

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

POMEN IN VPLIV GIBALNE DEJAVNOSTI NA OTROKA SKOZI OČI OSNOVNOŠOLCEV

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORJI:

Mihael Arčan

Peter Dujaković

Oskar Jekl

MENTORICA:

Tjaša Skrbinek prof. razrednega pouka

LEKTORICA:

Petra Galič prof. slov.

Celje, marec 2015.

Osnovna šola Hudinja

POMEN IN VPLIV GIBALNE DEJAVNOSTI NA OTROKA SKOZI OČI OSNOVNOŠOLCEV

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORJI:

Mihael Arčan 8. a

Peter Dujaković 8. a

Oskar Jekl 8. a

MENTORICA:

Tjaša Skrbinek prof. razrednega pouka

LEKTORICA:

Petra Galič prof. slov.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2015

KAZALO

1	UVOD	7
2	TEORETIČNI DEL.....	9
2.1	GIBALNA DEJAVNOST	9
2.2	POMEN GIBALNE DEJAVNOSTI	9
2.3	GIBALNE SPOSOBNOSTI.....	10
2.4	VPLIV GIBALNE DEJAVNOSTI NA POSAMEZNIKA.....	10
2.4.1	POZITIVEN VPLIV GIBALNE DEJAVNOSTI NA TELO	10
2.4.2	PSIHOLOŠKI VPLIV GIBALNE DEJAVNOSTI NA POSAMEZNIKA.....	12
2.5	GIBANJE V OBDOBJU MLADOSTNIŠTVA	12
2.6	DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA GIBALNO DEJAVNOST POSAMEZNIKA	13
2.7	POSLEDICE GIBALNE NEAKTIVNOSTI	15
3	RAZISKOVALNI DEL	16
3.1	OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA.....	16
3.2	CILJI NALOGE	16
3.3	RAZISKOVALNE HIPOTEZE	17
3.4	METODOLOGIJA	18
3.4.1	RAZISKOVALNI VZOREC	18
3.4.2	MERSKI INSTRUMENT.....	18
3.4.3	POSTOPKI ZBIRANJA PODATKOV	18
3.4.4	POSTOPKI OBDELAVE PODATKOV	18
4	OSREDNJI DEL NALOGE.....	19
4.1	REZULTATI IN INTERPRETACIJA	19
4.1.1	ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA.....	19
5	DISKUSIJA.....	37
6	ZAKLJUČEK.....	40
7	LITERATURA.....	41

KAZALO TABEL

Tabela 1: Športna aktivnost učencev v prostem času	19
Tabela 2: Vključenost učencev v športne aktivnosti glede na čas otroštva	20
Tabela 3: Športna aktivnost staršev	21
Tabela 4: Mnenje učencev o pomembnosti športne aktivnosti.....	22
Tabela 5: Mnenje učencev o počutju po športni aktivnosti	23
Tabela 6: Mnenje učencev o vplivu športne aktivnosti na njihovo delo v šoli.....	24
Tabela 7: Prikaz učencev, ki se redno ukvarjajo s športom	25
Tabela 8: Seznam športov, ki jih trenirajo učenci	26
Tabela 9: Razlogi, zakaj se učenci odločajo ukvarjati z določenim športom.....	28
Tabela 10: Osebe, ki so učenca vključile v športno dejavnost	30
Tabela 11: Število učencev s statusom športnika	31
Tabela 12: Informiranost učencev o pomenu športa in njegovem vplivu na mladostnika.....	32
Tabela 13: Ovire, kot vzrok za ne vključevanje učencev v šport.....	33
Tabela 14: Prikaz povezave med športno aktivnostjo staršev in športno aktivnostjo otrok ...	35

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Športna aktivnost učencev v prostem času	19
Graf 2: Vključenost učencev v športne aktivnosti glede na čas otroštva.....	20
Graf 3: Športna aktivnost staršev	21
Graf 4: Mnenje učencev o pomembnosti športne aktivnosti	22
Graf 5: Mnenje učencev o počutju po športni aktivnosti	23
Graf 6: Mnenje učencev o vplivu športne aktivnosti na njihovo delo v šoli	24
Graf 7: Redno ukvarjanje učencev s športom	25
Graf 8: Seznam športov, ki jih trenirajo učenci	26
Graf 9: Razlogi, zakaj se učenci odločajo ukvarjati z določenim športom	28
Graf 10: Osebe, ki so učenca vključile v športno dejavnost	30
Graf 11: Število učencev s statusom športnika	31
Graf 12: Informiranost učencev o pomenu športa in njegovem vplivu na mladostnika	32
Graf 13: Ovire, kot vzrok za ne vključevanje učencev v šport.....	34

POVZETEK

V raziskovalni nalogi smo ugotavljali gibalno aktivnost učencev glede na otroštvo, zakaj se jim zdi pomembna in zakaj se vanjo vključujejo. Zanimalo nas je, ali obstajajo razlike med vključevanjem otrok v gibalno dejavnost in koliko učencev ima status športnika glede na kraj bivanja. Želeli smo predstaviti, kakšne ovire obstajajo pri vključevanju otrok v gibalno dejavnost in izvedeti informiranost učencev o pomenu športne aktivnosti. Spraševali smo se, ali obstaja kakšna povezava med športno aktivnostjo staršev in športno aktivnostjo njihovih otrok. V raziskavi je sodelovalo 230 učencev od 7. do 9. razreda iz mestnega in podeželskega okolja. Rezultati so pokazali, da je več kot polovica učencev mnenja, da so bili v času otroštva vključeni v več športnih aktivnosti kot danes. Ugotovili smo, da je učencem pomembno ukvarjanje s športom zaradi pozitivnih zdravstvenih učinkov in da se vanj vključujejo prav iz tega razloga. Kraj bivanja nima vpliva na vključevanje otrok v gibalne dejavnosti, ima pa vpliv po številu otrok s statusom športnika. Ovire pri vključevanju otrok v gibalno dejavnost so povezane s pomanjkanjem časa in denarja ter neorganiziranostjo dejavnosti v bližini doma. Informiranost učencev o pomenu in vplivu športne dejavnosti je zelo visoka. Rezultati so pokazali povezanost med športno aktivnostjo staršev in otrok.

1 UVOD

Gibanje je osnovna človekova potreba, ki nam je zapisana v genih. Vsak otrok ima že v krvi potrebo po gibanju. Če ga dobro opazujemo, vidimo, da komaj ko shodi, že poskuša teči. Torej je potrebno to gibanje ohranjati skozi vsa obdobja človekovega življenja. Gibanje je pomembno zaradi različnih pozitivnih učinkov na naše telo, zdravje in um. Z gibanjem poskrbimo, da je naše življenje bolj kvalitetno in kakovostno.

Vzorec o pomembnosti gibanja, ki ga prejme otrok, je v primarnem okolju, in to je družina. Tukaj se prične vzgoja tudi na področju gibalne dejavnosti. Starši, ki do gibanja oziroma gibalne dejavnosti kažejo pozitivno mnenje in to tudi spodbujajo, bodo vse vzorce prenesli na svojega otroka. Tako bo aktivni življenjski slog staršev vzgled otrokovemu in tudi otrok bo v gibanju videl vrednote. Čas odraščanja je zelo pomemben, saj bodo otroci potrebovali in iskali vzornike tudi na področju gibanja. Družina je torej ključni dejavnik, ki vpliva na vključevanje otroka v gibalne dejavnosti.

V današnjem času se pojavljajo težave, in sicer lahko že nekaj časa v različnih medijih zasledimo temo o pomenu in vplivu gibanja na otroka, kako je gibanje zanj pomembno, predvsem v dobi otroštva in mladostništva. Znano je, da je vedno večji delež otrok v Sloveniji, pri katerih je bilo zaznati upad gibanja. S tem se je povečalo število otrok s prekomerno telesno težo in tistih, ki imajo večje zdravstvene težave.

Poznamo pa različne vzroke in dejavnike, ki vplivajo na otrokovo vključevanje oziroma ne vključevanje v gibalno dejavnost. Ena izmed ovir je bivalno okolje, v katerem živi otrok. Tisti, ki so oddaljeni od kraja izvajanja gibalne dejavnosti, se v manjši meri vključujejo kot tisti, ki imajo organizirano dejavnost v bližini doma. Veliko je odvisno tudi od staršev, ali so športno dejavni ali ne ter informiranost tako staršev kot otrok. Pomembno je dejstvo, da se v današnjem času otroci zelo dobro zavedajo pomena gibalne dejavnosti, zakaj je pomembno, da se z njo ukvarjajo in kaj z njo vse pridobijo.

Za to temo smo se odločili, saj nas področje športa izredno zanima. Prav tako se vsi redno ukvarjamo s športno aktivnostjo. Dobro se zavedamo, koliko časa in energije gre, če se redno ukvarjaš s športom in kaj vse pozitivnega tudi s tem pridobiš. Zanimalo nas je, kakšna je gibalna dejavnost pri učencih od 7. do 9. razreda, koliko so ti gibalno aktivni, kako so ozaveščeni o gibalni dejavnosti in kakšne vse ovire vidijo za ne vključevanje še več otrok v

gibalne dejavnosti. Velikokrat si zastavili naslednja vprašanja. So mladostniki v manjši meri vključeni v športno aktivnost zaradi pomanjkanje časa? Ali je bila težava v oddaljenosti do kraja izvajanja treningov, saj je veliko otrok pri športu iz mestnega okolja in ne toliko s podeželja? Ali razlog mogoče tiči v finančni preobremenjenosti, ki jo zadnje čase doživljajo starši?

Ta problem se nam zdi v današnjem času aktualen, saj je res vedno več otrok, ki se ne vključujejo v gibalne dejavnosti. S to raziskovalno nalogo bomo poskušali odgovoriti na marsikatero vprašanje in skozi oči osnovnošolcev raziskali, kakšen vpliv in pomen ima gibalna dejavnost.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 GIBALNA DEJAVNOST

Za gibalno dejavnost poznamo različne izraze, in sicer športna dejavnost in telesna dejavnost. Strokovnjaki so bili mnenja, da poznamo gibalno dejavnost, ki nam omogoča izboljšanje zdravja, in pa gibalno dejavnost, ki je potrebna za ohranjanje in izboljšanje kondicije. Ti dve dejavnosti se razlikujeta na podlagi količine in kakovosti vadbe. Izboljšanje zdravja nam omogoča vadba, ki ima nižjo intenziteto in je tudi manj pogosta. Strokovnjaki so mnenja, da ima redna gibalna dejavnost pozitiven in celosten vpliv na človekov organizem, in sicer od otroštva do pozne starosti (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot, Šimunič, 2010).

»Gibalna dejavnost je opredeljena kot dejavnost, ki je rezultat dela skeletnih mišic, kjer je končna poraba energije večja kot v mirovanju.« (Šimunič, Volmut, Pišot, 2010, str. 45)

Gibalna dejavnost se nanaša tudi na nenačrtovano in spontano vadbo, ki porablja energijo (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot, Šimunič, 2010).

2.2 POMEN GIBALNE DEJAVNOSTI

Naše telo je ustvarjeno, da je čim več v gibanju. Nekoč je bilo znano, da so ljudje ves čas hodili naokoli, se gibalni in iskali hrano. Danes je pa tega veliko manj, zato je še kako pomembno, da ohranjamo našo gibalno aktivnost (Goodman, 2006).

Gibalna dejavnost je še kako pomembna za naše telo. Z njo ne le da ohranjamo formo oziroma kondicijo, ampak je tudi dobra za naše srce, mišice in kosti. Predvsem je velikega pomena v času, ko rastemo in odraščamo. Z redno gibalno dejavnostjo oziroma aktivnostjo pa postanemo tudi odpornejši, si izboljšamo imunski sistem in se s tem obranimo bacilov, ki so dandanes prisotni vsepovsod okoli nas (Senker, 2006).

2.3 GIBALNE SPOSOBNOSTI

S pomočjo gibalne dejavnosti posameznik pridobi določene gibalne sposobnosti ali obstoječe še bolj utrdi. Gibalne sposobnosti nam omogočajo, da lažje izvedemo gibalno dejavnost.

Gibalne sposobnosti delimo na dve večji skupini:

- GIBALNE SPOSOBNOSTI, POVEZANE Z ZDRAVJEM

V to skupino spadajo vzdržljivost, mišična moč, gibljivost, sestava telesa in agilnost.

- GIBALNE SPOSOBNOSTI, POVEZANE S SPRETNOSTJO

V skupino sodijo ravnotežje, koordinacija, hitrost, moč in rekreacijski čas (Šimonič, Volmut, Pišot, 2010).

2.4 VPLIV GIBALNE DEJAVNOSTI NA POSAMEZNIKA

Veliko raziskav je že pokazalo, da je telesna oziroma gibalna dejavnost dobra ne samo za naše telo, ampak tudi za naš um.

2.4.1 POZITIVEN VPLIV GIBALNE DEJAVNOSTI NA TELO

Gibalna dejavnost vpliva na:

- SPLOŠNO POČUTJE

Pri gibalni dejavnosti smo aktivni, polni energije in s tem imamo nekakšen dober občutek. Posledično se tudi počutimo veliko bolje in zato lahko nemoteno vztrajamo dalj časa v določeni dejavnosti.

- SPECIFIČNE SPOSOBNOSTI

Le te pridobimo, ko redno treniramo določen šport in postajamo vedno boljši. Če se redno ukvarjamo s plavalno dejavnostjo, bomo postali vedno boljši plavalci.

- MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

Te so sestavljene iz več sposobnosti. S pomočjo športne aktivnosti jih izboljšujemo.

- IMUNSKI SISTEM

Vsaka vadba oziroma gibanje vpliva na naš imunski sistem, ki ga tudi okrepi. Imunski sistem je skupek celic in tkiv, ki telesu omogoča, da se brani pred bacili in okužbami. Omogoča nam, da se izognemo različnim boleznim.

- SRCE

Redna vadba omogoča, da se naše srce poveča, in sicer vanj pride večja količina kisika. To vadbo imenujemo aerobna vadba. Srčni utrip se upočasni in srce ni toliko obremenjeno. Ljudje, ki imajo dobro kondicijo, imajo nižji srčni utrip. S tem poskrbimo tudi zase. Ko bomo starejši imamo manjšo možnost bolezni srca.

- KRVNI SISTEM

Redna vadba oziroma ukvarjanje z gibalno dejavnostjo nam omogoča, da zmanjšujemo količino maščobe v krvi. S tem poskrbimo za naše zdravje in preprečimo kasnejši nastanek srčnega napada. Omogoča nam tudi, da z vadbo reguliramo vrednost sladkorja v krvi in s tem preprečimo sladkorno bolezen.

- RAST

Gibalna dejavnost pomaga telesu pri rasti.

- TELESNO MAŠČOBO

Redna telesna aktivnost pomaga ohranjati količino maščobe v našem telesu, in sicer na takšen način, da se za energijo, ki jo pridobivamo, porabljajo maščobe.

- TELESNO DRŽO

- PLJUČA

Ukvarjanje s športno aktivnostjo krepi mišice okoli pljuč. To omogoča, da lahko bolj globoko dihamo in za isto količino zraka vdihnemo manjkrat.

- KOSTI

Gibanje (hoja in tek) omogoča, da telo preloži večjo obremenitev na kosti, zaradi česa le te postanejo bolj močne in goste. Močnejše kosti ko imamo, manjše možnosti imamo za zlome.

- PREBAVO

Gibanje omogoča pomikanje hrane po telesu in s tem preprečujemo težave s prebavo.

- KOŽO

Med gibalno dejavnostjo se velikokrat spotimo. To nam omogoča, da si čistimo pore na koži, zaradi česar je naša koža lepša.

- MIŠICE

Z vadbo se poveča napetost mišičnega tkiva, in sicer z dvigovanjem uteži in drugo vrsto aerobne vadbe (Goodman, 2006).

2.4.2 PSIHOLOŠKI VPLIV GIBALNE DEJAVNOSTI NA POSAMEZNIKA

Gibalna dejavnost nam omogoča ohranjati posameznikovo čustveno in duševno zdravje, in sicer vpliva na:

- **RAZPOLOŽENJE**

Vsaka gibalna dejavnost nas spravi v boljšo voljo, saj se poveča raven endorfina v krvi. Proizvajajo ga možgani za lajšanje bolečin.

- **STRES**

Po vsaki gibalni dejavnosti smo manj napeti. Zniža se nam krvni pritisk, srčni utrip ter dihanje se upočasni. Vse to omogoča, da postanemo bolj mirni.

- **ENERGIJO**

Gibalna dejavnost nas napolni z energijo. S pomočjo nje, smo, ko bedimo, bolj bistri in aktivni.

- **KONCENTRACIJO**

Kadar smo gibalno aktivni, se potem lažje učimo, rešujemo probleme in se lažje spopadamo z vsakodnevnimi skrbmi. Vse to nam omogoča koncentracija, ki jo pridobimo z gibalno aktivnostjo.

- **SAMOSPOŠTOVANJE IN SAMOZAVEST**

Gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na posameznika, na njegovo samospoštovanje, ko vidi lasten napredek. Poveča se tudi posameznikova samozavest.

- **SPOZNAVANJE LJUDI**

- **ZABAVO**

Po gibalni dejavnosti smo polni energije, samozavesti, pozitivno naravnani in vse to omogoča, da sprejemamo šport kot zabavo (Goodman, 2006).

2.5 GIBANJE V OBDOBJU MLADOSTNIŠTVA

Redna gibalna dejavnost ima velik pomen v vsakem življenjskem obdobju posameznika, vendar pa ima v času otroštva in mladostništva oziroma adolescence prav poseben pomen. V tem času redna gibalna dejavnost vpliva na posameznikov celosten razvoj.

V času adolescence otroci zelo hitro rastejo. Pri fantih je to med 12. in 17. letom starosti, med tem ko pri dekletih nastopi med 10. in 12. letom (Goodman, 2006).

Pri otroku, ki se bo redno gibal, bo imelo gibanje pozitiven vpliv na njegovo zdravje, kosti in sklepe, mišice, motorične sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje pri delu v šoli in doma (Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike, 16. 8. 2010).

Na otroka in mladostnika bo šport naredil velik vpliv tudi na področju samozavesti in njegove celovite samopodobe. Otrok se bo s tem tudi naučil, da bo za določen uspeh potreboval veliko odločnosti, vztrajnosti in discipline (prav tam).

Gibalno aktivni otroci imajo tudi prednosti na področju kognitivnih sposobnosti, lažje si zapomnijo učno snov in zbrano sodelujejo pri pouku ter za šolsko delo porabijo manj časa kot ostali. Strokovnjaki so mnenja, da imajo učenci v času mladostništva, ki se ukvarjajo z gibalno dejavnostjo, boljši spanec. Prav tako so mnenja, da jih gibalna aktivnost varuje pred razvojem različnih odvisnosti. Mladostniki bi se morali gibati vsak dan v tednu po 60 minut. Gibalna dejavnost bi morala biti čim bolj raznolika (prav tam).

2.6 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA GIBALNO DEJAVNOST POSAMEZNIKA

Poznamo naslednje dejavnike, ki vplivajo na aktivni življenjski slog posameznika in s tem na njegovo vključevanje v gibalno dejavnost. To so:

- BIOLOŠKI IN DEMOGRAFSKI DEJAVNIKI

V skupino sodijo spol otroka, starost in socialni-ekonomski status družine. Pri spolu in starosti poznamo raziskave, ki kažejo večji upad ukvarjanja s športno aktivnostjo, predvsem v času adolescence, zlasti pri dekletih. V primerjavi z dekleti v času otroštva oziroma vrtčevske dobe, ki so pri gibalni dejavnosti bolj intenzivne kot dečki. V mladostništvu se fantje bolj vključujejo v športno aktivnost kot dekleta. V knjigi je zapisano, da so otroci z nižjim socialno-ekonomskim statusom v povprečju manj športno aktivni, kot otroci z višjim socialno-ekonomskim statusom. Pod socialno-ekonomski status spadajo dohodki družine, izobrazba in zaposlenost staršev.

- SOCIALNI DEJAVNIKI

V socialne dejavnike je vključena podpora staršev in vrstnikov ter vedenjski slog družine. Določene literature navajajo med socialne dejavnike še počutje in klimo v skupini, kjer posameznik obiskuje gibalno dejavnost. Če je podpora staršev in vrstnikov pozitivna, bo tudi otrok imel večjo motivacijo ukvarjati se s športom kot sicer. Starševska podpora je lahko čustvena (pohvale, vzpodbude), podpora v smislu zgloda (gibalna dejavnost pri starših) in v obliki materialne podpore (finančna podpora za nakup opreme, vožnja do kraja treningov ipd.)

- PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI

Pogostost gibalne aktivnosti je velikokrat povezana z motivacijo za gibalno aktivnost, stališči, ki jih ima posameznik za gibalno dejavnost, ocenami lastnih telesnih zmožnosti, s samospoštovanjem in samopodobo. Rezultati raziskav kažejo, da so mladostniki, ki imajo pozitivna stališča o gibalni dejavnosti, gibalno aktivnejši. V času mladostništva je posameznikom še kako pomemben zunanji izgled telesa. Če posameznik s tem ni zadovoljen, nima velike samopodobe, bo to negativno vplivalo na njegovo vključevanje v gibalno aktivnost.

- OKOLJSKI DEJAVNIKI

Pod okoljske dejavnike sodi prostor oziroma kraj, iz katerega prihaja otrok, prizorišča gibalne aktivnosti (park, igrišča), stopnja kriminala in varnost, dostopnost do športne infrastrukture in rekreacijske površine. Raziskave kažejo, da je otrokova večja gibalna aktivnost tam, kjer ima otrok večje možnosti in pogoje za ukvarjanje z gibalno dejavnostjo. Prav tako bodo otroci, ki se počutijo bolj varne v določeni soseski, vključeni v več različnih gibalnih dejavnosti kot sicer.

V današnjem času sta se oblikovala nova okoljska dejavnika. Ta opisujeta sodoben življenjski slog, in sicer vse večji delež otrok in mladostnikov. To je okolje, ki spodbuja k debelosti, in okolje, ki spodbuja k neaktivnosti posameznika (Šimunič, Volmut, Pišot, 2010).

2.7 POSLEDICE GIBALNE NEAKTIVNOSTI

V današnjem času je znan podatek, da je veliko otrok gibalno neaktivnih, kar se odraža pri otrocih v večjem odstotku, ki imajo prekomerno telesno težo.

Če nismo gibalno aktivni, pride do večje verjetnosti, da se posameznik zredi. Vsaka dodatna teža, ki preobremenjuje telo, vpliva tudi na srce. Srce je na takšen način preobremenjeno in takrat se posameznik začne počutiti slabše kot sicer (Senker, 2010).

Gibalna neaktivnost mladostnikov se odraža na različnih zdravstvenih področjih. To je obolenje kostno-mišičnega sistema, težave z duševnim zdravjem, poškodbe zaradi športa, obolenja dihal in astma (Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike, 16. 8. 2010).

Zanimiva je raziskava, kjer je zapisano, da s starostjo gibanje upada. Največji upad pa je v obdobju adolescence. Otroci oziroma mladostniki v tem obdobju več časa namenijo sebi, svoji identiteti, svoji podobi in novim socialnim omrežjem (Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike, 16. 8. 2010).

Prav tako obstaja večja verjetnost, da bodo otroci, ki niso gibalno aktivni, imeli večje zdravstvene težave, ko bodo odrasli (Senker, 2010)

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Namen naše raziskovalne naloge je bil raziskati, kako pogosto se učenci v tretjem izobraževalnem obdobju ukvarjajo s športno aktivnostjo glede na otroštvo in kakšno mnenje imajo učenci o športni aktivnosti, zakaj se jim zdi pomembna in zakaj se vanjo vključujejo. Prav tako nas je zanimalo, ali obstajajo kakšne razlike pri vključevanju otrok v športno aktivnost, glede na kraj bivanja. Spraševali smo se, katerih učencev, ki imajo status športnika je več. Tistih, ki prihajajo iz mestnega ali tistih, ki prihajajo iz podeželskega okolja. Zanimalo nas je tudi, kako dobro so informirani o pomenu športne aktivnosti. Spraševali smo se, katere ovire so tiste, ki učencem ne omogočajo večjega vključevanja v športno dejavnost, in ali obstaja kakšna povezava med športno aktivnostjo staršev in športno aktivnostjo njihovih otrok.

3.2 CILJI NALOGE

Z raziskovalno nalogo smo želeli ugotoviti:

1. Koliko izmed anketiranih učencev je mnenja, da so bili v času otroštva vključeni v več športnih dejavnosti kot danes?
2. Ali je res, da na večje vključevanje v športno dejavnost vpliva bivalno okolje, iz katerega prihaja posameznik?
3. Ali imamo na mestnih šolah več otrok s statusi športnika kot na podeželju?
4. Kolikšna je informiranost učencev o pomenu športne aktivnosti?
5. Katere ovire so prisotne pri vključevanju otrok v športne aktivnosti?
6. Ali imajo starši s svojo športno aktivnostjo kakšen vpliv na ukvarjanje s športno aktivnostjo njihovega otroka?

3.3 RAZISKOVALNE HIPOTEZE

Hipoteza 1:

Učenci so bili v času otroštva vključeni v več športnih aktivnosti kot danes.

Hipoteza 2:

Učenci, ki prihajajo iz mestnega okolja, se v večji meri ukvarjajo s športno aktivnostjo kot učenci s podeželja.

Hipoteza 3:

Več statusov športnika imajo učenci, ki prihajajo iz mestnega okolja, kot učenci s podeželja.

Hipoteza 4:

Učenci so v današnjem času zelo dobro informirani o pomenu športa in njegovem vplivu na mladostnika, ne glede na bivalno okolje.

Hipoteza 5:

Učenci, ki prihajajo s podeželja, vidijo večje ovire za manjše vključevanje v športne aktivnosti, v neorganiziranosti športne aktivnosti v bližini doma in v neustreznosti infrastrukture kot učenci iz mestnega okolja.

Hipoteza 6:

Otroci staršev, ki so športno aktivni, so v večji meri športno aktivni kot otroci staršev, ki se ne ukvarjajo s športno aktivnostjo.

3.4 METODOLOGIJA

3.4.1 RAZISKOVALNI VZOREC

Raziskavo smo opravili na vzorcu iz konkretne populacije. To so bili učenci osnovnih šol, ki obiskujejo 7., 8. ali 9. razred. V raziskavi je sodelovalo 230 učencev.

V raziskavo so bile vključene:

- dve podeželski šoli, in sicer OŠ Dobrna in OŠ Frankolovo ter
- ena mestna šola, in sicer OŠ Hudinja.

V raziskavo je bilo zajeto 230 učencev zgoraj omenjenih šol. Od tega je bilo 114 učencev moškega in 116 ženskega spola. Pri tem jih je 115 prihajalo iz podeželskega in 115 iz mestnega okolja.

3.4.2 MERSKI INSTRUMENT

Pri raziskovalnem delu smo si pomagali z anketnim vprašalnikom. Sestavljen je bil po delih, in sicer v uvodnem delu se vprašanja nanašajo na spol, starost in kraj bivanja učencev. Nato sledi osrednji del, kjer se 13 vprašanj nanaša na športno aktivnost učencev, športe, ki jih trenirajo, in zakaj je pomembno biti športno aktiven oz. zakaj so se odločili za določen šport ter kdo jih je za to navdušil. Vsa vprašanja so zaprtega tipa, le pri treh so anketiranci imeli možnost, da dopolnijo odgovore. Anketni vprašalnik je bil anonimen.

3.4.3 POSTOPKI ZBIRANJA PODATKOV

Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika. Po predhodni najavi smo anketne vprašalnike razdelili učencem s pomočjo razrednih učiteljev. Učenci so jih reševali v času razredne ure.

3.4.4 POSTOPKI OBDELAVE PODATKOV

Vse ankete in vprašanja smo pregledali in analizirali. Podatke smo obdelali tako grafično kot tabelarično. Tabele in grafe smo naredili s pomočjo programov Microsoft Excel in Word. Na koncu smo pod grafi zapisali naše dobljene rezultate in ugotovitve.

4 OSREDNJI DEL NALOGE

4.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

4.1.1 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

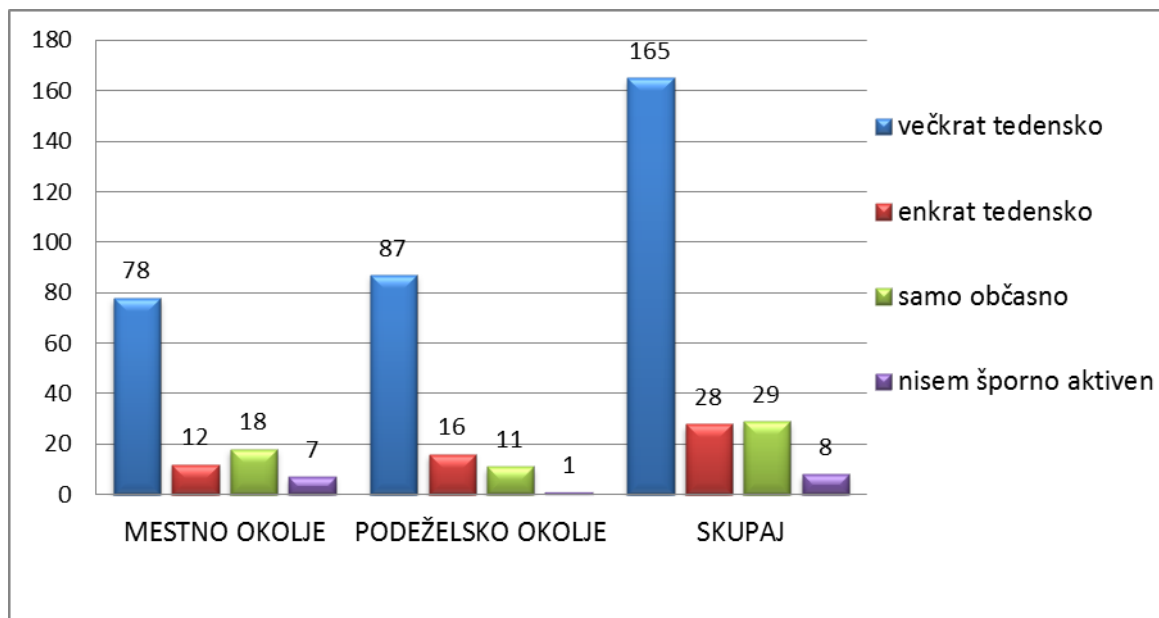
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 1

Ali si v svojem prostem času športno aktiven?

Tabela 1: Športna aktivnost učencev v prostem času

	MESTNO OKOLJE	PODEŽELSKO OKOLJE	SKUPAJ
večkrat tedensko	78	87	165
enkrat tedensko	12	16	28
samo občasno	18	11	29
nisem športno aktiven	7	1	8
SKUPAJ	115	115	230

Graf 1: Športna aktivnost učencev v prostem času



Iz Grafa 1 je razvidno, da se veliko učencev tako iz podeželskega kot mestnega okolja, večkrat tedensko v svojem prostem času ukvarja s športnimi aktivnostmi, in sicer 165 učencev, ki predstavlja 72 % vseh anketiranih učencev. Enkrat tedensko se ukvarja 28 anketiranih učencev (12 %), več jih prihaja iz podeželja. Samo občasno se s športnimi

aktivnostmi ukvarja 29 učencev (13 %). Od tega več iz mestnega okolja kot podeželskega. Najmanj, in sicer 8 učencev (3,5 %), je obkrožilo, da niso športno aktivni.

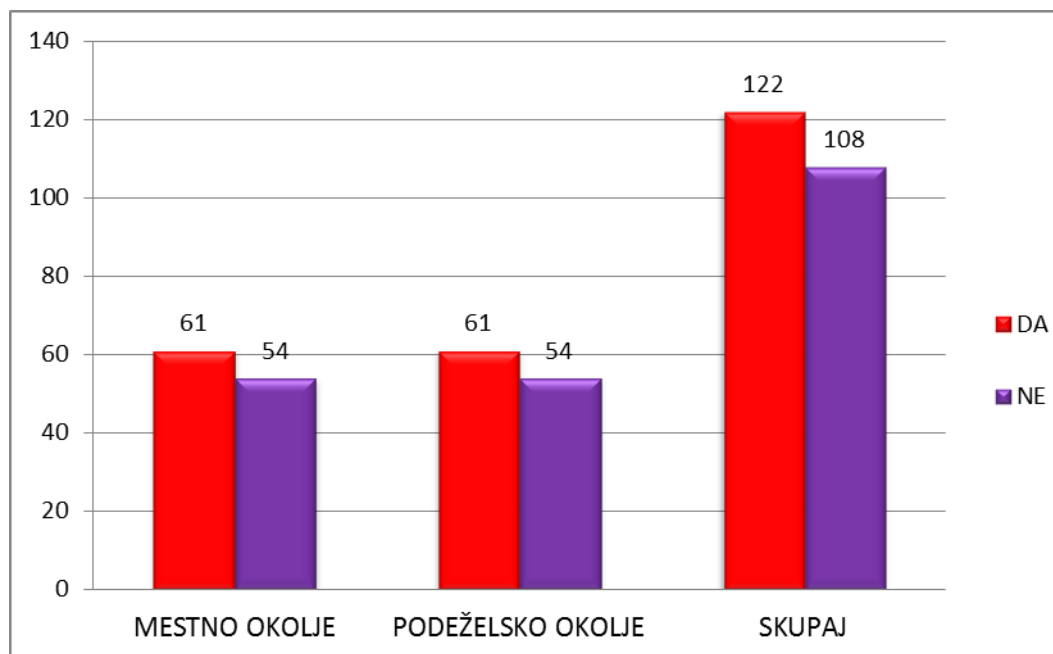
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 2

Ali si bil vključen v več športnih aktivnostih v času otroštva kot sedaj?

Tabela 2: Vključenost učencev v športne aktivnosti glede na čas otroštva

	MESTNO OKOLJE	PODEŽELSKO OKOLJE	SKUPAJ
da	61	61	122
ne	54	54	108
SKUPAJ	115	115	230

Graf 2: Vključenost učencev v športne aktivnosti glede na čas otroštva



Graf 2 nam prikazuje enotno mnenje učencev, tako iz mestnega (26,5 %) kot iz podeželskega okolja (26,5 %), da so bili nekoč vključeni še v več športnih aktivnosti, kot so sedaj. 54 učencev, tako iz podeželja (23,5 %) kot iz mesta (23,5 %), pa je mnenja, da so danes vključeni v več športnih aktivnosti kot nekoč.

Naša hipoteza je potrjena. Menili smo, da so bili učenci v času otroštva vključeni v več dejavnosti kot sedaj, saj so imeli več časa, prav tako pa so danes, ko so starejši in v obdobju odraščanja, zasedeni z drugimi aktivnostmi kot nekoč.

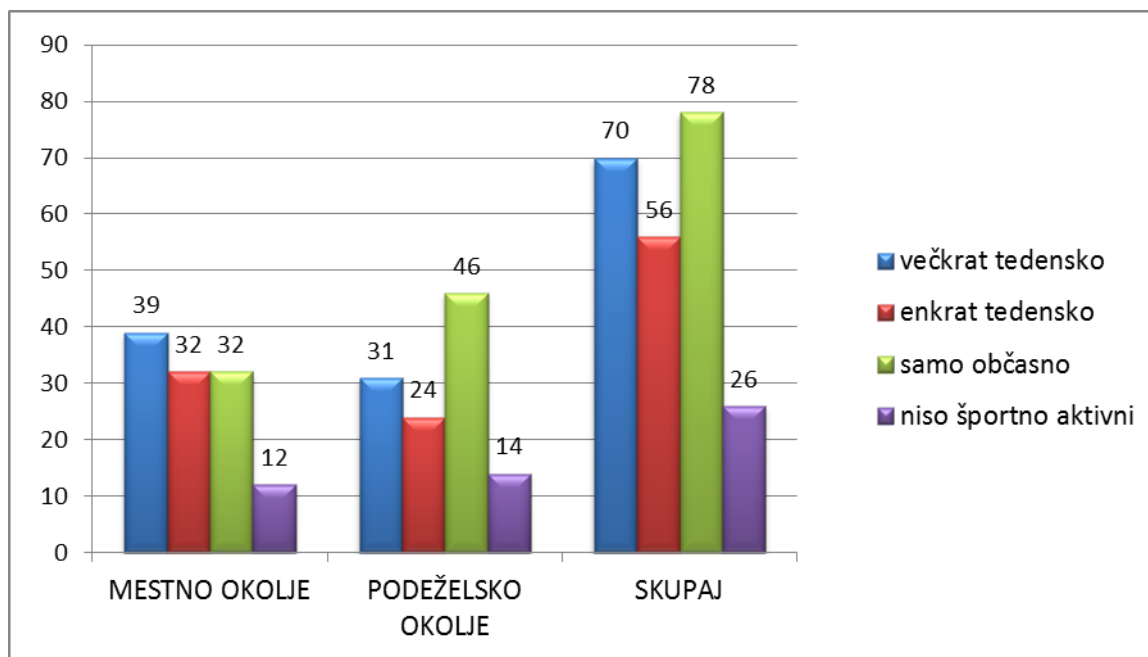
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 3

Ali so tvoji starši športno aktivni?

Tabela 3: Športna aktivnost staršev

	MESTNO OKOLJE	PODEŽELSKO OKOLJE	SKUPAJ
večkrat tedensko	39	31	70
enkrat tedensko	32	24	56
samo občasno	32	46	78
niso športno aktivni	12	14	26
SKUPAJ	115	115	230

Graf 3: Športna aktivnost staršev



Iz Grafa 3 lahko razberemo, da je največ staršev športno aktivnih samo občasno, in sicer glede na vse anketirance to prikazuje 34 % vseh staršev. Nato sledijo starši, ki se večkrat tedensko ukvarjajo s športno aktivnostjo (31 %). Več staršev prihaja iz mestnega okolja, kar nas ne preseneča. Nas je pa presenetilo, da razlika med starši, ki prihajajo iz mestnega in podeželskega okolja, ni velika. Sledi 24 % staršev, ki se s športno aktivnostjo ukvarjajo enkrat tedensko, in 11 % staršev, ki niso športno aktivni. Več staršev prihaja iz podeželskega okolja,

kot iz mestnega. Sklepamo lahko, da so ti starši v večji meri zaposleni z delom okoli hiše oz. imajo v prostem času več dela zunaj, kot pa če bi živeli nekje v mestnem okolju.

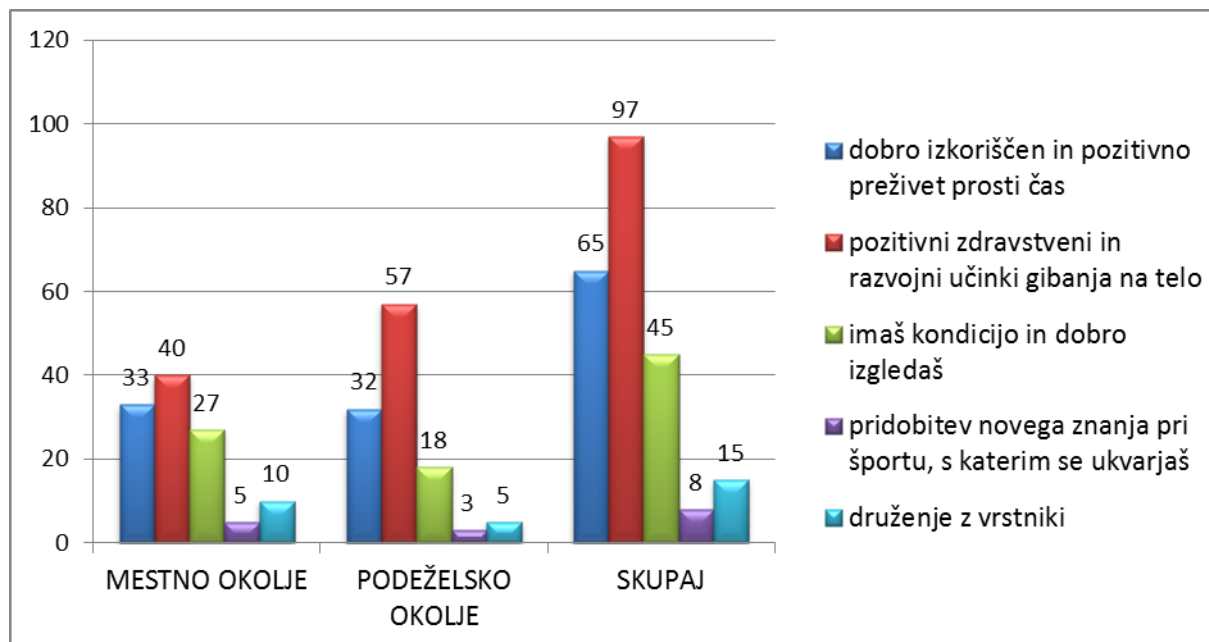
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 4

Kaj meniš, zakaj je pomembno biti športno aktiven?

Tabela 4: Mnenje učencev o pomembnosti športne aktivnosti

	MESTNO OKOLJE	PODEŽELSKO OKOLJE	SKUPAJ
dobro izkoriščen in pozitivno preživet prosti čas	33	32	65
pozitivni zdravstveni in razvojni učinki gibanja na telo	40	57	97
imaš kondicijo in dobro izgledaš	27	18	45
pridobitev novega znanja pri športu, s katerim se ukvarjaš	5	3	8
druženje z vrstniki	10	5	15
SKUPAJ	115	115	230

Graf 4: Mnenje učencev o pomembnosti športne aktivnosti



Rezultati nam povedo, da je pri vseh učencih, ne glede na kraj od kod prihajajo, najbolj pomembno, da se ukvarjajo s športom prav zaradi *pozitivnih zdravstvenih in razvojnih učinkov*, ki jih ima gibanje na telo, in sicer takšnega mnenja je 42 % vseh učencev. Nekoliko

več jih prihaja iz podeželskega okolja (49 %) v primerjavi z mestnim (35 %). Sledi mnenje, da je s tem *dobro izkoriščen in pozitivno preživet prosti čas*, in sicer takšnega mnenja je 28 % vseh učencev. Sledi mnenje, da *imaš kondicijo in dobro izgledaš* (20 %). Presenetil pa nas je rezultat, da so bili učenci v večji meri mnenja (7 %), da je pomembno, da se ukvarjaš s športom, zato *da se lahko družiš z vrstniki*, kot pa da *pridobiš določena nova znanja*. Takšno mnenje je imelo le 3 % vseh anketiranih učencev.

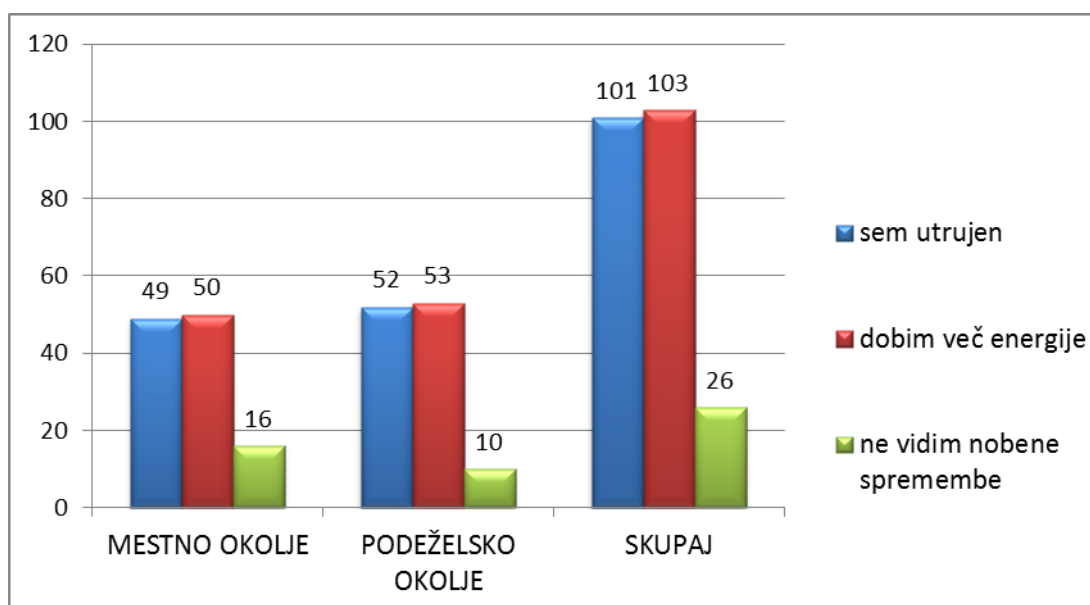
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 5

Kako se počutiš po športni aktivnosti?

Tabela 5: Mnenje učencev o počutju po športni aktivnosti

	MESTNO OKOLJE	PODEŽELSKO OKOLJE	SKUPAJ
sem utrujen	49	52	101
dobim več energije	50	53	103
ne vidim nobene spremembe	16	10	26
SKUPAJ	115	115	230

Graf 5: Mnenje učencev o počutju po športni aktivnosti



Graf 5 prikazuje mnenje učencev, kako se počutijo po športni aktivnosti. Največ učencev je mnenja, da po športni aktivnosti dobijo več energije (45 %), več učencev s tem mnenjem

prihaja iz podeželskega okolja, malo manj pa iz mesta. Sledi presenetljiv rezultat, in sicer kar 44 % učencev je mnenja, da so po športni aktivnosti utrujeni. Najmanj, in sicer 11 % učencev meni, da ne vidi po gibalni dejavnosti nobene spremembe.

Dobili smo podoben rezultat, kot ga navajajo tudi druge literature, da učenci po gibalni dejavnosti pridobijo veliko energije, kar vpliva na njihovo splošno počutje ter razpoloženje (Goodman, 2006).

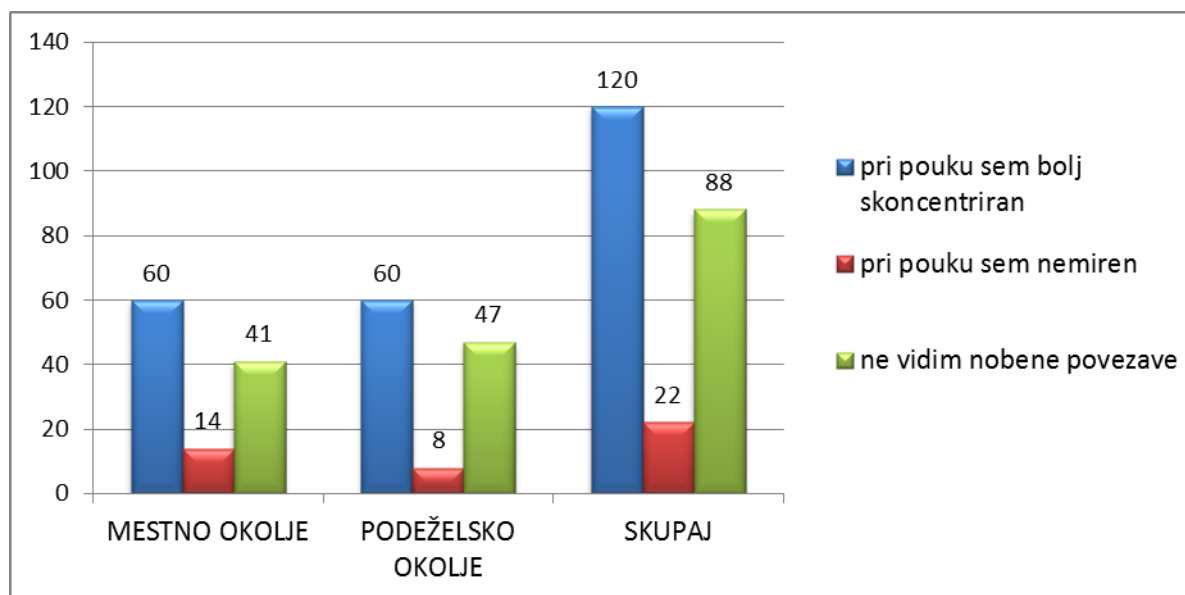
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 6

Kakšno je tvoje mnenje o vplivu ukvarjanja s športno aktivnostjo na tvoje delo v šoli?

Tabela 6: Mnenje učencev o vplivu športne aktivnosti na njihovo delo v šoli

	MESTNO OKOLJE	PODEŽELSKO OKOLJE	SKUPAJ
pri pouku sem bolj skoncentriran	60	60	120
pri pouku sem nemiren	14	8	22
ne vidim nobene povezave	41	47	88
SKUPAJ	115	115	230

Graf 6: Mnenje učencev o vplivu športne aktivnosti na njihovo delo v šoli



Graf 6 prikazuje mnenje učencev, kako šport vpliva na njihovo delo v šoli. Največ učencev, in sicer 52 %, je bilo mnenja, da so pri pouku bolj skoncentrirani. Ta rezultat ne preseneča, saj

je v literaturi dokazano, da šport zelo dobro vpliva na koncentracijo posameznika. Sledi mnenje učencev, da ne vidijo nobene povezave med športom in njegovim vplivom na delo v šoli. Takšnega mnenja je 38 % učencev. 22 učencev (10 %) pa je mnenja, da so pri pouku bolj nemirni.

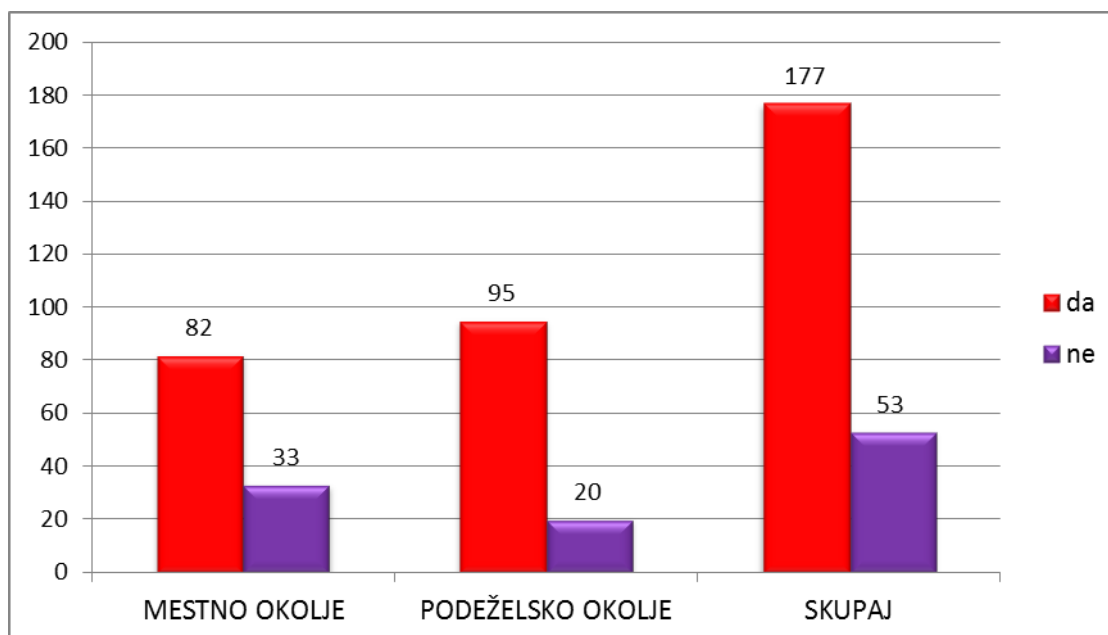
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 7

Ali se redno ukvarjaš s športom?

Tabela 7: Prikaz učencev, ki se redno ukvarjajo s športom

	MESTNO OKOLJE	PODEŽELSKO OKOLJE	SKUPAJ
da	82	95	177
ne	33	20	53
SKUPAJ	115	115	230

Graf 7: Redno ukvarjanje učencev s športom



Iz Grafa 7 lahko razberemo, da se 77 % vseh anketiranih učencev redno ukvarja s športno aktivnostjo. Takšen rezultat je zelo dober, saj s tem vidimo, da je veliko učencev športno aktivnih, skrbi za svoje zdravje in se zaveda pomembnosti ukvarjanja s športno aktivnostjo. Rezultat pa nas preseneča, saj je več učencev, ki se redno ukvarjajo s športom, iz podeželja (95 učencev) kot iz mesta (82 učencev). Prav tako pa lahko vidimo, da je delež tistih, ki se ne

ukvarjajo s športom, le 23 %. Od tega več učencev, ki se ne ukvarja s športom, prihaja iz mestnega okolja.

Hipotezo moramo ovreči, saj smo bili mnenja, da bodo učenci, ki prihajajo iz mestnega okolja v večji meri vključeni v športno aktivnost kot učenci s podeželja. Sklepali smo, da bo takšen rezultat prav zaradi bližine in dostopnosti organiziranosti športne aktivnosti in infrastrukture, ki jo imajo na voljo učenci iz mestnega okolja.

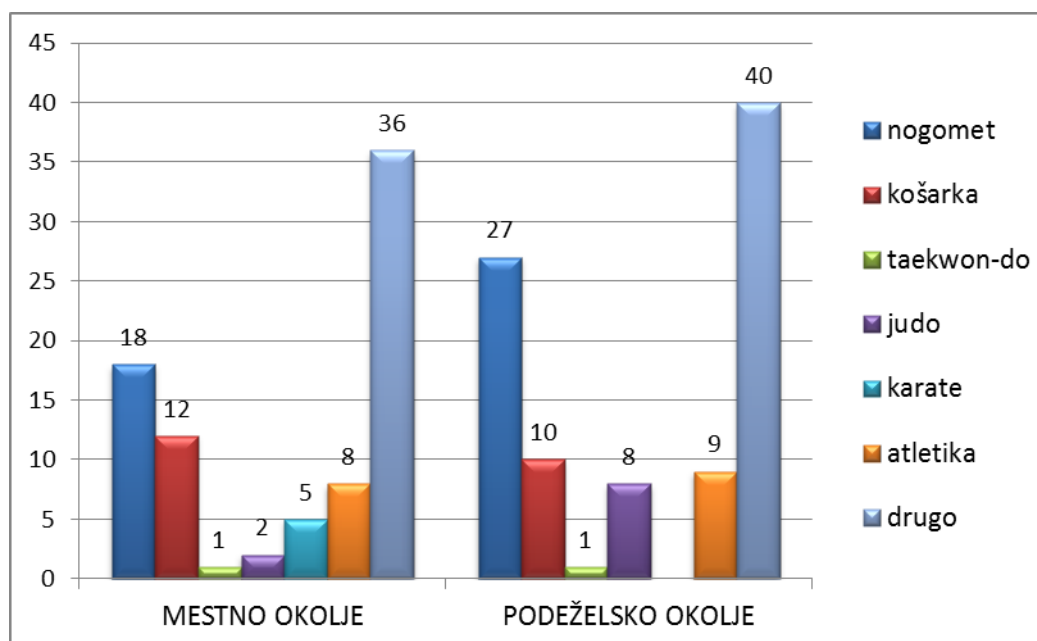
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 8

Kateri šport treniraš?

Tabela 8: Seznam športov, ki jih trenirajo učenci

	MESTNO OKOLJE	PODEŽELSKO OKOLJE	SKUPAJ
nogomet	18	27	45
košarka	12	10	22
taekwon-do	1	1	2
judo	2	8	10
karate	5	/	5
atletika	8	9	17
drugo	36	40	76
SKUPAJ	82	95	177

Graf 8: Seznam športov, ki jih trenirajo učenci



Na 8. raziskovalno vprašanje so odgovarjali le tisti učenci, ki so pri sedmem vprašanju odgovorili, da se redno ukvarjajo s športno aktivnostjo. Tukaj nam Graf 8 prikazuje športe, s katerimi se ti učenci redno ukvarjajo. Pri tem vprašanju je veliko učencev treniralo športe, ki niso bili navedeni in so jih sami zapisali.

V mestnem okolju so učenci poleg nogometa (18 učencev) in košarke (12 učencev), ki sta prevladovala med športi, trenirali še rokomet (7 učencev), odbojko (6 učencev), plavanje, atletiko, hokej, namizni tenis, karate, judo in taekwon-do. Pri učencih s podeželja pa so poleg nogometa (27 učencev) in košarke (10 učencev) prevladovali še športi, kot so judo (9 učencev), atletika (8 učencev), rokomet, smučanje, smučarski skoki, plezanje, plesi in joga.

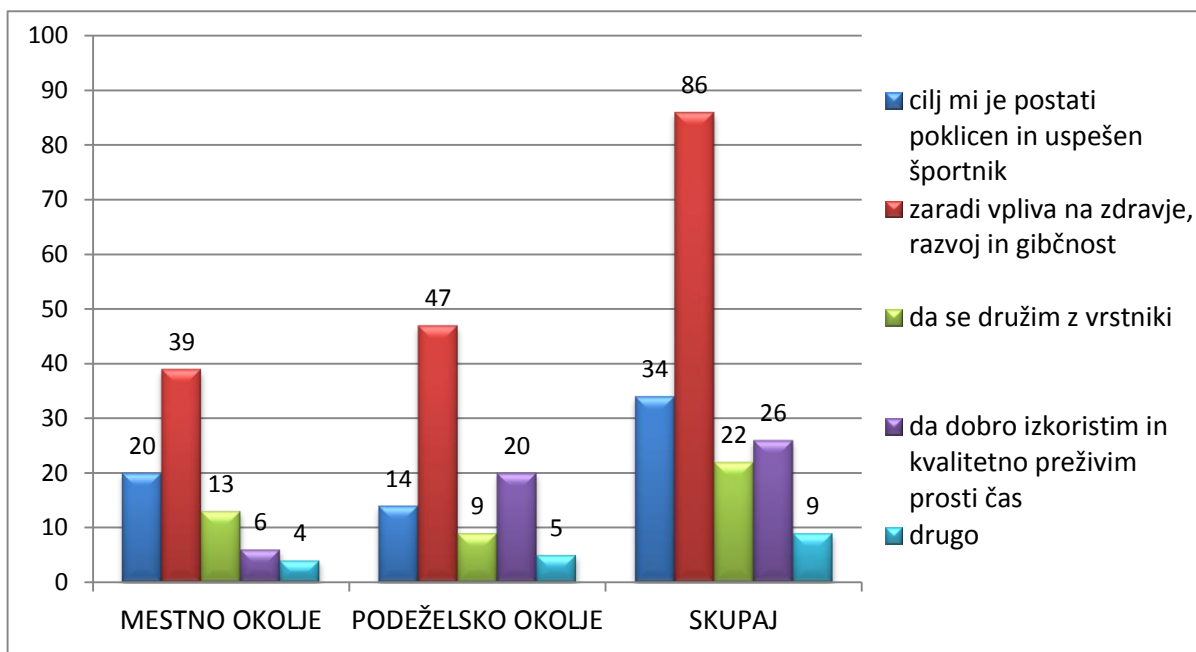
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 9

Zakaj treniraš?

Tabela 9: Razlogi, zakaj se učenci odločajo ukvarjati z določenim športom

	MESTNO OKOLJE	PODEŽESLKO OKOLJE	SKUPAJ
cilj mi je postati poklicen in uspešen športnik	20	14	34
zaradi vpliva na zdravje, razvoj in gibčnost	39	47	86
da se družim z vrstniki	13	9	22
da dobro izkoristim in kvalitetno preživim prosti čas	6	20	26
drugo	4	5	9
SKUPAJ	82	95	177

Graf 9: Razlogi, zakaj se učenci odločajo ukvarjati z določenim športom



Na 9. raziskovalno vprašanje so odgovarjali le tisti učenci, ki so pri sedmem vprašanju odgovorili, da se redno ukvarjajo s športno aktivnostjo.

Graf 9 nam prikazuje razloge, zakaj se učenci odločajo za ukvarjanje s športno aktivnostjo. Rezultati kažejo, da je 49 % učencev mnenja, da se ukvarjajo s športom *zaradi pozitivnega vpliva na zdravje, razvoj in gibčnost*. Takšno mnenje imajo tako učenci s podeželja kot učenci

iz mestnega okolja. Nato sledi razlog, da je učencem *cilj postati uspešen in poklicni športnik* (19 %). Malo več takšnih prihaja iz mestnega okolja (20 učencev) kot s podeželja (14 učencev). 15 % jih je mnenja, da s tem *dobro in kvalitetno preživijo prosti čas*, in 12 % je takšnih, da se vključijo v šport *zaradi druženja z vrstniki*.

5 % pa so za razlog navedli druge vzroke, in sicer *ker mu je pri športu lepo in se rad s tem ukvarja, da si želi uspeti na športnem področju, pridobiti in izoblikovati postavo, da z določenim športom lahko pridobiš znanja samoobrambe ipd.*

Rezultati nas ne presenečajo, saj smo bili mnenja, da bodo učenci v večji meri obkrožili, da se vključujejo v šport zaradi pozitivnega zdravstvenega učinka na telo, saj večina učencev danes zelo dobro ve, zakaj se je potrebno gibati in kaj s tem učenec pozitivnega pridobi. Veliko informacij o tem pridobijo v šoli, doma in preko različnih medijev.

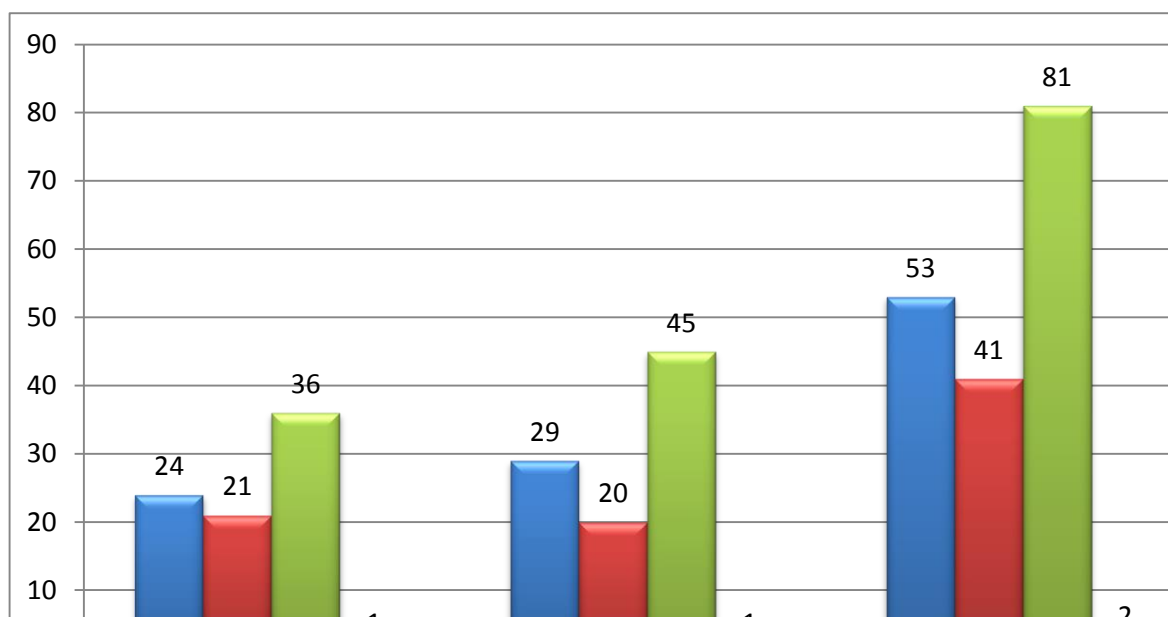
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 10

Kdo te je vključil v šport?

Tabela 10: Osebe, ki so učenca vključile v športno dejavnost

	MESTNO OKOLJE	PODEŽELSKO OKOLJE	SKUPAJ
starši	24	29	53
prijatelji	21	20	41
sam	36	45	81
drugi	1	1	2
SKUPAJ	82	95	177

Graf 10: Osebe, ki so učenca vključile v športno dejavnost



Na 10. raziskovalno vprašanje so odgovarjali le tisti učenci, ki so pri sedmem vprašanju odgovorili, da se redno ukvarjajo s športno aktivnostjo.

Graf 10 prikazuje, kdo je učence vključil v športno aktivnost, ki jo trenirajo. Največ učencev je obkrožilo, da so se na podlagi lastnega mnenja vključili v določen šport (46 %). Nekoliko več takšnih učencev prihaja s podeželja kot iz mesta, je pa delež učencev vseeno velik. Sledi 30 % učencev, ki so odgovorili, da so jih starši vključili v športno aktivnost. Nekaj več učencev prihaja s podeželja (29 učencev), 24 učencev pa je iz mesta.

23 % pa je takšnih, ki so zapisali, da so se vključili v šport zaradi prijateljev. Na tem mestu je minimalna razlika med učenci s podeželja (20 učencev) in mesta (21 učencev). Dva učenca sta zapisala pod drugo, da sta bila za šport vključena na podlagi spodbude s strani trenerja in pa rejnikov.

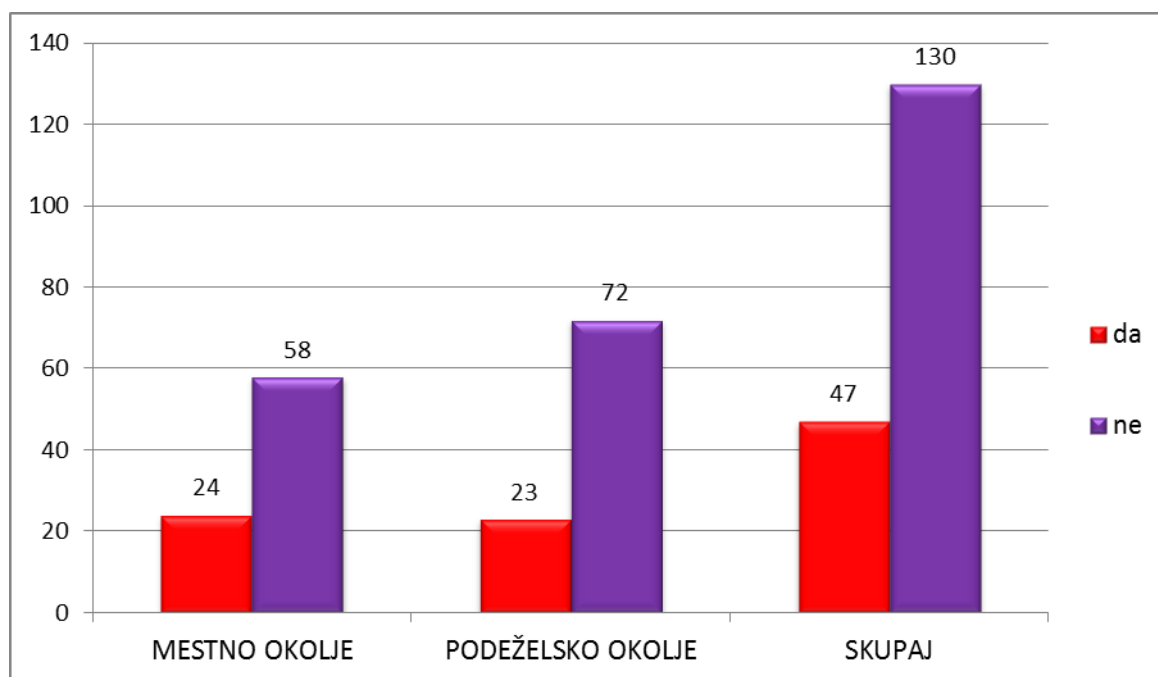
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 11

Imaš status športnika?

Tabela 11: Število učencev s statusom športnika

	MESTNO OKOLJE	PODEŽELSKO OKOLJE	SKUPAJ
da	24	23	47
ne	58	72	130
SKUPAJ	82	95	177

Graf 11: Število učencev s statusom športnika



Na to raziskovalno vprašanje so odgovarjali le tisti učenci, ki so pri sedmem vprašanju odgovorili, da se redno ukvarjajo s športno aktivnostjo.

Večina učencev (73 %) nima statusa športnika. 72 izmed njih prihaja s podeželja, 58 učencev pa iz mestnega okolja.

27 % učencev je takšnih, ki imajo status športnika. Na tem mestu je rezultat zanimiv, saj je bilo pričakovati, da bodo učenci iz mestnega okolja prevladovali v količini statusov športnika. Iz mestnega okolja, ima 24 učencev status, medtem ko s podeželja 23 učencev. Zanimiva je minimalna razlika.

Hipotezo lahko potrdimo. Sklepali smo, da bodo učenci iz mestnega okolja imeli več statusov športnika kot učenci s podeželja. Potrebno pa je opozoriti, da je ta razlika minimalna. Prav tako smo bili mnenja, da se bo takšen rezultat pojavil, ravno iz razlogov, da tisti učenci, ki redno trenirajo, prihajajo iz mesta, saj imajo tam večje možnosti in vse potrebne pogoje (infrastruktura, bližina doma), da se nemoteno oziroma lažje ukvarjajo s športom. Prav tako če je bližje doma in lahko gredo otroci sami na kraj treninga, so tudi starši s stališča časa bolj razbremenjeni.

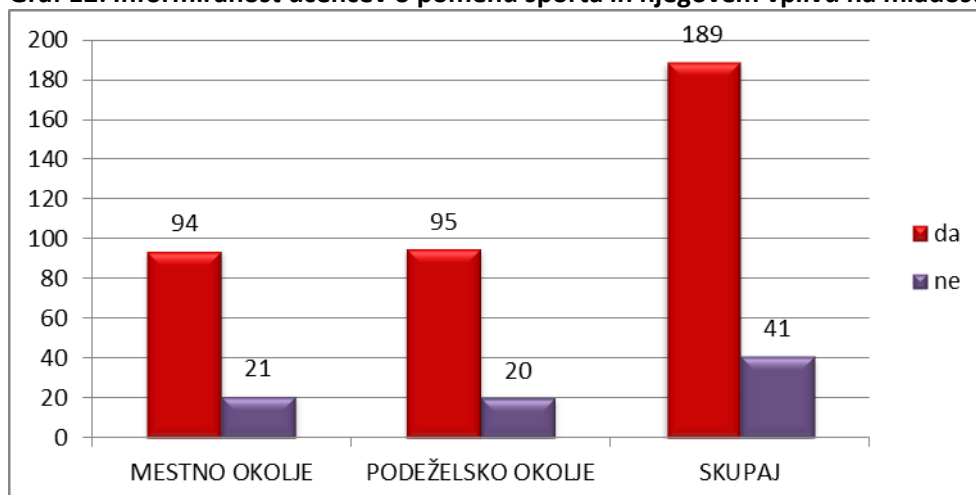
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 12

Ali meniš, da si dobro informiran o pomenu športa in njegovem vplivu na mladostnika?

Tabela 12: Informiranost učencev o pomenu športa in njegovem vplivu na mladostnika

	MESTNO OKOLJE	PODEŽELSKO OKOLJE	SKUPAJ
da	94	95	189
ne	21	20	41
SKUPAJ	115	115	230

Graf 12: Informiranost učencev o pomenu športa in njegovem vplivu na mladostnika



Graf 12 nam prikazuje informiranost učencev o pomenu športa in njegovem vplivu na mladostnika glede na okolje, od kod prihajajo. Rezultati kažejo, da je večina vseh učencev, in sicer kar 82 % mnenja, da so dobro informirani o pomenu športa in njegovem vplivu. Minimalna je razlika med učenci iz mestnega in podeželskega okolja, in sicer za enega učenca.

18 % pa jih je mnenja, da niso dovolj informirani o pomenu športa in njegovem vplivu na posameznika. Razlika je minimalna, in sicer za enega učenca. Zanimivo je, da je več takšnih, ki menijo, da niso dovolj informirani doma iz mesta.

Rezultati o informiranosti učencev o športu nas ne presenečajo, saj imajo učenci danes večje možnosti po informiranju o športu in njegovih vplivih iz najrazličnejših sodobnih medijev. Prav tako pa je organiziranih veliko društev, klubov in organizacij, kjer lahko učenci o posameznem športu in njegovem vplivu pridobijo veliko informacij.

Hipoteza je potrjena. Menili smo, da so učenci v današnjem času zelo dobro informirani o pomenu športa in njegovem vplivu na mladostnika, ne glede na okolje, iz katerega prihajajo. Izkazalo se je, da jih je 82 % mnenja, da so zelo dobro informirani na tem področju. Če povežemo z rezultatom 4. raziskovalnega vprašanja, kjer so učenci kot glavni razlog navedli, zakaj se vključujejo v športno aktivnost, ravno pozitivne zdravstvene učinke *na razvoj, rast in gibanje*.

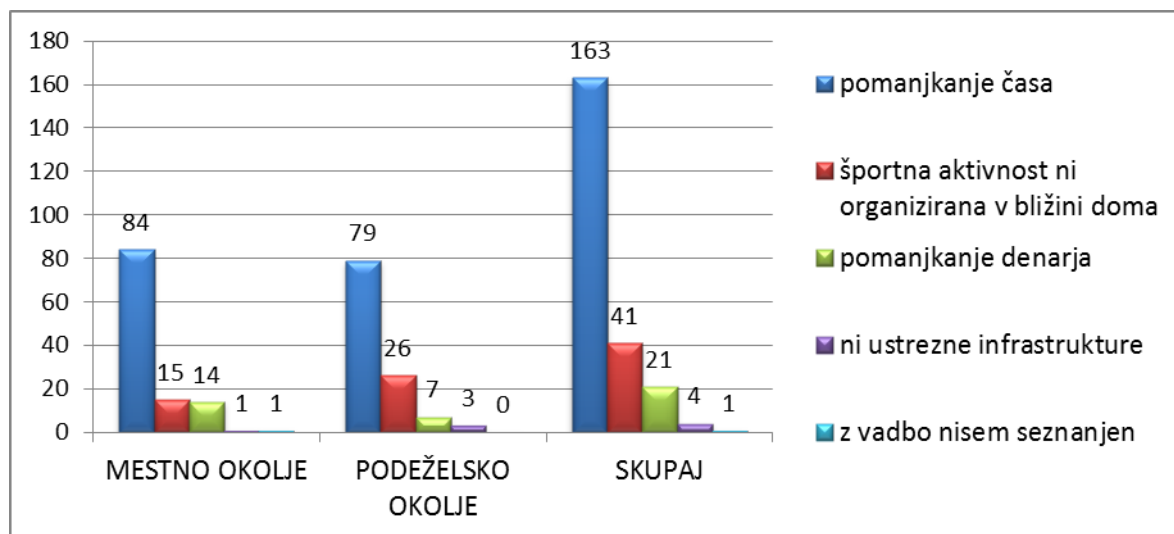
RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 13

Kje so ovire, zakaj se pogosteje ne ukvarjate s športom?

Tabela 13: Ovire, kot vzrok za ne vključevanje učencev v šport

	MESTNO OKOLJE	PODEŽELSKO OKOLJE	SKUPAJ
pomanjkanje časa	84	79	163
športna aktivnost ni organizirana v bližini doma	15	26	41
pomanjkanje denarja	14	7	21
ni ustrezne infrastrukture	1	3	4
z vadbo nisem seznanjen	1	/	1
SKUPAJ	115	115	230

Graf 13: Ovire, kot vzrok za ne vključevanje učencev v šport



Iz Grafa 13 lahko razberemo, da so učenci kot največjo oviro za ne vključevanje v šport navedli *pomanjkanje časa*. Takšnega mnenja je bilo 71 % vseh anketiranih učencev. Sledil je odgovor, da *športna aktivnost ni organizirana v bližini doma*. To je obkrožilo 18 % vseh anketiranih učencev. Od tega jih je 26 učencev prihajalo s podeželja, 15 učencev pa iz mestnega okolja. Na tem mestu nas rezultat ne preseneča, saj vemo, da so določene športne aktivnosti organizirane le v mestnem okolju. 9 % učencev je oviro videlo v *pomanjkanju denarja*. Najmanj, in sicer 2 % učencev, je videlo oviro v *neustrezni infrastrukturi*. Več učencev takšnega mnenja je prihajalo s podeželskega okolja. 2 učenca sta bila mnenja, da *z vadbo nista seznanjena*.

Rezultati nas ne presenečajo, saj zaradi tempa življenja danes učenci in njihovi starši nimajo toliko časa, da bi lahko brez težav omogočili otrokom ukvarjanje s športno aktivnostjo. V mislih imamo prevoz do mesta, kjer se izvaja športna aktivnost. Vemo, da je pri določenih športih trening večkrat na teden, in ti so tudi lahko oddaljeni. Starši enostavno zaradi svojih obveznosti tega ne zmorejo. Več obveznosti pa imajo v današnjem času tudi učenci sami.

Prav tako nas ne preseneča, da so učenci s podeželja v večji meri obkrožili, da vidijo oviro v neorganiziranosti športne aktivnosti v bližini doma. Kot vemo, se morajo določeni učenci, ki pridno trenirajo, voziti daleč, da pridejo do mesta treninga. Vedno večji odstotek je tudi takšnih učencev, ki so mnenja, da oviro za vključevanje vidijo v pomanjkanju denarja. Če pogledamo današnje aktualno stanje v Sloveniji, lahko povežemo, da so posamezni starši v

finančni stiski. Posledično je to povezano tudi z manjšim vključevanjem otrok v športne aktivnosti.

Naša hipoteza je potrjena. Menili smo, da bodo učenci s podeželja v večji meri videli oviro v neorganiziranosti športne aktivnosti v bližini doma in v neustreznosti infrastrukture kot učenci iz mestnega okolja.

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 14

Ali je obstaja kakšna povezava med starši, ki se v večji meri ukvarjajo s športno aktivnostjo in njihovimi otroci, da se ti prav tako ukvarjajo v večji meri s športom, kot otroci staršev, ki niso športno aktivni?

Tabela 14: Prikaz povezave med športno aktivnostjo staršev in športno aktivnostjo otrok

ŠPORTNA AKTIVNOST STARŠEV	ŠPORTNA AKTIVNOST OTROK				SKUPAJ
	VEČKRAT TEDENSKO	ENKRAT TEDENSKO	SAMO OBČASNO	NISO ŠPORTNO AKTIVNI	
VEČKRAT TEDENSKO	56	3	6	5	70
ENKRAT TEDENSKO	37	10	7	2	56
SAMO OBČASNO	55	17	6	0	78
NISO ŠPORTNO AKTIVNI	10	4	9	3	26

Tabela 14 prikazuje povezavo med športno aktivnostjo staršev in športno aktivnostjo otrok. Iz Tabele 14 lahko razberemo, da izmed 70 staršev, ki so večkrat tedensko športno aktivni, večina njihovih otrok, in sicer 56, se prav tako večkrat tedensko ukvarjajo s športom. Torej lahko iz tega razberemo, če se starši aktivno ukvarjajo s športom, se prav tako njihovi otroci.

Od 56 staršev, ki se enkrat tedensko ukvarjajo s športom, se kar 37 učencev večkrat tedensko ukvarja s športom, 10 učencev enkrat tedensko, 7 samo občasno in 2 učenca nista športno aktivna.

Od 78 staršev, ki so samo občasno športno aktivni, se kar 55 učencev večkrat tedensko ukvarja s športom, 17 enkrat tedensko in 6 samo občasno.

Od 26 staršev, ki pa niso športno aktivni, pa je rezultat presenetljiv, da se njihovi otroci vseeno dosti bolj ukvarjajo s športom. 10 učencev je večkrat tedensko športno aktivnih, 4 so

enkrat tedensko športno aktivni, 9 se jih samo občasno ukvarja s športom in pa 3 niso športno aktivni.

Iz Tabele 13 lahko prav tako razberemo, da pri tistih starših, ki so večkrat tedensko aktivni, je manjši delež otrok, ki bi se ukvarjalo s športom enkrat tedensko, občasno ali pa nikoli. Če pogledamo po tabeli, vidimo, da pri starših, ki so enkrat športno aktivni ali občasno, je ta delež otrok večji (otroci, ki se enkrat tedensko ali občasno ukvarjajo z gibalno dejavnostjo).

Rezultati so pokazali, če so starši večkrat tedensko športno aktivni, se tudi njihovi otroci v večji meri ukvarjajo s športno aktivnostjo, torej večkrat tedensko. **Hipotezo**, ki smo si jo postavili, *lahko potrdimo*.

5 DISKUSIJA

Skozi analizo raziskovalnih vprašanj smo izpostavili določene cilje raziskovanja, in sicer koliko izmed anketiranih učencev je mnenja, da so bili v času otroštva vključeni v več športnih aktivnosti. Ali je res, da na večjo vključevanje v športno aktivnost vpliva okolje, iz katerega prihaja posameznik? Ali imajo na mestnih šolah več otrok s statusom športnika kot na podežlju? Usmerili smo se tudi na to, kolikšna je informiranost učencev o pomenu športne aktivnosti in vplivu, ki ga ima šport na posameznika, katere so tiste ovire, da se učenci v večji meri ne vključujejo v športno aktivnost, in kakšen vpliv ima športna aktivnost staršev na športno aktivnost njihovega otroka. Vsa ta vprašanja smo podkrepili s hipotezami.

V prvi hipotezi smo postavili trditev, da so bili učenci v času otroštva vključeni v več športnih aktivnosti kot danes. Ugotovili smo, da je več kot polovica, in sicer 53 % vseh anketiranih učencev bilo mnenja, da so bili nekoč v večji meri vključeni v športno aktivnost, kot so danes. Rezultati so pokazali, da so enotnega mnenja tako učenci iz mestnega (26,5 %) kot podeželskega okolja (26,5 %). Manj pa je tistih, in sicer 47 %, ki so mnenja, da nekoč niso bili vključeni v več dejavnosti, kot so danes.

Hipotezo 1, ki pravi, da so bili učenci v času otroštva vključeni v več dejavnosti kot danes, lahko potrdimo.

Hipotezo 2, ki pravi, da se učenci, ki prihajajo iz mestnega okolja, v večji meri ukvarjajo s športno aktivnostjo kot učenci s podeželja, moramo ovreči.

Rezultati raziskave so pokazali, da se redno s športno aktivnostjo ukvarja kar 95 učencev iz podeželskega in 82 učencev iz mestnega okolja. Rezultat je presenetljiv, saj smo v družbi mnenja, da bi učenci iz mestnega okolja bili vključeni v več športnih aktivnosti zaradi bližine organizirane vadbe in potrebne infrastrukture zanjo. Posledično pa tudi s tem porabijo manj časa, da pridejo do športne aktivnosti kot učenci iz podeželskega okolja.

Hipotezo 3, ki pravi, da imajo več statusov športnika učenci, ki prihajajo iz mestnega okolja kot učenci s podeželja, moramo potrditi.

Rezultati raziskave so pokazali, da je 27 % vseh anketiranih učencev imelo status športnika. Od tega jih 24 prihajalo iz mestnega okolja, 23 učencev pa s podeželja. Več učencev je torej bilo iz mesta. Rezultat nas ne preseneča. Presenetilo nas je, da je med učenci glede na kraj bivanja, razlika zelo majhna.

Pričakovali smo takšen rezultat, saj smo mnenja, da imajo učenci iz mestnega okolja vseeno določene prednosti pri ukvarjanju s športno aktivnostjo (infrastruktura, bližina doma) in s tem manj obremenjujejo starše kot učenci s podeželja.

Hipotezo 4, ki pravi, da so učenci v današnjem času zelo dobro informirani o pomenu športa in njegovem vplivu na mladostnika, ne glede na okolje, iz katerega prihajajo, moramo potrditi.

Hipoteza se je izkazala za pravilno, saj je kar 82 % vseh učencev mnenja, da so dobro informirani o pomenu športa in njegovem vplivu na mladostnika. Rezultati nas ne presenečajo, saj je vsem znano, da so danes otroci lahko informirani na različne načine, preko medijev, doma, šole in same športne organizacije. Zato se še kako dobro zavedajo pomena športne aktivnosti, če povežemo, da jih je večina kot razlog za vključevanje v športno aktivnost navedla pozitivne zdravstvene učinke, ki jih ima gibalna dejavnost na rast, razvoj in gibanje.

Pomembno je, da smo z raziskavo ugotovili, da se učenci zelo dobro zavedajo, kaj pomeni biti športno aktiven in za kaj je to dobro zanj. To zavedanje pa lahko širijo tudi učitelji in vsi tisti, ki so v stiku z otroki.

Blair s sodelavci je mnenja, da vsaka športna aktivnost vpliva na zdravje otroka in pripomore, da začne otrok razvijati zdrav življenjski slog. Prav tako pa je mnenja, da otroci, ki so aktivni v svojem otroštvu, to aktivnost prenesejo v dobo odraslosti (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010).

Hipotezo 5, ki pravi, da učenci, ki prihajajo s podeželja, vidijo večje ovire za manjše vključevanje v športne aktivnosti, v neorganiziranosti športne aktivnosti v bližini doma in v neustreznosti infrastrukture kot učenci iz mestnega okolja, moramo **potrditi**.

Rezultati so pokazali, da je takšnega mnenja 26 učencev iz podeželja, 15 učencev pa prihaja iz mestnega okolja. Kot vemo, se morajo učenci za posamezen trening, če šport ni organiziran v bližini doma, peljati kar nekaj časa, da pridejo do mesta, kjer je to organizirano. To je zopet pogojeno z njihovimi starši, saj morajo imeti več časa na razpolago, da peljejo otroka na trening in časom otroka, ki pa je danes tudi velika težava.

Pri oviri glede neustreznosti infrastrukture pa so prav tako prevladovali pri obkroževanju učenci iz podeželja, saj je zagotovo težava pri določenem športu, ki ga želijo učenci trenirati, da nimajo prostora zanj oz. se ta šport zaradi infrastrukture ne more izvajati v kraju, kjer bivajo.

Hipotezo 6, ki pravi, da otroci staršev, ki so športno aktivni, so v večji meri športno aktivni, kot otroci staršev, ki se ne ukvarjajo s športno aktivnostjo, moramo **potrditi**.

Takšnih primerov je bilo največ. Od vseh 70 staršev, ki se večkrat tedensko ukvarjajo s športom, je bilo 56 otrok, ki se prav tako večkrat tedensko ukvarjajo s športno aktivnostjo. Delež tistih otrok, ki so enkrat ali občasno oz. da niso športno aktivni pa manjši. V primerjavi s tistimi, ki so njihovi starši sami enkrat ali občasno športno aktivni oz. športno neaktivni.

6 ZAKLJUČEK

Gibalna dejavnost je za posameznika izrednega pomena, pa naj bo ta otrok, mladostnik ali oseba v katerem koli življenjskem obdobju. Gibanje je nekaj, kar je prirojeno in tega nam nihče ne more vzeti, zato je še kako pomembno, da se s tem ukvarjamo in skrbimo zase in za svoje zdravje. V današnjem času je po našem mnenju gibanje pomembno, saj se zaradi vsega tempa življenja in časa, ki nam ga primanjkuje, na takšen način sprostimo, hkrati pa poskrbimo za svoje zdravje in boljše počutje.

Naša raziskava je pokazala, da je veliko anketiranih učencev športno aktivnih in takšen rezultat je razveseljiv. V družbi je veljalo, da so mestni otroci v večji meri vključeni v gibalne dejavnosti kot otroci s podeželja, in danes smo z raziskavo dokazali, da je ta meja zabrisana oz. je ni več.

Vseeno pa nas mora skrbeti podatek, da je danes veliko otrok, ki ima sedeč življenjski slog. Raziskave so pokazale, da med tednom, tako doma kot v šoli, otroci presedijo v povprečju 9 ur. To je ogromno, zato ne smemo dovoliti, da se to število še poveča. Pomembno je, da so otroci in njihovi starši danes čim bolj informirani o pomembnosti gibalne dejavnosti.

Menimo, da bo na to temo še veliko zapisanega in raziskanega. Mogoče bodo le strokovnjaki ugotovili, zakaj prihaja, ko otrok prestopi iz otroške dobe v adolescenco, do tolikšnega upada z ukvarjanjem s športno dejavnostjo, kje so vzroki za to. Kaj bomo morali še storiti, da se »kavč generacija« ne bo nadaljevala in bo postalo življenje otrok bolj športno aktivno in bodo več prostega časa preživeli zunaj, na igralih, parku in ne pred televizijo ali računalnikom.

Vsem učencem in otrokom ter tistim, ki bodo brali raziskovalno nalogo, naj bo vodilo, da bolj ko se z gibalno aktivnostjo izboljša naša telesna drža in postava, se s tem izboljša tudi naša samozavest in samopodoba (Goodman, 2006).

7 LITERATURA

- Goodman, P. (2006). Šport in tvoje telo. Ljubljana: Grlica
- Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike (16. 8. 2010). Pridobljeno 12. 1. 2015,
http://www.zdravjevsoli.si/index.php?Itemid=80&catid=36:uvod&id=169:pomen-rednega-gibanja-za-otroke-in-mladostnike&option=com_content&view=article
- Senker, C. (2006). Šport in igra. Ljubljana: Grlica
- Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot R. (2010). Otroci potrebujemo gibanje. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni!

V okviru raziskovalne naloge smo učenci 8. razreda OŠ Hudinja, Oskar Jekl, Miha Arčan in Peter Dujaković pripravili anketni vprašalnik na temo šport z naslovom Pomen in vpliv gibalne dejavnosti na otroka skozi oči osnovnošolcev. Rezultati ankete bodo anonimni in uporabljeni samo za izdelavo raziskovalne naloge.

NAVODILO: Pri vseh vprašanjih odgovarjaš tako, da obkrožiš črko pred ustreznim odgovorom.

Spol: a) M b) Ž

Starost: a) 7. razred b) 8. razred c) 9. razred

Kraj bivanja: a) podeželjsko okolje b) predmestje c) mestno okolje

1. Ali si v svojem prostem času športno aktiven?

- a) večkrat tedensko
- b) enkrat tedensko
- c) samo občasno
- č) nisem športno aktiven

2. Ali si bil vključen v več športnih aktivnosti v času otroštva kot sedaj?

- a) da
- b) ne

3. Ali so tvoji starši športno aktivni?

- a) večkrat tedensko
- b) enkrat tedensko
- c) samo občasno
- č) niso športno aktivni

4. Kaj meniš, zakaj je pomembno biti športno aktiven?

- a) dobro izkoriščen in pozitivno preživet prosti čas
- b) pozitivni zdravstveni in razvojni učinki gibanja na telo
- c) imaš kondicijo in dobro izgledaš
- č) pridobitev novega znanja pri športu, s katerim se ukvarjaš
- d) druženje z vrstniki

5. Kako se počutiš po športni aktivnosti?

- a) sem utrujen
- b) dobim več energije
- c) ne vidim nobene spremembe

6. Kakšno je tvoje mnenje o vplivu ukvarjanja s športno aktivnostjo na tvoje delo v šoli?

- a) pri pouku sem bolj skoncentriran
- b) pri pouku sem nemiren
- c) ne vidim nobene povezave

7. Ali se redno ukvarjaš s športom?

- a) da
- b) ne

8. Kateri šport treniraš? (Na vprašanja od 8. do 11. odgovarjajo tisti, ki so na 7. vprašanje odgovorili z da.)

- a) nogomet
- b) košarka
- c) taekwon-do
- č) judo
- d) karate
- e) atletika
- f) drugo: _____

9. Zakaj treniraš?

- a) cilj mi je postati poklicni in uspešen športnik
- b) zaradi vpliva na zdravje, razvoj ter gibčnost
- c) da se družim z vrstniki
- č) da dobro izkoristim in kvalitetno preživljam prosti čas
- d) drugo: _____

10. Kdo te je vključil v šport?

- a) starši
- b) prijatelji
- c) sam
- č) drugo: _____

11. Imaš status športnika?

- a) da
- b) ne

12. Ali meniš, da si dobro informiran o pomenu športa in njegovem vplivu na mladostnika?

- a) da
- b) ne

13. Kje so ovire, zakaj se pogosteje ne ukvarjate s športom?

- a) pomanjkanje časa
- b) športna aktivnost ni organizirana v bližini doma
- c) pomanjkanje denarja
- d) ni ustrezne infrastrukture
- e) z vadbo nisem seznanjen

Hvala lepa za sodelovanje!