvoj, predvsem v smislu čustvenega dozorevanja, saj omogoča izražanje pozitivnih čustev (Pišot in Planinšec, 2005).

Otrok večinoma med gibalno aktivnostjo v skupini izraža čustvo veselja, ki ga spremljajo smeh in sprostitvev. Za druge ljudi je izražanje veselja privlačno, zato veliko prispeva k prijetnemu vzdušju v skupini in vzbuja pozitivne reakcije pri drugih in s tem pripomore k pozitivnemu samovrednotenju (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalno bolj dejavni otroci se počutijo srečnejše in so bolj zadovoljni s svojim življenjem, gibalna aktivnost predstavlja preventivo pred depresijo, stresom in tesnobo (Tratnjek, 2008).

Gibalna aktivnost izboljša splošno počutje, spanec in zmanjša potrebo po poživilih, spodbuja čustveno stabilnost in usmeritev zdrave agresivnosti (Saje, 2002).

1.1.4 Pomen gibalne aktivnosti za kognitivni razvoj otrok

Vsi veliki umi (Platon, Locke, Komenski, Rousseau, Montessori, Piaget...) so verjeli, da je gibalna aktivnost osnova intelektualnega razvoja, zato je tudi učenje določenih simbolnih pojmov uspešnejše, če vključuje elemente gibalne aktivnosti. Kasnejše raziskave so to pritrdile, saj so empirični rezultati pokazali, da obstajajo statistično pomembne povezave med intelektualnimi sposobnostmi in gibalno aktivnostjo ter med šolskim uspehom in gibalno aktivnostjo, v dosedanjih raziskavah je bila največkrat ugotovljena povezava med kognitivnimi sposobnostmi in motorično sposobnostjo koordinacije telesa, saj le-ta izmed vseh motoričnih sposobnosti zahteva največ kognitivnega delovanja (Zurc, 2008).

Gibalna aktivnost naj bi zagotavljala različne izkušnje, ki so nujno potrebne za primeren kognitivni razvoj, še posebej pri mlajših otrocih. Poleg tega povzroča spremembe možganskih živčnih prenašalcev, strukturne spremembe centralnega živčnega sistema in povečano stopnjo aktivacije celotnega organizma (Planinšec, Pišot in Fošnarič, 2006).

Gibalna aktivnost zagotovo aktivira kognitivne funkcije, zato so v razvoju otroka zelo pomembne tudi gibalne problemske izkušnje, ki imajo še posebej neprecenljivo vrednost v prvih šestih letih življenja (Pišot in Planinšec, 2005).

Pozitivni učinki gibanja na kognitivni razvoj so sproščenost, povečanje sposobnosti koncentracije, spodbujanje kreativnosti, sposobnosti pomnjenja, boljše spopadanje s problemi. Otroci, ki so premalo gibalno aktivni, se pogosto ne morejo zbrati pri učenju, ker so notranje nemirni, polni neizrabljene energije in takrat postanejo nestrpni ali celo agresivni (Tratnjek, 2008).

1.1.5 Pomen gibalne aktivnosti za zdravje otrok

Šport in gibanje pomenita človeku pomemben vir zdravja. Otrokom redna gibalna aktivnost omogoča preprečevanje prekomerne teže in debelosti, razvijanje zdravih sklepov, močnejših kosti in učinkovitega delovanja srca, vzpostavljanje trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju (Videmšek in Pišot, 2007). Ker pri športno-gibalni aktivnosti otroci razvijajo predvsem vzdržljivost, se mora organizem privajati na povečane napore, tudi v manj ugodnih vremenskih razmerah, kar pa krepi termo-regulacijske mehanizme, ki otroku omogočajo uspešno prilagajanje na temperaturne razlike, ki so pogosti vzroki prehladov. Na ta način postanemo bolj odporni (Proje, 1997). Gibanje vpliva na izboljševanje srčno-žilnih sposobnosti, saj ohranja zmeren krvni tlak, zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni, zmanjšuje trigliceride v krvi, povečuje HDL holesterol (Tratnjek, 2008). Pozitivni učinki redne gibalne aktivnosti so še zmanjšanje pogostosti različnih obolenj in skrajšanje zdravljenja (Saje, 2002).

Poudariti velja, da ima gibalna aktivnost svoj zdravstveno-preventivni pomen samo takrat, kadar je primerno izbrana, prilagojena uporabniku in se redno izvaja skozi vse življenje (Pišot in Završnik, 2004).

1.2 TELESNE ZNAČILNOSTI OTROK

Vsak posameznik je konstitucijsko enkraten. Njegove telesne značilnosti so se razvile kot posledica interakcije dednega zapisa v oplojeni jajčni celici in številnih ekoloških dejavnikov ter lastne aktivnosti (Bravničar, 1987).

Dolgoletna zbiranja podatkov in primerjave med generacijami so ugotovile postopno pospeševanje ravnih in razvojnih procesov, ki so jim sledili skozi 20. stoletje. Otroci hitreje rastejo, doživljajo zgodnejši spolni razvoj in mlajši dosegajo odraslo velikost. Vzroki za to so v boljših pogojih za izkoriščanje genskega materiala, ki so posledica kvalitetnejše prehrane v zgodnjem otroštvu, preventivnega zdravstvenega in socialnega varstva, permanetne vzgoje, športa in intenzivnega preživljanja prostega časa ter boljšega gmotnega položaja družine (Zerbo in Štefančič, 1997).

Številne raziskave (Bala, 2000; Caput-Jugonica in Čurković, 2007; Matejek, 2007) uvrščajo telesne mere kot so teža, višina, kožna guba, obseg pasu in druge mere, s katerimi opisujemo razsežnosti telesa, v štiri večje latentne dimenzije, ki jih najpogosteje imenujemo longitudinalna dimenzionalnost skeleta, voluminoznost, podkožno maščevje in transverzalna dimenzionalnost skeleta.

1.2.1 Longitudinalna dimenzionalnost skeleta

Longitudinalna dimenzionalnost skeleta je razsežnost telesa, ki jo opredeljujejo številne antropometrične mere, ki se nanašajo na višino telesa ter dolžino posameznih telesnih delov. Mnoge raziskave (Bala, 2000; Caput-Jugonica in Čurković, 2007; Matejek, 2007) med njimi najpogosteje navajajo višino telesa, dolžino roke in dolžino noge. Slednji dve lahko na primer še podrobneje razdelimo na dolžino nadlahti in podlahti ter dolžino stegna in goleni. Med telesnimi merami, ki opredeljujejo longitudinalno dimenzionalnost telesa, so še mnoge druge, a se bomo v naši raziskavi osredotočali predvsem na telesno višino otrok.

Povprečna dolžina novorojenčka je 50 cm, kar je 5000-krat več kot meri oplojeno jajčece. Po rojstvu otroka se rast ne poveča tako intenzivno kot masa, saj do dokončne višine odraslega

človeka sledi le še okoli 3,5-kratno povečanje. Po hitrosti rasti po rojstvu izstopata dve obdobji, in sicer prvo dve leti po rojstvu, in drugo v času mladostništva. V prvem letu po rojstvu se višina poveča za 50 %, kar znaša približno 75 cm. V drugem letu otrok zraste med 12 in 13 cm. Telesna rast se nato umiri na 5 do 6 cm letno. V času pubertete se ponovno pojavi hitrejše povečanje rasti, ki mu pravimo rastni sunek. V tem času dekleta zrastejo za 16 cm, fantje pa za 20 cm (Videmšek in Pišot, 2007).

Na razvoj višine pri otroku ne vpliva le organska konstitucija, temveč tudi okolje, zdravstveno stanje in letni čas. Na otrokovo telesno višino ugodno vpliva tudi mirno in urejeno življenje, ki ne moti njegovega biološkega ritma (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.2.2 Voluminoznost – telesna teža, njen pomen in nevarnosti prekomerne telesne teže

Voluminoznost predstavljajo telesni obsegi in masa telesa. Telesna teža je zelo povezana z vsemi spremenljivkami telesnih razsežnosti, kar kaže, da je telesna teža kombinacija večine telesnih značilnosti (Kondrič in Mišigoj Durakovič, 2001).

V zadnjih letih se vse pogosteje omenja problem čezmerne telesne teže in debelosti med otroki, ki po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) v zadnjih letih močno narašča in postaja ena najpogostejših otroških bolezni (Bučar Pajek, Strel in Kovač, 2004; Planinšec, 2007). Po podatkih Mednarodne delovne skupine za debelost (IOTF) razširjenost prekomerne telesne teže in debelosti narašča skorajda povsod po svetu. V nekaterih okoljih ima že četrtna otrok med šestim in dvanajstim letom starosti prekomerno telesno težo (IOTF, 2005). Podobno sliko kažejo tudi raziskave na področju Slovenije (Bučar Pajek idr., 2004; Bučar Pajek, Strel, Kovač in Pajek, 2004; Planinšec, 2007; Planinšec idr., 2006).

Vzroke za čezmerno telesno težo in debelost najpogosteje povezujemo s sodobnim življenjskim slogom (Planinšec idr., 2006). Zanj sta značilna pretežno sedeči način življenja in pomanjkanje gibalne aktivnosti, kar ob prekomernem in nezdravem prehranjevanju vodi do pozitivne energijske bilance, ki je eden najpomembnejših vzrokov za vse večji odstotek debelosti v današnjem času (Grogan, 1997).

Na telesno težo novorojenčka vplivajo različni dejavniki, kot so spol, kajenje matere med nosečnostjo, uživanje alkohola, prezgodnji porod itd. Tako se masa novorojenčka giblje med 2700 in 4500 grami. Takoj po rojstvu se otrokova telesna masa zmanjša za okoli 5 odstotkov porodne mase zaradi zmanjšane vnosa tekočine v telo, vendar v desetih dneh novorojenček to izgubo nadoknadi. Hitrost nadaljnjega naraščanja telesne teže je podobna hitrosti naraščanja telesne višine. Ob koncu prvega leta se teža potroji, ob koncu četrtega pa početverji. Nato otrok v vsakem naslednjem letu življenja pridobi med 2,5 in 2,75 kilograma. V obdobju mladostništva pride do povečanja telesne teže, ki v dvoletnem obdobju pri deklicah znaša okoli 16 kg, pri dečkih pa 20 kg. Na pridobivanje telesne teže vplivajo tudi letni časi. Otroci najbolj pridobivajo težo med avgustom in decembrom, najmanj pa poleti. V hladnejših mesecih so namreč manj aktivni kot poleti (Videmšek in Pišot, 2007, str. 24).

Prekomerna telesna teža in debelost v otroštvu predstavljata veliko tveganje za razvoj številnih bolezni tako v otroštvu kot tudi kasneje v odraslosti. Čeprav je večina prekomerno težkih in debelih otrok na videz povsem zdravih, številne študije dokazujejo, da se pri njih pogosteje razvijejo bolezni srca in ožilja, astma, sladkorna bolezen tipa 2, psihične, ortopedske in druge zdravstvene težave. Verjetnost, da se debelost iz otroštva nadaljuje tudi v odraslost, je relativno visoka. Tudi pri odraslih obstaja tveganje za pojav bolezni srca in ožilja, zanemarljive niso tudi negativne psihične, socialne in ekonomske posledice. Poveča se tudi umrljivost zaradi srčno-žilnih vzrokov (Reilly idr.,2003).

Čeprav je prekomerna telesna teža povezana predvsem z vprašanjem zdravja in jo moramo obravnavati z vso resnostjo ter iskati možnosti za zmanjševanje tega pojava in preprečevanje novonastalih primerov, je za večino ljudi njihov zunanji obseg mnogo pomembnejši v povezavi z zunanjim videzom kot z zdravjem. Telesna teža ne glede na druge zunanje značilnosti človekove podobe zelo opazno vpliva na njegov videz, saj so telesne razsežnosti prvi vtis, ki ga pri nekom zaznamo (Tomori, 1990).

V razvitih državah je debelost najbolj pogosta pri siromašnem delu prebivalstva. V nerazvitih državah in državah v razvoju je debelost bolj pogosta pri bogatih prebivalcih (Mišigoj-Duraković, 2003).

Za prekomerno telesno težo in debelost je značilna povečana količina telesnih maščob. Debelost se razvija v interakciji posameznikovega genotipa, vplivov okolja, prehranjevalnih

vzorcev in gibalne nedejavnosti. Odkrivanje in obravnavanje debelosti pri otrocih je pomembno zaradi kratkoročnih in dolgoročnih posledic na zdravje. Pri debelih otrocih so mnogo pogosteje prisotni dejavniki tveganja za pojav različnih bolezni, poveča se tudi tveganje za pojav psiho-socialnih težav, predvsem negativne samopodobe, zmanjšanega samospoštovanja ter socialne stigmatizacije (Završnik in Pišot, 2005).

Gibalna aktivnost je ena od najučinkovitejših dejavnosti za zmanjšanje telesne teže. Smiselno je, da se premalo dejavne otroke in mladostnike s preveliko telesno težo usmerja v vsakodnevno, vsaj eno uro trajajočo, zmerno intenzivno gibalno dejavnost (Fox, 2004; povz. po Završnik in Pišot, 2005). Velika večina programov, katerih cilj je zmanjšanje telesne teže otrok, vključuje gibalno aktivnost in ustrezno prehrano (Završnik in Pišot, 2005). Vendar čezmerno težki otroci nimajo samo problemov, povezanih z zdravjem, ampak imajo tudi socialne in čustvene težave. Vrstniki jih zbadajo ali zavračajo. Zaradi socialne zavrnitve lahko otrok razvije negativno samopodobo, ki spodkoplje njegovo samozavest in samozaupanje (Gavin, Dowshen in Izenberg, 2007).

Največji porast debelosti opazamo med sedmim in desetim letom starosti. To je obdobje, ko se najlažje oblikujejo osnovni gibalni programi, otrok razvija tako gibalne kot funkcionalne sposobnosti, navaja se na delo v skupini in na spoštovanje pravil. Gibalna aktivnost je v tem starostnem obdobju naravna potreba otroka in hkrati protiutež sedečemu načinu življenja (Strel, Kovač, Jurak in Bednarik, 2001).

1.2.3 Podkožno maščevje

Podkožno maščevje je najpogosteje opredeljeno z debelino kožne gube, ki jo lahko merimo na različnih delih telesa. V raziskavah, ki obravnavajo omenjeno razsežnost telesa, se najpogosteje meri kožna guba nadlahti oziroma tricepsa, kožna guba hrbta ter trebuha. Med antropometrične mere, ki označujejo podkožno maščevje, bi poleg teh treh lahko uvrstili še kožno gubo bicepsa, stegna, goleni in druge (Bravničar, 1987).

Podkožno maščevje se pri različnih ljudeh kopiči na različnih mestih. Z vidika podkožnega maščevja ločimo dva tipa debelosti:

- androgeni tip debelosti (trebušna debelost) in
- ginekoidni tip debelosti (tradicionalna postava).

Pri prvem, androgenem tipu, se maščoba nalaga okoli pasu, zato je trebuh izbočen, zadnjica in stegna niso pretirano debela. Za ginekoidni tip je značilna hruškasta postava, saj se maščoba kopiči v podkožju bokov, stegen in zadnjice. Če za ginekoidno debelost velja, da je relativno zdrava, je androgena ravno nasprotno povezana s številnimi dejavniki tveganja za nastanek srčno-žilnih, cerebrovaskularnih in metabolnih obolenj. Na to, kje v telesu se bo podkožno maščevje nabiralo, vplivajo spol in spolni hormoni (Bravničar, 1987).

1.2.4 Transverzalna dimenzionalnost telesa

Transverzalna dimenzionalnost se nanaša na širino sklepov in njihove premere. Antropometrične mere, ki jo določajo, so širina medenice in ramen, premer kolenskega in skočnega sklepa ter premer zapestja (Bala, 2000; Šturm in Strel, 2002). Na osnovi poznavanja te telesne razsežnosti bolje razumemo posameznikovo konstitucijo, zgradbo kosti ipd. Večja telesna teža je lahko pogosto posledica močnejših oz. težjih kosti in drugačne konstitucije posameznika, ki ima lahko na videz povsem normalne telesne razsežnosti (Bala, 2000).

1.2.5 Merjenje telesnih značilnosti

Z merjenjem razsežnosti človeškega telesa se ukvarja antropometrija, kar je tudi njen izvorni pomen. Gre za eno od metod antropologije – multidisciplinarno znanost, ki s pomočjo različnih metod proučuje človeka kot del narave v danem okolju in času (Bravničar, 1987).

Antropometrija je metoda, ki prikazuje telesne značilnosti posameznika. Antropometrične tehnike vključujejo merjenje dolžin, širin in obsegov telesnih delov ter merjenje debelin kožnih gub. Zaradi svoje enostavnosti so tehnike primerne tako za delo na terenu kot tudi za

delo v laboratoriju. Merilni instrumenti so cenovno dostopni, metode standardizirane in omogočajo hitre meritve tudi večjih skupin merjencev (Jezernik, 2007).

Za antropometrične meritve se uporabljata Harpenderjev in Holtainov instrumentarij, v katerega sodijo medicinska tehtnica, antropometer in skrajšani antropometer, veliko in malo šestilo, kljunasto merilo, merilni trak ter kaliper. Z medicinsko tehtnico merimo maso telesa, antropometer uporabljamo za merjenje dolžin in višin, s šestilom in kljunastim merilom merimo širine (npr. roke) in premere sklepov, z merilnim trakom obsege na posameznih delih telesa. Kožne gube merimo s kaliperjem. Instrumenti morajo biti natančno umerjeni in ustrezati standardnemu metričnemu merilu. Pred vsako meritvijo je potrebno natančno določiti posamezne antropometrične točke in nivoje. Za merjenje telesne višine se na primer uporablja antropometer, ki meri razdaljo med vertexom (najvišja točka na lobanji) in basisom (vodoravna ravnina, na kateri merjenec stoji). V internacionalnem biološkem programu je 39 antropometričnih mer, ki po posameznih sklopih oblikujejo posamezne latentne dimenzije telesa (Bravničar, 1987).

Na osnovi antropometričnih meritev lahko okvirno določamo tudi sestavo in gostoto telesa. Z izborom ustreznih predikcijskih enačb, ki temeljijo na kožnih gubah, starosti in nekaterih drugih antropometričnih merah, lahko na primer izračunamo gostoto telesa, količino mišičja ali pa maso telesa brez maščobe. Izbor antropometričnih mer za določanje količine mišičja je na primer osnovan na domnevi, da lokalna antropometrija odseva regionalno mišično skupino, masa mišične skupine pa je direktno povezana s celotno mišično maso. Čeprav se morda zdi neverjetno, sestava telesa, določena z antropometrično metodo, visoko korelira z rezultati natančnejših laboratorijskih metod (Jezernik, 2007).

1.2.6 Indeks telesne mase (ITM)

Prekomerna telesna teža in debelost se lahko ocenita na več načinov. V svetu je v ta namen najpogosteje uporabljen indeks telesne mase (ITM), ki predstavlja razmerje med telesno maso v kilogramih in kvadratom telesne višine v metrih (kg/m^2). ITM otrok je dober pokazatelj možne debelosti pri odraslih. Pri odraslih je meja za oceno prekomerne telesne teže pri vrednosti ITM $25 \text{ kg}/\text{m}^2$, meja debelosti pa pri $30 \text{ kg}/\text{m}^2$. V obdobju otroštva in mladostništva so vrednosti ITM drugačne kot pri odraslih in se z odraščanjem pomembno spreminjajo. Ob

rojstvu je povprečje ITM nižje od 13kg/m^2 , pri enem letu starosti naraste do 17kg/m^2 , pri šestih letih upade na $15,5\text{kg/m}^2$ ter nato narašča do dvajsetega leta, ko doseže 21kg/m^2 (Pišot in Planinšec, 2005). Za večino otrok je ITM dober kazalec maščobe, vendar pri tem indeksu ne gre za neposredno merjenje količine maščobe. Dejansko so lahko vrednosti ITM pri nekaterih otrocih zavajajoče. Mišice so bistveno težje od maščobe, zato imajo mišičasti otroci višje vrednosti ITM. Po drugi strani pa lahko ima otrok idealno vrednost ITM, vendar ima preveč maščobe (Gavin, Dowshen in Izenberg, 2007).

Mnogi navkljub nekaterim omejitvam, ki jih ima ITM, priznavajo, da je to danes najboljši pripomoček pri ugotavljanju čezmerne telesne teže in debelosti pri otrocih (Fošnarič, Pišot, Planinšec, 2005). Izračun ITM je tako pri otrocih kot odraslih enak, le da se rezultat pri otrocih primerja s tipičnimi rezultati otrok istega spola in iste starosti. V otroštvu nimamo enotne meje za oceno prekomerne prehranjenosti, saj s spremembami telesnih razmerij v času pubertetnega dozorevanja nastopijo tudi spremembe v ITM. Podobno kot za oceno telesne teže in višine imamo tudi za oceno ITM na voljo posebne tablice s percentilno razporeditvijo ITM-ja pri otrocih in mladostnikih, ki v Sloveniji še niso v široki uporabi. Rezultat v 95-ih percentih pomeni, da je 95 % otrok, ki ima manjši ITM od te vrednosti – torej je samo 5 % otrok "težjih". Kot debele označimo otroke, pri katerih je ITM glede na spol in starost višji od onega za 95. percentilo. Več pozornosti moramo nameniti tudi otrokom, ki so po vrednosti ITM med 85. in 95. percentilno krivuljo za starost in spol in imajo že določene zdravstvene zaplete (povišan krvni tlak, povišane maščobe v krvi, sladkorno bolezen). Otroci, ki so v 5-ih percentih, so pretirano suhi (Uršič Bratina, 2004).

Tabela 1

Indeks telesne mase pri otrocih glede na starost in spol (Cole, Bellizzi, Flegal in Dietz, 2000).

	PRIMTT FANTJE (5. -85.centil)	PRIMTT DEKLICE (5.-85. centil)	PREKTT FANTJE (85.-95. centil)	PREKTT DEKLICE (85. -95.centil)	DEB FANTJE (nad 95. centil)	DEB DEKLICE (nad 95. centil)
6 LET	13,6	13,3	17,6	17,3	19,8	19,7
7 LET	13,6	13,4	17,9	17,8	20,6	20,5
8 LET	13,7	13,6	18,4	18,3	21,6	21,6
9 LET	14,0	14,0	19,1	19,1	22,8	22,8
10 LET	14,2	14,3	19,8	19,9	24,0	24,1
11 LET	14,6	14,6	20,6	20,7	25,1	25,4
12 LET	15,1	15,0	21,2	21,7	26,0	26,7
13 LET	15,6	15,4	21,9	22,6	26,8	27,8
14 LET	16,1	15,7	22,6	23,3	27,6	28,6
15 LET	16,6	16,1	23,3	23,9	28,3	29,1
16 LET	17,2	16,4	23,9	24,4	28,9	29,4
17 LET	17,7	16,9	24,5	24,7	29,4	29,7
18 in vec LET	18,3	17,2	25,0	25,0	30,0	30,0

LEGENDA: PRIMTT – primerna telesna teža; PREKTT – prekomerna telesna teža; DEB – debelost.

V Tabeli 1 so prikazane vrednosti indeksa telesne mase pri otrocih glede na starost in spol. Prikazane so mejne vrednosti, ki so odločilne pri presoji primerne in prekomerne telesne teže ter debelosti.

1.3 DOSEDANJE RAZISKAVE

1.3.1 Raziskave na področju gibalne aktivnosti

Duncan (1997; povzeto po Tušak, 2003, str. 56) je v svoji raziskavi ugotavljal, zakaj starši pravzaprav spodbujajo svoje otroke k športu. Našteli so veliko prednosti aktivnega ukvarjanja s športom. Povedali so, da se otroci na ta način vključujejo v timsko delo, šport jih tudi mentalno stimulira, jim pomaga da se znebijo agresivnosti zaradi pritiskov šoli, omogoča druženje z drugimi, otroci se zabavajo, vadijo, veliko časa preživijo v naravi, izgrajujejo samozavest, naučijo se discipline in dobrih navad ter se izognejo slabim, naučijo se organizirati svoj čas pri usklajevanju drugih nalog, so zaposleni med počitnicami, naučijo se tekmovati, kar je dobro in koristno za vsakdanje življenje. Sicer naj bi se starša razlikovala glede razlogov, ki jih navajata, zakaj podpirata otrokovo udeležbo v športu. Očetje pri tem poudarjajo bolj tekmovalne razloge, doseganje zmage, medtem ko matere navajajo širši spekter razlogov za uvajanje oziroma podpiranje otroka v športni aktivnosti. Poudarjajo napredovanje pri osvajanju veščin, vzdrževanje dobre telesne kondicije, pridobivanje moštvenega duha in občutka pomembnosti.

V letu 2001 so naredili pomembno raziskavo o gibalni dejavnosti na vzorcu 194 devetletnih deklic in dečkov (Pišot in Zorc, 2004). Ugotovili so, da je največ otrok (55,2 %) gibalno dejavnih od 2 do 3-krat na teden, 19,6 % otrok je gibalno povsem nedejavnih. 15,4 % je običajno dejavnih enkrat na mesec do enkrat na teden. 9,8 % je vsakodnevno gibalno dejavnih, 72,7 % anketiranih otrok v prostem času obiskuje organizirano gibalno dejavnost v športnem klubu ali šolskem športnem društvu. Statistično pomembne razlike so se pokazale glede športne zvrsti, s katero se merjenci ukvarjajo najpogosteje v organizirani obliki. Največ merjencev (20,4 %) se ukvarja z nogometom, 19,8 % otrok se ukvarja s plesom, 11,3 % s športno gimnastiko. Sledijo še košarka z 9,2 %, borilni športi z 9,1 %, tenis in plavanje s 4,9 %, rokomet s 4,2 %, odbojka s 3,5 % in športno-ritmična gimnastika z 2,8 %. Dečki se več ukvarjajo z nogometom, košarko in rokometom, deklice s športno-ritmično gimnastiko, plesom in športno gimnastiko. Največje razlike med spoloma so se pokazale pri športno-ritmični gimnastiki, s katero se ne ukvarja niti en deček, in pri nogometu, s katerim se ne ukvarja niti ena deklica.

Strel, Završnik, Pišot, Zirc in Kropelj (2005) so raziskovali oceno gibalne/športne aktivnosti ter zdravja otrok in mladostnikov. V raziskavi so proučevali, kakšna je gibalno-športna aktivnost otrok in mladostnikov v prostem času. Sodelovali so otroci 4. in 7. razreda osnovne šole in mladostniki 1., 3. in 5. letnika srednje šole. Za nas so najbolj zanimivi podatki za četrtošolce. Ugotovili so, da so otroci 4. razreda neorganizirano samostojno gibalno dejavni v prostem času le občasno. Podobno, občasno udejstvovanje, so ugotovili tudi v neorganizirani obliki gibalne dejavnosti v okviru svoje družine.

Veliko raziskav je potrdilo, da je izobrazba staršev in z njo povezana pripadnost določenim socialnim skupinam izredno pomemben dejavnik za vključevanje otrok v športne aktivnosti (Doupona Topič in Petrovič, 2000, str. 156).

Kropejeva (2001) ugotavlja, da se pojavljajo razlike v telesni aktivnosti glede na to ali družina živi v mestu ali na vasi in ali stanujejo v hiši ali bloku. Pri tem močno odstopajo stanovalci na vasi; so mnogo manj aktivni kot v mestnem in primestnem okolju. Prebivalci v mestnih in primestnih okoljih se med seboj v športni aktivnosti ne razlikujejo, vendar se nekoliko bolj kakovosten odnos do športa kaže pri tistih, ki stanujejo izven mestnih središč.

Pogorelčnikova (2006) je ugotovila, da mestni in vaški otroci nimajo enakih pogojev za razvoj motoričnih sposobnosti in gibalne spretnosti. Okolje, v katerem živijo, nudi otroku različne priložnosti in izzive, s katerimi se vsakodnevno spoprijemajo. Vse, kar ima mestni otrok, vaškemu primanjkuje in obratno, vse kar ima vaški otrok, mestni nima.

Slamar (2009) je ugotovil, da največ otrok, ki je vključenih v organizirano športno vadbo, prihaja iz družin, kjer so starši tudi sami redno športno aktivni.

1.3.2 Raziskave o pojavu debelosti pri otrocih

Raziskave v različnih državah so pokazale, da delež otrok s prekomerno telesno težo večinoma znaša od 15 do 20 % (npr. Velika Britanija, ZDA, Španija, Švedska), ponekod tudi že okoli 30 % (Kanada in Avstralija), delež otrok z debelostjo nekje od 5 do 10 %. Še bolj skrb zbujajoč je v navedenih in tudi drugih raziskavah podatek, da se je delež teh otrok v zadnjih dvajsetih letih več kot podvojil in še vedno strmo narašča. ITM, kot najbolj razširjena

mera za oceno prekomerne telesne teže in debelosti, se med otroci iste starosti v zadnjih petnajstih letih letno povečuje za približno $0,1 \text{ kg/m}^2$ (Tremblay Katzmarzyk in Willms, 2002), v ZDA pa tudi do $0,2 \text{ kg/m}^2$ (Pišot idr., 2005).

Podatki kažejo, da prehranjevalne in gibalne navade mladih tudi v Sloveniji niso zdrave. Mladostniki so sicer v primerjavi z mladostnicami nekoliko na boljšem glede prehranskih in gibalnih navad. Le štiri petine mladih ima priporočene vrednosti indeksa telesne mase. Pri deklicah 4. razreda OŠ so ugotovili, da jih je 86 % znotraj normalnih vrednosti ter da je približno enak odstotek podhranjenih ter prekomerno prehranjenih in debelih. V 4. razredu OŠ je 78 % dečkov normalno hranjenih, 4 % podhranjenih, 12 % prekomerno hranjenih in 6 % debelih (Pišot, idr. 2005).

V raziskavi, ki so jo na vzorcu slovenskih učenk in učencev, starih sedem do deset let, izvedli Bučar Pajek, Strel, Kovač, in Pajek (2004), so ugotovili, da je v zadnjih dvajsetih letih delež prekomerno težkih učencev s 5,75 % (leta 1983) narasel na 18,28 % (leta 2003). Podobno (s 6,73 % na 19,13 %) je narasel tudi delež prekomerno težkih učenk. V enakem obdobju je močno narasel tudi odstotek debelih učencev (z 0,6 %, leta 1983, na 6,3 %, leta 2003) in učenk (z 1,45 %, leta 1983, na 7,53 %, leta 2003). Planinšec, Pišot in Fošnarič (2006) so podobno raziskavo uvedli na vzorcu učencev iz severovzhodne Slovenije. Rezultati so pokazali, da je dečkov s prekomerno telesno težo 14 % in 4,7 % z debelostjo ter deklic s prekomerno telesno težo 12,5 % in 5,1 % z debelostjo. Razlika glede na slovensko povprečje iz leta 2003 je vsekakor velika, kar kaže, da so rezultati v tovrstnih raziskavah odvisni od števila dejavnikov, predvsem od vzorca otrok, leta zbiranja podatkov, uporabljenih metod in statistične analize.

1.4 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

Gibalna aktivnost je bistvenega pomena za celosten razvoj človeka. Pomembno je, da otroka že zgodaj začnemo seznanjati z različnimi gibalnimi nalogami, športi. S tem pripomoremo k razvoju njegovih gibalnih sposobnosti in ga hkrati seznanjamo z zdravim načinom življenja. Sodoben "sedeč" način življenja je človeka privedel do bolezenskih stanj, ki jih pred nekaj desetletji skorajda nismo poznali. Debelost in srčno-žilne bolezni so pokazatelji zmanjšane telesne aktivnosti in neustreznih prehranskih navad.

Pri ukvarjanju otrok z gibalno aktivnostjo je zelo pomemben zgled staršev, saj je družina tista, ki bo otroka usmerjala na samostojno življenjsko pot, na kar vpliva tudi gibalna aktivnost staršev.

V raziskavi smo želeli ugotoviti, kakšna je gibalna aktivnost otrok v drugem triletju na OŠ Žužemberk. Zanimalo nas je, ali otroci obiskujejo organizirane športne dejavnosti, ali so v prostem času gibalno aktivni, kakšno mnenje imajo starši o svoji gibalni aktivnosti ter o gibalni aktivnosti njihovih otrok, kaj so razlogi za neaktivnost otrok itd. Poleg tega smo želeli ugotoviti, ali obstaja povezanost gibalne aktivnosti z nekaterimi telesnimi značilnostmi otrok (ki smo jih izmerili v raziskavi).

Glede na predmet in problem smo si zastavili naslednje **cilje**:

- ugotoviti povezanost vključevanja otrok v gibalne aktivnosti glede na gibalno aktivnost njihovih staršev;
- ugotoviti povezanost med gibalno aktivnostjo otrok in spolom;
- ugotoviti povezanost med gibalno aktivnostjo otrok in indeksom telesne mase;
- ugotoviti povezanost med indeksom telesne mase otrok in ukvarjanjem s športno interesno dejavnostjo;
- ugotoviti povezanost med indeksom telesne mase otrok in ukvarjanjem s športno dejavnostjo s prijatelji.

Na osnovi zastavljenih ciljev smo oblikovali naslednje **hipoteze**.

H01: Med gibalno aktivnostjo otrok in njihovih staršev ni pomembnih povezav.

H02: Med gibalno aktivnostjo otrok in spolom ni pomembnih povezav.

H03: Med gibalno dejavnostjo otrok in indeksom telesne mase ni pomembnih povezav.

H04: Med indeksom telesne mase otrok in ukvarjanjem s športno interesno dejavnostjo ni pomembnih povezav.

H 05: Med indeksom telesne mase otrok in ukvarjanjem s športno dejavnostjo s prijatelji ni pomembnih povezav.

2 METODE

2.1 VZOREC

Raziskavo smo izvedli na vzorcu 86 otrok drugega triletja OŠ Žužemberk, starih od 9 do 11 let. Od tega je bilo 40 dečkov in 46 deklic. V raziskavo so bili vključeni tudi njihovi starši oziroma skrbniki. Za sodelovanje v raziskavi smo pridobili pisno soglasje staršev oziroma skrbnikov otrok (Priloga 6.2, str. 66).

2.2 PRIPOMOČKI

Telesne značilnosti otrok smo izmerili z uporabo standardiziranega antropometričnega instrumentarija, ki smo si ga izposodili na šoli. Uporabili smo medicinsko tehtnico za merjenje telesne teže, antropometer za merjenje telesne višine, merilni trak za merjenje obsega zapestja in trebuha ter kaliper za merjenje kožnih gub trebuha in nadlahti. Za določanje prekomerne telesne teže in debelosti smo uporabili indeks telesne mase (v nadaljevanju ITM) z merili, ki jih je sprejela mednarodna organizacija IOTF (International Obesity Task Force) v Tabeli 1. Poleg tega smo uporabili še anketne vprašalnike za otroke in njihove starše oziroma skrbnike, s katerimi smo želeli pridobiti podatke o gibalni aktivnosti (Priloga 6.3, str. 67 in Priloga 6.4, str. 71).

2.3 POSTOPEK

Merjenje telesnih značilnosti otrok je potekalo med urami športne vzgoje v dopoldanskem času. Izvajal jih je avtor diplomskega dela s pomočjo učiteljev športne vzgoje na OŠ Žužemberk. Vsak otrok, ki je sodeloval v raziskavi, je dobil svojo šifro. To šifro je namesto imena in priimka uporabljal skozi celotno raziskavo. Na ta način je bila zagotovljena anonimnost vseh sodelujočih. Vsak otrok je po merjenju sam izpolnil anketo o gibalni aktivnosti, ki jo izvaja skupaj s starši. Tako smo pridobili mnenje otrok o skupni gibalni aktivnosti. Domov so odnesli anketo staršem in jo po dogovoru prinesli nazaj v šolo. Podatke smo obdelali s pomočjo računalniškega programa Microsoft Office Excel in SPSS 15.0 za

Windows. Opisali smo jih s pomočjo osnovne opisne statistike, predstavili smo jih v obliki histogramov, grafikonov in tabel ter preverili petodstotno statistično značilnost določenih trditev s χ^2 -testom ($p < 0,05$).

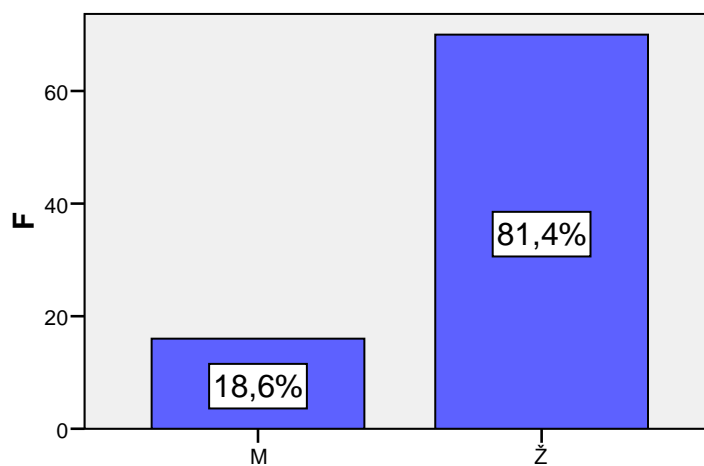
3 REZULTATI IN RAZPRAVA

Gibalne aktivnosti so za otroka izrednega pomena, saj prispevajo k njegovemu celovitemu razvoju. Pomembno je, da jo razvijamo takoj od otrokovega rojstva. Vse se začne v družini. Otroku mora biti zgled in mu omogočiti pozitiven odnos do gibalne dejavnosti, saj mu bo ta s pomočjo strokovnega vodenja omogočala lažje oziroma manj težavne poti v njegovem življenju. Otroku moramo od rojstva dalje nuditi najrazličnejše gibalne izkušnje, ga pravilno vzgajati, da bo lahko te izkušnje sam nadgrajeval in živel v slogu latinskega reka: »*Zdrav duh v zdravem telesu*«.

3.1 OSNOVNI STATISTIČNI PODATKI IZ ANKETNIH VPRAŠALNIKOV

Podatke, pridobljene iz anketnih vprašalnikov za starše, smo predstavili v obliki grafikonov, tabel in histogramov.

Najprej nas je zanimal spol staršev, ki so izpolnjevali vprašalnik

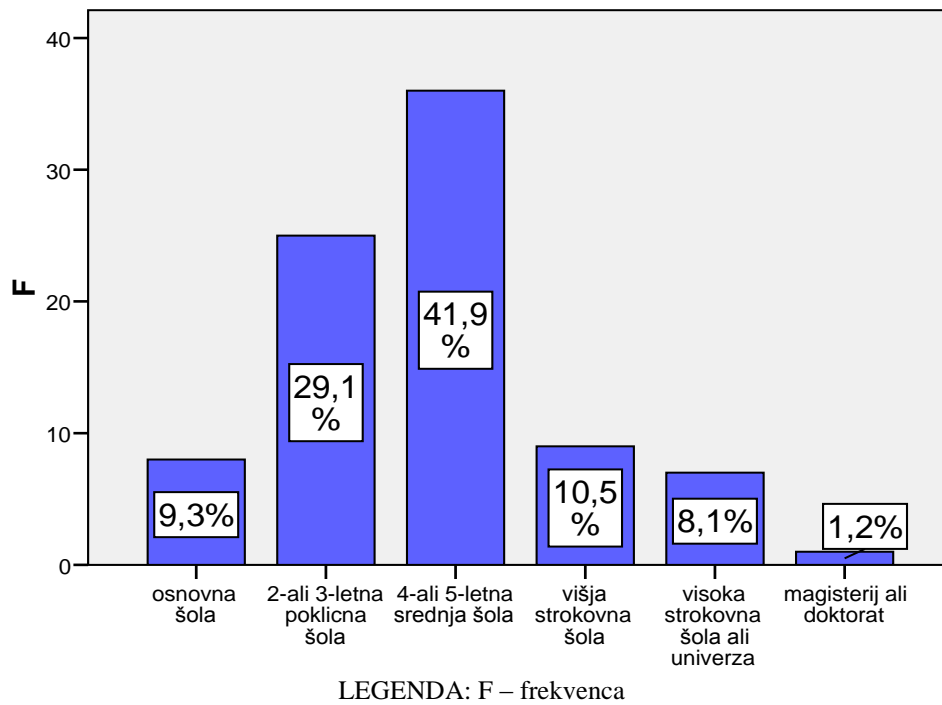


LEGENDA: F – frekvenca; M – moški; Ž – ženski

Slika 1: Spol anketirancev

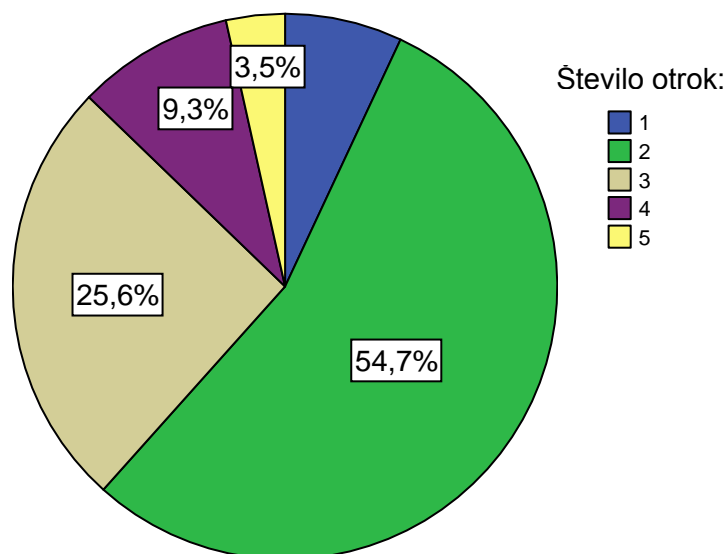
Na Sliki 1 vidimo, da so anketni vprašalnik reševale večinoma matere oziroma skrbnice otrok. Ugotovili smo, da so anketiranci, ki so vrnili izpolnjene ankete, rojeni med letoma 1959 in 1982, torej stari med 29 in 53 let. Povprečna starost je znašala približno 39 let.

Pri naslednjem vprašanju nas je zanimala dosežena stopnja izobrazbe anketirancev.



Slika 2: Dosežena stopnja izobrazbe anketirancev.

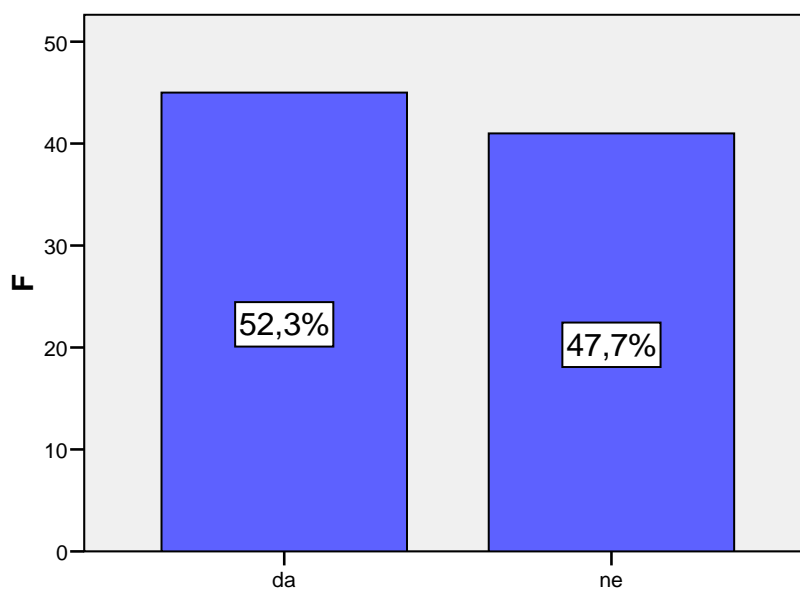
Na Sliki 2 vidimo, da ima najmanj anketirancev dokončan magisterij ali doktorat, nekaj več visoko strokovno šolo ali univerzo. Največ jih je dokončalo 4- ali 5-letno srednjo šolo. Sledijo tisti s končano 2- ali 3-letno srednjo šolo, višjo strokovno šolo in dokončano osnovno šolo.



Slika 3: Število otrok v družini.

Iz Slike 3 lahko razberemo, da ima največ anketirancev dva otroka, sledijo tisti s tremi in štirimi, najmanj je takih, ki imajo ali samo enega otroka ali pet. Iz vsega tega lahko sklepamo, da imajo družine v tem okolju v povprečju bistveno več otrok od slovenskega povprečja. Vsaka anketirana družina ima v povprečju 2,48 otroka, medtem ko je slovensko povprečje 1,4 otroka na družino. Ob zadnjem popisu leta 2002 je povprečna družina štela 3,06 člana. Skoraj polovica družin z otroki je v tem času imelo enega otroka (49 %), dobrih 42 % družin z otroki dva, z najmanj tremi otroki je bilo 9 % družin. Število tako velikih družin se v Sloveniji zmanjšuje (Statistični urad Slovenije, 2002). Razlog za številčnejše družine v raziskavi je podeželsko okolje, v katerem se nahaja OŠ Žužemberk.

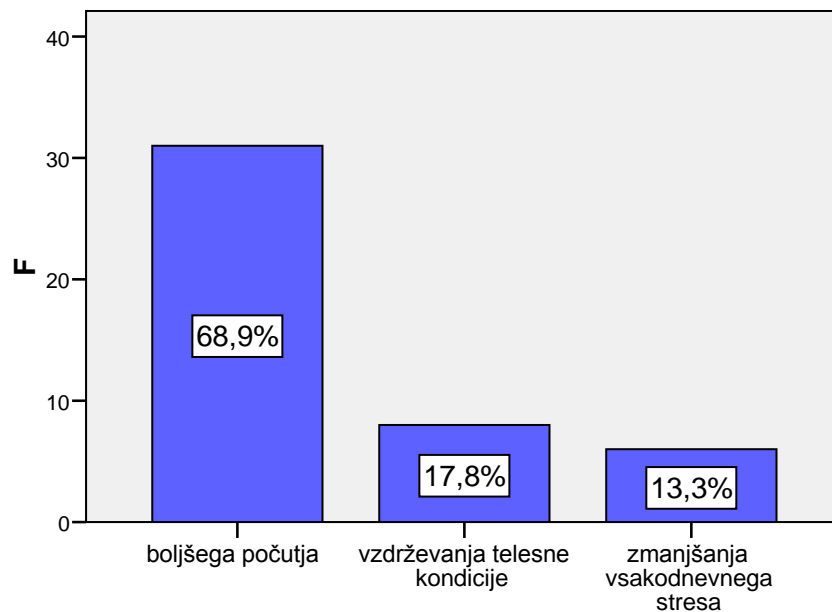
Sledilo je vprašanje, ali so starši športno/gibalno aktivni. To vprašanje je bilo pomembno za nadaljnje ugotovitve o gibalni aktivnosti otrok.



LEGENDA: F – frekvenca

Slika 4: Športna/gibalna aktivnost staršev.

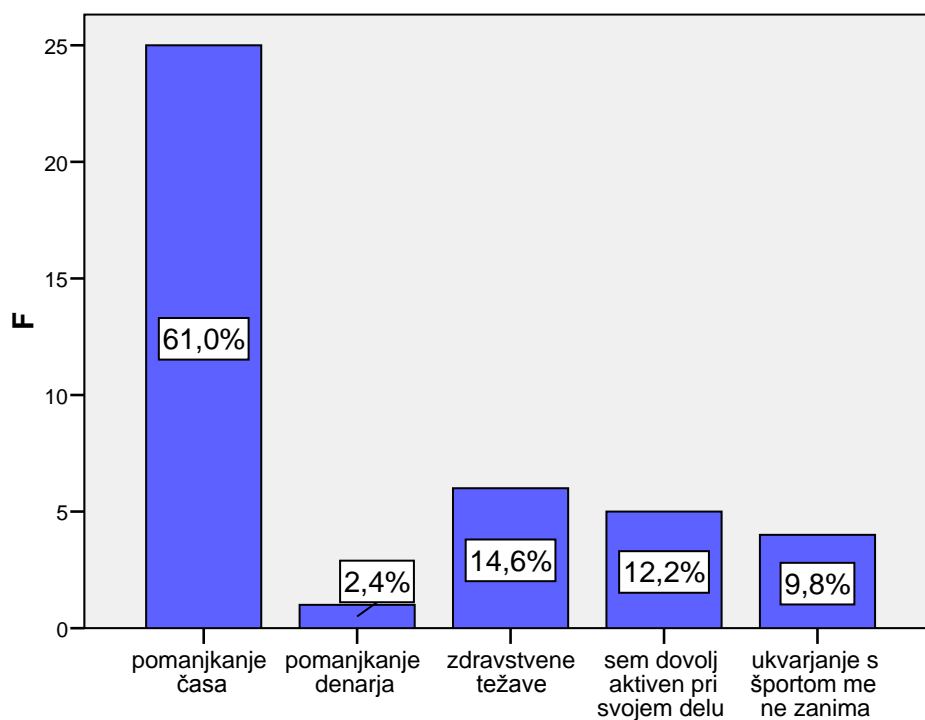
Iz zgornje Slike 4 vidimo, da je gibalno aktivnih nekaj več kot polovica staršev. Vzroke, zakaj so starši športno/gibalno aktivni ali neaktivni, smo prikazali na naslednjih dveh slikah.



LEGENDA: F – frekvenca

Slika 5: Vzroki za športno/gibalno aktivnost staršev.

Iz Slike 5 lahko razberemo, da se največ staršev gibalno udejestvuje zaradi boljšega počutja, nekaj zaradi vzdrževanja telesne kondicije in zmanjšanja vsakodnevnega stresa. Nihče ni navedel, da mu to priporoča zdravnik.

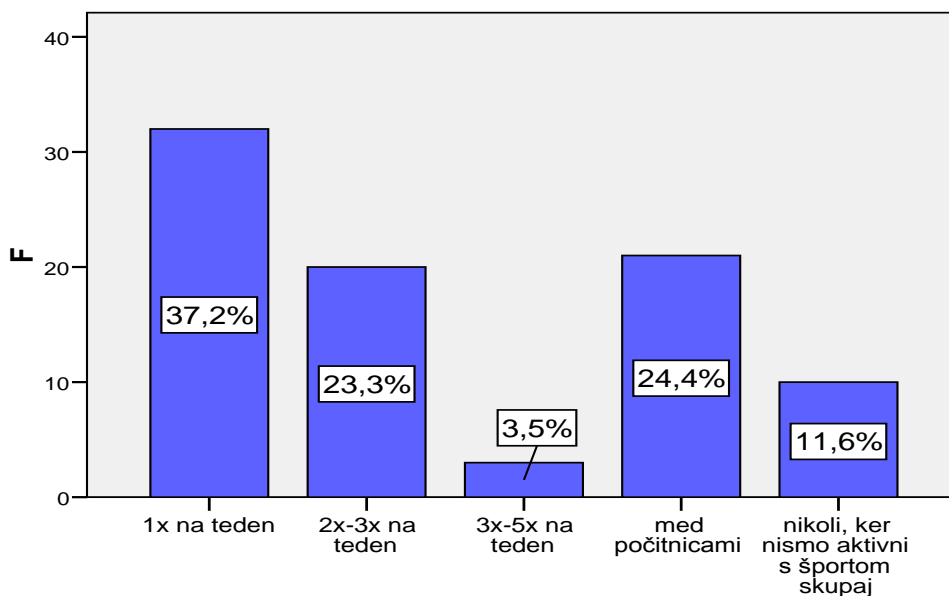


LEGENDA: F-frekvenca

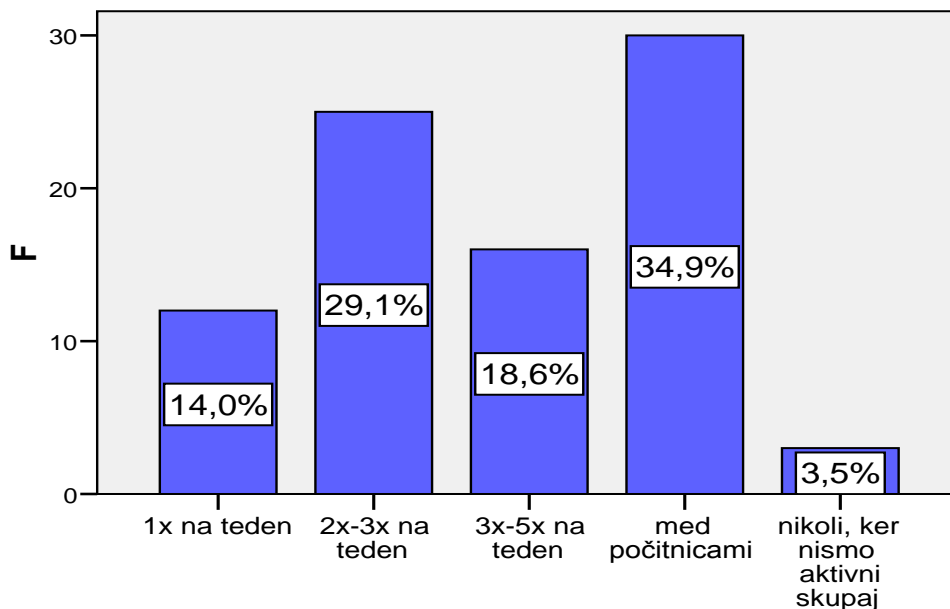
Slika 6: Vzroki za športno/gibalno neaktivnost staršev.

Na Sliki 6 lahko vidimo, da je največ staršev gibalno neaktivnih zaradi pomanjkanja časa, sledijo zdravstvene težave, nekaj jih je mnenja, da so dovolj aktivni pri svojem delu, najmanj jih ukvarjanje s športom ne zanima, eden od staršev je navedel vzrok v pomanjkanju denarja.

Nato smo vprašali starše in otroke o njihovem skupnem ukvarjanju s športom.



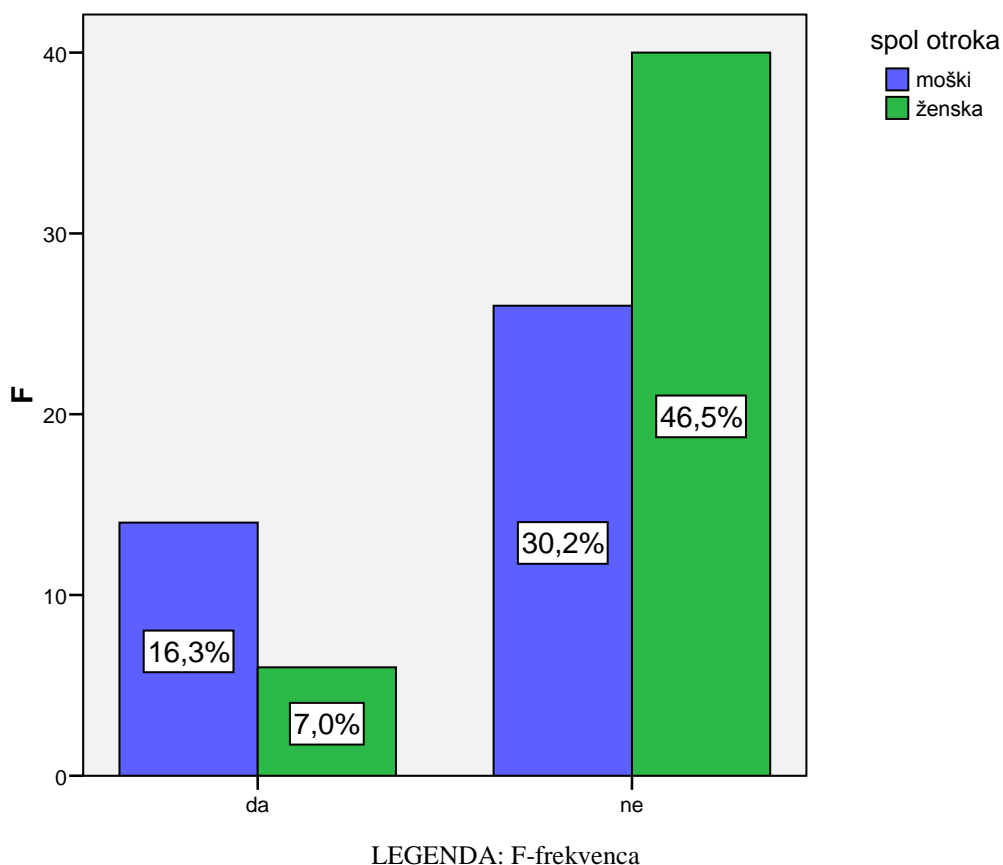
Slika 7: Pogostost ukvarjanja staršev s športom skupaj z otrokom.



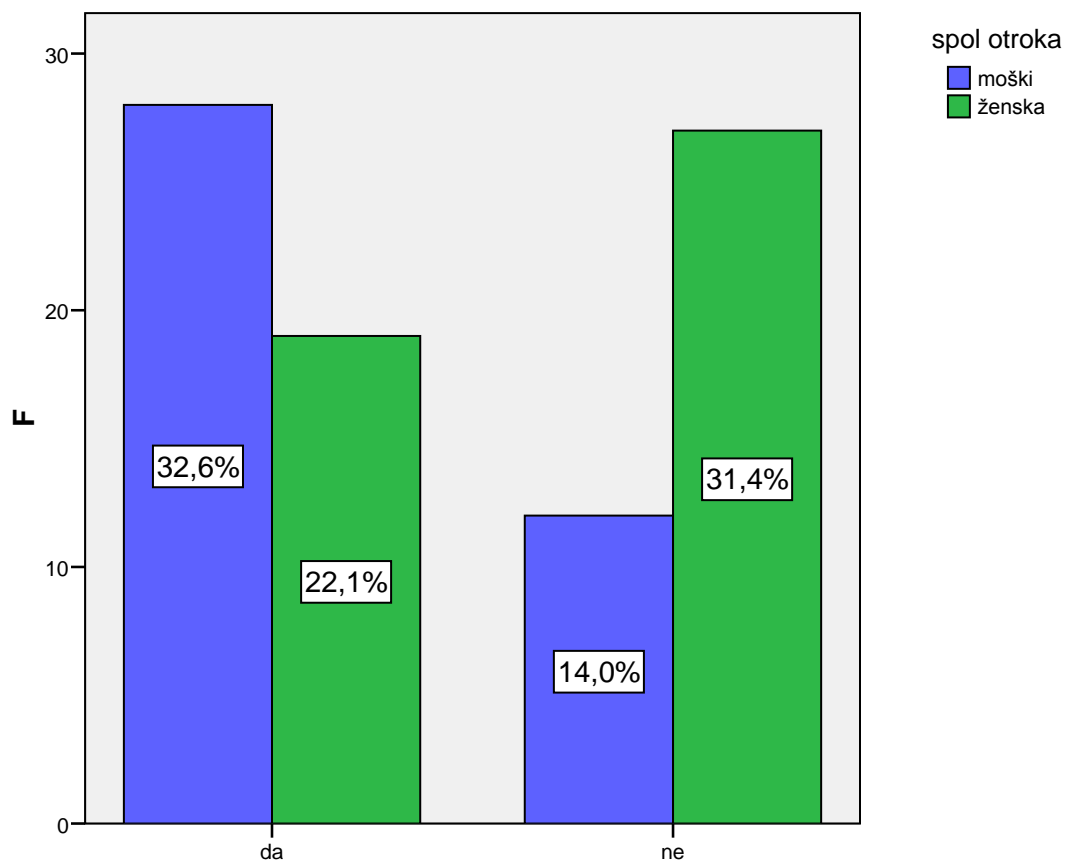
Slika 8: Pogostost ukvarjanja otrok s športom skupaj s starši.

Na slikah 7 in 8 lahko vidimo, da se mnenja staršev in otrok o skupnem športnem udejstvovanju kar precej razlikujejo. Bolj realno je upoštevati mnenje staršev, saj so le ta bolj objektivno usmerjena. Veseli dejstvo, da se večina staršev ukvarja s športom skupaj z otroki, čeprav kar velik odstotek samo med počitnicami. To gre pripisati predvsem pomanjkanju časa, saj je bil to najpogostejši razlog tako pri starših kot tudi pri otrocih. Velika večina je bila mnenja, da bi se pogosteje ukvarjali družinsko, če bi imeli za to več možnosti. Med najpogostejšimi dejavnostmi, s katerimi se ukvarjajo skupaj so pohodništvo in planinarjenje, igre z žogo, kolesarjenje, tek in plavanje.

Zanimalo nas je tudi, ali so otroci vključeni v športne interesne dejavnosti v šoli in v organizirane športne dejavnosti v prostem času (v društvu, v klubu).



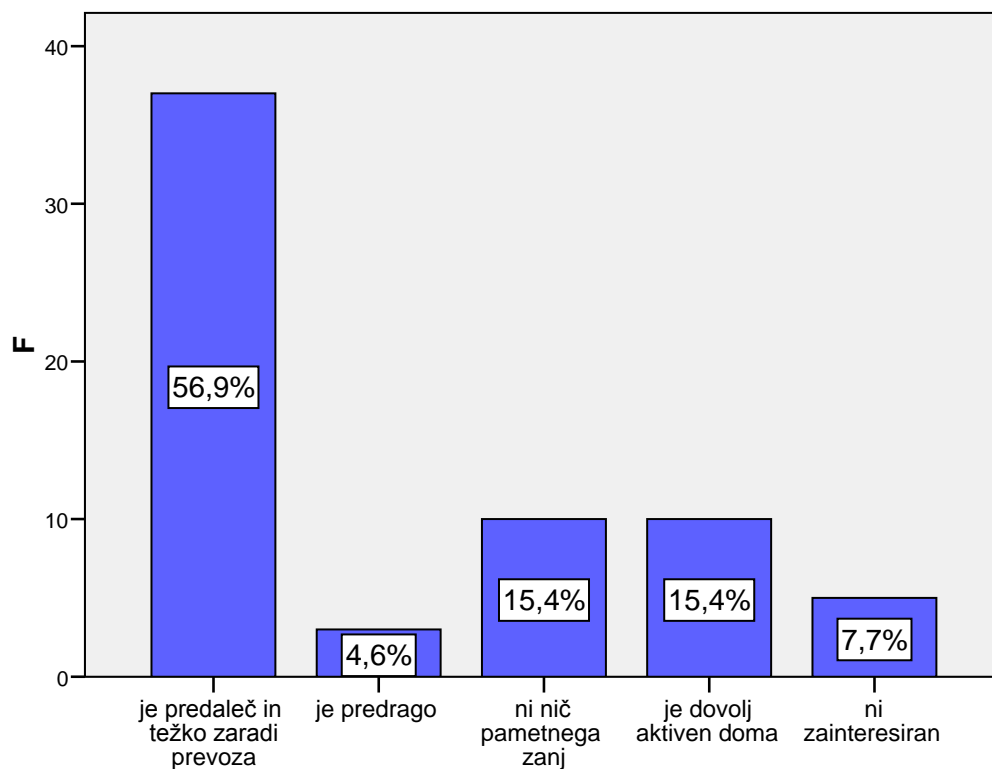
Slika 9: Obiskovanje organiziranih športnih dejavnosti v prostem času.



LEGENDA: F-frekvenca

Slika 10: Obiskovanje športnih interesnih dejavnosti v šoli.

Na Sliki 9 vidimo, da se le 23,3 % otrok ukvarja z organizirano športno dejavnostjo v klubu ali društvu, večinoma dečki. Pri športnih interesnih dejavnostih v šoli (Slika 10) je odstotek ukvarjanja s to dejavnostjo višji, saj se z njimi ukvarja 54,6 % otrok. Tudi tukaj prevladujejo dečki, saj jih je v interesne dejavnosti vključenih 70 %, deklic pa 41 %. Vzrok nizkemu številu otrok pri organiziranih športnih dejavnostih smo poskušali ugotoviti v naslednjem vprašanju.

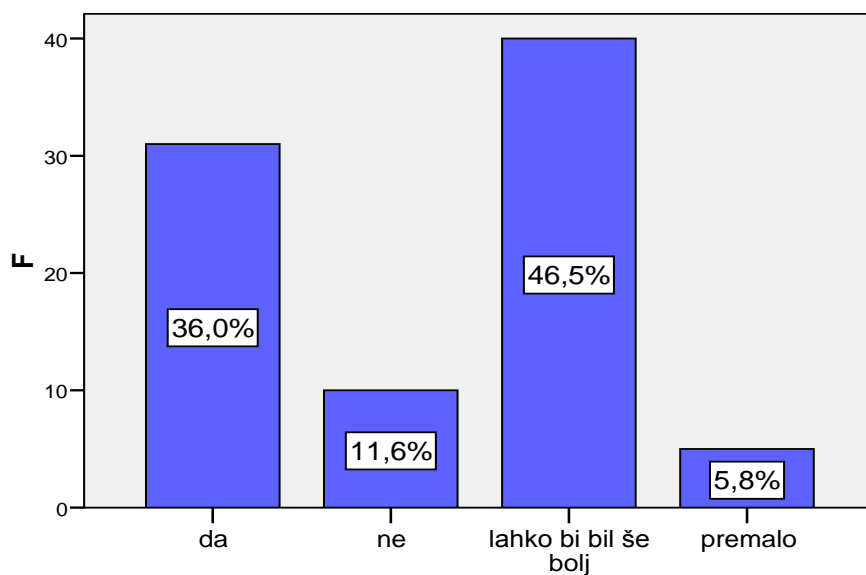


LEGENDA: F-frekvenca

Slika 11: Vzroki za neobiskovanje organiziranih športnih dejavnosti.

Iz Slike 11 lahko razberemo, da največ staršev meni, da njihov otrok ne more obiskovati tistih organiziranih športnih dejavnosti, ki ga zanimajo, ker so predaleč in je težko poskrbeti za prevoz. Precej manj jih meni, da ni nič pametnega zanj in da je otrok dovolj aktiven doma. V tem okolišu je res malo organiziranih športnih dejavnosti, tako da se morajo voziti v 25 kilometrov oddaljeno Novo mesto, kar za starše predstavlja veliko oviro. Izjemno uspešen je OK Žužemberk, saj mlajše kategorije že od klubskega nastanka dalje posegajo po najvišjih mestih v državi. Ravno letos so mladinci osvojili naslov državnih prvakov v odbojki. Žal poleg odbojkarskega kluba v Žužemberku ni drugih klubov. Obstaja nekaj športnih društev, ki se ukvarjajo z rekreacijo odraslih. Pojavi se problem, če hočejo starši vključiti otroka v kak drug šport.

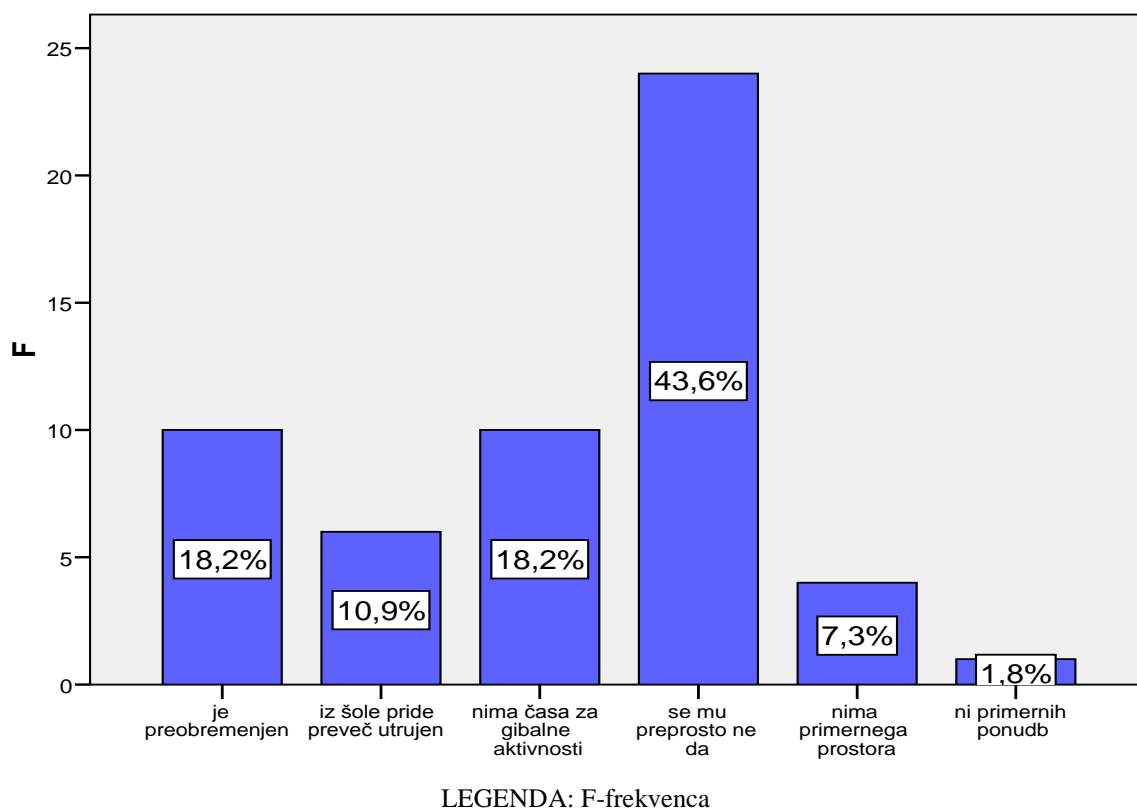
Zanimalo nas je tudi mnenje staršev o tem, ali je njihov otrok dovolj gibalno aktiven, in razlog za neaktivnost.



LEGENDA: F – frekvenca

Slika 12: Zadostna gibalna aktivnost otrok.

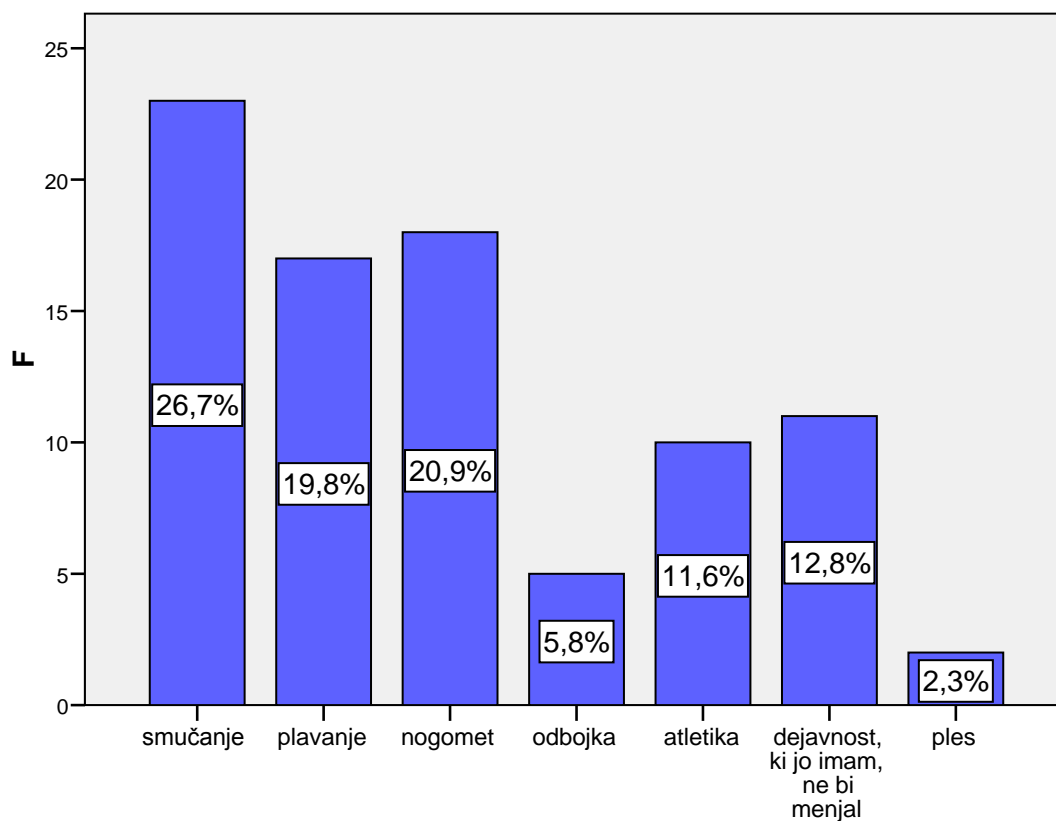
Večina staršev je mnenja (Slika 12), da njihov otrok ni zadostno športno aktiven in da bi morali narediti nekaj v zvezi s tem. Strel idr. (2001) menijo, da proces dela pri športni vzgoji v prvih letih šolanja ni dovolj učinkovit in zahteva resnejši pristop ter kakovostnejše strokovno vodenje. Razlogov za to je več, med njimi so najpomembnejši: premajhna prodornost strokovnih argumentov, neprimerni prostori za izvedbo športne vzgoje, neprilagojeni športni pripomočki za to razvojno stopnjo in prevelike skupine otrok. Eden od glavnih vzrokov je gotovo pomanjkljivo znanje razrednih učiteljev o učinkih športnih dejavnosti na telesni razvoj otroka. Športni pedagogi bi morali bolj aktivno sodelovati z razrednimi učitelji, jim svetovati in pomagati pri izvedbi ur športne vzgoje.



Slika 13: Vzroki za nezadostno gibalno aktivnost otrok.

Kot prikazuje Slika 13 največ staršev vidi vzrok v nezadostni gibalni aktivnosti otrok predvsem v tem, da se otroku preprosto ne da preživljati prostega časa z gibalno aktivnostjo. Vzrok za nezadostno gibalno aktivnost otrok sloni tudi na starših samih, saj je od njih odvisno, kako vzgajajo otroka.

Otroke smo na koncu vprašali, s katero športno dejavnostjo bi se najraje ukvarjali, a na žalost nimajo možnosti zanjo, bodisi zaradi pomanjkanja denarja bodisi zaradi premajhne podpore staršev ali česa drugega. Prišli smo do naslednjih ugotovitev.



LEGENDA: F – frekvenca

Slika 14: Športna dejavnost, s katero bi se ukvarjali otroci, če bi imeli zanjo možnost.

Na Sliki 14 vidimo, da bi se otroci najraje ukvarjali s smučanjem, sledita nogomet in plavanje. 12,8 % otrok je mnenja, da dejavnosti, ki jo obiskuje sedaj, ne bi zamenjali. V večini odgovorov je bila to odbojka.

3.2 OSNOVNE STATISTIČNE ZNAČILNOSTI SPREMENLJIVK TELESNIH ZNAČILNOSTI OTROK

V tabelah so predstavljene osnovne statistične značilnosti spremenljivk telesnih značilnosti otrok.

Tabela 2

Osnovne statistične značilnosti spremenljivk telesnih značilnosti dečkov

	N	MN	MAX	AS	SD	ASIM	SPLOŠ
telesna teža	40	28,10	71,30	43,28	11,00	,99	,48
telesna višina	40	135,20	166,50	148,87	7,49	,26	-,34
kož guba nadlahti	40	6,00	30,00	14,37	6,31	,69	-,25
kož guba trebuha	40	3,80	38,00	17,01	10,56	,36	-1,26
obseg trebuha	40	55,40	99,00	68,24	11,23	1,22	1,11
obseg zapestja	40	12,70	18,40	14,72	1,27	1,00	1,01
indeks tel. mase	40	14,90	29,80	19,32	3,66	1,34	1,70

LEGENDA: N - število merjencev; MIN - minimalni rezultat; MAX - maksimalni rezultat; AS - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; ASIM - koeficient asimetrije; SPLOŠ - koeficient sploščenosti.

Iz Tabele 2 lahko razberemo, da so dečki povprečno visoki 148,8 cm \pm 7,49 SD. Najnižji med njimi meri 135,2 cm, najvišji 166,5 cm. V povprečju tehtajo 43,3 kg \pm 11,00 SD. Precejšnja razlika je med maksimalnim in minimalnim rezultatom, saj je najtežji deček (71,3 kg) tehtal dobrih 43 kg več kot najlažji (28,1 kg). Indeks telesne mase dečkov znaša v povprečju 19,3 \pm 3,66 SD, razlike so tudi dokaj velike. Obseg zapestja v povprečju znaša 14,7 cm \pm 1,27 SD, nizek standardni odklon kaže na majhno razpršenost rezultatov. Obseg trebuha v povprečju znaša 68,2 cm \pm 11,22 SD, standardni odklon kaže na veliko razpršenost rezultatov. Enako bi lahko rekli za obe kožni gubi. Velike razlike so v minimalni in maksimalni debelini kožne gube trebuha, kjer je najdebelejša kožna guba (38 mm) kar 10-krat večja od najtanjše (3,8 mm). Glede na koeficiente asimetrije lahko rečemo, da je distribucija vseh rezultatov asimetrična v smer višjih rezultatov.

Tabela 3

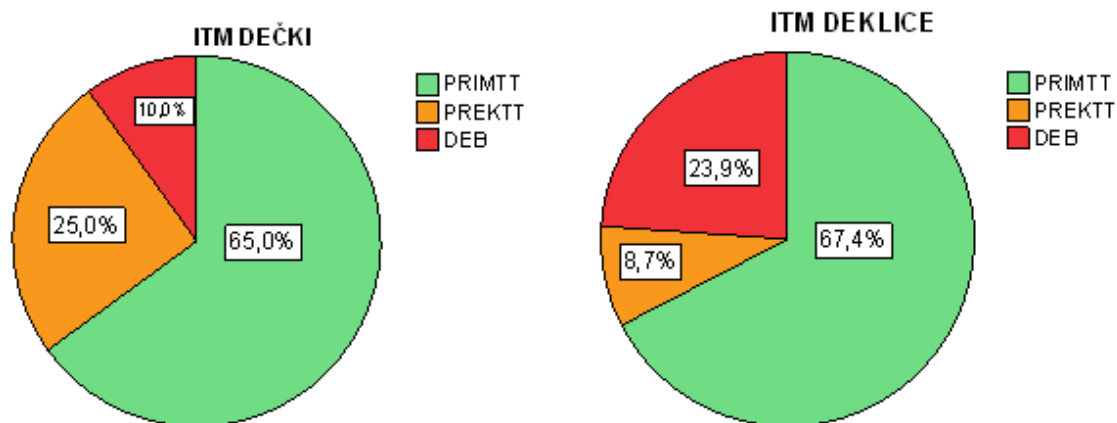
Osnovne statistične značilnosti spremenljivk telesnih značilnosti deklic

	N	MIN	MAX	AS	SD	ASIM	SPLOŠ
telesna teža	46	26,00	82,50	46,43	13,94	,95	,17
telesna višina	46	132,00	161,90	148,70	7,45	,02	-,72
kož guba nadlahti	46	8,20	32,60	16,60	6,74	1,00	,07
kož guba trebuha	46	5,00	36,20	19,39	8,82	,27	-1,01
obseg trebuha	46	51,50	102,00	70,60	12,50	,79	-,28
obseg zapestja	46	11,50	19,00	15,05	1,76	,48	-,14
indeks tel. mase	46	14,50	33,70	20,76	5,11	1,09	,08

LEGENDA: N - število merjencev; MIN - minimalni rezultat; MAX - maksimalni rezultat; AS - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; ASIM - koeficient asimetrije; SPLOŠ - koeficient sploščenosti.

Iz Tabele 3 je razvidno, da so dekleta v povprečju visoka $148,7 \text{ cm} \pm 7,45 \text{ SD}$, torej podobno kot fantje. Najvišja med njimi meri 161,9 cm in je za 29,9 cm višja od najnižje izmerjene deklice. Med vsemi najbolj izstopa podatek, da je najtežja deklica težka 82,5 kg in s tem več kot 3-krat težja od deklice, ki je tehtala 26 kg in bila tako najlažja med vsemi. Distribucija rezultatov telesne teže je asimetrična v smer višjih rezultatov in koničasta glede na koeficient sploščenosti. Večja razpršenost rezultatov se kaže pri obsegu trebuha. Razlika med maksimalnim (102 cm) in minimalnim rezultatom (51,5 cm) je kar dvakratna. Distribucija rezultatov kožne gube nadlahti je glede na koeficient sploščenosti skoraj povsem normalna. Velike razlike so tudi v minimalni in maksimalni debelini kožne gube trebuha, kjer je najdebelejša kožna guba (36,2 mm) več kot 7-krat večja od najtanjše (5,0 mm). Tudi pri deklicah koeficienti asimetrije kažejo, da je distribucija vseh rezultatov asimetrična v smer višjih rezultatov.

Pri razvrščanju otrok glede na njihov indeks telesne mase (ITM) smo se sklicevali na Tabelo 1. Razdelili smo jih na tiste s primerno telesno težo (PRIMTT), prekomerno telesno težo (PREKTT) in na debele (DEB).



Slika 15: Indeks telesne mase dečkov in deklic.

Na Sliki 15 lahko vidimo primerjavo v ITM po spolu. Oboji imajo približno enak odstotek primerno težkih, razlikujejo se pri prekomerno težkih in debelih dečkih in deklicah. Kar bode v oči, je podatek o debelosti pri deklicah. Ta namreč kaže, da je skoraj vsaka četrta deklica debela, kar je alarmanten podatek. Po podatkih raziskave iz leta 2004, ki so jo izvedli Bučar Pajek, Strel in Kovač, smo ugotovili, da je odstotek debelih deklic v Sloveniji iste starosti v letu 2003 znašal 5,72 %. V isti raziskavi rezultati študije kažejo, da se je v zadnjih dvajsetih letih izjemno povečal delež tako prekomerno težkih kot debelih osnovnošolskih učencev in učenk. Čezmerna telesna teža in debelost sta posledica čezmernega uživanja hrane in nezadostne gibalne dejavnosti.

3.3 OSNOVNE STATISTIČNE ZNAČILNOSTI SPREMENLJIVK GIBALNIH DEJAVNOSTI OTROK

V tabelah so predstavljene osnovne statistične značilnosti spremenljivk gibalnih aktivnosti otrok (Priloga 6.3, str. 69 in 70)

Tabela 4

Osnovne statistične značilnosti spremenljivk gibalnih dejavnosti otrok v min/dan

	N	MIN	MAX	AS	SD	ASIM	SPLO
športno interesna dejavnost v šoli v min/dan	86	0	48,00	13,12	14,34	,67	-,66
organizirana športna dejavnost v min/dan	86	0	60,00	6,63	13,90	2,27	4,66
neorganizirana športna dejavnost z družino v min/dan	86	0	78,00	17,98	20,51	1,01	,19
neorganizirana športna dejavnost s prijatelji v min/dan	86	0	108,00	19,35	19,96	1,45	3,69
gibalna dejavnost v min/dan	86	0	144,00	56,78	36,52	,30	-,54

LEGENDA: N - število merjencev; MIN - minimalni rezultat; MAX - maksimalni rezultat; AS - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; ASIM - koeficient asimetrije; SPLOŠ - koeficient sploščenosti.

Tabela 4 prikazuje osnovne statistične značilnosti spremenljivk gibalnih dejavnosti otrok v minutah na dan. V povprečju so otroci dnevno gibalno dejavni dobrih 56 minut \pm 36,52 SD, še najbolj so dejavni v neorganizirani športni dejavnosti z družino in s prijatelji. S športno interesno dejavnostjo v šoli se dnevno ukvarjajo v povprečju 13 minut \pm 14,34 SD. Premalo so otroci dejavni v organiziranih športnih dejavnostih v prostem času (dobrih 6 minut/dan \pm 13,90 SD). Razlog za tako nizek rezultat je v tem, da se s to dejavnostjo ukvarja le 23,3 % otrok. Lahko bi dodali še to, da je le 40 % staršev zadovoljnih s ponudbo organiziranih športnih dejavnosti v občini Žužemberk. Vse krivulje rezultatov so asimetrične v desno in koničaste, razen pri športnih interesnih dejavnostih v šoli in skupni gibalni dejavnosti. Slednji krivulji sta sploščeni.

Tabela 5

Osnovne statistične značilnosti spremenljivk gibalnih dejavnosti dečkov v min/dan

	N	MIN	MAX	AS	SD	ASIM	SPLOŠ
šp. interesna dej. v šoli v min/dan	40	0	36,00	16,95	13,48	,02	-1,33
org. šp. dej. v min/dan	40	0	60,00	8,10	13,00	1,94	4,98
neorg. šp. dej. z družino v min/dan	40	0	78,00	19,35	23,57	1,08	,13
neorg. šp. dej. s prijatelji v min/dan	40	0	108,00	22,51	22,39	1,49	4,09
gib. dej. v min/dan	40	0	144,00	66,88	38,11	,03	-,62

LEGENDA: N - število merjencev; MIN - minimalni rezultat; MAX - maksimalni rezultat; AS - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; ASIM - koeficient asimetrije; SPLOŠ - koeficient sploščenosti.

V Tabeli 5 lahko vidimo osnovne statistične značilnosti spremenljivk gibalnih dejavnosti dečkov v minutah na dan. V povprečju so dečki gibalno dejavni skoraj 67 minut na dan \pm 38,11 SD, kar je veliko več od deklic in hkrati zadovoljivo glede na priporočljive vrednosti dnevne aktivnosti. Najbolj so aktivni v športnih dejavnostih z družino in s prijatelji. V športnih interesnih dejavnostih so aktivni skoraj 17 minut dnevno \pm 13,47 SD. Pri tem je dobro vedeti, da te dejavnosti obiskuje 70 % dečkov. Pri organiziranih dejavnostih so aktivni 8 minut dnevno \pm 13,00 SD, kar je bistveno več kot pri deklicah. V organizirane dejavnosti je vključenih 35 % dečkov. Distribucija rezultatov športnih interesnih dejavnosti v šoli in skupne gibalne dejavnosti je glede na koeficient asimetrije in sploščenosti skoraj simetrična in sploščena. Pri ostalih je asimetrična v desno in koničasta.

Tabela 6

Osnovne statistične značilnosti spremenljivk gibalnih dejavnosti deklic v min/dan

	N	MIN	MAX	AS	SD	ASIM	SPLOŠ
šp. interesna dejavnost v min/dan	46	0	48,00	9,78	14,37	1,35	1,02
org. šp. dejavnost v min/dan	46	0	54,00	5,35	14,65	2,62	5,49
neorg. šp. dej. z družino v min/dan	46	0	54,00	16,78	17,61	,69	-,83
neorg. šp. dej. s prijatelji v min/dan	46	0	72,00	16,61	17,36	1,18	1,60
gib. dejavnost v min/dan	46	0	126,00	48,00	33,03	,46	-,19

LEGENDA: N - število merjencev; MIN - minimalni rezultat; MAX - maksimalni rezultat; AS - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; ASIM - koeficient asimetrije; SPLOŠ - koeficient sploščenosti.

V Tabeli 6 lahko vidimo osnovne statistične značilnosti spremenljivk gibalnih dejavnosti deklic v minutah na dan. V povprečju so deklice gibalno aktivne le 48 minut dnevno \pm 33,03 SD, kar je precej manj od skupnega povprečja otrok in priporočljivih 60 minut dnevno. Najbolj so aktivne z družino in s prijatelji. V organizirano dejavnost je vključenih le 13 % deklic, zato tako nizko povprečje. V športnih interesnih dejavnostih so aktivne dobrih 9 minut na dan \pm 14,37 SD. Vse krivulje so asimetrične v desno in koničaste, razen pri neorganizirani športni dejavnosti z družino in skupni gibalni dejavnosti, kjer sta sploščeni.

3.4 POVEZANOST GIBALNE AKTIVNOSTI IN NEKATERIH SPREMENLJIVK (gibalna aktivnost staršev, spol, indeks telesne mase)

Skupno količino gibalne aktivnosti na dan smo pridobili iz podatkov, pridobljenih z anketnim vprašalnikom in pomeni seštevke količine gibalne dejavnosti pri športnih interesnih dejavnostih v šoli, organizirani športni dejavnosti v prostem času v klubih in društvih, športni dejavnosti v družini in neorganizirani športni dejavnosti s prijatelji ali individualno. Po količini gibalne dejavnosti smo otroke drugega triletja razdelili v tri skupine: v skupino nizko gibalno dejavnih (NGD), v skupino srednje gibalno dejavnih (SGD) in v skupino zelo gibalno dejavnih (ZGD). V prvo skupino sodijo tisti, ki so gibalno dejavni do 30 minut na dan; v

drugo skupino tisti, ki so gibalno dejavni med 31 in 60 minut na dan; skupino zelo gibalno dejavnih sestavljajo otroci, katerih količina gibalne dejavnosti presega 60 minut na dan.

Tabela 7

Gibalna dejavnost otrok glede na gibalno aktivnost staršev.

		športna aktivnost staršev			
		da	ne	SKUPAJ	
GIBALNA DEJAVNOST OTROK	NGD	Število	7	15	22
		% skupaj	8,1%	17,4%	25,6%
	SGD	Število	18	13	31
		% skupaj	20,9%	15,1%	36,0%
	ZGD	Število	20	13	33
		% skupaj	23,3%	15,1%	38,4%
SKUPAJ	Število	45	41	86	
	% skupaj	52,3%	47,7%	100,0%	

LEGENDA: NGD - nizko gibalno dejavni; SGD - srednje gibalno dejavni; ZGD - zelo gibalno dejavni.

Na Tabeli 7 vidimo, da je 52,3 % staršev gibalno aktivnih. Otroci gibalno aktivnih staršev so zelo različno gibalno dejavni (8,1 % je nizko gibalno dejavnih).

Tabela 8

Preverjanje statistične značilnosti testa

	χ^2	df	Sig.
Pearson χ^2	5,025 ^a	2	,081

LEGENDA: PEARSON χ^2 - Pearsonov chi-square test; χ^2 - vrednost χ^2 testa; df- definicijsko območje; Sig- statistična značilnost χ^2 testa

Glede na statistično značilnost χ^2 testa (Tabela 8) lahko **hipotezo 1 potrdimo**. S 5 % tveganjem lahko trdimo, da ni pomembnih povezav med gibalno aktivnostjo otrok in njihovih staršev. Otroci gibalno aktivnih staršev niso bolj gibalno dejavni.

Tabela 9

Gibalna dejavnost otrok glede na spol

		spol otroka			
		moški	ženska	SKUPAJ	
GIBALNA DEJAVNOST OTROK	NGD	število	5	17	22
		% od spol otroka	12,5%	37,0%	25,6%
		% skupaj	5,8%	19,8%	25,6%
	SGD	število	16	15	31
		% od spol otroka	40,0%	32,6%	36,0%
		% skupaj	18,6%	17,4%	36,0%
	ZGD	število	19	14	33
		% od spol otroka	47,5%	30,4%	38,4%
		% skupaj	22,1%	16,3%	38,4%
SKUPAJ	število	40	46	86	
	% od spol otroka	100,0%	100,0%	100,0%	
	% skupaj	46,5%	53,5%	100,0%	

LEGENDA: NGD-nizko gibalno dejavni; SGD-srednje gibalno dejavni; ZGD-zelo gibalno dejavni

Tabela 9 prikazuje gibalno dejavnost otrok glede na spol. Vidimo lahko, da je kar 37 % deklic nizko gibalno dejavnih, medtem ko je takih dečkov 12,5 %. Skoraj polovica dečkov (47,5 %) je zelo gibalno dejavnih, pri deklicah je ta odstotek precej nižji (30,4 %).

Tabela 10

Preverjanje statistične značilnosti testa

	x ²	df	Sig.
Pearson x ² test	6,951	2	,031

LEGENDA: PEARSON χ^2 - Pearsonov chi-square test; χ^2 - vrednost χ^2 testa; df- definicijsko območje; Sig- statistična značilnost χ^2 testa

Glede na statistično značilnost χ^2 testa (Tabela 10) **hipotezo 2 ovržemo. S 5 % tveganjem lahko trdimo, da se gibalna dejavnost otrok razlikuje glede na spol.** Dečki so gibalno aktivnejši od deklic. Tudi nekateri drugi avtorji so ugotavljali športno dejavnost dečkov in deklic. Zurčeva (2008) je ugotovila, da se dečki ne glede na starost gibajo več kot deklice, pogosteje se tudi vključujejo v organizirane oblike redne vadbe. Raziskava, opravljena v Ameriki, na vzorcu otrok starih med 9 in 12 let, je pokazala, da so bili dečki gibalno

dejavnejši od deklic v času pred poukom, med poukom, po pouku in ob koncu tedna (Hager, Feland in Vincent, 2003).

Pri naslednjem izračunu smo morali zaradi upoštevanja predpostavk χ^2 testa združiti spremenljivki prekomerna telesna teža (PREKTT) in debelost (DEB) ter ju obravnavati skupaj.

Tabela 11

Gibalna dejavnost otrok glede na indeks telesne mase

		ITM			
		PRIMTT	PREKTT in DEB	SKUPAJ	
GIBALNA DEJAVNOST OTROK	NGD	Število	11	11	22
		% ITM	19,3%	37,9%	25,6%
		% Skupaj	12,8%	12,8%	25,6%
	SGD	Število	23	8	31
		% ITM	40,4%	27,6%	36,0%
		% Skupaj	26,7%	9,3%	36,0%
	ZGD	Število	23	10	33
		% ITM	40,4%	34,5%	38,4%
		% Skupaj	26,7%	11,6%	38,4%
SKUPAJ	Število	57	29	86	
	% ITM	100,0%	100,0%	100,0%	
	% Skupaj	66,3%	33,7%	100,0%	

LEGENDA: NGD - nizko gibalno dejavni; SGD - srednje gibalno dejavni; ZGD - zelo gibalno dejavni; ITM - indeks telesne mase; PRIMTT - primerna telesna teža; PREKTT- prekomerna telesna teža; DEB - debelost.

Tabela 11 prikazuje razlike v gibalni dejavnosti otrok glede na njihov ITM. Pri prekomerno težkih in debelih otrocih je velik odstotek (37,9 %) takih, ki so nizko gibalno dejavni, torej manj kot pol ure dnevno.

Tabela 12

Preverjanje statistične značilnosti testa

	x2	df	Sig.
Pearson x2	3,650 ^a	2	,161

LEGENDA: PEARSON χ^2 - Pearsonov chi-square test; χ^2 - vrednost χ^2 testa; df - definicijsko območje; Sig - statistična značilnost χ^2 testa

Glede na statistično značilnost χ^2 testa (Tabela 12) lahko **hipotezo 3 potrdimo. S 5 % tveganjem lahko trdimo, da ni pomembnih povezav med gibalno dejavnostjo otrok in indeksom telesne mase.** S tem lahko primerjamo raziskavi Zajškove (2010) in Zidanškove (2011), ki sta ugotavljali povezanost indeksa telesne mase in gibalne aktivnosti otrok. Avtorici prav tako nista ugotovili povezanosti gibalne dejavnosti in indeksa telesne mase.

Tabela 13

Indeks telesne mase otrok glede na športno interesne dejavnosti v šoli

		ali otrok obiskuje športno interesne dejavnosti v šoli?			
		da	ne	SKUPAJ	
ITM	primerna telesna teža	ŠTEVILO	33	24	57
		% skupaj	38,4%	27,9%	66,3%
	prekomerna telesna teža	ŠTEVILO	8	6	14
		% skupaj	9,3%	7,0%	16,3%
	debelost	ŠTEVILO	6	9	15
		% skupaj	7,0%	10,5%	17,4%
SKUPAJ	ŠTEVILO	47	39	86	
	% skupaj	54,7%	45,3%	100,0%	

LEGENDA: ITM- indeks telesne mase

V Tabeli 13 lahko vidimo, da se s športnimi interesnimi dejavnostmi v šoli ukvarja več kot polovica otrok. Kljub temu ni zaznati povezanosti z indeksom telesne mase. To je potrdil tudi χ^2 test.

Tabela 14

Preverjanje statistične značilnosti testa

	χ^2	df	Sig.
Pearson χ^2	1,576 ^a	2	,455

LEGENDA: PEARSON χ^2 - Pearsonov chi-square test; χ^2 - vrednost χ^2 testa; df - definicijsko območje; Sig - statistična značilnost χ^2 testa.

Glede na statistično značilnost χ^2 testa (Tabela 14) lahko **hipotezo 4 sprejmemo. S 5 % tveganjem lahko trdimo, da ni pomembnih povezav med indeksom telesne mase otrok in ukvarjanjem s športnimi interesnimi dejavnostmi v šoli.**

Pri naslednjem izračunu smo morali zaradi upoštevanja predpostavk χ^2 testa združiti spremenljivki prekomerna telesna teža (PREKTT) in debelost (DEB) ter ju obravnavati skupaj.

Tabela 15

Indeks telesne mase otrok glede na športno dejavnost s prijatelji

		ali je otrok aktiven v športni dejavnosti skupaj s prijatelji ali sam?			
			da	ne	SKUPAJ
ITMOTROK	PRIMTT	Število	42	15	57
		% skupaj	48,8%	17,4%	66,3%
	PREKTT in DEB	Število	15	14	29
		% skupaj	17,4%	16,3%	33,7%
SKUPAJ	Število	57	29	86	
	% skupaj	66,3%	33,7%	100,0%	

LEGENDA: PRIMTT - primerna telesna teža; PREKTT - prekomerna telesna teža; DEB - debelost.

V Tabeli 15 vidimo, da so otroci s primerno telesno težo v veliki meri aktivni v dejavnosti skupaj s svojimi prijatelji, česar za prekomerno težke in debele ne moremo reči.

Tabela 16

Preverjanje statistične značilnosti testa

	χ^2	df	Sig.
Pearson χ^2	4,147 ^b	1	,042

LEGENDA: PEARSON χ^2 - Pearsonov chi-square test; χ^2 - vrednost χ^2 testa; df- definicijsko območje; Sig- statistična značilnost χ^2 testa

Glede na statistično značilnost χ^2 testa (Tabela 16) lahko **hipotezo 5 ovržemo. S 5 % tveganjem lahko trdimo, da obstaja povezava med indeksom telesne mase otrok in ukvarjanjem s športno dejavnostjo s prijatelji.** Otroci s primerno telesno težo so bolj dejavni v okviru športne dejavnosti s prijatelji kot otroci s prekomerno težo in debelostjo.

4 SKLEP

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti povezanost gibalne aktivnosti in nekaterih telesnih značilnosti otrok v drugem triletju na OŠ Žužemberk. Zanimalo nas je, kako pogosto otroci obiskujejo organizirane športne dejavnosti, kako so gibalno aktivni v prostem času z družino in s prijatelji, kakšna je gibalna aktivnost staršev, mnenje staršev o gibalni aktivnosti otrok, kaj so razlogi za neaktivnost otrok ter prikazati nekatere telesne značilnosti otrok.

V raziskavo smo vključili 86 otrok v starosti od 9 do 11 let in njihove starše oziroma skrbnike. Otrokom smo izmerili telesne značilnosti in s pomočjo kratkega vprašalnika pridobili njihovo mnenje o gibalni aktivnosti skupaj s starši. Otroci so anketo odnesli staršem in izpolnjeno prinesli nazaj v šolo. Iz anketnih vprašalnikov smo pridobili ostale podatke, potrebne v raziskavi. Vse dobljene rezultate smo analizirali s pomočjo računalniškega programa Microsoft Office Excel in statističnim programom SPSS 15.0 za Windows. Podatke smo opisali s pomočjo opisne statistike in predstavili v obliki histogramov, grafikonov ter tabel. Preverili smo petodstotno statistično značilnost določenih trditev s χ^2 -testom ($p < 0,05$).

V naslednjo raziskavo bi lahko zajeli večje število otrok iz različnih šol, vanjo vključili še otroke iz mestnega okolja in nato primerjali gibalno dejavnost mestnih in podeželskih otrok glede na nekatere telesne značilnosti. Z večjim vzorcem bi lahko dobili bolj natančne rezultate. Tudi resnost podatkov o gibalni aktivnosti otrok je bila lahko vprašljiva. Najboljše podatke bi pridobili z merilniki pospeška, ki bi jih otroci nosili nekaj dni zapored, kar bi predstavljalo velik organizacijski izziv.

V diplomskem delu smo predstavili pomen aktivnega, zdravega načina življenja, pomen gibanja za izboljšanje današnjega, sedečega načina življenja. Predstavili smo problem povečevanja telesne teže, čezmernega uživanja hrane in s tem povezanih bolezenskih stanj. Družini smo pripisali velik pomen pri razvoju otroka in nadaljnjem načinu njegovega športnega oziroma gibalno-aktivnega življenja.

Pri raziskovanju obiskovanja organiziranih športnih dejavnosti smo ugotovili, da se z njimi ukvarja le slaba četrtina otrok. Vzrok smo poiskali predvsem v slabši ponudbi teh dejavnosti v tem območju in dejstvu, da gre za podeželski okoliš.

Prvo hipotezo smo potrdili, saj ni pomembnih povezav med gibalno aktivnostjo otrok in njihovih staršev.

Napačno smo predpostavljali, da se gibalna dejavnost otrok ne razlikuje glede na spol. Dečki so bili gibalno bolj dejavni od deklic, saj so povprečno gibalno aktivni dobrih 66 minut na dan, medtem ko so deklice aktivne le 48 minut dnevno.

Tretjo hipotezo smo potrdili, saj ni pomembne povezave med gibalno dejavnostjo otrok in indeksom telesne mase.

Prav tako smo potrdili naslednjo hipotezo, ker ni pomembne povezave med indeksom telesne mase otrok in ukvarjanjem s športnimi interesnimi dejavnostmi v šoli.

Zadnjo hipotezo smo ovrgli, ker je obstajala povezava med indeksom telesne mase otrok in ukvarjanjem s športno dejavnostjo s prijatelji. Otroci s primerno telesno težo so bili bolj dejavni v okviru športne dejavnosti s prijatelji kot otroci s prekomerno težo in debelostjo.

Z raziskavo smo torej dobili tudi podatke o tem, kolikšen je odstotek otrok s primerno, kolikšen s prekomerno telesno težo in koliko jih je z debelostjo. Predvsem izsledki o zadnjih dveh bi morali biti opozorilo tako za starše kot za učitelje. Raziskava je lahko v pomoč učiteljem, ki jih zanima, kakšno je stanje na področju ITM pri otrocih drugega triletja na OŠ Žužemberk in kakšna je gibalna aktivnost teh otrok. Z našimi ugotovitvami lahko seznanijo starše, jih opozorijo na problem prekomerne telesne teže ter predlagajo in pomagajo poiskati rešitev; na kakšen način povečati gibalno dejavnost otrok in kako jo vzdrževati, kako kvalitetno preživeti čas s svojimi otroki, kako jih navaditi na uravnoteženo prehrano in dnevno vadbo na zabaven način, da bo postal njihov način življenja. Pomembno vlogo pri tem imajo tudi učitelji, saj so otroci veliko časa v šoli, kjer sprejemajo znanje. Pomembno je, da v to znanje učitelj vključi zdrav način življenja. Glede na to, da obstaja znaten delež otrok, ki niso nikoli dejavni (11,6 %), bi jih bilo potrebno vključiti v obvezne šolske interesne dejavnosti, s poudarkom na športu.

5 VIRI

- Bala, G. (2000). Efekt dve metode za kosu transformacijo morfoloških dimenzija implementiranih u programskom paketu SPSS. *Glasnik ADJ*, 35, 89-93.
- Berčič, H. (2003). Telesna dejavnost. *Vita*, 38, Pridobljeno 26.09.2011, iz http://www.revija-vita.com/Telesna_dejavnost/V_gibanju_se_skriva_vir_zdravj/v_gibanju_se_skriva_vir_zdravj.html
- Bohinc, F. (2002). Vloga in pomen športne aktivnosti v predšolskem obdobju. V: R. Pišot (Ur.), *Otrok v gibanju* (str. 78-80). Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Bouchard, C. (2007). Physical activity and health. *Champaign (IL)*: Human Kinetics.
- Bravničar, M.(1987). *Antropometrija*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Bučar Pajek, M., Strel, J. in Kovač, M. (2004). Porast čezmerne telesne teže in debelosti osnovnošolskih učencev in učenk. V: B. Škof in M. Kovač (Ur.), *Strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije* (str. 101-106). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Bučar Pajek, M., Strel, J., Kovač, M. in Pajek, J. (2004). Naraščanje prekomerne telesne teže in debelosti šoloobveznih otrok v starosti od 7 do 10 let – nova epidemija dejavnika tveganja? V: R. Pišot, V. Štemberger, J. Zirc in A. Obid (Ur.), *Otrok v gibanju* (str. 52-53). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
- Caput-Jugonica, R. in Čurković, S. (2007). Struktura morfološkega prostora studentica u Zagrebu. *Hrvatski športskomedicinski vijestnik*, 22, 97-101.

- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M. in Dietz, W. F. (2000). *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*. BMJ, 320, 1-6.
- Doupona, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba. Sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Fošnarič, S., Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Prevalenca čezmerne telesne teže in debelosti med otroki v severovzhodni Sloveniji. *Zdrav Var*, 45, 140-149. Pridobljeno 19.10.2011, iz http://www.ivz.si/javne_datoteke/vestniki/datoteke/149-Planinsec.pdf
- Fox, K. R. (2004). Childhood obesity and the role of physical activity. *Journal of the Royal society for the Promotion of Health*, 124, 34-39.
- Gavin, L. M., Dowshen, A. S. in Izenberg, N. (2007). *Otrok v formi. Praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Grogan, M.I. (1997). Energy expenditure, body composition and disease risk in children and adolescents. *Pro Nutr Soc*, 56, 195-209.
- Hager, R.L., Feland, J.B. in Vincent, S.D. (2003). *Objectively measured physical activity. Differences between 9 – 12 year old boys and girls*. Finish the sport and exercise Medicine. Pridobljeno 8.12.2011, iz <http://ffp.uku.fi/egi-bin/edueitor.html>
- IOTF International Obesity Task Force (2005). Pridobljeno 15.10.2011 iz <http://www.iotf.org/childhood/euappendix.html>.
- Jelovčan, G., Pišot, R. in Žerjal, I. (2002). Ukvarjanje s prostočasno gibalno/športno aktivnostjo otrok v zgodnjem šolskem obdobju. V R. Pišot, V. Štumberger, F. Krpač in T. Filipčič (Ur.), *Otrok v gibanju: Zbornik prispevkov 2. mednarodnega znanstvenega posveta [CD]* (str. 580-585). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

- Jezernik, D. (2007). *Analiza sestave vzorca telesa odrasle ženske populacije z antropometrijo in metodo merjenja bioelektrične prevodnosti*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za biologijo.
- Kondrič, M. in Mišigoj-Duraković, M. (2001). Changes of certain anthropometric characteristics in boys 7 to 18 years of age. *International Journal of Physical Education*, 39 (1), 30-35.
- Koren, D. (2003). Kako predšolski otrok preživlja prosti čas. V Bezenšek, J. (Ur.). *Predšolski otrok danes*. Zbornik prispevkov strokovnega srečanja (str. 142-147). Slovenske Konjice: Vrtec.
- Kos, A., (2010). Gibanje je življenje. *Dietetika in šport*. Pridobljeno, 15. 9. 2011 iz <http://anitakos.com/2010/11/14/gibanje-je-zivljenje/>
- Kovač, M. in Novak, D. (2004). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Kropej, V. L. (2001). *Vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kropej, V. L. (2007). *Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Matejek, Č. (2007). *Spremembe v povezanosti gibalne učinkovitosti in telesnih razsežnosti desetletnih deklic med letoma 1993 in 2003*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Mišigoj-Duraković, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje. Zdravstveni dokazi, stališča in priporočila*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Zavod za šport Slovenije.

- Pavlič, Š. (2011). *Analiza športne dejavnosti otrok prvega triletja osnovne šole v Krškem*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebina gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Založba Annales.
- Pišot R. in Planinšec J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.
- Pišot, R. in Završnik, J. (2004). Analiza razlogov za ukvarjanje z gibalno/športno aktivnostjo osnovnošolskih otrok [elektronski vir]. V R. Pišot (Ur.), *Otrok v gibanju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
- Pišot, R. in Zorc, J. (2004). Gibalna/športna aktivnost pri učencih in učenkah drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole. *Pedagoška obzorja*, 19, 28-37.
- Planišec, J. (2003). *Ugotavljanje gibalne dejavnosti mlajših otrok*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno 20.09.2011, iz http://www.ivz.si/javne_datoteke/vestniki/datoteke/38-Planinsec.pdf
- Planinšec, J. (2007). Gibalna dejavnost učencev glede na status telesne teže. V: M. Kovač in A. Rot (Ur.), *Strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije (str. 37-42)*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Planinšec, J., Pišot, R. in Fošnarič, S. (2006). Vpliv gibalne aktivnosti na kognitivno delovanje pri otrocih [elektronski vir]. V R. Pišot (Ur.), *Otrok v gibanju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
- Pogorelčnik, T. (2006). Vpliv športnih in drugih dejavnosti na motorične sposobnosti mestnih in vaških otrok. Diplomsko delo, Maribor: Pedagoška fakulteta, Predšolska vzgoja.
- Proje, S. (1997). Otrok in gibanje. V J. Bezenšek (Ur.), *V čas Konjic vitkane sanje (str. 53-58)*. Slovenske Konjice: Javni Vzgojno-varstveni zavod Vrtec.

- Reilly, J. J., Metthven, E., Mcdowel, Z. C., Hacking, B., Alexander, D., Stewart, L. idr. (2003). Health consequences of obesity. *Arch Dis Child*, 88, 748-752.
- Ribič, M. (2010). *Športna dejavnost otrok in odnosi z vrstniki*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Saje, P. (2002). *Gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Slamar, S. (2009). Vloga staršev pri gibalno-športni aktivnosti otrok mariborskih vrtcev. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Statistični urad Slovenije (2002). Popis prebivalstva leta 2002. Pridobljeno 18.11.2011, iz <http://www.stat.si/natisni.asp?ID=549>
- Strel, J., Kovač, M., Jurak, G. in Bednarik, J. (2001). *Primerjava telesnega in gibalnega razvoja šolske mladine med leti 1990-2000*. V: Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji – Zbornik prispevkov 14. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije. Kranjska Gora: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije 2001: 438-449.
- Škof, B. (2007). Mladim več športa. V B. Škof (Ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih* (str. 28-37). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Škof, B. in Bačanac, L. (2007). Značilnosti in pomen športa otrok in mladine. V B. Škof (Ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih* (str. 38-63). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Šturm, J. in Strel, J. (2002). *Gibalni in telesni razvoj osnovnošolcev Slovenije v obdobju 1970/71-1983*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tratnjek, E. (2008). *Gibalne aktivnosti učencev v oddelku podaljšanega bivanja*. Diplomsko delo, Maribor. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

- Tremblay, M. S., Katzmaryzyk, P. T. in Willms, J.D. (2002). Temporal trends in overweight and obesity in Canada 1981-1996. *International Journal of obesity*. Pridobljeno 19.10.2011, iz <http://ukpmc.ac.uk/abstract/MED/12075581;jsessionid=19ACD96308BEBDEC83B520A304AE5983.jvm1>
- Tušak, M, Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT Zalog
- Uršič Bratina, N., (2004). Ocena prehranjenosti. V: Cibic, B. »Manj kilogramov – več zdravja«. Ljubljana. Društvo za zdravje srca in ožilja.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., in Karpljuk, D. (2004). Potreba po gibanju in igri. V: Cibic, B. »Manj kilogramov – več zdravja«. Ljubljana. Društvo za zdravje srca in ožilja.
- Videmšek, M., in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zajšek, J. (2010). *Primerjava gibalne dejavnosti in indeksa telesne mase podeželskih in mestnih otrok*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Završnik, J., Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Založba Annales.
- Zerbo, D. in Štefančič, M. (1997). Telesne karakteristike enajstletnih šolarjev iz Kopra. *Acta biologica Slovenica*, 41 (1), 47-54.
- Zidanšek, N. (2011). *Povezanost gibalne dejavnosti in indeksa telesne mase v drugem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Zurc, J. (2006). Vloga in pomen gibalne aktivnosti za otrokovo telesno držo in razvoj simetrije hrbtnih mišic. V R. Pišot (Ur.), *Otrok v gibanju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta d. o. o.

6 PRILOGE

6.1 PROŠNJA ZA IZVEDBO EMPIRIČNEGA DELA DIPLOMSKE NALOGE

ZADEVA: Prošnja za izvedbo empiričnega dela diplomske naloge z naslovom Povezanost gibalne aktivnosti in nekaterih telesnih značilnosti otrok v drugem triletju na OŠ Žužemberk

Spoštovana ga. ravnateljica.

Sem Marjan Kužnik, absolvent Fakultete za šport Univerze v Ljubljani in bivši učenec OŠ Žužemberk. Pri izdelavi diplomskega dela (Povezanost gibalne aktivnosti in nekaterih telesnih značilnosti otrok v drugem triletju na OŠ Žužemberk) se obračam na Vas s prošnjo za izvedbo empiričnega dela, ki zajema merjenje telesnih značilnosti otrok drugega triletja in vprašalnike za njihove starše. Pri telesnih značilnosti bomo merili obseg zapestja in trebuha, kožno gubo trebuha in nadlahti ter telesno težo in višino. Vprašalnik nam bo dal odgovore o gibalni aktivnosti otrok. V raziskavi bodo sodelovali le otroci s predhodnim soglasjem njihovih staršev oziroma skrbnikov.

V upanju na ugodno rešitev prošnje se Vam že vnaprej zahvaljujem.

Dvor, 27. 9. 2011

Marjan Kužnik

6.2 SOGLASJE STARŠEV

Spoštovani starši.

Sem **Marjan Kužnik**, absolvent Fakultete za šport in pripravljam diplomsko delo z naslovom **Povezanost gibalnih aktivnosti in nekaterih telesnih značilnosti otrok v drugem triletju na OŠ Žužemberk**, katero sem tudi sam obiskoval.

V svoji nalogi želim povezati gibalno aktivnost otrok z nekaterimi telesnimi značilnostmi v osnovni šoli Žužemberk. Izmerili bomo kožno gubo trebuha in nadlahti, obseg trebuha in zapestja ter telesno višino in težo. Meritev bomo izvedli v času ure športne vzgoje. Gibalno aktivnost otrok bomo preverjali z vprašalnikom, ki ga boste izpolnili Vi, saj želimo doseči večjo objektivnost reševanja vprašalnika. Vsak otrok bo zabeležen samo s šifro, tako da bomo zagotovili anonimnost rezultatov. **Kakršnokoli snemanje ali fotografiranje otrok je izključeno. Rezultati raziskave bodo uporabljeni izključno in samo za potrebe diplomske naloge.**

Želim, da bi pri moji diplomski nalogi lahko sodeloval tudi Vaš otrok, zato Vas prosim za dovoljenje. Če se strinjate, da je Vaš otrok vključen v raziskavo, prosim izpolnite in podpišite spodaj napisano izjavo in jo vrnite razredniku.

Za sodelovanje se Vam iskreno zahvaljujem.

S spoštovanjem,

Dvor, 26. 9. 2011

Marjan Kužnik

.....
IZJAVA

Podpisani _____ **dovoljujem, da moj otrok** _____

(priimek in ime starša)

(priimek in ime otroka)

lahko sodeluje v raziskavi, katere rezultati bodo uporabljeni izključno za namene diplomske naloge Povezanost gibalne aktivnosti in nekaterih telesnih značilnosti otrok v drugem triletju OŠ Žužemberk, pod avtorstvom Marjana Kužnika.

Podpis staršev: _____

6.3 VPRAŠALNIK ZA STARŠE

Šifra: _____

Navodila za izpolnjevanje vprašalnika:

- Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.
- Obkrožite samo en odgovor- tisti, ki se Vam zdi najbolj pomemben.
- Po potrebi dopišite odgovor na prazno črto.

PRVI DEL:

Vprašanja se nanašajo na Vas, starše oz. skrbnike otrok. Prosim Vas za čim bolj objektivne odgovore.

1. SPOL (obkrožite): a) M b) Ž

2. LETO ROJSTVA: _____

3. Najvišja dosežena stopnja izobrazbe (Obkrožite en odgovor.):

- a) Osnovna šola.
- b) 2- ali 3-letna poklicna šola.
- c) 4- ali 5-letna srednja šola.
- d) Višja strokovna šola.
- e) Visoka strokovna šola ali univerza.
- f) Magisterij ali doktorat.

4. Število otrok v družini (napišite): _____

5. Ali ste Vi osebno športno/gibalno aktivni?

- a) Da.
- b) Ne.

5.1. Če ste odgovorili z NE, odgovorite še na 6. vprašanje, če ste odgovorili z DA, nadaljujte z 7. vprašanjem.

6. Kaj Vam osebno onemogoča redno športno aktivnost? (Nadaljujete pri 10. Vprašanju.)

- a) pomanjkanje časa
- b) pomanjkanje denarja
- c) zdravstvene težave
- d) sem dovolj aktiven/aktivna pri svojem delu
- e) ukvarjanje s športom me ne zanima
- f) drugo: (napišite: _____)

7. Kako pogosto ste Vi osebno športno aktivni? (Obkrožite en odgovor.)

- a) Enkrat tedensko.
- b) 2 do 3-krat tedensko.
- c) 3- do 5-krat tedensko.
- d) Vsak dan.
- e) Samo med letnim dopustom.

8. S katero od navedenih športnih dejavnosti se Vi osebno najpogosteje ukvarjate?

- a) Tek.
- b) Igre z žogo.
- c) Plavanje.
- d) Smučanje.
- e) Pohodništvo in planinarjenje.
- f) Kolesarjenje.
- g) Rolanje.
- h) Drugo. (Napišite): _____

9. Športno sem aktiven/aktivna zaradi...(Obkrožite en odgovor.)

- a) Boljšega počutja.
- b) Vzdrževanja telesne kondicije.
- c) Nasveta zdravnika.
- d) Zmanjšanja vsakodnevnega stresa.
- e) Drugo. (napišite): _____

10. Kako pogosto ste športno aktivni skupaj z Vašim otrokom?

- a) Enkrat tedensko.
- b) 2-krat do 3-krat tedensko.
- c) 3-krat do 5-krat tedensko.
- d) Vsak dan.
- e) Samo med letnim dopustom.
- f) Nikoli, ker je otrok vključen v organizirane športne dejavnosti.
- g) Nikoli, ker se ne ukvarjam s športom skupaj z otrokom.

11. S katero od navedenih športnih dejavnosti se Vi osebno najpogosteje ukvarjate skupaj z Vašim otrokom? (Obkrožite en odgovor.)

- a) Tek.
- b) Igre z žogo (košarka, nogomet, odbojka, rokomet,..).
- c) Plavanje.
- d) Smučanje.
- e) Pohodništvo in planinarjenje.
- f) Kolesarjenje.
- g) Rolanje.
- h) Drugo (napišite): _____
- i) Ne ukvarjam se s športom skupaj z otrokom.

12. Kaj Vam osebno onemogoča redno športno aktivnost skupaj z Vašim otrokom?

- a) Pomanjkanje časa.
- b) Pomanjkanje denarja.
- c) Zdravstvene težave (osebne ali otroka).
- d) Otrok je preveč zaseden z ostalimi dejavnostmi.
- e) Otrok ni zainteresiran.
- f) Smo dovolj aktivni skupaj.
- g) Ukvarjanje s športom skupaj z otrokom me ne zanima.
- h) Drugo (napišite): _____).

13. Ali bi se pogosteje ukvarjali s športom skupaj z Vašim otrokom, če bi imeli več možnosti?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Menim, da smo dovolj aktivni skupaj.
- d) Ukvarjanje s športom skupaj z otrokom me ne zanima.

14. Ali ste zadovoljni s ponudbo organiziranih športnih vadb v Vaši občini?

- a) Nisem obveščten o športni ponudbi v naši občini.
- b) Ponudb je premalo.
- c) Ponudbe so predrage.
- d) Ponudbe so zadovoljive.

DRUGI DEL VPRAŠALNIKA:

Nanaša se na Vašega otroka.

1. SPOL OTROKA (obkrožite): a) M b) Ž

2. LETO ROJSTVA: _____

3. Ali Vaš otrok obiskuje športno interesne dejavnosti v šoli?

- a) Da.
- b) Ne.

3. a) Če ste na zgornje vprašanje odgovorili z DA, prosim izpolnite še naslednjo tabelo:

ŠPORTNO INTERESNE DEJAVNOSTI V ŠOLI

Dejavnosti, ki jih obiskuje.			
Tedensko jih obiskovanje.	krat	krat	krat
Posamezna vadba traja (v minutah)?	minut	minut	minut

4. Ali vaš otrok obiskuje organizirane športne dejavnosti v prostem času (v društvu, klubu)?

- a) Da.
- b) Ne.

4. a) Če ste na 4. vprašanje odgovorili z DA, prosim izpolnite še naslednjo tabelo:

ORGANIZIRANE ŠPORTNE DEJAVNOSTI V PROSTEM ČASU

Dejavnosti, ki jih obiskuje.			
Tedensko obiskovanje.	krat	krat	krat
Posamezna vadba traja (v minutah)?	minut	minut	minut

4. b) Če ste na 4. vprašanje odgovorili z NE, obkrožite zakaj ne?

- a) Ne zdi se mi smiselno.
- b) Je predaleč in težko zaradi prevoza.
- c) Je predrago.
- d) Ni nič pametnega zanj.
- e) Drugo (napišite): _____

NEORGANIZIRANA DEJAVNOST MED TEDNOM

5. Ali je Vaš otrok aktiven v športni dejavnosti z družino (s starši, z brati, s sestrami)?

- a) Da.
- b) Ne.

5.1 Če ste na 5. vprašanje odgovorili z DA, prosim izpolnite še naslednjo tabelo:

ŠPORTNE DEJAVNOSTI V DRUŽINI (s starši, z brati, s sestrami)

Dejavnostmi s katerimi se otrok ukvarja?			
Pogostost (tedensko)	krat	krat	krat
Trajanje posamezne vadbe	minut	minut	minut

6. Ali je Vaš otrok aktiven v športni dejavnosti s prijatelji ali sam?

- a) Da.
- b) Ne.

6. a) Če ste na 6. vprašanje odgovorili z DA, prosim izpolnite še naslednjo tabelo:

ŠPORTNE DEJAVNOSTI S PRIJATELJI ALI SAM

Dejavnosti, s katerimi se otrok ukvarja?			
Pogostost (tedensko)	krat	krat	krat
Trajanje posamezne vadbe	minut	minut	minut

7. Ali je po Vašem mnenju Vaš otrok dovolj športno aktiven?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Lahko bi bil še bolj.
- d) Preveč.
- e) Premalo.

7. a) Če ste na 7. vprašanje odgovorili z b, c, ali e, obkrožite razlog:

- a) Je preobremenjen.
- b) Iz šole pride preveč utrujen.
- c) Nima časa za gibalne aktivnosti.
- d) Se mu preprosto ne da.
- e) Nima primerne prostora.
- f) Drugo: _____

8. Kakšna se Vam zdi teža vašega otroka glede na njegovo višino?

- a) Premajhna.
- b) Primerna.
- c) Prevelika.

Hvala za Vaše sodelovanje.

6.4 VPRAŠALNIK ZA OTROKE

ŠIFRA: _____

1. SPOL (obkrožite): a) M b) Ž

2. LETO ROJSTVA: _____

3. Kako pogosto si športno aktiven/aktivna skupaj s svojimi starši?

- a) Enkrat tedensko.
- b) 2-krat do 3-krat tedensko.
- c) 3-krat do 5-krat tedensko.
- d) Med vikendom.
- e) Samo med počitnicami.
- f) Nikoli, ker se ne ukvarjam s športom skupaj s starši.

4. S katero od navedenih športnih dejavnosti se najpogosteje ukvarjaš skupaj s svojimi starši?

- a) Tek.
- b) Igre z žogo (nogomet, košarka, rokomet, odbojka,..).
- c) Plavanje.
- d) Smučanje.
- e) Pohodništvo in planinarjenje.
- f) Kolesarjenje.
- g) Rolanje.
- h) Drugo (napiši): _____
- i) Ne ukvarjam se s športom skupaj starši.

5. Kaj meniš, da ti onemogoča redno športno aktivnost skupaj s starši?

- a) Pomanjkanje časa.
- b) Pomanjkanje denarja.
- c) Zdravstvene težave.
- d) Sem preveč zaseden/-a z ostalimi dejavnostmi.
- e) Nisem zainteresiran/-a za športno aktivnost s starši.
- f) Smo dovolj aktivni skupaj.
- g) Moje starše ne zanima ukvarjanje s športom skupaj z menoj.
- h) Drugo (napišite: _____)

6. Ali bi se pogosteje ukvarjal/-a s športom skupaj s tvojimi starši, če bi bilo to možno?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Menim, da smo dovolj aktivni skupaj.
- d) Ukvarjanje s športom skupaj s starši me ne zanima.

7. S katero športno dejavnostjo bi se ti sam najraje ukvarjal, a na žalost nimaš možnosti za to (pomanjkanje denarja, ni te dejavnosti v tvojem kraju, nimaš podpore staršev, ...)?

- a) Smučanje.
- b) Plavanje.
- c) Igre z žogo (nogomet, košarka, rokomet, odbojka, tenis). Obkroži, katero.
- d) Kolesarjenje.
- e) Atletika.
- f) Dejavnosti, ki jo že obiskujem, ne bi menjal. Napiši še, katera dejavnost je to : _____
- g) Drugo (napiši): _____

Hvala za odgovore.