

Vpliv gibalne (ne)aktivnosti vzgojiteljev na izvedbo gibalne dejavnosti v vrtcu

DOI: <https://doi.org/10.55707/ds-po.v40i3-4.196>

Prejeto 27. 5. 2025 / Sprejeto 3. 11. 2025

Znanstveni članek

UDK 373.22:796.035

KLJUČNE BESEDE: gibalni razvoj, predšolsko obdobje, kompetence, gibalna/sportna dejavnost, vzgojitelji
POVZETEK – Gibanje je otrokova primarna potreba, predšolsko obdobje pa temelj gibalnega razvoja. Vzgojiteljeva naloga je, da zadosti potrebi po gibanju in tako prispeva k otrokovemu zdravju. Namen raziskave je bil ugotoviti, ali je količina vodene gibalne/sportne dejavnosti v vrtcu pogojena z vzgojiteljevo gibalno/sportno aktivnostjo v prostem času, njegovo starostjo, pogoji dela ter ali je vzgojiteljeva kompetentnost na področju gibanja povezana z njegovo lastno gibalno/sportno aktivnostjo. V raziskavo je bilo vključenih 65 vzgojiteljev iz celotne Slovenije. Vprašalnik je bil sestavljen iz 29 vprašanj pretežno zaprtega tipa, razvrščenih v pet sklopov. Ugotovili smo, da je čas, ki ga vzgojitelj nameni lastni gibalni/sportni aktivnosti, povezan s količino in raznovrstnostjo gibalne/sportne dejavnosti, ki jo izvajajo z otroki. Ugotovili smo tudi, da mlajši vzgojitelji redkeje izvajajo vodeno gibalno/sportno aktivnost ter da materialni pogoji ne prispevajo k večji količini in raznovrstnosti izvedenih gibalnih/sportnih dejavnosti.

Received 27. 5. 2025 / Accepted 3. 11. 2025

Scientific paper

UDC 373.22:796.035

KEYWORDS: motor development, preschool period, competence, physical/sport activity, educators

ABSTRACT – Movement is a child's primary need, and the preschool period is the foundation of motor development. An educator's role is to meet the need for movement and thus contribute to a child's health. The aim of the research was to determine whether the amount of guided physical/sport activity during the preschool period is influenced by educators' own physical/sport activity in their free time, their age, working conditions, and whether educators' competences in the field of movement are related to their own physical/sport activity. The research included 65 educators from all over Slovenia. The questionnaire consisted of 29 questions, mostly of the closed-ended type, grouped into five sections. It was found that the time that the educators dedicate to their own physical/sport activity is related to the quantity and variety of physical/sport activities they carry out with the children. It was also found that younger educators are less likely to conduct guided physical/sport activities, and that material conditions do not contribute to a greater quantity and variety of physical/sport activities carried out.

1 Uvod

Gibanje je otrokova primarna potreba (Plevnik in Peternej, 2019), predšolsko obdobje pa temelj gibalnega razvoja (Kološa, 2020). Otrokov organizem je najbolj dovzeten za vplive okolja v zgodnjem otroštvu (Kološa, 2020; Plevnik in Peternej, 2019), zato je pomembno, da v predšolskem obdobju pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki predstavljajo osnovo za kasnejše usvajanje zahtevnejših gibalnih vzorcev. Otrok z bogatejšim gibalnim spominom bo lažje usvajal nova gibalna znanja v prihodnosti (Marinšek in Rajtmajer, 2017). Kar 70 odstotkov možganskih povezav se razvije ravno v omenjenem obdobju, zato ga Čoh (2018) prepozna kot kritično obdobje otrokovega telesnega in intelektualnega razvoja. Zamujeno v najzgodnejšem razvojnem obdobju je namreč kasneje težko ali sploh nemogoče nadoknaditi (Vujanović, 2019).

Vrtec predstavlja vzgojno-izobraževalno ustanovo, ki je namenjena otrokom od prvega leta starosti do vstopa v šolo. Z vstopom vanj se veliko otrok prvič sreča z gibalnimi/športnimi (GŠ) dejavnostmi, zato je vzgojitelj v veliki meri odgovoren, da jim le-te predstavi kot pomembne, zanimive, ustvarjalne, zabavne in privlačne. Poleg tega marsikomu GŠ dejavnosti v vrtcu predstavljajo edino organizirano obliko GŠ aktivnosti, zato imajo zanje velik pomen (Kurikulum za vrtce, 1999). Večina otrok preživi pretežno budni del svojega dneva v vrtcu, zato je vzgojiteljeva družbena in poklicna odgovornost, da otroku zagotovi vsaj minimalne, še bolj pa optimalne norme GŠ aktivnosti. Kolikšne naj bi te bile, navaja Svetovna zdravstvena organizacija, ki je izdala priporočila o GŠ dejavnostih, sedečem vedenju in spanju za zdrave otroke do petega leta starosti. Za malčke (od 1. do 2. leta starosti) priporoča 180 minut telesne aktivnosti katere koli intenzivnosti, ki naj bodo razporejene čez dan. Odsvetuje se več kot ena ura mirovanja oziroma sedenja. Čas, namenjen kakovostnemu spancu, pa naj bi znašal od 11 do 14 ur. Za otroke, stare od 3 do 4 leta, priporoča najmanj 180 minut telesne aktivnosti katere koli intenzivnosti in od tega vsaj 60 minut zmerne do visoke intenzivnosti, razporejene skozi ves dan. Neprekinjeno sedenje in mirovanje naj ne bi presegalo ene ure. Čas kakovostnega spanca pa naj bi znašal od 10 do 13 ur. Za otroke, starejše od 5 let, priporoča aerobno telesno dejavnost od zmerne do srednje intenzivnosti vsaj 60 minut na dan, 3-krat tedensko pa naj bi se otroci udeleževali tudi visoko intenzivne vadbe (World Health Organization, 2019).

Otroci so dandanes vse manj gibalno aktivni. To dokazujejo rezultati številnih raziskav, ki kažejo, da otroci tako v Sloveniji kot drugod po svetu ne dosegajo minimalnih priporočil telesne dejavnosti (Gabrijelčič Blenkuš, 2013; Grey-Thompson idr., 2014; Zavrnšek in Pišot, 2005 v Retar, 2022; Volmut, 2022). Posledično imajo današnji otroci slabše razvite gibalne sposobnosti v primerjavi s tistimi pred leti (Šimunič idr., 2010). Glede na to, da večina otrok preživi pretežni budni del dneva v vrtcu (Volmut, 2022), so vzgojitelji tisti, ki lahko zelo vplivajo na ohranjanje in povečanje kakovostnega telesnega gibanja otrok (Retar, 2022). Vzgojitelj pri načrtovanju GŠ dejavnosti sledi učnemu načrtu, ki pa ga glede na okolje in trenutno situacijo lahko nekoliko spreminja oziroma prilagaja. Vloga vzgojitelja je, da kompetentno presoja, katero pedagoško tehnologijo, strategijo in metodologijo bo izbral ter jo prilagodil v korist otroka (Retar, 2022). S strokovno načrtovanimi GŠ dejavnostmi, ki vsebujejo cilje, metode in oblike dela, primerne otrokovi starosti, bo tako pomembno prispeval k skladnemu razvoju in zdravju otrok ter jih spodbujal k oblikovanju pozitivnega odnosa do aktivnega in zdravega načina življenja (Dolenc in Pišot, 2015). Gibalno aktivnost je s pomočjo novih načinov poučevanja moč povečati tudi s pripovedovanjem pravljice z gibalno vsebino (Jelovčan idr., 2020) in med usvajanjem umetniškega znanja (Kopačin idr., 2023).

Vzgojitelj ima pomemben vpliv na učinkovito razvijanje gibalne kompetentnosti otrok v zgodnjem otroštvu, saj poleg staršev z otroki preživi največ časa. Njegova naloga je ohranjanje in povečanje kakovostnega telesnega gibanja otrok, pri čemer sledi številnim ciljem. Eden pomembnejših je razvoj ustrezne gibalne učinkovitosti, ki je temelj za skladen telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti (Retar, 2022). Poleg tega je pomembno, da prispeva h kakovostnemu usvajanju različnih naravnih oblik gibanja (Čeklić, 2015) – gibalnih vzorcev, gibalnih iger in osnovnih športnih znanj. Vzgojitelj mora znati ustvariti tudi pozitivno, spodbudno, varno in ustvarjalno okolje, ki ponuja pestro izbiro raznolikih praktičnih vsebin, ki otroke motivirajo za gi-

banje (Retar idr., 2014). V takšnem okolju bo otrok gibalna in športna znanja sprejemal skozi igro, na igriv in sproščujoč način, z veliko zabave, veselja in smeha (Berčič, 2019; Dolenc in Pišot, 2015; Retar, 2022). Vsebinsko bogato, raznoliko in spodbudno okolje, v katerem se otrok počuti varnega in v njem vzpostavlja primerne odnose z drugimi osebami in objekti, ima pozitiven vpliv na otrokov razvoj (Videmšek, 2018; Zajec idr., 2010). Vzgojiteljeva naloga je, da otroke pri izvajanju različnih dejavnosti spodbuja, opogumlja, usmerja, preusmerja, popravlja, da jim svetuje, pomaga, demonstrira, z njimi sodeluje, se igra in da se hkrati tudi sam uči (Kurikulum za vrtce, 1999). Izogibati se mora primerjanju in dajanju posameznikov za zgled, saj lahko s tem povzroči, da manj spreten otrok izgubi interes in se izogiba aktivnosti, spretnejši pa bo več energije usmerjal v vsečnost drugim kot pa svojemu nadaljnjemu napredku. Vzgojitelji z redno GŠ aktivnostjo pripomorejo k svojemu boljšemu psihofizičnemu počutju (Tušak in Blatnik, 2016), poleg tega pa tudi otrokom predstavljajo zgled, saj s pozitivnim odnosom do aktivnega in zdravega načina življenja pomembno vplivajo tudi na njihovo oblikovanje slednjega (Dolenc in Pišot, 2015). Vzgojitelji, ki so v prostem času aktivnejši, izvajajo GŠ dejavnosti v vrtcu povprečno skoraj eno uro tedensko več kot tisti, ki niso aktivni (Balažic, 2015; Lipovšek, 2012; Markovšek, 2014; Rostohar, 2010; Sollerhed, 2023).

V raziskavi smo želeli ugotoviti, ali je količina vodenih GŠ dejavnosti v vrtcu pogojena z vzgojiteljevo GŠ aktivnostjo v prostem času, njegovo starostjo in pogoji dela ter ali je vzgojiteljeva kompetentnost na področju gibanja povezana z njegovo lastno GŠ aktivnostjo.

2 Metode

Vzorec

V raziskavo je bilo vključenih 65 vzgojiteljev iz celotne Slovenije, ki so zaposleni v javnih slovenskih vrtcih. Vzorec raziskave je bil neslučajnostni, sestavljali so ga vzgojitelji, ki so izpolnili anonimni elektronski vprašalnik, oblikovan v aplikaciji 1KA.

Metode zbiranja podatkov

Raziskavo smo izvedli v mesecu maju in juniju leta 2024. Podatke smo zbrali s pomočjo anonimnega spletnega vprašalnika. Upravam oziroma neposredno ravnateljem petdesetih naključno izbranih javnih vrtcev v Sloveniji smo poslali prošnjo za posredovanje spletnega anketnega vprašalnika vsem vzgojiteljem, zaposlenim v njihovem vrtcu. Vprašalnik s prošnjo za izpolnitev smo objavili tudi v več skupinah na družbenem omrežju Facebook, kjer se združujejo vzgojitelji. Inštrument naše raziskave je bil vprašalnik, ki smo ga sestavili sami za namen te študije in ga oblikovali v spletni aplikaciji 1KA, kjer je bil aktiven od 7. 5. 2024 do 16. 6. 2024 (40 dni). Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno in anonimno.

Vprašalnik je bil sestavljen iz 29 vprašanj pretežno zaprtega tipa, razvrščenih v pet sklopov. Prvi sklop je zajemal vprašanja, s katerimi smo pridobili splošne podatke o

vzgojitelju. V drugem sklopu so bila vprašanja o infrastrukturi in opremljenosti vrtca s športnimi rekviziti, s pomočjo katerih smo pridobili informacije o pogojih za izvajanje GŠ dejavnosti na njihovem delovnem mestu. S tretjim sklopom smo pridobili podatke o tem, kako pogosto vzgojitelj izvaja vodeno GŠ dejavnost. S četrtim in petim sklopom vprašanj smo pridobili mnenje o kompetentnosti vzgojitelja na področju gibanja in podatke o vzgojiteljevi GŠ aktivnosti.

Za ugotavljanje količine in raznolikosti vodenih GŠ dejavnosti v vrtcu smo oblikovali kompozitno spremenljivko, ki smo jo poimenovali GŠ-vrtec. Vanjo smo vključili vse tiste rekodirane spremenljivke, ki vsebujejo različne oblike izvajanja vodene GŠ dejavnosti v vrtcu. Te so bile jutranja telovadba, ples, poligon, dejavnosti po postajah, elementarne igre, štafetne igre, igre z žogo, tek, vzgojitelji pa so imeli na voljo še 3 prazna mesta, da so lahko napisali svoje odgovore (npr. gimnastika, rajalne igre, gibalni odmor, plezanje, pohodi, vožnja s poganjalci/skiroji/kolesi). Za vsako od aktivnosti so morali označiti, kako pogosto jo izvajajo (ne izvajamo, nekajkrat letno, enkrat do dvakrat mesečno, enkrat tedensko, dvakrat do trikrat tedensko, vsak dan). Vsaka vrsta aktivnosti je bila torej ovrednotena z od 0 do 5 točkami. Višja vrednost spremenljivke GŠ-vrtec pomeni pogostejšo in bolj raznoliko vodeno vadbo. Vseh vrst GŠ dejavnosti je bilo 8, dodana pa so bila še 3 polja, kjer so vzgojitelji lahko zapisali svoje aktivnosti. Možnih točk pri tej spremenljivki je bilo od 0 do 55.

Obdelava podatkov

Podatke smo uredili v programu Microsoft Excel, nato pa smo jih analizirali s statističnim programom R. Za začetno analizo podatkov smo izračunali opisne statistike (opisne spremenljivke smo prikazali s frekvencami in relativnimi frekvencami, številске pa s povprečjem, standardnim odklonom, srednjo vrednostjo, najmanjšo in največjo vrednostjo). V primeru normalne porazdelitve podatkov smo za primerjavo povprečij dveh skupin uporabili t-test za neodvisne vzorce. Povezanost med dvema številskima spremenljivkama pa smo preverjali s Pearsonovim koeficientom korelacije. Izvedli smo tudi večkratno linearno regresijo, s katero smo preverjali vpliv materialnih pogojev na količino in raznolikost izvajanja vodenih GŠ dejavnosti v vrtcu. Statistično značilno razliko smo sprejeli pri stopnji tveganja $p \leq 0,05$.

3 Rezultati

Vzgojitelji, ki so v svojem prostem času GŠ aktivnejši, pogostejše izvajajo vodeno GŠ dejavnost v vrtcu kot vzgojitelji, ki so v prostem času GŠ neaktivni. Povprečna vrednost spremenljivke GŠ-vrtec je 21,72 točke, pri čemer je standardni odklon 5,13 točke (preglednica 1). Največje število doseženih točk je bilo 32, najmanjše pa 8.

Preglednica 1*Količina in raznolikost vodenih GŠ dejavnosti v vrtcu (GŠ-vrtec)*

<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>Srednja vrednost</i>	<i>Povprečna vrednost</i>	<i>Standardni odklon</i>
8	32	22	21,72	5,31

Legenda: Min. – minimalno število točk, doseženo pri vzgojiteljih za količino in raznolikost spremenljivke GŠ-vrtec; Maks. – maksimalno število točk, doseženo pri vzgojiteljih za količino in raznolikost spremenljivke GŠ-vrtec

Ugotovili smo, da obstaja statistično značilna povezanost med spremenljivko GŠ-vrtec in GŠ aktivnostjo vzgojiteljev (preglednica 2). Povezanost med spremenljivkama je nizka ($r = 0,283$; $P = 0,022$); za vsako dodatno uro GŠ aktivnosti vzgojitelja se ocena spremenljivke GŠ-vrtec poveča za 0,53.

Preglednica 2*Povezanost med GŠ aktivnostjo vzgojiteljev in pogostostjo izvajanja vodene GŠ dejavnosti v vrtcu (GŠ-vrtec)*

<i>Linearna regresija</i>	<i>Koeficient</i>	<i>P-vrednost</i>
GŠ aktivnost vzgojiteljev	0,526	0,022

Starost vzgojiteljev je statistično značilno povezana s spremenljivko GŠ-vrtec (preglednica 3). Povezanost med spremenljivkama je srednje močna ($r = 0,367$; $P = 0,003$); v povprečju se z vsakim dodatnim letom ocena spremenljivke GŠ-vrtec poveča za 0,2, kar pomeni, da se starejši vzgojitelji v povprečju bolj poslužujejo vodene GŠ dejavnosti v vrtcu kot mlajši.

Preglednica 3*Povezanost med starostjo vzgojiteljev in pogostostjo izvajanja vodene GŠ dejavnosti v vrtcu (GŠ-vrtec)*

<i>Linearna regresija</i>	<i>Koeficient</i>	<i>P-vrednost</i>
starost vzgojitelja	0,216	0,003

Samoocena kompetentnosti za izvajanje vodene GŠ dejavnosti v vrtcu ni statistično značilno povezana z njihovo GŠ aktivnostjo ($r = 0,123$; $P = 0,33$).

Preglednica 4*Povezanost med GŠ aktivnostjo vzgojiteljev in njihovo samooceno kompetentnosti za izvajanje vodene GŠ dejavnosti v vrtcu*

<i>Linearna regresija</i>	<i>Koeficient</i>	<i>P-vrednost</i>
GŠ aktivnost vzgojiteljev	0,039	0,33

Ugotovili smo, da materialni pogoji (zunanje površine, notranji prostor, športni rekviziti) niso statistično značilno povezani s spremenljivko GŠ-vrtec (preglednica 5). Povezanost smo preverjali z linearno regresijo, kjer smo kot neodvisne spremenljivke upoštevali 3 spremenljivke: mnenje vzgojiteljev o primernosti in stanju zunanjega igrišča, notranjih prostorov in športnih rekvizitov.

Preglednica 5

Povezanost med spremenljivko GŠ-vrtec in materialnimi pogoji

<i>Linearna regresija</i>	<i>Koeficient</i>	<i>Statistična pomembnost</i>
zunanje površine	–0,5337	0,386
notranji prostori	0,2692	0,489
športni rekviziti	0,2184	0,214

4 Razprava

V raziskavi smo ugotovili, da je prostočasna GŠ aktivnost vzgojiteljev pomembna za njihovo delo z otroki v vrtcu. Čas, ki ga vzgojitelj nameni lastni GŠ aktivnosti, je povezan s količino in raznovrstnostjo GŠ dejavnosti, ki jih izvaja z otroki. Na podlagi slednjega sklepamo, da sta stališče vzgojitelja glede gibanja in njegov osebni življenjski slog pomembna dejavnika, ki vplivata na to, kako pogosto izvaja vodeno GŠ dejavnost v vrtcu. Študiji avtoric Sollerhed (2023) in Lipovšek (2012), ki zajemata predšolske otroke ter vzgojitelje na Slovenskem, potrjujeta naše ugotovitve, da je pogostost izvajanja vodenih GŠ dejavnosti v vrtcu večja pri vzgojiteljih, ki so v prostem času GŠ bolj aktivni. Do enakih ugotovitev sta prišla tudi Balažic (2015) in Markovšek (2014), ki sta dokazala statistično značilno povezanost med časom, ki ga vzgojitelji namenijo lastnemu gibanju, in časom, ki ga namenijo za izvedbo organizirane GŠ dejavnosti v njihovi vrtčevski skupini. V nasprotju z našo in zgoraj navedenimi raziskavami so ugotovitve Dežmana (2023), ki navaja, da pogostost GŠ aktivnosti strokovnih delavcev v prostem času ne vpliva na pogostost vadbe, ki jo izvajajo v vrtcu. Vzgojitelji, ki so sami aktivni na področju športa, so otrokom zgled, saj otroci pogosto posnemajo obnašanje odraslih (Dolenc in Pišot, 2015). Ko vzgojitelj kaže strast do gibanja in športnih dejavnosti, otrok razvije pozitiven odnos do telesne aktivnosti, saj vidi, da je gibanje lahko zabavno in koristno. Vzgojitelji, ki vključujejo šport v vsakodnevne aktivnosti, spodbujajo otroke k aktivnemu sodelovanju in ustvarjanju lastnih gibalnih izzivov. Vzgojitelji, ki so GŠ aktivni, bolj verjetno spodbujajo otroško samostojnost pri izbiri aktivnosti, kar otrokom omogoči, da sami prevzamejo odgovornost za svojo telesno dejavnost. Tovrstna motivacija preko vzgojiteljevega zgleda povečuje otrokovo zavedanje o pomenu gibanja za zdravje ter spodbuja redno vključevanje telesne aktivnosti v njihov vsakdan.

Preseneča nas ugotovitev, da starejši vzgojitelji pogosteje izvajajo vodene GŠ dejavnosti v vrtcu kot mlajši. Predpostavljamo, da imajo starejši vzgojitelji več izkušenj in zavedanja o pomenu gibalnih dejavnosti za celostni razvoj otrok. Redna vadba namreč izboljšuje psihofizično počutje in kakovost življenja (Marquez idr., 2020). S tem, ko so

skozi svojo kariero večkrat naleteli na koristi gibalnih aktivnosti, jih lahko izvajajo z večjim prepričanjem in motivacijo. Poleg tega imajo starejši vzgojitelji morda bolj razvite veščine za vključevanje gibanja v vsakodnevno rutino in so bolj vajeni strukturiranih oblik dejavnosti, ki vključujejo telesno aktivnost. Po drugi strani so mlajši vzgojitelji morda bolj osredotočeni na druge pedagoške pristope ali težijo k novim metodam, ki niso vedno povezane z vsakodnevnim izvajanjem gibalnih dejavnosti. Prav tako je lahko prisoten vpliv generacijskih razlik v pogledih na telesno aktivnost in njen pomen, saj so mlajši vzgojitelji zaradi drugačnega načina življenja manj izpostavljeni GŠ aktivnostim v prostem času. Posledično starejši vzgojitelji morda bolje razumejo dolgoročne koristi gibanja za otrokov razvoj in zdravje, kar jih spodbuja k večji osredotočenosti na telesno aktivnost. V nasprotju z rezultati naše študije so ugotovitve Lapajnetja (2017), ki meni, da se starejši vzgojitelji izogibajo izvajanju GŠ dejavnosti ter se jih lotevajo z odporom, ker se bojijo poškodb. Hkrati navaja, da vzgojitelji z leti zmorejo vse manj na gibalnem področju, saj je to z vidika vodenja in varnosti zelo specifično ter zahtevno. Do podobnih ugotovitev so prišli Štemberger idr. (2017), ki trdijo, da zaradi zahtevne narave poklica učitelji pogosto poročajo o izčrpanosti in prisotnosti nekaterih mišično-skeletnih težav.

Zanimiva je ugotovitev, da se GŠ aktivnejši vzgojitelji ne počutijo bolj kompetentne za izvajanje GŠ dejavnosti. Telesna aktivnost v prostem času ni nujno povezana z ustreznim znanjem o pedagoških pristopih in metodah, ki so potrebni za uspešno izvajanje gibalnih dejavnosti v vrtcu. Vzgojiteljem, ki so GŠ bolj aktivni, morda primanjkuje strokovnega znanja o tem, kako vključiti GŠ dejavnosti v pedagoški proces in prilagoditi aktivnosti potrebam otrok različnih starostnih skupin. Vzgojitelji so pogosto osredotočeni na zagotavljanje varnosti otrok, kar lahko vpliva na njihovo samozavest pri izvajanju gibalnih dejavnosti (Retar in Lepičnik-Vodopivec, 2017). Telesna aktivnost v prostem času ni nujno povezana z razumevanjem, kako izbrati ustrezne igre ali naloge za otroke, da bodo te varne, hkrati pa še vedno spodbujale njihov razvoj. Če v vrtcu ni širšega poudarka na gibalni vzgoji in le-ta ni vključen v splošno pedagoško strategijo ustanove, se tudi GŠ aktivni vzgojitelji morda ne počutijo povsem podprte pri vključevanju gibalnih dejavnosti v vsakodnevne dejavnosti. Zanimivo, da sta avtorja Plevnik in Peternej (2019) v njuni raziskavi prišla do nasprotnih ugotovitev, in sicer da vzgojitelji, ki so v prostem času GŠ aktivnejši, svoje kompetence na kurikularnem področju gibanja ocenjujejo višje v primerjavi z manj aktivnimi.

Pomanjkanje materialnih pogojev ne prispeva k večji količini in raznovrstnosti uvedenih GŠ dejavnosti v vrtcu. Dobljeni rezultati nas lahko razveseljujejo, saj to pomeni, da se vzgojitelji zavedajo pomena gibanja za otrokov celostni razvoj in zato GŠ dejavnosti z otroki izvajajo kljub slabšim materialnim pogojem. Poleg tega to nakazuje na iznajdljivost in fleksibilnost vzgojiteljev, ki pa sta za načrtovanje in izvajanje dela v vrtcu zelo zaželeni. Vzgojitelji lahko razvijejo sposobnost, da kljub pomanjkanju materialnih pogojev najdejo ustvarjalne rešitve za izvajanje gibalnih dejavnosti. Čeprav nimajo dostopa do vseh športnih pripomočkov, se lahko osredotočijo na preproste aktivnosti, kot so igre, ki zahtevajo minimalno opremo, ali dejavnosti, ki temeljijo na lastnem gibanju. Morda niso vsi vzgojitelji dovolj seznanjeni s tem, kako pomembni so materialni pogoji za izvajanje kakovostnih in raznovrstnih gibalnih dejavnosti. Če vzgojitelji ne prepoznajo pomembnosti primerne opreme in prostora za izvedbo bolj raznolikih gibalnih dejavnosti, jih morda to ne motivira, da bi v večji meri iskali oziroma zahtevali boljše pogoje za delo. Pomembno se je vprašati, ali je izvajanje GŠ dejavnosti

v slabih prostorskih pogojih sploh varno ter kako lahko z omejenim številom športnih rekvizitov ustvarimo raznolike, zanimive in kakovostne aktivnosti. Materialni pogoji v slovenskih vrtcih, zajetih v našo raziskavo, niso optimalni. Zaznati je predvsem pomanjkanje primernih prostorov za izvajanje GŠ dejavnosti, saj ima le četrtina anketiranih vzgojiteljev (24,6%) na voljo telovadnico. Podobne rezultate glede prostorske problematike vrtcev v svojih raziskavah predstavijo tudi drugi slovenski avtorji (Argenti, 2016; Jereb, 2012; Šljivar, 2012; Bolka, 2011; Boldin, 2008), ki ugotavljajo, da večina vrtcev nima telovadnice oziroma športne igralnice, namenjene GŠ dejavnostim, zato vzgojitelji te izvajajo v drugih, velikokrat premajhnih, nefunkcionalnih in posledično tudi ne dovolj varnih prostorih.

V prihodnje bi bilo v podobne raziskave smiselno vključiti večji vzorec vzgojiteljev in objektivno izmeriti tako GŠ aktivnost vzgojiteljev kot tudi GŠ aktivnost otrok med samo vadbeno uro. Na ta način bi pridobili natančnejše podatke o dejanski količini prostošasne GŠ aktivnosti vzgojiteljev in GŠ aktivnosti otrok v vrtcu.

Polona Božič, Blaž Simčič, PhD, Andrej Kocjan, PhD

The Impact of Physical (In)Activity of Educators on the Implementation of Physical Activities in the Kindergarten

Movement is a child's primary need (Plevnik & Peternelj, 2019), and the preschool period is the foundation of motor development (Kološa, 2020). A child's organism is most susceptible to environmental influences in early childhood (Kološa, 2020; Plevnik & Peternelj, 2019), so it is important that during the preschool period, they acquire as diverse and wide range of motor experiences as possible, which form the basis for later acquiring more complex motor patterns. A child with a richer motor memory will find it easier to gain new motor knowledge in the future (Marinšek & Rajtmajer, 2017; Vujanović, 2019).

Kindergarten is an educational institution for children from the age of one until they enter school. Upon entering, many children encounter motor/sport (MS) activities for the first time, and it is the educator's responsibility to present them as important, interesting, creative, fun, attractive, and indispensable activities in daily life. Additionally, for many, MS activities in kindergarten represent the only organized form of MS activities, and thus are very important for them (Curriculum for Kindergartens, 1999). Most children spend the majority of their waking hours in kindergarten, so it is the educator's social and professional responsibility to ensure that the child receives at least the minimal, preferably optimal, standards of MS activities. The World Health Organization provides recommendations for MS activities, sedentary behaviour, and sleep for healthy children up to the age of five. For toddlers (1–2 year olds), it recommends 180 minutes of physical activity, of any intensity, spread throughout the day. More than one hour of inactivity or sitting is discouraged. Time dedicated to quality sleep should be between 11 and 14 hours. Today, children are increasingly less physically active (Gabrijelčič Blenkuš, 2013; Grey-Thompson et al., 2014, in Retar, 2022; Volmut, 2022; Završnik & Pišot, 2005). The results of numerous studies show that children in Slovenia

and around the world do not meet the minimum recommended standards of physical activity (Gabrijelčič Blenkuš, 2013; Grey-Thompson et al., 2014, in Retar, 2022; Volmut, 2022; Završnik & Pišot, 2005). As a result, today's children have poorer motor skills compared to those in the past (Šimunič et al., 2010). Considering that most children spend the majority of their waking day in kindergarten (Volmut, 2022), it is up to educators to take the reins in maintaining and increasing the quality of children's physical activity (Retar, 2022). The educator also has an important influence on the effective development of children's motor competences in early childhood, as they, along with parents, spend most time with the children. Their task is to maintain and enhance the children's physical activity, following numerous goals. One of the most important is the development of appropriate motor efficiency, based on harmonious physical development, and the development of motor and functional abilities (Retar, 2022). Additionally, it is crucial to contribute to the quality acquisition of various natural forms of movement (Čeklić, 2015) – motor patterns, motor games, and basic sports knowledge. The educator must also be able to create a positive, encouraging, safe, and creative environment, where there is a rich selection of diverse practical content that motivates children to move (Retar et al., 2014).

In this study, we aimed to determine whether the amount of guided MS activities in kindergarten is influenced by educators' MS activity in their free time, their age, and working conditions, and whether educators' competence in movement is related to their own MS activity.

The study included 65 educators from across Slovenia, all employed in public Slovenian kindergartens. The sample was non-random, consisting of educators who completed an anonymous electronic questionnaire created using the IKA application.

The research was conducted in May and June 2024. Data were collected with an anonymous online questionnaire. We sent a request to the head teachers of fifty randomly selected public kindergartens in Slovenia to forward the online survey to all educators employed in their kindergartens. We also shared the request for participation in various educator groups on Facebook. The research instrument was a questionnaire that we made for the purposes of this study, and it was created in the IKA web application, where it was active from May 7, 2024, to June 16, 2024 (40 days). Participation in the research was voluntary and anonymous.

The questionnaire consisted of 29 questions, mostly closed-ended, categorized into five sections. To assess the amount and variety of guided MS activities in kindergarten, we created a composite variable that we named "MS Kindergarten." A higher MS Kindergarten value indicates more frequent and diverse guided exercise. There were 8 types of MS activities and 3 additional fields, where participants could write their own activities. The possible score range for this variable was from 0 to 55.

The data were organized in Microsoft Excel, and statistical analysis was conducted using the R statistical program. The correlation between two numerical variables was examined using Pearson's correlation coefficient. We also conducted multiple linear regression to assess the influence of material conditions (indoor spaces, outdoor areas, and sports equipment) on the amount and diversity of guided MS activities in kindergartens. A statistically significant difference was accepted at the $p \leq 0.05$ level.

The educators who are more active in MS activities during their free time more frequently conduct guided MS activities in kindergarten than those who are inactive. The average score for the MS Kindergarten variable was 21.72 points, with a standard deviation of 5.13 points. The highest score was 32, and the lowest was 8. We found a statistically significant correlation between the MS Kindergarten variable and the educators' MS activity ($r = 0.283$; $P = 0.022$). Educator age was statistically significantly correlated with the MS Kindergarten variable. The correlation between the two variables was moderate ($r = 0.367$; $P = 0.003$); on average, with each additional year, the MS Kindergarten score increased by 0.2, meaning that older educators, on average, engage more in guided MS activities in kindergarten than younger ones. Self-assessment of competence in conducting guided MS activities in kindergarten was not statistically significantly correlated with their MS activity ($r = 0.123$; $P = 0.33$). Material conditions were not statistically significantly correlated with the MS Kindergarten variable. We tested this connection with linear regression, considering 3 independent variables: outdoor areas (educators' opinion on the suitability and condition of the outdoor playground), indoor spaces, and sports equipment.

In the study, we found that the MS activity of educators in their free time is important for the children in their kindergarten group. The time that the educator dedicates to their own MS activity is correlated with the amount and diversity of MS activities they conduct with the children. Therefore, we conclude that the educator's attitude toward movement and their personal lifestyle are important factors affecting how often they conduct guided MS activities in the kindergarten. Studies by Sollerhed (2023) and Lipovška (2012), which include preschool children and educators in Slovenia, confirm our findings that the frequency of the guided MS activities in the kindergarten is higher among educators who are more physically active in their free time. In contrast to our findings and the studies mentioned, Dežman's study (2023) suggests that the frequency of physical activity among professionals in their free time does not affect the frequency of physical activity they conduct in the kindergarten. Educators who are physically active serve as role models for children, as children often mimic the behaviour of adults. When the educator demonstrates a passion for movement and sports activities, the child develops a positive attitude toward physical activity, seeing that movement can be fun and beneficial. Educators who incorporate sports into daily activities encourage children to actively participate and create their own movement challenges. Educators who are physically active are also more likely to promote children's independence in choosing activities, allowing them to take responsibility for their own physical activity. This type of motivation through the educator's example increases the child's awareness of the importance of movement for health and encourages regular physical activity in their daily lives.

We were surprised to find that older educators more frequently conduct guided MS activities in the kindergarten than younger ones. We assume that older educators have more experience and awareness of the importance of physical activities for the holistic development of children. Having encountered the benefits of physical activities throughout their careers, they can carry them out with more conviction and motivation. Additionally, older educators may have more developed skills in integrating movement into the daily routines and are more accustomed to structured activities that involve physical activity. On the other hand, younger educators may focus more on other pedagogical approaches or be more inclined toward new methods that may not always involve physi-

cal activities. There may also be generational differences in attitudes toward physical activity and its importance, as younger educators may be less exposed to MS activities in their free time or have less time for their own physical preparation. Furthermore, older educators may better understand the long-term benefits of movement for child development and health, which encourages them to focus more on physical activity.

An interesting finding is that more physically active educators do not feel more competent to carry out MS activities. Physical activity in their free time is not necessarily linked to the appropriate knowledge of pedagogical approaches and methods needed for successfully conducting MS activities in the kindergarten. Educators who are physically active may lack professional knowledge on how to integrate MS into the pedagogical process and adjust activities to meet the needs of children of different age groups. Educators are often focused on ensuring the safety of children, which may affect their confidence in carrying out physical activities. Physical activity in their free time is not necessarily related to the understanding how to select appropriate games or tasks for children, ensuring that they are safe while still promoting their development. If physical education is not a prominent focus in the kindergarten or is not integrated into the institution's overall pedagogical strategy, even physically active educators may not feel fully supported in incorporating MS activities into daily activities.

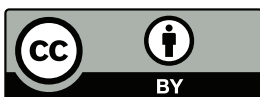
The lack of material conditions does not contribute to an increased amount and variety of MS activities in the kindergarten. The results we obtained can be encouraging, as they suggest that educators are aware of the importance of physical activity for the child's holistic development, and therefore engage in MS activities with children despite possibly inadequate material conditions. Additionally, this points to the inventiveness and flexibility of educators, which is highly desirable when planning and implementing work in the kindergarten. Educators can develop the ability to find creative solutions for conducting physical activities even when material resources are lacking. While they may not have access to all the necessary sports equipment, they can focus on simple activities, such as games, that require minimal equipment or activities based on their own body movement. However, not all educators may be fully aware of the importance of material conditions for implementing high-quality and diverse physical activities. If educators do not recognize the significance of suitable equipment and space for carrying out more varied physical activities, they may not be motivated to seek or request better working conditions. It is important to ask whether conducting MS activities in poor spatial conditions is even safe, and how we can create diverse, interesting, and high-quality activities with a limited number of sports supplies.

LITERATURA

1. Argenti, A. (2016). Materialni pogoji obalnih vrtcev za izvajanje gibalne/športne dejavnosti [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22058610ArgentiAnja.pdf>
2. Balazic, S. (2015). Načrtovanje gibalnih dejavnosti predšolskih otrok v pomurski regiji [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. RUL. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=70174>
3. Berčič, H. (2019). Gibalno/športna dejavnost za zdravo družino. V M. Pajek (ur.), 14. kongres športa za vse, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino (str. 21–34). Olimpijski komite Slovenije–Združenje športnih zvez.

4. Boldin, U. (2008). Analiza materialnih, vsebinskih in kadrovskih dejavnikov predšolske športne vzgoje v zasavskih vrtcih [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. RUL. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=1843>
5. Bolka, V. (2011). Vloga športnega pedagoga v vrtcu [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. RUL. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=19437>
6. Čeklić, U. (2015). Pomen razvoja skladnega vzorca plezanja za kasnejše šolsko obdobje. V D. Hozjan (ur.), Aktivnosti učencev v učnem procesu (str. 557–568). Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.
7. Čoh, M. (2018). Pomen gibalne dejavnosti za razvoj otroka. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 66(1–2), 9–14.
8. Dežman, M. (2023). Povezava med pogostostjo izvajanja gibalnih dejavnosti v vrtcu in gibalno aktivnostjo vzgojitelja [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. RUL. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=144539>
9. Dolenc, P. in Pišot, S. (2015). Pomen zaznanih gibalnih kompetenc učencev pri pouku športa. V D. Hozjan (ur.), Aktivnosti učencev v učnem procesu (str. 569–580). Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.
10. Jelovčan, G., Lekše, M., Baloh, B. in Kralj, B. (2020). Pravljica v povezavi z gibalnim izražanjem skozi jezik in ob glasbi. Didactica Slovenica – Pedagoška obzorja, 35(2), 23–37.
11. Jereb, K. (2012). Mnenja staršev o pomenu ustrezne športne igralnice in zunanjega igrišča v vrtcu za otrokov razvoj [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. RUL. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=20258>
12. Kološa, J. (2020). Predšolski otrok v gibanju. V Zbornik 2. mednarodne (Slovenija, Hrvaška, Francija) strokovne konference 2020. Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov (str. 129–136). MiB.
13. Kopačin, B., Ovčjak, P. in Volmut, T. (2023). Effectiveness of physical activity intervention during music lessons. Didactica Slovenica – Pedagoška obzorja, 38(2), 31–49. <https://doi.org/10.55707/ds-po.v38i2.101>
14. Kurikulum za vrtce [Curriculum for Kindergartens]. (1999). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
15. Lapajne, J. (2017). Analiza gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcih s športnim pedagogom in brez njega [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. RUL. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=94591>
16. Lipovšek, M. (2012). Vpliv vzgojiteljev na izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti v Vrtcu Slovenske Konjice [Diplomsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta]. DKUM. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=22377>
17. Marinšek, M. in Rajtmajer, D. (2017). Šport v funkciji doživljajske vzgoje. Amalietti & Amalietti.
18. Markovšek, P. (2014). Gibalna dejavnost vzgojiteljev [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. RUL. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=29679>
19. Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. C. in Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. Translational behavioral medicine, 10(5), 1098–1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
20. Plevnik, M. in Peternej, T. (2019). Gibalna/športna (ne)aktivnost vzgojiteljic in njihova kompetentnost za razvoj gibanja predšolskih otrok v prvem starostnem obdobju. V S. Čotar Konrad, B. Borota, S. Rutar, K. Drljić in G. Jelovčan (ur.), Vzgoja in izobraževanje predšolskih otrok prvega starostnega obdobja (str. 400–410). Založba Univerze na Primorskem.
21. Retar, I. (2022). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Univerze na Primorskem, Pedagoška fakulteta. <https://doi.org/10.26493/978-961-293-141-4>
22. Retar, I. in Lepičnik-Vodopivec, J. (2017). Kompetentnost vzgojiteljev za inovativno gibalno poučevanje. Didactica Slovenica – Pedagoška obzorja, 32(1), 17–32.
23. Retar, I., Plevnik, M., Hozjan, D. in Kolar, E. (2014). Ustvarjalno vseživljenjsko učenje na področju menedžmenta v športu. V D. Hozjan (ur.), Izobraževanje za 21. stoletje – ustvarjalnost v vzgoji in izobraževanju (str. 421–438). Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.

24. Rostohar, M. (2010). Gibalni motiv vzgojiteljic in njegov vpliv na otroke v vrtcu [Diplomsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta]. DKUM. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=13146>
25. Sollerhed, A. C. (2023). Factors associated with implemented teacher-led movement and physical activity in early childhood education and care. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–9.
26. Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (2010). Otroci potrebujejo gibanje. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.
27. Šljivar, Z. (2012). Analiza pogojev za izvajanje gibalnih dejavnosti v mestnih in podeželskih vrtcih [Diplomsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta]. DKUM. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=22531>
28. Štemberger, V., Petrušič, T. in Petrič, V. (2017). Zdravstveni status razrednih učiteljev v Sloveniji. *Didactica Slovenica – Pedagoška obzorja*, 32(2), 130–145.
29. Tušak, M. in Blatnik, P. (2016). Stres in telesna aktivnost (Stress and physical activity). V H. Strašek (ur.), *Prepoznavanje in obvladovanje stresa (Observing and Coping Stress)* (str. 931–01). LEK.
30. Videmšek, M. (2018). Ali se vaš otrok ustrezno gibalno razvija? SLOfit nasvet. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/156/Ali-se-va%C5%A1-otrok-ustrezno-gibalno-razvija>.
31. Volmut, T. (2022). Z merilnikom pospeška izmerjena gibalna aktivnost in gibalne neaktivnosti otrok med prvim in tretjim letom starosti. V S. Čotar Konrad, B. Borota, S. Rutar, K. Drljić in G. Jelovčan. (2022), *Vzgoja in izobraževanje predšolskih otrok prvega starostnega obdobja*, (str. 383–397). Založba Univerze na Primorskem. <https://doi.org/10.26493/978-961-293-134-6.383-397>
32. Vujanović, S. (2019). Vpliv gibanja na osebnostni razvoj predšolskega otroka. V M. Željeznov Seničar (ur.), *Osebnostni razvoj predšolskega otroka: XII. mednarodna (Slovenija, Hrvaška, Srbija, Finska, Italija) strokovna konferenca za vzgojitelje v vrtcih 2019* (str. 173–175). MiB.
33. World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1>
34. Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.



Besedilo / Text © 2025 Avtor(ji) / The Author(s)

To delo je objavljeno pod licenco CC BY Priznanje avtorstva 4.0 Mednarodna.
This work is published under a licence CC BY Attribution 4.0 International.
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Polona Božič, dipl. kineziolog, mag. prof. zgod. učenja na Osnovni šoli Pivka.
E-mail: polona.bozic92@gmail.com

Dr. Blaž Simčič, asistent na Pedagoški fakulteti Univerze na Primorskem.
E-mail: blaz.simcic@pef.upr.si

Dr. Andrej Kocjan, docent, profesor športne vzgoje na Pedagoški fakulteti in Fakulteti za vede o zdravju Univerze na Primorskem.
E-mail: andrej.kocjan@pef.upr.si