

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MATEJ FEFER

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Smer študija: Specialna športna vzgoja
Izbirni predmet: Prilagojena športna vzgoja

ANALIZA RAZLOGOV ZA VKLJUČEVANJE OTROK V VADBO AKROBATIKE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

izr. prof. dr. Jože Štihec

KONZULTANT

prof. dr. Ivan Čuk

Avtor dela

MATEJ FEFER

Ljubljana, 2010

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, izredni profesorici dr. Mateji Videmšek, za hitro posredovanje povratnih informacij, strokovno pomoč in vzpodbujanje pri izdelavi diplomske naloge. Predvsem se zahvaljujem za njeno prijaznost, dostopnost in potrpežljivost.

Prav tako se zahvaljujem staršema, ki sta mi omogočila študij, in sestri, saj so verjeli vame ter mi vsa leta študija stali ob strani.

*Posebna zahvala gre moji Ines, ki me
je ves čas študija spodbujala
ter me pred kratkim osrečila s sinom Žigom.*

Ključne besede: otroci, starši, organizirana vadba, akrobatika

ANALIZA RAZLOGOV ZA VKLJUČEVANJE OTROK V VADBO AKROBATIKE

Matej Fefer

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Specialna športna vzgoja, Prilagojena športna vzgoja

Število strani: 85 Število preglednic: 21 Število virov: 46 Število prilog: 1

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je ugotoviti glavne vzroke, zaradi katerih se starši odločijo za vpis svojega otroka v vadbo akrobatike na Vrhniki. Zanima nas tudi odnos staršev do športa in aktivnost njihovega otroka v prostem času ter pomembnost določenih ciljev, ki jih imajo starši za svojega otroka pri vadbi akrobatike na Vrhniki, glede na izobrazbo in spol starša.

Pri raziskovalnem delu smo si za pridobivanje potrebnih podatkov pomagali z uporabo anketnega vprašalnika. Vzorec je zajemal 30 staršev otrok, kateri obiskujejo vadbo akrobatike, organizirano s strani Gimnastičnega društva Vrhnika.

Podatki so obdelani s statističnim programom SPSS (statistical Package for the social Sciences). Izračunane so frekvence. Za preverjanje hipotez smo uporabili dva testa, in sicer T-test za neodvisne vzorce ter analizo variance (Anova), pri katerih smo stopnjo značilnosti ugotavljali na ravni petodstotnega tveganja.

Ugotovili smo, da je bilo največ staršev za vadbo akrobatike na Vrhniki seznanjenih preko drugih staršev, katerih otroci so vadbo že obiskovali. V slabi polovici primerov je bila pobudnica za vključitev v vadbo mati, da pa je bil pobudnik otrok sam, je ugotovljeno za slabo tretjino primerov. Pred vpisom se je samo dobra petina staršev zanimala o strokovni usposobljenosti vaditelja.

Starši so najbolj zadovoljni s ceno vadbenega programa, odnosom vaditelja do vadečega ter njegovim strokovnim delom. Ugotovili smo tudi, da se starši zavedajo, da je najpomembnejši cilj pri vadbi, da njihov otrok razvija gibalne sposobnosti.

Poleg akrobatike otroci v večini obiskujejo še kakšno drugo športno zvrst ali pa se učijo tujega jezika. Skoraj polovica staršev, katerih otrok obiskuje vadbo akrobatike, je športno aktivna najmanj enkrat na teden, tretjina pa dva do trikrat na teden.

Ugotovili smo, da ne moremo v celoti potrditi, ali obstajajo razlike med cilji, ki jih imajo starši za svojega otroka pri vadbi akrobatike na Vrhniki, glede na izobrazbo in spol.

Key words: children, parents, organized practice, acrobatics

ANALYSIS OF THE GROUNDS FOR ENROLLING CHILDREN IN ACROBATICS PRACTICE

Matej Fefer

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2010

Special physical education, adapted physical education

Number of pages: 85 Number of tables: 21 Number of sources: 46

Number of annexes: 1

ABSTRACT

The purpose of this diploma paper is to identify the main reasons on the basis of which parents decide to enrol their children to acrobatics practice in Vrhnika. We are also interested in children's free-time activities and parents' attitude towards sport. Furthermore, we are interested in the importance of certain expectations parents have in regard to acrobatics practice in Vrhnika, according to the education and gender.

During our research, we used a questionnaire to acquire all the data needed. Representative sample included 30 parents of children who take aerobics classes organized by the Association of Gymnastic Vrhnika.

Data has been processed by SPSS Statistics Program (statistical Package for the social Sciences). Frequencies have been calculated. Two tests have been used for examining the hypothesis. These are T-test for independent samples and variance analysis (Anova), where we were determining the level of characteristics with 5% degree of risk.

We have found out that the majority of parents heard about acrobatics practice in Vrhnika from other parents, whose children had already been taking acrobatics

classes. In almost half of the cases mothers were initiators for the enrolment, while children took initiative in less than a third of all cases. Before enrolment, only a bit more than one fifth of the parents had been interested in professional competence of trainers.

Parents are most satisfied with the cost of the practice program, attitude of the trainer towards children and trainer's professional skills. We have also established that parents are aware of the most significant practice aim, which is the development of a child's motor/movement skills.

In most cases, children practice another sport besides acrobatics or they learn a foreign language. Almost half of the parents, whose children practice acrobatics, do some sports at least once a week, and one third of them twice or three times a week.

We have concluded that it is not possible to completely confirm the differences between expectations parents have for their children at acrobatics practice in Vrhnika, in respect to education and gender.

KAZALO

1. UVOD.....	10
1.1 POMEN GIBANJA.....	12
1.1.2 POMEN GIBANJA ZA OTROKA.....	14
1.1.3 POMEN GIBANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU	16
1.2 VLOGA IGRE.....	18
1.2.1 IGRA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU.....	19
1.3 NALOGE IN FUNKCIJE DRUŽINE.....	21
1.3.1 SOCIALIZACIJA V DRUŽINI.....	23
1.3.2 SOCIALIZACIJA PREDŠOLSKEGA OTROKA.....	25
1.3.3 POMEN IN VLOGA ŠPORTA V ŽIVLJENJU SODOBNE DRUŽINE....	26
1.3.4 RAZLOGI ZA OTROKOVO ŠPORTNO NEDEJAVNOST.....	30
1.3.5 POZITIVNI VPLIVI ŠPORTNEGA UDEJSTVOVANJA STARŠEV NA OTROKE.....	33
1.4 VLOGA IN POMEN AKROBATIKE.....	35
1.4.1 AKROBATIKA ZA NAJMLAJŠE.....	36
1.4.2 SPLOŠNA METODIČNA IN ORGANIZACIJSKA NAVODILA PRI VADBI AKROBATIKE.....	38
1.5 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE.....	43
2. METODE DE LA.....	45
2.1 PREIZKUŠANCI.....	45
2.2 PRIPOMOČKI.....	45
2.3 POSTOPEK.....	46
3. REZULTATI.....	47
3.1 ANALIZA REZULTATOV VPRAŠALNIKA ZA STARŠE.....	47
3.2 PREVERJANJE HIPOTEZ.....	59
4. RAZPRAVA.....	64
5. SKLEP.....	73
6. VIRI.....	77
7. PRILOGE.....	81

1. UVOD

Živimo v času, za katerega je značilen vse bolj sedeč življenjski slog, zato nam gibalna aktivnost postaja nesporno ena od najpomembnejših razsežnosti, ki nam zagotavlja kakovostno življenje. *Redna organizirana športna vadba* je tako ključ do zdravega načina življenja, pri čemer lahko tudi vadba akrobatike s svojo gibalno raznoterostjo k temu močno pripomore. Vse to je potrebno predstaviti že našim otrokom, da bodo to ponotranjili in nosili s sabo celo življenje.

Današnji starši nenehno hitijo, se pehajo za denarjem, kar postaja že pereč problem. Že res, da imajo zaradi tega vse manj prostega časa, a bi vseeno morali otroku na dan posvetiti vsaj del svojega časa in se z njim poigrati, pozabavati ter nasmejati. Da njihovi otroci ne bodo zapadli v tak način življenja, je *potrebno starše izobraziti, osvestiti*, da bodo sami vedeli, kaj lahko naredijo, da bo družinsko življenje čim bolj kakovostno preživeto in da bodo poleg ostalih vrednot otroci spoznali tudi življenje prežeto s športom.

Potreba po gibanju je ena temeljnih potreb otroka že v zgodnjem otroštvu. Otroško telo neprestano raste in se razvija, 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. Otroku je zatorej potrebno omogočiti *čim več gibanja*, da skozi igro razvija gibalne sposobnosti ter tako postopoma osvaja športno aktivnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje tudi, ko bo odrasel in živel svoje življenje.

Številne sodobne raziskave dokazujejo, da predstavlja redna gibalna aktivnost v otroštvu izjemno pomembno razvojno spodbudo, hkrati pa je koristna za krepitev in varovanja zdravja ter ohranjanja primerne telesne pripravljenosti. Ker je obdobje otroštva ključno pri oblikovanju navad za vseživljenjsko gibalno aktivnost, je potrebno *pravočasno poskrbeti, da se bodo otroci navajali na aktiven in zdrav življenjski slog* (Videmšek in Pišot, 2007).

Šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje, zato je pomembno, da

starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti, če jim to starši omogočijo in jih pri tem spodbujajo (Videmšek in Pišot, 2007).

Šport pa ni samo razvoj tehnike gibanja in sloga, ampak tudi razvoj sloga življenja. Pri otroku je treba že zelo zgodaj začeti razvijati in vzgajati tiste navade, ki jih bo v procesu odraščanja izpopolnjeval in ki mu bodo postale lastne vse življenje. Na njihovem temelju bo razvil svoj življenjski slog, predvsem pa bo v zrelih letih našel čas, da si bo s športom obogatil vsakdanjik. *Navade, ki jih otrok pridobi*, se pozneje kažejo v veselju in zadovoljstvu v okviru gibalnega izražanja, s tem pa posameznik spontano vzdržuje telesno kondicijo in hkrati zdravje (Doupona, 2007).

Zgled staršev je veliko bolj koristen kot zgolj nasveti o pomenu športa za zdravje. Zavedanje staršev, da naj bodo otroci čim bolj aktivni v zgodnjih letih njihovega odraščanja, predstavlja otroku trden most k njegovemu kvalitetnejšemu preživljanju prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših obdobjih življenja (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001). Starši gredo lahko skupaj z otrokom na sprehod, izlet, tečejo, kolesarijo, plavajo ipd. Skratka, prosti čas z otrokom, naj preživijo, kar se da aktivno.

Če povzamemo, je potrebno otroku že v ranem otroštvu ponuditi čim več raznovrstnih športnih aktivnosti, s čimer pridobiva nove gibalne informacije, se socializira med sovrstniki, uporablja svojo domišljijo in igrivost in še bi lahko naštevali. Pomembno vlogo pri vsem tem igrajo starši, ki že s svojim zgledom in športnim udejstvovanjem otroku počasi, a učinkovito vcepljajo zdrav način življenja.

Zatorej naj bi se otroci vključevali v različne organizirane športne dejavnosti, kot je na primer tudi vadba akrobatike, ki s koordinacijsko zahtevnimi gibanji že v zgodnjih letih zadovoljuje otrokovo osnovno potrebo po gibanju. Prav tako akrobatika omogoča, da otroci razvijajo gibalne sposobnosti, usvajajo različna gibalna znanja, razvijajo ustvarjalnost in domišljijo ter orientacijo v prostoru, spoznavajo nove igre z upoštevanjem pravil in discipline pri delu, se družijo s sovrstniki, se spoznavajo in navdušujejo za športno gimnastiko in pripravo na vadbo v kasnejših letih.

1.1 POMEN GIBANJA

Gibanje nas spremlja skozi celotno življenje, dandanes pa je tudi vse bolj pomembno, saj je sedeči način življenja vedno bolj ukoreninjen. Znanstvene raziskave govorijo o pozitivnih učinkih vadbe, ki nam omogočajo kvalitetnejše, zdravo in dolgo življenje. S kakršnokoli redno in dalj časa trajajočo aktivnostjo zadovoljujemo osnovno potrebo telesa po vsakodnevnem gibanju, ki pa mora biti človeku v navadi, da pri tem vztraja skozi celo življenje. To je ključ do kvalitetnega preživljanja zrelostnega obdobja in le tako se lahko nadejamo, da bomo „na stara leta“ živel bolj zdravi in vitalni ter brez težav in bolezni sodobnega časa.

Koprivnikarjeva (2004) ugotavlja, da že pol ure zmernega gibanja dnevno pomembno izboljša naše zdravje in nas ohranja aktivne in samostojne tudi v poznejših letih. V nadaljevanju navaja, kako lahko otrokom predstavimo gibanje. Tako razlaga, da se gibljemo pri športu, šolskih dejavnostih, med igro s prijatelji ali med hojo v šolo. Tek, hitra hoja, rolanje, kolesarjenje, ples, plavanje, nogomet ipd. Vse to je gibanje, ki naj predstavlja užitek in veselje, ne pa nepotrebne nadloge, zato si izberimo tisto vrsto gibalne dejavnosti, ki nam je všeč in s katero se bomo z veseljem ukvarjali.

Koprivnikarjeva (2004) tudi priporoča, kako čim več gibanja vključiti v svoj vsakdanjik, saj s tem hitro in enostavno pridobimo vse ugodne učinke le tega. Tako lahko izkoristimo vsako priložnost za gibanje, ne da bi pri tem potrebovali organizirano vadbo. Navaja primere za otroke, ki pa so lahko po večini namenjeni tudi ostalim:

- hodi ali kolesari od šole in domov,
- izkoristi šolske odmore za gibanje,
- izberi stopnice namesto dvigala,
- pleši doma ob svoji najljubši glasbi,
- v zabave za tvoj rojstni dan vključi šport in ples,
- izkoristi proste dni za gibanje: hodi, plavaj, kolesari.

Zadostno gibanje je tudi pomemben varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje ter kakovost življenja. Redna gibalna aktivnost krepi

mišice, kosti, blaži upadanje psihičnih in gibalnih sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje družabne spretnosti, samospoštovanje in samozavest, krepi imunski sistem ter izboljšuje spanec. V kombinaciji z ustrezno prehrano gibalna aktivnost varuje tudi pred čezmerno telesno težo in debelostjo, poleg tega zmanjšuje tudi tveganje za padce in poškodbe pri padcih. Različne raziskave so pokazale tudi, da gibalna aktivnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih boleznih v odrasli dobi in njihov zgodnji začetek v obdobju adolescence. (Svetovni dan gibanja, 2010). Videmškova, Berdajsova in Karpljuk (2003) se strinjajo in še dodajajo, da redna športna vadba zmanjša nevarnost boleznih srca in ožilja, sladkorne bolezni, osteoporoze in nekaterih vrst raka, gibanje pa zelo koristi tudi duševnemu zdravju, ker zmanjšuje raven stresa.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije zadošča za zdravje pri odraslih že zmerna gibalna aktivnost, ki traja skupaj vsaj 30 minut na dan, izvaja pa se večino dni ali vse dni v tednu. Za otroke in mladostnike pa se priporoča vsaj ena ura zmerne do intenzivne gibalne aktivnosti vsak dan in vsaj dvakrat na teden vaje za mišično moč in gibljivost. V prostem času pa se je predvsem potrebno izogibati dolgega posedanja pred televizorjem in računalnikom (Svetovni dan gibanja, 2010). Koprivnikarjeva (2004) se strinja in še dodaja, da je pomembno, da skrajšamo čas sedečih dejavnosti na minimum in tudi ko dalj časa sedimo, ne sedimo nepretrgoma, ampak večkrat vstanemo in se razgibamo.

Za pojav nezadostne športne dejavnosti pa lahko med dejavnike tveganja daleč na prvo mesto uvrstimo *družbene dejavnike*. Današnje generacije prebivalstva v razvitejših državah živijo namreč v zelo industrializirani družbi, kjer se zaradi uporabe vrhunskih tehnologij telesna dejavnost vse bolj zmanjšuje, ponekod pa dobesedno izginja. Delež prebivalstva, ki svoje delo opravljajo sede, še nikoli ni bil tako velik, svoje pa doda tudi sedeče preživljanje prostega časa, predvsem za televizijskimi sprejemniki ali računalniškimi ekrani (Mišigoj Duraković, 2003).

Zgoraj napisanemu sledi priporočilo, da se gibajmo za svoje počutje, izgled in zdravje, saj PRINAŠA RAZNOVRSTNE KORISTI (Svetovni dan gibanja, 2010):

- sprosti in razvedri ter preprečuje in zmanjšuje občutke stresa in tesnobe,
- omogoča druženje s prijatelji,

- ugodno vpliva na duševno počutje, samopodobo in samospoštovanje,
- izboljšuje telesno kondicijo,
- vzdržuje gibljivost, ravnotežje, zdravo držo in lepo oblikovano telo,
- ugodno vpliva na učni uspeh,
- vzdržuje ustrezno telesno držo, poveča mišično maso in zmanjša maščobno tkivo, krepi zdravje.

Da pa se človek navadi na neko aktivnost, je to potrebno uvajati že v otroških letih, da se to zakorenini v njem, ga nekako zasvoji. Raziskave (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001) o športno-rekreativni dejavnosti v Sloveniji so namreč v zadnjih letih pokazale, da se bo tisti, ki mu je šport redna in nepogrešljiva vsebina prostega časa, z leti temu zelo težko in nerad odpovedal. Pišot (2003) meni, da ne smemo pozabiti, da sta gibanje in šport za človeka pomemben vir zdravja in skladnega življenja.

1.1.2 POMEN GIBANJA ZA OTROKA

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijanju svojih sposobnosti ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku tudi občutek veselja, varnosti in dobrega počutja. Z gibanjem spoznava in dojema svet okoli sebe. Ob tem razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Sama potreba po gibanju se pojavi že pri otrocih, ki skozi celoten razvoj kažejo potrebo po gibanju. Kavčnikova (2008) navaja, da otrok z gibanjem razvija gibalne sposobnosti in spoznava različna gibanja, ki mu bodo še kako prav prišla v njegovem nadaljnjem življenju. Poleg gibalne dejavnosti na otroka vplivajo še spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti. Hkrati te sposobnosti na svoj način tudi razvija in se jih uči.

Podobno ugotavlja Zaplatičeva (2009), in sicer, da je gibanje (šport) primarna potreba otroka in je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Tudi Videmškova, Strahova in Stančevičeva (2001) se strinjajo, da

šport vpliva predvsem na otrokov gibalni razvoj, ob enem pa tudi na spoznavni, čustveni in socialni razvoj.

Zakaj pa naj bi se mladi ukvarjali s športom oziroma z gibanjem in v kakšni povezavi je to z zdravjem v kasnejšem obdobju? Po mnenju Blaira in sodelavcev (1989, v Završnik in Pišot, 2005) obstajajo tri poti, prek katerih lahko ZADOSTNA GIBALNA DEJAVNOST V OTROŠTVU IZBOLJŠA ZDRAVJE ODRASLIH:

- Telesna aktivnost v otroštvu ugodno vpliva na zdravje otroka, kar je posledično koristno za zdravje odraslega.
- Aktivni življenjski slog v otroštvu ima neposreden koristen učinek za zdravje v kasnejših letih.
- Aktiven otrok postane aktiven odrasel človek, ki ga v primerjavi z neaktivnim odraslim vrstnikom bistveno manj ogrožajo različne bolezni.

POMEN ŠPORTA ZA OTROKOV CELOSTNI RAZVOJ (Jambrešič, 2003):

- Šport kot gibanje (naravna razvojna potreba vsakega človeka) zadovoljuje otrokove potrebe po gibanju.
- S športom prispevamo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja, še posebno, če izvajamo športne aktivnosti v naravi.
- Šport vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti, na pozitivne odnose v družini.
- Lahko pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju.
- Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti, kot so zbranost, hitrost odzivanja in nadzor nad samim seboj.
- Gibanje v naravi budi ljubezen, pristen, kulturnen in spoštljiv odnos do narave in njene okolice.
- S športom prispevamo k sproščenemu življenju otroka, kar je pomembno za duševni in socialni razvoj.
- V igri z vrstniki občuti otrok radost in veselje.
- S športno vzgojo smotrno, načrtno in organizirano vplivamo na otrokov motorični razvoj in sposobnosti (koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost, preciznost, ravnotežje ...).

- Otrok spoznava pojave v vsakdanjem življenju: na sprehodih spoznava promet, v različnih gibalnih nalogah spoznava svoje telo, lastne gibe, spoznava vrednote (vztrajnost, tovarištvo, spoštovanje ...) in tako prispeva k oblikovanju lastnega značaja.
- Otrok skozi igro uresničuje svoje želje in potrebe; skozi igro spoznava prva pravila, ki jih mora spoštovati, doživlja prve zmage in poraze.
- Postopoma začne otrok spoznavati in osvajati osnovne prvine različni športnih zvrsti (od splošne telesne vadbe do smučanja, plavanja, letovanja, rolanja ...).
- Športna dejavnost je pomemben dejavnik družinske integracije.
- Splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti.

1.1.3 POMEN GIBANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Gibalni razvoj je najpomembnejši v prvih letih življenja, saj je takrat otrokov gibalni sistem najbolj dovzeten za sprejemanje različnih dražljajev in se hitro uči. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do zelo celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti. Z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem otrok razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter spoznava in osvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Nekatere gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da sodeluje z drugimi otroki in starši ter z njimi deli stvari. Ko otrok išče načine in poti za rešitev različnih gibalnih dejavnosti, pride do izraza njegova ustvarjalnost (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Kavčnikova (2008) meni, da je v tem obdobju otrok sposoben zaznavati in sprejemati različne dražljaje iz okolja, k temu pa pripomorejo različne dejavnosti, ki morajo biti primerne njegovi starosti in razvojni stopnji. Tako je potrebno otroku ponuditi čim več ustreznih in pestrih gibalnih dejavnosti, ki predstavljajo osnovo za kasnejše zahtevnejše gibalne elemente. Videmškova, Strahova in Stančevičeva (2001) navajajo, da so strokovnjaki ugotovili, česar se otrok pravočasno ne nauči, je kasneje težje naučiti ali pa možnosti za to sploh ni več. Ali kot pravi ljudski pregovor: „Kar se Janezek nauči, to Janez ve.“

Iličičeva (2008) tudi dodaja, da je otrokov organizem najbolj izpostavljen vplivom okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. 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.

Ker šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje, je pomembno, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti, če jim to starši omogočijo in jih pri tem spodbujajo (Videmšek in Pišot, 2007). Tako moramo že najmlajšim omogočiti čim bolj pestro, kvalitetno in strokovno vodeno vadbo. Vrtovčeva (2008) navaja, da so tako otroci kot tudi starši lahko brez skrbi, ker vedo, da je otrok pod strokovnim nadzorom, kjer bodo zadovoljene njegove potrebe ob hkratnem razvijanju celostnega razvoja ter gibalnih sposobnosti.

Starši morajo to otrokovo obdobje čim bolje izkoristiti in mu ponuditi čim več izkušenj, povezanih z gibanjem, nato pa otroka usmerjati v razne aktivnosti, ki temeljijo na gibanju in tako posredno vplivati na prave odločitve otroka (Videmšek in Pišot, 2007). Iličičeva (2008) meni, da 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.

Športna aktivnost daje posamezniku določen red in disciplino v sam ritem življenja. Tako bo otrok, ki je že od majhnega hodil na popoldansko vadbo, imel manj problemov z navezovanjem stikov z drugimi vrstniki. Ko bo začel hoditi v šolo, pa bo že vaje na gibanje in igro ob določeni uri, zato bo točno prihajal na vadbo, navajen bo sodelovati v skupini, biti pravičen v igri, sproti bo opravljal šolske obveznosti, samo da bo lahko hodil na trening. Prav tako bo spoznaval in opazoval svoje gibalne sposobnosti in spremembe, užival ob uspehu in napredku ter se naučil prenašati poraz (Završnik in Pišot, 2005).

V predšolskem obdobju imajo pomembno vlogo predvsem starši in družina. Starši so tisti, ki z otrokom preživijo največ časa in bi morali poskrbeti, da se njihov otrok dovolj giba, da skozi igro razvija gibalne sposobnosti ter tako postopoma osvaja športno aktivnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje tudi, ko bo odrasel in živel svoje življenje (Kavčnik, 2008). Predvsem pa morajo starši stati otroku ob strani z lastnim zgledom, če želijo, da bo otrok zdrav in primeren življenjski slog tudi usvojil (Videmšek in Pišot, 2007).

Zavedanje staršev o pomenu predšolske športne vzgoje otroku predstavlja trden most k njegovemu kvalitetnejšemu preživljanju prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših obdobjih življenja (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

1.2 VLOGA IGRE

Igra je za vsakega otroka, pa naj bo zdrav ali prizadet, prijetno opravilo, za katerega pridobiva temeljne izkušnje. Na splošno igro opredeljujemo kot dejavnost, ki otroka zaposluje, saj v njej doživlja zadovoljstvo, ne glede na njen končni rezultat (Kavčnik, 2008). Videmškova, Strahova in Stančevičeva (2001) dodajajo, da za igro nismo nikoli prestari, tako da na svetu ni človeka, ki se ne bi nikoli igral oz. se vsaj poskusil igrati. Armstrong (2000) meni, da je igra morda najbolj prvinski izraz otrokove prirojene genialnosti.

Igra je tudi eno najosnovnejših opravil v otrokovem življenju. V prvih letih otrokovega življenja je glavna dejavnost in nenadomestljiva potreba. Vsak otrok za svojo igro potrebuje čas, prostor in dobro spodbudo. V igri se otrok razvija, hkrati pa tudi igra razvija otroka. Igralne situacije se spreminjajo v razne oblike aktivnosti, ki jih uvrščamo med otrokove delovne naloge (Kosec in Mramor, 1991).

V otroški igri je najpomembnejše gibanje: otrok že zelo zgodaj s tipanjem, prijemanjem in gledanjem sodeluje v svetu okoli sebe. Ob igri se spopada s problemi, je radoživ, sproščen in ustvarjalen, ob težavah pa išče poti za razrešitev (Kavčnik, 2008).

Pistotnik (2004) meni, da je igra ena od osnovnih vsebin otrokovega življenja in jo zato lahko uporabimo kot vzgojno metodo in hkrati sredstvo učenja pri osvajanju gibalnih in intelektualnih vsebin. Zavedati se moramo, da otroci z njeno pomočjo nevede in igrave pridobijo potrebna znanja in si jih globlje vtisnejo v spomin, v primerjavi z dalj trajajočim in utrujajočim strogo usmerjenim učenjem, ki zna biti za otroke zelo odbijajoče in dolgočasno.

Pistotnik (2004) nadaljuje, da so igre organizacijske oblike, ki zaradi elementov zabave in tekmovalnosti pritegnejo tako mlade kot stare. Vsebujejo specifičen naboj, ki otroka motivira do take mere, da se je pripravljen maksimalno potruditi. Za njihovo izvedbo tako otrok s pomočjo igre nezavedno, igrave in skozi zabavo doseže zastavljene cilje za razvoj določenih gibalnih sposobnosti. Videmškova, Berdajsova in Karpljuk (2003) se strinjajo, da je otrok pri igri zelo motiviran, saj v igri spretno združuje zabavo, sprostitvev, opazovanje, razmišljanje, odkrivanje, posnemanje, delo, učenje in druženje s svojimi vrstniki.

V določenem razvojnem obdobju pomeni otroku gibanje po mili volji največji igralni užitek. Pri tem pa mora imeti veliko možnosti za svobodno in smiselno gibanje.

1.2.1 IGRA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

V predšolskem obdobju naj bi otroci pridobivali različne gibalne izkušnje skozi igro, ki je njihova temeljna potreba. Igra otroku omogoča, da preko nje spoznava svet, se uči upoštevanja pravil, razvija svoje gibalne sposobnosti, služi pa tudi kot motivacijsko sredstvo in pomembno vpliva na socializacijo, saj krepi medsebojne odnose (Doupona in Petrović, 2007).

V tem obdobju je predvsem otrokov domišljijiski svet izjemno močan, zato je pomembno, da otroci dejavnosti izvajajo v obliki igre. Otroci veliko lažje in z večjim užitkom premagujejo ovire, če jim predstavimo gibalne naloge v obliki pravljice ali jih spodbujamo, da se poistovetijo s svojim najljubšim in najpogumnejšim knjižnim ali risanim junakom. Odziv in zanimanje otrok sta v tem primeru neverjetna. Zato je pomembno, da ima tudi učitelj dovolj domišljije in se zna vživeti v svet otroka

(Videmšek in Jovan, 2002). Pišot, Murovec, Gašperšič, Sitar in Janko (2000) dodajajo, da lahko ob opazovanju igre otrok v sproščenem ozračju dobimo povratno informacijo o njegovem celotnem psihosomatskem statusu. Spoznavamo otrokov značaj, njegove čustvene in socialne sposobnosti, lastnosti ter še veliko drugega.

Igra je torej svobodna in ustvarjalna dejavnost, ki je vpletena v življenje vseh otrok ter tudi odraslih. Če otrok nima možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko zaostane v gibalnem razvoju. Ravno zato je pomembno, da otroke že zelo zgodaj navajamo na gibanje doma in v naravi. Le ob pomoči staršev se otrok lahko razvije v vsestransko osebnost (Videmšek in Visinski, 2001). Podobno menita tudi Videmškova in Pišot (2007), in sicer, da je igra velikanski ustvarjalni potencial, skrit v vsakem otroku, ki se nikoli ne razvije, če ga ne spodbujamo oziroma ga zaviramo, misleč, da je igra nepomembna. Ključno vlogo, da omogočijo svojemu malčku razvijanje gibalnih sposobnosti skozi igro, pa imajo pri tem starši (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Vrtovčeva (2008) poudarja, da se morajo starši zavedati, da večina otrok v igri uživa in se z veseljem vključuje v vodene športne dejavnosti. K motivaciji za njihovo delo veliko pripomore prijetno in zaupno ozračje, pestrost različnih športnih pripomočkov, pestra ponudba športnih dejavnosti in različnih športnih programov, kjer vsak otrok najde dejavnost, ki ustreza njegovim željam ter potrebam, hkrati pa finančno in časovno ustreza zmožnostim njihovih staršev.

IGRA VPLIVA NA (Videmšek in Pišot, 2007):

- razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter spretnosti,
- kognitivni razvoj: razvoj občutenja in zaznavanja, razvoj govora, spoznavanje in raziskovanje okolja, reševanje problemov, razvoj domišljije in ustvarjalnosti, socialno kognicijo,
- čustveni razvoj: sproščanje in izživljanje čustev (npr. doživljanje zadovoljstva, premagovanje strahu), premagovanje težav in konfliktov, uresničevanje želja,
- socialni in moralni razvoj: razvoj socialne kompetentnosti (sodelovanje, razumevanje in upoštevanje drugih), razvoj samokontrole (npr. impulzivnosti, agresivnosti), osvajanje družbenih pravil in norm,

- osebni razvoj: razvoj avtonomnosti, spoznavanje sebe (oblikovanje samopodobe) in sveta (spoznavanje različnih vlog in vstopanje v svet odraslih).

Tako bo otrok skozi igro postal močnejši, hitrejši, bolj gibljiv, spretnejši, predvsem pa bodo njegovi gibi bolj usklajeni (Iličić, 2008). Poleg fiziološkega pogleda potreba po igri vpliva tudi na druga področja. Igra za otroka predstavlja življenje in smer za razvoj srečnega otroštva (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3 NALOGE IN FUNKCIJE DRUŽINE

Otrok je tisti nukleus, ki zakonsko zvezo ali (drugo) formalno obliko skupnega življenja (moškega in ženske) opredeljuje kot družino. Še več. Otrok je tako pomembna entiteta družine – tudi če je posvojen – da se pojem družina ohrani, tudi če enega od staršev ni (Doupona in Petrović, 2007).

Po Bregantovi definiciji družine (1981, v Tušak, Tušak in Tušak, 2003) je ta, da kjerkoli se rodijo otroci in živita skupaj najmanj dve generaciji ljudi, ki sta krvno ali tesno življenjsko povezani (posvojitve), lahko govorimo o družini. Lucas (1993) dodaja, da je družina zarodna celica vsega človeškega življenja, je središče življenja.

Videmškova, Strahova in Stančevičeva (2001) menijo, da je šport pomemben kompenzacijski dejavnik negativnih civilizacijskih trendov na vzgojo otrok in celostno podobo družine. Glede na to, da socialno patološki pojavi, kot so potepuštvost, narkomanija, pijančevanje ipd., med otroki naraščajo, so v naši družbi pred družino nove, do sedaj bolj malo znane preizkušnje. Douponova in Petrović (2007) dodajata, da je po logiki razvoja, ki je poln socialnih in drugih stisk, treba računati s še slabšimi rezultati, saj naj bi se zgoraj naštetih pojavi še povečevali. Praksa pa je pokazala, da je prav pravilno usmerjena in redna športna dejavnost za otroke in mladino ena najbolj uspešnih, če ne sploh najuspešnejša oblika preprečitve in tudi terapije (če je le ta pravočasna) raznovrstnih oblik socialno neprilagojenega ali celo kazensko sankcioniranega vedenja mladih. Družini zato velja zdaj in v prihodnosti največja družbena pozornost.

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. 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 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, Strah in Stančevič, 2001).

Da pa bi nekako podrobneje spoznali družino, Tušak, Tušak in Tušak (2003) navajajo, da si najprej pogledamo, katere so funkcije družine, Zaplatičeva (2009) pa katere so njene naloge.

FUNKCIJE DRUŽINE (Tušak, Tušak in Tušak, 2003):

- **biološko–reproduktivna funkcija:** ta funkcija je pravzaprav tako stara, kot je staro človeštvo, saj omogoča in ohranja razvoj vrste *homo sapiens*;
- **ekonomska funkcija:** družina je v procesu urbanizacije in industrializacije ohranila predvsem potrošno funkcijo;
- **zaščitniška funkcija:** družina vsem svojim članom zagotavlja pomoč, varnost in zaščito. Opravlja naloge, kot so nega in varstvo otroka, vzdrževanje, pomoč v bolezni in nesreči, nudi moralno oporo, čustveno oporo in varstvo, pravno in finančno pomoč;
- **čustvena funkcija:** družina je čustvena enota, ki danes temelji na medsebojni privlačnosti in ljubezni. Družine, kjer prevladujejo trdni harmonični odnosi, so dobra osnova za otrokov razvoj;
- **vzgojno–izobraževalna funkcija:** poleg ostalih funkcij ima družina nedvomno tudi vzgojno funkcijo. Družina kot primarna otrokova skupina je prva, ki neposredno in posredno vzgaja otroka. S tem mu daje družbeno priznane vzorce vedenja, duhovne vrednote, oblikuje njihov odnos do ljudi ipd. Zavedati pa se moramo, da sta vzgojna in čustvena funkcija v tesni povezavi. Ljubezen je vzgojni faktor, ki ga ne more nadomestiti nobena institucija. Seveda pa se v družini odvijajo različne oblike vzgoje. Najpogosteje govorimo

o patriarhalnem načinu vzgoje, kjer si starši otoka lastijo in od njega zahtevajo brezpogojno poslušnost in predpostavljajo, da so avtoriteta, ki se ne zmoti. Za to so značilne pogosto fizične kazni, mnogo je očitkov, prepovedi in zasmehovanj, poniževanja. Druga skrajnost je anarhična vzgoja, kje je otrok središče družine in s tem gospodar, okrog katerega se vse vrti, starši pa se podrejajo njegovim željam in zahtevam. Pred otroka ne postavljajo nobenih zahtev, zato pa jih otrok staršem. Tretji način je demokratična vzgoja, kjer otroka sicer po eni strani dojemajo kot malega, nezrelega, vendar kot enakovrednega člana družine;

- socialna funkcija: v procesu socializacije mora otrok osvojiti in izdelati svoje predstave o svetu, načinu mišljenja, čustvovanju, o vrednotah, komunikaciji ... Socializacija je proces prilagajanja in tudi proces osamosvajanja.

NALOGE SODOBNE DRUŽINE (Zaplatič, 2009):

- Družina omogoči posamezniku, da se razvije ne le kot biološko in socialno bitje, temveč tudi kot duhovno bitje, skratka kot osebnost.
- Otroku daje okrilje, v katerem doživlja ljubezen in sprejemanje in v katerem se bo počutil zaželenega in varnega.
- Pomaga mu pri vključevanju v družbo odraslih ter prilagajanju njenim zahtevam.
- Daje varnost in zatočišče malemu otroku, ga ščiti, hrani in varuje.
- Mu pomaga pri soočanju s prvimi problemi in pri uspešnem razreševanju le teh.
- Seznanj ga z delovnimi dolžnostmi, s katerimi si pridobiva pravilen odnos do dela.

1.3.1 SOCIALIZACIJA V DRUŽINI

Socializacija je proces, pri katerem se posameznik uči kulture svoje družbe in je proces, ki traja vse življenje. Najbolj pomembna je v otroštvu, ko otrok dozoreva, se uči za življenje (Doupona in Petrović, 2007). Zato je že zgodnji socialni razvoj velikega pomena za nadaljnji socialni razvoj otroka. Tako naj bi starši že od samega začetka razvijali pozitiven socialen odnos, saj se bo le tako tudi otrok pozitivno odzival na okolico in jo sprejemal. V prvem letu otrokovega življenja je mama glavni otrokov skrbnik, ki zadovoljuje večino njegovih potreb. Z odraščanjem pa vedno večjo

vlogo pridobivajo očetje in vrstniki. Lahko tudi povežemo dejstvo, da očetje s starostjo otroka, njegovo samostojnostjo in večjo gibalno mobilnostjo povečujejo svoj delež in vlogo pri športnih aktivnostih (Konavec, 1998).

Socializacija in povezanost ljudi v skupine (tudi v športne) je pomembna tako iz psihološkega kot iz vzgojnega vidika, predvsem pa zaradi pomena, da človek kot sestavni del družbe potrebuje za normalen razvoj okolje – družbo, kajti le to mu omogoča komuniciranje z zunanjim svetom (Doupona in Petrović, 2007).

Človek je zaradi svoje biološke nesamostojnosti že ko se rodi vezan na skupino. Od skupine pa v procesih socializacije prevzame obnašanje, navade, govorjenje, obveznosti, kulturo. Tako posameznik razvija svoje aktivnosti najprej v krogu svoje družine in njenem neposrednem okolju (primarna socializacija), kasneje pa prostorsko in vsebinsko razširi svoje delovanje v različne družbene skupine (sekundarna socializacija) (Doupona in Petrović, 2007).

Primarna socializacija je najvažnejši aspekt procesa socializacije in se odvija v času otroštva običajno znotraj družine. S tem da otrok reagira na odobravanje in neodobravanje svojih staršev, s tem ko jih oponaša, se otrok uči jezika in temeljnih obrazcev svoje družbe. Na osebnost delujejo različni zunanji dejavniki, kot so npr. starši, skupina vrstnikov (to je skupina, ki živi v podobnih okoliščinah in je ponavadi iste starosti), klubski prijatelji, šolski sistem ... Znotraj svoje skupine vrstnikov, v interakciji z ostalimi in z igranjem otroških iger se otrok uči prilagajati veljavnim običajem družbene skupine. S tem se tudi nauči, da življenje v družbi temelji na določenih pravilih. Vse to pa še ne pomeni, da je socializacija omejena samo na obdobje otroštva. Nesporno je proces, ki traja vse življenje (Doupona in Petrović, 2007).

Posebna lastnost družine je med drugim tudi dejstvo, da za otroke pripadnost družini ni posledica njihove svobodne odločitve, ampak so v družini preprosto rojeni (posvojeni) po volji staršev. Prav ta okoliščina je izredno pomembna in zaradi nje ima družina tudi posebno odgovornost za življenje in razvoj osebnosti otrok (Jogan, 1986, v Petrović, 1991).

1.3.2 SOCIALIZACIJA PREDŠOLSKEGA OTROKA

Vsak otrok se rodi z različnimi potenciali. Socialni razvoj pa je voden in usmerjen proces, s pomočjo katerega otrok razvije svoje obnašanje, ki naj bi bilo sprejeto s strani skupine, ki ji pripada. Socialni razvoj zajema specifične stopnje v otrokovem razvoju (npr. razvoj osebnosti), vendar je le ta v veliki meri odvisen od učenja in izkušenj v zgodnjem obdobju življenja. Za začetek socialnega razvoja otroka velja tisto obdobje, ko otrok prvič reagira na druge ljudi – ponavadi reagira na mamo (Doupona in Petrović, 2007).

V predšolskem obdobju se pojavijo naslednje OBLIKE OBNAŠANJA (Doupona in Petrović, 2007):

- **negativizem:** je rezultat agresivne uporabe discipline in se kaže se kot fizični odpor, trmoglavost, itd., najizrazitejše pa je med 3. in 6. letom;
- **rivalstvo;**
- **agresivnost:** kaže se kot fizični napad (na otroka, vzgojitelja, igrače) ali pa kot verbalni napad. Vzroki za tako obnašanje so: starševsko odbijanje, iskanje pozornosti, želja po izkazovanju (nad)moči, ljubosumje, identifikacija z agresivnim odraslim ali otrokom, emocionalna napetost, stres. Najbolj izrazita je med 4. in 6. letom;
- **prepir:** do njega pogosto prihaja zaradi obrambe lastništva – zaradi igračke, ki jo otrok noče odstopiti drugemu in jo tudi noče deliti z drugim otrokom, traja pa povprečno 30 sekund. S tem je povezano tudi rivalstvo, sebičnost in izrazita želja po socialnem odobravanju. Pogost je me 3. in 4. letom.

Opazno pa je tudi (Rendulić, 1989, v Doupona in Petrović, 2007):

- **sodelovanje**, pri čemer skupne aktivnosti otrok trajajo dlje časa,
- **prijateljstvo**,
- **simpatija**, ki se izraža skozi pomoč, zaščito, tolažbo, objemanje,
- **sočutje**, ki se kaže bolj pri deklicah kot pri dečkih.

Vloga vrstnikov se občutno poveča med 2. in 5. letom. Že Praten (1932, v Doupona in Petrović, 2007) je v začetku 20. stoletja ugotovila, da se socialni razvoj otroka pojavlja v treh stopnjah:

- **prva stopnja:** *nesocialne aktivnosti* (samostojna igra otrok starih 3–4 let);
- **druga stopnja:** *vzporedna igra* (3–6 let stari otroci se igrajo s podobnimi igračami en zraven drugega, vendar s svojim vedenjem ne vplivajo drug na drugega);
- **tretja stopnja:**
 - ✓ *družabna igra* (otroci se sicer igrajo vsak po svoje, vendar si vmes menjajo igrače in jih komentirajo);
 - ✓ *sodelujoča igra* (vsi otroci stremijo k istemu cilju).

Vse te oblike obnašanja so normalne za posamezna obdobja otrokovega razvoja, čeprav imajo nekatere oblike obnašanja negativen predznak (v družbeno sprejemljivem obnašanju). Dejstvo pa je, da gre vsak otrok skozi vse faze socialnega razvoja, razlika je le v tem, kako hitro gre posameznik skozi določeno fazo obnašanja. Seveda je tudi socialni razvoj otroka močno vezan na intelektualni razvoj, tako da tudi v socialnem razvoju lahko praviloma hitreje napredujejo bolj bistri otroci (Doupona in Petrović, 2007).

1.3.3 POMEN IN VLOGA ŠPORTA V ŽIVLJENJU SODOBNE DRUŽINE

➤ Zgled staršev

Družini mora šport pomeniti sredstvo, ki motivira in koristi, ki plemeniti in osrečuje. Zapaltičeva (2009) dodaja, da bo vsaka družina, ki se bo kakor koli aktivno vključevala v organizirane športne aktivnosti, vsekakor imela polnejše in srečnejše življenje. Družina, ki goji šport kot sestavni del življenja, ve, da se lahko s tem večini nevarnosti, ki pretijo in bodo pretile v nadaljnjem otrokovem odraščanju, izogne. Tako družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in vrednot.

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 (Petrović, 1991). Posledično so pri otrocih opaznejše sposobnosti, kot so vztrajnost, discipliniranost, natančnost, zaupanje vase, strpnost, potrpežljivost, zdrava tekmovalnost in spoznanje, da se je potrebno potruditi, če hočemo doseči cilj (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Petrović (1991) 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) 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.

Če povzamemo oba pola, lahko povemo, da starši, ki preveč časa porabijo za potrošništvo, zanemarjajo družino/otroke, na drugi strani pa imamo revne družine, ki si stežka privoščijo kaj več.

Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine zelo pomembno za njegovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Spodbuda in bogastvo doživetij namreč vodita k želji in potrebi po športnem udejstvovanju tudi v kasnejših letih (Videmšek in Visinski, 2001).

Šport je lahko prijetno in koristno preživljanje prostega časa. Pomembno je, da starši otroku z lastnim zgledom vcepijo ljubezen do športne dejavnosti. To je veliko bolj koristno kot samo nasveti, saj dajo s tem otroku vedeti, kako pomembna je športna aktivnost in kako škodljivo je neskončno igranje računalniških igrvic ali posedanje pred televizijo. Žal pa je mnogim staršem lažje nadzirati otroka, ki mirno gleda televizijo, kot ga nadzorovati ali celo aktivno spremljati na zunanjem igrišču (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

➤ **Družina in športna aktivnost**

Zapaltičeva (2009) ugotavlja, da se v nekaterih družinah še kako dobro zavedajo pomena čim večjega in raznolikega gibanja. Na vsak način se trudijo, organizirajo otrokov vsakdan tako, da je poln aktivnosti. Otroka je potrebno pri vsem tem seveda spodbujati, vendar pa to vsekakor ne sme prerasti v siljenje k nečemu, kar otroku vsekakor ni všeč in takega tempa ne vzdrži.

Iličičeva (2008) dodaja, da naj gredo starši, kadar le utegnejo, 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, plavajo in drugo. Douponova (2007) se strinja in dodaja, da so za finančno šibkejše starše zgornje aktivnosti več kot dobrodošle, saj omogočajo, da lahko starši, kljub slabšemu socialnemu statusu, otroku še vedno ponudijo nekaj, kar bo imel rad. Tako jim ni potrebno toliko paziti na denar, ob enem pa bo zadovoljivo tudi za otroka.

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 je nedvomno večje (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Družine, ki žive tako kvalitetno, so na najboljši poti, da bodo njihovi člani srečni in ustvarjalni kot posamezniki, kot deli harmonično razvijajoče se družine in kot pomembni ustvarjalci celotne družbene skupnosti. Aktivno športno udejstvovanje pomembno vpliva tudi na intelektualni razvoj, kar pomeni izredno vrednoto in enega ciljev ukvarjanja s športom. Športno aktivne družine imajo velike možnosti, da se izognejo velikim travmam ob stranpoteh mladih (Zaplatič, 2009).

Po vsem povedanem bi **morale družine upoštevati tri dejavnike**, ki so pomembni za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti družine (Kalish, 2000):

- Starši naj svojim otrokom posredujejo pozitivna verbalna in neverbalna sporočila o zdravem načinu življenja.
- Starši naj bodo tudi sami ustrezno telesno pripravljeni.
- 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.

Redno ukvarjanje s športom bi moral biti življenjski stil vsakega človeka. Če bomo poskrbeli za to, da dejavnosti izvajamo skupaj z otroki, bo to za njih še večja spodbuda, dober zgled in tudi za nas pot k boljšemu zdravju. Podpora, zgled in zainteresiranost staršev so vedno najboljša motivacija otrok (Saje, 2002). Videmškova, Strahova in Stančevičeva (2001) dodajajo, da naj starši poleg skupnega športnega udejstvovanja z otroci, otrokovo prizadevanje tudi pohvalijo, njegove poskuse in rešitve pa naj sprejemajo resno in objektivno. Ker otrok želi staršem ugajati, se bo potrudil po svojih najboljših močeh. Iličičeva (2008) se strinja in pravi, da lahko starši 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.

Otroci, ki imajo radi šport oziroma so jih starši že zelo zgodaj navajali na športne dejavnosti, bodo veliko bolj dovzetni za okolico, manj boječi in bolj samozavestni (Videmšek in Jovan, 2002).

1.3.4 RAZLOGI ZA OTROKOVO ŠPORTNO NEDEJAVNOST

Glavni razlog za športno neaktivnost družin sta *nizek dohodek* in življenje v kraju, ki ima *slabo športno infrastrukturo* (Doupona, 2007).

Družina je glavni kanal socialnega razlikovanja v športu. Govorimo lahko o več dejavnikih, ki vplivajo na to, da se nekatere družine bolj, druge pa manj ukvarjajo s športom.

➤ **Izobrazba staršev**

Pri ukvarjanju staršev s športom je odločilni dejavnik njihova stopnja izobrazbe, ki vsebuje ozaveščenost o pomenu športne vzgoje v družini in za to potrebna materialna sredstva. Vedeti moramo, da različna stopnja izobrazbe lahko pomeni (Doupona, 2007):

- drug sistem vrednot,
- drugačno delo in drugačno utrujenost po delu,
- drugačen materialen položaj,
- drugačno družbo z drugimi navadami,
- drugačen način in režim življenja.

Seveda vsa ta drugačnost pomeni življenjski slog, ki praviloma vsebuje tudi športne navade. Za življenjski slog v današnji družbi velja, da so številne posameznikove potrebe in motivi močno pogojeni z možnostmi njihovega zadovoljevanja v prostem času (Doupona, 2007).

Po podatkih iz študije Športno-rekreativna dejavnost Slovencev (1999, v Videmšek, Strah in Stančević, 2001) se več kot 50 % družin kot celota njenih članov (torej skupaj) sploh ne ukvarja s športom. Še bolj zaskrbljujoč je novejši podatek Doupone (2007), ki pravi, da je v Sloveniji športno neaktivnih okoli 80 % staršev še ne polnoletnih otrok, kar je za 30 % več kot pred desetimi leti. Pri tem je odločilen omejevalni dejavnik ravno izobrazba staršev, ki hkrati vsebuje ozaveščenost o

pomenu športne vzgoje v družini in za to potrebna materialna sredstva. Ugotovljeno je tudi, da se ljudje z višjo stopnjo izobrazbe mnogo bolj športno aktivni kot tisti z nižjo stopnjo.

Menimo, da je potrebno starše v čim večjem številu podučiti, kaj vse dobrega kakršna koli športna aktivnost prinaša tako za njih kot tudi za njihove otroke in posledično za celotno družino ter da ni vedno nujno, da je to tudi drago.

➤ **Nizek družinski dohodek**

Otroci, ki pripadajo revnejšim družinam, so športno manj aktivni. Ugotovljeni razlogi za to niso zgolj materialni, temveč bi jih lahko iskali tudi v drugačnih navadah, vrednotah in odnosu do športa. To še posebej velja za redno organizirano in strokovno vodeno športno dejavnost, ki je očitno bolj rezervirana za tiste, ki imajo razmeroma visok ekonomski status (Doupona, 2007).

Strokovnjaki spoznavajo, da danes vse več ljudi izbira najcenejše oblike športne dejavnosti. Tako so otroci iz družin na socialnem dnu deležni manjše spodbude staršev glede ukvarjanja s športom kot tisti, ki živijo v premožnejših družinah. Le ti se z izbrano športno panogo ukvarjajo organizirano in bolj pogosto pa tudi njihov izbor panog je bogatejši. Otroci revnejših družin pa si pogosto ne morejo privoščiti organizirane vadbe, saj sta vadba in športna oprema previsok strošek za družino (Doupona, 2007).

Če povežemo oba dejavnika (izobrazbo in dohodek), je očitno, da si slabše izobraženi ljudje v Sloveniji zaradi nizkega dohodka in z njim povezanega življenjskega sloga ne morejo več privoščiti organizirane oblike športne vadbe. Nujno je potrebno domisliti načine športne vadbe, ki bodo dostopne širšim ljudskim množicam in jih približati neaktivni populaciji. Predvsem bi to morale biti take športne dejavnosti, ki ne zahtevajo drage športne opreme, plačevanja vstopnic za vadbo. Verjetno je v Sloveniji dozorel čas, da ponovno obudimo trim steze, v parke pa bi lokalne oblasti lahko namestile tudi kakšne modernejše oblike športa, kot je golf frizbi, športna aktivnost, ki je v zadnjem letu osvojila srca tako mladih kot starejših Američanov. Za ukvarjanje s tem športom posameznik potrebuje le frizbi, lastniki parkov pa postavijo koške, v katere se meče frizbi (Doupona, 2010).

K temu lahko še dodamo, da je dobro vedeti, da športna aktivnost ni vedno draga, le prilagoditi jo je potrebno posameznikovim zmožnostim. Tisti, ki si ne morejo privoščiti dragih športov, se lahko vključijo v cenovno lažje dosegljive aktivnosti, kot so hoja, tek, nogomet, košarka, kolesarjenje, jutranja gimnastika ipd. (Doupona, 2007).

➤ **Neustrezna športna naravnost družine**

Ta se najbolj dramatično kaže v padcu gibalnih sposobnosti otrok v času letnih dopustov staršev in sočasno šolskih počitnic. Raziskava je namreč pokazala, da so otroci jeseni ob začetku šolskega leta telesno slabše pripravljene kot ob koncu, kar pomeni, da njihove poletne počitnice še zdaleč niso aktivne (Strel, Kovač in Jurak, 2004). Že raziskava (Koprivnjak in Petrović, 1980, v Videmšek, Strah in Stančević, 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 rangi za sotovariši, televizijo, učitelji športne vzgoje, ... Predvsem so matere 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, Strah in Stančević, 2001).

Douponova (2007) še ugotavlja, da večje število, kot je otrok v družini, slabše bo športno udejstvovanje matere, bistvenega vpliva na to pa za očete nima.

Podobno kot v prvem primeru menimo, da je tudi tu potrebno starše ozaveščati, da šport v okviru družine prinaša veliko pozitivnih stvari.

➤ **Slabo gibalno znanje odraslih**

Energijski gibalni potenciali odraslih občanov v Sloveniji so precej zavrti. Celo 21-letni očetje in matere so namreč pod gibalno ravno 9- do 12-letnih dečkov in deklic. Primerjalne analize kažejo (Strel idr., 1996, v Videmšek, Strah in Stančević, 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 in Strel, 1991, v Videmšek, Strah in Stančević, 2001). S tem se strinjajo tudi Strel, Kovačeva in Jurak (2004).

Da bi se stvari obrnile na bolje, menimo, da je potrebno ponuditi čim več raznoličnih športnih dejavnosti, ki bodo dostopne, tudi cenovno, čim večjemu številu ljudi, za kar pa je potrebno imeti dovolj za to usposobljenega kadra.

1.3.5 POZITIVNI VPLIVI ŠPORTNEGA UDEJSTVOVANJA STARŠEV NA OTROKE

Kot protiutež prejšnjemu podpoglavju, sledijo izsledki raziskav, ki nam dajejo upanje, da se stvari obračajo na bolje v dobro vseh nas, še predvsem pa otrok.

Kropejeva (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.).

Prav tako je Kropejeva (2001) proučevala vpliv okolja na športno aktivnost 4- do 6- letnih otrok, ki hodijo v vrtec. Tu 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.

Kalish (2000) 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. Tudi Douponova (2007) ugotavlja, da to dokazujejo mnoge študije, ki prav tako navajajo, da se otroci, katerih starši so športno aktivni, zelo verjetno tudi sami ukvarjajo s športom.

Prav tako je bilo podobno ugotovljeno, 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*.

Douponova (2007) ugotavlja, da se najpogosteje raziskave o športu v družini osredotočajo na športno aktivnost otrok in na vpliv družine, ki ga ima na to aktivnost. Pri tem jih zanimajo predvsem vpliv staršev na športno aktivnost otrok v zgodnjem otroštvu in količina ter način športne aktivnosti posameznih družinskih članov. Vse te raziskave so pokazale, da *je družina predvsem v zgodnjem obdobju otrokovega življenja gibalno njegove športne aktivnosti*.

Študija Športno-rekreativna dejavnost v Sloveniji 1999 je pokazala, da je 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 *ljudej 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, Strah in Stančević, 2001).

Spodbudno je, da nekateri rezultati zadnjih raziskav kažejo, da se *vseh navedenih problemov del staršev že zaveda* (Videmšek, Štihec in Karpljuk, 2008). Žal pa starši največkrat nimajo dovolj znanja, niti možnosti, da bi do takega znanja prišli, zato je še kako pomembna strokovno organizirana in vodena športna dejavnost za predšolske otroke. 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 (Stančevič, 2002).

Tisti, ki mu je *šport redna in nepogrešljiva vsebina prostega časa*, se bo z leti temu zelo težko in nerad odpovedal (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

1.4 VLOGA IN POMEN AKROBATIKE

Sama beseda akrobatika je grškega izvora in je sprva pomenila hojo v vzponu na razpeti vrvi. Kot oblika športne vzgoje je vzniknila že v prastari dobi, znana pa je bila že v prastarem Egiptu (2300 let p.n.š.), kjer je bila sestavni del pri narodnih praznovanjih, na ohranjenih predmetih in spomenikih pa lahko vidimo primer premeta nazaj preko navpičnih mečev. Na Kreti so imeli v času pobiranja pridelkov gledališke igre, pri čemer so prirejali tudi borbe z biki, kjer je bila akrobatika sestavni del programa. V Šparti pa so našli izrezljane figurice akrobatov, ki prikazujejo premet naprej s prijemom za bikove roge, pri čemer je bil bik v teku (Bolkovič in Kristan, 2002).

Zgornji odstavek nam govori o tem, kako drzna je bila akrobatika včasih, zato ni čudno, da se je kasneje zasidrila tudi v cirkuških vodah, dandanes pa je zelo atraktivna športna panoga, saj mnogi skoki in sestave, ki jih izvajajo akrobati, enostavno jemljejo dih.

Ukvarjati se z akrobatiko pomeni izvajati akrobatske prvine, kot so prevali, stoje, premeti in salte, se pripravljati na njihovo izvedbo, povezovati prvine ali jih kombinirati z elementi ritmike in plesa. Danes srečujemo akrobatiko prav v vseh pojavnih oblikah sodobnega športa, to je v šolski športni vzgoji, v športni rekreaciji, kot dopolnilni šport ali kot samostojni del vrhunškega športa (Novak in Bolkovič, 1991).

Bolkovič in Kristan (2002) menita, da je za akrobatiko značilna velika raznolikost gibanj, saj se dinamični in statični elementi med seboj povezujejo, zelo pogosto pa se menjavajo tudi položaji telesa v prostoru. Telo se dotika tal nekaj časa z rokami, nekaj časa z nogami, zato lahko zapišemo, da akrobatika s svojimi številnimi in raznovrstnimi elementi zelo pozitivno vpliva na razvoj splošne koordinacije gibanja. Vse to je pogojeno s preciznim delovanjem celotnega živčnega sistema. Akrobatika razvija vse oblike moči, pri čemer je najznačilnejša eksplozivna moč, sami akrobatski skoki pa zelo vplivajo tudi na razvoj gibljivosti. Akrobatika ustvarja harmonijo v razvoju telesa in krepi njegov srčno-žilni-dihalni sistem.

1.4.1 AKROBATIKA ZA NAJMLAJŠE

Široka uveljavljenost akrobatike, predvsem pa njena pomembna vloga v športni vzgoji mlajših otrok izhaja iz široke izbire gibalnih možnosti, ki jih ponuja akrobatski program. Znotraj številnih elementov, ki so lahko preprosti ali pa bolj sestavljeni in pri katerih se uči otrok obvladovati svoje telo v prostoru, gre za neverjetno raznovrstnost gibanja. Gibanja so v začetku naravna in elementarna, postopoma pa preraščajo v kompleksne in komplicirane gibalne strukture (Novak in Bolkovič, 1991).

Učinki, ki so ga deležni vadeči pri osvajanju najrazličnejših akrobatskih vaj, so:

➤ **Razvijanje gibalnih sposobnosti**

To je ena najpomembnejših vlog gimnastičnega programa, pri čemer razvijamo predvsem koordinacijo, moč, gibljivost in ravnotežje. Izbira vaj in kombinacij daje večji poudarek eni ali drugi od zgoraj naštetih gibalnih sposobnosti (Novak in Bolkovič, 1991).

Primeri:

- preval lahko obravnavamo kot vajo za razvoj koordinacije;
- razovka je vaja za razvoj ravnotežja, gibljivosti, pri mlajših tudi moči;
- stoja je vaja za razvoj moči, koordinacije in ravnotežja;
- most je vaja za razvoj gibljivosti, moči in ravnotežja.

Sestavljenost akrobatskih prvin povzroči sočasen učinek na več motoričnih in tudi drugih dimenzij.

➤ **Pridobivanje gibalnih izkušenj in gibalnih znanj**

Z vadbo akrobatike bogatimo tako energetske kot tudi informacijske del otrokove gibalne učinkovitosti. Ni naključje, da si prav akrobatiko izbirajo mnogi športniki za svoj dopolnilni trening. Raznolikost in sestavljenost gibalnih nalog, predvsem takšnih, kjer gre najprej za obvladovanje lastnega telesa, je po teoriji gibalnega učenja pomemben dejavnik v primernosti formiranja motorične sheme. Poznano je, da osebe, ki so se v mladosti ukvarjale z akrobatiko, izjemno dobro osvajajo gibalne strukture iz drugih športnih zvrsti (Novak in Bolkovič, 1991).

➤ **Kaj nudi pravilno izbran akrobatski program**

Pravilno izbran ter metodično in organizacijsko ustrezno izpeljan akrobatski program podpira vsestranski razvoj otroka. Poleg razvijanja gibalnih sposobnosti in pridobivanja gibalnih izkušenj je ena bistvenih vrednot prispevek k vzgoji in oblikovanju osebnosti. Pri izbiranju vsebin in načinov naj bodo v ospredju postopki, ki podpirajo pri otroku zdrav občutek samozavesti, ki se mu poraja, ko sebi primerno nalogo uspešno opravi. Ne samo vztrajnost, pogum in borbenost, ob vadbi, ki je vezana na skupno pripravljanje in pospravljanje orodja ter na medsebojno pomoč in varovanje, se razvija tudi smisel za sodelovanje in odgovornost. Med pozitivnimi vrednotami velja omeniti tudi razvijanje ustvarjalnosti ob iskanju različnih poljubnih vezav akrobatskih in ritmičnih prvin, še posebno, če je to vezano na glasbeno spremljavo. Poleg storilnostnega vidika je pri izvedbi akrobatskega programa v ospredju tudi estetski vidik, kar daje poudarek lahkotnosti v gibanju in oblikovanju pravilne telesne drže.

Če povzamemo, pravilno izbran akrobatski program vpliva na (Novak in Bolkovič, 1991):

- vsestranski razvoj otroka,
- prispeva k vzgoji in oblikovanju osebnosti,

- goji zdrav občutek samozavesti, vztrajnosti, poguma, borbenosti,
- razvija smisel za sodelovanje, odgovornost, ustvarjalnost,
- navaja na skupno pripravljane in pospravljanje orodja ter medsebojno pomoč in varovanje,
- razvija estetski vidik,
- oblikuje pravilno telesno držo.

1.4.2 SPLOŠNA METODIČNA IN ORGANIZACIJSKA NAVODILA PRI VADBI AKROBATIKE

Čeprav je akrobatika še posebej primerna in zanimiva prav za mlajše otroke, velja, da je to organizacijsko in metodično zahtevno področje. Dobra ura akrobatike zahteva od učitelja precej znanja in angažiranosti pri pripravi in tudi izvedbi ure. Prav je, da se pri tem držimo nekaj osnovnih navodil.

➤ **OSNOVNA NAVODILA** (Novak in Bolkovič, 1991)

- Izbira programa mora biti prilagojena predznanju in sposobnostim otrok.
- Pri izbiri vsebin in metod nas morajo voditi smotri predznanja in sposobnosti otrok in ne želja po imitaciji vrhunske gimnastike.
- Na urah moramo zagotoviti varnost (postopnost, blazine, varovanje ...).
- Izbirati moramo pestre in različne organizacijske oblike, ki ustrezajo izboru snovi, pogojem vadbe in različnosti otrok.
- Akrobatika se ne začneja pri stojah in premetih, temveč pri preprostih in naravnih oblikah gibanja ter na premagovanju ovir.
- Vadba mora biti izbrana in organizirana tako, da krepi občutke samozavesti zaupanja vase in zadovoljstva.

➤ **IZBOR VAJ** (Novak in Bolkovič, 1991)

Različnost otrok zahteva, da ne vztrajamo, da vsi obvladajo vse, čeprav je program načeloma primeren za vse otroke. Osnovno vodilo je razvijati znanje in motorično

učinkovitost ob varni izvedbi in prijetnem občutku samozavesti. Zdrav občutek samozavesti je namreč potreben vsem in je zlasti pri otrocih tesno povezan z njihovimi telesnimi zmožnostmi in uspehi. Tak zdrav občutek samozavesti in zaupanja vase je nujno potreben za uspešen in uravnotežen osebnostni razvoj otroka. Če želimo tega krepiti, se moramo včasih prilagoditi posameznikovim posebnostim. To ne pomeni vselej izbirati drugačnih vaj, včasih je dovolj le spremeniti prijem (dodatna vzpodbuda, varovanje, dodatna vaja iz metodične lestvice, primerno izbrana skupina ...).

Pri izbiranju vaj se načeloma držimo postopka:

1. pripravljalne vaje,
2. predvaje,
3. učenje prvin,
4. utrjevanje prvin,
5. popestritev,
6. uporaba znanja v kompozicijah.

Pri pripravljalnih vajah in predvajah se ne zadržujemo predolgo, kajti njihov namen ni avtomatizirati gibanja, temveč koristiti transfer pri končnem izdelku.

➤ **UČNE OBLIKE** (Novak in Bolkovič, 1991)

Uspeh pri učenju in učinku vadbe dosežemo le, če zagotovimo ustrezno količino vadbe. Izogibajmo se dolgotrajnemu čakanju otrok v vrsti, ki je večinoma povsem nepotrebno. Dolžnost učitelja je, da v okviru izbrane snovi in pogojev dela zagotovi primerno količino vadbe.

Najprimernejše učne oblike so:

- **frontalna vadba:**
 - poligon,
- **vadba v skupinah:**
 - homogene skupine,

- nehomogene skupine,
 - vadba po postajah,
 - vzporedna vadba,
 - vadba z dopolnilnimi nalogami.
- Večji del akrobatskega programa, ki se izvaja brez zaleta, lahko izvajamo v frontalni obliki, to je, da vsi vajo izvajajo istočasno. Da ohranimo pregled nad otroki je primerneje, da vadimo s polovico razreda.
 - Kadar vadimo v skupinah, naj bodo te kolikor mogoče majhne. V vadbeni skupini, kjer učenci pristopajo k vaji zapored, naj ne bo več kot šest učencev. Skupine lahko vadijo enako ali različno nalogo.
 - Zelo uspešen primer vadbe v skupinah je vadba po postajah, kjer učence razdelimo na toliko skupin, kolikor imamo nalog. Vsaka skupina vadi na eni postaji do menjave, nato pa nadaljuje na naslednji postaji. Navadno izbiramo naloge ali postaje tako, da imajo različen učinek na gibalni aparat. V programu vaj v tej obliki ne sme biti tveganih prvin.
 - V nehomogenih skupinah, ki so večinoma naključne, lahko boljši učenci pomagajo in vzpodbudijo slabše.
 - Občasno organiziramo vadbo v homogenih skupinah, to je skupinah enako sposobnih učencev. Na ta način zahtevnost vadbe najlažje prilagodimo zmogljivosti otrok in ne zaviramo napredovanja nadarjenim učencem.
 - Pri vzporedni vadbi so učenci razdeljeni v skupine, ki pa izvajajo enake naloge.
 - Včasih je vzpodbudna vadba z dopolnilnimi nalogami, kjer so naloge vsebinsko povezane, je pa vsaka naslednja naloga zahtevnejša. Vsi učenci začnejo vaditi na isti postaji. Vsak, ki nalogo uspešno obvlada, nadaljuje vadbo na naslednji postaji.

➤ **PRIPRAVA NA VADBO**

Varna in učinkovita vadba zahteva pred izvajanjem akrobatskih prvin temeljito pripravo. S primerno izbranim uvodnim delom in gimnastičnimi vajami temeljito ogrejemo in pripravimo telo na hitre kontrakcije in raztezanja mišic, ki jih zahtevajo nekatere akrobatske prvine (Novak in Bolkovič, 1991).

➤ POMOČ IN VAROVANJE

Če primerno organiziramo vadbo in če smo postopno gradili znanje, bomo varovali ali pomagali le izjemoma, to je, kadar bomo želeli vzpodbuditi ali varovati bolj boječega ali manj spretnega učenca. Učence že od vsega začetka navajamo na medsebojno pomoč. V tem smislu jih vzgajamo že v fazi izvajanja pripravljanih vaj (nošenja, vaje v parih in skupinah). Ne gre le za učinkovitejše in varnejše učenje prvin, temveč sočasno za občutek odgovornosti in druge socialne vidike, ki se ob takšni interakciji razvijajo (Novak in Bolkovič, 1991).

Izvedba velikega števila akrobatskih prvin zahteva določeno tveganje, zato pri učenju akrobatskih elementov privzgajamo pogum, odločnost, motivacijo, samokontrolo in premagovanje strahu (Bolkovič in Kristan, 2002).

➤ PRIPRAVLJALNE VAJE (Novak in Bolkovič, 1991)

Med pravili, ki veljajo za uspešno učenje akrobatike, smo omenili, da se program učenja ne začne pri prvinah, kot so prevali, stoje, premeti in salte ... Prvo in obvezno fazo v razčlenitvi metodičnega pristopa učenja akrobatike imenujemo tudi OSNOVNA MOTORIKA ŠPORTNE GIMNASTIKE OZ. AKROBATIKE – vsebine začetnega programa osnovne motorike so preproste, varne, raznolike in igrive gibalne naloge, ki jih izbiramo s CILJI:

✓ SPOZNAVANJE ORODIJ

Otrok potrebuje dobro predstavo o tem, kako mehka je blazina, kako velika je blazina, kakšen je občutek ob dotiku ali doskoku na blazine vseh vrst.

✓ RAZVIJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTIH

Določen nivo gibalnih sposobnosti je predpogoj uspešnega in varnega učenja. Celo najpreprostejše akrobatske prvine neprimerno lažje osvajamo po predhodni ustrezni gibalni pripravi, usmerjeni predvsem v razvijanje koordinacije in moči.

✓ PRIDOBIVANJE GIBALNIH IZKUŠENJ

Pomembno je pridobivanje predvsem takšnih gibalnih izkušenj, ki s pozitivnim transferom olajšajo učenje tehnike akrobatskih prvin. Količina in vrsta predznanj je toliko pomembnejša, kadar gre za osvajanje novih kompleksnih gibalnih struktur.

Med začetnimi gibalnimi izkušnjami dajemo prednost:

- a) spoznavanju osnovnih položajev: stoja razkoračno, predklon, odklon, zaklon, leža, sed, čep, klek, opora ležno, izpad ...
- b) spoznavanju elementarnih naravnih gibanj: hoja, teki, skoki ...
- c) obvladanje telesa v preprostih gibalnih nalogah, kot so:
 - gimnastične vaje,
 - valjanja, zibanja, plazenja, preskakovanja, nošenja ...

UČINKI obvladanja programa osnovne motorike bodo:

- lažje in hitrejšo osvajanje prvin;
- večja motivacija za učenje prvin;
- varnejša vadba zaradi boljše telesne in psihične pripravljenosti in boljšega predznanja.

1.5 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

Šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje, zato je pomembno, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti, če jim to starši omogočijo in jih pri tem spodbujajo (Videmšek in Pišot, 2007). Tako moramo že najmlajšim omogočiti čim bolj pestro, kvalitetno in strokovno vodeno vadbo.

Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine zelo pomembno za njegovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Spodbuda in bogastvo doživetij namreč vodita k želji in potrebi po športnem udejstvovanju tudi v kasnejših letih (Videmšek in Visinski, 2001).

Organizirana vadba akrobatike na Vrhnikih omogoča otrokom razviti prepotrebno elementarno gibanje že v zgodnjih letih. Sem spadajo razna lazenja, plazenja, poskoki, plezanja, vse pa je dopolnjeno še s skoki z male prožne ponjave in s prvinami parterja, kot so stoje, prevali, premeti. Otroci se tako spoznajo s koordinacijsko zahtevnimi gibanji, poleg tega pa izboljšujejo še moč, gibljivost in ravnotežje. Vse to je nujno potrebno že v njihovem zgodnjem razvoju, saj je v tem obdobju otrok najbolj dojemljiv za usvajanje različnih znanj. Predvsem pa je tu pomembna vloga staršev, kakšen odnos do športa imajo in kaj si želijo za svojega otroka.

V raziskavi smo želeli ugotoviti, s kakšnimi razlogi starši vključujejo otroke v vadbo akrobatike na Vrhnikih in kakšno je splošno mišljenje o športnem udejstvovanju tako njih kot njihovih otrok. Zanimalo nas je tudi, kako so za vadbo izvedeli, kdo je bil pobudnik za vključitev ter kakšno je bilo predhodno zanimanje glede strokovne usposobljenosti vaditelja ali trenerja. Prav tako bomo ugotavljali pomembnost določenih ciljev, ki jih imajo starši za svojega otroka pri vadbi akrobatike, glede na njihovo izobrazbo in spol.

CILJI RAZISKAVE

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

- Ugotoviti, kje in na kakšen način so starši izvedeli za vadbo akrobatike na Vrhniki.
- Ugotoviti, kdo je bil pobudnik za vključitev otroka v športni program.
- Ugotoviti, v kolikšni meri so se starši predhodno pozanimali o strokovni usposobljenosti vaditelja.
- Ugotoviti, koliko prostočasnih dejavnosti obiskuje njihov otrok.
- Ugotoviti, kakšno mnenje imajo starši o vplivu gibalnih aktivnosti na otroka.
- Ugotoviti, če se tudi starši ukvarjajo s športom in kako pogosto.
- Ugotoviti cilje, zaradi katerih starši vpisujejo otroke v vadbo akrobatike na Vrhniki in ali se ti cilji razlikujejo glede na izobrazbo in spol starša.

DELOVNI HIPOTEZI

Na podlagi zgoraj opredeljenih ciljev smo postavili hipotezi, kateri nameravamo v nadaljevanju preko anketnega vprašalnika tudi preveriti.

H1: Starši z višjo izobrazbo imajo drugačne cilje za svojega otroka pri vadbi akrobatike na Vrhniki kot tisti s slabšo izobrazbo.

H2: Očetje imajo drugačne cilje za svojega otroka pri vadbi akrobatike na Vrhniki kot matere.

Hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ($p \leq 0,05$).

2. METODE DE LA

2.1 PREIZKUŠANCI

Vzorec predstavljajo starši, katerih 4- do 6-letni otroci so vključeni v vadbo akrobatike v Gimnastičnem društvu Vrhnika. Skupaj je vprašalnik izpolnilo 30 staršev, od tega 19 žensk in 11 moških. Ti so bili stari od 25 do 45 let.

2.2 PRIPOMOČKI

V raziskavi je bil uporabljen anketni vprašalnik, ki zajema 20 spremenljivk. Vprašalnik je zaprtega in odprtega tipa ter njunih kombinacij. Šest vprašanj je demografskega značaja. Na vprašanja, s katerimi smo ocenjevali stališča staršev do določenih izjav, so anketiranci odgovarjali z odgovori Likertovega tipa. Celoten pregled anketnega vprašalnika je v prilogi (Priloga 1).

Vprašalnik je vseboval naslednje spremenljivke:

- spol starša in njegovega otroka,
- starost starša in njegovega otroka,
- izobrazba starša,
- število otrok v družini,
- seznanitev z vadbo akrobatike,
- pobudnik za vadbo akrobatike,
- predhodno zanimanje o strokovni usposobljenosti trenerja, vaditelja,
- zadovoljstvo staršev z dejavniki, ki so z vadbo akrobatike povezani,
- cilji staršev za svojega otroka na področju športne vadbe v organiziranih športnih dejavnosti,
- aktivnosti otrok v popoldanskem času poleg akrobatike,

- pogostost ukvarjanja s športom pri starših,
- najbolj ustrezen termin vadbe akrobatike,
- pogostost vadbe akrobatike,
- organizirana vadba akrobatike v času poletnih počitnic,
- pogostost spremljanja spletne strani društva,
- vsebine spletne strani, ki zanimajo starše,
- plačevanje vadbine,
- pohvale, pripombe, želje, nasveti staršev.

2.3 POSTOPEK

Zbiranje podatkov za statistično obdelavo je potekalo proti koncu vadbenega leta 2009/2010, v maju in juniju. Navodila za izpolnjevanje so bila napisana na začetku vprašalnika. Staršem smo vprašalnike poslali po elektronski pošti, katere so natisnili, nato pa so jih izpolnjene prinesli na trening. Čas reševanja ni bil omejen.

Podatki so obdelani s statističnim programom SPSS (statistical Package for the social Sciences). Izračunane so frekvence. Za preverjanje hipotez smo uporabili dva testa, in sicer parametrični test za ugotavljanje značilnosti razlik med dvema povprečnima vrednostima (Independent Samples Test) ter analizo variance (Anova), pri katerih smo stopnjo značilnosti ugotavljali na ravni petodstotnega tveganja. Uporabljen je tabelarični prikaz frekvenčnih distribucij.

3. REZULTATI

Na osnovi ciljev, ki smo si jih zastavili v diplomskem delu ter glede na anketni vprašalnik, ki smo ga izvedli pri 30-ih starših, katerih otroci obiskujejo vadbo akrobatike na Vrhniki, smo dobili rezultate, ki jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela. Rezultati so pregledno predstavljeni v tabelah po posameznih sklopih iz anketnega vprašalnika.

Analiza rezultatov je razdeljena na dva segmenta: Analiza rezultatov vprašalnika za starše in Preverjanje hipotez.

3.1 ANALIZA REZULTATOV VPRAŠALNIKA ZA STARŠE

V prvem delu vprašalnika smo ugotavljali osnovne podatke staršev in otrok: spol, starost, izobrazba, število otrok v družini (odgovori na vprašanja 1–6).

Tabela 1 nam prikazuje spol staršev, ki so bili anketirani.

Tabela 1

Razmerje med moškimi in ženskami

Spol	N	%
moški	11	36,7
ženski	19	63,3

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 1 nam prikazuje, da je pri izpolnjevanju anketnega vprašalnika sodelovalo 30 staršev, pri čemer je bilo 19 oziroma 63,3 % žensk ter 11 oziroma 36,7 % moških.

V Tabeli 2 je podan spol otroka, ki obiskuje vadbo akrobatike.

Tabela 2

Razmerje med dečki in deklicami

Spol otroka	N	%
dečki	25	83,3
deklice	5	16,7

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 2 nam prikazuje, da pri vadbi prevladujejo dečki, ki s 83,3 % kar za petkrat prekašajo deklice, katerih je 16,7 %.

V Tabeli 3 imamo prikazane podatke glede starosti staršev.

Tabela 3

Starost staršev

Starost staršev	N	%
od 25 do 30	3	10,0
od 31 do 35	11	36,7
od 36 do 40	14	46,7
od 41 do 45	2	6,7

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 3 nam prikazuje, da je slaba polovica staršev (46,7 %) starih med 36 in 40 let, katerim sledijo z dobro tretjino (36,7 %) starši stari med 31 in 35 let. Najmlajših staršev, ki so stari med 25 in 30 let, je 10 %, najmanj staršev, ki so ob enem tudi najstarejši pa je bilo starih med 41 in 45 let (6,7 %).

Tabela 4 nam prikazuje starost otrok, ki obiskujejo vadbo akrobatike.

Tabela 4

Starost otroka, ki obiskuje vadbo akrobatike

Starost otroka	N	%
4 let	6	20,0
5 let	12	40,0
6 let	12	40,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 4 nam prikazuje, da je bilo v enakem razmerju največ otrok starih 5 in 6 let, kar skupno znesse 80 %, 4- letnih pa je 20 %.

V Tabeli 5 imamo prikazane rezultate glede izobrazbe staršev.

Tabela 5

Izobrazba staršev

Izobrazba staršev	N	%
končana 3 letna SŠ ali 4 letna SŠ	12	40,0
končana višja ali visoka strokovna šola	8	26,7
končan univerzitetni študij	9	30,0
magisterij, doktorat	1	3,3

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 5 nam prikazuje, da ima največ staršev končano 3– ali 4–letno srednjo šolo, kar predstavlja 40 % vseh anketirancev. Nato s tretjino (30 %) sledijo starši, ki imajo končan univerzitetni študij. Končano višjo ali visoko strokovno šolo ima četrtnina (26,7 %) staršev, 1 vprašani pa ima pridobljen znanstveni naslov magisterij ali doktorat.

Tabela 6 se nanaša na število otrok, ki jih ima posamezen anketiranec.

Tabela 6

Število otrok v družini

Število otrok	N	%
1	5	16,7
2	19	63,3
3	5	16,7
4	1	3,3

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 6 nam prikazuje, da ima kar 63,3 % staršev skupno dva otroke. Nato sledijo v enakem razmerju s 16,7 % starši, ki imajo enega ali tri otroke, 1 vprašani pa ima skupno štiri otroke.

V drugem delu vprašalnika smo ugotavljali, kateri so razlogi, da starši vključujejo svojega otroka v vadbo akrobatike na Vrhniki, kako so z vadbo zadovoljni ter kakšne cilje imajo zanj (odgovori na vprašanja 7–12).

Tabela 7 se nanaša na vprašanje glede seznanitve staršev z vadbo akrobatike.

Tabela 7

Seznanitev staršev z vadbo akrobatike

Seznanitev z vadbo akrobatike	N	%
vaditelj, trener akrobatike	6	20,0
starši, katerih otrok že obiskuje akrobatiko	11	36,7
letaki	6	20,0
spletna stran društva	1	3,3
drugo	6	20,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 7 nam prikazuje, da je tretjina (36,7 %) staršev izvedela za vadbo akrobatike preko tistih staršev, katerih otroci le to že obiskujejo. Nato si v enakem razmerju z

20 % sledijo vaditelj, trener akrobatike, letaki ter drugo. Pod drugo so starši največkrat navedli, da so izvedeli za vadbo preko znancev oziroma prijateljev, starejših ali mlajših otrok, ki so obiskovali isti ali podoben tečaj ter preko članka v Našem časopisu. Samo 1 od vprašanih se je seznanil z vadbo akrobatike preko spletne strani društva.

Tabela 8 nam ponazarja, kdo je bil pobudnik, da se je otrok vključil v vadbo.

Tabela 8

Pobudnik za vključitev otroka v vadbo

Pobudnik	N	%
oče	4	13,3
mati	12	40,0
otrok sam	8	26,7
otrokovi prijatelji	1	3,3
drugo	5	16,7

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 8 nam prikazuje, da so bile pri slabi polovici (40 %) matere tiste, ki so dale pobudo, na drugi strani pa so bili pri tem očetje uspešni le v 4 % . Da je dal otrok sam pobudo, je odgovorilo 26,7 % staršev, da pa so bili pobudniki drugi, je odgovorilo 16,7 % staršev, pri čemer so navedli, da sta bila to kar oba starša. Le 1 od vprašanih je mnenja, da je bil pobudnik otrokov prijatelj.

Tabela 9 se nanaša na vprašanje, ali so se anketiranci predhodno pozanimali glede strokovne usposobljenosti vaditelja, trenerja.

Tabela 9

Predhodno zanimanje o strokovni usposobljenosti vaditelja, trenerja

Predhodno zanimanje	N	%
da	7	23,3
ne	23	76,7

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 9 nam prikazuje, da kar tri četrtine (76,7 %) staršev tega ni storilo. Vzrok za to je, da so zaupali v strokovnost ter so menili, da so trenerji dovolj samokritični in dovolj izkušeni za izvajanje vadbe akrobatike. Na drugi strani pa se je 23,3 % staršev predhodno pozanimalo zlasti zaradi varnosti otroka med vadbo akrobatike.

Tabela 10 zajema spremenljivke pri desetem vprašanju, ki se nanaša na zadovoljstvo staršev z vadbo akrobatike in z dejavniki, ki so z vadbo povezani.

Tabela 10

Zadovoljstvo staršev z dejavniki, ki so z vadbo akrobatike povezani

ZADOVOLJSTVO STARŠEV	N	min	max	povprečje	SD
Zadovoljstvo otroka z vadbo	30	3	5	4,50	,572
Zadovoljstvo starša z vadbo	30	3	5	4,63	,556
Strokovno delo vaditelja	30	4	5	4,66	,484
Prostorske razmere	30	2	5	4,33	,844
Športna oprema, rekviziti, ki so na voljo	30	3	5	4,41	,682
Varnost vadečega med vadbo	30	3	5	4,57	,573
Napredek v gibalnih sposobnostih	30	3	5	4,57	,679
Odnos vaditelja do vadečih	30	3	5	4,67	,547
Cena vadbenega programa	30	3	5	4,77	,504
Informiranost o vadbenih vsebinah	30	2	5	3,53	,937
Napredek pri izvedbi prvin - parter	30	3	5	4,21	,774
Napredek pri skokih na mali prožni ponjavi	30	2	5	4,38	,820
Otrokovo druženje s sovadečimi	30	3	5	4,03	,765
Je dovolj igre pri vadbi	30	3	5	4,30	,750

Legenda: N – število odgovorov; min – najmanjša vrednost odgovora; max – najvišja vrednost odgovora; SD – standardni odklon

Tabela 10 nam prikazuje rezultate povprečja in standardnega odklona, med drugim pa lahko tudi ugotovimo, koliko staršev je na posamezno spremenljivko odgovarjalo ter katere so najnižje in najvišje vrednosti, ki so bile podane za posamezno spremenljivko.

V Tabeli 10 je razvidno, da je na vse spremenljivke podalo svoje mnenje vseh 30

vprašanih, pri čemer so povprečne vrednosti zelo visoke. Vzrok za to je, da so posamezne spremenljivke, ki so jih starši izbrali na petstopenjski Likertovi lestvici, dobile visoke ocene. Najnižja ocena, ki so jo lahko starši podali, je bila 1, kar je pomenilo zelo slabo, najvišja ocena pa je bila 5, ki je predstavljala odlično oceno.

Iz stolpca maksimum lahko ugotovimo, da so anketiranci pri vseh spremenljivkah vsaj enkrat uporabili najvišjo oceno odlično. Kot najbolj zadovoljivo pa so starši navedli »Cena vadbenega programa«, kateri so namenili povprečno oceno 4,77. Preostali dve spremenljivki, ki sta takoj za njo dosegli tudi visoko povprečje, sta »Odnos vaditelja do vadečih« (4,67) in »Strokovno delo vaditelja« (4,66).

V stolpcu minimum pa lahko ugotovimo, da je pri večini spremenljivk najnižja ocena, katero so vsaj enkrat vprašani podali tri, kar pomeni srednje dobro zadovoljstvo. Le pri spremenljivkah »Prostorske razmere« (4,33), »Napredek pri skokih na mali prožni ponjavi« (4,38) in »Informiranost o vadbenih vsebinah« (3,53), so starši vsaj enkrat podali oceno dve, kar je pomenilo, da so s tem slabo zadovoljni. Iz tega sledi, da so povprečne vrednosti pri prej omenjenih spremenljivkah nižje kot pri ostalih.

Tabela 11 zajema spremenljivke pri enajstem vprašanju glede tega, kakšne cilje imajo starši za svojega otroka pri vadbi akrobatike.

Tabela 11

Kakšni so cilji staršev za svojega otroka pri vadbi akrobatike

CILJI STARŠEV	N	min	max	povprečje	SD
Da se naučijo koristnega preživljanja prostega časa	30	3	5	4,73	,583
Da razvijajo svoje gibalne sposobnosti	30	4	5	4,93	,254
Da potrošijo svojo odvečno energijo	30	2	5	4,13	,900
Da se spoznajo z različnimi športi	30	3	5	4,63	,615
Da sklepajo nova prijateljstva	30	3	5	4,27	,785
Da se naučijo prilagajanja in pomoči slabšim	30	2	5	4,50	,731
Da se otrok dobro počuti na športni vadbi	30	4	5	4,80	,407
Spoznajo in skušajo upoštevati pravila	30	3	5	4,67	,661
Da zmaga	30	1	4	2,27	,980

Legenda: N – število odgovorov; najmanjša vrednost odgovora; max – najvišja vrednost odgovora; SD – standardni odklon

Tako kot pri Tabeli 10 so tudi v Tabeli 11 prikazani rezultati povprečja, standardnega odklona ter najnižje in najvišje vrednosti, katere so starši podali pri posameznih spremenljivkah. Tudi tu je na vse spremenljivke podalo svoje mnenje vseh 30 vprašanih, povprečne vrednosti so razen pri zadnji spremenljivki tudi tu izredno visoke, starši pa so prav tako odgovarjali na petstopenjski Likertovi lestvici, pri čemer je 1 pomenilo sploh ni pomembno, 5 pa zelo pomembno.

Iz stolpca maksimum lahko ugotovimo, da so anketiranci pri vseh spremenljivkah vsaj enkrat uporabili najvišjo oceno (zelo pomembno), le pri zadnji spremenljivki »Da zmaguje« so za najvišjo oceno podali štiri (pomembno). Kot najbolj pomembno pa so starši navedli »Da razvijajo svoje gibalne sposobnosti«, kateri so namenili povprečno oceno kar 4,93. Preostali dve spremenljivki, ki sta takoj za njo dosegli tudi visoki povprečji, sta »Da se otrok dobro počuti na športni vadbi« (4,80) in »Da se naučijo koristnega preživljanja prostega časa« (4,73).

Stolpec minimuma pa nam prikazuje, da je pri večini spremenljivk najnižja ocena, katero so vprašani vsaj enkrat podali, tri (srednje pomembno). Pri spremenljivkah »Da se naučijo prilagajanja in pomoči slabšim« in »Da potrošijo svojo odvečno energijo« so starši vsaj enkrat podali oceno dve (manj pomembno). Le pri spremenljivki »Da zmaguje« so anketiranci vsaj enkrat podali najnižjo oceno, kar pomeni, da jim to sploh ni pomembno. Iz tega potem sledi, da so zato povprečne vrednosti teh spremenljivk nižje, kot pri ostalih, pri spremenljivki »Da zmaguje« pa to še najbolj izstopa, saj znaša le 2,27.

V tretjem delu vprašalnika smo ugotavljali, katere aktivnosti še obiskujejo otroci in kako športno dejavni so njihovi starši (odgovori na vprašanja 12–13).

V Tabeli 12 imamo prikazane rezultate, kjer nas je zanimalo, katere aktivnosti obiskuje otrok v popoldanskem času poleg vadbe akrobatike.

Tabela 12

Aktivnosti otrok v popoldanskem času poleg akrobatike

Kaj še obiskuje otrok v popoldanskem času?	N	%
likovne, ustvarjalne delavnice	3	7,9%
glasbena šola	3	7,9%
tuji jeziki	9	23,7%
različne športne zvrsti	11	28,9%
drugo	12	31,6%

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (54).

Podobno kot v prejšnjem primeru so imeli starši več možnosti glede izbire odgovorov in smo zaradi tega rezultate združili. Tako nam Tabela 12 prikazuje, da tretjina otrok (28,9 %) poleg vadbe akrobatike obiskuje tudi različne športne aktivnosti, med katerimi so starši navedli športe, kot so judo, tenis, rokomet, rolanje, kolesarjenje, pohod v hribe in podobno. S 23,7 % sledijo tisti otroci, ki se učijo tujega jezika, s 7,9 % pa nato v enakem razmerju tisti, ki obiskujejo likovne, ustvarjalne delavnice in glasbeno šolo. 31,6 % staršev je pod možnost drugo navedlo druge dejavnosti, ki jih njihovi otroci obiskujejo. To so predvsem prostovoljno gasilsko društvo, plesne urice, pevski zbor. Pod to možnostjo pa so vprašani navedli tudi, če njihov otrok ne obiskuje drugih aktivnosti v popoldanskem času.

Tabela 13 se nanaša na vprašanje glede pogostosti ukvarjanja s športom pri starših.

Tabela 13

Pogostost ukvarjanja s športom pri starših

Kako pogosto se ukvarjate s športom?	N	%
1 krat do 3 krat na mesec	5	16,7
1 krat na teden	13	43,3
2 do 3 krat na teden	9	30,0
4 do 6 krat na teden	2	6,7
vsak dan	1	3,3

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 13 nam prikazuje, da se slaba polovica staršev (43,3 %) s športom ukvarja enkrat na teden, tretjina (30 %) pa to počne dva do trikrat na teden. 16,7 % je takih staršev, ki se enkrat do trikrat na mesec ukvarja s športom, 6,7 % vprašanih pa celo štiri do šestkrat na teden. Zelo pohvalno je, da se en od vprašanih vsak dan ukvarja s športom.

V zadnjem delu vprašalnika smo ugotavljali, kako so starši zadovoljni z delovanjem interesne dejavnosti in društva (odgovori na vprašanja 14–20).

Iz Tabele 14 je razvidno, kateri je tisti obstoječi termin, ki staršem najbolj ustreza.

Tabela 14

Kateri obstoječi termin vadbe najbolj ustreza staršem

Termin vadbe	N	%
oba (torek in četrtek)	21	70,0
torek	5	16,7
četrtek	4	13,3

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 14 nam prikazuje, da kar 70 % staršev ustrežata oba obstoječa termina vadbe, tako torek (16.30–17.30) kot četrtek (17.30–18.30). Slabi petini (16,7 %) staršev najbolj ustreza le torek, 13,3 % pa samo četrtek.

V Tabeli 15 imamo prikazane rezultate glede pogostosti vadbe akrobatike.

Tabela 15

Pogostost vadbe akrobatike v tednu

Pogostost vadbe	N	%
1-krat	5	16,7
2-krat	22	73,3
večkrat	3	10,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 15 nam prikazuje, da ima kar 73,3 % staršev željo, da naj vadba akrobatike poteka dvakrat tedensko, slaba petina (16,7 %) vprašanih pa ima željo, da bi ta potekala le enkrat tedensko. Na drugi strani pa imajo trije starši željo, da bi vadba akrobatike potekala večkrat tedensko, pri čemer so imeli vsi isto željo, da bi le to bilo trikrat tedensko.

V Tabeli 16 je prikazano, kakšne so želje staršev, da bi se med poletnimi počitnicami enkrat na teden organizirala vadba akrobatike.

Tabela 16

Organizira poletna vadba med poletnimi počitnicami

Poletna vadba	N	%
da	12	40,0
ne	18	60,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 16 nam prikazuje, da si organizirane vadbe akrobatike med poletnimi počitnicami želi 40 % staršev, na drugi strani pa si 60 % staršev tega ne želi.

Tabela 17 nam prikazuje, kako pogosto starši spremljajo spletno stran društva, ki izvaja vadbo akrobatike.

Tabela 17

Pogostost spremljanja spletne strani društva

Spremljanje spletne strani	N	%
ne poznam spletne strani	5	16,7
je ne spremljam	3	10,0
nekajkrat na leto	15	50,0
nekajkrat na mesec	7	23,3

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 17 nam prikazuje, da polovica staršev (50 %) to stori le nekajkrat na leto, četrtnina (23,3 %) pa spremlja spletno stran vsaj nekajkrat na mesec. 10 % staršev spletne strani društva sploh ne spremlja, 16,7 % pa je niti ne pozna.

Tabela 18 nam prikazuje, katere so tiste vsebine, ki zanimajo starše na spletni strani društva.

Tabela 18

Katere vsebine zanimajo starše na spletni strani društva

Vsebine spletne strani	N	%
urnik in program vadbe	8	14,3%
obvestila	17	30,4%
rezultate po tekmi	12	21,4%
slike in druge prispevke	18	32,1%
drugo	1	1,8%

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (56).

Na to vprašanje so odgovarjali samo tisti anketiranci, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili pritrdilno, tako da jih je na to vprašanje odgovorilo 22. Ker so vprašani tudi pri tem vprašanju imeli več možnosti glede izbire odgovorov, smo odgovore združili. Tako nam Tabela 18 prikazuje, da tretjino (32,1 %) staršev zanimajo slike in drugi prispevki, prav tako tretjino (30,4 %) zanimajo obvestila, petino (21,4 %) zanimajo rezultati po tekmi ter 14,3 % zanima urnik in program vadbe akrobatike. Samo en od vprašanih je izbral možnost odgovora drugo, kjer je navedel, da ga zanimajo kar vse vsebine na spletni strani društva.

V Tabeli 19 so razvidne želje staršev glede plačevanja prispevkov za vadnino.

Tabela 19

Plačevanje vadbine

Plačevanje vadbine	N	%
mesečno plačevanje (tako kot zdaj)	19	63,3
triarno (1 krat na tri mesece)	8	26,7
plačal bi že na začetku vadbenega leta	3	10,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (30).

Tabela 19 nam prikazuje, da je kar 63,3% staršev zadovoljnih s sedanjim načinom plačevanja, se pravi z mesečnim načinom plačevanja. Četrtnina (26,7%) vprašanih je izrazila željo, da bi prispevke plačevali enkrat na tri mesece oziroma triarno, 10% pa bi raje plačalo prispevke že na začetku vadbenega leta.

Z zadnjim vprašanjem v anketi, ki je bilo opisno, smo starše prosili, naj nam napišejo njihove pohvale, pripombe, želje, nasvete ali kaj temu podobnega. Tako smo lahko razbrali, da je večina staršev zelo zadovoljnih tako z organizacijo kot tudi z načinom dela in s trenerji oziroma vaditelji. Med vsemi pohvalami smo dobili tudi določene nasvete oziroma želje glede tega, da bi lahko posameznemu otroku posvečali več pozornosti med vadbo. Bili pa sta tudi pripombi glede velikosti vadbenih skupin, ki naj bi bile manjše in prevelike gneče v garderobi, na kar samo društvo nima vpliva.

3.2 PREVERJANJE HIPOTEZ

V raziskavi smo želeli ugotoviti, kakšne cilje imajo starši za svoje otroke pri vadbi akrobatike na Vrhniki, glede na njihovo izobrazbo. Ti rezultati so prikazani v Tabeli 20.

Tabela 20

Cilji staršev, ki jih imajo za svoje otroke pri vadbi akrobatike, glede na izobrazbo.

Cilji glede na izobrazbo	Izobrazba	N	povprečje	SD	F	Sig(F)
Da se naučijo koristnega preživljanja prostega časa	3l., 4l. SŠ	12	4,75	,452	,167	,918
	Vis., Viš.	8	4,63	,744		
	UNI	9	4,78	,667		
	Mag., Dr.	1	5,00	,000		
Da razvijajo svoje gibalne sposobnosti	3l., 4l. SŠ	12	4,83	,389	1,040	0,39
	Vis., Viš.	8	5,00	,000		
	UNI	9	5,00	,000		
	Mag., Dr.	1	5,00	,000		
Da potrošijo svojo odvečno energijo	3l., 4l. SŠ	12	4,00	,853	1,128	,356
	Vis., Viš.	8	4,63	,744		
	UNI	9	3,89	1,054		
	Mag., Dr.	1	4,00	,000		
Da se spoznajo z različnimi športi	3l., 4l. SŠ	12	4,67	,492	,163	,920
	Vis., Viš.	8	4,63	,744		
	UNI	9	4,56	,726		
	Mag., Dr.	1	5,00	,000		
Da sklepajo nova prijateljstva	3l., 4l. SŠ	12	4,33	,778	,624	,606
	Vis., Viš.	8	4,50	,756		
	UNI	9	4,00	,866		
	Mag., Dr.	1	4,00	,000		
Da se naučijo prilagajanja in pomoči slabšim	3l., 4l. SŠ	12	4,75	,452	2,412	,090
	Vis., Viš.	8	4,63	,518		
	UNI	9	4,00	1,000		
	Mag., Dr.	1	5,00	,000		
Da se otrok dobro počuti na športni vadbi	3l., 4l. SŠ	12	4,83	,389	,493	0,69
	Vis., Viš.	8	4,88	,354		
	UNI	9	4,67	,500		
	Mag., Dr.	1	5,00	,000		
Spoznajo in skušajo upoštevati pravila	3l., 4l. SŠ	12	4,50	,230	1,116	,361
	Vis., Viš.	8	5,00	,000		
	UNI	9	4,56	,242		
	Mag., Dr.	1	5,00	,000		
Da zmaguje	3l., 4l. SŠ	12	2,83	1,030	3,090	,044
	Vis., Viš.	8	1,88	,835		
	UNI	9	2,00	,707		
	Mag., Dr.	1	1,00	,000		

Legenda: 3l., 4l. SŠ – končana 3 ali 4 letna srednja šola; Vis., Viš. – končana višja ali visoka strokovna šola; UNI – končan univerzitetni študij; Mag., Dr. – magisterij, doktorat; N – število odgovorov (30); SD – standardni odklon; F – vrednost F-koeficienta; Sig(F) – statistična značilnost (F)

Tabela 20 nam prikazuje rezultate spremenljivk glede na izobrazbo staršev. Tako lahko razberemo, da je bilo vseh vprašanih skupno 30, razdeljeni pa so glede na stopnjo pridobljene izobrazbe. Razvidno je tudi povprečje, ki ga je posamezna spremenljivka dosegla, standardni odklon ter vrednosti F in Sig (F). Za ugotavljanje statistično pomembnih razlik glede na izobrazbo smo naredili analizo variance. Uporabili smo Anova test, s čimer smo dobili vrednosti F in Sig(F). Rezultat, ki prikazuje statistično pomembno razliko, smo v zadnji koloni odebelili.

Pri vseh spremenljivkah je možno opaziti, da so povprečja zelo visoka, kar pomeni, da stopnja izobrazbe nima velikega pomena glede na cilje, ki jih imajo starši za svojega otroka pri vadbi akrobatike. Izjema je le spremenljivka »Da zmaguje«, ki je pri vseh stopnjah izobrazbe zelo nizka glede na ostala povprečja spremenljivk. Ob enem pa je tudi statistično pomembna, saj nam prikazuje, da pride do razlike glede na izobrazbo; starši z nižjo izobrazbo so dali večji pomen tej spremenljivki, kot tisti z višjo izobrazbo, kar je tudi razvidno iz Tabele 20.

Če pogledamo zadnjo kolono, kjer imamo podane statistično pomembne razlike, lahko ugotovimo, da pri večini spremenljivk razlike **niso statistično pomembne**, saj je tveganje večje od 5 %. Izjema je le že prej omenjena spremenljivka »Da zmaguje«, pri kateri smo ugotovili **statistično pomembno razliko**. Tako je ugotovljeno, da pri tem cilju **pride do razlike glede na izobrazbo**.

Tako kot pri Tabeli 20 so nas tudi tu zanimale razlike v ciljih, ki jih imajo starši za svoje otroke pri vadbi akrobatike, le da smo se tu osredotočili na spol staršev. Rezultati so prikazani v Tabeli 21.

Tabela 21

Očetje imajo drugačne cilje za svojega otroka pri vadbi akrobatike kot matere.

Cilji glede na spol	spol	N	povprečje	SD	F	Sig(F)
Da se naučijo koristnega preživljanja prostega časa	moški	11	4,73	,647	,042	,839
	ženska	19	4,74	,562		
Da razvijajo svoje gibalne sposobnosti	moški	11	4,91	,302	,613	,440
	ženska	19	4,95	,229		
Da potrošijo svojo odvečno energijo	moški	11	3,73	1,009	1,411	,245
	ženska	19	4,37	,761		
Da se spoznajo z različnimi športi	moški	11	4,55	,688	,822	,372
	ženska	19	4,68	,582		
Da sklepajo nova prijateljstva	moški	11	4,00	,775	,631	,434
	ženska	19	4,42	,769		
Da se naučijo prilagajanja in pomoči slabšim	moški	11	4,36	1,027	5,884	,022
	ženska	19	4,58	,507		
Da se otrok dobro počuti na športni vadbi	moški	11	4,64	,505	11,261	,002
	ženska	19	4,89	,315		
Spoznajo in skušajo upoštevati pravila	moški	11	4,27	,905	30,090	,000
	ženska	19	4,89	,315		
Da zmaguje	moški	11	2,55	1,036	,241	,627
	ženska	19	2,11	,937		

Legenda: N – število odgovorov (30); SD – standardni odklon; F – vrednost F-koeficienta; Sig(F) – statistična značilnost (F)

Tabela 21 nam prikazuje rezultate spremenljivk glede na spol staršev. Tako lahko razberemo, da je bilo vseh vprašanih skupno 30, podana pa so tudi povprečja, ki so ga posamezne spremenljivke dosegle, standardni odklon ter vrednosti F in Sig (F). Za ugotavljanje statistično pomembnih razlik med spoloma smo naredili neodvisni T-test, s čimer smo dobili vrednosti F in Sig (F), statistično pomembne rezultate pa smo v zadnji koloni tudi odebelili.

Pri vseh spremenljivkah je tako možno opaziti, da so povprečja zelo visoka, kar pomeni, da imata oba starša, ne glede na spol, visoke cilje za svojega otroka pri vadbi akrobatike. Izjema je le spremenljivka »Da zmaguje«, ki je pri obeh spolih zelo nizka, glede na preostala povprečja, a **statistično ni pomembna**.

Nekaj slabši povprečji sta pri moških dobili tudi spremenljivki »Da sklepajo nova prijateljstva« (4,00) in »Da potrošijo svojo odvečno energijo« (3,73). Kot najbolj ocenjena spremenljivka pa je tako pri moških (4,91) kot ženskah (4,95) »Da razvijajo svoje gibalne sposobnosti«, ki je ena najbolj ključnih za otrokov nadaljnji razvoj, s čimer so starši izkazali, da se zavedajo pomembnosti in nujnosti, ki jo ima za njihovega otroka.

Če pogledamo zadnjo kolono, kjer imamo podane statistično pomembne razlike, lahko ugotovimo, da pri večini spremenljivk podatki **niso statistično pomembni**, saj je tveganje večje od 5 %. Izjeme so le tri spremenljivke »Da se naučijo prilagajanja in pomoči slabšim«, »Da se otrok dobro počuti na športni vadbi« in da »Spoznajo in skušajo upoštevati pravila«, ki **so statistično pomembne**, saj je tveganje manjše od 5 %. Tako je ugotovljeno, da pri teh treh ciljnih **pride do razlik med spoloma**, saj so ženske pri vseh dale temu večji pomen kot moški.

4. RAZPRAVA

Gibanje je za otroke izjemnega pomena. Ljudje moramo stremeti k temu, da se otrokom že v zgodnjem otroštvu ponudi čim več različnih gibalnih dejavnosti, s katerimi si bodo lahko širili svoja obzorja. Več kot imajo otroci gibanja, bolj celovit je namreč njihov razvoj. Nedvomno so pri tem starši tisti, ki otroku omogočijo prve stike z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Pri tej starosti so otroci še odvisni od staršev in njihovega odnosa do športa in športne vadbe.

V našo raziskavo smo vključili 30 staršev (19 žensk in 11 moških) v starosti od 25 do 45 let, katerih otroci obiskujejo vadbo akrobatike, organizirano s strani Gimnastičnega društva Vrhnika. Med njih smo razdelili vprašalnik, s katerim smo želeli ugotoviti, kateri so tisti razlogi, da vključijo svojega otroka v vadbo akrobatike. Poleg tega nas je zanimal tudi odnos staršev do športa in aktivnost njihovega otroka v prostem času ter pomembnost določenih ciljev, ki jih imajo starši za svojega otroka pri vadbi akrobatike, glede na izobrazbo in spol starša.

Starši lahko izberejo športne programe, različne po vsebini, organizaciji, poteku in zahtevnosti. Pri sami izbiri športne vadbe je pomembno, da se starši seznanijo, kaj sama vadba nudi, kdo jo vodi, še pomembneje pa je, da je primerna otroku (Čebokli, Videmšek, Karpljuk in Štihec, 2009).

Tako nas je najprej, poleg vseh osnovnih vprašanj (spol, starost, izobrazba, število otrok v družini) zanimalo, kako so se starši seznanili z vadbo akrobatike. Slaba polovica je za to izvedela kot priporočilo staršev, katerih otroci vadbo že obiskujejo, kar nekaj pa jih je za to izvedelo še od prijateljev in znancev. To je za društvo zelo pomemben podatek, saj je poleg najcenejše in najhitrejše reklame hkrati tudi potrditev dobrega dela. Čeboklijeva, Videmškova, Karpljuk in Štihec (2009) so v raziskavi, kjer so ugotavljali razloge za vključevanje otrok v športno vadbo, ugotovili, da je bilo največ staršev seznanjenih preko otrokove vzgojiteljice ali učitelja (32 %) ter različnih plakatov in letakov (26 %), kar je podobno kot v naši raziskavi, kjer je bilo preko vaditeljev in trenerjev akrobatike ter letakov seznanjenih 20 % staršev. Tudi Suhadolčanova (2005), ki je izvedla raziskavo o športnem programu v kraju izven

Ljubljane, je prišla do podobnih ugotovitev; več kot polovica staršev je izvedela za program od prijateljev, 19 % pa od vzgojiteljic. Kar 16 % vseh otrok je samih seznanilo starše o športni vadbi, enak odstotek otrok pa se udeležuje vadbe, ker so jih za to predhodno navdušili bratje in sestre. Jambrešičeva (2003) je izvedla podobno raziskavo o športnem programu za predšolske otroke v Ljubljani in ugotovila, da je delež staršev, ki so izvedeli za program s plakatov in letakov še večji – kar 44%. Precej staršev je za program izvedelo tudi od prijateljev (34 %), nekoliko manj pa od vzgojiteljic v vrtcu (14 %). Poleg prijateljev in vzgojiteljic so torej tudi ustrezno izdelani plakati in letaki zelo pomemben dejavnik obveščanja staršev o tem, kako lahko njihovi otroci aktivno preživljajo prosti čas. Tomčeva (2010) pa navaja, da je največ staršev (50 %) izvedelo za športno dejavnost tako, da so jim o tem povedali prijatelji, 23,8 % jih je za vadbo izvedelo preko plakatov in letakov, 11,9 % staršev je za to izvedelo od vzgojiteljice, 4,8 % pa jim je za vadbo povedal otrok sam.

Nato nas je zanimalo, kdo je bil pobudnik za vključitev otroka v vadbo akrobatike, pri čemer smo prišli do podobne ugotovitve kot Videmškova, Strahova in Stančevičeva (2001), da so ponavadi matere tiste, ki se najbolj zavzemajo za športno dejavnost v okviru družine, medtem ko se očetje ukvarjajo s športnimi dejavnostmi v krogu prijateljev in znancev. Pri naši raziskavi se je izkazalo, da je kot drugi najbolj pogost pobudnik otrok sam, šele nato sledijo očetje, pri čemer lahko sklepamo, da se očetje še vedno premalo vključujejo v vzgojo otrok. Čeboklijeva, Videmškova, Karpljuk in Štihec (2009) pa so v podobni raziskavi dobili nekoliko drugačne rezultate, saj je bil po njihovo glavni pobudnik za vključitev v športno vadbo otrok sam (55 %), šele s 36 odstotki pa mu sledijo starši. Tomčeva (2010) je v svoji raziskavi ugotovila, da so pobudniki za vključitev otrok v športno vadbo prav starši (71,4 %). Če se za dejavnost odloči otrok sam, je navadno isto dejavnost obiskoval brat, sestra, ožji sorodnik ali morda prijatelj. Tako je bilo 26,2 % otrok samih pobudnikov za vključitev v športno dejavnost in le 2,4 % otrok so za športno vadbo navdušile vzgojiteljice.

Glede na to, da starši zaupajo svojega otroka v roke vaditelja ali trenerja, nas je zanimalo, če pred vpisom preverijo njihovo strokovno usposobljenost. Preseneča nas, da kar tri četrtine staršev tega ni storilo, saj naj bi zaupali v strokovnost izvajalca. Menijo tudi, da naj bi bili vaditelji in trenerji dovolj samokritični, odgovorni ter dovolj izkušeni, da suvereno izvajajo vadbo. Preostali delež staršev (23,3 %) pa

se je glede tega pozanimal, zlasti zaradi varnosti otroka med vadbo. Podobno ugotavljajo tudi Čeboklijeva, Videmškova, Karpljuk in Štihec (2009), kjer kar dvema tretjinama anketirancev ustrezna izobrazba vaditelja ni bila pomembna. Morda se starši ne zavedajo, da lahko nestrokovnost in pomanjkanje izkušenj privede do negativnih posledic v otrokovem razvoju. Lahko da vaditelja poznajo in imajo z njim dobre izkušnje ter dajejo tako prednost temu, da si je vadbo otrok izbral sam in na njej z veseljem sodeluje. V raziskavi, ki jo je opravila Tomčeva (2010), pa je o primerni strokovnosti vaditelja zanimalo polovico anketirancev, kar pa je še vedno malo glede na sedanje zahteve, ki jih ima vedno več staršev.

Ker je zadovoljstvo staršev otrok, ki obiskujejo vadbo akrobatike, eden ključnih dejavnikov organizirane športne dejavnosti, smo s pomočjo Likertove lestvice ugotavljali, ali so starši zadovoljni s ponudbo. Tako v povprečju zelo pozitivno ocenjujejo vse podane spremenljivke, kot najbolj zadovoljivo pa so starši navedli »Cena vadbenega programa«, kateri so namenili povprečno oceno 4,77. Miklič (2008) pa je v njegovem primeru za isto spremenljivko ugotovil, da so s tem starši najmanj zadovoljni. To smo tudi pričakovali, saj imamo glede na preostala društva cenovno zelo ugodno vadbo, s čimer ravno pokrijemo vse stroške, ki jih imamo, s preostankom pa kupujemo nove drese ipd., tako da gre celoten denar izključno za klubske potrebe. Nekaj je tudi volonterskega dela, vse skupaj pa na koncu zadostuje, da lahko ponudimo cenovno ugodnejšo vadbo, s čimer omogočimo vadbo tudi tistim, ki so socialno bolj ogroženi. Preostali dve spremenljivki, ki sta tudi dosegli visoko povprečje, sta »Odnos vaditelja do vadečih« (4,67) in »Strokovno delo vaditelja« (4,66). Glede odnosa do vadečih je Miklič (2008) prišel do podobnega rezultata, glede strokovnosti vaditelja pa Tomčeva (2010). V našem primeru se staršem zdi manj zadovoljiva le informiranost o vadbenih vsebinah, kar pa se nanaša tudi na to, da večina slabo spremlja spletno stran društva, kjer so vsi ti podatki na voljo, ali pa strani sploh ne pozna. To je zajeto tudi bolj proti koncu razprave.

Različni strokovnjaki menijo, da poznavanje pomena športa za otrokov razvoj in odnos staršev do športa nasploh pripomore k temu, da vključujejo svoje otroke v organizirano športno vadbo. Zato nas je zanimalo, kako so s tem seznanjeni starši, kaj menijo o pomembnosti vpliva gibalnih dejavnosti na otrokov celosten razvoj in vzgojo ter kateri so glavni razlogi, da svojega otroka vključijo v organizirano športno

vadbo (Čebokli, Videmšek, Karpljuk in Štihec, 2009). Tudi v naši raziskavi smo se spraševali podobno, podane cilje pa ugotavljali s pomočjo Likertove lestvice. Starše smo spraševali, kateri so tisti cilji, ki jih imajo za svojega otroka na področju organizirane športne vadbe. Iz rezultatov anketnega vprašalnika je tako razvidno, da se starši zavedajo vpliva gibalnih dejavnosti na gibalno področje otrokovega razvoja ter se strinjali, da organizirana vadba omogoča otroku koristno preživeti prosti čas, kjer potroši svojo odvečno energijo, se spoznava z različnimi športi, sklepa nova prijateljstva, se nauči prilagajanja in pomoči slabšim, se na vadbi dobro počuti, spozna in upošteva pravila. Le pri cilju, »Da zmaguje«, se je izkazalo pričakovano, da starši ne vpisujejo otrok v organizirano vadbo s tem namenom, ampak zaradi vsega zgoraj naštetega. Kot najbolj pomemben cilj pa so izbrali, da otroci razvijajo svoje gibalne sposobnosti (4,93). Podobno ugotavlja tudi Suhodolčanova (2005), ki je želela v svoji raziskavi predstaviti športne programe za predšolske otroke, ki jih organizira Športno društvo Sonček. Ugotovila je, da je najpomembnejši cilj, zakaj vpisujejo otroka k vodeni vadbi ta, da razvijajo gibalne sposobnosti in pridobivajo nova gibalna znanja. Tudi Vrtovčeva (2008) se strinja z zgoraj napisanim.

Aktivnost otrok v popoldanskem času je izjemno pomembna, saj imajo otroci tako zapolnjen prosti čas, ki ga kvalitetno preživijo. V naši raziskavi se jih slaba tretjina poleg vadbe akrobatike ukvarja še z različnimi športnimi zvrstmi, kot so judo, tenis, rokomet, rolanje, kolesarjenje, pohodi, z 31,6 % pa sledijo tisti, ki so prostovoljni gasilci ali pa se ukvarjajo s petjem ali plesom. 9 otrok obiskuje tečaj tujega jezika, po trije pa glasbeno šolo in likovne delavnice. Kljub temu da so navedene tudi aktivnosti, ki niso vedno športnega značaja, je potrebno poudariti, da je vsaka ura, ki jo otrok kvalitetno preživi stran od televizije in računalnika, zlata vredna. Kropjeva (2001) je v svoji raziskavi ugotovila, da se več kot polovica otrok, starih od 4 do 6 let, ne ukvarja z nobeno organizirano dejavnostjo, kar je že alarmanten podatek, če vemo, da so to otrokova najboljša leta za učenje. Samo športni dejavnosti se posveča 38% otrok, vendar ne vemo, če je to organizirana vadba, le 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.). Tako lahko povzamemo, da smo v naši raziskavi prišli do spodbudnih rezultatov, saj večina otrok obiskuje poleg organizirane vadbe akrobatike tudi druge popoldanske dejavnosti.

Podobno smo se spraševali tudi za starše, le da nas tu ni zanimal način rekreacije, ampak kako pogosto se športno udeležujejo. V naši raziskavi smo tako ugotovili, da se slaba polovica staršev posveča športu 1-krat tedensko, tretjina to počne 2 do 3-krat, samo 2 starša sta športno aktivna 4 do 6-krat tedensko, 1 celo vsak dan, 5 pa samo 1 do 3-krat mesečno. Zelo podobne rezultate je dobila tudi Tomčeva (2010), nekaj boljše rezultate pa ponuja raziskava Čeboklijeve, Videmškove, Karpljuka in Štihca (2009), ki pravi, da je skoraj polovica staršev športno aktivna najmanj 2-krat na teden, petina pa celo več kot 4-krat na teden. Čeboklijeva (2006) pa je še pred kratkim ugotovila, da je žal odstotek tistih, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom oziroma se ukvarjajo nekajkrat na leto, še vedno kar velik. To lahko verjetno pripišemo pomanjkanju časa, saj vemo, da je današnji ritem življenja zelo hiter in za tovrstne vsakodnevne dejavnosti primanjkuje časa. Podobno so ugotovili tudi v raziskavi (Pišot, Fras in Zaletel-Kragelj, 2005), in sicer, da se 41 % prebivalcev sploh ne ukvarja z nobeno športno-rekreativno dejavnostjo. Je pa novejša študija Sile (2009), ki prav tako govori o športno-rekreativnih dejavnostih Slovencev, pokazala, da se je v zadnjem času delež športno neaktivnih občutno zmanjšal, delež tistih, ki vadijo redno, torej najmanj dvakrat tedensko, pa se je povečal v primerjavi s prejšnjimi leti. Raziskave iz zadnjega leta so zajemale podatke iz leta 2008 in so pokazale, da je še 37 % Slovencev takih, ki se s športom ne ukvarja. Tako lahko rečemo, da se ljudje vedno bolj zavedajo pomena gibalne aktivnosti na svoje zdravje. Podobno ugotavlja tudi Douponova (2010), ki navaja, da se v obdobju zadnjih dvajsetih let število športno neaktivnih sicer zmanjšuje, a meni, da je 37,4 % ljudi, ki se nikoli ne ukvarja s športom, še vedno precej velik delež prebivalstva. V raziskavi Zaplatičeve (2009) pa je ugotovljeno, da je več kot tri četrtine staršev (79 %) športno aktivnih, kar pomeni, da je športno neaktivnih le še 21 %. To je zelo spodbudno glede na prej omenjeno, ob enem pa pomembno vpliva tudi na otrokovo športno udeleževanje.

V nadaljevanju navajamo, da so Čeboklijeva, Videmškova, Karpljuk in Štihec (2009) v raziskavi ugotovili, da se s športom nikoli ne ukvarja le 6 % staršev, katerih otrok obiskuje športno vadbo, kar je zelo spodbuden rezultat glede na slovensko povprečje. Tudi Jambrešičeva (2003) in Suhadolčanova (2005) sta ugotovili, da se starši, ki vključujejo svojega otroka v športno vadbo, večinoma tudi sami aktivni. Raziskava Suhadolčanove (2005) je celo pokazala, da je pri 14 % staršev vključitev otroka v organizirano športno vadbo vzrok, da so tudi sami pričeli s športnim udeleževanjem.

Če povežemo zadnje tri razlage, lahko sklepamo, da starši, ki se s športom redno ukvarjajo, pridobljena gibalna znanja in osnove različnih športov lažje in učinkoviteje posredujejo svojim otrokom in jih usmerjajo v življenje, obogateno s športom, kar ugotavljajo Čeboklijeva, Videmškova, Karpljuk in Štihec (2009). Otroci se nedvomno zgledujejo po svojih vzornikih in v prvi vrsti sta to oče in mati. Radi prevzemajo njihove navade, zato jih športne aktivnost staršev že zelo zgodaj spodbudijo k zdravemu življenju in sprostitvi s športom. Tisti otroci, kjer sta aktivna oba starša, so aktivni tudi sami, saj je to del njihovega vsakdana. Podobno sta ugotovili tudi Iličičeva (2008) in Kropjeva (2002), ki pravita, da gibalno/športno aktivnejši starši spodbujajo otroka k večji gibalni/športni aktivnosti. Tudi Zajčeva (2009) iz Zupanova (2010) sta ugotovili, da če se starši več ukvarjajo s športom (organiziranim ali neorganiziranim), se tudi njihovi otroci več ukvarjajo z njim. Prav tako so enako ugotovili tudi Videmškova, Pogelškova, Karpljuk, Štihec in Zajčeva (2006), ki menijo, da se količina športne dejavnosti staršev povezuje s količino športne dejavnosti njihovih otrok. Raziskava Kropjeve in Videmškove (2001) je poudarila, da se starši 3- do 5-letnih otrok v večini zavedajo pomembnosti športnih dejavnosti za otrokov celostni razvoj ter z njimi preživijo vsaj eno uro na dan zunaj. Tudi Žibertova (2005) poudarja pomen staršev in njihove športne dejavnosti v povezavi s športno dejavnostjo njihovih otrok. Še posebej je ta povezava močna pri mlajših otrocih, saj je dokazala, da se 53 % otrok, katerih starši niso športno dejavni, s športom srečuje le v obliki redne pedagoške dejavnosti, medtem ko je skoraj 40 % otrok, katerih starši so športno dejavni, vpisanih v različne športne dejavnosti.

Zadnji del vprašalnika smo posvetili izključno interesni dejavnosti, ki jo izvajamo. Tako smo želeli izvedeti, kateri obstoječi termini vadbe akrobatike najbolj ustrezajo staršem ter prišli do zaključka, da sta jim s kar 70 % oba termina (torek in četrtek) še najbolj všeč. Glede ure niso navajali kakšnih posebnih želja. Miklič (2008) ugotavlja, da je športno vadbo najprimernejše organizirati od ponedeljka do četrтка, saj je kar 72 % vprašanih izbralo omenjeni termin. Ostali termini so manj zaželeni. Tako se lahko strinjamo z njegovo ugotovitvijo tudi mi.

Glede pogostosti vadbe so starši s 73,3 % potrdili, da naj bi bila vadba organizirana tako kot sedaj, kar pomeni 2-krat tedensko, slaba petina pa bi to celo zmanjšala na 1-krat tedensko. Tu se strinjamo z Iličičevo raziskavo (2008), kjer ugotavlja, da je

koristno, če se otroci udeležujejo vadbe, ki je organizirana dvakrat na teden. Skoraj 35 % otrok se udeležuje vadbe dvakrat na teden, 3,8 % pa celo trikrat na teden. Ti rezultati nam povedo, da so otroci res "polni življenja".

Da med poletnimi počitnicami ne bi organizirali 1-krat tedensko vadbe akrobatike na Vrhniki, se je opredelilo 60 % staršev, preostalih 40 % pa je bilo za. Tu bi bilo smiselno vseeno nekaj postoriti, saj je raziskava (Strel in Štihec, 1991, v Videmšek idr., 2001) pokazala, da se neustrezna športna naravnost družine najbolj dramatično kaže v padcu gibalnih sposobnosti njenih otrok med dopusti staršev in sočasno med šolskimi počitnicami otrok. Tudi Iličičeva (2008) je ugotovila, da je le 26,6 % otrok aktivnih v času počitnic, kar je občutno premalo od priporočil.

Zanimalo nas je tudi, kako pogosto spremljajo starši spletno stran društva in katere so tiste vsebine, ki jih zanimajo. Le 23,3 % jih je odgovorilo, da to storijo nekajkrat na mesec, 50 % pa to stori le nekajkrat na leto, ostali pa je ne spremljajo ali je sploh ne poznajo. To je z vidika obveščanja staršev o dogodkih, vsebinah ipd. zelo neučinkovito, saj so ravno obvestila in ogledi slik ter rezultatov najbolj iskane vsebine tistih, ki spletno stran kolikor toliko spremljajo. V prihodnje bo tako potrebno starše spodbujati, da to bolj vestno spremljajo, saj je iz leta v leto računalništvo vse bolj razvito in ukoreninjeno v način življenja, ki ga bomo morali prej ali slej sprejeti vsi, če bomo želeli iti v korak s časom in razvojem.

Proti koncu smo starše povprašali še, kako si želijo plačevati vadrino, pri čemer se je večina (63,3 %) opredelila, da ostane tako kot sedaj (mesečno plačevanje).

Za zadnje vprašanje v anketi smo staršem dali na voljo, da napišejo svoje pohvale, pripombe, želje, nasvete, glede vadbe akrobatike. Večina je z vsem skupaj zelo zadovoljna, nekaj je bilo le pripomb glede velikosti vadbenih skupin, da bi se posameznemu otroku morali več posvečali ter da bi zmanjšali gnečo v garderobi.

Izobrazba staršev naj bi bil eden od dejavnikov, ki vplivajo na vključevanje otrok v vadbo akrobatike, saj naj bi tisti, ki so bolj izobraženi, imeli tudi več znanja in zavedanja o pomenu športa od tistih z nižjo izobrazbo. Vendar pa smo v raziskavi prišli do ugotovitve, da temu ni tako, saj je do statistično pomembne razlike prišlo le

pri spremenljivki »Da zmaguje«, kjer so višje povprečje in s tem večje strinjanje dosegli tisti starši, ki imajo nižjo izobrazbo. Po zgoraj napisanem lahko sklepamo, da takim staršem zaradi nižje izobrazbe pomeni več, da otrok zmaguje, saj vidijo v tem nek višji cilj, kot so ga sami kdajkoli dosegli. Predvidevamo, da imajo starši z nižjo izobrazbo tudi slabše znanje in si zato želijo, da bi njihovi otroci dosegli boljše uspehe, kot so jih sami. Podobno, da izobrazba staršev ne vpliva na gibalno dejavnost njihovih otrok, je ugotovila tudi Zaplatičeva (2009) v svoji raziskavi. Tako meni, da čeprav so bili mnenja, da bo večina staršev, ki več časa gibalno aktivno preživi s svojim otrokom, bolj izobraženih, se to ni pokazalo, saj ima največ staršev zaključeno 4- ali 5-letno srednješolsko izobrazbo. Prav tako pa vključujejo svoje otroke v športne dejavnosti starši z nižjo in visoko izobrazbo. Kropčeva (2001) pa je proučevala vpliv okolja na športno aktivnost 4- do 6-letnih otrok, ki hodijo v vrtec. Ugotovila je, 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. S tega vidika **hipoteze H1, ki pravi, da imajo starši z višjo izobrazbo drugačne cilje za svojega otroka pri vadbi akrobatike na Vrhniki kot tisti s slabšo izobrazbo, ne moremo v celoti sprejeti.**

Starši so otroku pomemben vzgled, saj z navadami, ki so tudi športnega značaja, vplivajo na otrokovo nadaljnje življenje. Ker pa sta v družini po večini prisotna oba starša nas je zanimalo, ali se cilji, ki jih imajo očetje za svojega otroka pri vadbi akrobatike, razlikujejo od materinih. Prišli smo do ugotovitve, da je le pri treh spremenljivkah »Da se naučijo prilagajanja in pomoči slabšim«, »Da se otrok dobro počuti na športni vadbi« in da »Spoznajo in skušajo upoštevati pravila« prišlo do statistično pomembnih razlik, kjer pa so vedno prednjačile ženske oziroma matere. Razloga, zakaj imajo očetje slabše mnenje za zgoraj omenjene cilje sicer ne moremo ugotoviti, si pa lahko to razlagamo tako, da so matere že po naravi bolj čustvene in s tem bolj navezane na svoje otroke kot očetje, kar posledično pripelje do tega, da želijo, da se otrok med vadbo dobro počuti, da se prilagaja in nudi pomoč tudi slabšim ter da spoznava in upošteva pravila. Tomčeva (2010) je ugotovila, da v njeni raziskavi ne pride do nobenih razlik med spoloma pri zgoraj naštetih spremenljivkah. Kot najbolje ocenjena spremenljivka, ki sicer statistično ni pomembna, pa je tako pri

očetih (4,91) kot materah (4,95) »Da razvijajo svoje gibalne sposobnosti«, ki je ena najbolj ključnih za otrokov nadaljnji razvoj, s čimer so starši izkazali, da se zavedajo pomembnosti in nujnosti, ki jo ima za njihovega otroka. **S tega vidika lahko hipotezo H2, ki pravi, da imajo očetje drugačne cilje za svojega otroka pri vadbi akrobatike kot matere, delno sprejmemo.**

5. SKLEP

Namen diplomskega dela je ugotoviti glavne vzroke, zaradi katerih se starši odločijo za vpis svojega otroka v vadbo akrobatike na Vrhniki. Zanimali so nas tudi odnosi staršev do športa in aktivnost njihovega otroka v prostem času ter pomembnost določenih ciljev, ki jih imajo starši za svojega otroka pri vadbi akrobatike, glede na izobrazbo in spol starša.

V raziskavi smo uporabili anketni vprašalnik z 20 vprašanji, kjer nas je poleg osnovnih podatkov anketirancev zanimalo tudi, kateri so razlogi, da starši vključujejo svojega otroka v vadbo akrobatike na Vrhniki, kako so z njo zadovoljni in kakšne cilje imajo za svojega otroka pri tem. Prav tako smo ugotavljali, katere aktivnosti še obiskujejo otroci in kako športno dejavni so njihovi starši. V zadnjem delu pa smo starše spraševali, kako so zadovoljni z delovanjem interesne dejavnosti in društva.

Anketne vprašalnike smo staršem poslali preko elektronske pošte, nato pa so jih rešene vrnili na treningu. Vzorec je zajemal 30 staršev otrok, ki obiskujejo vadbo akrobatike, organizirano s strani Gimnastičnega društva Vrhnika.

Rezultate smo obdelali v računalniškem programu SPSS, kjer smo izračunali frekvence in naredili tabele. Za prikaz tabel smo uporabili program Word.

Glede na zastavljene cilje smo ugotovili, da je slaba polovica staršev izvedela za vadbo akrobatika kot priporočilo staršev, katerih otroci vadbo že obiskujejo, nekaj pa jih je za to izvedelo še od prijateljev in znancev. To je za društvo zelo koristen podatek, saj je poleg najcenejše in najhitrejše reklame hkrati tudi potrditev dobrega dela. Zadovoljiv je bil tudi podatek, da je preko letakov, trenerjev in vaditeljev za vadbo izvedelo kar nekaj staršev, posebno pozornost pa bi bilo potrebno nameniti internetnemu oglaševanju, saj velika večina staršev to poredko spremlja ali pa spletne strani društva sploh ne pozna. Tudi ostale raziskave prikazujejo podobne rezultate.

Spraševali smo se tudi, kdo vse je bil pobudnik, da se je otrok vključil v vadbo akrobatike. Tako smo prišli do ugotovitve, da so ponavadi matere tiste, zaradi katerih

je zavzemanje za športno dejavnost v okviru družine največje. Kot drugi najbolj pogost pobudnik je bil naveden otrok sam, šele nato sledijo očetje, pri čemer lahko sklepamo, da se očetje še vedno premalo vključujejo v vzgojo otrok.

Čeprav je strokovna usposobljenost vaditeljev in trenerjev vsaj z vidika varnosti vadbe zelo pomembna, pa staršev to ne zanima preveč. Tako so nas presenetili rezultati, da kar tri četrtine staršev ni preverilo, ali imajo vaditelji in trenerji primerno usposobljenost za opravljanje dejavnosti, preden so vpisali otroka na vadbo, saj naj bi zaupali v strokovnost izvajalca. Menijo tudi, da naj bi bili vaditelji in trenerji dovolj samokritični, odgovorni ter dovolj izkušeni, da suvereno izvajajo vadbo. Nekateri starši pa so se le pozanimali, predvsem zaradi varnosti otroka med vadbo. Kljub temu da so nas rezultati presenetili, pa so podobni drugim raziskavam, kjer starše prav tako v večini ne zanima primerna usposobljenost vaditeljev ali trenerjev.

Da otroci ne preživljajo preveliko prostega časa neaktivni, nas je zanimalo, koliko prostočasnih dejavnosti obiskujejo. Tako smo ugotovili, da se jih kar nekaj poleg vadbe akrobatike ukvarja še z različnimi športnimi zvrstmi, kot so judo, tenis, rokomet, rolanje, kolesarjenje, pohodi, sledijo pa tisti, ki so prostovoljni gasilci ali pa se ukvarjajo s petjem ali plesom. Nekateri obiskujejo tečaj tujega jezika, preostali pa glasbeno šolo in likovne delavnice. Kljub temu da so navedene tudi aktivnosti, ki niso vedno športnega značaja, je potrebno poudariti, da je vsaka ura, ki jo otrok kvalitetno preživi stran od televizije in računalnika, veliko vredna. Glede na dosedanje raziskave, ki pravijo, da so otroci premalo športno aktivni, pa smo lahko v našem primeru z rezultatom kar zadovoljni.

Ker ima športno udejstvovanje staršev velik pomen na otroka, smo se spraševali, kako pogosto so tudi sami športno dejavni. Slaba polovica staršev se posveča športu 1-krat tedensko, tretjina to počne 2 do 3-krat, samo 2 starša sta športno aktivna 4 do 6-krat tedensko, 1 celo vsak dan, 5 pa samo 1 do 3-krat mesečno. Tako smo ugotovili, da glede na vse dosedanje raziskave športno-rekreativnih dejavnosti Slovencev lahko povemo, da so rezultati v večji meri med seboj podobni. Raziskava Douponove (2010) navaja, da je spodbudno, da se kaže napredek v miselnosti ljudi, saj je bil dosežen premik v ozaveščenosti o potrebi redne in organizirane športne aktivnosti.

Zanimalo nas je tudi, kako so starši zadovoljni z vadbo akrobatike, katero obiskuje njihov otrok. Tako smo ugotovili, da je večina v povprečju dobro ocenila vadbeni program tako z vidika prostorskih razmer, varnosti vadečih, športne opreme, količine igre pri vadbi ter otrokovega druženja s sovrstniki. Kot najbolj zadovoljivo pa so starši navedli »Cena vadbenega programa«, »Odnos vaditelja do vadečih« in »Strokovno delo vaditelja«. Razveselil nas je tudi podatek, da so prav tako dobro ocenili otrokov napredek pri izvedbi prvin na parterju, pri skokih na mali prožni ponjavi in v njegovih gibalnih sposobnostih, kar je s trenajnega vidika za nas ključen podatek. Le informiranost o vadbenih vsebinah se jim zdi slabša, kar pa se nanaša tudi na to, da večina slabo spremlja spletno stran društva.

Starše smo spraševali, kateri so tisti cilji, ki jih imajo za svojega otroka pri vadbi akrobatike. Razvidno je, da se starši zavedajo vpliva gibalnih dejavnosti na gibalno področje otrokovega razvoja ter se strinjali, da vadba akrobatike omogoča otroku koristno preživeti prosti čas, kjer potroši svojo odvečno energijo, se spoznava z različnimi športi, sklepa nova prijateljstva, se nauči prilagajanja in pomoči slabšim, se na vadbi dobro počuti ter spozna in upošteva pravila. Najpomembnejši cilj, katerega so starši navedli, je ta, da otroci razvijajo gibalne sposobnosti in pridobivajo nova gibalna znanja. Do te ugotovitve so prišli tudi v drugih raziskavah. Le pri cilju »Da zmaguje« se je izkazalo pričakovano, da starši ne vpisujejo otrok v vadbo s tem namenom, ampak zaradi vsega zgoraj naštetega.

Izobrazba staršev naj bi bil eden od dejavnikov, ki vplivajo na vključevanje otrok v vadbo akrobatike, saj naj bi tisti, ki so bolj izobraženi, imeli tudi več znanja in zavedanja o pomenu športa od tistih z nižjo izobrazbo. Vendar pa smo v raziskavi prišli do ugotovitve, da temu ni tako, saj je do statistično pomembne razlike prišlo le pri spremenljivki »Da zmaguje«, kjer so višje povprečje in s tem večje strinjanje dosegli tisti starši, ki imajo nižjo izobrazbo. Tudi ostale raziskave so nam pokazale, da izobrazba ni ključni dejavnik.

Starši so otroku pomemben vzgled, saj z navadami, ki so tudi športnega značaja, vplivajo na otrokovo nadaljnje življenje. Ker pa sta v družini po večini prisotna oba starša, nas je zanimalo, ali se cilji, ki jih imajo očetje za svojega otroka pri vadbi akrobatike, razlikujejo od materinih. Prišli smo do ugotovitve, da je le pri treh

spremenljivkah »Da se naučijo prilagajanja in pomoči slabšim«, »Da se otrok dobro počuti na športni vadbi« in da »Spoznajo in skušajo upoštevati pravila« prišlo do statistično pomembnih razlik, kjer pa so vedno prednjačile ženske oziroma matere. Pri ostalih raziskavah so do podobnih ugotovitev prišli tudi drugi, a pri njih te spremenljivke niso bile statistično pomembne.

S številčnejšim vzorcem anketirancev, bi bila naša raziskava bolj reprezentativna, zato bomo rezultate težko posploševali, hkrati pa nam lahko dovolj nazorno prikažejo vzroke za vpis otrok v vadbo akrobatike na Vrhniki. V prihodnje bi bilo potrebno vzorec povečati, razširiti tudi na druge starostne skupine ter si zastaviti še druge cilje, s čimer bi lahko analizirali problem raziskave tudi z drugih vidikov.

Vsebina diplomskega dela nam tako z analizo razlogov vključevanja otrok v vadbo akrobatike na Vrhniki prikazuje, kako pomembno je vključevanje otrok v vadbo, kjer otrok pridobiva in razvija različna gibalna znanja. Na podlagi rezultatov lahko v prihodnje še dodatno seznanjamo starše o pozitivnih učinkih vadbe predvsem v predšolskem obdobju in s tem povečamo zanimanje za redno obiskovanje vadbe.

Programi športnih dejavnosti, ki jih izvajajo otroci pod strokovnim vodstvom v okviru različnih društev, klubov ali zasebnikov, 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. Z vključevanjem otrok v redno športno-rekreativno vadbo, ki poteka v okviru različnih društev in klubov, omogočamo otrokom, da optimalno razvijejo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter igraje, že v najzgodnejših letih postopoma usvojijo osnovne elemente različnih športnih zvrsti in sprejmejo zdrav način življenja kot pomembno osebno in družbeno vrednoto (Čebokli, Videmšek, Karpljuk in Štihec, 2009).

6. VIRI:

- Armstrong, T. (2000). *Prebudite genija v svojem otroku*. Tržič: Učila.
- Bolkovič, T. in Kristan, S. (2002). *Akrobatika*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Bučar Pajek, M. (2003). *Dejavniki uspešnosti programa akrobatike za študentke na Fakulteti za šport*. Doktorska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Čebokli, N. (2006). *Razlogi za vključevanje otrok v športno vadbo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Čebokli, N., Videmšek, M., Karpļuk, D., Štihec, J. (2009). Analiza razlogov za vključevanje otrok v športno vadbo. *Šport*, 57 (1–2), 20–23.
- Doupona Topič, M. (8.3.2007). Družina kot gibalno športne aktivnosti. *Polet – magazin Dela in Slovenskih novic*, 6 (10), 44–45.
- Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za Šport, Inštitut za šport.
- Doupona Topič, M. (2010). Vpliv socialne stratifikacije na značilnosti športno rekreativne dejavnosti v Sloveniji. *Šport*, 58 (1–2), priloga.
- Iličić, L. (2008). *Športne aktivnosti predšolskih otrok ob koncih tedna, med prazniki in v času počitnic*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jambrešič, M. (2003). *Analiza športnega programa ABC za otroke od drugega do devetega leta starosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kavčnik, K. (2008). *Interes otrok za izvajanje gibalnih dejavnosti glede na različne oblike dela pri predšolski športni vzgoji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kalish, S. (2000). *Fitness za djecu. Praktični savjeti za roditelje*. Zagreb: Gopal, d.o.o.
- Konavec, B. (1998). *Otrok – ustvarjalec pravil igre*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Koprivnikar, H. (2004). *Gibam se!* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

- Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Kropej, L. V. (2001). *Vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Lucas, E. (1993). *Družina in smisel*. Celje: Mohorjeva družba
- Miklič, B. (2008). *Analiza programov ABC športa in možnosti njihovega razvoja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Mišigoj Duraković, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu in Zavod za šport Slovenije.
- Novak, D. in Bolkovič, T. (1991). *Akrobatika na razredni stopnji*. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Petrović, D. (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.
- Pistolnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R., Murovec, S., Gašperšič, B., Sitar, P. in Janko, G. (2000). *Smučanje 2000+*. Ljubljana: Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Pišot, R. (2003). *Gibalni razvoj otroka in njegova vloga v celostnem razvoju*. V: Konda, B. (ur.). *Pomen gibanja za razvoj otroka*, (str. 82–90). Ljubljana: Fit Slovenija.
- Pišot, R., Fras, Z. in Zaletel-Kragelj, L. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje pri prebivalcih Slovenije: predstavitev nekaterih izbranih ključnih rezultatov ciljnega raziskovalnega projekta*. Slovenski forum za preventivo bolezni srca in žilja 2005. (str. 11–20). Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenije.
- Saje, P. (2002). *Gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Sila, B. (19. 5. 2009). *Smo Slovenci športen narod? Pilot (xx)*, 20–21.

- Stančevič, B. (2002). *Aktivna vloga staršev pri procesu športne vzgoje predšolskega otroka*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2004). *Pomen športa in izobraževanja pri preprečevanju sedečega načina življenja in oblikovanju zdravega življenjskega stila otrok in mladine*. (Raziskovalno poročilo). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Suhadolčan, N. (2005). *Analiza programov ŠD Sonček za predšolske otroke*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tomc, K., (2010). *Vpliv staršev na vključitev otrok v športno vadbo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Berdajs, P., in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: Gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport.
- Videmšek, M., Pogelšek, V., Karpljuk, D., Štihec, J. in Zajec, J. (2006). *The correlation of sports activity and eating habits in preschool children and their parents*. Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymnica, 36(3), 65–73.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2008). *Analysis of preschool physical education*. Ljubljana: Faculty of sport, Institute of kinesiology.
- Vrtovec, Ž. (2008). *Interes staršev za vključevanje otrok do osmega leta starosti v športne programe v Slovenskih Konjicah*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Zajec, J. (2009). *Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Zaplatič, P. (2009). *Gibalna dejavnost predšolskih otrok in njihovih staršev v posavski regiji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno–raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.
- Zupan, A. (2010). *Principi reševanja konfliktnih situacij pri učenju smučanja otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Žibert, A. (2005). Priročnik zdrave prehrane za otroke in mladostnike. *Delo*, 47, 6.
- Svetovni dan gibanja - Tisoč življenj, tisoč oblik gibanja! (29. 4. 2010). Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije. Pridobljeno 25.6.2010 iz http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=76&pi=3&_3_id=660&_3_PageIndex=1&_3_groupId=225&_3_newsCategory=&_3_action=ShowNewsFull&pl=76-3.0.

7. PRILOGE

7.1. PRILOGA 1 - ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovani starši!

Sem Matej Fefer, absolvent Fakultete za šport v Ljubljani in pripravljam diplomsko delo na temo »*Analiza razlogov vključevanja otrok v vadbo akrobatike*«. Pred vami je anketa, s pomočjo katere bom lahko prišel do pomembnih ugotovitev, zato bi vas prosil, če jo rešite, saj bodo ti odgovori pomembni pri moji raziskavi. Podatki dobljeni iz te raziskave mi bodo služili izključno v raziskovalne namene in je zanje zagotovljena popolna anonimnost.

NAVODILO: Za vsako vprašanje je možen **en** odgovor. Kjer je možnih več odgovorov, je to tudi zraven posebej navedeno. Odgovorite tako, da **poudarite odgovor/le!** Kjer je lestvica 1 – 5, **poudarite** želeno številko, tam, kjer je **črta** pa napišite svoj lasten odgovor. Izpolnjeno anketo natisnite ter mi jo prosim vrnite na treningu.

1. Vaš spol: M Ž

2. Spol otroka: M Ž

3. Vaša starost: _____

4. Starost otroka: _____

5. Vaša izobrazba:

- a) nedokončana OŠ
- b) končana OŠ
- c) končana 3 - letna SŠ ali 4 - letna SŠ
- d) končana višja ali visoka strokovna šola
- e) končan univerzitetni študij
- f) magisterij, doktorat

6. Koliko otrok imate?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) več kot 4

7. Kdo vas je seznanil z vadbo akrobatike?

- a) vzgojiteljica v vrtcu, učiteljica v šoli
- b) vaditelj, trener akrobatike
- c) starši, katerih otrok že obiskuje akrobatiko
- d) letaki
- e) spletna stran društva
- f) drugo: _____

8. Kdo je bil pobudnik za vključitev otroka v vadbo akrobatike?

- a) oče
- b) mati
- c) otrok sam
- d) otrokovi prijatelj
- e) drugi: _____

9. Ste se predhodno pozanimali o strokovni usposobljenosti vaditelja, trenerja?

- a) da
- b) ne
- zakaj: _____

10. S številko od (1 - zelo slabo), do (5 - odlično), ocenite:

- zadovoljstvo otroka z vadbo	1	2	3	4	5
- zadovoljstvo starša z vadbo	1	2	3	4	5
- strokovno delo vaditeljev	1	2	3	4	5
- prostorske razmere	1	2	3	4	5
- športna oprema, rekviziti, ki so na voljo	1	2	3	4	5
- varnost vadečega med vadbo	1	2	3	4	5
- napredek v gibalnih sposobnostih	1	2	3	4	5
- odnos vaditeljev do vadečih	1	2	3	4	5

- cena vadbenega programa	1	2	3	4	5
- informiranost o vadbenih vsebinah	1	2	3	4	5
- napredek pri izvedbi prvin – parter	1	2	3	4	5
- napredek pri skokih na mali prožni ponjavi	1	2	3	4	5
- otrokovo druženje s sovadečimi	1	2	3	4	5
- je dovolj igre pri vadbi	1	2	3	4	5

11. Kakšne cilje imate za svojega otroka pri vadbi akrobatike?

S številko od (1 – ni pomembno), do (5 – zelo pomembno), ocenite:

a) da se naučijo koristnega preživljanja prostega časa	1	2	3	4	5
b) da razvijajo svoje gibalne sposobnosti	1	2	3	4	5
c) da potrošijo svojo odvečno energijo	1	2	3	4	5
d) da se spoznajo z različnimi športi	1	2	3	4	5
e) da sklepajo nova prijateljstva	1	2	3	4	5
f) da se naučijo prilagajanja in pomoči slabšim	1	2	3	4	5
g) da se otrok dobro počuti na športni vadbi	1	2	3	4	5
h) spoznajo in skušajo upoštevati pravila	1	2	3	4	5
i) da zmaguje	1	2	3	4	5

12. Kaj še, poleg vadbe akrobatike, obiskuje vaš otrok v popoldanskem času?

(možnih je več odgovorov)

- a) likovne, ustvarjalne delavnice
- b) glasbena šola
- c) tuji jeziki
- d) različne športne zvrsti (navedite katere): _____
- e) drugo:

13. Kako pogosto se vi ukvarjate s športom?

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

14. Kateri termin vadbe akrobatike vam bolj ustreza?
- a) oba (torek in četrtek)
 - b) torek
 - c) četrtek
 - d) noben (napišite vam najbolj ustrezen dan/dneve in želene ure): _____
-
15. Kolikokrat na teden bi želeli, da poteka vadba akrobatike?
- a) 1-krat
 - b) 2-krat
 - c) če večkrat, napišite kolikokrat: _____
16. Bi želeli, da je med poletnimi počitnicami 1-krat tedensko organizirana vadba akrobatike?
- a) da
 - b) ne
17. Kako pogosto spremljate našo spletno stran (<http://5k.amadeus.si/gd/index.php>), kjer so objavljeni vsi članki, obvestila, slike iz tekmovanj ...?
- a) ne poznam spletne strani
 - b) je ne spremljam
 - c) nekajkrat na leto
 - d) nekajkrat na mesec
 - e) nekajkrat na teden
 - f) dnevno
18. V kolikor ste na prejšnje vprašanje odgovorili, da spletno stran spremljate, me zanima, katere vsebine vas zanimajo? **(možnih je več odgovorov)**
- a) urnik in program vadbe
 - b) obvestila
 - c) rezultate po tekmi
 - d) slike in druge prispevke
 - e) drugo: _____

19. Kolikokrat letno bi želeli plačevati prispevek za vadbino?

- a) mesečno plačevanje (tako kot sedaj)
- b) triarno (1-krat na tri mesece)
- c) polletno
- d) plačal bi že na začetku vadbenega leta

20. Kaj bi pri vadbi akrobatike spremenili, dodali, pohvalili (vaše želje, nasveti, mnenja)?

Najlepša hvala za odgovore.