

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

KATJA KOLER

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

GIBALNA/ŠPORTNA DEJAVNOST PREDŠOLSКИH OTROK V DOMAČEM OKOLJU NA GORIČKEM

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

KONZULTANT:

prof. dr. Jožef Štihec, prof. šp. vzg.

Avtorica dela:

KATJA KOLER

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Največja zahvala gre mentorici, profesorici dr. Mateji Videmšek za strokovno pomoč, hitre odgovore, prijaznost in dostopnost ter za vse nasvete pri nastajanju diplomskega dela.

Posebna zahvala gre tudi moji celotni družini, ki me je spodbujala in verjela vame tekom celotnega študija.

Ključne besede: predšolski otroci, gibalna/športna dejavnost, vloga staršev, Goričko

GIBALNA/ŠPORTNA DEJAVNOST PREDŠOLSKIH OTROK V DOMAČEM OKOLJU NA GORIČKEM

Katja Koler

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 58; število tabel: 7; število slik: 13; število virov: 37; število prilog: 1.

IZVLEČEK

V družini preživimo največ svojega časa in družina je tista, v kateri bi se naj otrok prvič srečal z gibalnimi/športnimi dejavnostmi, zato nas je v diplomskem delu zanimalo predvsem, kakšna je gibalna/športna aktivnost predšolskih otrok in staršev na Goričkem (v domačem okolju, neorganizirano) in s katerimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi se ukvarjajo v krogu družine. Zanimalo nas je tudi kolikokrat na teden, v času počitnic in med vikendi, so otroci gibalno/športno dejavni.

Pri raziskovalnem delu smo si za pridobivanje potrebnih podatkov pomagali z uporabo anketnega vprašalnika. Vzorec je vključeval 56 staršev predšolskih otrok, ki so v šolskem letu 2012/13 obiskovali enega izmed štirih vrtcev na Goričkem. Pridobljene podatke smo obdelali s pomočjo programa Microsoft Office Excel in SPSS 17.0. Izračunali smo osnovne statistične kazalnike, rezultate anketnega vprašalnika pa smo predstavili z odstotki in jih ponazorili s tabelami in stolpčnimi grafikoni. Za preverjanje hipotez smo uporabili Kullbackov test in test ANOVA. Statistično značilnost smo ugotavljali na podlagi petodstotnega tveganja.

Rezultati raziskave so pokazali, da anketirani starši sicer so gibalno/športno dejavni, vendar bi glede na mednarodna priporočila lahko bili bolj aktivni. Med starši prevladujejo predvsem aerobni športi, kot so hoja, tek in kolesarjenje. Tudi otroci so v povprečju po mnenju staršev srednje aktivni, njihova gibalna/športna dejavnost pa ponavadi traja manj kot 30 minut dnevno, kar pa je vsekakor premalo. Med otroki še zmeraj prevladujejo igre z žogo, hoja in kolesarjenje. Prav tako smo ugotovili, da so otroci v času počitnic in med vikendi v večji meri gibalno/športno aktivni in da se otroci bolj izobraženih staršev več udeležujejo v gibalnih/športnih dejavnostih.

Vsebina diplomskega dela je namenjena vsem staršem in tistim, ki so kakorkoli povezani z vzgojo in izobraževanjem na gibalnem/športnem področju. Ugotovili smo, da se na tem področju na Goričkem mora še marsikaj spremeniti, da ni dovolj, da se starši zavedajo vseh pozitivnih učinkov gibalnih/športnih dejavnosti, ampak, da le-to izvajajo tudi v praksi in aktivno preživljajo svoj prosti čas skupaj z otroki ter da otrokom predstavijo čim več različnih gibalnih/športnih dejavnosti.

Key words: preschool children, sport/physical activity, parenting role, Goričko

SPORTS/PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE LOCAL ENVIRONMENT OF THE REGION GORIČKO

Katja Koler

University of Ljubljana, Faculty of sports, 2016

Special sports education, basic sports education

Number of pages: 59; number of charts: 7; number of pictures: 13; number of sources: 37; number of enclosures: 1.

ABSTRACT

Considering the fact, that we spent most of our time among our family and that this environment serves as a key basis for the child's first physical/sports activity, this thesis consists of a research about several important questions addressed to this matter, such as, what kind of sports/physical activity of the preschool children and their parents exists in Goričko (local environment, not organized), what kind of sports/physical activities do they do, how often per week does this take place (in the time of the holidays, during the weekends) etc.

The research part of the thesis (getting the necessary information) was substantiated with a survey. The sample included 56 parents of preschool children, which were in the school year 2012/2013 going to one of the four kindergartens in Goričko. The given information was analyzed with the Microsoft Office Excel and the SPSS 17.0 programs. We calculated the ground statistical index, the results of the survey were presented in % form and are shown in form of tables and diagrams. For checking the hypothesis, we used the Kullback and ANOVA test. The statistical characteristics were established on the base of a 5 % risk.

The results of this research show, that the surveyed parents are doing sports/are physical active, but they could be, considering the international recommendations, a bit more active. Main activities among the parents are so called aerobic sports, such as walking, running or riding a bike. In the opinion of the parents, the children seem to be fairly active, but their sports/physical activity lasts no longer than 30 minutes per day, which surely is not enough. Main activities among the children are ball games, walking or riding a bike. Another fact, provided by this research is, that the children are more active during their holidays or during the weekends, another fact is, that the children of highly educated parents do more sports / are more active.

The content of this thesis is intended for all the parents and those, who are in any way connected with the education process in the field of sports/physical activities. We found out, that this area of education, in the region of Goričko needs a lot of improvements and that it is by far not enough, that the parents are aware of all the positive effects of these activities, they shall do it also in a practical way, such as active outdoor time with their children and showing them various elements of sports or physical activities.

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	9
1.1 Otrokov razvoj	10
1.1.1 Dejavniki otrokovega razvoja	11
1.1.2 Telesni razvoj otroka	12
1.1.2.1 Telesni razvoj predšolskega otroka	12
1.1.3 Socialni razvoj otroka	13
1.1.4 Čustveni razvoj otroka	14
1.1.5 Osebnostni razvoj otroka	15
1.1.6 Gibalni razvoj otroka	15
1.1.6.1 Gibalni razvoj predšolskega otroka	16
1.2 Vloga družine	17
1.3 Vpliv staršev na gibalno/športno aktivnost otrok	18
1.3.1 Starši in vključevanje otroka v šport	19
1.3.1.1 Gibalna/športna dejavnost staršev	21
1.3.1.2 Gibalna/športna dejavnost otrok	23
1.3.1.3 Gibalna/športna dejavnost otrok skupaj s starši	25
1.4 Pomen gibalne/športne dejavnosti	26
1.4.1 Pomen gibalne/športne dejavnosti za predšolske otroke	28
1.4.1.1 Cilji gibalne/športne dejavnosti za predšolske otroke	29
1.4.2 Vzroki za pomanjkanje gibalnih/športnih dejavnosti	30
1.4.3 Posledice pomanjkanja gibalnih/športnih dejavnosti	31
1.4.4 Gibalne/športne dejavnosti za predšolske otroke v Pomurju	32
1.5 Problem, cilji in hipoteze	33
2. METODE DE LA	35
2.1 Vzorec preizkušancev	35
2.2 Pripomočki	35
2.3 Postopek	35
3. REZULTATI IN RAZPRAVA	36
3.1 Analiza rezultatov vprašalnika za starše	36
3.2 Analiza rezultatov vprašalnika, ki se nanašajo na otroke	41
3.3 Preverjanje hipotez	47
4. SKLEP	50
5. LITERATURA	52
6. PRILOGE	55
6.1 Anketni vprašalnik	55
<i>Slika 1.</i> Razmerje med moškimi in ženskami	36
<i>Slika 2.</i> Stopnja izobrazbe	36
<i>Slika 3.</i> Ukvarjanje z gibalno/športno dejavnostjo v mladosti	37
<i>Slika 4.</i> Pogostost ukvarjanja z gibalnimi/športnimi dejavnostmi	38
<i>Slika 5.</i> Trajanje gibalne/športne dejavnosti	39
<i>Slika 6.</i> Prevladujoče gibalne/športne dejavnosti v prostem času	40
<i>Slika 7.</i> Ukvarjanje z gibalnimi/športnimi dejavnostmi glede na čas in finance	41
<i>Slika 8.</i> Spol otroka	42
<i>Slika 9.</i> Tedenska gibalna/športna dejavnost otrok	43
<i>Slika 10.</i> Trajanje gibalne/športne dejavnosti	44
<i>Slika 11.</i> Najpogostejša gibalna/športna dejavnost skupaj s starši	44

<i>Slika 12. Podobnost ukvarjanja s športom, glede na vrsto športa staršev.</i>	45
<i>Slika 13. Preživljanje prostega časa med počitnicami in vikendi.</i>	46

KAZALO TABEL

<i>Tabela 1 Prikaz razvojnih obdobji glede na kronološko starost (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004)</i>	10
<i>Tabela 2 Pregled oblik in načinov udejstvovanja 1983 – 2006</i>	22
<i>Tabela 3 Gibalna/športna aktivnost otrok</i>	42
<i>Tabela 4 Otroci, katerih starši imajo višjo izobrazbo, so bolj gibalno/športno dejavni v domačem okolju.</i>	47
<i>Tabela 5 Pogostost ukvarjanja z gibalno/športno dejavnostjo glede na izobrazbo staršev.</i>	47
<i>Tabela 6 Otroci, katerih starši se ukvarjajo s športom, so bolj gibalno/športno dejavni v domačem okolju.</i>	48
<i>Tabela 7 Gibalna/športna aktivnost otroka glede na želje staršev.</i>	49

1. UVOD

Živimo v času, za katerega je značilen hiter tempo življenja in sedeč življenjski slog. Gibalna/športna dejavnost je eden izmed načinov, kako zagotoviti kakovostno življenje brez bolezni in debelosti. Zelo pomembno pa je gibalno/športno dejavnost uvesti že v zgodnjih letih otrokovega življenja, saj številne sodobne raziskave dokazujejo, da predstavlja redna gibalna/športna aktivnost v zgodnjem otroštvu izjemno pomembno razvojno spodbudo, hkrati pa je koristna za krepitev in varovanje zdravja ter ohranjanje primerne ravni telesne pripravljenosti.

Starši predstavljajo pomemben dejavnik vpliva na izbiro kakovostnega in zdravega načina življenjskega sloga otrok. Hkrati so tudi številne raziskave pokazale, da sta aktivni življenjski slog in gibalna/športna dejavnost pomembna dejavnika zdravja. Gibalne/športne dejavnosti vplivajo na otrokov celostni razvoj, tako telesni, gibalni, kot tudi kognitivni, emocionalni in socialni razvoj.

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 in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrok preko gibanja zaznava svet že v zelo zgodnjem otroštvu. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje, s katerim otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe, mu daje občutek ugodja, varnosti, veselja, dobrega počutja (Videmšek in Visinski, 2001). Gibanje mu omogoči, da spozna zakonitosti in lastnosti posameznih elementov. Otrok lahko spozna, da je npr. voda mokra, se lahko razlije, le preko tega, da po vodi skače, se potaplja, teka, ne pa z gledanjem televizije ali preko računalniških iger. Z igro dobijo otroci največ izkušenj in osvojijo različne oblike gibanja. Prav igro pa imajo otroci v predšolskem obdobju najraje, saj z njo zadovoljijo svoje notranje potrebe.

Kropejeva (2001) je ugotovila, da obstajajo nekateri dejavniki, ki pozitivno vplivajo na pogostost ukvarjanja z gibalno/športno dejavnostjo predšolskih otrok. Ugotavlja, da lahko starši s svojim zgledom neposredno vplivajo na pogostost in obliko gibalnih/športnih dejavnosti svojih otrok. Med glavne dejavnike uvršča gibalno/športno dejavnost staršev, aktivno preživljanje prostega časa, aktivno preživljanje počitnic družine, navajanje otroka na družbeno in starševsko pozitivno mnenje o gibalnih/športnih dejavnostih.

Velikokrat igro usmerjajo in določajo starši oz. odrasli, kar pa na otroka deluje negativno, saj zavira njegovo ustvarjalno domišljijo, lastno iniciativnost ter samostojnost. Igra je svobodna in ustvarjalna dejavnost, vpletena v življenje vseh otrok, prav tako odraslih. Igra pomeni izziv in spoznavanje samega sebe in drugih, zato je pomembno, da otroka v zgodnjem otroštvu ne usmerjamo v točno določene aktivnosti, temveč le spodbujamo k gibalno/športnim aktivnostim. Z elementarnimi gibalnimi igrami otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre in krepijo medsebojne odnose.

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

Starši morajo otroka pozitivno spodbujati, kar zagotavlja izkušensko bogato okolje. Otrok z več izkušnjami bo kot odrasla oseba bolj odločen, lažje se bo razvijal in oblikoval lastno identiteto. Sodelovanje v različnih zvrsteh gibalnih/športnih dejavnosti lahko povečuje socialno integracijo, kulturno toleranco, razumevanje etike in spoštovanja okolja.

Otroci so večinoma zdravi, zato na svoje zdravje gledajo drugače kot odrasli, čeprav tudi v današnjem času že vedno pogosteje obolevajo otroci in mladi. Najpogostejša bolezen otrok in mladostnikov v tem času je debelost. Redna gibalna aktivnost je v kombinaciji z zdravimi prehranjevalnimi navadami najbolj učinkovit način za zdravljenje debelosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Zdrav življenjski slog je širok pojem, ki zajema človeka kot celoto. Gre za celostni razvoj, ne le za gibalni in telesni, ampak tudi intelektualni, socialni in čustveni razvoj. Gibalno/športna dejavnost v razvojnem obdobju ni pomembna le s stališča telesnega zdravstvenega stanja, ampak v veliki meri vpliva tudi na razvoj duševnih in socialnih sposobnosti posameznika. Gibalna dejavnost tako pri otrocih kot odraslih omogoča sprostitev, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe. Pomaga tudi pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do samega sebe in sveta (Tomori, 2005).

V diplomskem delu želimo raziskati, kakšna je gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok v domačem okolju na Goričkem. Velikokrat so otroci in mladostniki v ruralnih območjih prikrajšani za gibalne/športne aktivnosti, ki so na voljo v urbanih središčih. Zaradi manjšega števila otrok društva ne organizirajo različnih vadb za otroke, zato so starši primorani otroke voziti v oddaljena mesta, ali pa morajo največkrat kar doma zaposliti otroke z gibalno/športno dejavnostjo, najpogosteje z igro.

1.1 *Otrokov razvoj*

Razvoj otroka se odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana. Razvoj poteka na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju usklajeno in celostno. Razvoj ni vedno le kontinuiran, temveč občasno tudi diskontinuiran proces, ki poteka v značilnih stopnjah, ki se pojavijo v približno enakih starostnih obdobjih, za katera je značilno tipično vedenje otrok (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007).

Tabela 1

Prikaz razvojnih obdobjih glede na kronološko starost (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004)

RAZVOJNO OBDOBJE	KRONOLOŠKA STAROST
prenatalno obdobje	od spočetja do rojstva
obdobje dojenčka	od rojstva do enega leta

obdobje malčka	od enega do tretjega leta
zgodnje otroštvo	od treh do šestih let
srednje in pozno otroštvo	od šestega leta do začetka pubertete

Razvoj razdelimo na posamezna razvojna obdobja. Vsako pa ima svoje značilnosti, kljub velikimi individualnim spremembam znotraj posameznih obdobj.

Najhitrejši razvoj je v prvih treh letih življenja, nato se malo upočasni, vendar je še vedno intenziven in traja vse do konca obdobja adolescence. Razvoj praviloma poteka v smeri od splošnih k posebnim oblikam vedenja, kar je posledica postopne diferenciacije sposobnosti. Tako iz splošnih, globalnih sposobnosti nastajajo vse bolj ozko usmerjene sposobnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

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

1.1.1 Dejavniki otrokovega razvoja

Otrokov razvoj je celovit proces, ki poteka skupaj s telesno rastjo in zorenjem funkcij v družbenem okolju. Celostni razvoj poteka na osnovi določenih dejavnikov, ki delujejo v povezavi med dednostjo, okoljem in otrokovo lastno aktivnostjo. Rast, razvoj, zorenje in izkušnje so dejavniki, ki si jih otrok pridobiva z lastno aktivnostjo in adaptacijo v okolje. Predvsem ti dejavniki odločilno vplivajo na dogajanje in spremembe v otroku (Videmšek in Pišot, 2007).

Dedne dejavnike predstavljajo prirojene biološke osnove, ki so temelj razvoja človekovih značilnosti in sposobnosti. Pomemben dejavnik razvoja je tudi okolje, v katerem otrok odrašča. Med dejavnike okolja uvrščamo življenjski stil, prehranjevanje, bolezni in zelo pomembno gibalno dejavnost. Neprimerni vplivi okolja lahko imajo negativne posledice v razvoju, pri čemer je najpomembnejša otrokova lastna aktivnost, ki predstavlja njegovo zavestno in aktivno delovanje. Tancig (1997, v Videmšek in Pišot, 2007, str.21) pravi: »Otroci naj bi bili dejavni soustvarjalci lastnega znanja, spretnosti in nenazadnje tudi lastnega razvoja«.

Celostni razvoj otrok je ključnega pomena za družbo, zato je pomembno razumeti socialni, kognitivni, čustveni in izobraževalni razvoj otrok. S povečanjem raziskav in zanimanja za to področje se je sprožil plaz novih teorij in strategij, s posebnim poudarkom na praksi, ki spodbuja razvoj v okviru predšolskega sistema.

Že nekatere teorije govorijo o tem, da ima gibalna/športna dejavnost veliko vlogo pri razvoju posameznika. V psihoanalitični teoriji Freud poudarja, da ima na vsaki stopnji osebnostnega razvoja pomembno vlogo gibalna aktivnost. Erikson v svoji teoriji poudarja pomen motoričnega razvoja in pravi, da imajo gibalne izkušnje na otrokov razvoj v kritičnih razvojnih obdobjih velik vpliv. Tudi Gessel trdi, da ima v človekovem razvoju velik pomen motorično vedenje. Temeljne gibalne spretnosti pa so dobri

pokazatelji stopnje socialnega in emocionalnega razvoja, na katerih je posameznik (Videmšek in Pišot, 2007). Teorij, ki v ospredje postavljajo gibalno dejavnost za uspešen razvoj otroka je še veliko.

1.1.2 Telesni razvoj otroka

Telesna rast so spremembe v različnih razsežnostih celotnega telesa in posameznih delov ter razmerij med njimi (Malina idr., 2004, v Videmšek in Pišot, 2007). Telesne razsežnosti se obravnavajo kot dolžinske mere ali longitudinalna dimenzionalnost skeleta, prečne mere ali transverzalna dimenzionalnost skeleta, obsegi ali cirkularne mere telesa in kožne gube ali voluminoznost telesa. Rast ponavadi ne poteka usklajeno in enako hitro, tudi konča se ne v enakem starostnem obdobju, saj se v različnih razvojnih obdobjih hitrost telesne rasti zelo spreminja (Pišot in Planinšec, 2005).

Dejavniki, ki vplivajo na telesno rast so genski in okoljski. Vpliv genskih je odločilen, saj dosedanje raziskave kažejo, da ima genotip najpomembnejši vpliv na velikost in sestavo telesa ter hitrost razvoja (Malina idr., 2004, v Videmšek in Pišot, 2007). Genski dejavniki določajo meje rasti, okoljski pa določajo, v kolikšni meri bodo te meje dosežene. Med okoljske dejavnike spadajo prehrana, poškodbe, gibalna dejavnost, bolezni in podnebne razmere. Na telesno rast še posebej pozitivno vpliva gibalna dejavnost, kajti gibalno aktivni otroci imajo v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob. Gibalna neaktivnost pa lahko v daljšem obdobju negativno vpliva na rast kosti in zaostajanje v rasti (Pišot in Planinšec, 2005).

Pokazatelji telesne rasti, kot so telesna višina in teža, se skozi več generacij spreminjajo. Tako imenovani sekularni trend kaže, da indeks telesne mase otrok in mladostnikov skoraj povsod po svetu nenehno strmo narašča (Freedman, Srinivasan, Valdez, Williamson in Berenson, 1997; Strauss in Pollack, 2001; Tremblay, Katzmarzyk in Willms, 2002, v Pišot in Planinšec, 2005). Hill in Peters (1998, v Pišot in Planinšec, 2005, str. 25) pravita: »Vzroki za naraščanje relativne telesne teže so v današnjem času zelo kompleksni in se najpogosteje povezujejo s sodobnim življenjskim slogom«. Najbolj verjetne so torej kulturno pogojene spremembe, za katere je značilna vedno manjša gibalna aktivnost in spremenjeni vzorci prehranjevanja.

1.1.2.1 Telesni razvoj predšolskega otroka

Otrok ni pomanjšan odrasli, zato je treba poznati nekatere značilnosti zgradbe in funkcije organov, da gibalna/športna dejavnost ne bo škodovala zdravju otrok. Prve tedne življenja naj bi dojenček pridobival približno 30 g teže na dan. Porodno težo podvoji med četrtem in petim mesecem, potroji do prvega rojstnega dne, početveri pa do tretjega. To so najbolj tipični znaki hitre telesne rasti, ki pa po prvem letu postane počasnejša, med drugim in devetim letom bi se tako naj povečevala povprečno za 2 kg v enem letu (Kosec in Mramor, 1991).

Vsi življenjski procesi potekajo v tekočini, katere glavna sestavina je voda. Mlajši organizem potrebuje več vode za dobro počutje in funkcioniranje kot odrasli. Pri otrocih je izredno pomembno poznati potrebe po vodi, saj mlajši otroci potrebujejo glede na svojo težo več vode kot starejši in odrasli. Z rastjo se menjajo tudi razmerja med trupom, glavo in okončinami, tako da dobivajo okončine in trup proporcionalno bolj kot glava. To je posledica intenzivne rasti in sprememb sestave kostnega tkiva (Kosec in Mramor, 1991).

Dihala so pri otrocih precej drugačna kot pri odraslih. Imajo kratko razdaljo med nosom, sapniki in pljuči, zelo široko je odprta nosno-žrelna cev, preseki sapnika, grla in bronhijev so zelo mali. Razvoj srca in ožilja doživlja v tem obdobju veliko sprememb, predvsem ob rojstvu. Pogostost bitja srca se s starostjo manjša, in sicer ima ob rojstvu povprečno 140, pri dveh letih 100, pri štirih 90 in šestih letih 80 udarcev na minuto. Manjša se tudi število vdihov in izdihov zraka na minuto. Pri otrocih se ob fizičnem naporu poveča število utripov in vdihov, ne pa moč srčne mišice in dihalna kapaciteta. Manjša se podkožno maščevje, nadomešča pa ga mišičevje. Razvoj mišičevja poteka predvsem na področju rasti drobne miškulature. Razvoj gibal in funkcij poteka od glave navzdol in iz sredine trupa navzven. Tako otrok najprej kontrolira glavo, ramenski obroč in zgornje ude (do 6. meseca starosti), kasneje že obvladajo trup in spodnje ude (od 9. do 12. meseca starosti) in šele nato celo telo (od 12. do 16. meseca starosti). Hoja se izpolni do vseh možnih variant (skoki, po eni nogi, teki čez ovire, naprej, nazaj) okrog tretjega leta starosti (Kosec in Mramor, 1991).

1.1.3 Socialni razvoj otroka

Socialni razvoj je usmerjen in voden proces, s pomočjo katerega otrok razvije svoje obnašanje, ki naj bi bilo sprejemljivo v družbi, ki ji pripada. Socialni razvoj predšolskega otroka sestavljajo značilne stopnje v otrokovem razvoju. Začetek socialnega razvoja naj bi bilo tisto obdobje, ko otrok prvič reagira na ostale ljudi (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Rendulić (1989, v Doupona Topič in Petrović, 2007) navaja sledeče oblike obnašanja v predšolskem obdobju:

- **negativizem**, ki se pojavlja kot rezultat agresivne uporabe discipline, prvič okrog 18. meseca, najmočnejše med 3. in 6. letom. Negativizem se kaže kot trma, fizični odpor itd.;
- **rivalstvo**;
- **agresivnost**, ki je najbolj v ospredju med 4. in 6. letom. Kaže se kot fizični napad (na vzgojitelja, igračo, otroka) ali kot verbalen napad. Vzroki, ki privedejo do agresivnosti so iskanje pozornosti, starševsko odbijanje, želja po izkazovanju moči, ljubosumje, identifikacija z agresivnim odraslim ali otrokom, stres ali emocionalna napetost;
- **prepir** je najbolj pogost med 3. in 4. letom. Do njega najpogosteje pride zaradi obrambe lastništva. Prepir običajno ne traja dolgo, nekje do 30 sekund. S prepirom je povezano tudi rivalstvo, sebičnost in izrazita želja po socialnem odobravanju.

Poleg negativnih oblik obnašanja so v predšolskem obdobju opazne tudi:

- **sodelovanje**
- **prijateljstvo**
- **simpatija**, ki se izraža skozi pomoč, zaščito, tolažbo, objemanje
- **sočutje**, ki se kaže bolj pri deklicah

Parten (1932) je že v začetku 20. stoletja ugotovila, da se socialni razvoj otroka pojavlja v treh stopnjah (povzeto po Berk, 1997, v Doupona Topič in Petrović, 2007):

1. Prva stopnja: nesocialne aktivnosti (samostojna igra, 3–4 leta),
2. Druga stopnja: vzporedna igra (igra en zraven drugega, vendar ne vplivajo drug na drugega, 3–6 let),
3. Tretja stopnja: družabna igra (med seboj si izmenjujejo igrače) in sodelujoča igra (vsi za isti cilj).

Zelo pomembna za otrokov socialni razvoj je seveda družina, v okviru katere otrok preživi največ časa in tudi emocionalne vezi postanejo globoke. Družina, ki temelji na ljubezni, zaupanju in razumevanju in kjer vladajo skladni medosebni odnosi, je najbolj primerna sredina za razvoj osebnostih lastnosti, ki bodo otroku pomagale pri vključevanju v družbo (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.1.4 Čustveni razvoj otroka

Ambrožič (2007, v Karnet, 2012) pravi: »Čustva so človekov prvi jezik«. Že, ko se otrok narodi, začne izražati svoja čustva. Zaplatičeva (2009) v svojem diplomskem delu navaja, da se otrok že v drugem mesecu, ko se mu razvije vidno prepoznavanje, pogosto nasmiha vidnim dražljajem oz. znanim obrazom. V četrtem mesecu se dojenčki začnejo smejati na glas, ko jih poljubimo ali požgečkamo. Šestmesečni dojenček pa se lahko smeji že nenavadnemu govoru oz. glasu, ki ga govori mama.

V otroštvu otrok izraža in doživlja čustva, kot so veselje, strah, jeza, zaskrbljenost, anksioznost, ljubosumnost in naklonjenost. Čustva postajajo v razvoju vse bolj diferencirana, narašča tudi sposobnost čustvenega izražanja ter prepoznavanje čustev pri drugih. Spreminja se moč doživljanja in izražanja čustev, ki postaja sprejemljivo in vse bolj uravnovešeno (Kavčič in Fekonja, 2004, v Videmšek in Pišot, 2007).

Na čustveni razvoj pri otroku vplivajo dejavniki, kot so zorenje, učenje in pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi ter otrokova samodejavnost (Zupančič, 1994, v Videmšek in Pišot, 2007).

V zgodnjem otroštvu otrok spontano izraža različna pozitivna in negativna čustva. Najbolj pogosto čustvo je veselje, ki ga spremljajo smeh, sprostitvev in intenzivni gibalni odzivi (Kavčič in Fekonja, 2004, v Videmšek in Pišot, 2007). Zelo pogosta so tudi negativna čustva, strah, zaskrbljenost in jeza. Strah z odraščanjem pojenja, saj se otrok vedno bolj prilagaja na okoliščine, ki strah izzovejo. V obratni smeri pa se vedno bolj pojavljata anksioznost in zaskrbljenost. Če so negativna čustva stalno prisotna, lahko to slabo vpliva na gibalni, socialni in kognitivni razvoj otroka (Zupančič, 1994, v Videmšek in Pišot, 2007).

Starši oz. skrbniki so dolžni otroku ponuditi in organizirati dejavnosti, pri katerih bo razvijal čustva, ki so vezana na samooceno in na odnose z drugimi ljudmi. Pomembno je, da se otroka seznanijo tudi z negativnimi čustvi, se z njimi nauči spoprijeti in obvladati. Otrok mora pri vsem, kar počne, dobiti neko realno sliko o sebi, tako s pozitivnimi kot negativnimi sodbami o svojem delu, telesu in značilnostih lastne osebnosti, saj se bo le tako razvil v čustveno stabilno osebo (Ambrožič, 2007, v Karnet, 2012).

1.1.5 Osebnostni razvoj otroka

Tomc (2010) pravi, da osebnost predstavlja organizacijo telesnih, intelektualnih, socialnih in čustvenih značilnosti posameznika ter se izraža skozi različne oblike vedenja.

Osebnostni razvoj otroka je odvisen od tega, kar ga starši naučijo. Starši so tisti, ki morajo prevzeti odgovornost za to, kakšni bodo postali njihovi otroci. Poskrbeti morajo, da se bodo pri otroku razvijale takšne lastnosti, ki jim bodo kasneje dobro služile pri vključevanju v družbo in na splošno v življenju (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Starši morajo pri otroku razvijati sposobnost vzpostavljanja in vzdrževanja prijaznih odnosov z drugimi ljudmi, sposobnost učenja na napakah, sposobnost trdega dela, sposobnost pripravljenosti deliti stvari z drugimi, sposobnost prilagajanja in opazovanja, sposobnost ustvarjalnosti in odločnosti itd. Vse te sposobnosti imajo na otroka pozitiven učinek in predstavljajo dobro naložbo za njegovo življenje. Negativen učinek pa imajo lenoba, sovraštvo, nepoštenost, nezmožnost izražanja, počasno mišljenje idr. (Ambrožič, 2007, v Karnet, 2012).

V tem obdobju morajo otroci dobiti občutek, da so sposobni obvladati spretnosti, ki jih od njih pričakujemo. Otroci morajo občutiti svobodo pri izražanju, sanjarjenju in pri razvijanju lastne domišljije. Tekmovanje s samim seboj, doživljanje občutka, da napredujejo, doseganje uspehov pri majhnih ali velikih stvareh – vse to pomaga pri osebnostnem razvoju otroka (Zaplatic, 2009).

Lastnosti staršev so pogosto tudi otrokove lastnosti. Nepotrpežljivi starši imajo verjetno tudi nepotrpežljivega otroka. Težavnost otroka izvira iz težavnosti staršev ali družinskih razmer, kajti malo verjetno je, da bi mirni starši imeli težavnega otroka. Otroci, katerih starši zadovoljujejo njihove primarne potrebe, so srečni in deležni veliko ljubezni, pozornosti in spodbud, imajo veliko več možnosti, da se bodo razvili v zdrave in pozitivne osebe (Videmšek idr., 2003).

1.1.6 Gibalni razvoj otroka

J.J. Rousseau: »Primere dolgega življenja najdemo skoraj samo pri ljudeh, ki so se največ gibali in ki so prenašali največ naporov in dela« (Zalokar Divjak, 1998). Gibalni razvoj je proces, v katerem otrok pridobiva gibalne sposobnosti in vzorce ter razvija moč, hitrost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje, preciznost. Dinamika gibalnega

razvoja je rezultat medsebojnega vpliva okolja in dednosti, v povezavi s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem (Škof, 2007).

Gibalna dejavnost je medij, s pomočjo katerega se otrok vključuje v okolje, ki ga obdaja, se seznanja z razsežnostmi okolja, omogoča mu pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij. Gibanje otroku omogoča predvsem celovito spoznavanje sveta (Thelen, 2000, v Videmšek in Pišot, 2007).

Otrokov gibalni razvoj je bistveni sestavni del predšolske vzgoje. Gibanje je osnovna otrokova potreba, saj z gibanjem uravnava, razvija in ohranja zdravje. Gibalni razvoj je še posebej močan v prvih letih otrokovega življenja in je rezultat zorenja in učenja. Je torej odraz zorenja, na katerega vplivajo genetski in tudi okoljski dejavniki. Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna določena stopnja razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema in proces učenja (Zalokar Divjak, 1998).

Gallahue in Ozmun (2006, v Videmšek in Pišot, 2007) pravita, da gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in v gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne). Je proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi. Genski dejavniki so odločilni predvsem za živčno-mišično zorenje, morfološke značilnosti (velikosti, razmerja in kompozicije telesa), fiziološke značilnosti ter tempa rasti in zorenja. Najpomembnejši vpliv med okoljskimi dejavniki pa imajo predhodne gibalne izkušnje (že iz prenatalnega obdobja) in pridobivanje novih gibalnih izkušenj (Malina, Bouchard in Bar-Or, 2004, v Videmšek in Pišot, 2007).

Škof (2007) piše, da otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, njegova motorika se usklajuje, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti pa se urijo njegove spretnosti. Družina z ustreznimi spodbudami in tudi kasneje šola vpliva na otrokov življenjski slog. Navajamo ga na obvladanje preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje. Celostnega razvoja otroka si brez telesne in športne dejavnosti ne moremo predstavljati. Šport je v otroštvu in mladostništvu najboljše naložba za njegovo polno življenje kasneje.

1.1.6.1 Gibalni razvoj predšolskega otroka

Igra je ena izmed osnovnih vsebin otrokovega življenja in je med drugim najpomembnejša metoda predšolske vzgoje. Različna gibanja otroku pomagajo, da občuti svoje telo, z njim upravlja, določa mesto v prostoru in ga usmerja. Otroku gibanja povezuje, utrjuje in avtomatizira. Igre v tem starostnem obdobju so preproste, z enostavnimi pravili in hitro razumljive (Zalokar Divjak, 1998). Ta faza gibalnega razvoja se imenuje temeljna gibalna faza in traja od drugega do sedmega leta starosti. Gibanje v tej fazi postaja vse bolj usklajeno in učinkovito. Otroci aktivno preizkušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti, odkrivajo in izvajajo različne gibalne spretnosti (najprej ločeno, nato povezano). Ob koncu tega obdobja naj bi otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti, za kar pa potrebujejo spodbudno okolje in priložnost za učenje in dejavnost. Če otrok ne doseže najvišjega obdobja temeljne

gibalne stopnje, je možnost, da ima v nadaljnjem gibalnem razvoju težave (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007).

Štiriletni otrok daje pri hoji še vtis negotovosti, kar se vidi pri neenakomerni in vijugasti hoji, njegov tek je še vedno podoben hitri hoji, vendar je že veliko bolj vztrajen, skakanje je sonožno, čeprav nekaterim že uspejo enonožni poskoki. Otrok v tem obdobju tudi rad pleza, vendar se pri nekaterih pri tem pojavita še strah in negotovost. Naloga staršev je, da strahu ne utrjujejo, temveč odstranijo. Otroka je potrebno v dejavnost vpeljati postopoma, saj je za vsakim strahom, ki ga otrok izraža pred oviro, tudi velika želja, da jo premaga. Otroci so v tem starostnem obdobju zelo uspešni pri plazenju, nošenju, vzdigovanju, vlečenju, potiskanju, kotaljenju, valjanju. Pomembno je vsakodnevno ponavljanje teh gibalnih vzorcev, saj pusti v otroku trajne gibalne navade.

1.2 Vloga družine

V sodobnem svetu se vedno bolj poudarja pojem, pomen in seveda vloga družine. Tušak, Marinšek in Tušak (2009) v svoji knjigi navajajo, da se otrok v družini nauči osnovnih vedenj, pravil in norm. V družinskem krogu si izoblikuje in sprejme vrednote, oblikuje odnose, nauči se izkazovati ter sprejemati čustva, postavlja si prve motive, cilje, izraža svoje želje, seveda pa doživlja tudi prve zmage in poraze. V družini se opravi najpomembnejši del človekove socializacije, saj v njej človek preživi prva leta življenja, ko se izoblikujejo njegove lastnosti, ki človeku omogočajo ali onemogočajo sožitje z družbo (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Družina je tako »socialna skupina, ki najodločneje poseže v otrokov razvoj in oblikovanje njegove osebnosti. To je tista skupina, v katero je otrok najprej vključen in mu prva posreduje moralne, intelektualne, socialne, družbene in druge vrednote« (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Vsekakor obstajajo različna gledanja na družino, tako med različnimi kulturami kot v različnih zgodovinskih obdobjih. Nekaj pogledov pa je vseeno univerzalnih. »Družina je živa, spreminjajoča družbena skupina, na katero vplivajo socialni, kulturni, politični, geografski, demografski, ekonomski in gospodarski dejavniki« (Tušak idr., 2009). Tomorijska (1994) na drugi strani družino označuje kot sistem z notranjim dogajanjem, ki je ves čas v obojesmernem stiku z vsem, kar se dogaja v njegovem okolju, razmišljanje o njej pa ni preprosto. Družina je na eni strani močno odvisna od socialnih in ekonomskih zakonitosti, hkrati pa jo močno označujejo notranji odnosi, ki v vsakomer zbuja samo njeno, intimna podoživljanja.

Obstaja veliko definicij družine. Tako v slovarju slovenskega knjižnega jezika najdemo naslednje definicije (SSKJ, 1994):

- zakonski par z otroki ali brez njih;
- skupina ljudi, ki jih vežejo sorodstvene vezi, rodbina;
- skupina ljudi, ki jih druži skupno organizirano delo.

Goldner-Vukova (1988, v Tušak idr., 2009) definira družino kot »naravno in družbeno ekonomsko skupnost staršev in otrok, celoto medosebnih odnosov, ki temeljijo na

Ljubezni, tovarištvu, zaupanju in spoštovanju, bodisi z rojstvom bodisi s posvojitvijo otroka. Družina je most med posameznikom in družbo, tisto družbeno okolje, v katerem se otrok najprej giblje, v katerem dobi temeljne vzorce za obnašanje, čustvovanje, osnove jezika, kulture ter sposobnosti izražanja in mišljenja».

Košiček (1975, v Tušak idr., 2009) trdi, da je družina za otroka svet v malem, hkrati pa tudi svet v olajševalnih okoliščinah.

Lukasova (1993, v Tušak idr., 2009) pa v družini vidi »središče ljubezni, ki v veselju in trpljenju priteguje tiste, ki pripadajo drug drugemu, jim daje varnost in zatočišče, jih vzpodbuja in ščiti, hrani in varuje, spremlja od rojstva do smrti«.

Kratke, enotne in pregledne definicije družine ni. Dejstvo pa je, da je družina tista »entiteta družbe«, ki vsako družbo ohranja in nastopa v vlogi »povezovalca« med posameznikom in družbo. Pomembno »entiteto družine« predstavlja otrok – tudi če je posvojen – saj se pojem družina ohrani tudi, če enega od staršev ni (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Naloge sodobne družine so (Tomori, 1994, v Zaplatič, 2009):

- družina omogoči posamezniku, da se razvije ne le kot biološko in socialno bitje, temveč tudi kot duhovno bitje, skratka kot osebnost;
- otroku daje okrilje, v katerem doživlja ljubezen in sprejemanje ter občutek varnosti in zaželenosti;
- svojim članom daje možnost razvoja zaupanja vase in v druge ljudi;
- daje možnost oblikovanja lastne samopodobe;
- otroke nauči prilagodljivosti zunanjim okoliščinam, preizkušnjam in spodbudam;
- otroku daje nenehno podporo in zaščito ter mu s tem omogoča, da se pripravi na samostojno življenje;
- otroku pomaga pri soočanju s prvimi problemi in uspešnem razreševanju le-teh;
- pomaga mu pri vključevanju v družbo odraslih ter prilagajanju njenim zahtevam;
- seznanj ga z delovnimi dolžnostmi, s katerimi si pridobiva pravilen odnos do dela;
- družina ga nauči dejavnega odzivanja na priložnosti, ki omogočajo nenehen osebnostni razvoj.

Tomorijeva (1994) je zapisala, da se vse, kar je za otroštvo res bistvenega, zgodi v družini.

1.3 Vpliv staršev na gibalno/športno aktivnost otrok

Znan slovenski pregovor, ki se glasi: »Kar se Janezek nauči, to Janez ve,« nas hkrati opozarja na pomembno vlogo vzgoje, zgledov, vrednot in izobraževanja, predvsem v otroštvu. Ljudje se vedno bolj zavedamo, da se učimo vse življenje, a dejstvo je, da je tisto, kar zamudimo v otroštvu težko ali celo nemogoče nadomestiti kasneje.

Specifična gibalna dejavnost za otrokov normalen razvoj in oblikovanje zrele osebnosti predstavlja nenadomestljiv vir izkušenj. Humphrey (1991, v Pišot in Jelovčan, 2006) povzema, da »premahnje prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalne dejavnosti v vzgoji odraščajoče mladine v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv športnih stimulsov z napredovanjem otrokove rasti in zorenja vse manjši. Pomanjkanje izkušenj in možnosti sodelovanja pri gibalni aktivnosti lahko upočasni tako motorični kot intelektualni razvoj otroka«.

Otroci se izredno hitro učijo in so dojemljivi za impulze okolja. Vpliv gibalnih aktivnosti na otrokov razvoj je v obdobju do 5. leta starosti največji. Za mlajšega otroka je gibalna aktivnost izrednega pomena, saj omogoča vključevanje vseh področij njegovega izražanja, od motoričnega, kognitivnega, konativnega pa do čustveno-socialnega (Pišot in Jelovčan, 2006).

Danes je stimulsov iz okolja, ki usmerjajo otroka v kvalitetno gibalno/športno vzgojo, vedno več. Na trgu je tudi ogromno didaktičnih pripomočkov, športnih rekvizitov in športne opreme, ki so dovršeni in primerni za najmlajše. Zaradi tega so otroci tudi prej sposobni in dojemljivi za motorično učenje, kot je to veljalo pred leti. Obdobje med 5. in 8. letom označujemo za »zlato dobo« motoričnega razvoja (Pišot in Jelovčan, 2006).

Vsak starš si želi vzgojiti zdravega, normalno razvitega in primerno izobraženega otroka. Ob dejstvu, da sta otroštvo in mladost odločilna za učenje, oblikovanje in razvoj zdrave zrele osebnosti, se starši morajo zavedati pomena gibalne/športne aktivnosti. Slednja je nujno potrebna za skladen celostni razvoj otroka in otroku smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in kakovosti (Pišot in Jelovčan, 2006).

Prispevek staršev k otrokovi gibalni/športni dejavnosti in samemu športu je v različnih letih drugačen. Nekje do 5. leta starosti so starši tisti, ki otroku omogočijo prve stike z okoljem. V predšolskem obdobju je pomembno, da starši navajajo svoje otroke na redno gibalno delovanje. V obdobju od 6. do 13. leta starosti pa naj bi starši vzbudili otroku zanimanje za šport (Zaplatič, 2009).

Vloga in vpliv staršev na gibalno/športno dejavnost otrok je torej izrednega pomena. Ob dejstvu, da je večina naših otrok deležna edine organizirane oblike gibalne/športne dejavnosti v vrtcih in šolah, se moramo še toliko bolj zavedati, kako pomemben je zgled staršev, njihovo udejstvovanje v športnih dejavnostih in gibalne/športne dejavnosti, ki jih izvajajo skupaj z otrokom ter da je potrebno otroku nuditi čim več gibalnih izkušenj. Izrednega pomena je tudi sama kakovost gibalne/športne dejavnosti, prilagoditev gibalne/športne dejavnosti otrokovim potrebam, količina in izvedba le-te ter posredovanje informacij na otrokom primeren način. Pri tem pa naj bo glavno vodilo, da otroci niso pomanjšani odrasli in da mora biti temu primerna tudi njihova gibalna/športna dejavnost. Starši so otrokovi prvi učitelji in od staršev je v prvi vrsti odvisno, ali se bo otrok v mladosti in kasneje v zrelem življenju ukvarjal s športno dejavnostjo ali pa bo še eden v vrsti, ki »sovraži« gibanje in šport.

1.3.1 Starši in vključevanje otroka v šport

Šport je v današnjem času vse bolj pomemben dejavnik, s katerim vplivamo na naše zdravje in počutje. Že dolgo je znano, da vsakodnevna aktivnost pripomore k boljši kvaliteti življenja in k boljšemu splošnemu počutju. Če gledamo na šport otrok, mislimo na osnovni motorični razvoj, s katerim poskušamo vplivati na otroka že od rojstva naprej. Takoj, ko se otrok rodi, se začne vpliv okolice nanj. Starši so tisti, ki otroku dajejo vzgled in ponavadi tudi vpeljejo otroka v določeno športno vadbo, športno panogo ter mu nudijo možnosti za gibalno/športno udejstvovanje. Na njih je, da otroku nudijo moralno podporo pri gibalnih/športnih dejavnostih, ga učijo, bodrijo, podpirajo (tudi finančno), kdaj žrtvujejo svoje interese, prosti čas preživljajo aktivno z otrokom, mu zagotovijo ugodje in varnost v kritičnih trenutkih ter čustveno oporo. S tem otroku pokažejo, kako visoko cenijo njegovo udejstvovanje, motorične in športne spretnosti in mu tako vlivajo veselje, dvigujejo samozavest in motivacijo (Tomc, 2010).

Strokovnjaki že vrsto let opozarjajo na velik pomen zgodnjih doživetij v otroški dobi med drugim tudi seznanjanja z gibalnimi dejavnostmi. Otrok se razvija po določenih vzorcih. V kolikor je okolje, v katerem otrok odrašča, naravnano v prid gibalne/športne dejavnosti, potem je otrok na dobri poti, da si ustvari pozitivne vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njegov razvoj in življenje. Torej, če bodo imeli starši pozitiven odnos do športa, bodo tudi otroci prevzeli te navade.

Tomc (2010) piše tudi, da so pomembni dejavniki vključevanja otrok v šport, izobrazbena struktura staršev, okolje, kraj bivanja – mesto ali vas, izbira vadbenih prostorov, opreme in programov. Izkazalo se je, da se starši, ki so sami športno aktivni, bolj zavedajo pomembnosti gibalnih/športnih dejavnosti in se z otrokom na tem področju ukvarjajo več, kot tisti, ki jim je šport tuj.

Po podatkih iz študije Športnorekreativna dejavnost Slovencev iz leta 1999 (v Videmšek, Kropej, Stančevič in Karpljuk, 2002) se več kot 50 % družin kot celota njenih članov sploh ne ukvarja s športom. Pri tem je odločilen omejevalni dejavnik ravno izobrazba staršev, ki hkrati vsebuje ozaveščenost o pomenu športne vzgoje v družini in za to potrebna materialna sredstva. Ugotavljajo tudi, da imajo družine, ki živijo v mestih, večjo ponudbo različnih športnih aktivnosti. Opazne so tudi razlike o samem razmišljanju o športu, med ljudmi iz mesta in tistimi na vasi.

Tako je Horvatova (2005) ugotovila, da se starši na vasi v popoldanskem času niti nimajo časa ukvarjati s športom, saj imajo veliko drugega dela na kmetiji, posledično pa ne morejo prenesti pozitivnega stališča športa na svoje otroke. Ponudba organiziranih športnih dejavnosti na vasi je manjša kot v mestu, prav tako je manj tudi ustreznih športnih površin. Razlike med vasjo in mestom bodo vsekakor ostale, že zaradi tega, ker se podeželje po številu uporabnikov različnih športnih storitev razlikuje tako v številčnem kot finančnem pogledu (Tušak idr., 2009).

Nekatere raziskave govorijo o tem, da so predvsem očetje tisti, ki otroka seznanijo z različnimi športnimi panogami, in sicer ga socializirajo za šport, ga za šport navdušijo in ga tudi uvedejo v gibalno/športno dejavnost. Duncan (1997, v Tušak idr., 2009) je v svoji raziskavi, v sklopu katere je opravil intervjuje z vrhunskimi športniki, trenerji in starši, poskušal dobiti odgovor tudi na vprašanje, zakaj starši pravzaprav spodbujajo svoje otroke k športu. Starši so našli veliko prednosti aktivnega ukvarjanja s športom. V ospredju je bilo vključevanje v timsko delo, mentalna stimulacija, odpravljanje agresivnosti zaradi pritiskov v šoli, druženje z drugimi, otroci se zabavajo, veliko časa preživijo v naravi, šport vpliva na samozavest, pomembno vpliva na dober fizični

razvoj, otroci se naučijo discipline in dobrih navad ter se izognejo slabim, naučijo se organizirati svoj čas pri usklajevanju aktivnosti, so zaposleni med počitnicami, naučijo se tekmovali, kar je dobro za vsakdanje življenje, šport pa je dober tudi za zdravje. Starša naj bi se razlikovala glede razlogov, ki jih navajata, zakaj podpirata otrokovo udeležbo v športu. Očetje poudarjajo bolj tekmovalne razloge, medtem ko matere navajajo širši spekter razlogov za uvajanje otroka v športni aktivnosti – napredovanje pri usvajanju veščin, vzdrževanju dobre telesne kondicije, pridobivanju moštvenega duha in napredovanje pri občutku pomembnosti. Raziskave tudi kažejo, da se očetje v splošnem raje ukvarjajo s športno rekreacijo s prijatelji in z znanci, medtem ko se matere bolj zavzemajo za športno dejavnost v okviru družine (Doupona in Petrović, 2007).

Zgled staršev je za otroke nedvomno pomemben in koristen, vendar je mednarodna raziskava pokazala, da so »tako matere kot očetje med spodbujevalci za aktivno športno udeleževanje otrok po rangu za sorojenci, vrstniki, televizijo, učitelji športne vzgoje« (Doupona in Petrović, 2007). Je pa podpora staršev vsekakor odločilna in nujno potrebna, saj verjetno brez slednje marsikaterega mladega športnika in športnice ne bi bilo. Starši so naklonjeni vključevanju otrok v gibalne/športne dejavnosti. Vsi pa žal ne najdejo energije za rekreacijo in iščejo izgovore, da zanemarjajo otrokovo gibalno aktivnost. Obstajajo tudi starši, ki iščejo argumente proti športni dejavnosti (Tomc, 2010).

Kot navajajo Videmškova idr. (2002) se več kot 50 % družin kot celota njenih članov pri nas še zmeraj sploh ne ukvarja s športno dejavnostjo; energijski motorični potenciali odraslih občanov v Republiki Sloveniji so tako močno retardirani, da otroci praviloma že pri 7. letih starosti presežejo energijske zmožnosti svojih staršev; neustrezna športna naravnost družine se najbolj dramatično kaže v padcu motoričnih sposobnosti njenih otrok v času letnih dopustov staršev in sočasno šolskih počitnic otrok; šola pri nas, za razliko od mnogih drugih držav, ima ob sobotah in nedeljah praviloma zaprte športne objekte; mnogo staršev nima niti znanja niti možnosti, da bi prišli do potrebnega znanja o pomenu športne vzgoje otrok v družini.

Povzamemo lahko, da je zgled staršev zelo pomemben in tudi koristen. Če bomo aktivni mi sami, bodo tudi naši otroci gibalno dejavni. Pomembno je, da se pri vključevanju otrok v šport, še posebej predšolskih, zavedamo, da mora biti v ospredju otrokova želja, zabava in seveda igra. Šele iz igre se potem razvije športna dejavnost. Starši pri tem ne smejo vsiljevati otroku svojih želja in ga prehitro usmerjati v določeno športno panogo, ampak otroku prisluhni, mu pustiti, kar se da prosto pot, omogočiti, da se preizkusi v različnih gibalnih/športnih dejavnostih, kasneje pa ga spodbujati, opogumljati, usmerjati in ga učiti vztrajnosti. Težiti moramo k osveščenosti družin in posameznikov ter gojiti šport kot sestavni del življenja.

1.3.1.1 Gibalna/športna dejavnost staršev

Ozaveščenost o pomenu športne vadbe v zadnjih letih raste s precejšnjo progresijo. Iz spodnje tabele lahko, glede na pretekla leta, razberemo izjemen padec števila športno neaktivnih. V letih 1983–2006 število športno neaktivnih niha za skoraj 15 %. Miselnost ljudi je na povsem drugi ravni kot pred desetletjem. Ljudje se očitno zavedajo potrebnosti redne in organizirane športne aktivnosti. Razloge pa bi lahko iskali tudi v nekaterih manjših razlikah med vzorci posameznih študij, spremembah splošne

družbene klime, družbenemu standardu posameznika, sami ponudbi (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Tabela 2
Pregled oblik in načinov udejstvovanja 1983–2006

<i>Načini in oblike aktivnosti</i>	1983	1986	1989	1992	1997	1998	2006
1 – organizirano tekmovalno	5,2	5,1	2,9	3,6	3,4	2,1	6,2
2 – org. rekreacija redno	7,1	7,7	6,2	6,5	12,4	17,7	13,9
3 – neorg. rekreacija redno	7,7	8,4	9,2	10,8	13,7	19,1	20,9
4 – org. rekreacija neredno	7,1	8,2	3,1	4,5	4,9	11,1	3,7
5 – neorg. rekreacija neredno	23,6	27,0	34,9	32,4	15,8	32,2	19,3
6 – ne	49,3	43,6	43,7	42,3	49,8	64,4	36,0

Šport postaja vse bolj razširjena prostočasna dejavnost. Na to, da se ljudje v svojem prostem času ukvarjajo s športno rekreacijo, v veliki meri vplivata življenjski slog in z njim povezana množica stališč, ki ga oblikujejo. V številnih raziskavah avtorji označujejo predvsem tri individualne dejavnike, s katerimi lahko pojasnimo udeležbo ljudi v športni rekreaciji, in sicer odnos do športa, pretekla udeležba v športu in zdravstveni razlogi za udeležbo v športu (Ferenčak, 2002; Doupona in Sila, 2007).

Januarja 2000 so opravili manjšo telefonsko raziskavo o prostem času Slovencev. Pri sestavljanju vprašalnika so se zgledovali po vprašalniku o Kakovosti življenja v Sloveniji iz leta 1994. Leta 1994 so Slovenci svoj prosti čas preživljali večinoma doma, pri sorodnikih ali prijateljih, najpogosteje omenjene dejavnosti pa so bile gledanje televizije, druženje s prijatelji, vrtnarjenje, ročna dela ter različne oblike rekreacije. Ugotovili so, da v Sloveniji ni obstajala neka prava podoba ohranjanja dobre psihofizične pripravljenosti. Šest let kasneje je situacija bila zelo podobna, vendar so, vsaj, kar zadeva rekreacijo in branje, rezultati bolj spodbudni. Gledanje televizije je še zmeraj zasedlo prvo mesto, delež »sprehajalcev« je znašal kar 34,6 %, na tretjem mestu je bilo branje (31,9 %), sledil je šport, s katerim se je v prostem času ukvarjalo 28,8 % vprašanih. Slaba tretjina je bila torej športno aktivna. Največ tistih, ki se v prostem času ukvarjajo s športom je športno aktivnih nekajkrat na teden – 49,3 %, sledijo športno aktivni enkrat na teden (20 %) in vsak dan (17 %). Najmanj je tistih, ki so športno aktivni manj kot enkrat na teden (13,6 %) (Ferenčak, 2002).

Rezultati longitudinalne študije, ki obravnava športno rekreativno dejavnost Slovencev, iz leta 2008 so pokazali, da je v zadnjih desetletjih zanimanje za šport v družbi naraslo. Ukvarjanje s športom postaja eno glavnih aktivnosti v prostem času. V zadnjih 15-ih letih je v Sloveniji zelo velik razmah doživelo kolesarjenje, pa tudi tek, kar se odraža tudi v množično obiskanih rekreativnih prireditvah, kot so npr. Maraton Treh src, Ljubljanski maraton in kolesarski maraton Franja (Doupona Topič, 2010).

Leta 2008 je bilo v Sloveniji še zmeraj 37,4 % takšnih ljudi, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom, kar je seveda še zmeraj velik delež, vendar precej manjši kot v preteklosti. Doupona Topič (2010) je povzela rezultate glede na socialno demografske dejavnike, ki vplivajo na športno aktivnost ljudi. Tako je ugotovljala razlike v gibalni/športni dejavnosti glede na spol, starost, izobrazbo in kraj bivanja. Ugotovila je, da se vedno več žensk ukvarja z gibalno/športno dejavnostjo (37,4 %). Sicer pa še vedno velja, da so moški bolj gibalno/športno aktivni od žensk. Kar 42,1 % moških se je leta 2008 ukvarjalo redno bodisi organizirano bodisi neorganizirano s športom. Naslednji dejavnik je bil starost. Najbolj redno so gibalno/športno aktivni mladi v starosti od 15 do 24 let – neorganizirano se jih kar 23,2 % ukvarja s športno rekreacijo, 18,4 % pa se

ukvarja s tekmovalnim športom. Od 45. do 65. leta starosti med anketiranimi prevladuje redna športna aktivnost (okrog 40 %). Neaktivnost se z leti zelo povečuje in pri starejših od 65 let znaša kar 66,9 %. Podatki zgovorno kažejo, da je potrebno izboljšati delež telesno aktivnih, predvsem pri starejši populaciji. Zelo pomemben dejavnik, ki vpliva na ukvarjanje z gibalno/športno dejavnostjo, je tudi izobrazba – kar 56 % anketiranih z najnižjo stopnjo izobrazbe je športno popolnoma neaktivnih. Odstotek najbolj aktivnih, in to v organiziranih skupinah, je bil ravno pri najbolj izobraženi skupini anketiranih (24,3 %). Ta skupina ljudi ima seveda dovolj sredstev, da si lahko privoščijo vključitev v športno vadbo v različnih društvih, fitness centrih itd. Slabše izobraženi pa si zaradi nizkega dohodka in z njim povezanega življenjskega sloga ne morejo privoščiti organizirane oblike športne vadbe. Anketirani, ki živijo v vaškem okolju so najmanj športno aktivni – neorganizirano in zgolj občasno se jih s športom ukvarja le 17,2 %. Prebivalci v mestnih okoljih se večinoma ukvarjajo redno s športno aktivnostjo (organizirano 24,5 %), čeprav v zadnjih letih narašča tudi neaktivnost (kar 32,4 %). Spremembe so bile opazne v primestnem okolju, kjer se s športnimi dejavnostmi organizirano ukvarja kar 36 % športno aktivnih ljudi.

Podatki zgovorno kažejo, da bi bilo potrebno preučiti krajevne možnosti za določene športe, ugotoviti, kakšna je udeležba deklet v njih in proučiti možnosti večjega interesa zanje. Potrebno bi bilo pripraviti programe, ki bi povečevali vključevanje žensk, programe ki bi bili prilagojeni starostnikom, saj je potrebno izboljšati delež telesno aktivnih pri starejši populaciji. Nujno je potrebno domisliti načine športne vadbe, ki bodo dostopne širšim množicam in navdušiti neaktivno populacijo. Omogočiti športne dejavnosti, ki ne zahtevajo drage športne opreme in plačevanja dragih vstopnic. Čas je, da obudimo trim steze, v parkih postavimo različno športno opremo, ki bi omogočala različne gibalne dejavnosti in športne igre (Doupona Topič, 2010).

Pri nas opravljene empirične raziskave nam po eni strani kažejo, da z vsebinami in načinom prostega časa v Sloveniji še vedno ne moremo biti zadovoljni, po drugi strani pa nakazujejo, da se stanje vendarle izboljšuje. Ozaveščenost o zdravem telesu in s tem povezanim boljšim počutjem še naprej raste (Ferenčak, 2002).

1.3.1.2 Gibalna/športna dejavnost otrok

Večkrat smo že povzeli misel, da je gibalna/športna dejavnost za skladen celostni razvoj otroka nujno potrebna in smo jo otroku dolžni zagotavljati v primerni količini in kvaliteti. Zavedati se moramo, da so vse gibalne spodbude v obdobju otroštva in mladosti najboljša naložba za zdrav in gibalno aktiven način življenja v kasnejših letih (Pišot, Juriševič in Završnik, 2002).

Slovenski otroci in mladostniki, ravno tako kot drugod po svetu, vse več časa presedijo v šoli in tudi v prostem času izbirajo dejavnosti, pri katerih pretežno sedijo (igranje računalniških iger, gledanje televizije ...). Opažamo pa, da količina gibalne/športne dejavnosti s starostjo otrok upada. Slednje so dokazale mnoge odmevne mednarodne raziskave (npr.: Hickman, Roberts in Gaspar de Matos, 2000; Gavarry idr. 2003). Opazen padec pristočasne gibalne/športne dejavnosti je predvsem pri deklicah (Zurc, 2008).

Longitudinalne raziskave o gibalni/športni dejavnosti slovenskih otrok in mladih v Sloveniji še nimamo. Raziskave priložnostne gibalne dejavnosti otrok so zelo redke tudi v tujini. Raziskovalci na tem področju ugotavljajo, da je baza podatkov o gibalni/športni dejavnosti otrok neprimerljivo šibkejša od baze za odrasle. Zanimanje za to področje se veča, prav tako pa obstaja več ločenih raziskav, ki vključujejo presenetljivo velike vzorce merjencev ali posameznih regij ali reprezentativnega vzorca slovenskih otrok (Zurc, 2008).

Najpopolnejše podatke o gibalni/športni dejavnosti otrok zahodnega sveta vsekakor prinaša longitudinalna mednarodna študija HBSC, ki ocenjuje vedenje, povezano z zdravjem šolskih otrok. Rezultati študije iz leta 2001/2002, kjer je bilo zajetih 162.000 otrok v starosti 11, 13 in 15 let na področjih Evrope in Severne Amerike, skupno iz 35 držav, so pokazali, da se otroci zahodnega sveta gibljejo vsaj eno uro ali več povprečno 3,8 dni v tednu. Le 34 % vključenih otrok je dovolj gibalno aktivnih (aktivnosti v šoli in v prostem času), kot je to potrebno za njihov razvoj in ohranjanje zdravja. Kar 66 % otrok v obdobju od 11. do 15. leta ni dovolj gibalno aktivnih (Zurc, 2008).

V študijo HBSC, opravljeno v letih 2001/2002, je bilo vključenih tudi 4000 učencev in dijakov, starih 11, 13 in 15 let. Slovenski 11-letniki se po številu dni, ki jih posvetijo na teden gibalni/športni aktivnosti, uvrščajo na visoko tretje mesto med 34 državami. Dečki so povprečno aktivni 5 dni v tednu, deklice pa 4,5 dni. 58 % 11-letnih dečkov je dovolj aktivnih glede na kriterij: vsaj 60 minut gibalne/športne aktivnosti zmerne intenzivnosti vsaj 5 dni v tednu. Pri deklicah pa ta odstotek znaša zgolj 41,3 % (Zurc, 2008).

Jelovčan, Pišot in Žerjal (2002, v Zurc 2002) so na vzorcu 239 osnovnošolskih otrok obalnega, ljubljanskega in mariborskega območja, starih od 8 do 10 let, ugotovili, da so dečki aktivni predvsem v kolektivih športih (nogomet 20 % in košarka 9 %), deklice pa so se odločale predvsem za športne panoge, kjer je vse podrejeno lepemu, naj gre za telo, gibanje, glasbo, obleko (ples 9 % in športna gimnastika 10 %). Otroci so izbrali kar 23 različnih športnih panog. Vseeno pa je zaskrbljujoče dejstvo, da kar 26,7 % otrok ni bilo vključenih v nobeno priložnostno gibalno/športno dejavnost. Ugotovili so tudi, da je 77,3 % 8-letnikov, 73,3 % 9-letnikov in 63,3 % 10-letnikov vključenih v organizirane oblike gibalne/športne aktivnosti. 10-letni otroci v primerjavi z 8- in 9-letnimi, manj hodijo in kolesarijo. Kar 23,3 % 10-letnikov nikoli ne kolesari. Zanimivo pa je, da 10-letni otroci najmanj časa presedijo pred televizorjem v primerjavi z 8- in 9-letniki.

Na vzorcu 364 otrok severovzhodne Slovenije s povprečno starostjo 6,4 leta je Planinšec (2003, v Zurc, 2008) ugotovil, da med deklicami in dečki obstajajo razlike pri intenzivnosti in kraju izvajanja gibalne/športne dejavnosti. Anketiral je starše in učitelje otrok starih od 4 do 8 let. V povprečnem delavniku so bile deklice v primerjavi z dečki statistično pomembno več zmerne do visoko gibalno aktivne v notranjih prostorih. Dečki pa so bili nekoliko več, a ne tudi statistično pomembno, aktivni zunaj.

V povprečju so slovenski otroci med tednom skupaj z rednim poukom športne vzgoje športno dejavni le 5 ur; vse manj je tudi spontanega gibanja, kot je igranje zunaj; prihod in odhod v šolo peš ali s kolesom; opazno pa je zlasti premalo aktivno preživljanje prostega časa med počitnicami. Vse to se kaže v epidemičnem porastu prekomerne

telesne teže in debelosti otrok ob hkratnem zmanjševanju ravni njihove gibalne učinkovitosti. Največje negativne spremembe so izmerjene pri otrocih od 7. do 11. leta starosti; negativni trend slabše gibalne pripravljenosti je viden že ob vstopu v osnovno šolo. Na drugi strani pa strokovnjaki ugotavljajo, da so osnovnošolci sicer športno bolj dejavni kot pred 10-imi leti, vendar so gibalno manj zmogljivi. Opazen je tudi vse večji porast otrok s težavami v gibalnem razvoju in manjši delež tistih, ki jih lahko opredelimo kot nadarjene za šport (Kovač in Jurak, 2009, v Karnet 2012).

Na eni strani imamo tako pozitivno naklonjenost in udejstvovanje staršev v gibalnih/športnih dejavnostih, na drugi pa kar precej manjši odstotek otrok in mladostnikov, ki se v prostem času ukvarjajo z gibalnimi/športnimi dejavnostmi. Zato je izrednega pomena, da otrokom ponudimo takšne dejavnosti in programe, ki jih bodo navdušili in pritegnili, predvsem pa zadovoljili njihove potrebe po gibanju. V postmoderni družbi naj bi bili v ospredju gibalne/športne dejavnosti samouresničevanje posameznika, individualizacija, prijaznost pristopov, zabava, kar pa je v nasprotju z naporom, ki ga zahteva gibalna/športna dejavnost, če želimo, da je dovolj učinkovita glede na sodobni način življenja (Kovač in Jurak, 2009, v Karnet 2012). Vsekakor moramo vsi težiti k temu, da gibalna/športna dejavnost postane vrednota, ki oblikuje in sproža vedenjske namere z jasnim ciljem: biti aktiven – biti pomemben in vreden – biti zdrav – v spiralnem modelu posameznikovega razvoja (Pišot idr., 2002).

1.3.1.3 Gibalna/športna dejavnost otrok skupaj s starši

Dandanes ima žal malo otrok priložnost, da bi sproščeno in svobodno odraščali v naravi, ki bi jim sama po sebi nudila možnosti za gibalne/športne dejavnosti in razvijanje svojih sposobnosti. Naši otroci odraščajo v svetu, ki je poln negativnih pojavov. Vsi nenehno tekmujejo, tudi otroci, podvrženi smo hrupu, stresu doma, v službi, v vrtcu, v šoli – in tako že pri otrocih opazimo sindrom živčne prenapetosti (Videmšek idr., 2002).

Ena izmed možnosti, ki lahko prispeva k zdravju, sprostitvi in harmoniji v družini, je ta, da starši in otroci vadijo skupaj. Za vzgojo vsestransko razvitega otroka, je potrebno veliko ljubezni. Vzgoja je osrednja naloga staršev, skupna športna udejstvovanja otrok in staršev pa lahko k temu veliko pripomorejo. Pisali smo že o tem, na kateri stopnji otroci po motoričnih sposobnostih prekašajo svoje starše in da so starši, ki so v športu kos svojim otrokom, tudi sicer uspešni vzgojitelji svojih otrok. Strel (1996, v Pezelj, 1997) je o tem trdno prepričan, saj meni, da otroci, starše, ki jim v športu lahko sledijo do najstniških let, čisto drugače sprejemajo. Pri skupni vadbi, dejavnosti starši niso več v vlogi »vodnika«, temveč postanejo otrokovi »sodelavci«. Strel poudarja tudi, da »tisti, ki svojega otroka lahko povabi na merjenje moči v teku, plavanju, v tenisu ali kakšnem drugem športu, bo otrokov »sodelavec« tudi v življenjsko pomembnih vprašanjih. Starši se premalo zavedajo, da šole in športni klubi lahko veliko naredijo za otrokov razvoj, vloge staršev pa nikakor ne morejo nadomestiti«.

Kosec (v Pezelj, 1997) povzema delo v Športnem društvu Tabor – Ljubljana, kjer že vrsto let izvajajo skupno vadbo staršev in otrok od 2 do 4 let v telovadnici. Število vpisanih se večja. Zastopniki staršev so predvsem mame, očetov je občutno manj. Včasih se vadbe z otroki udeležijo tudi dedki in babice, tete in celo prijatelji staršev.

Prednosti in vrednosti skupne vadbe otrok in staršev (Pezelj, 1997):

- zgodnje vključevanje otrok v sistematično športno dejavnost;
- vzbuja interes staršev za stopnjo razvoja gibalnih sposobnosti in spretnosti;
- pogloblja čustveno povezanost starša z otrokom;
- staršu omogoča individualno stopnjevati otrokovo spontano gibanje;
- otrok, ob prisotnosti vsaj enega starša, lažje premaguje strah pred neznanim;
- obojestranska bogatitev s koristno aktivnostjo;
- stalna aktivnost obeh;
- otroci pridobivajo socialne izkušnje;
- možnost vključevanja obeh staršev v vadbo – aktiviranje več članov družine;
- otroci se naučijo poslušati navodila, jih upoštevati, počakati v vrsti, pomagati pri pospravljanju orodja;
- pridobivajo si delovne navade;
- pridobljena znanja, izkušnje in navade, pridobljene v telovadnici lahko uporabljajo pri gibalnih/športnih dejavnostih v domačem okolju.

Tudi Videmškova idr. (2002) so ugotovili, da programi športnih dejavnosti, ki jih izvajajo otroci skupaj s starši, postajajo vedno bolj priljubljeni. Te oblike vadbe morajo zadovoljevati otrokovo potrebo po gibanju, igri in sprostitvi. Prilagojene morajo biti potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da lahko optimalno prispevajo k njihovem razvoju in zdravju. Nikakor pa ne smemo pozabiti na starše. Tudi oni morajo uživati pri tej obliki vadbe, se sprostiti. Otrokom je vadba lahko v neizmerni užitek, starši pa se hitro lahko pričnejo dolgočasiti. Paziti moramo, da starši niso zgolj pomočniki otrokom, ampak, da so tudi sami aktivni. Hkrati avtorji opozarjajo, da seveda ena ura na teden, ki jo starši aktivno preživijo skupaj z otrokom, ni dovolj. Staršem svetujejo, da kadar le utegnejo, naj gredo z otrokom na sprehod, v naravo, kjer lahko tudi tečejo, plezajo, se kotalijo, se z njim žogajo, kasneje tudi rolajo, smučajo, kolesarijo, plavajo. Aktivno naj preživljajo tudi počitnice.

»Otroci potrebujejo okolja, v katerih lahko sledijo svojim nagnjenjem in poskusijo tudi kaj novega. Potrebujejo razmere, ki jih motivirajo in jim nudijo priložnost, da izrazijo svojo ustvarjalnost, sicer se njihove gibalne, spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti in lastnosti ne morejo optimalno razvijati« (Videmšek idr., 2002). Pozitivna stran gibalnih/športnih aktivnosti staršev skupaj z otroki pa je seveda dejstvo, da se na tak način s svojim otrokom povežemo in zblížamo, sprostimo, gojimo pozitiven odnos do življenja in si tako nabere moči in dodatne energije za vse ostale izzive. Hkrati pa na tak način vplivamo na to, da bo otrok gibalno/športno aktiven tudi kasneje v življenju.

1.4 Pomen gibalne/športne dejavnosti

Strokovni izrazi, kot so športna dejavnost, telesna in gibalna dejavnost so se v preteklosti in vse do danes različno opredeljevali. Strokovnjaki si še vedno niso enotni v tem, koliko gibalne/športne dejavnosti je potrebne za ohranjanje zdravja, kaj sodi vanjo, kako intenzivna in pogosta bi morala biti. Enotni si niso niti o ustreznosti termina glede na dejavnost. Termin gibalna/športna dejavnost opredeljujejo kot »individualno

telesno dejavnost, v okvir katere sodijo tako aktivnosti v prostem času in pri delu kot aktivnosti z namenom približevanja ciljem vsakodnevnih nujnih in načrtovanih dejavnosti posameznika«. Poudarjajo, da gre pri tej obliki za vse vrste gibanja lastnega telesa s pomočjo skeletnih mišic, ob katerih se porablja energija. Poudarjajo, da ni vsaka telesna dejavnost že tudi športna. Taka dejavnost vsekakor vpliva na dobro počutje posameznika, vendar hoje po stopnicah do stanovanja, prekopavanje vrta, čiščenja ipd. ne moremo enačiti s športno dejavnostjo. Vsaka športna dejavnost je gibalna dejavnost, obratno pa ne, saj vsaka gibalna dejavnost ne vključuje nujno športa. Zaradi pozitivne interakcije športne in gibalne dejavnosti ter njunih vplivov na zdravje so mnogi raziskovalci povezali oba termina v termin gibalna/športna dejavnost (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010).

Strokovnjaki so ugotavljali pomen gibalne/športne dejavnosti za zdravje, ga povezovali z drugimi dejavniki zdravega načina življenja in ga skušali čim bolje opredeliti. V medicinski stroki so začeli ločevati med primernostjo gibalne/športne dejavnosti, ki je potrebna za ohranjanje in izboljšanje zdravja, in med dejavnostjo, ki je potrebna za ohranjanje in izboljšanje kondicije. Ugotovili so namreč, da je za ohranjanje zdravja zadovoljiva že nižja intenzivnost in manj pogosta vadba (Zajec idr., 2010).

»V Sloveniji je slika o medicinskem in športnem pogledu na gibalno/športno dejavnost podobna kot drugod po svetu, čeprav se razmišljanja obeh strok počasi zblizujejo« (Starc in Sila, 2007, v Zajec idr., 2010). Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike govori tudi o pomenu gibalne/športne dejavnosti v doseganju sinergijskih učinkov na zdravje. Zdravo prehranjevanje in priporočene oblike ter obseg gibalne/športne dejavnosti pomembno prispevajo k preprečevanju bolezni, prezgodnji umrljivosti in invalidnosti ter h kakovosti življenja. Splošno znano je, da gibanje tudi uspešno vpliva na dobro počutje, umirja depresije, krepi samozavest, manjša vplive stresa, izboljšuje spanec, hkrati pa krepi našo odpornost. Gibanje vpliva tudi na zdrav razvoj, pravilno telesno držo, krepi mišice in kosti, povečuje gibljivost sklepov, izboljša funkcijo dihal, srca in ožilja ter pospešuje prebavo. Z gibanjem pospešimo cirkulacijo, tako pa v možgane in telo pride več kisika. Obstaja veliko učinkov telesne vadbe, ki pozitivno delujejo na telo (Kete in Sentočnik, 2001). Na drugi strani je nezadostna gibalna/športna dejavnost v tesni povezavi s pojavljanjem in vzdrževanjem nekaterih fizioloških dejavnikov tveganja v povezavi s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kot so zvišan krvi tlak, zvišana vrednost holesterola in glukoze v krvi (Zajec idr., 2010).

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) zagovarja tezo, da za zdravje ni potrebna intenzivna vadba, ampak, da že pol ure zmerne telesne vadbe, vključene v večino dni v tednu, zmanjšuje ogroženost za nastanek in napredovanje kroničnih nenalezljivih bolezni. Velik pomen dajejo redni telesni vadbi skozi vse življenje, saj se s tem ohranja telesna, duševna in socialna dejavnost od otroštva do starosti (Zajec idr., 2010).

Raziskava iz leta 2006 o gibalni/športni dejavnosti odraslih Slovencev in Slovenk je pokazala, da je še vedno 37,91 % državljanov gibalno/športno nedejavnih in 18,48 % minimalno gibalno/športno dejavnih. Spodbudno je dejstvo, da se gibalno/športno dejavnosti z gibalnimi/športnimi dejavnostmi ukvarjajo povprečno 5 ur in 15 minut na teden, kar naj bi zadostovalo kriterijem za ohranjanje zdravja in telesne vitalnosti. Z raziskavo so ugotovili, da se skoraj 44 % ljudi z gibalnimi/športnimi dejavnostmi ukvarja primerno pogosto in primerno dolgo. Leta 2004 je bil skupni delež gibalno/športno dejavnih Slovencev in Slovenk 62 % (Zajec idr., 2010).

Povzamemo lahko, da gibanje mora biti in naj bo sestavni del našega življenja. V trgovino se odpravimo peš ali s kolesom, čim več časa prebijmo na prostem, v naravi, čim več telovadimo in se igramo tudi skupaj z otroki. Žal je vse več otrok s prekomerno telesno težo. Vse več časa preživijo za knjigami, računalniki, pozabljajo pa na igro in druženje s prijatelji, gibanje v naravi. Ravno zato je pomembno, da se vsi skupaj naučimo aktivno preživljati prosti čas in skrbeti za pravilno sprostitev, vsak dan vsaj 30 minut namenimo gibalni/športni dejavnosti ter vse to prenesemo na naše otroke (Kete in Sentočnik, 2001).

1.4.1 Pomen gibalne/športne dejavnosti za predšolske otroke

V prejšnjem poglavju smo povzeli razlago termina gibalna/športna dejavnost. Le ta se pogosteje uporablja, ko govorimo o predšolskih otrocih. Zaradi samega razvoja predšolskega otroka, katerega motorični prostor še ni popolnoma sufisticiran in se razvija celostno na vseh področjih hkrati, še težje ločujemo med terminom gibalna in športna dejavnost. Pri predšolskem otroku so športne dejavnosti prilagojene njegovi stopnji razvoja in se pogosto razlikujejo od športnih dejavnosti odraslih (Zajec idr., 2010).

Otroštvo in mladost sta odločilna za oblikovanje podobe zrele osebnosti. Zavedati se moramo, kako pomembni so zgodnji vzorci in da premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalne aktivnosti v vzgoji odraščajoče mladine kasneje ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv gibalnih/športnih stimulusev na psihosomatski sistem z napredovanjem otrokove rasti in zrelosti vse manjši. Dokazano je, da pomanjkanje izkušenj in možnosti sodelovanja pri gibalni/športni aktivnosti lahko upočasni tako motorični kot intelektualni razvoj otroka. Vpliv ima tudi na psihosocialni razvoj otroka in mladostnika. Vsekakor je gibalna/športna dejavnost za skladen celostni razvoj otroka nujno potrebna in so jo starši, učitelji ter vzgojitelji dolžni zagotavljati v primerni količini in z ustrezno kakovostjo (Završnik in Pišot, 2005).

Raziskave dokazujejo, da sta življenjski slog odraslih in otrok pogosto prepletena. Tako kot pri odraslih se zadnja leta tudi pri otrocih kaže izredno podobna težnja vpliva sodobnega načina življenja. Sila (2007, v Zajec idr., 2010) je ugotovil, da se stanje pri odraslih spreminja v prid gibalni/športni dejavnosti, medtem ko pozitivnih sprememb pri otrocih in mladostnikih raziskave še niso potrdile. Starši moramo prenesti zavedanje, da gibalna/športna dejavnost daje posamezniku določen red in disciplino v življenje.

Gibalna/športna dejavnost v obdobju razvoja ni pomembna le z vidika telesnega zdravstvenega stanja, ampak odločilno vpliva tudi na razvoj socialnih in duševnih sposobnosti posameznika (Tomori, 2005). Redna gibalna/športna dejavnost je torej ključ do zdravja, in če želimo, da so naši otroci tudi v odrasli dobi zdravi, je potrebno vplivati na njihov razvoj celostno (Završnik in Pišot, 2010).

Gibanje je primarna potreba otroka in je tudi eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju (Zaplatic, 2009). Ravno predšolsko obdobje pa je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je v tem času najbolj dovzeten za

vplive okolja. Tako je ena temeljnih nalog v predšolskem obdobju, da otrokom zagotovimo, omogočimo ter jih spodbujamo, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne ter druge sposobnosti in lastnosti. Hkrati moramo nenehno zadovoljevati in krepiti njihovo naravno potrebo po gibanju. (Videmšek in Visinski, 2001).

Jambrešič (2003, v Zaplatič, 2009) navaja naslednje pomembne vplive gibalne/športne dejavnosti na otrokov celostni razvoj:

- Zadovoljuje otrokove potrebe po gibanju.
- Prispeva k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja, še posebej, če izvajamo gibalne/športne dejavnosti v naravi.
- Vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti ter na pozitivne odnose v družini.
- Gibalna/športna dejavnost pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju.
- Vpliva na povečanje sposobnosti, kot so zbranost, hitrost odzivanja in nadzor nad samim seboj.
- Z gibalno/športno dejavnostjo prispevamo k sproščenemu življenju otroka, kar je pomembno za duševni in socialni razvoj.
- V igri z vrstniki občuti otrok radost in veselje.
- S športno vzgojo smotrno, načrtno in organizirano vplivamo na otrokov motorični razvoj in sposobnosti (koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost, preciznost, ravnotežje ...).
- Otrok spoznava pojave v vsakdanjem življenju: na sprehodih spoznava promet, v različnih gibalnih nalogah spoznava svoje telo, lastne gibe, spoznava vrednote in tako prispeva k oblikovanju lastnega značaja.
- Otrok skozi igro uresničuje svoje želje in potrebe; skozi igro spoznava prva pravila, ki jih mora spoštovati, doživlja prve zmage in poraze.
- Postopoma začne otrok spoznavati in osvajati osnovne prvine različnih športnih zvrsti (od splošne telesne vadbe do smučanja, plavanja, letovanja, rolanja ...).
- Gibalna/športna dejavnost je pomemben dejavnik družinske integracije.
- Splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti.

Gibalne/športne izkušnje, ki jih otrok lahko pridobi in razvija že v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju, so zelo dragocene za gibalni in posledično celosten razvoj mladega človeka. Pomembno je, da otrokom ponudimo njim prilagojene programe, ki temeljijo predvsem na igri in učenju, ne pa neke ozke specializirane, pretirano resne in tekmovalne vadbe. Poudarek naj bo na individualnem izražanju otroka. Igranje na prostem in nasploh igranje je najpomembnejši del otroštva. Na nas pa je, da to otrokom tudi omogočimo.

Ugotovili smo, da imajo gibalne/športne dejavnosti izreden pomen v razvoju predšolskih otrok, ključne so tudi za vzpostavljanje in ohranjanje zdravja. Vendar pa je res, da zgolj osveščanje o pozitivnih učinkih gibalne/športne dejavnosti, otrokom ne predstavlja zadostnega razloga za ukvarjanje z gibalnimi/športnimi dejavnostmi, saj je zdravje zanje nekaj samoumevnega. Pri osveščanju otrok in mladine je vsekakor potreben predvsem dober zgled odraslih (Zajec idr., 2010).

1.4.1.1 Cilji gibalne/športne dejavnosti za predšolske otroke

V nadaljevanju bomo povzeli nekatere cilje gibalne/športne dejavnosti po Kurikulumu za vrtce (1999):

- zavedanje lastnega telesa in doživljanja ugodja v gibanju;
- omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti;
- razvijanje gibalnih sposobnosti;
- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok;
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti;
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov in spoznavanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti;
- spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti;
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, plezanje, lazenje ...);
- razvijanje koordinacije, ravnotežja, moči, gibljivosti, natančnosti, hitrosti;
- spoznavanje in izvajanje različnih elementarnih iger;
- usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo;
- sproščeno gibanje v vodi in usvajanje osnovnih elementov plavanja;
- pridobivanje spretnosti vožnje s kolesom, spretnosti kotalkanja oz. rolanja ipd.;
- spoznavanje s plesnimi igrami;
- uvajanje otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila;
- spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov ter ustreznih oblačil in obutev, primernih za gibalne/športne dejavnosti;
- spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi;
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti ter osveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

1.4.2 Vzroki za pomanjkanje gibalnih/športnih dejavnosti

Tomorijeva (2005), tako kot številni drugi avtorji, opozarja na škodljivosti sedenja pred televizijo, računalniki in delavnimi stroji ter trdi, da lahko tak način življenja resno otežuje zdrav in skladen razvoj telesa ter povzroči vrsto zdravstvenih težav. Zavedamo se pozitivnih vplivov gibalne/športne dejavnosti. Zakaj torej tega ne izvajamo tudi v praksi? Zakaj otroci več ne uživajo v gibanju, plavanju, kolesarjenju? Ker je sedeč način življenja bolj lagoden?

Videmšek in Pišot (2007) vzroke za gibalno/športno nedejavnost pripisujeta dednosti, okolju in lastni dejavnosti. Vsi trije dejavniki pa se med seboj prepletajo. Tako na gibalno/športno (ne)dejavnost v največji meri vplivajo naslednji dejavniki:

- družina, sorojenci, vrstniki, šola,
- način kako se starši vedejo do posameznega otroka,
- različni dogodki, bolezni, nesreče,
- družba in sodobni slog življenja,
- ponudba različnih gibalnih/športnih dejavnosti in njihova cena ipd.

Le skupno delovanje staršev, učiteljev, trenerjev in vrstnikov na eni strani in otrokova lastna dejavnost na drugi lahko privede do tega, da bo otrok užival ob izvajanju gibalne/športne dejavnosti.

1.4.3 Posledice pomanjkanja gibalnih/športnih dejavnosti

Telesna nedejavnost botruje nastanku mnogih bolezni. Po podatkih o gibalni/športni dejavnosti prebivalcev Slovenije smo za zaščito svojega zdravja, tako kot drugje v Evropi, premalo telesno dejavni in to v vseh starostnih skupinah prebivalstva. Kljub temu, da se zavedamo vpliva današnjega načina življenja, ki nas sili, da večino dneva preživimo sede, v avtomobilu, na delovnem mestu, v šoli, pred računalnikom, pozabljamo da naše telo potrebuje tudi gibanje. Ko smo utrujeni, se običajno prepustimo pasivnim in telesno nedejavnim oblikam počitka, namesto da bi sami aktivno izbirali vsebino in način porabe našega prostega časa (Vidmar, 2007).

Vidmarjeva (2007) piše, da je za krepitev zdravja pomembno, da smo telesno dejavni vse življenje, od otroštva do pozne starosti. Telesna dejavnost mora biti predvsem redna. Za ugoden učinek na zdravje zadostuje najmanj 30 minut zmerne telesne aktivnosti 5 ali več dni na teden. Pri zmerni telesni dejavnosti se nekoliko spotimo, zadihamo, zmerno pospešimo srčni utrip in porabljammo energijo (hoja, ples, plavanje, smučanje, kolesarjenje ...). Kadar pa želimo povečati koristi za zdravje, bodimo telesno dejavni čim več časa in povečajmo intenzivnost telesne dejavnosti. Vsaka telesna dejavnost mora biti prilagojena sposobnostim posameznika in hkrati tako intenzivna, da omogoča napredek in izboljšanje funkcionalnih sposobnosti.

Posledice gibalne/športne nedejavnosti so neizogibne. V povezavi s preostalimi dejavniki tveganja, kot so neprimerna prehranjenost, pitje alkoholnih pijač, kajenje ... pa lahko vodijo do številnih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so (Vidmar, 2007):

- debelost,
- bolezni srca in ožilja (angina pectoris, srčna in možganska kap),
- motnje presnove (sladkorna bolezen, zvišana raven krvnih maščob),
- osteoporoza,
- rakaste bolezni
- nespečnost in psihične motnje (depresija, anksioznost)

Zavedati se je potrebno, da ima lahko pomanjkanje gibanja ali sedeč življenjski slog posreden vpliv na nastanek večine zgoraj omenjenih rizičnih bolezni.

Gibalna/športna nedejavnost vsekakor nastopa kot neodvisni dejavnik tveganja in se zato ob njenem povečanju tveganje za srčno-žilne bolezni zmanjšuje. Ugodno pa vpliva tudi na srce in ožilje ter s pozitivnim vplivom na ostale dejavnike tveganja, kot je povečanje ravni zdravega (HDL) holesterola, izboljša se glukozna toleranca in pozitivno vpliva na uravnavanje telesne teže (Zajec idr., 2010).

Pomanjkanje gibalne/športne dejavnosti samo po sebi ne povzroča debelosti. Kljub temu pa obstaja znanstveno utemeljena povezanost med sedečim načinom življenja in prekomerno telesno težo. Videmškova, Štihec, Karpljuk in Starmanova (2008, v Zajec idr., 2010) so ugotavljali vpliv gibalne/športne dejavnosti in prehranjevalnih

navad v otroštvu na prekomerno telesno težo in način življenja v odraslem obdobju. V raziskavo je bilo vključenih 71 debelostnikov, ki so takrat obiskovali center za zdravljenje debelosti. Ugotovili so, da več kot polovica debelostnikov v času svojega otroštva ni bila gibalno/športno dejavna. Prav tako jih starši niso usmerjali in spodbujali h gibalnim/športnim dejavnostim.

Glede na dosedanja spoznanja smemo trditi, da se večinoma še zmeraj premalo zavedamo koristnosti primerne gibalne/športne dejavnosti. In ravno skrb za zdravje je eden izmed pomembnih dejavnikov, ki jih je potrebno približati otrokom že v predšolskem obdobju (Zajec idr., 2010). Gibalna/športna dejavnost pa ima v obdobju adolescence še dodaten pomen, saj je to čas intenzivnega telesnega razvoja, usklajevanja mnogih telesnih funkcij in oblikovanje otroškega telesa v odraslega. Gibanje ima na vseh poljih posameznikovega razvoja velik in dolgoročen vpliv (Tomori, 2005).

Vidmarjeva (2007) navaja tudi, da z redno telesno dejavnostjo pridobimo in izboljšamo funkcionalne sposobnosti telesa ter povečamo stopnjo vzdržljivosti in odpornosti. Smo zmogljivejši in se lažje ubranimo prehladov in drugih okužb. Krepimo mišice in kosti, povečujemo gibljivost sklepov, izboljšujemo funkcijo dihal, srca in ožilja, izboljšamo prekrvavitev telesa ter pospešimo prebavo. Na tak način seveda upočasnjujemo tudi procese staranja, izboljšamo naše počutje in samozavest, lažje se spopadamo s stresnimi situacijami, dosežemo in vzdržujemo telesno težo, uravnavamo raven krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi. Vse te informacije je potrebno prenesti na otroke in jih vzgajati v čim bolj športnem duhu, navdušiti nad gibanjem v naravi itd. in s časom bodo tudi sami opazili pozitivne učinke, ki jih prinašajo gibalne/športne dejavnosti v naše življenje.

1.4.4 Gibalne/športne dejavnosti za predšolske otroke v Pomurju

V zadnjem desetletju je bilo v Pomurju zgrajenih veliko novih športnih objektov, vendar pa velik del le-teh ne zadošča tekmovalnim standardom, za potrebe šolske športne vzgoje in popoldansko rekreativno uporabo pa je premajhen ali zastarel. Možnosti in rezerve na tem področju so v Pomurju še ogromne (Horvat, 2010).

V nadaljevanju bomo povzeli podatke o možnosti za dodatne športne in interesne dejavnosti predšolskih otrok v Pomurju, ki jih je v svojem diplomskem delu zbrala Lejkova (2015), in sicer:

- Plesna šola Urška in Zeko s sedežem v Murski Soboti, ponujata plesne (hip hop, disco dance, jazz, show dance, balet ...) tečaje po celotnem Pomurju za otroke od dveh let naprej;
- v športno rekreacijskem centru Spartacus je možno otroka vključiti v športno vadbo za otroke od 2. do 6. leta starosti, nudijo tudi vadbo aikida, obrambne borilne veščine, pravljичno jogo (preko določene pravljice otrok spozna osnovne položaje in tehnike dihanja pri jogi; za otroke od 2. leta starosti dalje);
- v času zime je na razpolago tudi mestno drsališče, kjer izvajajo tečaje drsanja za otroke od 3. leta starosti;

- pod okriljem Sekcije športne gimnastike izvajajo tudi gimnastični vrtec za otroke od 3. do 6. leta starosti;
- Teniški klub Murska Sobota organizira teniško šolo za najmlajše;
- Plavalni klub Zdravilišča Radenci in številni drugi zasebniki nudijo plavalne tečaje;
- številni nogometni klubi po celotnem Pomurju skrbijo za svoj podmladek in izvajajo organizirano vadbo za najmlajše.

Zanimiva je ugotovitev Lejkove (2015), da je v organizirano obliko gibalne/športne vadbe vključenih več deklic (73,9 %) kot dečkov (26,1 %). Prevladujejo seveda plesne dejavnosti. Žal pa je njena raziskava pokazala, da kar 70,1 % otrok (od skupno 77 otrok) ni vključenih v nobeno obliko organizirane športne vadbe. Med tistimi otroci, ki so vključeni v gibalno/športno dejavnost pa je največji delež tistih, ki so sami izrazili željo po obiskovanju gibalne/športne dejavnosti (14,3 %). Med razlogi, ki ga starši najpogosteje navajajo, da njihov otrok ni vključen v nobeno obliko športne vadbe pa sta pomanjkanje časa (22,1 %) in premalo izbire (15,6 %). Kar 48,1 % staršev je navedlo, da z izbiro organizirane gibalne/športne dejavnosti za otroka niso zadovoljni. Veseli pa dejstvo, da več kot 60 % staršev meni, da je ukvarjanje z gibalno/športno dejavnostjo in njen vpliv na zdravje otrok zelo pomembno in več kot polovica, da je pomembno privzgojiti dobre gibalne/športne navade že v zgodnjem otroštvu.

Menimo, da je največji problem v Pomurju ta, da je preveč ponudnikov osredotočenih zgolj na večja mesta in kraje, da je ponudba še zmeraj preozko osredotočena in skopa ter da bi bilo potrebno različne gibalne/športne dejavnosti ponuditi tudi otrokom na vaseh, pritegniti njih in njihove starše. Še zmeraj je malo otrok vključenih v kakšno organizirano vadbo, opažamo tudi, da so v dodatne aktivnosti vključeni predvsem otroci iz mestnega okolja.

1.5 Problem, cilji in hipoteze

Glede na predmet in problem raziskave so bili zastavljeni naslednji cilji raziskave:

- 1) Analizirati gibalno/športno dejavnost predšolskih otrok na Goričkem.
- 2) Ugotoviti izobrazbo staršev in njihovo udejstvovanje v gibalnih/športnih dejavnostih.
- 3) Ugotoviti željo staršev po udejstvovanju v gibalnih/športnih dejavnosti.
- 4) Ugotoviti razlike v gibalni/športni dejavnosti predšolskih otrok glede na izobrazbo staršev.

Na podlagi zastavljenih ciljev smo oblikovali naslednje hipoteze:

- H1) Otroci, katerih starši imajo višjo izobrazbo, so bolj gibalno/športno dejavni v domačem okolju.

- H2) Otroci, katerih starši se ukvarjajo s športom, so bolj gibalno/športno dejavni v domačem okolju.
- H3) Otroci, katerih starši imajo željo po udejstvovanju v gibalnih/športnih dejavnosti, so bolj gibalno/športno dejavni.

2. METODE DE LA

2.1 Vzorec preizkušancev

V vzorec preizkušancev smo zajeli 56 staršev predšolskih otrok, od tega 82,1 % žensk in 17,9 % moških. V raziskavo so bili vključeni starši in njihovi otroci, ki so v šolskem letu 2013/2014 obiskovali naslednje vrtce na Goričkem: vrtec Cankova, vrtec Grad na Goričkem, vrtec Sv. Jurij na Goričkem in vrtec Kuzma.

2.2 Pripomočki

Za raziskavo smo sestavili anketni vprašalnik, ki je vseboval 17 vprašanj. Vprašanja so bila večinoma zaprtega tipa, nekaj je bilo tudi odprtih vprašanj. Anketni vprašalniki so bili naslovljeni na starše otrok. V začetku anketnega vprašalnika smo pridobili osnovne podatke, in sicer spol, stopnjo izobrazbe ter nekaj podatkov o njihovi športni aktivnosti. Sledila so vprašanja, ki se nanašajo na njihovega otroka in njegovo gibalno/športno dejavnost. Celoten anketni vprašalnik je priložen na koncu diplomskega dela (Priloga 1).

2.3 Postopek

Zbiranje podatkov za statistično obdelavo je potekalo na začetku šolskega leta 2013/2014. Pred začetkom zbiranja podatkov smo se dogovorili z ravnateljki posameznih vrtcev, ki so privolili v sodelovanje, za sestanek. Vprašalnike so posamezni vzgojitelji razdelili staršem, ki so jih po 10 dneh vrnil. Reševanje anketnih vprašalnikov je bilo anonimno in prostovoljno.

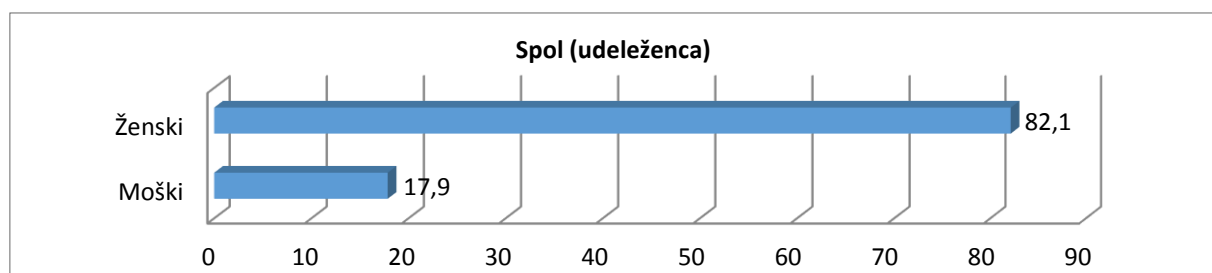
Za obdelavo podatkov smo uporabili program Microsoft Office Excel in računalniški program SPSS (Statistical Package for the Social Science). Rezultate anketnega vprašalnika smo predstavili z odstotki in jih ponazorili s stolpčnimi grafikoni. Za preverjanje hipotez smo uporabili Kullbackov test in test ANOVA. Statistično značilnost smo ugotavljali na podlagi petodstotnega tveganja ($p \leq 0,05$).

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

Na osnovi zastavljenih ciljev in glede na anketni vprašalnik, ki smo ga izvedli pri 56-ih starših, katerih otroci obiskujejo vrtce na Goričkem, smo dobili rezultate, ki jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela.

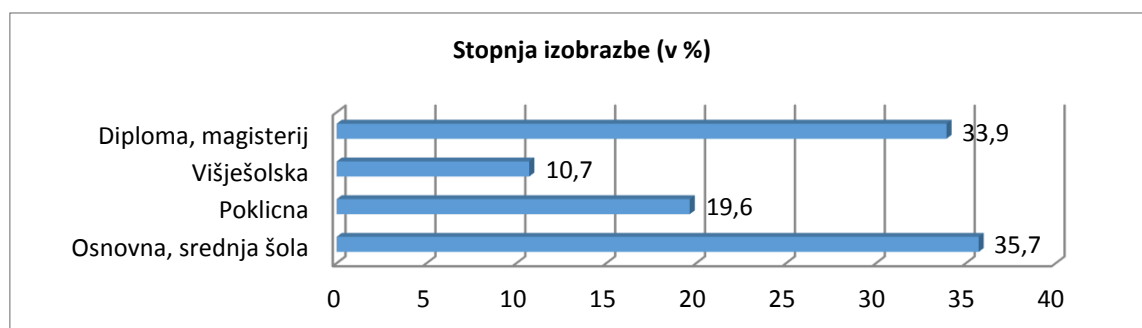
V prvem delu analize bo predstavljena analiza vprašalnika za starše po posameznih vprašanjih z opisno statistiko, grafično in tabelarično, drugi del pa vključuje preverjanje hipotez.

3.1 Analiza rezultatov vprašalnika za starše



Slika 1. Razmerje med moškimi in ženskami.

V raziskavi je skupno sodelovalo 56 oseb (staršev), od tega je bilo 82,1 % (46) žensk in 17,9 % (10) moških (slika 1). Povprečna starost staršev je 31,1 let.



Slika 2. Stopnja izobrazbe.

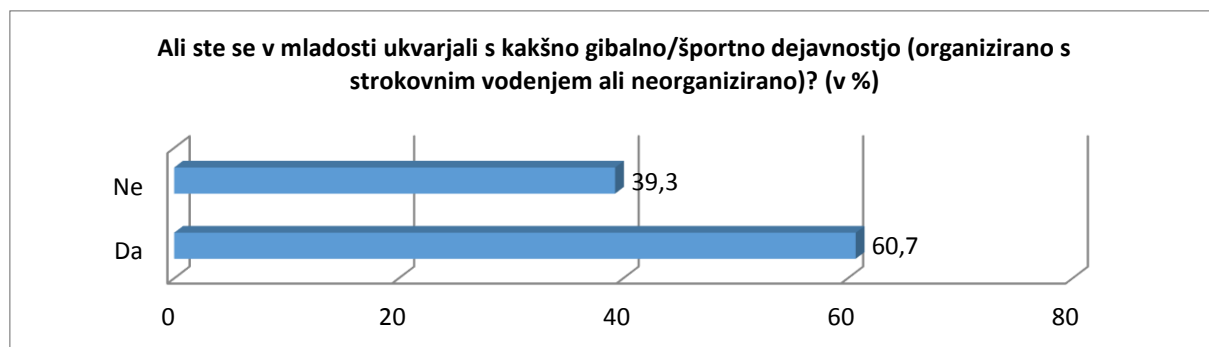
Stopnja izobrazbe staršev je pogosto eden izmed pomembnih dejavnikov, ki ima na gibalno/športno aktivnost otroka velik vpliv. Različne raziskave (Duncan, 1997; Bednarik, Ferenčak in Turšič, 2002; Doupona Topič in Sila, 2007; Kotan, Yaman in Hergüner, 2009, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010) kažejo, da so otroci višje izobraženih staršev gibalno/športno aktivnejši od otrok staršev z nižjo stopnjo izobrazbe. Zanimiv podatek je tudi ta, da so raziskovalci ugotovili, da so otroci, ki izhajajo iz velikih družin, gibalno/športno manj aktivni kot njihovi vrstniki, ki živijo v družinah z manj otroki.

Iz slike 2 je razvidno, da ima kar 35,7 % udeležencev zajetih v naši raziskavi osnovno ali srednješolsko izobrazbo, nekoliko manj (33,9 %) jih ima opravljeno diplomu ali magisterij, 19,6 % jih ima poklicno izobrazbo, 10,7 % pa višješolsko izobrazbo.

Zaplaticeva (2009) je v svojem diplomskem delu raziskala, da ima prav tako največ staršev srednješolsko izobrazbo na vasi in v mestu. V mestu je bilo več staršev, ki imajo končano visoko strokovno šolo ali univerzo. Vendar so z rezultati njihove ankete ugotovili, da izobrazba staršev ne vpliva na gibalno dejavnost otrok, kljub temu, da so predvidevali, da bo večina staršev, ki več časa gibalno aktivno preživi s svojim otrokom, bolj izobraženih. Ugotovili so, da otroke v gibalno/športno dejavnost vključujejo tako starši z nižjo kot z visoko izobrazbo.

Podobne rezultate je dobila Kropcejeva, ki je preučevala vpliv okolja na športno aktivnost 4- do 6-letnih otrok, ki hodijo v vrtec (2001). V njeni raziskavi je bilo zajetih največ staršev (56,4 %) s končano srednjo šolo, višjo strokovno šolo ima končano 10,6 % staršev, visoko strokovno šolo ali univerzo 9,2 % staršev, 2- oz. 3-letno poklicno šolo 15,2 %, 7,8 % staršev ima končano osnovno šolo in 0,8 % ima končan magisterij oz. doktorat. Ugotovila je, da za otrokovo gibalno/športno dejavnost v večji meri skrbijo starši z višjo stopnjo izobrazbe in višjimi dohodki.

Izobrazba zelo vpliva na mnenje staršev o športni aktivnosti ter tudi na materialni položaj družine. Višja kot je izobrazba, boljše je ponavadi finančno stanje družine. Posledično lahko starši prispevajo več denarja za gibalno/športno aktivnost, otroka dodatno animirajo in spodbujajo, privoščijo mu lahko boljše vadbene pogoje in boljše športno opremo. Prav vse javnomnenjske študije o športno-rekreativni dejavnosti pri nas kažejo na nesporno dejstvo, da ni športne aktivnosti, ki ne bi bila povezana z izobrazbo oziroma dohodkom sodelujočih (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Podobno sta Tušak in Bednarik (2002, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010) odkrila, da športniki izvirajo iz ekonomsko višjega razreda, njihovi starši imajo višjo izobrazbo in so nadpovprečno situirani.



Slika 3. Ukvarjanje z gibalno/športno dejavnostjo v mladosti.

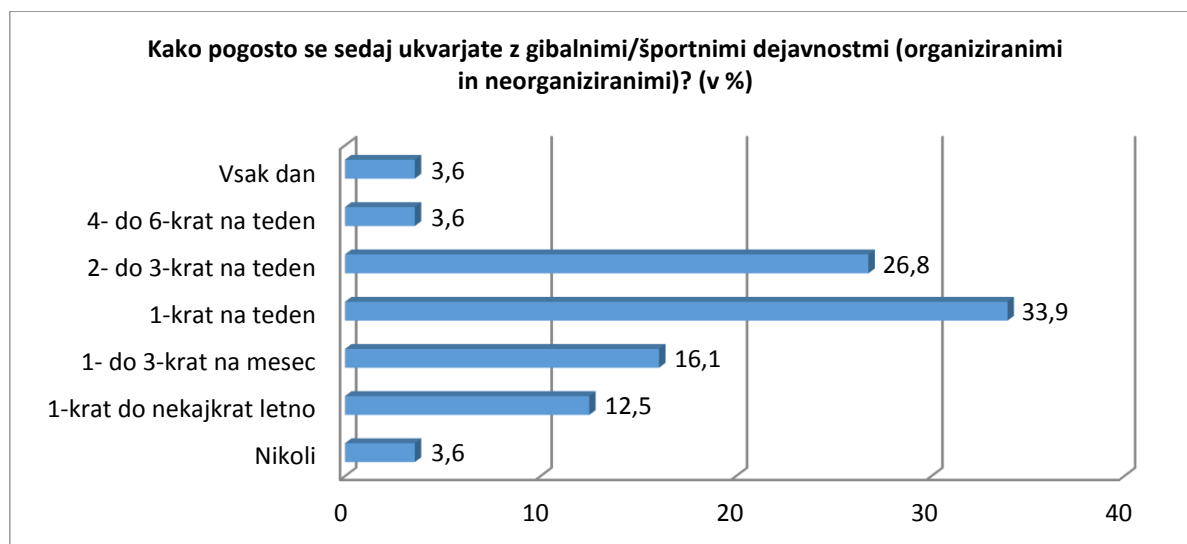
Iz rezultatov, ki so prikazani na sliki 3, lahko ugotovimo, da se je več kot polovica (60,7 %) vprašanih v mladosti ukvarjala z gibalno/športno dejavnostjo, 39,3 % pa se jih nikoli niti organizirano niti neorganizirano ni ukvarjalo z gibalno/športno dejavnostjo.

Tudi Zaplaticeva (2009) je v svoji raziskavi dobila podobne rezultate, in sicer se je 53 % staršev iz vasi v mladosti ukvarjalo s športom.

Karnetova (2013) v svoji diplomski navaja, da je ukvarjanje otrok s športno dejavnostjo pogojeno s športno dejavnostjo njihovih staršev, saj otroci sledijo svojim staršem in se zgledujejo po njih. Vseeno pa so nekateri starši športno aktivni, njihovi otroci pa ne. Vzroke za to lahko pripišemo slabi ponudbi športnih/gibalnih dejavnosti, slabi finančni

situaciji, ki staršem ne dopušča, da bi otroka vključili v vadbo, ki si jo sam želi obiskovati. Razlogi so morda tudi le zgolj v trenutni nezainteresiranosti otroka.

Ugotovili smo že, da vedenjski vzorci, ki se oblikujejo v otroštvu močno vplivajo na to, ali se bo otrok oz. posameznik ukvarjal z gibalno/športno dejavnostjo v svojem prostem času ali ne ter tudi kasneje v življenju. Glede na to, kako pomembno vlogo imajo starši v otrokovem gibalnem/športnem udejstvovanju, nas je v raziskavi zanimalo tudi, kako pogosto se anketirani starši ukvarjajo z gibalnimi/športnimi dejavnostmi (slika 4).



Slika 4. Pogostost ukvarjanja z gibalnimi/športnimi dejavnostmi.

Največ udeležencev, zajetih v anketi se ukvarja s športom 1-krat na teden (33,9 %), 26,8 % pa se jih ukvarja s športom 2- do 3-krat tedensko. Od 1- do 3-krat tedensko se z gibalnimi/športnimi dejavnostmi ukvarja 16,1 % vprašanih, 12,5 % se jih s športom ukvarja enkrat do nekajkrat letno, 3,6 % se jih s športom ukvarja vsak dan, 3,6 % 4- do 6-krat tedensko. Tudi delež tistih, ki se z gibalno/športno dejavnostjo nikoli ne ukvarjajo, je 3,6 %.

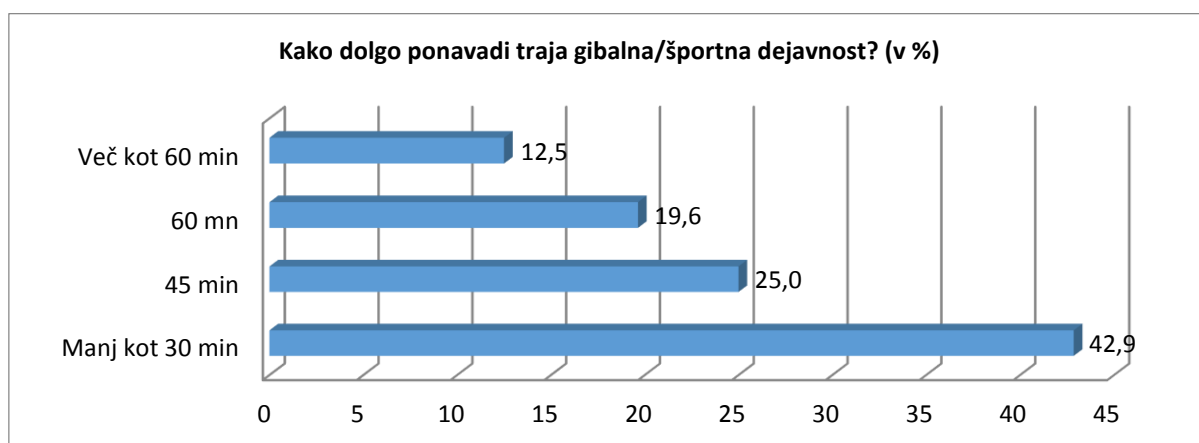
Rezultati so realni, kajti na Goričkem, ki velja še vedno za nekoliko nerazvito območje, ni toliko možnosti, niti razpoložljivih sredstev za gibalne/športne aktivnosti. Starši imajo že kar veliko stopnjo izobrazbe (33,9 %), vseeno pa je delež (35,7 %) tistih z nižjo izobrazbo kar visok (slika 2). Tisti z visoko izobrazbo so mogoče boljše finančno preskrbljeni, čeprav se potem spet pojavi vprašanje, ali so res, ali jih ima veliko končano fakulteto, magisterij in so brez službe. Sicer pa to ni razlog, ki bi preprečeval ukvarjanje s športom. V nadaljevanju bomo prikazali tudi načine preživljanja s športom.

Fekonjeva (2013) je v svoji raziskavi, v kateri jo je zanimalo, katere gibalne/športne dejavnosti obiskujejo in kakšne so prehranske navade predšolskih otrok na Ptuju, ugotovila, da se 42,1 % anketiranih staršev občasno ukvarja s športom, in sicer 1-krat na mesec ali v času zimsko/letnega dopusta. Vsaj 1-krat na teden je športno aktivnih 26,3 % staršev, 2-krat na teden je aktivnih 21,1 %. Z nobeno gibalno/športno aktivnostjo pa se ne ukvarja 10,5 % anketiranih staršev.

Zaplatič (2009) pa pravi, da je več kot tri četrtine staršev športno aktivnih, kar je pomembno tudi za otrokovo športno udejstvovanje. Na vasi se 7 % staršev nikoli ne ukvarja s športom, v mestu pa je ta odstotek višji, in sicer 15 %. Največ staršev se s

športom ukvarja le 1-krat do nekajkrat na leto. 20 % staršev iz vasi in z mesta se s športom ukvarja 1-krat na teden. V njeni raziskavi je bil le en starš vsakodnevno športno aktiven in prihaja iz mesta.

Več kot se starši ukvarjajo s športom (organiziranim ali neorganiziranim), več se z njim ukvarjajo tudi otroci (Zajec, 2009). To je tako imenovano modeliranje staršev, kjer starši predstavljajo model, po katerem se otroci zgledujejo. Tu gre za obnašanje in pozitiven odnos do športa (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Čeboklijeva, Videmškova, Karpljuk in Štihec (2009) ugotavljajo, da starši, ki se redno ukvarjajo s športno aktivnostjo, posredujejo ta gibalna znanja in osnove različnih športov lažje in učinkoviteje svojim otrokom in jih tudi lažje usmerjajo v življenje, obogateno s športom.



Slika 5. Trajanje gibalne/športne dejavnosti.

»Rezultati raziskav »CINDI 2002/03« in »Gibalne/športne aktivnosti za zdravje« kažejo, da je za zaščito zdravja dovolj gibalno/športno aktivnih (5- in večkrat tedensko, vsaj 30 minut hoje oziroma zmerne ali intenzivne telesne aktivnosti) 32,4 % odraslih prebivalcev v starostni skupini od 25 do 64 let. Na drugi strani spektra je 16,8 % odraslih Slovencev, ki niso nič gibalno/športno aktivni. Minimalno gibalno/športno aktivnih je 35,5 %, mejno zadostno za zaščito zdravja pa 15,3 % odraslega prebivalstva Slovenije« (Pišot, Fras, in Kragelj-Zaletel, 2005, v Kropelj 2007). Ti osnovni podatki nas opozarjajo, da je gibalna/športna neaktivnost postala tudi v Sloveniji eden od pomembnih javnozdravstvenih problemov. Žal se zelo podoben trend vpliva sodobnega načina življenja kaže tudi pri otrocih in mladostnikih, saj novejša raziskave kažejo, da so otroci še zmeraj premalo gibalno/športno dejavni. Kropeljeva (2007) povzema, da četrtošolci v prostem času med tednom presedijo skoraj 4 ure in sedmošolci skoraj 5 ur na dan. Ko tem uram dodamo še ure sedenja v šoli, ugotovimo, da dnevno presedijo do 10 ur ali več. Pri srednješolcih je vsota teh ur še večja.

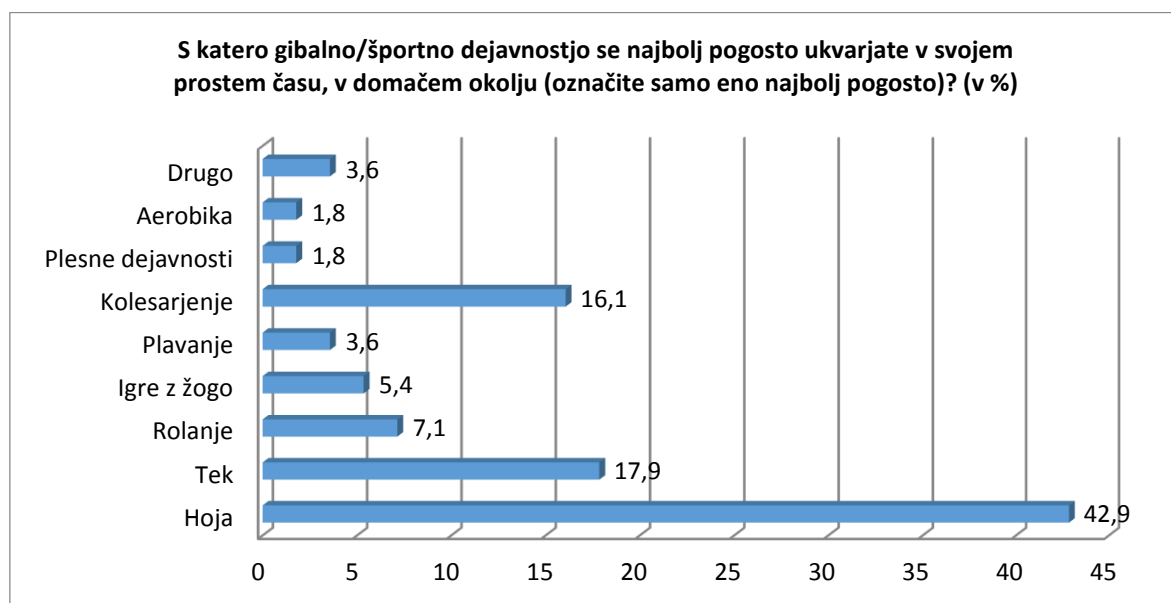
Iz slike 5 je razvidno, da je v naši raziskavi delež tistih, ki so po priporočilih zdravstvenih organizacij premalo časa (minimalno 30 minut, po nekaterih novejših priporočilih vsaj 40 minut dnevno) aktivni, precej velik, saj znaša 42,9 %. 25 % jih pravi, da njihova gibalna aktivnost traja 45 minut, 19,6 % udeležencev pravi, da traja 60 minut, in najmanjši delež udeležencev (12,5 %) jih pravi, da njihova gibalna aktivnost traja več kot 60 minut dnevno.

Največji problem, ki ga je še, žal, zmeraj moč opaziti med prebivalci manjših krajev in vasi, ljudmi, ki imajo doma kmetije, je to zmotno prepričanje, da je delo doma na vrtu,

okrog hiše, na kmetiji ali njivah čisto dovolj in da ne potrebujejo dodatne gibalne/športne dejavnosti.

Zajčeva idr. (2010) piše o tem, da največ staršev kolesari, in sicer v povprečju 127 minut na teden. Temu sledi hitra hoja, in sicer 121 minut na teden. S tekom v naravi se starši v povprečju ukvarjajo 95 minut na teden. Glede na čas, ki ga porabijo za posamezno gibalno/športno dejavnost, sta na prvem mestu smučanje in deskanje na snegu (228 minut na teden), sledijo golf (180 minut na teden), planinarjenje (154 minut na teden) in joga (132 minut na teden). 17,7 % ljudi, ki so gibalno/športno dejavni so torej dejavni manj kot 60 minut na teden. Enak odstotek je tistih, ki so dejavni do 2 uri tedensko. 35,4 % je tistih, ki so gibalno/športno dejavni manj kot 2 uri tedensko. 30,2 % staršev pa sploh ni gibalno/športno dejavnih med tednom, kar je seveda še zmeraj prevelik delež.

V naši raziskavi se nismo toliko osredotočili na čas, ki ga namenijo za posamezno gibalno/športno aktivnost, ampak nas je zgoj zanimalo, s katerimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi se v prostem času ukvarjajo.



Slika 6. Prevladujoče gibalne/športne dejavnosti v prostem času.

Berčič in Sila sta že leta 2007 pisala o tem, kako se seznam športov, s katerimi se ukvarjajo odrasli prebivalci Slovenije, iz leta v leto daljša in postaja tudi vedno bolj raznolik. Ponudba gibalnih/športnih aktivnosti je vse bolj pestra, še posebej v mestih. Avtorja sta povzela, da so med tednom ljudje usmerjeni bolj k tistim gibalnim/športnim aktivnostim na prostem, ki jih je možno izvajati v neposrednem bivalnem okolju in pa k vadbi v fitness studiih. Med vikendi so bolj usmerjeni k vadbi, ki se dogaja v naravi, zunaj bivalnega okolja.

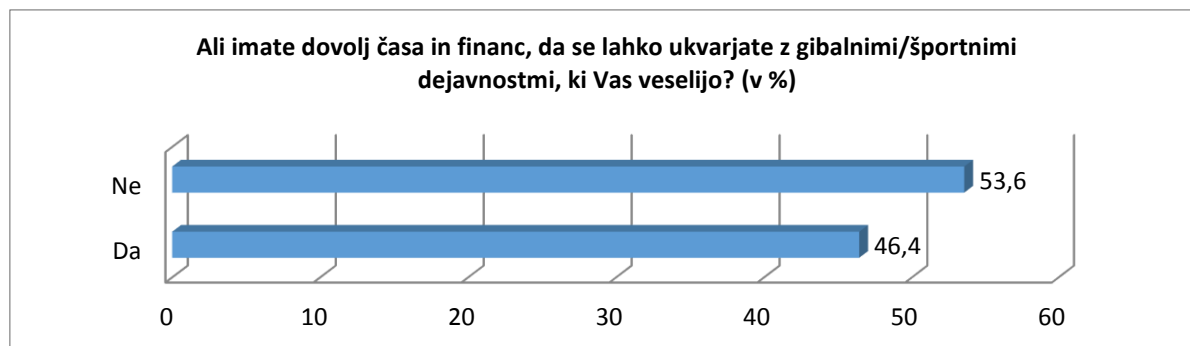
Tudi v naši raziskavi smo ugotovili, da med starši še zmeraj najbolj prevladuje hoja (42,9 %), sledita tek (17,9 %) in kolesarjenje (16,1 %). Nekoliko nižji delež staršev se v prostem času rola (7,1 %), ukvarja z igrami z žogo (5,4 %), plava (3,6 %), se poslužuje plesnih dejavnosti (1,8 %) in aerobike (1,8 %). 3,6 % se ukvarja z drugimi dejavnostmi (slika 6).

Fekonjeva (2013) je v svoji raziskavi ugotovila, da se večina staršev ukvarja s kolesarjenjem (29 %), pohodništvom (21,3 %) in s tekom (15,5 %). Sledijo aerobika (11,6 %), smučanje (9,7 %), odbojka (5,9 %) in plavanje (3,9 %). Le 2 % se ukvarja s fitnessom in nogometom.

Podobne rezultate je dobila tudi Zajčeva (2009), in sicer, da največ ljudi kolesari (42,7 %). Temu sledi hoja (29,2 %), tretja pogosta gibalna aktivnost pa je tek (29 %).

Po raziskavi Karnetove (2012) starši na prvo mesto uvrščajo kolesarjenje in nogomet, sledijo tek, odbojka in košarka ter plavanje in hoja.

Povzamemo lahko, da se starši otrok z Goričkega še zmeraj v veliki večini poslužujejo aerobnih dejavnosti in športov, kjer ne rabijo posebnih pripomočkov, so cenovno dokaj ugodni in gibalno/športno dejavnost lahko izvajajo na prostem, kadarkoli, sami ali v družbi prijateljev, otrok.



Slika 7. Ukvarjanje z gibalnimi/športnimi dejavnostmi glede na čas in finance.

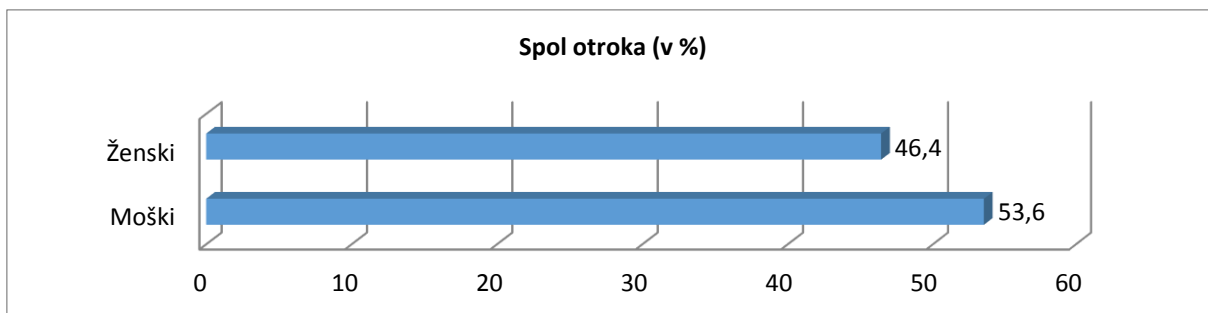
Žal, živimo v času, ko ima denar zelo velik pomen. Vse več ljudi živi na pragu revščine, v pomanjkanju, na drugi strani pa se pojavlja tudi velik problem v količini prostega časa, saj vse več ljudi večino dneva preživi v službi. Zanimalo nas je, kakšno je stanje glede količine prostega časa in ustreznosti financ med starši na Goričkem.

Na sliki 7 je razvidno, da ima 46,4 % anketiranih staršev dovolj časa in financ, da se lahko ukvarjajo z gibalnimi oz. športnimi dejavnostmi, ki jih veselijo. Več kot polovica (53,6 %) pa jih pravi, da nimajo dovolj časa in financ za ukvarjanje s športom. Ta podatek je seveda kar zaskrbljujoč.

3.2 Analiza rezultatov vprašalnika, ki se nanašajo na otroke

V nadaljevanju sledi analiza vprašanj, ki so se nanašala na otroke in njihovo gibalno/športno dejavnost.

V raziskavi so bili zajeti starši predšolskih otrok (starost med 2 in 7 let; v povprečju stari 5 let). 53,6 % otrok predstavlja fante, nekaj manj odstotkov, in sicer 46,6 % je bilo deklic (slika 8).



Slika 8. Spol otroka.

Gibanje je za otroke nujno potrebno, saj vpliva na njihov telesni razvoj, z gibanjem uravnavajo, razvijajo in ohranjajo zdravje. Gibanje otrokom daje zadovoljstvo in veselje, občutenje številnih emocij. Je kognitivno naravnano, kar pomeni, da si otroci z gibanjem razvijajo umske sposobnosti, hkrati pa je tudi družbeno naravnano, zato vključuje gibalna/športna dejavnost tudi socialno komponento (Kropej, 2007). Kot smo že večkrat omenili, gibalna/športna dejavnost vsekakor vpliva na celostni razvoj otroka in posledično tudi na kakovost življenja posameznika.

V nadaljevanju nas je zato zanimalo, kakšno je mnenje staršev o otrokovi gibalni/športni dejavnosti.

Tabela 3

Gibalna/športna aktivnost otrok

	N	Povprečje	Mediana	Modus	Standardni odklon
Ali je vaš otrok gibalno/športno aktiven?	56	3,75	4,00	3	1,014

Udeleženci pravijo, da so njihovi otroci (na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni premalo aktivni 5 pa zelo aktivni) srednje aktivni ($\bar{x}=3,75$) (tabela 3).

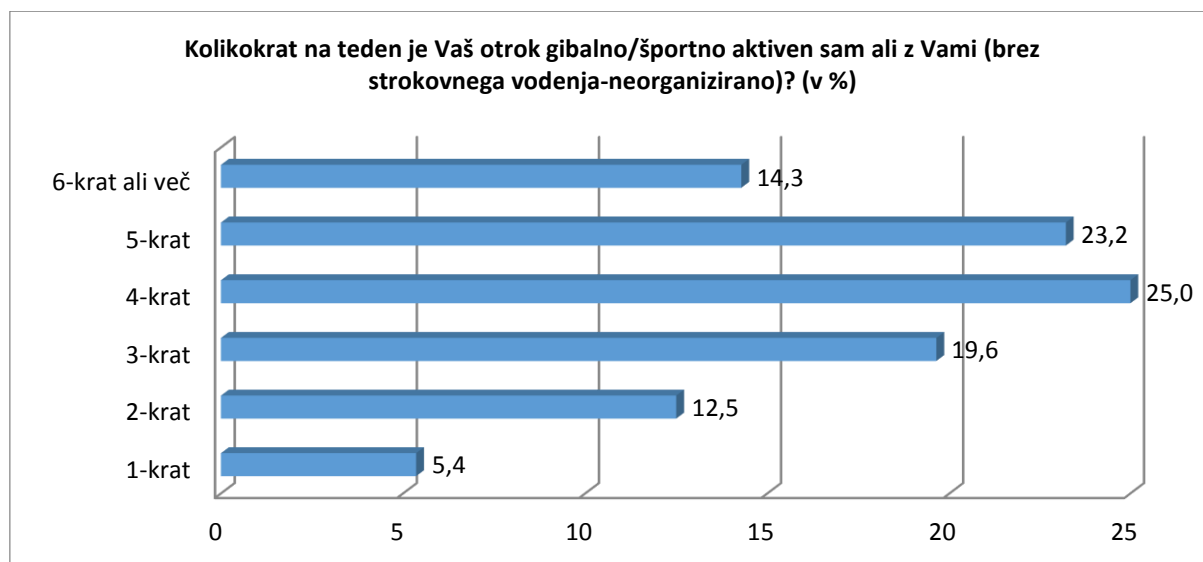
Vidimo, da so otroci v povprečju kar aktivni, kar je zelo pomembno pri teh letih, kajti nekatere raziskave kažejo, da gibalno/športno dejavni otroci svoj način življenja prenesejo tudi v kasnejše obdobje (Malina, 1996, v Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010). Zato je zelo pametno in pomembno, da športne dejavnosti in telesno aktivnost približamo otrokom že v zgodnjem otroštvu.

Raziskava Zaplatičeve (2009) je pokazala, da je največ otrok (40 %) srednje aktivnih, veliko je bilo tudi takih, ki so aktivni (na vasi 33 %, v mestu 40 %). Zelo aktivnih je le nekaj otrok (20 %).

Tudi Zajčeva (2009) je v svoji raziskavi ugotovila, da je mnenje staršev o dovolj pogosti in intenzivni vadbi izredno visoko, saj povečini ocenjujejo, da so njihovi otroci dovolj gibalno/športno dejavni, kljub ugotovitvam, da več kot polovica otrok ne dosega minimalnih standardov ukvarjanja z gibalno/športno dejavnostjo, ki jih priporočajo mednarodne organizacije in strokovnjaki za zdravje. V Sloveniji se v prostem času pogosto ukvarja s športom slabih 60 % četrtošolcev in 54 % sedmošolcev, nikoli pa 6,3 % četrtošolcev in 4,3 % sedmošolcev. Pri srednješolcih se s športom pogosto

ukvarja v vseh letnikih več kot 60 % fantov, medtem ko se dekleta ukvarjajo s športom le včasih (50 %) (Strel, Završnik, Pišot, Zorc in Kropelj, 2005, v Kropelj, 2007).

Ameriško združenje za srce (American Heart Association, 2005, v Zajec, 2009) priporoča 60 minut na dan zmerne do visoko intenzivne aktivnosti za otroke in mladostnike. Žal, pa je med mladimi vse več takih, ki teh standardov ne dosegajo, na drugi strani pa imamo veliko staršev, ki so mnenja, da se njihovi otroci dovolj gibalno/športno udeležujejo.



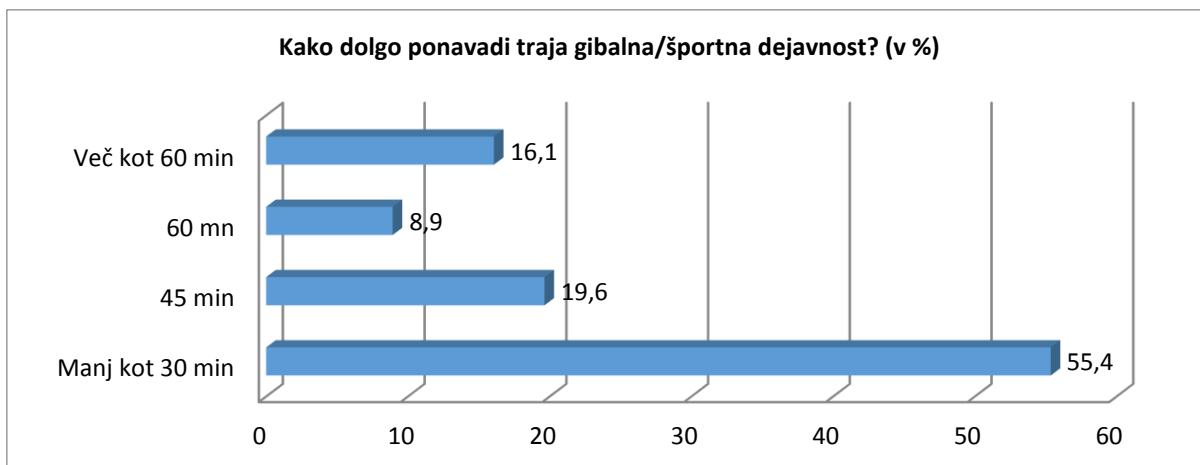
Slika 9. Tedenska gibalna/športna dejavnost otrok.

25 % udeležencev pravi, da je njihov otrok skupaj z njimi tedensko gibalno aktiven štirikrat, 23,2 % pa pravi, da petkrat tedensko, 19,6 % udeležencev pravi, da so njihovi otroci aktivni sami ali z njimi trikrat tedensko. 14,3 % staršev se strinja, da so otroci aktivni 6-krat tedensko in več. 12,5 % otrok je aktivnih dvakrat tedensko, 5,4 % pa zgolj enkrat tedensko (slika 9). Glede na to, da bi otroci morali biti aktivni vsak dan vsaj 40 do 60 minut, lahko trdimo, da je v naši raziskavi premalo aktivnih vsaj 62,5 % otrok, če zraven ne štejemo tistih, ki so aktivni pet oz. šestkrat in več na teden.

Zaplatič (2009) navaja, da je na vasi 27 % otrok dvakrat ali trikrat gibalno/športno aktivnih, nekaj je tudi takih, ki so aktivni večkrat na teden.

Raziskava Fekonjeve (2013) kaže, da je 26,3 % staršev aktivnih skupaj z otrokom vsak dan, 38,6 % je aktivnih skupaj z otrokom enkrat na teden, 29,8 % jih je aktivnih dva do trikrat na teden, le majhen odstotek, 1,8 %, pa ni nikoli aktiven s svojim otrokom, saj je otrok vključen v organizirane športne dejavnosti.

Zelo pomembno je, da starši posvečajo več pozornosti in časa gibalni/športni aktivnosti svojih otrok. Razveseljivo je dejstvo, da imajo starši pozitivno mnenje o vplivu gibalnih/športnih dejavnosti na otrokov celostni razvoj ter da te pozitivne vplive tudi opazijo. Še vedno pa ne vedo, koliko in kako pogoste naj bi bile gibalne/športne dejavnosti njihovih otrok, da bi zadostili minimalnim standardom potrebnim za zdravje in psihofizičnemu dobremu počutju.



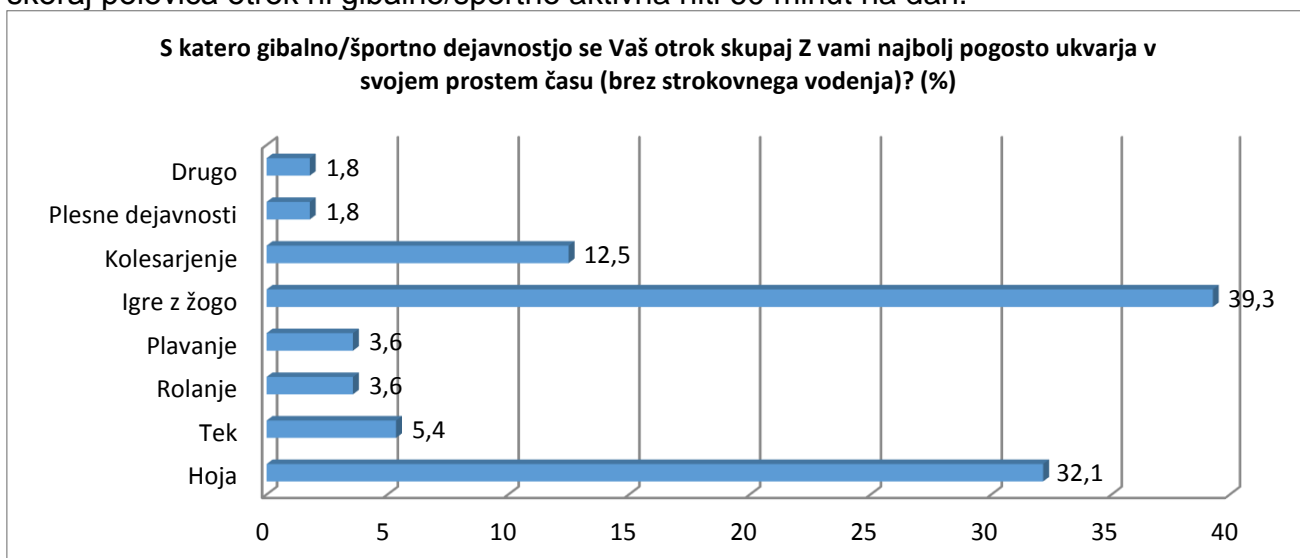
Slika 10. Trajanje gibalne/športne dejavnosti.

Starši pravijo, da gibalna aktivnost pri otrocih največkrat traja manj kot 30 minut dnevno (55,4 %). 19,6 % jih pravi, da traja 45 minut, 16,1 % pa pravi, da več kot 60 minut dnevno, najmanj vprašanih (8,9 %) pravi, da so njihovi otroci aktivni 60 minut dnevno (slika 10).

Čas, ki ga otroci namenijo posameznim oblikam gibalnih/športnih dejavnosti na teden je zelo različen. Zajčeva idr. (2010) pišejo o tem, da so povprečno otroci med tednom neorganizirano gibalno/športno dejavni 450 minut na teden, kar predstavlja 90 minut na dan. 46 % vseh otrok je med tednom neorganizirano gibalno/športno dejavnih manj kot 30 minut na dan, 22 % otrok pa je med tednom neorganizirano gibalno/športno dejavnih od 30 do 60 minut na dan.

Kropejeva in Videmškova (2003) sta ugotovili, da se predšolski otroci ukvarjajo z gibalnimi/športnimi aktivnostmi večinoma neorganizirano.

Za predšolske otroke je težko ugotavljati dejanske vrednosti njihove gibalne/športne aktivnosti, lahko pa z gotovostjo trdimo, da so pridobljeni rezultati zelo zgovorni, saj skoraj polovica otrok ni gibalno/športno aktivna niti 60 minut na dan.



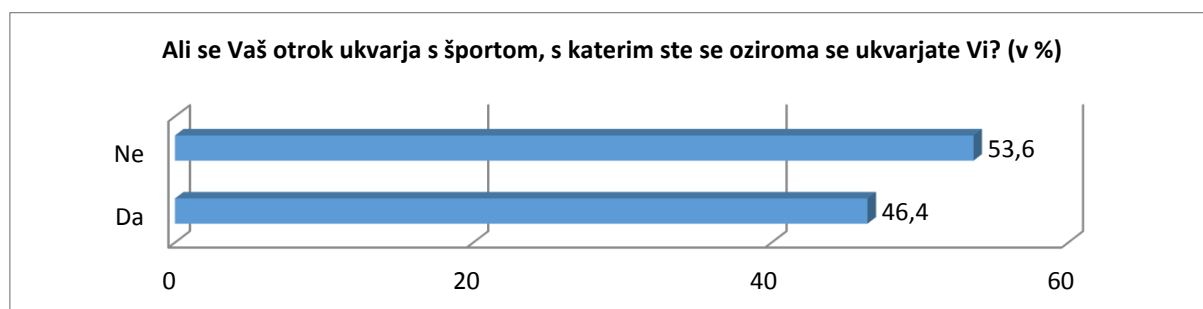
Slika 11. Najpogostejša gibalna/športna dejavnost skupaj s starši.

Vedno več staršev se zaveda pozitivnih učinkov športa na otrokov razvoj (telesni, gibalni, socialni ...), kako pomembno vlogo ima sama gibalna/športna dejavnost pri oblikovanju otrokovega značaja in da lahko preko športa privzgojijo tudi številne vrednote za celo življenje. Večina staršev se trudi biti dober zgled otrokom in jih spodbuja pri gibalnih/športnih dejavnostih. Otrokom tudi ogromno pomeni, če jim starši posvetijo svoj čas, se z njimi ukvarjajo in skupaj aktivno preživijo prosti čas, za kar pa jim velikokrat zmanjka časa ali pa se jim preprosto ne ljubi.

V naši raziskavi se otroci skupaj s starši največkrat igrajo z žogo (39,3 %), hodijo na sprehode (32,1 %) ali kolesarijo (12,5 %). Manj pogosto pa skupaj tečejo (5,4 %), plavajo (3,6 %), rolajo (3,6 %), se ukvarjajo s plesnimi dejavnostmi (1,8 %) ali drugimi dejavnostmi (1,8 %) (slika 11).

Raziskava Zaplatičeve (2009) je pokazala podobne rezultate, kjer prevladujejo igre z žogo (80 %), takoj za tem pa kolesarjenje (73 %). S smučanjem, rolanjem in plesnimi aktivnostmi se najraje ukvarja 13 % otrok, le malo otrok izbere hojo, lovljenje in planinarjenje. Ugotovili so, da so otroci nasploh premalo aktivni, saj jih je največ aktivnih le dvakrat na teden. Pišejo tudi, da starši posvečajo premalo pozornosti in časa gibalni/športni dejavnosti svojih otrok. Ugotovili so podobno kot mi, da gibalne/športne dejavnosti, kjer bi bila potrebna večja udeležba staršev in tudi dodatna oprema, niso na tako visokem mestu pogostosti ukvarjanja, ali pa se sploh ne ukvarjajo s temi dejavnostmi in otroke raje posedejo pred računalnik in televizijo. Tako so ugotovili, da največ predšolskih otrok pred televizijo in računalnikom preživi vsaj 1 uro dnevno.

Tudi v naši raziskavi prevladujejo kolesarjenje, hoja in igre z žogo. Pri teh gibalnih/športnih aktivnostih ni potrebna pretirana skrb in učenje s strani staršev, tudi športni pripomočki niso dragi. Pri vseh ostalih gibalnih/športnih aktivnostih se pojavi potreba po večji prisotnosti in tudi večjem znanju staršev (plavanje, rolanje, smučanje ...), zato je verjetno tudi manjši odstotek pri teh neorganiziranih dejavnostih. Otrok se pozimi mora spoznati s snegom, sankanjem, kepanjem in smučanjem, medtem ko se mora poletiti z vodo, plavanjem in potapljanjem. Vse to pa zahteva od staršev čas in denar, ki pa ga morajo zavestno žrtvovati (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Zajčeva idr. (2010) pišejo o tem, da otroci največ časa posvetijo teku in lovljenju, nato kolesarjenju in igram z žogo. Na četrtem mestu so različne igre, ki vključujejo skoke, na petem jerolkanje. Način ukvarjanja z gibalno/športno dejavnostjo je vezan na vrsto dejavnosti. S kolesarjenjem, rolanjem in rolkanjem se otroci med tednom preteženo ukvarjajo v krogu družine, medtem ko tečejo in plešejo večinoma sami ali s prijatelji.

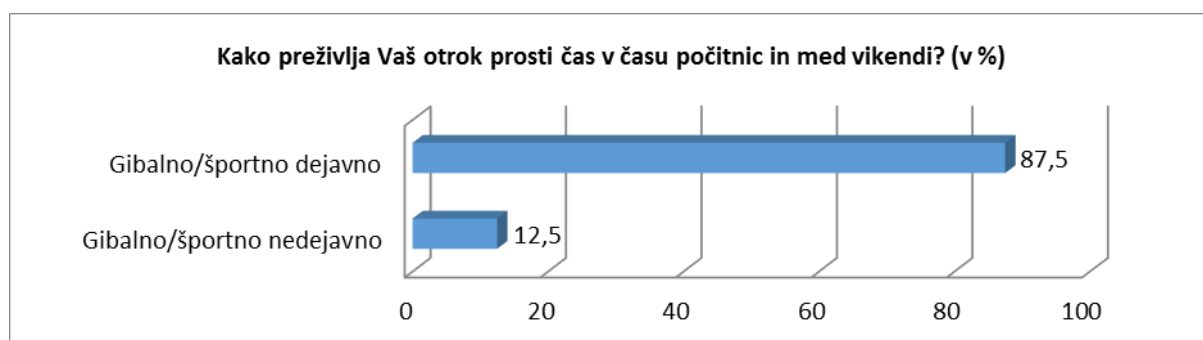


Slika 12. Podobnost ukvarjanja s športom, glede na vrsto športa staršev.

Ugotovili smo, da nekaj več kot 53,6 % staršev pravi, da se njihov otrok ne ukvarja z istim športom, s katerim se ukvarjajo sami, 46,4 % udeležencev pa pravi, da se njihov otrok ukvarja z istim športom kot oni (slika 12). Še zmeraj lahko trdimo, da zgledi in tudi želje staršev vlečejo. Še posebej je to izrazito pri mlajših otrocih, ki še ne znajo tako dobro sprejemati odločitev, izraziti želje, s katero gibalno/športno dejavnostjo bi se ukvarjali in odločitev preprosto sprejmejo starši. Vsekakor pa smo mnenja, da temu ne bi smelo biti tako, saj je izrednega pomena, da se otrok ukvarja z gibalno/športno dejavnostjo, za katero se sam odloči, ne pa, da izpolnjuje želje, sanje in cilje staršev.

Enako raziskavo je naredila Zaplatičeva (2009), ki pravi, da se v večini primerov otroci ne ukvarjajo s športom, ki so ga njihovi starši trenirali v svoji mladosti. Je pa tudi nekaj takih, ki želijo, da njihov otrok trenira isti šport, kot so ga oni v mladosti.

Starši se morajo zavedati, kako pomembno je za otroka v tem obdobju ukvarjanje z različnimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi in zato morajo v tem obdobju otroku nuditi čim več možnosti ukvarjanja z različnimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi. Otrok mora pridobiti čim več izkušenj in se pri tem še zabavati. Pomembno je, da aktivno in prostovoljno sodeluje. Zato je dobro, da ima otrok svobodno izbiro, starši ga pri tem le nekoliko usmerjajo. Prve izkušnje otrok morajo biti zaznamovane predvsem z željo po uživanju, druženju in zabavi. Tako bodo imeli na prve športne aktivnosti lepe spomine (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).



Slika 13. Preživljanje prostega časa med počitnicami in vikendi.

Večina staršev pravi, da v času počitnic in med vikendi njihovi otroci preživijo prosti čas gibalno/športno dejavno, 12,5 % pa, da njihovi otroci preživljajo prosti čas gibalno/športno nedejavno (slika 13).

Podobne rezultate je dobila Zaplatičeva (2009), ki pravi, da je večina otrok med vikendi in počitnicami športno aktivna.

Tudi Zajčeva idr. (2010) so ugotovili, da se otroci neorganizirano med vikendi in počitnicami gibljejo povprečno slabi 2 uri dnevno. Najpogosteje so otroci med počitnicami gibalno/športno dejavni manj kot pol ure na dan, takih je slaba polovica. 22 % se z gibalno/športno dejavnostjo ukvarja 30 do 60 minut na dan, približno enak odstotek je športno dejavnih 1 do 2 uri na dan. Več kot dobri 2 uri dnevno je v času počitnic in med vikendi gibalno/športno dejavnih le 13 % otrok. Otroci so najpogosteje gibalno/športno dejavni med počitnicami in vikendi v krogu družine. Hkrati so ugotovili, da se med tednom z neorganiziranimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi ukvarja 91,9 % otrok, med vikendi in počitnicami pa je ta odstotek manjši (83,7 % otrok).

Med vikendi in počitnicami se zmanjša tudi odstotek otrok, ki se ukvarjajo bodisi s tekom bodisi s kolesarjenjem. Zmanjšanje tega odstotka gre na račun drugih športov, ki se pojavijo kot neorganizirana oblika vadbe (drsanje, smučanje, pohodništvo, rolanje ...). Razlike, ki se pojavijo v posameznih gibalno/športnih dejavnostih, so v neposredni povezavi s finančnim stanjem družine, le to pa je v tesni povezavi s stopnjo izobrazbe staršev (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

3.3 Preverjanje hipotez

H1: Otroci, katerih starši imajo višjo izobrazbo so bolj gibalno/športno dejavni v domačem okolju.

Prva hipoteza je bila testirana s pomočjo Kullbackovega testa.

Kot vidimo v spodnji tabeli, glede na stopnjo izobrazbe staršev obstaja statistično značilna razlika v gibalni/športni aktivnosti otrok (brez strokovnega vodenja), saj je statistična značilnost testa manjša od 0,05 (tabela 4).

Tabela 4

Otroci, katerih starši imajo višjo izobrazbo, so bolj gibalno/športno dejavni v domačem okolju

Kullbackov test			
	Vrednost testa	df	Asimp. p-vrednost (2-stranska)
Kullbackov test	28,484	15	,019
N veljavnih	56		

Iz spodnje tabele vidimo, da je največ tistih otrok, katerih starši imajo osnovnošolsko ali srednjo izobrazbo, gibalno aktivnih trikrat tedensko (40 %). Največ otrok, katerih starši imajo poklicno izobrazbo, je gibalno aktivnih štirikrat tedensko (36,36 %). Kar 66,67 % tistih otrok, katerih starši imajo višješolsko izobrazbo, pa je aktivnih petkrat tedensko. Največ otrok, staršev z diplomo ali magisterijem pa je športno aktivnih štirikrat tedensko (36,84 %). Lahko rečemo, da so otroci višje izobraženih staršev večkrat gibalno aktivni na tedenski ravni.

Tabela 5

Pogostost ukvarjanja z gibalno/športno dejavnostjo glede na izobrazbo staršev.

			Stopnja izobrazbe			
			osnovna, srednja šola	poklicna	višješolska	diploma, magisterij
Kolikokrat na teden je vaš otrok gibalno/športno aktiven sam ali z vami (brez strokovnega vodenja-neorganizirano)?	1-krat	Frekvenca	0,00	0,00	1,00	2,00
		Odstotek	0,00	0,00	16,67	10,53
	2-krat	Frekvenca	3,00	2,00	0,00	2,00
		Odstotek	15,00	18,18	0,00	10,53
	3-krat	Frekvenca	8,00	0,00	1,00	2,00
		Odstotek	40,00	0,00	16,67	10,53
	4-krat	Frekvenca	3,00	4,00	0,00	7,00

		Odstotek	15,00	36,36	0,00	36,84
		Frekvenca	2,00	3,00	4,00	4,00
	5-krat	Odstotek	10,00	27,27	66,67	21,05
	6-krat ali več	Frekvenca	4,00	2,00	0,00	2,00
		Odstotek	20,00	18,18	0,00	10,53
		Frekvenca	20,00	11,00	6,00	19,00
	skupaj	Odstotek	100,00	100,00	100,00	100,00

Na podlagi analize lahko hipotezo 1 potrdimo.

Zanimivo pa je, da je Zaplatičeva (2009) ugotovila, da izobrazba staršev ne vpliva na gibalno/športno dejavnost otrok. Tudi sami so predvidevali, da bo večina staršev, ki več časa gibalno/športno aktivno preživi s svojim otrokom, bolj izobraženih. Analiza rezultatov pa je pokazala, da ima največ staršev, zaključeno 4- ali 5-letno srednješolsko izobrazbo.

Kropejeva (2001) je dobila podobne rezultate kot mi. Ugotovila je, da starši z višjo stopnjo izobrazbe in višjimi dohodki v večji meri skrbijo za otrokovo gibalno/športno dejavnost.

Dosedanje raziskave v večji meri potrjujejo, da sta izobrazba in stopnja gibalne/športne dejavnosti v veliki korelaciji. Višja izobrazba pomeni pogostejše ukvarjanje z gibalno/športno dejavnostjo (Zajec idr., 2010). Sila (2007, v Zajec idr., 2010) v letu 2006 tudi zaznava že manjše razlike v stopnji izobrazbe in pogostosti gibalnih/športnih dejavnosti, kot so bile ugotovljene v preteklih letih.

H2: Otroci, katerih starši se ukvarjajo s športom, so bolj gibalno/športno dejavni v domačem okolju.

Starši vplivajo na otroke s svojim življenjskim slogom, zato smo tudi sklepali, da so otroci, katerih starši se ukvarjajo s športom, bolj gibalno/športno dejavni.

Čeboklijeva idr. (2009) ugotavljajo, da »starši, ki se z gibalno/športno dejavnostjo redno ukvarjajo, pridobljena gibalna znanja in osnove različnih športov lažje in učinkoviteje posredujejo svojim otrokom ter jih usmerjajo v življenje obogateno s športom. Otroci se nedvomno zgledujejo po svojih vzornikih. Radi prevzemajo njihove navade, zato jih gibalne/športne dejavnosti staršev že zelo zgodaj spodbudijo k zdravemu življenju in sprostitvi s športom.« Ugotovili so, da so tisti otroci, kjer sta dejavna oba starša, dejavni tudi sami, saj je to del njihovega vsakdana.

Tudi druga hipoteza je bila testirana s pomočjo Kullbackovega testa.

Kot vidimo iz spodnje tabele, glede na pogostost gibalne/športne aktivnosti staršev, ni statistično značilnih razlik v gibalni/športni aktivnosti otrok (brez strokovnega vodenja), saj je statistična značilnost manjša od 0,05 (tabela 6).

Tabela 6

Otroci, katerih starši se ukvarjajo s športom so bolj gibalno/športno dejavni v domačem okolju

Kullbackov test

	Vrednost testa	df	Asimp. p-vrednost (2-stranska)
Kullbackov test	36,567	30	,190
N veljavnih	56		

Ker glede na pogostost gibalne/športne aktivnosti staršev ne ugotovimo razlik pri otrocih, hipotezo 2 ovržemo. Ne moremo trditi, da so otroci, katerih starši se ukvarjajo s športom, bolj gibalno/športno dejavni v domačem okolju. Tukaj se pojavi vprašanje, ali starši namenijo dovolj časa otrokom, ali izvajajo gibalno/športno dejavnost tako, da jih otrok vidi ali ne, so starši res tisti prvi vzorniki otrokom ali so to morda njihovi prijatelji, sošolci. Verjetno pa bi bile razlike ob večjem vzorcu tudi statistično pomembne.

H3: Otroci, katerih starši imajo željo po udejstvovanju v gibalni/športni dejavnosti so bolj gibalno/športno dejavni.

Tretjo hipotezo smo preverjali s pomočjo ANOVE, s katero ugotavljamo razlike v športni dejavnosti otrok glede na to, ali imajo starši željo po udejstvovanju v gibalnih/športnih dejavnostih.

Kot lahko vidimo iz spodnje tabele, glede na to, ali imajo starši željo po udejstvovanju v gibalni/športni dejavnosti, ne obstaja statistično značilne razlike glede na športno aktivnost otroka (tabela 7).

Tabela 7

Gibalna/športna aktivnost otroka glede na želje staršev

Ali je Vaš otrok gibalno/športno aktiven?		
Povprečje kvadratov	F	Asimp. p-vrednost
1,65	1,73	,134

Hipotezo 3 na podlagi analize ovržemo, saj nismo ugotovili statistično značilnih razlik glede na to, ali imajo starši željo po udejstvovanju v gibalni/športni dejavnosti.

Po eni strani je ta podatek spodbuden, saj vidimo, da otrokom ni dovolj zgolj želja staršev po posamezni gibalni/športni dejavnosti in da jim je verjetno pomembneje, če se za udejstvovanje v gibalni/športni dejavnosti lahko odločijo sami. Vemo namreč, da večina otrok bolj uživa v vadbi, ki so si jo izbrali sami, brez želje in pretiranega usmerjanja staršev in posledično bodo tako gibalno/športno dejavnost verjetno tudi dlje časa obiskovali, kot pa bi dejavnost, ki bi jo obiskovali zaradi izpolnitve želje staršem.

Po drugi strani si starši želijo, da bi njihov otrok vseeno bil bolj gibalno/športno dejaven in izkoristil priložnosti, ki se jim ponujajo ter obiskoval določeno gibalno/športno dejavnost, za katero odrasli v danem trenutku menijo, da bi jim dala največ. Vendar želje staršev preprosto niso dovolj, da bi otrok bil gibalno/športno dejaven, še posebej v sodobnem času.

4. SKLEP

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti, ali so predšolski otroci na Goričkem dovolj gibalno/športno dejavni, s katerimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi se ukvarjajo doma v prostem času, med počitnicami in vikendi ter kakšno vlogo in vpliv na to imajo pri tem njihovi starši. Hkrati smo želeli potrditi tri hipoteze in dokazati, kako pomembno je, da so otroci gibalno/športno dejavni.

V raziskavi so sodelovali starši predšolskih otrok starih od 2 do 7 let iz Goričkega. Sodelovalo je 56 staršev, 10 moških in 46 žensk. Sestavili smo vprašalnik, ki smo ga razdelili staršem otrok iz 4 vrtcev, po predhodnem sestanku z ravnateljico. Anketni vprašalnik je razdeljen na dva dela, in sicer prvi del, ki zajema vprašanja v povezavi s starši in drugi del, ki se nanaša na njihove predšolske otroke.

Rezultati ankete so pokazali, da so starši v večji meri gibalno/športno aktivni, vendar bi pogostost in čas ukvarjanja s športom lahko bila večja. Največ staršev se ukvarja s hojo, tekom in kolesarjenjem. Ugotovili smo tudi, da izobrazba staršev vpliva na gibalno/športno dejavnost otrok. Bolj izobraženi starši imajo gibalno/športno aktivnejše otroke, medtem ko smo ugotovili zanimiv podatek, da starši, ki so sami gibalno/športno aktivni nimajo bolj gibalno/športno dejavnih otrok. Malo več kot polovica anketiranih staršev trdi, da nima dovolj časa in financ, da bi se lahko ukvarjali z gibalnimi/športnimi dejavnostmi, ki jih veselijo.

Starši menijo, da so njihovi otroci srednje aktivni, vendar pa večina staršev trdi, da so njihovi otroci gibalno/športno aktivni manj kot 30 minut na dan. Najpogostejše neorganizirane gibalne/športne dejavnosti, ki jih izvajajo v domačem okolju, so igre z žogo, sprehodi in kolesarjenje. Vikende in počitnice pa velik delež otrok preživi gibalno/športno dejavno.

Zastavili smo si tri hipoteze, od katerih smo dve ovrgli, eno pa potrdili. Pri prvi hipotezi smo ugotovili, da so otroci, katerih starši imajo višjo izobrazbo bolj gibalno/športno dejavni v domačem okolju. To hipotezo smo potrdili. Kar 66,67 % tistih otrok, katerih starši imajo višješolsko izobrazbo, je aktivnih 5-krat tedensko. Največ otrok, staršev z diplomom ali magisterijem pa je športno aktivnih 4-krat tedensko (36,84 %). Lahko rečemo, da so otroci višje izobraženih staršev večkrat gibalno aktivni na tedenski ravni, zato smo hipotezo tudi potrdili.

Drugo hipotezo smo ovrgli, ker glede na pogostost gibalne/športne aktivnosti staršev ne ugotovimo razlik pri otrocih. Ne moremo trditi, da so otroci, katerih starši se ukvarjajo s športom, bolj gibalno/športno dejavni v domačem okolju. Starši si velikokrat tudi vzamejo čas zase in so gibalno/športno dejavni brez svojih otrok. Tako jih otroci ne vidijo in ne povzemajo njihovih navad. Zato je zelo pomembno, da otroka že v zgodnjih letih navajamo in ga usmerjamo v šport. Tako otrok dobi gibalne/športne navade, ki jih lahko v prihodnosti sam izkorišča oz. uporablja, brez prisotnosti staršev.

Tretjo hipotezo smo preverjali s pomočjo ANOVE, s katero smo ugotavljali razlike v športni dejavnosti otrok glede na to, ali imajo starši željo po udejstvovanju v gibalnih/športnih dejavnostih. To hipotezo smo ovrgli, saj nismo ugotovili statistično značilnih razlik glede na to, ali imajo starši željo po udejstvovanju v gibalni/športni dejavnosti. Otroci morajo imeti predvsem sami željo po udejstvovanju v gibalni/športni

dejavnosti. Naloga staršev pa je, da jih v to usmerjajo in spodbujajo in ne prisilijo. Otrok po navadi izgubi zanimanje za stvar, ki jo mora oziroma jo je prisiljen početi. Ustvariti si mora svoje mišljenje in sam dobiti zanimanje za določeno stvar, da potem lahko traja. Otrok je v predšolskem obdobju zelo dovzeten za učenje in navajanje na tovrstne stvari. Kar v tem obdobju zamudi ali se narobe nauči, je kasneje težko nadoknadi, tudi spremeniti.

Kot smo že omenili, je predšolsko obdobje najbolj pomembno za otrokov gibalni razvoj. Družina je otrokov prvi, najpomembnejši stik s svetom in okoljem. Družina mora spodbujati otroka in težiti k njegovemu pravilnemu razvoju, k ukvarjanju s športom. V domačem okolju so starši tisti, ki otroku omogočijo, da razvijajo svoje gibalne sposobnosti, predvsem skozi igro. Gibalno/športno dejavnost morajo osvojiti postopoma kot vrednoto, ki jo bodo visoko cenili skozi življenje, vse do starosti.

Sklenemo lahko, da so najpomembnejši dejavniki za vključitev otrok v gibalne/športne dejavnosti družina, izobrazbena struktura staršev in okolje. Različna okolja družinam nudijo drugačne možnosti za gibalne/športne dejavnosti, medtem ko izobrazba vpliva na to, kakšno mnenje imajo starši o gibalni/športni dejavnosti in posledično na finančni stanje v družini.

V prihodnje bi lahko v vzorec vključili večje število anketiranih in jih razdelili v dve skupini, in sicer »mesto« in »vas«. Tako bi lahko primerjali razlike, ki bi se pojavile v gibalnem/športnem udejstvovanju v mestu in na vasi.

Naša raziskava je tudi praktična podlaga za nove raziskave s podobnimi temami, kjer lahko raziskovalci izhajajo iz naših rezultatov in izhodišč.

Diplomsko delo je namenjeno vsem, ki so povezani z vzgojo in izobraževanjem otrok na športnem področju, odraslim, staršem in vsem drugim, ki vedo, kako pomembna je redna športna vadba za zdrav in celosten razvoj otrok. Uporabijo jo lahko tudi tisti, ki bi radi spremenili oz. naredili nekaj za boljšo gibalno dejavnost predšolskih otrok na Goričkem.

5. LITERATURA

Berčič, H. in Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi – 2006. *Šport* 55 (3)/priloga, 17–26.

Čebokli, N., Videmšek, M., Karpljuk, D., Štihec, J. (2009). Analiza razlogov za vključevanje otrok v športno vadbo. *Šport*, 57 (1/2), 20-23.

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

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

Fekonja, I. (2013). *Gibalne/športne dejavnosti in prehranske navade predšolskih otrok na Ptuj*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Ferenčak, M. (2002). Slovenci in prosti čas. V *Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 181–185). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

Horvat, A. (2005). *Primerjava odnosa do športa in športne vzgoje mestnih in vaških otrok v Prekmurju*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Karnet, K. (2012). *Motivi staršev za vključevanje otrok v športne dejavnosti v Pomurju*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Kete, M. in Sentočnik, T. (2001). Telesna aktivnost pri debelosti. V *Zbornik 2. Slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 175–179). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

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

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

Kropej L., V. (2007). *Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: MŠŠ, Urad Republike Slovenije za šolstvo.

Lejko, B. (2015). *Interesne športne aktivnosti predšolskih otrok*. (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor.

Pezelj, M. (1997). *Nekateri razlogi za športno udejstvovanje osnovnošolskih otrok in njihovih staršev*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.

Pišot, R., Juriševič, M. in Završnik, J. (2002). Gibalno/športna aktivnost za zdravje ter samopodoba otrok in mladine ter njihov vpliv na spremembo vedenjskega sloga. V *Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 48–52). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

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

Slovar slovenskega knjižnega jezika (1994). Ljubljana: Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša SAZU.

Šimunič B., Volmut T. in Pišot R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Škof, B. (ur.). (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

Tomori, M. (1994). *Knjiga o družini*. Ljubljana: EWO.

Tomori, M. (2005). Psihosocialni pomen telesne dejavnosti v mladostniškem obdobju. V: S. Kostanjevec in G. Torkar (ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev* (str. 48–53). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

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

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

Videmšek, M., Kropelj, V. L., Stančevič, B. in Karpljuk, D. (2002). Starši in športnorekreativna dejavnost otrok. V *Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 175–180). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. 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.

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

Vidmar, M. (2007). Telesna nedejavnost tudi vzrok bolezni. *Vita*, 60, Pridobljeno 9. 3. 2016 iz https://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=60&naslovclanek=Telesna_nedejavnost_tudi_vzrok_bolezni

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

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu: Povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

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

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.

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

6. PRILOGE

6.1 Anketni vprašalnik

Spoštovani starši!

Sem Katja Koler, absolventka Fakultete za šport in pišem diplomsko delo o gibalni/športni dejavnosti predšolskih otrok v domačem okolju na Goričkem. Vprašalnik je sestavljen iz dveh delov, kjer se prvi del navezuje na vas starše, drugi del pa na vaše otroke. Vaši odgovori so anonimni in jih bom uporabila izključno za nalogo. Za vaše sodelovanje se vam najlepše zahvaljujem.

Na večino vprašanj se odgovori tako, da se obkroži črka pred odgovorom, vmes se kaj dopiše, ali obkroži številka od 1 do 5.

PRVI DEL VPRAŠALNIKA (se nanaša na starše)

1. Spol

- a) moški b) ženski

2. Stopnja izobrazbe

- a) končana osnovna šola d) 2- ali 3-letna srednja šola
b) 4- ali 5-letna srednja šola e) višja strokovna šola
c) visoka strokovna šola ali univerza f) magisterij ali doktorat

3. Ali ste se v mladosti ukvarjali s kakšno gibalno/športno dejavnostjo (organizirano s strokovnim vodenjem ali neorganizirano)?

- a) da b) ne

4. Kako pogosto se sedaj ukvarjate z gibalnimi/športnimi dejavnostmi (organiziranimi in neorganiziranimi)?

- a) nikoli d) 1-krat na teden
b) 1-krat do nekajkrat letno e) 2- do 3-krat na teden
c) 1- do 3-krat na mesec f) 4- do 6-krat na teden
g) Vsak dan

5. Kako dolgo po navadi traja gibalna/športna dejavnost?

- a) manj kot 30 min c) 60 min

- b) 45 min d) več kot 60 min

6. S katero gibalno/športno dejavnostjo se najbolj pogosto ukvarjate v svojem prostem času, v domačem okolju (obkrožite samo eno, najbolj pogosto)?

- a) hoja e) plavanje i) planinarjenje
b) tek f) smučanje j) aerobika
c) rolanje g) kolesarjenje k) drugo
d) igre z žogo h) plesne dejavnosti

7. S koliko različnimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi se ukvarjate?

8. Ali imate dovolj časa in financ, da se lahko ukvarjate z gibalnimi/športnimi dejavnostmi, ki vas veselijo?

- a) da b) ne

DRUGI DEL VPRAŠALNIKA (se nanaša na otroke)

9. Spol in starost otroka

- a) moški b) ženski

starost: _____

10. Ali je vaš otrok gibalno/športno aktiven (1 – premalo aktiven do 5 – zelo aktiven)?

1 2 3 4 5

11. Kolikokrat na teden je vaš otrok gibalno/športno aktiven, sam ali z vami (brez strokovnega vodenja – neorganizirano)?

- a) 1-krat d) 4-krat
b) 2-krat e) 5-krat
c) 3-krat f) 6-krat ali več

12. Kako dolgo ponavadi traja gibalno/športna dejavnost?

- a) 30 min c) 60 min
b) 45 min d) več kot 60 min

13. S katero gibalno/športno dejavnostjo se vaš otrok skupaj z vami najbolj pogosto ukvarja v svojem prostem času – brez strokovnega vodenja (obkrožite samo eno, najbolj pogosto)?

- | | |
|----------------|----------------------|
| a) hoja | f) kolesarjenje |
| b) tek | g) plesne dejavnosti |
| c) rolanje | h) smučanje |
| d) plavanje | i) planinarjenje |
| e) igre z žogo | j) drugo _____ |

14. S koliko različnimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi se ukvarja vaš otrok?

15. Ali se vaš otrok ukvarja s športom, s katerim ste se oziroma se ukvarjate vi?

- a) da b) ne

16. Kako preživlja vaš otrok prosti čas v času počitnic in med vikendi?

- a) gibalno/športno nedejavno b) gibalno/športno dejavno

17. Kaj bi spremenili oz. naredili v zvezi s tem, da bi bil vaš otrok več gibalno/športno dejaven?

Za sodelovanje in vaše odgovore se vam najlepše zahvaljujem!

Katja Koler