

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA

MATEJA JEGLIČ

VKLJUČEVANJE PREDŠOLSKIH OTROK V ORGANIZIRANE
GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI

DIPLOMSKO DELO

LJUBLJANA, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
ŠTUDIJSKI PROGRAM: PREDŠOLSKA VZGOJA

MATEJA JEGLIČ

Mentorica: vis. pred. mag. ALENKA CEMIČ

Somentorica: asis. DR. JERA GREGORC

VKLJUČEVANJE PREDŠOLSKIH OTROK V ORGANIZIRANE GIBALNE/ŠPORTNE
DEJAVNOSTI

DIPLOMSKO DELO

LJUBLJANA, JUNIJ 2012

ZAHVALA

Hvala somentorici dr. Jeri Gregorc za pomoč in nasvete, za hitro posredovanje povratnih informacij ter za strokovno podporo, ki mi je bila v veliko pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Hvala Mateju Pagonu za pomoč pri izvedbi raziskave o vključevanju predšolskih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti.

Hvala gospe Silvi Petrovič in gospe Metki Čebavs, mentoricama vzgojiteljicama na praktičnem pedagoškem delu, za zaupanje vame in v moje delo, za strokovne nasvete, ki mi bodo v pomoč v mojem bodočem poklicu.

Hvala tudi vsem drugim strokovnim delavkam iz posavske enote vrtca Radovljica.

Hvala moji družini – očetu Alojzu, materi Antoniji in bratu Alešu – za spodbudo, podporo in motivacijo preko celotnega študija.

Hvala Katji Zupan za lektoriranje diplomskega dela in drugo pomoč med študijem.

Hvala vsem, ki so mi bili v pomoč pri tehničnih storitvah, in vsem, ki so mi kakor koli pomagali pri študiju.

Ključne besede: organizirane gibalne/športne dejavnosti, predšolski otroci, starši

VKLJUČEVANJE PREDŠOLSKIH OTROK V ORGANIZIRANE GIBALNE/ŠPORTNE
DEJAVNOSTI

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, junij 2012

Metodika gibalne/športne vzgoje

Število strani: 43 Število slik: 23 Število tabel: 6 Število virov: 20

Število prilog: 1

POVZETEK

V diplomskem delu je predstavljena pomembnost gibalnih/športnih dejavnosti za otrokov celostni razvoj ter njegovo zdravo staranje. Z gibanjem in gibalnimi izkušnjami otroci spoznavajo sebe in svojo okolico, ustvarjajo, se vključujejo med sovrstnike in rešujejo številne probleme. V gibalnih/športnih dejavnostih v predšolskem obdobju ima zelo velik pomen igra. Ta otroku pomaga premagati oviro, ki je zanj brez igre nepremostljiva, omogoča mu različne realizacije istih problemov, zagotavlja motivacijo za delo in je zato v organiziranih oblikah vadbe nepogrešljiva. Gibanje skozi igro je lahko tudi poučno, če vaditelj igro organizira tako, da jo ustrezno povezuje z drugimi področji. Otroci ob tem spoznavajo nove stvari in utrjujejo že osvojena znanja. Z ustvarjanjem improviziranih pripomočkov in njihovo izvirno uporabo pa lahko otroci bogatijo gibalne izkušnje, pa tudi svojo domišljijo. Upoštevajoč pozitivne učinke gibalnih/športnih dejavnosti na otroke in dejstvo, da strokovno usposobljen vaditelj lahko ponudi številne priložnosti za celosten razvoj otroka, smo se odločili, da analiziramo želje staršev, zaradi katerih bi ti otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti.

Cilj diplomskega dela je bil analizirati mnenja staršev o dejavnikih vključevanja predšolskih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti.

V raziskavo, ki smo jo izvedli maja 2012, smo vključili 121 naključno izbranih staršev, katerih otroci so stari od 2 do 6 let. Uporabili smo anketni vprašalnik, ki so ga v celoti rešili starši. Sestavljen je iz dveh delov. V prvem se vprašanja nanašajo na pogostost ukvarjanja staršev z gibalnimi/športnimi dejavnostmi, v drugem pa na njihove želje, povezane z dejavniki vključevanja njihovih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti.

Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Uporabili smo podprogram FREQUENCIES za izračun frekvence posameznih odgovorov, za izračun opisne statistike bomo uporabili podprogram DESCRIPTIVES, za ugotavljanje povezanosti ordinalnih in nominalnih vrednosti pa podprogram CROSSTABS. Statistično značilnost smo preverjali na ravni 5-odstotnega tveganja ($p \leq 0,05$).

Na osnovi anketnega vprašalnika smo ugotovili, da starši, ki se sami vključujejo v organizirane gibalne/športne dejavnosti, tudi svoje otroke pogosteje vključujejo vanje. Prav tako bi jih pogosteje vključevali, če bi dejavnosti večinoma potekale v naravi in če bi bili v skupini otroci različnih starosti. Odgovori v anketnih vprašalnikih niso potrdili hipoteze, ki pravi, da bi na pogostost vključevanja vplivali boljši športni pripomočki. Potrdili pa smo hipotezo, s katero trdimo, da bi starši svoje otroke med ponujenimi oblikami organizirane vadbe najraje vključili v plavanje.

Key words: organized motor/sports activities, preschool children, parents

THE INCLUSION OF PRESCHOOL CHILDREN INTO ORGANIZED MOTOR/SPORTS
ACTIVITIES

University of Ljubljana, Faculty of Education, June 2012

Methodology of physical and sports education

Numbers of pages: 43 Number of photographs: 23 Number of tables: 6

Number of sources: 20 Number of attachments: 1

ABSTRACT

The diploma thesis presents the importance of motor/sports activities for the child's integral development, and their influence on the life of an adult. Children get to know themselves and their surroundings through motor/sports activities; they engage creatively, socialize with children of the same age and perform problem-solving tasks. In preschool, child's play plays a very important role in motor/sports activities. Play helps the child deal with obstacles that would otherwise have been insurmountable to them. Additionally, movement through play is educational, provided the trainer connects the play with other areas of knowledge. Children gain knowledge and revise the knowledge they have acquired. By creating improvised sports equipment, children also expand their imagination. Taking into account the positive effects of motor/sports activities, the author of the thesis has focused on the analysis of parents' preferences that would help determine under what circumstances parents would enroll their children in organized motor/sports activities more often.

The aim of the diploma thesis is to analyze parents' opinions regarding the factors that influence the enrolment of preschool children in organized motor/sports activities.

The research, performed in May 2012, is based on a questionnaire survey filled out by 121 parents (chosen randomly), whose children are between 2 and 6 years old. It consists of two parts. The first part comprises questions that refer to the frequency of the parents' involvement in motor/sports activities, and the second part inquires about the parents' wishes in connection to the factors of enrolment of their children in organized motor/sports activities.

The data was analyzed with the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The FREQUENCIES subprogram was used to calculate the frequency of individual answers, the subprogram DESCRIPTIVES was used to calculate descriptive statistics, and the program CROSSTABS was used to determine the connection between ordinal and nominal values. Statistical characteristics were checked at the level of a 5 percent risk ($p \leq 0,05$).

The questionnaire analysis finds that the parents who take part in organized motor/sports activities themselves are more likely to enroll their children in such activities. Additionally, they are more likely to enroll their children if most of the activity took place outdoors, in the nature, and if the group consisted of children of different ages. The answers in the questionnaire did not confirm the hypothesis that parents are more likely to enroll their children if the sports equipment was better. The hypothesis suggesting that parents are very interested in enrolling their children into swimming activities, on the other hand, was confirmed.

KAZALO:

1 UVOD	1
2 PREDMET IN PROBLEM.....	2
2.1 GIBANJE	2
2.2 OTROKOV MOTORIČNI RAZVOJ.....	3
2.2.1 VPLIV GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI NA TELESNI IN GIBALNI RAZVOJ.....	4
2.2.2 VPLIV GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI NA SOCIALNI RAZVOJ	6
2.2.3 VPLIV GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI NA ČUSTVENI RAZVOJ	7
2.2.4 VPLIV GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI V OTROŠTVU NA DEJAVNO ŽIVLJENJE V ODRASLOSTI.....	8
2.3 POMEN DRUŽINE ZA GIBALNO/ŠPORTNO DEJAVNOST OTROK	9
2.3.1 POMEN GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI ZA OTROKE SKUPAJ S STARŠI	10
2.4 IZBIRA PROSTORA IN ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV	11
2.5 IMPROVIZIRANI ŠPORTNI PRIPOMOČKI	12
2.6 POVEZANOST PODROČJA GIBANJA Z DRUGIMI PODROČJI DEJAVNOSTI.....	14
2.6.1 PRIMERI POVEZOVANJA: GIBANJE – JEZIK	15
2.6.2 PRIMERI POVEZOVANJA: GIBANJE – MATEMATIKA.....	15
2.6.3 PRIMERI POVEZOVANJA: GIBANJE – DRUŽBA.....	15
2.6.4 PRIMERI POVEZOVANJA: GIBANJE – NARAVA.....	16
2.6.5 PRIMERI POVEZOVANJA: GIBANJE – UMETNOST	16
2.7 PREDSTAVITEV ORGANIZIRANE GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI.....	17
3 CILJI RAZISKAVE	18
4 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA OZIROMA HIPOTEZE	18
5 METODE DELA.....	19
5.1 METODA.....	19
5.2 VZOREC MERJENCEV	19
5.3 VZOREC SPREMENLJIVK	19
5.4 NAČIN ZBIRANJA PODATKOV	19

5.5 METODA OBDELAVE PODATKOV	19
8 RAZPRAVA	38
9 SKLEP	40
10 LITERATURA	42

KAZALO SLIK

Slika 1: Vključevanje staršev v organizirane gibalne/športne dejavnosti.....	20
Slika 2: Vzroki, zaradi katerih se starši vključujejo v organizirane gibalne/športne dejavnosti.	20
Slika 3: Zadovoljstvo staršev z organizirano gibalno/športno dejavnostjo, v katero so vključeni.....	21
Slika 4: Vključevanje otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti.	22
Slika 5: Vzroki, zaradi katerih otroke vključujejo v organizirane gibalne/športne dejavnosti.	22
Slika 6: Mnenja staršev, zaradi katerih bi svoje otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti.	23
Slika 7: Najprimernejši dan, v katerem bi potekale otrokove organizirane gibalne/športne dejavnosti.	24
Slika 8: Najprimernejša ura, ob kateri bi potekale otrokove gibalne/športne dejavnosti.	25
Slika 9: Znesek, ki so ga pripravljene plačati za mesečne organizirane gibalne/športne dejavnosti, ki potekajo eno uro enkrat tedensko.	25
Slika 10: Kolikokrat na teden bi morale potekati organizirane gibalne/športne dejavnosti?...26	
Slika 11: Mnenja staršev o vključevanju otrok v naslednje organizirane gibalne/športne dejavnosti.	27
Slika 12: Mnenje o trajanju programa plavanja.	27
Slika 13: Mnenje o trajanju programa gibalne igre.	28
Slika 14: Mnenje o trajanju programa igre z žogo.	28
Slika 15: Mnenje o trajanju programa planinstva.	28
Slika 16: Mnenje o trajanju programa rolanja in kotalkanja.	29
Slika 17: Mnenje o trajanju programa smučanja.	29
Slika 18: Mnenje o trajanju programa drsanja.	29
Slika 19: Mnenje o trajanju programa kolesarjenja.	30
Slika 20: Ovrednotenje hipoteze 2.....	32
Slika 21: Ovrednotenje hipoteze 3.....	34
Slika 22: Ovrednotenje hipoteze 4.....	35
Slika 23: Ovrednotenje hipoteze 5.....	36

KAZALO TABEL

Tabela 1: Primerjava vključevanja staršev in njihovih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti.	31
Tabela 2: Ovrednotenje hipoteze 1.....	31
Tabela 3: Ovrednotenje hipoteze 2.....	32
Tabela 4: Ovrednotenje hipoteze 3.....	33
Tabela 5: Ovrednotenje hipoteze 4.....	35
Tabela 6: Ovrednotenje hipoteze 5.....	36

1 UVOD

Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja, saj je otrokov organizem prav takrat najbolj izpostavljen vplivom okolja. Ustrezne gibalne/športne dejavnosti so predvsem v predšolskem obdobju zato ključnega pomena za njegov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega pa vplivajo na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti.

Že pri prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov spoznavni razvoj povezan z gibalnim. Kdor prej shodi, prej usvoji prostor okoli sebe, spozna okolico in ima več možnosti za komunikacijo. Zato bi morali starši nenehno spodbujati otroke pri njihovih gibalnih/športnih dejavnostih, se igrati z njimi, jih voditi na sprehode, skratka njihovo naravno potrebo po gibanju bi morali zadovoljevati in krepiti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Dejavno vključevanje in sodelovanje staršev pri izpeljavi organiziranih gibalnih/športnih programov za mlajše otroke daje več možnosti, da starši svojega otroka navajajo na gibalno/športno življenje tudi zunaj določenega programa vadbe. Zavedanje staršev o pomenu predšolske gibalne/športne vzgoje predstavlja otroku trden most k njegovemu preživljanju prostega časa z gibalnim/športnim udejstvovanjem tudi v poznejših obdobjih življenja (Videmšek in Visinski, 2001).

Pomemben dejavnik za kakovostno izvajanje organiziranih gibalnih/športnih dejavnosti so nedvomno primeren prostor ter ustrezno izbrani športni pripomočki in igrala. Brez njih je lahko vadba zelo suhoparna. Za izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu lahko občasno uporabimo doma narejene pripomočke oziroma tiste, ki jih otroci izdelajo sami (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

Da bodo gibalne/športne dejavnosti zanimivejše, naj jih vedno povezuje otrokova najpomembnejša dejavnost – igra. Smiselno je torej, da pri organiziranih gibalnih/športnih dejavnostih upoštevamo zakonitosti otrokovega motoričnega razvoja in principe, ki spremljajo njegovo psihomotorično učenje. To mora predstavljati osnovo izbire primernih metod, ki bodo otrokom – upoštevajoč njihovo starost, predznanje in sposobnosti – omogočile primerne, predvsem pa prijazne gibalne/športne dejavnosti (Pišot in Jelovčan, 2006).

2 PREDMET IN PROBLEM

2.1 GIBANJE

Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja. Je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo za vzgojo, samopotrjevanje in samouresničevanje (Pišot in Planinšec, 2005).

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začneja čutiti veselje, ugodje, dobro se počuti, pridobi samozaupanje in samozavest (Kurikulum, 2004).

Otroke pogosto zelo omejujemo v gibanju. Številni otroci, ki odraščajo v mestih pa tudi v predmestjih, imajo vedno manj možnosti za prosto gibanje. Tudi vedno večja avtomatizacija sodobnega življenja zelo zmanjšuje potrebo po gibanju (Frostig, 1998). Čas igre, bivanja v naravi in na igrišču se časovno krajša tudi zaradi varnostnih razlogov. Otrokom se zato ponuja mirnejše dejavnosti v zaprtem prostoru. Stvari, ki vplivajo na zmanjšanje telesne dejavnosti najmlajših, so prevoz z avtomobili, dvigala, tekoče stopnice in daljinsko upravljanje naprav. Neugoden vpliv na zdravje imajo tudi hitra prehrana, pomanjkanje igrišč in zelenih površin, onesnažen zrak ter utesnjen življenjski prostor v mestih in nebotičnikih (Bala, 2006).

Gibalne/športne dejavnosti bi morale biti sestavni del otrokovega vedenjskega repertoarja. So sredstvo, s katerim se otrok neposredno vključuje v okolje, ki ga obdaja, in se seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu dejavnosti omogočajo pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, še posebej v zgodnjem otroštvu. Gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta (Pišot in Planinšec, 2005).

Usmerjena gibalna vzgoja je za otroke zelo pomembna. Telesna dejavnost izboljšuje tudi otrokovo splošno odpornost. Naravna želja otroka po gibanju in občutek, da obvladuje svoje telo, povzročita ugodno duševno počutje (Frostig, 1998).

Kurikulum za vrtce iz leta 2004 poudarja, da mora biti kurikulum za področje gibanja prilagojen različnim potrebam, zanimanjem in sposobnostim otrok, tako da optimalno prispeva k njihovemu razvoju in zdravju.

Kurikulum, 2004, navaja za področje gibanja tudi naslednje globalne cilje:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in ugodja v gibanju,
- omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
- spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.

Gibalne/športne dejavnosti so za otroka torej ključnega pomena, saj močno vplivajo na otrokov celostni razvoj. V naslednjih poglavjih zato opisujem vpliv gibalnih/športnih dejavnosti na različna področja otrokovega razvoja.

2.2 OTROKOV MOTORIČNI RAZVOJ

Poznavanje otrokovega motoričnega razvoja je zelo pomembno, saj nam omogoča, da ustrezno načrtujemo gibalne/športne dejavnosti in s takšnimi dejavnostmi skrbimo za krepitev ter ohranjanje otrokovega zdravja. Vedeti moramo, da je razvoj kontinuiran, sestavljen, integrativen proces, ki poteka vse življenje z različno intenzivnostjo. Pri otroku pomeni kvalitativne spremembe na individualni ravni delovanja. Pomeni pojavljanje in razvijanje otrokovih sposobnosti delovanja na višji ravni otrokovega vedenja na gibalnem, intelektualnem in emocionalno-socialnem področju ter integracijo motoričnega, kognitivnega in konativno-socialnega razvoja (Cemič, 1997).

Začne se že v predporodni dobi in se v nadaljnjem razvoju neprestano izpopolnjuje. Posebno izrazit je v prvih treh letih življenja. Poteka od novorojenčka, ki je povsem nemočno bitje, saj se ne more sam premakniti z mesta in prijeti z roko najpreprostejšega predmeta, do otroka, ki

doseže take gibalne zmožnosti, da se lahko sam premika po prostoru in po svoji volji upravlja z najrazličnejšimi predmeti (Videmšek in Visinski, 2001).

Otrokov motorični razvoj poteka v dveh smereh: od zgoraj navzdol in iz sredine navzven. Prvo imenujemo cefalo-kavdalna smer, drugo pa proksimo-distalna smer. Vse to pa se dogaja le, če ima otrok osnovne pogoje za gibanje (Kosec in Mramor, 1991).

Motorični razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne) (Pišot in Planinšec, 2005).

Hoja, tek, skakljanje, plazenje, plezanje, metanje, ujemanje, lovljenje, zadevanje, vzdigovanje, nošenje, vlečenje, potiskanje in visenje so gibanja, ki sestavljajo osnovno motoriko. Pozneje pa se razvijejo tudi druge motorike, kot so plavanje, smučanje, sankanje, kolesarjenje, vožnja s skirojem, kotalkanje in drsanje ter elementarne igre (Kosec in Mramor, 1991). Razvoj vseh teh motorik lahko spodbudimo, če otroke vključujemo v organizirane gibalne/športne dejavnosti, oblikovane posebej zanje, ker so načrtovane tako, da upoštevajo značilnosti otrokovega razvoja.

K hitrejšemu gibalnemu razvoju pripomorejo tudi ustrezne razmere: primeren prostor, ustrezna obleka in obutev, dobra volja ter športni pripomočki in igrala, ki otroka spodbujajo h gibanju. Razvoj otrokovih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. Če otrok nima možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko zaostane v gibalnem razvoju (Videmšek in Visinski, 2001).

2.2.1 VPLIV GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI NA TELESNI IN GIBALNI RAZVOJ

»Zaradi tesne prepletenosti telesnega in gibalnega razvoja nekateri teoretiki govorijo o enotnem področju razvoja. Kljub temu lahko na osnovi številnih dosedanjih študij govorimo o dveh ločenih področjih razvoja, ki pa sta v tesnem medsebojnem vplivanju. Napredek na

enem področju brezpogojno vodi v napredek na drugem. Gibalni razvoj je v neposredni povezavi s telesnim razvojem, oba pa sta odvisna od količine in kakovosti gibalnih izkustev v okolju ali, enostavneje povedano, od otrokove gibalne/športne dejavnosti« (Zurc, 2008, str. 39).

»Telesni in gibalni razvoj sodita na psihomotorično področje človekovega vedenja. Razvoj na tem področju poteka od grobih, večjih gibov k natančnejšim gibom ter od nebesednih do besednih oblik sporočanja. Gibalni razvoj se kaže v vedno bolj učinkovitem in nadzorovanem gibanju ter v gibalnih sposobnostih, ki jih delimo na dve med seboj povezani sestavini:

1. splošna zmogljivost (npr. mišična moč, mišična vzdržljivost, aerobna vzdržljivost, gibljivost sklepov in telesna sestava) in
2. izvedbena zmogljivost (npr. hitrost gibanja, gibčnost, koordinacija, gibljivost, ravnotežje in moč)« (Zurc, 2008, str. 40).

»Na otrokov razvoj gibalnih sposobnosti vpliva več dejavnikov, in sicer prirojeni dejavnik (imenovan dispozicije ali dednost), okolje in samodejavnost. Ti so tesno povezani; vsi trije so pomembni, da razvoj napreduje iz nižje razvojne faze v višjo. Dejstvo je, da otrok svojih dednih zasnov ne bo mogel razviti, če ne bo imel priložnosti za to. Prvi pogoj za razvoj gibalnih sposobnosti je tako zadostna količina kakovostne gibalne/športne dejavnosti. Otrok, ki je je stalno deležen, bo prejel dodatne spodbude, ki delujejo na njegove sposobnosti sprejemanja in oblikovanja novih motoričnih stereotipov. Čim intenzivnejši in daljši je tak proces, tem širše bo njegovo motorično obzorje« (Zurc, 2008, str. 41–42).

»Otroci, ki so usmerjeni v gibalne/športne dejavnosti in jih pri tem spodbujajo tudi starši, prijatelji, vzgojitelji in mediji, porabijo več časa za gibalne/športne dejavnosti in tako dejansko razvijejo svoj motorični potencial. Obseg in stopnja gibalnega razvoja sta odvisna tudi od otrokovega razvoja na kognitivnem, čustvenem in socialnem področju. Sposobnosti, kot so reakcijski čas, zaznavanje prostora, vrstniški odnosi in čustva, so pomemben usmerjevalni kazalnik otrokovega gibalnega razvoja. Velja pa tudi obratno, otrokov gibalni razvoj je povzročitelj sprememb v razvoju na kognitivnem, socialnem in čustvenem področju osebnosti« (Zurc, 2008, str. 42).

»Počasen in neuravnotežen gibalni razvoj, ki ga najpogosteje povzročita nepravilna rast in neustrezna razvitost živčnega sistema, lahko povzroči razne čustvene in socialne primanjkljaje ali pa zakasnel intelektualni razvoj. Sama narava človekovega zdravja je najvidnejša na področju fizičnega telesa, zato je veliko študij posvečenih vlogi gibalne/športne dejavnosti pri izboljšanju človekovega telesnega zdravja, in sicer vse od preventive pred nenalezljivimi kroničnimi boleznimi pa do maksimalnega razvoja skeletno-mišičnega aparata in funkcionalnih telesnih zmogljivosti. Gibalne/športne dejavnosti so tako potrjeno eden izmed najpomembnejših dejavnikov za telesno zdravje« (Zurc, 2008, str. 42–45).

2.2.2 VPLIV GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI NA SOCIALNI RAZVOJ

Socialni razvoj je eno izmed osrednjih področij človekovega razvoja. Nanaša se na razvoj komunikacije, medsebojnih odnosov, socialnih spretnosti in socialnega razumevanja. Gibalne/športne dejavnosti so kot dejavnik okolja pri socialnem razvoju zelo pomembne. Zgodnji uspeh pri doseganju gibalnih spretnosti vodi v zadovoljstvo in hkrati s tem v usvajanje težavnejših in kompleksnejših gibalnih spretnosti. Socialni razvoj se močno prepleta s čustvenim razvojem. V strokovni literaturi se pogosto pojavljata pod skupnim poimenovanjem čustveno-socialni razvoj. Teorije učenja in socialnega učenja razlagajo, da se otrok nauči vedenja s procesom socialnega učenja oz. da tako imenovana socializacija poteka tudi prek gibalnih/športnih dejavnosti (Zurc, 2008).

Bandura, 1989 (v Zurc, 2008), gibalne/športne dejavnosti uvršča v svoj socialno-kognitivni model učenja socialnega vedenja, ki temelji na interakciji treh dejavnikov: osebe, vedenja in okolja. Model kaže, da gibalne/športne dejavnosti sodijo v področje vedenja, enako kot druge oblike socialnega vedenja.

Pri vplivu gibalnih/športnih dejavnosti je treba izpostaviti njihovo pozitivno vlogo pri poistovetenju s skupino ter pri učenju oblik socialnega vedenja, kot so spolna vloga, odnosi z vrstniki in razvoj samostojnosti. Glede razvoja samostojnosti so ugotovili, da je kakovost otrokove navezanosti na mater pomembno povezana tudi s pogostostjo in načinom igranja ter gibalnega/športnega udejstvovanja. Bolj kot je odnos med materjo in otrokom kakovosten, bolj bo otrok samostojen in s tem tudi aktiven v gibalnih/športnih dejavnostih. Proces pa je

vzajemen. Bolj ko bo otrok gibalno/športno dejaven, bolj bo tudi samostojen in manj navezan na mater. S tem ko se otrok aktivno udeležuje teh prostočasnih dejavnosti, se tudi socializira. Raste njegov občutek samozavesti in lastne vrednosti. Posledica rastoče samozavesti pa je sprejemanje vedno težjih in odgovornejših nalog ter s tem rast osebnostnega razvoja. Gibalne/športne dejavnosti predstavljajo otroku možnost vključevanja v socialne skupine ter tako priložnost za potrjevanje. Gre za proces socializacije, ki otroka postopno navaja na življenje v skupnosti (Zurc, 2008).

2.2.3 VPLIV GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI NA ČUSTVENI RAZVOJ

»Študije o povezavi med gibalnimi/športnimi dejavnostmi in čustvenim razvojem izpostavljajo pozitivne učinke gibanja za posameznikov čustveni razvoj. Gibalne/športne dejavnosti v obdobju otroštva pomembno vplivajo zlasti na razvoj samopodobe oziroma pojmovanja samega sebe« (Zurc, 2008, str. 51).

»V otroštvu se temelji telesne samopodobe oblikujejo in utrjujejo. To pogojuje ves nadaljnji razvoj posameznikove celostne samopodobe oziroma njenih sestavin. Telesna samopodoba, ki vključuje vrednostno oceno lastnega telesa, prek nje vpliva na celostno človekovo doživljanje in vedenje. Otrokovo vrednotenje samega sebe vpliva na to, česa se bo lotil in kako dolgo bo pri tem vztrajal ter kako se bo obnašal do vrstnikov in odraslih. Ali bo prijazen, samozavesten in altruističen ali pa bo neprestano v obrambi, malodušen in nezaupljiv« (Zurc, 2008, str. 52).

»Izogibanje telesnim dejavnostim v otroštvu pa ima še večje posledice za odrasle, ki jih gibanje in šport ne privlačita, ker so bili v otroštvu prikrajšani za spodbudne in prijetne izkušnje, ki jih dajejo gibalne/športne dejavnosti. Že zgodaj so razvili telesno negotovost, ki omejuje naravno težnjo po gibanju še pozneje v življenju. Te zavore pa se, poleg odklonilnega odnosa do telesnih prizadevanj, odražajo tudi v splošni manjši podjetnosti in slabi pripravljenosti za dejavnost kakršne koli vrste. Gre torej za nižjo celostno oziroma splošno samopodobo, ki vpliva na posameznikovo delovanje na vseh življenjskih ravneh« (Zurc, 2008, str. 53).

Če otrok pri gibalnih/športnih dejavnostih ni uspešen, lahko razvije negativno samopodobo. Doživljanje neuspehov v gibalnih/športnih dejavnostih lahko povzroči, da se jim otrok začne izogibati (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Zato poskusimo otroku omogočiti čim pogostejše vključevanje v organizirane gibalne/športne dejavnosti, ustrezne stopnji njegovega razvoja, ki mu bodo pomagale do dobrega obvladovanja svojega telesa in s tem razvijale njegovo pozitivno samopodobo.

2.2.4 VPLIV GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI V OTROŠTVU NA DEJAVNO ŽIVLJENJE V ODRASLOSTI

Vsi starši si želijo, da bi se njihov otrok razvil v zdravega odraslega, zato bi rada omenila tudi vpliv gibalnih/športnih dejavnosti v otroštvu na življenjski slog odraslega človeka. Obstajale naj bi tri najverjetnejše poti, prek katerih lahko zadostna gibalna/športna dejavnost v otroštvu izboljšuje zdravje odraslih:

- telesna dejavnost v otroštvu ugodno vpliva na zdravje otroka, kar je posledično koristno za zdravje odraslega;
- dejaven življenjski slog v otroštvu ima neposreden koristen učinek na zdravje v poznejših letih;
- dejaven otrok postane dejaven odrasel človek, ki ga v primerjavi z nedejavnimi odraslimi vrstniki bistveno manj ogrožajo različne bolezni.

Raziskave za zdaj nobene izmed nakazanih povezav še niso niti potrdile niti ovrgle. Vendar se zdi smiselno, da je mogoče ob dokazanih povezavah med sedečim življenjskim slogom odraslih in povečano ogroženostjo za kronične bolezni sklepati tudi na vpliv oziroma prenos dejavnega življenjskega sloga iz otroštva v odraslo obdobje, kar seveda na koncu pomeni pozitivno delovanje (Pišot in Završnik, 2005).

2.3 POMEN DRUŽINE ZA GIBALNO/ŠPORTNO DEJAVNOST OTROK

»Družina je socialna skupina, ki najodločneje poseže v otrokov razvoj in oblikovanje njegove osebnosti. To je tista skupina, v katero je otrok najprej vključen in mu prva posreduje moralne, intelektualne, socialne, družbene in druge vrednote« (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001, str. 11).

»Družina, ki se zaveda pomena kakovostnega načina življenja, tako vanj vključuje tudi gibalne/športne dejavnosti. Te pomembno vplivajo na:

- odnos med njenimi člani,
- uveljavljanje vsakega člana v ožjem (družina) in širšem (družba) okolju,
- intelektualni razvoj, ki je eden izmed ciljev ukvarjanja s športom,
- izogibanje številnim travmatičnim stanjem« (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001, str. 11).

Videmšek, Strah in Stančevič, 2001, ugotavljajo, da je način, kako bo družina preživela prosti čas, odvisen od staršev in njihovih predstav o športu. Gibalne/športne dejavnosti so lahko prijetno preživljanje prostega časa. Pomembno je, da starši otroku z lastnim zgledom vcepijo ljubezen do gibalne/športne dejavnosti. Raziskave v Sloveniji so namreč pokazale, da se bo tisti, ki mu gibanje predstavlja redno in nepogrešljivo vsebino prostega časa, z leti temu težko in nerad odpovedal. Neustrezna gibalna/športna naravnost družine se najbolj kaže v padcu gibalnih sposobnosti otrok med dopusti staršev in sočasno med šolskimi počitnicami otrok

Ker gibalne/športne dejavnosti krepijo in ohranjajo otrokovo zdravje, razvijajo njegove sposobnosti ter omogočajo lažje vključevanje v družbeno in naravno okolje ter prilagajanje nanj, je pomembno, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje. Ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov predstavlja gibanje tudi enega izmed pomembnih dejavnikov povezovanja med družinskimi člani in sooblikovanja življenjskega sloga družine (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Videmšek, Strah in Stančevič, 2001, so opredelili tri dejavnike, ki so pomembni za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti družine:

- Starši naj svojim otrokom posredujejo pozitivna verbalna in neverbalna sporočila o zdravem načinu življenja.
- Starši naj bodo tudi sami telesno dobro pripravljene.
- Starši naj imajo dejavno zanimanje za športne dejavnosti svojega otroka. Čim več dejavnosti naj izvajajo skupaj z otrokom. Otroke naj navajajo na spoštovanje dejavnega in zdravega načina življenja.

2.3.1 POMEN GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI ZA OTROKE SKUPAJ S STARŠI

Starši so ob otroku že pri prvih gibalnih poskusih, zato bi se morali čim pogosteje igrati s svojim otrokom in ga spodbujati pri njegovih gibalnih dejavnostih. Njegovo naravno potrebo po gibanju bi morali nenehno zadovoljevati in jo krepiti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Programi športnih dejavnosti, ki jih izvajajo otroci skupaj s svojimi starši pod strokovnim vodstvom, postajajo iz leta v leto bolj priljubljeni. Po kakovosti in obsegu morajo zadovoljevati otrokovo potrebo po gibanju, igri in sprostitvi. Programi so prilagojeni različnim potrebam, zanimanjem in sposobnostim otrok, da lahko optimalno prispevajo k njihovem razvoju in zdravju (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Če družina iz različnih razlogov svojega otroka ne more vključiti v organizirano vadbo, lahko starši prevzamejo vlogo učitelja svojih otrok. Takšna vadba je namreč zelo zabavna in poleg tega tudi koristna za otroka in starše. Vključevanje staršev v skupne gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok je pomembno z različnih vidikov. Otrok se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje, jim zaupa in uspešno izvaja tudi naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmožel. Otrok tekmuje sam s seboj, ponosen je na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalno znanje. Iz tedna v teden postaja vse bolj spreten, močan, hiter, vedno več gibalnih nalog lahko opravi samostojno, starši pa mu po potrebi pomagajo. Otrok se nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Izvajanje dejavnosti najmlajših skupaj s starši ima tako številne prednosti:

- Otroci lahko izvajajo gibanja, ki so z informacijskega vidika zahtevnejša ali potrebujejo večjo varnost, ki jo med vadbo lahko zagotovijo starši.
- Številne dejavnosti lahko skupaj z otrokom izvajajo tudi starši. Tako se tudi sami razgibajo.
- Starši med skupno vadbo z otrokom vzpostavijo prisrčen stik. Čas, ki ga preživijo z otrokom, je prijetno in veselo doživetje, ko se pogloblja čustvena povezanost med starši in otrokom. Ob nerodnih situacijah in spodrseljajih se vsi sproščeno nasmejejo. Otrok se ob starših nauči, da ni nujno, da mu vse uspe v prvem poskusu, da pa je vredno poskusiti večkrat, saj vaja dela mojstra.
- S tem spodbujamo starše, da spoznavajo gibalne sposobnosti svojih otrok in začnejo spremljati njihov gibalni razvoj (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Seveda pa je samo ena ura v tednu, ki jo starši dejavno preživijo s svojim otrokom, bolj ali manj neučinkovita, če preostale dneve v tednu preživijo bolj ali manj pasivno. Kadar le utegnejo, naj gredo starši z otrokom na sprehod, v naravo, kjer lahko tudi tečejo, 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 in podobno. Od približno otrokovega petega leta starosti pa lahko tudi rolkajo, kolesarijo, smučajo, plavajo ipd. (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

2.4 IZBIRA PROSTORA IN ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV

Poleg ustreznih strokovnih programov lahko h kakovostnejši predšolski športni vzgoji veliko prispevamo tudi s primernim izborom športnih pripomočkov in igral ter z ustreznim prostorom.

Športni pripomočki in igrala naj bodo kakovostni s količinskega in vsebinskega vidika. Uporabljamo le varne športne pripomočke in igrala. Imajo naj predvsem značilnosti pripomočkov za športno vzgojo v predšolskem obdobju, seveda pa morajo imeti tudi lastnosti igrač.

Prostor, kjer izvajamo program gibalnih/športnih dejavnosti, naj bo primerno osvetljen, varen, udoben in ustrezno opremljen. Kadar potekajo gibalne/športne dejavnosti v igralnici, naj se prostor prilagodi tako, da bo varen in čim bolj udoben, izvajajo pa naj se le tiste dejavnosti, ki so primerne z vidika varnosti. Poleg prostora za izvajanje vadbe naj bo tudi prostor za shranjevanje športnih pripomočkov (Videmšek in Visinski, 2001).

Priporočljivo je, da lahko uporabimo tudi zunanje igrišče, ki naj bo urejeno tako, da je v ugodnih vremenskih razmerah primerno za izvajanje različnih gibalnih/športnih dejavnosti. Tudi zunanje igrišče naj bo prostorno, varno in privlačno za otroke. Opremljeno naj bo z igrali (igrala na vzmeteh, zaviti tobogan, različna plezala ...), ki spodbujajo otroke k izvajanju dejavnosti na različne načine.

Zunanje igrišče lahko uporabimo tudi pozimi za igre na snegu. Če imamo ob igrišču tudi manjši hrib, pa se lahko z otroki tudi sankamo, dričamo ali celo smučamo (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

2.5 IMPROVIZIRANI ŠPORTNI PRIPOMOČKI

Videmšek, Tomazin in Grojzdek, 2007, so zapisali, da lahko za izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu občasno uporabimo tudi doma narejene pripomočke oz. tiste, ki jih otroci naredijo sami. Izdelovanje improviziranih pripomočkov pripomore k temu, da starši preživijo s svojimi otroki marsikatero prijetno urico, ki se potem nadaljuje z ustvarjalnimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi.

Izdelovanje improviziranih pripomočkov se začne z ločenim zbiranjem embalaže in drugih odpadnih materialov. Pri tem se otroci zavedajo pomena varovanja narave ter človekovega bivalnega in dejavnega okolja. Otroka na igriv način spodbudimo k ločenemu zbiranju odpadkov. Ko zberemo dovolj gradiva, se ustvarjanje lahko začne. Otroci naj sodelujejo pri preoblikovanju zbranih odpadkov v uporabne pripomočke. Oblikujemo jih glede na namen uporabe. Za najmanjše so primerni pripomočki različnih barv ali pripomočki z motivi živali, predmetov, sadja ipd. Pri starejših predšolskih otrocih lahko dodamo tudi številke in črke. Otrokom moramo omogočiti razvijanje domišljije. Ustvarjanje novih predmetov ima tudi

izobraževalni vidik, ki se kaže v ravnanju z različnimi materiali pa tudi v intelektualnih procesih, ki so vključeni, ko gre otrok skozi posamezne stopnje ustvarjanja (Videmšek, Tomazin in Grojzdek, 2007).

Videmšek, Tomazin in Grojzdek, 2007, so podali tudi nekaj primerov, uporabe improviziranih pripomočkov, ki jih opisujem v spodnjih vrsticah:

- Uporaba jogurtovih lončkov:

Ime igre: Preskoči krtino

Otroci preskakujejo jogurtove lončke, postavljene prosto po prostoru. Najprej so krtine majhne, potem jih povišujemo. Krtine otroci preskakujejo sonožno ali enonožno, najmlajši jih le prestopijo. Lahko pa tudi hodijo ali tečejo okoli njih.

- Uporaba platenk:

Ime igre: Kegljanje

Plastenke, označene s številkami, postavimo v piramido tri metre od črte. Otroci drug za drugim mečejo žogico in skušajo podreti čim več kegljev. Vsak sešteje številke na platenkah, ki jih je podrl. Zmaga tisti, ki zbere največ točk.

- Uporaba kartonaste škatle:

Ime igre: Nagajivi Matic

Škatlo s papirnatimi žogicami postavimo na sredino igrišča. Določimo enega ali dva otroke, ki na znak začneta vse žogice metati iz škatle. Drugi jih pobirajo in jih mečejo nazaj v škatlo. Ko nagajivi Matic izprazni škatlo (ali po določenem času), ga zamenjamo.

- Uporaba kartonastih tulcev:

Ime igre: Čarovnik in palčki

Tulec okrasimo z zvezdicami ali različnimi trakovi, povemo dobro pravljico, in domišljija začne delovati.

Določimo čarovnika, ki z dotikom čarobne paličice otroke spreminja v palčke. Palčki počepnejo, reši pa jih lahko dobra vila, in sicer tako da prime palčka za roke in skupaj z njim naredi tri počepe (Videmšek, Tomazin in Grojzdek, 2007).

2.6 POVEZANOST PODROČJA GIBANJA Z DRUGIMI PODROČJI DEJAVNOSTI

Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok razširja tudi znanja z drugih področji. V Kurikulu za vrtce, objavljenem leta 2004, je med načeli navedeno tudi načelo horizontalne povezanosti. Gre za:

- »povezovanje dejavnosti različnih področij dejavnosti v vrtcu in pri tem različnih vidikov otrokovega razvoja in učenja, saj je za predšolskega otroka posebno značilno, da so soodvisni in med seboj povezani tudi vidiki njegovega razvoja;
- izbor tistih vsebin ter metod in načinov dela s predšolskimi otroki, ki upoštevajo specifičnosti predšolskega otroka in zato v največji meri omogočajo povezavo različnih področij dejavnosti v vrtcu« (str. 14).

»S pomočjo različnih igral otrok spoznava barve, oblike, površine, usvaja količinske izraze (npr. veliko – malo, več – manj), izraze za prostorska razmerja (v – na – pod, zgoraj – spodaj), izraze za časovna razmerja, pri merjenju razdalje pa se seznanja z merskimi enotami (npr. korak, meter)« (Marjanovič Umek, 2008, str. 57).

Marjanovič Umek, 2008, meni, da otrok z gibalnimi dejavnostmi spoznava svoje telo. Opazuje spremembe na svojem telesu, kot so zadihanost, znojenje, zardelost in spreminjanje hitrosti utripanja srca. Seznanimo ga tudi s skrbjo za dobro počutje in zdravje, navajamo ga na pitje vode in na preoblačenje po športnih dejavnostih.

Pri gibanju na prostem se otrok seznanja z rastlinskim in živalskim svetom ter z lepoto narave in dejavnostmi za njeno varovanje (Marjanovič Umek, 2008).

Vsa otrokova spoznavanja in usvajanja znanja potekajo prek njegove najpomembnejše dejavnosti, igre. Zato naj vaditelj organizirane gibalne/športne dejavnosti načrtuje prek metode igre. »Otroška igra je dejavnost, ki se izvaja zaradi nje same, spremeni odnos do realnosti in ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroke prijetna« (Kurikulum za vrtce, 2004, str. 19).

»Metoda igre se prepleta in povezuje z različnimi področji kurikula, kar je za razvojno stopnjo in način učenja v tem starostnem obdobju smiselno in strokovno utemeljeno« (Kurikulum za vrtce, 2004, str. 20).

V naslednjih podpoglavjih predstavljam primere povezovanja gibanja z drugimi področji kurikula.

2.6.1 PRIMERI POVEZOVANJA: GIBANJE – JEZIK

Otrok:

- Ponovi navodila za izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti.
- Oponaša gibanje živali, ki se začne na določeno črko.
- Imenuje športne pripomočke in orodja.
- Prevzame vlogo voditelja in samostojno predstavi neko dejavnost.
- Poskuša izvajati sestavljena navodila (npr.: »Dvakrat sonožno skoči, obrni se proti vratom, steci do blazine, se usedi nanjo in počakaj na navodilo.«) (Videmšek in Visinski, 2001).

2.6.2 PRIMERI POVEZOVANJA: GIBANJE – MATEMATIKA

Otrok:

- Šteje različne športne pripomočke.
- Šteje korake in poskoke.
- Spoznava, da je več mogočih rešitev za isti problem (npr.: način gibanja čez oviro).
- Igra se z geometrijskimi telesi in liki.
- Usvaja pojme levo in desno (Videmšek in Visinski, 2001).

2.6.3 PRIMERI POVEZOVANJA: GIBANJE – DRUŽBA

Otrok:

- Na sprehodih in izletih spoznava bližnjo in daljno okolico vrtca.
- Spoznava skupinske igre, ki temeljijo na določenih pravilih.
- Pridobiva vse kompleksnejše socialne veščine (vzpostavlja stike z drugimi, upošteva njihove potrebe, prepričanja, znanje, razume čustva drugih itd.).

- Pridobiva samospoštovanje in samozavest glede svojega telesa.
- Usvaja veščine, povezane s telesno vzgojo, varnostjo (ustrezno ukrepanje ob nevarnostih, nezgodah in nesrečah), prometno varnostjo (prečkanje ceste, upoštevanje prometnih predpisov, prepoznavanje nevarnosti v prometu) (Videmšek in Visinski, 2001).

2.6.4 PRIMERI POVEZOVANJA: GIBANJE – NARAVA

Otrok:

- Na sprehodu opazuje park, njivo, kmetijo itn.
- Opazuje sebe in se primerja z vrstniki in živalmi.
- Ob različnih gibalnih dejavnostih preučuje svoje telo in njegovo delovanje.
- Sodeluje pri urejanju prostora (postavitve poligona, posameznih vadbenih postaj itn.).
- Igra se z zrakom in športnimi pripomočki (npr. baloni različnih velikosti), ugotavlja lastnosti, ki omogočajo gibanje v zraku (Videmšek in Visinski, 2001).

2.6.5 PRIMERI POVEZOVANJA: GIBANJE – UMETNOST

Otrok:

- Odtiskuje roke, noge, telo, športne in druge pripomočke v sneg.
- Ritmično izreka oziroma poje različne ljudske pesmi in jih spremlja z gibanjem.
- Posnema in upodablja različne zvoke iz narave in okolja in podobno.
- Igra se, vživlja in posnema živali, osebe, odnose med njimi z uporabo glasu, telesa in prostora.
- Uporablja različne športne pripomočke, da predstavi druge predmete ali živali (Videmšek in Visinski, 2001).

2.7 PREDSTAVITEV ORGANIZIRANE GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Gibalni/športni program Malček gibalček, ki ga izvaja podjetje Pagon šport, je namenjen otrokom, starim od 2 do 6 let, in se izvaja v telovadnici vrtca Posavec in v telovadnici OŠ A. T. Linhart v Radovljici.

Otroci so razdeljeni v dve starostni skupini, ki se jima prilagaja gibalni/športni program. Program zajema vsebine osnovne motorike in gibalnega opismenjevanja, tako da otroci na igriv in enostaven način izboljšujejo svoje motorične sposobnosti.

Pri delu je poudarek predvsem na spontanosti in veselju ob igri, saj je igra osnovni način otrokovega izražanja in učenja. Dejavnosti spodbujajo otrokovo gibalno ustvarjalnost in medsebojno sodelovanje. Program je prilagojen potrebam, zanimanjem in sposobnostim otrok. Prispeva k optimalnemu napredku, razvoju in zdravju otroka.

Program Malček gibalček obsega naslednje sklope:

- spoznavanje naravnih oblik gibanja,
- razvoj motoričnih sposobnosti,
- spoznavanje osnov različnih športov skozi igro,
- spoznavanje prilagojenih športnih pripomočkov in njihova praktična uporaba,
- povezovanje gibalnih, ustvarjalnih, miselnih in znanstvenih znanj,
- oblikovanje in potrjevanje otrokove samopodobe in socializacije v skupini,
- varna uporabo športnih pripomočkov in športnih površin (Športni program Malček gibalček, 2012).

Štrum, Petrovič in Strel pravijo, da premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalnih/športnih dejavnosti v vzgoji doraščajoče mladine pozneje v celoti ni mogoče nadomestiti, saj je njihov vpliv z napredovanjem otrokove rasti in z dozorevanjem vse manjši. Najučinkovitejši vpliv imajo športne spodbude do tretjega leta, učinkovite so med tretjim in šestim letom, nato pa njihova učinkovitost postopoma pada. To naj bo dovolj tehten razlog, da postanejo prilagojene in organizirane gibalne/športne dejavnosti del vsakdanjika naših otrok (Videmšek in Visinski, 2001).

Zaradi pomembnosti neorganiziranih in organiziranih gibalnih/športnih dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na otrokov celostni razvoj, smo se odločili, da analiziramo, kakšno je trenutno stanje ukvarjanja z omenjenima vrstama gibalnih/športnih dejavnosti, in da ugotovimo, kateri dejavniki vplivajo na odločitev staršev, da svoje otroke (ne) vključijo v organizirane gibalne/športne dejavnosti.

3 CILJI RAZISKAVE

Skladno s problemom naše raziskave smo si zastavili naslednji cilj:

- analizirati mnenja staršev o dejavnikih vključevanja predšolskih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti.

4 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA OZIROMA HIPOTEZE

Skladno s ciljem smo oblikovali naslednje hipoteze:

H 1: Starši, ki so sami vključeni v organizirane gibalne/športne dejavnosti, tudi svoje otroke pogosteje vključujejo vanje.

H 2: Starši bi svoje otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi bili v skupini otroci iste starosti.

H 3: Starši bi pogosteje vključevali svoje otroke v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi te večinoma potekale v naravi.

H 4: Med ponujenimi organiziranimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi bi starši za svoje otroke najprej izbrali plavanje.

H 5: Na vključevanje otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti vpliva boljša izbira športnih pripomočkov.

5 METODE DELA

5.1 METODA

V diplomskem delu smo izbrali kavzalno neeksperimentalno metodo pedagoškega raziskovanja.

5.2 VZOREC MERJENCEV

Vzorec raziskave je slučajnostni. Vanj je vključenih 121 staršev, katerih otroci so stari od 2 do 6 let.

5.3 VZOREC SPREMENLJIVK

V raziskavi smo uporabili anketni vprašalnik, ki so ga v celoti reševali starši. Sestavljen je iz dveh delov. V prvem se vprašanja nanašajo na pogostost ukvarjanja staršev z gibalnimi/športnimi dejavnostmi, v drugem pa na njihove želje, povezane z dejavniki vključevanja njihovih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti.

5.4 NAČIN ZBIRANJA PODATKOV

Podatki smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je bil izdelan za analiziranje mnenja staršev o dejavniki vključevanja predšolskih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti.

5.5 METODA OBDELAVE PODATKOV

Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Uporabili smo podprogram FREQUENCIES za izračun frekvence posameznih odgovorov, za izračun opisne statistike smo uporabili podprogram DESCRIPTIVES, za ugotavljanje povezanosti ordinalnih in nominalnih vrednosti pa podprogram CROSSTABS. Statistično značilnost smo preverjali na ravni 5-odstotnega tveganja ($p \leq 0,05$). Za večinsko mnenje smo izbrali 2/3 večino v kumulativi 4 in 5 ocene stopnje strinjanja po Likartovi lestvici stališč.

6 REZULTATI

V nadaljevanju so prikazani rezultati anketnega vprašalnika, ki so ga na spletu reševali starši otrok, starih od 2 do 6 let.

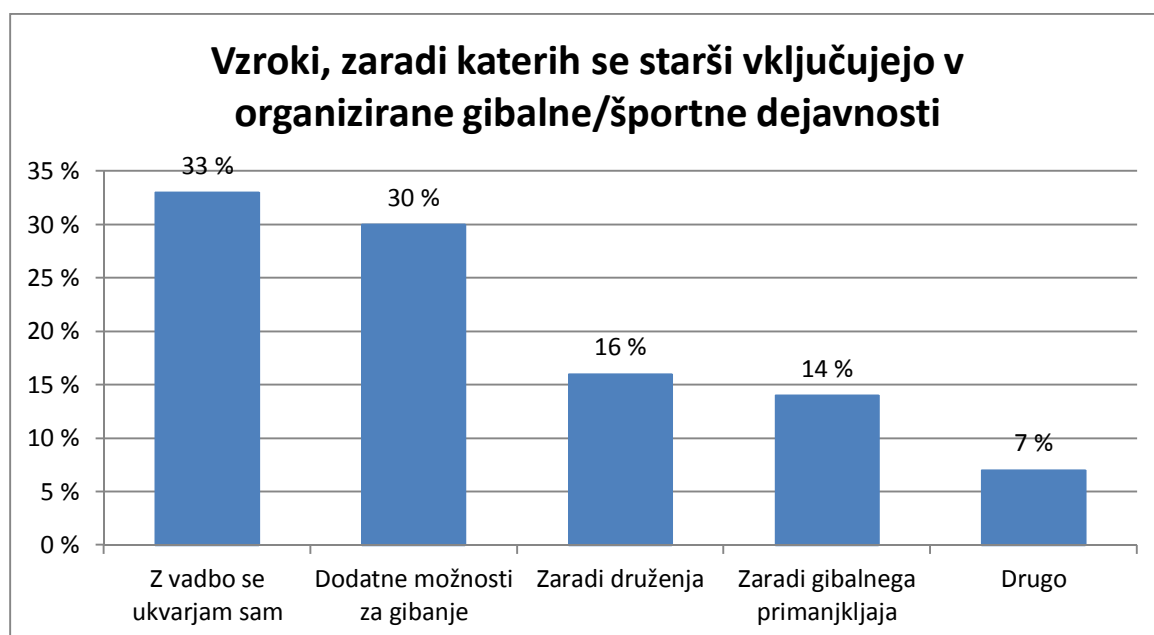
6.1 GIBALNA/ŠPORTNA DEJAVNOST STARŠEV

Slika 1: Vključevanje staršev v organizirane gibalne/športne dejavnosti.



Iz rezultatov, ki jih prikazuje slika 5, je razvidno, da se 82 % staršev vključuje v organizirane gibalne/športne dejavnosti, le 18 % pa se jih ne vključuje.

Slika 2: Vzroki, zaradi katerih se starši vključujejo v organizirane gibalne/športne dejavnosti.



Grafikon prikazuje, da se 30 % staršev vključuje v organizirane gibalne/športne dejavnosti zaradi dodatnih možnosti za gibanje, 16 % zaradi druženja, 14 % zaradi gibalnega primanjkljaja, 33 % pa jih pravi, da se z vadbo ukvarjajo sami.

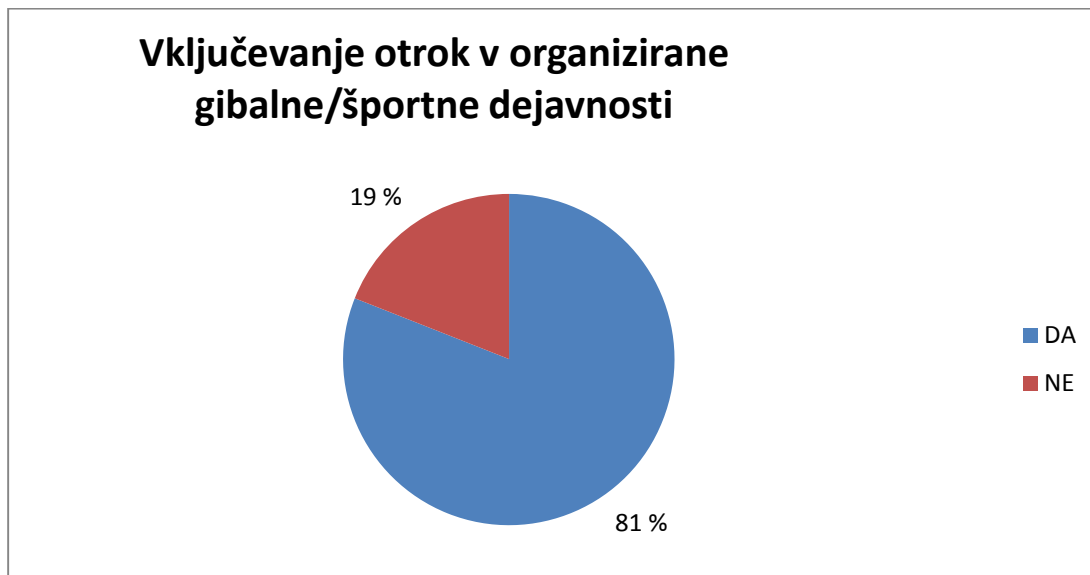
Slika 3: Zadovoljstvo staršev z organizirano gibalno/športno dejavnostjo, v katero so vključeni.



Odgovori nam pokažejo, da je skoraj polovica, 49 % staršev, ki se vključujejo v organizirane gibalne/športne dejavnosti, zadovoljnih, 15 % je deloma zadovoljnih. Samo 2 % anketiranih staršev pravi, da z vadbo niso zadovoljni, kar 34 % pa pravi, da so zadovoljni s samostojno vadbo.

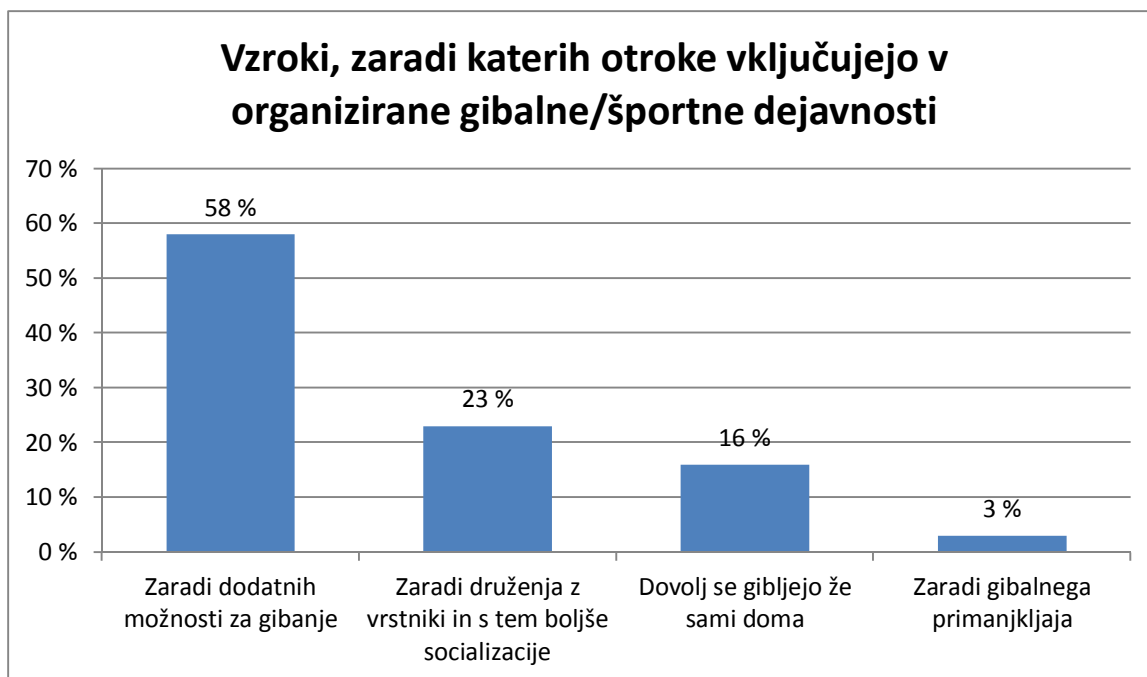
6.2 ŽELJE, POVEZANE Z DEJAVNIKI VKLJUČEVANJA NJIHOVIH OTROK V ORGANIZIRANE GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Slika 4: Vključevanje otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti.



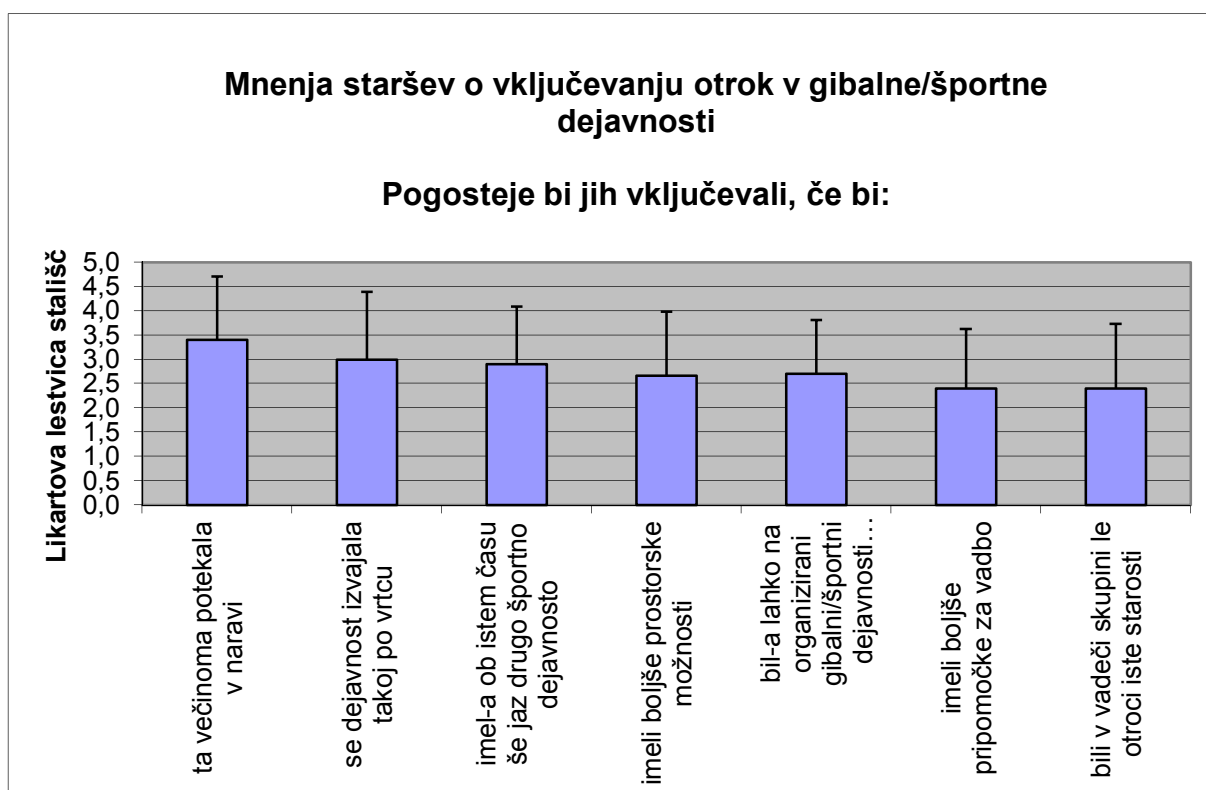
Rezultati naše raziskave prikazujejo, da 81 % staršev vključuje svoje otroke v organizirane gibalne/športne dejavnosti. Le 19 % pa jih vanje ne vključuje.

Slika 5: Vzroki, zaradi katerih otroke vključujejo v organizirane gibalne/športne dejavnosti.



Dodatne možnosti za gibanje so najpogostejši vzrok, ki so ga starši izbrali kot razlog za vključevanje otroka v organizirane gibalne/športne dejavnosti. Zanj se je odločilo kar 58 % staršev. 23 % staršev se za vključevanje svojih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti odloča zaradi druženja otrok z vrstniki in s tem boljše socializacije. Samo 3 % staršev pravi, da jih vključujejo zaradi gibalnega primanjkljaja, 16 % pa, da se otroci dovolj gibljejo že sami doma.

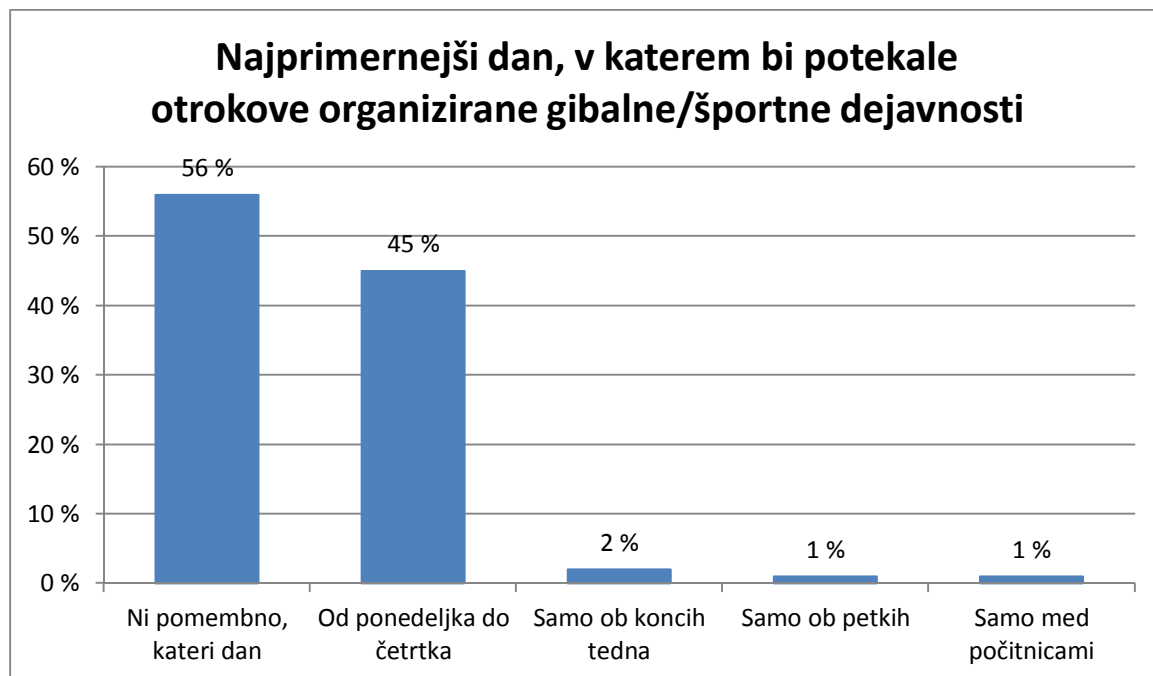
Slika 6: Mnenja staršev, zaradi katerih bi svoje otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti.



Pri ocenjevanju trditev, zaradi katerih bi starši svoje otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti, nobena trditev na Likartovi lestvici stališč ni dosegla zelo visoke srednje vrednosti. Najvišjo srednjo vrednost sta dobili trditvi, da bi otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi te večinoma potekale v naravi (3,4) in če bi se dejavnosti izvajale takoj po vrtcu (3,0). Trditev, da bi starši otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi imeli ob istem času še sami kakšno športno dejavnost, je dosegla srednjo vrednost 2,9. Trditvi, da bi otroke pogosteje vključevali, če bi imeli boljše prostorske možnosti in če bi bili na organizirani gibalni/športni dejavnosti lahko dejavni skupaj z otrokom, sta dosegli srednjo vrednost 2,7. Najnižjo srednjo vrednost (2,4) imata trditvi, da bi otroke pogosteje vključevali v organizirane

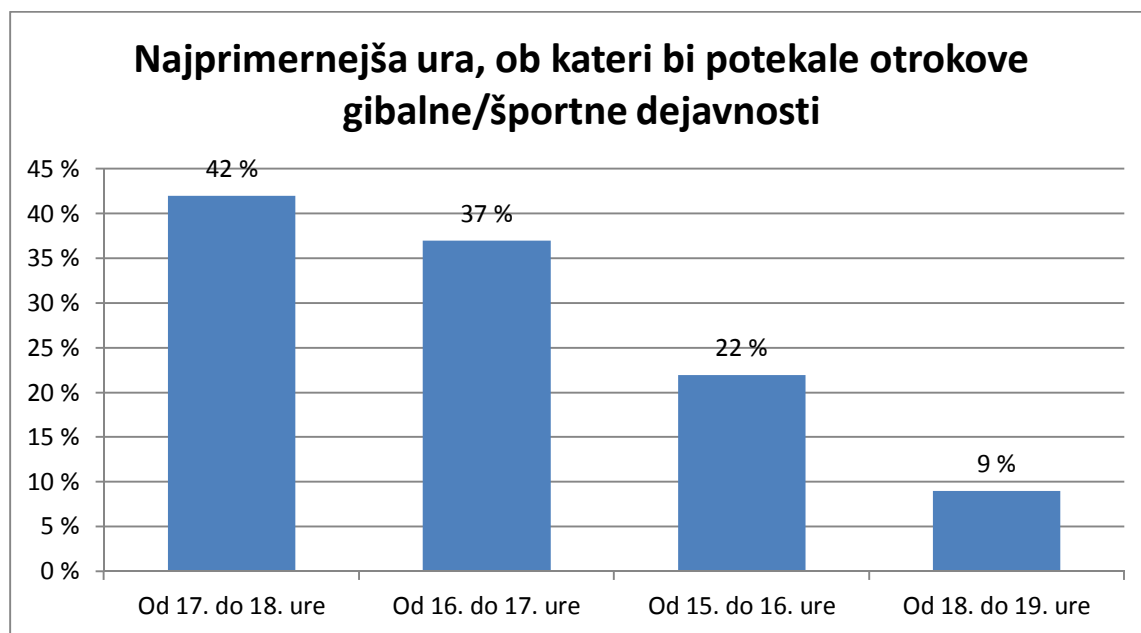
gibalne/športne dejavnosti, če bi imeli boljše pripomočke za vadbo in če bi bili v vadeči skupini le otroci iste starosti.

Slika 7: Najprimernejši dan, v katerem bi potekale otrokove organizirane gibalne/športne dejavnosti.



Pri izbiri primernega dneva je 56 % staršev mnenja, da ni pomembno, kateri dan potekajo otrokove organizirane gibalne/športne dejavnosti. 45 % jih želi, da se izvajajo od ponedeljka do četrтка. Samo 4 % staršev pa se odločajo za otrokove gibalne/športne dejavnosti med koncem tedna, ob petkih ali med počitnicami.

Slika 8: Najprimernejša ura, ob kateri bi potekale otrokove gibalne/športne dejavnosti.



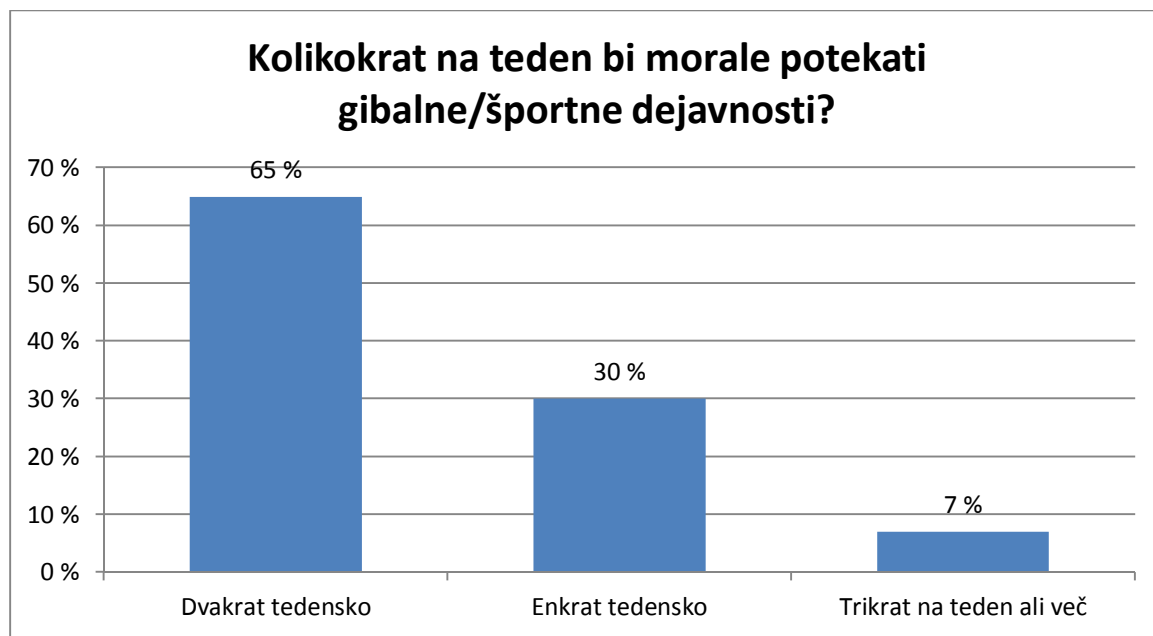
Najprimernejša ura, ob kateri bi potekale otrokove gibalne/športne dejavnosti, je med 17. in 18. uro; zanjo se je odločilo 42 % staršev. Veliko - kar 37 % - staršev meni, da bi morala potekati med 16. in 17. uro. Manjši delež, 22 % staršev, je izbral čas od 15. do 16. ure, najmanj staršev (9 %) pa je mnenja, da bi dejavnosti morale potekati med 18. in 19. uro.

Slika 9: Znesek, ki so ga pripravljeni plačati za mesečne organizirane gibalne/športne dejavnosti, ki potekajo eno uro enkrat tedensko.



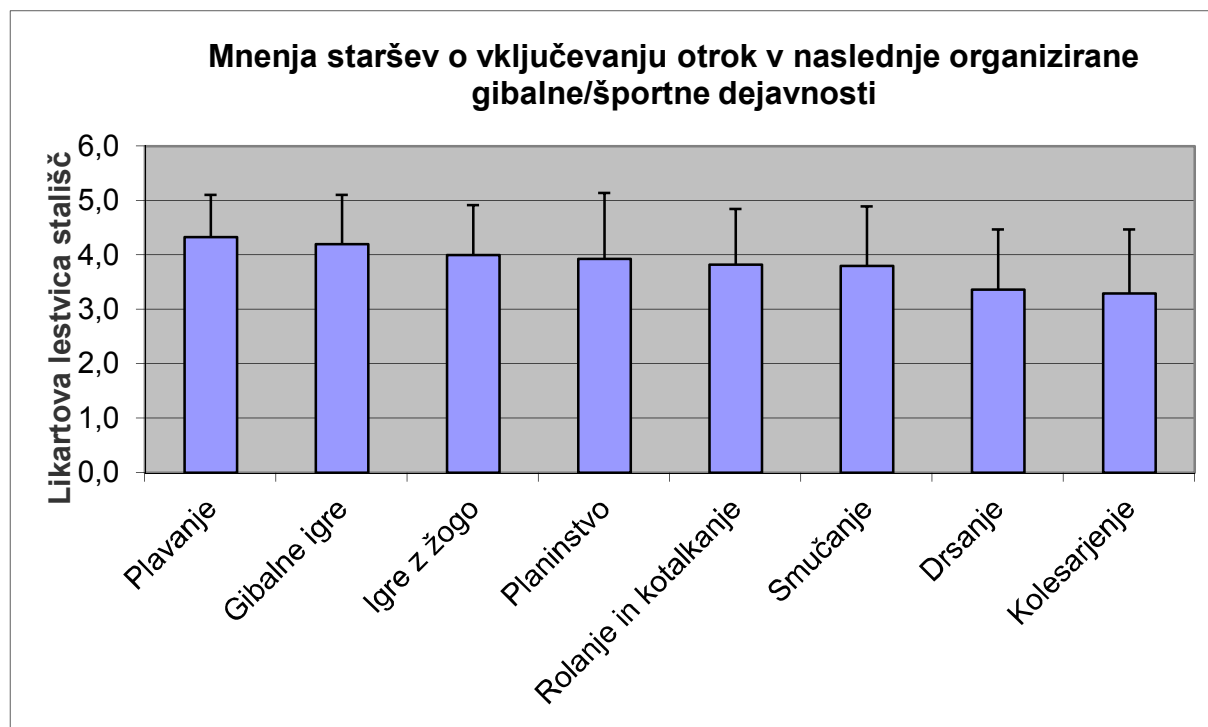
Iz slike 9 ugotovimo, da je 42 % staršev pripravljenih plačati od 15 do 20 € za otrokovo mesečno organizirano gibalno/športno dejavnost, ki bi potekala eno uro enkrat tedensko. Četrtnina staršev bi bila pripravljena plačati od 10 do 15 €, 21 % anketiranih staršev bi plačalo od 20 do 25 €. Samo 16 % pa jih je pripravljeno plačati več kot 30 €.

Slika 10: Kolikokrat na teden bi morale potekati organizirane gibalne/športne dejavnosti?



Velik delež staršev (65 %) meni, da bi otrokove organizirane gibalne/športne dejavnosti morale potekati dvakrat tedensko. 30 % jih je mnenja, da bi morale potekati enkrat tedensko. 7 % staršev pa bi si želelo, da bi bil otrok vključen v organizirane gibalne/športne dejavnosti trikrat na teden ali več.

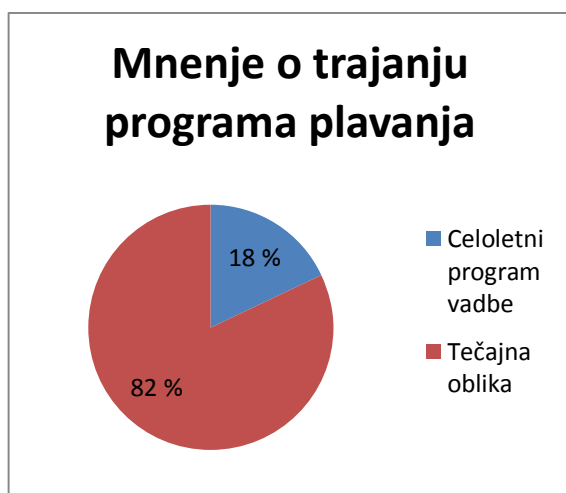
Slika 11: Mnenja staršev o vključevanju otrok v naslednje organizirane gibalne/športne dejavnosti.



Pri ocenjevanju, v katere organizirane gibalne/športne dejavnosti bi vključili svojega otroka, je najvišjo povprečno oceno (4,3) dobilo plavanje, 4,2 so dobile gibalne igre, 4 igre z žogo, planinstvo pa 3,9. Rolanje in kotalkanje ter smučanje sta dobila oceno 3,8. Najnižjo pa sta dobila drsanje 3,4 in kolesarjenje 3,3.

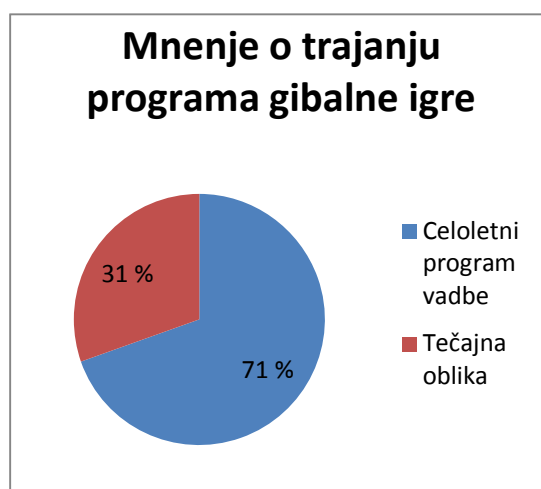
Naslednji grafikoni prikazujejo mnenja staršev o trajanju programa organiziranih gibalnih/športnih dejavnosti, ki so jih ocenjevali pri sliki 11.

Slika 12: Mnenje o trajanju programa plavanja.



82 % staršev bi želelo da se njihov otrok vključuje v plavanje v obliki tečaja, 18 % staršev pa bi otroke vključilo v celoletni program plavanja.

Slika 13: Mnenje o trajanju programa gibalne igre.



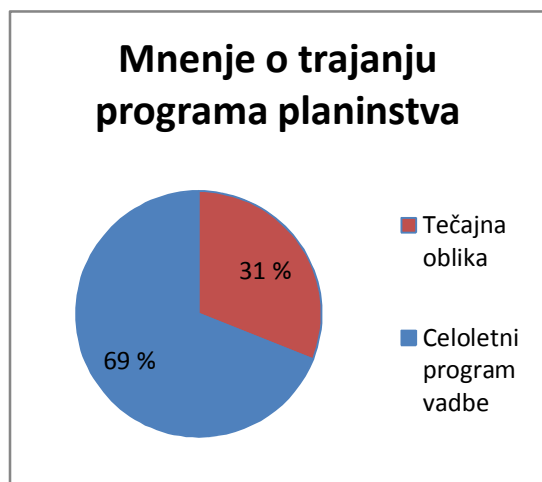
71 % staršev bi želelo, da se njihov otrok vključuje v gibalne igre v obliki celoletnega programa plavanja. 31 % staršev pa bi otroke vključilo v tečajno obliko.

Slika 14: Mnenje o trajanju programa igre z žogo.



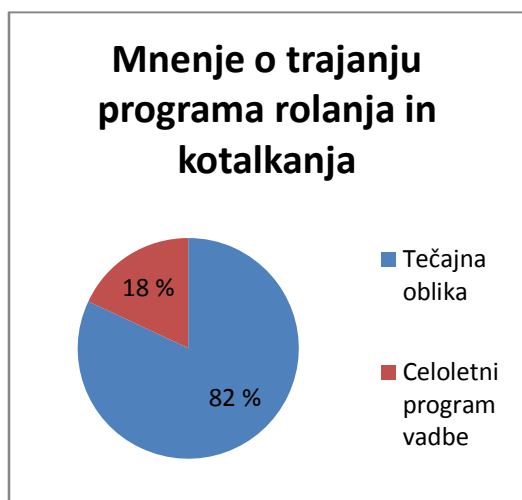
75 % staršev bi želelo, da se njihov otrok vključuje v igre z žogo v okviru celoletnega programa plavanja. 25 % starše pa bi otroke vključilo v tečajno obliko.

Slika 15: Mnenje o trajanju programa planinstva.



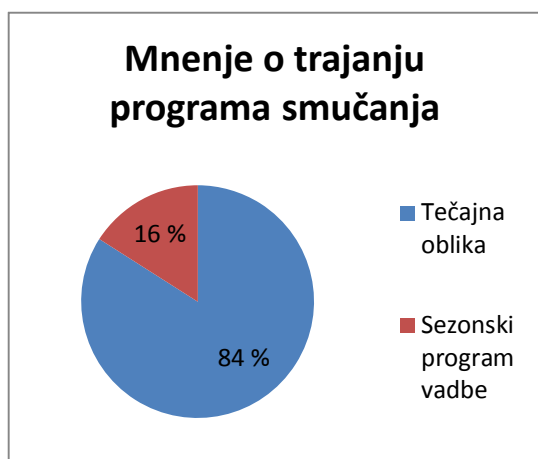
69 % staršev bi želelo, da se njihov otrok vključuje v igre z žogo v okviru celoletnega programa plavanja. 31 % staršev pa bi otroke vključilo v tečajno obliko.

Slika 16: Mnenje o trajanju programa rolanja in kotalkanja.



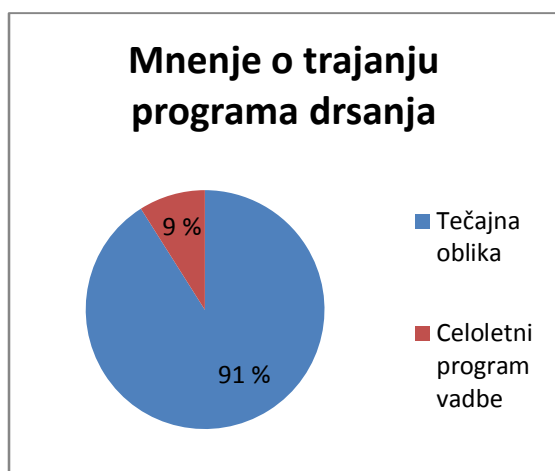
82 % staršev bi želelo, da se njihov otrok vključuje v tečajno obliko rolanja in kotalkanja. 18 % staršev pa bi otroke vključilo v celoletni program vadbe.

Slika 17: Mnenje o trajanju programa smučanja.



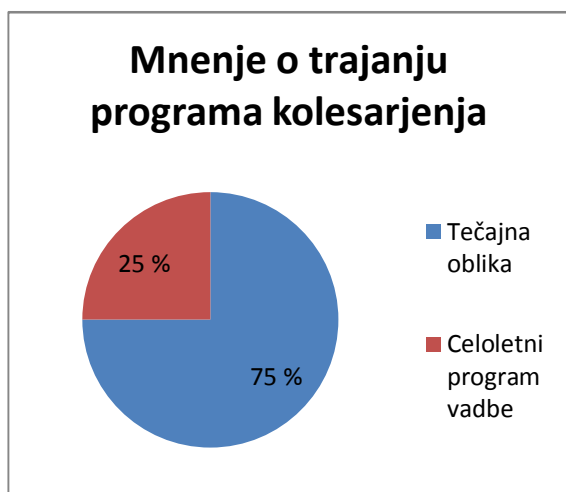
84 % staršev bi želelo, da se njihov otrok vključuje v tečajno obliko smučanja. 16 % staršev pa bi otroke vključilo v celoletni program vadbe.

Slika 18: Mnenje o trajanju programa drsanja.



91 % staršev bi želelo, da se njihov otrok vključuje v tečajno obliko drsanja. 9 % staršev pa bi otroke vključilo v celoletni program vadbe.

Slika 19: Mnenje o trajanju programa kolesarjenja.



75 % staršev bi želelo, da se njihov otrok vključuje v tečajno obliko kolesarjenja. 25 % staršev pa bi otroke vključilo v celoletni program vadbe.

7 OVREDNOTENJE HIPOTEZ

H 1: Starši, ki so sami vključeni v organizirane gibalne/športne dejavnosti, tudi svoje otroke pogosteje vključujejo vanje.

Tabela 1: Primerjava vključevanja staršev in njihovih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti.

			Otroci		
			Da	Ne	Skupaj
Starši	Da	Število	86	13	99
		Delež	86,9 %	13,1 %	100,0 %
	Ne	Število	13	9	22
		Delež	59,1 %	40,9 %	100,0 %
	Skupaj	Število	99	22	121
		Delež	81,8 %	18,2 %	100,0 %

Tabela 2: Ovrednotenje hipoteze 1.

Hi-kvadrat preizkus	Vrednost	Stopnja prostosti	Statistična pomembnost
Testiranje odvisnosti vključevanja otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti od vključenosti staršev v organizirane gibalne/športne dejavnosti.	9,336	1	0,002

Legenda: Statistično pomembnost smo ugotavljali na ravni 5% tveganja ($p \leq 0,05$).

86,9 % staršev, ki se vključuje v organizirane gibalne/športne dejavnosti, vanje vključujejo tudi svoje otroke. Hi-kvadrat nam pokaže statistično značilno odvisnost testiranih spremenljivk. Starši, ki so sami vključeni v organizirane gibalne/športne dejavnosti, torej tudi svoje otroke pogosteje vključujejo vanje, zato hipotezo 1 potrjujemo.

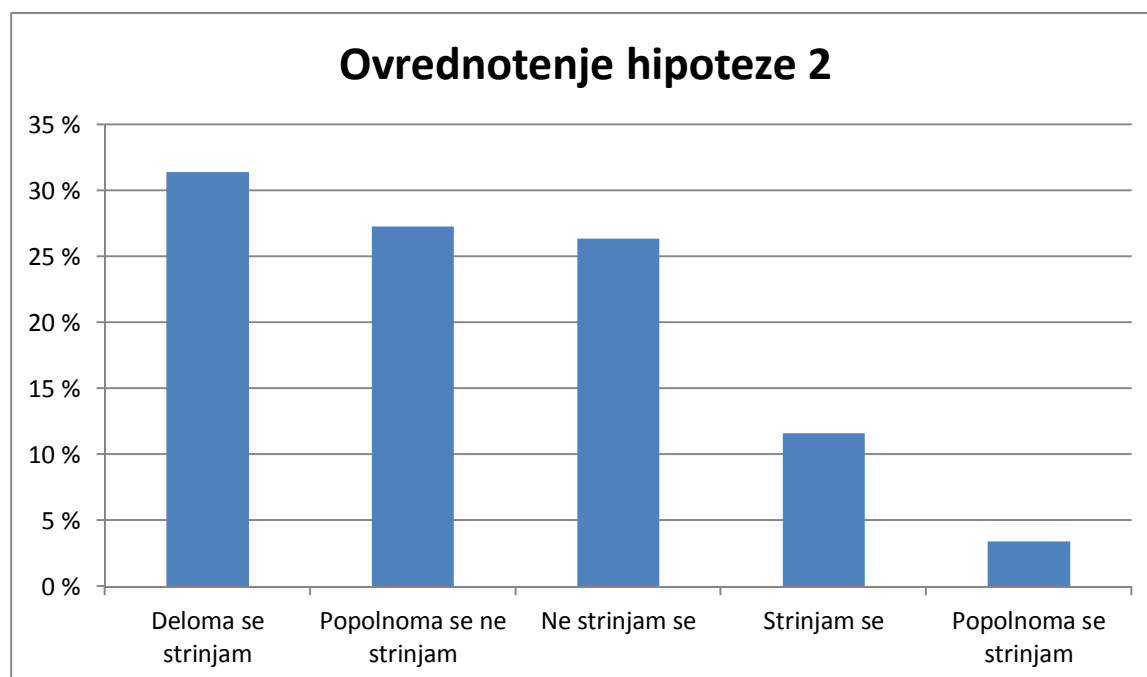
H 2: Starši bi svoje otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi bili v skupini le otroci iste starosti.

Tabela 3: Ovrednotenje hipoteze 2.

	Ocena	Število	Delež
Starši bi svoje otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi bili v skupini le otroci iste starosti.	1	33	27,3
	2	32	26,4
	3	38	31,4
	4	14	11,6
	5	4	3,3
	skupaj	121	100,0

Legenda: 1 - Popolnoma se ne strinjam, 2 - Se ne strinjam, 3 - Deloma se strinjam, 4 - Strinjam se, 5 - Popolnoma se strinjam

Slika 20: Ovrednotenje hipoteze 2.



Samo 14,9 % staršev se strinja in popolnoma strinja, da bi svoje otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi bili v vadeči skupini le otroci iste starosti. Največ, 31,4 % staršev se s to trditvijo deloma strinja. Skupaj pa jih je 53,7 % ocenilo, da se s tem ne strinjajo ali popolnoma ne strinjajo. Sodeč po rezultatih menimo, da ta trditev ne vpliva na odločitev staršev za pogostejše vpisovanje otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti.

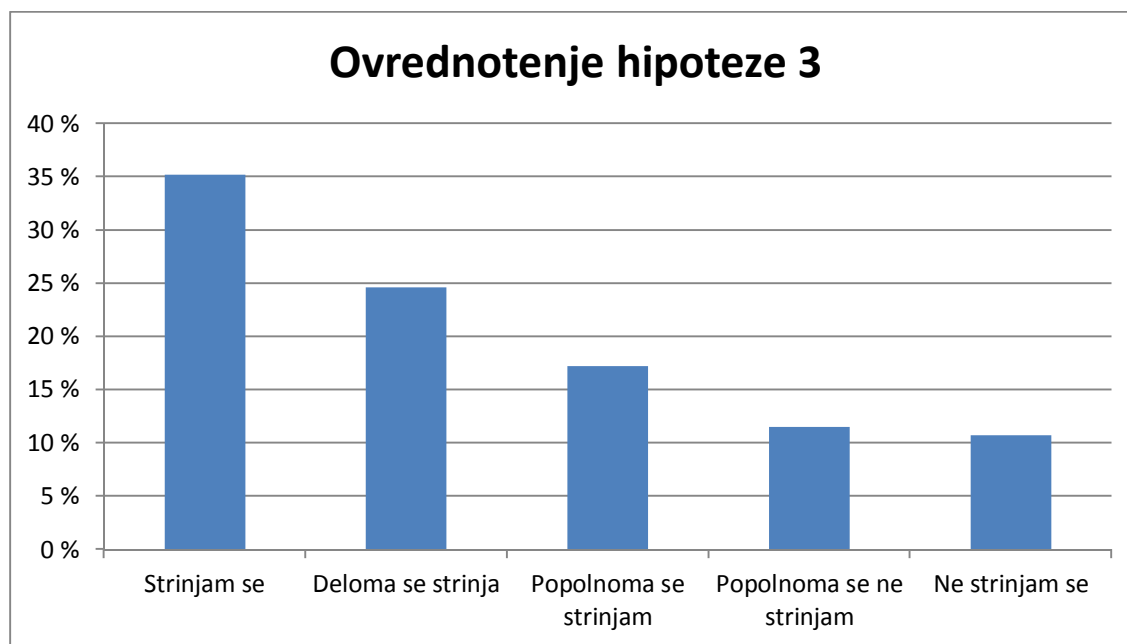
H 3: Starši bi pogosteje vključevali svoje otroke v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi te večinoma potekale v naravi.

Tabela 4: Ovrednotenje hipoteze 3.

	Ocena	Število	Delež
Starši bi pogosteje vključevali svoje otroke v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi te večinoma potekale v naravi.	1	14	11,5
	2	13	10,7
	3	30	24,6
	4	343	35,2
	5	21	17,2
	Skupaj	121	100,0

Legenda: 1 - Popolnoma se ne strinjam, 2 - Se ne strinjam, 3 - Deloma se strinjam, 4 - Strinjam se, 5 - Popolnoma se strinjam

Slika 21: Ovrednotenje hipoteze 3.



Oceno strinjam se ali popolnoma se strinjam, da bi svoje otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi te večinoma potekale v naravi, je izrazilo 52,4 % staršev. 24,6 % pravi, da se s tem deloma strinjajo. Samo 22,2 % staršev pa se ne strinja ali popolnoma ne strinja. Zaradi majhnega deleža nestrinjanja s to trditvijo menimo, da bi starši pogosteje vpisovali otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi te večinoma potekale v naravi.

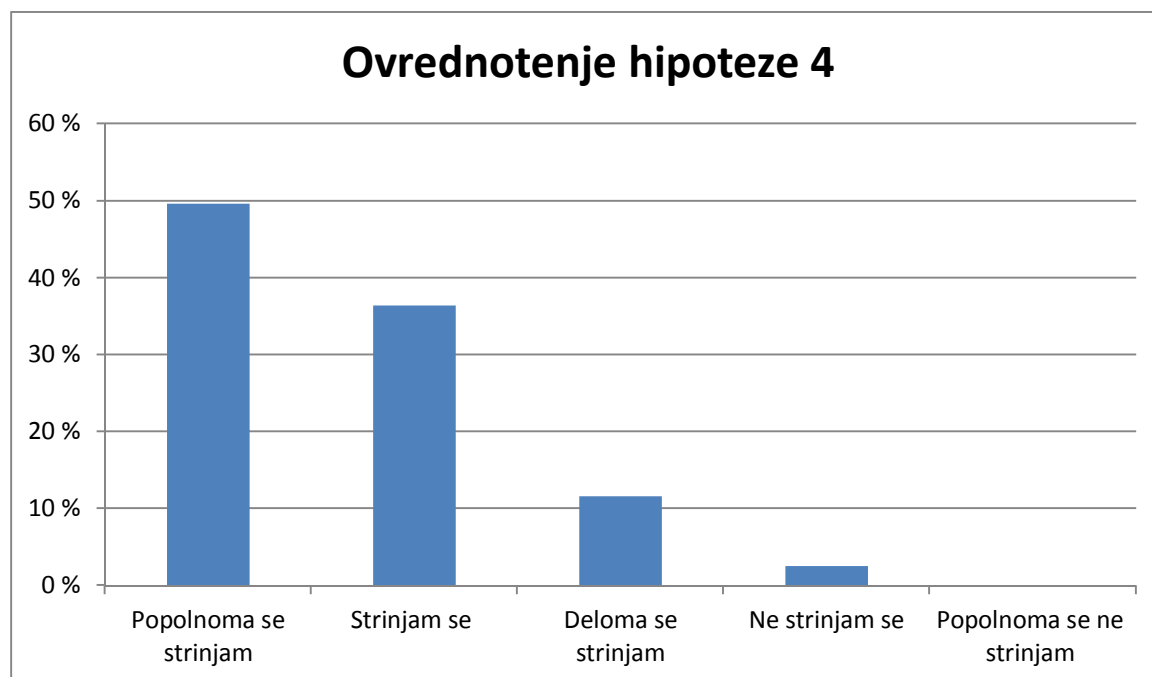
H 4: Med ponujenimi organiziranimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi bi starši za svoje otroke najprej izbrali plavanje.

Tabela 5: Ovrednotenje hipoteze 4.

	Ocena	Število	Delež
Med ponujenimi organiziranimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi bi starši za svoje otroke najprej izbrali plavanje.	1	0	0
	2	3	2,5
	3	14	11,6
	4	44	36,4
	5	60	49,6
	Skupaj	121	100,0

Legenda: 1 - Popolnoma se ne strinjam, 2 - Se ne strinjam, 3 - Deloma se strinjam, 4 - Strinjam se, 5 - Popolnoma se strinjam

Slika 22: Ovrednotenje hipoteze 4.



Hipotezo 4 potrjujemo, saj se 86 % anketiranih staršev zanima ali zelo zanima za to, da bi svojega otroka vključili v organizirano gibalno/športno dejavnost plavanja.

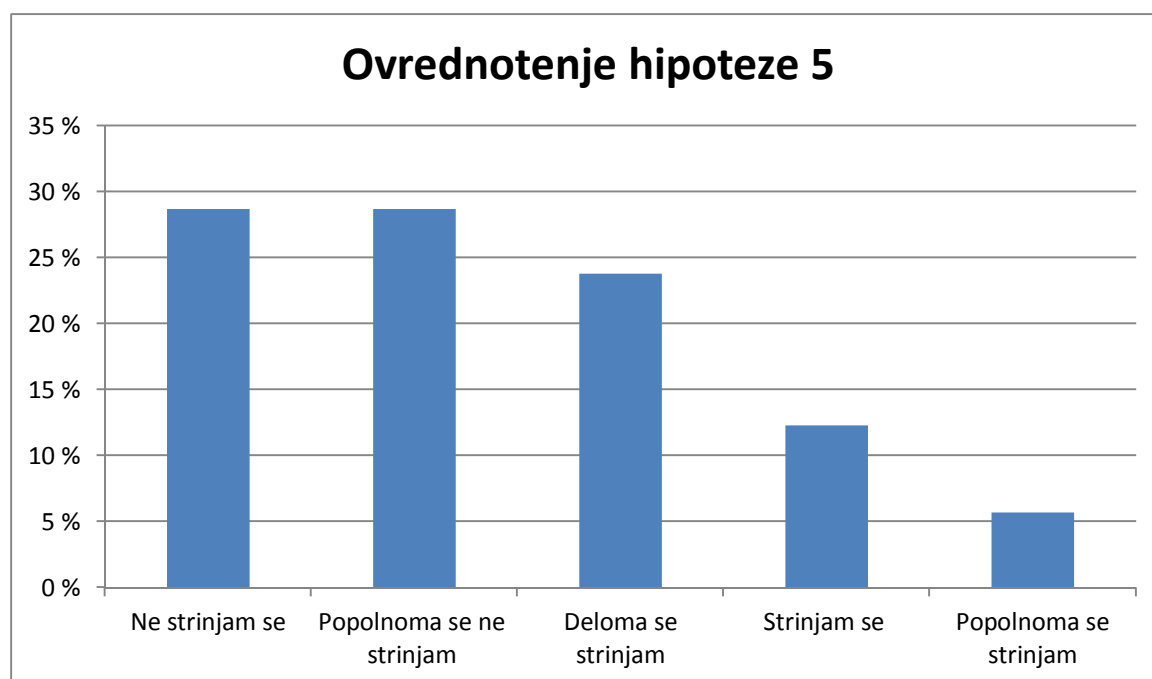
H 5: Na vključevanje otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti vpliva boljša izbira športnih pripomočkov.

Tabela 6: Ovrednotenje hipoteze 5.

	Ocena	Število	Delež
Na vključevanje otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti vpliva boljša izbira športnih pripomočkov.	1	35	28,7
	2	35	28,7
	3	29	23,8
	4	15	12,3
	5	7	5,7
	Skupaj	121	100,0

Legenda: 1 - Popolnoma se ne strinjam, 2 - Se ne strinjam, 3 - Deloma se strinjam, 4 - Strinjam se, 5 - Popolnoma se strinjam

Slika 23: Ovrednotenje hipoteze 5.



S trditvijo, da na vključevanje otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti vpliva boljša izbira športnih pripomočkov, se strinja ali popolnoma strinja samo 18 % anketiranih staršev. 23,8 % staršev se s trditvijo deloma strinja. Enak delež, 28,7 % staršev, pa se je odločil za oceno ne strinjam se ali popolnoma se ne strinjam. Zaradi majhnega deleža (18 %) strinjanja menimo, da boljši športni pripomočki niso razlog za pogostejše vpisovanje otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti.

8 RAZPRAVA

Namen diplomskega dela je bil analizirati mnenja staršev o dejavnih vključevanja predšolskih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti. V prvem delu smo želeli ugotoviti, koliko staršev otrok, starih od 2 do 6 let, se vključuje v organizirane gibalne/športne dejavnosti in zakaj se zanje odločajo. V drugem delu pa smo se osredotočili na vključevanje njihovih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti, na razloge, zaradi katerih jih vključujejo, in želje, ki vplivajo na pogostejše vključevanje otroka v te dejavnosti. Anketni vprašalnik je rešilo 121 naključno izbranih staršev, katerih otroci so stari od 2 do 6 let.

V raziskavi smo si postavili hipotezo, da starši, ki se sami vključujejo v organizirane gibalne/športne dejavnosti, tudi svoje otroke pogosteje vključujejo vanje, 86,9 % staršev, ki se sami vključujejo v organizirane gibalne/športne dejavnosti, se odloči, da v organizirane gibalne/športne dejavnosti vključuje tudi svoje otroke. Le 13,1 % staršev je takih, ki se sami vključujejo, svojih otrok pa ne vključujejo. 9 % staršev pa je takšnih, ki se niti sami ne vključujejo v organizirane gibalne/športne dejavnosti niti vanje ne vključijo svojih otrok. Podobne rezultate so v svoji raziskavi dobili tudi Zajec, Videmšek, Pišot in Šimunič (2010). Ugotovili so, da je gibalna/športna dejavnost otrok povezana z gibalno/športno dejavnostjo staršev. Če se starši ukvarjajo z gibalnimi/športnimi dejavnostmi, so tudi otroci gibalno/športno dejavnejši.

Starši so trditev, da bi otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi bili na organizirani gibalni/športni dejavnosti lahko dejavni skupaj z otrokom, ocenili s srednjo vrednostjo 2,7 od 5 možnih točk. Menimo, da se starši premalo zavedajo pozitivnega vpliva skupnih gibalnih/športnih dejavnosti z otroki na otrokov razvoj in na vso družino. Videmšek, Strah in Stanevič (2001) navajajo, da se otrok ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje in uspešno izvaja tudi naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmožel. Ker otrok želi staršem ugajati, se potruji po svojih najboljših močeh. Starši pa morajo ta trud pohvaliti. Omenjeni avtorji podajajo tudi podatke neke ameriške raziskave, v kateri so raziskovalci ugotovili, da so otroci gibalno/športno dejavnih mater dvakrat dejavnejši od otrok, ki imajo športno nedejavne matere. Otroci gibalno/športno dejavnih očetov pa naj bi bili kar 3,5-krat dejavnejši od otrok, ki imajo športno nedejavne očete.

Razlog, zaradi katerega se starši najpogosteje odločajo za vključitev sebe in svojih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti, so dodatne možnosti za gibanje. Starši se zavedajo, da se v sodobnem načinu življenja tako otroci kot oni sami premalo gibljejo. Bala (2006) pravi, da telesna dejavnost predšolskih otrok ni zadovoljiva ne po obsegu ne po intenzivnosti. Danes naj bi bili otroci manj telesno dejavni kot v prejšnjih desetletjih. Odgovor, da naj bi otrokove organizirane gibalne/športne dejavnosti potekale dvakrat tedensko - ki si ga je izbralo 65 % anketiranih staršev -, kaže na to, da si starši želijo, da bi bili njihovi otroci gibalno/športno dejavnejši.

Mnenja o vrsti organizirane gibalne/športne dejavnosti smo ocenjevali z Likartovo lestvico stališč. Starši so najvišje, s stopnjo 3,4 na Likartovi lestvici stališč, ocenili trditev, da bi svoje otroke pogosteje vključevali v organizirane gibalne/športne dejavnosti, če bi te večinoma potekale v naravi. S to trditvijo se strinja ali popolnoma strinja 52,4 % staršev. Anketirani starši se zavedajo pozitivnega vpliva preživljanja prostega časa v naravi. Pišot in Jelovčan (2006) sta v svoji raziskavi *Vpliv gibalne/športne aktivnosti na prostem na zdravje in počutje otrok* ugotovila, da so bili otroci, ki so večino časa preživeli na prostem, bolj motivirani za delo in so se med izvajanjem raziskave bolje počutili. Ugotovila sta tudi, da so bili ti otroci manj odporni in so med raziskavo obolevali pogosteje kot otroci, ki so večino časa preživeli v zaprtem prostoru. To pripisujeta gibanju na prostem v vseh vremenskih pogojih in, posledično, izpostavljenosti velikim temperaturnim razlikam.

V raziskavi starši niso pripisali velikega pomena boljšim športnim pripomočkom za pogostejše vključevanje otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti, saj je trditev na Likartovi lestvici stališč dobila srednjo vrednost 2,4. Pri tem sta bile najpogostejši oceni popolnoma se ne strinjam ali ne strinjam se. Obe imata enak delež odgovor, 28,7 %. Malo večji pomen s srednjo vrednostjo 2,7 so dali trditvi, da bi svoje otroke pogosteje vključevali, če bi bile prostorske možnosti boljše. Zajec in drugi (2010) pravijo, da prostor za igro nudi otrokom priložnost za sprostitvev nakopičene energije, zadovoljitev potreb po gibanju in igri ter navezovanje socialnih stikov. Na igralih otroci sodelujejo med seboj in skupaj poskušajo doseči cilj. S pomočjo kompleksnih igrav se razvija tudi otrokova ustvarjalnost, ko otrok išče načine za rešitev različnih gibalnih nalog.

9 SKLEP

Namen diplomskega dela je bil analizirati mnenja staršev o dejavnostih vključevanja predšolskih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti. S pomočjo sodobne slovenske in tuje strokovne literature smo ugotavljali mnenja strokovnjakov o vplivu gibalne/športne dejavnosti na otrokov celostni razvoj ter vplivu gibanja v zgodnjem otroštvu na življenje odraslega človeka. Predstavili smo pomen gibanja cele družine na gibalno/športno dejavnost otrok in predstavili program Malček gibalček, ki je namenjen otrokom od 2. do 6. leta in poteka kot organizirana gibalna/športna dejavnost.

V preseku literature smo ugotavljali tudi pomembnost pripomočkov in prostora za izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti. Pri izbiri športnih pripomočkov imajo namreč velik pomen improvizirani športni pripomočki, ki naj bi jih otroci tudi sami izdelali. S temi se nato igrajo še rajši in dlje, saj jim izdelava improviziranih pripomočkov daje zadovoljstvo, hkrati pa med delom razvijajo tudi fino motoriko, ki je del gibalnega razvoja predšolskega otroka.

Na podlagi preseka literature smo si zastavili cilj ugotoviti, koliko staršev z otroki, starimi od 2 do 6 let, se vključuje v organizirane gibalne/športne dejavnosti in zakaj se zanje odločajo. V drugem delu pa smo se osredotočili na vključevanje njihovih otrok v organizirane gibalne/športne dejavnosti, na namene, zaradi katerih jih vključujejo, in želje, ki vplivajo na pogostejše vključevanje otroka v te dejavnosti. Anketni vprašalnik je rešilo 121 naključno izbranih staršev, katerih otroci so stari od 2 do 6 let.

Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Uporabili smo podprogram FREQUENCIES za izračun frekvence posameznih odgovorov, za izračun opisne statistike bomo uporabili podprogram DESCRIPTIVES, za ugotavljanje povezanosti ordinalnih in nominalnih vrednosti pa podprogram CROSSTABS. Statistično značilnost smo preverjali na ravni 5-odstotnega tveganja ($p \leq 0,05$). Za večinsko mnenje smo izbrali 2/3 večino v kumulativi 4 in 5 ocene stopnje strinjanja po Likartovi lestvici stališč.

S pomočjo rezultatov lahko ugotovimo, da se starši, katerih otroci so stari od 2 do 6 let, zavedajo pozitivnega pomena organiziranih gibalnih/športnih dejavnosti tako zase kot za

svoje otroke. Dodatne možnosti za gibanje pa so najpogostejši razlog, zaradi katerega izbirajo organizirane gibalne/športne dejavnosti sami in vanje vključujejo tudi svoje otroke. Iz odgovorov na anketni vprašalnik lahko razberemo, da se starši slabo zavedajo pozitivnega vpliva na otroka, če so dejavni na organiziranih gibalnih/športnih dejavnostih skupaj z otrokom. Poleg tega to dobro vpliva na celotno družino, zato predlagam, da bi športne organizacije dale več poudarka na organiziranih gibalnih/športnih dejavnostih, v katerih bi bili starši dejavni skupaj z otrokom.

Pri ocenjevanju naštetih gibalnih/športnih dejavnosti v anketnem vprašalniku so za vse dejavnosti večinoma podali oceno, da se zanimajo ali se zelo zanimajo, da bi vključili otroke v različne dejavnosti. Torej se starši zavedajo pozitivnega pomena pestrosti izbire gibalnih/športnih dejavnosti za otroke. Tudi Umek (2008) v priročniku h kurikulu za vrtce pravi, naj otrok v predšolskem obdobju pridobi čim različnejše gibalne/športne izkušnje, ki so osnova poznejšim zahtevnejšim gibalnim/športnim vzorcem. Zavedati se moramo, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, pozneje težko nadoknadimo. Zato se naj temelji gibalnih/športnih dejavnosti v otroštvu zgradijo kakovostno, saj imajo ključen vpliv na poznejše vključevanje v gibalne/športne dejavnosti. Gibanje tako postane ena izmed pomembnih sestavin za kakovostno življenje v vseh starostnih obdobjih.

10 LITERATURA

Bala, G. (2006). *Fizička aktivnost devojčica i dečaka predšolskog uzrasta*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture Novi Sad.

Cemič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka*. Ljubljana: Dr. Mapet.

Frosting, M. (1998). *Gibalna vzgoja: nove poti specialne pedagogike*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

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

Kurikulum za vrtce (2004). Ljubljana: MŠŠ, Urad RS za šolstvo.

Marjanovič Umek, L. (2008). *Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulumu za vrtce*. Ljubljana: Založba Obzorja.

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

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

Pišot, R. in Završnik, J. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujejo gibanje*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

Športni program Malček Gibalček (2012).

http://www.pagonsport.si/index.php?option=com_content&view=article&id=66&Itemid=68,

19. 5. 2012.

Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M., (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT Zalog.

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

Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzek, M. (2006). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

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

PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Lepo pozdravljen/a! Sem Mateja Jeglič, študentka predšolske vzgoje na Pedagoški fakulteti v Ljubljani. Za diplomsko delo sem izbrala tematiko, povezano z organizirano gibalno / športno dejavnostjo predšolskih otrok. V sklopu tega sem pripravila anketni vprašalnik za starše otrok, starih od 2 do 6 let. Lepo Vas prosim, da si vzamete 5 minut časa in odgovorite nanj. Rezultate raziskave bom uporabila za diplomsko nalogo. Vprašalnik je anonimen.

Zelo bom hvaležna, če vprašalnik pošljete tudi komu, ki ga poznate in veste, da ima otroke, stare od 2 do 6 let. Več kot zberem odgovorov, bolj verodostojna bo namreč moja raziskava.

Lep dan in hvala že vnaprej. Mateja Jeglič

* Zahtevan odgovor

1. Vključujem se v organizirane gibalne/športne dejavnosti. *

Vprašanje se navezuje na gibalno/športno dejavnost staršev.

DA

NE

2. V gibalne/športne dejavnosti se vključujem zaradi: *

Vprašanje se navezuje na gibalno/športno dejavnost staršev.

Dodatne možnosti za gibanje

Zaradi gibalnega primanjkljaja

Zaradi druženja

Z vadbo se ukvarjam sam

Drugo:

3. Z organizirano gibalno/športno dejavnostjo, v katero sem vključen/-a, sem: *

Vprašanje se navezuje na gibalno/športno dejavnost staršev.

Zadovoljen/-na

Zadovoljen/-na sem s samostojno vadbo

Nisem zadovoljen/-na

Deloma zadovoljen/-na

4. Svoje(-ga) otroka/otroke vključujem v organizirane gibalne/športne dejavnosti. * Vprašanje se navezuje na gibalno/športno dejavnost otrok.

- DA
- NE

5. Svoje(-ga) otroke/otroka vključujem v gibalne/športne dejavnosti: *

Vprašanje se navezuje na gibalno/športno dejavnost otrok.

- Zaradi dodatnih možnosti za gibanje
- Dovolj se giblje(-jo) že sami doma
- Zaradi druženja z vrstniki in s tem boljše socializacije
- Zaradi gibalnega primanjkljaja

6. Otroka bi pogosteje vključeval/-a v organizirano gibalno/športno dejavnost, če bi: *

(Naredite križec, pri čemer pomeni 1 - Popolnoma se ne strinjam, 2 - Se ne strinjam, 3 - Deloma se strinjam, 4 - Strinjam se, 5 - Popolnoma se strinjam)

	1	2	3	4	5
- bil/-a lahko na organizirani gibalni/športni dejavnosti dejaven/-na skupaj z otrokom					
- imel/-a ob istem času še jaz drugo športno dejavnost					
- imeli boljše pripomočke za vadbo					
- imeli boljše prostorske možnosti					
- bili v vadeči skupini le otroci iste starosti					
- ta večinoma potekala v naravi					
- se dejavnost izvajala takoj po vrtcu					

7. Na kateri dan bi morala potekati otrokova organizirana gibalna/športna dejavnost, da bi bil za vas najprimernejši? *

- Od ponedeljka do četrтка.
- Ni pomembno, kateri dan.
- Samo ob petkih.
- Samo ob vikendih.
- Samo med počitnicami.

8. Ob katerih urah bi želeli, da poteka otrokova organizirana gibalna/športna dejavnost? *

- Od 15. do 16. ure.
- Od 16. do 17. ure.
- Od 17. do 18. ure.
- Od 18. do 19. ure.

9. Kolikšen znesek ste pripravljeni plačati za mesečno gibalno/športno dejavnost, ki bi potekala eno uro enkrat tedensko: *

- Od 10 € do 15 €.
- Več kot 30 €.
- Od 20 € do 25 €.
- Od 15 € do 20 €.

10. Kolikokrat na teden bi morala potekati gibalna/športna dejavnost? *

- Enkrat na teden.
- Dvakrat na teden.
- Trikrat na teden ali več.

11. Otroka bi vpisal/-a v naslednjo organizirano gibalno/športno dejavnost: *

(Naredite križec, pri čemer pomeni 1 - Sploh me ne zanima, 2 - Me ne zanima, 3 - Deloma me zanima, 4 - Me zanima, 5 - Zelo me zanima)

	1	2	3	4	5
A. Gibalne igre					

A. Opredelite trajanje programa. *

Vprašanje se nanaša na zgornjo izbiro.

- Tečajna oblika.
- Celoletni program vadbe.

	1	2	3	4	5
B. Igre z žogo					

B. Opredelite trajanje programa. *

Vprašanje se nanaša na zgornjo izbiro

- Tečajna oblika.
- Celoletni program vadbe.

	1	2	3	4	5
C. Kolesarjenje					

C. Opredelite trajanje programa. *

Vprašanje se nanaša na zgornjo izbiro

- Tečajna oblika.
- Celoletni program vadbe.

	1	2	3	4	5
D. Rolanje in kotalkanje					

D. Opredelite trajanje programa. *

Vprašanje se nanaša na zgornjo izbiro

- Tečajna oblika.
- Celoletni program vadbe.

	1	2	3	4	5
E. Plavanje					

E. Opredelite trajanje programa. *

Vprašanje se nanaša na zgornjo izbiro

- Tečajna oblika.
- Celoletni program vadbe.

	1	2	3	4	5
F. Planinstvo					

F. Opredelite trajanje programa. *

Vprašanje se nanaša na zgornjo izbiro.

- Tečajna oblika.
- Celoletni program vadbe.

	1	2	3	4	5
G. Smučanje					

G. Opredelite trajanje programa. *

Vprašanje se nanaša na zgornjo izbiro.

- Tečajna oblika.
- Celoletni program vadbe.

	1	2	3	4	5
H. Drsanje					

H. Opredelite trajanje programa *

Vprašanje se nanaša na zgornjo izbiro.

- Tečajna oblika.
- Celoletni program vadbe.