

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

ŠPORT IN MLADI

Raziskovalna naloga

AVTORICI:
Maša Fric, 2. HT
Tjaša Razgoršek, 2. HT

MENTORICA:
Veronika Cvetko mag. posl. ved

Celje, marec 2017



Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje

ŠPORT IN MLADI

Raziskovalna naloga

Sociologija

AVTORICI:

Maša Fric, 2. HT

Tjaša Razgoršek, 2. HT

MENTORICA

Veronika Cvetko mag. posl. ved

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2017

Raziskovalna naloga je bila opravljena na ŠHVU, Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje, 2017.

Mentor:

Veronika Cvetko mag. posl. ved

Datum predstavitve: 21. 3. 2017



BY: Tjaša Razgoršek, Maša Fric

Uporabili smo licenco CreativeCommon (Prizanje avtorstva :
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/si/legalcode>

Zahvala

Najprej se zahvaliva mentorici gospe profesorici Veroniki Cvetko, za strokovno pomoč, za nasvete s področja obdelovanja podatkov.

Tilnu Lipniku in Timoteju Burlaku se zahvaljujeva za intervju.

Zahvaljujeva se vsem anketirancem za sodelovanje.

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD ŠHVU, šolsko leto 2016/2017

KG šport/mladi

AV FRIC, Maša in RAZGORŠEK, Tjaša

SA CVETKO, Veronika

KZ 3000 Celje, Ljubljanska 97

ZA ŠHVU, Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje, 2017

LI 2017

IN ŠPORT IN MLADI

TD Raziskovalna naloga

OP X, 24 s., 1 tab., 1 sl., 8 graf, 1 priloga, 20 vir

IJ SL

JI sl

AI ŠPORT IN MLADI

Povzetek

V sodobnem svetu druženja mladih na socialnih omrežjih mladi vedno bolj ostajajo doma med zasloni računalnikov. Namen naše raziskovalne naloge je bil, ugotoviti, ali se mladostniki redno gibljejo in ukvarjajo s športom. Šport in gibanje sta pomembna za zdrav način življenja. V teoretičnem delu opredelimo mladostništvo in vlogo športa v tem obdobju. Pregledamo dosedanje raziskave na tem področju. Na podlagi dosedanjih dognanj ugotavljamo, da se mladostniki ne ukvarjajo s športnimi aktivnostmi, kljub pestrosti izbire različnih vrst športov. V empiričnem delu na osnovi rezultatov ankete, ki smo jo ustvarili s pomočjo Google Drive ugotovimo, da je večina mladostnikov športno aktivna ter, da se mladostniki ukvarjajo z športom zaradi zdravega načina življenja. Na osnovi rezultatov anketiranja smo ugotovili, da so športi z žogo so najpogostejša izbira mladostnikov ter da mladostniki porabijo ne porabijo veliko denarja za športne dejavnosti.

Kazalo vsebine

Kazalo vsebine	V
Kazalo slik	VI
Kazalo tabele.....	VI
Kazalo grafov.....	VI
1 Uvod	1
1.1 Namen in cilji naloge	1
1.2 Struktura raziskovalne naloge	1
1.3 Metodologija	2
1.3.1 Metoda analize dokumentov	2
1.3.2 Metoda spraševanja (anketa, intervju)	2
1.3.3 Metoda obdelovanja podatkov	2
1.4 Hipoteze	2
2 Teoretični del naloge	3
2.1 Mladostništvo	3
2.2 Kaj je šport?	4
2.3 Športna vzgoja.....	4
2.4 Zgodovina športa.....	4
2.5 Športno udejstvovanje in mladi.....	6
2.11 Šport za zdravje.....	10
2.11.1 Ali je gibanje šport?	12
3 Osrednji del naloge.....	14
3.1 Opis raziskovalnih rezultatov	14
3.1.1 Analiza anketnih podatkov	14
3.1.2 Intervju.....	18
3.2 Diskusija.....	19
3.3 Preverjanje hipotez	19
4 Zaključek	20
5 Viri in literatura	21
6 Priloga.....	23

Kazalo slik

Slika 1: Dejavnosti mladih.....	6
---------------------------------	---

Kazalo tabele

Tabela 1: Dejavniki, ki vplivajo na športno aktivnost	9
---	---

Kazalo grafov

Graf 1: Populacija mladih v Sloveniji.....	4
Graf 2: Spol.....	14
Graf 3: Starost.....	14
Graf 4: Šola katero obiskujejo	15
Graf 5: Gibanje mladostnikov.....	15
Graf 6: Ukvarjanje s športom.....	16
Graf 7: Vrste športa.....	16
Graf 8: Poraba denarja za športne aktivnosti	17

1 Uvod

Redno gibanje in športno udejstvovanje mladim preprečujejo mnogi dejavniki: pomanjkanje časa in motivacije, premajhna podpora in vodenje odraslih, občutek zadrege ali nesposobnosti, pomanjkanje varnih prostorov za gibanje in šport in prepogosto nepoznavanje koristi gibanja in športa. Redno gibanje in športno udejstvovanje pomagata otrokom in mladim zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe, pomagata nadzirati telesno težo, razgrajevati maščobo ter pomagata k učinkovitemu delovanju srca in pljuč. Gibanje in šport prispevata k razvoju gibanja in koordinacije ter pomagata preprečevati in nadzirati občutje strahu in depresije. Mladim dajeta možnost za samo izražanje, pomagata jim graditi samozavest, doživeti občutke uspešnosti, ustvarjati medsebojne odnose in se vključiti v družbo. Ti pozitivni učinki jim pomagajo, da se uprejo tveganjem in škodi, ki nastanejo zaradi zahtevnosti, tekmovalnosti, stresa in sedečega načina življenja, ki je zelo pogosto prisoten v življenju mladih. Ugotovili so tudi, da so otroci, ki so se več gibalili in športno udeleževali bolj telesno dejavni in v šoli uspešnejši. Gibanje in šport koristita pri osvajanju preostalih zdravih načinov obnašanja, kot na primer izogibanje tobaku, alkoholu, uporabi drog in nasilnemu vedenju. Lahko tudi pripomoreta k zdravi prehrani, zadostnemu počitku in varnejšemu obnašanju. Vzorci gibanja in športnega udejstvovanja, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, se pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje. Premalo gibanja in športa v otroštvu lahko botruje težavam z zdravjem v vsem življenju.

Šport oz. športna vzgoja je širok izraz, ki vključuje fitness, večšine, gibanje, plesno razgibavanje, zdravje, igre in šport, zraven pa še posamezne vrednote in znanja. Šport bi lahko označili kot živahno telesno dejavnost, ki vključuje tekmovanje s samim sabo, s sočlovekom ali soočanje z naravnimi silami z namenom raziskati meje lastnih zmožnosti bodisi za zabavo, užitek ali razvedrilo.

Gibanje je kakršno koli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije (izgorevanje kalorij). Gibanje ni le šport. Ko hitro hodite, se igrate, pospravljate, plešete ali hodite po stopnicah, se gibljete za zdravje. Gibanje in šport sta pomembna za zdravo rast in razvoj mladostnika

Obseg gibanja in športnega udejstvovanja med mladimi upadeta v državah po vsem svetu. Glavni krivec za to je vedno bolj razširjen sedeči način življenja. Vedno manj otrok hodi v šolo peš ali s kolesom. Preveč časa se porabi za gledanje televizije, igranje računalniških igrice, za delo z računalnikom.

1.1 Namen in cilji naloge

Naš namen naloge je bil, da izvemo koliko se mladostniki gibljejo. Okolica, v kateri smo raziskovali, je bila okolica Celja.

1.2 Struktura raziskovalne naloge

Najprej smo iskali informacije po knjigah in po straneh na internetu. Našli smo kar nekaj zanimivih podatkov, ki so nam prišli prav. Zastavili smo si hipoteze, sestavili teoretični del in se lotili intervjuja in ankete, s pomočjo katere smo dobili informacije o športni aktivnosti med mladostniki.

1.3 Metodologija

S pomočjo aplikacije Google Drive¹ – obrazci smo naredili anketo (priloga 1). Uporabili smo vprašanja zaprtega tipa in mrežo.

Uporabili smo naslednje raziskovalne metode:

- Metoda analize dokumentov.
- Metode spraševanja (anketa, intervju).
- Metoda obdelovanja podatkov.

1.3.1 Metoda analize dokumentov

Najprej smo iskali obstoječe vire in literaturo po knjigah in po straneh na internetu. Našli smo kar nekaj virov in literature, ki smo jih uporabili pri teoretičnem delu raziskovalne naloge.

1.3.2 Metoda spraševanja (anketa, intervju)

Z metodo anketiranja smo dobili podatke neposredno od posameznih anketirancev s pomočjo Facebooka (socialno omrežje) odzvalo se je 982 anketirancev. Zanimalo nas je koliko se mladostniki gibljejo. Anketa je bila anonimna, sestavljena je bila iz devetih vprašanj in s tremi podvprašanji. Anketiranci so vprašanja reševali resno.

Z metodo intervjuja smo dobili podatke neposredno od dveh intervjuvancev Tilna Lipnika in Timoteja Burlaka. Zanimalo nas je več o ukvarjanju s športom že od »malih nog«. Intervju je strukturne, sestavljen iz 4 vprašanj, ki so bila že vnaprej napisana.

1.3.3 Metoda obdelovanja podatkov

Vse anketne vprašalnike smo pregledali in odgovore nato analizirali ter vstavile grafe v Microsoft Word. Pri tem smo uporabljali program Google Drive. Google Drive je program, na katerem ustvarjamo, delimo, sodelujemo in shranjujemo.

1.4 Hipoteze

Pred začetkom raziskovanja smo si postavili naslednje hipoteze:

1. Večina mladostnikov ni športno aktivna.
2. Mladostniki se ukvarjajo z športom zaradi zdravega načina življenja.
3. Športi z žogo so najpogostejša izbira mladostnikov.
4. Mladostniki porabijo 21-50€ mesečno za športne aktivnosti.

¹ Google Drive je storitev v oblaku, ki je neločljivo povezana z vsemi ostalimi Googlovimi spletnimi storitvami kot so Gmail, urejevalnik dokumentov (bivši Google Docs), brskalnik Chrome, operacijski sistem Android in druge. Najosnovnejša funkcija storitve Drive je shranjevanje datotek v oblaku, a ima poleg tega še mnogo drugih dodatkov, ki so zelo uporabni pri delu z dotičnimi datotekami.

2 Teoretični del naloge

2.1 Mladostništvo

»Mladostništvo, adolescenca² je obdobje, ki za vsakega posameznika pomeni prehod med dvema svetoma, iz otroškega v svet odraslih. V našem kulturnem krogu smo navajeni videti v mladostništvu obdobje nestabilnosti (mladostnik je labilen, pada iz ene v drugo emocionalno krizo, odklanja avtoriteto staršev, ustvarja probleme sebi in drugim).«(Musek 1995, 37)

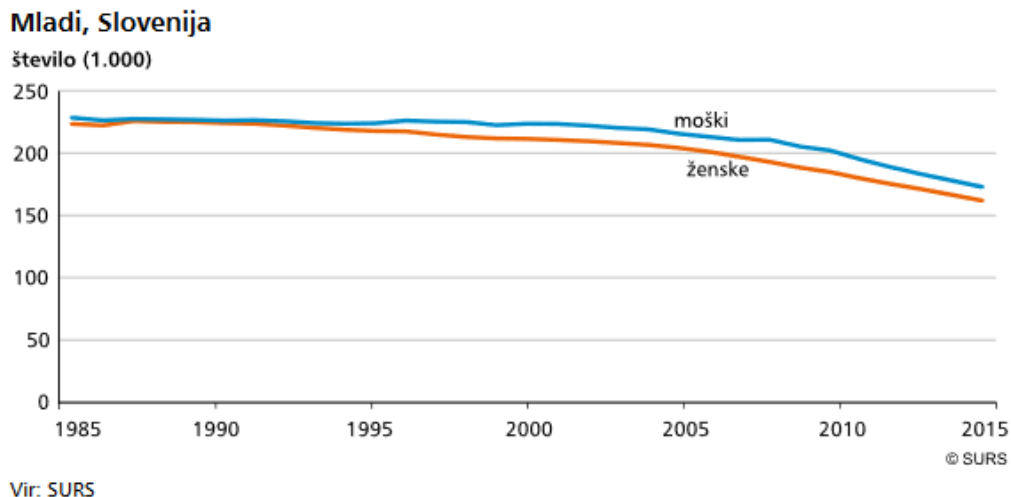
V nadaljevanju avtor opredeljuje adolescenco, kot dobo pospešenega dozorevanja in kot stopnjo, kjer se oblikuje identiteta. Avtor opisuje identitetno zmedenost kot grožnjo posamezniku na treh področjih in sicer na področju intimnosti in partnerstva, na področju časovne perspektive (planiranje prihodnosti) in na področju delavnosti. povezuje obdobje adolescence s postopnim osamosvajanjem, z iskanjem »lastnega mesta pod soncem«. Obdobje označuje z značilnim tesnim povezovanjem z vrstniki, zlasti tistimi, ki imajo podobne probleme. Vse bolj postajajo aktualni tudi poklicni interesi. (Musek 1997, 338)

»Adolescenca je čas hitrega telesnega razvoja in velikih čustvenih sprememb. Spremembe, ki jih prinese puberteta, ko se začneja otrokovo telo spreminjati, se začnejo dogajati med enajstim in trinajstim letom. Dekleta se sprva hitreje razvijajo kot fantje, pozneje pa jih fantje dohitijo. Hitri telesni razvoj spremljajo burne čustvene spremembe, ki močno vznemirjajo starše in tudi otroke same.« (Končnik-Goršič 2004, 19)

V svoji klasični sodobni obliki za večino moških in žensk velja potreba, da dosežejo svojo družbeno definiranost. Identiteto gradijo z lastnimi napori in viri. (Bauman 2001, 230-231)

Potrebno je omeniti še izraz puberteta, ki ga včasih zamenjujemo z adolescenco. Če smo za adolescenco rekli, da je proces duševnega in socialnega dozorevanja, je puberteta proces pospešenega telesnega razvoja. Poteka predvsem od desetega do trinajstega leta pri dekletih in od dvanajstega do petnajstega leta pri fantih. To pomeni pretežno v zgodnjem obdobju mladostništva. Puberteta se konča s t.i. biološko zrelostjo posameznika. (Vičič 2002)

² Lat, »adolescere« pomeni odraščanje



Graf 1: Populacija mladih v Sloveniji
Vir: SURS <http://www.stat.si/StatWeb/File/DocSysFile/8866>

2.2 Kaj je šport?

Šport je igra ali aktivnost, izvedena v okviru javno določenih pravil pri kateri sodeluje ena ali več oseb, pri tem pa tekmuje proti drugim igralcem/udeležencem. Različni motivi za ukvarjanje s športom in želja doseganja dobrih rezultatov sta glavni značilnosti športa.

Šport predstavlja velik del človeških interesov in dejavnosti. Zanj se odrekamo času, namenjenemu za počitek, kot je na primer branje časopisa ali gledanje televizije. Praktično gledano lahko »šport« definiramo skozi vsakodnevno uporabo tega izraza. Funkcionalno bi ga lahko definirali kot dejavnost z določenimi lastnostmi: Vadba uporabne fizične aktivnosti rekreativno, ki ni nujno potreben v vsakdanjem življenju. Podrejeni se pravilom določenih za neko aktivnost z željo po dosežkih na tem področju. (<https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port>)

2.3 Športna vzgoja

Naloga športne vzgoje v šoli je predvsem spodbuda navade gibanja, vadbe oziroma ukvarjanja s športom. V drugi polovici 19. stoletja osnovne šole uvedel obvezni predmet.

Športno vzgojni karton je projekt večletnega kontinuiranega spremljanja razvoja mladih v osnovnih šolah na nacionalni ravni. Analize zbranih podatkov omogočajo ugotavljanje sprememb telesnih značilnosti ter gibalnih sposobnosti šolske populacije, kar služi kot strokovna osnova pri oblikovanju nadaljnje strategije razvoja športne vzgoje na vzgojno-izobraževalnem področju in širše. V Sloveniji takšno spremljavo opravljamo že osemnajst let. (<http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/0492d25dc1856c4f568e91b8536217bc.pdf>)

2.4 Zgodovina športa

Razvoj športa skozi zgodovino nam lahko 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 30,000 let. Čeprav za povezanost naslikanih aktivnosti s športom obstaja malo neposrednih dokazov, pa se zdi smiselno sklepati, da so že takrat obstajale športu podobne aktivnosti.

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.

Od antike dalje so šport vedno bolj nadzorovali s pravili in organiziran. Aktivnosti, ki so bile primarno potrebne za prehranjevanje in preživetje so s pravili vedno bolj spreminjala 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.

V času antične Grčije je bilo razvitih že zelo veliko športov.

- Palestra in gimnazij
Palestra je bila rokoborska šola v antični Grčiji. V njej so se odvijale tekme v boksu in rokoborbi, ki niso zahtevale veliko prostora. Lahko je obstajala brez gimnazija, medtem ko gimnazij ni mogel obstajati brez palestre. Gimnazij je bil v antični Grčiji objekt za usposabljanje tekmovalcev v ljudskih igrah, pa tudi prostor za druženje in sodelovanje pri intelektualnih opravilih.
- Različne telesne vaje, tek (tek na dolge proge in šprint), met diska in kopja, skoki v daljino, preskoki ovir, borenje, plavanje, jahanje
- Lov
- Igre z žogo
- Različni plesi
- Dirke z vozovi

Olimpijske igre so se začele že v Grčiji 480 p.n.št. Olimpijske igre (na 4 leta) Pierre de Coubertin (1863-1937) je obnovil Olimpijske igre. Enostavno, da bi oplemenitil in okrepil šport, mu zagotovil neodvisnost in obstanek in mu omogočil vzgojno vlogo, ki mu pripada v modernem svetu (šport ni izživiljanje, pač pa krepostnost).

Turistov je bil globalni srednjeevropski tekmovalni dogodek, na regionalnem ali lokalnem nivoju so prosti čas izpolnjevale številne igre, ki so bile pozneje torišča modernih športnih panog. Priljubljene so bile npr. igre z žogo, praobljka tenisa, ali moštveni football, tudi rokoborba.

V drugi polovici 19. stoletja prestopi šolski prag v večini evropskih dežel; v Avstro-Ogrski 1869 nov šolski zakon, ki je v osnovne šole uvedel obvezni predmet "telesno vzgojo". (<https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port> in [http://www.ff.uni-lj.si.sport/files/Dokumenti/Urnik/neimenovana_priloga_00010.pdf](http://www.ff.uni-lj.si/sport/sites/www.ff.uni-lj.si.sport/files/Dokumenti/Urnik/neimenovana_priloga_00010.pdf))

2.5 Športno udejstvovanje in mladi

Obseg gibanja in športnega udejstvovanja med mladimi upadata v državah po vsem svetu. Glavni krivec za to je vedno bolj razširjen sedeči način življenja. Vedno manj otrok hodi v šolo peš ali s kolesom. Preveč časa se porabi za gledanje televizije, igranje računalniških igric, za delo z računalnikom – prepogosto na račun časa in priložnosti za telesno dejavnost in šport. Redno gibanje in športno udejstvovanje mladim preprečujejo mnogi dejavniki: pomanjkanje časa in motivacije, premajhna podpora in vodenje odraslih, občutek zadrege ali nesposobnosti, pomanjkanje varnih prostorov za gibanje in šport in prepogosto nepoznavanje koristi gibanja in športa.



Slika 1: Dejavnosti mladih

Vir: <http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/0492d25dc1856c4f568e91b8536217bc.pdf>

Redno gibanje in športno udejstvovanje pomagata otrokom in mladim zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe, pomagata nadzirati telesno težo, razgrajevati maščobo ter pomagata k učinkovitemu delovanju srca in pljuč. Gibanje in šport prispevata k razvoju gibanja in koordinacije ter pomagata preprečevati in nadzirati občutje strahu in depresije. Mladim dajeta možnost za samoizražanje, pomagata jim graditi samozavest, doživeti občutke uspešnosti, ustvarjati medsebojne odnose in se vključiti v družbo. Ti pozitivni učinki jim pomagajo, da se uprejo tveganjem in škodi, ki nastanejo zaradi zahtevnosti, tekmovalnosti, stresa in sedečega načina življenja, ki je zelo pogosto prisoten v življenju mladih. Ugotovili so tudi, da so otroci, ki so se več gibali in športno udeleževali bolj telesno dejavni in v šoli uspešnejši. Gibanje in šport koristita pri osvajanju preostalih zdravih načinov obnašanja, kot na primer izogibanje tobaku, alkoholu, uporabi drog in nasilnemu vedenju. Lahko tudi pripomoreta k zdravi prehrani, zadostnemu počitku in varnejšemu obnašanju.

Vzorci gibanja in športnega udejstvovanja, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, se pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje. Premalo gibanja in športa v otroštvu lahko botruje težavam z zdravjem v vsem življenju. (<http://www.pozitivke.net/article.php/GibanjeInSportZaZdravje>)

2.6 Vrste športa

Poznamo več vrst športa, ki jih delimo po kategorijah glede na to, kako se šport igra. Nekateri športi sodijo v več kategorij.

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

(https://sl.wikipedia.org/wiki/Seznam_%C5%A1portov#.C5.A0porti_mo.C4.8Di)

2.7 Telesna aktivnost mladih

Proučevanje prostočasne gibalne oz. športne aktivnosti je še mlado področje in so ga uveljavile zlasti kineziološka, sociološka in medicinska (javnozdravstvena) disciplina; danes so raziskave, ki proučujejo značilnosti gibalne aktivnosti odraslih, že stalnica tovrstnih raziskav v večini držav razvitega sveta. Tudi v Sloveniji od leta 1973 poteka raziskava z naslovom »Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji«, ki vsakoletno v okviru slovenskega javnega mnenja ugotavlja značilnosti športne aktivnosti v prostem času odraslih prebivalcev Republike Slovenije (Petrović et al. 1974, 1984, 1996, 1998, 2001 v [Zurc www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-UC3VD84Z/f6552865-f5c1-45c1.../PDF](http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-UC3VD84Z/f6552865-f5c1-45c1.../PDF)).

Raziskave prostočasne gibalne aktivnosti pri otrocih in mladostnikih so v primerjavi z raziskavami odraslih veliko bolj redke, nesistematične in niso longitudinalne. Raziskovalci na tem področju (Cavill et al. 2001) ugotavljajo, da je baza podatkov o gibalni aktivnosti otrok in mladostnikov neprimerno šibkejša od baze podatkov odraslih. Kljub temu se število raziskav in zanimanje raziskovalcev za to področje strmo povečuje.

Proučevanje prostočasne gibalne oz. športne aktivnosti je še mlado področje in so ga uveljavile zlasti kineziološka, sociološka in medicinska (javnozdravstvena) disciplina; danes so raziskave, ki proučujejo značilnosti gibalne aktivnosti odraslih, že stalnica tovrstnih raziskav v večini držav razvitega sveta. Tudi v Sloveniji od leta 1973 poteka raziskava z naslovom »Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji«, ki vsakoletno v okviru slovenskega javnega mnenja ugotavlja značilnosti športne aktivnosti v prostem času odraslih prebivalcev Republike Slovenije (Petrović et al. 1974, 1984, 1996, 1998, 2001).

Raziskave prostočasne gibalne aktivnosti pri otrocih in mladostnikih so v primerjavi z raziskavami odraslih veliko bolj redke, nesistematične in niso longitudinalne. Raziskovalci na tem področju (Cavill *et al.* 2001) ugotavljajo, da je baza podatkov o gibalni aktivnosti otrok in mladostnikov neprimerno šibkejša od baze podatkov odraslih. Kljub temu se število raziskav in zanimanje raziskovalcev za to področje strmo povečuje. ([.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-UC3VD84Z/f6552865-f5c1-45c1.../PDF](https://dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-UC3VD84Z/f6552865-f5c1-45c1.../PDF))

Gibanje je pomembno, zaradi vpliva na telesno in duševno naravo. Oblikuje biološki, psihični in socialni del osebnosti. Zaradi njegovega širokega vpliva na posameznika, je potrebno ustrezno gibanje v vseh življenjskih obdobjih. Širina vpliva gibanja, se z rastjo in dozorevanjem manjša. Če se temu ne posvečamo dovolj zgodaj, bo gibalni in telesni razvoj nemogoče ustrezno oblikovati ter uravnovesiti. Vpliv gibanja na posameznika v mladosti:

- Vplivi telesne dejavnosti na razvoj
- Vplivi telesne dejavnosti na višino
- Vplivi telesne dejavnosti na maso
- Vplivi telesne dejavnosti na zorenje
- Vplivi telesne dejavnosti na funkcionalno in motorično sposobnosti adolescentov
- Vplivi telesne dejavnosti na razvoj nekaterih kroničnih bolezni

2.7.1 Vplivi telesne dejavnosti na razvoj

Telesna aktivnost vključuje celotno dejavnost, ki je povezana z delom mišic: igra, pouk športne vzgoje v šoli, tekmovalne dejavnosti in športnorekreacijska dejavnost. Obdobje 10 in 20 letih je obdobje rasti in razvoja. Telesna vadba je eden od eksogenih dejavnikov, ki vplivajo na rast in zorenje. Eksogeni so socioekonomski dejavniki, podnebni dejavniki, prehrana; endogeni so spol, dednost, hormoni,... Gibanje vpliva na skladnost rasti, zgodnje preprečevanje koronarne bolezni, AH, diabetesa tipa II,...

2.7.2 Vplivi telesne dejavnosti na višino

Telesna vadba nima vpliva na višino telesa. Se pa pojavi tudi odstopanje višine pri določenih športih. Odstopanje višine je predvsem obraz selekcije in ne same vadbe (nap. košarka in gimnastika). Rast pod vplivom GH (genetsko pogojen), v puberteti pospešena rast zaradi stimulacijskih učinkov spolnih hormonov na GH. Začetek pubertete je odvisen od kritične teže, višine in kostne zrelosti. Premajhna energijska preskrba (pomanjkljiva prehrana, pomanjkanje kisika in prevelika intenzivnost treninga).

2.7.3 Vplivi telesne dejavnosti na maso

Telesna vadba poveča porabo lipidov, ter zmanjša porabo ogljikovih hidratov ter sintezo lipidov. Redna telesna vadba je povezana z manjšim deležem maščob (razlika med aktivno vadbo in neaktivno vadbo je pomembnejša pri dekletih). Mehanična obremenitev vpliva na oblikovanje kosti; redna telesna vadba povečuje kostno gostoto (gostota kosti, ki jo dosežemo v mladosti je determinanta kostne gostote v starosti).

2.7.4 Vplivi telesne dejavnosti na zorenje

- Kazalniki somatske zrelosti: leto največjega prirasta višine

- Kazalniki spolne zrelosti: leto nastopa menarhe, pojav sekundarnih spolnih znakov

Telesna vadba ne vpliva na leto največjega prirasta v povprečju pri športnicah nastopi menarha.

2.7.5 Vplivi telesne dejavnosti na funkcionalno in motorično sposobnosti adolescentov

Boljša aerobna vzdržljivost, boljše funkcionalno-motorične sposobnosti.

2.7.6 Vplivi telesne dejavnosti na razvoj nekaterih kroničnih bolezni

Mladostnik iz visoko ravnijo telesne aktivnosti imajo značilno višjo raven HDL. V obdobju pubertete:

- Deklice: povečan odstotek maščobnega tkiva
- Dečki: povečanje arterijskega pritiska, zmanjšanje HDL

V šolskem obdobju: rast prevalence debelosti, ki je odvisna od stopnje telesne aktivnosti (ameriške raziskave so pokazale korelacijo med debelostjo in število preživelih ur pred TV-jem). Študije so pokazale, da so vrednosti arterijskega pritiska pri 5 letnikih z boljšimi funkcionalnimi sposobnostmi nižje. Pri otrocih z majhno in umirjeno hipertenzijo priporočajo aerobne aktivnosti. Raziskave koronarne bolezni srca na Irskem. Značilen ugoden učinek telesne aktivnosti na sistolični KT lipide v krvi in kardiorespiratorno sposobnosti pri 15 letnikih (bolj izražene pri fantih). Pomembnost telesne vadbe in športa za vse adolescente za preprečevanje ateroskleroze je predvsem v tem, da se določene – tako pozitivne kot negativne navade najlažje pridobijo v času adolescence. Človekova telesna dejavnost ima svoj polni zdravstveno-preventivni vpliv samo, če je kontinuirana skozi celo življenje. (<http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/0492d25dc1856c4f568e91b8536217bc.pdf>)

2.8 Vplivi na življenjski slog

Življenjski slog posameznika determinira kvalitativno in kvantitativno udeleženo gibanje v mladostnikovem življenju. Na življenjski slog vplivajo:

- INTRAPERSONALNI DEJAVNIKI (biološko, psihološko in posameznikovo vedenje, znanja posameznika)
- SOCIALNI DEJAVNIKI (podpora družine in vrstnikov, socialni položaj družine, šola)
- OKOLJE (objekti, površine in njihova dostopnost, tehnologije in njihova dostopnost, ponudba industrije prostega časa)

(<http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/0492d25dc1856c4f568e91b8536217bc.pdf>)

2.9 Dejavniki, ki vplivajo na športno aktivnost

Tabela 1: Dejavniki, ki vplivajo na športno aktivnost

	Pozitiven vpliv	Negativen vpliv	Neznačilno
Biološki dejavniki	Gibalne sposobnosti Telesna in gibalna samopodoba	Telesna teža Debelost Starost	

Socialni dejavniki	Športna dejavnost staršev Izobrazba staršev Socialno- ekonomski status družine Izkušnje iz šolske športne vzgoje		
Vedenjski dejavniki	Delo na računalniku Redno prehranjevanje	Gledanje televizije Kajenje Pitje kave Pitje alkohola Ponočevanje	Uporaba mobilnega telefona
Kognitivni dejavnik	Splošni učni uspeh Ocena športne vzgoje Športna znanja		
Psihološki dejavniki	Intrinzični motivi		

2.10 Mladostniki in prosti čas

Prosti čas je čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi, je čas za razbremenitev od naporov v šoli, pri delu in drugih vsakodnevnih obveznostih ter čas, ko se svobodno odločamo za različne dejavnosti. Za mladostnike pomeni možnost za sprostitev, ko se lahko prosti zunanjih pritiskov družijo s prijatelji, se zabavajo, izražajo sebe in preizkušajo svoje sposobnosti. Zavedati se moramo, da je kakovostno življenje pravica in priložnost vsakega posameznika in prosti čas je eden izmed načinov za njegovo doseganje in ohranjanje. Smiselno preživljanje prostega časa nas lahko obvaruje marsikatere fizične in psihične bolezni ali vsaj omili njene posledice. (http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/TrajnostniRazvoj/06_Prosti_cas.pdf)

Dijaki so danes v povprečju manj športno dejavni, kot so bili pred 15 leti. Beležimo vedno večjo potrošnjo prebivalcev za storitve prostočasne industrije, delež potrošnje za šport pa se je zmanjšal. V prostem času se šport zmanjšuje šport.

Preživljanje prostega časa slovenske mladine se spreminja:

- Poležavanje (12,3% dijakov med počitnicami vstaja po 11:00)
- Prehranjevalne navade se delno izboljšujejo, še vedno pa se $\frac{1}{4}$ mladih prehranjuje nezdravo
- Delovne obveznosti mladih med počitnicami se zmanjšujejo
- Novi mediji izpodrivajo klasične
- Športna dejavnost se zmanjšuje
- Uživanje opojnih snovi se povečuje (27% 15 letnikov redno kadi in 41,5% jih tedensko uživa alkohol)
- Dijaki vedno bolj ponočujejo (20,3% dijakov gre med počitnicami spat op 1.00 zjutraj) (<http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/0492d25dc1856c4f568e91b8536217bc.pdf>)

2.11 Šport za zdravje

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno

vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje (Zurc, 2008). Če bo otrok obvladal svoje telo, če bo s podobo svojega telesa zadovoljen, bo to pozitivno vplivalo na njegovo samostojnost, samozavest in tudi na njegovo samopodobo. Otrok, ki bo precej gibalno aktiven, se bo prek tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekavanje. Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vse to pa je v pomoč tudi učitelju, da lažje izvede učno snov. Redna telesna/gibalna dejavnost pa vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok in mladostnikov, na njihovo zdravje, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa ter rak na prsni) v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti (NICE, 2007; Bouchard in sod., 2007; Karpljuk 2003). V kombinaciji z ustrežno prehrano pa redna telesna/gibalna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli v odraslo dobo (Haug, 2008). (http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&catid=36&Itemid=80)

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- Razvijati gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi.
- Z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo.
- Opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost.

Usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj:

- Spopolnjevati športno znanje tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki ponujajo možnost poznejših dejavnosti v prostem času (atletika, ples, aerobika, odojka, košarka, nogomet, plavanje).

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami:

- Spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje.
- Spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanje izgubljene.
- Razumeti odzivanje organizma za napor.

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja:

- Oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine).
- Spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti.
- Doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.

2.11.1 Ali je gibanje šport?

Na gibanje otroka oziroma mladostnika ima poleg družine pomemben vpliv šola, saj v tem okolju otroci in mladostniki preživijo velik del dneva. Poleg ustaljenih oblik telesne/gibalne dejavnosti, kot so športna vzgoja in šolski krožki z vsebinami telesne/gibalne dejavnosti, lahko šole gibanje otrok in mladostnikov spodbujajo tudi z vključevanjem gibanja v učenje posameznih vsebin (npr. matematike, slovenskega jezika, naravoslovja). Učenje je namreč najbolj učinkovito, če poleg vida, sluha in govora vključuje tudi gibanje. Izražanje in ustvarjanje z gibanjem poglobljata doživljanje, to pa povečuje motivacijo, olajšuje razumevanje in izboljšuje zapomnitev (Zurc, 2007). Tudi v Sloveniji izvedena raziskava (Zurc, 2007) je potrdila, da so učenci, ki so se osne simetrije pri matematiki učili z metodo gibanja, bolje poznali in razumeli ta pojem ter so pri reševanju enostavnih problemov dosegli tudi boljše rezultate kot tisti učenci, ki so se osne simetrije učili na klasičen način. (http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&catid=36&Itemid=80)

Gibanje je kakršno koli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije katerega rezultat je poraba energije. Pomankanje gibanja je pogost vzrok za smrti, bolezni in druge prizadetosti. Približno 2 milijona smrti letno v svetu pripisujejo ravno temu. Raziskave Svetovne zdravstvene organizacije o dejavnikih tveganja kažejo da, je sedeči način življenja eden od desetih glavnih vzrokov za smrti in prizadetosti na svetu. Redno gibanje in ukvarjanje s športom prinaša mnoge kakovosti, saj zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt, zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni v spodnjem predelu hrbta, pomaga zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe in poveča energijo ljudem s kroničnimi boleznimi. (http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&catid=36&Itemid=80)

2.11.2 Zakaj je šport tako pomemben za naše zdravje?

Ukvarjanje z športom prinaša mnogo koristi:

- Pomaga nadzirati telesno težo in zmanjšati tveganje za 50%.
- Pomaga zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe in poveča energijo ljudem s kroničnimi boleznimi.
- Spodbuja duševno blaginjo, zmanjšuje stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti.
- Pomaga preprečiti ali nadzirati tvegano vedenje, ko nap. uporaba tobaka, alkohola in preostalih snovi, nezdrava prehrana.
- Pri ženskah pomaha preprečevati osteoporozo in zmanjševati tveganje za zlom kolka do 50%.
- Zmanjša tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta.
- Zmanjšuje tveganje za razvoj diabetesa tipa II za 50%.
- Pomaga preprečevati / znižati krvni tlak.
- Zmanjša tveganje za razvoj srčne bolezni ali raka debelega črevesa za 50%.
- Zmanjša tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi, ki so vzrok za tretjino vseh smeti.
- Zmanjša tveganje za prezgodnjo smrt.

(<http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200704695.pdf>)

2.11.3 Gibanje in zdravje

Otroci in mladostniki se morajo gibati oz. ukvarjati z športom vsaj 1 uro na dan vsak dan, odrasle osebe pa vsaj 30 minut na dan vsak dan. To lahko tudi dosežemo z hitro hojo, kolesarjenjem in plesom. Gibanje naj bo vsaj zmerno intenzivno, kar pomeni, da rahlo zadihamo, srce nam hitreje utripa in po telesu občutimo toploto, lahko pa se tudi oznojimo, predvsem v vročem in vlažnem vremenu. (<http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200704695.pdf>)

2.11.4 Podatki za Slovenijo

Podatki za Slovenijo (v Drev: Jeriček in sod., 2007) kažejo, da priporočilom o 60-minutni zmerni telesni dejavnosti vsaj pet ali vse dni v tednu sledi le slabih 40 % slovenskih otrok in mladostnikov, starih 11, 13 in 15 let. Fantje so bolj telesno dejavni kot dekleta in 11-letniki bolj kot 15-letniki. V prostem času pa se več rekreirajo otroci in mladostniki iz višjih socialno-ekonomskih razredov kot tisti iz nižjih.

Raziskave kažejo tudi, da s starostjo gibanje upada, največji upad se povezuje z obdobjem adolescence. Mladostniki namreč v tem obdobju več časa namenijo sebi, svoji identiteti, svoji podobi, novim socialnim omrežjem in vse to lahko vpliva tudi na gibanje (v Drev: Haug, 2008). Hkrati narašča število vedenj sedečega življenjskega sloga. Otroci, stari okoli 11 let, med šolskim tednom presedijo v šoli in pri šolskem delu doma skupaj v povprečju že okoli 9 ur (v Drev: Završnik in Pišot, 2005).

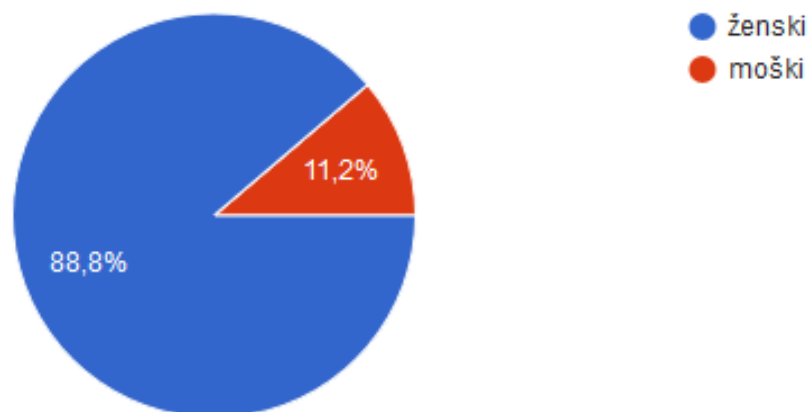
Ključni zdravstveni problemi, ki so povezani tudi s telesno (ne)dejavnostjo pri otrocih in mladostnikih, so debelost, obolenja kostno-mišičnega sistema, duševno zdravje, poškodbe zaradi športa in prometa ter akutna obolenja dihal in astma (v Drev: Gabrijelčič in sodobniki, 2009). (http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&catid=36&Itemid=80)

3 Osrednji del naloge

3.1 Opis raziskovalnih rezultatov

Z anketnim vprašalnikom smo prišli do podatkov s pomočjo družabnega omrežja Facebooka odzvalo se je 982 anketirancev. Zanimalo nas je če se mladostniki redno gibajo in ukvarjajo s športno. Zanimalo nas je tudi ali se mladostniki gibljejo in ukvarjajo s športom zaradi zdravja in zdravega način življenja.

3.1.1 Analiza anketnih podatkov

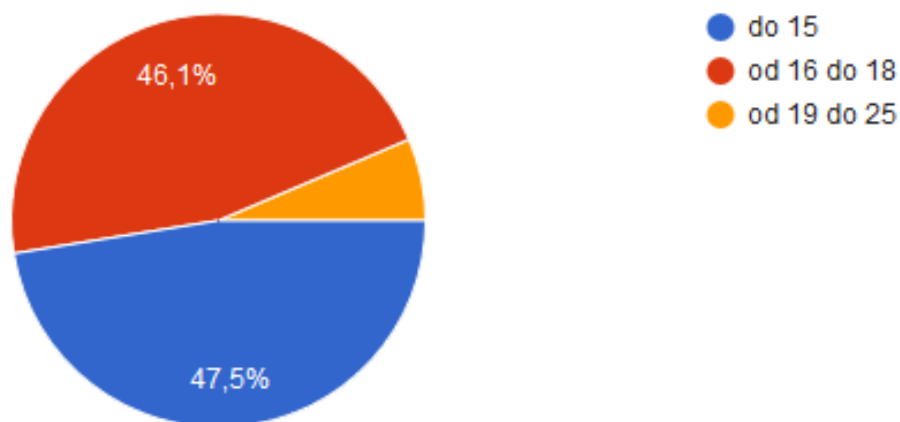


Graf 2: Spol

Vir: Fric, Razgoršek 2017

Razmerje med moškimi in ženskami je bilo zelo veliko. Na anketo je odgovorilo največ žensk 88.8% in manjši del moški 11.2%.

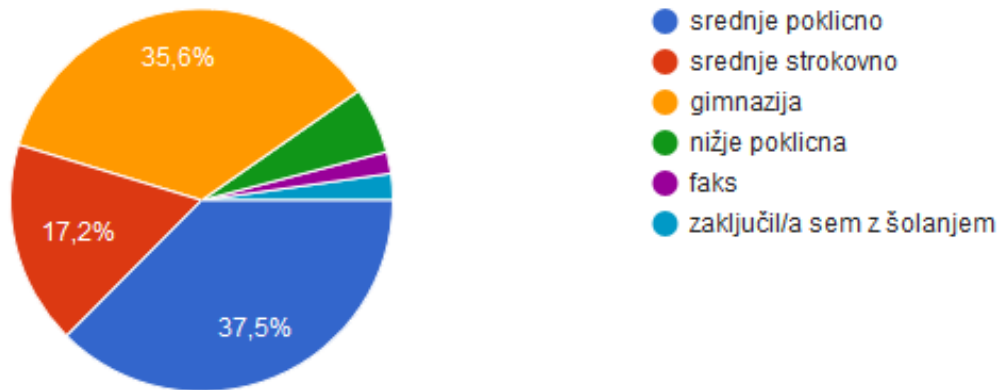
Podatki kažejo, da je moških več kot žensk (graf 1). V zadnjih letih se je populacija žensk povečala za 3.3%. V naši anketi se je odzvalo več žensk, kot moških (graf 2). (<http://www.stat.si/StatWeb/File/DocSysFile/8866>)



Graf 3: Starost

Vir: Fric, Razgoršek 2017

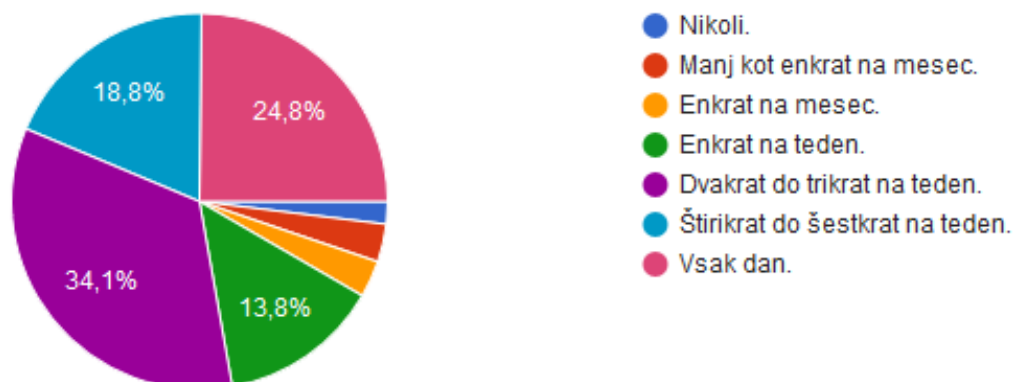
Iz grafa 3 je razvidno, da je največ anketirancev je starih od 15 in do 18 let. Mladostniki se najpogosteje gibljejo v obdobju šolanja. Po končanem šolanju pa se ne prenehajo ukvarjati s športom. Ta podatek sicer ni najpomembnejši, vendar smo podatke združevali, lahko bi analizirali mladostnike od 19 do 25 leta, da bi videli koliko se gibljejo.



Graf 4: Šola katero obiskujejo
Vir: Fric, Razgoršek 2017

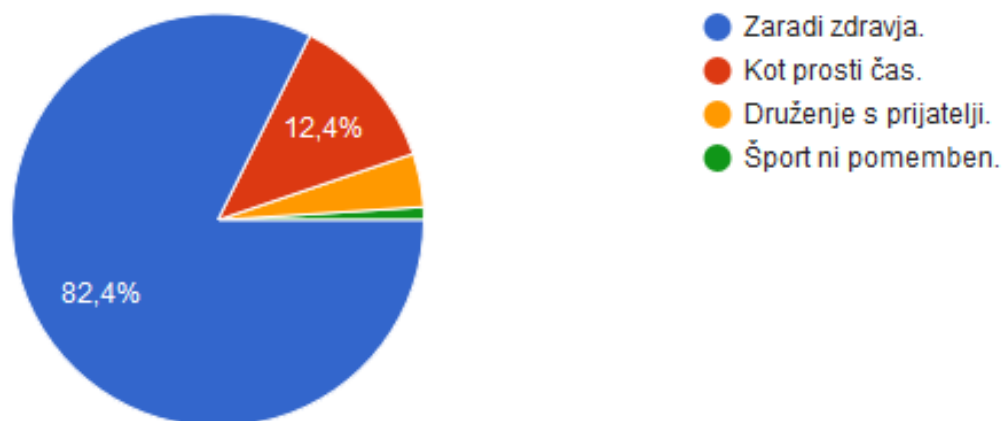
Največ anketirancev obiskuje srednje poklicno šolo 37,5% in gimnazijo 35,6%. Najmanj pa faks in tisti, ki so že zaključili z šolanjem.

V Sloveniji se mladi obeh spolov v čedalje večjem številu vpisujejo v srednje tehniško in strokovno izobraževanje število vpisanih v srednje splošno izobraževanje pa upada. (<http://www.stat.si/StatWeb/File/DocSysFile/8866>)



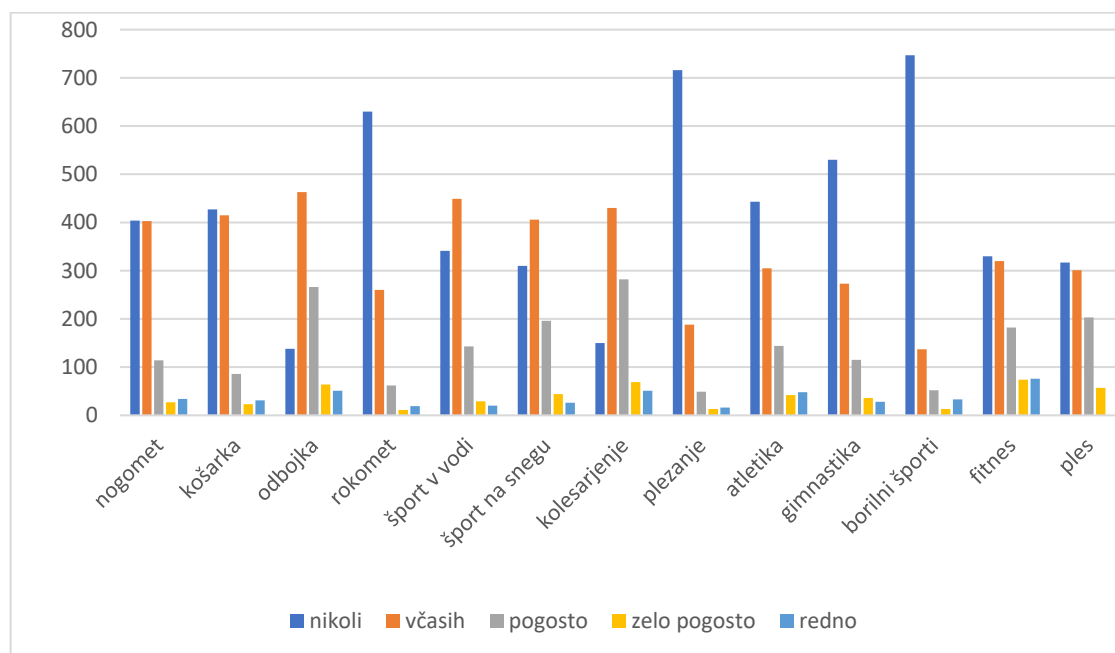
Graf 5: Gibanje mladostnikov
Vir: Fric, Razgoršek 2017

Podatki kažejo (graf 5), da 34,1% mladostnikov se največkrat gibljejo dvakrat do trikrat na teden, kar najverjetneje predstavlja uro športne vzgoje v šoli. Tisti, ki pa so odgovorili z vsak dan pa se gibljejo več kot eno uro na dan, to pa so tisti ki trenirajo. V drugih raziskavah se mladostniki gibljejo manj kakor v naši raziskovalni nalogi.



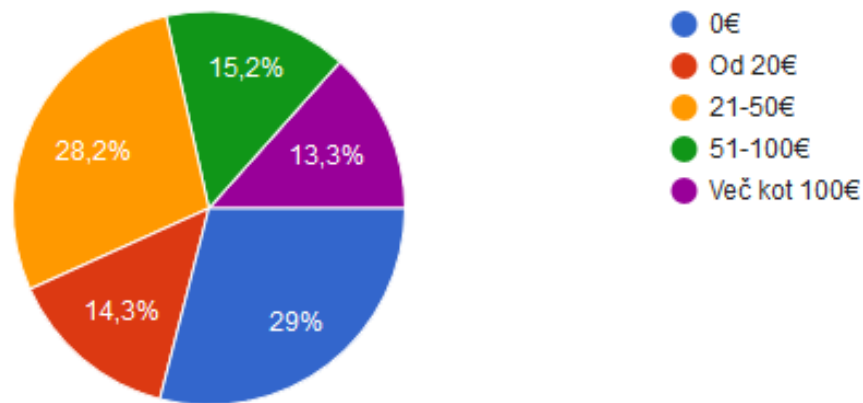
Graf 6: Ukvarjanje s športom
Vir Fric, Razgoršek 2017

Mladostniki se največ gibljejo zaradi zdravja. Kar 82,4% mladostnikov se ukvarja z šport zaradi zdravje in zdravega načina življenja. 12,4% mladostnikov se pa ukvarja z športom kot prosti čas. tudi drugi podatki potrjujejo da se mladostniki gibljejo zaradi zdravja.



Graf 7: Vrste športa
Vir: Fric, Razgoršek 2017

Največ mladostnikov se ukvarja s športom z žogo. Po ugotovitvah jih največ igra odbojko najmanj pa rokomet. Od ostalih športov pa je največ kolesarjev najmanj mladostnikov pa se ukvarja z borilnimi športi. Intervjuvali smo dva dijaka. Eden se ukvarja s košarko, ki je šport z žogo, to eden izmed najpogostejših portov med mladostniki. Drugi intervjuvanec pa trenira karati, ki je borilni šport in s tem športom se mladostniki ukvarjajo najmanj.



Graf 8: Poraba denarja za športne aktivnosti

Vir: Fric, Razgoršek 2017

Anketiranci so največkrat odgovorili, da ne porabijo nič denarja za šport ali pa od 21 do 50€. Najmanj pa jih je odgovorilo z več kot 100€. Za 0€ je odgovorilo kar 29% mladostnikov in za od 21 do 50€. 28,2% mladostnikov. Za več kot 100€ je odgovorilo 13,3% mladostnikov. Tako smo ugotovili, da tisti mladostniki, ki trenirajo porabijo več kot 100€. To dokazuje tudi metoda intervjuja, saj prvi intervjuvanec porabi 150€ na sezono, drugi pa porabi 40€ mesečno.

3.1.2 Intervju

Intervjuvali sva Tilna Lipnika in Timoteja Burlaka dijaka 2.HT iz šole za hortikulturo in vizualno umetnost Celje . S športom se ukvarjata že od »malih nog«.

Najprej sva intervjuvali Tilna Lipnika, ki trenira košarko.

1. Kolikokrat imaš na teden?

Trening imam vsak dan.

2. Koliko ur na dan imaš trening?

Trening traja po 2 uri po treningu pa sledi fitnes.

3. .Opiši, kako zgleda tvoj dan.

Zjutraj se zbudim ob 4.45 in grem na vlak. Ko pridem v Celje gremo z prijatelji na kavo, nato odidem na avtobusno in grem v šolo. Po končanem pouku odidem domov z avtobusom iz glavne avtobusne postaje. Ko pridem domov imam kosilo potem pa imam trening, ki traja dve uri. Po treningu pa še grem v fitnes.

4. Koliko denarja porabiš za košarko?

Trening financira klub zato si kupim čevlje, ki stanejo okrog 150€, ki jih menjam vsako sezono.

.Nato pa sva še intervjuvali Timoteja Burlaka, ki trenira karate.

1. Kolikokrat imaš na teden?

Treninge imam od ponedeljka do petka

2. Koliko ur na dan imaš trening?

Treningi trajajo uro in pol do dve uri.

3. .Opiši, kako zgleda tvoj dan.

Zjutraj se zbudim in grem v šolo. Po končanem pouku odidem domov. Doma se pripravim za trening, včasih doma pred treningom še sam opravi krajši trening vaje za moč, ki trajajo 45 minut. Po treningu, ko pridem domov grem še malo za televizijo potem pa v posteljo.

4. Koliko denarja porabiš za karate?

Treningi mesečno stanejo 40€, oprema pa 100€, ki se ne menja vsako sezono.

3.2 Diskusija

Z našo raziskovalno nalogo smo se veliko naučili. Odkrivali smo začetke ter definicijo športa in kako zelo je potrebna in pomemben športna aktivnost za telo in zdravje. Zanimalo nas je, kako se mladostniki ukvarjajo z športom. Pri tem smo ugotovili, da se mladostniki največ gibljejo zaradi zdravja in da se največ gibajo dvakrat do trikrat na teden. Tisti, ki se pa vsak dan se gibljejo več kot eno uro. Največ mladostnikov se ukvarja s športom z žogo.

3.3 Preverjanje hipotez

1. **hipoteza** pravi, da mladostniki ne posvečajo dovolj pozornosti športnim aktivnostim, to hipotezo na osnovi rezultatov ovrževa.. Predvidevali smo, da ne posvečajo dovolj pozornosti športnim aktivnostim ampak smo se zmotili.. Saj trditve nikoli, manj kot enkrat na mesec in enkrat na mesec so imele zelo malo %. Ugotovili pa smo, da se mladostniki največ gibajo dvakrat do trikrat na teden, in sicer podatki kažejo, da se kar 34,1% mladostnikov giblje dvakrat do trikrat na teden. Mladostniki, ki se gibajo vsak dan to kar 24,8% mladostnikov. Se gibajo več kot eno uro vsak dan. Do teh trditve smo prišli z anketo.
2. **hipoteza** pravi, da se mladostniki ukvarjajo z športom zaradi zdravega načina življenja. To hipotezo lahko potrdiva saj smo s pomočjo ankete ugotovili, da se mladostniki ukvarjajo z športom zaradi zdravja, in sicer kar 82,4% mladostnikov meni, da je šport pomemben za zdravje in za zdrav način življenja.
3. **hipoteza** pravi, da je najpogostejši šport s katerim se ukvarjajo mladostniki, so športi z žogo. Hipotezo smo potrdili, saj se največ mladostnikov ukvarja s športom z žogo. S pomočjo ankete smo ugotovili, da jih največ igra odbojko najmanj pa rokomet.
4. **hipoteza** pravi, da mladostniki porabijo 21-50 € za športne aktivnosti. Anketiranci so največkrat odgovorili, da ne porabijo nič denarja za šport kar 29% mladostnikov je odgovorilo z 0€. Z 21-50€ je odgovorilo 28,2% mladostnikov. To pomeni, da lahko to hipotezo delno potrdimo, ker so nanjo največkrat odgovorili, da ne porabijo nič denarja za šport ali pa 21-50€.

4 Zaključek

Pri izvedbi raziskave naloge smo sledili raziskovalnim ciljem in postavljenim hipotezam, skladno z dispozicijo naloge .

Želeli smo raziskati koliko se mladostniki gibljejo in ukvarjajo s športom, ki vplivajo na športno aktivnost mladih, in preučiti, kako je športna aktivnost povezana z njihovim življenjskim slogom.

V teoretičnem delu smo raziskali kaj je šport, gibanje, telesna aktivnost. Šport sicer predstavlja eno izmed njihovih pomembnejših prostočasnih aktivnosti, vendar je v precej večji meri zastopano druženje s prijatelji. Glede na spol se s športom ukvarja več žensk, čeprav je redno športno aktivnih več moških. Večina se s športom ukvarja predvsem zaradi zdravja. Zelo malo mladostnikov je neaktivnih, njihova neaktivnost pa je predvsem posledica lastne odločitve, torej notranjih dejavnikov.

Ob koncu torej ugotavljamo, da je športna aktivnost v precejšnji meri vključena v življenjski slog mladostnikov. Večina jih je redno športno aktivnih, pogostost aktivnosti pa je povezana s posameznikovim vrednotenjem zdravja in skrbjo za zdrav način življenja. V raziskovalni nalogi smo se lotili le nekaterih področij, ki pomembno določajo športno aktivnost mladih, odprtih pa je ostalo še precej vprašanj, ki so zanimiva za nadaljnje preučevanje.

5 Viri in literatura

ARNČNIK, Matic; Gračner, Patricija in Potočnik, Neja. Šport in mladi. Raziskovalna naloga. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200704695.pdf> (Citirano-27.2.2017)

BAUMAN, Zygmund. 2001. The individualized society. Cambridge: Wiley-Blackwell, Polity press. ISBN 074562507X, 9780745625072.

CPI.Center za poklicno izobraževanje. Prosti čas Dostopno na spletnem naslovu: http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/TrajnostniRazvoj/06_Prosti_cas.pdf (Citirano-27.2.2017)

KONČNIK-GORŠIČ, Nataša. 2004. Moj otrok odrašča. Zbirka za starše in učitelje. Ljubljana: Mladinska knjiga. ISBN 8611168607, 9788611168609.

MUSEK, Janek. 1995. Ljubezen, družina, vrednote. 1. izd. Ljubljana: Educy. ISBN 961-6010-05-0.

MUSEK, Janek. 1997. Znanstvena podoba osebnosti. 1. ponatis. Ljubljana: Educy. ISBN 961-6010-03-4.

PETRINJA, Jan; Mlekuž, Alen; Šelb, Julij; Mikuž, Urša; Pungeršek, Lucija; Rebernik; Barbara. Telesna aktivnost mladih. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/0492d25dc1856c4f568e91b8536217bc.pdf> (Citirano-27.2.2017)

SLOBODNIK, I; Emberšič, D.; Švarc Urbančič, I.; Urbančič, T.; Girandon, D.; Tavčar, Ž.; Kapelj Gorenc, D.(1999). ŠPORT – tvoja izbira. Ljubljana: Gyrus.

Sončeve pozitivke. 2006. Gibanje in šport za zdravje Dostopno na: <http://www.pozitivke.net/article.php/GibanjeInSportZaZdravje>

VIČIČ, Aleš. [Online]. 2002. Psihološke karakteristike mladostnikov. Trener ZKTS 2, 3:7986. 25.jun. 2009. Dostopno na spletnem naslovu: http://193.95.242.103/kosarka/dokumenti/gradiva/BFrvicic_psihicne%20znacilnosti%20mladostnikov.doc

WIKIPEDIJA Seznam športov Dostopno na spletnem naslovu: https://sl.wikipedia.org/wiki/Seznam_%C5%A1portov#.C5.A0porti_mo.C4.8Di (Citirano-27.2.2017)

WIKIPEDIJA Šport Dostopno na spletnem naslovu: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Šport.M> (Citirano-17.2.2017)

DREV, Andreja. Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Zdrav življenjski slog v šoli. URL: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&catid=36&Itemid=80 (Citirano-27.2.2017)

Gabrijelčič Blenkuš, Mojca in Gregorič, Matej. Zdrava prehrana v šoli Zdrav življenjski slog v šoli. Dostopno na spletnem naslovu:

Fric, Maša in Razgoršek, Tjaša. 2017. Šport in mladi. Raziskovalna naloga. ŠHVU Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje

http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=172&catid=43&Itemid=71 (Citirano-27.2.2017)

Zgodovina športa URL: http://www.ff.uni-lj.si/sport/sites/www.ff.uni-lj.si.sport/files/Dokumenti/Urnik/neimenovana_priloga_00010.pdf (Citirano-3.3.2017)

ZURC, Joca. Umeščenost gibalnih oz. Športnih aktivnosti v strukturo prostega časa mladih. Študij primera v mestni občini Koper. Dostopno na spletnem naslovu: www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-UC3VD84Z/f6552865-f5c1-45c1.../PDFZURC,

SURS URL: <http://www.stat.si/StatWeb/File/DocSysFile/8866> (Citirano-13.3.2017)

6 Priloga

Priloga 1: Anketa o športu in mladih.....	1
---	---

Priloga 1: Anketa o športu in mladih

Spoštovani!

Sva Tjaša Razgoršek in Maša Fric, dijakinji 2. HT razreda na Šoli za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje. Delava raziskovalno nalogo na temo Šport in mladi. Z anonimno anketo želiva izvedeti, koliko se mladostniki gibljejo.

Za sodelovanje se ti že vnaprej iskreno zahvaljujemo!

1. Tvoj spol. *

- ženski
- moški

2. Tvoja starost. *

- do 15
- od 16 do 18
- od 19 do 25

3. Katero šolo obiskuješ? *

- srednje poklicno
- srednje strokovno
- gimnazija
- nižje poklicna

4. Kako pogosto se ukvarjaš s športnimi aktivnostmi? *

- Nikoli.
- Manj kot enkrat na mesec.
- Enkrat na mesec.
- Enkrat na teden.
- Dvakrat do trikrat na teden.
- Štirikrat do šestkrat na teden.
- Vsak dan.

4.1 Če si odgovoril/a z "Vsak dan", koliko časa na dan.

- 30 min
- 1 uro
- Več kot 1 uro

5. Zakaj se je potrebno po tvojem mnenju ukvarjati s športom? *

- Zaradi zdravja.
- Kot prosti čas.
- Druženje s prijatelji.
- Šport ni pomemben.

6. S katerim športom se ukvarjaš?

Lahko uporabite več možnosti.

	Nikoli	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto	Redno
Nogomet					
Košarka					
Odbojka					
Rokomet					
Šport v vodi					
Šport na snegu					
Kolesarjenje					
Plezanje					
Atletika					
Gimnastika					
Kolesarjenje					
Fitness					
Ples					

7. Ali kaj treniraš? *

- da
- ne

7.1 Zakaj si se odločil/a za treniranje športa?

- Zaradi staršev.
- Zaradi zdravega načina življenja.
- Zaradi prijateljev.
- Ker me to veseli.

7.2 Ali si osvojil/a prva tri mesta na državni ravni in višje?

- da
- ne

8. Koliko denarja porabiš za športne aktivnosti? *

- 0€
- Od 20€
- 21-50€
- 51-100€
- Več kot 100€

9. Ali imaš na domu pripomočke za šport? *

- da
- ne

IZJAVA*

Mentor (-ica) ,**Veronika Cvetko** v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi naslovom

Šport in mladi katere avtorji (-ice) sta **Maša Fric in Tjaša Razgoršek**

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 13.3.2017_



žig šole

Podpis mentorja(-ice)

Podpis odgovorne osebe

*

POJASNILO

V skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje je potrebno podpisano izjavo mentorja(-ice) in odgovorne osebe šole vključiti v izvod za knjižnico, dovoljenje za objavo avtorja(-ice) fotografskega gradiva, katerega ni avtor(-ica) raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.