

Mestna občina Celje

Mladi za Celje



ŠPORTNE NAVADE UČENCEV OSNOVNE ŠOLE HUDINJA

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORJA:

Lan Senica

Tin Napret

MENTORICA:

Sanja Podgoršek, prof. razrednega pouka

LEKTORICA:

Petra Galič, prof. slov.

Osnovna šola Hudinja, marec 2015

Osnovna šola Hudinja

ŠPORTNE NAVADE UČENCEV OSNOVNE ŠOLE HUDINJA

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORJA:

Lan Senica

Tin Napret

MENTORICA:

Sanja Podgoršek,

prof. razrednega pouka

LEKTORICA:

Petra Galič, prof. slov.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2015

KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE	1
KAZALO GRAFIKONOV	2
POVZETEK	3
1 UVOD	4
1. 1. TEORETSKE OSNOVE	4
1. 1. 1. OPREDELITEV ŠPORTA.....	4
1. 1. 2. DELITEV ŠPORTA.....	4
1. 1. 3. TELESNA DEJAVNOST	5
1. 1. 4. VPLIV VADBE NA TELO	6
1. 1. 5. PSIHOLOŠKE KORISTI ŠPORTA	8
1. 1. 6. ŠPORT MLADIH.....	9
1. 2. OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA.....	10
1. 3. HIPOTEZE	10
1. 4. OPIS RAZISKOVALNIH METOD:	10
1. 4. 1. METODA DELA Z LITERATURO.....	10
1. 4. 2. METODA ANKETIRANJA.....	10
1. 4. 3. METODA OBDELAVE PODATKOV	12
2 OSREDNJI DEL	13
2. 1. PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH REZULTATOV.....	13
2. 1. 1. UČENCI, VKLJUČENI V RAZISKAVO	13
2.1. 2. ALI SE UKVARJAŠ S ŠPORTOM?	15
2. 1. 3. KOLIKOKRAT NA TEDEN SE UKVARJAŠ S ŠPORTOM V SVOJEM PROSTEM ČASU? 16	
2. 1. 4. S KATERIM ŠPORTOM SE UKVARJAŠ V SVOJEM PROSTEM ČASU?.....	18
2. 1. 5. ZAKAJ SE UKVARJAŠ S ŠPORTOM?	19
2. 1. 6. ALI SI ČLAN KATEREGA KLUBA ALI ŠPORTNEGA DRUŠTVA?	20
2. 2. DISKUSIJA.....	21
3 ZAKLJUČEK	24
4 VIRI IN LITERATURA	25

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Vsi učenci, vključeni v raziskavo	13
Grafikon 2: Učenci, vključeni v raziskavo, razdeljeni, na mlajše (razredna stopnja) in starejše učence (predmetna stopnja).....	13
Grafikon 3: Učenci, ki se ukvarjajo s športom oziroma se ne ukvarjajo z njim - primerjava mlajši in starejši učenci.....	15
Grafikon 4: Učenci, ki se ukvarjajo s športom oziroma se ne ukvarjajo z njim.....	15
Grafikon 5: Pogostost ukvarjanja s športom v enem tednu.....	16
Grafikon 6: Pogostost ukvarjanja s športom v enem tednu - (primerjava mlajši in starejši učenci)	16
Grafikon 7: Športi s katerimi se učenci ukvarjajo (primerjava mlajši in starejši učenci).....	18
Grafikon 8: Razlogi ukvarjanja s športom – primerjava mlajši in starejši učenci.....	19
Grafikon 9: Vključenost učencev v športna društva ali klube (primerjava mlajši in starejši učenci)	20

POVZETEK

V najini raziskovalni nalogi sva skušala ugotoviti kakšne so razlike med športnimi navadami mlajših in starejših učencev na Osnovni šoli Hudinja. Zanimalo naju je, če se učenci ukvarjajo s športom, kolikokrat na teden se ukvarjajo s športom, s katerim športom se ukvarjajo, zakaj se ukvarjajo z izbranim športom in če so vključeni v kakšen klub ali športno društvo. Ugotovili smo, da so tako mlajši kot starejši učenci športno aktivni. Učenci se redno ukvarjajo z določeno športno dejavnostjo (vsaj trikrat tedensko), vendar pa so starejši učenci bolj aktivni kot mlajši. Več kot polovica učencev je tudi vključenih v športno društvo ali klub. Večje število vključitev v klube in športna društva sva zabeležila pri starejših učencih. Tako mlajši kot starejši učenci se ukvarjajo z različnimi športi. Učenci se ukvarjajo s športom zaradi različnih motivov. Starejši bolj zaradi zabave in druženja z vrstniki, mlajši učenci pa zaradi zdravega načina življenja.

Uporabila sva metodo anketiranja in metodo obdelave podatkov.

1 UVOD

1. 1. TEORETSKE OSNOVE

1. 1. 1. OPREDELITEV ŠPORTA

Izraz šport, ki je v sodobnem svetu uveljavljen za pojem gibanje, je latinskega izvora (*disportare*) in pomeni 'raztresti se', 'odvrniti se od dela in skrbi', 'oditi skozi mestna vrata'.

Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeljuje šport kot 'po ustaljenih pravilih izvajano telesno aktivnost za krepitev telesne zmogljivosti, tekmovanje, razvedrilo.'

Na podlagi obeh definicij lahko zaključimo, da je šport v svojem osnovnem pomenu aktivnost, s katero se ukvarjamo za zabavo in sprostitvev. Prav tako pa šport danes pomeni tudi način pridobivanja in ohranjanja kondicije ter s tem predstavlja skrb za naše zdravje in dobro počutje. Poleg tega pa je aktivnost, v kateri posamezniki merijo svoje sposobnosti in nenazadnje tudi služijo denar (Stopinšek, 2010)¹.

1. 1. 2. DELITEV ŠPORTA

Športe lahko delimo na različne načine. Ena izmed delitev športa je naslednja:

1. Moštveni športi: nogomet, bejzbol, košarka, ragbi, rokomet.
2. Športi z loparjem: tenis, namizni tenis, badminton, skvoš.
3. Tarčni športi: golf, lokostrelstvo, kegljanje, pikado.
4. Vodni športi: plavanje, skoki v vodo, veslanje, jadranje, deskanje.
5. Borilni športi: boks, judo, karate, sabljanje, rokoborba.
6. Zimski športi: smučanje, deskanje, hokej na ledu, smučarski skoki.
7. Konjeniški športi: konjske dirke, preskakovanje ovir.

¹Stopinšek, M. (2010). Šola in šport – raziskovalna naloga. Maribor, Osnovna šola Tabor I

8. Športi na kolesih: formula 1, rejli, kolesarstvo, dirke z motornimi kolesi.
9. Ekstremni športi: prosto potapljanje, skoki s pečin, padalstvo, gorsko kolesarstvo.
10. Atletika: teki, skoki, meti.
11. Gimnastika: vaje na parterju in orodjih. (vir: Enciklopedija športa, 2012)².

Množični rekreativni šport, ki je namenjen vsem spolom in starostnim obdobjem, postaja nujen sestavni del našega življenja. Ta se kaže v večji potrebi po športnem načinu življenja. Ta način življenja postane potreba posameznika, s čimer se vzpostavi notranja samodisciplina. Poleg množičnega športa poznamo še tekmovalni šport. Ta poudarja tekmovalnost posameznika, soočanje z drugimi športniki in doseganje čim boljših rezultatov. Najvišja stopnja tekmovalnega športa je vrhunski šport, za katerega je značilna težnja po doseganju najboljših športnih rezultatov v posamezni panogi. V tem športu je prisotna najvišja stopnja rivalstva. (Stopinšek, 2010)³

1. 1. 3. TELESNA DEJAVNOST

Tako kot stroj, ki ga nekaj časa ne uporabljamo, tako tudi naše telo ne deluje, če nismo aktivni. Neaktivnost telesa zmanjšuje telesno vzdržljivost, kar pa se lahko hitro pokaže pri našem zdravju. Seveda v negativnem smislu. Kadar nimamo kondicije, nam srce, pljuča, kosti in mišice ne delujejo, kot bi morale. In neaktivni ljudje imajo zaradi tega večje možnosti za srčni napad in druge bolezni. Ob tem se veča tudi možnost za prekomerno telesno težo. Boljše delovanje našega telesa pa ni edina pozitivna stran vadbe. Z vadbo bomo postali vitkejši, imeli bomo več energije, poleg tega pa je tudi zabavno. Z zadostno količino vadbe lahko vzdržujemo osnovno raven telesne pripravljenosti. (P. Goodman, 2006)⁴

² Enciklopedija športa. 2012. Ljubljana, Mladinska knjiga.

³ Stopinšek, M. (2010). Šola in šport – raziskovalna naloga. Maribor, Osnovna šola Tabor I

⁴ P. Goodman. 2006. Šport in tvoje telo. Ljubljana, Grlica, str 4.

1. 1. 4. VPLIV VADBE NA TELO

Telesna aktivnost nas ohranja zdrave na naslednje načine:

- Splošno počutje

Počutimo se bolje in zato lahko dlje vztrajamo v neki aktivnosti.

- Specifična sposobnost

Če redno treniramo nek šport, bomo postali boljši v tem športu.

- Motorična sposobnost

Motorična sposobnost je sestavljena iz okretnosti, ravnotežja, uskladitve gibov, moči in reakcijskega časa. Te veščine lahko izboljšamo z določenimi športi ali vajami.

- Imunski sistem

Vadba okrepi naš imunski sistem in z njo lahko preprečujemo nastanek bolezni.

- Srce in pljuča

Redna aerobna vadba poveča srce, ker vanj pride več kisika, utrip pa se upočasni, ker ga ne obremenjujemo tako močno. To zmanjša verjetnost bolezni srca v kasnejših letih.

Redna vadba krepi tudi pljuča. Z močnejšimi pljuči globlje dihamo, kar pomeni da potrebujemo za isto količino zraka manj vzdihov in zato so pljuča tudi manj obremenjena.

- Krvni sistem

Redna vadba zmanjšuje količino holesterola v krvi in posledično zmanjša verjetnost visokega krvnega tlaka, ki lahko pripelje do srčnega napada.

- Rast

Redna vadba je najbolj zdrav način, kako telesu pomagati pri rasti

- Telesna maščoba

Redna vadba pomaga nadzorovati količino maščobe v našem telesu.

- Kosti

Določeni športi prelagajo telesno težo na kosti, zaradi česar te postanejo močnejše in gostejše in s tem zmanjšamo možnost za zlome.

- Prebava

Vadba pospešuje prebavo.

- Koža

Pri različnih vadbah se potimo. S potenjem se nam očistijo pore in s tem pridobimo lepšo kožo.

- Mišice

Telesna vadba poveča količino kisika, ki potuje po mišicah. Prav tako poveča tudi količino nastajajoče energije. Več mišične mase dviguje stopnjo metabolizma, moč in količino energije. Poveča se tudi napetost mišičnega tkiva.

- Spanec

Ljudje, ki so aktivni, bolje spijo, saj so porabili odvečno energijo.

- Starost

Vadba ohranja ljudi zdrave, tudi ko so starejši in se jim lahko podaljša življenjska doba. Večina ljudi med 30. in 70. letom izgubi več kot pol mišične mase, presnova se upočasni in se

hitreje zredijo. Z vadbo lahko preprečimo kopičenje teže, močne mišice pa jih varujejo pred poškodbami. (P. Goodman, 2006)⁵

1. 1. 5. PSIHOLOŠKE KORISTI ŠPORTA

- Razpoloženje

Vadba nas spravi v dobro voljo, saj možgani proizvajajo endorfine, ki lajšajo bolečine in prinesejo dobro počutje.

- Stres

Vadba iz telesa sprošča dva hormona, ki povzročata stres – adrenalin in noradrenalin. Po vadbi se nam zniža srčni utrip, dihanje je počasnejše, smo bolj umirjeni.

- Energija

Aerobna vadba nas napolni z energijo.

- Koncentracija

Če smo telesno aktivni, se lažje učimo, rešujemo probleme in se spopadamo z vsakodnevnimi skrbmi.

- Spoznavanje ljudi

Športni klubi in fitnesi so odlična mesta za spoznavanje ljudi.

- Možgani

Športi, ki zahtevajo okretnost, koordinacijo gibov in koncentracijo, stimulirajo tako možgane, kot tudi telo. Ljudje, ki redno urijo možgane s takšnimi športi, so bolj bistri, imajo boljši spomin in lažje razmišljajo.

⁵ P. Goodman. 2006. Šport in tvoje telo. Ljubljana, Grlica, str. 16–23.

- Samospoštovanje in samozavest

Redna telesna vadba pozitivno vpliva na samospoštovanje, saj vidimo napredek pri določeni dejavnosti. Tako se izboljšata naša telesne drža in postava. Zaradi teh dejavnikov se poveča samozavest.

- Zabava

Po telesni vadbi se počutimo dobro, polni smo energije, samozavestni in polni pozitivne samopodobe. (P. Goodman, 2006)⁶

Če bi v eni povedi povzeli vse zgornje vrstice, lahko rečemo, da je šport ne samo zabaven, ampak tudi zdrav.

1. 1. 6. ŠPORT MLADIH

Pojem »šport mladih« se je v Sloveniji uveljavil kot strokovni termin, ki obsega športno dejavnost mladine od 0 do 18 let, ne glede na različne smotre, značilnosti posameznikov, ki jim je namenjen, vsebinske in organizacijske oblike ter nosilce njenega izvajanja.

Mladost je odlična za oblikovanje podobe odrasle osebnosti. Določene lastnosti lahko pridobimo samo s športnimi dejavnostmi in so kasneje v življenju težko pridobljive. V mladosti se tudi oblikuje odnos do športa in športne aktivnosti, saj je takrat mogoče človeka zlahka pridobiti za šport, a ga je tudi lahko izgubiti. (Šalej, 2009)⁷

⁶ P. Goodman. 2006. Šport in tvoje telo. Ljubljana, Grlica, str. 24–27.

⁷ Šalej, R. (2010) Šport in mladi. Maribor, Pedagoška fakulteta, Univerza v Mariboru.

1. 2. OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Zanimali so naju odgovori na naslednja vprašanja:

- Ali se vsi učenci ukvarjajo s športom?
- Kolikokrat na teden se učenci ukvarjajo s športom?
- S katerimi športi se učenci ukvarjajo?
- Zakaj se učenci ukvarjajo s športom?
- Ali so včlanjeni v športno društvo ali klub?

1. 3. HIPOTEZE

Pred začetkom raziskovanja sva si zastavila naslednje hipoteze:

- Vsi učenci se ukvarjajo s športom.
- 50 % vseh učencev se ukvarja s športom od trikrat do petkrat na teden.
- Starejši učenci se bolj aktivno ukvarjajo s športom kot mlajši.
- Mlajši učenci se ukvarjajo večinoma z moštvenimi športi (nogomet, košarka, rokomet), starejši pa večinoma z ostalimi športi (plezanje, kolesarjenje, tek ...)
- Mlajši učenci se najpogosteje ukvarjajo s športom zaradi zabave, starejši pa zaradi osebnega zanimanja in zdravega načina življenja.
- Starejši učenci so pogosteje člani športnega kluba ali društva.

1. 4. OPIS RAZISKOVALNIH METOD:

1. 4. 1. METODA DELA Z LITERATURO

Osnova vsakega raziskovalnega dela je iskanje obstoječe literature in virov. Literaturo sva potrebovala za predstavitev športov, razlago pojmov in dopolnitev lastnega znanja o raziskovani temi. Literaturo sva našla v Osrednji knjižnici v Celju, šolski knjižnici Osnovne šole Hudinja in na določenih internetnih straneh.

1. 4. 2. METODA ANKETIRANJA

Z metodo anketiranja sva pridobila podatke neposredno od posameznih anketirancev. Podatke sva pridobivala samo na najini šoli – Osnovni šoli Hudinja. Pridobljeni podatki so bili

glavni vir informacij. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz šestih vprašanj zaprtega in odprtega tipa. Anketirala sva 273 učencev 2., 3., 4., 7., 8., in 9. razreda.

1. Kateri razred obiskuješ?

- a) drugi č) sedmi
- b) tretji d) osmi
- c) četrti e) deveti

2. Ali se ukvarjaš s športom?

- a) da
- b) ne

Na vprašanja 3–6 odgovarjaj le, če si na vprašanje 2 odgovoril pritrdilno.

3. Kolikokrat na teden se ukvarjaš s športom v prostem času?

- a) do 3x tedensko
- b) od 3x do 5x tedensko
- c) 5x ali večkrat tedensko

4. S katerim športom se ukvarjaš v svojem prostem času (možnih je več odgovorov)?

- a) nogomet
- b) rokomet
- c) košarka
- č) ples
- d) drugo: _____

5. Zakaj se ukvarjaš s športom?

- a) zaradi zabave in druženja z vrstniki
 - b) zaradi zdravega načina življenja
 - c) zaradi osebnega zanimanja
 - d) ker tako želijo starši
 - e) drugo:
-

6. Ali si član katerega kluba ali športnega društva?

a) da (Če da, katerega?)

b) ne.

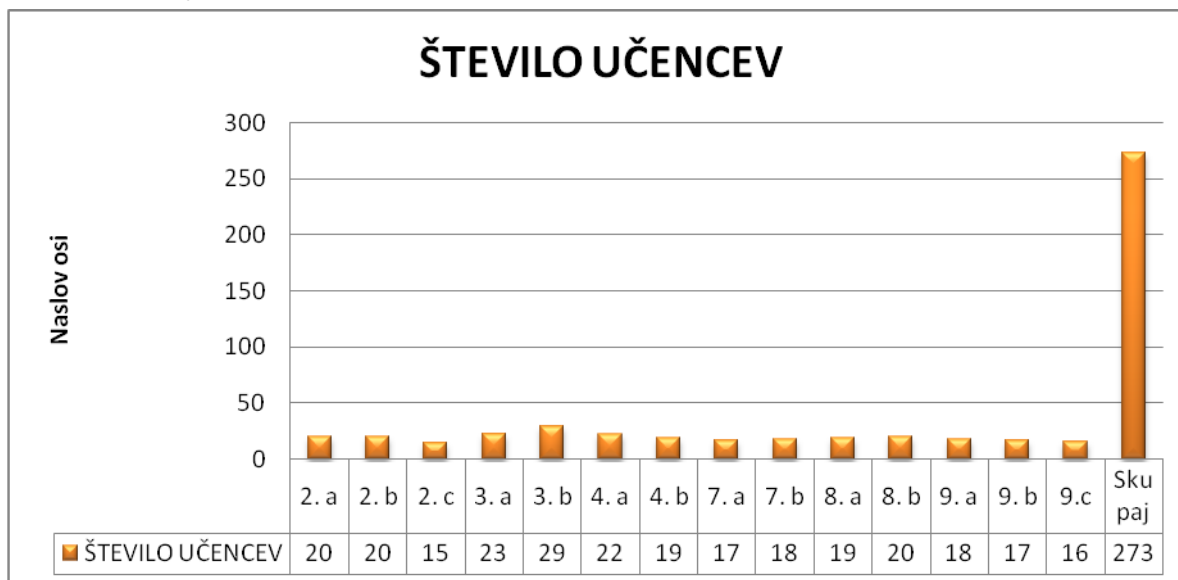
1. 4. 3. METODA OBDELAVE PODATKOV

Za analizo podatkov, ki sva jih pridobila z anketo, njeno obdelavo in izdelavo grafikonov, sva uporabila Excel 2010. Končno poročilo pa je bilo izdelano z programom Word 2010.

2 OSREDNJI DEL

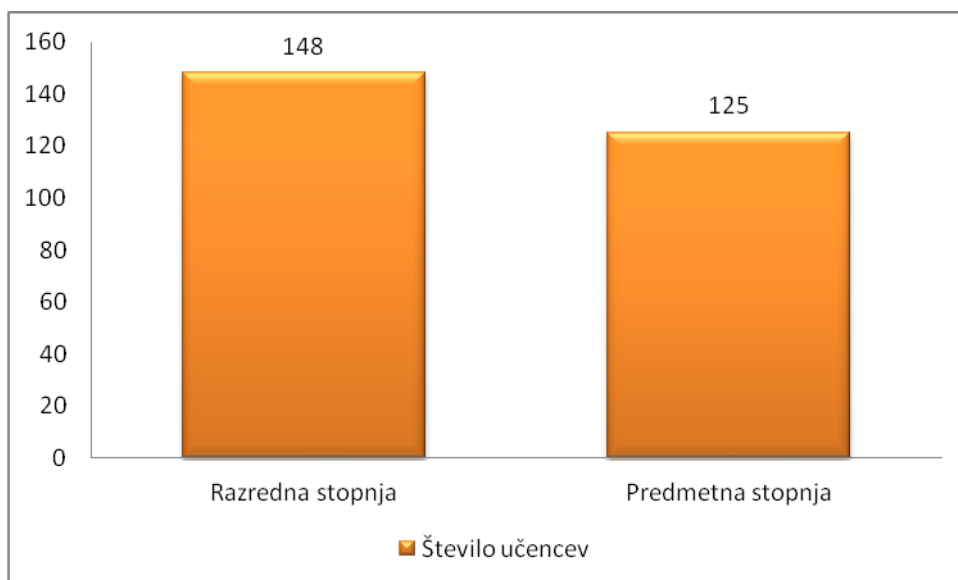
2. 1. PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH REZULTATOV

2. 1. 1. UČENCI, VKLJUČENI V RAZISKAVO



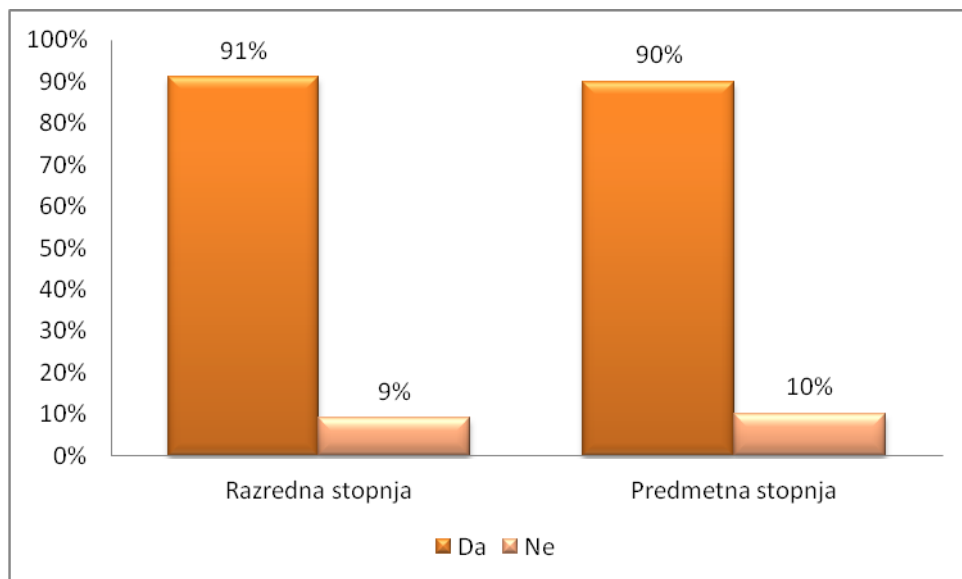
Grafikon 1: Vsi učenci vključeni v raziskavo, razdeljeni glede na razrede

Iz Grafikona 1 je razvidno, da sva anketirala 273 učencev naše šole. V raziskavo sva vključila učence od drugega do četrtega razreda in učence od sedmega do devetega razreda.



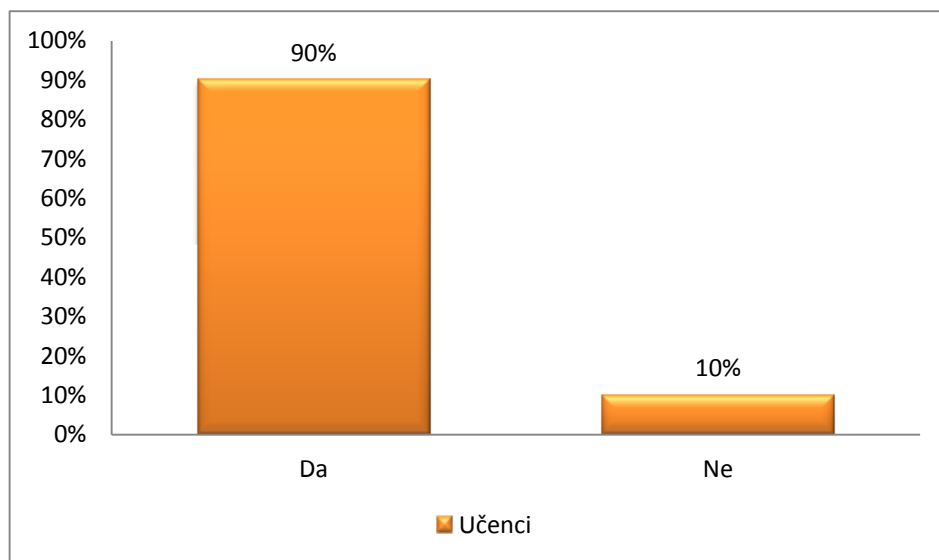
Grafikon 2: Učenci, vključeni v raziskavo, razdeljeni na mlajše (razredna stopnja) in starejše učence (predmetna stopnja).

Iz Grafikona 2 je razvidno, da sva učence razdelila v dve skupini. Razdelila sva jih na mlajše in starejše učence. Starejših učencev je bilo vključenih 148, mlajših pa 125.

2.1. 2. ALI SE UKVARJAŠ S ŠPORTOM?

Grafikon 3: Učenci, ki se ukvarjajo s športom oziroma se ne ukvarjajo z njim - primerjava mlajši in starejši učenci

Iz Grafikona 3 je razvidno, kakšen odstotek učencev se ukvarja s športom oziroma se ne ukvarja z njim. 91 % (135) mlajših učencev se ukvarja s športom in 90 % (112) starejših učencev. S športom se ne ukvarja 9 % (12) mlajših učencev in 10 % (14) starejših učencev.

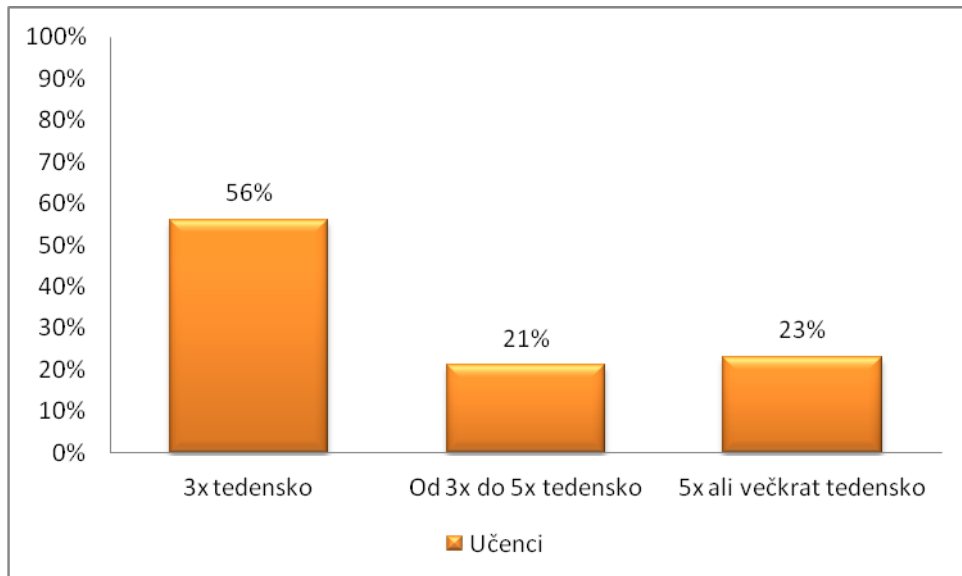


Grafikon 4: Učenci, ki se ukvarjajo s športom oziroma se ne ukvarjajo z njim

Iz Grafikona 4 je razvidno, da se kar 90 % (247) vseh učencev ukvarja s športom in samo 10 % (26) učencev se ne ukvarja z njim.

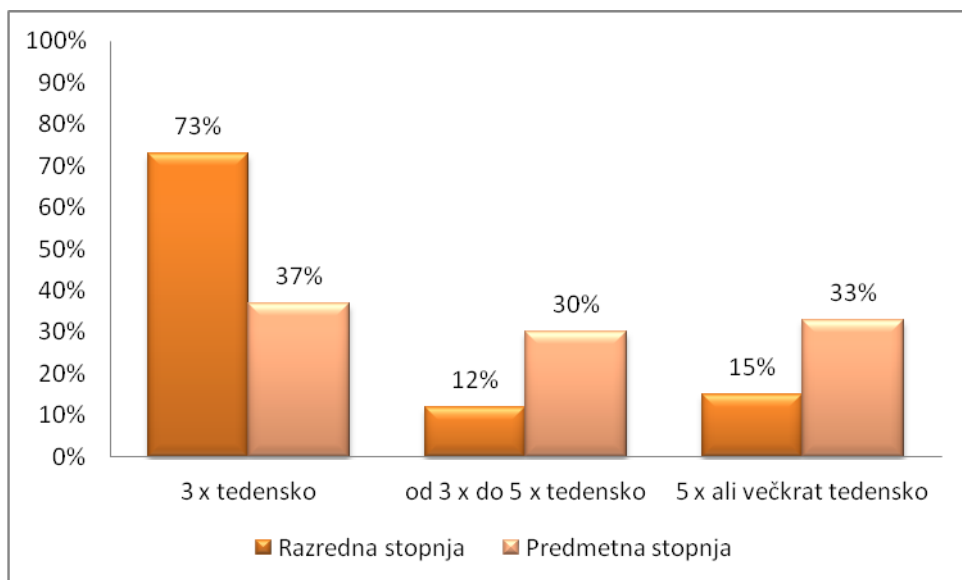
Na naslednja vprašanja so odgovarjali učenci, ki so na 2. vprašanje odgovorili pritrdilno.

2. 1. 3. KOLIKOKRAT NA TEDEN SE UKVARJAŠ S ŠPORTOM V SVOJEM PROSTEM ČASU?



Grafikon 5: Pogostost ukvarjanja s športom v enem tednu

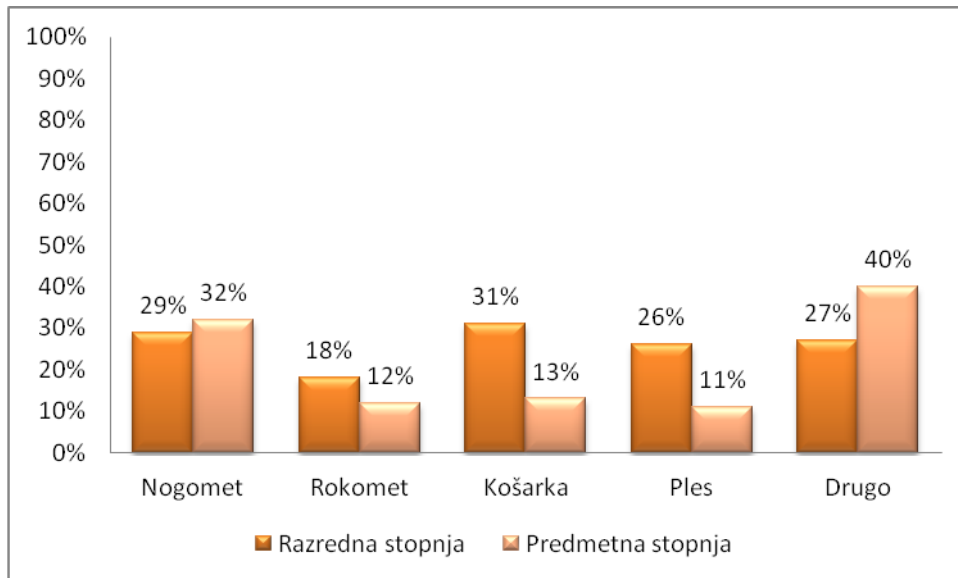
Grafikon 5 prikazuje, kolikokrat na teden se vsi učenci ukvarjajo s športom. Vidimo lahko, da se največ (56 %) učencev ukvarja s športom trikrat tedensko, najmanj (21 %) učencev pa se s športom ukvarja od trikrat do petkrat tedensko. Kar 23 % vseh učencev se s športom ukvarja več kot petkrat na teden.



Grafikon 6: Pogostost ukvarjanja s športom v enem tednu–(primerjava mlajši in starejši učenci)

Iz Grafikona 6 je razvidno, da se 73 % (98) mlajših otrok ukvarja s športom do trikrat tedensko. 12 % (17) mlajših učencev se jih ukvarja s športom od trikrat do petkrat tedensko, 15 % (20) mlajših učencev pa se s športom ukvarja več kot petkrat tedensko. Do trikrat

tedensko se ukvarja s športom 37 % (41) starejših učencev, od trikrat do petkrat tedensko se jih s športom ukvarja 30 % (34), več kot petkrat tedensko se s športom ukvarja 33 % (37) starejših učencev.

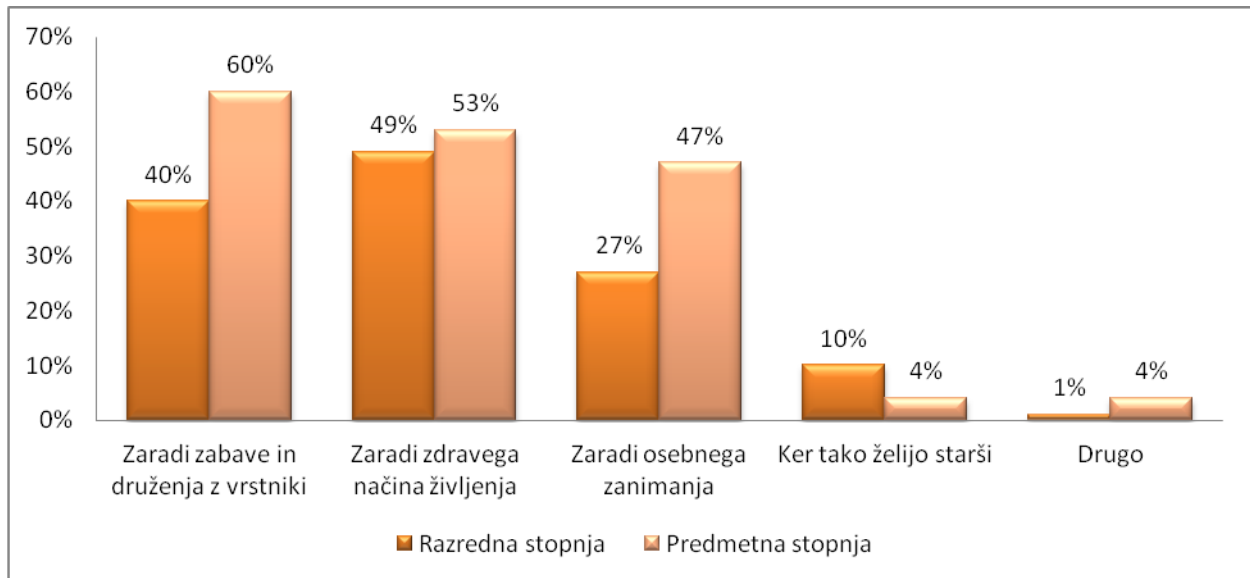
2. 1. 4. S KATERIM ŠPORTOM SE UKVARJAŠ V SVOJEM PROSTEM ČASU?

Grafikon 7: Športi, s katerimi se učenci ukvarjajo (primerjava mlajši in starejši učenci)

Na vprašanje, s katerim športom se ukvarjaš v svojem prostem času, so učenci lahko podali več odgovorov. Največ, kar 31 % (42) mlajših učencev se ukvarja s košarko, 29 %, (39) se jih ukvarja z nogometom, 18 % (24) mlajših učencev pa se ukvarja z rokometom. 26 % (35) mlajših učencev se ukvarja s plesom, 27 % (37) učencev pa se jih ukvarja z drugimi športi. Kot druge športe so mlajši učenci navedli: hokej, kolesarjenje, judo, balet, smučanje, atletiko, plavanje, borilne veščine in odbojko.

Največ–40 % (45) starejših učencev se ukvarja z drugimi športi. Starejši učenci so pod druge športe navedli: tenis, borilne veščine, plezanje, hokej, tek, lokostrelstvo, odbojko, plavanje, monociklizem, kolesarjenje, aerobika, drsanje, jezdenje in balet. Najmanj, 11 % (12) starejših učencev, se ukvarja s plesom. Z nogometom se ukvarja 32 % (36) starejših učencev, z rokometom 12 %, (13) s košarko pa 13 % (14) starejših učencev.

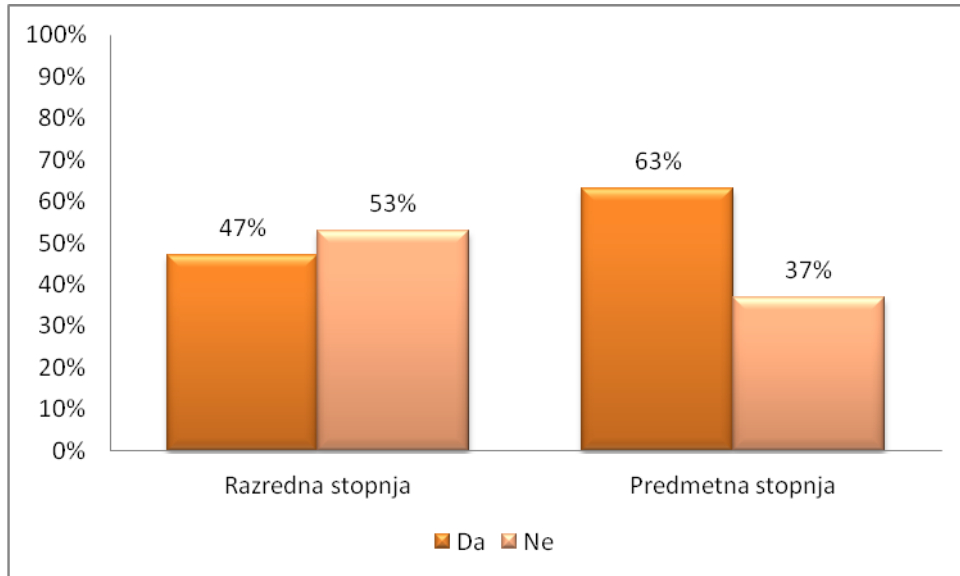
2. 1. 5. ZAKAJ SE UKVARJAŠ S ŠPORTOM?



Grafikon 8: Razlogi ukvarjanja s športom – primerjava mlajši in starejši učenci

Tudi na to vprašanje (Zakaj se ukvarjaš s športom?) so lahko učenci podali več odgovorov. Mlajši učenci, kar 49 % (66) so največkrat izbrali, da s ukvarjajo s športom zaradi zdravega načina življenja, najmanjkokrat, 1 % (2), pa se s športom ukvarja zaradi razlogov, ki so jih sami zapisali. Učenca, ki sta sama zapisala razloge, sta podala naslednja razloga: zato, ker mi šport predstavlja navado in ker lahko v določen šport vključim tudi svojega psa. Zaradi zabave in druženja z vrstniki se ukvarja s športom 40 % (54) mlajših učencev, zaradi osebnega zanimanja 27 % (37) učencev, zaradi želje staršev pa 10 % (14) mlajših učencev.

Največ starejših učencev in sicer 60 % (67), se s športom ukvarja zaradi zabave in druženja z vrstniki, najmanj, pa 4 % (4), pa zaradi razlogov, ki so jih sami navedli. Starejši učenci so navedli, da se želijo pri ukvarjanju s športom kaj novega naučiti, v življenju kaj doseči na športnem področju in ker so motivirani zaradi svojih športnih vzornikov. Starejši učenci – 53% (59) se pogostokrat ukvarjajo s športom tudi zaradi zdravega načina življenja. 47 % (53) starejših učencev se s športom ukvarja zaradi osebnega zanimanja, le 4 % (5) starejših učencev pa se s športom ukvarja, ker tako želijo njihovi starši.

2. 1. 6. ALI SI ČLAN KATEREGA KLUBA ALI ŠPORTNEGA DRUŠTVA?

Grafikon 9: Vključenost učencev v športna društva ali klube (primerjava mlajši in starejši učenci)

Iz Grafikona 7 je razvidno, da je 53 % (64) vseh mlajših učencev vključenih v športno društvo ali klub, in da je kar 63 % (70) starejših učencev vključenih v klub ali športno društvo. Učenci so navedli kar nekaj klubov in športnih društev. Zapisala sva najpogostejše:

- Nogometni klub Celje, Nogometni klub Posejdon, Nogometni klub Šampijon
- Košarkaški klub Celje, Košarkaški klub Kelea,
- Plesni val, Plesna šola Urška
- Atletska šola Živko, Atletski klub Kladivar,
- Rokometni klub Celje Pivovarna Laško, Rokometni klub Celjske mesnine
- Hokejski klub Celje,
- Judo klub Ivo Rea, Judo klub Sankaku,
- Plezalno društvo Celje Matica,
- Plavalni klub Neptun.

2. 2. DISKUSIJA

V najini raziskovalni nalogi sva želela ugotoviti, ali se pojavljajo kakšne razlike v športnih navadah pri mlajših in starejših učencih. Natančneje naju je zanimalo, če se učenci ukvarjajo s športom, kolikokrat na teden se ukvarjajo s športom, s katerim športom se ukvarjajo in zakaj sploh se ukvarjajo z njim.

Postavila sva 6 hipotez, ki sva jih skušala z najino raziskavo potrditi.

HIPOTEZA 1: Vsi učenci se ukvarjajo s športom.

To hipotezo morava ovreči, saj je iz Grafa 3 razvidno, da se s športom ukvarja 91% mlajših učencev in 90 % starejših učencev. Na razredni stopnji se s športom ne ukvarja 9% učencev, na predmetni pa 10 % vseh anketiranih učencev. Glede na to, da raziskave kažejo, da se vedno manj osnovnošolcev ukvarja s športom, se nama ti rezultati najine raziskave vseeno zdijo spodbudni, saj kažejo na to, da imamo na naši šoli športno aktivne učence.

HIPOTEZA 2: 50 % vseh učencev se ukvarja s športom od trikrat do petkrat na teden.

Te hipoteze tudi ne moreva potrditi, saj se od trikrat do petkrat tedensko ukvarja 21 % vseh učencev, ki so bili zajeti v raziskavo. Glavni razlog bi lahko bil v tem, da učenci nimajo časa, saj so zaposleni s strani šole. Razlog lahko najdeva tudi v tem, da ni osebnega zanimanja ali spodbude staršev. Lahko pa podamo razlog, ki se nanaša na finančna sredstva, saj so športne aktivnosti pogostokrat velik finančni zalogaj. Pri mlajših učencih ne smeva pozabiti na njihovo starost. To prinese manjšo samostojnost otrok, kar pomeni, da morajo biti v športno aktivnost vpleteni tudi starši, saj so nujno potrebni za skrb in prevoze svojega otroka. K manjši športni aktivnosti otroka pripomorejo tudi starši, zaradi njihove lastne neaktivnosti, zaradi neznanja, pomanjkanja prostega časa ali pomanjkanja finančnih sredstev.

HIPOTEZA 3: Starejši učenci se bolj aktivno ukvarjajo s športom kot mlajši.

To hipotezo lahko potrdiva, saj sva ugotovila, da se kar 30 % starejši učencev s športom ukvarja od trikrat do petkrat tedensko, in 33 % učencev petkrat tedensko ali več. Medtem se samo 12 % mlajših učencev s športom ukvarja od trikrat do petkrat tedensko. 15 % mlajših učencev pa je takšnih, ki se s športom ukvarjajo več kot petkrat tedensko. Rezultati nama torej kažejo, da so starejši učenci bolj športno aktivni kot mlajši. Razlog vidiva v tem, da so

starejši učenci zrelejši, pomembne so jim drugačne vrednote kot mlajšim učencem. Mlajši učenci velikokrat, seveda ne vsi, jemljejo šport kot igro, zabavo, način druženja z vrstniki. Starejši učenci pa si počasi že oblikujejo cilje, ki jih želijo v življenju doseči. Kot kažejo grafikoni, je šport pomemben del njihovega življenja. Seveda pa ponovno ne smeva zanemariti dejstva, da so starejši učenci zrelejši, modrejši in samostojnejši od mlajših. Starejši učenci lahko sami poskrbijo za vključenost v šport in so lahko pogostokrat bolj neodvisni od staršev kot mlajši:

- sami si pripravijo športne pripomočke,
- skrbijo za urnik treninga ali vadbe,
- sami poskrbijo za prihod in odhod na trening,
- sami poskrbijo za prehrano, v smislu priprave.

Starejši učenci tudi že poznajo in razumejo pomen uspeha v športu oziroma stvar, ki jih zanima, ter se zavedajo, da uspeh ne pride čez noč, ampak s trdom.

HIPOTEZA 4: Mlajši učenci se ukvarjajo večinoma z moštvenimi športi (nogomet, košarka, rokomet), starejši učenci pa se večinoma ukvarjajo z ostalimi športi (plezanje, kolesarjenje, tek ...).

To hipotezo lahko potrdiva. Največ mlajših učencev se ukvarja s košarko (31 %), z nogometom se jih ukvarja 29 %, z rokometom pa 18 %. S plesom se ukvarja 26 % mlajših učencev. Samo 27 % učencev posega po ostalih športih.

Največ starejših učencev se ukvarja z ostalimi športi, in to kar 40 % anketirancev. Samo 11 % učencev se ukvarja s plesom, 12 % z rokometom in 13 % s košarko. Z nogometom se ukvarja dokaj veliko (29 %) učencev. Meniva, da je razlog za takšne rezultate v tem, da je za starejše učence na voljo več športov, tudi samostojnih (npr. sabljanje, lokostrelstvo, plezanje...). Starejši učenci si znajo že sami poiskati zanimive športe, s katerimi bi se želeli ukvarjati, in se ne bojijo poskusiti kaj novega. Mlajši pa izbirajo med športi, ki jih najbolj poznajo in so jim največkrat ponujeni.

HIPOTEZA 5: Mlajši učenci se najpogosteje ukvarjajo s športom zaradi zabave, starejši pa zaradi osebnega zanimanja in zdravega načina življenja.

Raziskava je pokazala, da morava to hipotezo ovreči. Predvidevala sva, da mlajši učenci sprejemajo šport kot igro, zabavo in druženje z vrstniki. Ankete so pokazale, da se mlajši učenci v večji meri ukvarjajo s športom zaradi zdravega načina življenja. Odgovor zaradi zdravega načina življenja je izbralo kar 49 % mlajših učencev. Zdrav življenjski slog je vedno bolj pomemben za človeka. Tega se zavedajo tudi naši mlajši učenci oziroma njihovi starši.

V drugem delu hipoteze pa sva predvidevala, da se starejši učenci ukvarjajo s športom zaradi osebnega zanimanja in zdravega načina življenja. Najina raziskava je pokazala, da tudi to ne drži. Zaradi osebnega zanimanja se s športom ukvarja 47 % starejših učencev, 53 % učencev pa se ukvarja s športom zaradi zdravega načina življenja. Največ starejših učencev, in to kar 60 % vseh vključenih, je izbralo odgovor, da se s športom ukvarjajo zaradi zabave in druženja z vrstniki. Meniva, da imajo starejši učenci vse manj prostega časa za druženje s prijatelji. Športne aktivnosti so dobra komponenta za druženje, saj se tako poveže prijetno s koristnim. Šport je pomemben dejavnik mladostnika in lahko nanj pozitivno vpliva, še posebej, če se lahko športno udeležujejo s svojimi prijatelji.

HIPOTEZA 6: Starejši učenci so pogosteje člani športnega kluba ali društva.

To hipotezo lahko potrdiva. 63 % starejših učencev je članov športnega kluba ali društva. Vendar je potrebno povedati, da tudi mlajši učenci pri včlanitvi v športni klub ali društvo veliko ne zaostajajo, saj je kar 53 % mlajših učencev vključenih v društvo ali klub. Predvidevava, da so starejši učenci pogosteje vključeni v klub ali društvo, ker se aktivneje ukvarjajo s športom. Društva in klubi svojim članom mnogokrat ponudijo odlično vodenje, pomoč, predajanje izkušenj, motivacijo in nenazdanje tudi športno opremo, kar je dobra popotnica za doseganje dobrih športnih rezultatov. Razlog za večjo vključenost starejših učencev v klub ali društvo, sva poiskala tudi v tem, da so se starejši učenci že odločili za nek določen šport, medtem, ko mlajši učenci, še vedno preizkušajo različne športe in tako tudi društva ter klube.

3 ZAKLJUČEK

»Zdrav duh v zdravem telesu«, rek, ki še kako drži. V sodobnem svetu se vse pogosteje srečujemo s pomanjkanjem prostega časa, velikimi ambicijami okolice, stresom in prezaposlenostjo. To lahko počasi načinja naše dobro počutje in zdravje. Prav je, da se pred temi dejavniki že v otroštvu in mladosti zaščitimo. Vse pogosteje beremo v revijah, poslušamo po radiu in gledamo po televiziji, kako lahko slabe vplive okolja omilimo s športno dejavnostjo. Šport nas prečisti, umiri in varuje pred stresom. Športne navade pa je potrebno pridobivati že v rani mladosti, da lahko z zdravim načinom življenja nadaljujemo tudi v odrasli dobi.

V najini raziskovalni nalogi sva želela ugotoviti, če se pojavljajo razlike med mlajšimi in starejšimi učenci v športnih navadah. Ugotovila sva, da imajo učenci osnovne šola Hudinja dobre športne navade, da se športno udeležujejo in so aktivni pri različnih športih.

Pri izdelavi raziskovalne naloge nisva imela večjih težav, morda bi lahko povečala vzorec anketirancev, da bi bili rezultati še bolj zanesljivi. Pri izbiri hipotez je bilo najino predvidevanje petdesetodstotno, saj sva polovico hipotez potrdila, polovico pa sva jih ovrgla. Veseli naju, da se učenci Osnovne šola Hudinja aktivno ukvarjajo s športom in s tem kažejo ozaveščenost o zdravem načinu življenja.

4 VIRI IN LITERATURA

1. Slovar slovenskega knjižnega jezika. 2000. Ljubljana, založba ZRC, ZRC SAZU.
2. Stopinšek M. (2001). Šola in šport–raziskovalna naloga. Maribor, Osnovna šola Tabor I.
3. Enciklopedija športa. 2012. Ljubljana, Mladinska knjiga.
4. P. Goodman. 2006. Šport in tvoje telo. Ljubljana, Grlica.
5. Šalej, R. (2010) Šport in mladi. Maribor, Pedagoška fakulteta, Univerza v Mariboru.
6. www.wikipedia.com
7. Slika z naslovnice. Pridobljeno iz:
https://www.google.si/search?q=%C5%A1port&biw=1680&bih=949&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=T6T2VMi6GaagyAP83IKYBw&ved=0CAYQ_AUoAQ#imgsrc=dpbgH2HKyfs_uM%253A%3BWQ7WD8Wu4hOpvM%3Bhttps%253A%252F%252Fskupnost.sio.si%252Fploginfile.php%252F483545%252Fcourse%252Foverviewfiles%252Fsport.jpg%3Bhttps%253A%252F%252Fskupnost.sio.si%252Fcourse%252Finfo.php%253Fid%253D8815%2526language%253Dhu%3B292%3B182