

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

specialna športna vzgoja

elementarna športna vzgoja

**ŠPORTNE AKTIVNOSTI PREDŠOLSKIH OTROK OB
KONCIH TEDNA, MED PRAZNIKI IN V ČASU POČITNIC**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

Izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECEZENT

Izr. prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

Izr. prof. dr. Jože Štihec

AVTORICA DELA

Laura Iličić

Ljubljana, 2008

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici,
za vso pomoč, ki mi jo je nudila pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi svojim staršem in sestrama,
ki so mi vsa leta študija stali ob strani, me spodbujali in mi pomagali.

Ključne besede: predšolski otroci, športne aktivnosti, počitnice, prazniki, konci tedna.

ŠPORTNE AKTIVNOSTI PREDŠOLSKIH OTROK OB KONCIH TEDNA, MED PRAZNIKI IN V ČASU POČITNIC

Laura Iličić

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Specialna športna vzgoja, elementarna športna vzgoja

Število strani: 83; število preglednic: 10; število grafov: 10; število prilog: 1.

IZVLEČEK

Namen raziskave je bil ugotoviti ali otroci od tretjega do šestega leta obiskujejo organizirano vadbo, kdaj in koliko časa se ukvarjajo z aktivnostmi in ali jih tudi starši pri tem spodbujajo.

Pri raziskovalnem delu smo si za pridobivanje potrebnih podatkov pomagali z uporabo anketnega vprašalnika. Vzorec je zajemal predšolske otroke, ki obiskujejo splošno vadbo, organizirano s strani Smučarskega društva Krplje, in predšolske otroke, ki obiskujejo vrtec Smedela enota Markovec v Kopru. Anketni vprašalnik so izpolnili starši šestindvajsetih otrok. Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS 11.0 za Windows in s programom Microsoft Excel.

Ugotovili smo, da se večina otrok udeležuje ene organizirane vadbe, ki je izvedena enkrat na teden, vadbena enota pa traja največ šestdeset minut. Z vadbo pričnejo ob različnih urah, ponavadi v popoldanskem času.

Vadba ni organizirana konec tedna, med prazniki in v času počitnic.

Starši spodbujajo svoje otroke, da se ukvarjajo s športno aktivnostjo in si vzamejo čas zanj tudi ob koncih tedna, med prazniki in v času počitnic. Športne aktivnosti otrok so zelo različne; najbolj priljubljene so kolesarjenje, plavanje in tek.

Poleg staršev navdušujejo otroke za šport tudi ostali člani družine in bližnji sorodniki.

Aktivnosti se v večini primerov udeležujejo tudi ostali družinski člani, sorodniki, prijatelji staršev in otrokovi prijatelji.

Otroci ponavadi ne izrazijo sami želje, da bi s seboj povabili sovrstnika ali prijatelja, potrebno pa jih je tudi motivirati, da se za aktivnost sploh odločijo.

Key words: preschool children, sport activities, vacation, holiday, weekends.

SPORT ACTIVITIES OF PRESCHOOL CHILDREN AT WEEKENDS, ON NATIONAL HOLIDAYS AND DURING SCHOOL HOLIDAYS

Laura Iličić

University of Ljubljana, Faculty for Sport, 2008

Special physical education, elementary physical education

Number of pages: 83; number of tables: 10; number of graphs: 10; number of attachments: 1.

ABSTRACT

The purpose of the research was to find out whether 6- year olds attend organized practice, when and how much time they devote to different sporting activities and whether they are encouraged by their parents.

A questionnaire has been used in order to gain necessary information for the research. The sample comprised preschool children who attend general practice,

organized by Smučarsko društvo Krplje (Krplje Ski Club) as well as those who attend the kindergarten Smedela Markovec in Koper. Questionnaires have been filled out for 26 children's parents. The data have been processed by the statistics package SPSS 11.0 for Windows and program Microsoft Excel.

It has been found out that the majority of children attend one organized practice, taking place once weekly, practicing unit lasting mostly sixty minutes. Practice starts at different hours, mostly in the afternoon.

No practice is organized at weekends, on national holidays and during school holidays.

Parents encourage their children to practice a sport activity and devote time to it also at weekends, on national holidays and during school holidays. The activities differ considerably; the most popular are cycling, swimming and running.

Apart from parents, children are encouraged by other family members and close relatives.

Other family members, relatives, parents' and children's friends also mostly take active part in the activities.

Children only rarely express their wish to invite friends or children of the same age. Furthermore, they need to be motivated to take up an activity in the first place.

KAZALO

1	UVOD	7
2	PREDMET IN PROBLEM.....	9
2.1	VLOGA DRUŽINE	9
2.1.1	OPREDELITEV DRUŽINE	9
2.1.2	ZNAČILNOSTI SODOBNE DRUŽINE	10
2.1.3	GLAVNA NALOGA SODOBNE DRUŽINE.....	11
2.1.4	CILJI GIBALNE/ŠPORTNE IN ZDRAVSTVENE VZGOJE.....	12
2.1.5	POMEN IN VLOGA ŠPORTA V ŽIVLJENJU SODOBNE DRUŽINE.....	13
2.2	GIBALNE SPOSOBNOSTI	17
2.2.1	PRECIZNOST	19
2.2.2	KOORDINACIJA	19
2.2.3	GIBLJIVOST	21
2.2.4	HITROST	21
2.2.5	MOČ.....	22
2.2.6	RAVNOTEŽJE	23
2.2.7	VZDRŽLJIVOST KOT FUNKCIONALNA SPOSOBNOST	24
2.3	GIBALNI RAZVOJ OTROKA	25
2.3.1	GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA OD ROJSTVA DO 1. LETA STAROSTI.....	26
2.3.2	GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA DO 3. LETA STAROSTI.....	29
2.3.3	GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA OD 3. DO 4. LETA STAROSTI.....	31
2.3.4	GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA OD 4. DO 5. LETA STAROSTI.....	32
2.3.5	GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA OD 5. DO 7. LETA STAROSTI.....	34
2.4	TELESNI RAZVOJ IN GIBALNE DEJAVNOSTI.....	35
2.4.1	RAZVOJ KOSTI.....	36
2.4.2	RAZVOJ MIŠIC	36
2.4.3	DIHALNI ORGANI.....	37
2.4.4	SRCE IN OŽILJE.....	38
2.4.5	ŽIVČEVJE	39
2.5	STARŠI KOT PRVI UČITELJI SVOJIH OTROK	40
2.5.1	VKLJUČEVANJE STARŠEV V PREDŠOLSKO ŠPORTNO VZGOJO	42
2.5.2	VPLIV STARŠEV NA ŠPORTNO AKTIVNOST OTROK.....	42
2.6	STARŠI V VLOGI UČITELJA	46
2.7	POMEN ŠPORTNIH DEJAVNOSTI ZA PREDŠOLSKE OTROKE.....	47
2.8	POMEN ŠPORTNE VADBE ZA OTROKE SKUPAJ S STARŠI.....	48
3	CILJI.....	52
4	METODE DELA	53
4.1	VZOREC MERJENCEV	53
4.2	VZOREC SPREMENLJIVK.....	53
4.3	NAČINI ZBIRANJA PODATKOV.....	54
4.4	METODE OBDELAVE PODATKOV.....	54
5	REZULTATI Z RAZPRAVO	55
6	SKLEP	72
7	LITERATURA	75
	PRILOGE	79
8.1	PRILOGA 1 – ANKETNI VPRAŠALNIK.....	79

1 UVOD

Vsi se zavedamo, da je gibanje predšolskega otroka skupaj s starši pomembna naložba za ukvarjanje s športom v poznejšem starostnem obdobju. Otroci zelo radi posnemajo svoje starše in zdrav način življenja. V prvih letih otrokovega življenja je v ospredju gibalni razvoj. Skrb za zdravje otroka in normalni telesni razvoj sta zelo pomembni nalogi v vzgoji otrok v predšolskem obdobju. Kar zamudi otrok v tem obdobju, ne more nadomestiti nikoli več.

Ves čas moramo imeti v mislih, da je otroku gibanje za normalni razvoj in rast nujno potrebno. Starši morajo omogočiti otroku čim bolj organizirano in redno vadbo in se tudi sami vključevati v vadbo z otroki in s tem pomagati z zgleodom k večji učinkovitosti in pestrosti telesnega gibanja.

Ljubezen do nekoga se kaže v času, ki smo ga pripravljene posvetiti nekemu drugemu ali neki dejavnosti. Če se to izvaja v okviru družine in njenega prostega časa, pomeni, da se družina takrat še bolj zbliža, poveže, sprosti, uživa in nabere moči za jutrišnji dan. Pogosto prav vrtci s svojo motivacijo družine za športno dejavnost dosežejo prav to. In tudi v tem je čar in moč športne vzgoje v vrtcu. (Dečman, 1998).

Današnji svet spremlja starševsko nenehno hitenje, pehanje za denar, boljše življenje in nenazadnje za boljši jutri. Čeprav prostega časa nimamo v izobilju pa je prav, da se otroku posvetimo vsaj nekaj minut na dan in se z njim poigramo, pozabavamo ter nasmejimo. Pomembno je, da so starši izobraženi oz. osveščeni o tem, koliko lahko sami naredijo za veselo, srčno in pristnejše sodelovanje s svojim otrokom.

Velika sreča je, če sta starša »zasvojena« s športom. Če je tako, je zelo veliko upanja, da bodo šli po njuni poti tudi otroci. Družine, ki žive tako, so gotovo na boljši poti, da bodo njihovi člani srečni in ustvarjalni kot posamezniki. To pa seveda ni vse, kajti športno aktivne družine imajo veliko več možnosti, da se izognejo mnogim travmam in stranpotem mladih.

Starši imamo veliko več možnosti za sproščanje kot otroci. Lahko se ukvarjamo s športom, gremo na sprehod, preberemo knjigo, poslušamo glasbo, naši otroci pa v stanovanju pogosto nimajo prostora niti za sproščeno igranje. Otroci so premalo športno dejavni ravno zaradi pomanjkanja zelenic in otroških igrišč.

Temeljni otrokovi potrebi sta potreba po gibanju in potreba po igri. Otroci uživajo v gibanju in se z veseljem vključujejo v športne dejavnosti. Za izvajanje športne dejavnosti je potrebna ustrezna motivacija. Otroci so motivirani, če so v vadbo aktivno vključeni tudi starši.

2 PREDMET IN PROBLEM

2.1 VLOGA DRUŽINE

Šport kot sestavni del življenja in sredstvo za odpravljanje mnogih deviantnih pojavov današnje družbe goji že vsaka ozaveščena družina. Ravno to zavedanje je pripeljalo tako daleč, da se je potrebno že v najzgodnejših letih življenja s športom ukvarjati načrtno in organizirano.

2.1.1 OPREDELITEV DRUŽINE

Glavne naloge družine so:

- socializirati otroka za življenje v skupnosti;
- razviti otroka na socialnem, čustvenem, intelektualnem in gibalnem področju.

Družina je primarna socialna skupina, kjer živita najmanj dve generaciji ljudi, ki so krvno ali tesno življenjsko povezani (posvojitev) (Strah, 2000).

Najstarejša in temeljna družbena ustanova je družina. Pod vplivom družbenih sprememb se je neprestano spreminjala in se spreminja še danes. Spreminja se njena zunanja forma in prav tako se spreminjajo tudi njene naloge. Dokler se bo spreminjala družba, se bo morala tem spremembam neprestano prilagajati tudi družina.

Posebna lastnost družine je med drugim tudi dejstvo, da za otroke pripadnost družini ni posledica njihove svobodne odločitve, temveč so preprosto v družini rojeni ali posvojeni po volji staršev. Prav ta okoliščina je izredno pomembna in zaradi nje ima družina tudi posebno odgovornost za življenje in razvoj osebnosti otrok. Tu gre predvsem za procese socializacije, zaradi katerih pridobiva človek, zlasti otrok, občutljivost za socialno spodbudo in se uči sprejemati te spodbude okolja ter se v

skladu s tem obnaša praviloma tako, kot to delajo ostali v njegovi skupini ali kulturi (Jogan, 1986; Petrović, 1999, v Saje, 2002).

2.1.2 ZNAČILNOSTI SODOBNE DRUŽINE

Petrović (1991) je misli v zvezi s pojmom sodobne družine, strnil takole:

»Otrok je tisti nukleus, ki zakonsko zvezo, ali drugo – neformalno obliko skupnega življenja (moške in ženske), opredeljuje kot družino. Še več, otrok je tako pomembna entiteta družine – tudi, če je posvojen – da se pojem družine ohrani, tudi če enega od staršev ni. Družina je torej pravno vzpostavljena in pravno varovana institucija (tudi če gre za izvenzakonsko zvezo staršev), za katero je otrok »conditio sine qua non«.

Življenjska energija zakoncev ni več usmerjena le v boj za preživetje otrok, ampak se je usmerila k:

- mirnemu družinskemu življenju;
- večji negi in vzgoji otrok;
- poklicnemu napredovanju;
- skrbi za dviganje kulturnega nivoja in življenjskega standarda (Strah, 2000).

Rojevanje otrok je osebna pravica moškega in ženske, ki po svobodni volji stopata v zakonsko zvezo in se zavestno odločata za ta korak kot največjo osebno in družbeno vrednoto.

Zahtevne naloge pri vzgoji otrok, bi le s težavo opravljala družina sama. V veliko pomoč so ji pri tem najrazličnejše vzgojno – izobraževalne institucije od predšolske dobe pa vse do odrasle dobe (vrtci, varstvene družine, potek vzgojnih programov z najrazličnejšo vsebino v popoldanskem času, osnovne šole, srednje šole, fakultete za študente in ustanove za odrasle...). Vendar te nimajo in niti ne smejo imeti namena nadomestiti družino, temveč jo le dopolnjevati. K uspešnejšemu oblikovanju otrokove osebnosti bi prispevalo le nenehno medsebojno povezovanje.

Otrokov razvoj je na nek način determiniran s strani staršev, saj je tesno povezan:

- s socialno – ekonomskim položajem (bolje preskrbljena družina nudi otroku več možnosti za pridobivanje najrazličnejših znanj, seveda ob urejenih medsebojnih odnosih.);
- s kulturnim nivojem družine (zaposlenost, izobrazba);
- s socialno urejenostjo okolja, v katerem se otrok socializira;
- z vlogo in vplivom, ki ga imata mati in oče na otroka (otroku morata oba starša zagotoviti varnost in ljubezen.) (Strah, 2000).

Mati in oče sta pri vzgoji otrok oba enako potrebna in se njuni vlogi nujno med seboj dopolnjujeta. Mati je tista, ki otrokova čustva usmerja na očeta, zato je njena naloga prvobitnejša. Stik z očetom pomeni za otroka prvo prilagajanje širši skupnosti. Oče s svojo vlogo pripravlja otroka na vključevanje v družbo.

Pri vzgoji otrok je zelo pomembno upoštevanje njihove razvojne stopnje in posebnosti. Otroka je potrebno obravnavati kot manjšo, vendar samosvojo osebnost, ki je že enakovreden član družine. Nujnost pogovora je neizbežna, v kolikor prihaja med starši do neskladja pri vzgajanju otroka.

2.1.3 GLAVNA NALOGA SODOBNE DRUŽINE

Ker deluje družina kot majhna organizacijska enota v družbi in je posrednik med širšim kulturnim in družbenim okoljem na eni strani ter otrokom na drugi strani, izvede zanj najpomembnejšo nalogo. Ta naloga je:

- ♦ **primarno socializacijo**, kar pomeni, da družina pri otroku v malem razvoju razvija vse tiste socialno – čustvene navade in sposobnosti, ki jih bo otrok kasneje nujno potreboval v širšem družbenem življenju.

Otrok v družini spoznava:

- medsebojne odnose;
- odnose z brati in sestrami (nauči se ravnati s sebi enakimi);
- odnose do starejših ljudi (nauči se podrejenosti v razmerju do njih);

- pozornost drug do drugega (tople čustvene vezi usposabljaajo otroka, da čuti ob sebi sočloveka, da je nanj pozoren, da se z njim veseli in žalosti...);
- prve moralne norme;
- avtoriteto bolj izkušenih staršev in jo spoštuje;
- ljubezen, dolžnosti in tudi skupno lastnino, uveljavljanje na socialen način, zaščito in varstvo mlajših in slabotnejših;
- probleme, ki jih ob pomoči staršev analizira ter skuša ustrezno razrešiti;
- delovne dolžnosti, s katerimi pridobiva pravilen odnos do dela;
- disciplino, organizacijo skupinskega življenja: počitek, vstajanje, porazdelitev domačega dela, itd.

2.1.4 CILJI GIBALNE/ŠPORTNE IN ZDRAVSTVENE VZGOJE

Med cilje gibalne/športne in zdravstvene vzgoje v vrtcih je tudi cilj, ki poudarja ohranjanje in utrjevanje otrokovega zdravja ter razvijanja njegove splošne vzdržljivosti (Rajtmajer, 1994b, v Volmut, Jelovčan, Zurc in Pišot, 2004). Funkcionalni sposobnosti vzdržljivosti se pripisuje velik pomen pri negovanju zdravja otrok, saj je vzdržljiv otrok bolj zdrav otrok (Rajtmajer, 1994a, v Volmut idr., 2004). Za normalen razvoj potrebuje vsak otrok tudi zadostno količino gibalne/športne aktivnosti v naravnih okoljih. Vendar statistike iz vrtcev kažejo, da se vse več ur gibalno/športne vzgoje izvaja v zaprtih prostorih. Aerobno vzdržljivost, katere namen je utrjevati osnovno telesno kondicijo in adaptirati termoregulacijske mehanizme na postopen padec (ali dvig) zunanje temperature, si mora otrok »trenirati« kontinuirano. Primerno adaptiranje funkcionalnih mehanizmov, ki odredajo splošno kondicijo otrok, je torej mogoče doseči le, če se otroci dnevno gibljejo v zmerni intenzivnosti od 20 do 30 minut v naravi v vseh (tudi neustreznih) vremenskih razmerah (Volmut idr., 2004).

Uresničitev zdravstvenih ciljev gibalne/športne vzgoje otrok lahko dosežemo torej le, če se odvija gibalna/športna vzgoja v naravnem okolju in ne le v telovadnicah, igralnicah in drugih večnamenskih prostorih. To še zlasti velja za jesensko – zimsko obdobje, ko pade temperatura ozračja v treh mesecih s + 25°C (septembra) na – 15°C ob Božiču (Rajtmajer, 1994a, v Volmut idr., 2004). Vpliv na vzgojo otrok poteka

na eni strani z vplivom na vzgojno – izobraževalni proces, ter na drugi strani s poizkusom spremeniti miselne in vedenjske vzorce odraslih. Delovati moramo torej hkrati na otroka in odraslega. Pri tem pa so že pomembni tudi odrasli, ki delujejo z vzorom in predstavljajo določeno tradicijo v zvezi z gibalno/športno aktivnim slogom življenja (Pišot in Završnik, 2002, v Volmut idr., 2004).

Otrok spoznava in doživlja svet na različne načine. Pri tem predstavlja specifična gibalna dejavnost za njegov normalen razvoj in oblikovanje zrele osebnosti nenadomestljiv vir izkušenj. Poseben pomen ima spoznavanje in usvajanje različnih načinov gibanja, ki so večinoma filogenetsko pogojena (hoja, tek, lazenja, plazenja, plezanja...). Nekatera pa še posebno specifična, zaradi prostora dogajanja in načina izvedbe (igre z žogo, plavanje, smučanje, drsanje in druge zahtevnejše kompleksne gibalne naloge), zato pa ravno tako pomembna. Prva so prirojena (filogenetska pogojena – gibalni vzorci) in se bo prej ali slej pojavila – vsak otrok bo shodil, stekel in se plazil ali plezal – drugih (ontogenetsko pogojenih – gibalni stereotipi) pa se mora človek naučiti (Kiphard, 1989, v Štemberger in Pišot, 2002). Zato je te vsebine nujno potrebno uvrstiti v delo z otrokom.

2.1.5 POMEN IN VLOGA ŠPORTA V ŽIVLJENJU SODOBNE DRUŽINE

Družina je tista entiteta družbe, ki ne samo ohranja vsako družbo, temveč je tudi v vlogi povezovalca posameznika in družbe. Otrok ima kot srčika in konstitutivni element družine v tej miselni zvezi pomen tako za družbo kot tudi za celoto.

Petrović (1991) meni, da je športno vzgojo v družini mogoče opredeliti z odnosom institucije družine (otrok) in drugih institucij civilne in pravne države (Saje, 2002).

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 (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Nedvomno na otroka v najzgodnejšem obdobju življenja zelo pomembno vplivajo starši oziroma družina, v kateri živi. Njegove prve izkušnje izvirajo iz družine, njegovega ožjega okolja. Družina lahko v začetnem obdobju najbolj vpliva na otroka in mu pomaga oblikovati potrebne gibalne izkušnje. Več gibalnih informacij in izkušenj bo otrok dobival, večja je verjetnost, da se bo tudi kasneje ukvarjal s športom oziroma bo šport vgradil v svoj življenjski slog. Vendar pa redno gibalno/športno udejstvovanje v družini pomembno vpliva na oblikovanje zdravega življenjskega sloga (Štemberger in Pišot, 2002).

Ozaveščena družina, ki ve, da lahko mnoge odklone v današnji družbi (pomanjkljive in celo slabe gibalne in funkcionalne sposobnosti, nagnjenost k debelosti, telesne deformacije ljudi, narkomanija, alkoholizem, samomori, kajenje, nasilje ...) učinkovito prepreči, goji šport kot pomemben sestavni del življenja. Šport ji pomeni sredstvo, ki motivira in koristi, ki plemeniti in osrečuje (Petrović, 1991, v Videmšek idr., 2001).

Gibalna/športna aktivnost je nujno potrebna za skladen celosten razvoj otroka in smo jo zato otroku dolžni zagotavljati v primerni količini in kvaliteti. Verjetno ni potrebno na tem mestu ponovno predstaviti vseh pozitivnih vplivov, ki jih ima primerna gibalna/športna aktivnost v naravi na srčno – žilni in dihalni sistem otroka, pa tudi ne vloge le – teh v zdravem, skladnem in celostnem razvoju otroka (Pišot in Jakomin, 2002, v Volmut idr., 2004). Telo ni le orodje, ki omogoča gibanje, je tudi sredstvo za dosego spoznanja. Gibanje je visoka vrednota. Redkokdaj pa se tega zavedamo (Martinjak, 2002, v Volmut idr., 2004).

Šport postaja v sodobnem življenju neizogibna potreba vsakega človeka. Res pa je tudi, da šport ni edino sredstvo za preprečevanje prej naštetih stanj in pojavov v družbi. Še posebej velja to za tistega, ki je zaradi narave svojega dela prikrajšan za najbolj primarno človekovo dejavnost, to je gibanje.

Družina, ki se zaveda pomena kakovostnega načina življenja, tako vključuje vanj tudi aktivno športno delovanje. To pomembno vpliva na:

- odnos med njenimi člani,
- uveljavljanje vsakega od njih v ožjem (družina) in širšem (družba) okolju,
- intelektualni razvoj, ki je eden od ciljev ukvarjanja s športom,
- izogibanje mnogim travmatičnim stanjem.

V družini potekajo osnove otrokovega razvoja, kot so vzgoja, učenje, razvijanje delovnih navad, odnos do dela in preživljanje prostega časa.

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

Lepo in koristno preživljanje prostega časa je tudi šport in športne dejavnosti. Z lastnim zgledom lahko starši otroku vcepijo ljubezen do določene aktivnosti. Vse to lahko vpliva na otrokovo kasnejše organizirano ukvarjanje z določeno športno aktivnostjo v klubih in društvih.

Pomen družine pa ni samo v tem, da otroku zagotovi kar najlepše življenje, ampak je to tudi okolje, kjer poteka prva socializacija. V tem času se oblikuje tudi otrokova osebnost. Otrok je v tem obdobju zelo dojemljiv in določene navade sprejme za trajne. Šport v tem obdobju je pomemben tudi zaradi gibalnega razvoja. Tisto, kar otrok zamudi v določenem obdobju, se kasneje ne da več nadoknaditi. Otrokova dejavnost v prvih letih življenja je podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vpliva na razvoj in oblikovanje njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti. Tako je naloga staršev, da spodbujajo in omogočajo otrokom razvijanje gibalnih sposobnosti z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem. Pri tem pa je potrebno paziti tudi na to, da za otroke uporabljamo primerna in varna sredstva in pripomočke (Videmšek idr., 2001).

Aktiven način preživljanja prostega časa je za otroke velikega pomena, saj vemo, da šport krepi otrokovo zdravje in mu omogoča lažje vključevanje v družbo vrstnikov. Pomembno je, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno

vadbo, na primerno oblačenje ter na ogrevanje pred začetkom intenzivne vadbe, četudi je ta na bližnjem travniku ali dvorišču. S tem se izognemo poškodbam zaradi neogretosti organizma. Prisotnost staršev je v pomoč pri izvajanju gibanja, ki so z informacijskega vidika bolj zahtevna in potrebujejo večjo varnost.

Mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom, tako da je vadba tudi za starše aktivna sprostitev.

Starši med vadbo z otrokom vzpostavijo prisrčen stik. Pri takšnem načinu preživljanja prostega časa se pogloblja tudi čustvena povezanost med otrokom in starši. Otrok se ob starših nauči, da ni nujno, da mu vse uspe v prvem poskusu, da je vredno večkrat ponoviti, saj vaja dela mojstra (Videmšek idr., v Sušnik, 2003).

Raziskave o športnorekreativni 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 idr., 2001).

Šturm, Petrović in Strel (1990, v Videmšek idr., 2001) so utemeljili pomen športne vzgoje v družini:

- Zgodnji razvoj otroka je odločilen za oblikovanje podobe odrasle osebnosti in del te podobe je mogoče oblikovati le s sredstvi, ki jih uporablja šport, to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi.
- Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalnih dejavnosti v vzgoji doraščajoče mladine kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti, saj je njihov vpliv z napredovanjem otrokove rasti in z dozorevanjem vse manjši. Najučinkovitejši vpliv športnih spodbud je do 3. leta, učinkovit med 3. in 6. letom, nato postopoma pada. Bolj kot otrok raste in dozoreva, manjši je vpliv gibalnih aktivnosti.
- Šport vpliva predvsem na otrokov gibalni razvoj. Zaradi stohastične povezanosti fizične in duhovne narave človeka pa gibalna aktivnost otroka ne vpliva le na njegov telesni, gibalni, temveč tudi na spoznavni, čustveni in socialni razvoj.

- Športne dejavnosti vplivajo na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini. Vzgojni potencial športa se kaže v vedenjskem samonadzoru, moralnem, etičnem in estetskem presojanju.
- Posebna vrednost športne vzgoje v družini je v dejstvu da šport, podobno kot druge kulturne dejavnosti, izhaja iz fenomena igre, ki je podstat človekove ustvarjalnosti in njegovega duhovnega in telesnega ravnovesja, s tem pa element kakovosti življenja. Prav ravnovesje duha in telesa pa je nemara eden najpomembnejših problemov človeka, ujetega v sodobne civilizacijske tokove.
- Športna dejavnost je (lahko) zaradi dejstva, da imajo otroci šport praviloma radi, ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije, ki ji mnogi sodobni civilizacijski, zlasti proizvodno-potrošniški dejavniki niso »naklonjeni«.

Šport je torej pomemben kompenzacijski dejavnik negativnih civilizacijskih trendov na vzgojo otrok in celostno podobo družine. Glede na to, da socialno patološki pojavi, kot so potepušstvo, narkomanija, pijančevanje itd., med otroki naraščajo, so v naši družbi pred družino nove, do sedaj bolj malo znane preizkušnje. Družini zato velja zdaj in v prihodnosti največja družbena pozornost. Petrović (1991, v Videmšek idr., 2001) pritrjuje Joganu (1986, v Videmšek idr., 2001), ki meni, da družina prav z intenzivnimi, razmeroma trajnimi in intimnimi odnosi izredno močno oblikuje otrokovo osebnost, zlasti v zgodnjem predšolskem obdobju. Pogosto so družinski vplivi takšni, da jih otrok sprejme globoko vase in ga kasneje v širšem družbenem delovanju spremljajo kot tihi partner.

Športu kot sooblikovalcu življenjskega sloga družine bo torej treba posvetiti še večjo pozornost kot doslej (Videmšek idr., 2001).

2.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI

Gibalne sposobnosti so v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Določajo gibalno stanje človeka. Z njihovo pomočjo lahko opravljamo točno določeno nalogo, nekaj zmoremo (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003, v Jug, 2004).

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

Pri gibalnih sposobnostih je odstotek prirojenosti različen, v določeni meri pa se jih da pridobiti z vadbo in načinom življenja. Vsi ti dejavniki povzročijo različno raven njihove razvitosti pri posameznikih.

Poznamo šest primarnih pojavnih oblik gibalnih sposobnosti:

- preciznost oziroma natančnost
- koordinacija
- gibljivost
- moč
- hitrost
- ravnotežje
- vzdržljivost kot funkcionalna sposobnost

Te sposobnosti so psihomotorične zato, ker o stopnji njihove razvitosti odločajo tako biološki kot tudi psihološki dejavniki. Medtem ko je delovanje človekovega organizma in njegovih organov bolj predvidljivo, če imamo v mislih najbolj preproste funkcije v nadzorovanih razmerah, pa postane dokaj nepredvidljivo, če upoštevamo posameznikov razum in čustva. Zaradi njih se lahko posameznikovo obnašanje spremeni nepričakovano in nepredvidljivo za nekoga, ki tega posameznika opazuje. Zanj pa je omenjena sprememba pričakovana, saj se je sam tako odločil. Včasih pa se naš organizem obnaša tudi tako, kot sami ne želimo. Delamo napake, ki jih sicer nismo, ne zmoremo premagati napora, ki smo ga pri vadbi običajno premagali. Posebej to velja za športni nastop. Ti dogodki potrjujejo, da so sicer navidez zelo preproste človekove sposobnosti v svojem bistvu tako zapletena, da jih še zdaleč ne moremo hote uravnavati vsak zase, kaj šele, da bi jih razumeli. In vendar, športna vadba je tisti proces, ki želi načrtno, po pedagoških in znanstvenih načelih spremeniti

psihomotorične sposobnosti v začrtani smeri, k boljšim športnim dosežkom (Ušaj, 1997).

2.2.1 PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost natančnega zadevanja cilja in sposobnost natančnega vodenja gibanja; gre za določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju.

Preciznost je odvisna od dobre razvitosti ostalih osnovnih gibalnih sposobnosti in je v veliki meri prirojena – količnik prirojenosti je 80%.

Otroci so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo namreč določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali v cilj, uravnavali moč, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog, zakaj precej otrok ne mara vaj za razvoj natančnosti, hitro jim namreč pade motivacija. Otrokom je zato potrebno ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (npr. najprej mečejo žogico v steno in postopoma zadevajo manjše cilje) (Videmšek idr., 2003, v Jug, 2004).

Zaradi slabšanja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, preciznost z leti (starostjo) upada, vendar pa jo lahko z ustrezno vadbo in dobro telesno pripravljenostjo še dolgo ohranjamo.

2.2.2 KOORDINACIJA

To je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, posebej pa v nenaučeni, nepredvidljivih in (ali) zahtevnih motoričnih nalogah (Ušaj, 1997).

Koordinacija je v veliki meri prirojena – količnik prirojenosti znaša 80% in odvisna od delovanja centralno živčnega sistema.

Zaradi različnih pojavnih oblik, v katerih jo lahko najdemo, govorimo o več vrstah koordinacije:

- Sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog oz. gibalna inteligentnost.
- Sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih nalog oz. sposobnost za ritme.
- Sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog oz. sposobnost časovne uskladitve gibov.
- Sposobnost reševanja motoričnih nalog z nedominantnimi okončinami oz. sposobnost gibalnega učenja.
- Sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov.
- Sposobnost hitrega spreminjanja gibanja oz. sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina.

Razvoj koordinacije se prične že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri pa lahko otroci te izkušnje pridobivajo približno od 6. leta starosti. To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za sprejemanje raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višji ravni. Do 11. leta je ta razvoj dokaj strm, potem pa v obdobju pubertete zaradi hitre rasti skeleta sposobnost koordinacije gibanja celo nekoliko upade. Svoj vrhunec doseže pri 20. letih, nato pa po 35. letu začne postopno upadati. Vendar tudi pri zrelih letih človek ne sme zapasti v ustaljene gibalne vzorce, temveč mora nenehno iskati nove gibalne izzive. Le tako bo namreč sposobnost ohranil na ustrezni, uporabni ravni (Videmšek in Jovan, 2002).

Koordinacija je v veliki meri povezana z ostalimi motoričnimi sposobnostmi. Otrok je z neustrezno razvitostjo koordinacije nespreten, negotov, počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče pomoč. Ta sposobnost vpliva tudi na spoznavni, čustveni in socialni razvoj otroka.

Sposobnost koordinacije gibanja pri otrocih je moč razvijati z uporabo nespecifičnih sredstev. Z nenehnim spreminjanjem okolja, rekvizitov, zahtev pri vadbi, s spreminjanjem položajev in drugih ukrepov, ki preprečujejo avtomatiziranost gibanja.

To sposobnost lahko razvijamo s pomočjo naravnih oblik gibanja, z elementarnimi igrkami, z različnimi športnimi pripomočki in rekviziti s poligoni.

2.2.3 GIBLJIVOST

Giblјivost je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo. Takšen način izvedbe omogoča delovanje sile na daljši poti (odrivi, sunki, meti, zamahi), manjšo frekvenco gibov, pri enaki hitrosti (šprint) in bolj racionalno premagovanje ovir (tek čez ovire, gimnastika). Navadno takšna amplituda daje videz lepega in lahkega, zato je pomembna predvsem v športnih panogah, kjer je v tekmovalni rezultat vključena tudi izraznost gibanja (drsanje na ledu, ritmična gimnastika, umetnostno plavanje...) (Ušaj, 1997).

Stopnja prirojenosti giblјivosti je nizka, zato jo lahko razvijamo v večji meri in jo s primerno vadbo ohranimo na določenem nivoju v pozno starost.

Giblјivost razvijamo z dvema metodama:

- metoda dinamičnega raztezanja – uporaba dinamičnih vaj, zamahov;
- metoda statičnega raztezanja (stretching) – položaj maksimalnega raztega se doseže počasi in zadrži dalj časa (10-30 sekund) (Jug, 2004).

2.2.4 HITROST

Hitrost kot motorično sposobnost je mogoče opredeliti kot največjo hitrost gibanja, ki je posledica delovanja lastnih mišic (Ušaj, 1997).

Od vseh gibalnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednih lastnosti, saj njen količnik prirojenosti znaša preko 0,90 (Videmšek in Jovan, 2002).

Vrste hitrosti (Ušaj, 1997):

- HITROST ODZIVA (reakcije) je pravzaprav ena od komponent (delov) hitrosti. Gledano z vidika časovnega poteka hitre aktivnosti je to prvi dogodek, ki je del vsake izmed različnih vrst hitrosti. Gre za dve vrsti hitrosti odziva: na pričakovani znak in na nepričakovani znak. V prvem primeru gre za klasičen štart, kot je običajen v športu. V drugem pa gre za hitrost odziva v kompleksnih okoliščinah, ki jih ni mogoče predvideti. Najpogosteje se pojavlja v športnih igrah, borilnih športnih ...
- Med najbolj elementarne vrste hitrosti sodi HITROST POSAMIČNEGA GIBA. Ta se kaže kot hitrost zamaha, sunka ali odriva. Pogosto je prisotna v športnih igrah (strel ali met na vrata).
- NAJVIŠJA FREKVENCA GIBOV je druga vrsta hitrosti. Največkrat ne nastopa samostojno, temveč v kombinaciji s preostalimi vrstami hitrosti.
- ŠTARTNA HITROST je sposobnost najhitrejšega pospeševanja iz mirovanja do najvišje hitrosti gibanja. Klasičen primer so štarti v atletiki in plavanju. Drugi vidik tovrstne hitrosti predstavlja pospeševanje po izvedbi nekega drugega gibanja, na primer pri preigravanju ali pri obrambi v športnih igrah.
- NAJVIŠJA HITROST gibanja, ki se pojavlja v cikličnih gibanjih, ki trajajo dovolj dolgo časa, da se najvišja hitrost sploh razvije (3 – 6 sek).

Najpogosteje hitrost pri otrocih razvijamo z elementarnimi igrami, izvajanji štartov iz različnih položajev, z menjavo mest, ritmičnimi poskoki, štafetnimi teki... Pri teh nalogah se otroci srečajo s prvimi oblikami tekmovanja. Hitrost vedno razvijamo takrat, ko so otroci spočiti!

2.2.5 MOČ

Vrste moči je mogoče definirati glede na izbrane vidike. Tako lahko izberemo tri glavne vidike definiranja moči kot motorične sposobnosti: vidik deleža telesa (mišične mase), s katerim premagujemo obremenitev, vidik tipa mišičnega krčenja in vidik silovitosti.

- Vidik deleža telesa, s katerim premagujemo obremenitev. Splošna moč pomeni tisto moč, ki je značilna za celo telo. Nekateri ljudje lažje premagujejo večja bremena, so nagnjeni k hitrim prirastkom moči pri ustrezni vadbi, velikokrat tudi njihov videz daje slutiti, da so »silaki«, čeprav tega ni mogoče potrditi. Marsikdaj gre za podedovano značilnost, ki se ujema s posameznikovim značajem. Gre za moč, ki ni pridobljena z vadbo, če pa je, potem ni specifično vezana na določeno mišično skupino, temveč na celo telo. Specifična moč je skoraj v celoti pridobljena s specifično vadbo. Zato jo zaznamo tudi predvsem pri določenih vrstah mišičnega krčenja in specifičnih motoričnih nalogah.
- Vidik značilnosti mišičnega krčenja. Statična moč se kaže kot sila izometričnega krčenja, dinamična moč pa kot sila pri dinamičnem krčenju. Pri tem gre za velikost opravljenega dela, silovitost premagovanja bremena ali moč, s katero obremenitev premagujemo. To moč lahko delimo nadalje na različne vrste dinamičnega krčenja.
- Razdelitev z vidika silovitosti. Največja (maksimalna) moč je tista vrsta moči, ki se kaže kot premagovanje največjih bremen in obremenitev ali v delovanju z največjo silo. Hitra ali eksplozivna moč se kaže kot premagovanje bremen in obremenitev s kar največjim pospeškom. Vzdržljivost v moči se kaže kot dalj časa trajajoče premagovanje bremen in obremenitev (Ušaj, 1997).

Moč nasploh ima pri večini gibalnih dejavnost veliko vlogo. Če otroci nimajo moči ustrezno razvite njihovi razvojni stopnji, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica slabo razvite moči je utrujenost, kar povzroči, da postane otrok v igri pasiven (Pistotnik, 1999).

2.2.6 RAVNOTEŽJE

Sposobnost ravnotežja je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov. Delimo jo na statično (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju) in dinamično (ohranjanje ravnotežnega položaja v gibanju) ravnotežje (Videmšek idr., 2003, v Jug, 2004).

Otroci dokončno razvijajo vestibularni aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti. Zato moramo že pri mlajših otrocih začeti razvijati te sposobnosti. Uporabljamo različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področje ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja po gredi itd. Otroci lahko izvajajo tudi gibalne naloge, ki vključujejo določen gibalni problem (npr. hoja po ozki gredi, kjer se srečata dva otroka, obračanje na ozki gredi, nošenje bremen, stopanje na valj ali kvader po prevalu, smučanje, rolanje, drsanje). Pri teh aktivnostih uporabljamo vaje za razvijanje ravnotežja za vsako športno zvrst posebej (Videmšek in Jovan, 2002).

2.2.7 VZDRŽLJIVOST KOT FUNKCIONALNA SPOSOBNOST

Vzdržljivost je sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. Telo se bojuje proti utrujenosti ravno s pomočjo vzdržljivosti, ki zmanjša stanje utrujenosti med dolgotrajnim naporom (Videmšek idr., 2003).

Pri predšolskih otrocih se osredotočimo predvsem na splošno aerobno dinamično vzdržljivost, kamor uvrščamo nizke in srednje intenzivne napore, v katerih prevladujejo aerobni energijski procesi. Pri splošni vzdržljivosti gre za veliko porabo energije, kar se kaže na obremenitvi dihalnih in srčno – žilnih organov (Videmšek in Jovan, 2002).

Za otroke je najprimernejše izvajanje dejavnosti z obremenitvijo srednje intenzivnosti (70 – 80% maksimalnega pulza) v zmernem 5 do 10 minutnem teku z vmesnimi odmori hoje ali s hitrejšo hojo od 10 do 15 minut ali pa z različnimi tekalnimi igrami do 20 minut.

Z rednim izvajanjem dejavnosti za razvoj vzdržljivosti, si otroci izboljšajo funkcionalne sposobnosti telesa (izboljšanje srčno – žilnega in dihalnega sistema), izboljšajo si kondicijo in odpornost organizma. Zato dobra vzdržljivost pripomore k dobremu zdravju (Jambrešič, 2004).

Če dejavnost za razvoj vzdržljivosti otroci izvajajo redno vse leto, so tako izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo funkcionalne (termoregulativne) mehanizme, izboljšajo kondicijo in s tem tudi odpornost organizma. V zadnjem času namreč lahko veliko obolenj dihal pri predšolskih otrocih pripišemo prav slabi splošni vzdržljivosti otrok. Če pod tem pojmom razumemo dobro delovanje srčno – žilnega in dihalnega sistema, potem torej lahko rečemo, da je dobro razvita sposobnost vzdržljivosti prvi pogoj za dobro zdravje (Videmšek in Jovan, 2002).

2.3 GIBALNI RAZVOJ OTROKA

Motorični razvoj je najbolj izrazita oblika in funkcija psihofizičnega razvoja, ki se prične že v predporodni dobi in se stalno izpopolnjuje. Še posebej je izrazit človekov motorični razvoj v prvih treh letih življenja. Že v prvih dveh letih doseže otrok take gibalne zmožnosti, ki jih ni sposobno nobeno drugo bitje, in se kažejo v pokončni hoji. Od povsem nemočnega novorojenca, ki se sam ne more premakniti z mesta in ki ne more prijeti z roko najbolj preprostega predmeta, otrok doseže stopnjo, ko lahko sam s svojo voljo obvladuje razdalje v prostoru in po svoji volji ravna s predmeti (Horvat in Magajna, 1987).

Vsi otroci ne rastejo in se ne razvijajo enako, zato lahko vidimo razlike v njihovem gibalnem razvoju. Te razlike so pogojene z razvojem inteligentnosti, z zdravstvenim stanjem otroka in tudi z vadbo. Otroško telo neprestano raste in se razvija v nasprotju z ustaljenim organizmom odraslega človeka. Na rast in razvoj pa v veliki meri vpliva ravno gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno.

Gibalni razvoj je še posebej močan v prvih letih otrokovega življenja. Na boljši gibalni razvoj otroka vplivajo tudi življenjski pogoji: čist, raven in trd prostor, primerna obleka in obutev, pozitiven odnos, režim, ki otroku omogoča, da se giblje po svoji želji, spontanost in sproščenost, igrače, ki ga spodbujajo h gibanju itd. Vse to je najboljša

pomoč otroku, ki jo lahko nudita starša. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat zorenja in učenja otroka. Če otroku primanjkuje gibanja, lahko zaostane v gibalnem razvoju.

V predšolski dobi med drugim in četrtem letom se tudi natančno polarizira, ali bo otrok levičar ali desničar. Otrok se rodi anatomsko simetričen. V procesu razvoja ena stran postane prevladujoča glede na moči, spretnosti in hitrosti. Pri večini ljudi prevladuje desna stran; tem pravimo, da so desničarji. Levičarstvo je redko (okrog 5% vseh ljudi – Horvat in Magajna, 1987) in se zmeraj pojavlja pogosteje pri dečkih kot pri deklicah. Praksa in številne raziskave kažejo, da je levičarstvo pogosto povezana s čustvenimi motnjami, z nekaterimi govornimi hibami in z neuspehom pri branju. Levičnost sama po sebi verjetno ni problem. Čustvene motnje se javljajo v glavnem pri tistih levičarjih, ki so jih s silo preusmerjali na desno roko. Uporaba sile pri takem preusmerjanju na desno roko povzroča pri otroku manjšo spretnost, neodločenost, razdražljivost in nemir. Do manjše spretnosti pride tudi pri tistih levičarjih, ki jih ne preusmerjajo s silo na uporabo desne roke. Verjetno zaradi tega, ker so vsa orodja prirojena za rabo z desno roko in ker okolje od otroka pričakuje, da pri dejavnostih uporablja predvsem desno roko. Tak otrok je vedno v dilemi, ali naj uporablja desno ali levo roko. Bolj inteligentni in čustveno uravnovešeni otroci se v takih položajih bolje znajdejo (Saje, 2002).

2.3.1 GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA OD ROJSTVA DO 1. LETA STAROSTI

Prve dni po rojstvu so dojenčki bolj mirni, nekateri so tako utrujeni, da jim je še sesanje otežkočeno. Vsi pa so kar nekako šokirani zaradi novega okolja. Ne samo zaradi svetlobe, zraka, temperature, pač pa tudi zaradi prostora, ki ga počasi a z veliko mero začnejo izkoriščati. Prve dni ostanejo stisnjeni v položaju, kot so ležali v maternici. Nato si počasi upajo iztegniti roko ali nogo. Tudi ob gibih, ki so jih izvajali več mesecev, so nenadoma negotovi. Doživljajo povsem nove občutke, ker se ves čas srečujejo s silo, ki je najpomembnejša v našem življenju, to je sila težnosti.

Pri novorojenčku hotnih gibov še ni, ti se pojavijo okrog 3. meseca. Dojenček že obrača glavo, ko gleda okoli sebe. Roki sklepa, ju nese do ust, razpira in ogleduje prstke, dviga nogi, drsa drugo ob drugo, včasih se z roko že dotakne stegna. Če ga obrnemo na trebuh, se opre na komolce, da ima boljši razgled. Tudi če ga nosimo v naročju ali ga dvigamo in obračamo, nam ni treba več ves čas paziti na glavo, saj jo že dokaj dobro obvladuje v različnih položajih.

Okoli 6. meseca se večina že zna obrniti s hrbta na trebuh in nazaj, oprti so samo na stegnjene roke, stegujejo se po predmetih, igrajo se z nogicami, v usta nesejo tudi palec ali nogavičko. Če jih pustimo na varnih tleh, imajo otroci sami s seboj in z nekaj zanimivimi predmeti okrog sebe veliko dela. Pri tem nabirajo številne izkušnje, za katere so otroci, ki jih starši položijo v stajico ali stolček, prikrajšani.

Večina otrok se pri 9. mesecih že zna plaziti, kotaliti, posedati in uleči, ob opori že poskušajo vstati. Njihov življenjski prostor je že zelo velik tudi brez pomoči odraslih. Postanejo prvi mladi raziskovalci in nevarnosti prežijo na vsakem vogalu. V tem obdobju se pojavijo tudi prve besede. Ker so otroci že zelo stabilni pri drži, se posvetijo delu z rokami. Ko se plazijo po stanovanju in s prstki s tal pobirajo smeti ter jih nosijo v usta, mame obupavajo.

Pri enem letu, naš malček že vstane in stopica ob opori, vzpne se na prstke in stegne dosti dlje, kot običajno mislimo. Otrok se tudi že spusti in poskuša narediti prve korake. Če ne gre, se usede ali pade na ritko in gre raje po vseh štirih, nekateri pa v veselje svojih staršev tudi že sami hodijo.

Kar precej otrok je, kjer pa razvoj ne poteka tako lepo. Tem otrokom ne moremo napisati, da imajo kakšno bolezen, a imajo kljub temu težave. Na grobo bi jih lahko razdelili na tiste, ki so nekoliko bolj ohlapni ali preveč napeti ali pa so razdražljivi ter zato potrebujejo nekoliko več časa, da dosežejo optimalen razvoj, glede na starost otroka.

Preobrazba otroka iz novorojenčka, ki nima ob rojstvu skoraj nobenega nadzora nad gibanjem glave, rok, nog in trupa, v osebo, ki pri 15. mesecih naredi prvi korak, je

eden najvidnejših znakov razvoja. Velikanski napredek v telesnem dozorevanju v tako kratkem obdobju otrokovega življenja je prav osupljiv.

Do neverjetnih sprememb pride v otrokovem nadzoru nad gibanjem spontano, brez spodbujanja, vzporedno s telesnim in nevrološkim dozorevanjem. Če ga še tako spodbujamo, da bi shodil, tega ne zmore, dokler ni pripravljen. Hoja je gibalna spretnost, ki je ne moremo pospešiti.

Otroci se razlikujejo glede hitrosti gibalnega razvoja, ki poteka v prvih 15. mesecih v dveh različnih smereh:

- **od glave navzdol**

Otrok najprej razvije nadzor nad zgornjim delom telesa. Samostojno lahko drži glavo pokonci, preden je njegova hrbtenica dovolj močna, da bi sam sedel; preden bo otrok shodil, bo dolgo časa pokončno sedel.

- **od prsnega koša navzven**

Otrok razvije nadzor nad osrednjim delom telesa pred rokami in nogami. Otrok zmore dvigniti prsni koš od tal, preden zna natančno seči z roko navzven, preden zna brcniti žogo ali s prstki pobrati predmet s tal.

Otrokov gibalni razvoj se prične z gibi glave in poteka preko rok, zgornjega dela trupa do nog in stopal.

Otrokov razvoj od 1. do 12. meseca starosti

1. **mesec** – otroku je v veselje, da nadzoruje glavo in jo lahko dvigne, kadar leži z obrazom navzdol.
2. **mesec** – ima zelo omejen nadzor nad rokami in nogami, toda dovolj velik, da jih premika, ko si to sam želi.
3. **mesec** – otrok že bolje nadzoruje glavo ne glede na to, ali leži na hrbtu ali na trebuščku.
4. **mesec** – hrbet je močnejši, kar mu omogoča, da začneja vzravnanost sedeti, vendar ne brez opore.
5. **mesec** – mišice nog in stopal so močnejše, zato se lahko odraiva od tal ali česa drugega.
6. **mesec** – večina otrok zna prvič brez opore samostojno sedeti.

7. **mesec** – otrok se že zna obračati z ene na drugo stran in kaže prve znake plazenja.
8. **mesec** – večja moč v nogah in stopalih mu daje občutek samozavesti, da se loti zahtevnejših gibov, ki zahtevajo boljše ravnotežje.
9. **mesec** – gibi pri plazenju so bolj usklajeni in začenja se premikati s celim telesom.
10. **mesec** – otrok preko različnih oblik plazenja, opiranja, sedenja osvoji pokončno stoji in previdno prične s prvimi koraki.
11. **mesec** – otrok že obvlada plazenje in pokončno stoji in ni več odvisen od naše pomoči ter hkrati postaja vse bolj radoveden.
12. **mesec** – pri številnih otrocih se pokažejo prvi znaki samostojne hoje, ki pa je v začetku zelo negotova (Jug, 2004).

2.3.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA DO 3. LETA STAROSTI

Do tretjega leta starosti poskuša otrok osvojiti vse **naravne oblike gibanja**, kot so:

- hoja, tek, plazenje, dviganje, spuščanje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, metanje, ujemanje, skoki, vese, plezanje.

Vsa gibanja otrok omenjene starosti so izvršena površno in negotovo.

Otrok mora imeti v tem obdobju veliko čutnih spodbud, na katere se odzove gibalno, ker se v tem obdobju otrok uči obdržati statično in dinamično ravnotežje, manipulirati z različnimi predmeti in gibati se v prostoru, potrebuje veliko gibalnih izkušenj.

Otrok se rodi z nekaterimi nehotnimi refleksi, ki se jih mora najprej odvaditi, da bi se nato lahko naučil ročnih spretnosti. Da bi lahko namerno zgrabil kako reč in jo držal, mora prej izginiti novorojenčkov prijemalni refleks, ki je tako močan, da lahko otrok, držeč se le z eno roko, vzdrži lastno težo. Ta refleks je preostanek iz časov, ko smo bili še primati in smo plezali po drevju.

Usta so pri dojenčkih glavni organ tipa, kasneje prevzamejo to nalogo blazinice prstov. Do dopolnjenega prvega leta otrok vedno bolj natančno prijema; v začetku drži kocko s celo dlanjo, nato pa jo že prime s palcem in kazalcem. Do drugega velikega razvojnega koraka pride, ko otrok z lahkoto spusti predmet iz rok. To pomeni, da mišice za spuščanje delujejo proti mišicam za držanje in da obe vrsti mišic lepo sodelujeta.

Manipulativne spretnosti so za otroka zelo pomembne, saj otrok te spretnosti potrebuje pri vsakdanjih opravilih, pri hranjenju, igri, prijemanju ipd. Otroku lahko skozi igro pomagamo, da jih razvija in izpopolnjuje, kajti samo tako bo postal samostojen.

Otrok lahko razvija ročne oz. prstne spretnosti z različnimi igrami oz. pripomočki, kot npr.:

- se spontano igra s pripomočki (žogicami, ruticami, ploščatimi predmeti itn.) različnih barv, teže, oblik, velikosti;
- meče pripomočke;
- lovi pripomočke;
- odbija z rokami, dlanmi, prsti balone itn.;
- išče skrite pripomočke;
- otipa, opiše skrite predmete;
- prenaša, razvršča predmete;
- spreminja oblike (papirja, snega, rutice, vrečke itn.) (Saje, 2002).

Gibalni razvoj se začne že v predporodni dobi in se ves čas izpopolnjuje. Zelo izrazit je v prvih treh letih življenja. V prvih dveh letih se zgodi to, kar loči človeka od drugih bitij: postavi se na noge in hodi pokončno. Prvi gibi so povsem naključni, brez možganskega nadzora in brez pomena. Bistvo gibalnega razvoja je namreč nadzor nad mišičnimi skupinami (Videmšek in Jovan, 2002).

Otrokov gibalni razvoj se torej začne z gibi glave in poteka preko rok, zgornjega dela trupa do nog in stopal. Po štirih mesecih življenja ima glava že tako čvrst položaj, da otrok lahko sedi v naročju. Segati začne po predmetih, ki so v dosegu njegovih rok.

Otrok se že poskuša plaziti v legi na trebuhu. Gibalni razvoj se nadaljuje prek glave in zatilja do mišic trupa. Te mišice so sposobne opravljati gibe v različne smeri. Otrokov gibalni razvoj je zelo opazen, ko se začne obračati okoli vzdolžne osi, s hrbta na trebuh in nazaj na hrbet. Z razvojem hrbtnih mišic se že dvigne v napol sedečo držo. Okoli desetega meseca starosti otrok že sedi brez opore. Ko prek različnih oblik sedenja, opiranja in plazenja osvoji pokončno stoji, previdno začne delati prve korake. Takrat pravimo, da hodi. To ponavadi naredi med dvanajstim in štirinajstim mesecem (Jug, 2004).

Otrokova hoja je v začetku še zelo negotova. Iz dneva v dan povečuje svojo zanesljivost in nekako v osemnajstem mesecu starosti poskuša tekati. Tek je sprva le hitra hoja. Hoji se pridružijo še plazenje, lazenje, plezanje, potiskanje, vlečenje, dviganje, nošenje, metanje ... (Videmšek in Visinski, 2001).

Otrok iz dneva v dan postaja močnejši, spretnejši, hitrejši, bolj gibčen in bolj vztrajen. Do tretjega leta starosti naj bi otrok osvojil vsa temeljna, naravna gibanja, kot so: hoja, tek, skakljanje, skakanje, plazenje, lazenje, plezanje, dviganje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, metanje, ujemanje, vese, posebna gibanja – gibanje v vodi, sankanje, spretnosti na tleh in vožnja s triciklom. Seveda pa otroci te starosti ta gibanja obvladajo počasi, nespretno, negotovo in površno v primerjavi s starejšimi otroci.

2.3.3 GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA OD 3. DO 4. LETA STAROSTI

Če otroke te starosti opazujemo, bomo videli, da imajo že nekatere bolj ustaljene gibalne navade in da so gibi že bolj utrjeni, vendar je njihova hoja še vedno neenakomerna in vijugasta, otrok še vedno caplja (pri hoji ima rahlo pokrčena kolena in stopala zelo malo dviga od tal), zato še dokaj pogosto padajo na trebuh; tek je še vedno podoben hitri hoji. Znajo že sonožno skakljati, enonožno skakljanje jim dela velike preglavice. Na tleh ležečo vrv preskočijo s sonožnim odzivom, obvladajo tudi že skok v daljino, kakor tudi skoke v globino – z višine na tla (kup blazin). Ovire še ne preskočijo, temveč se ustavijo in jo prestopijo ali pa jo z mesta sonožno preskočijo

(imitacija skoka v višino). Stoja na eni nogi jim ne dela večjih težav. Plezajo na poševna plezala, na navpična ne. Če splezajo slučajno na pokončna plezala, ne znajo pri spuščanju pravilno postavljati noge, zato jim morajo odrasli pomagati. Otroci te starosti se zelo radi tudi plazijo, delajo prevale, se kotalijo in valjajo; vzdigujejo (včasih še pretežke predmete), nosijo, vlečejo nekaj za seboj, potiskajo pred seboj; moč svojih rok radi preizkušajo v vesi na drogu.

Pri nalogah z žogo imajo kar nekaj preglavic. Njihovi meti so pogostokrat neuspešni, žoga jim pade na tla tik pred ali za telesom; z žogo težko zadenejo tarčo. Gib ujemanja je počasen, zato žoga ali drug predmet, ki ga hočejo ujeti, največkrat zdrsne med rokami na tla.

Druge aktivnosti kot so sankanje in smučanje, čofotanje v plitvi vodi, prvi poskusi vožnje na skiro ali na triciklu, so prva spoznavanja otrok s posebnimi, sestavljenimi gibi, ki so značilni za športne aktivnosti.

Vključujejo se v skupinske igre, ki morajo biti enostavne, z enostavnimi pravili. Zelo radi se vključujejo v rajalne in plesne igre, kjer pojejo in izvajajo različne gibe v ritmu.

Pozornost teh otrok je kratkotrajna, zato posamezno vajo ponovimo samo nekajkrat. Enkratno dolgo ponavljanje vaj utruja otroka psihično in fizično, vsakodnevna kratka ponavljanja puste v otroku trajne gibalne navade. Otroci se pogostokrat spontano vključujejo v usmerjene dejavnosti, zato je nesmiselno otroka siliti v katero koli dejavnost. Otroke bomo pridobili za aktivnost, če bomo ubrali pravo pot pri vzbujanju zanimanja. Pri tem se opiramo na otrokovo fantazijo in željo za igranje (Jug, 2004).

2.3.4 GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA OD 4. DO 5. LETA STAROSTI

Otroci so v tem obdobju hitrejši, spretnejši in natančnejši v izvajanju gibov, zato so naloge lahko zahtevnejše, bolj točno določene, orodja višja in bolj strma. Otrok razlikuje smer gibanja (naprej – nazaj, levo – desno).

Hoja je ravna in enakomerna, tek pa je še vedno hitra hoja, vendar otroci manj padajo. Sonožnemu skakljanju se pridruži skakljanje po eni nogi, skoku v globino in daljino se pridruži skok v višino, ki ga opravi v teku (z zaletom in enonožnim odzivom 15 do 20 cm) kar pomeni, da zna povezovati različna gibanja.

Hoja po telovadni klopi za njih ne predstavlja težke naloge, zato dodamo neko orodje, da ga na klopi prestopijo. Plezala so že pokončna (vrvica), vendar še ne visoka; plezanje je dokaj zanesljivo in pogumno. Še vedno se radi plazijo in to na mnogo načinov; dvigajo, nosijo, vlečejo, potiskajo in visijo.

Mečejo razne predmete mnogo bolje in tudi že dokaj daleč. Gib ujemanja je že znatno boljši in uspeh ni odvisen samo od slučaja.

Pri izvajanju kompleksnih gibalnih nalog so spretnejši, radi se vključujejo v skupinske igre in celo sprejmejo samostojno vlogo, če jo je prej enkrat ali dvakrat odigral učitelj.

Trajanje pozornosti je daljše, osredotočenost pozornosti za določeno vajo ali igro je boljša. Zapomnitev je hitrejša, bolj natančna in traja dalj časa. Njihovo vključevanje v usmerjene zaposlitve je že daljše in ni več toliko odvisno od trenutnega razpoloženja. So tudi že bolj potrpežljivi in včasih lahko čakajo v vrsti ali koloni, da morajo opraviti določeno nalogo. Vendar še vedno, če je le mogoče, delamo z vsemi otroki hkrati. Izvajanje vaj je že bolj samostojno tudi na višjih in bolj strmih orodjih, vendar smo še vedno pri vajah zraven, čuvamo in tudi pomagamo, če je potrebno. Otrok v tem obdobju ima zelo močno razvito fantazijo in to nam omogoča, da pogostokrat poenostavimo vadbo, vendar je kljub temu otrok zelo aktiven. Z različnimi vsebinami – pravljice, zgodbe iz vsakodnevnega življenja, pesmi – spodbujamo na uprizarjanje, to se pravi gibanje po lastni zamisli glede na neko znano vsebino. Otrok se gibalno izraža po svoji fantaziji in spominu (Jug, 2004).

2.3.5 GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA OD 5. DO 7. LETA STAROSTI

Značilno za to obdobje je, da otroci zelo hitro rastejo, zato se tudi njihove telesne proporcije spreminjajo, postajajo zelo podobne odraslim in tako postaja tudi gibanje zelo podobno gibanju odraslega človeka. Seveda nastajajo tudi druge spremembe v otroškem organizmu, kar pogojuje znatno večje gibalne sposobnosti (razvoj posameznih organov): hitreje se gibljejo, spretnjši in močnejši so.

Hoja je zanesljiva, ni capljanja, tečejo pravilno (tek je že sestavljen iz skokov). V teku radi tekmujejo in se radi postavljajo z zmagami v družbi sovrstnikov. Igra z drobnimi orodji izboljša celotno koordinacijo živčno mišičnega sistema in otroci spretno mečejo, lovijo žogo, zadevajo cilje. Tudi hojo in tek uskladijo z metanjem, kotaljenjem orodja, potiskanjem ali celo brcanjem. Spretno in pogumno plezajo na visoka plezala. Brez strahu skačejo v globino, daljino in višino, za razvijanje ravnotežja hodijo po orodjih, ki so do enega metra dvignjena od tal.

Napredek v spretnosti, gibčnosti, hitrosti, moči in vztrajnosti se odraža v splošni boljši koordinaciji gibov, kar je pogoj za osvajanje sestavljenih gibov, ki so predvsem značilni za posamezne športne panoge. V prvi fazi bomo otroke učili plavati (do sedaj navajanje na vodo), smučati, kotalkati, rolati, voziti skiro, kolo, sankati, proti koncu tega obdobja tudi drsati. Vsi naštetih športi razvijajo spretnosti ravnotežja (Jug, 2004).

V tem obdobju je otrok bolj sposoben za načrtno vključevanje v športne dejavnosti – do sedaj se je bolj spontano. Napredek je viden v spretnosti, gibljivosti, hitrosti, moči in vztrajnosti, boljši koordinaciji gibov, kar je osvajanje bolj sestavljenih (kompleksnejših) gibov in s tem osnov vseh športnih panog. Večina otrok v tem starostnem obdobju že samostojno plava, smuča, rola, se vozi s skirojem, kolesari (Kosec, 1980).

Nedvomno je ustvarjalna igra tista, ki je najpomembnejša v vsem predšolskem obdobju in se kot rdeča nit vleče tudi skozi gibalne dejavnosti (Videmšek in Jovan, 2002).

2.4 TELESNI RAZVOJ IN GIBALNE DEJAVNOSTI

Otrok je izredno bitje s svojim ustrojem, svojimi lastnostmi in svojimi zahtevami. V primerjavi z odraslimi ima triletni otrok veliko glavo in kratke noge pa tudi notranji organi so drugačni, prav tako drugačno pa je v marsičem njihovo delovanje. Največja razlika med otrokom in odraslim je v tem, da otrok raste in se razvija, odrasel človek pa skrbi le za svoj obstoj.

Rast je razmnoževanje celic. Pri otroku število celic raste, ves čas se njihova dimenzija veča; odrasel človek pa le nadomešča izgubo celic.

Razvoj je sprememba tkiva. V otrokovem razvoju sta dve obdobji hitre rasti in sicer v prvem letu življenja in med puberteto. Po prvem letu se hitrost rasti postopno manjša in doseže najnižjo točko tik pred začetkom pubertete. Tako v prvih mesecih življenja dojenček na teži pridobiva okrog 30 gramov na dan. Porodno težo podvoji med četrtem in petim mesecem, potroji jo do prvega rojstnega dne, početverji pa do tretjega. To so znaki hitre telesne rasti, ki pa je po prvem letu postopno počasnejša, med drugim in devetim rojstnim dnem se tako povečuje povprečno dva kilograma na leto.

Na rast močno vpliva zaposlenost organov. Neaktiven organ je slabo prekravljen in zato v rasti zaostane. V aktiven organ pa prihaja vedno sveža kri. Tako je bolje hranjen, zato lepše raste in se hitreje razvija (Sušnik, 2003).

V telesnem razvoju ni razlik med spoloma nekje do desetega leta starosti. Nato v razvoju deklice nekoliko prehitijo dečke. Na razlike v telesnem razvoju pa lahko vplivajo tudi razne bolezni in slaba prehrana. (Smith, 1991, v Sušnik 2003).

Telesna dejavnost je zelo pomembna za zdravo in dolgo življenje. Redna telesna vadba zmanjša nevarnost bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, osteoporoze in nekaterih vrst raka. Gibanje zelo koristi tudi duševnemu zdravju, ker lahko zmanjša raven stresa.

Gibanje, zdrava prehrana ter pozitiven, optimističen odnos do življenja so vsekakor pomembni dejavniki, ki izboljšujejo kakovost življenja in ga podaljšujejo (Saje, 2002).

2.4.1 RAZVOJ KOSTI

Okostje ali skelet je telesno ogrodje. Je toga zgradba, ki nudi telesu oporo in varovanje življenjsko pomembnih organov v glavi, prsih in trebuhu. Ob rojstvu je okostje sestavljeno pretežno iz hrustanca, ki je mehko, vlaknasto in elastično tkivo, ki skupaj s kostmi sestavlja zrelo okostje.

V otroštvu nastaja kost v hrustancu v določenih razvojnih fazah, dokler v puberteti dokončno ne dozori. Kostni otrok, zlasti dojenček, so bolj elastične in mehkejši od kosti odraslega človeka (Sušnik, 2003).

Kosti služijo človeškemu organizmu kot ogrodje, na katero so pritrjene mišice. Kostno sklepni sistem imenujemo pasivni del gibalnega aparata, mišice in živci pa aktivni del pasivnega aparata.

V otroških letih, ko se otrok še razvija, so kosti razmeroma mehke in prilagodljive, zato imajo gibalne dejavnosti velik pomen, ker povečujejo trdnost kosti, formirajo pravilno telesno držo, preprečujejo nastajanje raznih deformacij (Saje, 2002).

2.4.2 RAZVOJ MIŠIC

Vse gibanje telesa in notranjih organov opravljajo mišice. Sestavljajo jih tisoče posameznih mišičnih vlaken, ki se krčijo in tako povzročajo gibanje.

Z rastjo otroka se manjša podkožno maščevje, nadomešča pa ga mišičje, ki pri novorojenčku predstavlja dvajset do petindvajset odstotkov telesne teže, pri odraslem pa triinštirideset odstotkov.

Otrokove mišice so v primerjavi z odraslim slabo razvite. Koža, ki obdaja mišična vlakna, še ni trdna; prav tako še niso trdne vezi, s katerimi so mišice pritrjene na kosti. Mišice za razvoj potrebujejo pravilno prehrano, aktivnost in hormone, da pravilno dozori. Telesna aktivnost je nujna za primerno rast mišic, brez nje mišice dejansko upadejo. Vse pa se ne razvijajo hkrati. Najprej se razvijejo večje mišične skupine, npr. mišice na lahteh, nato manjše, npr. na dlani, in nazadnje mišice prstov. Značilno je tudi, da se prej razvijejo mišice za upogibanje kot za iztegovanje (Sušnik, 2003).

Pri redni telesni aktivnosti se mišica prilagaja večjim obremenitvam:

- ❖ poveča se živčno – mišična občutljivost (mišice hitreje in pravilneje reagirajo na vzburjenje),
- ❖ izboljša se tonus mišice,
- ❖ mišice izgubljajo odvečno toščo,
- ❖ mišice, ki so trenirane, boljše izkoristijo porabo kisika,
- ❖ zboljša se kemična sestava mišic: poveča se količina glikogena in kreatina (Saje, 2002).

2.4.3 DIHALNI ORGANI

Dihalni organi začnejo opravljati svojo funkcijo šele po porodu. Novorojenček diha najprej samo skozi nos. Otrok potrebuje relativno veliko več kisika kot odrasli, zato bi moral imeti odlične dihalne organe. Vendar temu ni tako. Otrokove nosne školjke in bronhiji so namreč ozki, pri najmanjšem prehladu začne dihati skozi usta, zaradi česar se še bolj prehladi. Marsikateri otrok še po ozdravitvi iz navade nadaljuje s takšnim dihanjem. Pomembno je, da otroka navajamo dihati skozi nos, ki deluje kot filter. Na nosnih dlačicah in vlažni sluznici se ustavi prah in ne pride v pljuča, pozimi se mrzel zrak v nosu ogreje ... Poleg tega pa otrokovo dihanje skozi nos pomaga pri razvijanju pravilne mehanike dihanja; torej pri pravilnem razvoju dihalnih mišic in pri obliki prsnega koša. Otrokovo dihanje se ustali približno do šestega leta, ko se rebra povesejo, pljuča dobijo več prostora, otrok pa začne globlje dihati.

Dihanje – proces vdihavanja in izdihavanja zraka – omogoča telesu, da vsrka kisik, ki ga potrebuje za proizvodnjo energije, in se znebi ogljikovega dioksida, odpadnega produkta tega procesa (Sušnik, 2003).

Z redno gibalno dejavnostjo se izboljša tudi zmogljivost in prehodnost dihal:

- okrepijo se dihalne mišice,
- prsni koš postane bolj elastičen,
- prostornina se poveča,
- izboljša se sposobnost krvi, da lahko sprejema več kisika (poveča se količina eritrocitov in količina hemoglobina),
- poveča se površina v dihanje vključenih alveol (pljučni mešiček).

Redna telesna aktivnost izboljšuje tudi dihalne organe, kar se kaže v:

- znižanju frekvence dihanja v mirovanju,
- povečanju pljučne kapacitete,
- povečanju volumna dihanja (Saje, 2002).

2.4.4 SRCE IN OŽILJE

Srce je središče telesnega obtočilnega sistema. Razvoj srca in ožilja doživi največ sprememb ob rojstvu, ko dihala prevzamejo svojo funkcijo izmenjave plinov in se začne pretok krvi skozi pljuča.

Pogostost bitja srca se s starostjo manjša, ob rojstvu povprečno 140 udarcev na minuto, v drugem letu starosti 100, četrtem 90 in šestem 80, pri odraslem pa 70 – 74. Podobno se manjša število vdihov in izdihov zraka na minuto; od 30 ob rojstvu do 20 v šestem letu. Pri fizičnem naporu se pri otrocih poveča zlasti število utripov in vdihov, ne pa moč srčne mišice in dihalna kapaciteta (Kosec in Mramor, 1991).

Organizem, ki mu kri dovaja veliko kisika v celice, se naglo razvija in krepi. Človek se počuti bolj svežega in sproščenega. Organizem je bolj odporen proti škodljivim

vplivom in njegova preskrba s kisikom je v veliki meri odvisna od zmogljivosti srca in ožilja.

Z gibalno dejavnostjo:

- vzdržujemo zmogljivost srca,
- preprečujemo zastajanje krvnega obtoka,
- zmanjšujemo krvni pritisk,
- utrip je počasnejši,
- krvne žile ostanejo prožne (Saje, 2002).

2.4.5 ŽIVČEVJE

Otrokove sposobnosti za razvijanje tako telesnih kot duševnih spretnosti večinoma določa postopen razvoj živčevja. Tako je delovanje živcev za izvedbo harmoničnega in ekonomskega gibanja zelo pomembno. Sestavljeni gibi zahtevajo sodelovanje različnih možganskih delov. Otrok potrebuje več let, da osvoji najosnovnejše spretnosti: pokončno stati, sedeti, jesti z žlico, se obuti ... Otrokov živčni sistem je toliko bolj plastičen, kolikor mlajši je. Ob rojstvu so zveze med živčnimi celicami še nezrele. Poleg tega so možgani, ki sprejemajo sporočila od živcev in jim predajajo informacije, samo delno razviti. Živčevje dozoreva postopoma in to omogoča malemu otroku obvladovanje notranjih organov (npr. mehurja) in razvijanje široke palete spretnosti, med drugim tudi hojo in govor (Smith, 1991, v Sušnik, 2003).

Centralno živčevje v velikih in malih možganih ter v možganski skorji je odvisno od naše volje. Če želimo izvesti gib, možgani ukažejo aktivirati mišico, ki se začne gibati. V hrbtnem mozgu so živci za refleksna gibanja, ki jih napravimo brez naše zavesti. Če zahtevamo od otroka, da nekaj napravi, je njegov odziv dokaj težaven; najprej mora razumeti, kaj hočemo nato pa morajo njegovi možgani poklicati na delo določene mišice in pri tem je zaposlenih več delov živčevja. Pri triletnem otroku že vsakdanja ponavljajoča gibanja niso ustaljena. Otrok še ne zna enakomerno hoditi; enkrat dela krajše, drugič daljše korake (Sušnik, 2003).

Pri vseh gibanjih opazimo tri razvojne dobe: najprej izvaja otrok gibe s spremljevalnimi gibi, skladnost mišic in živcev je zelo pomanjkljiva. Potem otrok počasi opusti spremljevalne gibe, toda še vedno je zelo neokreten; šele po dolgem času so njegovi gibi pravilni, to se pravi hitri, lahki in ekonomični. V otroški dobi osvojeni stereotip ostane v centralnem živčevju do neke mere ustaljen. Ker ostanejo ustaljene tudi napake in se jih v poznejši dobi otroci težko odvadijo, moramo v predšolski dobi skrbno paziti na pravilno osvajanje stoje, hoje, teka ... (Trdina, 1979).

Telesna aktivnost učinkuje tudi na osrednje živčevje, kajti v procesu učenja gibanja pripada vodilna vloga centralno živčnemu sistemu. Vzajemno sodelovanje receptorjev (R) in efektorjev (E) centralno živčnega sistema omogoča koordinacijo slehernega, tudi najbolj zapletenega giba. Gibalne aktivnosti se vtisnejo v center za spomin. Pri večkratnem ponavljanju prihaja do smotrnosti gibanja, vzpostavijo se živčne zveze, živčna pota se utirajo, razvijajo se pogojni refleksi. Tako postaja gibanje vse bolj ekonomično, ko z manjšo porabo energije in z manjšim trdom opravimo več (Saje, 2002).

Telesna aktivnost:

- spodbuja: neodvisnost, zaupanje vase, samostojnost, čustveno stabilnost, dobro razpoloženje, samoobvladovanje, samokontrolo, delovno učinkovitost, usmeritev zdrave agresivnosti, usmerjanje intelektualnih funkcij itd.
- zmanjšuje: obolevnost, tesnoba, depresivnost, škodljive razvade, napake pri delu, utrudljivost, pasivnost (Tomori, 1990).

2.5 STARŠI KOT PRVI UČITELJI SVOJIH OTROK

Otroci so naše bogastvo, zato jih je potrebno ustrezno varovati in se seznaniti z nekaterimi nujno potrebnimi navodili. Otrok se ob pomoči staršev počuti varnega in pomembnega. Nobena športna vadba ni tako pomembna, kot je varnost otroka pri vadbi.

Redno ukvarjanje s športom bi moral biti življenjski stil vsakega človeka. Če bomo poskrbeli za to, da dejavnosti izvajamo skupaj z malčki, bo to za otroka še večja spodbuda, dober zgled in tudi za nas pot k boljšemu zdravju.

Pomemben dosežek današnje družbe je športna vzgoja v smeri *starši – otrok* oziroma *družina – otrok*. Starši so v vlogi vaditelja, ki obenem, ko izvajajo gibalne dejavnosti z otrokom, vadijo tudi zase, za svoje zdravje in ne samo za otroka. Pomembno je le ugoditi nekaterim zahtevam:

- Gibalne naloge moramo izvajati preko **igre**, saj predstavlja igra za otroke največje veselje in radost.
- Gibalne naloge morajo biti **enostavne** oziroma **prilagojene** otrokovim gibalnim sposobnim in znanju.
- Upoštevamo načelo **postopnosti**; vedno izbiramo vaje od lažjih k težjim.
- Gibalne naloge izvajamo toliko časa, dokler se otrok ne naveliča. Otroka nikoli **ne silimo** k izvajanju gibalnih nalog.
- Gibalne naloge nenehno **spreminjamo**, tako se jih otroci ne bodo nikoli naveličali.
- Izvajanje **vse vrste elementarnega gibanja** (plazenja, lazenja, skoki, poskoki ...).
- Vadba otrok naj traja 10 – 20 minut; če je otrok utrujen, **ne vztrajajmo**.
- Izberimo **čas**, ko je otrok popolnoma zbujen oziroma razpoložen.
- Otroka oblečemo **lahko in udobno**, stopalca naj bodo bosa.
- Pri roki imejmo stekleničko ali kozarček prekuhane vode, če bi postal **žejen**.

Skozi igro bo tako otrok postal močnejši, hitrejši, bolj gibljiv, spretnejši, predvsem pa bodo njegovi gibi bolj usklajeni.

Podpora, zgled in zainteresiranost staršev so vedno najboljša motivacija otrok (Saje, 2002).

2.5.1 VKLJUČEVANJE STARŠEV V PREDŠOLSKO ŠPORTNO VZGOJO

Otrok zaznava prve informacije v trenutku, ko se rodi. Starši so tisti, ki mu omogočajo prve stike z okoljem in so popolnoma odgovorni 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 kognitivnega do čustvenega in socialnega.

Eden izmed pomembnih vidikov vzgojiteljske vloge staršev je zato tudi ta, da naj z otrokom čim več sodelujejo, oz. z njim počnejo najrazličnejše stvari (Strah, 2000).

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

V družinah, kjer gojijo športno aktivnost, so pri otrocih bolj opazne sposobnosti kot so vztrajnost, discipliniranost, zaupanje v samega sebe, strpnost, potrpežljivost, zdrava tekmovalnost ter spoznanje, da se je potrebno potruditi, če hočemo doseči cilj.

S hkratnim vključevanjem staršev in predšolskih otrok v redno športno – rekreativno vadbo, ki poteka v okviru različnih društev in klubov, omogočajo otrokom, da igraje in s pomočjo najbližjih članov družine že v najzgodnejših letih uveljavljajo zdrav način življenja kot najpomembnejšo osebno in družbeno vrednoto (Strah, 2000).

2.5.2 VPLIV STARŠEV NA ŠPORTNO AKTIVNOST OTROK

Odrasli pripomorejo, da so otroci uspešni in s tem preprečijo, da bi iskali, ne da bi vedeli, kaj iščejo (Pišot in Čok, 1997, v Volmut idr., 2004). Starši morajo biti prepričani o koristnosti vpliva gibalne/športne aktivnosti na otrokov organizem. Le tako bodo svoje otroke navajali na redno gibalno/športno aktivnost, ki bo v kasnejših letih postal del otrokovega vsakdana (Volmut idr., 2004).

Petrović (1991, v Videmšek idr., 2001) je z dvema izrekoma označil dva pola sodobnih, v negativno smer obrnjenih družin, kakor se kažeta pri nas. Pol, ki se kaže v fetišu potrošništva in hlastanju za materialnimi dobrinami, včasih tudi za ceno minimalne skrbi za otroke. »Imeti več ne pomeni tudi živeti bolje« je vodilo, ki v takih družinah ni pustilo kali, kaj šele korenin. Tu otroci niso deprivirani v materialnem pogledu. Nasprotno, praviloma se jim nudi veliko, tudi ukvarjanje s športom. Številna darila, plačevanje raznih dejavnosti itd. so praviloma v funkciji »razbremenitve« osebnega ukvarjanja staršev z otroki, ki tako ostajajo brez najpomembnejšega: čustvene povezave s starši, intimnih vezi, topline, vsega, kar bi lahko izrazili z besedo – dom.

Drugi pol je Petrović (1991, v Videmšek idr., 2001) opisal z izrekom: »Kot se brez kruha ne da živeti, se tudi samo od kruha ne da živeti.« S to miselno zvezo je označil predvsem tiste družine, kjer starši porabijo večino časa za iskanje rešitev za preživetje družine. Ta skupina družin bi potrebovala tiste socialne mehanizme, ki bi omogočili ohranjanje dostojanstva družine in ne bi potiskali njenih otrok na obrobje družbenega življenja.

Po podatkih iz študije Športnorekreativna dejavnost Slovencev (1999, v Videmšek idr., 2001) se več kot 50% družin kot celota njenih članov (torej skupaj) sploh ne ukvarja s športom. Pri tem je odločilen omejevalni dejavnik izobrazba staršev, ki hkrati vsebuje ozaveščenost o pomenu športne vzgoje v družini in za to potrebna materialna sredstva.

Kropejeva (2001) je proučevala vpliv okolja na športno aktivnost 4- do 6-letnih otrok, ki hodijo v vrtec. Tudi ona je ugotovila, da starši z višjo stopnjo izobrazbe in višjimi dohodki v večji meri skrbijo za otrokovo športno dejavnost. Prav tako je ugotovila, da se starejši roditelji, starši z več kot enim otrokom in starši samohranilci v večji meri športno ukvarjajo s svojim otrokom, vendar ta ne obiskuje športne igralnice.

Nasploh so energijski gibalni potenciali odraslih občanov v Sloveniji precej zavrti. Celo 21-letni očetje in matere so namreč pod gibalno ravniho 9- do 12-letnih dečkov in deklic. Primerjalne analize kažejo (Strel idr., 1996, v Videmšek idr., 2001), da

otroci praviloma pri sedmih letih presežejo energijske gibalne zmožnosti svojih staršev. S tem tudi nastopi eden prvih mejnikov odtujevanja otrok od družine. Nižja raven gibalnih sposobnosti in skromna športna znanja staršev celo mladim družinam onemogočajo oziroma otežujejo skupno športno dejavnost družine. Otroci namreč hitro in kritično ocenijo, kje so starše prehiteli. V tistih področjih se raznovrstni (zlasti vzgojni) možni vplivi staršev zmanjšajo ali celo izostanejo: S tem pa se celostnost družinskega habitusa zmanjša (Burnik, Strel, 1991, v Videmšek idr., 2001).

Če se starša redno ukvarjata z gibalno/športno aktivnostjo, potem je veliko več možnosti, da bo tudi otrok posegel po gibalni/športni aktivnosti kot obliki življenja. Raziskava Kropjeve (2002) je potrdila, da gibalno/športno aktivnejši starši spodbujajo otroka k večji gibalni/športni aktivnosti ter da matere bolj skrbijo za otrokovo gibalno/športno udejstvovanje kot očetje (Volmut idr., 2004).

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 videoigric ali posedanje pred televizorjem. Otroci večinoma od staršev postopoma prevzamejo različne razvade. Mnogim staršem je lažje nadzirati otroka, ki mirno gleda televizijo, kot ga nadzorovati ali celo aktivno spremljati na zunanjem igrišču (Videmšek idr., 2001).

Tudi Kropjeva (2001) je ugotovila, da so 4- do 6-letni otroci, ki imajo športno aktivne starše in skupaj z njimi aktivno preživljajo počitnice, nasploh športno bolj dejavni. Več kot polovica otrok, starih od 4 do 6 let, se ne ukvarja z nobeno organizirano dejavnostjo, kar 38% otrok se posveča samo športni dejavnosti, 5% otrok se ukvarja s športno in hkrati še z neko drugo dejavnostjo, 3% otrok pa obiskujejo dejavnosti, ki nimajo športne vsebine (glasbeno šolo, tuji jezik, kiparski, slikarski krožek ipd.).

Študija Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1999 je pokazala, da je v zadnjih letih v Sloveniji opazna sprememba paradigme glede športa in zdravja. Fiziološki učinki športne vadbe in njen pomen za preprečevanje in rehabilitacijo ljudi se umikajo vse večjemu pomenu psihosocialnih učinkov športne vadbe. To pomeni, da vse več ljudem šport pomeni sredstvo za navezovanje socialnih stikov in rekreacijo, ki je

zabavna in hkrati omogoča splošno dobro počutje človeka, na drugi strani pa pridobivanje samozavesti in pozitivno izkušnjo lastnega telesa (Videmšek idr., 2001).

Kalish (2000, v Videmšek idr., 2001) navaja podatke neke ameriške raziskave: otroci športno aktivnih mater so dvakrat bolj aktivni od tistih otrok, ki imajo športno neaktivne matere. Vpliv očetov je še večji – otroci športno aktivnih očetov so kar 3,5-krat bolj aktivni od otrok, ki imajo športno neaktivne očete. Tisti otroci, ki imajo oba starša aktivna, so najbolj aktivni – celo 6-krat bolj od otrok s športno neaktivnimi starši.

Neustrezna športna naravnost družine se najbolj dramatično kaže v padcu gibalnih sposobnosti njenih otrok med dopusti staršev in sočasno med šolskimi počitnicami otrok (Strel, Štihec, 1991, v Videmšek idr., 2001). Že raziskava (Koprivnjak, Petrovič, 1980, v Videmšek idr., 2001), v katero so bili zajeti otroci v starosti do 12 let, je pokazala, da so matere in očetje kot spodbujevalci aktivne športne dejavnosti otrok po rangu za sotovariši, televizijo, učitelji športne vzgoje,... Predvsem matere so tiste, ki se zavzemajo za športno dejavnost v okviru družine, medtem ko se očetje ukvarjajo s športnimi dejavnostmi v krogu prijateljev in znancev. Zaradi potrebe po druženju z drugimi so za mnoge v športu pomembni predvsem družabni stiki. Šport v okviru družine pa je kljub interesom kakovosti življenja in vloge družine še vedno premalo prisoten (Videmšek idr., 2001).

Kalish (2000, v Videmšek idr., 2001) navaja tri dejavnike, 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.

Zgled staršev je nedvomno zelo pomemben in koristen. Otroci večinoma od staršev postopoma prevzamejo različne razvade. Mnogim staršem je dosti lažje nadzirati

otroka, ki mirno gleda televizijo, kot ga nadzorovati ali celo aktivno spremljati na zunanjem igrišču.

Spodbudni so nekateri rezultati zadnjih raziskav, ki kažejo, da se vseh navedenih problemov del staršev že zaveda. Žal pa starši največkrat nimajo dovolj znanja, niti možnosti, da bi do takega znanja prišli. Izkazalo se je, da se starši, ki se sami udeležujejo v športu, bolj zavedajo pomembnosti športne vzgoje in se z otrokom na tem področju ukvarjajo več kot tisti, ki jim je šport tuj. In tako je še zlasti pomembno, da gibanje – najprej v okviru družine, kasneje pa samostojno – postane navada. Tako ostane kot osebno bogastvo za vse življenje in se prenaša iz roda v rod kot dediščina (Stančević, 2002).

2.6 STARŠI V VLOGI UČITELJA

Pri posredovanju različnih vsebin otrokom je pomemben tudi starševski pristop. Za predšolskega otroka je pomembno, da vsa gibanja izvaja naravno in nagonsko. Kaj je za otroka najprimernejše in najlažje, starši spoznajo z opazovanjem gibanja v naravnem okolju. Otrok izvaja vsa gibanja v obliki igre.

Pomembno je, da starši upoštevajo:

- ❖ *Enostavnost*; vse igre in vaje v tem obdobju morajo biti enostavne. Triletni otroci navadno počasi reagirajo in potrebujejo nekaj časa, da nov gib spoznajo in se vživijo v novo situacijo. Isto stvar morajo vaditi in jo vedno znova ponavljati. Triletni otroci imajo radi znane oblike ter podobne vaje. Štiri- in petletni otroci so drugačni; če z njimi ponavljaš iste in podobne igre in vaje, se kmalu začnejo dolgočasiti; imajo radi spremembe in vedno nove naloge.
- ❖ *Vsestranskost*; otrok naj se giblje na čim bolj različne načine. Na tej stopnji ni primerna vadba posameznih mišičnih skupin. Vaje naj bodo takšne, da je hkrati zaposlenih čim več, zlasti velikih mišičnih skupin.
- ❖ *Pestrost*; otrok ljubi menjavo, zato naj bo vadba pestra.
- ❖ *Pravilna obleka in obutev*; naloga staršev je, da otroke zgodaj navajajo na pravilno obleko in obutev. Napačna obleka je pogosto vzrok za otrokovo

nedejavnost. Če je premalo oblečen, ga zebe, se trese, zleze v dve gubi in do gibanja nima veselja. Če je preveč oblečen, mu je vroče, se poti in ga spet mine volja do gibanja. Obleka naj bo taka, da ne ovira gibanja in da ima zrak dostop do kože vsega telesa. K primerni obleki pa sodi tudi dobra obutev. Otroke je potrebno tudi zgodaj navajati na higieno po končani vadbi (Sušnik, 2003).

2.7 POMEN ŠPORTNIH DEJAVNOSTI ZA PREDŠOLSKE OTROKE

Otrokov organizem je najbolj izpostavljen vplivom 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 več ne more nadoknaditi. 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.

Zato je potrebno otrokom omogočiti in jih spodbujati, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem razvijajo gibalne sposobnost, usvajajo osnovne gibalne koncepte oz. sheme in osnovne elemente različnih športnih zvrsti. Usmerjena športna dejavnost s specifičnimi programi je nedvomno sredstvo pospešenega ne samo gibalnega, temveč tudi spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja otroka. Seveda pa je potrebno skrbno izbirati tudi sredstva ter oblike in metode dela, s katerimi usmerjamo otrokov razvoj. Športna vzgoja naj bo torej v funkciji celostnega razvoja otroka. Pri tem naj bo vloga oz. obseg informacijske komponente v vzgojnem procesu ravno pravšnji, kar je nedvomno nujno potrebno za sproščeno otroštvo in normalen osebnostni razvoj otroka (Videmšek idr., 2001).

Za optimalen razvoj otroka je še zlasti v predšolskem obdobju nujno potrebna strokovna in sistematično načrtovana gibalno/športna aktivnost, ki mora temeljiti na strokovnih spoznanjih, kajti samo tako bomo lahko optimalno razvili otrokove gibalne in funkcionalne sposobnosti. (Videmšek in Visinski, 2001). Različni avtorji so doslej ugotovili, da se sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci ne usvojijo pravočasno, kasneje

zelo težko ali sploh ne morejo več razviti (Schmidt, 1999, v Volmut idr., 2004). To potrjuje dejstvo, da sta potrebo po gibanju in igri nedvomno otrokovi temeljni potrebi. Otroke je potrebno usmerjati, da iščejo svoje načine za rešitev zastavljene gibalne naloge in z lastno domišljijo odgovarjajo na nove izzive ter s tem sproščeno izražajo lastno ustvarjalnost in gibalno ekspresijo (Videmšek in Visinski, 2001).

Programi športnih dejavnosti morajo po kakovosti in obsegu zadovoljevati otrokovo potrebo po gibanju, igri in sprostitvi. Prilagojeni naj bodo različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da lahko optimalno prispevajo k njihovem razvoju in zdravju.

Le zdrav otrok lahko uporablja svoje zmožnosti, je uspešen pri učenju in opravljanju mnogih življenjskih del, med katerimi je tudi šport. Bolj bo zdrav, pravilnejše bo rasel in popolnejše bodo vse njegove telesne funkcije. Zato moramo poskrbeti za otrokovo zdravje že od prvega dne njegovega življenja. Zdravo telo, ki se normalno razvija, je osnovno sredstvo, s katerim se otrok uveljavlja od začetka življenja – doživlja se z zadovoljstvom in veseljem.

Starši lahko poskrbijo, da se bo otrok veliko gibal, če je le mogoče zunaj, v naravi na svežem zraku. Tako poskrbijo da je otrok zdrav in se pravilno razvija. Še več koristi bo imel otrok, če mu starši dajo priložnost, da se pri tem druži z vrstniki.

2.8 POMEN ŠPORTNE VADBE ZA OTROKE SKUPAJ S STARŠI

Programi športnih dejavnosti, ki jih izvajajo otroci skupaj s svojimi starši pod strokovnim vodstvom, postajajo iz leta v leto bolj priljubljeni. Po kakovosti in obsegu morajo zadovoljevati otrokovo potrebo po gibanju, igri in sprostitvi. Prilagojeni naj bodo različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da lahko optimalno prispevajo k njihovem razvoju in zdravju.

S hkratnim vključevanjem staršev in predšolskih otrok v redno športnorekreativno vadbo v okviru različnih društev in klubov namreč omogočamo otrokom, da igraje in s

pomočjo najbližjih članov družine že v najzgodnejših letih postopoma uveljavljajo zdrav način življenja kot najpomembnejšo osebno in družbeno vrednoto.

Vključevanje staršev v športno vadbo predšolskih otrok je pomembno z različnih vidikov. Otrok se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje in uspešno izvaja tudi naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmožel.

Otrok tekmuje sam s sabo, ponosen je na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalno znanje. Iz tedna v teden namreč postaja bolj spreten, močan, hiter, vzdržljiv, vedno več gibalnih nalog lahko opravi samostojno, starši pa mu po potrebi pomagajo. Otrok se postopoma nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov.

Ker otrok želi staršem ugajati, se potruzi po svojih najboljših močeh. Otrokova prizadevanja, poskuse in rešitve naj zato starši sprejemajo resno in objektivno. Otrokovo prizadevanje naj pohvalijo (Videmšek idr., 2001).

Športna vadba za najmlajše, v katero so vključeni tudi starši, ima tako številne prednosti:

- ❖ Otrok se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje in uspešno izvaja tudi naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmožel.
- ❖ Mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom. Tudi sami se razgibajo in si okrepijo mišice.
- ❖ Starši med skupno vadbo vzpostavijo z otrokom prisrčen kontakt. Športna urica, ki jo preživijo z otrokom, je prijetno in veselo doživetje, pogloblja se čustvena povezanost med starši in otrokom. Ob nerodnih situacijah in spodrseljajih se vsi sproščeno nasmejejo. Otrok se ob starših nauči, da ni nujno, da mu vse uspe v prvem poskusu, da pa je vredno poskusiti večkrat, saj vaja dela mojstra.
- ❖ Zbuja se interes staršev za poznavanje gibalnih sposobnosti svojih otrok. Starši začnejo zavestno spremljati gibalni razvoj svojega otroka.
- ❖ Otrok se ima možnost identificirati s starši.

- ❖ Ker otrok želi staršem ugajati, se potruži po svojih najboljših močeh. Otrokova prizadevanja, poskuse in rešitve naj starši spremljajo resno in objektivno. Otrokovo prizadevanje naj pohvalijo.
- ❖ Drug drugega spodbujajo k rednemu športnemu udejstvovanju.
- ❖ Otroci ob prisotnosti staršev lažje premaga strah pred neznanimi obrazi.
- ❖ Vključevanje staršev v program otroku omogoči več interakcije s člani družin, ki prihajajo iz različnih mikrokultur. S tem pa vplivamo na pridobivanje izkušenj o različnosti, razumevanja različnosti in tolerance do različnosti.
- ❖ Otroci in starši se seznanijo z mnogimi različnimi športnimi dejavnostmi.
- ❖ Otroci lahko izvajajo gibanja, ki so z informacijskega vidika zahtevnejša ali potrebujejo večjo varnost, ki jim jo med vadbo zagotovijo starši.
- ❖ Poveča se tudi komunikacija med starši in družinami (starši se medsebojno spoznajo in utrjujejo prijateljstva, si pomagajo med seboj, hodijo skupaj na izlete ali druge športne dejavnosti).
- ❖ Starši imajo možnost spoznati drugačne oblike učenja (za otroka zanimivejše) in tako lahko doma krepijo in spodbujajo pridobivanje izkušenj iz športnih dejavnosti s povezovanjem drugih področij.
- ❖ Ob taki vadbi starši in učitelj izmenjujejo izkušnje in opažanja.
- ❖ Otroci se srečujejo pri strokovno vodeni vadbi tudi s starši drugih otrok, ki postanejo zanj pomembni odrasli, ki mu lahko pomagajo, zato začne poleg svojih staršev in učitelja ceniti tudi druge.
- ❖ Otroci spoznava nove odrasle ljudi, ki so željni športnih dejavnosti zase in za svoje otroke.
- ❖ S tako obliko vadbe je rešen problem časovne uskladitve urnikov.
- ❖ Otroci tekmujejo sam s sabo, ponosni so na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalno znanje. Iz tedna v teden postaja namreč bolj spreten, močan, hiter, vzdržljiv, vedno več gibalnih nalog lahko opravi samostojno, starši pa mu po potrebi pomagajo. Otroci se postopoma nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov.
- ❖ Otroka navajamo na določen red in razporeditev dela med odraslimi in otroki ter v skupinah sebi enakih.
- ❖ Otroka spodbujamo k discipliniranemu vedenju.

Pri športnem programu sodelujejo že najmlajši (od leta in pol – dve leti naprej) s svojo družino (oče, mama, bratje, sestre, stari starši). V zgodnjem času novega življenja je izredno pomembno izdatno spodbujanje otrokovih čutov, saj s tem vplivamo na svoje telo, hkrati pa spodbujamo razvoj njegovih možganov, kajti njegov razvoj je na začetku zelo kompleksen. Vsaka dejavnost spodbuja razvoj uma in telesa. Med prvimi dražljaji, ki jih lahko otrok sprejme, prevladujejo dražljaji gibanja, ravnotežja in otipavanja (Stančević, 2002).

Vsakega zapletenega gibanja se bo posameznik naučil hitreje in njegovo znanje bo trajnejše in boljše, če se ga bo naučil kot otrok.

Kropejeva (2001) je ugotovila, da ustrezna dostopnost športne igralnice v veliki meri vpliva na to, ali se otroci udeležujejo organizirane športne vadbe ali ne. Prav tako je ugotovila, da so otroci, ki živijo v mestu, športno bolj dejavni od tistih, ki živijo na podeželju.

Seveda pa je samo ena ura v tednu, ki jo starši dejavno preživijo skupaj z otrokom, bolj ali manj neučinkovita, če ostale dneve v tednu preživijo povsem »pasivno«. Kadar le utegnejo, naj gredo z otrokom na sprehod, v naravo, kjer lahko tudi tečejo (v skladu z otrokovimi in svojimi sposobnostmi), se z otrokom povzpnejo na bližnji hrib, mu pomagajo pri plezanju in premagovanju različnih naravnih ovir in plezal na otroškem igrišču, se z njim žogajo, ..., od približno otrokovega petega leta starosti pa lahko skupaj tudi rolkajo, kolesarijo, smučajo, plavajo in drugo.

Tudi počitnice naj bi sodobna družina z otroki preživela kar najbolj dejavno. Starši naj bi skupaj z otroki izvajali različne dejavnosti, kot so npr. tek, plavanje, sankanje, smučanje, dejavnosti z žogo, badminton itd. To ima mnoge koristne in blagodejne učinke, zadovoljstvo ob koncu počitniških dni pa nedvomno večje (Videmšek idr., 2001).

Izkušnje kažejo, da družina, ki namenja športu veliko pozornosti, otroka lažje in bolje pripravi na življenje. S tem pozitivno vpliva na obvladovanje problemov, stresov, situacij in odnosov med ljudmi (Stančević, 2002).

3 CILJI

V skladu s predmetom in problemom raziskave smo si postavili naslednje cilje:

1. Ugotoviti, ali je vadba za predšolske otroke v njihovem kraju organizirana ob koncih tedna, med prazniki in v času počitnic.
2. Ugotoviti, ali se otroci ukvarjajo s športno aktivnostjo ob koncih tedna, med prazniki in v času počitnic.
3. Spoznati želimo, ali starši otroke spodbujajo za športne aktivnosti.
4. Ugotoviti, katere so najbolj priljubljene športne aktivnosti otrok.
5. Ugotoviti, ali poleg staršev tudi drugi družinski člani spodbujajo otroke k obisku športnih aktivnosti
6. Spoznati ali so otroci sami dovolj motivirani za obisk športnih aktivnosti ali potrebujejo dodatno motivacijo.

4 METODE DELA

4.1 VZOREC MERJENCEV

Merjenci so predšolski otroci, ki obiskujejo splošno vadbo, organizirano s strani Smučarskega društva Krplje. Vadba je organizirana v dveh skupinah. V prvi skupini so otroci stari od tri do štiri leta, v drugi skupini pa od pet do šest let. Anketni vprašalnik je bil izpolnjen s strani staršev za štirinajst otrok, od tega je bilo anketiranih osem dečkov in šest deklic.

Druga skupina merjencev pa so predšolski otroci, ki obiskujejo vrtec Smedela enota Markovec v Kopru. Anketni vprašalnik je bil izpolnjen s strani staršev za dvanajst otrok, od tega sedem dečkov in pet deklic.

4.2 VZOREC SPREMENLJIVK

V raziskavi je bil uporabljen anketni vprašalnik, ki zajema enaindvajset vprašanj (priloga 1).

Vprašalnik se nanaša na naslednje spremenljivke:

- starost,
- starostno obdobje,
- spol,
- udeleževanje organizirane vadbe,
- število organiziranih vadb (ki se jih otrok udeležuje),
- vrsta organizirane aktivnosti,
- tedensko udeleževanje organizirane vadbe,
- trajanje vadbene enote,
- skupno število minut organizirane vadbe na teden,
- ura pričetka vadbe,

- organiziranost aktivnosti konec tedna,
- organiziranost aktivnosti med prazniki,
- organiziranost aktivnosti v času počitnic,
- spodbuda otroka za ukvarjanje s športno aktivnostjo,
- aktivnosti, izvajane skupaj z otrokom,
- čas/obdobje izvajanja skupnih aktivnosti,
- najljubše aktivnosti otroka,
- druge osebe, ki navdušujejo otroka za ukvarjanje s športnimi aktivnostmi,
- udeleženci aktivnosti,
- otrokovo vabilo sovrstnika/prijatelja k aktivnosti,
- samostojna odločitev za aktivnost ali s pomočjo motivacije.

4.3 NAČINI ZBIRANJA PODATKOV

Podatke za statistično obdelavo smo zbrali z anketnim vprašalnikom. Zbiranje podatkov je potekalo v januarju in oktobru 2006. Anketni vprašalnik so izpolnjevali starši predšolskih otrok.

4.4 METODE OBDELAVE PODATKOV

Podatki so bili obdelani s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for the social sciences) 11.0 za Windows in s programom Microsoft Excel. Izračunane so bile frekvence, za izračun smo uporabili podprogram Frequencies.

Z obdelavo podatkov smo dobili analizo odgovorov na posamezna vprašanja, za katera smo lahko izdelali grafe, ki so skupaj s tabelami prikazani v nadaljevanju.

5 REZULTATI Z RAZPRAVO

Vprašalnik je bil razdeljen na več sklopov.

V prvem delu vprašalnika smo ugotavljali osnovne podatke otrok; spol in starost predšolskih otrok.

Tabela 1: Razmerje med dečki in deklicami

Spol	Frekvenca	Odstotek
Dečki	15	57,7
Deklice	11	42,3
Skupaj	26	100,0

Slika 1: Grafična ponazoritev razmerja med dečki in deklicami

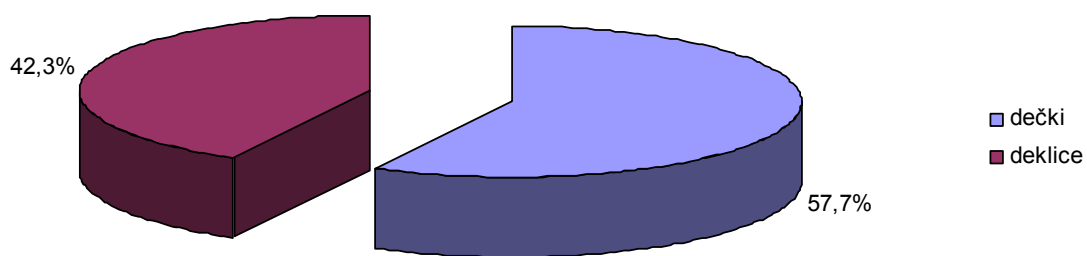


Tabela 1 in slika 1 prikazujeta razmerje med spoloma. V raziskavo je vključenih šestindvajset otrok, od tega je 57,7 odstotkov dečkov in 42,3 odstotkov deklic. Ugotovimo lahko, da prevladujejo dečki.

Tabela 2: Razmerje med starostnimi obdobji

Starost	Frekvenca	Odstotek
3 do 4 leta	15	57,7
5 do 6 let	11	42,3
Skupaj	26	100,0

Slika 2: Grafična ponazoritev razmerja med starostnimi obdobji

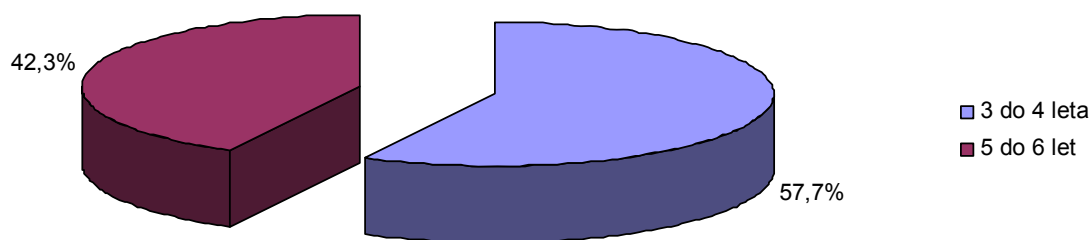


Tabela 2 in slika 2 prikazujeta razmerje med posameznimi obdobji. V prvo skupino so vključeni otroci stari od tri do štiri leta, v drugo skupino pa otroci stari od pet do šest let. 57,7 odstotkov otrok je starih od tri do štiri leta; 42,3 odstotkov otrok pa je starih

od pet do šest let. Zaključimo lahko, da je skoraj šestdeset odstotkov otrok starih od tri do štiri leta.

V prihodnje bi bilo potrebno izbrati nekoliko večji vzorec merjencev, kajti naš primer zajema le šestindvajset otrok. S tem smo dobili rezultate, da se vsi od anketirancev udeležujejo organizirane vadbe. Če bi bil vzorec številčnejši, bi prišli do rezultatov, da nekaj otrok ne obiskuje organizirane vadbe. S številčnejšim vzorcem merjencev, bi bila naša raziskava bolj reprezentativna.

V drugem delu vprašalnika smo ugotavljali, kolikšno je razmerje med številom organiziranih vadb in številom otrok ter razmerje med vrsto organizirane vadbe in številom otrok.

Tabela 3: Razmerje med številom organiziranih vadb in številom otrok

Število organiziranih vadb	Število otrok	Odstotek
1 organizirana vadba	16	61,5
2 organizirani vadbi	10	38,5

Slika 3: Grafična ponazoritev razmerja med številom organiziranih vadb in številom otrok

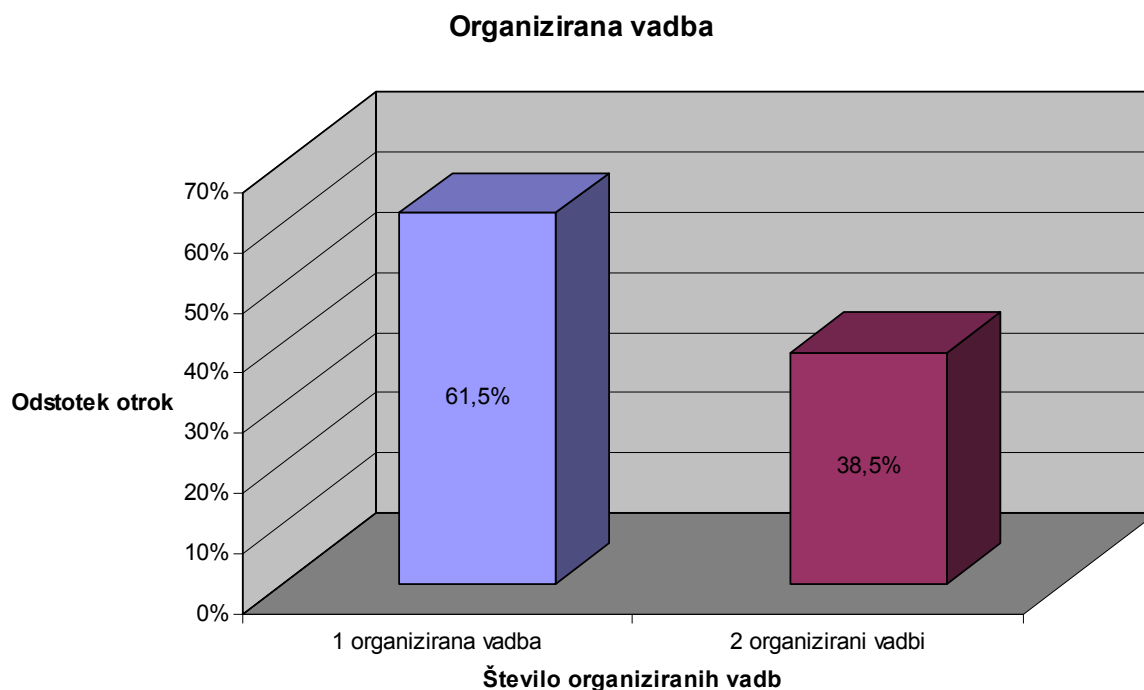


Tabela 3 in slika 3 prikazujeta razmerje med številom organiziranih vadb in številom otrok. Otroci se udeležujejo ene organizirane vadbe ali dveh organiziranih vadb. 61,5 odstotkov otrok se udeležuje ene organizirane vadbe, medtem ko se dveh organiziranih vadb udeležuje 38,5 odstotkov otrok.

Presenetljiv je podatek, da se kar deset otrok, oziroma dobra tretjina otrok udeležuje dveh organiziranih vadb.

Namen raziskave je bil ugotoviti, ali tri do šestletni otroci obiskujejo organizirano vadbo. Prišli smo do ugotovitve, da se vsi otroci udeležujejo organizirane vadbe. Preseneti nas pa podatek, da celo deset otrok obiskuje dve organizirani vadbi.

Pri sestavi vprašalnika smo domnevali, da bomo prišli do pričakovanih odgovorov, in sicer, da se večina otrok udeležuje ene organizirane vadbe. Vendar nas pri analizi

podatkov preseneti dejstvo, da se kar 38,5 odstotka otrok udeležuje dveh organiziranih vadb.

Tabela 4: Razmerje med vrsto organizirane vadbe in številom otrok

Vrsta organizirane vadbe	Število otrok	Odstotek
splošna vadba	18	51,4
plavanje	6	17,1
ples	6	17,1
kolesarjenje	1	2,9
atletika	1	2,9
planinski krožek	1	2,9
tenis	1	2,9
kegljanje	1	2,9

Slika 4: Grafična ponazoritev razmerja med vrsto organizirane vadbe in številom otrok

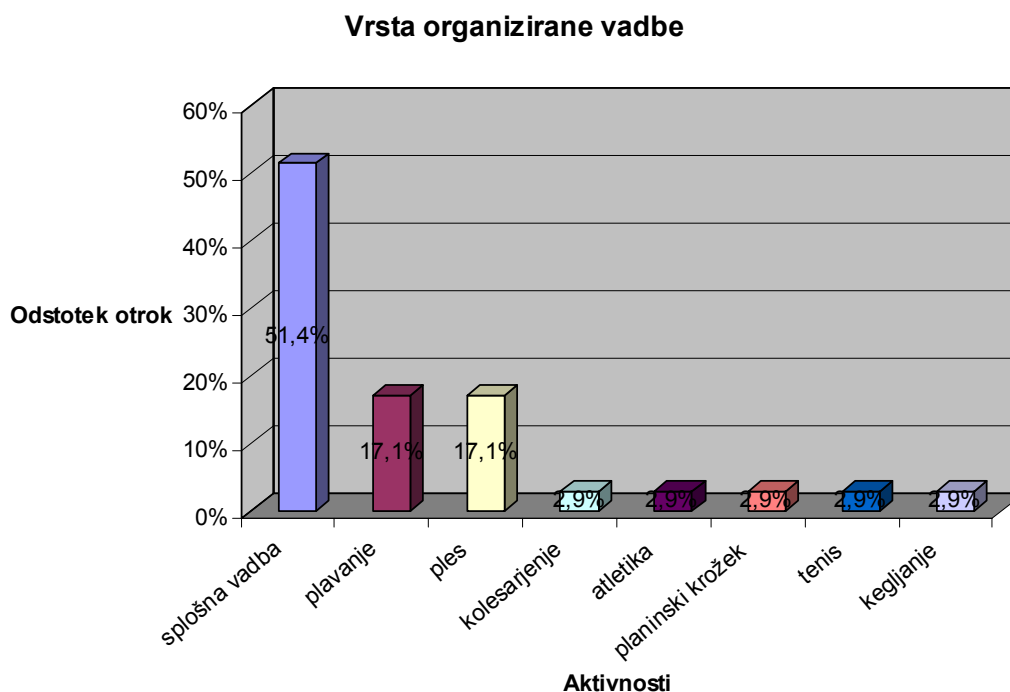


Tabela 4 in slika 4 prikazujeta razmerje med vrsto organizirane vadbe in številom otrok. Vrste organizirane vadbe, katerih se otroci udeležujejo so različne. Splošno vadbo obiskuje več kot polovica otrok, saj je le teh 51,4 odstotka. 17,1 odstotek otrok obiskuje vadbo plesa in plavanja, kar predstavlja šestino otrok. Zanimivo je, da so vadba atletike, tenisa, kegljanja, kolesarjenja in planinski krožek obiskane s strani enega otroka.

Štirje otroci poleg splošne vadbe obiskujejo še plavanje, dva otroka pa sta si izbrala vadbo plesa. En otrok poleg plavanja obiskuje kolesarjenje drugi pa atletiko. Štirje otroci obiskujejo vadbo plesa, en izmed njih pa obiskuje še planinski krožek. Najmanj obiskane vadbe po številu otrok so kolesarjenje, atletika, planinski krožek, tenis in kegljanje.

Po našem mnenju bi morala biti najbolj obiskana splošna vadba. Po pridobljenih podatkih to trditev lahko potrdimo. S splošno vadbo pridobi otrok vsa temeljna znanja

na vseh področjih športa. Z izkušenj vemo, da otrok pri taki vadbi pridobi bazo osnovnih gibanj. Po našem mnenju, bi se morali starši bolj zavedati, da je za otroke najbolj učinkovito za splošni razvoj. V primeru, da si otrok želi obiskovati še katerokoli drugo vrsto organizirane vadbe, mu moramo to dovoliti.

Kropejeva (2001) je ugotovila, da se več kot polovica otrok, starih od 4 do 6 let, ne ukvarja z nobeno organizirano dejavnostjo, kar 38% otrok se posveča samo športni dejavnosti, 5% otrok se ukvarja s športno in hkrati še z neko drugo dejavnostjo, 3% otrok pa obiskujejo dejavnosti, ki nimajo športne vsebine (glasbeno šolo, tuji jezik, kiparski, slikarski krožek ipd.).

Kropejeva je leta 2001 ugotovila, da se več kot polovica otrok, starih od 4 do 6 let, ne ukvarja z nobeno organizirano dejavnostjo, mi pa smo v našem primeru ugotovili, da se vsi otroci udeležujejo organiziranih vadb, torej so te sto procentno obiskane oziroma da je 100 odstotna udeležba organiziranih vadb.

V tretjem delu vprašalnika smo ugotavljali kolikšno je razmerje med številom organiziranih vadb na teden in številom otrok ter razmerje med trajanjem vadbene enote in številom otrok.

Tabela 5: Razmerje med številom organiziranih vadb na teden in številom otrok

Organizirana vadba na teden	Število otrok	Odstotek
enkrat na teden	16	61,5
dvakrat na teden	9	34,6
trikrat na teden	1	3,8

Slika 5: Grafična ponazoritev razmerja med številom organiziranih vadb na teden in številom otrok

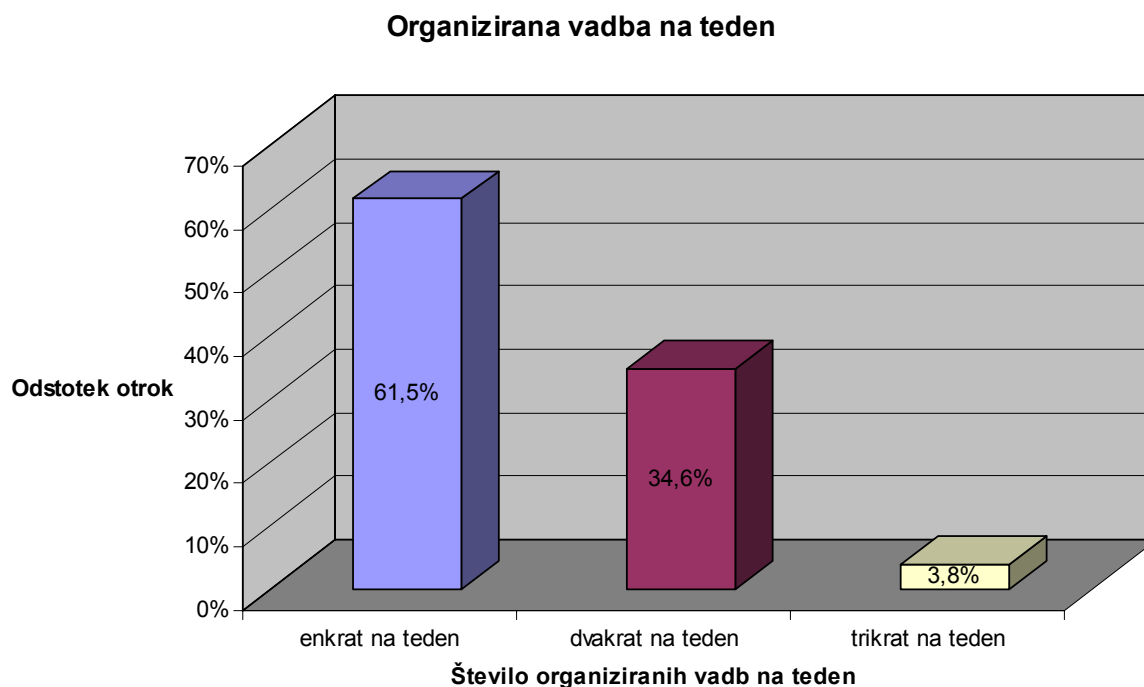


Tabela 5 in slika 5 prikazujeta razmerje med številom organiziranih vadb na teden in številom otrok. Več kot šestdeset odstotkov otrok (61,5) obiskuje vadbo, ki je organizirana enkrat na teden, medtem ko 34,6 odstotkov otrok obiskuje vadbo dvakrat na teden. Presenetljiv je podatek, da en otrok obiskuje vadbo celo trikrat na teden.

Na vprašanje koliko krat na teden se udeležujete organizirane vadbe, smo pričakovali, da bo večina odgovorila, da se vadbe udeležuje enkrat na teden. Zavedati se moramo, da se otrok igra oziroma giba že v vrtcu, nato obišče še organizirano vadbo, pride domov in se še naprej igra oz. se starši ukvarjamo in igramo z njimi. Otroci se neprestano gibajo, ves čas bi se igrali oz. učili in skoraj nikoli jim ne zmanjka energije za njihovo "igranje".

Nič pa ni narobe, če se otroci udeležujejo vadbe, ki je organizirana dvakrat na teden. Skoraj 35 odstotkov otrok se udeležuje vadbe dvakrat na teden, 3,8 odstotka pa celo

trikrat na teden. Ti rezultati nam prikažejo, da so otroci res "polni življenja". Problem nastane pri nas starših, ki mislimo, da je dvakrat oz. trikrat na teden obiskovanje organizirane vadbe preveč za otroka, vendar se motimo. Z lastnim prepričanjem vcepimo otroku, da je to preveč in tako se otrok začne vedno manj ukvarjati in zanimati za telesne aktivnosti.

Tabela 6: Razmerje med trajanjem vadbene enote in številom otrok

Vadbena enota	Število otrok	Odstotek
45 minut	10	34,5
60 minut	19	65,5

Slika 6: Grafična ponazoritev razmerja med trajanjem vadbene enote in številom otrok

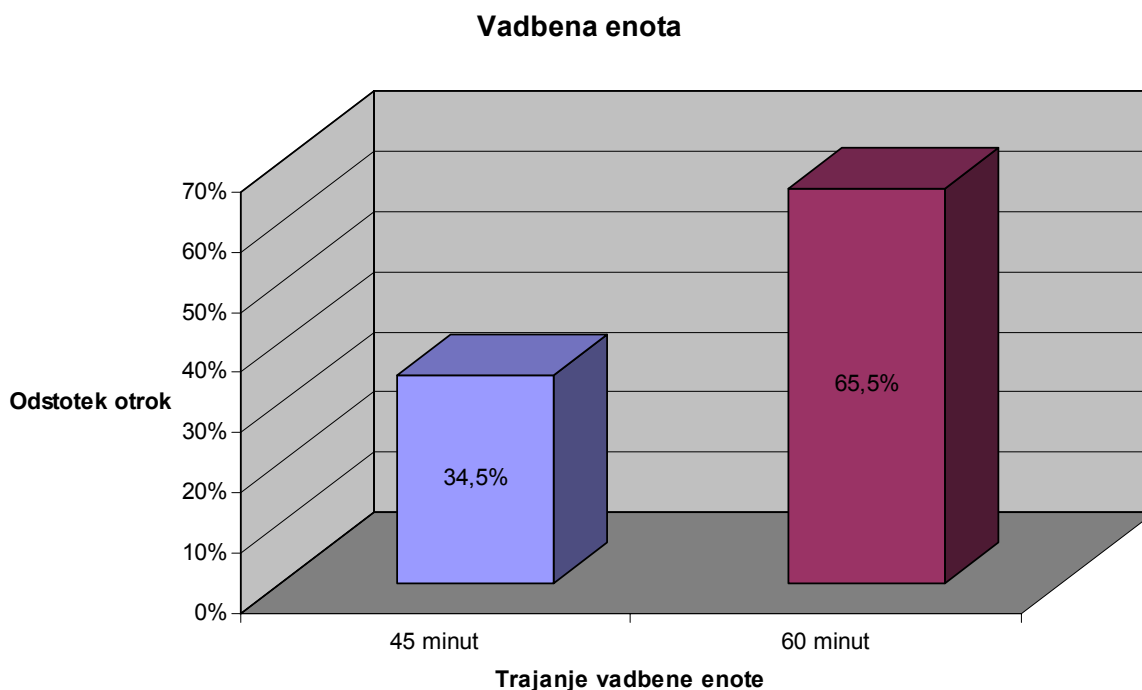


Tabela 6 in slika 6 prikazujeta razmerje med trajanjem vadbene enote in številom otrok. Vadbena enota lahko traja petinštirideset minut ali šestdeset minut. Tretjina vseh otrok se udeležuje vadbene enote, ki traja petinštirideset minut, kar je 34,5 odstotkov otrok. Pri 65,5 odstotkih otrok traja vadbena enota šestdeset minut oziroma eno uro, kar predstavlja dve tretjini otrok. Pridemo do zaključka, da največ otrok obiskuje šestdeset minutno vadbo.

V četrtem delu vprašalnika smo ugotavljali, kolikšno je razmerje med organiziranimi minutami vadbe v tednu in številom otrok ter razmerje med časom skupnih aktivnosti in številom otrok.

Tabela 7: Razmerje med organiziranimi minutami vadbe v tednu in številom otrok

Organizirane minute na teden	Število otrok	Odstotek
180 minut	1	3,8
120 minut	6	23,1
105 minut	3	11,5
90 minut	2	7,7
60 minut	9	34,6
45 minut	5	19,2

Slika 7: Grafična ponazoritev razmerja med organiziranimi minutami vadbe v tednu in številom otrok

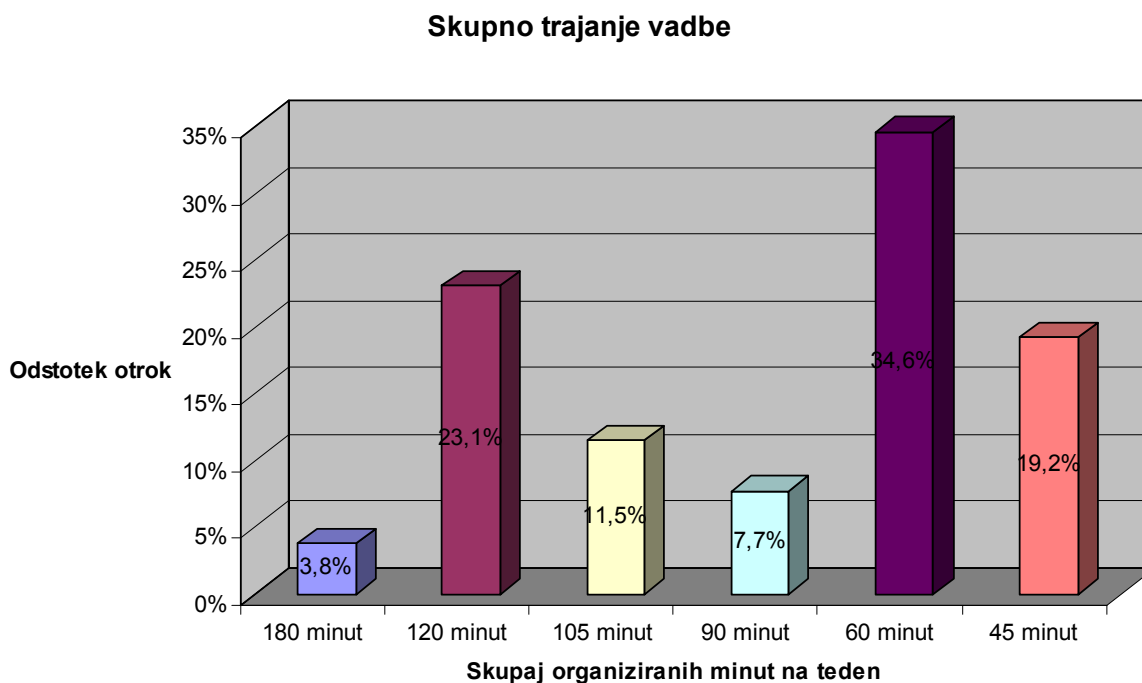


Tabela 7 in slika 7 prikazujeta razmerje med organiziranimi minutami vadbe v tednu in številom otrok. Če pogledamo skupno število minut organizirane vadbe na teden, lahko opazimo, da je največje število 180 minut, najmanjše pa petinštirideset minut. 19,2 odstotka otrok se udeležuje petinštirideset minutne vadbe na teden, šestdeset minutne vadbe na teden se udeležuje 34,6 odstotkov otrok, devetdeset minutno vadbo pa obiskuje 7,7 odstotkov otrok. 120 minutne organizirane vadbe na teden se udeležuje 23,1 odstotkov otrok in 11,5 odstotkov otrok je aktivnih eno uro in petinštirideset minut. Presenetljivo pa je, da se 180 minutne vadbe na teden udeleži celo en otrok .

Ugotovimo lahko, da je največ otrok aktivnih eno uro na teden (splošna vadba). Za tem sledi dve urna vadba na teden (splošna vadba, ples, kolesarjenje, plavanje, atletika in planinski krožek), sledi petinštirideset minutna vadba (splošna vadba in ples), temu sto pet minutna vadba (plavanje) ter devetdeset minutna vadba (splošna vadba) in na koncu celo 180 minutna vadba na teden (plavanje in atletika).

V tem delu so obravnavane aktivnosti, ki se jih udeležujejo otroci skupaj s starši.

Ugotovimo, da se aktivnosti v večini primerov udeležujejo tudi ostali družinski člani, sorodniki in prijatelji staršev ter otrokovi prijatelji.

Tabela 8: Razmerje med časom skupnih aktivnosti in številom otrok

Čas skupnih aktivnosti	Število otrok	Odstotek
konec tedna	26	32,9
med počitnicami	21	26,6
med tednom	17	21,5
ob praznikih	15	19,0

Slika 8: Grafična ponazoritev razmerja med časom skupnih aktivnosti in številom otrok

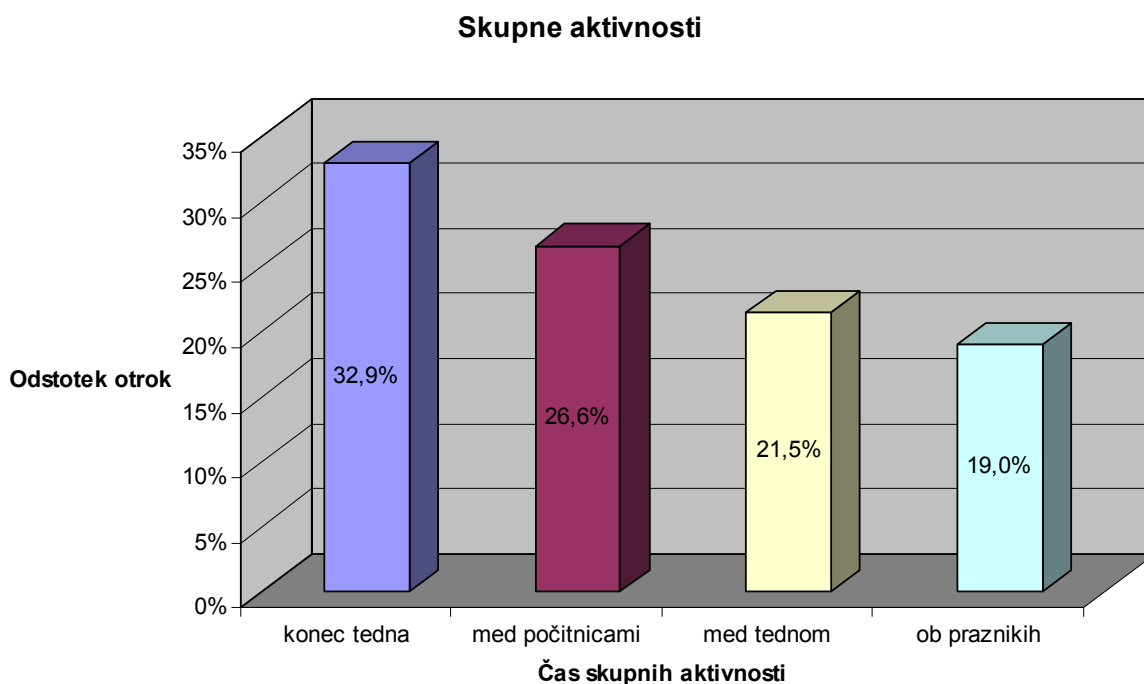


Tabela 8 in slika 8 prikazujeta razmerje med časom skupnih aktivnosti in številom otrok. Čas skupnih aktivnosti je zelo različen. Vsi otroci so skupaj s starši aktivni konec tedna, 26,6 odstotkov otrok pa je aktivnih tudi med počitnicami. Med tednom si nekateri starši vzamejo čas za športno aktivnost skupaj z otroki, takih je kar 21,5 odstotkov, nekoliko manjši odstotek, in sicer 19 odstotkov pa je tistih, ki so aktivni tudi med prazniki.

Zanimiva je ugotovitev, da je 100 odstotna udeležba skupnih aktivnosti ob koncih tedna. Konec tedna zajema soboto in nedeljo, ko je večina staršev brez delovnih obveznosti in imajo več prostega časa. V tem času starši, kot smo že predhodno ugotovili, namenijo svoj prosti čas za aktivnosti z otroki. Zanimivo je to, da si skoraj dve tretjini staršev vzame čas za skupno aktivnost z otroki tudi med tednom. Vprašanje, ki si ga lahko tukaj postavimo je: Zakaj je tako malo otrok aktivnih ob praznikih? Podatki nam povedo, da več kot polovica otrok ni aktivnih med prazniki. Kot vemo, je praznik čas, ko smo vsi doma z družino, ampak zakaj si starši ne vzamejo časa med prazniki za aktivno udejstvovanje?

Neustrezna športna naravnost družine se najbolj dramatično kaže v padcu gibalnih sposobnosti njenih otrok med dopusti staršev in sočasno med šolskimi počitnicami otrok (Strel in Štihec, 1991, v Videmšek idr., 2001). Tudi v našem primeru je le 26,6 odstotkov otrok aktivnih v času počitnic.

Če se starša redno ukvarjata z gibalno/športno aktivnostjo, potem je veliko več možnosti, da bo tudi otrok posegel po gibalni/športni aktivnosti kot obliki življenja. Raziskava Kropcejeve (2002) je potrdila, da gibalno/športno aktivnejši starši spodbujajo otroka k večji gibalni/športni aktivnosti ter da matere bolj skrbijo za otrokovo gibalno/športno udejstvovanje kot očetje (Volmut idr., 2004).

S pomočjo ankete smo ugotovili, da v večini primerov vadba, ni organizirana konec tedna, med prazniki in v času počitnic, izjema je le plavanje, ki se ga otroci udeležujejo tudi med prazniki. Ugotovili smo, da starši spodbujajo svoje otroke, da se ukvarjajo s športno aktivnostjo in si vzamejo čas zanjo tudi ob koncih tedna, med prazniki in v času počitnic.

V zadnjem delu vprašalnika smo ugotavljali, kolikšno je razmerje med vrsto aktivnosti in številom otrok ter razmerje med najljubšimi aktivnostmi in številom otrok.

Tabela 9: Razmerje med vrsto aktivnosti in številom otrok

Vrsta aktivnosti	Število otrok	Odstotek
kolesarjenje	20	21,1
sprehodi, hoja	14	14,7
plavanje	14	14,7
smučanje	13	13,7
tek	7	7,4
igre z žogo	6	6,3
rolanje	5	5,3
sankanje	4	4,2
nogomet	3	3,2
osnovna motorika	3	3,2
drsanje	2	2,1
ples	2	2,1
igre	1	1,1
kegljanje	1	1,1

Slika 9: Grafična ponazoritev razmerja med vrsto aktivnosti in številom otrok

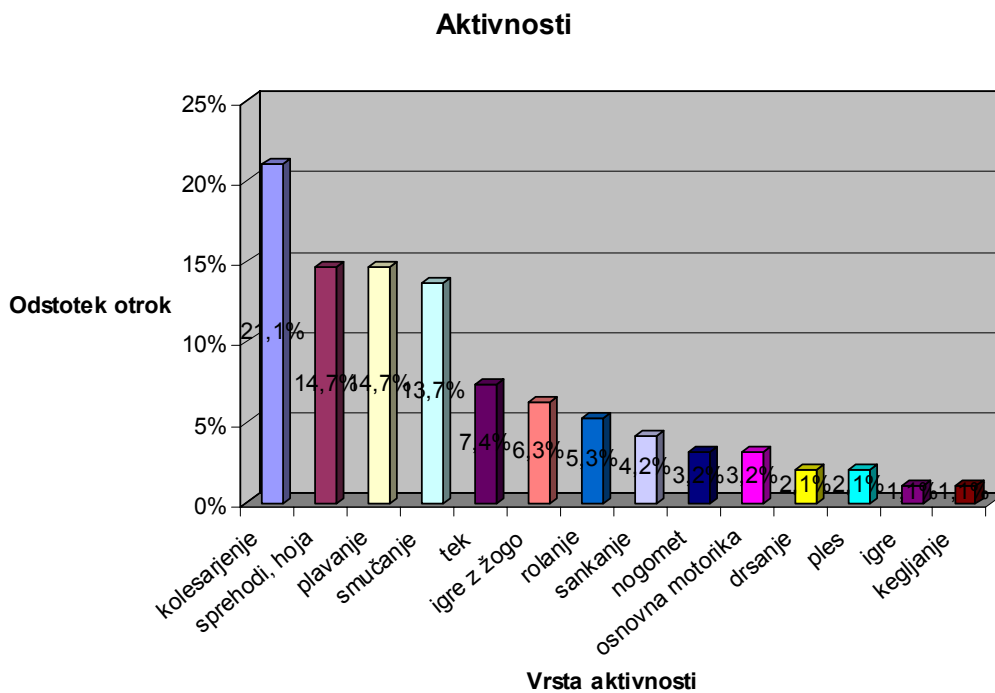


Tabela 9 in slika 9 prikazujeta razmerje med vrsto aktivnosti in številom otrok. Veliko aktivnosti je, s katerimi se otroci ukvarjajo skupaj s starši. Ugotovimo lahko, da zelo veliko otrok kolesari, saj je odstotek takih kar 21,1. Zasledimo lahko, da je enak odstotek udeležbe, in sicer 14,7, pri sprehodih oziroma hoji in plavanju. 13,7 odstotkov otrok izbere za aktivnost smučanje, 7,4 odstotkov otrok raje teče, 6,3 odstotkov se igra z žogo in 5,3 odstotka rola. S sankanjem se ukvarja 4,2 odstotka otrok, odstotek manj pa zasledimo pri nogometu in osnovni motoriki. Enak odstotek udeležbe imata drsanje in ples in sicer 2,1 odstotka. Le en otrok izbere igro in kegljanje.

Največja udeležba je pri kolesarjenju, hoji, plavanju, smučanju in teku kjer ni potrebnih posebnih veščin in napora s strani staršev. Ravno obratno je pri drsanju, plesu, igri in kegljanju, kjer se morajo starši veliko več ukvarjati z otroki in kjer je potrebno tudi več napora.

Tabela 10: Razmerje med najljubšimi aktivnostmi in številom otrok

Najljubše aktivnosti	Število otrok	Odstotek
kolesarjenje	11	24,4
plavanje	9	20,0
tek	5	11,1
sankanje	3	6,7
smučanje	3	6,7
igre z žogo	3	6,7
rolanje	3	6,7
osnovna motorika	2	4,4
ples	2	4,4
hoja	1	2,2
igre	1	2,2
drsanje	1	2,2
kegljanje	1	2,2

Slika 10: Grafična ponazoritev razmerja med najljubšimi aktivnostmi in številom otrok

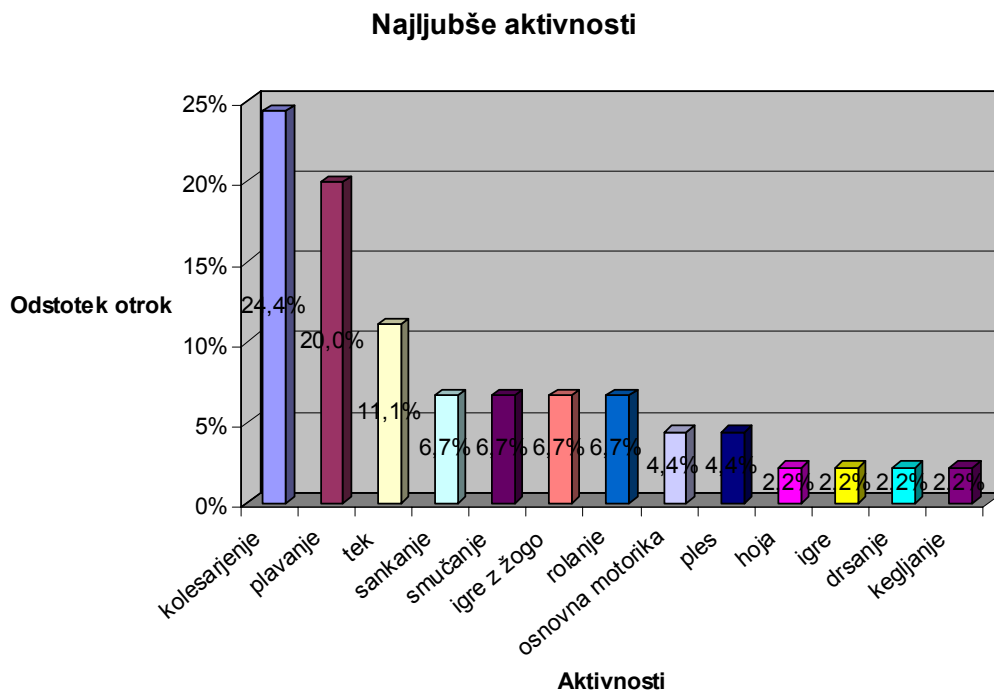


Tabela 10 in slika 10 prikazujeta razmerje med najljubšimi aktivnostmi in številom otrok. Zaključimo lahko, da četrtnina otrok oziroma 24,4 odstotkov otrok najraje kolesari, 20 odstotkov najraje plava in 11,1 odstotka raje teče. Enak odstotek in sicer 6,7, zasledimo pri sankanju, smučanju, igri z žogo in rolanju. Le 4,4 odstotka oziroma dva otroka izbereta za najljubšo aktivnost osnovno motoriko in ples. S hojo, igro, drsanjem in kegljanjem pa se najraje ukvarja le en otrok.

Če pogledamo razlikovanja med aktivnostmi, ki se jih otroci udeležujejo in njihovimi željami, pridemo do večjih razlikovanj. Največja razlika je razvidna pri hoji in smučanju. Velika večina otrok nima želje po smučanju in hoji, so pa najbolj stimulirani in se jih udeležujejo. Največja uskladitev med željami in dejanskim ukvarjanjem otrok je pri kolesarjenju, plesu, igri in kegljanju. To lahko povežemo z našo predhodno trditvijo, ko smo ponazorili, da se s temi aktivnostmi tudi starši manj ukvarjajo.

6 SKLEP

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti, ali tri do šestletni otroci obiskujejo organizirano vadbo, kdaj in koliko časa se ukvarjajo z aktivnostmi in ali jih tudi starši pri tem spodbujajo. V raziskavi smo uporabili anketni vprašalnik, ki vsebuje enaindvajset vprašanj o športni aktivnosti, organizirani vadbi ter splošna vprašanja o anketirancih.

Anketne vprašalnike so starši predšolskih otrok reševali doma in jih v dogovorjenem roku prinesli s seboj na vadbo oziroma v vrtec. Vzorec je zajemal predšolske otroke, ki obiskujejo splošno vadbo, organizirano s strani Smučarskega društva Krplje in predšolske otroke, ki obiskujejo vrtec Smedela enota Markovec v Kopru. Zbiranje podatkov je potekalo v obdobju od januarja do oktobra 2006. Podatki so bili obdelani s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for the social sciences) 11.0 za Windows in s programom Microsoft Excel. Izračunane so bile frekvence, za izračun smo uporabili podprogram Frequencies.

V raziskavo je bilo vključenih šestindvajset otrok. Eno organizirano vadbo obiskuje šestnajst otrok, medtem ko se dveh organiziranih vadb udeležuje deset otrok.

Kar osemnajst otrok obiskuje splošno vadbo, plavanje in ples obiskuje šest otrok, medtem ko kolesarjenje, atletiko, tenis, kegljanje in planinski krožek pa le en otrok. Štirje otroci poleg splošne vadbe obiskujejo še plavanje, dva otroka pa vadbo plesa. En otrok poleg plavanja obiskuje kolesarjenje, drugi pa atletiko. Štirje otroci obiskujejo vadbo plesa, en izmed njih pa obiskuje še planinski krožek. Najmanj obiskane vadbe po številu otrok so kolesarjenje, atletika, planinski krožek, tenis in kegljanje.

Vadba, ki je organizirana enkrat na teden, vključuje kar šestnajst otrok, pri vadbi, ki se izvaja dvakrat na teden pa se število udeležbe zmanjša na devet otrok. Presenetljiv pa je podatek, da en otrok obiskuje vadbo celo trikrat na teden.

Vadbena enota lahko traja petinštirideset minut ali šestdeset minut. V kar devetnajstih primerih traja vadbena enota šestdeset minut (ena ura), v desetih primerih pa traja petinštirideset minut.

Če pogledamo skupno število minut organizirane vadbe na teden, ugotovimo, da je največje število 180 minut, najmanjše pa petinštirideset minut. Vadba se prične ob različnih urah, večinoma v popoldanskem času. V večini primerov vadba ni organizirana konec tedna, med prazniki in v času počitnic, izjema je le plavanje, ki se ga otroci udeležujejo tudi med prazniki.

Starši spodbujajo svoje otroke, da se ukvarjajo s športno aktivnostjo in si vzamejo čas zanj tudi ob koncih tedna, med prazniki in v času počitnic. Športne aktivnosti otrok so zelo različne, najbolj priljubljeni pa sta kolesarjenje in plavanje, najmanj pa hoja, igre, drsanje in kegljanje.

Poleg staršev navdušujejo otroke za šport tudi ostali družinski člani in bližnji sorodniki. Aktivnosti se v večini primerov udeležujejo tudi ostali družinski člani, sorodniki in prijatelji staršev ter otrokovi prijatelji. Otroci ponavadi ne izrazijo sami želje, da bi s seboj povabili sovrstnika ali prijatelja, potrebno pa jih je tudi motivirati, da se za aktivnost sploh odločijo.

Naš vzorec merjencev je zajemal šestindvajset otrok. V prihodnje bi bilo bolje vzorec povečati, tako bi mogoče vključili tudi otroke, ki ne hodijo na organizirano vadbo. Lahko bi tudi naredili primerjavo in ugotavljali, ali obstajajo kakšne razlike v športni aktivnosti med njimi.

Vsebina diplomskega dela je namenjena vsem tistim, ki jih zanima, ali tri do šestletni otroci obiskujejo organizirano vadbo, kdaj in koliko časa se ukvarjajo z aktivnostmi, katere so njihove najljubše aktivnosti in ali jih tudi starši pri tem spodbujajo.

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 njem 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, telesne, duhovne in čustvene biti ter velik del otrokovega notranjega sveta. Odnos do gibanja, raznovrstnih telesnih in športnorekreativnih dejavnosti se najbolj in najhitreje oblikuje v družini. Velika večina skrbnih staršev se zaveda, da sta gibanje in šport eden od pomembnejših dejavnikov otrokovega razvoja.

Starši oziroma družina predstavlja prvo skupino, v katero je otrok vključen in ki mu posreduje moralne, intelektualne, socialne, družbene in druge vrednote. Družine, ki se zavedajo pomena kakovostnega načina življenja, vanj vključuje tudi aktivno športno udejstvovanje, ki je lahko zelo prijetno in koristno preživljanje prostega časa. Tisti otroci, katerih oba starša sta športno aktivna, so aktivni tudi sami, saj je to del njihovega vsakdana (Suhadolčan, 2005).

Prav šport je tisti, ki znotraj družine krepi medsebojne vezi. Ko se starši skupaj s svojim otrokom ukvarjajo s športom, z lastnim zgledom v otroku vzbujajo ljubezen do športa. Otrok se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje in uspešno izvaja tudi zahtevnejše naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmožel.

Zavedati se moramo, da je predšolsko obdobje v človekovem življenju zelo pomembno. Predstavlja odskočno desko za nadaljnje življenje in človekov razvoj. Če bo vsaka družina svojega otroka že zelo zgodaj seznanila s športom in gibanjem, bo večina otrok to počela tudi v prihodnosti.

Zelo pomembno je, da se starši zavedajo pomena kvalitetnega in polnega preživljanja prostega časa s svojim otrokom. S tem ugotovimo, da iščejo pot nazaj k sebi. Otroški smeh je dokaz, da otrok med igro zelo uživa, saj za otroka gibanje že samo po sebi pomeni izraz zadovoljstva.

7 LITERATURA

- Ambrožič, F. in Leskošek, B. (2000). *Uvod v SPSS (verzija 10.0 za Windows)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Benčan, Ž. (2000). Družinski šport. *Moj otrok*, št. 10, str.42.
- Bergant, M. (1983). *Razvijajmo sposobnosti predšolskega otroka*, Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.
- Cencič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka*. Ljubljana: Dr. Mapet.
- Dečman, A. (1998). *Možnosti vključevanja staršev v program izvajanja predšolske športne vzgoje*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Doupona, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba – sociološki vidik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Frosting, M. (1989). *Gibalna vzgoja*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke mladostnike in starše.
- George, D. (1997). *Nadarjeni otrok kot izziv*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo in šport.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: DZS.
- Jaušovec, N. (1987). *Spodbujanje otrokove ustvarjalnosti*. Ljubljana: DZS.
- Jambrešič, M. (2004). *Analiza športnega programa abc za otroke od drugega do devetega leta starosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jovan, N. (2001). *Uporaba športnih pripomočkov in igral pri izvajanju športnih dejavnosti predšolskih otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jug, J. (2004). *Športne aktivnosti predšolskih otrok v občini Slovenj Gradec*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kokalj, S. in Levičnik, I. (1982). *Predšolska pedagogika*, Ljubljana.
- Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: DZS.
- Kosec, M. (1980). *Telesna vzgoja predšolskih otrok*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

- Kropej, V. L. (2001). *Vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Leach, P. (1991). *Otrok od rojstva do šole*. Ljubljana: Domus. 550 str.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*, Ljubljana.
- Sušnik, N. (2003). *Športna dejavnost otrok starih od tri do šest let v okviru družine*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Onič, S. (1997). Družina. *Otrok in družina*, št. 4, str. 11.
- Partizan Slovenije, (1977). *75 iger; telesna vzgoja predšolskega otroka*. Ljubljana, str. 41 str.
- Pelicon, I. (2000). *Pomembnost gibalnih dejavnosti in zdrave prehrane pri odraščajočih otrocih ter gibalnega prehranjevanja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Petrovič, K. (1991). *Športna vzgoja otrok v družini – med znanstvenimi spoznanji in prakso*. Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje: koncepcija in strategija športne vzgoje v Sloveniji, Ljubljana: ZRS za šolstvo in šport.
- Pistotnik, B. (1997). *Osnovna motorika*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2000). *Igra kot sredstvo razvoja gibalnih sposobnosti. Otrok v gibanju*. (str. 355- 364). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pogačnik – Tolčič, S. (1977). *Razvijajmo sposobnosti predšolskega otroka: Otrok, igra in igrača – druga dopolnilna izdaja*. Ljubljana: Delo.
- Saje, P. (2002). *Gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Sešlar, Š. (1996). *Športne aktivnosti predšolskih otrok na Celjskem*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Suhadolčan, N. (2005). *Analiza športnih programov ŠD Sonček za predšolske otroke*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Stoppard, M. (1992). *Kaj zmore vaš otrok*. Ljubljana: DZS.
- Stančević, B. (2002). *Aktivna vloga staršev pri procesu športne vzgoje predšolskega otroka*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Strah, N. (2000). *Športna vzgoja otrok s starši*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Štemberger, V. in Pišot, R. (2002). Gibalna/športna aktivnost in otrok. *Didakta*, 11(64/65), 39-40.
- Tolčič, I. in Smiljanič, V. (1979). *Otroška psihologija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: DZS.
- Trdina, J. (1972). *Telesna vzgoja v mali šoli*. Ljubljana: DZS.
- Trdina, J. (1979). *Tudi predšolski otrok telovadi*. Ljubljana: DZS.
- Ušaj, A. (1997). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Volmut, T., Jelovčan, G., Zurc, J. in Pišot, R. (2004). Ocena gibalne/športne ter zdravstvenega stanja in počutja vrtčevskih otrok. *Zbornik 17. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 193-198). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Videmšek, M. (1994). *Načrtovanje in izvedba športne vzgoje v vrtcih*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobno svet igral in športnih pripomočkov; predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Karpljuk, D. (1995). Šport in družina. *Gradivo s posveta dne 19. oktobra 1995 v Novem mestu*. Ljubljana: OKS, Združenje športnih zvez – Odbor "Šport za vse", Celovška 25.
- Videmšek, M. in Karpljuk, D. (1999). Športna vzgoja v vrtcu. *Šport*, 47 (2), 10-12.
- Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš ti loviš*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Zavrl, N. (2000). Igrajmo se z otrokom. *Zdrav vrtec*, 3 (7), 7-9. Ljubljana: Cindi Slovenija.
- Videmšek, M. in Zavrl, N. (2000). Žoga, žoga, žogica. *Zdrav vrtec*, 3 (7), 12-13. Ljubljana: Cindi Slovenija.

- 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.
- Visinski, M. (1999). *Program športne vzgoje v vrtcu Cicitelovadci*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Zavrl, N. in Videmšek, M. (1995). Zakaj je gibanje otrokom potrebno? *Zdrav vrtec*, 1 (3), 19.
- Zupančič, D. (1999). *Predstavitev športnega programa "Hopla v deželo športa" za predšolske otroke*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Žagar, V. (2001). Učenje skozi igro – 1. del. *Mama*, (47), 30-46.
- Žagar, V. (2001). Učenje skozi igro – 2. del. *Mama*, (48), 31-47.
- Žagar, V. (2001). Učenje skozi igro – 3. del. *Mama*, (49), 30-46.

PRILOGE

8.1 PRILOGA 1 – ANKETNI VPRAŠALNIK

VPRAŠALNIK O ŠPORTNIH AKTIVNOSTIH PREDŠOLSКИH OTROK OB KONCU TEDNA, MED PRAZNIKI IN V ČASU POČITNIC

Sem Laura Iličić, študentka 4. letnika Fakultete za šport. Podatke vprašalnika bom uporabila za raziskovalno nalogo oziroma diplomsko delo. Pri analizi podatkov ne bo razvidna niti določljiva identiteta posameznega otroka.

Hvala, ker ste se odločili za sodelovanje! Prosim, da vprašalnik izpolnite tako, da obkrožite ustrezen odgovor. Pri vprašanjih, kjer je posebej navedeno, lahko obkrožite tudi več odgovorov ali pa dopišete svojega.

1. Starost otroka (dopišite) :

_____ let

2. Starostno obdobje (ustrezno obkrožite):

a) 3 - 4 leta

b) 5 - 6 let

3. Spol (obkrožite):

a) M

b) Ž

4. Ali vaš otrok hodi k organizirani športni vadbi (aktivnosti)?

DA

NE

5. Koliko organiziranih vadb (aktivnosti) se udeležuje (obkrožite)?

a) 1

b) 2

c) več

12. a) Ali je vadba organizirana tudi med prazniki?

DA NE

b) Katera? _____

13. a) Kako pa je z vadbo med počitnicami? Se tudi takrat otroci udeležujejo organizirane vadbe?

DA NE

b) Katere vadbe? _____

14. a) Ali tudi vi spodbujate otroka, da se ukvarja s športno aktivnostjo / športnimi aktivnostmi?

DA NE

b) Katere aktivnosti izvajate skupaj z otrokom?

15. Kdaj izvajate skupne aktivnosti (obkrožite enega ali več odgovorov)?

- a) med tednom
- b) konec tedna
- c) med počitnicami
- d) ob praznikih

16. S katerimi aktivnostmi in kako pogosto se ukvarjate:

	Vrsta aktivnosti	Pogostost (npr.: enkrat na teden)	Količina (npr.: dvakrat po dve uri)	Skupaj ur
Med tednom				
Konec tedna				
Med počitnicami				
Ob praznikih				

17. Katere od naštetih aktivnosti (14. vprašanje) ima otrok najraje?

18. Ali še kdo navdušuje otroka za ukvarjanje s športnimi aktivnostmi (obkrožite enega ali več odgovorov)?

- a) sestra, brat
- b) stara mama, stari oče
- c) teta, stric
- d) bratranec, sestrična
- e) drugi: _____

19. Ali se športnih aktivnosti, ki jih izvajate z otrokom udeležuje še kdo?

- a) otrokovi prijatelji
- b) vaši prijatelji
- c) ostali družinski člani

20. Ali otrok pogosto izrazi željo, da bi k športni aktivnosti povabil sovrstnika/e oziroma prijatelja/e?

DA

NE

21. Ali se otrok za športno aktivnost odloči sam ali je potrebna motivacija z vaše strani ali s strani sovrstnika/ov, prijatelja/ev?

a) otrok se sam odloči

b) potrebna je motivacija

Zahvaljujem se vam za sodelovanje!