UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

ANALIZA ŠPORTNIH PROGRAMOV ŠPORTNEGA DRUŠTVA SONČEK

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:
prof. dr. Mateja Videmšek
RECENZENT:
prof. dr. Damir Karpljuk
KONZULTANT:
prof. dr. Jože Štihec

Avtor dela
GAŠPER PIRMAN

Ljubljana, 2013

Zahvala

Zahvaljujem se mentorici prof. dr. Mateji Videmšek za strokovno sodelovanje, potrpežljivost ter prijazno pomoč pri nastajanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi mami in očetu, da sta me ves čas študija brezpogojno podpirala. Posebna zahvala pripada tudi Primožu in Katji Ahačič, ker sta mi zaupala in me sprejela v svoje Športno društvo. Hvala ker mi zaupata še sedaj.

Ključne besede: predšolski otroci – programi – ŠD Sonček – otroci – anketa
ANALIZA ŠPORTNIH PROGRAMOV ŠPORTNEGA DRUŠTVA SONČEK
Gašper Pirman
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013
Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja
Število strani: 59 Število slik: 9
Število virov: 21

Izvleček

Z diplomskim delom želimo predstaviti in analizirati športne programe Športnega društva Sonček. Prikazujemo rezultate raziskave, ki smo jo izvedli med starši otrok, ki obiskujejo športne programe tega društva.

V teoretičnem delu diplomskega dela predstavljamo otrokov gibalni, osebnostni, socialni, čustveni in telesni razvoj ter podrobneje vsebine in cilje športnih programov, ki krepijo otrokov celovit razvoj.

V drugem, raziskovalnem delu diplomske naloge predstavljamo raziskavo, izvedeno s pomočjo anketnega vprašalnika. Izvedli smo jo med starši otrok, ki obiskujejo programe Športnega društva Sonček. Ugotavljali smo zadovoljstvo staršev in njihovih otrok s ponudbo športne vadbe ter njihova pričakovanja in želje. S pomočjo računalniškega programa Excel smo izdelali grafe ter izračunali frekvence posameznih odgovorov. Na podlagi rezultatov ugotavljamo, da starši vključujejo svoje otroke v športne programe splošne vadbe zaradi razvoja gibalnih sposobnosti in pridobivanja novih gibalnih znanj. Ugotavljamo tudi, da starši dajejo posebno pozornost dobrim pogojem vadbe in kvalitetnemu vodenju športnih programov splošne vadbe, več kot polovica staršev, ki so sodelovali v raziskavi, pa bi svoje otroke vključila še v tečaj smučanja, rolanja, drsanja in plavanja.

Ugotovitve, ki jih prinaša diplomsko delo, so uporabne za vse strokovne delavce, ki so kakorkoli povezani z vzgojo in delajo na področju predšolske in šolske športne vzgoje, saj so lahko v

pomoč pri praktičnem izvajanju gibalnih dejavnosti. Hkrati so v pomoč staršem, ki se zavedajo pomembnosti redne športne vadbe.

Key words: preschool children – program – ŠD Sonček – children – survey

ANALASYS OF THE SPORT PROGRAMS OF SPORTS CLUB SONČEK

Gašper Pirman

University of Ljubljana, Faculty for sport, 2013
Special sport education, Elementary sport education

Number of pages: 59 Number of pictures: 9
References: 21

Abstract

The purpose of my diploma is to analyze and present sports programs of Športno društvo Sonček. In diploma we will present the results of a questionnaire, answered by the parents of children who attended these sports programs. We will also show differences that occured in the habits of participants who visited these sports programs.

In the seminar paper we present the child's motor, personal, social, emotional and physical development. More specifically, we have presented sports programs of the Športno društvo Sonček, we defined the content and given the objectives of the exercise.

In the second part of the seminar paper we have analyzed the questionnaire in detail, which was completed by 31 parents. The analysis was carried out using a computer program Microsoft Excel, in which we have made charts.

Kazalo

1. Uvod 12

1.1. TELESNI RAZVOJ OTROKA 14

1.1.2 Srce in ožilje 15

1.1.3 Telesna teža, višina 15

1.1.4 Razvoj kosti 15

1.1.5 Mišičje 16

1.1.6 Dihalni organi 16

1.1.7 Žleze z notranjim izločanjem 16

1.2 KOGNITIVNI RAZVOJ OTROKA 17

1.2.2 ČUSTVENO-SOCIALNI RAZVOJ 18

1.2.3 Otrokov gibalni razvoj 20

1.2.4 Faze in stopnje gibalnega razvoja 21

1.2.5 Gibalne sposobnosti predšolskih otrok 21

1.2.6 Kordinacija gibanja 24

1.2.7 Preciznost 26

1.2.8 Gibljivost 26

1.2.9 Hitrost 27

1.2.10 Moč 28

1.2.11 Ravnotežje 30

1.2.12 Vzdržljivost kot funkcionalna sposobnost 31

1.3 Predstavitev športnih programov ŠD Sonček 32

1.3.2 Cilji športnih programov za predšolske otroke v ŠD Sonček 33

1.3.3 Vsebine športnih programov ŠD Sonček 34

1.3.4 Športni programi ŠD Sonček 35

1.4 Cilji raziskave 40
2. METODE DELA 41
2.1 Udeleženci 41
2.2 Pripomočki 41
2.3 Postopek 41
3. REZULTATI 43
4. RAZPRAVA 52
5. SKLEP 55
6. VIRI 57
7. PRILOGE 59

Slika 1. Vadbo ŠD Sonček sem obiskoval/a. 43

Slika 2. Pri ŠD Sonček sem sodeloval-a v naslednjih aktivnostih. 44

Slika 3. Si želiš tudi v prihodnosti sodelovati v programih ŠD Sonček. 45

Slika 4. S katero športno aktivnostjo se želiš ukvarjati v prihodnosti. 46

Slika 5. Kolikokrat na teden želiš vaditi. 47

Slika 6. Katera ponudba organiziranih športnih aktivnosti te poleg športov v dvorani še zanima..... 48

Slika 7. Katera oblika vadbe je zate in za tvojo družino najprimernejša. 49

1. Uvod

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti. Zato otrokom budimo veselje do gibanja, kajti to je osnova za zdrav način življenja tudi v njihovi prihodnosti. Gibanje je staro toliko, kolikor je star človek. Bilo je edini način, s katerim so naši predniki preživeli in si tudi popestrili življenje. Hodili so, ko so se selili iz kraja v kraj, tekli so pred pobesnelimi živalmi, preskakovali so potoke, plezali po drevesih, ko so iskali hrano. Vse to iz enega samega razloga: preživeti. Odrasli so prenašali svoje življenjske izkušnje na potomce, pri čemer je bilo posnemanje vsakdanjih opravil sestavni del vzgoje. Otroci pa niso tako sposobni kot odrasli, zato so dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in svojemu dojemanju, kar je privedlo do aktivnosti, ki jih danes imenujemo igra. Ker dejavnost ni bila več tesno povezana s preživetjem, je pridobila tudi navdih zabavnosti in tekmovalnosti (Videmšek, Tomazini in Grojzdek 2007).

Potreba po gibanju je ena temeljnih potreb otroka že v zgodnjem otroštvu. Otroško telo neprestano raste in se razvija. Na rast in razvoj v veliki meri vpliva ravno gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo, zato sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno (Videmšek in Visinski 2001).

V predšolskem obdobju naj bi otroci pridobivali raznovrstne gibalne izkušnje predvsem skozi igro. Igra je svobodna in ustvarjalna dejavnost, vpletena v življenje vseh otrok in tudi odraslih, pomeni izziv in nove možnosti za spoznavanje samega sebe in drugih, za čudenje, iskanje, primerjanje in preizkušanje. Otroci z elementarnimi gibalnimi igrami postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil iger in krepijo medsebojne odnose, kar je zelo pomembno za otrokov celostni razvoj. Večina otrok uživa v gibanju in igri in se z veseljem vključuje v vodene in organizirane športne dejavnosti. V našem prostoru je zelo malo športnih programov, ki bi bili primerni za predšolske otroke. Takšni programi ne morejo zaživeti brez spodbud in sodelovanja staršev (Videmšek, Strah in Stančevič 2001).

Otrok začne postopoma usvajati prvine športnih zvrsti in si razširjati znanje tudi na drugih področjih. Z različnimi dejavnostmi spoznava pojave v vsakdanjem življenju, ohranja in krepi zdravje, seznanja se z lepotami narave in z naravovarstvenim ravnanjem. Posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – so v predšolskem obdobju med seboj tesno povezana. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo v njegovem telesu, zaznavanju okolja in na izkušnjah, ki jih v različnih situacijah pridobiva z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo (Videmšek in Visinski 2001).

V sodobnem času se velika večina skrbnih staršev zaveda, da sta gibanje in šport eden od pomembnih dejavnikov otrokovega razvoja. Pogoste dejavnosti v celoti pozitivno vplivajo na otrokov razvoj in njegove sposobnosti. Na srečo je vedno več staršev, ki to vedo, in vedno več društev, šol, klubov ter vrtcev, ki organizirajo vadbo za najmlajše. Zavedanje staršev o pomenu predšolske športne vzgoje predstavlja otroku trden most k njegovemu kakovostnejšemu preživljanju prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših obdobjih življenja (Videmšek, Strah in Stančevič 2001).

Športno društvo Sonček je ena od institucij, ki ponuja organizirano športno vadbo za najmlajše. Zato podrobneje predstavljamo športne programe za otroke, ki so prilagojeni razvojni stopnji otrok, starih od dveh do desetih let, njihovim sposobnostim ter potrebam, potekajo pa po skupinah, v katerih so otroci iste starosti. Prikazujemo tudi razlike v zahtevah, pričakovanjih ter razmišljanju staršev otrok, ki obiskujejo športne programe.

V Športnem društvu Sonček potekajo naslednji programi splošne športne vadbe:

- Sonček malček, začetni, ki je namenjen najmlajšim v starosti od dveh do treh let:
- Sonček malček, namenjen otrokom v starosti od tri do pet let;
- Športnik začetnik, v katerega se vključujejo otroci v starosti od pet do sedem let;
- Športnik nadaljevalni, za otroke v starosti od sedem do deset let.

Športno društvo Sonček poleg programov splošne vadbe ponuja tudi celoletne plavalne tečaje, malo šola smučanja v Bodentalu, smučarske tečaje med zimskimi počitnicami, v spomladanskem času tudi tečaj rolanja, v ponudbi pa je tudi organizacija športno aktivnih rojstnodnevnih zabav. Predstavljeni programi so namenjeni vsem otrokom, katerih starši menijo, da v vrtcu oz. v šoli ni dovolj športne vzgoje in želijo z dodatno vadbo povečati športno aktivnost svojih otrok. V diplomskem delu predstavljamo športne programe Športnega društva Sonček in pri tem izpostavljamo tudi razlike med posameznimi programi, ki so namenjeni različnim starostnim kategorijam otrok. Rezultati diplomskega dela so uporabni za teorijo in prakso. Rezultati raziskave so lahko v pomoč strokovnim delavcem, da bodo lažje in predvsem bolj uspešno vodili športne programe, teoretične osnove pa se lahko uporabljajo kot informativno gradivo za starše in vse strokovne delavce s področja predšolske in šolske športne vzgoje. Sama predstavitev programov Športnega društva Sonček je lahko v pomoč pri praktičnem izvajanju gibalnih dejavnosti otrok, ki jih bodo v različnih situacijah izvajali starši ali strokovni delavci.

1. 1. TELESNI RAZVOJ OTROKA

Za upoštevanje zgornjih načel je potrebno poznati otrokov gibalni, osebnostni, socialni, čustveni in telesni razvoj, kajti šele tako lahko pri otroku dosežemo želene rezultate. Zato je pomembno, da vsi vaditelji v Športnem Društvu Sonček poznajo zakonitosti in lastnosti telesnega razvoja otroka.

Telesni razvoj zajema anatomske in fiziološke procese oziroma spremembe v razmerjih, oblikah in strukturi, do katerih pride v posameznikovem razvoju. Telesni razvoj predstavlja spremembe v kompleksnosti strukture in oblike. Prvi proces imenujemo rast, drugega pa diferenciacija. Vzrok za prvi pojav je rast celic, za drugi pojav pa različen razvoj teh celic. Na razvoj višine pri otroku ne vpliva le organska konstitucija, marveč tudi okolje, zdravstveno stanje, letni čas. Pozitivno pa vpliva tudi mirno in urejeno življenje, ki ne moti njegovega biološkega ritma. Po koncu prvega leta se rast upočasni, ker otrok porabi veliko energije za gibanje, hojo, lazenje, plazenje. Otrok ni pomanjšan odrasli, zato je treba poznati nekatere značilnosti zgradbe in funkcije organov, da bi telesna aktivnost ne škodovala zdravju (Kosec in Mramor, 1991).

1.1.2 Srce in ožilje

Delovanje srčno-žilnega sistema je pri otrocih boljše kot pri odraslih. V prvih letih je dihanje diafragmalnega tipa (plitko in hitro), z leti pa se frekvenca dihanja zmanjša. Med tretjim in sedmim letom starosti se razvije kombinirani prsni in trebušni način dihanja. Srčni utrip pri šestletnem otroku znaša le še 85 do 105 udarcev na minuto. Poudariti pa je potrebno, da je pri predšolskem otroku srčni utrip zelo spremenljiv, ker se lahko hitro duševno vzburi ali pa mu utrip poskoči ob malo večjem telesnem naporu. Otroci pa sicer sami sebi najbolje določajo obseg in intenzivnost vadbe in odmora (Horvat in Magajna, 1989)

1.1.3 Telesna teža, višina

Novorojenčki so v povprečju težki 3,5 kg, v dolžino pa merijo 50 cm. Do šestega meseca se porodna teža podvoji, do enega leta pa potroji. Dojenček v tem času zraste za 20 do 30 cm. Poveča se velikost možganov, ki obsega dve tretjini odraslih. Do drugega leta je trup zamaščen, okrogel, mišice se razvijajo počasi, dlani in stopala pa zelo hitro. Do sedmega leta nato otrok pridobiva približno tri kilograme na leto in okrog sedem centimetrov v višino. Na telesno višino vplivajo poleg organske konstitucije še številni dejavniki: dednost, okolje, prehrana, urejenost življenja, zdravstveno stanje, letni čas ter duševni dejavniki. Pomembno je torej mirno in urejeno življenje, ki ne moti otrokovega biološkega ritma. (Horvat in Magajna, 1989)

1.1.4 Razvoj kosti

Kosti so ob rojstvu še iz hrustanca in pričnejo že ob prvem letu rojstva kosteneti. Rast kosti, zahteva ustrezno prehrano, da se lahko pravilno dokonča proces upogibanja hrbtenice, ki zdaj ni več ravna, temveč počasi dobiva značilno obliko S. Zlasti izrazite postajajo krivine hrbtenice okrog šestega leta. Tudi kite niso posebno čvrste, zato je otrok zelo gibčen. Pri dojenčku prevladuje glava, trup je precej okrogel in obložen z maščobami, mišičevje je

slabo razvito in okončine so nežne v primerjavi s trupom. Okoli šestega leta pa se pričnejo krepiti okončine in glava izgublja svojo nesimetričnost v primerjavi z ostalimi deli telesa. Otroci postanejo bolj suhi in postopoma izgubljajo večino maščobnega tkiva, ki so ga imeli naloženega v telesu. Okoli šestega leta se prične še en zelo pomemben proces v telesnem razvoju – zamenjava mlečnih zob. Med okostji otrok obstajajo razlike, kar pomeni, da se nekaterim okostje razvije hitreje kot drugim. Deklice v razvoju okostja dosledno prehitevajo dečke in okrog desetega leta se med seboj že očitno razlikujejo (Horvat in Magajna, 1989).

1.1.5 Mišičje

Dojenčki imajo le 20 % mišične mase glede na telesno težo. Mišična vlakna dojenčkov so nediferencirana, s prvimi poskusi sedenja, stoje, hoje pa se začne povečevati delež počasnih mišičnih vlaken. Otroci imajo zelo majhen mišični tonus. Otrok je posebno bitje s svojim ustrojem, z drugačno zgradbo celic, tkiv in notranjih organov. Drugačno je tudi delovanje organov. Razlika med otrokom in odraslim je v zgradbi kosti in mišičja, hitrejše je delovanje dihal in srčno-žilnega sistema; po otroškem telesu kroži manjša količina krvi (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.1.6 Dihalni organi

Dihalni organi začenjajo svojo funkcijo šele ob porodu. Prej se otrok oskrbuje s kisikom in oddaja ogljikov dioksid direktno iz popkovne krvi. Dihala so dokaj drugačna od odraslih, imajo kratko razdaljo med nosom, sapnikom in pljuči, zelo široko je odprta nosno-žrelna cev, preseki sapnika, grla in bronhusov so zelo mali (Kosec in Mramor, 1991).

1.1.7 Žleze z notranjim izločanjem

Žleze z notranjim izločanjem menjajo svojo funkcijo, nekatere (npr. spolne) pa še celo ne funkcionirajo in začno šele po devetem letu starosti. Potrebno je poznati nekatere posebnosti

imunološkega sistema otrok, ki tudi spreminja svojo obrambno funkcijo z leti rasti. Tako so na primer alergične reakcije z rastjo slabše izražene (Kosec in Mramor 1991).

1.2 KOGNITIVNI RAZVOJ OTROKA

Poleg telesnega razvoja je zelo pomemben tudi kognitivni razvoj otroka. V Športnem društvu Sonček dajejo velik vpliv tudi na intelektualni razvoj otrok. Skrbijo za njihov osebni razvoj in vadbo oblikujejo za konstanten napredek tudi kognitivnih sposobnosti.

Razvoj, ki vključuje intelektualne procese, kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje. Otrok ne sprejema sporočil le iz zunanjega okolja, temveč tudi iz svojega organizma. Kognitivni razvoj poteka pod vplivom mnogih dejavnikov. Najpomembnejši so biološko zorenje, izkušnje iz okolja, socialna transmisija in uravnoteženost (Videmšek in Pišot, 2007).

Poznamo mnogo teorij, ki se ukvarjajo s preučevanjem kognitivnega razvoja. Najbolj znana teorija pa je Piagetova teorija kognitivnega razvoja (Videmšek in Pišot, 2007).

Razdeljena je na štiri stopnje:

- Senzomotorična stopnja: traja do drugega leta starosti. Zanjo je značilno, da otrok spoznava in razumeva svet prek gibalnih in zaznavnih dejavnosti.
- Predoperativna stopnja: deli se na obdobji simboličnega in intuitivnega mišljenja. Značilna je za otroke od drugega do sedmega leta starosti. V tem obdobju pride do kakovostne spremembe mišljenja v smislu rabe simbolov.
- Konkretnooperativna stopnja: povprečno traja do dvanajstega leta starosti. Otrok je že sposoben logičnega razmišljanja, vendar le na konkretni ravni.
- Formalnooperativna stopnja: traja od dvanajstega do petnajstega leta. Za to stopnjo je značilno abstraktno in hipotetično mišljenje.

V razvoju se spreminjajo miselne sheme, ki se iz motoričnih akcij postopoma spremenijo v mentalne operacije. Miselne strukture se spreminjajo zaradi adaptacije, ki poteka v interakciji z okoljem (Videmšek in Pišot, 2007).

1.2.2 ČUSTVENO-SOCIALNI RAZVOJ

Sta dva različna razvoja, ki sta med seboj zelo tesno povezana, zato ju pogosto obravnavamo skupaj. Otrokova čustva se razlikujejo od čustev odraslih. Največkrat so enostavna in jih otrok izraža brez zavor. Odrasli večkrat ne razumejo otrokovih čustvenih izlivov ter ga v jezi pogosto kaznujejo. S takim ravnanjem starši zrahljajo vez z otrokom. Čim je otrok starejši opažamo več različnih čustev, torej takih, ki jih srečamo pri odraslih. Čustva lahko nastanejo kot rezultat učenja, lahko pa tudi kot rezultat zorenja. Učenje in zorenje se pri razvoju čustev med seboj prepletata, zato je težko določiti, kaj je pri čustvih rezultat učenja in kaj zorenja.

Značilnosti otroških čustev:

- Čustva so površinska; javljajo se brez nadzora; lahko jih je odkriti tudi takrat, ko jih otrok želi skriti.
- Pri otrocih pridejo čustva pogosteje do izraza kot pri odraslih. Otroci se pogosto jokajo, jezijo in veselijo.
- Otrokova čustva so zelo intenzivna, še posebej ko gre za strah, jezo in veselje.

Otrok najprej pozna odrasle in z njimi vzpostavi socialni stik. To je razumljivo, saj ga odrasli negujejo. Šele kasneje stopa v stik z otroki. Pri otrocih v prvem in drugem življenjskem letu je Bühlerjeva opredelila tri tipe socialnega obnašanja: Socialno, slepo obnašanje: socialno slep otrok, se v prisotnosti drugega otroka obnaša, kot da je sam. Drugega otroka gleda brez čustev, zabava se sam s seboj. Drug otrok ga ne zanima.

Socialno odvisno obnašanje:

- Na socialno odvisnega otroka močno vpliva vse to, kar dela drugi otrok. Ta ga spodbuja ali ovira. Obnašanje otroka je odvisno od prisotnosti drugega otroka.
- Socialno neodvisno obnašanje: socialno neodvisen otrok se zaveda prisotnosti drugega otroka, vendar drugi otrok ne vpliva nanj.

Pravilen socialni razvoj je odvisen od socialnega okolja. V okolju obstajajo nekateri dejavniki, ki zelo pomembno delujejo na otroka: družbena ureditev, družina, predšolske ustanove, šola. Otrokovo občutenje telesa, lahkota in učinkovitost, s katero se giblje, imajo pomembno vlogo pri izbiri dejavnosti, ki se jih bodo otroci udeleževali. Če otrok dobro obvladuje svoje telo in gibanje, bo to okrepilo njegovo pozitivno pojmovanje samega sebe in obratno – otroci, ki so neuspešni v raznih gibalnih dejavnostih, imajo pogosto negativno podobo o samem sebi. Zato moramo otroke vključiti v razvojno ustrezne gibalne dejavnosti, torej v tiste, ki omogočajo največji možni uspeh (Uršič, 2001).

V predšolskem obdobju se pojavljajo tudi naslednje oblike obnašanja (Doupona, 2007):

- Negativizem, ki se javlja kot rezultat agresivne uporabe discipline, in sicer prvič okoli 18. meseca, najmočneje pa med tretjim in šestim letom. Kaže se kot fizični odpor in trma.
- Rivalstvo.
- Agresivnost je najbolj izrazita mer četrtim in šestim letom, kot fizičen napad (na otroka, vzgojitelja, igrače …) ali pa kot verbalni napad. Vzroki za agresivno obnašanje otrok so: nezainteresiranost staršev, iskanje pozornosti, želja po izkazovanju moči, ljubosumje, identifikacija z agresivnim odraslim ali otrokom, emocionalna napetost, stres.
- Prepir je pogost pri otrocih med tretjim in četrtim letom. Do prepira najpogosteje pride zaradi obrambe lastništva, ki ga otrok noče deliti z drugimi. S tem so povezani tudi rivalstvo, sebičnost in izrazita želja po socialnem obravnavanju.

V predšolskem obdobju pa je opazno tudi:

- sodelovanje,
- prijateljstvo,
- simpatija,
- sočutje.

1.2.3 Otrokov gibalni razvoj

Otroštvo in mladost sta obdobji rasti in razvoja, zato je to obdobje človekovega življenja silno burno, polno sprememb in zelo ranljivo, obenem pa prilagodljivo. Rast in razvoj telesa in duševnosti sta skladna le tedaj, če gre za zdravo dedno osnovo in zdravo fizično, biološko, psihično in socialno okolje, ki otroka spodbuja, da lahko razvije svoje potencialne sposobnosti do optimalnosti. Čim mlajši je otrok, toliko večja je njegova sposobnost rasti in razvoja (Kosec in Mramor, 1991).

Otrokov razvoj je dinamičen proces, ki ga interaktivno sodoločata dednost in okolje, in sicer na ravni fizikalnega ter socialnega okolja. Na vse dejavnosti otrokovega razvoja (rast, zorenje, izkušnje) ne moremo enako vplivati. Najmočnejši vpliv ima okolje na izkušnje, to je vpliv na razvoj skozi proces učenja. Spodbude, ki jih dobiva majhen otrok iz okolja, so senzorične, odzivi pa gibalni (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Gibalne sposobnosti so v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Določajo gibalno stanje človeka. Z njihovo pomočjo lahko opravljamo točno določeno nalogo, nekaj zmoremo (Videmšek, Berdajs in Karpljuk 2003). Pomenijo kvaliteto, ki je v osnovi odgovorna za izvedbo človekovega gibanja. Nizek nivo gibalnih sposobnosti oteži ali celo onemogoči izvajanje najpreprostejših gibanj, zato je potrebno ohranjati ustrezno stopnjo njihove razvitosti (Pistotnik, 2000).

1.2.4 Faze in stopnje gibalnega razvoja

Različni avtorji poudarjajo, da je razvoj povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje odvisen, saj poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje, v katerih lahko opazimo določeno vrsto značilnega vedenja, ki velja za večino otrok (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007). Vsaka razvojna stopnja je na nek način rezultat predhodne in pogoj za vzpostavitev naslednje, višje stopnje. Haywood in Getchel (2004, v Videmšek in Pišot, 2007) trdita, da se posamezne razvojne stopnje večinoma pojavljajo v enakih starostnih obdobjih in trajajo približno enako dolgo, vendar pa se lahko zaradi individualnih razlik posamezne razvojne stopnje pojavijo tudi v različnih starostnih obdobjih.

Povezava je povratna. Razvoj centralnega in perifernega živčnega sistema omogoča otroku razvoj gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, ravnotežje, gibljivost, natančnost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulacijske, stabilnostne). Po Gallahue in Ozmun (2006, v Videmšek in Pišot, 2007) gre otrok skozi različne stopnje razvoja. Stopnje ločita glede na starost, vendar pa je zaradi individualnih razlik možno prekrivanje:

- Refleksno gibalna stopnja (pred rojstvom do 1. leta starosti);
- začetna zavestna gibalna (rudimentalna) stopnja (od 1. do 2. leta starosti);
- temeljna gibalna stopnja:
  - * začetna stopnja (od 2. do 3. leta),
  - * osnovna stopnja (od 4. do 5. leta),
  - * zrela stopnja (od 6. do 7. leta);
- stopnja specializacije gibanja (od 7. leta naprej).

1.2.5 Gibalne sposobnosti predšolskih otrok

Gibalne sposobnosti so sposobnosti, ki so v celoti odgovorne za izvedbo naših gibov, določajo gibalno stanje človeka. Z njihovo pomočjo lahko opravljamo neko gibalno nalogo, nekaj zmoremo … (Videmšek in Pišot, 2007). Gibalna učinkovitost se odraža v različni stopnji sposobnosti za opravljanje raznih nalog. Gibalne sposobnosti so tiste človekove

lastnosti, ki povzročajo individualne razlike v gibalni uspešnosti posameznikov. Gibalne sposobnosti pomenijo kvaliteto, ki je v osnovi odgovorna za izvedbo človekovega gibanja. Nizek nivo gibalnih sposobnosti oteži ali celo onemogoči izvajanje najpreprostejših gibanj, zato je potrebno ohranjati ustrezno stopnjo njihove razvitosti (Pistotnik, 2000).

Določajo gibalno stanje človeka in so odgovorne za izvedbo naših gibov. Stopnja razvitosti je različna pri različnih ljudeh na različni ravni, kar v največji meri povzroča individualne razlike v gibalni učinkovitosti posameznika. Kadar govorimo o gibalni učinkovitosti človeka in o dejavnikih, ki nanjo vplivajo, se zato ne more mimo dejstva, da so ravno gibanje oziroma gibalne sposobnosti tiste, ki so v osnovi odgovorne za uspešnost njegovih gibalnih akcij in reakcij. Gibalne sposobnosti se zato obravnavajo kot skupek notranjih dejavnikov človeka, ki so odgovorni za razlike v gibalni učinkovitosti (Pistotnik, 2003).

Videmšek, Karpljuk in Štihec (2008) so zapisali, da je zelo pomemben prispevek socialnih, čustvenih in spoznavnih dimenzij. Pri otroku je ta prispevek še veliko večji kot pri odraslem, ključnega pomena pri izvedbi gibalnih nalog pa imajo med gibalnimi sposobnostmi predvsem koordinacija gibanja, moč in ravnotežje. Predvsem slednje otežuje ali omogoča realizacijo večine gibalnih nalog. Adaptacija na okolje, ki otroka nenehno spremlja, ter nenehno rušenje in vzpostavljanje ravnovesja sta pomembna dejavnika na poti k znanju osnovnih športnih prvin in jim moramo posvetiti veliko pozornosti. Ravno tako so mnenja, da je odstotek prirojenosti pri gibalnih sposobnostih različen in ni natančno določen. Pri nekaterih je višji, npr. pri hitrosti, pri nekaterih pa nižji, npr. pri statični moči in vzdržljivosti. Gibalne sposobnosti so v določeni meri pridobljene z vadbo in načinom življenja, kar povzroči različno raven njihove razvitosti.

Nekateri avtorji (Videmšek in Pišot, 2007) navajajo, da razvoj gibalnih sposobnosti predstavlja pomemben segment gibalnega razvoja, ki sicer v daljšem obdobju poteka kontinuirano z občasnimi obdobji stagnacij in tudi upadanja sposobnosti. Posamezne gibalne sposobnosti dosežejo svojo najvišjo raven prej, druge pozneje. Tako naj bi v zgodnjem otroštvu razvoj koordinacije in hitrosti potekal zelo intenzivno, razvoj ravnotežja, gibljivosti, moči in

vzdržljivosti pa nekoliko počasnejše. Gallahue in Ozmun (2006, v Videmšek in Pišot, 2007) menita, da ima vsak posameznik svoj lasten tempo razvoja, ki ga določa njegova »biološka ura«.

Dosedanje raziskave so potrdile, da ima pomanjkanje ustreznega gibalnega razvoja lahko za posledico ne le upočasnjen in neuravnotežen gibalni razvoj, ampak lahko vodi tudi v nepravilno rast, neustrezno razvitost živčnega sistema, v razne čustveno-socialne primanjkljaje ali pa celo v zakasnel intelektualni razvoj (Freedman idr., 2005; Taylor, 2000, v Zajec, 2009).

Po mnenju Pistotnika (2003) je človeku ob rojstvu dana stopnja, do katere so bodo te sposobnosti lahko razvijale ob normalni rasti in razvoju. Do razlik prihaja v zasnovi in dednosti pri posameznih gibalnih sposobnostih, saj niso v enaki meri prirojene. Na osnovi raziskav se predvideva visoka prirojenost hitrosti in koordinacije. Z drugimi besedami, glede na dano osnovo lahko na razvoj hitrosti, seveda z primerno vadbo, vplivamo v majhnem obsegu. Moč in gibljivost sta prirojena v manjši meri, kar pomeni, da lahko še na razvoj moči vplivamo enkrat toliko, kot nam je bila dana.

Za predšolsko obdobje je značilen hiter razvoj koordinacije in hitrosti, medtem ko se vzdržljivost, moč in ravnotežje razvijejo kasneje (Malina idr., 2004, v Pišot in Planinšec, 2005).

Tudi Videmšek, Karpljuk in Štihec (2008) menijo, da je količnik prirojenosti koordinacije in eksplozivne moči sorazmerno visok. Izraznost koordinacije je v največji meri odvisna od dobrega delovanja centralnega živčnega sistema. Stopnja prirojenosti pri repetitivni in statični moči je nizka, kar pomeni, da lahko s primerno vadbo precej vplivamo na njun razvoj. V največji meri je odvisna od dednih lastnosti hitrost, torej lahko na njen razvoj najmanj vplivamo. Gibljivost je sorazmerno malo prirojena, zato jo lahko v večji meri razvijemo in jo z ustrezno vadbo tudi ohranimo na določeni ravni. Torej je odstotek prirojenosti gibalnih sposobnosti različen in ni natančno določen.

Gibalne sposobnosti so torej zmožnosti, ki posamezniku omogočajo realizacijo gibalnih nalog, so merljive in na osnovi njih lahko ločimo razlike v uspešnosti pri enakih pogojih,

znanju in motivaciji. Učinkovitost posameznika pri realizaciji gibalnih nalog na splošno določa šest gibalnih sposobnosti:

- Koordinacija,
- ravnotežje,
- moč,
- hitrost,
- gibljivost,
- preciznost.

Posebno vlogo in prispevek h gibalni učinkovitosti pa ima tudi funkcionalna sposobnost, to je vzdržljivost (Videmšek in Pišot, 2007).

1.2.6 Kordinacija gibanja

Koordinacija gibanja je sposobnost, ki je odgovorna za učinkovito oblikovanje in izvajanje sestavljenih gibalnih nalog. Koordinacija je gibalna sposobnost, ki je pri motoriki živih bitij najbolj značilna za človeško vrsto. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so: pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost, stabilnost. Količnik prirojenosti pri koordinaciji tako kot pri drugih gibalnih sposobnostih ni natančno določen, predvidevamo pa, da je sorazmerno visok. Njena izraznost je v največji meri odvisna od dobrega delovanja centralnega živčnega sistema (Pišot in Videmšek, 2004).

Za koordinacijo gibanja domnevamo, da ima šest pojavih oblik, ki se razlikujejo predvsem po načinu obdelave v centralnem živčnem sistemu. Tako poznamo gibalno inteligentnost, sposobnost za ritme, sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin, sposobnost gibalnega učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in sposobnost časovne uskladitve gibov (Pišot in Videmšek, 2004).

Razvoj koordinacije gibanja se prične že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri pa lahko otroci te izkušnje pridobivajo do

približno 6. leta starosti. To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za sprejem raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višji ravni. Do 11. leta je ta razvoj še vedno dokaj strm, potem pa v obdobju pubertete zaradi hitre rasti skeleta sposobnost koordinacije gibanja celo nekoliko upade. Svoj vrhunec doseže pri 20. letih, nato pa po 35. letu začne postopno upadati. Vendar tudi v zrelih letih človek ne sme zapasti v ustaljene gibalne vzorce, temveč mora nenehno iskati nove gibalne izzive. Le tako bo namreč sposobnost ohranil na ustrezni, uporabni ravni (Pišot in Videmšek, 2004).

Koordinacija gibanja je v veliki meri povezana z manifestacijo vseh drugih gibalnih sposobnosti. Te morajo biti ustrezno razvite, da se lahko tudi koordinacija gibanja preko njih izrazi na višji ravni. Sposobnost koordinacije gibanja ima torej pomembno vlogo pri pojmovanju gibalnega prostora, zato so jo nekateri poimenovali kar gibalna inteligentnost. Ta sposobnost posega tudi na druga področja otrokovega razvoja: spoznavno, čustveno in socialno. Otrok, ki nima ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti, je nespreten, negotov v svojih dejavnostih, zelo počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče našo pomoč. Take otroke je potrebno še posebno spodbujati, da izvajajo sebi primerne gibalne naloge in da ne izgubijo volje do športnih aktivnosti (Pišot in Videmšek, 2004).

Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov v fazi učenja, premagovanje ovir (poligoni), elementarne igre, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati, manipulativne dejavnosti itd. (Pišot in Videmšek, 2004).

Pri tem so nam v veliko pomoč različna igrala in športni pripomočki, s katerimi otroku ponudimo čim bolj pester izbor gibanj, ki se postopno avtomatizirajo in shranijo v gibalnem spominu. To pa predstavlja gibalni potencial za lažje pridobivanje novih gibalnih izkušenj (Pišot in Videmšek, 2004).

1.2.7 Preciznost

Preciznost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju. Pomembna je pri dejavnostih, kjer je treba zadeti cilj (nogomet, košarka …), ali tam, kjer je potrebno gibanje izvesti natančno v določeni smeri (smučanje, padalstvo …). Preciznost je v pozitivni zvezi z drugimi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi, predvsem koordinacijo gibanja, zato njihova višja raven omogoča doseganje boljših rezultatov tudi v preciznosti.

Ta sposobnost je odvisna od emocionalnega stanja človeka, zato lahko rezultati zelo nihajo. Nervozni ljudje dosegajo na testih natančnosti slabše rezultate. Tako kot ravnotežje je tudi preciznost slabo raziskana sposobnost.

Otroci so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo namreč določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali v cilj, uravnavati moč, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog, zakaj precej otrok ne mara vaj za razvoj natančnosti, hitro jim namreč pade motivacija. Otrokom je zato potrebno ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (npr. najprej mečejo žogico v steno in postopoma zadevajo manjše cilje).

Zaradi slabšanja temeljnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti preciznost s starostjo upada, vendar se lahko z ustrezno vadbo in dobro telesno pripravljenostjo ohrani še v pozna leta (Pišot in Videmšek, 2004).

1.2.8 Gibljivost

Gibljivost (fleksibilnost, elastičnost, gibčnost) je sposobnost za izvedbo gibov z maksimalno amplitudo. Omogoča izvedbo velikih razponov gibov v sklepih in sklepnih sistemih. Ločimo statično (zadrževanje maksimalne amplitude giba) in dinamično gibljivost (doseganje maksimalne amplitude giba). Slednja pa je lahko pasivna (z zunanjimi vplivi dosežemo

amplitudo) ali aktivna (z lastno muskulaturno, agonisti, dosežemo maksimalno amplitudo antagonističnih mišični skupin). Otroku vedno razvijamo le dinamično aktivno gibljivost.

Gibljivost je pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti tako v športu kot v življenju nasploh. Stopnja prirojenosti gibljivosti je sorazmerno nizka, zato jo lahko razvijemo v večji meri in jo tudi z ustrezno vadbo ohranimo na določeni ravni v pozno starost.

Gibljivost lahko razvijamo na dva načina:

• S klasično metodo: uporabljamo balistične, dinamične vaje oz. vaje z zamahi.

• Zraztezanjem ali statičnimi vajami: položaj maksimalnega raztega se doseže počasi in zadrži dalj časa (10–30 sekund).

Za večino gibalnih dejavnosti potrebujemo optimalno gibljivost. Normalno razviti predšolski otroci so zelo gibljivi, saj so pri njih telesne strukture zelo elastične in so zato sposobne velikih amplitud gibov. Pri predšolskih otrocih torej ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti. Kljub temu je izvajanje gimnastičnih vaj pomembno tudi za predšolske otroke. Ker so le-te zanje zahtevne tudi z informacijskega vidika, otroci z njihovim izvajanjem razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, poleg tega pa se postoma naučijo tudi pravilnega poimenovanja in izvajanja ustreznih vaj. Od 7. leta starosti začne sposobnost gibljivosti postopoma upadati. Priporočljivo je, da se vadba za razvoj oz. ohranjanje gibljivosti izvaja vse življenje, saj lahko v nasprotnem primeru njena raven pade tako, da človek težko izvaja najpreprostejša vsakodnevna opravila (npr. zavezovanje čevljev) (Pišot in Videmšek, 2004).

1.2.9 Hitrost

Hitrost je sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času, ki se lahko pojavlja kot hitrost reakcije, hitrost posamičnega giba ali kot hitrost izmeničnih gibov (frekvenca). Pomembna je predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje …) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba.

Dejavniki, ki vplivajo na hitrost, so predvsem (Pistotnik, 2003):

- Fiziološki (povezani z aktivnostjo živčnega sistema),
- biološki (povezani s sestavo mišičnega tkiva),
- psihološki (na različne načine vplivajo na hitrost),
- morfološki (predvsem pri hitrem premikanju telesa),
- razvitost ostalih gibalnih sposobnosti.

Od vseh gibalnih sposobnosti ima hitrost najvišji količnik prirojenosti, torej je v veliki meri odvisna od dednih lastnosti. Hitrost razvijamo vedno takrat, kadar je človek spočit. Načini in sredstva razvijanja hitrosti so zelo različni in dokaj enostavni. Primer so elementarne igre, izvajanje štarta (iz različnih položajev), ki ga nadaljujemo v kratke šprinte, ritmični poskoki, teki po strmini, štafetni teki. Vse te oblike tekov lahko uporabimo tudi pri predšolskih otrocih in jih vključimo v igro. Otrokom nudimo priložnost, da spoznajo različne tekalne igre in se poskusijo v prvih oblikah tekmovanja (Pišot in Videmšek, 2004).

1.2.10 Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 1999). Predstavlja osnovno gibalno sposobnost, saj brez nje ni gibanja. Delimo jo na tri pojavne oblike: eksplozivno, repetitivno in statično moč. Akcijske pojavne oblike pa se lahko delijo še po topološkem kriteriju na: moč rok, moč trupa in moč nog.

Eksplozivna moč je sposobnost za maksimalni začetni pospešek telesa v prostoru (npr. štart, skok, met). Prirojenost te sposobnosti je sorazmerno visoka, kar pomeni, da jo lahko razvijemo le v manjši meri. Značilna je predvsem za reakcije mlajših, saj začne po 30. letu postopoma upadati.

Repetitivna moč je sposobnost za dlje časa trajajočo dejavnost, ki poteka na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanja mišic. Manifestira se pri izvajanju cikličnih gibanj, kot so npr. hoja, tek, poskoki, kolesarjenje, plavanje itd. Stopnja prirojenosti pri repetitivni moči je nizka, kar pomeni,

da jo lahko v veliki meri še razvijemo. Pri otrocih je tako kot pri ženskah slabo izražena razlika med repetitivno in eksplozivno močjo.

Statična moč je sposobnost za dolgotrajno napenjanje mišic pri zadrževanju položaja pod obremenitvijo. Visoka raven statične moči je pomembna v mnogih športih, kjer je potrebno zadržati določene položaje, npr. pri športni gimnastiki, borilnih športih itd. Ker je stopnja prirojenosti statične moči nizka, lahko s primerno vadbo precej vplivamo na njen razvoj. Vendar pa je potrebno poudariti, da se pri predšolskih otrocih izogibamo statičnega naprezanja.

Moč nasploh ima pri večini gibalnih dejavnosti veliko vlogo. Če otroci nimajo moči razvite ustrezno njihovi razvojni stopnji, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica slabo razvite moči je prehitra utrujenost, kar povzroči, da postane otrok v igri bolj ali manj pasiven.

Pomembno je, da se pri otrocih izogibamo statičnih vaj za razvoj moči, ampak poiščemo ustrezne igralne oblike vadbe dinamičnega značaja, kot so npr. zajčji in žabji poskoki, skoki s kolebnico, gumitvist, plezanje po lestvi, vrvi, žrdi, letveniku, različne elementarne igre, ki vsebujejo mete, poskoke, plezanja itd. Določene gibalne naloge (hoja po vrvi, gredi, dvigovanje rutke z nožnimi palci itd.) naj otroci izvajajo bosi, saj tako razvijajo oz. krepijo mišice stopalnega loka.

Pri izvajanju gibalnih nalog za razvoj moči je potrebno paziti, da ne pride do velikih obremenitev na sklepe in hrbtenico, zato vmes izvajamo različne oblike razteznih vaj. Vaje za razvoj moči morajo biti takšne, da se moč razvija simetrično, da ni dolgotrajnega statičnega naprezanja, saj pride v nasprotnem primeru do prevelike obremenitve trupa. Pomembno je, da z gibalnimi nalogami za razvoj moči pripomoremo k razvoju pravilne drže otroka (Pišot in Videmšek, 2004).

1.2.11 Ravnotežje

Sposobnost ravnotežja je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov. Delimo ga na statično ravnotežje (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko predhodno ni bil moten ravnotežni organ) in dinamično ravnotežje(vzpostavljanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali v gibanju, ko je bil predhodno ravnotežni organ moten).

Da bi ohranili ravnotežni položaj, je treba nenehno in zelo hitro oblikovati ustrezen gibalni program, ki vsebuje korekcijske gibe. Za oblikovanje ustreznih kompenzacijskih programov je potrebna sinteza informacij iz čutil za vid in sluh ter ravnotežnega organa v srednjem ušesu.

Otroci dokončno razvijejo vestibularni aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti. Zato moramo že pri mlajših otrocih začeti razvijati te sposobnosti.

Uporabljamo različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področje ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja po gredi itd. Otroci lahko izvajajo tudi gibalne naloge, ki vključujejo določen gibalni problem (npr. hoja po ozki gredi, kjer se srečata dva otroka, obračanje na ozki gredi, nošenje bremen, stopanje na valj ali kvader po prevalu, smučanje, rolanje, drsanje). Pri teh aktivnostih uporabimo vaje za razvijanje ravnotežja za vsako športno zvrst posebej.

Sposobnost ravnotežja je pomembna tudi v vsakdanjem življenju. S staranjem človeka se ravnotežje slabša, vendar ga lahko s primerno vadbo še dolgo ohranjamo na visoki ravni (Pišot in Videmšek, 2004).

1.2.12 Vzdržljivost kot funkcionalna sposobnost

Vzdržljivost je sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. Telo se bojuje proti utrujenosti med telesnim naporom, ki traja dlje časa. Vzdržljivost je torej sposobnost, ki precej zmanjša stanje utrujenosti. Ločimo statično in dinamično vzdržljivost, ki je lahko splošna (ne glede na vsebino gibalne aktivnosti) ali specifična (točno določena vsebina), aerobna (ob hkratni dobavi potrebnega kisika) ali anaerobna (deluje v kisikovem dolgu) ter vključuje različne mišične skupine (lokalna, regionalna, globalna). Otroku vedno ponudimo vsebine, ki mu bodo omogočale razvoj dinamične, splošne, aerobne in globalne vzdržljivosti.

Pomembno je, da otroci izvajajo dejavnosti na prostem vsaj 3-krat na teden od 10 do 20 minut v vseh vremenskih razmerah (razen v dežju), še bolje pa je vsak dan in vse leto.

Otroci naj izvajajo dejavnosti z obremenitvijo, ki naj doseže srednjo intenzivnost (70–80 % maksimalnega pulza) v zmernem teku od 5 do 10 minut z vmesnimi odmori hoje, s hitrejšo hojo od 10 do 15 minut ali ob različnih tekalnih igrah do 20 minut.

Še posebej je pomembno, da k izvajanju dejavnosti za razvoj vzdržljivosti v igralni obliki spodbujamo tako dečke kot deklice, saj je bilo na vzorcu petletnih dečkov in deklic ugotovljeno , da so deklice bistveno manj vzdržljive kot dečki (Videmšek in Jovan, 2002). Če dejavnosti za razvoj vzdržljivosti otroci izvajajo redno vse leto, so tako izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo funkcionalne (termoregulativne) mehanizme, izboljšajo kondicijo in s tem tudi odpornost organizma. V zadnjem času namreč lahko veliko obolenj dihal pri predšolskih otrocih pripišemo prav slabi splošni vzdržljivosti otrok. Če pod tem pojmom razumemo dobro delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, potem torej lahko rečemo, da je dobro razvita sposobnost vzdržljivosti prvi pogoj za dobro zdravje (Pišot in Videmšek, 2004).

1.3 Predstavitev športnih programov ŠD Sonček

Športno društvo Sonček že 9. leto zapored organizira splošno športno vadbo za predšolske otroke. Vadba v telovadnicah poteka skozi celotno šolsko leto od sredine septembra do konca meseca maja. Organizirana je v popoldanskem času enkrat ali dvakrat tedensko – odvisno od programa.

Pri izpeljavi športnih programov zlasti za mlajše otroke je sodelovanje staršev zelo pomembno, zato je tudi v prvih urah dovoljeno obisk telovadbe tudi z enim od staršev. Marsikateri otrok namreč potrebuje nekaj časa, da se privadi na novo okolje, nove ljudi in nov način dela. Programi ŠD Sonček predstavljajo splošno športno vadbo, prilagojeno otrokovi starosti, zmožnostim, sposobnostim, potrebam in interesom. Namenjeni so otrokom starim od dveh do desetih let. Vsebina programov je tako raznolika saj vsebuje naravne oblike gibanja, elementarne igre, igre z žogo in ostale osnove različnih športov.

V okviru športnih programov ŠD Sonček potekajo različni športni programi. Za najmlajše sta na voljo dva programa, ki se razlikujeta glede na otrokovo starost. Prvi program, program sonček malček je namenjen otrokom starim od 2. do 5. leta, namenjen pa je vadbi otrok skupaj z svojimi starši. Drugi program, program malček je namenjen otrokom starosti od 3. do 5. let. Oba programa trajata 60 min in se izvajata dvakrat tedensko.

Potekata pa tudi dva programa za malo starejše otroke, prvi program, program športnik začetni je namenjen otrokom starim od 5. do 7. let, drugi program, program športnik nadaljevalni pa je namenjen otrokom starim od 7. do 10. let. Izvajata se dvakrat tedensko in trajata po uro in pol.

Hkrati pa ŠD Sonček ponuja tudi ostale športne programe, kot so celoletna šola plavanja, tečaji smučanja med počitnicami, tečaji smučanja med vikendi, spomladanski tečaji rolanja in programe za aktivne poletne počitnice.

1.3.2 Cilji športnih programov za predšolske otroke v ŠD Sonček

Globalni cilji:

- Omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok.
- Zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju.
- Omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti.
- Razvijanje gibalnih sposobnosti.
- Pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti.
- Osvajanje osnovnih gibalnih konceptov.
- Postopno spoznavanje in osvajanje osnovnih prvin različni športnih zvrsti.
- Spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.

Dolgoročni cilji športnih programov ŠD Sonček (Kurikulum za vrtce, 1999):

- Razvijati koordinacijo oziroma skladnost gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), razvijati ravnotežje.
- Povezovati gibanje z elementi časa, ritma in prostora.
- Razvijati prstne spretnosti oziroma fino motoriko.
- Razvijati moč, natančnost, hitrost in gibljivost ter vztrajnosti.
- Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itd.).
- Osvajati osnovne gibalne koncepte; zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev telesa in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi.
- Spoznavati in izvajati različne elementarne gibalne igre.
- Usvajati osnovne načina gibanja z žogo.
- Iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov.
- Usvajati osnovno ritmične-plesne igre, povezovati gibanje z elementi časa, ritma in prostora.
- Uvajati otroke v igre, kjer je treba upoštevati pravila.
- Navajati na kolektivno vadbo.

- Spoznati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega obnašanja.
- Spoznavati različna športna orodja, pripomočke, njihovo poimenovanje in uporabo.
- Spoznati osnovna načela osebne higiene.
- Spoznati oblačila in obutev, ki so primerne za gibalne dejavnosti.
- Spoznati vlogo narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi.
- Spoznati osnovne varnostne ukrepe, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščati skrb za lastno varnost in varnost drugih.

1.3.3 Vsebine športnih programov ŠD Sonček

Športni programi so prilagojeni otrokovi starosti, sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom, vsebina programov pa je raznolika.

Športni programi vsebujejo naslednje vsebine:

- Naravne oblike gibanja: hoja, lazenje, plazenje, kotaljenje, valjanje, nošenje, potiskanje, vlečenje, dvigovanje.
- Atletsko abecedo: različne elementarne igre s poudarkom na tekih, skokih, metih.
- Igre z žogo: podajanje, lovljenje, razne elementarne igre, igre z različno velikimi žogami, igre z baloni.
- Gimnastično abecedo: gimnastične vaje, poligoni z polivalentnimi blazinami, osnovne gimnastične elemente, kot so preval naprej, preval nazaj, preskok, poskoki na mali prožni ponjavi, hoja po mali gredi, doskoki na različne vrste blazin z različnih višin, kolebanje na krogih.
- Osnovne prvine z obroči: kotaljenja, podajanja, meti, vrtenja, poskoki čez obroče, spoznavanja gimnastičnih vaj z obroči.

- Improvizirane elementarne igre: naučijo se uporabljati improvizirane pripomočke oz. rekvizite (rutice, kartone, lončke), razne štafete in elementarne igre, naučijo se lastne ustvarjalnosti, improvizacije, izražanja svoje domišljije.
- Fino motoriko: upravljanje s prsti rok, nogami in rokami.
- Elementarne igre s kolebnico: razni poskoki in skoki čez kolebnico, hoja po vrvici, vlečenje vrvi, plazenja pod kolebnico, elementarne in štafetne igre s kolebnicami, raztezne gimnastične vaje.
- Ritmično-plesne igre: gibalni motivi na osnovi neposrednega opazovanja okolja, gibanja na mestu (nihanja, valovanja, kroženja), podoživljanje in ponazarjanje dogodkov predmetov (živali, rastlin, poklicev), nekaj osnovnih otroških plesov (račke, biba leze, medvedkov piknik).
- Kompleksne gibalne naloge: rolanje, plavanje in vodne aktivnosti, smučanje.
- Sprostitvene igre: poudarek na dihanju in sprostitvi mišic.

1.3.4 Športni programi ŠD Sonček

Športni program sonček malček (od 2. do 3. leta)

Gibalna dejavnost je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, si s tem gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in si ustvarja čustveno vez z okoljem (Videmšek in Visinski 2001).

Športni program sonček malček je namenjen otrokom starim od 2. do 3. leta, ki vadijo skupaj z enim od staršev. Vadbo obiskujejo prvo leto in so še premalo samostojni, da bi vadbo obiskovali samostojno. Starši se v vadbo vključujejo po potrebi oziroma takrat, ko so naloge pretežke in jih usmerjajo, vodijo. Vadba poteka dvakrat tedensko po 60 minut.

Športni program malček (od 3. do 5. leta)

V predšolski dobi od tretjega do petega leta naredi gibalni razvoj otroka silovit napredek. Otrokova motorika se spreminja tako hitro, da postaja gibanje ne le spretnejše, ampak tudi bolj smotrno in gospodarno. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok ne razvija le gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ampak tudi spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti ter lastnosti (Videmšek in Visinski 2001).

Športni program malček je namenjen otrokom starim od 3. do 5. leta. Vadbo obiskujejo že nekaj časa, zato so samostojni in v vadbi sodelujejo sami. Sami izvajajo gibalne naloge, pri težjih gibalnih nalogah pa jim pomaga učitelj. Na vadbi se izvajajo vse vrste dejavnosti od osnovne motorike, atletske abecede, gimnastične abecede do iger z žogo in raznih elementarnih iger. Vadba poteka dvakrat tedensko po 60 minut.

Športni program športnik začetni (od 5. do 7. leta)

V letih od 5. do 7. leta starosti se poleg velika napredka gibalnega razvoja, začnejo razvijati nadzor zapestja in prstov na roki do te mere, da lahko otrok precej natančno meče stvari v cilj ali si zaveže vezalke. Prvo meče stvari z obema rokama, kasneje pa samo z eno.

Športni program športnik začetni je namenjen otrokom starim od 5. do 7. leta. Njihova vadba je prilagojena njihovim sposobnostim in je že na precej visokem nivoju. Tukaj naj bi se naučili vse prvine atletske abecede, osnovne prvine gimnastične abecede in dokaj uspešno izvajali igre z žogami. Vadba poteka dvakrat tedensko po 90 minut.

Športni program športnik nadaljevalni (od 7. do 10. leta)

Športni program športnik nadaljevalni je namenjen otrokom starim od 7. do 10. leta. Program je namenjen predvsem tistim otrokom, ki že imajo neko predznanje športa in ga želijo še nagraditi. S strokovno načrtovano motorično vadbo vplivamo na vse vidike celostnega telesnega razvoja

otrok. Spoznali naj bi se z specifičnimi elementi atletike, gimnastike in naučili skupinskih iger z žogo.

Športni program smučar

Večina otrok se zelo veseli prihoda zime in predvsem tega, kar zima prinaša – sneg. Najbolj pa se veselijo dejavnosti kot so kepanje, sankanje, smučanje, drsanje.

S smučanjem ne iščemo samo monolitnega cilja, namena ali smotra. To je izjemno pestro in kompleksno področje, ki omogoča zadovoljitev raznovrstnih potreb tako v tekmovalno-agonističnem smučanju kot tudi v rekreativnem množičnem smučanju. Svoje mesto ima v vzgojno-izobraževalnem sistemu in je pomembno sredstvo ter način športne vzgoje mnogih mladih ljudi. Smučanje je za Slovence šport, ki smo mu še prav posebno zapisani ne samo v športnem smislu, ampak tudi s splošno človeško-kulturnega vidika. Smučanje v vseh pojavnih oblikah je ustvarilo bogato tradicijo v celostni kulturi slovenskega naroda, ki prek smučanja išče tudi obliko povezovanja in istovetenja z bližnjimi in daljnimi smučarsko razvitimi narodi (Jošt in Pustovrh 1995).

Zimski izleti, hoja po snegu, različne igre na snegu in s snegom, sankanje in različne igre s sankami so zagotovo pripravljalne dejavnosti za učenje smučanja. Z njimi namreč otrok dobiva pozitiven odnos do zime in snega, hkrati pa se krepi in utrjuje (Kristan idr., 1997).

Program smučar je namenjen otrokom, ki so starejši od 3. let in ni pogojen z znanjem smučanja. Program se izvaja ob šolskih počitnicah (novoletne in zimske) in ob sobotah ter nedeljah. Tečaj med šolskimi počitnicami poteka na smučišču Krvavec, vikend tečaji pa potekajo na smučišču Bodental. Oba smučišča imata zelo ugoden relief in žičniške naprave za učenje smučanja otrok začetnikov in tistih z nekaj več smučarskega znanja.

Smučarski tečaji na Krvavcu trajajo od ponedeljka do petka, torej skupaj pet smučarskih dni. Prevoz je organiziran s strani ŠD Sonček, saj vse otroke pobere avtobus na zbirni točki. Po prihodu na smučišče, se otroci razdelijo po skupinah in predajo učiteljem smučanja. Šola

smučanja traja od 9.00 do 14.00 ure, ob 11.00 uri pa je malica, ki traja 45 minut. Po končanem smučanju, se otroci odpravijo do avtobusa, ki jih zopet odpelje na zbirno mesto, kjer jih že čakajo starši.

Glede na to, da je predznanje smučanja otrok različno, se jih razdeli v homogene skupine, ki so formirane po smučarskem znanju. Število učiteljev se prilagodi glede na število prijavljenih otrok. Ob prvih korakih na snegu pa je poudarek na individualnem učenju.

Na začetku se vse skupine ogrejejo skupaj z različnimi elementarnimi igricami, s katerimi otroci ogrejejo telo. Ko se dovolj segrejejo, sledi izvajanje gimnastičnih vaj za raztegovanje mišic. Še posebej pa se posvetijo najbolj obremenjenim mišičnim skupinam - stegenska mišica, mišice kolčnega, skočnega in kolenskega sklepa, mišice rok in trupa. Po končanem ogrevanju gredo v spremstvu svojega smučarskega učitelja smučat.

Smučarski tečaji na Bodentalu pa potekajo ob vikendih (sobota in nedelja). Na smučišče, ki je oddaljeno od mejnega prehoda Ljubelj cca. 10 km jih pripeljejo starši. Ob 10.00 uri jih predajo učiteljem smučanja. Šola smučanja pa poteka od 10.00 do 14.00 ure, ob 12.00 pa je enourni odmor za malico. V času malice so otroci pri svojih starših, ki jih po koncu malice zopet predajo učiteljem smučanja. Zaradi organizacije, izvedbe in končnega rezultata otrokovega znanja smučanja je zaželjeno minimalno 10 smučarskih dni oziroma 5 vikend enot. Tudi tukaj starši med tečajem ne sodelujejo zraven. Skupine so formirane po znanju otrok in s temu je tudi pogojeno število učiteljev. Za prve korake na snegu pa je priporočljiv individualni pristop.

Temeljna gibalna znanja in vsebine, ki naj bi jih otroci znali po končanem smučarskem tečaju:

- Obuti in sezuti smučarske čevlje ter hoditi v njih.
- Nositi smuči.
- Natikati in snemati smuči.
- Hoditi na smučeh.
- Drseti na smučeh.
- Padati in vstajati.
- Igrati se različne smučarske igre na snegu.

- Nastaviti robnike oz. smučko postaviti na stran.
- Obrniti se s smučmi.
- Vzpenjati se v hrib s pomočjo smuči.
- Zaustaviti se.
- Voziti poševni smuk in smuk naravnost.
- Zavijati mimo stožcev in različnih oznak.
- Sami uporabljati vlečnico (vstop, vožnja in sestop).
- Izvajati različne poligone, ki zajemajo vse smučarske storitve.
- Uporabljati še več gibanja v kolenih.
- Voziti v nizki preži.
- Voziti bolj dinamično in z različnimi hitrostmi.
- Voziti mimo količkov oziroma različnih ovir.
- Voziti po manjših, preprostih grbinah.
- Skakati preko manjših skakalnic.

1.4 Cilji raziskave

V skladu s predmetom in problemom raziskave so cilji diplomske naloge naslednji:

- Predstaviti športne programe Športnega društva Sonček.
- Ugotoviti, katere programe bi otrok najraje obiskoval v prihodnje.
- Ugotoviti, kako so starši in otroci zadovoljni z izvajanjem športnih programov.
- Ugotoviti, kdaj in kolikokrat bi starši najraje pripeljali otroka na vadbo.
- Ugotoviti, kakšno vrsto vadbo bi otroci najraje obiskovali tudi v prihodnje.

2. METODE DELA

2.1 Udeleženci

Vzorec anketirancev v naši raziskavi smo oblikovali v populaciji petintridesetih staršev otrok, ki so bili v času merjenja vključeni v vsaj enega od športnih programov Športnega društva Sonček. Anketni vprašalnik smo ponudili v izpolnjevanje vsem staršem, ki so v času merjenja pripeljali svoje otroke v enega od programov športne vadbe. Merjenje je potekalo mesec dni, kar nam je omogočilo, da smo anketni vprašalnik ponudili v izpolnjevanje prav vsem staršem, ki so v tem času obiskali prostore, kjer potekajo dejavnosti Športnega društva Sonček.

Vseh staršev, ki so vrnili izpolnjene anketne vprašalnike, je bilo 31, med njimi je bilo 19 staršev z otroki moškega spola in 12 staršev z otroki ženskega spola. V vzorec smo zajeli starše z različno starimi otroki, najmlajši so bili stari dve leti, najstarejši pa petnajst let. Največ otrok je bilo starih osem (19 %) in devet let (17 %), veliko je bilo tudi otrok, ki so bili stari tri leta (13 %), šest (11 %) in sedem let (11 %), najmanj otrok pa je bilo starih dve leti ali starejših od deset let.

2.2 Pripomočki

V raziskavi smo uporabili anketni vprašalnik, ki zajema 13 spremenljivk (glej prilogo).

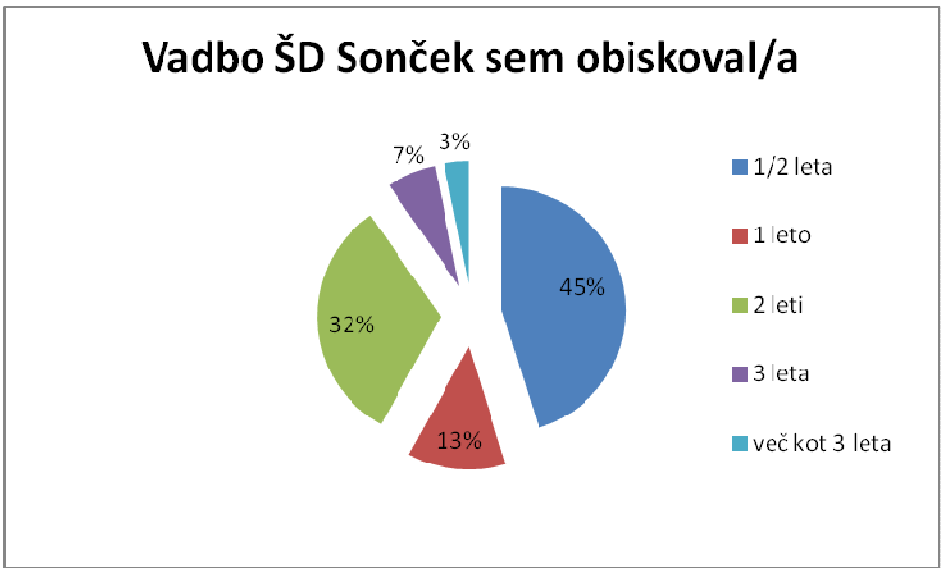
2.3 Postopek

Staršem smo anketne vprašalnike ponudili v izpolnjevanje v času, ko so svoje otroke pripeljali na športno vadbo v Športno društvo Sonček. Predstavili smo jim namen naše raziskave in jim razložili postopek izpolnjevanja anketnega vprašalnika. Anketiranci so anketne vprašalnike izpolnjevali v času, ko so potekale športne aktivnosti z njihovimi otroki, lahko pa so ga vzeli s seboj in ga izpolnjenega vrnili pri naslednjem obisku. Poskrbljeno je bilo za anonimnost pri izpolnjevanju kot tudi prevzemu izpolnjenih anketnih vprašalnikov. Podatke iz anketnih

vprašalnikov smo ročno vnesli v datoteko, preverili točnost vnosa, potem pa je sledila obdelava v računalniškem programu Microsoft Excel, s katerim smo pri vsakem vprašanju izračunali frekvence posameznih odgovorov in oblikovali tabele, ki so bile osnova za izdelavo grafov. S tem smo zagotovili, da so bili rezultati anketiranja nazorno predstavljeni.

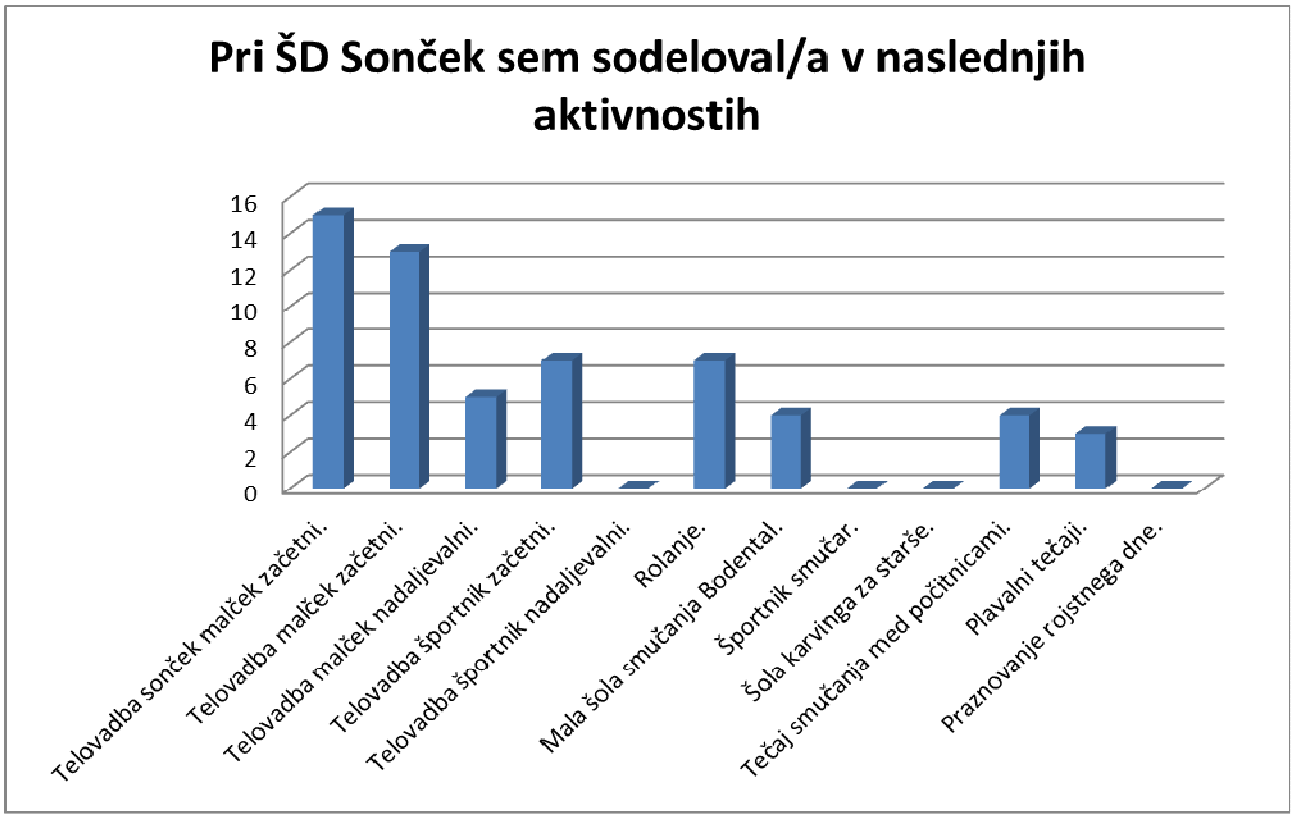
3. REZULTATI

Na podlagi anketnega vprašalnika in glede na zastavljene cilje, ki smo si jih zastavili v diplomskem delu, smo dobili sledeče rezultate:



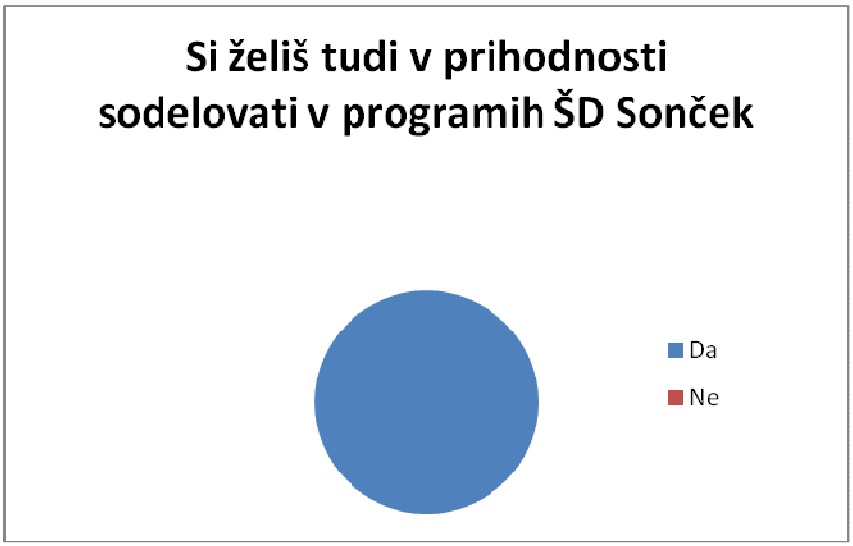
Slika 1. Vadbo ŠD Sonček sem obiskoval/a.

Slika 1 prikazuje, da večina otrok obiskuje športne programe dalj časa. Največ otrok jih obiskuje pol leta oz. so jih začeli obiskovati pred pol leta. Najmanj otrok obiskuje vadbo več kot 3 leta.



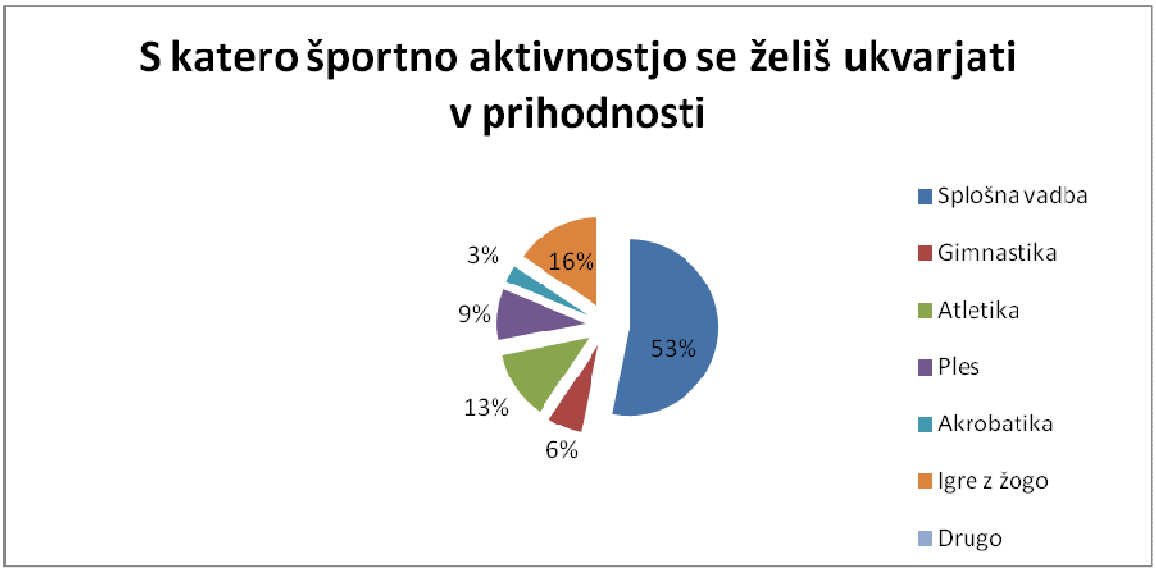
Slika 2. Pri ŠD Sonček sem sodeloval-a v naslednjih aktivnostih.

Slika 2 prikazuje, da največ otrok obiskuje športni program Telovadba sonček malček začetni (26%), velik obisk otrok je bil tudi pri športnem programu Telovadba malček začetni (22%). Rezultati so pričakovani, saj so športni programi primarno namenjeni najmlajšim.



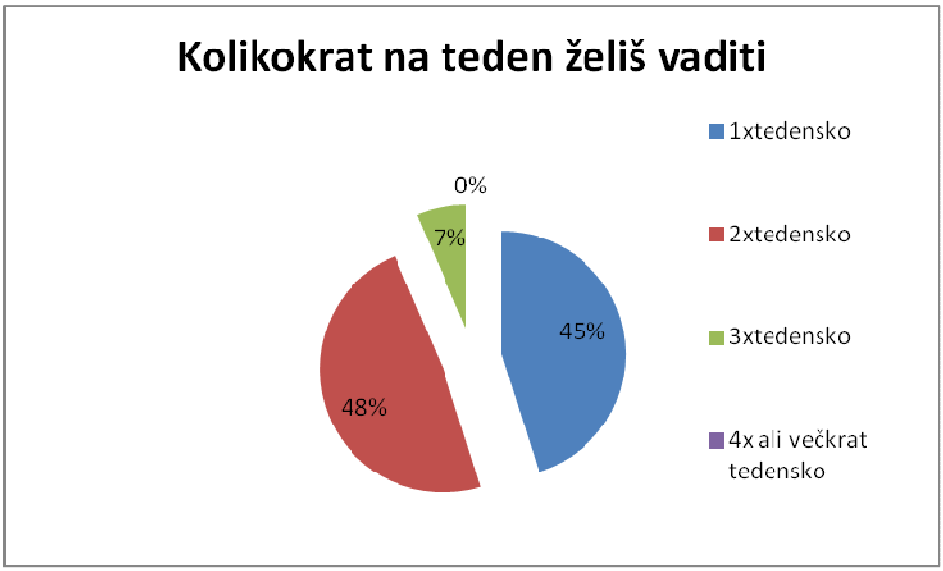
Slika 3. Si želiš tudi v prihodnosti sodelovati v programih ŠD Sonček.

Slika 3 prikazuje, da je kvaliteta športnih programov v ŠD Sonček na nivoju, ki zadovoljuje potrebe, želje, cilje in pričakovanja vadečih. Prav vsi starši so namreč odgovorili, da bi njihov otrok rad tudi v prihodnje sodeloval v športnih programih.



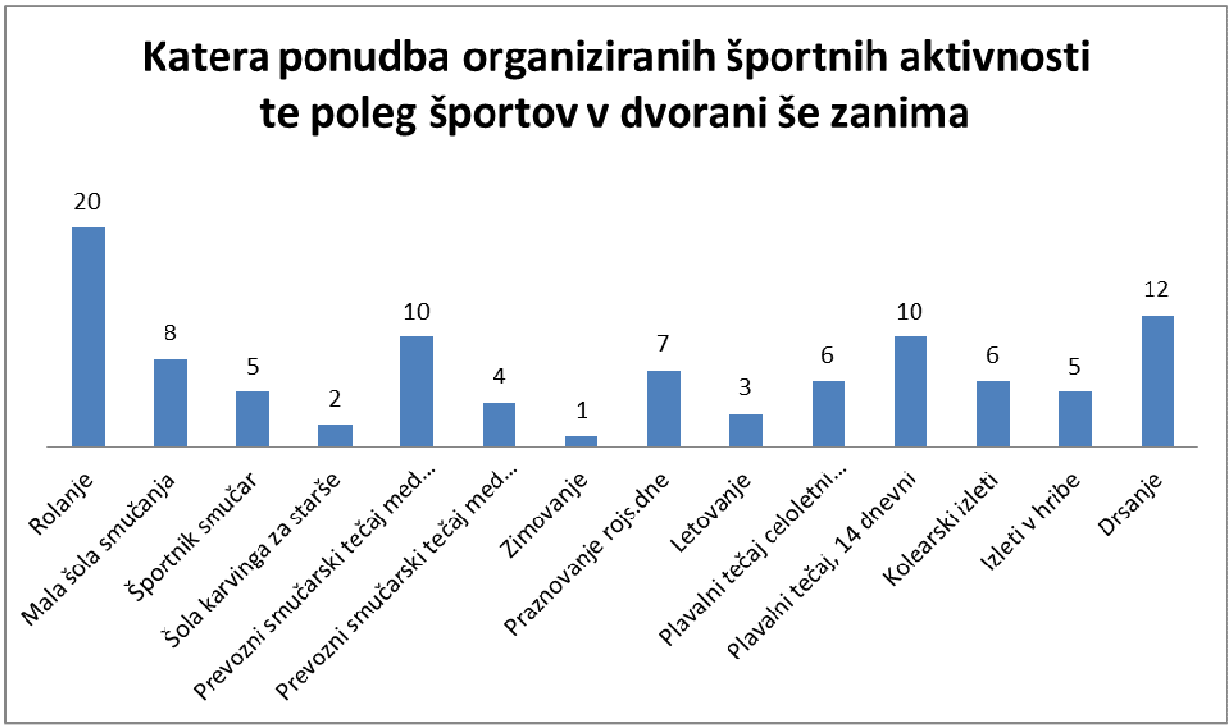
Slika 4. S katero športno aktivnostjo se želiš ukvarjati v prihodnosti.

Slika 4 prikazuje, da bi otroci v prihodnosti najraje obiskovali športni program, ki bo vseboval največ splošne vadbe (53%). Takoj za splošno vadbo, bi se najraje ukvarjali z igrami z žogo, atletiko, plesom, gimnastiko in najmanj z akrobatiko.



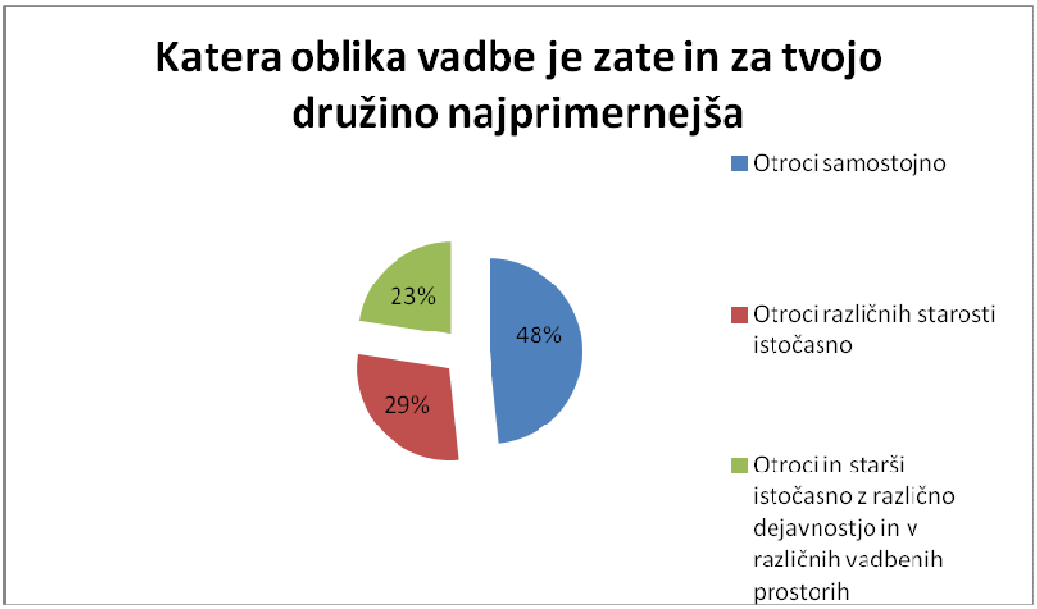
Slika 5. Kolikokrat na teden želiš vaditi.

Slika 5 prikazuje, da bi vsi starši najraje pripeljali otroka na vadbo 2-krat ali 1-krat tedensko. Le 7% staršev bi na vadbo pripeljalo otroka 3-krat tedensko, nihče pa si ne želi pripeljati otroka na vadbo 4-krat tedensko ali več.



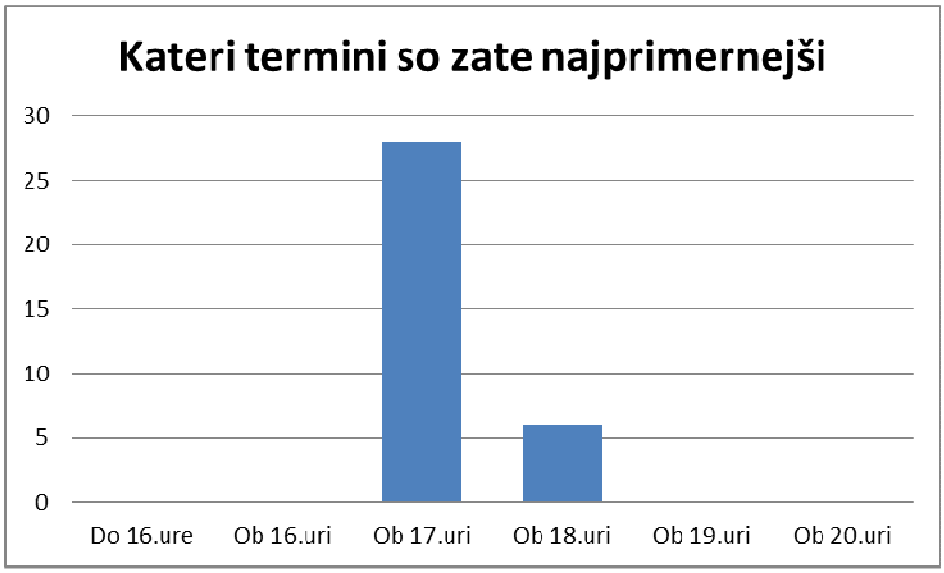
Slika 6. Katera ponudba organiziranih športnih aktivnosti te poleg športov v dvorani še zanima.

Slika 6 prikazuje, da bi si otroci poleg športov v telovadnici v največji meri želeli še organiziranega rolanja. Nato sledijo prevozni smučarski tečaji med zimskimi počitnicami (11%), 14 dnevni plavalni tečaj (11%) in drsanje (14%). Rezultati so dokaj pričakovani, saj si po celoletni vadbi v telovadnici vadeči ne želijo nadaljnje vadbe znotraj. Poudariti je potrebno, da je bilo pri tem vprašanju več možnih odgovorov.



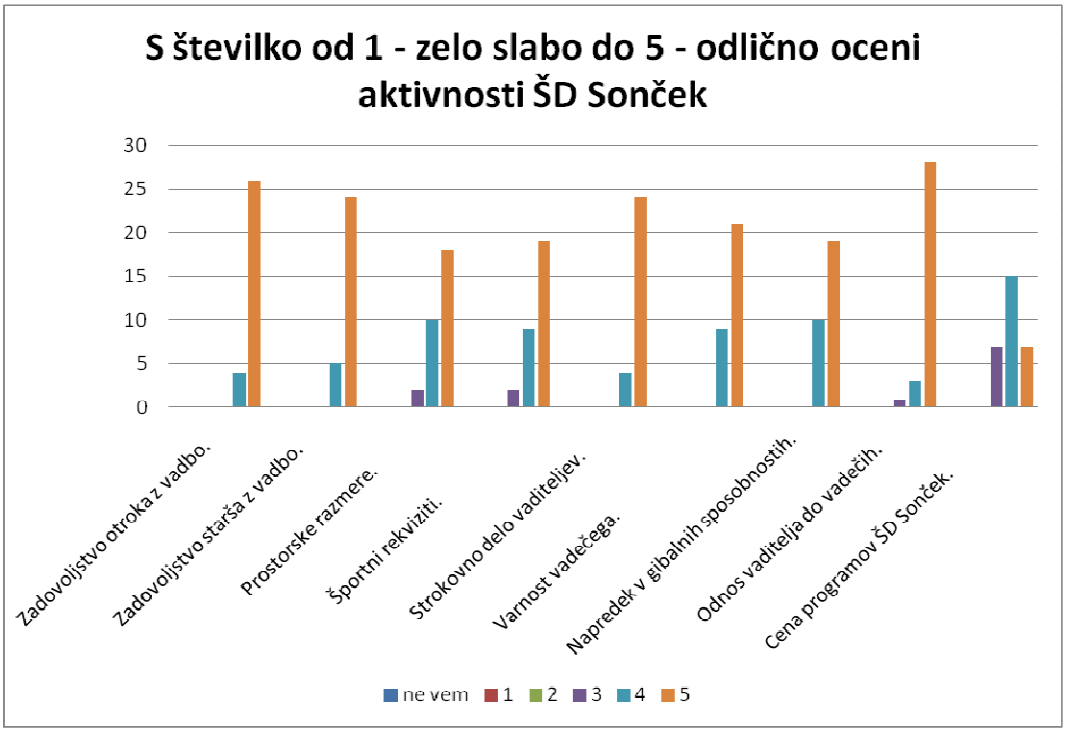
Slika 7. Katera oblika vadbe je zate in za tvojo družino najprimernejša.

Slika 7 prikazuje, da bi otroci najraje vadili samostojno, brez prisotnosti staršev (48%), kar je tudi pričakovan rezultat. Zelo blizu sta tudi rezultata "otroci različnih starosti istočasno" (29%) in "otroci in starši istočasno z različno dejavnostjo in v različnih vadbenih prostorih" (23%).



Slika 8. Kateri termini so zate najprimernejši.

Slika 8 prikazuje, da bi zaradi obveznosti čez dan (vrtec, šola, Angleščina in ostali dodatni programi) starši pripeljali otroka najraje ob 17.00 (82%) ali ob 18.00 (18%). Nihče si ne želi, da bi se vadba pričela pred 17. uro ali po 18. uri.



Slika 9. S številko od 1 – zelo slabo do 5 – odlično oceni aktivnosti ŠD Sonček.

Slika 9 prikazuje, da so starši in predvsem otroci zadovoljni s športnimi programi ŠD Sonček. Zelo so zadovoljni tudi z odnosom vaditelja do vadečih. Najmanj so zadovoljni s ceno programov in športnimi rekviziti.

4. RAZPRAVA

V raziskavi je sodelovalo 31 staršev z otroki, ki so v času anketiranja obiskovali enega od programov vadbe v Športnem društvu Sonček. Med devetnajstimi fanti in dvanajstimi dekleti jih je bilo 84 % mlajših od 9 let. Torej je večina športnih programov v Športnem društvu Sonček namenjena predšolskim otrokom in otrokom, ki obiskujejo prvo triletje osnovne šole. Rezultati anketiranja kažejo, da je bilo v športnih programih kar 45 % otrok dejavnih le krajši čas. Najbolj verjeten vzrok za takšen rezultat je v pomanjkanju programov za starejše otroke. Pomembno je, da se društvo iz leta v leto bolj razvija in tudi tendenca otrok, udeleženih v programih, se iz leta v leto povečuje. Vsako leto je potrebno pridobivati nove vadeče, saj se nekateri zaradi starosti nehajo udeleževati programov. Podobno ugotavlja tudi Miklič (2008), saj se je tudi pri njegovi raziskavi izkazalo, da večina otrok obiskuje športne programe manj kot 2 leti, Pirman (2008) pa je ugotovil, da večina otrok (55 %) obiskuje športne programe šele pol leta.

V Športnem društvu Sonček lahko skoraj vsak najde nekaj zase, saj je program aktivnosti pester in raznolik. Vseeno pa največ otrok obiskuje enega od štirih programov splošne vadbe (63 %) in program rolanja (12 %). Najmanj obiskani so šola karvinga za starše, program praznovanja rojstnega dne in program športnik smučar. Tudi več kot polovica anketiranih staršev, 53 %, si tudi v prihodnosti želi, da bi se njihov otrok ukvarjal s splošno športno vadbo, kar je dobro, saj z njo najbolj razvijamo osnovne gibalne sposobnosti. Med željami za prihodnjo udejstvovanje svojih otrok je 16 % staršev navedlo igre z žogo, na tretje mesto pa so se je z 9 % uvrstil ples. Starši se med programi, ki jih ponuja Športno društvo Sonček, najbolj zanimajo za programe smučanja, zato bi bilo smiselno med zimskim obdobjem začeti z aktivnimi tečaji smučanja, radi pa bi tudi obiskovali tečaje rolanja (21 % staršev) in plavanja (10 % staršev). Do podobnih rezultatov je prišla tudi Suhadolčanova (2005), ki je ugotovila, da sta bila splošna vadba in rolanje prav tako najbolje obiskan program športne vadbe. Tudi Miklič (2008) ugotovlja, da starši svoje otroke najraje vpisujejo na splošno vadbo (39 %), ples (26 %) in plavanje (32 %). Černe (2013), ki je raziskoval mnenje staršev o dodatni športni dejavnosti v vrtcih, je ugotovil, da splošno vadbo obiskuje 39 % anketirancev, s 23 % sledi ples in s 14 % plavanje. V vseh raziskavah se je torej pokazalo izrazito zanimanje za obiskovanje programov splošne športne

vadbe, plesa in plavanja. Do podobnih rezultatov je prišel tudi Pirman (2008), ki ugotavlja, da v Športnem društvu Sonček več kot 75 % otrok obiskuje splošno vadbo in plavalne tečaje.

Dejavnosti v Športnem društvu Sonček potekajo dvakrat tedensko, izjemi sta le pri programih za najmlajši starostni kategoriji (Sonček malček začetni in Sonček malček), kjer poteka dejanost le enkrat tedensko. Anketirance smo povprašali za mnenje o pogostosti vadbe. Mnenja so bila razdeljena, saj 45 % anketirancem bolj ugaja vadba enkrat na teden, 48 % anketirancev pa je odgovorilo, da si želijo športno vadbo dvakrat na teden, le manjšina, 7 % anketirancev, bi vadbo obiskovala 3-krat tedensko, česar pa Športno društvo Sonček še ne nudi. Rezultati Mikliča (2008) iz raziskave, s katero je analiziral navade udeležencev programa ABC športa, so podobni, saj se je več kot 90 % anketirancev odločilo, da bi vadbo obiskovali največkrat 2-krat tedensko. Podobno tudi Pirman (2008) za programe Športnega društva Sonček ugotavlja, da bi kar 60 % udeležencev obiskovalo športne programe največkrat dvakrat tedensko.

Udeleženci v raziskavi so ocenjevali posamezne značilnosti programov Športnega društva Sonček. Za ocenjevanje so imeli na voljo petstopenjsko Likertovo lestvico, kjer je število 1 pomenilo zelo slabo oceno, število 5 pa zelo dobro oceno. Starši so ocenjevali, kako so njihovi otroki zadovoljni z vadbo, ocenjevali pa so tudi, kako so sami zadovoljni z vadbo svojih otrok. Rezultati anketiranja so pokazali, da je večina staršev in otrok zadovoljna z vadbo. Le dobra polovica staršev je zadovoljna s prostori, kjer poteka vadba. Poleg prostorskih zahtev bi si želeli tudi primernejše športne rekvizite, saj je z njimi zadovoljnih samo 61% staršev. Večina staršev je zadovoljna z vaditeljevim delom in njegovim odnosom do otrok. Tudi z napredkom otrok in varnostjo pri športni vadbi so zelo zadovoljni Najmanj pa so starši zadovoljni s cenami športnih programov.

Z raziskavo smo tudi ugotovljali, kakšna je, po mnenju staršev, najprimernejša organizacija športne vadbe. Da otroci vadijo samostojno glede na izbrano športno zvrst, je odgovorila skoraj polovica anketirancev (48 %), 29 % vprašanih je mnenja, da bi skupaj istočasno vadili otroci različnih starosti. 23 % odgovorov je bilo od staršev, ki bi z različnimi dejavnostmi in v različnih vadbenih prostorih vadili istočasno s svojimi otroki. To pomeni, da bi se vsak četrti starš želel istočasno ukvarjati s športno vadbo kot otrok v sosednjem prostoru. Podobno ugotavljata tudi

Milkič (2008) in Suhadolčanova (2008), saj je veliko staršev, ki svoje otroke vključujejo v programe športne vadbe, športno aktivnih in si želijo vaditi istočasno skupaj s svojimi otroki. Milkič (2008) in Suhadolčanova (2008) ugotavljata, da polovica otrok (49 %) želi vaditi samostojno glede na izbrano športno zvrst, Pirman (2008) pa ugotavlja, da si 42 % staršev želi, da bi istočasno s svojimi otroki vadili v ločenem sosednjem prostoru.

Najprimernejše ure za obisk športnih programov so po raziskavi ob 17. in 18. uri. Ostali termini so manj zaželeni. Do podobnih rezultatov je prišel tudi Miklič (2008), ki je v svoji raziskavi ugotovil, da bi največ staršev pripeljalo svoje otroke na vadbo ob 16., 17., ali ob 18. uri. Černe (2013) v raziskavi o dodatni športni dejavnosti v vrtcih ugotavlja, da bi največ staršev najraje pripeljalo otroke na dodatno športno dejavnost v vrtcih v času od 15.30 do 16.30 in od 16.00 do 17.00. Pirman (2008) pa ugotavlja, da bi starši želeli svoje otroke pripeljati nekoliko kasneje, ob 17. (47 %) ali ob 18. (47 %).

Stvari, ki jih pri vadbi Športnega društva Sonček anketiranci nikakor ne bi spremenili, so domačnost, odprto (družinsko) vzdušje, Mihe Pavlihe, vaditeljev, športnih vzgojiteljev, odnosa do staršev in otrok, pogojev, mnogovrstnosti, lokacije, ure in pogostosti.

Starši bi podaljšali vadbo za pol ure, vadbo želijo tudi med počitnicami, več vadbe za najmlajše, več plesa, želijo si organiziran prevoz na smučarski tečaj in manjšo gnečo pri parkiranju pred športno dvorano. Podobno ugotavlja tudi Miklič (2008), saj si starši želijo daljši čas športne vadbe in glasbeno spremljavo, nikakor pa ne bi spremenili vaditeljev. Tudi Pirman (2008) ugotavlja, da starše najbolj moti dostop do telovadnice, želijo si več plesnih vsebin in daljšo vadbo. Černe (2013) ugotavlja, da je cena programov med glavnimi razlogi, ki odločajo o vpisu v športne programe. Skoraj polovica anketiranih je odgovorila, da bi za dodatne športne programe odšteli največ 20 EUR, 30 % pa bi zanje odšteli največ 30 EUR.

5. SKLEP

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih petih letih življenja, poteka pa od elementarnih, preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Gibanje nas oblikuje vse do pozne starosti, zato se je potrebno za življenje, prepleteno z gibanjem, odločiti že zelo zgodaj v otroštvu. V rani mladosti so za ta korak odgovorni predvsem starši, ki morajo svoje gibalne navade prenesti na svojega otroka. Z gibanjem zapolnimo dobršen del otrokove biti, mu vcepimo delovne navade in mu začrtamo smernice za zdrav način življenja. Tudi zato se morajo starši zavedati, da je šport eden temeljnih dejavnikov otrokovega razvoja.

Z vpisom v športne programe Športnega društva Sonček lahko starši naredijo veliko koristnega za zdrav otrokov razvoj. V raziskovalnem delu diplomskega dela smo predstavili športne programe Športnega društva Sonček in ugotavljali, ali je njihova izvedba dobra. To smo ugotavljali s pomočjo anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnili starši skupaj z otroki, ter tako prišli do mnenj in navad udeležencev dejavnosti v Športnem društvu Sonček.

Ker Športno društvo Sonček že vrsto let ponuja programe športne vadbe za najmlajše, smo želeli spoznati, kako so starši zadovoljni s trenutno ponudbo dejavnosti, kaj bi spremenili pri dosedanjem delu in s katerimi športnimi programi bi dopolnili obstoječe programe športne vadbe. Ugotovili smo, da so starši z delom in programi zadovoljni, kar potrjuje tudi večje število otrok, ki obiskujejo vse športne programe.

Gibanje je za otroka zelo pomembno, saj krepi njegovo zdravje, razvija njegove gibalne, socialne in intelektualne lastnosti. S skupnimi športnimi programi se otrok razvija v celovito osebo, ki se bo razvijala v športnem duhu. Ker smo si ljudje različni in ima vsak otrok različno raven znanje, je potreben strokoven kader, ki se bo lahko spoprijel s problemi posameznika. Zato je prednost Športnega društva Sonček ravno njihov strokoven kader, ki dela odlično in vadbo prilagaja posamezniku. Le tako je vadba zanimiva in uspešna za vse vadeče, zato se tudi vsi otroci z veseljem vračajo na vadbo.

Otroke moramo navaditi na gibanje, da bo te navade prenesel v poznejša leta. Otroku gibanje predstavimo preko igre. Gibanje in igra sta naravni potrebi otroka, še posebej v predšolskem

obdobju in v prvih letih šolanja. Na podlagi rezultatov raziskave ugotavljamo, da starši vključujejo svoje otroke v športne programe, da pridobivajo nova gibalna znanja in razvijajo gibalne sposobnosti. Starši si želijo, da se skupaj z otroki ukvarjajo s športom. Zato starši svoje otroke vključujejo tudi v specifične športne programe, da bi si pridobili nova znanja, ki bi jim kasneje omogočila skupno ukvarjanje s športom. Tako starši svoje otroke vključujejo tudi v programe rolanja, smučanja in drsanja.

Vedno več je staršev, ki se zavedajo pomembnosti športne vadbe. Vedno več je tudi društev, šol, klubov, vrtcev in drugih institucij, ki organizirajo vadbo za najmlajše. Starši lahko veliko naredijo za svojega otroka, če ga vpišejo k vodeni športni vadbi, kot jo organizira tudi Športno društvo Sonček. Organizatorjem športne vadbe za najmlajše bodo ugotovitve iz raziskave v diplomskem delu pomagale pri načrtovanju dejavnosti, saj bodo lahko še bolj izpopolnili in nadgradili športne programe, ki bodo ustrezali otrokom in staršem. Le z nenehnim izboljševanjem, prilagajanjem in nadgrajevanjem športnih programov bodo športna društva povečevala število vadečih in še bolj kvalitetno vplivala na zdrav otrokov razvoj.

6. VIRI

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

Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije

Kristan, S. in drugi (1997). *Športni program Zlati Sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in zavod za šport Slovenije.

Miklič, B. (2008). *Analiza programov ABC Športa in možnost njihovega razvoja* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Uršič, M. (2001). *Ugotavljanje razlik v nekaterih motoričnih sposobnostih med pet in pol letnimi dečki in deklicami*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Pirman, G. (2008). *Analiza športnih programov Športnega društva Sonček*. Neobjavljeno delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Pistotnik, B. (2000). *Igra kot sredstvo razvoja gibalnih sposobnosti*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, inštitut za kineziološke raziskave: Annales.

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: ZUTS Slovenije.

Černe, J. (2013*). Mnenje staršev o dodatni športni dejavnosti v vrtcih* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Suhadolčan, N. (2005*). Analiza športnih programov Športnega društva Sonček za predšolske otroke* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

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

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2008). *Analysis of preschool physical education*. Ljubljana: Faculty of Sport.

Zajec, J. (2009). *Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

7. PRILOGE