

**Jera Zajec, dr. Mateja Videmšek,
dr. Damir Karpljuk, dr. Jože Stihec**

Značilnosti gibalnih/športnih dejavnosti in specifičnosti v spodbujanju gibanja predšolskih otrok

Povzetek: Specifičnost otrokovega razvoja, ki poteka izrazito celostno na vseh področjih (telesnem, gibalnem, spoznavnem, čustvenem in socialnem) hkrati, zahteva sistematičen in harmoničen pristop k vsem omenjenim področjem, saj sprememba na enem vpliva na spremembe na vseh drugih področjih. Omenjena celostnost in specifična razvoja se na gibalnem področju kaže tako v gibalnih sposobnostih kot v razlikah med dečki in deklicami. Prispevek želi osvetliti omenjeni problem in pokazati na nekatere mogoče rešitve, kot na primer vključevanje in povezovanje vzgojiteljev, staršev in športnih pedagogov.

Ključne besede: predšolski otrok, celostni razvoj, razlike med dečki in deklicami, gibalne sposobnosti, starši, vzgojitelji in športni pedagogi v vrtcu.

UDK: 373.23:37.037.1

Pregledni znanstveni prispevek

Jera Zajec, asistentka, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Slovenija;

e-naslov: Jera.Zajec@pef.uni-lj.si

Dr. Mateja Videmšek, izredna profesorica, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Slovenija;

e-naslov: mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si

Dr. Damir Karpljuk, izredni profesor, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Slovenija;

e-naslov: damir.karpljuk@fsp.uni-lj.si

Dr. Jože Stihec, izredni profesor, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Slovenija;

e-naslov: joze.stihec@fsp.uni-lj.si

Uvod

V članku želimo predstaviti pomen gibanja v otrokovem razvoju ter vlogo vzgojiteljev in staršev pri spodbujanju gibalnih/športnih dejavnosti predšolskih otrok.

V predšolskem obdobju se posamezna področja otrokovega razvoja (telesni, gibalni, spoznavni, čustveni in socialni) med seboj prepletajo, to pomeni, da sprememba na enem vpliva na spremembe na vseh drugih področjih (Videmšek in Pišot 2007). Zaradi celostnosti otrokovega razvoja, v katerem se dimenzije psihosomatičnega statusa med seboj prepletajo in so v neposredni ali posredni soodvisnosti, je zato nujno vključevanje in prepletanje vseh šestih področij dejavnosti v vrtcu. V vrtcu zato sistematično vključujemo različna področja dejavnosti (gibanje, jezik, umetnost, družbo, naravo in matematiko).

V prispevku bomo podrobneje predstavili področje gibanja. Gibanje je ena izmed primarnih otrokovih potreb. Z njim otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih, razvija zaupanje vase. Hkrati pa s pomočjo gibanja pridobiva izkušnje na drugih področjih. Gibanje tako daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, dobrega počutja, sprejetosti v okolje itn. (Videmšek in Visinski 2001). Le s sistematičnim pristopom in strokovnim izvajanjem gibalnih/športnih dejavnosti lahko optimalno razvijamo otrokove gibalne in funkcionalne sposobnosti in mu omogočamo, da si pridobi raznovrstno gibalno znanje, ki je podlaga različnim športnim zvrstem (Videmšek in Pišot 2007).

Gibalni razvoj in z njim tesno povezana možnost razvijanja gibalnih sposobnosti sta odločajoča predvsem v zgodnjem otroštvu, ko je ves organizem, zlasti pa živčni sistem najdovzетnejši za vplive okolja. Predšolsko obdobje je eno izmed najobčutljivejših obdobji za razvoj naravnih oblik gibanja, ki so podlaga za zahtevnejše oblike gibanja (Videmšek in Pišot 2007).

Gibalne sposobnosti predšolskega otroka

Za zgodnje otroštvo je značilno, da je razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, na primer hitrosti in koordinacije, zelo intenziven, razvoj drugih, na primer ravnotežja, moči, gibljivosti in vzdržljivosti, pa nekoliko počasnejši (Malina idr. 2004). Značilno je tudi, da se pojavljajo pomembne individualne razlike. Vsak posameznik ima namreč svoj tempo razvoja, ki ga določa njegova »biološka ura« (Gallahue in Ozmun 2006). Nenehno srečevanje z učenjem in izvajanjem novih, vse zahtevnejših gibalnih spretnosti je precej pogojeno z ravnijo gibalnih sposobnosti.

Celostnost otrokovega razvoja je značilna tudi znotraj gibalnega prostora, ki ga opredeljujejo gibalne sposobnosti otrok. Na splošno je za človeka značilno, da njegovo gibalno učinkovitost omejuje šest gibalnih in funkcionalna sposobnost. Moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, preciznost so sposobnosti, ki določajo učinkovitost posameznika pri realizaciji različnih gibalnih nalog. Posebno vlogo in prispevek h gibalni učinkovitosti pa ima tudi funkcionalna sposobnost - vzdržljivost, ki pa predvsem v soodvisnosti delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema opredeljuje intenzivnost v izvajanju neke gibalne naloge (premagovanje določenega napora v moči, hitrosti, gibljivosti ...) z nezmanjšano učinkovitostjo (Videmšek in Pišot 2007). Poleg omenjenih sposobnosti paje treba poudariti, da je pri otroku zelo pomemben tudi prispevek drugih dimenzij, in sicer: socialnih, čustvenih in spoznavnih (Videmšek in Visinski 2001). Seveda pa je pri otroku ta prispevek veliko večji kot pri odraslem.

V obdobju otroštva se nekatere strukture osrednjega živčnega sistema, ki so odgovorne za najzahtevnejše oblike človekovega delovanja in kamor uvrščamo tudi motoriko, še vedno razvijajo. Pri nas je bilo opravljeno kar nekaj raziskav, ki so obravnavale latentno strukturo in razvojne značilnosti motoričnih sposobnosti mlajših otrok (Strel in Šturm 1981; Rajtmajer in Proje 1990; Rajtmajer 1993, 1994, 1997; Videmšek in Cemič 1991; Videmšek 1996; Planinšec 1995; Pišot 1997; Pišot in Planinšec 2005; Bala in Popovič 2007; Vehovar 2009 idr.). Navedene študije so pokazale, da pri predšolskih otrocih težko natančno opredelimo gibalne sposobnosti, vendar pa na podlagi izsledkov lahko trdimo, da je latentni prostor motorike mlajših otrok že delno diferenciran, vendar veliko manj kot pri odraslih (Videmšek in Pišot 2007). Rezultati kažejo, da nastajajo razlike predvsem v koordinaciji, saj je večina gibalnih nalog za otroke koordinacijsko zahtevna. Učinkovitost gibalnih nalog je pri otrocih odvisna od koordinacije, kar je najvidnejše prav pri najmlajših (Vehovar 2009).

Mnogi raziskovalci (Videmšek 1996; Pišot in Planinšec 2005; Videmšek in Pišot 2007; Vehovar 2009) navajajo nekatere probleme, ki se pojavljajo pri merjenju gibalnih sposobnosti predšolskih otrok:

- izbor merskih postopkov (ni ustrezne testne baterije za predšolske otroke različnih razvojnih stopenj),
- število uporabljenih testov,
- čas, ko je otrok lahko zbran in sodeluje pri testih,
- število ponovitev posameznega testa itn.

Vsako testiranje predšolskih otrok je nedvomno izredno zahtevno delo, saj mora biti prilagojeno zgodnjemu obdobju, to pa povzroča nemalo težav. Poglavitni problem so merski postopki. Raziskovalci se še vedno trudijo, da bi v celoti izdelali ustrezne testne baterije za merjenje gibalnih sposobnosti otrok različnih razvojnih stopenj. V mnogih raziskavah pri obravnavanju enako starih otrok pogosto isti testi opredeljujejo različne motorične dimenzije.

Merske značilnosti testov motoričnih sposobnosti mlajših otrok so proučevali Strel in Šturm (1981), Rajtmajer in Proje (1990), Videmšek in Cemič (1991), Rajtmajer (1993), Videmšek (1996), Pišot (1997), Bala (2003), Bala in Popovič (2007), Vehovar (2009) idr. Avtorji so informacije o merskih značilnostih ugotavljali z velikim številom postopkov. Analiza opravljenih raziskav kaže, da merske značilnosti nekaterih do sedaj uporabljenih testov niso stabilne, prav tako pa tudi vsi testi ne dosegajo zadovoljivih vrednosti, tako da bo temu področju v prihodnje treba nameniti veliko pozornosti (Videmšek in Pišot 2007).

Razlike v gibalnih sposobnostih med dečki in deklicami

Gibalne sposobnosti predšolskih otrok so proučevali številni avtorji, in sicer z različnih vidikov. Pri analizah raziskav so svoja opažanja pogosto predstavili tudi z vidika razlik med spoloma. Videmšek, Stihec in Karpljuk (2008) so ugotovili, da so razlike v gibalnih sposobnostih med spoloma v zgodnjem otroštvu v povprečju majhne, izrazitejše pa so v poznejših obdobjih. C. Roškar (2001) na primer ni ugotovila velikih razlik v uspešnosti izvajanja izbranih motoričnih nalog med šestletnimi dečki in deklicami, vendar pa so bili v povprečju dečki nekoliko uspešnejši pri skoku v daljavo, bočnih poskokih, v teku s spremembo smeri in dveh testih, ki opredeljujeta koordinacijo gibanja. Podobno so ugotovili tudi drugi raziskovalci, in sicer so Morris, Williams, Atwater in Wilmore (1982) v svoji raziskavi, v katero so zajeli otroke od 3. do 6. leta starosti, ugotovili, da so dečki vseh starosti dosegli statistično značilno boljše rezultate pri vseh testih, kjer so bili vključeni meti žoge, šestletne deklice pa so bile statistično boljše v rezultatu testa, ki meri statično ravnotežje. Isti avtorji so ugotovili, da so petletni dečki statistično značilno boljši v hitrostnem teku. Podobno je ugotovila tudi I. Miler (1993), ki je proučevala nekatere sposobnosti pet do petinpolletnih dečkov in deklic; dečki so bili uspešnejši v tekih na različne razdalje (5 m, 10 m, 100 m, 150 m in 300 m) ter pri različnih gibalnih nalogah, ki opredeljujejo moč (pri vezanih skokih v daljavo, suvanju žoge sede, metanju žoge, vlečenju po klopi, vesi v zgibi in bočnih poskokih).

M. Videmšek (1996) je na vzorcu triletnih dečkov in deklic ugotovila, da se otroci po spolu statistično ne razlikujejo v uspešnosti izvajanja motoričnih nalog, razen pri nekaterih nalogah, ki opredeljujejo sposobnost manipuliranja z rokami; pri teh so imele deklice boljše rezultate. Pri proučevanju fine motorike petletnih otrok pa je bilo ugotovljeno, da se dečki in deklice med seboj statistično značilno ne razlikujejo (Kalar, Videmšek in Zavrl 2003).

Bučar (1996) je na vzorcu šestletnih otrok ugotovila, da se dečki in deklice statistično ne razlikujejo v rezultatih motoričnih nalog, ki opredeljujejo sposobnost gibljivosti. Kosinac (1999) pa je na vzorcu petletnih otrok ugotovil, da so dečki statistično značilno boljši v vzdržljivosti, moči, hitrosti, preciznosti in koordinaciji, deklice pa v ravnotežju in gibljivosti.

Videmšek, Karpljuk in Štihec (2002) so v raziskavi, v kateri so uporabili pet merskih postopkov: skok v daljavo z mesta, dviganje trupa, hoja skozi obroče, tek po kotaljenju, tek na 300 metrov, ugotovili, daje statistično značilna razlika med petletnimi dečki in deklicami le v rezultatih testa tek na 300 metrov, s katerim merimo splošno vzdržljivost otrok. V drugih motoričnih testih razlika v rezultatih med dečki in deklicami ni statistično značilna. Videmšek, Štihec in Karpljuk (2005) so prav tako ugotavljali, kakšne so tekalne sposobnosti petletnih dečkov in deklic. V raziskavi je bilo uporabljenih pet merskih postopkov: tek na 10 metrov, tek na 150 metrov, tek na 10 metrov z letečim startom, tek na 300 metrov, ter tek na 4 krat 5 metrov. Rezultati so pokazali, da obstaja statistično značilna razlika med deklicami in dečki znova le v rezultatih testa teka na 300 metrov, s katerim merimo splošno vzdržljivost otrok. V drugih testih teka, ki merijo hitrost, pa razlika v rezultatih med dečki in deklicami ni statistično značilna. Bala (2003) je prav tako ugotavljal razlike med spoloma pri predšolskih otrocih, vendar je izvedel parcializacijo spremenljivk gibalnih testov glede na starost in morfološke značilnosti. Ugotovil je, da so dečki uspešnejši v testih eksplozivne moči in koordinacije, deklice pa v vseh testih gibljivosti.

Rezultati so torej pokazali, da v nekaterih pogledih dosejajo nekoliko višjo raven motorične učinkovitosti deklice (npr. v fini motoriki, ravnotežju, gibljivosti), v drugih pa dečki (npr. pri koordinaciji gibanja vsega telesa, agilnosti, moči, vzdržljivosti), sicer pa so razlike nepomembne (Videmšek 1996; Malina, Bouchard in Bar Or 2004; Pišot in Planinšec 2005; Bala 2003; Videmšek, Štihec in Karpljuk 2008).

Nekateri mogoči razlogi za razlike v gibalnih sposobnostih med dečki in deklicami

Nekatere razlike v gibalnih sposobnostih med dečki in deklicami so biološko pogojene. Že v predšolskem obdobju se kažejo razlike v deležu mišične in kostne mase ter maščobnega tkiva. Dečki imajo nekaj več mišične in kostne mase, deklice pa nekoliko večji delež telesnega maščevja (Malina, Bouchard in Bar 2004). Razlike se z naraščanjem starosti postopno še povečujejo. Dečki so nekoli močnejši in hitrejši od deklic, deklice pa so bolj gibljive in uspešnejše pri drobnih gibih (Safarino in Armstrong 1986, v Marjanovič Umek idr. 2004).

Poleg biološko pogojenih razlik med spoloma pa na omenjene razlike vpivajo tudi okoljski dejavniki. Razloge lahko iščemo že takoj po rojstvu - v različnem vedenju staršev do dečkov ali deklic. S tem se razvoj spolne identitete izraža v igri in nanjo vpliva, hkrati pa tudi igra vpliva na razvoj spolne identitete. Spol

vpliva tako na izbiro igrač, pripomočkov, vsebino igre in njeno vrsto pa tudi na izbor soigralcev (Marjanovič Umek idr. 2004).

Nekateri avtorji opozarjajo, da če dečki in deklice sodelujejo v različnih dejavnostih in igrah, je tudi njihovo učenje na različnih področjih različno (Doupona in Petrovic 2007). Dečki večinoma z veseljem tekajo po dvorišču, se igrajo z žogo na najrazličnejše načine, deklice pa se hitro naveličajo in se najrajši izogonejo igram, ki zahtevajo kakršno koli obliko teka. Po navadi deklice najdejo kakšno mirno igro, npr. igranje z dojenčki, barbikami, ki se največ dogaja le na enem mestu.

Razlika, ki jo je ugotovil Connors (1997, v Videmšek, Stihec in Karpljuk 2008) v vedenju otrok, kaže na to, da se dečki več udeležujejo gibalnih dejavnosti, deklice pa iger, v katerih ima večjo vlogo socialno vedenje ter lažje navezujejo in vzdržujejo stike z drugimi. Cristie in Johnsen (1987, v Videmšek, Stihec in Karpljuk, 2008) menita, da se dečki v primerjavi z deklicami pogosteje vključujejo v igre, za katere je značilna višja raven dejavnosti in za katere so potrebne večje mišične skupine, ter igre prerivanja, v katerih je več igrive agresivnosti.

Razlike med dečki in deklicami pri izbiri iger se posledično izražajo tudi pri njihovem socialnem učenju, ki se med spoloma razlikuje (Doupona in Petrovic 2007). Dečki se igrajo v večjih skupinah, njihove vloge v igri so mnogovrstne in komplementarne. Njihove igre vsebujejo pravila, ki jih pogosto prilagajajo glede na število otrok, ne da bi igra izgubila svoj prvotni pomen. Dečki znajo igro prilagoditi svojim sposobnostim, tako da s starostjo postanejo zahtevnejše in kompleksnejše. Vse te sposobnosti prilagajanja iger vodijo dečke do novih izkušenj, kjer se z igro naučijo tudi zavzemanja zase in za svoje prijatelje. Posredno pa s tem razvijajo sposobnost empatije in altruizma (Videmšek, Stihec in Karpljuk 2008).

Pri igri deklic pa se ugotavlja ravno nasprotno. Te igre ne dajejo toliko možnosti za pridobivanje raznolikih gibalnih izkušenj, saj pri deklicah igre niso gibalno doživljajsko tako bogate kot pri dečkih. Poleg tega se deklice raje igrajo v prostoru in pogosto ne kažejo zanimanja za skupinske in tekmovalne igre. Igre deklic zahtevajo predvsem veliko domišljije in potekajo po utečenem modelu. Njihova posebnost iger je v sposobnosti empatije in močnejšega dojetanja sveta. Pravila iger pa so jasna in preprosta, zato so redka pogajanja ob spornih situacijah. Igre deklic zahtevajo manj strategije kot igre dečkov in ne dajejo dovolj možnosti za razvijanje gibalnih sposobnosti.

Strokovnjaki so proučevali razlike v igri med dečki in deklicami ter opredelili šest, med seboj povezanih razlik (Marjanovič Umek idr. 2004):

- dečki se več igrajo zunaj;
- družabne igre dečkov se bolj razlikujejo glede na starost kot družabne igre deklic;
- deklice so se bolj pripravljene igrati deške igre kot dečki dekliške;
- dečki se pogosteje igrajo tekmovalne igre in za te potrebujejo veliko prostora - ekipe in tekmovalnost so značilne za njihovo igro, tudi ko ne gre za gibalne ali športne igre;
- deklice so v igri bolj sodelovalne, igrajo se na manjši površini, npr. na igralu, igrajo se s kolebnico, skačejo gumitvist;
- dečki vztrajajo v igri dlje časa kot deklice: 72 % vseh deških dejavnosti

traja dlje kot eno uro, pri deklicah je takih dejavnosti 43 %;

- družabne igre dečkov potekajo v večjih skupinah kot družabne igre deklic.

Vse to so pomembni dejavniki, ki vplivajo na nastanek nekaterih razlik v gibalnih sposobnostih, ki so bile ugotovljene med dečki in deklicami tudi že v predšolskem obdobju. Vsi, ki se ukvarjajo z gibalnimi/športnimi dejavnostmi predšolskih otrok, bi se morali tega zavedati; tako dečke kot deklice bi morali spodbujati, da enakovredno sodelujejo v vseh gibalnih/športnih dejavnostih.

Vloga staršev pri spodbujanju gibanja otrok

Vloga ožjega okolja, še posebno staršev in učiteljev, je ključna pri razvoju otrokovega vedenjskega sloga in posledično kakovosti posameznikovega (Pišot in Završnik 2001; Kropej in Videmšek 2003). Otrok se namreč že od spočetja razvija po nekih naravnih danostih. Dokazano je, da že pred rojstvom zaznava dražljaje iz okolja, ki lahko vplivajo na njegov nadaljnji razvoj. Po rojstvu pa je prav okolje, v katerem se otrok rodi, odločilnega pomena za njegov spoznavni, telesni, gibalni, čustveni in socialni razvoj. Poleg tega pa na otrokovo sprejemanje dražljajev iz okolja vplivajo njegove značilnosti in zmožnosti (dispozicije). Zato lahko dejavnike, ki vplivajo na otrokov razvoj, razdelimo v tri skupine. To so dejavniki dednosti, okolja in lastne dejavnosti (samodejavnosti). Delovanje vseh treh dejavnikov hkrati pogojuje posameznikove sposobnosti, lastnosti in značilnosti.

Vloga staršev pri izbiri zdravega življenjskega sloga je bila raziskovalni predmet mnogih raziskav. Videmšek, Pogelšek, Karpljuk, Štihec in Zajec (2006) ugotavljajo, da imajo starši odločilno vlogo pri prehranjevalnih in športnih navadah svojih otrok. Otroci staršev, ki so bolj športno dejavni, so tudi sami bolj gibalno/športno dejavni in ti starši otroke pogosteje vključujejo v različne športne dejavnosti ter preživljajo počitnice dejavneje kot starši, ki so športno manj dejavni. Tudi prehranjevalne navade staršev in otrok so povezane. Starši, katerih otroci jedo več kot štiri obroke na dan, so pogosteje športno dejavni. Sentočnik (2005) poudarja, da se prehranjevalne navade ustvarjajo do petega leta starosti in se pozneje težko spremenijo. Vloga staršev in vzgojiteljev v vrtcih pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga, ki med drugim zajema zdravo prehranjevanje in primerno športno dejavnost, je izredno pomembna.

Nekatere primerjalne analize kažejo, da otroci praviloma pri sedmih letih presežejo energijske motorične zmožnosti svojih staršev. S tem tudi se pojavi eden izmed prvih mejnikov odtujevanja otrok od družine. Slabše razvite gibalne sposobnosti in skromno športno znanje staršev celo mladim družinam pomeni resno oviro za skupno gibalno/športno dejavnost. Otroci namreč zelo hitro spoznajo ali ugotovijo, v čem so že prehiteli svoje starše. Na tistih področjih se pozitivni vplivi staršev precej zmanjšajo ali celo izginejo. Neustrezna športna naravnost družine se najbolj dramatično kaže v upadu gibalnih sposobnosti otrok med letnimi dopusti staršev in sočasno šolskih počitnic. Raziskava Strela in drugih je namreč pokazala, da so otroci jeseni ob začetku šolskega leta telesno slabše

pripravljeni kot ob koncu, to pomeni, da njihove poletne počitnice še zdaleč niso dejavne (Videmšek in Pišot 2007).

Jurdana, Plazar in Pišot (2008) so v svoji študiji ugotovili pomen oblikovanja zdravega življenjskega sloga v zgodnjem otroštvu, saj sta prehrana in gibalna/športna dejavnost tesno povezani z zdravjem. Svojo tezo so podkrepili z raziskovanjem homocistina v krvi, ki je stranski proizvod razgradnje beljakovin in tako pomemben dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni.

Tudi povezava količine prostega časa otrok in staršev je bila predmet nekaterih raziskav. J. Zajec (2009) je v svoji raziskavi ugotovila, da se štiri- do šestletni otroci tistih staršev, ki se več ukvarjajo s športom med tednom, in sicer organiziranim in neorganiziranim, tudi sami več ukvarjajo z njim. Enako velja za gibalne/športne dejavnosti ob koncu tedna in med počitnicami. Raziskava kaže tudi na povezanost med številom športnih pripomočkov doma in številom različnih športov, ki jih gojijo posamezniki. Ugotovljena je bila statistično značilna povezava, in sicer se tisti otroci, ki imajo več različnih športnih pripomočkov, statistično značilno ukvarjajo z več različnimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi. Vrsta športnih pripomočkov in njihova pogostost uporabe pa nista bili statistično značilno pogojeni. Podobno je ugotovila tudi H. Rupnik (2005), ki je sklenila svojo raziskavo z dejstvom, da so najpogostejši domači športni pripomočki žoge, sledijo pa kolesa, loparji, sani itn., da pa pogostost njihove uporabe ni nujno pogojena s številom teh pripomočkov.

Zanimivi so izsledki ameriške raziskave, ki govorijo o pozitivnem vplivu športno dejavnih staršev na svoje otroke: otroci športno dejavnih mater, ki se ukvarjajo s športom, so 2-krat dejavnejši od tistih otrok, ki imajo športno neaktivne matere. Vpliv očetov je še večji - otroci športno dejavnih očetov so kar 3,5-krat dejavnejši od otrok, ki imajo športno nedejavne očete. Tisti otroci, ki imajo oba starša dejavna, so daleč najdejavnejši - celo 6-krat bolj od otrok s športno nedejavnimi starši (Kalish 2000).

Poleg zgleada staršev so številne raziskave pokazale tudi povezanost izobrazbe staršev s pogostostjo in količino gibalne/športne dejavnosti otrok. Podatki raziskav, ki so proučevale vpliv okolja na gibalno/športno dejavnost predšolskih otrok, so namreč pokazali, da starši z višjo stopnjo izobrazbe in višjimi dohodki bolj skrbijo za otrokovo gibalno/športno dejavnost (Videmšek, Stihec in Karpljuk 2008).

V. L. Kroje in M. Videmšek (2002, 2003) pa ugotavljata še, da se v zgodnjem predšolskem obdobju z otrokom več športno ukvarja mati, pozneje pa to vlogo prevzame oče. Predvsem matere so tiste, ki se zavzemajo za športno dejavnost v družini, očetje pa se ukvarjajo s športnimi dejavnostmi v krogu prijateljev in znancev.

Za otroke je zgled staršev nedvomno zelo pomemben in koristen, veliko bolj kot le nasveti, kako pomembna je športna dejavnost in kako škodljivo je neskončno igranje računalniških igrice ali posedanje pred televizorjem. Otroci večinoma od staršev postopoma prevzamejo različne razvade. Številni starši laže nadzirajo otroka, ki mirno gleda televizijo, kot pa ga nadzorujejo ali celo dejavno spremljajo na zunanjem igrišču.

Dejavniki, ki so pomembni za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti celotne družine, so tile (Videmšek 2007):

- starši naj svojim otrokom posredujejo pozitivna verbalna in neverbalna sporočila o zdravem načinu življenja;
- starši naj bodo tudi sami ustrezno telesno pripravljene;
- starši naj se dejavno zanimajo za gibalne/športne dejavnosti svojega otroka in naj čim več dejavnosti izvajajo skupaj z otrokom ter ga tako navajajo na spoštovanje dejavnega in zdravega življenja.

Opogumljajoči so nekateri izsledki zadnjih raziskav, ki kažejo, da se vseh navedenih problemov del staršev že zaveda. Žal pa starši največkrat nimajo dovolj znanja niti možnosti, da bi do takega znanja prišli, zato je še kako pomembna strokovno organizirana in vodena gibalna/športna dejavnost za predšolske otroke. J. Zajec (2009) ugotavlja, da se starši zavedajo pomena gibalne/športne dejavnosti svojih štiri- do šestletnih otrok, saj na lestvici od 1 do 5 vpliv gibalne/športne dejavnosti na otrokov razvoj vrednotijo s povprečno oceno 4,7. Bolj zaskrbljujoč pa je podatek, da otroci povprečno preživijo 5 ur na dan v zaprtem prostoru in od tega skoraj 2 uri presedijo pred televizijskimi zasloni, njihovi starši pa s povprečno oceno 3,75 (na lestvici od 1 do 5) menijo, da je njihov otrok dovolj gibalno/športno dejaven. Večina staršev (74 %) tudi meni, da njihovi otroci večinoma dejavno preživljajo svoj prosti čas.

Ker so starši tisti, ki otroku omogočajo prve stike z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje ter za to, ali je njihovo zavedanje o pomenu gibalne/športne dejavnosti visoko, je treba v prihodnje poučiti starše tudi o vrsti in količini primerne gibalne/športne dejavnosti njihovih otrok. 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 gibalno/športno delovanje (Videmšek in Karpljuk 1999). Ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov je tudi eden od pomembnih dejavnikov povezave in sooblikovalcev življenjskega sloga družine.

Problematika športnega pedagoga v vrtcu

S pravilnikom o normativih in kadrovskih pogojih za opravljanje dejavnosti predšolske vzgoje se določa stopnja in smer izobrazbe strokovnih delavcev, določajo se normativi za določitev delovne obveznosti ravnateljev, pomočnikov ravnateljev in strokovnih delavcev ter administrativno-računovodskih in tehničnih delavcev vrtca. Ta pravilnik je podlaga za sistemizacijo delovnih mest. V njem najdemo tudi normative za oblikovanje oddelkov in spremstvo otrok (Pravilnik o normativih in kadrovskih pogojih za opravljanje dejavnosti predšolske vzgoje, Uradni list RS).

Osmi člen tega pravilnika pravi, da je lahko vzgojitelj predšolskih otrok tisti, ki je končal višješolski ali visokošolski strokovni študijski program predšolska vzgoja, in navaja, da je vzgojitelj lahko tudi tisti, ki je končal:

- univerzitetni študijski program in si pridobil strokovni naslov profesor, ali
- univerzitetni študijski program s področja izobraževanja, umetnosti, humanističnih ved in družboslovja, ali
- visokošolski strokovni ali univerzitetni študijski program iz socialnega dela in je opravil študijski program za izpopolnjevanje iz predšolske vzgoje.

Kdor je pridobil najmanj srednjo strokovno izobrazbo iz predšolske vzgoje, mu ni treba opravljati študijskega programa za izpopolnjevanje iz predšolske vzgoje. Ustrezno izobrazbo za pomočnika vzgojitelja ima, kdor je končal izobraževalni program srednjega strokovnega izobraževanja iz predšolske vzgoje ali ima dokončan četrti letnik gimnazije in opravljen izobraževalni program poklicnega tečaja predšolska vzgoja.

Zavzemamo se, da bi bilo zaradi varnosti, spoštovanja normativnih izhodišč in kakovostnega dela s predšolskimi otroki v vrtcu na področju gibanja ustrezno sodelovanje športnega pedagoga in vzgojiteljice. Vrtci, ki vpeljujejo takšen način dela, ugotavljajo, da delo športnega pedagoga in vzgojiteljice zagotavlja kakovosten pristop k vodenju gibalnih/športnih dejavnosti, ustrezno varnost in omogoča uresničitev zastavljenih ciljev kurikula za vrtce (Zajec 2009).

Raziskava U. Kavčič (2005) je pokazala, da kar tri četrtine anketiranih vzgojiteljic meni, da obstaja potreba po vključevanju športnih pedagogov v vrtce. Od športnega pedagoga predvsem pričakujejo znanje iz široke palete različnih športov, njegovo pomoč pri varovanju in odpravljanju strahu pred nevarnostmi in poškodbami. Več kot polovica vzgojiteljic meni, da bi se s pomočjo športnega pedagoga otroci seznanili z osnovami več športnih zvrsti ter da bi si otroci razširili splošno športno znanje. Skoraj dve tretjini vzgojiteljic menita, da bi s športnim pedagogom pridobile strokovno pomoč pri izpeljevanju športnih dejavnosti, nekaj več kot polovica pa bi potrebovala pomoč pri organizaciji in koordinaciji dela. Dve tretjini vzgojiteljic si predstavljata delo športnega pedagoga kot koordinatorja in izvajalca na področju športa v ve enotah vrtca, druge pa menijo, da bi moralo delo športnega pedagoga potekati v vsakem vrtcu. Tudi J. Zajec (2009) ugotavlja podobno. Njena raziskava je pokazala, da kar 89,2 % ravnateljcev vrtcev vidi prednost skupnega vodenja športnega pedagoga in vzgojitelja, 64,9 % jih meni, da bi bilo smiselno zaposliti športnega pedagoga za več enot skupaj in 5,4% za posamezno enoto. 10,8 % pa meni, da športni pedagog v vrtcu ni potreben.

Vključevanje športnega pedagoga v vrtec pomeni nadstandard. Zato je treba poiskati druge finančne vire, kot so sredstva lokalnega proračuna, prispevek staršev, da financira Ministrstvo za šolstvo in šport itn.

Sklep

Posebnosti predšolskega otroka vzgojiteljem pa tudi staršem, športnim pedagogom in drugim pedagoškim delavcem narekujejo specifičen in celosten pristop, ki se v marsičem razlikuje od poučevanja odraslih. Zato smo v našem prispevku izpostavili kar nekaj dejstev in ugotovitev, ki predstavljajo posebnosti še nerazvite in zapletene otrokove narave in jih moramo upoštevati v neposrednem pedagoškem delu z otroki.

Struktura gibalnega prostora, predvsem pa mehanizmi, ki upravljajo gibanje, dajejo otroku specifične zakonitosti, ki jih moramo upoštevati pri izbiri poti in načina dela z otrokom (Pišot 2000). Zato mora dober pedagog pri načrtovanju dela, izboru vsebin in strategiji poučevanja otrok upoštevati zakonitosti celostnega otrokovega razvoja, strukturo izobraževalnega procesa in temeljne zakonitosti stroke.

Otrokova ustvarjalnost in spremenljivost nam nalagata dodatno odgovornost, ki se je moramo zavedati ob obravnavi in proučevanju otroka in njegovih razvojnih posebnosti. Prav te posebnosti namreč določajo vsakemu otroku specifično obravnavo, zaradi katere smo ga odrasli vedno dolžni jemati kot spremenljivega in ga nimamo pravice soditi oziroma opredeljevati zgolj na podlagi trenutnih dejanj (Videmšek in Pišot 2005).

Ugotavljamo, da je treba za kakovostno delo na področju gibanja v vrtcu ustrezno izobraziti strokovno osebje, ki bo delovalo kot ustvarjalni praktik z ustreznim znanjem ne le o vsebinah, temveč tudi o otrokovih razvojnih značilnostih in posebnostih.

V predšolskem obdobju naj bi otrok tudi s pomočjo staršev, ki poskrbijo za otrokovo stimulatивно okolje, pridobil čim bolj raznoliko in čim širšo paletto gibalnih izkušenj, ki so podlaga poznejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na poznejše sodelovanje v različnih športnih zvrsteh in navsezadnje tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih.

Literatura

- Bala, G. (2003). Quantitative differences in motor abilities of pre-school boys and girls. Ljubljana: Fakulteta za šport, *Kinesiologia slovenica*, 9, (2), str. 5-16.
- Bala, G. in Popovic, B. (2007). Motoričke sposobnosti predškolske dece. V: Bala, G. (ur.) *Antropološke karakteristike i sposobnosti predšolske dece*. Novi Sad: Univerza v Novem Sadu, str. 101-150.
- Bučar, T. (1996). Primerjava gibljivosti dečkov in deklic predšolske populacije. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Doupona, M. in Petrovič, K. (2007). *Sport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development (sixth edition)*.

New York: The McGraw-Hill Companies.

- Jurdana, M., Plazar, N. in Pišot, R. (2008). Gibalna neaktivnost in prehranske navade - pomen preventive pri vzgoji otrok. V: Pišot, R., Stemberger, V., Rupret, K. (ur.), *Otrok v gibanju: zbornik izvodkov in prispevkov: 5. mednarodni simpozij: abstracts and proceedings: 5rd international symposium*, Kranjska Gora, Slovenija. Elektronska izdaja. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
- Kalar, Z., Videmšek, M. in Zavrl, N. (2003). Analysis of fine motor tests in five- to six-year old children - Analiza testov fine motorike pri pet- do šestletnih otrocih. *Kinesiologia Slovenica*, 9 (2), str. 28-36.
- Kalish, S. (2000). *Fitness za djecu: praktični savjeti za roditelje*. Zagreb: Gopal.
- Kavčič, U. (2005). *Mnenje vzgojiteljic o vlogi športnega pedagoga v vrtcih*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kosinac, Z. (1999). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi*. Split: Sveučilište u Splitu.
- Krojej, V. L. in Videmšek, M. (2002). Parents and sport activity of their preschool children - Starši in športna aktivnost njihovih predšolskih otrok. *Kinesiologia Slovenica*, 8 (1), str. 19-24.
- Krojej, V. L. in Videmšek, M. (2003). Sportno udejstvovanje štiri- do šestletnih otrok v ljubljanskem okrožju. *Sport*, 51(1), str. 60-62.
- Malina, R. M., Bouchard, C., Bar Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign: Human Kinetics.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroška igre*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Marjanovič Umek, L. idr. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Miler, I. (1993). *Analiza razvitosti telesne moči dečkov in deklic starih 5-5,5 let (koroška regija)*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Morris, A. M., Williams, J. M., Atwater, A. E. in Willmore, J. H. (1982). Age and sex differences in motor performance of 3 through 6 year old children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53 (3), str. 214-221.
- Pišot, R. (2000). Dejavniki celostnega razvoja otroka kot izhodišče specialnih didaktik na razredni stopnji osnovne šole. V: Kramar, M. in Duh, M. (ur.), *Didaktični in metodični vidiki nadaljnega razvoja izobraževanja: zbornik prispevkov z mednarodnega znanstvenega posveta v Mariboru*, 25. in 26. novembra 1999, str. 215-221. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Oddelek za pedagogiko, psihologijo in didaktiko.
- Pišot, R. in Završnik, J. (2001). Gibalno/športna aktivnost v otroštvu - osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga. V: Berčič, H. (ur.), *Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije: prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo*. Ljubljana: Sportna unija Slovenije, str. 21-24.
- Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.
- Planinšec, J. (1995). *Relacije med nekaterimi motoričnimi in kognitivnimi sposobnostmi petletnih otrok*. Magistrsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Rajtmajer, D. in Proje, S. (1990). *Analiza zanesljivosti in factorska struktura kompozitnih*

testov za spremljanje in vrednotenje motoričnega razvoja predšolskih otrok. Ljubljana: Šport 1-2, str. 48-51.

- Rajtmajer, D. (1993). Komparativna analiza psihomotorične strukture dečkov in deklic starih 5 - 5,5 let. Šport 4, str. 36-40.
- Rajtmajer, D. (1994). Izbrana poglavja iz didaktike in pedagogike športa. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Rajtmajer, D. (1997). Diagnostično-prognostična vloga norm nekaterih motoričnih sposobnosti pri mlajših otrocih. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Roškar, C. (2001). Primerjava motoričnih sposobnosti med dečki in deklicami starimi 6 let. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Rupnik, H. (2005). Interesne gibalne/športne aktivnosti predšolskih otrok na področju mestne občine Ljubljana. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Sentočnik, T. J. (2005 č). Debelost - epidemija na pohodu. Viva, 13(142), str. 66-67.
- Strel, J. in Šturm, J. (1981). Zanesljivost in struktura nekaterih motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti šestipolletnih učenek in učencev. Ljubljana: VŠTK.
- Vehovar, M. (2009). Povezanost strukture telesnih mer z izbranimi gibalnimi sposobnostmi petinpolletnih otrok. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Cemič, A. (1991). Analiza in primerjava dveh različnih modelov obravnavanja motoričnih sposobnosti petinpolletnih otrok. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. (1996). Motorične sposobnosti triletnih otrok. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Karpljuk, D. (1999). Social milieu and motor abilities of three-year-old children. International journal of physical education, 36 (2), str. 61-68.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Karpljuk, D., Štihec, J. in Kropelj, V. L. (2003). Comparison of efficiency of two training programmes for developing selected motor abilities of children in kindergarten - Primerjava učinkovitosti dveh programov vadbe za razvoj izbranih gibalnih sposobnosti otrok v vrtcu. Kinesiologia Slovenica, 9 (3), str. 67-73.
- Videmšek, M., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2005). Determination of differences in runs between boys and girls aged 5.5. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica, 35 (2), str. 105-111.
- 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 Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica, 36 (3), str. 65-73.
- Videmšek, M. (2007). Pasivni starši, zbudite se!. Polet, 6 (4), str. 54-55.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, 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.
- Zajec, J. (2009). Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za šport (v tisku).

Jera ZAJEC, Mateja VIDEMŠEK, Ph.D., Damir KARPLJUK, Ph.D., Jože ŠTIHEC, Ph.D.
(University of Ljubljana, Slovenia)

THE CHARACTERISTICS OF LOCOMOTOR / SPORT ACTIVITIES AND SPECIFITIES IN ENCOURAGING MOVEMENT OF PRE-SCHOOL CHILDREN

Abstract: The specificity of child's development, going on integrally in all areas (body, locomotor, cognitive, emotional and social area) simultaneously, requires a systematic and harmonious approach to all above mentioned areas, since a change in one of them influences changes in all the other areas. In the locomotor area, the above mentioned integrity and specificity of development is reflected in locomotor skills as well as in differences between boys and girls. The article points out the mentioned problem, denoting some potential solutions, such as including and connecting pre-school teachers, parents and sport pedagogues.

Key words: pre-school child, integral development, differences between boys and girls, locomotor skills, parents, pre-school teachers and sport pedagogues in kindergarten.