

**Osnovna šola Hudinja
Mariborska cesta 125, Celje**

ŠPORT in MLADI

Avtorji:

Matic ARNČNIK, 8.a

Patricija GRAČNER, 8.a

Neja Ptočnik, 8.a

Mentorica:

Olga KOŽEL, prof. slov.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2007

**Osnovna šola Hudinja
Mariborska cesta 125, Celje**

ŠPORT in MLADI

Avtorji:

Matic ARNČNIK, 8.a
Patricija GRAČNER, 8.a
Neja Ptočnik, 8.a

Mentorica:

Olga KOŽEL, prof. slov.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2007

KAZALO

1 UVOD	6
1.1 Opis raziskovalnega problema	6
1.2 Hipoteze	7
1.3 Opis raziskovalnih metod	7
1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo	7
1.3.2 Metoda anketiranja	7
1.3.3 Metoda dela z viri in literaturo	8
2 TEORETIČNI DEL NALOGE	9
2.1 Opredelitev pojma šport	9
2.2 Zgodovina športa	10
2.3 Seznam športov	11
2.4 Šport za zdravje	12
2.4.1 Zakaj je šport tako pomemben za naše zdravje?	12
2.4.2 Ali je gibanje šport?	12
2.4.3 Koliko se je potrebno gibati in ukvarjati s športom, da bomo s tem izboljšali in vzdrževali svoje zdravje?	13
2.4.4 Kako lahko dosežete priporočen obseg gibanja in športnega udejstvovanja?	13
2.4.5 Kako povečati športno udejstvovanje že v šoli?	15
2.4.5.1 Splošni cilji predmetov	16
3 OSREDNJI DEL NALOGE	18
3.1 Opis raziskovalnih rezultatov	18
3.1.1 Analiza anketnega vprašalnika	18
3.2 Diskusija	25
4 ZAKLJUČEK	27
5 VIRI	28
5.1 Literatura	28
5.2 Internetni naslovi	28
5.2 Viri slik	28
Priloga 1 – Anketni vprašalnik	29

KAZALO SLIK

Slika 1: Poslikave v Afriki	10
Slika 2: Ostanki stare Olimpije	10
Slika 3: Maraton	11
Slika 4: Tekma košarke	11
Slika 5: Razgibavanje pri športni vzgoji	13
Slika 6: Ogrevalne vaje	15
Slika 7: Učenci med uro športne vzgoje	17

POVZETEK

Namen naše raziskovalne naloge je bil, ugotoviti, v kolikšni meri se učenci naše šole ukvarjajo s športom, koliko izmed njih je vključenih v organizirano vadbo, torej v športne klube, in kateri dejavniki so tisti, ki jih spodbujajo v t. i. zdrav način življenja.

Pri raziskovalnem delu smo uporabili različne metode dela, in sicer metodo dela z viri in literaturo, metodo anketiranja in metodo obdelave podatkov.

Zgoraj našteje metode so nas pripeljale do zanimivih rezultatov oz. so nas rezultati prijetno presenetili, saj je večina učencev, ki smo jih anketirali (od 4. razreda do 9. razreda devetletke) zelo aktivna – se redno, vsakodnevno, ukvarjajo s športom; 74 % pa jih je celo vključenih v različne klube, kar pomeni, da svoj slog življenja vidijo v povezavi s športom.

1 UVOD

1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Zadnja leta vsi mediji »propagirajo« zdrav način življenja, ki naj bi bil povezan z redno telesno vadbo, s hojo vsaj pol ure na dan, z razgibavanjem ipd., skratka vsak posameznik bi se moral ukvarjati vsaj z enim športom, začetki pa naj bi segali tudi v najzgodnejše otroštvo.

Številne raziskave kažejo, da je športna aktivnost neobhodno potrebna za razvoj mlade osebnosti, zato tri šolske ure na teden, ki jih nudi obvezna osnovna šola v Republiki Sloveniji, ne zadoščajo za redno športno aktivnost, ki bi imela pozitiven vpliv na otrokov razvoj. Potrebna je še dodatna izvenšolska športna dejavnost, ki se izvaja v času po rednem pouku. Njena izbira je prepuščena otroku samemu oz. njegovim staršem. Na kvaliteto vadbe vpliva tudi oblika oz. način organiziranosti, v kateri poteka. Povsem samoumevno je, da je organizirana športna dejavnost kvalitetnejša od neorganizirane, saj poteka pod vodstvom za to usposobljenega kadra.

Tudi Ministrstvo za šolstvo in šport je naredilo korak naprej in je v devetletni šoli ponudilo izbirne predmete s področja športa, v katere se lahko učenci vključijo.

Prav zaradi vse večjega pomena športa v našem vsakdanjem življenju smo se odločili, da raziščemo to področje na naši šoli, predvsem pa smo želeli:

- ④ definirati pojem »šport«;
- ④ ugotoviti, koliko časa učenci naše šole posvetijo športnim dejavnostim;
- ④ ugotoviti, koliko izmed njih je vključenih v organizirano vadbo;
- ④ ugotoviti, kaj, predvsem slednje, vodi, da se vsakodnevno aktivno ukvarjajo s športom;
- ④ izvedeti, kateri športi so pri naših učencih najatraktivnejši.

1.2 HIPOTEZE

Pred začetkom raziskovanja smo si postavili naslednje hipoteze:

1. Vsak učenec se s športom dnevno ukvarja vsaj pol ure.
2. Vsak deseti učenec trenira v enem izmed klubov.
3. Najpogostejši športi, s katerimi se učenci ukvarjajo, so igre z žogo.
4. Učenci se s športom ukvarjajo zaradi zdravega načina življenja.
5. Učenci, vključeni v klube, sodelujejo na šolskih tekmovanjih in imajo status športnika.

1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD

Uporabili smo naslednje raziskovalne metode:

- metodo dela z viri in literaturo;
- metodo anketiranja;
- metodo obdelave podatkov.

1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo

Iskanje obstoječih virov in literature je osnova vsakega raziskovalnega dela. Pri naši nalogi smo potrebovali literaturo za predstavitev posameznih športov in za razlago nekaterih pojmov. Večino literature smo našli v Osrednji knjižnici Celje in na nekaterih internetnih straneh.

Viri pri našem delu niso bili tako pomembni kot literatura. Nekaj smo jih uporabili pri teoretičnem delu raziskovalne naloge.

1.3.2 Metoda anketiranja

Z metodo anketiranja smo dobili podatke neposredno od posameznih anketirancev, v najinem primeru učencev naše šole. Pridobljeni podatki so nam bili glavni vir za nadaljnje delo. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 12 vprašanj odprtega in zaprtega tipa. Anketirali smo 219 učencev 4., 7., 8. in 9. razreda devetletke ter 4. in 5. razreda osemletke. Večina anketirancev je vprašalnik reševala resno, kljub temu pa smo morali nekaj vprašalnikov izločiti.

1.3.3. Metoda obdelave podatkov

Vse anketne vprašalnike smo pregledali in odgovore nato analizirali ter izdelali tabele in grafe. Pri tem smo uporabili programa Microsoft Word in Microsoft Excel.

Podatke, pridobljene z razgovorom, smo uporabili v teoretičnem delu naloge in na koncu, pri analizi hipotez.

2 TEORETIČNI DEL NALOGE

2.1 OPREDELITEV POJMA ŠPORT

Šport je fizična aktivnost, izvedena v okviru javno določenih pravil z rekreativnim namenom: za tekmovanja, uživanje, pridobitev spretnosti, ohranjanje zdravja ali pa je kar kombinacija več izmed naštetih elementov. Različni motivi za ukvarjanje s športom in želja doseganja dobrih rezultatov sta glavni značilnosti športa.

Iz tega sledi, da je tekmovalno plavanje pred množico v dvorani šport, medtem ko pa je plavanje v morju ali bazenu samo zase le rekreacija.

Obstaja veliko vrst športov, skupno vsem pa je, da zahtevajo za udejstvovanje relativno veliko časa in denarja, če že ne kot udeležencu pa kot gledalcu.

Šport predstavlja velik del človeških interesov in aktivnosti. Zanj se odrekamo času, namenjenemu za počitek, kot je na primer branje časopisa ali gledanje televizije.

Praktično gledano lahko "šport" definiramo skozi vsakodnevno uporabo tega izraza.

Funkcionalno bi ga lahko definirali kot dejavnost z določenimi lastnostmi:

- ☉ Vadba uporabne fizične aktivnosti rekreativno, ki ni nujno potreben v vsakdanjem življenju.
- ☉ Podrejati se pravilom določenih za neko aktivnost z željo po dosežkih na tem področju. Dosežki so npr. izboljšati predhodno izmerjen/dosežen rezultat, svetovni rekord ...

V fizičnih športnih panogah so pomembne lastnosti moč, kondicija, hitrost in druge.

Za nekatere športe je potrebna miselna moč, dober primer je šah.

Meja med športnimi panogami, igrami, razgibavanjem in igranjem ni trdno začrtana; igre opredelimo kot šport, ko v njih nastopajo še posebej izurjeni igralci, kar igro približa gledalcem. Še posebej je to vidno v modernih časih, ko je zelo pomemben vidik gledalcev (navijači in navijaške skupine ...). Namen rekreacije je izboljšanje naših spretnosti ali sposobnosti in kot taka ima položaj predhodnosti pred ukvarjanjem s športom (to ni nujno).

2.2 ZGODOVINA ŠPORTA

Razvoj športa skozi zgodovino nam lahko pove veliko o socialnih spremembah in o naravi športa samega.

V Franciji, Afriki in Avstralji so odkrili veliko primerov poslikave jam, izvirajočih iz predzgodovinskih obdobj, ki prikazujejo razne rituale. Nekatere poslikave so stare



tudi do 30.000 let. Čeprav za povezanost naslikanih aktivnosti s športom obstaja malo neposrednih dokazov, pa se zdi smiselno sklepati, da so že takrat obstajale športu podobne aktivnosti.

Slika 1: Poslikave v Afriki

Obstajajo predmeti, ki napeljujejo na to, da bi se z aktivnostmi, ki ustrezajo naši definiciji športa, lahko ukvarjali že na Kitajskem 4000 let pred našim štetjem. V kitajski zgodovini naj bi bila še posebej popularna gimnastika. V svetiščih se nahajajo dokazi, da so že prek nekaj tisoč leti bili razviti športi, kot so plavanje, ribarjenje, metanje kopja, skok v višino in rokoborba.

V času antične Grčije je bilo razvitih že zelo veliko športov. Najpogostejši so bili rokoborba, boks, metanje kopja in diska in kočijaške dirke. To napeljuje na to, da je grška vojna kultura zelo vplivala na razvoj športa v državi in obratno. Vsako leto so imeli olimpijske igre v majhni vasi, imenovani Olimpiji.



Slika 2: Ostanki stare Olimpije

Od antike dalje so šport vedno bolj nadzorovali (s pravili) in organizirali. Aktivnosti, ki so bile primarno potrebne za prehranjevanje in preživetje, so s pravili vedno bolj spreminjali v užitek ali tekmovalnost (lov, ribarjenje ...). Industrijska revolucija in množična produkcija dobrin sta v življenje množic prinesla prosti čas - posledica je več gledalcev in manj elitizma v športu, kar je omogočilo njegovo večjo dostopnost. Ta trend se nadaljuje z izumom množičnim medijev tudi v sodobnih časih. Prevladal je profesionalizem, ki pa je le še povečal popularnost športa.

2.3 SEZNAM ŠPORTOV

Spodaj je **seznam športov** po kategorijah glede na to, kako se šport igra. Nekateri športi sodijo v več kategorij, vendar so tu naštetih le enkrat.

1. Atletika.
2. Športi z živalmi.
3. Borilni športi.
4. Kolesarstvo.
5. Ekstremni športi.
6. Gimnastika.
7. Motorizirani športi.
8. Zunanji športi.
9. Športi moči.
10. Športi z loparji.
11. Drsanje in rolanje.
12. Smučanje in zimski športi.
13. Sankanje.
14. Športi s tarčami.
15. Skupinski športi.
16. Vodni športi.
17. Igre uma.



Slika 3: Maraton



Slika 4: Tekma košarke

2.4 ŠPORT ZA ZDRAVJE

Pomanjkanje športnega udejstvovanja je pogost vzrok za smrti, bolezni in druge prizadetosti. Približno dva milijona smrti letno v svetu pripisujemo ravno temu. Raziskave Svetovne zdravstvene organizacije o dejavnikih tveganja kažejo, da je sedeči način življenja eden od desetih glavnih vzrokov za smrt in prizadetosti na svetu. Raziskave v Sloveniji so pokazale, da se pomemben delež odraslih in mladih premalo giblje in ukvarja s športom.

2.4.1 Zakaj je šport tako pomemben za naše zdravje?

Ukvarjanje s športom prinaša mnoge koristi, saj:

- ☉ zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt;
- ☉ zmanjšuje tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi, ki so vzrok za tretjino vseh smrti;
- ☉ zmanjšuje tveganje za razvoj srčne bolezni ali raka debelega črevesa za do 50 %;
- ☉ zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II za 50 %;
- ☉ pomaga preprečevati/zniževati povišan krvni tlak, ki muči tretjino odraslega svetovnega prebivalstva;
- ☉ pri ženskah pomaga preprečevati osteoporozo in zmanjševati tveganje za zlom kolka do 50 %;
- ☉ zmanjšuje tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta;
- ☉ spodbuja duševno blaginjo, zmanjšuje stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti;
- ☉ pomaga preprečevati ali nadzirati tvegano vedenje, kot so na primer uporaba tobaka, alkohola in preostalih snovi, nezdrava prehrana ali nasilje pri otrocih in mladostnikih;
- ☉ pomaga nadzirati telesno težo in zmanjševati tveganje za debelost za 50 % v primerjavi z ljudmi s sedečim načinom življenja;
- ☉ pomaga zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe in poveča energijo ljudem s kroničnimi boleznimi;

- ☑ ljudem lahko pomaga shajati z bolečinami, kot na primer z bolečinami v hrbtu ali v kolenih.

2.4.2 Ali je gibanje šport?



Gibanje je kakršno koli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije (izgorevanje kalorij). Ko hitro hodimo, se igramo, pospravljamo, plešemo ali hodimo po stopnicah, se gibljemo za zdravje, ne pa za podiranje rekordov. In odgovor na vprašanje: Da, gibanje je tudi šport.

Slika 5: Razgibavanje pri športni vzgoji

2.4.3 Koliko se je potrebno gibati in ukvarjati s športom, da bomo s tem izboljšali in vzdrževali svoje zdravje?

Za odrasle osebe velja, naj se gibljejo in/ali ukvarjajo s športom vsaj 30 minut na dan vsak dan, otroci in mladostniki pa vsaj 1 uro na dan vsak dan. S povečevanjem ravni gibanja in športnega udejstvovanja bodo narasle tudi koristi. Gibanje naj bo vsaj zmerne intenzivnosti, kar pomeni, da se bomo rahlo zadihali, srce nam bo hitreje utripalo in po telesu bomo občutili toploto, lahko pa se bomo tudi oznojili, predvsem v vročem in vlažnem vremenu.

2.4.4 Kako lahko dosežemo priporočen obseg gibanja in športnega udejstvovanja?

Hitra hoja, kolesarjenje in ples so le nekatere oblike gibanja. Lahko se gibamo v šoli, doma ali v službi. Uporabimo stopnišče namesto dvigala (vsaj na poti navzdol!). Hodimo, tecimo ali kolesarimo tja, kamor bi se sicer odpeljali z avtom ali z avtobusom. Mnoge dejavnosti, ki jih lahko izvajamo doma, so prav tako zelo koristne: pomivanje oken, barvanje zidov, sesanje ali pometanje, košnja trave, sprehod s psom. Celo med gledanjem televizije se lahko gibljemo: preskakujemo vrv, korakamo na mestu, vozimo sobno kolo ali delamo trebušnjake.

Za odraslo osebo je cilj, da se giblje vsaj 30 minut vsak dan (za otroka ali mladostnika pa vsaj eno uro). Ena ura je le priporočeni minimum. Čim več časa se gibljemo za zdravje, tem več bomo s tem pridobili.

Gibanje je lahko poceni in blizu in je dostopno vsakemu posamezniku. Z gibanjem se lahko ukvarjamo kjer koli in zanj ne potrebujemo nobenih posebnih pripomočkov. Nošenje vrečk iz trgovine, prenašanje lesa, knjig, otrok in tudi hoja po stopnicah so dober primer gibanja. Hoja, morda najpogostejša in zelo priporočljiva vrsta gibanja, je popolnoma brezplačna. V večini urbanih okoljih najdemo parke, obrežja ali ostala območja za pešce, ki so namenjena hoji, teku ali igranju. Za gibanje vam torej ni treba iti v telovadnico, bazen ali druge športne objekte.

Gibanje in šport sta pomembna za zdravo rast in razvoj otroka in mladostnika. Obseg gibanja in športnega udejstvovanja med mladimi upadeta v državah po vsem svetu. Glavni krivec za to je vedno bolj razširjen sedeči način življenja. Vedno manj otrok hodi v šolo peš ali s kolesom. Preveč časa se porabi za gledanje televizije, igranje računalniških igranic, za delo z računalnikom - prepogosto na račun časa in priložnosti za telesno dejavnost in šport. Redno gibanje in športno udejstvovanje mladim preprečujejo mnogi dejavniki: pomanjkanje časa in motivacije, premajhna podpora in vodenje odraslih, občutek zadrege ali nesposobnosti, pomanjkanje varnih prostorov za gibanje in šport in prepogosto nepoznavanje koristi gibanja in športa. Redno gibanje in športno udejstvovanje pomagata otrokom in mladim zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe, pomagata nadzirati telesno težo, razgrajevati maščobo ter pomagata k učinkovitemu delovanju srca in pljuč.

Gibanje in šport prispevata k razvoju gibanja in koordinacije ter pomagata preprečevati in nadzirati občutje strahu in depresije. Mladim dajeta možnost za samoizražanje, pomagata jim graditi samozavest, doživeti občutke uspešnosti, ustvarjati medsebojne odnose in se vključiti v družbo. Ti pozitivni učinki jim pomagajo, da se uprejo tveganjem in škodi, ki nastanejo zaradi zahtevnosti, tekmovalnosti, stresa in sedečega načina življenja, ki je zelo pogosto prisoten v življenju mladih. Ugotovili so tudi, da so otroci, ki so se več gibal in športno

udejstvovali bolj telesno dejavni in v šoli uspešnejši. Gibanje in šport koristita pri osvajanju preostalih zdravih načinov obnašanja, kot na primer izogibanje tobaku, alkoholu, uporabi drog in nasilnemu vedenju. Lahko tudi pripomoreta k zdravi prehrani, zadostnemu počitku in varnejšemu obnašanju.



Slika 6: Ogrevalne vaje

Vzorci gibanja in športnega udejstvovanja, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, se pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje. Premalo gibanja in športa v otroštvu lahko botruje težavam z zdravjem v vsem življenju.

2.4.5 Kako povečati športno udejstvovanje že v šoli?

Osnovni program šolske športne vzgoje dopolnjuje program izbirnih predmetov, ki skupaj predstavljata obogateno celoto. Šola lahko tako ponudi tri enoletne predmete: šport za zdravje, izbrani šport in šport za sprostitev.

Namen enoletnih predmetov **šport za zdravje** in **šport za sprostitev** je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa z vidika športnorekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Vsebine in izpeljava izbirnih predmetov omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve .

Namen enoletnega predmeta **izbrani šport** je poglobljanje vsebin določenega športa. Namenjen je vsem učencem, ne le tistim, ki se z izbranim športom ukvarjajo že pri interesnih dejavnostih v šoli ali zunaj nje. Šola ponudi enega od športov

osnovnega programa: atletiko, gimnastiko z ritmično izraznostjo, ples, košarko, odbojko, rokomet, nogomet ali plavanje.

Učenci, ki se šolajo v programih nižjega izobraževalnega standarda, imajo poleg individualnih posebnosti tudi najrazličnejše zdravstvene težave. Šport za zdravje in Šport za sprostitev lahko dopolnita zdravljenje, saj telesna aktivnost deluje na razvoj vzpodbudno, krepi duševno ravnovesje, izboljša kakovost življenja in premaguje socialno izolacijo.

2.4.5.1 Splošni cilji predmetov

Z izbranimi programi se uresničujejo splošni cilji izbirnih predmetov:

- Ⓢ skrb za skladen telesni razvoj in navajanje na zdravo življenje (splošna kondicijska pripravljenost, kakovostno preživljanje prostega časa, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, sposobnost prenašanja naporov, nadomeščanje, negativnih učinkov sodobnega življenja, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine, skrb za telesno držo in skladno postavo);
- Ⓢ usvajanje in spopolnjevanje športnih znanj;
- Ⓢ krepitev občutka samozavesti in zaupanja vase;
- Ⓢ oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, spoštovanju športnega obnašanja, strpnosti in sprejemanju drugačnosti);
- Ⓢ razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad;
- Ⓢ pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika.

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela pomagajo učencem, da bolje razumejo in dajo smisel učinkom športa, hkrati pa se psihično sprostijo. Učenci si oblikujejo stališča in vrednotni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore tudi



povezovanje z vsebinami drugih predmetov (naravoslovje, družboslovje, slovenščina, etika in družba, glasbena vzgoja).

Slika 7: Učenci med uro športne vzgoje

3 OSREDNJI DEL NALOGE

3.1 Opis raziskovalnih rezultatov

Vsi rezultati temeljijo na lastnih opažanjih, razgovorih in na podlagi odgovorov, ki smo jih dobili s pomočjo anketnega vprašalnika.

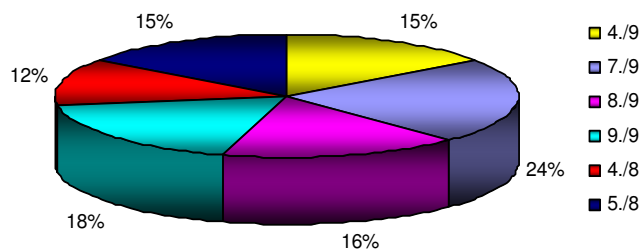
3.1.1 Analiza anketnega vprašalnika

Z anketnim vprašalnikom smo prišli do podatkov neposredno od učencev naše šole, in sicer sva anketirala 219 učencev 4. 7., 8. in 9. razreda devetletke ter 4. in 5. razreda osemletke, saj nas je zanimalo, v kolikšni meri se sami ukvarjajo s športom in kaj oz. kdo jih k temu spodbuja. Odgovarjali so na 12 vprašanj odprtega (8) in zaprtega tipa (4).

Statistični podatki

a) Razred

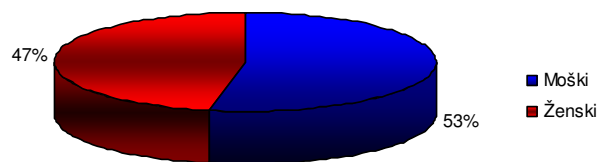
Razred	Število	Odstotki v %
4./9	33	15
7./9	50	24
8./9	36	16
9./9	40	18
4./8	27	12
5./8	33	15
Skupaj	219	100



V raziskavi je sodelovalo 219 učencev 4. in 5. razreda osemletke in 4., 7., 8. in 9. razreda devetletke. Največ, 50 oz. 24 %, je bilo sedmošolcev.

b) Spol

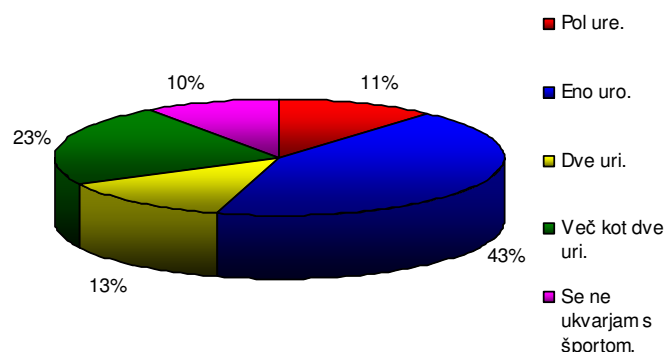
Spol	Število	Odstotki v %
Moški.	116	53
Ženski.	103	47
Skupaj	219	100



Razmerje med moškimi in ženskami je bilo približno enako, in sicer je v anketi sodelovalo 116 moških in 103 ženske. Ta podatek sicer ni najpomembnejši, saj v nadaljevanju nismo ugotavljali športnega udejstvovanja po spolu, ampak smo podatke združevali.

1. Koliko časa na dan se ukvarjaš s športom?

Koliko časa na dan ...	Število	Odstotki v %
Pol ure.	25	11
Eno uro.	94	43
Dve uri.	29	13
Več kot dve uri.	50	23
Se ne ukvarjam s športom.	21	10
Skupaj	219	100

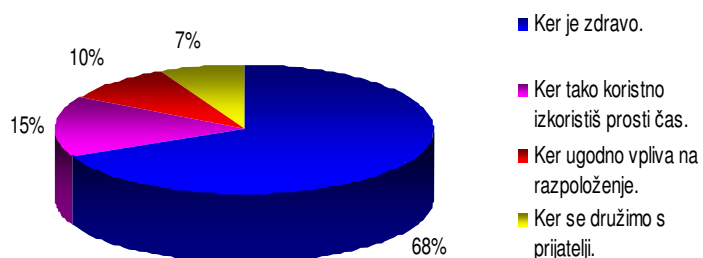


Pri tem vprašanju nas je zanimalo, koliko časa dnevno porabijo učenci za raznovrstne aktivnosti. Zelo nas je razveselil podatek, da se 43 % ukvarja s športom eno uro na dan, kar je tudi tisto minimalno priporočilo za otroke. 13 % učencev posveti športu dve uri, 23 % pa kar več kot dve uri dnevno, kar je seveda več kot pohvalno. Kljub temu pa je na drugi strani 11 % takih, ki športu posvetijo zgolj pol ure, ali še slabše – 10 % se jih s športom sploh ne ukvarja. Slednji podatek je zaskrbljujoč, saj bodo ti

učenci verjetno nadaljevali s takšnim stilom življenja, kar lahko vodi v različne zdravstvene težave kasneje v življenju.

2. Zakaj se je, po tvojem mnenju, potrebno ukvarjati s športom, pa čeprav samo ljubiteljsko?

Zakaj se je, po tvojem mnenju, ...	Število	Odstotki v %
Ker je zdravo.	149	68
Ker tako koristno izkoristiš prosti čas.	33	15
Ker ugodno vpliva na razpoloženje.	21	10
Ker se družimo s prijatelji.	16	7
Drugo.	0	0
Skupaj	219	100



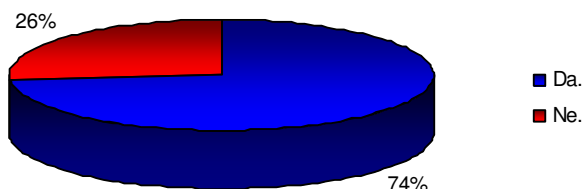
Na tem mestu smo učence spraševali, zakaj se sploh ukvarjajo s športom. Kar 68 odstotkov jih pravi, da zato, ker je zdravo. S takšnim razmišljanjem gotovo naredijo dobro naložbo za svojo prihodnost. 15 odstotkov se jih ukvarja s športom, ker tako koristno izkoristijo prosti čas, 10 odstotkov pa zato, ker ugodno vpliva na razpoloženje. Nekateri (7 %) pa na ta način najdejo možnost, da se družijo s prijatelji.

3. Kateri šport treniraš oz. bi rad/-a treniral/-a?

S tem vprašanjem smo želeli ugotoviti, kateri športi so najbolj priljubljeni med učenci na naši šoli. Predvidevali smo, da bodo to različne igre z žogo, kot so to košarka, rokomet, odbojka ipd. In res, velika večina jih trenira oz. bi jih rado treniralo ravno nogomet, rokomet, košarko, sledijo jim odbojka, tenis, plezanje, atletika, tudi hokej, plavanje in ekstremni športi. S tem smo tudi potrdili 3. hipotezo.

4. Ali si vključen/a v kakšen klub?

Ali si vključen/-a v kakšen klub?	Število	Odstotki v %
Da.	161	74
Ne.	58	26
Skupaj	219	100

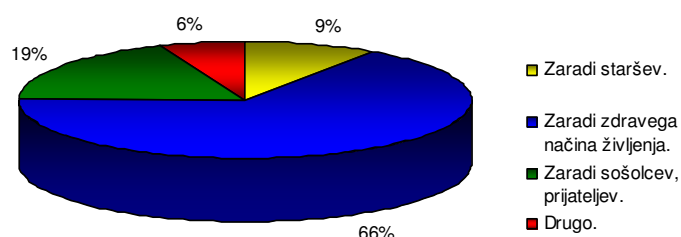


Ker je organizirana vadba najboljša, saj poteka pod za to usposobljenim kadrom, nas je zanimalo, koliko anketiranih učencev je vključeno v tovrstno vadbo oz. so vključeni v klube. Predvidevali smo, da bo ta podatek mnogo nižji od dobljenega – izvedeli smo namreč, da je kar 161 učencev ali 74 % vključenih v enega izmed klubov.

V nadaljevanje anketiranja so bili vključeni ravno ti učenci, saj smo predvidevali, da se s športom ukvarjajo več kot njihovi vrstniki in so zato za nas zanimivejši.

5. Zakaj si se vključil/-a vanj?

Zakaj si se vključi/-a vanj?	Število	Odstotki v %
Zaradi staršev.	15	9
Zaradi zdravega načina življenja.	106	66
Zaradi sošolcev, prijateljev.	30	19
Drugo.	10	6
Skupaj	161	100



Velika večina učencev, 66 %, je vključena v klube zaradi zdravega načina življenja, kar je seveda zelo dobro, saj pomeni, da so učenci notranje motivirani in so zaradi

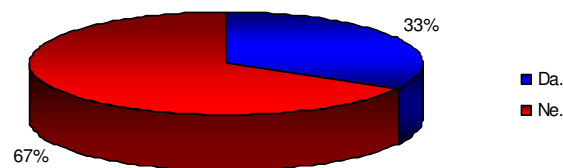
tega lahko tudi uspešni na področju športa. 19 % se je v klub vpisalo zaradi sošolcev ali prijateljev, le 9 % pa zaradi staršev. Pod odgovor drugo so učenci zapisali še zaradi sebe, zabave, povabila, za sprostitev in zaradi ljubezni do športa.

6. Kdaj (pri kateri starosti) si začel/-a aktivno trenirati izbrani šport?

Začetna starost, s katero so učenci začeli aktivno trenirati izbrani šport, je zelo različna in se giblje med 5. in 12. letom. Mi smo izračunali povprečno starost, ki pa znaša 9.6 let. Tudi mi se strinjamo, da je to primerna starost, saj so takrat otroci že dovolj stari, da prevzamejo določene odgovornosti in se začno usmerjati na športnem področju.

7. Ali je, po tvojem mnenju, ukvarjanje s športom drago?

Ali je ukvarjanje s športom drago?	Število	Odstotki v %
Da.	53	33
Ne.	108	67
Skupaj	161	100



Ker vemo, da je članstvo v klubih povezano tudi z denarjem, saj je potrebno plačevati članarine, prevoze, kupiti je potrebno športno opremo ipd., smo želeli izvedeti, ali se učencem zdi ukvarjanje s športom drago. Tudi ta odgovor je dal presenetljiv rezultati, saj 108 (67 %) učencev meni, da ne. Morda bi bil rezultat drugačen, če bi vprašanje zastavili njihovim staršem.

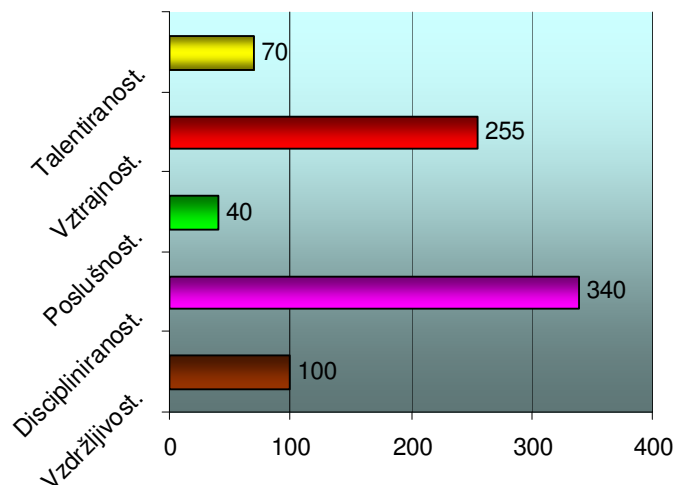
8. Zakaj da oz. ne? Svoj odgovor utemelji.

Pri tem vprašanju smo nadgradili odgovore prejšnjega. Učenci menijo, da ni drago, če gledamo s stališča, da je šport naložba za življenje, da je razgibavanje možno povsod, da so med športi sicer razlike, vendar v večini ne zahtevajo veliko denarja.

Tisti, ki so odgovorili, da je ukvarjanje s športom drago, menijo, da je tako, ker klubi računajo preveč v primerjavi z njihovim učinkom.

9. Naslednje lastnosti dobrega športnika oceni od 1 do 5 (5 je najpomembnejša lastnost, 1 pa najmanj pomembna lastnost).

Naslednje lastnosti ...	Število točk
Vzdržljivost.	100
Discipliniranost.	340
Poslušnost.	40
Vztrajnost.	255
Talentiranost.	70
Skupaj	805



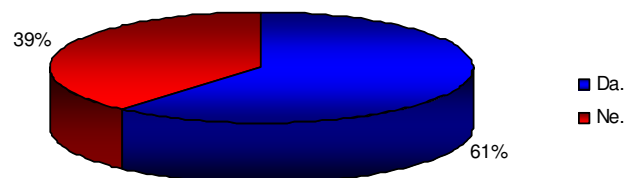
Določene vrline mora imeti vsak, ki se tako ali drugače ukvarja s kakšno dejavnostjo. Nas je zanimalo, katere so tiste lastnosti, ki se našim »športnikom« zdiyo najpomembnejše.

Število točk smo dobili tako, da sva le-te seštevali glede na pomen, ki so ga anketiranci zapisali.

Kot je razvidno iz tabele in grafa, učenci dajejo največji pomen discipliniranosti, ki ji sledita vztrajnost in vzdržljivost, medtem ko sta talentiranost in poslušnost tisti lastnosti, ki po mnenju učencev nista bistvenega pomena, da bi nekdo postal dober športnik.

10. Ali sodeluješ tudi na šolskih športnih tekmovanjih?

Ali sodeluješ tudi ...	Število	Odstotki v %
Da.	99	61
Ne.	62	39
Skupaj	161	100

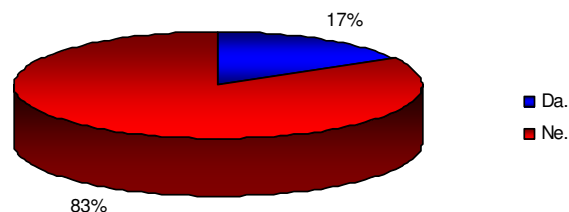


Na naši šoli dajemo velik pomen športu in z njim povezanim tekmovanjem. Pri tem so učenci tudi zelo uspešni, saj tako fantje kot dekleta praviloma dosegajo dobre rezultate. Glede na to, da smo anketirali učence, vključene v klube, nas je zanimalo,

ali to znanje / veščine izkoristijo na šolskih športnih tekmovanjih. 61 % učencev sodeluje na tovrstnih tekmovanjih, medtem ko jih 39 % ne sodeluje.

11. Imaš status športnika?

Imaš status športnika?	Število	Odstotki v %
Da.	27	17
Ne	139	83
Skupaj	161	100



Učenci imajo možnost pridobiti status športnika, če imajo trikrat tedensko treninge in med vikendi tekme. Status jim omogoča nekatere ugodnosti, med katerimi je najbolj izkoriščena možnost napovedanega spraševanja. Ker imajo ti učenci organizirano vadbo, nas je zanimalo, koliko izmed njih je izkoristilo možnost pridobitve statusa športnika. Rezultati kažejo, da manj, kot bi sicer pričakovali – samo 27 učencev ali 17 odstotkov, ostali pa te možnosti ali ne poznajo ali pa je ne izkoristijo.

12. Kdo, po tvojem mnenju, je najboljši športnik v Sloveniji in na svetu?

In nazadnje smo bolj kot zanimivost postavili vprašanje, kateri športniki v Sloveniji oz. na svetu se jim zdijo najboljši. Odgovori so bili seveda zelo pestri, med najpogostejšimi imeni pa so se pojavili naslednji:

a) V Sloveniji:

- ☺ Marko Milič,
- ☺ Jolanda Čeplak,
- ☺ Martin Strel,
- ☺ Peter Mankoč,
- ☺ Beno Udrih,
- ☺ Sergej Rutenka,
- ☺ Matic Osovnikar,
- ☺ Urška Žolnir,
- ☺ Dragan Gajič.

b) Na svetu:

- ☺ Alen Iverson,
- ☺ Ronaldinho,
- ☺ Benjamin Raich,
- ☺ Cristiano Ronaldo,
- ☺ Tony Hawk, Bekele,
- ☺ Lance Armstrong,
- ☺ LeBron James.

3.2 DISKUSIJA

Z našo raziskovalno nalogo smo se veliko naučili. Odkrivali smo začetke športnih panog, razlike med njimi ter razvoj do današnjih dni. Zanimalo nas je, kako je s športnim udejstvovanjem pri naših učencih in pri tem smo ugotovili, da je šport pri njih priljubljen način porabe prostega časa in da mu posvetijo primerno dovolj časa. To je zelo ugoden rezultat, saj lahko predvidevamo, da bodo ti učenci prevzeli šport kot del življenja tudi v prihodnje. Pri delu smo naleteli tudi na nekaj težav, iskali vzroke zanje in jih tudi uspešno premagovali.

Ali so se vse naše hipoteze potrdile?

Glede prve, ki pravi, da se vsak učenec s športom ukvarja dnevno vsaj pol ure, lahko trdimo, da se je potrdila. Do te trditve smo prišli z anketnim vprašalnikom, in sicer podatki kažejo, da se kar 90 % učencev vsak dan vsaj pol ure tako ali drugače ukvarja s športom.

Drugo hipotezo, da vsak deseti učenec trenira v enem izmed klubov, moramo ovreči. Bili smo prijetno presenečeni, da je ta delež učencev mnogo višji, in sicer znaša kar 74 %. To je dobro, saj je organizirana vadba veliko bolj nadzorovana in poteka pod ustreznim vodstvom za to usposobljenega kadra. Ti učenci bodo gotovo prevzeli šport kot način življenja, ki jim bo v prihodnosti prišel še kako prav.

Tretja hipoteza pravi, da so igre z žogo najpogostejši športi, s katerimi se učenci ukvarjajo. Iz odgovorov učencev in iz razgovorov lahko za to hipotezo rečemo, da smo jo potrdili, saj večina učencev trenira ali bi si želela trenirati nogomet, rokomet, košarko, odbojko ipd. Zakaj ravno ti športi, nismo ugotavljali, bi pa to lahko bila pobuda za novo raziskovanje.

Da se učenci s športom ukvarjajo zaradi zdravega načina življenja, smo trdili v četrti hipotezi. Več kot 60 odstotkov anketiranih meni, da ima šport tiste prednosti, ki prispevajo k njihovemu zdravju, zato se je z njim vredno ukvarjati. Torej smo tudi to hipotezo potrdili. Šport je za mladega človeka gotovo pomemben segment v

njegovem razvoju – tako gibalnem, motoričnem in psihičnem, zato je še toliko bolj pomembno, da se tudi učenci tega zavedajo.

Da učenci, vključeni v klube, sodelujejo na šolskih tekmovanjih in imajo status športnika, smo predvidevali v peti hipotezi. Le-to lahko potrdimo samo delno. Večina t. i. športnikov res sodeluje na šolskih športnih tekmovanjih (61 %), in imajo tudi zelo dobre rezultate, toda izkoriščenost statusa športnika je mnogo nižja – le 17 % anketiranih ima ta privilegij.

4 ZAKLJUČEK

»**Mens sana in corpore sano.**« - Zdrav duh v zdravem telesu. – ta star latinski pregovor vsi dobro poznamo. Toda ali vemo, KAKO ZELO drži?

Že starogrški filozofi so se zavedali, da so mladi ključni za razvoj družbe, zato so se zelo posvečali njihovi vzgoji. Čeprav so močno poudarjali izobrazbo, tudi športa niso zanemarjali. Kako pomemben je bil šport za stare Grke, pove že dejstvo, da so v Grčiji nastale olimpijske igre.

Gibanje in šport sta pomembna za zdravo rast in razvoj otroka in mladostnika in ker obseg gibanja in športnega udejstvovanja med mladimi upadeta v državah po vsem svetu, smo raziskali, kako je s tem na naši šoli. Spoznali smo, da se učenci redno (vsaj uro dnevno) ukvarjajo s športom, mnogi med njimi so vključeni v klube, kjer športno znanje le še nadgrajujejo. To je zelo pomembno, saj se vzorci gibanja in športnega udejstvovanja, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje. Premalo gibanja in športa v otroštvu lahko botruje številnim težavam z zdravjem.

Za to, da bi šport postal sestavni del naše vzgoje in življenja, pa je treba storiti še več. Športno udejstvovanje pripomore k vsestranskemu razvoju, uči nas socialnih veščin in duha fair playa pa tudi samozavedanja in tekmovalnosti. Splošni pozitivni učinek športa na naše dobro počutje je še vedno podcenjen. Predvsem je pomembno, da poveča našo moč, telesno pripravljenost in zaznavne zmožnosti, neposredno pospešuje pozitivne socialne vedenjske vzorce, kakršni so moštveno delo, spoštljivost in odgovornost! Tudi to bi bilo potrebno raziskati – morda z novo raziskovalno nalogo.

»**Mens sana in corpore sano.**«

5. VIRI

5.1 LITERATURA

Zagorc, Meta: Šport – most med telesnim in duhovnim. Revija E. 1999, str. 82-83.

Šugman, Rajko: Šport skozi čas. Slovenski olimpizem 1994, str. 8-27.

Šugman, Rajko: Družina in šport v RS s sociološkega vidika. Telesna kultura 1982, str. 23-24.

5.2 INTERNETNI NASLOVI

<http://www.fkkt.uni-lj.si>

<http://www.cdk.si>

<http://www.sportmladih.net>

<http://www.misss.org>

<http://www.sl.wikipedia.org>

5.3 VIRI SLIK

Slike avtorji in zgoraj omenjene internetne strani.

PRILOGA 1 – Anketni vprašalnik

Smo učenci 8. razreda na Osnovni šoli Hudinja in delamo raziskovalno nalogo na temo športa, zato potrebujemo vaše podatke, ki jih bomo nato analizirali. Za sodelovanje se vam že vnaprej zahvaljujemo.

RAZRED:	4./9	7./9	8./9	9./9	4./8	5./8
SPOL:	Ž	M				

1. Koliko časa na dan se ukvarjaš s športom?

- a) Pol ure.
- b) Eno uro.
- c) Dve uri.
- č) Več kot dve uri.
- d) Se ne ukvarjam s športom.

2. Zakaj se je, po tvojem mnenju, potrebno ukvarjati s športom, pa čeprav samo ljubiteljsko?

- a) Ker je zdravo.
- b) Ker tako koristno izkoristiš prosti čas.
- c) Ker ugodno vpliva na razpoloženje.
- č) Ker se družimo s prijatelji.
- d) Drugo: _____.

3. Kateri šport treniraš oz. bi rad/-a treniral/-a?

- a) Treniram: _____.
- b) Rad/-a bi treniral/-a: _____.

4. Ali si vključen/a v kakšen klub?

- a) Da.
- b) Ne.

OD TUKAJ NAPREJ ODGOVARJAJO SAMO UČENCI, KI SO VKLJUČENI V KLUBE.

5. Zakaj si se vključil/-a vanj?

- a) Zaradi staršev.
- b) Zaradi zdravega načina življenja
- c) Zaradi sošolcev, prijateljev.
- č) Drugo: _____.

6. Kdaj (pri kateri starosti) si začel/-a aktivno trenirati izbrani šport?

_____.

7. Ali je, po tvojem mnenju, ukvarjanje s športom drago?

- a) Da.
- b) Ne.

8. Zakaj da oz. ne? Svoj odgovor utemelji.

9. Naslednje lastnosti dobrega športnika oceni od 1 do 5 (5 je najpomembnejša lastnost, 1 pa najmanj pomembna lastnost).

- a) Vzdržljivost _____
- b) Discipliniranost _____
- c) Poslušnost _____
- č) Vztrajnost _____
- d) Talentiranost _____

10. Ali sodeluješ tudi na šolskih športnih tekmovanjih?

- a) Da.
- b) Ne.

11. Imaš status športnika?

- a) Da.
- b) Ne.

12. Kdo, po tvojem mnenju, je najboljši športnik v Sloveniji in na svetu?

- a) V Sloveniji: _____.
- b) Na svetu: _____.