

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

Ema Debenec

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna vzgoja

**ANALIZA VKLJUČEVANJA PREDŠOLSКИH OTROK V
PLESNE DEJAVNOSTI**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek

SOMENTORICA

asist. mag. Tina Jarc Šifrar

RECENZENT

prof. dr. Damir Karpljuk

Ema Debenec

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici prof. dr. Mateji Videmšek, ki mi je pomagala in me usmirjala med pisanjem diplomskega dela ter bila vedno dosegljiva za moja vprašanja. Prav tako se zahvaljujem tudi somentorici asist. mag. Tini Jarc Šifrar in recenzentu prof. dr. Damirju Karpljuku.

Zahvala gre tudi Petri Slabe, ki mi je pomagala pridobiti rešene anketne vprašalnike ter vsem staršem, ki so vprašalnike izpolnili.

Ključne besede: Ples, motivacija, predšolski otroci, starši, anketa.

ANALIZA VKLJUČEVANJA PREDŠOLSKIH OTROK V PLESNE DEJAVNOSTI

Ema Debenec

Strani: 32

Preglednice: 4

Slike: 6

Viri: 36

Izvleček

Z našo diplomsko nalogo smo hoteli ugotoviti, kakšen je vzrok za vključevanje predšolskih otrok v plesne dejavnosti, se otrok za plesno dejavnost odloči sam, ali ga za to motivirajo njegovi prijatelji, starši.

Ker so starši mnogokrat tisti, ki odločajo o dejavnostih svojega otroka, kar je lahko tudi v neskladju z otrokovimi željami, je tema zanimiva za raziskovanje. Ugotoviti želimo, ali obstaja povezava med tem, da imajo starši radi ples in zato vpišejo svojega otroka v plesno dejavnost, ali so starši glavni pobudniki za vpis otroka v plesno dejavnost, ali je staršem pomembno, da otrok v dejavnosti, v katero ga vpišejo, uživa ter da dejavnost pozitivno vpliva na otrokovo zdravje.

Vzorec anketirancev zajema 48 oseb, katerih otroci so v šolskem letu 2012/2013 obiskovali plesno dejavnost. 27 otrok je obiskovalo plesno dejavnost, ki jo je vodila Ema Debenec in se je odvijala v vrtcu Zarja na Viču v Ljubljani, 21 pa plesne vaje Petre Slabe v vrtcu v Gorenji vasi, Poljanah in na Sovodnju.

Ugotovili smo, da se otroci za dejavnost, ki jo obiskujejo, največkrat odločijo sami. Staršem je pomembno, da se otroci ukvarjajo s športno dejavnostjo, ki pozitivno vpliva na njihovo zdravje in da v dejavnosti uživajo.

Key words: dance, motivation, preschool children, parents, survey.

ANALYSIS OF PRESCHOOL CHILDREN'S PARTICIPATION IN DANCE ACTIVITIES

Ema Debenec

Pages: 32

Tables: 4

Pictures: 6

References: 36

Abstract

In our diploma thesis we have tried to find out what is the reason for preschool children to participate in dance activities, does a child make its own decisions about dance activities or is it motivated by its parents, friends.

Considering that parents often make decisions about their children's activities - which can be different than what a child really wants – this theme is very interesting to explore. We have tried to find out if there is a connection between the fact that parents like to dance and their decision to sign their children for a dance activity, whether parents are the main initiators for their children's dance activities and whether it is important to parents that their children enjoy activities they participate in and that the activity has good impact on them.

The research group includes 48 parents, whose children participated in dance activities in school year 2012/2013. 27 children participated in dance class taught by Ema Debenec which took place in kindergarten Zarja in Vič in Ljubljana and 21 children took dance class taught by Petra Slabe which took place in kindergarten in Gorenja vas, Poljane and Sovodenj.

We have found out that children mostly make their own decisions about activities they participate in. What matters to their parents is that their children participate in sport activities that have positive impact on their health and activities that children enjoy to participate in.

Kazalo

1	Uvod.....	8
1.1	Otroci in gibanje.....	8
1.2	Vpliv staršev na športno dejavnost otrok.....	9
1.3	Kdaj, kako in zakaj vključiti otroka v športno dejavnost.....	12
1.4	Plesna dejavnost predšolskih otrok.....	16
1.4.1	Pozitivne lastnosti plesne dejavnosti.....	16
1.4.2	Razlogi oziroma motivi za vključitev otroka v plesno dejavnost.....	17
1.4.3	Kakšen naj bo način poučevanja plesa predšolskih otrok?.....	18
1.4.4	Igre kot sredstvo motiviranja otrok za plesno dejavnost.....	19
1.5	Cilji in hipoteze.....	20
2	Metode dela.....	21
2.1	Preizkušanci.....	21
2.2	Pripomočki.....	21
2.3	Postopek.....	21
3	Rezultati in razprava.....	22
4	Sklep.....	29
5	Literatura.....	31

1 Uvod

1.1 Otroci in gibanje

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi človekovo zdravje, tako telesno kot duševno. Še posebej je pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti (Zurc, 2008).

Potreba po gibanju se pojavi že pred rojstvom otroka, poleg tega pa je gibanje ena od prvih oblik otrokovega komuniciranja z okolico (Comma, 2012). Videmšek in Visinski (2001) navajata, da otrok z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase.

V prvih dvanajstih mesecih se razvijejo otrokove gibalne sposobnosti, ki so nujno potrebne za samostojno gibanje. V času razvoja pa je potrebno otroku ponuditi možnost različnih vrst gibanja (Bačanac idr., 2007).

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 (Videmšek in Visinski, 2001). Vpliva pa tudi na otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Zato je pomembno, da v tem času otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim gibalnim vzorcem. Zavedati se moramo dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko nadoknadimo (Videmšek in Pišot, 2007).

V članku z naslovom Vadba naj spodbuja veselje (2012), je avtorica ob pogovoru s prof. dr. Matejo Videmšek zapisala, da bo otrok, ki je že od malega hodil na popoldansko športno vadbo, imel manj težav z navezovanjem stikov z drugimi vrstniki. Ko bo začel hoditi v šolo, bo že navajen na sodelovanje v skupini, biti »fer« v igri, sprti bo opravljal šolske obveznosti, da bo lahko hodil na treninge. Prav tako bo spoznaval in opazoval svoje gibalne sposobnosti in spremembe, užival ob uspehu in napredku ter se naučil prenašati poraz. Primerna športna dejavnost otroku omogoča sprostitev, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do samega sebe in sveta. Še kako pomembno pa je dejstvo, da aktiven otrok po navadi postane aktiven odrasel človek. Po našem mnenju je zato aktivno ukvarjanje s

športom odlična naložba za zdrav in aktiven način življenja. Z njim se je potrebno začeti ukvarjati že zelo zgodaj. Potrebno je negovati otrokovo željo po gibanju, vendar pa se je potrebno izogibati kakršnemukoli siljenju otroka v šport. Starši morajo biti otrokom zgled ter jih motivirati tako, da se bodo le ti radi ukvarjali s športom.

1.2 Vpliv staršev na športno dejavnost otrok

Veliko vlogo pri ukvarjanju otroka s športom imajo njihovi starši. Otroku omogočajo prve stike z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Te informacije otrok pridobiva zlasti s pomočjo gibanja, ki predstavlja najbolj primarno in naravno potrebo ter vpliva na vsa področja njegovega razvoja od spoznavnega do čustvenega in socialnega (Videmšek, Kropelj, Stančević in Karpljuk, 2002).

Starši lahko otroku omogočijo športno dejavnost, ga spodbujajo in motivirajo. Izsledki nacionalne raziskave o odnosu Slovencev do športa, ki jo je februarja 2012 izvedla družba P&G, ki poleti na Rogli organizira športne kampe za otroke, kažejo, da imajo največjo vlogo pri spodbujanju otrok pri športnem udejstvovanju starši, ki predstavljajo ključne motivatorje. S tem se strinja tudi Tjaša Dimec Časar, nekdanja državna prvakinja v odbojki na mivki in športna psihologinja. »Starši so glavni motivatorji, ki imajo nalogo spodbujanja otrokovega veselja do športa« (Sila, 2012).

Še vedno se nekateri starši ne zavedajo, da so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – tesno povezana. Če otrok razvija gibalne sposobnosti, ohranja in krepi svoje zdravje, gradi stike z ljudmi ter tako napreduje tudi na kognitivnem, socialnem in čustvenem področju. Športna dejavnost prinaša določen red in disciplino v posameznikov ritem življenja (Vadba naj spodbuja veselje, 2012). To, da se starši ne zavedajo povezanosti področij otrokovega razvoja, dokazuje raziskovalno delo, ki so ga opravili Videmškova in sodelavci (2008), kjer so se starši v večini strinjali, da imajo gibalne dejavnosti največji vpliv na gibalni in telesni razvoj, medtem ko imajo po njihovem mnenju najmanjši vpliv na otrokov socialni razvoj. Tako nizka ocena se zdi avtorjem raziskave presenetljiva, saj nedvomno gibalne dejavnosti neposredno vplivajo tudi na socialni razvoj otroka.

Če je vsak otrokov dan zapolnjen z raznovrstnim gibanjem, po možnosti na prostem, skupaj s starši, obstaja velika verjetnost, da bo otrok sčasoma sprejel šport kot način življenja, kar bo kasneje, ko odraste, tudi vplivalo na kvaliteto njegovega življenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Videmškova, Strahova in Stančevičeva (2001) navajajo, da se kljub hitremu tempu življenja družina zopet vrača v središče otrokovega razvoja. Pri izpeljavi športnih programov, zlasti za mlajše otroke, je torej sodelovanje staršev zelo pomembno. Starši spodbujajo in spremljajo gibalni razvoj otroka, poleg tega se skupaj z njim sprostijo in zabavajo. Dejavno vključevanje

in sodelovanje staršev pri izpeljavi športnih programov dajeta staršem več možnosti, da svojega otroka navajajo na športno življenje tudi zunaj določenega programa vadbe. Zavedanje staršev o pomenu predšolske športne vzgoje predstavlja otroku trden most k njegovemu kakovostnejšemu preživljanju prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših obdobjih življenja.

Starši na različne načine, zlasti na prostem, igraje spodbujajo otrokov gibalni razvoj. Z njim gredo na sprehod v gozd, kjer hodi po različnih talnih površinah, po kamenčkih, listju, čez korenine, po hribu navzgor in navzdol. Spodbujajo ga, da pleza po igralih in premaguje različne ovire na otroškem igrišču, se igra z žogami, različnimi po velikosti, teži, materialu, z izboklinicami, repki itd. Tudi raznobarvni baloni so zelo uporabni. Lahko se vozi s poganjalčkom. Pozimi se skupaj igrajo na snegu, poleti v vodi. Lahko postane njihov hišni pomočnik; z veseljem bo pomagal pri pometanju, brisanju prahu, peki piškotov ipd. ter tudi na ta način razvijal grobo in fino motoriko. Ko začne usvajati različne športe, je lahko druženje še bolj zabavno. Skupaj lahko kolesarijo, rolajo, smučajo, drsajo, igrajo badminton in se žogajo. Če starši ne obvladajo omenjenih športov, pa lahko skupaj tečejo, se podajo na bližnji hrib in aktivno uživajo v naravi. Načinov, kako na igriv način in brez velikih stroškov spodbujamo otrokov gibalni razvoj, je torej kar nekaj (Vadba naj spodbuja veselje, 2012). Primerjalne analize kažejo, da otroci praviloma pri sedmih letih presežejo energijske motorične zmožnosti svojih staršev (Dupona Topič in Kajtna, 2011).

Ker šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje, je pomembno, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na zgoraj omenjeno redno športno udejstvovanje. Ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov predstavlja tudi enega od pomembnih dejavnikov povezave in sooblikovalcev življenjskega stila družine (Videmšek, Kropelj, Stančevič in Karpljuk, 2002).

V raziskovalni nalogi Analiza razlogov za vključevanje otrok v šolo alpskega smučanja so Videmškova, Gregorčičeva, Štihec in Karpljuk (2004) navedli razloge, zaradi katerih se starši ne ukvarjajo s športom. Ti razlogi so: pomanjkanje motiva in potrebe po gibanju, strah pred soočanjem lastne telesne nesposobnosti, slabe kondicije in pomanjkanje volje za vztrajanje v telesnem naporu. Med najpogostejši razlog za neaktivnost staršev, ki ga poleg te raziskave potrjujejo tudi številne druge raziskave, je pomanjkanje prostega časa. Pomanjkanje časa izvira iz celodnevne oziroma dodatne zaposlitve, s katero se želi doseči višji ekonomski status. V navedenih primerih starši otrokom ne morejo biti za zgled.

Temu primerni so tudi podatki, ki jih navajajo Videmškova, Strahova in Stančevičeva (2001), da se več kot polovica otrok starih od 4 do 6 let, ne ukvarja z nobeno organizirano dejavnostjo. To lahko pripisujemo nasvetom staršev, še bolj pa njihovem zgledu in seveda njihovi vzgoji otrok.

Poleg zgoraj navedenih dejavnikov, ki v povezavi s starši onemogočajo otrokovo normalno ukvarjanje s športom, obstajajo še naslednji: finančne težave staršev, zaradi katerih starši svojega otroka ne morejo vključiti v nobeno športno ali drugo dejavnost, težave z lastno motivacijo za ukvarjanje s športom, nekateri so navdušeni nad eno športno panogo in v to panogo silijo svojega otroka, starš z neuspešno športno kariero sili svojega otroka v šport, da bi le ta popravil njihov neuspeh, nekateri starši želijo s pomočjo otroka zaslužiti, drugi pa si želijo »le« slave. Starše otrok bi bilo potrebno opozoriti o njihovih napakah, ki se jih morda sploh ne zavedajo.

Starši se morajo pri privzganju športne dejavnosti otroku, srečati z naslednjimi vprašanji: Kdaj vključiti svojega otroka v športno dejavnost? Katera športna dejavnost mu je najljubša in pri kateri športni dejavnosti bo otrok zares užival? Zakaj vključiti otroka v športno dejavnost? Kdaj začeti s specializacijo otroka v športu? O teh vprašanjih bi morali dobro premisliti in se o tem posvetovati s športnimi pedagogi, trenerji oziroma s športnimi strokovnjaki. To so vprašanja, ki so za otroka in njegov razvoj zelo pomembna, čeprav se starši mogoče v trenutku odločitev tega ne zavedajo dovolj.

Napaka, ki se pojavlja pri starših je, da silijo otroka v neko dejavnost, s katero so se ukvarjali sami in najverjetneje v njej niso uspeli. Svoje neuspele rezultate želijo prenesti na otroka in upajo, da bodo njihovi otroci boljši. O tem govori tudi članek Vloga staršev pri vključevanju otrok v šport, ki ga je napisala Petra Mavrič ob pogovoru s psihologinjo izr. prof. dr. Tanjo Kajtna. Petra Mavrič (2012a) piše, da s tem, ko starši otroka vključijo v šport, s katerim so se ukvarjali že sami, ne naredijo nobene napake. Vendar pa se po besedah Tanje Kajtna, napake pojavijo, ko starši otroku ne dovolijo športa zamenjati ali se prenehati ukvarjati z njim, kljub taki želji otroka. Velika napaka staršev se pojavi tudi, ko od otroka pričakujejo rezultate na višjem nivoju, kot jih otrok dosega.

Seveda je želja vsakega starša, da bi bil njihov otrok uspešen, a je potrebno na prvo mesto postaviti dejavnike, kot so zdravje, veselje otroka... Tanja Kajtna pravi, da bodo otroci prišli do vrhunskih rezultatov le, če bodo imeli notranjo motivacijo. To pomeni, da so se s športom ukvarjali, ker so se ob tem zabavali, učili, ker so premikali svoje lastne meje in ker so tam imeli dobro družbo, ne pa zato, ker bi že zgodaj strmeli k vrhunskim rezultatom (Mavrič, 2012a).

Pomembno je, da starši otrok ne silijo k vztrajanju v nekem športu, če otrok v njem ni srečen. Vihtelič (2012) pravi, da je najpomembnejše pri izbiri plesa, ki se ga bo otrok učil, zagotovo njegovo veselje do tistega plesa. Navaja tudi, da je pri malčkih pomembno, da v določeni stvari uživajo in da jih starši ne silijo v nekaj, kar bi si želeli sami.

Tudi izr. prof. dr. Kajtna svetuje, da če otrok v športu ne uživa več, če mu treningi niso zanimivi, če se na treningih in tekmovanjih ne počuti dobro ter izrazi željo, da bi se s športom nehal ukvarjati, ga moramo poslušati in mu ugoditi. Po mnenju psihologinje je pogosto

koristno, da mu damo prehodno obdobje za razmislek, ali si res želi opustiti športno dejavnost. V takšnih trenutkih ni potrebna takojšnja reakcija, saj je pogosto bolj učinkovito, da se z otrokom dogovorimo, da počaka do konca sezone in nato ponovno premisli o svoji dokončni odločitvi. Če otrok tudi takrat izrazi željo po zaključku, jo je vsekakor potrebno upoštevati (Mavrič, 2012a).

Z diplomsko nalogo želimo ugotoviti, ali se otroci udeležujejo športnih dejavnosti, ker si sami tega želijo, ali jih v to spodbujajo, jih za to motivirajo, ali celo v to silijo njihovi starši. Na žalost je vse preveč staršev, ki se odločajo namesto svojega otroka in se tega morda sploh ne zavedajo. Strinjamo se z naslovom članka Špele Sila (2012), ki se glasi: »Otrok naj ljubezen do športa razvije sam«. Problem se pojavi, ko otroku ni do športne dejavnosti oz. ko otrok sam ne razvije ljubezni do nje. Takrat se začnejo pojavljati različne ideje, spodbude, s katerimi starši želijo, da bi se njihovi otroci začeli ukvarjati s športno dejavnostjo, vendar pa se lahko te spodbude, sprevržejo v grožnje, ki nastanejo iz obupa staršev.

1.3 Kdaj, kako in zakaj vključiti otroka v športno dejavnost

Vse pogostejše je vključevanje otrok v športne vadbe že pred prvim letom starosti. V tujini obstajajo športni vrtci, v katerih spodbujajo otrokov gibalni in mentalni razvoj. Na otrokov celostni telesni razvoj lahko vplivamo že zelo zgodaj, a mora biti vadba prilagojena določeni razvojni stopnji (Comma, 2012), poleg tega je pomembno, da poteka spoznavanje s športom preko igre in da otroku šport predstavlja zabavo (Sila, 2012). Dimec Česarjeva pravi: »Ne peljimo otroka samo na nogometno igrišče, ampak tudi v telovadnico, na bazen, poleti na morje, pozimi smučat in sankat na bližnji hrib. Otrok bo nato hitro izrazil željo, da bi rad na primer plaval, igral odbojko, nogomet. Ljubezen do športa naj razvije sam, pri športu pa naj uživa in vztraja zaradi notranje motivacije«. Če ugotovimo, da otrok ni nadarjen za šport, ni nič narobe. Bo morda nadarjen za kakšno drugo stvar, na primer glasbo. Šport pa naj ohrani kot obliko rekreacije (Sila, 2012).

V kolikor je otroku do športa, ima ta veliko možnosti za vadbo, saj je le ta v Sloveniji že zelo razširjen. S tem se želi, po besedah Jeraše, najmlajšim omogočiti dovolj široko podlago za reševanje različnih gibalnih in motoričnih problemov. Zato športna vadba zagotavlja spoznavanje in osvajanje različnih gibalnih programov, ki bodo lahko v dani situaciji ključni dejavniki za uspešno realizacijo bodisi zastavljenega cilja ali pa zgolj izhodišče za kvalitetnejši način življenja (Comma, 2012).

Prof. dr. Mateja Videmšek pravi, da lahko otroka vključimo v organizirano športno dejavnost že v prvem letu starosti. Pri takšni vadbi je mamica ves čas z otrokom, spodbuja razvoj njegovega gibanja, pri čemer se otrok počuti varnega (Vadba naj spodbuja veselje, 2012). Tudi izr. prof. dr. Tanja Kajtna govori o približno enem letu starosti, ko bi lahko otroka vključili v organizirano športno dejavnost in prav tako dodaja, »da je zaradi otrokovega

občutka varnosti in navezanosti na starše pomembno, da se pri tako majhnih otrocih v to vadbo čim bolj aktivno vključujejo tudi starši«. Danes ni nič nenavadnega, ko starši otroke v vadbo vključujejo že pred enim letom starosti (Mavrič, 2012b). Kot primer zgodnje vključitve otroka v vadbo lahko navedemo plavanje, pri katerem je priporočljivo začeti z vadbo že po šestem mesecu starosti otroka. Dojenčka je priporočljivo vključiti v tečaj plavanja preden shodi, saj se bo tako premikal s sonožnimi odrivi, ki bodo kasneje podobni prsnemu udarcu. V primeru, da otrok že hodi, ga je potrebno prsni udarec učiti na novo, vendar ga lahko učimo šele po tretjem letu starosti. Otroku je s tako vadbo zadovoljen, saj se v vodi počuti svobodnega, lahko se giba v tridimenzionalnem prostoru (Šajber, 2008). Otrokov prostor, kjer se lahko giba, se iz meseca v mesec širi, v največji meri pa takrat, ko otrok shodi (Comma, 2012). Tako se iz leta v leto povečuje število možnih športnih dejavnosti s katerimi se otroci lahko ukvarjajo.

Najpogostejše vključevanje otrok v organizirane športne vadbe je po mnenju dr. Kajtne pri dveh ali treh letih starosti, »saj je otrok takrat že nekoliko bolj samostojen, lažje razume navodila in jih zna hitreje izvesti«. Poleg tega takrat njegov govorni razvoj napreduje že do te mere, da z besedami izrazi svoje želje in ideje ter strinjanje oziroma nestrinjanje, kar vodi v vadbe močno olajša delo (Mavrič, 2012b). Ker je pri tej starosti otrok še vedno zelo navezan na svoje starše, je pomembno, da se ti v takšno vadbo čim bolj dejavno vključujejo. Otroku je v navzočnosti enega izmed staršev veliko bolj sproščen, počuti se varnega, poleg tega pa vaditelj lahko izvaja številne dejavnosti, ki jih sicer ne bi mogel (Vadba naj spodbuja veselje, 2012).

Ves čas je tako izjemno pomembna vloga staršev, saj na začetku spremljajo in nadzorujejo svojega otroka pri vsakem gibu. Po četrtem letu starosti pa starši počasi prepuščajo otroku vedno večjo samostojnost pri izvajanju različnih gibalnih nalog, športnemu učitelju pa večjo odgovornost pri usmerjanju in vodenju procesa športne vadbe (Comma, 2012).

Od tretjega oziroma četrtega leta lahko otroka že vključimo v samostojno splošno športno vadbo, ki naj temelji na naravnih oblikah gibanja, kot so tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki ipd., na razvoju otrokovih gibalnih sposobnosti, kot so koordinacija (skladnost) gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost in natančnost. Vadba naj spodbuja veselje in pozitivna čustva. Otroku se tako postopoma zaveda lastnega telesa ter spoznava in usvaja različne športne zvrsti (osnovne elemente atletike, gimnastike, igrice z žogo itd.), pri čemer je pomembno, da je vadba prilagojena njegovim sposobnostim in interesom (Vadba naj spodbuja veselje, 2012).

Otrokom je potrebno v tem času predstaviti čim več športov in jim dopustiti, da se sami odločijo, kateri šport jim je najljubši.

Mateja Videmšek priporoča vse športe, vendar pravi, da je potrebno biti pozoren zlasti pri tistih, ki zahtevajo nekoliko zgodnejši začetek. Predvsem gre za športe, kot so plavanje,

športna in ritmična gimnastika, umetnostno drsanje ipd., ki vključujejo visoko specializirana in specifična gibanja, za osvojitve katerih potrebujemo nekoliko več časa. Pri teh športih si je treba prizadevati za čim večjo pestrost in širino, kar spodbuja celostni razvoj otroka in njegovo motivacijo (Vadba naj spodbuja veselje, 2012). Čas motivacijske pripravljenosti otroka je tesno povezan z njegovo željo po medsebojnem primerjanju ali tekmovanju (Škof, 2007).

Starši si velikokrat želijo za svojega otroka zgodnjo specializacijo. Ta ima lahko za otrokov razvoj negativne posledice, zlasti če ne upošteva dejstva, da naj bi šport vsaj do osmega leta temeljil na igri, med katero naj bi otrok osvojil raznovrstne gibalne izkušnje. Živčni sistem otroka namreč še ni dozorel za bolj zapletene in zahtevnejše gibe; otroci so šele takrat sposobni večjih psihičnih in telesnih obremenitev. V specializacijo za posamezno panogo so se zaradi akumuliranega znanja in ustrezno diferencirane motorike praviloma sposobni usmeriti med sedmim in desetim letom, pri nekaterih športih tudi že nekoliko prej, vendar pa se je treba zavedati, da prezgodnja specializacija in spodbujanje tekmovalnosti škodujeta otrokovemu telesnemu, čustvenemu in socialnemu razvoju. Zaželeno je, da se tudi predšolski otroci skozi igro seznanjajo z osnovnimi elementi različnih športov, vendar z ustreznimi športnimi pripomočki, ki so prilagojeni njihovim razvojni stopnji (Vadba naj spodbuja veselje, 2012).

Večina klubskega športa v Sloveniji je tradicionalno usmerjenega v tekmovalni šport, kar pomeni, da je tudi delo z mladimi v veliki večini selektivno – iskanje nadarjenih otrok in njihov razvoj. Sestavni del te vrste športa so tudi tekmovanja na različnih ravneh. Zato so vprašanja o primernem vključevanju otrok v tak šport povezana z razvojem odnosa otrok do tekmovanj. Ta se z odraščanjem spreminja. Čeprav med strokovnjaki ni enotnega mnenja glede najboljše starosti za začetek sistematičnega ukvarjanja s športom, je dejstvo, da otroci prihajajo v šport čedalje bolj zgodaj in bolj množično. V primerjavi s stanjem pred petnajstimi leti in več, ko je bil najbolj pogost začetek ukvarjanja s športom pri starosti med desetim in trinajstim letom se ta v zadnjem času premika na veliko nižjo starost. Podatki raziskav kažejo, da se v starosti od šestega do desetega leta v organizirane športne dejavnosti vključi približno dve tretjini športno dejavnih otrok. V nekaterih športih že pri štirih, petih letih. Je to smiselno ali prezgodaj? Je to v korist otroka, njegovega športnega razvoja? Ko programi niso prilagojeni otrokom, ko igro in učenje zamenja ozka specializacija in pritisk tekmovanj, pretirana »resnost« vadbe itd., pozitivnost športa za otrokov razvoj postaja zelo vprašljiva. Zato je bolj kot vprašanje o smiselnosti in potrebnosti zelo zgodnjega vključevanja in selekcioniranja otrok v posamezni šport na mestu vprašanje o vsebinah in kakšna organizirana športna dejavnost je primerna za otroka (Škof, 2007).

Nedvomno se specializacija in sodelovanje na tekmovanjih pod pritiskom v mnogih športih začneta veliko prezgodaj. To je v nasprotju tudi s spoznanji o pomembnosti dolgoročnega koncepta razvoja mladih, nadarjenih za šport (Škof, 2007).

Katera starost je tista, ki je primerna za specializacijo otroka v posamezno športno dejavnost, se od športa do športa razlikuje. Poznamo mejnike, pri katerih se otroci lahko ali celo morajo specializirati, v kolikor si kdaj v tem športu želijo uspeti. Pomembno je, da se za to zares odločijo otroci sami in da ožja specializacija ni prehitra.

Tabela 1

Starost najpogostejšega začetka redne vadbe, specializacije in doseganja vrhunškega dosežka v različnih športnih panogah (Ušaj, 2003)

	Začetek vadbe	Začetek specializacije	Vrhunski dosežek
Atletika	10-12	13-14	18-23
Košarka	7-8	10-12	20-25
Kolesarjenje	14-15	16-17	21-24
Umetnostno drsanje	5-6	8-10	16-20
Smučanje	6-7	10-11	20-24
Nogomet	10-12	11-13	18-24
Plavanje	3-7	10-12	16-18
Tenis	6-8	12-14	22-25
Odbojka	11-12	14-15	20-25
Veslanje	12-14	16-18	22-24

Tabela 1 prikazuje najpogostejši začetek redne vadbe, specializacije in doseganja vrhunškega dosežka v različnih športnih panogah. Starost otroka, pri kateri je priporočljiv začetek vadbe, je odvisen od vrste športne panoge. V primeru, da je cilj športne vadbe doseganje vrhunskih rezultatov, je priporočljivo, da se npr. pri plavanju otrok prične s panogo ukvarjati že v obdobju od tretjega do sedmega leta, vrhunski rezultat pa lahko pričakuje od šestnajstega do osemnajstega leta. Glede na potrebno zgodnjo vključitev otroka v panogo, je vpliv staršev na začetek vadbe ključnega pomena. Pri npr. kolesarjenju, kjer je začetek vadbe in specializacije kasnejši, pa ima otrok pri odločitvi večjo vlogo.

Ples je ena izmed športnih dejavnosti, ki jo lahko prilagodimo vsem starostnim skupinam. Priznan pediater iz ZDA, Geller (2008), navaja da otroci do drugega leta starosti uživajo v igranju na blazinah, plazenju med ovirami, premetavanju na trampolinu, hoji po nizki gredi,... Med drugim in tretjim letom starosti pa otrok postane sposoben izvajanja bolj zapletenih gibov in učenja. To je tudi priporočljivo obdobje, da otroka vključimo v plesno dejavnost, v kateri ima možnost ustvarjanja z gibanjem, učenja skozi gibanje, posnemanje gibanja rastlin in živali npr. skakanje kot jelen ali žaba ter predvsem zabavnega premikanja telesa v ritmu. Po četrtem letu starosti otroka pa je že mogoče usmerjanje otrok v posamezno plesno zvrst, npr. balet.

1.4 Plesna dejavnost predšolskih otrok

Ples je oblika športne dejavnosti, primerna za otroke različnih starosti, ki pozitivno vpliva na mnoge otrokove lastnosti.

Plesna dejavnost je v Sloveniji zelo priljubljena, tako med mladimi, kot starejšimi. Veliko plesnih šol ponuja najrazličnejše programe plesa, namenjene tako mladim, kot starejšim. Žal je za nekatere plesna dejavnost težje dostopna, saj je vadba običajno plačljiva, na podeželju pa je pogosto ponudba plesnih dejavnosti omejena. Vrtci in osnovne šole imajo že v osnovni učni program vključen tudi ples, a se na žalost pogosto ne izvaja. Priporočljivo je, da se otroci že v okviru vrtca in šole seznanijo z osnovnimi elementi plesa, v kolikor jih ta navdušuje pa se nato vpišejo v dodatne plesne dejavnosti.

1.4.1 Pozitivne lastnosti plesne dejavnosti

Že dojenček se izraža z gibanjem. Ko nekoliko zraste mu je glavni vir zadovoljevanja gibalnih potreb gibalna igra - maha, se kotali, brca, se vrti, pleza, teka, se prevrača. Otrok se z gibanjem igra in pri tem uživa (Zagorc, 2006b).

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Gibanje je za človeka prav tako pomembno kot voda in hrana. S pomočjo te univerzalne govorice, ki je prisotna že pri dojenčkih, pojavlja pa se v vseh razvojnih obdobjih, se tudi izražamo. Ples je le ena izmed oblik izražanja čustev. Prav zato je danes, ko se otroci gibajo in športno udeležujejo veliko manj kot pred leti, še toliko bolj pomembno, da usmerimo svoje otroke v plesne aktivnosti, saj mu na ta način omogočimo gibanje, izražanje svojih čustev skozi ples ter razvoj motoričnih sposobnosti (Zagorc, 2006b).

Kralj (2013) pravi, da je ples znak življenja, ki izhaja iz telesa in njegovega gibanja. Gibanje prebujajo življenje v nas. Skozi svoje telo doživljamo svet okrog sebe, skozi telo se zrcali naš odnos do sebe, do drugih, do sveta. S telesom govorimo in sporočamo. S plesom komuniciramo brez glasu in ne potrebujemo govora za medsebojno sporazumevanje.

Šušteršič in Zagorc (2010) v svojem delu omenjata, da je gibanje univerzalna govorica, ki je v vseh razvojnih obdobjih otroku in kasneje mladostniku najbližja. Pravita, da so znanstveniki ugotovili, da otroci potrebujejo stimulativen umetniški vzgojni program, saj ima umetnost daljnosežen vpliv na telesni in intelektualni razvoj posameznika.

Mnogi otroci najdejo prav v plesu posebno zadovoljstvo; v njem odkrijejo pot za osvoboditev svojih čustev in občutij, ki bi jih s pomočjo besed sicer težko spravili na površje. Začnejo se zavedati svojega telesa in raznovrstnosti svojega gibanja, časa in prostora ter predvsem različnih možnosti za izrabo svoje energije na eni strani ter možnost za izražanje in umetniško doživljanje na drugi.

Plesno-gibalno izražanje ima pri otroku izreden pomen na njegov telesni, gibalni, intelektualni, čustveni in socialni razvoj. To poleg domačih in tujih raziskav ugotavljajo tudi mnogi vzgojitelji in učitelji. Ustvarjalni gib, kot učno metodo vzgojitelji in učitelji vse pogosteje uporabljajo pri delu z otroki za motivacijo, razlago in utrjevanje matematičnih pojmov ter za lažje razumevanje okolja in pri začetnem opismenjevanju (Borota, Geršak, Korošec in Majaron, 2006).

1.4.2 Razlogi oziroma motivi za vključitev otroka v plesno dejavnost

V zgodnjem otroštvu imajo najpomembnejšo vlogo v otrokovem razvoju starši, ki otroke navajajo na redno športno delovanje (Videmšek, Štihec in Karpljuk, 2008), ter vzgojno-izobraževalne institucije s svojimi obveznimi in razširjenimi programi. Zato je pomembno, da poznamo motive, ki starše usmerjajo, k odločitvi za športno dejavnost ter motive, ki vplivajo na to v katero dejavnost vključiti otroka (Fišer, Kajtna, Bedenik in Kovač, 2009).

S športno dejavnostjo se odrasli ukvarjajo zaradi različnih motivov: da bi se bolje počutili in bili zdravi, da bi si pridobili gibalne in delovne sposobnosti, zaradi zabave, druženja in sprostitve ter radosti, tekmovanja in zadovoljstva (Petkovšek in Ambrožič, 1999). Odrasli, ki so sami telesno dejavni in se zavedajo pomena gibanja za zdravje in dobro počutje, so lahko dober zgled tudi svojim otrokom. Posebej pomembna je vloga staršev pri mlajših, saj je vključevanje predšolskih otrok in otrok v prvem triletju osnovne šole v interesne dejavnosti odvisno predvsem od njih (Videmšek, Štihec in Karpljuk, 2008).

Brustad (1996) ter Kimiecik in Horn (1998, v Fišer idr., 2009) ugotavljajo, da so starševska spodbuda, podpora in prepričanja močnejši kot drugi dejavniki okolja. Anderssen in Wold (1992, v Fišer idr. 2009) navajata, da so številni avtorji ugotovili pozitivne povezave med športno dejavnostjo staršev in njihovih otrok, vendar opozarjata na močnejši vpliv pomembnih drugih (starši, bratje in sestre, prijatelji).

Fišer idr. (2009) so se v svoji raziskavi, ki je bila izvedena v šolskem letu 2007/2008 med 386 starši, ki so svojega otroka vpisali v program gimnastične vadbe na šestih osnovnih šolah in njihovih podružnicah na Štajerskem osredotočili na motive, ki so usmerjali starše pri odločitvi, ali bodo svojega otroka vključili v gimnastično vadbo ali ne.

Rezultati raziskave so pokazali, da je najpomembnejši motiv, zaradi katerega starši vključujejo otroke v gimnastični program, »ker šport koristi zdravju mojega otroka«. Gibalna dejavnost je bistvenega pomena za otrokov gibalni in telesni razvoj ter posledično dobro vpliva tudi na njegovo zdravje (Pate idr., 1995, v Fišer, 2009). Očitno se tudi starši zavedajo, da je zaradi različnih negativnih vplivov današnjega načina življenja vse bolj ogroženo tudi zdravje otrok, saj se zaradi nedejavnosti že pri najmlajših pojavljajo prekomerna telesna teža, debelost, diabetes tipa 2, visok krvni tlak (Andersen, Froberg, Kristensen in Møller, 2007, v

Fišer idr. 2009). Prepoznavanje koristnosti športa za otrokov razvoj in njegovo zdravje posledično pomeni, da želijo vključiti otroka v dodatno športno dejavnost.

V ospredju sta še motiva »ker je otrok sam izrazil željo, da bi rad obiskoval vadbo« in »ker z gimnastiko razvija sposobnosti«. Prvi kaže na to, da starši prisluhnejo svojim otrokom in upoštevajo njihove želje, ko gre za izbiro športnih dejavnosti, s katerimi se želijo ukvarjati, kaže pa tudi, da je gibanje v najzgodnejših letih otrokova primarna potreba in da otroci sami čutijo, da ga je premalo, zato se želijo vključiti v športno vadbo. Drugi motiv pa se ponovno navezuje na koristnost gibanja za otroka.

Med desetimi najpomembnejšimi motivi se pojavljajo predvsem takšni, ki govorijo v prid športnega udejstvovanja za zdravje, dobro počutje, zabavo, uživanje, koristno preživljanje prostega časa ter razvijanje sposobnosti, spretnosti in znanj.

Med manj pomembnimi motivi za starše sta »ker sem se tudi sam/-a ukvarjal/-a z gimnastiko« in »ker imam tako več časa zase«.

Pri športni dejavnosti otrok je eden od pomembnih dejavnikov športna dejavnost staršev. Rezultati raziskave pa kažejo, da so starši vključenih otrok manj športno dejavni kot povprečni Slovenec/Slovenka.

Motivi za vključitev v program gimnastične vadbe so podobni tudi pri plesni vadbi.

1.4.3 Kakšen naj bo način poučevanja plesa predšolskih otrok?

Učenje plesa otrok se razlikuje od učenja plesa starejših ljudi. Pomembno pri učenju otrok je, da jih ves čas vodimo. Pogosto se zgodi, da otroci postanejo nemirni, sploh kadar potekajo vaje v popoldanskem času, ko so otroci že utrujeni in nimajo več koncentracije.

Že v uvodnem delu ure, ko otroke ogrevamo je potrebno uporabiti zanimive načine ogrevanja, ki otroke motivirajo za nadaljnjo delo. Otroke lahko ogrejemo ob pripovedovanju zgodbe, z njimi lahko oponašamo različne živali, rastline, lahko se igramo pantomimo. Plesne elemente, ki jih delamo, poimenujemo tako, da bodo otrokom zanimivi; npr: štoklja - stoja na eni nogi, druga noga je v prednoženju pokrčena, roke so v odročanju. Otrokom pustimo, da si sami izmislijo ime za določen položaj oz. določeno plesno figuro. Priporočljivo se je ogrevati ob spremljavi glasbe in delati gibe po glasbi, saj se bodo s tem otroci seznanili z ritmom. Že v ogrevanju je priporočljivo uporabljati igrice, ki izpopolnjujejo ritem, pri katerih se lahko otroci čustveno izražajo in ustvarjajo - lahko samo korakamo v ritmu glasbe, ploskamo, izgovarjamo različne besede, oponašamo živali, predmete, itd.

V glavni del ure lahko vključimo gibalno-rajalne igre, ljudske plesne, gibalno izražanje vsebin, otroško plesno koreografijo, socialno gibalne dejavnosti, domišljajske vsebine. To naj spodbuja izmišljanje, preizkušanje, doživljanje, izražanje, komuniciranje, ustvarjanje, igro, občutenje plesa/skozi ples (Kurikulum za vrtce, 1999).

Lastne izkušnje potrjujejo, da so slovenske plesne šole v veliki meri usmerjene k učenju koreografij in k zaključnim nastopom, saj le te dajejo staršem občutek, da se je otrok na plesni dejavnosti zares nekaj naučil. Starši plačajo plesno dejavnost in zaradi tega želijo vidni rezultat. Tudi v vrtcu prihaja do podobnih ugotovitev. Geršek (2010), ki z raziskovalno nalogo ugotavlja, da vzgojitelji v vrtcu še vedno v veliki meri sledijo stereotipom o plesni vzgoji kot učenju že vnaprej določenih form in oblik (učenje koreografije), ki stremijo k cilju (nastopu za občinstvo) in ne k ustvarjalnemu procesu, tj. otrokovemu ustvarjanju, raziskovanju plesa in izražanju skozi ustvarjalni gib ter ples, ki je v veliki meri nagnjen k umetnosti.

Umetnost otroku omogoča udeleževanje ustvarjalnih potencialov, ki se kažejo v otrokovem igrivem raziskovanju sveta. Ta je zanj neizčrpen vir inspiracije, motivacije in vsebin na vseh področjih dejavnosti. Otrok umetnost doživlja, skozi umetnost komunicira, v umetnosti izumlja in ustvarja, se sprošča in pridobiva umetniško predstavljenost oz. razvija področje estetike. Vzgojitelj pri otroku spodbuja radovednost in veselje do umetniških dejavnosti z oblikovanjem bogatega raznovrstnega okolja, ki otroku omogoča doživljanje sebe in drugih, okolice in umetnosti. Umetniške (plesne) dejavnosti v vrtcu naj bi potekale tako, da otrok sam išče, raziskuje in najde odgovor na idejno, organizacijsko ali izvedbeno nalogo ali problem (Kurikulum za vrtce 1999).

Pomembno je, da otroci ustvarjajo tudi skozi plesno-gibalno igro, saj jih tako v večji meri motiviramo, naučimo plesnih korakov, ritma, izražanja in s tem povezujemo skupino.

Geršek (2010) pravi, da se otroci ob plesno-gibalnih dejavnostih zabavajo, igrajo in sproščajo. Ni boljšega, kot učiti se skozi igro. Poleg tega plesno-gibalne igre nudijo občutek pripadnosti skupini, omogočajo sodelovanje med otroki in učiteljem v prijetnem vzdušju. Skozi plesno-gibalne dejavnosti se krepijo socialni odnosi v skupini.

1.4.4 Igre kot sredstvo motiviranja otrok za plesno dejavnost

Najpogostejše dejavnosti otroka so igre, gibanja in ustvarjanje. Potreba po gibanju in igri sta pri otroku primarni. Pomembno je, da se otrok igra s svojim gibanjem in fizično raziskuje svojo okolico (Borota idr., 2006).

Tudi Pišot (2000) poudarja, da igra otroku pomeni osnovno aktivnost, s katero si oblikuje temelje razsežnosti spoznavnega, emocionalnega, gibalnega in socialnega razvoja. Lahko je le

vsebina s katero si otrok preganja dolgčas, lahko pa je neprecenljivo didaktično sredstvo, vsebina, tehnika ali metoda (Pišot, 2000, v Videmšek, Drašler, Pišot, 2003).

Danes se metode poučevanja ne omejujejo zgolj na sedenje v šolskih klopih, kjer ves čas vlada tišina in si poskušamo čim več zapomniti. Vračamo se k učenju prek iger, medsebojnih pogovorov, uporabljajoč spodbude, domišljijo, ustvarjalnost, smelost in samozavedanje. Metode temeljijo na igrivosti, v veliki meri pa zajemajo prav gibanje. V ospredju so prizadevanja, da bi otroci živeli bolj popolno, občutljivo, ustvarjalno in zadovoljno (Zagorc, 2006b).

Plesno gibalne igre so iz različnih korakov in gibanj sestavljeni plesi, ki se prepletajo z menjavo mest, partnerjev, nivojev v prostoru ipd.. Navadno je plesno gibanje tesno povezano z glasbo in njenim besedilom. Glasbo predstavljajo različne otroške pesmice naših in tujih avtorjev. Plesno gibalne igre so zanimive ter blizu otrokovemu domišljjskemu svetu in vedoželjnosti. Zajemajo lastnosti otroške igre, psiho-fizično sprostitvev ter tudi osnove plesne tehnike in plesnega ustvarjanja. Ob pridobivanju osnov plesne tehnike pa spodbujamo razvoj psiho-motoričnih sposobnosti, ki so nujne za kasnejše ukvarjanje s plesom katere koli zvrsti: gibljivost, spretnost, hitrost, gibalna koordinacija, orientacija v telesni shemi in prostoru, hitro odzivanje, koncentracija, pozornost, motorični spomin, ritmični posluš, muzikalnost, usklajevanje gibanja s partnerjem in skupino (Zagorc, 2006b).

1.5 Cilji in hipoteze

Cilji diplomskega dela so:

- Ugotoviti, ali starši otrok, ki obiskujejo plesni tečaj radi plešejo in ali to vpliva na odločitev za vpis njihovega otroka v tečaj.
- Ugotoviti, ali se je za plesni tečaj odločil otrok sam.
- Ugotoviti, kateri dejavniki so ob vpisu otroka v plesni tečaj najbolj vplivali na starša.

2 Metode dela

2.1 Preizkušanci

Vzorec anketirancev zajema 48 staršev, katerih otroci so v šolskem letu 2012/2013 obiskovali plesno dejavnost. Med anketiranci je bilo 85,4 % žensk in 14,6 % moških. Otroci anketirancev so stari od 4 do 6 let, 79,2 % je bilo deklic in 20,8 % dečkov. 27 otrok je obiskovalo plesno dejavnost, ki jo je vodila Ema Debenec in se je odvijala v vrtcu Zarja na Viču v Ljubljani, 21 pa plesne vaje Petre Slabe v vrtcu v Gorenji vasi, Poljanah in na Sovodnju.

2.2 Pripomočki

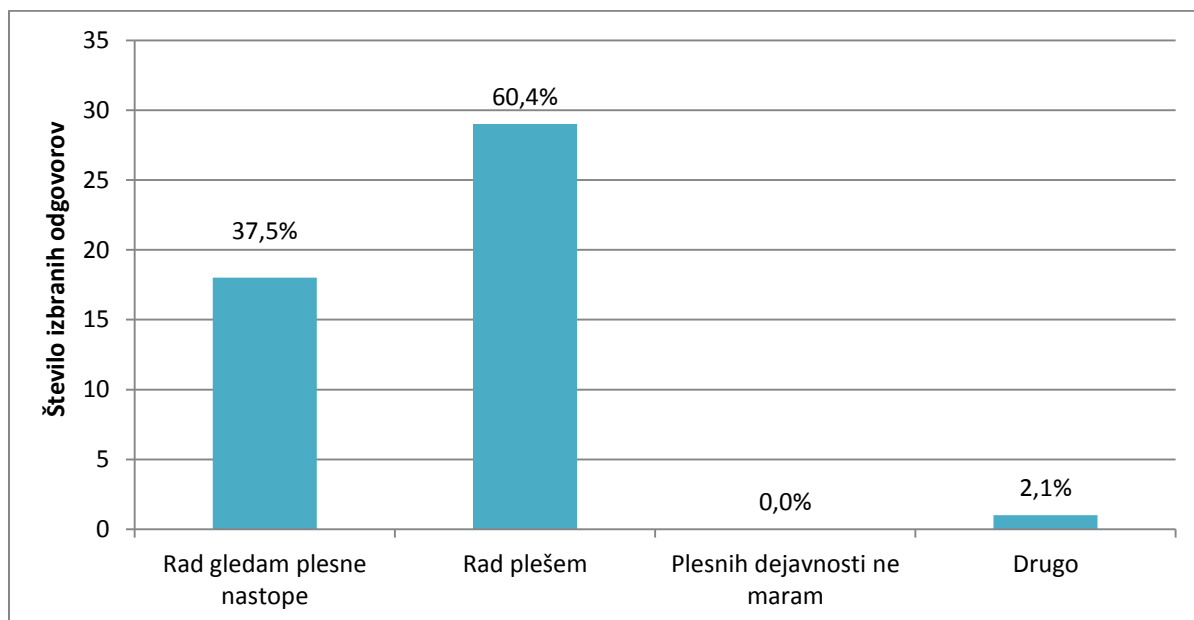
Podatke smo pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je bil sestavljen za namen te raziskave. Anketni vprašalnik je zajemal pet vprašanj o plesni dejavnosti anketiranca, vprašanje kdo je pobudnik za vpis otroka v plesni tečaj ter ali se otrok ukvarja še s katero drugo športno dejavnostjo. Sledita dve tabeli s trditvami o vplivu na vpis otroka v plesni tečaj. Na koncu so navedena vprašanja demografskega tipa.

2.3 Postopek

Anketne vprašalnike smo razdelili anketirancem ob koncu vadbe. Pridobljene podatke pa smo nato obdelali v statističnem programu SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) in s pomočjo programa Excel.

3 Rezultati in razprava

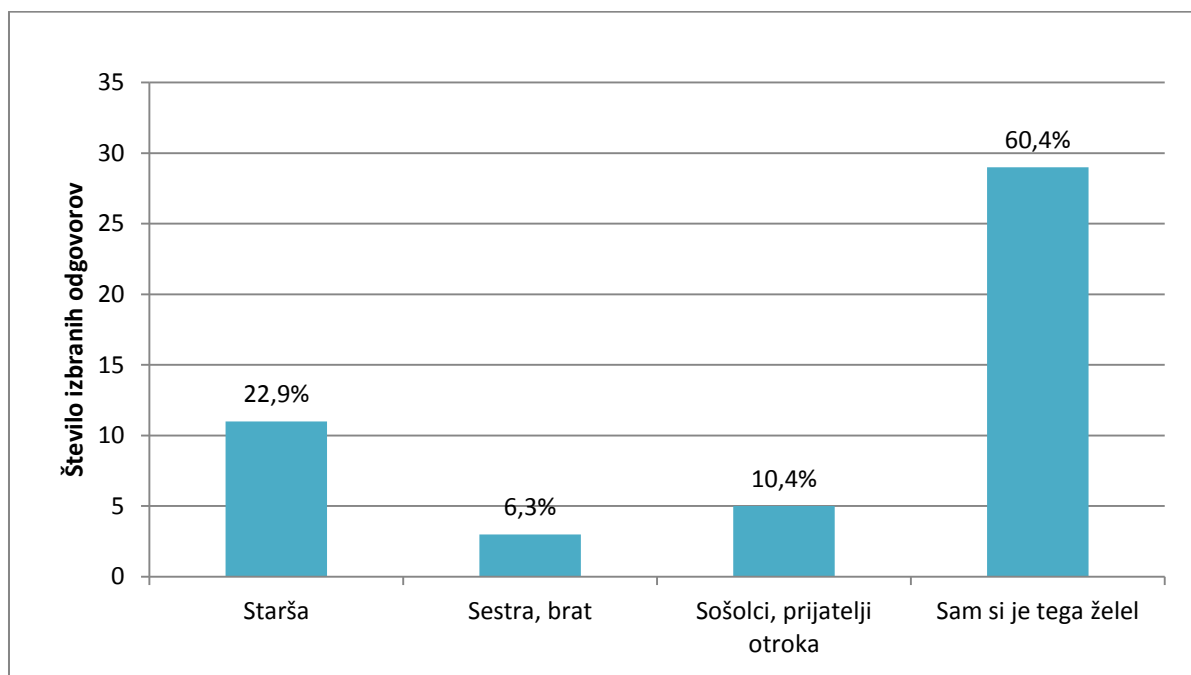
1. vprašanje: Kakšno je vaše mnenje o plesni dejavnosti?



Slika 1. Mnenje anketirancev o plesni dejavnosti.

S prvim vprašanjem smo želeli ugotoviti, ali obstaja povezava med tem, da imajo starši radi ples in zato vpišejo svojega otroka v plesno dejavnost. Iz slike 1 je razvidno, da 60,4% anketirancev rada pleše, 37,5% pa rada gleda plesne nastope. Zanimiv podatek je, da nihče izmed anketirancev ni izbral možnosti, da plesnih dejavnosti ne mara. Iz tega podatka lahko sklepamo, da obstaja povezava med tem, da starši vključijo otroka v tako športno dejavnost, ki je tudi njim všeč.

2. vprašanje: Kdo je pobudnik za vpis otroka v plesno dejavnost?



Slika 2. Pobudniki za vpis otroka v plesno dejavnost.

Pravi čas za vključitev otroka v organizirano športno dejavnost je, ko je otrok motivacijsko pripravljen. Ali povedano drugače, ko si to sam želi. Otrokom je treba dovoliti, da si sami izberejo šport, ne pa vsiljevati tistega, ki je všeč njihovim staršem, s katerim so se sami ukvarjali, ali tistega, ki je »najbolj donosen«. Naloga staršev je le, da otrokom svetujejo, jih podpirajo in spodbujajo pri ukvarjanju z izbranim športom (Škof, 2007).

Se otroci za športno dejavnost odločijo sami? To smo poskušali ugotoviti z vprašanjem, kdo je najpogosteje pobudnik ter hkrati motivator, za vpis otroka v določeno športno dejavnost? Iz slike 2 lahko razberemo, da se otroci za vključevanje v plesno dejavnost največkrat odločijo sami, saj je kar 60,4% staršev na vprašanje odgovorilo, da si je tega otrok želel sam, starši kot pobudniki pa so na drugem mestu z 22,9%.

Podoben rezultat so v svojem raziskovalnem delu Razlogi staršev za vključevanje otrok v športno dejavnost dobili tudi Videmškova, Čeboklijeva idr. (2008). Bili so presenečeni nad pridobljenim rezultatom, saj so pri tej starosti otroci še vedno odvisni od svojih staršev.

Kotnik (2013) je v svojem raziskovalnem delu ugotovila, da na starše, ob vpisu otroka v plesno dejavnost, pomembno vpliva otrokova želja. Poleg tega smo v njeni raziskovalni nalogi našli podatek, da 2,7% otrok ne mara obiskovati plesnih dejavnosti. Velika je verjetnost, da ta podatek drži, saj so na to vprašanje odgovarjali otroci sami in ne njihovi starši.

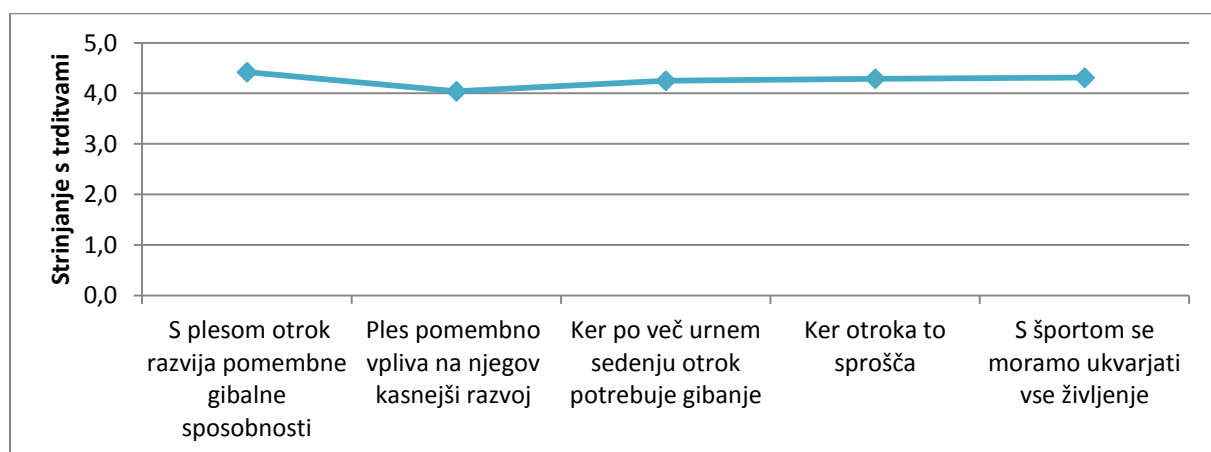
5. in 6. vprašanje:

Sledi analiza odgovorov na 5. in 6. vprašanje, ki zajemata trditve. Prvi sklop trditve se nanaša na vpliv plesne dejavnosti na zdravje otroka:

Tabela 2

V kolikšni meri je staršem pomembno, da se otroci ukvarjajo s športno dejavnostjo, ki pozitivno vpliva na zdravje otroka

	Minimum	Maksimum	Povprečje	Standardni odklon
S plesom otrok razvija pomembne gibalne sposobnosti	3	5	4,42	0,739
Ples pomembno vpliva na njegov kasnejši razvoj	2	5	4,04	0,874
Ker po večurnem sedenju otrok potrebuje gibanje	2	5	4,25	0,957
Ker otroka to sprošča	2	5	4,29	0,849
Ker menim, da se moramo s športom ukvarjati v vseh življenjskih obdobjih	3	5	4,31	0,803



Slika 3. V kolikšni meri je staršem pomembno, da se otroci ukvarjajo s športno dejavnostjo, ki pozitivno vpliva na zdravje otroka.

Otroci so večinoma zdravi in prav zaradi tega na svoje zdravje gledajo drugače kot odrasli. Ena izmed najpogostejših bolezni otrok in mladostnikov v današnjem času je debelost. Učinkovit način za zdravljenje debelosti pa je redna gibalna dejavnost v kombinaciji s spremembo prehranjevalnih navad (Videmšek in Pišot, 2007).

»Življenjski slog vsakega posameznika se razvija vse življenje. Na začetku se ta slog oblikuje v ožjem družinskem okolju, pozneje pa predvsem v okolju, v katerem otrok odrasča« (Videmšek in Pišot, 2007, str. 13). Najpomembnejšo vlogo pri oblikovanju življenjskega sloga pri otrocih imajo vsekakor starši. Zato je pomembno, da se starši zavedajo, kako pomembno vlogo ima zdravje v otrokovem življenju.

Naša raziskava kaže, da se anketiranci zavedajo kako pomembno vpliva plesna dejavnost na razvoj in zdravje njihovega otroka. Trditve iz slike 3, ki so povezane z vplivom na zdravje otrok, so bile visoko ocenjene in so v veliki meri vplivale na vpis otroka v plesni tečaj. Povprečna ocena trditev na lestvici od 1 do 5 je enaka 4,26.

Če starši želijo, da bo otrok zdrav in bo osvojil primeren življenjski slog, mu morajo stati ob strani z lastnim zgledom (Pišot in Završnik, 2001, v Videmšek in Pišot, 2007). Najpomembnejša pri tem pa je prav gibalna dejavnost. Videmšek in Pišot (2007) menita, da morajo starši čim bolj izkoristiti predšolsko obdobje. V tem obdobju je potrebno otroku nuditi čim več izkušenj, ki so povezane z gibanjem.

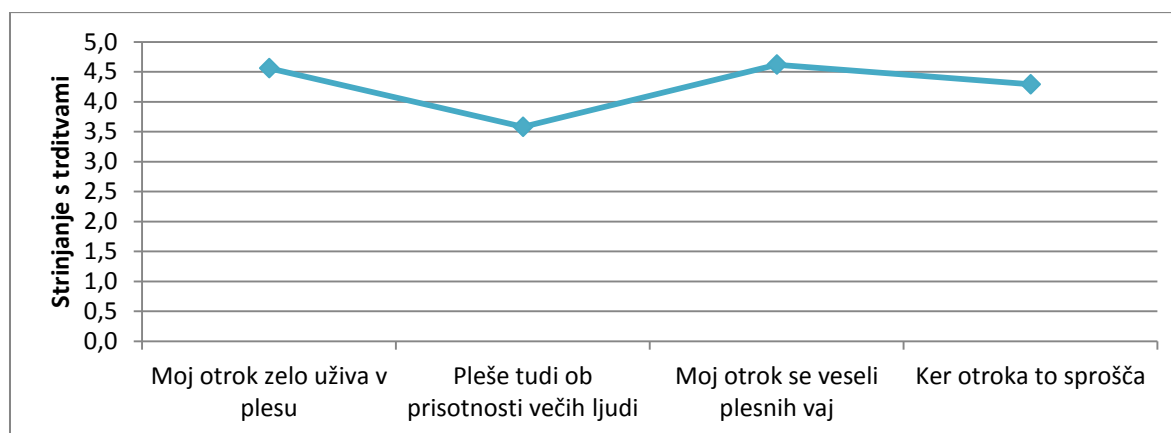
»Otroci so za škodljive učinke okolja še posebej občutljivi. Njihovi organizmi se še razvijajo in njihova izpostavljenost nevarnim dejavnikom v okolju je lahko večja kot pri odraslih. Poleg tega se simptomi obolenj ob izpostavljenosti ne pojavijo nujno v otroštvu, ampak se posledice za zdravje lahko pokažejo šele v odrasli dobi« (Strategija RS za zdravje otrok in mladostnikov v povezavi z okoljem, 2011, str. 7).

Drugi sklop trditev se nanaša na mnenja anketirancev, da otrok res uživa v plesni dejavnosti:

Tabela 3

Ali otrok zares uživa v plesu?

	Minimum	Maksimum	Povprečje	Standardni odklon
Moj otrok zelo uživa v plesu	3	5	4,56	0,616
Pleše tudi ob prisotnosti večih ljudi	1	5	3,58	1,318
Moj otrok se veseli plesnih vaj	3	5	4,62	0,531
Ker otroka to sprošča	2	5	4,29	0,849



Slika 4. Ali otrok zares uživa v plesu?

Glasser (1994) s svojo kontrolno teorijo ugotavlja, da je pri sodobnem človeku možno zaznati štiri temeljne potrebe (poleg potrebe po preživetju posameznika in vrste). Ena izmed teh potreb je tudi potreba po zabavi. Pri uvajanju ustvarjalnega giba in plesa v vrtec in šolo omogočamo otroku to potrebo zadovoljiti s spoznavanjem novega, spremembami, igrivostjo, uživanjem, smehom, sprostitvijo, dobro voljo... Ob plesno-gibalnih dejavnostih se otroci zabavajo, igrajo in sproščajo. Ni boljšega, kot učiti se skozi igro.

Vsak otrok ima svoje potrebe, želje in cilje, ki jih pri plesni dejavnosti zadovoljuje oziroma izpolnjuje. Starši in plesni pedagogi naj bi mu pri tem pomagali in ga ustrezno motivirali. »Otroci morajo pri vsaki uri najprej uživati v gibanju. Uporabiti je potrebno najrazličnejše spodbude in otroke za dobro opravljeno delo vedno nagraditi ali vsaj pohvaliti« (Zagorc, 1992, str. 98).

Pri plesnih vajah se otroci že od malih nog učijo tudi odnosov med moškim in žensko ter tako izgubljajo nelagodje pri dotikih, učijo se sodelovati z nasprotnim spolom in uživati v njegovi družbi. Torej »prek plesa postajamo senzibilnejši na dogajanje v okolju. Sklepamo nova poznanstva, širimo krog prijateljev, s čimer se učimo socialnega prilagajanja in strpnosti« (Zagorc, 2006a, str. 15).

Iz slike 4 lahko vidimo, da otrok res uživa v plesni dejavnosti, saj so anketiranci na trditve odgovarjali z visokimi ocenami. Povprečna ocena trditev na lestvici od 1 do 5 je enaka 4,26. Rezultat kaže, da se starši zavedajo, da je zabava med plesnimi dejavnostmi njihovih otrok pomembna.

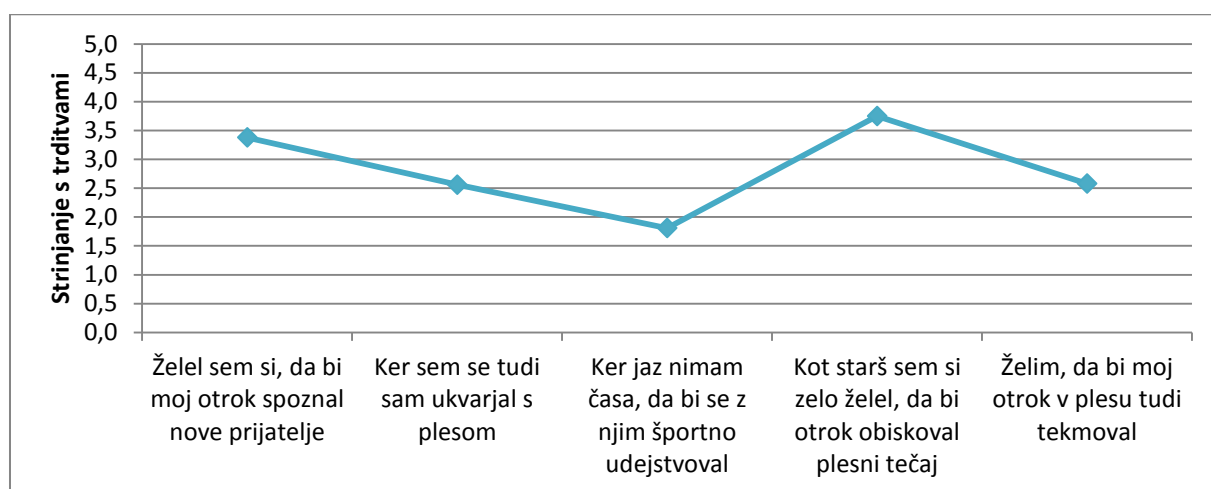
Tudi Kotnik (2013) je v raziskovalni nalogi ugotovila, da je staršem pri udejstvovanju njihovih otrok v plesno dejavnost najpomembnejše zadovoljstvo otrok. To pomeni, da otroci v plesni dejavnosti uživajo, se zabavajo, družijo s prijatelji... Te razloge so v isti raziskavi, za pomembne, navedli tudi otroci sami.

Tretji sklop trditev pa se nanaša na vpliv staršev za vpis otroka v plesno dejavnost:

Tabela 4

V kolikšni meri vplivajo starši na vpis svojega otroka v plesno dejavnost.

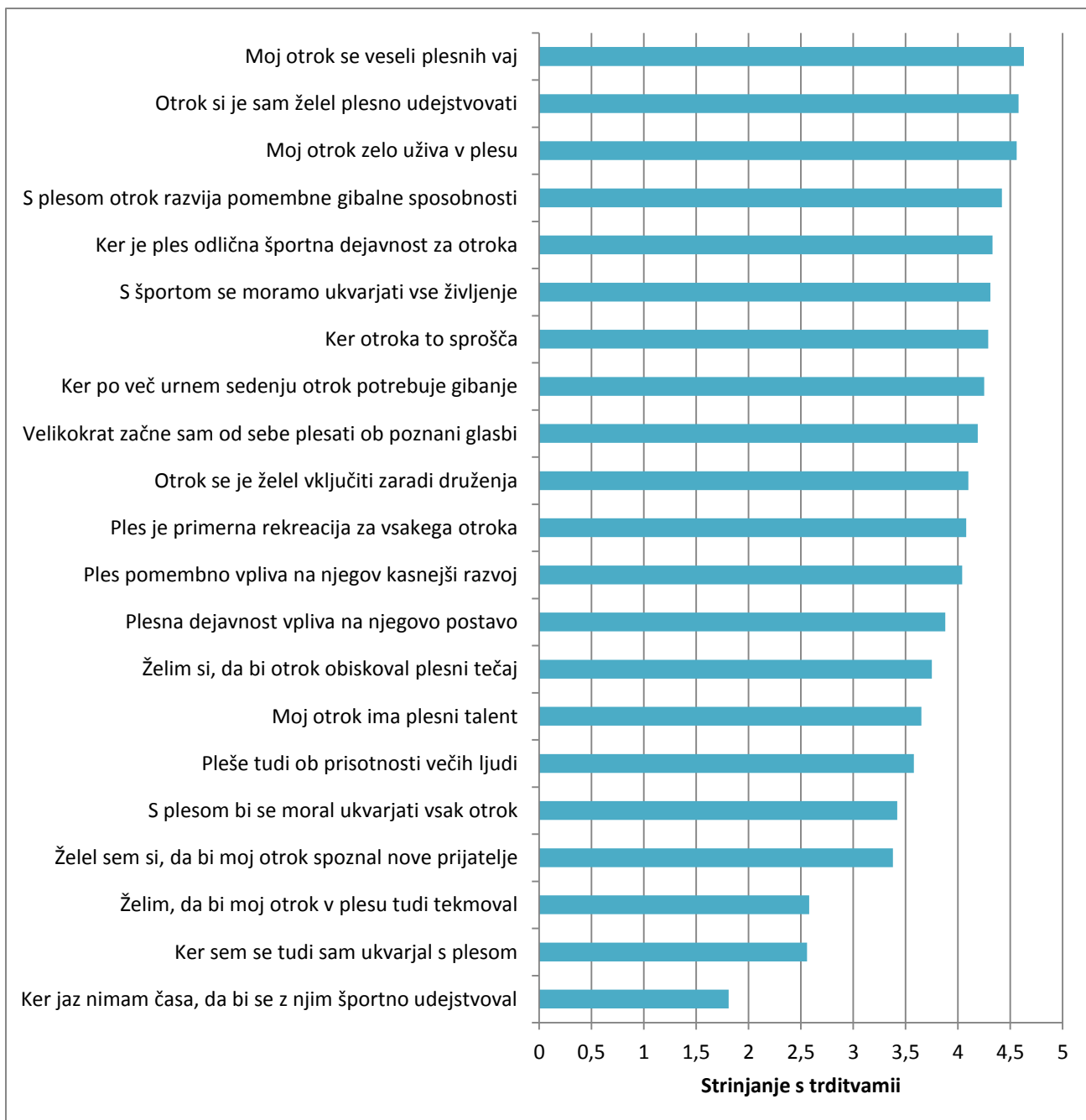
	Minimum	Maksimum	Povprečje	Standardni odklon
Želel sem si, da bi moj otrok spoznal nove prijatelje	1	5	3,38	1,299
Ker sem se tudi sam ukvarjal s plesom	1	5	2,56	1,486
Ker jaz nimam časa, da bi se z njim ukvarjal s športom	1	5	1,81	1,123
Kot starš sem si zelo želel, da bi otrok obiskoval plesni tečaj	1	5	3,75	1,042
Želim, da bi moj otrok v plesu tudi tekmoval	1	5	2,58	1,302



Slika 5. V kolikšni meri vplivajo starši na vpis svojega otroka v plesno dejavnost.

Pozitivna vloga staršev v športnem udejstvovanju otrok se nanaša na starševsko podporo in spodbudo, ki morata biti zmerna, saj je najpogostejša napaka staršev prav prevelika ali premajhna vpletenost v šport.

Primerna spodbuda in podpora vplivata na raven otrokovega zadovoljstva, zvišujeta samozavest, sposobnost zaupanja vase, dajeta občutek sprejetosti in lastne vrednosti ter občutek varnosti in stabilnosti (Dupona Topič in Kajtna, 2011). V kolikor je ta spodbuda s strani starša prevelika in poskuša otroka vključiti v določeno športno dejavnost brez njegove volje, lahko zelo slabo vpliva na svojega otroka. Iz povprečja trditev iz slike 5 je razvidno v kolikšni meri starši vplivajo na to ali se bo otrok s plesno dejavnostjo ukvarjal zaradi samega sebe, ali zaradi staršev. Vidimo, da je povprečje dokaj nizko, saj je povprečna ocena odgovorov 2,81.



Slika 6. Strinjanje anketirancev s posameznimi trditvami iz 5. in 6. vprašanja, vezana na razloge za vpis otroka v plesno dejavnost.

Slika 6 prikazuje pozitivno ugotovitev, saj so trditve, ki pozitivno vplivajo na otroka, staršem zelo pomembne in se nahajajo med višje ocenjenimi trditvami. Ravno obratno je z negativnimi trditvami.

Starši se zavedajo, da plesna dejavnost pozitivno vpliva na zdravje otroka. Hkrati je staršem pomembno, da njihov otrok v plesu uživa, ni pa jim toliko pomembno, da bo njihov otrok v plesu tekmoval. Preseneča nas, da kljub današnjemu sodobnemu načinu življenja večina staršev ne vključuje otroka v plesno dejavnost zaradi pomanjkanja časa.

4 Sklep

Posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno, so med seboj tesno povezana. Zato je potrebno otrokom že zgodaj zagotoviti čim večjo paleto dejavnosti, s katerimi se lahko ukvarjajo, igrajo, raziskujejo. Priporočljivo je, da se otrok s športno dejavnostjo ukvarja vsak dan, vendar naj bo ta prilagojena njegovim sposobnostim in naj ne bo v obliki treninga. Na otroka naj vadba vpliva pozitivno, naj mu spodbuja pozitivna čustva, veselje. Otroka sprva vključimo v splošno športno vadbo, ki naj vsebuje naravne oblike gibanja (plazenja, lazenja, plezanja, teke, skoke, poskoke), kar pomaga pri razvoju otrokovih gibalnih sposobnosti. Pomembno je, da se v prvih letih otrokovega razvoja starši aktivno vključujejo v športno vadbo skupaj z otrokom in ga poskušajo nad vadbo navdušiti, mu privzgojiti zdrav življenjski slog, iz leto v leto pa odločitev vedno bolj prepuščajo svojemu otroku in se ne odločajo namesto njega.

Ples je športna dejavnost, s katerim lahko v veliki meri vplivamo na vse zgoraj naštetih pozitivne lastnosti. Zato je priporočljivo, da ples kot izražanje, ustvarjanje, doživljanje, uporabljamo pogosto.

Diplomsko delo sestavljata teoretični in empirični del. V teoretičnem delu je navedeno, kako različni avtorji vidijo otroke in šport, kakšen je vpliv staršev na športno dejavnost otrok ter kdaj je po njihovem mnenju in mnenju strokovnjakov pravi čas za vključitev otroka v športno dejavnost. V nadaljevanju teoretičnega dela je predstavljena plesna dejavnost predšolskih otrok, katere so pozitivne lastnosti plesne dejavnosti, kateri so motivi staršev za vključitev otroka v plesno dejavnost in zakaj ter na kakšen način lahko popestrimo plesno dejavnost. V zadnjem delu teoretičnega dela pa so navedeni cilji raziskave.

Z empiričnim delom diplomske naloge smo ugotovili, da so pobudniki za vpis otroka v plesno dejavnost običajno otroci sami. Če otrok sam izrazi željo po ukvarjanju s kakšnim športom, je to veliko bolje, kot če ga k temu prepričujejo ali celo silijo starši. Usmerjanje in spodbujanje otroka k športu je dobrodošlo in zaželeno, nenehno prepričevanje in siljenje pa ima lahko negativne posledice.

Otrok bo pri treniranju določenega športa razvil gibalno motoriko in bil telesno aktiven, ob ukvarjanju s športom se mu bodo krepile umske sposobnosti, otrok se bo naučil razporejati svoj čas, spoznal bo nove prijatelje, se naučil sodelovati, sprejemati poraze in se spoprijemal s pritiskom, hkrati pa razvijal odločnost, samozavest, ambicioznost.

Naša raziskava je pokazala, da se starši zavedajo, da plesna dejavnost pozitivno vpliva na razvoj in zdravje njihovega otroka. Hkrati je staršem pomembno tudi, da njihov otrok v plesu uživa. Glede na naše ugotovitve lahko rečemo, da se starši zavedajo kako lahko pozitivno vplivajo na otrokov razvoj in da imajo pri tem sami pomembno vlogo, predvsem v današnjem času, ko so računalniki in mobiteli bolj zanimivi kot ukvarjanje s športom. Starši so tisti, ki

lahko in morajo usmerjati otroka. Če otrok izrazi željo, da bi se ukvarjal s športom, naj bi mu to starši omogočili ter ga pri tem podpirali in vzpodbujali. Vloga staršev je torej bistvenega pomembna, zato bi bilo potrebno starše informirati o pomenu športne dejavnosti otroka ter o njihovi vlogi, hkrati pa je pri izbiri športne dejavnosti za otroka izjemno pomembno sodelovanje staršev, učiteljev in otrok.

Diplomsko delo naj pomaga staršem, ki se bodo odločali kdaj in v katero športno dejavnost naj vpišejo svojega otroka. Ugotovili bodo kakšna so pravilna ravnanja ob vključevanju otroka v športno dejavnost ter kako lahko v veliki meri negativno vplivajo na razvoj svojega otroka, v kolikor se za športno dejavnost odločijo prehitro, ali pa ob vključitvi otroka v športno dejavnost ukrepajo narobe.

Raziskovalna naloga je bila narejena na podlagi rešenih anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili starši otrok, vključenih v plesno dejavnost. Rezultati raziskovalnega dela, bi bili zagotovo drugačni, če bi jih izpolnjevali otroci sami. Zato bi bilo smiselno v nadaljevanju raziskati temo tako, da bi bili v raziskovanje vključeni tudi otroci in njihova mnenja.

5 Literatura

- Baćanac, L., Cecič Erpič, S., Jakše, B., Kalan, G., Kolar, E., Strugar, B. idr. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Borota, B., Geršak, V., Korošec, H. in Majaron, E. (2006). *Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk*. Koper: Pedagoška fakulteta Koper.
- Comma, (2012). Kdaj vključiti otroka v šport? Lifestyle natural. Pridobljeno 18. 1. 2013 iz <http://www.lifestylenatural.com/3985/Kdaj-vkljuciti-otroka-v-sport>
- Dupona, Topič, M. in Kajtna, T. (2011). Družina in šport. *Družina v slovenskem jeziku, literaturi in kulturi*. Str. 91-98.
- Fišer, J., Kajtna, T., Bedenik, K. in Kovač, M. (2009). Motivi staršev za vključitev otrok v program »gimnastika v osnovni šoli«. *Šport*, 57, 15-19.
- Geller, D. (2008). *When can we start dance or gymnastics lessons?* Pridobljeno 1. 8. 2013 iz http://www.babycenter.com/404_when-can-we-start-dance-or-gymnastics-lessons_11536.bc
- Geršek, V. (2010). Ples kot ustvarjalni proces in medpodročno povezovanje. Pedagoški koncept Reggio Emilia in kurikulum za vrtce: podobnosti v različnosti (Raziskovalno poročilo). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Glasser, W. (1994). *Dobra šola*. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.
- Kotnik, K. (2013). *Ples v predšolskem obdobju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kralj, N. (2013). *Spodbujajmo v otroku gibanje, ples in ustvarjanje na vsakem koraku*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kurikulum za vrtce (1999). Ministerstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije.
- Mavrič, P. (2012a). Vloga staršev pri vključevanju otrok v šport. Pridobljeno 1. 2. 2013 iz http://www.siol.net/sportal/rekreacija/novice/2012/05/vloga_in_napake_starsev_pri_vkljucevanju_otrok_v_sportno_dejavnost.aspx
- Mavrič, P. (2012b). Kdaj vključiti otroka v šport. Pridobljeno 18. 1. 2013 iz http://www.siol.net/sportal/rekreacija/novice/2012/04/otroci_in_sportna_dejavnost_kdaj_vkljuciti_otroka_v_sportno_dejavnost.aspx
- Petkovšek, M. in Ambrožič, F. (1999). Motivation of adult Slovenes for sports activity. *Proceedings of the 6th Sport Kinetics Conference* (str. 269–272). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Sila, Š. (2012). Otrok naj ljubezen do športa razvije sam. Planet Siol. Pridobljeno 18. 1. 2013 iz http://www.siol.net/trendi/lepota_in_zdravje/aktualno/2012/05/otrok_naj_ljubezen_do_sporta_razvije_sam.aspx
- Šajber, D., 2008. Pomen zgodnjega začetka plavanja. Pridobljeno 1. 8. 2013 iz <http://www.plavanje-dojenckov.com/index.php?stran=main&id=256>
- Škof, B. (2007). Kdaj vključiti otroka v šport. *Polet*, 35, 46-47.
- Strategija Republike Slovenije za zdravje otrok in mladostnikov v povezavi z okoljem (2011). Ljubljana: Republika Slovenija.
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT Zalog.

- Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vadba naj spodbuja veselje, 2012. RTV Slovenija. Pridobljeno 3. 8. 2013 iz <http://bansi.rtv slo.si/novica/5027>
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Čebokli, N., Kondrič, M., Karpljuk, D., Štihec, J. in Rausavljević N., (2008). *Razlogi staršev za vključevanje otrok v športno dejavnost*. Contemporary Kinesiology. Fakulteta za šport. Ljubljana.
- Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Gregorčič, I., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2004). Analiza razlogov za vključevanje otrok v šolo alpskega smučanja. *Šport*, 4, 65-69.
- Videmšek, M., Kropelj, L., V., Stančevič, B. in Karpljuk, D. (2002). Starši in športnorekreativna dejavnost otrok. *V Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije*. Str. 175-180. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2008). *Analysis of preschool physical education*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Vihtelič, A. (2012). Hip - hop ali balet? Pridobljeno 20. 1. 2013 iz: <http://www.plesnomesto.si/index.php?page=strokovnjaki&vec=107>
- Zurc, J., (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.
- Zagorc, M. (1992). *Ples - ustvarjanje z gibom*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zagorc, M. (2006a). *Ples v sodobni šoli – prvo triletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M. (2006b). *Ples - ustvarjanje z gibom in ritmom*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M. in Šušteršič, A. (2010). *Sodobni ples pri pouku športne vzgoje v osnovni šoli*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

