

OSNOVNA ŠOLA LAVA CELJE

Mladostniki in ukvarjanje s športom

raziskovalna naloga

Področje: šport

Avtorja:

Žiga Tanko, 8. A

Maks Vovk Ribič, 8. A

Mentor:

mag. Bojan Poznič, prof. kem. in bio.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2016

KAZALO

KAZALO	I
Kazalo shem	I
Kazalo fotografij in slik	II
Kazalo preglednic	II
Kazalo grafov	II
ZAHVALA.....	IV
IZVLEČEK	V
POVZETEK	V
1. TEORETIČNI UVOD	6
1.1 POJEM ŠPORT	8
1.2 ZGODOVINA ŠPORTA	8
1.3 ZDRAVO GIBANJE.....	9
1.4 NAČIN ŽIVLJENJA S ŠPORTOM	10
1.5 DELITEV ŠPORTA	11
1.6 KAJ SO POZITIVNE LASTNOSTI ŠPORTA?	12
1.7 ŠPORT MLADIH	12
1.8 ŠPORTNA VZGOJA V DRUŽINI.....	14
1.9 VKLJUČEVANJE MLADIH V SKUPINE.....	14
1.10 O MOTIVACIJI	14
2. OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA, CILJEV, RAZISKOVALNIH VPRAŠANJ IN HIPOTEZ	15
2.1 RAZISKOVALNI CILJI	15
2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	15
2.3 HIPOTEZE	15
2.4 IZBOR IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD TER POTEK RAZISKOVANJA	16
3. PREDSTAVITEV REZULTATOV	18
3.1 ANKETA	18
3.2 Intervju s trenerjem	35
4. SKLEP.....	38
5. LITERATURA.....	40

Kazalo shem

Shema 1. Prikazuje možne delitve športov.	11
Shema 2. Prikazuje metode dela.	17

Kazalo fotografij in slik

Fotografija 1. Plesalca modernega plesa (Vir: < https://en.wikipedia.org/wiki/Dance#/media/File:Two_dancers.jpg >)	6
Fotografija 2. Nogomet (Vir: < https://en.wikipedia.org/wiki/Sport#/media/File:Youth-soccer-indiana.jpg >)	6
Fotografija 3. Košarka (Vir: < https://en.wikipedia.org/wiki/Basketball#/media/File:Basketball_World_Cup_2014.jpg >)	7
Fotografija 4. Odbojka (Vir: < https://en.wikipedia.org/wiki/Volleyball#/media/File:Volleyball_game.jpg >)	7
Fotografija 5. Tenis (Vir: < https://en.wikipedia.org/wiki/Tennis#/media/File:Peer_Vs_Chakvetadze.JPG >)	7
Fotografija 6. Učenci raziskovalci na športnem dnevu (Tanko in Vovk Ribič, 2016)	8
Fotografija 7. Poslovnež se v službo odpelje s kolesom (Vir: < http://redkiteprayer.com/2010/03/builder-interview-living-life-as-a-workcycles-bike-part-ii/ >)	10
Fotografija 8. Učenci pri predmetu šport (Tanko in Vovk Ribič, 2016)	13
Fotografija 9. Učenci pri predmetu šport (Tanko in Vovk Ribič, 2016)	13
Fotografija 10. Učenci pri predmetu šport (Tanko in Vovk Ribič, 2016)	13

Kazalo preglednic

Preglednica 1. Prikazuje mnenja učencev o najbolj prepoznavnem športniku v Sloveniji	23
Preglednica 2. Prikazuje mnenja učencev o najbolj prepoznavnem športniku v svetu	24
Preglednica 3. Prikazuje najbolj priljubljene individualne športe med mladimi	25
Preglednica 4. Prikazuje najbolj priljubljene skupinske športe med mladimi	26
Preglednica 5. Odgovori učencev o tem, katere aplikacije za spremljanje športne aktivnosti, uporabljajo	28
Preglednica 6. Odgovori učencev o tem, katere športe trenirajo	31

Kazalo grafov

Graf 1. Zastopanost po spolu	16
Graf 2. Zastopanost anketiranih po razredih	16
Graf 3. Način prihoda učencev v šolo	21
Graf 4. Pogostost telovadbe pri predmetu šport	21
Graf 5. Kako pogosto so učenci športno aktivni?	22
Graf 6. Prikazuje mnenja učencev, zakaj so njihovi sošolci premalo aktivni	23
Graf 7. Odgovore učencev o razlogih za gibanje	27
Graf 8. Odgovori učencev o uporabi pripomočkov za spremljanje športne aktivnosti	28

Graf 9. Odgovori učencev o priporočilu uporabe aplikacij za spremljanje športne aktivnosti.	
.....	30
Graf 10. Odgovori učencev o dejavnostih, ki jih počnejo, da so zdravi.	30
Graf 11. Kdo je učence navdušil za šport?	32
Graf 12. Odgovori učencev o tem, koliko let že trenirajo.	32
Graf 13. Odgovori učencev o tem, koliko ur na teden so aktivni.	33
Graf 14. Odgovori učencev o tem, ali radi trenirajo šport.	33
Graf 15. Odgovori učencev o tem, ali imajo v šoli status športnika.	34
Graf 16. Število odgovorov učencev o motivaciji za treniranje športa.....	34

ZAHVALA

Raziskovalno nalogo sva pripravila s pomočjo mentorja, mag. Bojana Pozniča, prof. biologije in kemije, za kar se mu iskreno zahvaljujema.

Zahvaljujema se tudi družinam in prijateljem za podporo in pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge.

Zahvaljujema se vsem učenkam in učencem Osnovne šole Lava, gospe ravnateljici Marijani Kolenko in učiteljem, ki so nam pomagali pri izdelavi te raziskovalne naloge.

Zahvaljujema se trenerju Mateju Kalajdžiskemu in Krisu Stermeckemu.

Zahvaljujemo se komisiji za pregled dela.

IZVLEČEK

Šport je mnogim ljudjem pomemben del življenja. Šport je zdravstvena preventivna dejavnost pred boleznimi, hkrati pa zelo močno vpliva na vzgojo in disciplino, nas nauči, da moramo za dober rezultat dosledno in vztrajno delati. Nauči nas premagovati uspehe in neuspehe, krize in težave. Je zelo pomembno rehabilitacijsko sredstvo. Poznavanje športnih navad učencev je lahko pomembno za učitelje, pri načrtovanju pouka in tudi za učence, ki razmišljajo o razvoju lastnega telesa in lastnem zdravju. V raziskovalni nalogi smo ugotavljali, kakšen odnos imajo učenci naše šole do športa in gibanja.

Ključne besede: Mladi, gibanje, šport in mladi, skupinski šport, individualni šport.

POVZETEK

Šport je mnogim ljudjem pomemben del življenja. Razširil se je po vsem svetu. Uspešni športni nastopi posameznikov ali ekip, lahko sprožijo navdušenje, mednarodni športni dogodki pa združujejo predstavnike različnih držav in narodov. Športne dogodke oddajajo povsod po svetu, na televiziji, slišiš jih na radiu in podobno. Sprva se zdi, da šport sploh ni povezan z znanostjo, ampak da je bolj odvisen od skrajne meje telesnega napora, s katerim skuša igralec premagati nasprotnika, vendar lahko z raziskovanjem spoznamo veliko naravnih zakonitosti. Z raziskovalnim delom smo ugotovili, da največ učencev naše šole v šolo prihaja peš. Učenci pri predmetu šport vedno telovadijo. Učenci so vsak dan aktivni po vsaj eno uro. Učenci poznajo aktualne uspešne športnike v Sloveniji. Učenci imajo najrajši smučanje in odbojko. Ugotovili smo, da večina učencev ne uporablja naprav za spremljanje športnih aktivnosti. Pomembno vlogo pri odločanju za šport imajo starši.

1. TEORETIČNI UVOD

Za zdravje ni potrebna samo pravilna prehrana ampak tudi gibanje. Gibanje ni samo za športne navdušence. Učenci se lahko ukvarjamo z različnimi vrstami rekreacije (ples, nogomet, košarka in podobno). Vadba je vsako telesno gibanje in aktivnost, na primer prijetno kopanje v bazenu, kolesarjenje, tek s prijatelji, hoja v šolo, hoja po stopnicah ... Nekaj zanimivih športnih aktivnosti prikazujejo spodnje fotografije.



Fotografija 1. Plesalca modernega plesa (Vir: <https://en.wikipedia.org/wiki/Dance#/media/File:Two_dancers.jpg>).



Fotografija 2. Nogomet (Vir: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Sport#/media/File:Youth-soccer-indiana.jpg>>).



Fotografija 3. Košarka (Vir:
<https://en.wikipedia.org/wiki/Basketball#/media/File:Basketball_World_Cup_2014.jpg >).



Fotografija 4. Odbojka (Vir:
<https://en.wikipedia.org/wiki/Volleyball#/media/File:Volleyball_game.jpg >).



Fotografija 5. Tenis (Vir:
<https://en.wikipedia.org/wiki/Tennis#/media/File:Peer_Vs_Chakvetadze.JPG>).



Fotografija 6. Učenci raziskovalci na športnem dnevu (Tanko in Vovk Ribič, 2016).

1.1 POJEM ŠPORT

Šport je mnogim ljudjem pomemben del življenja. Razširil se je po vsem svetu. Uspešni športni nastopi posameznikov ali ekip, lahko sprožijo vsenarodno navdušenje, mednarodni športni dogodki pa združujejo predstavnike različnih držav in narodov. Te športne dogodke oddajajo povsod po svetu, in sicer na televiziji, slišiš jih na radiu in podobno. Sprva se zdi, da šport sploh ni povezan z znanostjo, ampak da je bolj odvisen od skrajne meje telesnega napora, s katerim skuša igralec premagati nasprotnika (Graham, 1997).

1.2 ZGODOVINA ŠPORTA

Razvoj športa skozi zgodovino nam pove veliko o socialnih spremembah in o naravi športa samega. V Franciji, Afriki in Avstraliji so odkrili veliko primerov poslikave jam, izvirajočih iz predzgodovinskih obdobj, ki prikazujejo razne rituale. Nekatere poslikave so stare tudi do 30000 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.

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. Športi razviti v starodavni Perziji so bili tradicionalna Iračanska borbena veščina Zurkhaneh, kar se izkazalo za pomembno vojno prednost. Iz Perzije izvirata tudi polo in starodavni turnirji. 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 vasici imenovani Olimpiji. 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 (Wikipedia, 2015).

1.3 ZDRAVO GIBANJE

Gibanje mora biti sestavni del učencevega tedna. Izbrati si je potrebno dejavnost, ki te veseli. Gibanje je zabavnejše, če se gibljemo z drugimi, spoznavamo nove prijatelje in predvsem uživamo v gibanju.

Športni način življenja je sistem vrednot, ki jih postopno pridobimo v življenju in postanejo naš osebni življenjski slog. Življenjski vzorci postanejo individualna potreba posameznika, katera prihaja iz njega samega, vzpostavi se notranja disciplina, daje nam univerzalno življenjsko energijo, in s tem odpira nove razsežnosti bivanja (Bizjak, 1999).

Pri rekreaciji ni dobro, če pretiravamo, saj se lahko poškodujemo. Medtem, ko se gibljemo in krepimo svoje telo, moramo prisluhni svojemu telesu (na primer, če boli roka, zbada v rami, težko dihamo in podobno). Ne smemo prezreti težav, ampak jih odpravi. Pomembna je pravilna vadba. Pri učenju pravilnega gibanja so pomembni učitelji športa, trenerji in drugi.

1.4 NAČIN ŽIVLJENJA S ŠPORTOM

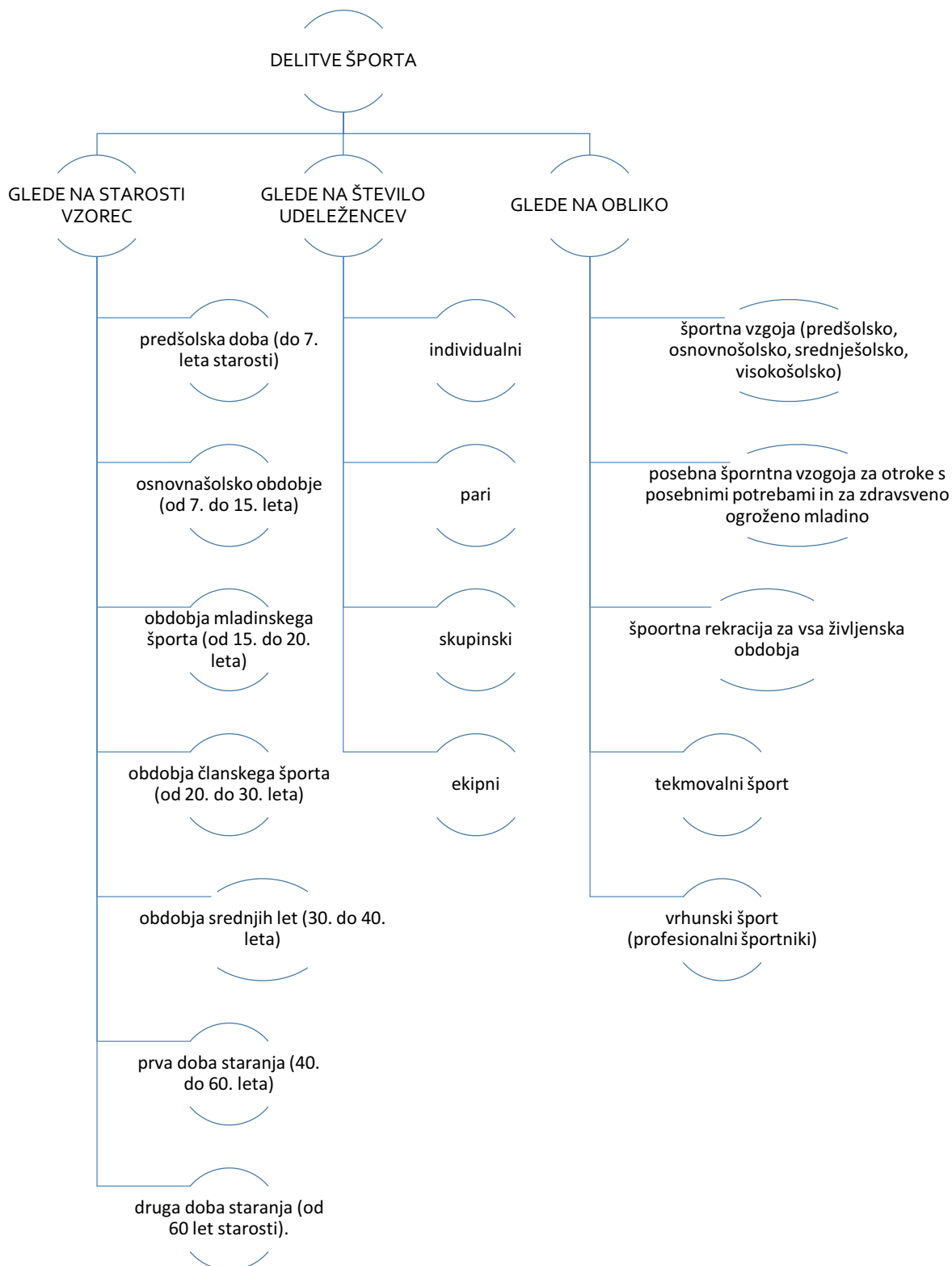
Športni način življenja je sistem vrednot, ki jih postopno že od mladosti vključujemo v naš živlenski način življenja in sčasoma postanejo del nas. Ampak za takšen način življenja je potrebna volja in disciplina posameznika. Takšen način življenja nam daje energijo in s tem podpira optimistično počutje (Parker, 1998).



Fotografija 7. Poslovnež se v službo odpelje s kolesom (Vir: <http://redkiteprayer.com/2010/03/builder-interview-living-life-as-a-workcycles-bike-part-ii/>).

1.5 DELITEV ŠPORTA

Obstaja veliko načinov delitve športov. Možno delitev povzema spodnja shema (povzeto po Šalej, 2009).



Shema 1. Prikazuje možne delitve športov.

1.6 KAJ SO POZITIVNE LASTNOSTI ŠPORTA?

Šport je zdravstvena preventivna dejavnost pred boleznimi, hkrati pa tudi zelo močno vpliva na vzgojo in disciplino, saj nas nauči, da moramo za dober rezultat dosledno, vztrajno delati. Nauči nas premagovati uspehe in neuspehe, krize in težave. Je zelo pomembno rehabilitacijsko sredstvo (Graham, 1997).

1.7 ŠPORT MLADIH

Pojem šport mladih, se je uveljavil v Sloveniji kot strokovni termin, ki obsega celotno športno dejavnost mladine od rojstva do 18 let ne glede na različne smotre, značilnosti posameznikov, ki jim je namenjen, vsebinske in organizacijske oblike ter nosilce njenega izvajanja (povzeto po Šalej, 2009).

Mladostniško obdobje je odločilno za oblikovanje podobe odrasle osebnosti. Določene lastnosti lahko pridobimo samo s športnimi dejavnostmi, ki so kaseneje v razvoju težko pridobljive.

V mladosti se oblikuje tudi odnos od športa oziroma športnih aktivnosti, saj je takrat mogoče človeka za šport zlahka pridobiti, a tudi zlahka izgubiti.

Športna vzgoja mora biti načrtna, saj je pri tem potrebno natančno opredeliti, kaj se lahko pričakuje od otroka, šolarja, mladostnika, torej glede na njegovo starost, zanimanje in sposobnosti (Graham, 1997).

Spodnje fotografije prikazujejo mlade raziskovalce pri predmetu šport, kjer si nabivajo moči za raziskovalno delo in učenje.



Fotografija 8. Učenci pri predmetu šport (Tanko in Vovk Ribič, 2016).



Fotografija 9. Učenci pri predmetu šport (Tanko in Vovk Ribič, 2016).



Fotografija 10. Učenci pri predmetu šport (Tanko in Vovk Ribič, 2016).

1.8 ŠPORTNA VZGOJA V DRUŽINI

Družina je primarna družbena skupina in otrokom finančno in spodbudno pomaga pri izbranem športu. Vedno več staršev se zaveda, da je gibanje potrebno za njihove otroke. Pomembno je za njihovo zdravje, boljšo počutje in podobno.

Če starši živijo športno že od samega začetka otroci posnemajo njihovo vedenje. Pravilno usmerjena in redna športna dejavnost za otroke in mladino je ena najbolj uspešnih oblik terapije in raznovrstnih oblik socialno neprilagojenega ali celo kazenskega vedenja mladih (povzeto po Šalej, 2009).

1.9 VKLJUČEVANJE MLADIH V SKUPINE

Za veliko otrokov je vključitev v klub (športni, poleg šole) najpomembnejši proces dojemanja kulture neke družbe oziroma skupine. Vsak si želi, da bi bil v novo okolje čim bolje sprejet (povzeto po Šalej, 2009).

1.10 O MOTIVACIJI

Notranja motivacija za šport je pomemben dejavnik, ki učencu zagotovi potrebno voljo in željo po gibanju.

Akcije in reakcije našega telesa vodijo možgani. Razen izjem, kot na primer uravnavanje dihanja, bitja srca, mežikanje, bruhanje in drugi refleksi, za akcijo verjetno obstaja nek motiv ali interes. Akcije so povezane z motivacijo, ki je gonilna sila človeka, za doseganje ciljev, torej izida ali dosežka, ki ga skuša posameznik doseči. Motivacija je notranje stanje človeka, ki izzove, usmerja in vzdržuje neko vedenje (Woolfolk, 2002; Lunder, 2012).

2. OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA, CILJEV, RAZISKOVALNIH VPRAŠANJ IN HIPOTEZ

Naš raziskovalni problem je, vezan na tematiko športa in gibanja mladine. Zanimajo nas predvsem gibalne sposobni učencev na naši šoli, njihov odnos do gibanja in koliko časa so aktivni.

2.1 RAZISKOVALNI CILJI

Z raziskovalno nalogo želimo ugotoviti, kateri športi so mladim všeč in kako so športno aktivni. Želimo ugotoviti ali mladi uporabljajo pripomočke za spremljanje lastne športne aktivnosti.

2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Zastavili smo si naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kakšne so športne aktivnosti učencev na šoli?
- Ali obstajajo razlike v znanju med tistimi ki so športno aktivni in tistimi ki niso?

2.3 HIPOTEZE

Iz raziskovalnih vprašanj smo postavili naslednje hipoteze:

Hipoteza 1.: Največ učencev v šolo pride peš.

Hipoteza 2.: Učenci so pogosto aktivni pri predmetu šport.

Hipoteza 3.: Učenci so tedensko aktivni tri do štiri ure.

Hipoteza 4.: Najbolj znan športnik je tisti ki je v zadnjem obdobju najbolj uspešen.

Hipoteza 5.: Najbolj priljubljen individualni šport med mladimi je smučanje.

Hipoteza 6.: Najbolj priljubljen skupinski šport med mladimi je odbojka.

Hipoteza 7.: Učenci ne uporabljajo naprav za spremljanje športnih aktivnostih.

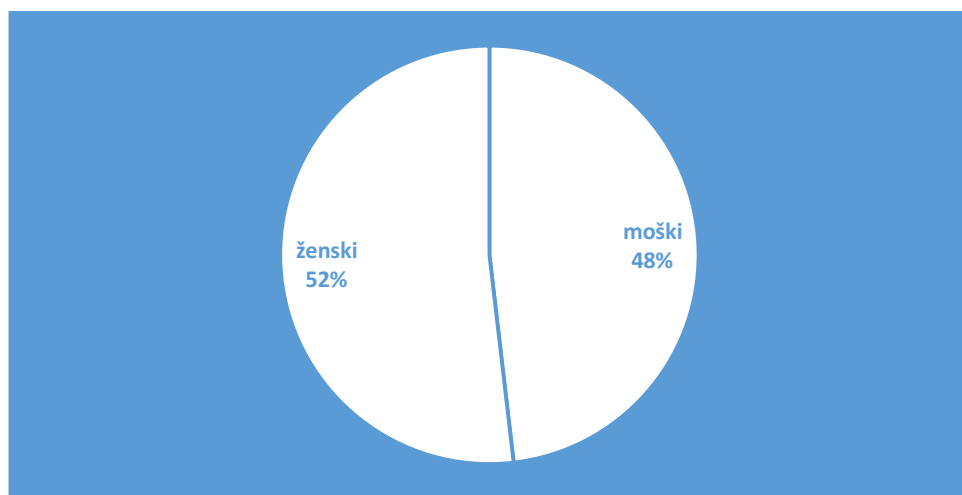
Hipoteza 8.: Učenci vedo, da sta zdrava prehrana in gibanje pomembna za ohranjanje zdravja.

Hipoteza 9.: Pomembno vlogo pri navduševanju za šport imajo prijatelji.

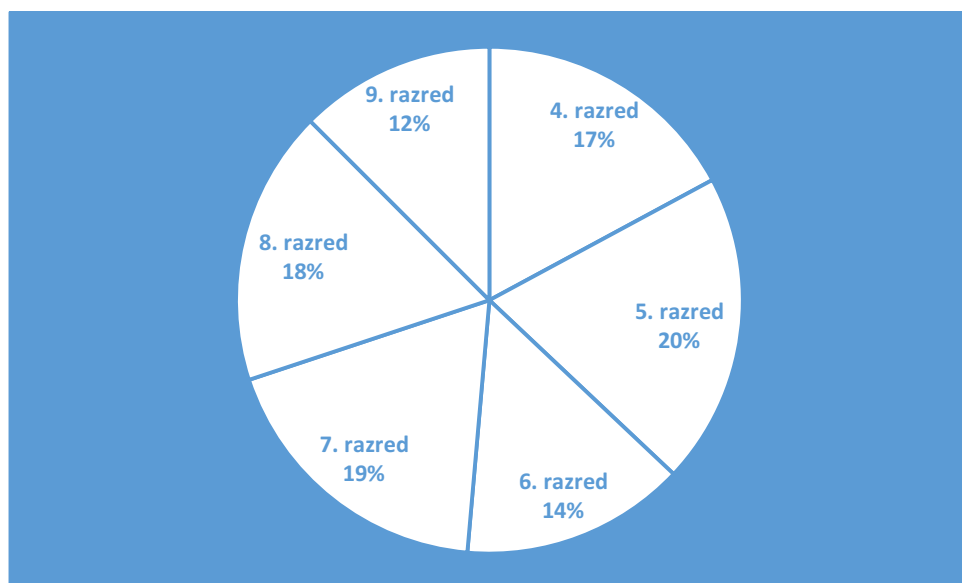
2.4 IZBOR IN PREDSTAVITEV REZISKOVALNIH METOD TER POTEK RAZISKOVANJA

V prvem delu smo se posvetili podatkom, ki smo jih našli v knjigah, na internetu in v različnih člankih. Po pregledu virov in literature smo si zastavili raziskovalni problem in izpeljali raziskovalna vprašanja in hipoteze. Nato smo pripravili anketni vprašalnik. Anketo so izpolnjevali učenci naše šole.

Anketni vprašalnik je izpolnilo 216 učencev od četrtega do devetega razreda osnovne šole. Zastopanost po spolu in razredu prikazujeta spodnja grafa.



Graf 1. Zastopanost po spolu.

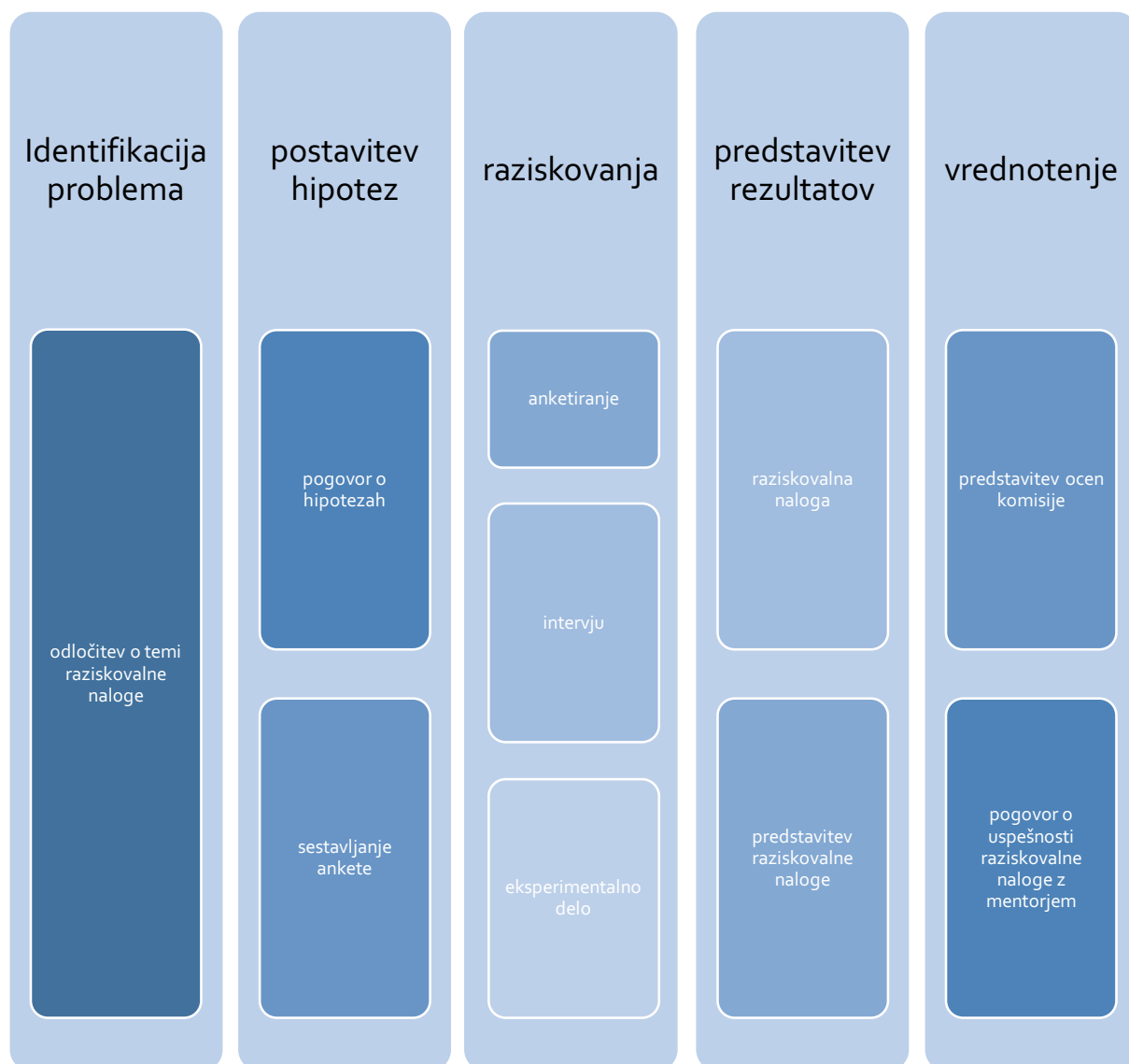


Graf 2. Zastopanost anketiranih po razredih.

Uporabljene tehnike kvantitativnega raziskovanja:

- anketni vprašalnik,
- pogovor s trenerji,
- statistična obdelava podatkov.

Podatke smo obdelali s programom Microsoft Excel. V spodnji shemi lahko preberete faze raziskovanja.



Shema 2. Prikazuje metode dela.

3. PREDSTAVITEV REZULTATOV

V nadaljevanju bomo predstavili rezultate pridobljene na opisanem vzorcu. Vsako posamezno vprašanje je predstavljeno z grafom in opisom.

3.1 ANKETA

Vprašanja so bila različnega tipa (vprašanja odprtega in zaprtega tipa). V nadaljevanju so zapisana anketna vprašanja z navodili in nato rezultati anketnega vprašalnika.

Anketni vprašalnik »Mladostniki in ukvarjanje s športom«

NAVODILO:

Pozdravljeni, sva Žiga Tanko in Maks Vovk Ribič, učenca 8.a razreda Osnovne šole Lava. Pod mentorstvom profesorja Bojana Pozniča pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom »Mladostniki in ukvarjanje s športom«. Prosiva te, da si vzameš nekaj časa in iskreno odgovoriš na vprašanja. Prosiva, odgovarjaj tako, kot si resnično misliš in ne tako, kot misliš, da želijo drugi. Za pomoč se ti vnaprej najlepše zahvaljujemo.

SPLOŠNI PODATKI (obkroži):

Spol:	moški	ženski				
Razred:	4.	5.	6.	7.	8.	9.

VPRAŠANJA:

1. Kako prideš zjutraj naj pogosteje v šolo?

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| A. peš | D. z avtobusom |
| B. s kolesom | E. starši me pripeljejo z avtom |
| C. z motorjem | F. drugo: _____ |

2. Kako pogosto telovadiš pri predmetu šport?

- | | |
|------------|-----------|
| A. vedno | C. redko |
| B. pogosto | D. nikoli |

3. Koliko ur na teden si športno aktiven / aktivna?

- | | |
|------------|------------------------|
| A. pol ure | D. tri do štiri ure |
| B. eno uro | E. vsak dan po eno uro |
| C. dve uri | F. vsak dan po več ur |

4. Zakaj meniš, da so tvoji sošolci premalo športno aktivni?
5. Kdo se ti zdi najuspešnejši športnik v Sloveniji in kdo na svetu?
6. Kateri individualni šport (npr. smučanje, tenis, badminton, ...) ti je najbolj všeč?
7. Kateri skupinski šport (npr. nogomet, košarka, odbojka, ...) ti je najbolj všeč?
8. Zakaj meniš, da se je potrebno gibati? Napiši čim več razlogov.
9. Katere pripomočke uporabljaš za spremljanje lastne športne aktivnosti?
- a. ne uporabljam naprav za spremljanje športnih aktivnosti
 - b. uporabljam telefon
 - c. uporabljam športno uro
 - d. uporabljam pametne zapestnice
 - e. drugo: _____
10. Katere aplikacije za spremljanje športne aktivnosti poznaš in katere priporočaš za uporabo mladim?
- Poznam:
- Priporočam:
11. Zdravje je stanje popolnega psihičnega, fizičnega in socialnega blagostanja in ne samo odsotnost od bolezni. Kaj vse počneš, da ostajaš zdrav / zdrava?

Ta del ankete so izpolnili tisti učenci, ki aktivno trenirajo šport.

12. Kateri šport aktivno treniraš?

- a. nogomet
- b. košarka
- c. odbojka

- d. tenis
- e. atletika
- f. drugo: _____

13. Kdo te je navdušil za ta šport?

- a. starši
- b. prijatelji
- c. trener / trenerka

- d. idol, vzornik
- e. drugo: _____

14. Koliko časa že treniraš ta šport ?

- A. do enega leta
- B. do dveh let
- C. do treh let

- D. do štiri leta
- E. drugo: _____

15. Koliko ur na teden treniraš?

- A. eno uro
- B. dve uri
- C. tri ure

- D. štiri ure
- E. drugo: _____

16. Ali rad / rada treniraš ta šport?

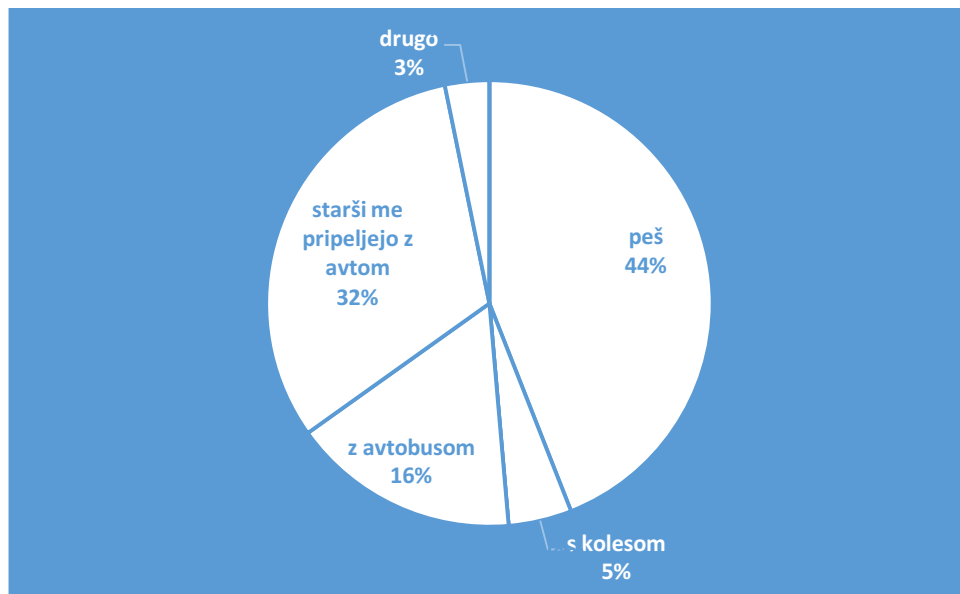
- A. da
- B. ne

17. Ali imaš v šoli status športnika / športnice?

- A. da
- B. ne

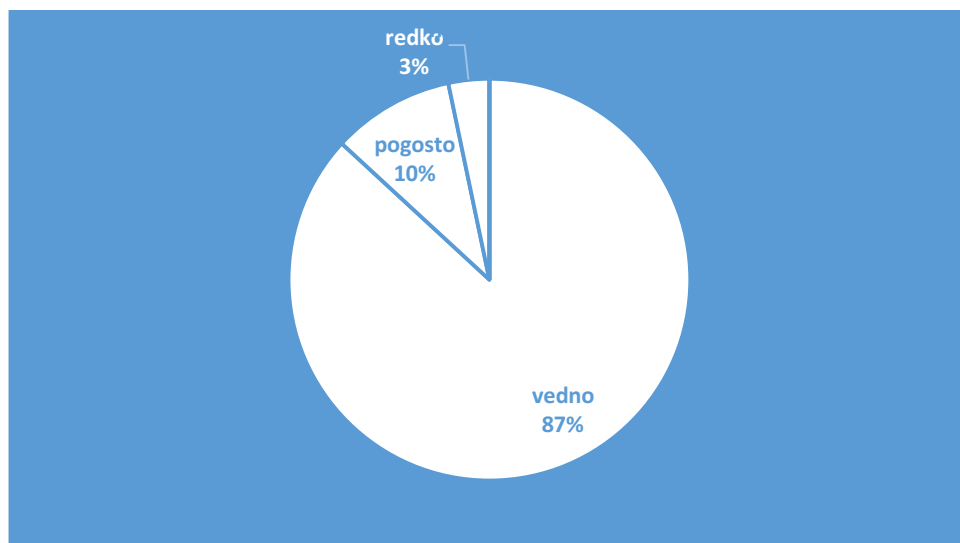
18. Zakaj aktivno treniraš šport?

V nadaljevanju bodo predstavljeni rezultati anketnega vprašalnika. S prvim vprašanjem smo želeli ugotoviti, kako učenci prihajajo v šolo. Ugotovili smo, da največ učencev v šolo pride peš (96 učencev; 44 %) ali pa jih starši pripeljejo z avtomobilom (69 učencev; 32 %). Zelo malo učencev v šolo pride s kolesom (10 učencev; 5 %) ali drugače (7 učencev; 3 %). Odgovore na vprašanje prikazuje spodnji graf.



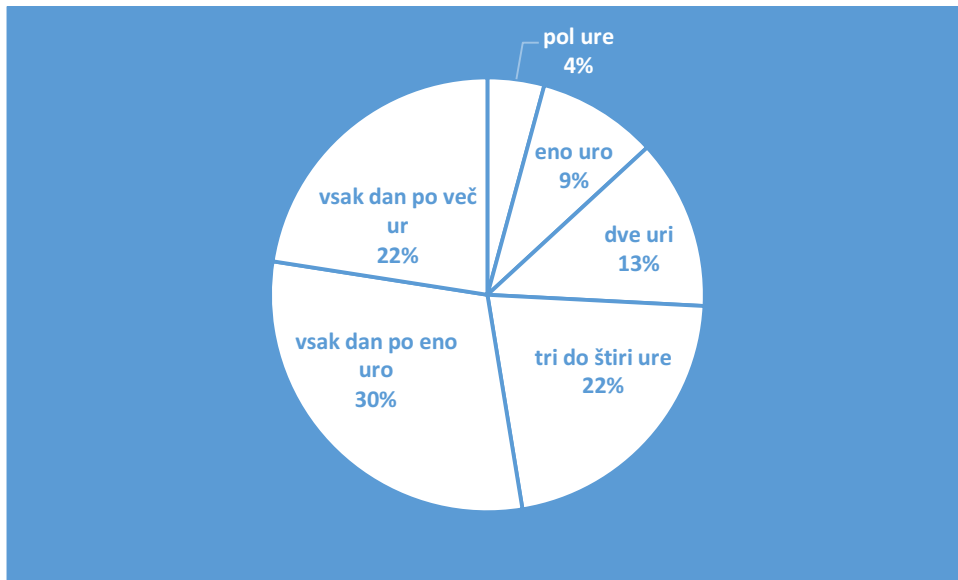
Graf 3. Način prihoda učencev v šolo.

Z drugim vprašanjem smo učence vprašali kako pogosto telovadijo pri predmetu šport. Največ učencev je odgovorilo, da vedno telovadijo pri predmetu šport (185 učencev; 87 %). Ostale odgovore prikazuje spodnji graf.



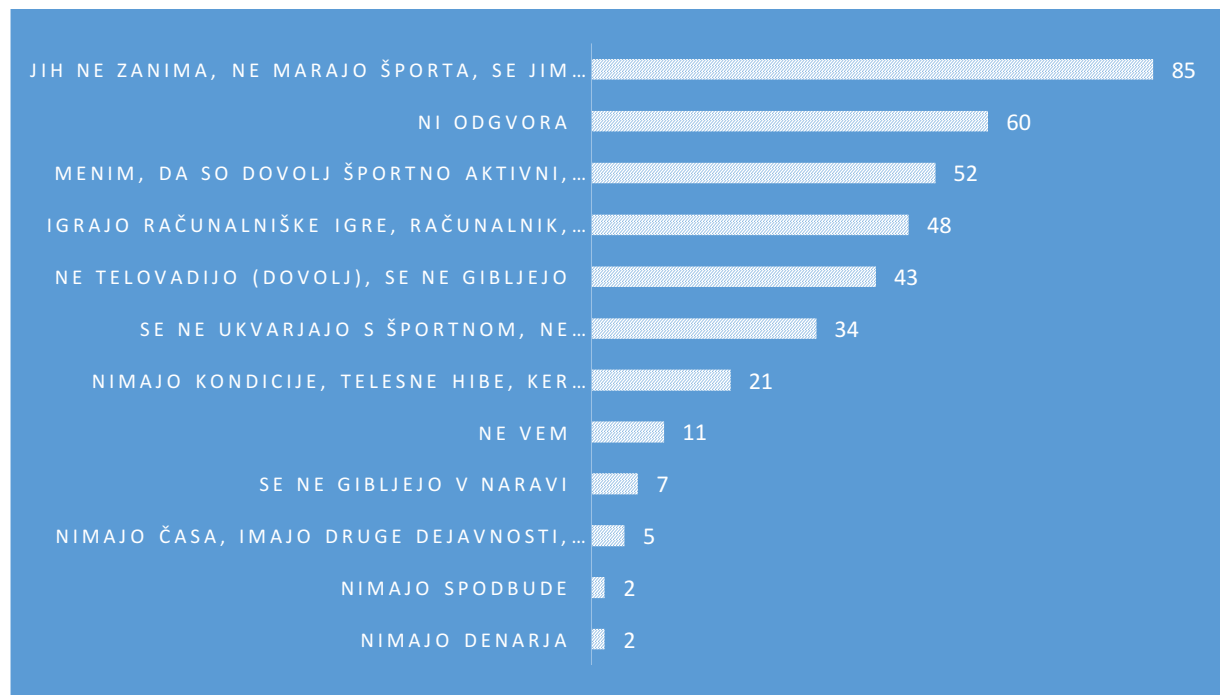
Graf 4. Pogostost telovadbe pri predmetu šport.

Z naslednjim vprašanjem nas je zanimalo kako pogosto so učenci športno aktivni. Ugotovili smo, da je največ učencev aktivnih vsak dan po eno uro (64 učencev; 30 %). 22 % učencev (48 učencev) je aktivnih po več ur dnevno in enak odstotek 22 % (46 učencev) je aktivnih od tri do štiri ure na teden. Ostale odgovore prikazuje spodnji graf.



Graf 5. Kako pogosto so učenci športno aktivni?

S četrtem vprašanjem smo učence spraševali, zakaj menijo, da so njihovi sošolci premalo športno aktivni. Veliko učencev na vprašanje ni odgovorilo. Nekateri so zapisali tudi več razlogov. Učenci menijo, da so sošolci premalo športno aktivni, ker jih to ne zanima (85 odgovorov; 23 %). Veliko (48 odgovorov; 13 %) jih meni, da zato, ker se igrajo z računalniki, uporabljajo telefone. 43 odgovorov je bilo povezanih s tem, da njihovi sošolci ne telovadijo ali ne telovadijo dovolj oziroma se ne gibljejo in 34 odgovorov o tem, da ne trenirajo ali se ne ukvarjajo s športom. Če postavki združimo je to 20,8 % odgovorov. Kar 52 (14 % odgovorov) odgovorov je bilo, da učenci menijo, da so njihovi sošolci zelo športno aktivni. Ostale odgovore prikazuje spodnji graf.



Graf 6. Prikazuje mnenja učencev, zakaj so njihovi sošolci premalo aktivni.

S petim vprašanjem smo želeli ugotoviti, katere uspešne športnike učenci poznajo. Učenci najbolj poznajo Petra Prevca in Tino Maze. Učenci so v svetovnem merilu priznane športnike najpogosteje navedli Petra Prevca in Lionela Messija. Pogosto tudi niso odgovorili. Odgovore prikazujeta spodnji preglednici.

Preglednica 1. Prikazuje mnenja učencev o najbolj prepoznavnem športniku v Sloveniji.

Športnik / športnica	Število odgovorov
Peter Prevc	135
Tina Maze	33
Goran Dragič	7
Dejan Zavec	4
Leon Štukelj	3
Luka Žvižej	3
Anže Kopitar	2
Ana Drev	1
Anej Zupanc	1
Domen Prevc	1

Športnik / športnica	Število odgovorov
Eva Hlebec	1
Kevin Kampl	1
Maja logar	1
Nika Kljun	1
Primož Kozmus	1
Tina Trstenjak	1
ni odgovora	10
ne vem, ne spremljam	5
vsi so dobri	2
nihče	3

Preglednica 2. Prikazuje mnenja učencev o najbolj prepoznavnem športniku v svetu.

Športnik / športnica	Število odgovorov
Peter Prevc	53
Lionel Messi	24
Usain Bolt	16
Tina Maze	13
Novak Đoković	7
Christiano Ronaldo	6
Stephen Curry	4
Goran Dragič	3
Kobe Bryant	3
Anže Kopitar	3
LeBron James	2
Tiger Woods	2
Apollo Cred	1
Gabi Dugles	1
Genadij Golojevič Golovkin	1
Johann André Forfang	1
Lindsey Vonn	1

Športnik / športnica	Število odgovorov
Maddi Ziggler	1
Majlinda Kelmendi	1
Marc Marquez	1
Mike Phillips	1
Noriaki Kasai	1
Serena Williams	1
Rodger Federer	1
Sven Kramer	1
Tony Hawk	1
Victoria Balessandra	1
Vladimir Kličko	1
nihče	2
ni odgovora	53
ne vem, ne spremljam	9

S šestim vprašanjem smo spraševali kateri individualni šport (npr. smučanje, tenis, badminton, ...) je učencem najbolj všeč. Največ učencev se je odločilo za smučanje, tenis in badminton. Nekaj učencev je odgovorilo napačno. V spodnji preglednici so obarvani z rdečo barvo. Ostali odgovori so zbrani v spodnji preglednici.

Preglednica 3. Prikazuje najbolj priljubljene individualne športe med mladimi.

Individualni šport	Število odgovorov
smučanje	76
tenis	32
badminton	20
ples	13
plavanje	12
tek	9
smučarski skoki	7
atletika	6
jahanje	5
judo	4
namizni tenis	4
boks	3

Individualni šport	Število odgovorov
drsanje	2
met kladiva	2
skoki	2
twirling	2
alpinsko bordanje	1
borilni športi	1
dirkanje z motorji	1
fitnes	1
hitrostno drsanje	1
karate	1
kolesarjenje	1
nogomet	3
košarka	1
odbojka	1
šah	1
ni odgovora	4

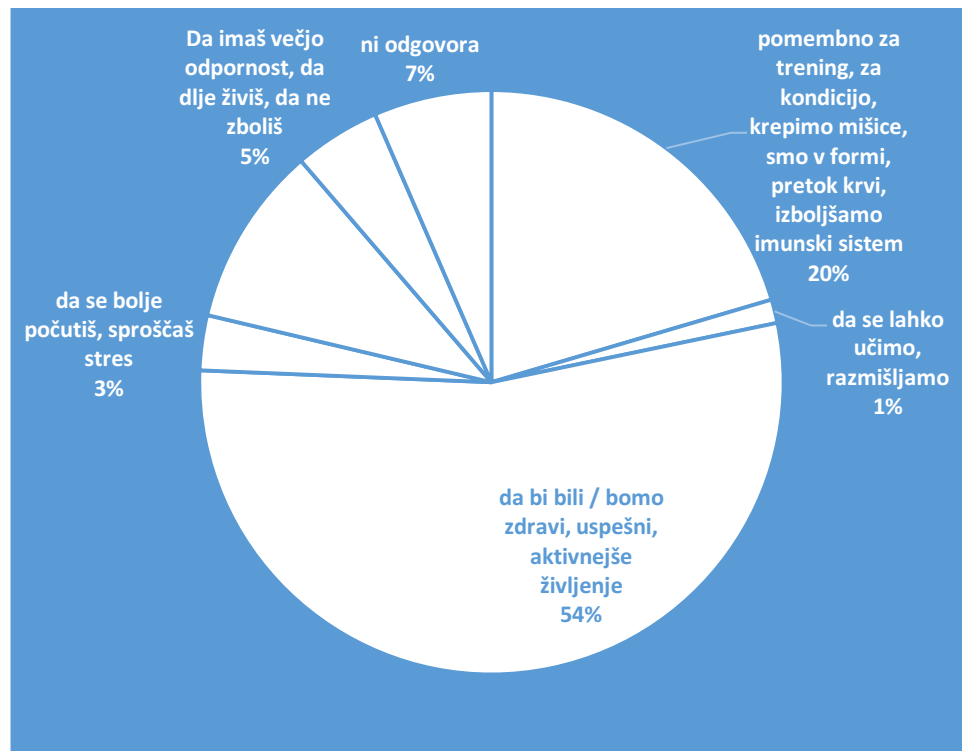
S sedmim vprašanjem smo spraševali kateri skupinski šport (npr. nogomet, košarka, odbojka, ...) je učencem najbolj všeč. Učencem so najbolj všeč odbojka, nogomet in košarka. Z rdečo barvo smo označili napačne odgovore.

Preglednica 4. Prikazuje najbolj priljubljene skupinske športe med mladimi.

Skupinski šport	Število odgovorov
odbojka	92
nogomet	58
košarka	36
rokomet	10
boj med dvema/štirimi ognjema/ognji	4
ples	3
hokej	1
judo	1
sinhrono-plavanje	1
smučanje	1
tenis	1
ne maram, noben	4
ni odgovora	4

Z osmim vprašanjem smo želeli ugotoviti ali učenci vedo zakaj se je potrebno gibati. Navesti so morali čimveč razlogov. Največ učencev (54 % odgovorov) meni, da se je gibati potrebno

zato, da bi bili / bomo zdravi in uspešni ter aktivno živeli. Pomembno se jim zdi tudi (20 % odgovorov), da se gibljemo, da ohranjamo kondicijo in krepimo različne organske sisteme. Odgovore prikazuje spodnji graf.



Graf 7. Odgovore učencev o razlogih za gibanje.

Z naslednjim vprašanjem smo ugotavljali katere pripomočke učenci uporabljajo za spremljanje lastne športne aktivnosti. Ugotovili smo, da največ učencev (126 učencev; 57 %) ne uporablja naprav za spremljanje lastne športne aktivnosti. Nekateri uporabljajo mobilni telefon (42 učencev; 19 %) ali športno uro (28 učencev; 13 %). Ostale možnosti prikazuje spodnji graf.



Graf 8. Odgovori učencev o uporabi pripomočkov za spremljanje športne aktivnosti.

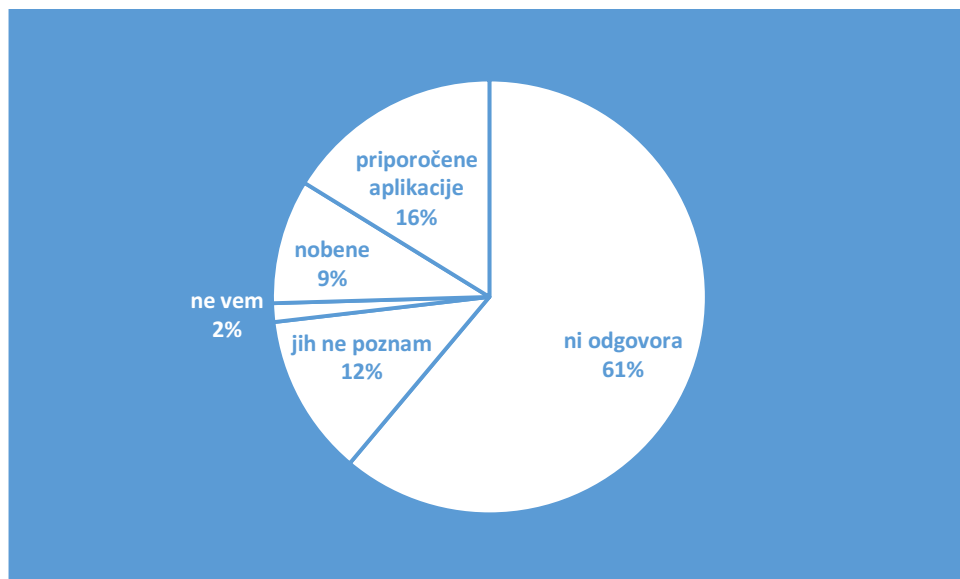
Zanimalo nas je katere aplikacije za spremljanje športne aktivnosti poznajo učenci in katere priporočajo za uporabo mladim. Največ učencev ni odgovorilo ali je odgovorilo, da jih ne pozna ali ne uporablja. Pod odgovore so učenci zapisovali tudi ostale naprave in ne samo programe oziroma aplikacije za telefone. Odgovore prikazuje spodnja preglednica.

Preglednica 5. Odgovori učencev o tem, katere aplikacije za spremljanje športne aktivnosti, uporabljajo.

Primer aplikacije	Število odgovorov
ni odgovora	108
jih ne poznam	33
jih ne uporabljam	26
pametne zapestnice, športne ure	10
na telefonu	5
Sports tracker	4
pedometer	3
Pump up	3
runtastic	3
S health	3
fitnes exercise	2

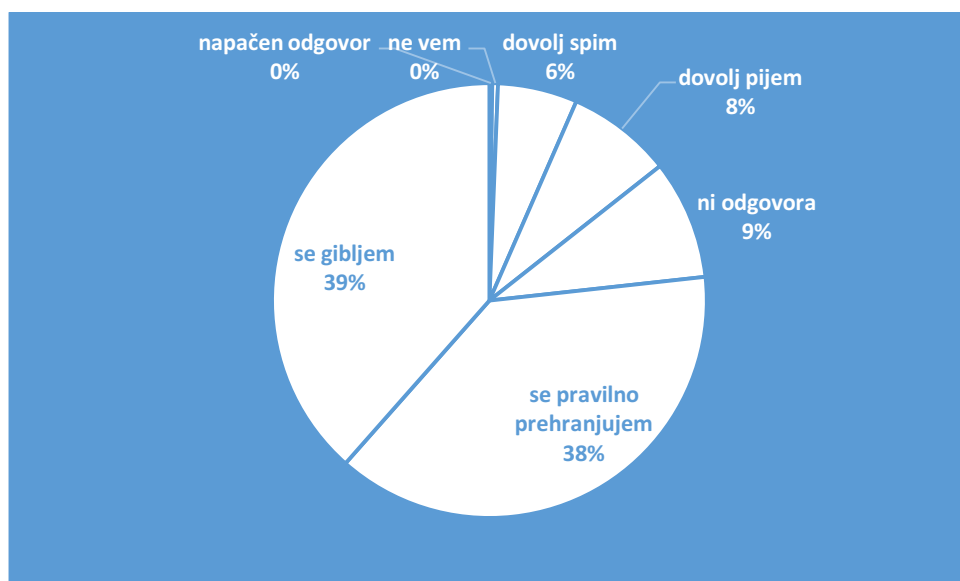
Primer aplikacije	Število odgovorov
polar	2
fitness app	1
Garmin ura	1
Google fit	1
Gymra	1
infostat	1
iphone health	1
NBA	1
Nike fit	1
poznam wii-sport	1
Rush up	1
sport direct	1
sports strekort	1
stopwatch	1
Strava	1

Zelo malo učencev (16 %) je za uporabo priporočalo aplikacije, ki jih sami uporabljajo, povečal se je delež učencev, ki niso odgovorili (61 %) na vprašanje. 9 % učencev nebi priporočilo nobene aplikacije, 12 % učencev pa aplikacij za spremljanje športne aktivnosti ne pozna. Odgovore prikazuje spodnji graf.



Graf 9. Odgovori učencev o priporočilu uporabe aplikacij za spremljanje športne aktivnosti.

Zdravje je stanje popolnega psihičnega, fizičnega in socialnega blagostanja in ne samo odsotnost od bolezni. Zato smo učence vprašali, kaj vse počnejo, da ostanejo zdravi. Odgovore učencev smo združili v kategorije, ki jih prikazuje spodnji graf. Učenci so večinoma odgovorili, da je pomembno kaj jedo in kako se prehranjujejo (38 % odgovorov) ter da se primerno gibljejo (39 % odgovorov), da pijejo tekočino (6 % odgovorov). 40 učencev (18,5 %) ni zapisalo ničesar (9 % odgovorov).



Graf 10. Odgovori učencev o dejavnostih, ki jih počnejo, da so zdravi.

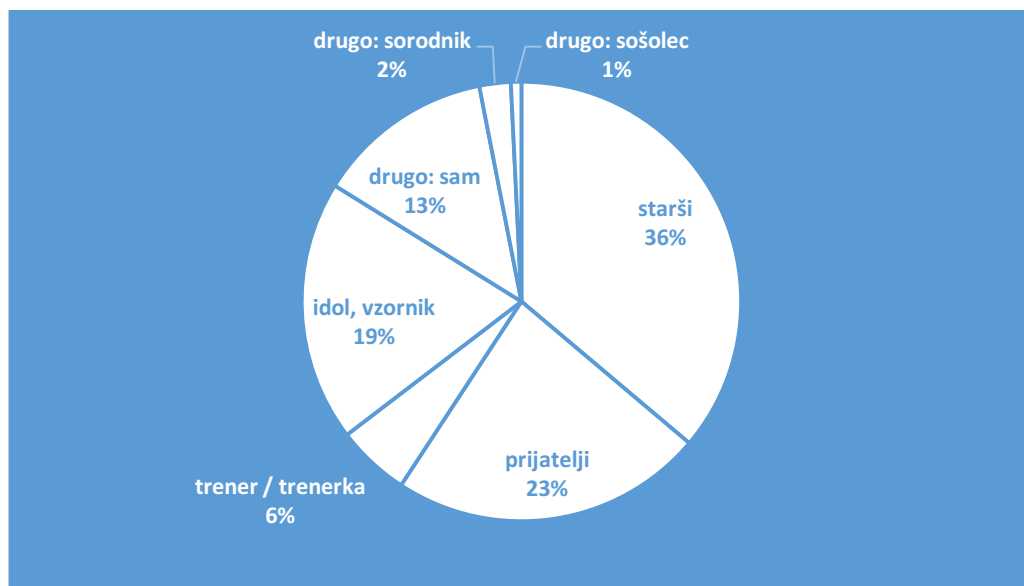
Od dvanajstega vprašanja naprej so anketo izpolnili učenci, ki aktivno trenirajo izbrani šport.

Zanimalo nas je katere športe trenirajo. Ugovotili smo, da največ učencev naše šole trenira košarko. Ostale odgovore prikazuje spodnja preglednica.

Preglednica 6. Odgovori učencev o tem, katere športe trenirajo.

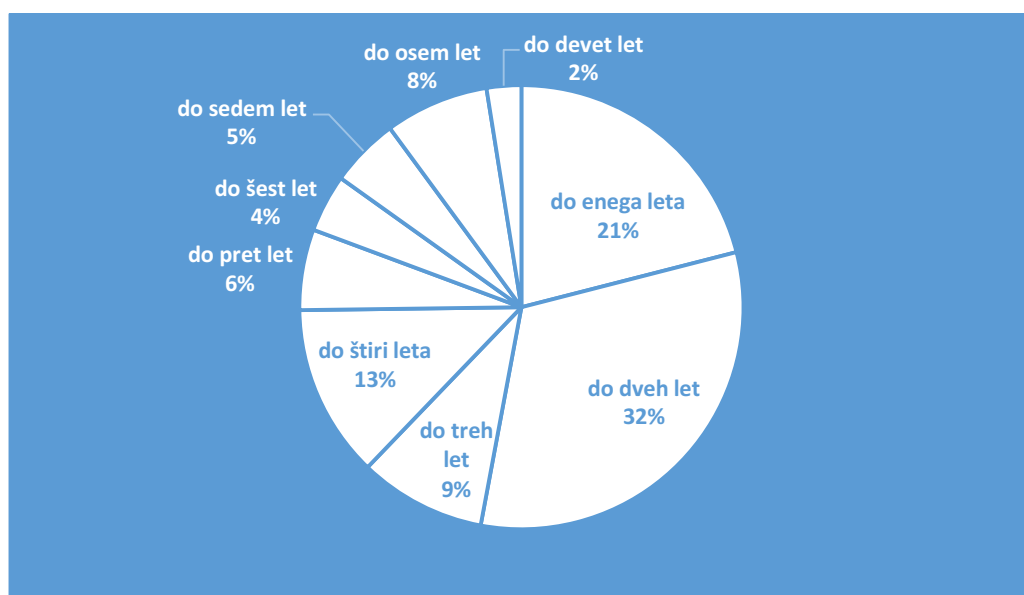
Izbrani šport	Število učencev, ki trenirajo izbrani šport
košarka	18
atletika	15
nogomet	15
odbojka	14
rokomet	14
ples	13
tenis	11
judo	8
plavanje	7
jahanje	6
tekwando	4
balet	3
umetnostno drsanje	3
boks	2
break dance	2
fitnes	2
plezanje	2
smučanje	2
gimnastika/twirling	1
hokej	1
hokej	1
kajaki	1
karate	1
met kladiva	1

Želeli smo ugotoviti, kdo je učence navdušil za šport. Največ učencev meni, da so jih za šport navdušili starši (36%) ali prijatelji (23%). Učence so za šport lahko navdušili njihovi idoli (19% učencev) ali pa so se navdušili sami (13% učencev). Odgovore učencev prikazuje spodnji graf.



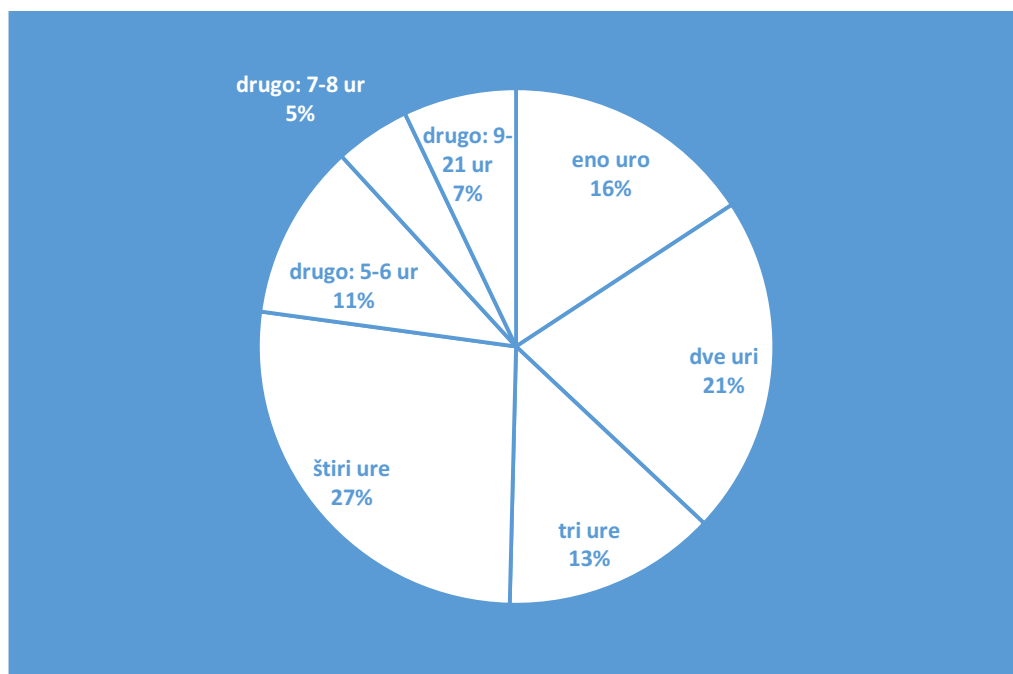
Graf 11. Kdo je učence navdušil za šport?

Zanimalo nas je koliko časa že trenirajo šport. Največ učencev trenira šport do dveh let. Ostale odgovore na štirinajsto vprašanje prikazuje spodnji graf.



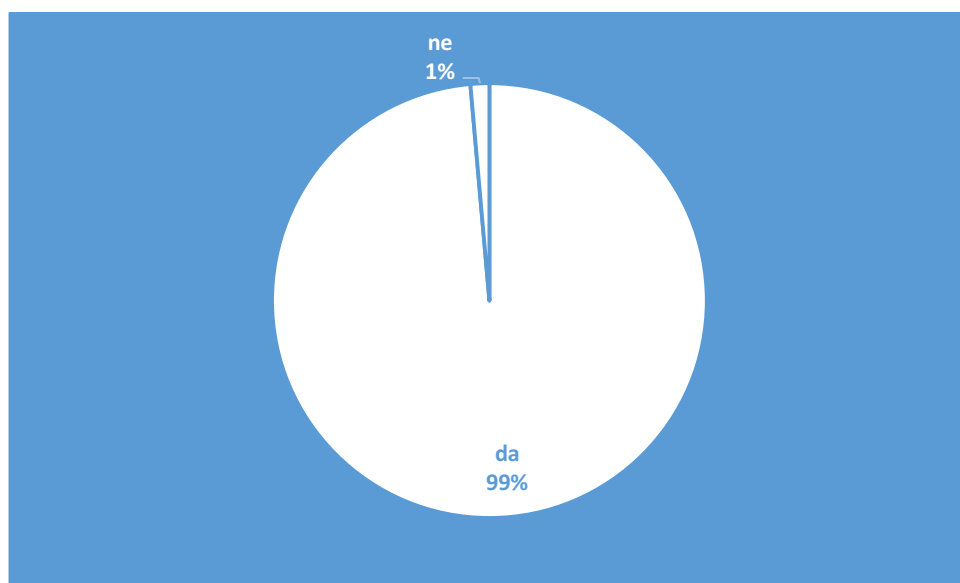
Graf 12. Odgovori učencev o tem, koliko let že trenirajo.

S petnajstim vprašanjem smo spraševali učence koliko ur na teden trenirajo. ugotovili smo, da večina učencev (27 %) trenira povprečno štiri ure na teden. Kar 23 % učencev pa trenira več kot štiri ure na teden. Odgovore učencev prikazuje spodnji graf.



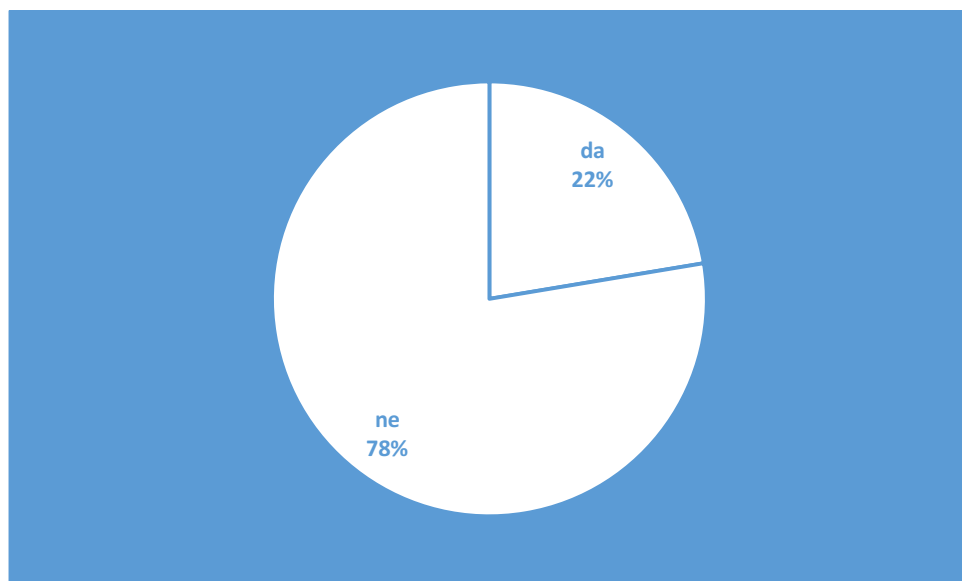
Graf 13. Odgovori učencev o tem, koliko ur na teden so aktivni.

S šestnajstim vprašanjem smo spraševali ali učenci radi trenirajo šport. Ugotovili smo, da večina učencev rada trenira izbrani šport.



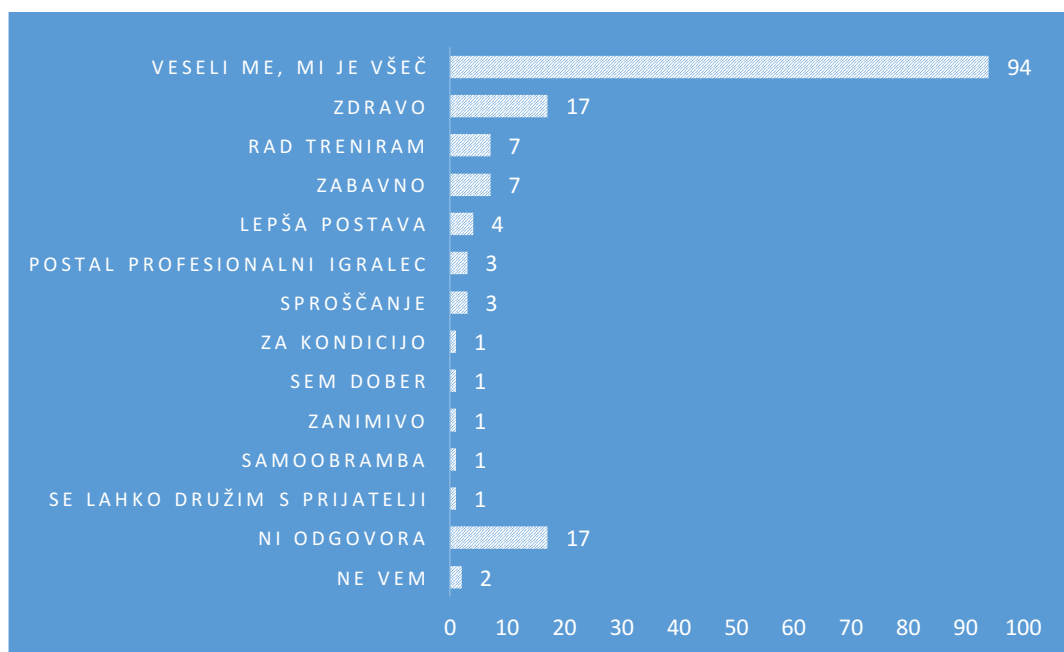
Graf 14. Odgovori učencev o tem, ali radi trenirajo šport.

Zanimalo nas je ali imajo učenci v šoli status športnika ali ne. Večina učencev nimajo statusa športnika na šoli.



Graf 15. Odgovori učencev o tem, ali imajo v šoli status športnika.

Z zadnjim vprašanjem smo želeli izvedeti, zakaj učenci aktivno trenirajo šport. Ugotovili smo, da največ učencev trenira zato, ker jih izbrani šport veseli in jim je všeč (94 odgovorov; 95 %). Enako število učencev pa trenira, ker menijo, da je to zdravo (17 odgovorov; 11 %) ali pa ni odgovorilo na vprašanje. Ostale odgovore povzema spodnji graf.



Graf 16. Število odgovorov učencev o motivaciji za treniranje športa.

3.2 Intervju s trenerjem

S prvim intervjujem smo intervjuvali trenerja košarke Mateja Kalajdžiskega. Zastavili smo mu vprašanja, si zapisali odgovore in jih povzeli v spodnjem besedilu.

- Kakšne sposobnosti mora imeti trener?

Trener pri svojem delu potrebuje znanje, komunikacijo z igralci in dober odnos z ljudmi.

- Kakšne cilje zasledujete v vašem klubu?

V svojem klubu zasledujem uspehe, vendar ne za vsako ceno. Razumem, da včasih ne moremo zmagati proti fizično boljšim igralcem.

- Kako gibalno sposobna se vam zdi današnja mladina?

Zelo slabo, tako kaže tudi povprečje. Slabo gibalno sposobna se mi zdi zaradi elektronike in zaradi premalo gibanja v naravi.

- Kako priporočate in sporočate mladim, ki se odločajo med profesionalnim ukvarjanjem s športom in ukvarjanjem s športom za rekreacijo?

Večina otrok misli, da se morajo gibati profesionalno, pozabljajo, da gre za rekreacijo.

Priporočam, da naj se gibajo za rekreacijo in ni treba profesionalno, razen če so to njihovi cilji.

- Kako preprečujete športne poškodbe pri mladih?

Z pravilnim načinom in planiranjem treningov, ter z pravilnim ogrevanjem.

- Kako se lahko preventivno mladi zaščitijo pred obrabo in poškodbami.

Vezano na prejšno vprašanje z pravilnim treningom, pravilno količino odmorov in podobno.

- Kaj bi sporočili mladim, ki se ne ukvarjajo s športom?

Naj se začnejo gibati, saj gre za zdravje in dobre gibalne sposobnosti. Na katere probleme bi želeli opozoriti.

- Kakšne tehnološke pripomočke uporabljate za spremljanje in analizo treningov, tekem?

-Za treninge uporabljamo razne rekvizite.

-Za tekme pa KZS in statistiko.

Z drugim intervjujem smo intervjuvali trenerja tenisa Krisa Stermeckega. Zastavili smo mu vprašanja, si zapisali odgovore in jih povzeli v spodnjem besedilu.

- Kakšne sposobnosti mora imeti trener?

Smisel za delo z otroci, strokovno podkovanost, potrpežljivost / toleranco, vztrajnost in maksimalno angažiranost in usmerjenost k cilju.

- Kakšne cilje zasledujete v vašem klubu?

Naučiti otroke pomena športa za zdravje in življenje na splošno. Poskrbeti za dober motorični razvoj otrok, kateri igra elementarno vlogo nadaljnji športni razvoj otrok. Omogočiti otrokom razvoj vse od teniškega vrtca preko mini in midi tenisa do tenisa na profesionalni ravni.

- Kako gibalno sposobna se vam zdi današnja mladina:

Današnja mladina je motorično slabo razvita, za kar vidim razlog predvsem v premalo na tem področju storjenega v zelo zgodnjem življenjskem obdobju. Velik strah pred poškodbami, premalo ukvarjanja z otroci in večji poudarek na intelektualnem znanju s strani staršev in velik strah vzgojiteljic in pedagogov na razredni stopnji pred sodnim sistem rezultira v premalo športnem udejstvovanju v letih od 2 do 8 let. Ta leta pa so ključna za razvoj večih področij motorike.

- Profesionalen / rekreativen šport

Odločitev ali zasledovati šport na profesionalni ravni je sestavljena iz zelo veliko dejavnikov, zato tu ni enostranskega pristopa k odgovoru. Veliko vlogo igra talent; predpogoj uspešnosti na poti izobraževanja, podpora in ustrezna podpora s strani staršev. Največjo vlogo pa igra motivacija in pripravljenost za trdo delo z ogromno odrekanja s strani otroka.

- Kako preprečujete športne poškodbe pri mladih?

Obvezno ogrevanje vseh mišičnih struktur pred vsakim treningom in raztezanje po treningu, tehnično dovršeno izvajanje vaj in ustrezna oprema (predvsem obutev).

- Kako se lahko zaščitijo pred poškodbami?

Navezava na prejšnje vprašanje:

- Količina treningov primerna letom.
- Ustrezna prehrana in dovolj hidracije.
- Fizična priprava in utrjenost.

Mladi, ki se ukvarjajo s športom morajo vedeti, da je prvovrstni namen športa, da se pri tem maksimalno zabavajo. Ni vedno najbolj pomembno zmagati. Pri športu se moraš zabavati in pomembno je, da nisi prisiljen ravnati v nasprotju z moralnimi vrednotami. Zdrav način ukvarjanja s športom je najboljša popotnica za zdrav življenjski slog in splošno zdravje v starejšem življenjskem obdobju

- Kakšne probleme lahko izpostavite:

Preveliko vključevanje staršev v športni razvoj otroka in zasledovanje njihov lastnih interesov nasproti interesom otrok. Zelo velika konkurenca in veliki finančni vložki potrebni za razvoj na najvišji ravni. Veliko odrekanja v življenjskem obdobju otroka, v katerem bi se moral imeti najbolj lepo

- Kakšne tehnološke pripomočke uporabljate:

- Mesečne video analize;
- Merilce srčnega utripa;
- Merilce hitrosti.

4. SKLEP

Z raziskovalno nalogo smo želeli ugotoviti kakšne so športne aktivnosti učencev na naši šoli. Ugotavljali smo predvsem kakšen odnos imajo učenci naše šole do športa in gibanja. Pri raziskovalnem delu smo se veliko naučili. Rezultate bomo predstavili sošolcem, učiteljem in staršem.

S prvo hipotezo smo predvidevali, da največ učencev v šolo pride peš. Hipotezo lahko potrdimo, saj je večina učencev (44 %) odgovorila, da v šolo prihaja peš. V prihodnji raziskavi bi lahko odgovore preverili še tako, da bi v nekem času šteli način prihoda učencev v šolo.

Z drugo hipotezo smo predvidevali, da so učenci pogosto aktivni pri predmetu šport. Hipotezo lahko ovržemo, saj je večina učencev (87 %) odgovorilo, da vedno telovadijo pri predmetu šport. V prihodnji raziskavi bi lahko ugotavljali, zakaj učenci radi prihajajo k pouku šport, ali se lahko pri predmetu sprostijo, razgibajo ali naučijo kaj novega o svojem telesu ali drugo.

S tretjo hipotezo smo predvidevali, da so učenci tedensko aktivni tri do štiri ure. Hipotezo lahko ovržemo, saj je le 22 % učencev aktivnih tri do štiri ure na teden. Veseli nas, da je največ učencev aktivnih po vsaj eno uro na dan (30 %), tako so učenci naše šole bolj aktivni kot smo predvidevali. Učencem bomo na predstavitvi raziskovalne naloge, kljub spodbudnim rezultatom, poskušali razložiti, da gibanje bistveno vpliva na zdravje in poskušali spodbuditi še ostale učence, da se naj več gibljejo ali gibljejo bolj kvalitetno. Lahko bi organizirali predstavitve zanimivih športov med odmori ali po pouku.

S četrto hipotezo smo predvidevali, da je najbolj znan športnik tisti, ki je v zadnjem obdobju najbolj uspešen. Hipotezo lahko potrdimo, saj največ učencev pozna Petra Prevca in Tino Maze, ki sta v zadnjem obdobju dosegla najboljše rezultate.

S peto hipotezo smo predvidevali, da je najbolj priljubljen individualni šport med mladimi smučanje. Hipotezo lahko potrdimo, saj je največ učencev odgovorilo, da je njihov priljubljeni individualni šport smučanje.

S šesto hipotezo smo predvidevali, da je najbolj priljubljen skupinski šport med mladimi odbojka. Hipotezo lahko potrdimo, saj je največ učencev odgovorilo, da je njihov priljubljeni skupinski šport odbojka. Rezultate bomo predstavili učiteljem. Lahko bi v naslednji raziskavi raziskali, zakaj sta smučanje in odbojka tako priljubljena športa.

S sedmo hipotezo smo predvidevali, da učenci ne uporabljajo naprav za spremljanje športnih aktivnosti. Hipotezo lahko potrdimo, saj je večina učencev (57 %) odgovorilo, da naprav ne uporablja. V naslednji raziskavi bi lahko ugotavljali ali je uporaba pripomočkov odvisna od starosti ali z intenzivnim treniranjem športa ali drugo. Verjetno je povezano tudi z dostopnostjo naprav in aplikacij za telefone. Večina aplikacij je napisanih za odrasle.

Z osmo hipotezo smo predvidevali, da učenci vedo, da sta zdrava prehrana in gibanje pomembna za ohranjanje zdravja. Hipotezo lahko potrdimo, saj sta najpogosteje zapisana odgovora učencev povezana s prehrano in gibanjem.

Z deveto hipotezo smo predvidevali, da imajo pomembno vlogo pri navduševanju za šport, prijatelji. Hipotezo lahko ovržemo, saj je največ (36 %) učencev, odgovorilo, da so jih za šport navdušili starši. To nas je presenetilo, saj smo predvidevali, da učenci mladostniki bolj poslušajo prijatelje v tem obdobju.

Ugotovili smo torej, da največ učencev naše šole v šolo prihaja peš. Učenci pri predmetu šport vedno telovadijo. Učenci so vsak dan aktivni po vsaj eno uro. Učenci poznajo aktualne uspešne športnike v Sloveniji. Učenci imajo najrajši smučanje in odbojko. Ugotovili smo, da večina učencev ne uporablja naprav za spremljanje športnih aktivnosti. Pomembno vlogo pri odločanju za šport imajo starši.

V prihodnji raziskavi bi lahko raziskali kako se statistični podatki spreminjajo skozi čas iz generacije v generacijo. Raziskali bi lahko povezave med uspešnimi športniki, rekreativnimi športniki in učnim uspehom v osnovni šoli. Zanimivo bi bilo opravljati meritve gibalnih sposobnosti s strokovnjaki in intervjuvati vrhunske mladinske športnike.

5. LITERATURA

Bizjak, M. (1999). Šport od mladosti k zrelosti, Karantania, Ljubljana.

Lunder, U. (2012). Dotik življenja 8: učbenik za biologijo v 8. razredu osnovne šole. Ljubljana: Rokus Klett, str. 67.

Šalej, R. (2009). Šport in mladi - pogled na šport pri različno športno aktivnih mladostnikih (diplomsko delo). Maribor, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Fundacija za šport, Center za vseživljenjsko učenje.

Wikipedia, Wikimedia Foundation [online]. Šport. Citirano 1. 3. 2016. Dostopno na svetovnem spletu: <<https://sl.wikipedia.org/wiki/Šport>>.

Woolfolk, A. (2002). Pedagoška psihologija. Ljubljana: Educy, str. 25, 153-155 in 195-225.

HEME, SLIKE IN FOTOGRAFIJE

URL naslovi uporabljenih fotografij. Citirano 3. 3. 2016. Dostopne na svetovnem spletu:

Fotografija 1. prikazuje moderna plesalca (Vir: <https://en.wikipedia.org/wiki/Dance#/media/File:Two_dancers.jpg>).

Fotografija 2. prikazuje nogomet (Vir: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Sport#/media/File:Youth-soccer-indiana.jpg>>).

Fotografija 3. prikazuje košarko (Vir: <https://en.wikipedia.org/wiki/Basketball#/media/File:Basketball_World_Cup_2014.jpg>).

Fotografija 4. prikazuje odbojko (Vir: <https://en.wikipedia.org/wiki/Volleyball#/media/File:Volleyball_game.jpg>).

Fotografija 5. prikazuje tenis (Vir: <https://en.wikipedia.org/wiki/Tennis#/media/File:Peer_Vs_Chakvetadze.JPG>).

Fotografija 7. Poslovnež se v službo odpelje s kolesom (Vir: <http://redkiteprayer.com/2010/03/builder-interview-living-life-as-a-workcycles-bike-part-ii/>).