

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# DIPLOMSKO DELO

ŠPELA PAVLIČ

Ljubljana 2011



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

**ANALIZA ŠPORTNE DEJAVNOSTI OTROK PRVEGA  
TRILETJA OSNOVNE ŠOLE V KRŠKEM**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

Prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

Izr. prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

Izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela

Špela Pavlič

Ljubljana, 2011

## ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji mentorici, prof. Mateji Videmšek, za hitro posredovanje povratnih informacij, doslednost ter usmerjanje in strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela. Predvsem se zahvaljujem za njeno prijaznost in dostopnost.

Prav tako se zahvaljujem svoji družini in prijateljem, ki so me spodbujali in mi stali ob strani pri mojem študiju.

Zahvaljujem se še fantu Simonu za pomoč, potrpežljivost in podporo pri izdelovanju diplomskega dela.

**Ključne besede:** športna dejavnost, otroci, prvo triletje osnovne šole, družina, izobrazba staršev

## **ANALIZA ŠPORTNE DEJAVNOSTI OTROK PRVEGA TRILETJA OSNOVNE ŠOLE V KRŠKEM**

**Avtorica:** Špela Pavlič

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011**

**Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja**

**Število strani:** 74

**Število preglednic:** 17

**Število slik:** 13

**Število virov:** 45

**Število prilog:** 1

### **IZVLEČEK:**

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti, kakšna je športna dejavnost otrok prvega triletja osnovne šole v Krškem. Zanimalo nas je, če otroci obiskujejo organizirane športne dejavnosti, kako so športno aktivni med prostim časom, mnenje staršev o športni aktivnosti otrok, razloge za neaktivnosti otrok in kaj vpliva na športno dejavnost otrok.

V raziskovalnem delu smo s pomočjo anketnega vprašalnika pridobili podatke 290 anketirancev. To so bili starši ali skrbniki otrok, starih od 6 do 9 let. Podatke smo obdelali s pomočjo računalniškega programa Microsoft Office in s statističnim programom SPSS 15.0. Statistično značilnost smo preverjali s  $\chi^2$  testom na ravni petodstotnega tveganja ( $p < 0,05$ ).

Ugotovili smo, da so otroci v Krškem v prostem času pogosto gibalno aktivni. Vendar pa jih le polovica obiskuje organizirane športne popoldanske aktivnosti. Rezultati so pokazali, da je v organizirane športne popoldanske aktivnosti vključenih statistično značilno več dečkov kot deklic. Med prostim časom so tako dečki kot deklice pogosto gibalno aktivni in statistično značilnih razlik ni.

Ugotovili smo, da starši z nižjo stopnjo izobrazbe statistično značilno manj vključujejo otroke v organizirane športne aktivnosti kot starši z višjo stopnjo izobrazbe.

Mnenja staršev o vključevanju otrok v organizirane popoldanske športne aktivnosti pa se razlikujejo glede na njihovo izobrazbo.

**Key words:** sports activity, children, first triennium of primary school, family, parents education

**Author:** Špela Pavlič

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 2011**

**Special physical education, Elementary physical education**

**Number of pages:**74

**Number of tables:** 17      **Number of figure:** 13

**Number of sources:** 45

**Number of appendices:** 1

## **ABSTRACT**

The aim of this paper is to research children sports activity in the first triennium in Krško. I tried to ascertain whether children attend organized sports activities, which are the sports activities in their spare time, what do parents think about their children sports/motoric activity, which are the motives for sports inactivity and what affects the sports activity of children.

In the empiric part of the paper, the questionnaire consisting of two parts was used in order to acquire data from 290 respondents. These were mainly parents, guardians of children in ages from 6 to 9. The acquired data were processed with help of computer programme Microsoft Office as well as statistics programme SPSS 15.0. Some statements were presented with 5% statistical significance with  $\chi^2$  test.

It was ascertained that in their spare time, children in Krško are often sports active. However, only a half of them attend organized sports activity in the afternoon. Furthermore, it was ascertained that statistical significant there are more boys than girls attending organized sports activity in the afternoon. In the spare time, boys as well as girls are often sports active and there are no significant statistical differences between them.

Moreover, it was ascertained that parents with lower education statistical significant engage their children in organized sports activities more rarely than parents with higher education.

Parents opinions on engaging their children in organized sports activities depends upon their level of education. Parents with lower education do not rate the engaging of children in organized sports activities lower than parents with higher education.



# KAZALO VSEBINE

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>10</b>
1.1	DANAŠNJI NAČIN ŽIVLJENJA .....	10
1.2	POMEN GIBANJA .....	15
1.2.1	<i>Pomen gibalne aktivnosti za telesni razvoj otrok</i> .....	18
1.2.2	<i>Pomen gibalne aktivnosti za socialni razvoj otrok</i> .....	19
1.2.3	<i>Pomen gibalne aktivnosti za čustveni razvoj otrok</i> .....	19
1.2.4	<i>Pomen gibalne aktivnosti za kognitivni razvoj otrok</i> .....	20
1.2.5	<i>Pomen gibalne aktivnosti za zdravje otrok</i> .....	21
1.3	OTROŠTVO IN MLADOST - ODLOČILNI OBDOBJI ZA OBLIKOVANJE ODRASLE OSEBE .....	21
1.3.1	<i>Gibalna aktivnost glede na spol otrok</i> .....	25
1.4	DRUŽINA – VIR ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA .....	26
1.4.1	<i>Pomen Izobrazbe staršev na vzgojo otrok</i> .....	34
1.5	PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE .....	36
<b>2</b>	<b>METODE DELA</b> .....	<b>38</b>
2.1	PREIZKUŠANCI .....	38
2.2	PRIPOMOČKI .....	38
2.3	POSTOPEK .....	38
<b>3</b>	<b>REZULTATI</b> .....	<b>39</b>
<b>4</b>	<b>RAZPRAVA</b> .....	<b>58</b>
<b>5</b>	<b>SKLEP</b> .....	<b>64</b>
<b>6</b>	<b>VIRI</b> .....	<b>66</b>
<b>7</b>	<b>PRILOGE</b> .....	<b>69</b>
7.1	ANKETNI VPRAŠALNIK .....	69

# 1 UVOD

»Šport življenje bogati v vseh obdobjih človekovega življenja, od otroštva do pozne starosti« (Karpljuk, Videmšek in Zajc, 2008).

Človek mora za svoj zdrav osebni razvoj, ustvarjalnost, občutek svobode pa tudi zaradi odgovornosti sodelovati v različnih dejavnostih, situacijah in medsebojnih odnosih tako v procesu dela, učenja, kot pri različnih kulturnih in estetskih dejavnostih, v umetnosti in športu. Pri tem pa je pomembno, da to deluje v ravnovesju (Pišot in Završnik, 2005).

## 1.1 DANAŠNJI NAČIN ŽIVLJENJA

Kdor pozorno in skrbno opazuje življenje okrog sebe, v soseski oziroma v ožjem bivalnem okolju, ne more spregledati, da je zaradi številnih razlogov velikokrat zelo stresno. Živimo nezdravo, zelo hitro in predvsem preveč površinsko. Naš čas zaznamuje nesmiselno prehitvevajoč utrip življenja, ihtav in obremenjujoč nemir, velika psihična obremenitev in za povrh vsega še preveč sedenja, neustreznega prehranjevanja in, to je najbolj obremenjujoče, veliko premalo se gibljemo (Berčič, 2008).

V zvezi s športnorekreativnim udejstvovanjem prebivalcev Slovenije lahko ugotovimo, da je nihaju navzdol v letu 2000, ko je bilo več kot polovica prebivalcev nedejavnih, v letu 2001 znova sledil nihaj navzgor. Število nedejavnih se je s 55,4% zmanjšalo na 49,3%. Število različno športnorekreativno dejavnih prebivalcev Slovenije pa je v tem letu znova preseгло 50 odstotkov in je znašalo 50,7%. Ob tem, ko ugotavljamo, da smo glede dosežkov pri športnorekreativnem udejstvovanju srednje razvita evropska država, pa si številni strokovnjaki in drugi delavci na tem športnem področju želimo doseči višjo raven. Če torej vemo, kje smo pri športni rekreaciji in kaj smo dosegli, moramo odgovoriti predvsem na vprašanja, kam gremo oziroma kam naj bi šli in kako naj bi to dosegli (Berčič, 2008).

Spoznanja, da je večina otrok premalo gibalno/športno aktivnih in da so nekateri zdravstveni problemi (nalezljive in kronične bolezni, travme in duševne motnje), ki so izrazito povezani z

današnjim načinom življenja, nam narekujejo potrebo po spremembi življenjskega sloga in okolja, v katerem živimo (Volmut idr., 2009).

Znano je, da so otroci zaradi premajhne gibalne aktivnosti oziroma vse bolj sedentarnega življenjskega sloga izpostavljeni številnim dejavnikom tveganja za pojav različnih bolezni. Redna gibalna aktivnost je eden od najpomembnejših dejavnikov, ki omogoča zmanjšanje takšnega tveganja in je v primerjavi z drugimi najlažje spremenljiv in hkrati najbolj prijeten. Ker se tvegano vedenje, ki lahko ima negativne posledice na zdravje, pojavlja že v otroštvu in se nadaljuje v poznejših življenjskih obdobjih, je potrebno pravočasno ukrepati (Malina, Bouchard in Bar-Or, 2004).

Otroci so že v vrtcu, predvsem pa v šoli, vse bolj izpostavljeni enostranskim obremenitvam, saj veliko časa presedijo pri opravljanju različnih statičnih aktivnosti in kar je najbolj zaskrbljujoče, se vse to večinoma dogaja v zaprtih prostorih. Otrokovo šolsko okolje, v katerem preživi velik del dneva, iz ergonomskega vidika pogosto ne ustreza njegovim telesnim značilnostim, zato se lahko že v otroštvu pojavijo številne zdravstvene težave. Pediatri pri nas in v tujini ugotavljajo, da je število otrok s slabo telesno držo in obolenji dihal v porastu. Pogosto kot ključna dejavnika navajajo ergonomsko neprilagojenost delovnega okolja v vrtcih in šolah otrokovim telesnim značilnostim ter premalo gibanja na prostem. Vse to je še toliko bolj pereč problem, saj so raziskave pri nas in predvsem v tujini jasno pokazale, da je življenjski slog otrok povezan z vse večjo gibalno neaktivnostjo in postaja vse bolj sedentaren (Brettschneider in Bünemann, 2005).

Strokovnjaki pri nas in v tujini predvidevajo, da se bo trend upadanja gibalne aktivnosti ter posledično gibalnih sposobnosti in hkrati vse večje prevalence prekomerne telesne teže in debelosti nadaljeval še v prihodnje, zato je potrebno čim prej ukrepati. Pomembno vlogo pri tem lahko imajo vrtci in šole, saj vemo, da otroci tu preživijo precejšen del dneva. Športna vzgoja pa pomembno vpliva na otrokov interes za vključevanje v gibalne aktivnosti (Trudeau in Shephard, 2005).

Prekomerna telesna teža in debelost se lahko ocenita na več načinov. V svetu je v ta namen najpogosteje uporabljen indeks telesne mase (ITM – body mass index BMI), ki predstavlja razmerje med telesno težo oz. pravilno telesno maso v kilogramih in kvadratom telesne višine v metrih ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). ITM je uporaben predvsem za razvrščanje ljudi v skupine s prekomerno telesno težo in debelostjo, ne more pa natančno napovedati količine telesnega maščevja (Pietrobelli et al., 1998). Kljub nekaterim pomanjkljivostim je ITM za ugotavljanje telesne teže in debelosti v svetu najbolj razširjen (Malina in Katzmarzyk, 1999). V obdobju otroštva in mladostništva so vrednosti ITM drugačne kot pri odraslih in se z odraščanjem pomembno spreminjajo. Ob rojstvu je povprečje ITM nižje od  $13 \text{ kg}/\text{m}^2$ , pri enem letu starosti naraste do  $17 \text{ kg}/\text{m}^2$ , pri šestih letih upade do  $15,5 \text{ kg}/\text{m}^2$  ter nato postopno narašča (Završnik in Pišot, 2005).

### **Prekomerna telesna teža**

V „razvitem svetu“ število debelih otrok oz. otrok s prekomerno telesno težo s hitrostjo narašča (Lissau, Overpeck, Ruan, idr., 2004; Neovius, Janson in Rössner, 2006; Archenti, Pasqualinotto, 2008). Raziskave, ki se nanašajo na “International Obesity Task Force” (<http://www.who.int/topics/obesity>) kažejo, da je na svetu vsaj 155 milijonov debelih otrok ali otrok s prekomerno telesno težo (Dolenc idr., 2008).

Debelost je ena največjih izzivov javnega zdravstva 21. stoletja. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) navaja, da se je v mnogih evropskih državah število (pre)debelih od leta 1980 potrojilo in se še vedno neustavljivo povečuje, še posebej med otroci. Število debelih otrok v nekaterih državah v evropski regiji narašča do 2% na leto in do leta 2010 naj bi bil debel en otrok od desetih - skupno 15 milijonov v celotni evropski regiji (<http://www.who.int/topics/obesity>). Mírdil et al. (2004) navaja, da je v obdobju med leti 1994 in 2000 med Švedskimi 10-letniki prišlo do 4-kratnega povečanja debelosti (Dolenc idr., 2008).

Ugotovitve kažejo, da je bilo leta 2003 v Sloveniji prekomerno težkih 18,28 % otrok in debelih 7,53 % (Bučar Pajek, Strel, Kočac et al. 2004), ta delež pa je danes še v porastu. Potrebno bi bilo torej korenito spremeniti očitno nekakovosten način življenja (Šimunič, 2008).

V Sloveniji so otroci in mladostniki premalo telesno dejavni. V zadnjih desetih letih narašča delež prekomerno telesno težkih in debelih otrok in mladostnikov v Sloveniji, kar je mogoče obrniti pri otrocih in mladih v nasprotno smer s pomočjo vsakodnevne redne telesne vadbe, ki bo sproščujoča ter obenem krepila srčno in dihalno zmožnost telesa ter moč mišic. To pa privede do pomembnega vpliva na zmanjšanje bremena kroničnih nalezljivih bolezni v odrasli dobi (Gabrijelčič Blenkup, Drev, Rok Simon, Koflobrič in Jeriček, 2009).

Delež prehranjenih in debelih otrok, starih pet let, je bilo v Sloveniji v obdobju od leta 2003 do 2005:

- 20,9 % prehranjenih deklic ter 18,4 % čezmerno prehranjenih dečkov,
- 7,9 % debelih deklic ter 9 % debelih dečkov (Gabrijelčič Blenkup idr., 2009).

Vzroki za naraščanje relativne telesne teže so v današnjem času zelo kompleksni in se najpogosteje povezujejo s sodobnim življenjskim slogom (Hill in Peters, 1998). Malo verjetnosti je, da bi genske in metabolične spremembe v zadnjih dveh do treh desetletjih povzročile tako veliko razširjenost. Verjetnejše so torej kulturno pogojene spremembe, za katere je značilna vse manjša gibalna dejavnost in spremenjeni vzorci prehranjevanja (Videmšek in Pišot, 2007).

V zadnjih letih je prišlo do epidemije, ki je posledica sprememb v socialnem, ekonomskem, kulturnem in naravnem okolju. Pri prebivalstvu je posledica energijskega ravnovesja dramatično zmanjšanje telesne dejavnosti, sprememba prehranjevalnih navad, vključno z večjo porabo energijsko gostih in hranilno revnih živil in pijač v kombinaciji s prenizkim vnosom sadja in zelenjave. Večina otrok in mladostnikov je v predšolski in šolski dobi nepravilno prehranjena, vemo tudi, da se »moderne« otroci zelo malo gibljejo, saj statistika za Slovenijo kaže, da se s športom redno ukvarja le 13 % mladih (Završnik, 2009).

Debelost je ena najpogostejših bolezni otrok in mladostnikov današnjega časa. Na debelost v otroštvu lahko vpliva nizka raven aktivnosti; obstaja znanstveno utemeljena povezanost med sedečim življenjskim slogom in stopnjo prekomerne telesne teže oz. debelosti. Najbolj učinkovit način za zdravljenje debelosti predstavlja redna gibalna/športna aktivnost v kombinaciji z ustreznimi prehranskimi navadami (Dolenc idr., 2008).

V Sloveniji je bilo leta 2003 po ugotovitvah prekomerno težkih otrok 18,28 % in debelih otrok 7,53 % (Bučar Pajek, Strel, Kovač idr., 2004), ta delež je še danes v porastu. Nekakovosten način življenja bi bilo potrebno torej korenito spremeniti (Dolenc idr., 2008).

Prekomerna telesna teža lahko negativno vpliva na zdravje tako otrok in mladostnikov (Williams idr., 1992) kot tudi v kasnejših življenjskih obdobjih.

Pomanjkanje gibalne aktivnosti se v današnji družbi povezuje s spremembami prehrabnenih navad. Tako pomanjkanje gibalne aktivnosti kot tudi spremembe v novodobnem načinu prehranjevanja predstavljajo pomembne dejavnike pri vse večji razširjenosti prekomerne telesne teže in debelosti med otroki in mladostniki (Bar-Or, 2000).

Tudi genetske razlike v pridobivanju maščobe lahko vplivajo na to, da so otroci – v večji ali manjši meri – ”občutljivi” na sodobni neaktivni življenjski slog. Bouchard (1997) navaja, da je telesna sestava od 25-40 % dedno pogojena; genetski faktorji imajo, poleg ostalih (kulturnih, okoljskih in dejavnikov življenjskega sloga), pomembno vlogo pri razumevanju pojavnosti prekomerne telesne teže in debelosti (Dolenc idr., 2008).

Povečana količina telesnih maščob je značilna za prekomerno telesno težo in debelost, ki se razvija v interakciji posameznikovega genotipa, vplivov okolja, prehranjevalnih vzorcev in gibalne nedejavnosti. Odkrivanje in obravnavanje debelosti pri otrocih je pomembno zaradi kratkoročnih in dolgoročnih posledic za zdravje. Debelost postaja pri otrocih vse pomembnejši dejavnik tveganja za pojav različnih bolezni, kot so: sladkorna bolezen tipa 2, bolezni srca in ožilja (previsok krvni tlak, neugodna raven HDL holesterola, LDL holesterola ter trigliceridov), psiho-socialne težave, negativna samopodoba, zmanjšanje samopodobe. Dolgoročno gledano obstaja dokaj velika verjetnost, da se debelost iz otroštva nadaljuje v odraslo obdobje, kjer prav tako v veliki meri ogroža zdravje. Debelost pri otrocih predstavlja velik dejavnik tveganja za pojav nekaterih kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejši starosti (Završnik in Pišot, 2005).

Presečne in longitudinalne študije navajajo, da naj bi imeli otroci in mladostniki obeh spolov, za katere je značilna relativno visoka stopnja gibalne aktivnosti, manj maščevja kot njihovi premalo aktivni vrstniki (Barbeau in Litaker, 2003; Berkey idr., 2000; Ekelund idr., 2002; Moore idr., 2003).

Gibalni/športni aktivnosti otrok in mladostnikov pripisujemo velik pomen, saj pozitivno vpliva na celosten otrokov razvoj ter v veliki meri pripomore k boljši kakovosti življenja, povezani z zdravjem (Ortega, Ruiz, Castillo idr., 2008; Shoup, Gattshall, Dandamudi idr., 2008). Kljub temu ne moremo mimo dejstva, da je ravno debelost ena najpogostejših boleznih otrok in mladostnikov današnjega časa. Nizka raven aktivnosti lahko vpliva na debelost v otroštvu (Dencker, Thorsson, Karlsson idr., 2006) in obstaja znanstveno utemeljena povezanost med sedečim življenjskim slogom in stopnjo prekomerne telesne teže oz. debelosti. Redna gibalna/športna aktivnost v kombinaciji z ustreznimi prehranskimi navadami predstavlja najbolj učinkovit način za zdravljenje debelosti (Bar-Or in Baranowski, 1994).

Gibalna aktivnost ima številne koristne učinke na zdravje otrok, ki se kažejo na fizičnih in psihičnih značilnostih (Dolenc idr., 2008).

Sekundarni trend imenujemo spremembo pokazatelja telesne rasti, predvsem teže in višine skozi več generacij. Sekundarni trend kaže, da indeks telesne mase otrok in mladostnikov neprestano strmo narašča povsod po svetu (Videmšek in Pišot, 2007).

## 1.2 POMEN GIBANJA

»Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja« (Zurc, 2008, str. 25).

Gibanje, ki je v jedru vsake telesne oziroma športnorekreativne dejavnosti, je pomemben sopotnik človekovega življenja. Lahko bi rekli, da je gibanje sestavni del kakovosti življenja sodobnega človeka. Ta jasno izražena povezanost je bila že velikokrat teoretično in strokovno podprta. Telesne dejavnosti in rekreativni šport namreč pomembno vplivata na celovito ravnovesje človeka in ustvarjata harmonijo med njegovo večrazsežnostno naravo ter vsakdanjimi naporji in delovnimi obveznostmi. Pri gibanju in rekreativnem športu gre tudi za sproščujoče doživljajske izkušnje, ki jih ponuja in daje igrivost pri tovrstnem udejstvovanju. Mnogi pa v tem vidijo še več; potrjevanje in izražanje osebnosti in izživetje v neposrednem športnem dvoboju ali tekmovanju. Če gre za pravi športni boj, ta lahko plemeniti telo in duha,

veliko daje in bogati. Športno rekreativno udejstvovanje je človeku lahko vsakdanji izziv tudi zato, ker se prek tega lahko udeležuje različnih športno rekreativnih tekmovanj, zlasti kadar želi meriti sile, znanje in sposobnosti z drugimi ali s seboj in pri tem doseči pomembnejše rezultate. Izziv pa je tudi zato, ker je v športu, tudi rekreativnem, mogoče doživeti še kaj več kot pri nekaterih drugih dejavnostih v življenju in uresničiti cilje, ki so v različnih starostnih obdobjih različni. Velikokrat takšnih ciljev ni mogoče doseči z nobenimi drugimi sredstvi (Berčič, 2008).

Veliko je ciljev, ki jim v povezavi z gibanjem oziroma rekreativnim športom namenjamo posebno pozornost. Pravimo, da telesna oziroma športno rekreativna dejavnost bogati življenje današnjega človeka in mu pomaga, da se lažje vključuje v večje ali manjše prijateljske skupine. Zagotovo je velika vrednost gibanja in ukvarjanja s športno rekreativnimi dejavnostmi v pozitivnem učinkovanju na zdravje. Športno rekreativna dejavnost deluje v odnosu na zdravje ljudi, tako da omeji delovanje negativnih dejavnikov, ki spremlja današnje življenje in pomaga ohranjati zdravje. Že dolgo so opisane in znane naravne metode zdravljenja, ki vključujejo veliko gibanja. Ugotovljeno je, da se z redno telesno vadbo in utrjevanjem povečajo tako imenovane psihofizične sposobnosti. Zdravje in gibanje sta tesno povezana. Kadar govorimo o zdravju, vedno ugotovimo, da se prizadeti zavedo pomena svojega zdravja šele takrat, ko ga začenjajo izgubljati oziroma ko ga povsem izgubijo. "Zdravje ni vse, toda brez zdravja je vse nič", je znana ljudska modrost, ki se iz dneva v dan potrjuje. Zato je zdravje vse bolj cenjena dobrina in vrednota vseh tistih, ki živijo razmeroma zdravo ali pa si vsaj prizadevajo, da bi tako živeli. Kdor se zadosti giblje in se ukvarja z raznovrstnimi telesnimi dejavnostmi, vsak dan hodi in pogosto teka, igra tenis, zahaja v planine in gore, kolesari, plava ali se ukvarja z drugimi vodnimi športi, obiskuje fitnes ali izvaja gimnastične vaje doma itd., si prav gotovo ohranja zdravje in lahko pričakuje kakovostno življenje tudi v pozni starosti. To pa je hkrati prispevek k upočasnitvi procesov biološkega staranja (Berčič, 2008).

Poleg pozitivnih učinkov na zdravje sta telesna oziroma športno rekreativna dejavnost hkrati preventivni dejavnik, saj tako udejstvovanje pomaga pri razvoju zaščitnih dejavnikov, učinkuje na splošno obrambno sposobnost človeka in na izbiro ustreznih obrambnih mehanizmov. Dobro izbrana telesna dejavnost ali vadba priljubljenega rekreativnega športa zato veliko prispeva k varovanju zdravja, posledično se dviguje tudi raven prilagoditvenih sposobnosti posameznih gibalno dejavnih. In še več. Športno rekreativno udejstvovanje



neposredno učinkuje na celovito ravnovesje udeležencev in na čut za skladno delovanje posameznih organov in organskih sistemov. Ugodne posledice rednega in sistematičnega ukvarjanja z rekreativnim športom se kažejo tudi v izboljšanju psihofizičnih sposobnosti in zviševanju ravni njihovih motoričnih in funkcionalnih sposobnosti. Z rekreativnim športom se lahko bogatijo prijateljske vezi in spletajo globlja poznanstva, odpre se pot v svojevrsten doživljajski svet, v razgibanem vadbenem okolju so bogatejši tudi čustveni odzivi ljudi (Berčič, 2008).

Telesno oziroma športno rekreativno udejstvovanje je lahko tudi pomemben dejavnik pri ohranjanju in vzpostavljanju duševnega ravnovesja. Zlasti zaradi razkritega dejstva o tesni medsebojni povezanosti in soodvisnosti človekovih telesnih in duševnih dejavnosti. Izsledki številnih raziskav so v minulih desetletjih pokazali na ugodne učinke telesnega gibanja oziroma ukvarjanja z rekreativnim športom na človekovo duševnost. V vsakdanjem življenju pri opravljanju številnih nalog in opravil ter zlasti pri obvladovanju in premagovanju stresov se telesne in duševne zmogljivosti posameznika povezujejo. Boljše duševno stanje je odvisno od dobrega telesnega zdravja in zadostne telesne prilagodljivosti ter narobe (Berčič, 2008).

Ko se mora zrela oseba znajti v sodobnem svetu in reševati številne, tudi zapletene življenjske probleme, je redno telesno udejstvovanje in naprezanje dejavnik, ki pri tem lahko bistveno pomaga in prispeva k duševnemu ravnovesju. Ker gre pri športno rekreativnem udejstvovanju v večini primerov za igrivo in sproščajoče gibanje, se posameznik hkrati sprošča tako telesno kot duševno. Telesna sprostitev je tako pogoj za duševno sprostitev in narobe. Sproščanje in razbremenjevanje duševnih napetosti s telesnim oziroma športno rekreativnim udejstvovanjem je tudi eden od namenov tovrstnih dejavnosti (Berčič, 2008).

Med pozitivne učinke telesne dejavnosti, gibanja oziroma športno rekreativnega udejstvovanja štejemo tudi spodbujanje posameznikovih energetskih potencialov. Redno in sistematično športno rekreativno udejstvovanje namreč spodbuja omenjene potenciale ljudi in jim dviguje na višjo raven delovne sposobnosti (Berčič, 2008).

Redno ukvarjanje s športom in različne gibalne dejavnosti izzovejo v življenju ljudi še številna ugodja in mnoge pozitivne čustvene odzive, med drugim veselje in zadovoljstvo. Raznolikost gibalnih dejavnosti, ki izzovejo različna psihična, telesna in socialna ugodja, je velika. Mnogim prinaša veselje že hoja in krajši sprehodi, drugim pomeni enako zadovoljstvo hitra in živahna hoja ali tek v naravi, nekateri ne morejo več brez kolesa in kolesarjenja na

večje razdalje, tretji pa se bolj navdušujejo za gorsko kolesarjenje in bolj zahtevne kolesarske poti. Številnim veliko pomeni spuščanje po rekah z različnimi plovili (npr. s kanuji, splavi, z gumijastimi čolni, rečnimi bobmi itd.), veliko pa jih prisega na dejavnosti v vodi, na vodi, ob vodi in pod vodo. Zimske dejavnosti in gibanje v zasneženi pokrajini, na smučiščih ali po gorskih brezpotjih zapolnjujejo življenje mnogim rekreativcem in rekreativkam v Sloveniji. Kdor ima zares rad gibanje v gorah, zahaja v gorski svet v vseh letnih časih. Telesnih in športno rekreativnih dejavnosti je še veliko. Vsak si torej sam izbira poti in oblike udejstvovanja, kje, kdaj, koliko in kako bo dejaven (Berčič, 2008).

### **1.2.1 POMEN GIBALNE AKTIVNOSTI ZA TELESNI RAZVOJ OTROK**

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

Redna gibalna aktivnost deluje tudi na boljši razvoj srčno-žilnega sistema, dihalnega sistema, osrednje živčevje in prebavila. Otrok, ki je redno gibalno aktiven, je v primerjavi z manj aktivnim otrokom telesno zmogljivejši, ima manjšo srčno frekvenco pri določeni aktivnosti, boljšo mišično kontraktibilnost, večjo maso srčne mišice, izboljšano porabo kisika, izboljšano koronarno prekrvavitev, večji venski pretok, boljši izkoristek porabe kisika mišic, boljšo gibljivost sklepov, večjo prostornino pljuč, bolj okrepljene dihalne mišice, večjo količino eritrocitov v krvi (Saje, 2002).

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

Velik del raziskav se posveča proučevanju pozitivnih vplivov gibanja na otrokovo telesno držo v zgodnjem šolskem obdobju, saj zaradi vedno večjih zahtev sedenja nastopa porast

neustreznih telesnih drž in deformacij hrbtenice, gibalna aktivnost pa neizbežno učinkuje tudi na razvoj hrbtnih mišic in hrbtenice, torej posledično na ustrezno telesno držo (Zurc, 2006).

### **1.2.2 POMEN GIBALNE AKTIVNOSTI ZA SOCIALNI RAZVOJ OTROK**

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

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

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

### **1.2.3 POMEN GIBALNE AKTIVNOSTI ZA ČUSTVENI RAZVOJ OTROK**

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

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

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

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

#### **1.2.4 POMEN GIBALNE AKTIVNOSTI ZA KOGNITIVNI RAZVOJ OTROK**

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

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

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

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

### **1.2.5 POMEN GIBALNE AKTIVNOSTI ZA ZDRAVJE OTROK**

Šport in gibanje pomenita človeku pomemben vir zdravja. Otrokom redna gibalna aktivnost omogoča preprečevanje prekomerne teže in debelosti, razvijanje zdravih sklepov, močnejših kosti in učinkovitega delovanja srca, vzpostavljanje trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju (Videmšek in Pišot, 2007).

Ker pri športno-gibalni aktivnosti otroci razvijajo predvsem vzdržljivost, se mora organizem privajati na povečane napore tudi v manj ugodnih vremenskih razmerah, kar pa krepi termoregulacijske mehanizme, ki otroku omogočajo uspešno prilagajanje na temperaturne razlike, ki so pogosti vzroki prehladov. Na ta način postanemo bolj odporni (Proje, 1997).

Gibanje vpliva na izboljševanje srčno-žilnih sposobnosti, saj ohranja zmeren krvni tlak, zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni, zmanjšuje trigliceride v krvi, povečuje HDL holesterol (Tratnjek, 2008).

Pozitivni učinki redne gibalne aktivnosti so še zmanjšanje pogostosti različnih obolenj in skrajšanje zdravljenja (Saje, 2002).

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

### **1.3 OTROŠTVO IN MLADOST - ODLOČILNI OBDOBJI ZA OBLIKOVANJE ODRASLE OSEBE**

»Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje vrste njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti« (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Večina gibalnih sposobnosti in navad se razvije v predšolskem obdobju, od četrtega do sedmega leta starosti. Kljub temu pa številni avtorji navajajo (Volmut, Jelovčan, Simunič in

Pišot, 2009), da v tem obdobju življenja otroci ne dobijo dovolj gibalnih spodbud, da bi razvili gibalne sposobnosti na višji nivo. S starostjo se struktura gibalnih sposobnosti spreminja.

Gibalno učenje oz. gibalno opismenjevanje igra pomembno vlogo tako pri elementarnih gibanjih kot pri osvajanju tistih gibalnih spretnosti, ki niso prirojene človeku kot vrsti (plavanje, kolesarjenje, smučanje, drsanje, nogomet ...). Skladna usvojitev gibalnih znanj in razvoj sposobnosti zahteva ustrezne izkušnje, iz izkušenj pridobljena znanja ter povratne informacije o izvedbi gibanja. Na drugi strani pa lahko pomanjkanje gibalnih spodbud pripelje do prekomerne telesne teže, neracionalne izvedbe gibalne/športne naloge, hitre utrujenosti, negativne gibalne in telesne samopodobe ter nenazadnje slabe kakovosti življenja. Izogibanje negativnim dejavnikom je možno le tako, da otrok v zgodnjem razvojnem obdobju usvoji osnovne gibalne spretnosti in vzorce, ki jih nato hitreje nadgradi z zahtevnejšimi, kar mu olajša vključitev v številne prostočasne gibalne/športne aktivnosti. Z gibanjem in gibalno izkušnjo spoznava sebe in svojo okolico, ustvarja, se vključuje med sovrstnike ter rešuje številne probleme. Njegovo naravno potrebo po gibanju moramo nenehno podpirati in jo krepiti. Kdor prej lazi, plazi, shodi, prej usvoji prostor okoli sebe, spoznava okolico in ima več možnosti za sporazumevanje. Zato moramo otroku ponuditi čim več igre in ga spodbujati v njegovih gibalnih aktivnostih (Volmut idr., 2009).

Gibanje in premikanje sta ključnega pomena za zdravje in posledično tudi za preživetje. Telesna neaktivnost pa je ključnega pomena za marsikatero bolezen sodobne družbe (Završnik in Pišot, 2005).

Otroštvo in mladost sta odločilna za oblikovanje podobe odrasle osebe. Del te je mogoče oblikovati le s sredstvi, ki jih uporablja šport, to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi. Njihov vpliv pa je z rastjo in dozorevanjem vse manjši. Športna dejavnost vpliva na človeka in zaradi povezanosti njegove telesne in duhovne narave sooblikuje njegov biološki, psihični in socialni del osebnosti. Športna dejavnost vpliva tudi na mišljenje, čustvovanje in odnose med ljudmi. Vzgojni potencial športa se odraža v učinkovitejši otrokovi kontroli vedenja ter ustrežnejšem moralnem, etničnem in estetskem presojanju. Vključevanje v šport je odvisno od človekovih psihičnih in socialnih razsežnosti. Od pozitivnih ali negativnih socializacijskih izkušenj, vtisnjenih v otroštvu in mladosti, je odvisno, ali bomo kasneje človeka za šport

pridobili ali izgubili. Mladost je torej odločilna za oblikovanje podobe odrasle osebnosti (Kovač, 1995).

Gibanje je prevladujoča dejavnost že od prvih dni življenja. Je samo po sebi izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa je tudi sredstvo vzgoje. Otrokovo doživljanje in razumevanje sveta temeljita na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, gibalnih aktivnosti in aktivnega eksperimentiranja v različnih situacijah. Raziskave mnogih avtorjev (J. Piaget, A. H. Ismail ...) so potrdile visoko korelacijsko zvezo med športno vadbo, zlasti koordinacijskega tipa, in kognitivnih sposobnosti. Zgolj usmerjeni gibalni razvoj pospešuje tudi duševnega. Otrok, ki se gibalno hitreje razvija, ima večje možnosti za komuniciranje z okoljem. Z gibanjem prihaja do novih spoznanj, na ta način se potrjuje in si ustvarja čustveni odnos do okolja in svojih dejanj (Kovač, 1995).

Za mlajšega otroka je značilno, da še nima diferenciranih odgovornih centrov za uravnavanje celotne njegove dejavnosti, zato je prepletanje mehanizmov upravljanja še toliko večje. Gibalna aktivnost otroka je v tem obdobju prav gotovo izrednega pomena, saj omogoča vključevanje vseh področij njegovega izražanja od motoričnega, kognitivnega, konativnega, pa do čustveno-socialnega. Ta področja imajo izredno pomembno vlogo pri oblikovanju celotne otrokove osebnosti (Pišot, Bednarik in Jelovčan, 2006).

Otrokov razvoj je dinamičen proces, ki ga interaktivno soodločata dednost in okolje, in sicer na ravni fizikalnega ter socialnega okolja. Na vse dejavnosti otrokovega razvoja (*rast, zorenje, izkušnje*) ne moremo enako vplivati. Spodbude, ki jih dobiva majhen otrok iz okolja, so senzorične, odziv pa gibalni. Pri mlajših otrocih do 8. leta starosti burni otrokov razvoj – rast, zorenje, samoaktivnost – nenehno deluje v smeri izboljšanja *percepcije* in *motorike* (Pišot, Bednarik in Jelovčan, 2006).

Gibalni razvoj je povezan tudi z duševnim razvojem. Otrok, ki se gibalno hitreje razvija, se lažje vključi v okolje, ima veliko prijateljev in z njimi tudi lažje komunicira. Vse to in še več pa je osnova za njegov nadaljnji duševni razvoj. To, da se otrok hitreje gibalno razvija, pomeni, da prej usvoji in spozna svoje telo in je manj odvisen od okolice, je samozavestnejši (Pišot, Bednarik in Jelovčan, 2006).

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa zaznava okolico, prostor, čas in predvsem samega sebe. Ko začne obvladovati svoje roke, noge in trup, počasi

začenja čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi samozaupanje in samozavest. Za ohranjanje in razvijanje teh sposobnosti in lastnosti smo v prvi vrsti odgovorni odrasli. Starši, vzgojitelji, učitelji in vsi tisti, ki se kakor koli ukvarjamo s predšolskimi otroki, jih lahko namreč spodbujamo h gibanju, jim omogočimo kakovostno športno vzgojo in tako pozitivno vplivamo na njihov celostni razvoj. Zavedati se moramo, da je zgodnja usmerjenost otrok v gibanje in raznovrstne aktivnosti skupaj s starši osnova za kasnejše ukvarjanje s športom. Otrok že zelo zgodaj prevzame navade svojih staršev in se jih drži, tudi ko odraste (Videmšek in Jovan, 2002).

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od elementarnih, preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci ne usvojijo pravočasno, se kasneje zelo težko ali pa se celo ne razvijejo. V predšolskem obdobju se gradijo temelji zdrave telesne konstitucije in pozitivnega dojemanja športa. Seveda vse poteka skozi igro. Z gibanjem si otroci poleg gibalnih razvijajo tudi spoznavne sposobnosti. Vključevanje v različne oblike športnih dejavnosti ima pomembno vlogo pri razvijanju čuta do drugih otrok, začne se proces socializacije. Otroci v elementarnih gibalnih igrah, ki predstavljajo osnovo športnih iger, postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil iger. Igra in gibanje sta pomembna tudi pri emocionalnem razvoju. Otroci, ki imajo radi šport oz. so jih starši že zelo zgodaj začeli navajati na športne dejavnosti, bodo veliko bolj dovtetni za okolico, manj boječi in bolj samozavestni (Videmšek in Jovan, 2002).

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj dovzeten za vplive okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Strokovnjaki so ugotovili, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje, žal, ne more nadoknaditi. Zato je ena temeljnih nalog vrtca, da otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne ter druge sposobnosti in lastnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

Program gibalnih dejavnosti naj izhaja iz različnih potreb in zmožnosti otrok, da lahko kar najboljše prispeva k razvoju otrok. Pravilno organizirana in strokovno usmerjena športna vzgoja omogoča uresničevanje ravnotežja med različnimi vidiki otrokovega telesnega in duševnega razvoja (Videmšek in Visinski, 2001).



### 1.3.1 GIBALNA AKTIVNOST GLEDE NA SPOL OTROK

Razlike med spoloma so v obdobju zgodnjega otroštva v povprečju majhne, izrazitejše so v poznem otroštvu. V določenih pogledih dosegajo nekoliko višjo raven motorične učinkovitosti deklice – pri koordinaciji gibanja rok in ravnotežju. V drugih pogledih pa dosegajo višjo raven dečki, npr. pri koordinaciji gibanja vsega telesa, agilnosti, moči, vzdržljivosti. Dečki so zato nekoliko uspešnejši pri izvajanju gibalnih spretnosti, ki zahtevajo moč in hitrost, kot so skoki, meti, teki; deklice pa uspešneje izvajajo spretnosti, ki zahtevajo natančnejše gibanje z rokami, ravnotežje, ritem, kot so plesi. Raven diferenciacije gibalnih sposobnosti je pri deklicah višja kot pri dečkih (Pišot in Planinšec, 2005).

Dosedanje raziskave so pokazale, da obstajajo v gibalni dejavnosti nekatere razlike med spoloma. Dečki v zgodnjem obdobju šolanja so pogosteje in intenzivneje gibalno dejavni kot deklice. Razlike med spoloma so tudi v vsebini pristočasnih gibalnih dejavnosti. Dečki so bolj aktivni v igrah z žogo in podobnih ekipnih športih, deklice pa prevladujejo v individualnih, plesnih in gimnastičnih aktivnostih. O razvoju razlik med spoloma oz. specifičnih spolnih vlogah v gibalni aktivnosti obstaja več teorij. Teorija socialnega učenja govori o pomembnosti bioloških razlik med spoloma in hkrati opozarja, da obstajajo možnosti, da se tipično spolno vedenje z učenjem spremeni (Zurc, 2008).

Že od ranega obdobja so otroci deležni sporočil in spodbud iz svojega okolja, ki opredeljujejo, katera ravnanja in vedenja so zaželena in sprejemljiva za dečke in katera za deklice. Zato lahko razlike v gibalni aktivnosti med spoloma pripisujemo tako procesu socializacije in prevzemanju spolne vloge kot tudi biološkim in fiziološkim posebnostim pri moških in ženskah. Številni raziskovalni izsledki navajajo razlike med spoloma v gibalni dejavnosti, saj ugotavljajo višjo raven gibalne dejavnosti pri fantih v primerjavi z dekletimi v vseh starostnih obdobjih. Igra in gibanje sta v predšolskem obdobjem tesno povezana, nanju vpliva že prej omenjen proces socializacije z razvojem ustrezne spolne vloge (Darlison, 2000).

Pri dečkih prevladujejo gibalne dejavnosti, v katere so vključene večje mišične skupine in gibalne naloge z aktiviranjem celega telesa (Videmšek in Pišot, 2007).

Dečki se v primerjavi z deklicami pogosteje vključujejo v igre, za katere je značilna višja raven dejavnosti ter v igre prerivanja, v katerih je več igrive agresivnosti. Zato sta igra in

gibanje pri predšolskih dečkih in deklicah predvsem drugačna in nista toliko količinsko različna (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Razlika v gibalnem vedenju je lahko povezana s posebnostmi v razvoju prostorske kognicije pri dečkih in deklicah. Gibanje in igra dečkov zelo pogosto vključuje dejavnosti, ki zahtevajo koordinacijo oko – roka (ali noga), kar se kaže v različnih igrah z žogo. Tovrstne dejavnosti spodbujajo razvoj sposobnosti prostorske predstavljalnosti v večji meri pri fantih kot pri dekletih in predpostavljajo intenzivnejše gibanje, kar verjetno privede do višje stopnje gibalne dejavnosti fantov v primerjavi z njihovimi vrstnicami. Dekleta se raje vključujejo v manj intenzivne gibalne dejavnosti (Craig, Cameron in Russell, 2001).

Raziskave Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije so pokazale, da obstajajo statistično pomembne razlike v značilnostih gibalne dejavnosti po spolu. Dekleta so manj gibalno dejavna, dečki se v prostem času ob drugih dejavnostih pogosteje ukvarjajo s športom. Proučevanje razlik med spoloma pri gibalni dejavnosti otrok od 6. do 17. leta starosti je pokazalo, da so dečki vseh starostnih kategorij statistično pomembno več in bolj intenzivno gibalno dejavni v primerjavi z deklicami (Zurc, 2008).

Natančnega vzroka za razlike v gibalni dejavnosti med deklicami in dečki ne moremo opredeliti. Ne moremo trditi, da gre samo za biološko osnovo ali izključno socialne in okoljske dejavnike. Najverjetneje gre za kombinacijo in medsebojno prepletanje obeh vplivov (Timmons, Naylor in Pfeiffer, 2007).

#### **1.4 DRUŽINA – VIR ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA**

Družina je svet, življenje, človeštvo in družba v malem. Je edinstvena celica, kjer se spleta temeljne vloge človeškega bitja, spolne in generacijske. Je mikrokozmos človeškega makrokozmosa. Je sistem z nekim notranjim dogajanjem, ki je ves čas v obojestranskem stiku z vsem, kar se godi v njegovem okolju. Je spreminjajoča se družbena skupina, ki jo močno zaznamujejo socialne, kulturne, politične spremembe, demografski trendi, gospodarski razvoj, ekonomske krize, vojne, nezaposlenost, migracije, tehnološke inovacije itd. Omeniti velja tudi fenomenološke definicije družine, kot jo doživljajo njeni člani (npr. otrokova risba družine).

Lahko bi rekli, da se vsakdo v svojih predstavah oklepa podobe družine, ki jo najbolj potrebuje (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Družina je socialna skupina, ki najodločneje poseže v otrokov razvoj in oblikuje osebnost; socialno, čustveno, intelektualno in gibalno življenje otroka (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot. Zato bi se morali starši čim pogosteje igrati s svojimi otroki, jih vzpodbujati pri gibalnih dejavnosti ter nenehno zadovoljevati in krepiti njihovo naravno potrebo po gibanju. Ukvarjanje s športom znotraj družine je zelo pomembno, saj otroci prevzemajo navade in stališča staršev, kar je zelo pomembno za otrokovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote (Videmšek in Vinski, 2001).

Doupona in Petrović (2000) menita, da so podatki zaskrbljujoči, saj kažejo, da se pri nas več kot 50 % družin kot celote njenih članov sploh ne ukvarja s športno dejavnostjo, vendar nekatere novejša raziskave (npr. Videmšek idr., 2002) kažejo, da se stanje počasi izboljšuje.

Življenjski slog vsakega posameznika se prične oblikovati v ožjem družinskem krogu, kjer imajo ključno vlogo starši, ki otroka vzgajajo. Pri vzgoji pa je pomembno, ali gre zgolj za pasivno učenje, kjer otrok samo opazuje in posluša, ali pa za aktivno, kjer je otrok sam tisti, ki odkriva, in ga starši le usmerjajo. Če starši želijo, da bo otrok zdrav in razvit na gibalnem področju, mu morajo pomagati s svojim lastnim zgledom. Nuditi mu morajo podporo in z izkušnjami bogato okolje ter ga spodbujati na vseh področjih (Završnik in Pišot, 2005).

Pri razvoju posameznika bi lahko rekli, da ima glavno vlogo družina tudi pri tem, ali bo že komaj rojeni otrok imel večje možnosti, da poseže po športu, če mu bodo starši predstavljali ustrezen model športnega delovanja (Tušak idr., 2003).

Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti, od prvih gibalnih poskusov, prvih korakov, spoznavanje prostora in okolice okrog sebe. Starši bi se morali čim pogosteje igrati s svojimi otroki, jih spodbujati pri njihovih gibalnih dejavnostih. Otrokovo naravno potrebo po gibanju bi morali nenehno zadovoljevati in jo krepiti. Ob starših se otroci počutijo varne, z veseljem

sodelujejo, jim zaupajo in uspešno izvajajo naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmogli (Videmšek, 2001).

Pomembno je, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje, ker šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje.

Prosti čas v družini najpogosteje pomeni možnost za skupen pogovor, razvedrilo, igro, počitek, delo in šport. Od staršev in njihovega zavedanja pomena športa je odvisno, kako bo družina preživela prosti čas (Videmšek idr., 2001).

Športna dejavnost družine ima še več kot zgolj socialno kompenzacijsko vlogo. Ta naj bi bila tudi pomemben (so)dejavnik preoblikovanja sprevrženih miselnih vzorcev in življenjskega stila mnogih sodobnih družin. Z intenzivnimi, razmeroma trajnimi in intimnimi odnosi družina močno oblikuje otrokovo osebnost, zlasti v zgodnjem predšolskem obdobju. Pogosto so družinski vplivi takšni, da jih otrok sprejme globoko vase in ga kasneje spremljajo v širšem družbenem delovanju kot »tihan partner« (Doupona in Petrović, 2000).

Pomen športne vzgoje v družini:

- Ukvarjanje s športom v zgodnjem otroštvu oblikuje podobo odrasle osebnosti, ki jo je mogoče oblikovati s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi.
- Premajhnega ukvarjanja s športom v otroštvu ali neukvarjanja s športom v otroštvu kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti. Najučinkovitejši vpliv športnih dejavnosti je do tretjega leta, učinkovit vpliv je od tretjega do šestega leta, nato ta postopoma upada.
- Šport vpliva predvsem na otrokov gibalni in telesni razvoj kot tudi na spoznavni, čustveni in socialni razvoj.
- Športne dejavnosti vplivajo na odnose v družini.
- Šport v družini se je razvil iz igre, podobno kot druge kulturne dejavnosti.
- Praviloma imajo otroci radi šport. Ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov je pomemben dejavnik homogenizacije, družinske integracije, ki ji mnogi sodobni civilizacijski dejavniki niso »naklonjeni« (Videmšek idr., 2001).

Otroci želijo ugajati staršem, zato se pri gibalnih dejavnostih potrudijo po najboljših močeh. So zelo ustvarjalni in prizadevni, zato naj starši njegove rešitve sprejemajo zelo resno in objektivno, otrokovo prizadevanje naj pohvalijo. Nekaj prednosti pri izvajanju dejavnosti najmlajših skupaj s starši:

- Otroci lahko izvajajo gibanja, ki so zahtevnejša, za katera potrebujejo večjo varnost, ki jo zagotovijo starši med vadbo.
- Starši se tudi sami razgibajo, saj lahko mnoge dejavnosti izvajajo skupaj z otroki.
- Med skupno vadbo starši z otroki vzpostavijo pristrčen stik, čas, ki ga preživijo, je prijetno doživetje, ki pogloblja čustveno povezanost med starši in otroki. Ob nerodnih situacijah, spodrseljajih, se vsi sproščeno nasmehnejo. Ob starših se otrok nauči, da ni nujno, da mu uspe vse v prvem poskusu, ampak da je vredno poskusiti večkrat, saj vaja dela mojstra.
- Tako spodbujamo starše, da spoznavajo gibalne sposobnosti svojih otrok in zavestno začnejo spremljati njihov gibalni razvoj (Videmšek idr., 2001).

Gibanje nas oblikuje, radosti in polni od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Zato se je za tako življenje treba odločiti samostojno in zavestno že zelo zgodaj. S prvimi gibalnimi izkušnjami moramo poseči v najbolj zgodnje obdobje otrokovega razvoja in v njemu najbolj prijaznem okolju. To je v družini. Družina naj bo spodbujevalka otrokovega razvoja, njegovih telesnih dejavnosti in raznovrstnega gibanja. Z gibanjem moramo zapolniti velik del otrokove biti, telesne, duhovne in čustvene, ter velik del otrokovega notranjega sveta. Odnos do gibanja, raznovrstnih telesnih in športnorekreativnih dejavnosti se najbolje in najhitreje oblikuje v družini. V tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge osebnostne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade. Vendar je pri otroku vse to treba še razviti. Otrok dobi prve izkušnje o duševnem, čustvenem, socialnem, telesnem, gibalnem in vsakršnem drugem razvoju prav v družini. Družina lahko v začetnem obdobju najbolj oblikuje otroka in mu pomaga pri pridobivanju potrebnih gibalnih izkušenj. Če rast in razvoj otroka v družini potekata normalno in če je vsak otrok dan zapolnjen z veliko raznovrstnega gibanja, lahko z veliko verjetnostjo trdimo, da bo otrok take izkušnje sprejel kot življenjski slog. Verjamemo, da si bo tako lažje izoblikoval pozitiven odnos do telesnih dejavnosti, do rekreativnega športa oziroma do gibanja nasploh, ga postopno oblikoval in dvignil na raven vrednote (Berčič, 2008).

Oče in mati sta prva nosilca vsega dogajanja v družini, vsak pa naj bi prispeval delež k telesnim dejavnostim in h gibalnemu razvoju svojega otroka. Kaj in koliko bo otrok sprejel, je

seveda odvisno od tega, kakšno “gibalno mavrico” sta mu starša dala in kaj sta od njega zahtevala. Ob tem je pač treba povedati, da se starši glede tega medsebojno bistveno razlikujejo. To potrjuje življenje in številni primeri. To se kasneje tako ali drugače kaže tudi v otrokovem življenju, zlasti ko dozori in odraste (Berčič, 2008).

Zaradi navedenih razlogov naj bi bilo doma v družini čim več različnih in predvsem uporabnih športnih rekvizitov za pridobivanje različnih gibalnih izkušenj. Tako naj bi otroci spoznali čim več gibalnih in športnorekreativnih dejavnosti. Prav je, da vemo, da morajo otroci sprejemati prvo gibalno in športno znanje igrivo in sproščujoče, z obilico zabave, veselja in smeha. Vsaka drugačna pot je manj, če ne celo povsem neprimerna in nesprejemljiva. Družini je torej dana možnost, da v otrokov čustveni svet, v njegovo telesno zavedanje, v porajajoči se duh, v njegovo druženje z drugimi družinskimi člani vključimo telesne dejavnosti in športnorekreativne vsebine, ki se bodo vanj neizbrisno vtisnile in v njem ostale. Znano je, da je mogoče s telesnimi dejavnostmi in z rekreativnim športom učinkovati tudi na vedenjske vzorce otrok in mladostnikov, hkrati pa je tako mogoče spodbujati njihov socialni in duhovni razvoj ter njihova pozitivna čustva. Vse to je kasneje v obdobju zrelosti pomembno povezano z zdravim življenjskim slogom in s kakovostjo življenja odraslih (Berčič, 2008).

Šport pa je in bo vse bolj pomemben dejavnik, s katerim bomo vplivali na naše zdravje in splošno počutje. Z vse večjo usmerjenostjo v materialne dobrine ljudje izgubljam občutek za sebe. Vsakodnevno pehanje za boljšim, lepšim, večjim povzroča v človeku dodatni stres, ki negativno vpliva na naš organizem. S tem pozabljamo na sebe, dokler nas telo na tak ali drugačen način ne opozori ali celo izda. Pojavnih oblik športa je vse več. Za kakovosten in skladen razvoj je za večino pomembna predvsem redna vadba (Videmšek in Visinski, 2001, str. 15). Če se osredotočimo predvsem na šport otrok, imamo v mislih osnovni motorični razvoj, s katerim skušamo vplivati na otroka že od rojstva naprej. Takoj ob rojstvu se začne vpliv okolice na otroka, ki se razvija po določenih vzorcih. Če je okolje, v katerem otrok odrašča, naravnano v prid športa in telesne aktivnosti, potem je otrok na dobri poti, da si ustvari pozitivne vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njegov razvoj in življenje (Videmšek in Visinski, 2001).

Družina je skupaj s svojo sorodstveno mrežo sociokulturna institucija, v kateri se na poseben način povezujejo individualna svoboda in socialna vezanost, normativnost in spontanost.

Družina se razlikuje od vseh drugih institucij, v katerih človek živi in jim pripada, po tem, da je stalno prisiljena reagirati na potrebe drugih družinskih članov. V drugih skupinah posameznica ali posameznik reagira časovno in vsebinsko omejeno (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Družina je socialna skupina, ki najodločneje poseže v otrokov razvoj in oblikuje njegovo osebnost. To je tista skupina, v katero je otrok najprej vključen in mu prva posreduje moralne, intelektualne, socialne, družbene in druge vrednote. Poleg rojstva in nege otroka je torej naloga družine socializirati otroka za življenje v skupnosti ter ga razviti socialno, čustveno, intelektualno in gibalno (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Številne raziskave potrjujejo pomen športnega udejstvovanja za telesno in duševno zdravje. Vsakodnevna telesna aktivnost pripomore k boljši kvaliteti življenja, počutju, zdravju. Ključno vlogo imajo gotovo starši kot otrokovi glavni socializatorji. Saj družina oz. starši otroke zaznamujejo, kar je zanje izredno pomembno pri oblikovanju motoričnih sposobnosti, stališč, odnosov, motivov, vrednosti in »športno-kulturnih navad« (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Pravi motivi za šport morajo biti v začetku predvsem notranji. Ključni motiv bi moral biti uživanje in stremenje staršev, kako pomagati najti gibalne aktivnosti, v katerih bodo otroci uživali, se počutili zadovoljne in uspešne, kar pomeni, da gibanje ne sme stremeti k tekmovalnosti. Otroci naj imajo možnost navezovanja medsebojnih telesnih stikov, videti svoj telesni napredek oz. naj imajo možnost skozi gibanje dobiti pozitivni »feedback«, ki jim bo pomagal razvijati samopodobo in s tem motivacijo za delo in gibanje (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Trije dejavniki, ki so pomembni za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti družine:

- Posredovanje pozitivnih verbalnih in neverbalnih sporočil o zdravem načinu življenja staršev svojim otrokom.
- Ustrezna telesna pripravljenost staršev.
- Aktiven interes staršev za športne dejavnosti svojih otrok. Čim več dejavnosti naj starši izvajajo skupaj z otroki ter jih navajajo na spoštovanje aktivnega in zdravega načina življenja (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Ozaveščena družina, ki ve, da lahko mnoge odklone v današnji družbi (pomanjkljive in celo slabe gibalne in funkcionalne sposobnosti, nagnjenja k debelosti, telesne deformacije ljudi...) učinkoviti prepreči, goji šport kot pomemben sestavni del življenja. Šport ji pomeni sredstvo, ki motivira in koristi, ki plemeniti in osrečuje (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Prosti čas v današnji družini najpogosteje pomeni možnost za skupen pogovor, razvedrilo, igro, delo in šport. Kako bo družina preživela prosti čas, je odvisno od staršev in njihovega zavedanja pomena športa. Šport je lahko prijetno in koristno preživljanje prostega časa. Pomembno je, da starši otrokom z lastnim vzgledom vcepijo ljubezen do športnih dejavnosti. Raziskave o športno-rekreativni dejavnosti v Sloveniji so namreč v zadnjih letih pokazale, da se bo tisti, ki mu je šport redna in nepogrešljiva vsebina prostega časa, z leti temu zelo težko in nerad odpovedal (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Danes so programi športnih dejavnosti zaradi neustreznega strokovnega znanja staršev na področju športa zelo zaželeni. Le-te pod strokovnim vodstvom izvajajo otroci skupaj s starši, takšna vadba pa prinaša številne prednosti (strokovna in sproščena varna vadba, starši so gibalni vzor otroku, tkanje novih vezi, priložnosti za sproščeno igro otrok skupaj s starši) (Videmšek idr., 2003).

Starši naj skupaj z otroki izvajajo gibalne dejavnosti doma večkrat na teden. Kadar le utegnejo, naj odidejo z otroki skupaj v naravo na sprehod, od približno petega leta otrokove starosti pa lahko skupaj tudi rolajo, se vozijo s kolesom, smučajo, plavajo itd. (Videmšek idr., 2003).

Sodobna družina naj bi z otroki preživela čim bolj dejavne počitnice. Starši naj bi izvajali skupaj z otroki različne dejavnosti, kot so npr. tek, plavanje, sankanje, smučanje, dejavnosti z žogo itd. Vse to ima koristne in blagodejne učinke, zadovoljstvo ob koncu počitniških dni pa bo nedvomno večje (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Za otroke je zgled staršev nedvomno zelo pomemben in koristen, veliko bolj kot le nasveti, kako pomembna je športna aktivnost in kako škodljivo je neskončno igranje računalniških video igrice ali posedanje pred televizorjem (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).



Otroci večinoma od staršev postopoma prevzamejo različne razvade. Mnogim staršem je lažje nadzirati otroka, ki mirno gleda televizijo, kot ga nadzirati ali celo aktivno spremljati na zunanjem igrišču (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Z vključevanjem otrok in staršev v redno športno-rekreativno vadbo, ki poteka v okviru različnih društev in klubov, pa se otrokom omogoča, da igraje in s pomočjo najbližjih članov družine že v najzgodnejših letih postopoma uveljavljajo zdrav način življenja kot najpomembnejšo osebno in družbeno vrednoto (Videmšek in Pišot, 2007).

Vadba, kjer starši aktivno preživijo z otrokom samo eno uro v tednu, ostale dneve pa »pasivno«, pa je bolj ali manj neučinkovita. Kadar le utegnejo, naj gredo z otrokom na sprehod, v naravo, kjer lahko tudi tečejo, se z otrokom tudi povzpnejo na bližnji hrib, mu pomagajo pri plezanju in premagovanju različnih naravnih ovir in plezal na otroškem igrišču, se z njim žogajo, itd. (Videmšek in Pišot, 2007).

Vendar kljub vsemu starši velikokrat zanemarjajo gibalno aktivnost svojih otrok, predvsem iz vzrokov, kot so pomanjkanje časa, neznanje in lastna neaktivnost ter pomanjkanje finančnih sredstev (Tušak idr., 2003).

Dejavniki, ki so pomembni za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti družine:

- Starši naj svojim otrokom posredujejo pozitivna verbalna in neverbalna sporočila o zdravem načinu življenja.
- Starši naj bodo tudi sami ustrezno telesno pripravljene.
- Starši naj imajo aktiven interes za športne dejavnosti svojega otroka. Čim več dejavnosti naj izvajajo skupaj z otrokom. Otroke naj navajajo na spoštovanje aktivnega in zdravega načina življenja.
- V družinah, kjer gojijo športno aktivnost, so pri otrocih opaznejše sposobnosti, kot so vztrajnost, discipliniranost, natančnost, zaupanje vase, strpnost, potrpežljivost, zdrava tekmovalnost in spoznanje, da se je potrebno potruditi, če hočemo doseči cilj (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

#### **1.4.1 POMEN IZOBRAZBE STARŠEV NA VZGOJO OTROK**

Dejavnik za vključevanje otrok v športne aktivnosti je tudi izobrazbena struktura staršev. Izobrazba je dejavnik, ki vpliva na to, kakšno mnenje imajo starši o športni aktivnosti in posledično na materialni položaj družine. Višja izobrazba v večini primerov nakazuje tudi boljše gmotno stanje v družini. Družine, ki imajo višje prihodke, lahko več namenijo za razne pripomočke in s tem otroke dodatno motivirajo in animirajo. Privoščijo si lahko boljše pogoje vadbe in dodatno športno opremo (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Vzgoja mladine obeh spolov je najpomembnejši temelj resnične blaginje narodov. Od dobre vzgoje in vodstva v prvih letih je odvisno prihodnje življenje vseh ljudi, oblikovanje duha in mišljenje narodov, ki bi ga nikoli ne mogli doseči, če ne bi z dobro urejenimi vzgojnimi in učnimi metodami razsvetljevali teme nevednosti in če ne bi priskrbeli slehernemu pouku, primeren njegovemu stanu (Pečecnik, Čuk in Lesar 2006).

Ker v osnovnošolskih letih na otroka zelo vplivajo vrstniki, morajo starši prav predšolsko obdobje izkoristiti zato, da otroku ponudijo čim več izkušenj, ki so povezane z gibalnimi aktivnostmi ter s tem tako tudi posredno vplivajo na kasnejše otrokove odločitve (Završnik in Pišot, 2005).

Raziskave, opravljene na generaciji osnovnošolcev v obdobju 1984 - 1977, kažejo, da naša osnovna šola večinoma ohranja razlike med učenci, ki izhajajo iz izobrazbe njihovih staršev (Peček, Čuk in Lesar, 2006).

Kako je izvor otrok bil pomemben že v preteklosti, nam priča odlok iz leta 1776, ki je celo predpisoval dvojna merila za vpis na gimnazije. Otroci pripadnikov višjih slojev in uradnikov so dobili možnost za vstop avtomatično, čeprav so imeli le povprečne sposobnosti in le malo znanja iz zahtevanih predmetov, otroci iz nižjih slojev pa so bili sprejeti le, če so pokazali izjemno nadarjenost. Možnost vstopa na gimnazije je bila otrokom iz nižjih socialnih slojev onemogočena tudi z določbo, da se za vpis zahteva znanje latinščine. To pa so poučevali le v glavnih šolah in normalkah (Peček, Čuk in Lesar, 2006).

Otroci so seveda različni, ko začnejo šolanje, vendar pa njihova različnost ni pogojena toliko z njihovimi talenti, kot predvsem s socialno- ekonomskim statusom družine, v katero se je

posameznik rodil (Peček, Čuk in Lesar, 2006).

V nekaterih raziskavah so tudi prišli do splošnih ugotovitev v zvezi z izobrazbo staršev in učnim uspehom njihovih otrok: bolj izobraženi so starši, večja je verjetnost, da bo učenčev uspeh boljši, manj izobraženi so starši, večja je verjetnost, da bo njegov učni uspeh slabši. Verjetnost je dokaj premo sorazmerna in je vidna pri vseh izračunanih križanjih. Rezultati niso presenetljivi in potrjujejo veliko bolj poglobljene analize, narejene v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Dokazujejo, da osnovna šola večinoma ohranja med učenci razlike, ki izhajajo iz izobrazbe njihovih staršev in primanjkljajev, ki jih imajo otroci zaradi izobrazbe svojih staršev (Peček, Čuk in Lesar, 2006).

Avtorji in avtorice v več raziskavah ugotavljajo (npr. Apostolos in Napoleon, 2001; Hoff, 2003; Papalia, Wendokos in Olds, 2001; Snow, Burns in Griffin, 1999), da imajo socialnodemografske značilnosti družine pomemben učinek na različne vidike otrokovega razvoja. Družinsko okolje in otrokova izpostavljenost različnim literarnim dejavnostim predstavljajo celovit in večplasten kontekst, ki vključuje tako priložnosti in možnosti, ki jih okolje nudi otroku za razvoj njegove govorne kompetentnosti, kot tudi kakovost interakcij med otrokom in njegovimi starši (Foy in Mann, 2003; Peterson in McCabe, 2004). Različne možnosti, ki jih otroku ponuja družinsko okolje, so najpogostejša posledica razlik v socialnodemografskih značilnostih otrokove družine (npr. ekonomski status družine, izobrazba staršev, velikost družine) ter prepričevanj staršev o pomembnosti spodbujanja otrokovega govornega razvoja, ki se odražajo v dejavnostih, med katerimi vstopajo v govorno interakcijo z njimi (Peček, Čuk in Lesar, 2006).

Raziskovalci (npr. Burchinal, peisner-Feinberg, Pianta in Hoes, 2002; Machin, 2006; Marjanović Umek, Bajc in Lešnik, 2006; Marjanovič Umek, Sočan in Bajc, 2006; Martin, Mullis, Gregory, Hoyle in Shen, 2000; Mullis, Martin, Gonzales in Chrostowski, 2004), ki so proučevali, zakaj se nekateri otroci dobro prilagodijo na šolo in so učno uspešni, medtem ko se drugi učenci slabo prilagodijo na šolo in so učno manj uspešni ali neuspešni, navajajo najpogostejše dejavnike, s katerimi lahko pojasnijo individualne razlike v učni uspešnosti med učenci, psihološke značilnosti otrok oz. mladostnikov (npr. intelektualne sposobnosti, govorno kompetentnost, motiviranost za šolsko delo) in dejavnike družinskega (npr. socialnoekonomski status družine, odnos staršev do učnih dosežkov svojih otrok) ter širšega okolja (npr. šolsko klimo, izobraževalno politiko) (Peček, Čuk in Lesar, 2006).

Kot so pokazale raziskave, so učenčeve intelektualne sposobnosti v interakciji s kakovostjo družinskega okolja (kot kazalce kakovosti družinskega okolja so vključili: izobrazbo staršev, etičnost, velikost družine, zaposlenost staršev, selitve, prisotnost stresnih dogodkov, alkohol in droge v družini, starševski slog) in delujejo kot zaščitni dejavnik (Peček, Čuk in Lesar, 2006).

Naloga staršev je torej večstranska, med drugim tudi, da otrokom omogočajo raznovrstna čutna izkustva. 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. Več izkušenj bodo imeli kot odraščajoče osebe, lažje bodo razvijali in oblikovali svojo identiteto (Videmšek in Pišot, 2007).

## 1.5 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

Gibanje je bistvenega pomena za celosten razvoj človeka. Zato je pomembno, da otroka že zgodaj začnemo seznanjati z različnimi gibalnimi nalogami, športi. S tem pripomoremo k razvoju njegovih gibalnih sposobnosti, hkrati pa ga seznanjamo z zdravim načinom življenja.

Zelo pomemben je zgled staršev, saj je družina tista, ki bo otroka usmerjala na samostojno življenjsko pot, na kar pa vpliva tudi izobrazba staršev.

V raziskavi smo želeli ugotoviti, kakšna je športna dejavnost otrok prvega triletja v Krškem. Zanimalo nas je, ali otroci obiskujejo organizirane športne dejavnosti, če so gibalno/športno aktivni med prostim časom, kakšno mnenje imajo starši, kaj so razlogi za neaktivnost otrok, kaj vpliva na športno dejavnost otrok.

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

- primerjati vključevanje otrok v organizirane športne aktivnosti glede na izobrazbo staršev,

- primerjati mnenja staršev z različno stopnjo izobrazbe glede športnega udejstvovanja otrok v organizirane aktivnosti,
- primerjati športno aktivnost otrok ločeno po spolu,
- prikazati vlogo staršev in družine pri športni aktivnosti otrok.

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

**H1:** Starši z višjo stopnjo izobrazbe bolj pogosto vključujejo otroke v organizirane športne aktivnosti kot starši otrok z nižjo stopnjo izobrazbe.

**H2:** Starši z nižjo stopnjo izobrazbo imajo bolj negativen odnos do vključevanja otrok v organizirane športne aktivnosti kot starši z višjo stopnjo izobrazbe.

**H3:** Dečki so bolj športno aktivni kot deklice.

## **2 METODE DELA**

### **2.1 PREIZKUŠANCI**

Raziskavo smo izvedli na vzorcu 290 staršev otrok iz prvih treh razredov osnovne šole, starih 6-9 let. Otroci so prihajali iz štirih osnovnih šol: OŠ Jurija Dalmatina Krško, OŠ Adama Bohoriča Brestanica, OŠ Koprivnica in OŠ XIV. divizije Senovo.

### **2.2 PRIPOMOČKI**

V raziskavi smo uporabili anketne vprašalnike, ki so ga izpolnjevali starši oziroma skrbniki otrok. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz dveh delov. Prvi del se je nanašal na same starše oziroma skrbnike otrok, drugi del pa se je nanašal na otroka. Večina vprašanj je bila zaprtega tipa. V vprašalnik smo vključili tudi razpredelnico, v katero so starši vnašali podatke. Zagotovljena je bila popolna anonimnost.

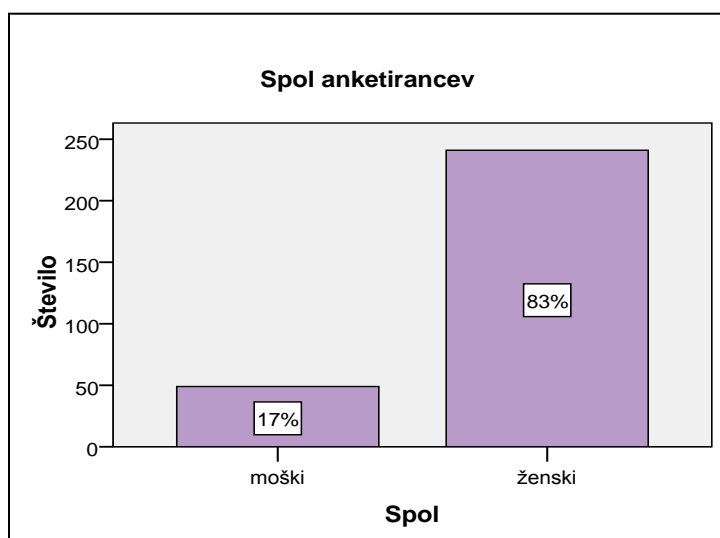
### **2.3 POSTOPEK**

Anketne vprašalnike smo razdelili v staršem oz. skrbnikom otrok prvega triletja iz krške osnovne šole in treh okoliških. Podatke smo obdelali s pomočjo računalniškega programa Microsoft Office Excel in statističnim programom SPSS 15.0. Predstavili smo jih v obliki histogramov, tortnih grafikonov in tabel ter preverili petodstotno statistično značilnost določenih trditev s  $\chi^2$  testom.

### 3 REZULTATI

Pri obdelavi podatkov iz anketnega vprašalnika smo dobili rezultate, ki jih predstavljamo v obliki grafikonov, tabel in histogramov.

Prvo vprašanje se je nanašalo na spol staršev, ki so izpolnjevali ta vprašalnik:



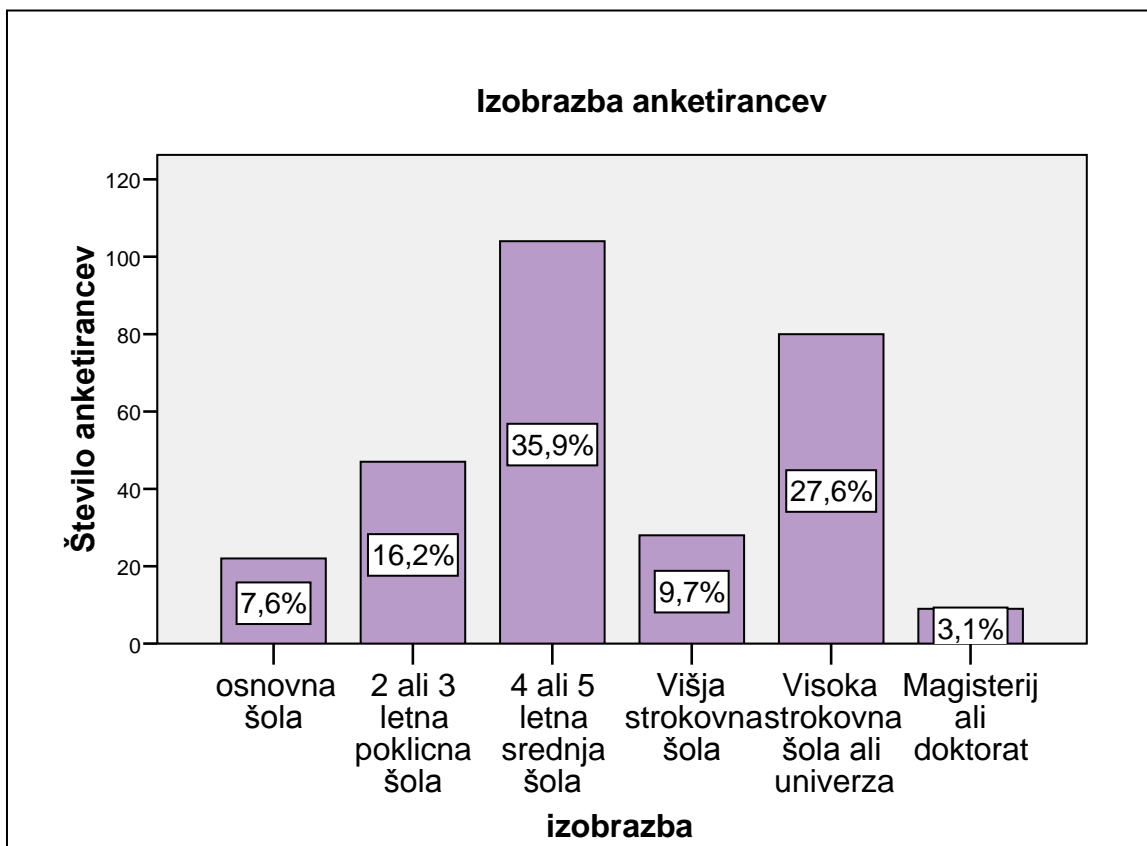
Slika 1. Spol anketirancev.

Iz slike 1 vidimo, da je anketni vprašalnik reševalo 83% mater oziroma skrbnic otrok in 17% očetov oziroma skrbnikov.

Drugo vprašanje se je nanašalo na starost anketirancev.

Ugotovili smo, da je bilo vseh 290 anketirancev rojenih med letom 1953 in 1985, torej starih med 26 in 53 let.

Pri naslednjem vprašanju nas je zanimala dokončana izobrazba anketirancev:

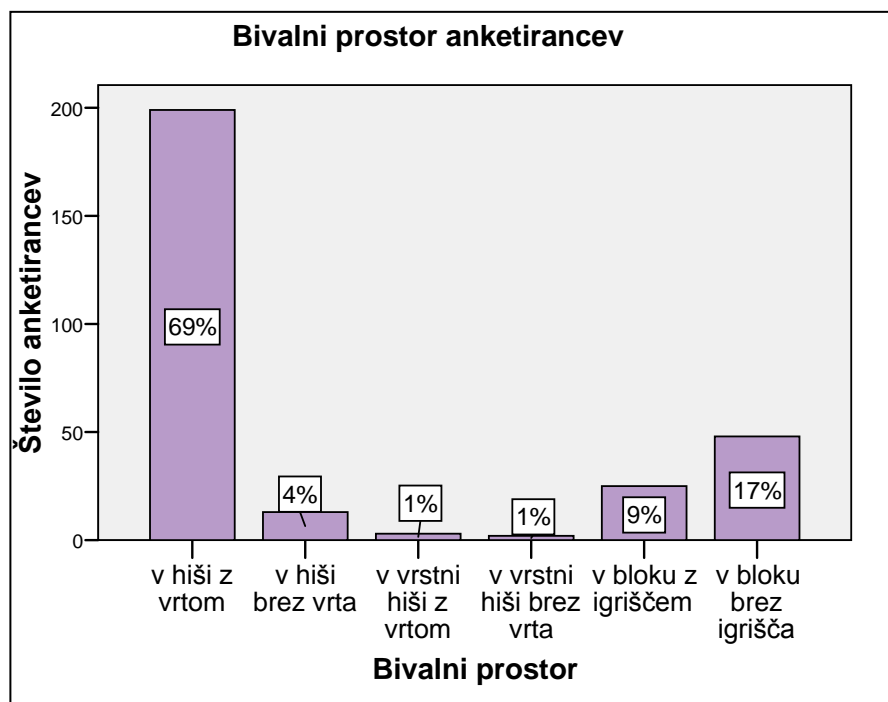


Slika 2. Izobrazba anketirancev.

Iz slike 2 smo ugotovili, da ima najmanj anketirancev dokončano osnovno šolo in magisterij ali doktorat, največ anketirancev pa ima dokončano 4 ali 5 letno osnovno šolo in visoko strokovno šolo ali univerzo. Osnovno šolo je dokončalo 7,6% anketirancev, dve- ali triletno poklicno šolo je dokončalo 16,2%, štiri- ali petletno srednjo šolo 35,9%, višjo strokovno šolo 9,7%, visoko strokovno šolo ali univerzo 27,6% in magisterij ali doktorat 3,1%.



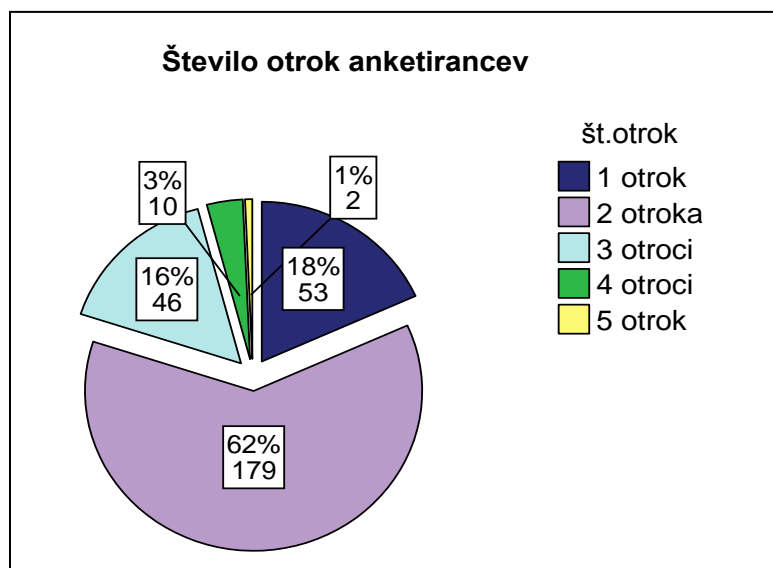
Četrto vprašanje se je nanašalo na bivalni prostor anketirancev.



Slika 3. Bivalni prostor anketirancev.

Iz slike 3 vidimo, da 69% anketirancev živi z družinami v hiši z vrtom. 17% jih živi v bloku brez igrišča, 9% v bloku z igriščem, 4% v hiši brez vrta, le 1% pa jih živi v vrstni hiši brez vrta in 1% v vrstni hiši z vrtom.

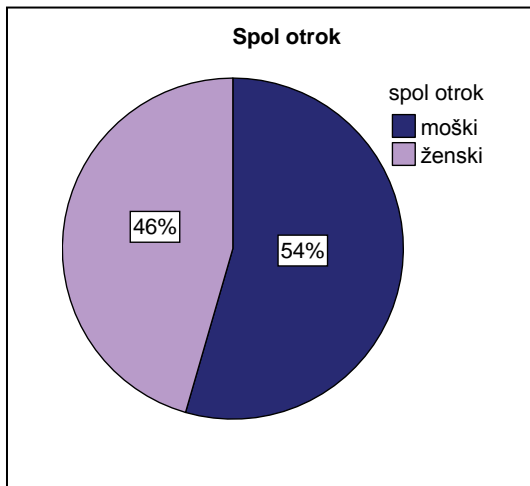
Sledilo je vprašanje, ki se je nanašalo na število otrok v družini.



Slika 4. Število otrok.

Iz slike 4 vidimo, da ima 18% anketirancev enega otroka. Največ anketirancev, 62%, ima dva otroka, tri otroke ima 16% anketirancev, štiri otroke imajo 3% in pet otrok ima 1% anketirancev.

Spraševali smo po spolu otrok.



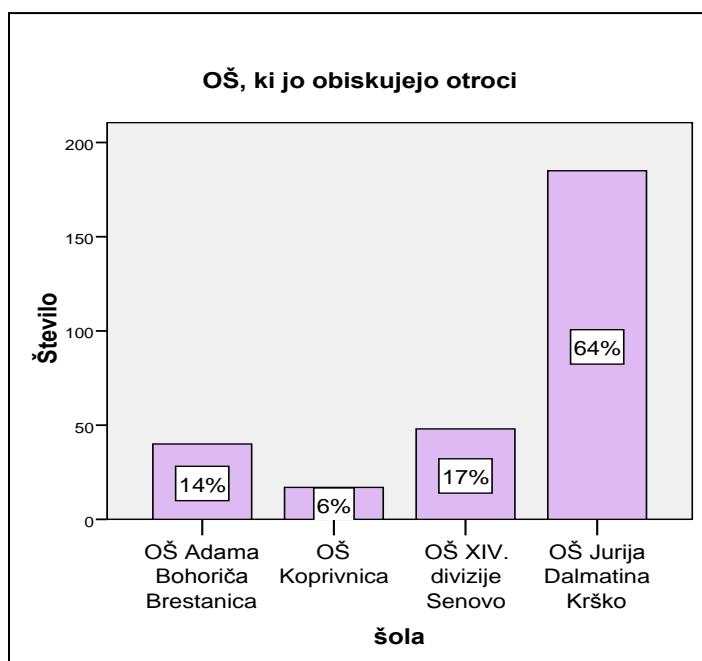
Slika 5. Spol otrok.

Iz zgornje slike 5, ki prikazuje spol otrok, vidimo, da s 54% prevladuje moški spol, kar pomeni, da je bilo v vzorec vzeto 158 dečkov. Ženski spol predstavlja 46%, kar pomeni 132 deklic.

Temu je sledilo vprašanje o letu rojstva otrok.

Otroci so bili stari med šest in devet let. Rojeni so bili v letih 2001, 2002 in 2003.

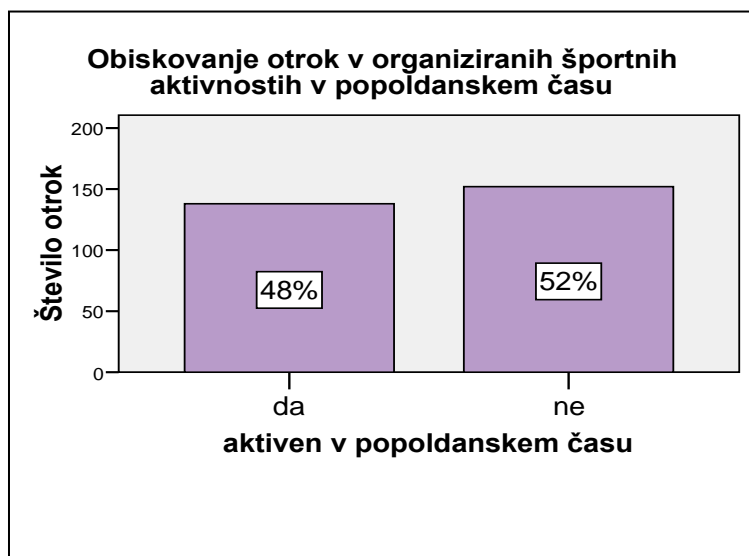
Spraševali smo tudi, katero šolo obiskujejo.



Slika 6. OŠ, ki jo obiskujejo otroci.

Iz slike 6, ki prikazuje obravnavane osnovne šole, vidimo, da je večina otrok anketirancev, 64%, obiskovalo OŠ Jurija Dalmatina Krško, 17% OŠ XIV. divizije Senovo, 14% OŠ Adama Bohoriča Brestanica in 6% otrok anketirancev OŠ Koprivnica.

Naslednje vprašanje se je nanašalo na obiskovanje otrok v organizirane športne aktivnosti v popoldanskem času.



Slika 7. Obiskovanje organiziranih športnih aktivnosti.

Iz slike 7 vidimo, da 52% anketirancev svoje otroke ne vključuje v organizirane športne aktivnosti v popoldanskem času, medtem ko jih 48% staršev ali skrbnikov vključuje v športne aktivnosti.

Tabela 1

*Vključevanje otrok v organizirane popoldanske športne aktivnosti glede na OŠ, ki jo obiskujejo.*

		aktiven		Skupaj
		da	ne	
OŠ Adama Bohoriča Brestanica	Število	26	14	40
	% aktiven	18,8%	9,2%	13,8%
OŠ Koprivnica	Število	1	16	17
	% aktiven	0,7%	10,5%	5,9%
OŠ XIV. divizije Senovo	Število	10	38	48
	% aktiven	7,2%	25,0%	16,6%
OŠ Jurija Dalmatina Krško	Število	101	84	185
	% aktiven	73,2%	55,3%	63,8%
<b>Skupaj</b>	Število	138	152	290
	% aktiven	100,0%	100,0%	100,0%

Iz zgornje tabele 1 vidimo, da je 73,2% otrok aktivnih v organiziranih popoldanskih športnih aktivnostih v OŠ Jurija Dalmatina Krško, 18,8% otrok iz OŠ Adama Bohoriča Brestanica, 7,2% iz OŠ XIV. divizije Senovo in le 0,7% iz OŠ Koprivnica.

Tabela 2

*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	$\chi^2$	df	Sig.
Pearson $\chi^2$ test	34,134	3	0,000

Legenda:  $\chi^2$ - vrednost testa; Df - definicijsko območje; Sig - Statistična značilnost  $\chi^2$  testa

*S 5% tveganjem lahko trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike med vključevanjem otrok v organizirane športne aktivnosti glede na šolo, ki jo obiskujejo.*

Tabela 3

*Vključevanje otrok v organizirane popoldanske aktivnosti glede na izobrazbo staršev*

		aktiven		Skupaj	
		da	ne		
Izobrazba	osnovna šola	Število	1	21	22
		% z izobrazba	4,5%	95,5%	100,0%
	2 ali 3letna poklicna šola	Število	14	33	47
		% z izobrazba	29,8%	70,2%	100,0%
	4 ali 5letna srednja šola	Število	55	49	104
		% z izobrazba	52,9%	47,1%	100,0%
	Višja strokovna šola	Število	19	9	28
		% z izobrazba	67,9%	32,1%	100,0%
	Visoka strokovna šola ali univerza	Število	44	36	80
		% z izobrazba	55,0%	45,0%	100,0%
	Magisterij ali doktorat	Število	5	4	9
		% z izobrazba	55,6%	44,4%	100,0%
	Skupaj	Število	138	152	290
		% z izobrazba	47,6%	52,4%	100,0%

Iz tabele 3 vidimo, da le 4, 5% staršev z dokončano osnovno šolo vključuje svoje otroke v organizirane popoldanske športne aktivnosti. V organizirane popoldanske športne aktivnosti vključuje 29, 8% staršev z dve- ali triletno poklicno šolo, 52, 9% staršev s končano štiri- ali petletno srednjo šolo, 67,9% staršev s končano višjo strokovno šolo. Odstotek vključevanja otrok v popoldanske aktivnosti se nekoliko zniža pri starših s končano visoko strokovno šolo ali univerzo (55%) in pri starših s končanim magisterijem ali doktoratom (55, 6%).

Tabela 4

*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	X <sup>2</sup>	df	Sig.
Pearson $\chi^2$ test	30,086	5	0,000

Legenda:  $\chi^2$ - vrednost testa; Df - definicijsko območje; Sig - Statistična značilnost  $\chi^2$  testa

Glede na statistično značilnost  $\chi^2$  testa **hipotezo 1 lahko potrdimo** (tabela 4). **S 5% tveganjem lahko trdimo, da se vključevanje otrok v organizirane športne aktivnosti razlikuje glede na izobrazbo staršev.**

Tabela 5

*Vključevanje otrok v popoldanske športne aktivnosti glede na spol otrok*

		aktiven		Skupaj	
		da	ne		
Spol otrok	moški	Število	90	68	158
		% aktiven	65,2%	44,7%	54,5%
	ženski	Število	48	84	132
		% aktiven	34,8%	55,3%	45,5%
Skupaj	Število	138	152	290	
	% aktiven	100,0%	100,0%	100,0%	

Iz tabele 5, ki prikazuje vključevanje otrok v organizirane športne aktivnosti v popoldanskem času glede na spol otrok, vidimo, da 62,2% dečkov in 36,4% deklic vključujejo v organizirane športne aktivnosti v popoldanskem času.

Tabela 6

*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	$\chi^2$	df	Sig.
Pearson $\chi^2$ test	12,234(b)	1	0,000

Legenda:  $\chi^2$ - vrednost testa; Df - definicijsko območje; Sig - Statistična značilnost  $\chi^2$  testa

Glede na statistično značilnost  $\chi^2$  testa **hipotezo 3 lahko potrdimo (tabela 6). S 5% tveganjem lahko trdimo, da se vključevanje otrok v organizirane športne aktivnosti razlikuje glede na spol otrok.**

Tabela 7

*Vključevanje otrok v organizirane športne aktivnosti glede na število otrok v družini*

		aktiven		Skupaj	
		da	ne		
<b>Število otrok</b>	1 otrok	Število	34	19	53
		% aktiven	24,6%	12,5%	18,3%
	2 otroka	Število	78	101	179
		% aktiven	56,5%	66,4%	61,7%
	3 otroci	Število	24	22	46
		% aktiven	17,4%	14,5%	15,9%
	4 otrok	Število	2	8	10
		% aktiven	1,4%	5,3%	3,4%
	5 otrok	Število	0	2	2
		% aktiven	,0%	1,3%	,7%
<b>Skupaj</b>	Število	138	152	290	
	% aktiven	100,0%	100,0%	100,0%	

Tabela 7 prikazuje vključevanje otrok v organizirane športne aktivnosti glede na število otrok v družini. Vidimo lahko, da 56,5% anketirancev z dvema otrokoma vključuje svoje otroke v organizirane športne aktivnosti. 24,6% jih vključujejo tisti, ki imajo samo enega otroka, 17,4% tisti, ki imajo tri otroke in 1,4% tisti, ki imajo 4 otroke.

Tabela 8

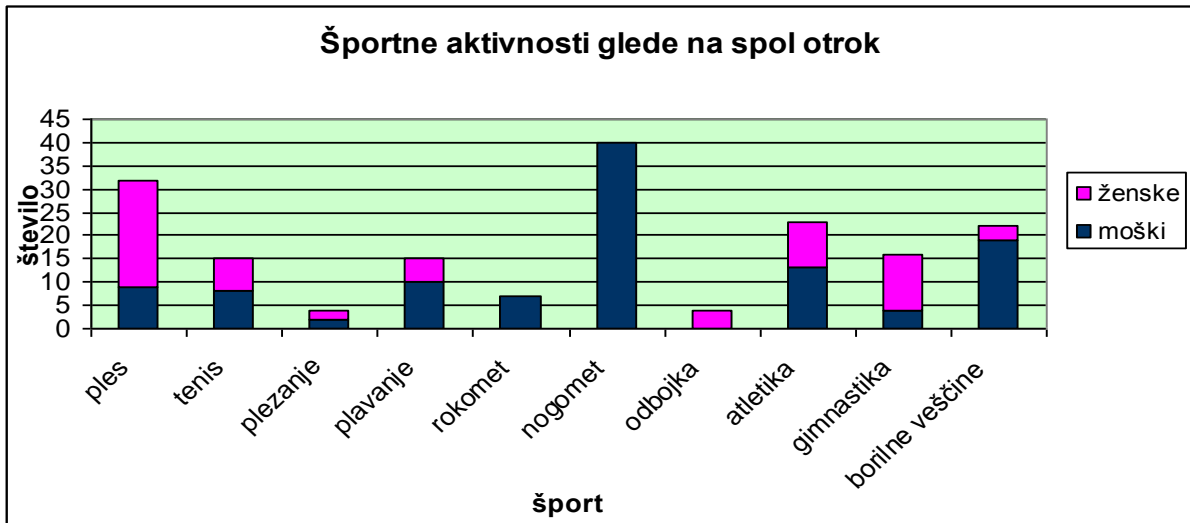
*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	$\chi^2$	df	Sig.
<i>Pearson <math>\chi^2</math> test</i>	12,240	4	0,016

Legenda:  $\chi^2$ - vrednost testa; Df - definicijsko območje; Sig - Statistična značilnost  $\chi^2$  testa

*S 5% tveganjem lahko trdimo, da se vključevanje otrok v organizirane športne aktivnosti razlikuje glede na število otrok v družini.*

Spodnja slika predstavlja izbrani šport, ki ga otroci obiskujejo v popoldanskem času, ločeno po spolu.



Slika 8. Izbrani šport glede na spol.

Slika 8 predstavlja organizirane športne aktivnosti, katere otroci obiskujejo glede na spol. Prevladujoče organizirane športne aktivnosti, ki jih obiskujejo dečki, so rokomet, nogomet, borilne veščine, tenis, plavanje in plezanje. Prevladujoči športi pri deklicah so ples, odbojka in gimnastika. Pri atletiki je razmerje med spoloma približno enakovredno.



Tabela 9

Razlog za ne vključevanje otrok v popoldanske športne aktivnosti glede na izobrazbo staršev

		razlog					Skupaj	
		ne zdi se mi smiselno	je predaleč in težko zaradi prevoza	je predrago	ni nič pametnega zanj	drugo		
Izobrazba	osnovna šola	Število	0	6	7	3	1	17
		%						
		razlog	0,0%	12,2%	35,0%	25,0%	1,9%	12,3%
	2 ali 3 letna poklicna šola	Število						
		%						
		razlog	20,0%	30,6%	25,0%	8,3%	13,5%	21,0%
	4 ali 5 letna srednja šola	Število						
		%						
		razlog	20,0%	32,7%	25,0%	16,7%	36,5%	31,2%
	Višja strokovna šola	Število						
		%						
		razlog	20,0%	4,1%	5,0%	16,7%	7,7%	7,2%
	Visoka strokovna šola ali univerza	Število						
		%						
		razlog	40,0%	18,4%	5,0%	25,0%	36,5%	24,6%
	Magisterij ali doktorat	Število						
		%						
		razlog	0,0%	2,0%	5,0%	8,3%	3,8%	3,6%
Skupaj	Število	5	49	20	12	52	138	
	%							
	razlog	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Zgornja tabela 9 prikazuje razloge, zakaj starši ne vključujejo svojih otrok v organizirane popoldanske aktivnosti glede na njihovo izobrazbo. Vidimo lahko, da 35% staršev z dokončano osnovno šolo meni, da je predrago.

Tabela 10

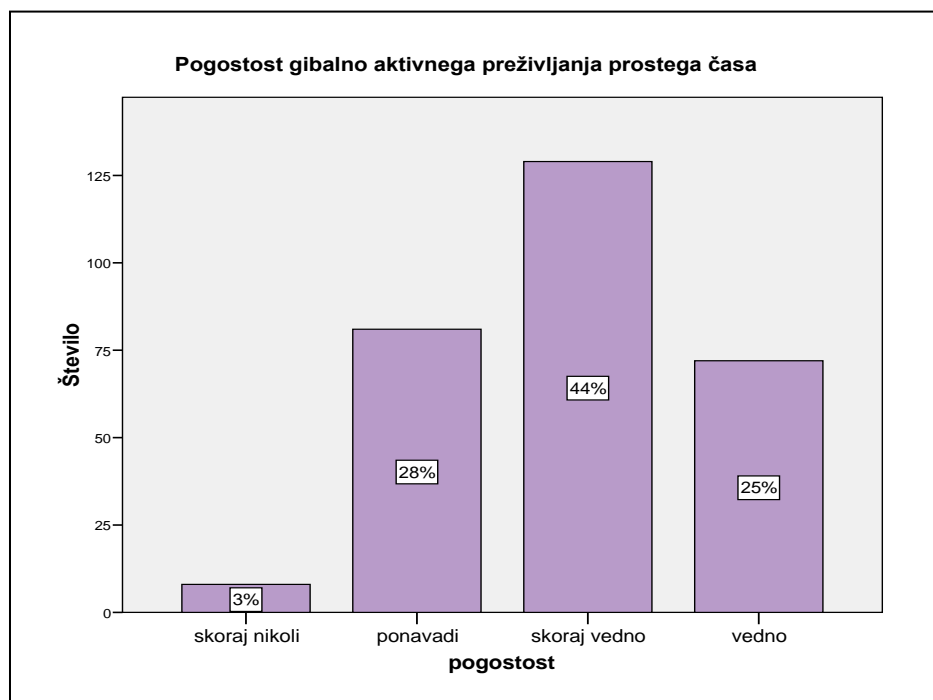
*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	$\chi^2$	df	Sig.
Pearson $\chi^2$ test	33,668	20	0,028

Legenda:  $\chi^2$ - vrednost testa; Df - definicijsko območje; Sig - Statistična značilnost  $\chi^2$  testa

Glede na statistično značilnost  $\chi^2$  testa **hipotezo 2 lahko potrdimo** (tabela 10). **S 5% tveganjem lahko trdimo, da se razlogi, zakaj starši ne vključujejo otrok v organizirane športne aktivnosti, razlikujejo glede na izobrazbo staršev.**

V naslednjem vprašanju nas je zanimalo, kako pogosto otroci anketirancev izrabljajo svoj prosti čas gibalno aktivno.



Slika 9. Pogostost aktivnega preživljanja prostega časa.

Iz zgornje slike 9 vidimo, da 44% otrok po mnenju anketirancev skoraj vedno preživlja svoj prosti čas gibalno aktivno, 28% jih ponavadi preživlja prosti čas gibalno aktivno, vedno 25% in skoraj nikoli 3% otrok anketirancev.

Spodnja tabela prikazuje pogostost aktivnega preživljanja prostega časa glede na spol otrok.

Tabela 11

*Pogostost preživljanja aktivnega prostega časa glede na spol otrok*

		Spol otrok		Skupaj	
		moški	ženski		
<b>Pogostost</b>	skoraj nikoli	Število	2	6	8
		% pogostost	25,00%	75,00%	100,00%
	ponavadi	Število	44	37	81
		% pogostost	54,30%	45,70%	100,00%
	skoraj vedno	Število	68	61	129
		% pogostost	52,70%	47,30%	100,00%
	vedno	Število	44	28	72
		% pogostost	61,10%	38,90%	100,00%
	<b>Skupaj</b>	Število	158	132	290
		% pogostost	54,50%	45,50%	100,00%

Iz tabele 11 je razvidno, da 75% deklic in 25% dečkov skoraj nikoli ne preživlja svojega prostega časa gibalno aktivno. Ponavadi aktivno preživlja svoj prosti čas 54,3% dečkov in 45,7% deklic. 52,7% dečkov in 47,3% deklic skoraj vedno preživlja svoj prosti čas gibalno aktivno, vedno pa 61,1% dečkov in 45,5% deklic.

Tabela 12

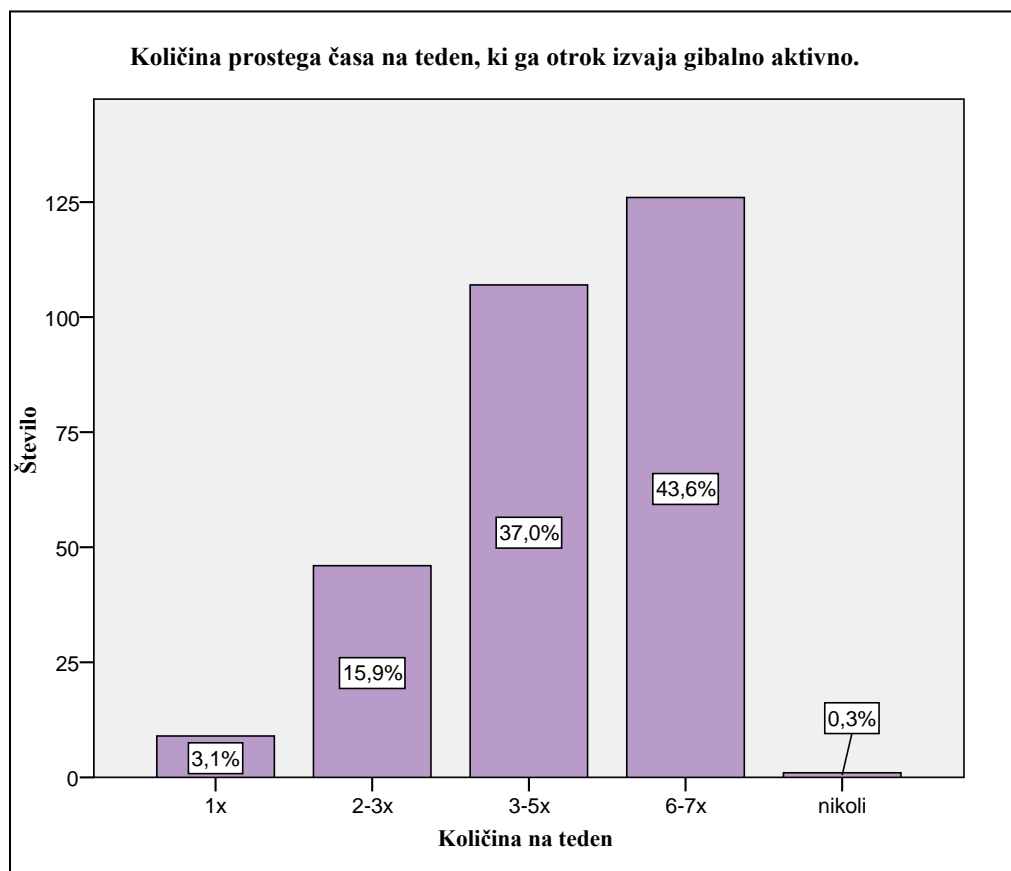
*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	$\chi^2$	df	Sig.
<i>Pearson <math>\chi^2</math> test</i>	4,243	3	0,236

Legenda:  $\chi^2$ - vrednost testa; Df - definicijsko območje; Sig - Statistična značilnost  $\chi^2$  testa

Glede na statistično značilnost  $\chi^2$  testa **hipotezo 3 lahko ovržemo** (tabela 12). **S 5% tveganjem lahko trdimo, da se pogostost preživljanja aktivnega prostega časa ne razlikuje glede na spol otrok.**

Pri naslednjem vprašanju pa nas je zanimalo, kolikokrat na teden otroci anketirancev izrabljajo svoj čas gibalno aktivno.



Slika 10. Količina gibalno aktivnega prostega časa na teden.

Iz slike 10 vidimo, da 43,6% otrok 6-7-krat na teden preživi svoj prosti čas gibalno aktivno, 3-5-krat na teden 37% otrok, 15,9% otrok 2-3-krat, samo 1-krat na teden je gibalno aktivnih v prostem času 3,1% otrok in nikoli 0,3%.

Tabela 13

*Količina gibalno aktivnega preživljanja prostega časa na teden glede na spol*

		Spol otrok			
		moški	ženski	Skupaj	
Količina	1x	Število	3	6	9
		% količina	33,3%	66,7%	100,0%
	2-3x	Število	22	24	46
		% količina	47,8%	52,2%	100,0%
	3-5x	Število	56	51	107
		% količina	52,3%	47,7%	100,0%
	6-7x	Število	76	51	127
		% količina	59,8%	40,2%	100,0%
	Skupaj	Število	158	132	290
		% količina	54,3%	45,7%	100,0%

Iz zgornje tabele 13, ki prikazuje količino gibalno/športno preživljanja prostega časa na teden glede na spol otrok, vidimo, da je 6-7-krat na teden aktivnih 59,8% dečkov in 40,2 % deklic. 3-5-krat je aktivnih 52,3% dečkov in 47,7% deklic. 2-3-krat pa je aktivnih 47,6% dečkov in 52,2 % deklic. Samo 1-krat na teden pa je aktivnih 66,7% deklic in 33,3% dečkov.

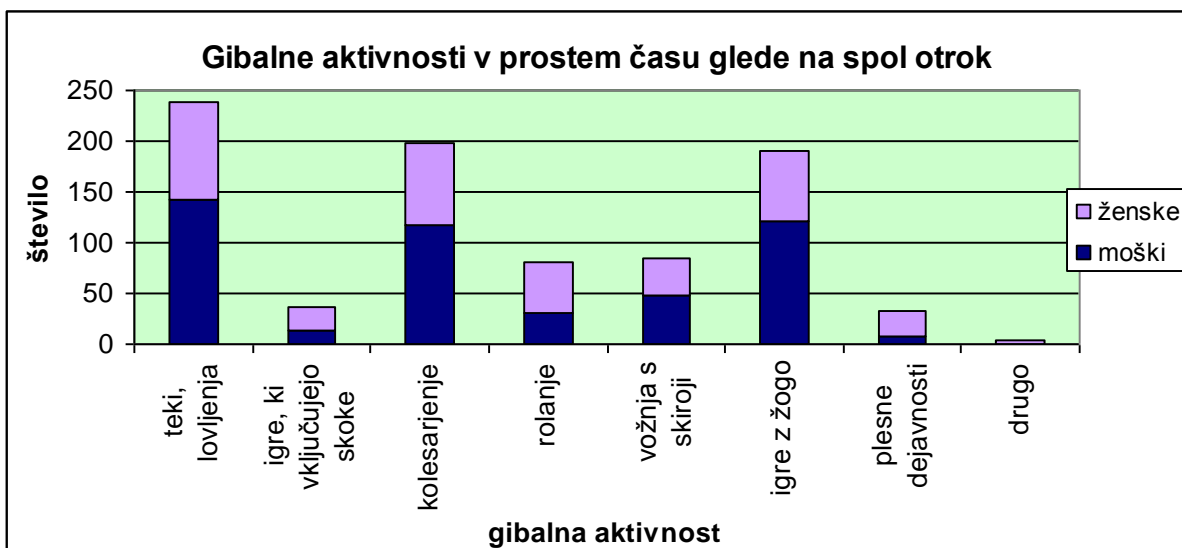
Tabela 14

*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	$\chi^2$	df	Sig.
Pearson $\chi^2$ test	4,110	3	0,250

Legenda:  $\chi^2$ - vrednost testa; Df - definicijsko območje; Sig - Statistična značilnost  $\chi^2$  testa

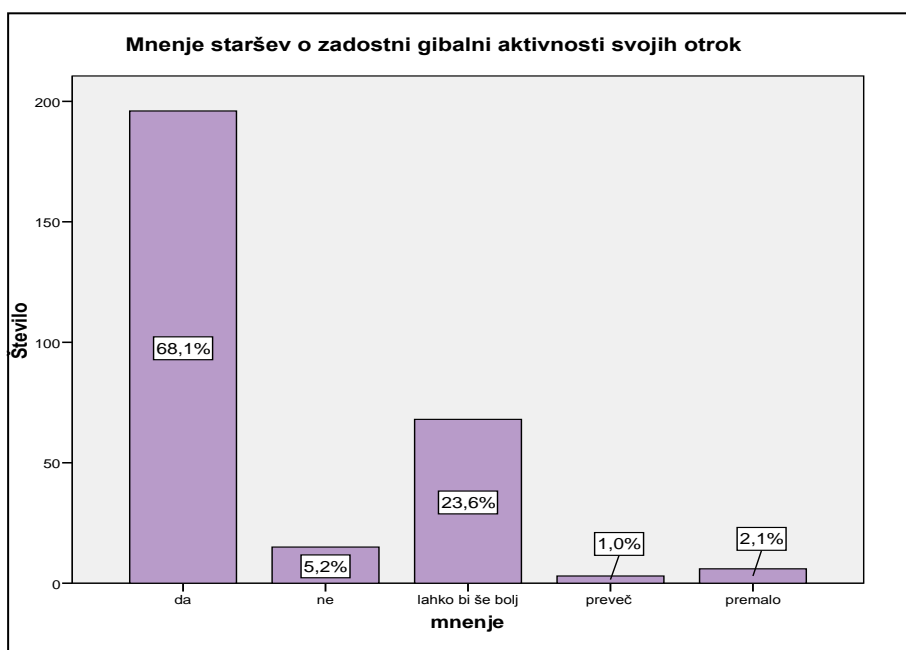
Glede na statistično značilnost  $\chi^2$  testa **hipotezo 3 lahko ovržemo** (tabela 14) in s 5% tveganjem trdimo, da se količina gibalno aktivnega preživljanja prostega časa na teden ne razlikuje glede na spol otrok.



Slika 11. Gibalna aktivnost v prostem času, glede na spol.

Iz slike 11 vidimo, da se največ otrok v prostem času lovi, kolesari ali igra z žogo. V teh igrah pa vseeno prevladujejo dečki. Deklice prevladujejo v rolanju, plesnih dejavnostih, dečki pa v vožnji s skiroji. Igre, pri katerih se vključujejo skoki (ristanc, gumitvist), pa se enako igrajo deklice in dečki. Starši so kot gibalno aktivnost navajali tudi hojo.

Zanimalo nas je še, kakšno je mnenje staršev o zadostni ali nezadostni gibalni aktivnosti njihovega otroka.



Slika 12. Mnenje staršev o gibalni aktivnosti otrok.

Iz slike 12 lahko razberemo, da 68,1% staršev meni, da so njihovi otroci dovolj gibalno aktivni, 5,2% pa jih je nasprotnega mnenja, torej da niso dovolj aktivni. 23,6 jih meni, da bi bili lahko še bolj, 1% jih celo meni, da so njihovi otroci preveč aktivni in 2,1%, da so premalo.

Tabela 15

*Mnenja staršev o zadostni količini gibalnega preživljanja otrokovega prostega časa glede na izobrazbo staršev.*

		mnenje					Skupaj	
		da	ne	lahko še bolj	bi preveč	premalo		
Izobrazba	osnovna šola	Število	14	3	4	0	1	22
		% mnenje	7,1%	20,0%	5,8%	0,0%	16,7%	7,6%
	2 ali 3 letna poklicna šola	Število	34	2	9	0	2	47
		% mnenje	17,3%	13,3%	13,0%	0,0%	33,3%	16,2%
	4 ali 5 letna srednjo šola	Število	72	6	23	2	1	104
		% mnenje	36,5%	40,0%	33,3%	66,7%	16,7%	35,9%
	Višja strokovna šola	Število	18	1	6	1	2	28
		% mnenje	9,1%	6,7%	8,7%	33,3%	33,3%	9,7%
	Visoka strokovna šola ali univerza	Število	53	2	25	0	0	80
		% mnenje	26,9%	13,3%	36,2%	0,0%	0,0%	27,6%
	Magisterij ali doktorat	Število	6	1	2	0	0	9
		% mnenje	3,0%	6,7%	2,9%	0,0%	0,0%	3,1%
	Skupaj	Število	197	15	69	3	6	290
		% mnenje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

V tabeli 15, ki prikazuje mnenja staršev o zadostni količini gibalnega preživljanja otrokovega prostega časa glede na njihovo izobrazbo, vidimo, da večjih razlik ni.

Tabela 16

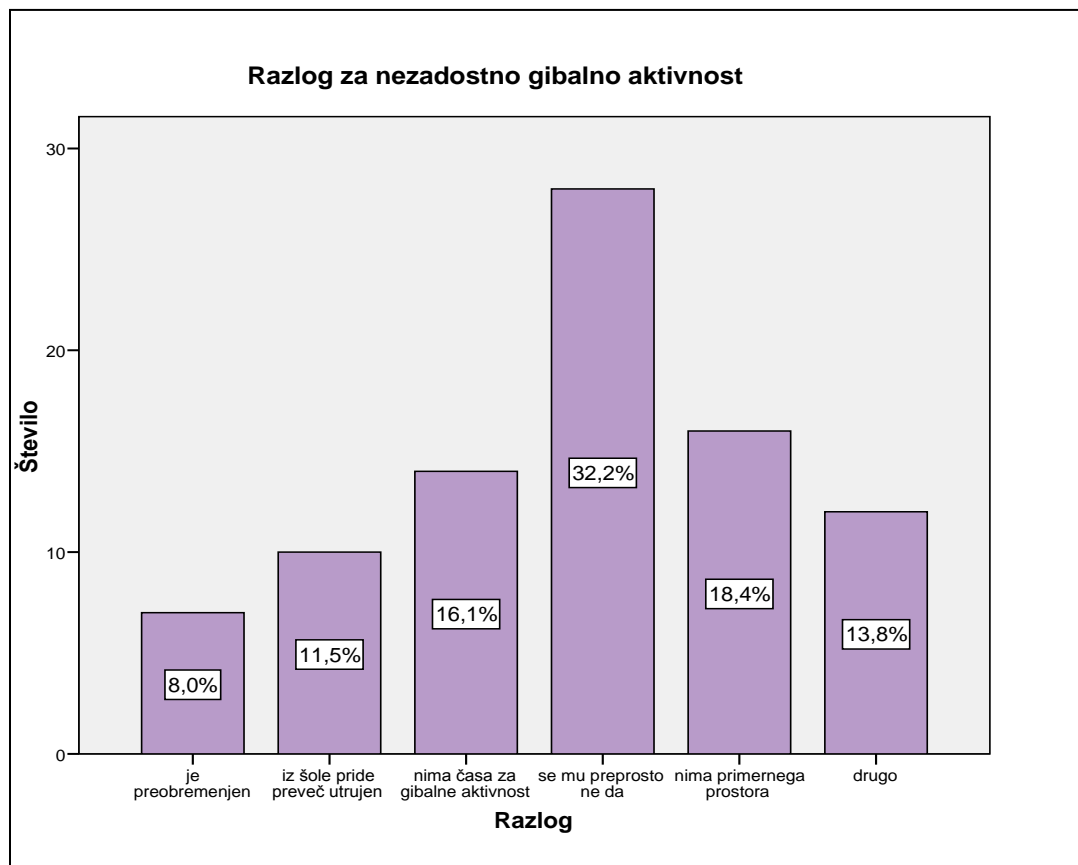
Preverjanje statistične značilnosti testa

	$\chi^2$	df	Sig.
Pearson $\chi^2$ test	20,744	20	0,412

Legenda:  $\chi^2$ - vrednost testa; Df - definicijsko območje; Sig - Statistična značilnost  $\chi^2$  testa

S 5% tveganjem lahko trdimo, da ni statistično značilnih razlik pri mnenju staršev o zadostni količini gibalnega preživljanja otrokovega prostega časa glede na njihovo izobrazbo.

Zadnje vprašanje se je nanašalo na razloge staršev o nezadostni količini gibanja njihovih otrok.



Slika 13. Razlogi za gibalno neaktivnost.



Iz slike 13 vidimo, da je 32,2% staršev kot razlog navedlo, da se otroku preprosto ne da, 18,4% nima primerne prostora, 16,1 % nima časa za gibalne aktivnosti, 11,5% iz šole pride preveč utrujenih, 8% anketirancev pa je preobremenjenih. 13,8% anketirancev je navajalo, da pomagajo doma pri delu, nekateri ne najdejo primerne športa, še posebej ne za dekleta, starši nimajo časa za prevoz otrok, nekateri pa imajo druge aktivnosti.

Tabela 17

*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	$\chi^2$	df	Sig.
<i>Pearson <math>\chi^2</math> test</i>	19,725	25	0,761

Legenda:  $\chi^2$ - vrednost testa; Df - definicijsko območje; Sig - Statistična značilnost  $\chi^2$  testa

***S 5% tveganjem lahko trdimo, da ne obstajajo statistično značilno razlike o nezadostni gibalni aktivnosti otrok v prostem glede na izobrazbo staršev.***

## 4 RAZPRAVA

Gibalne dejavnosti so za otroka izrednega pomena, saj prispevajo k njegovemu celovitemu razvoju. Pomembno je, da gibalno aktivnost razvijamo od otrokovega rojstva. Vse se začne v družini, ki mora biti zgled, da otroku omogoči pozitiven odnos do športne dejavnosti, saj mu bo ta, s pomočjo strokovnega vodenja, omogočala lažje in manj težavne poti v njegovem življenju. Zato moramo otrokom od rojstva dalje nuditi najrazličnejše gibalne/športne izkušnje, ga pravilno vzgajati, da bo lahko te izkušnje sam nadgrajeval in živel v zdravem športnem duhu. Kot pravi znamenit latinski rek: »*Mens sana in corpore sano*«. Ali po naše: »*Zdrav duh v zdravem telesu*«.

V našo raziskavo smo vključili 290 otrok, 158 dečkov in 132 deklic iz štirih različnih šol v okolici Krškega. Otroci so bili stari od 6 do 9 let, torej so obiskovali prvi, drugi ali tretji razred osnovnih šol. Ankete smo razdelili učencem, vendar so jih reševali starši oziroma skrbniki teh otrok. Želeli smo ugotoviti, kako starši vključujejo svoje otroke v krškem okolju v organizirane športne aktivnosti v popoldanskem času, glede na njihovo izobrazbo, glede na spol otrok.

Vprašalnik smo razdelili na dva dela. Prvi del se je nanašal na anketiranca, torej starša ali skrbnika otrok, drugi del pa na same otroke.

Najprej smo spraševali po spolu anketirancev, letu rojstva, bivalnem okolju, dokončani izobrazbi in številu otrok v družini. Pri tem je bilo najbolj zanimivo, da je vprašalnik reševalo kar 83% žensk.

Večina anketirancev živi s svojimi družinami v hiši z vrtom, kar je za naš okoliš zelo značilno. Vprašalnik je bil izveden na treh podeželskih šolah in v eni mestni. Čeprav je OŠ Jurija Dalmatina Krško mestna, ima veliko podeželskih značilnosti.

Glede na analizo anket imajo starši najpogosteje dokončano štiri- ali petletno srednjo šolo, visoko strokovno šolo ali univerzo.

Največ staršev ima enega ali dva otroka, kar je skladno s statističnimi podatki iz Slovenije. Ob zadnjem popisu leta 2002 je povprečna družina štela 3,06 člana. Skoraj polovica družin z otroki je v tem času imelo enega otroka (49%), dobrih 42% družin z otroki dva, družin z najmanj tremi otroki je bilo 9%. Število teh »velikih« družin se v Sloveniji zmanjšuje: pred dvajsetimi leti jih je bilo 13%, pred desetimi pa 10%. Število družin, ki imajo samo enega otroka, in družin brez otrok se v Sloveniji povečuje. Med zadnjima popisoma se je delež družin z enim otrokom povečal za 2%, vseh družin brez otrok pa je bilo ob popisu 2002 skoraj četrtina (Statistični urad Slovenije, 2010).

V drugem delu nas je zanimal spol otrok in šola, katero obiskujejo. Obravnavali smo 158 dečkov, kar predstavlja 54% vseh anketirancev in 132 deklic, kar je 46% anketirancev. V šolskem letu 2009/2010 je bilo v prvih treh razredih OŠ Jurija Dalmatina Krško vpisanih 96 deklic in 133 dečkov, v OŠ XIV. divizije Senovo 43 deklic in 30 dečkov, v OŠ Koprivnica 9 deklic in 14 dečkov, v OŠ Adama Bohoriča Brestanica pa 30 deklic in 36 dečkov.

Večina otrok, 64%, je obiskovalo OŠ Jurija Dalmatina Krško, 17% OŠ XIV divizije Senovo, 14% OŠ Adama Bohoriča Brestanica in 6% OŠ Koprivnica. OŠ Jurija Dalmatina Krško, ki je največja, je imela v šolskem letu 2009/2010 vpisanih 643 otrok (297 deklic in 346 dečkov), OŠ XIV. divizije Senovo 278 učencev (149 deklic in 129 dečkov), OŠ Adama Bohoriča Brestanica 177 otrok (83 deklic in 94 dečkov), OŠ Koprivnica pa 101 otroka (46 deklic in 55 dečkov). (Ministrstvo za šolstvo in šport, 2010)

Zanimalo nas je, če otroci obiskujejo organizirane športne aktivnosti v popoldanskem času. Izvedeli smo, da jih 52% ne obiskuje, 48% pa jih. Rezultati ankete so pokazali, da jih več kot polovica ne obiskuje teh aktivnosti, kar je za naše okolje predvidljivo.

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, ali je vključevanje otrok odvisno tudi od šole, ki jo otroci obiskujejo. Ugotovili smo, da največ otrok obiskuje organizirane športne aktivnosti iz OŠ Jurija Dalmatina Krško. To smo predvidevali, saj šola leži v eni večjih občin v Sloveniji, v občini Krško. To je urbanizirano mestno okolje, ki nam ponuja ogromno možnosti za izvajanje najrazličnejših aktivnosti. Tu se nahajajo znani športni klubi, kot so NK Krško, KK Krško, RK Krško, TK Krško, gimnastično društvo Rain Krško, zelo znan plesni klub Lukec, plavalni klub Krško in še nekaj manjših. Možnosti je ogromno, tako na športnem področju kot tudi na kulturnem. OŠ Adama Bohoriča Brestanica, ki se nahaja približno 5km stran, je

primestna. Je urbanizirana, a vseeno podeželska. Leži v majhnem kraju, v katerem najdemo znan Odbojkarški klub Brestanica. V kraju deluje še alpinistični klub PAK, kjer otroci trenirajo športno plezanje. Če se želijo udeleževati pri kakšni drugi športni dejavnosti, jih morajo starši voziti v Krško, razen če je dejavnost organizirana na šoli. OŠ XIV. divizije Senovo leži v krajevni skupnosti Senovo, bivšem rudarskem naselju, kjer živijo in se priseljujejo večinoma ljudje, ki so socialno bolj ogroženi. OŠ Koprivnica je podeželska, a zelo prijetna šola. Žal je vpisanih zelo malo otrok in izvajajo kombiniran pouk. Okoliš te šole je kmečke narave, kjer je veliko kmetij, polj in vinogradov.

Odvisnost vključevanja otrok v organizirane popoldanske športne aktivnosti smo preverili tudi s  $\chi^2$  testom, s katerim smo potrdili, da je to odvisno od OŠ, ki jo otroci obiskujejo.

Zanimalo nas je, ali obstajajo statistično značilne razlike med izobrazbo staršev in vključevanjem otrok v organizirane popoldanske športne aktivnosti. To smo preverjali s  $\chi^2$  testom in našo **prvo hipotezo potrdili**. Obstajajo torej statistično značilne razlike glede vključevanja otrok v organizirane športne aktivnosti glede na izobrazbo staršev. Raziskava je pokazala, da starši z nižjo stopnjo izobrazbe manj vključujejo svoje otroke v organizirane popoldanske aktivnosti kot tisti z višjo.

O pomembnosti in vlogi višje oziroma nižje izobrazbe staršev nam pričajo tudi nekatere raziskave, ki sicer niso bile izvedene izključno na športnem področju, temveč na celotnem šolskem polju, ki zajema tudi šport.

Peternelj (2007) je raziskoval vpliv osemletnega vzgojno-izobraževalnega programa z dodatno športno ponudbo na izbrane gibalne in psihosocialne dimenzije ter učni uspeh učencev. Namen raziskave je bil ugotoviti, ali obstajajo razlike v raziskovalnih dimenzijah med skupinama učencev, ki so bili 8 let vključeni v »športni oddelek« in tistimi, ki so bili v »običajnem« oddelku, ter kolikšne so bile te razlike. Rezultati so pokazali, da so učenci eksperimentalne skupine bili ob zaključku šolanja uspešnejši v motoričnih testih, imeli ugodnejše razmerje telesnih dimenzij in imeli boljši učni uspeh. Ugotovljeno je bilo tudi, da program s športno ponudbo drugače vpliva na učenke kot na učence, poleg tega je bilo ugotovljeno, da v družinah, kjer sta znanje in izobraženost višja in prepoznavna kot vrednota, obstaja večji interes in skrb staršev za šolanje in vzgojo njihovih otrok za zdrav način

življenja. Raziskava tudi potrjuje, da ima izobrazba staršev pomemben vpliv na učno uspešnost učencev.

S  $\chi^2$  testom smo tudi ugotovili, da obstajajo statistično značilne razlike med številom otrok v družini in vključevanju otrok v organizirane športne aktivnosti. Družine z manjšim številom otrok v večji meri vključujejo otroke v športne aktivnosti.

Sledilo je vprašanje, kateri je tisti šport, ki ga otroci obiskujejo v popoldanskih organiziranih aktivnostih glede na spol otrok. Prevladujoče organizirane športne aktivnosti, ki jih obiskujejo dečki, so rokomet, nogomet, borilne veščine, tenis, plavanje in plezanje. Deklice se večinoma udeležujejo pri plesu, odbojki ter gimnastiki. Število deklic in dečkov pri atletiki je številčno enakovredno.

Dečki so aktivni predvsem v kolektivnih športih, medtem ko se deklice raje odločajo za individualne športne panoge, ki vključujejo manj telesnega kontakta in manj mišične sile. Všeč so jim tudi športi, ki zajemajo element lepote – ta je lahko vezan na obleko ali na telo.

Zanimalo nas je tudi mnenje staršev o vključevanju otrok v organizirane popoldanske športne aktivnosti, glede na njihovo izobrazbo. Tukaj smo glede na statistično značilnost  $\chi^2$  testa ugotovili, da obstajajo razlike med izobrazbo staršev in njihovim mnenjem. Tako smo našo **drugo hipotezo potrdili**. Iz tabele 9 smo videli, da imajo starši z nižjo stopnjo izobrazbe bolj negativno mnenje o vključevanju otrok v organizirane športne aktivnosti kot starši z višjo stopnjo izobrazbe.

Raziskava Flereta, Klanjška, Musila, Tavčar Kranjca, Kirbiša in Netererja (2008), ki so proučevali dejavnike šolske uspešnosti v poklicnem izobraževanju, je pokazala, da se velikost in struktura družine ter njen ekonomski status niso izkazali za pomembno povezane s šolsko uspešnostjo v slovenskih razmerah, kar je pomembna ugotovitev glede na nekatere tuje ugotovitve (Flere, Klanjšek, Musil, Tavčar Krajnc, Kirbiš in Naterer, 2008).

Sledilo je vprašanje o pogostosti preživljanja aktivnega prostega časa, ki pa smo ga razdelili po spolu otrok. S  $\chi^2$  testom smo ugotovili, da tukaj ni statistično značilnih razlik med aktivnim gibalnim preživljanjem prostega časa med dečki in deklicami. Tako da smo tretjo

hipotezo ovrgli, kljub temu da so dečki v zgodnjem obdobju šolanja pogosteje, več in bolj intenzivno gibalno aktivni kot deklice (Zurc, 2008).

Preverjali smo tudi količino aktivnega preživljanja prostega časa glede na spol otrok, in tudi tukaj s  $\chi^2$  testom dokazali, da statistično značilnih razlik med spoloma ni. S tem smo še enkrat tretjo hipotezo ovrgli, čeprav nam najrazličnejši avtorji in raziskave govorijo ravno nasprotno. Verjetno je to zaradi manjšega vzorca in zaradi samega okolja, iz katerega anketiranci prihajajo.

Spraševali smo se tudi, ali na vključevanje otrok v organizirane popoldanske športne aktivnosti vpliva spol otrok. Ugotovili smo, da vključujejo več dečkov kot deklic, s  $\chi^2$  testom pa potrdili, da obstajajo statistično značilne razlike med vključevanjem otrok v organizirane popoldanske športne aktivnosti in spolom otrok in tukaj našo tretjo hipotezo potrdili.

V raziskavi smo dokazali, da obstajajo statistično značilne razlike med dečki in deklicami, ko gre za udejstvovanje otrok v organiziranih športnih aktivnostih, med prostim časom pa te razlike niso vidne. Tako smo našo **tretjo hipotezo delno potrdili**.

Tudi nekateri drugi avtorji so proučevali športno dejavnost dečkov in deklic. Zurčeva (2008) je ugotovila, da se dečki ne glede na starost gibajo več kot deklice, pogosteje se tudi vključujejo v organizirane oblike redne vadbe.

Starmanova (2006) ugotavlja, da se otroci do četrtega razreda osnovne šole z gibalno/športno dejavnostjo najpogosteje ukvarjajo rekreativno, tretjina jih trenira v klubu. Fantje se najpogosteje ukvarjajo s športnim treniranjem, dekleta pa s športno rekreacijo.

Ko pa smo spraševali, ali menijo anketiranci, da so njihovi otroci dovolj gibalno aktivni, smo s  $\chi^2$  testom ugotovili, da ne obstajajo statistično značilne razlike glede na izobrazbo staršev in njihovim mnenjem.

Anketirance smo spraševali, zakaj niso njihovi otroci dovolj gibalno aktivni med prostim časom. Pogosti odgovori so bili, da se otroku preprosto ne da, da nima primerne prostora, kar je za naš okoliš zelo malo verjetno, da je preveč utrujen, preobremenjen. Menimo, da so za taka mnenja otrok odgovorni starši, ki otroka vzgajajo v taki luči.

Tušak (2009) meni, da starši pogosto razumejo razvoj otroka kot individualni projekt, v katerega je treba sistematično vlagati, da bi iz njega dobili točno določen rezultat. Cilj staršev je doseči uspešnost svojih otrok vsepovsod. Tudi velika storilnostna motivacija, a brez možnosti otrokove izbire, ne vodi k uspehu. Starši ne dopuščajo porazov, njihov otrok mora biti vedno najboljši. Tako starši postanejo vir napetosti, obremenitev, otroku ne nudijo prave opore. Vloga staršev mora biti nasprotna, torej da spodbujajo otrokov interes, mu nudijo čustveno podporo, ga sprejemajo in mu pomagajo, da se sooči s porazi (Tušak, 2009).

## 5 SKLEP

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti, kakšna je športna dejavnost otrok prvega triletja v Krškem. Torej kako otroci obiskujejo organizirane športne dejavnosti, kako so gibalno/športno aktivni med prostim časom, kakšno mnenje imajo starši o športni dejavnosti otrok, kaj so razlogi za neaktivnost otrok, kaj vpliva na športno dejavnost otrok.

V raziskavo smo vključili 290 anketirancev, staršev otrok starih med 6 in 9 let, ki so obiskovali prvo triletje štirih osnovnih šol. Ankete smo razdelili po šolah, ki so jih otroci odnesli domov, reševali pa so jih njihovi starši. Dobljene ankete smo analizirali s pomočjo računalniškega programa Microsoft Office Excel 2003 in statističnim programom SPSS 15.0. Podatke smo predstavili v obliki histogramov, tortnih grafikonov in tabel ter preverili statistično značilnost določenih trditev s  $\chi^2$  testom.

V prihodnje bi lahko zajeli večje število otrok in razširili vprašalnik tako, da bi se le-ta nanašal na oba starša oziroma skrbnika otroka. Tako bi lahko dobili še bolj natančne odgovore. Lahko bi tudi raziskali gibalno/športno aktivnost celotne družine.

V diplomskem delu smo si zastavili cilje, ki nam bodo prinašali celosten pogled na športno aktivnost otrok in vplive nanj. Predstavili smo pomen aktivnega, zdravega načina življenja, pomen gibanja in temu nasprotni današnji sedeč način življenja ter pomen vloge družine pri razvoju otroka in nadaljnjem načinu njegovega življenja.

Raziskali smo, ali otroci obiskujejo popoldanske športne aktivnosti in ugotovili, da jih skoraj polovica obiskuje. Vendar so obiskane predvsem tiste, ki so organizirane na šoli in takoj po končanem pouku.

Potrdili smo našo prvo hipotezo, da starši z višjo stopnjo izobrazbe pogosteje vključujejo otroke v organizirane športne aktivnosti kot starši otrok z nižjo stopnjo izobrazbe. Enako kot so pokazale že ostale raziskave, smo tudi mi potrdili, da je izobrazba staršev pomemben dejavnik pri vzgoji otrok, njihovem načinu razmišljanja, vrednotah in prioritetah v življenju.



Ugotovili smo, da na vključevanje otrok v organizirane popoldanske športne aktivnosti vpliva tudi število otrok v družini. Torej manj kot je otrok v družini, več starši vključujejo svoje otroke v popoldanske aktivnosti. Razloge za to verjetno lahko iščemo v financah staršev, ki lahko več denarja namenijo enemu otroku, kot pa bi ga, če bi bilo v družini več otrok.

Pravilno smo predvidevali, da je na vključevanje otrok v popoldanske aktivnosti odvisna tudi šola, ki jo obiskujejo otroci. Največ popoldanskih aktivnosti obiskujejo otroci, ki hodijo v OŠ Jurija Dalmatina Krško, saj jih ima ta organiziranih največ takoj po pouku.

Našo tretjo hipotezo smo le delno sprejeli. Ne obstajajo statistično značilne razlike med aktivnim preživljanjem prostega časa dečkov in deklic. Nekateri rezultati niso bili v skladu z našimi pričakovanji, kar lahko razložimo z našim okolišem, kjer ljudje živijo večinoma v hiši z vrtom in imajo otroci dovolj prostora in narave okrog sebe ter s tem velike možnosti in motivacijo za aktivno preživljanje prostega časa. Vendar pa smo ugotovili, da starši bolj vključujejo v organizirane športne aktivnosti dečke kot deklice. Torej so dečki bolj športno aktivni pod strokovnim vodstvom kot deklice.

Razlogi, zakaj starši ne vključujejo otrok v organizirane popoldanske aktivnosti, se razlikujejo glede na njihovo izobrazbo. S pomočjo tabele 9 smo ugotovili, da imajo starši z nižjo stopnjo izobrazbe bolj negativno mnenje kot starši z višjo. In tako smo našo drugo hipotezo potrdili.

Družina ima pomembno vlogo pri vzgajanju otroka. Le s pomočjo družine bo lahko otrok prevzel vrednote kakovostnega preživljanja prostega časa, zdravega življenja. V teh vrednotah se nahaja tudi pozitiven odnos do športa, ki bo pomagal otroku, da se lažje in uspešneje sprehodi skozi čudovite poti življenja.

## 6 VIRI

Barbeau, P. in Litaker, M. S. (2003). *Effect of a physical activity intervention on bone mineral density in black girls: relative contribution of changes in fat mass and fat free soft tissue*. *Medicine Science in Sports and Exercise*, 35, 82.

Bar-Or, O. in Baranowsk, I. (1994). *Physical Activity, Adiposity and Obesity among Adolescents*. *Pediatric Exercise Science*, 6, 348–60.

Berčič, H. (2008). *Telesna dejavnost*. *Vita*, 38, Pridobljeno 26.12.2010, iz [http://www.revija-vita.com/Telesna\\_dejavnost/V\\_gibanju\\_se\\_skriva\\_vir\\_zdravj/v\\_gibanju\\_se\\_skriva\\_vir\\_zdravj.html](http://www.revija-vita.com/Telesna_dejavnost/V_gibanju_se_skriva_vir_zdravj/v_gibanju_se_skriva_vir_zdravj.html)

Brettschneider W.D. in Bünemann A. (2005). *Übergewicht: Zunehmendes Markenzeichen der jungen Generation*. *Sportunterricht*, 54, 73-77.

Bouchard, C. (1997). *Human variation in body mass; evidence for a role of genes*. *Nutrition Review*, 55, 21-30.

Craig, C. L., Cameron, C. in Russell, S. J. (2001). *Increasing physical activity: Building a Supportive Recreation and Sport System*. Ottawa, ON: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.

Darlison, E. (2000). *Gender and physical activity*. *Orthopade*, 29 (11), 957–968.

Doupona, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba. Sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Doupona, M. (2002). Pridobljeno 12.1.2011, iz <http://www.ff.uni-lj.si/oddelki/sport/gradiva/1%20del.pdf>

Dolenc, P., Kupec, L., Matejek, Č., Pišot, R., Planinšec, J., Šetina, T., Simunič, B., Štemberger, V., Videmšek, M., Volmut, T. in Tnidarič, M. (2008). *Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok*. Pridobljeno 12.1.2011, iz [http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/razvoj\\_solstva/crp/2008/crp\\_V5\\_0232\\_porocilo.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/razvoj_solstva/crp/2008/crp_V5_0232_porocilo.pdf)

Flere, S., Klanjšek, R., Musil, B., Tavčar Krajnc, M., Kirbiš, A. in Naterer, A. (2008). *Dejavniki šolske uspešnosti v poklicnem izobraževanju*. Ljubljana: JRZ Pedagoški inštitut.

Gabrijelčič Blekuš, M., Drev, A., Rok Simon, M., Koflobric, T. in Jeriček, H. (2009). *Zdravje in z zdravjem povezan življenjski slog otrok in mladostnikov*. V B. Konda (Ur.), T. Mišmaš (Ur.) in M. Pečar (Ur.). *Vloga gibalne/športne aktivnosti pri preprečevanju nastanka bolezni in zdravljenja* (str. 19–32). Rogaška Slatina: Zavod Fit, Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za šolstvo in šport RS, Inštitut za varovanje zdravja RS.

Karpljuk, D., Videmšek, M. in Zajc, M. (2003). *Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kovač, M. (1995). *Šport v Republiki Sloveniji – dileme in perspektive*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Marjanovič Umek, L. in Župančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre: od rojstva do vstopa v šolo*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

RS, Ministrstvo za šolstvo in šport. (2011). Pridobljeno iz <http://www.mss.gov.si/>

Pišot, R., Bednarik, J. in Jelovčan, G. (2006). *Motorika predšolskega otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta Koper.

Pišot R. in Planinšec J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

Pišot, R. in Simunič, B. (2009). *Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga*. V B. Konda (Ur.), T. Mišmaš (Ur.) in M. Pečar (Ur.). Vloga gibalne/športne aktivnosti pri preprečevanju nastanka bolezni in zdravljenja (str. 33–34). Rogaška Slatina: Zavod Fit, Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za šolstvo in šport RS, Inštitut za varovanje zdravja RS

Pišot, R. in Završnik, J. (2004). Analiza razlogov za ukvarjanje z gibalno/športno aktivnostjo osnovnošolskih otrok [elektronski vir]. V R. Pišot (Ur.), *Otrok v gibanju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalno središče.

Planinšec, J., Pišot, R. in Fošnarič, S. (2006). Vpliv gibalne aktivnosti na kognitivno delovanje pri otrocih [elektronski vir]. V R. Pišot (Ur.), *Otrok v gibanju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.

Proje, S. (1997). *Otrok in gibanje*. V J. Bezenšek (Ur.), *V cas Konjic vtakane sanje* (str 53–58). Slovenske Konjice: Javni Vzgojno-varstveni zavod Vrtec.

Saje, P. (2002). *Gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šimunič, B. (2008). *Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok* Univerza na Primorskem Znanstveno-raziskovalno središče Koper Inštitut za kineziološke raziskave

Starman, A. (2006). *Vpliv športne dejavnosti in prehrabnih navad v otroštvu na povečanje telesne teže in način življenja v odraslem obdobju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Statistični urad Slovenije (2011). Pridobljeno 12.1.2011 iz <http://www.stat.si/natisni.asp?ID=549>

Timmons, B. W., Naylor, P. J. in Pfeiffer, K. A. (2007). *Physical activity for preschool children – how much and how?* Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 32, S122–S134.

Tratnjek, E. (2008). *Gibalne aktivnosti učencev v oddelku podaljšanega bivanja*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Trudeau, F., in Shephard, R.J. (2005). *Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults*. Sports Medicine, 35: 89-105

- Tušak M. (2009) *Družina in športnik*. Ljubljana. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Ljubljana. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Stančević, B. in Sušnik, N. (2005). *En, dva, tri igray se tudi ti! Gibalne igrice za otroke in odrasle*. Ljubljana: Fakulteta za Šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Program športnih dejavnosti za otroke in starše. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Šajna, M. (2004). *Elementarne igre, značilne za druga kulturna okolja - seminarsko gradivo*. Ljubljana: CSSI, Fakulteta za šport.
- Vidmar, G. (2008). Indeks telesne mase. Pridobljeno 26.12.2010 iz <http://www.cenim.se/255-a.html>
- Volmut, T., Jelovčan, G., Simunič, B. in Pišot, R. (2009). *Vloga gibalnih kompetenc v zgodnjem razvojnem obdobju otroka*. V S. Starc (Ur.) in N. Razpet (Ur.). Pismenost na vseh stopnjah izobraževanja (str. 56). Koper: Pedagoška fakulteta.
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Založba Annales.
- Završnik, J. (2009). Debelost pri otrocih. V B. Konda (Ur.), T. Mišmaš (Ur.) in M. Pečar (Ur.). *Vloga gibalne/športne aktivnosti pri preprečevanju nastanka bolezni in zdravljenja* (str. 43–46). Rogaška Slatina: Zavod Fit, Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za šolstvo in šport RS, Inštitut za varovanje zdravja RS
- Williams, D. P., Going, S. B., Lohman, T. G., Harsha, D. W., Srinivasan, S. R., Webber, L. S., & Berenson, G.S. (1992). *Body fatnes and risk for elevated blood pressure, total cholesterol, and serum lipoprotein ratios in children and adolescents*. American journal of Public Health, 82, 358-363
- Zurc, J. (2006). *Vloga in pomen gibalne aktivnosti za otrokovo telesno držo razvoj simetrije hrbtnih mišic*. V R. Pišot (Ur.). *Otrok v gibanju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
- Zurc, J. (2008). Biti najboljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta d. o. o.

## 7 PRILOGE

### 7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

#### PRVI DEL VPRAŠALNIKA

V tem delu se vprašanja nanašajo na Vas starše, oziroma skrbnike otrok.

1. SPOL (obkrožite)
  - a) Moški
  - b) Ženski
  
2. LETO ROJSTVA: \_\_\_\_\_
  
3. NAJVIŠJA STOPNJA IZOBRAZBE
  - a) osnovna šola
  - b) 2 ali 3 letna poklicna šola
  - c) 4 ali 5 letna srednja šola
  - d) Višja strokovna šola
  - e) Visoka strokovna šola ali univerza
  - f) Magisterij ali doktorat
  
4. KJE ŽIVITE?
  - a) V hiši z vrtom
  - b) V hiši brez vrta
  - c) V vrstni hiši z vrtom
  - d) V vrstni hiši brez vrta
  - e) V bloku z igriščem
  - f) V bloku brez igrišča

5. ŠTEVILO OTROK V DRUŽINI: \_\_\_\_\_

### DRUGI DEL VPRAŠALNIKA

Ta del vprašalnika se nanaša na Vašega otroka.

1. SPOL OTROKA

- a) moški
- b) ženski

2. LETO ROJSTVA OTROKA \_\_\_\_\_

3. OSNOVNA ŠOLA, KI JO OBISKUJE VAŠ OTROK

- a) OŠ Adama Bohoriča Brestanica
- b) OŠ Koprivnica
- c) OŠ Senovo
- d) OŠ Jurija Dalmatina Krško

4. ALI VAŠ OTROK OBISKUJE ORGANIZIRANE ŠPORTNE AKTIVNOSTI V POPOLDANSKEM ČASU?

- a) DA
- b) NE

4.1. ČE STE NA ZGORNJE VPRAŠANJE ODGOVORILI Z DA, PROSIM, DA IZPOLNITE ŠE NASLEDNJO TABELO:

Vrsta organizirane športne aktivnosti	Kolikokrat tedensko se ukvarja?	Koliko časa traja vadba?
plesne aktivnosti	krat	min
tenis	krat	min
plezanje	krat	min
rolanje	krat	min
plavanje	krat	min
rokomet	krat	min
nogomet	krat	min
odbojka	krat	min
atletika	krat	min
košarka	krat	min
gimnastika, ritmika	krat	min
borilne veščine	krat	min
joga	krat	min
drugo (napišite):	krat	min
drugo (napišite):	krat	min
drugo (napišite):	krat	min

4.2. ČE STE ODGOVORILI V PREJŠNEM VPRAŠANJU Z NE, OBKROŽITE RAZLOGE ZAKAJ NE?

- a) ne zdi se mi smiselno
- b) je predaleč in težko zaradi prevoza
- c) je predrago
- d) ni nič pametnega zanj
- e) drugo \_\_\_\_\_

## NEORGANIZIRANA VADBA MED TEDNOM

1. KAKO POGOSTO VAŠ OTROK IZRABLJA SVOJ PROSTI ČAS GIBALNO AKTIVNO?
  - a) nikoli
  - b) skoraj nikoli
  - c) ponavadi
  - d) skoraj vedno
  - e) vedno
  
2. KOLIKOKRAT NA TEDEN JE VAŠ OTROK GIBALNO AKTIVEN V PROSTEM ČASU?
  - a) 1x
  - b) 2-3x
  - c) 2-5x
  - d) 6-7x
  
3. KATERI JE TA PREVLAJUJOČ NAČIN UKVARJANJA Z GIBALNO AKTIVNOSTJO MED PROSTIM ČASOM?
  - a) teki, lovljenja
  - b) igre, ki vključujejo različne skoke (gumitvist, ristanc...)
  - c) kolesarjenje
  - d) rolanje
  - e) vožnja s skiroji
  - f) igre z žogo
  - g) plesne dejavnosti
  - h) drugo

(napišite)\_\_\_\_\_



4. ALI JE PO VAŠEM MNENJU VAŠ OTROK DOVOJ ŠPORTNO AKTIVEN?

- a) da
- b) ne
- c) lahko bi bil še bolj
- d) preveč
- e) premalo

5. ČE STE V ZGORNJEM VPRAŠANJU OBKROŽILI ČRKO b, c ali e, OBKROŽITE RAZLOGE:

- a) je preobremenjen
- b) iz šole pride preveč utrujen
- c) nima časa za gibalne aktivnosti
- d) se mu preprosto ne da
- e) nima primerne prostora
- f) drugo\_\_\_\_\_