

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

ŠPORT IN MLADI
RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICA: Melita Kovač
MENTORICA: prof. Valerija Zorko

Celje, marec 2018

Gimnazija Celje – Center
Program: splošna gimnazija

MLADI IN ŠPORT
RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICA: Melita Kovač
MENTORICA: prof. Valerija Zorko

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2018

Zahvala

Zahvaljujem se mentorici gospe profesorici Valeriji Zorko, za pomoč in nasvete pri pisanju raziskovalne naloge.

Dijakinji Teji Terbovšek se zahvaljujem za intervju.

Zahvaljujem se vsem anketirancem, ki so sodelovali.

Povzetek

V današnjem času vedno več mladih uporablja moderno tehnologijo (telefon, računalnik...) in posledično se vse manj mladostnikov giblje. Namen moje raziskovalne naloge je bil, ugotoviti, kako pogosto se mladostniki gibajo, ali trenirajo kateri šport in zakaj se ukvarjajo s športom.

Pri raziskovalnem delu sem uporabila različne metode dela, in sicer metodo anketiranja, metodo intervjuja, metodo dela z viri in literaturo in metodo obdelave podatkov.

S pomočjo ankete sem ugotovila, da je večina mladostnikov športno aktivna, da se mladostniki ukvarjajo s športom zaradi zdravega načina življenja in, da vsak petnajsti mladostnik trenira nek šport.

KAZALO

Kazalo vsebine

1 Uvod	4
1.1 Opis raziskovalnega problema.....	4
1.2 Hipoteze.....	4
1.3 Opis raziskovalnih metod	4
1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo.....	5
1.3.2 Metoda spraševanja (anketa, intervju)	5
1.3.3 Metoda obdelave podatkov	5
2 Teoretični del naloge	6
2.1 Telesna dejavnost	6
2.2 Šport.....	6
2.3 Zgodovina športa	6
2.4 Seznam športov	7
2.5 Telesna aktivnost mladih	8
2.6 Šport za zdravje.....	8
3 Osrednji del naloge	10
3.1 Opis raziskovalnih rezultatov.....	10
3.1.1 Analiza anketnega vprašalnika	10
3.1.2 Intervju	14
3.2 Diskusija	14
4 Zaključek	14
5 Viri in literatura.....	15
6 Priloga	17

1. UVOD

1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Telesna aktivnost je ena od najpomembnejših stvari, ki jih lahko naredimo za naše zdravje. Redno gibanje nam pomaga pri uravnavanju telesne teže, krepi kosti in mišice, izboljšuje psiho-fizične sposobnosti in deluje kot protiutež pri soočanju s stresom. Mladim redno gibanje preprečuje veliko dejavnikov, kot na primer pomanjkanje časa, občutek nesposobnosti, premalo motivacije... Mladina večina časa v šoli presedi, ko pa pridejo domov enostavno nimajo dovolj energije, da bi bili športno aktivni. Premalo gibanja v otroštvu lahko povzroči težave z zdravjem v celem življenju.

Moj namen raziskovalne naloge je bil, ugotoviti, kako pogosto se mladostniki gibljejo, koliko jih trenira kateri šport in predvsem razlog, zakaj menijo, da je gibanje pomembno. Za ta naslov naloge sem se odločila, ker bi rada izvedela čim več o gibanju današnje mladine in raziskala, ali trditve, ki nam jih ponujajo današnji raziskovalci, da se mladi vse manj gibljejo držijo.

1.2 HIPOTEZE

Pred začetkom raziskovanja sem si postavila naslednje hipoteze:

- Mladi se s športom ukvarjajo vsaj pol ure na dan.
- Vsak petnajsti mladostnik trenira nek šport.
- Vsak peti dijak ima status športnika.
- Mladi se s športom ukvarjajo, zaradi zdravega življenja oziroma boljšega počutja.
-

1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD

Uporabila sem:

- Metoda dela z viri in literaturo.

- Metoda spraševanja (anketa, intervju).
- Metoda obdelave podatkov.

1.3.1 METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO

Literaturo sem iskala po knjigah in po internetu. Našla sem veliko podatkov, ki sem jih uporabila pri teoretičnem delu raziskovalne naloge.

1.3.2 METODA SPRAŠEVANJA (ANKETA, INTERVJU)

Z metodo anketiranja sem dobila podatke neposredno od anketirancev. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 13 vprašanj odprtega in zaprtega tipa. Večina anketirancev je vprašalnik reševala resno.

Z metodo intervjuja sem dobila podatke neposredno od dijakinje Teje Terbovšek. Intervju je strukturen in je sestavljen iz 3 vprašanj, ki so bila že vnaprej napisana.

1.3.3 METODA OBDELAVE PODATKOV

Vse ankete sem pregledala in odgovore analizirala ter izdelala grafe. Pri tem sem uporabila Microsoft Excel. Podatke sem uporabila pri teoretičnem delu naloge in pri analizi hipotez.

2. TEORETIČNI DEL NALOGE

2.1 TELESNA DEJAVNOST

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je telesna dejavnost kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravno mirovanja. Šport in telesno vadbo razumemo kot posebno vrsto telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in načrtovano vadbo, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja.

(<http://www.nijz.si/sl/publikacije/gibanje-telesno-dejavni-vsak-dan>)

2.2 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 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. Nekateri 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 športe vedno bolj nadzorovali s pravili. 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 množičnih medijev tudi v sodobnih časih.

(<https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port>)

2.4 SEZNAM ŠPORTOV

Po kategorijah, kako se šport igra poznamo:

- Kolesarstvo.
- Borilni športi.
- Atletika.
- Ekstremni športi.
- Gimnastika.
- Športi z loparji.
- Drsanje in rolanje.



SLIKA 1: Atletika

Vir:

https://www.google.si/search?q=atletika&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiD_7_Ds9PZAhUHVywKHTkcBi8Q_AUICigB&biw=708&bih=755#imgsrc=ILSjZhqZbL1A9M:

- Vodni športi.
- Igre uma...

2.5 TELESNA AKTIVNOST MLADIH

Raziskave pristočasne 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 pristočasne 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).

2.6 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. Otroku, ki bo precej gibalno aktiven, se bo prek tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. 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 (srčnožilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa ter rak na prsih) v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti (NICE, 2007; Bouchard in sod., 2007; Karpljuk 2003). V kombinaciji z ustrezno 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).

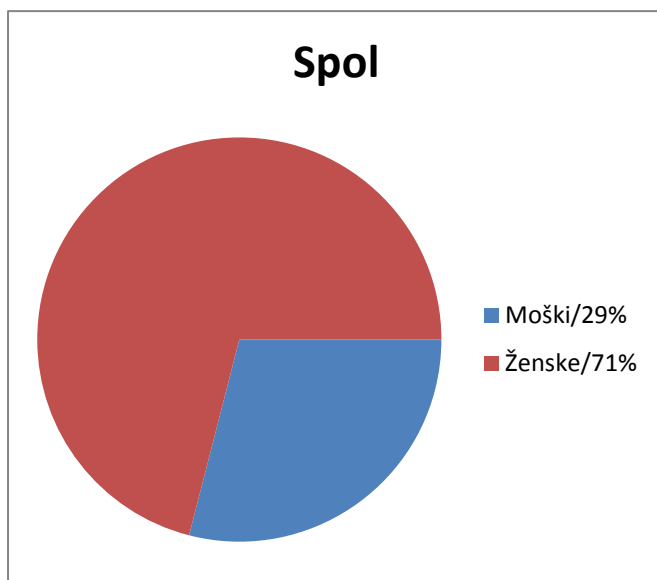
(http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&cat_id=36&Itemid=80)

3. OSREDNJI DEL NALOGE

3.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV

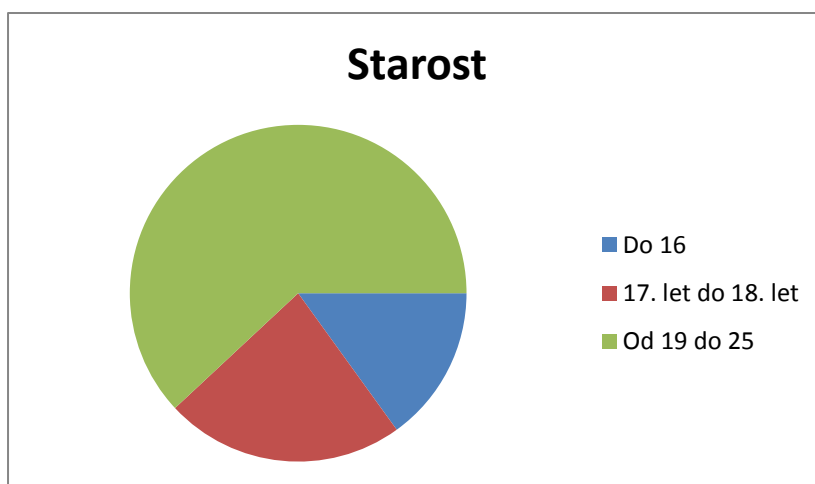
Vsi rezultati temeljijo na podlagi odgovorov, ki sem jih dobila s pomočjo anketnega vprašalnika.

3.1.1 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA



Graf1: Spol

V anketi je odgovorilo več žensk, kakor moških.

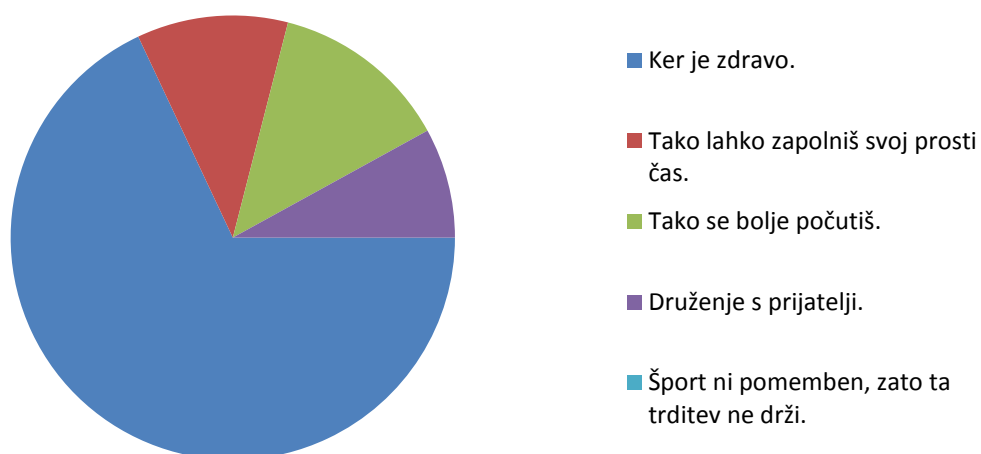
**Graf2: Starost**

Iz grafa je razvidno, da so največ anket rešile osebe s starostjo od 17. let do 18. let, najmanj pa osebe s starostjo med 19. let in 25. let.

**Graf3: Koliko časa na dan se ukvarjaš s športom?**

Iz grafa je razvidno, da se največ mladih ukvarja s športom eno uro na dan, 2% anketirancev pa je odgovorilo, da se s športom ne ukvarjajo.

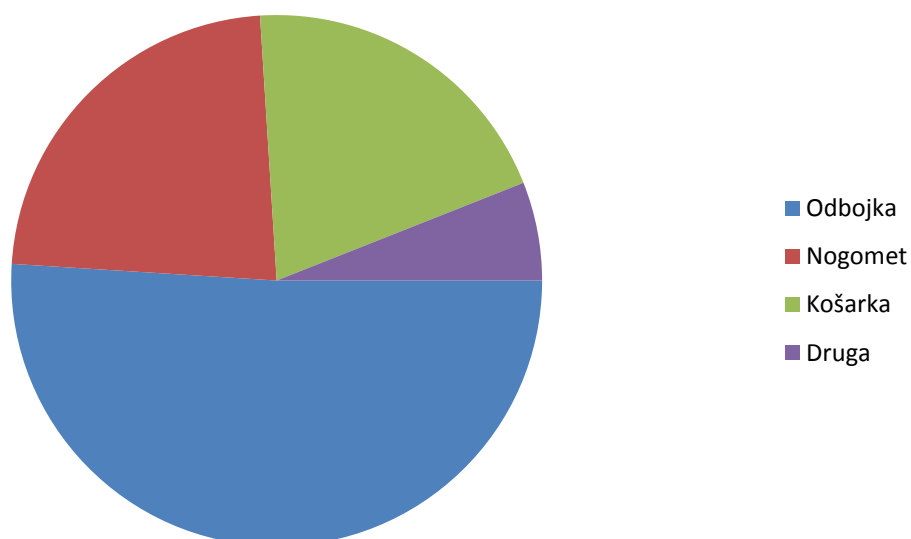
Zakaj se je po tvojem mnenju s športom treba ukvarjati vsak dan?



Graf4: Zakaj se je po tvojem mnenju s športom treba ukvarjati vsak dan?

Kar 68% mladostnikov je na to vprašanje odgovorilo z razlogom, da je to zdravo. Nihče ni mnenja, da je šport nepomemben.

Kateri šport ti je najbolj všeč?



Graf5: Kateri šport ti je najbolj všeč?

Najbolj jim je všeč odbojka (51%), sledi nogomet in potem košarka.



Graf6: Zakaj si se odločil/a za treniranje športa?

Največ jih je odgovorilo, da zaradi tega, ker jih to veseli. Presenetljivo pa jih je kar 2% odgovorilo, da trenirajo zaradi staršev.

3.1.2 INTERVJU

Intervjuvala sem dijakinjo 4.d letnika Tejo Terbovšek. S športom se ukvarja že od malih nog.

1. Kolikokrat imaš trening?

Trening imam vsak drug dan.

2. Koliko ur na dan imaš trening?

Trening traja 2 uri na dan.

3. Zakaj te je navdušila odbojka?

Za odbojko me je navdušil oče, saj je tudi on treniral odbojko.

4. Koliko denarja porabiš za odbojko?

Nič. Treninge financira klub.

3.2 DISKUSIJA

Z raziskovalno nalogo sem se veliko naučila. Odkrivala sem začetke športa, zakaj je šport pomemben... Ugotovila sem, da se mladi ukvarjajo s športom zaradi zdravega načina življenja in zaradi druženja. Največ se jih giba po eno uro na dan, redki pa so tudi ti, ki se gibajo tri ure ali več. Največ mladostnikov je izbralo za najljubši šport odbojko.

4. ZAKLJUČEK

Pri raziskovalni nalogi sem sledila hipotezam, ki sem si jih zastavila pred raziskovanjem.

Želela sem raziskati kako se mladostniki gibajo in ukvarjajo s športom, kako pogosto se gibajo in kaj jih pri tem navdušuje.

Ugotavljam, da je šport v veliki meri vključen v življenski slog mladostnikov. Večina jih je športno aktivnih in večina jih skrbi za zdrav način življenja.

5. VIRI IN LITERATURA

- ARNČNIK, Matic; Gračner, Patricija in Potočnik, Neja. Šport in mladi. Raziskovalna naloga. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.knjiznicacelje.si/raziskovalne/4200704695.pdf> (Citirano-26.2.2018)
- 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 7.2.2018)
- 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.unilj.si/dokumenti/0492d25dc1856c4f568e91b8536217bc.pdf> (Citirano-27.2.2018)
- 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-27.2.2018)

WIKIPEDIJA Šport. Dostopno na spletnem naslovu:

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Šport.M> (Citirano-17.2.2018)

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-24.2.2018)

6. PRILOGA

Priloga 1: Anketa o športu in

mladih.....1

Priloga1: Anketa o športu in mladih

Spoštovani!

Sem Melita Kovač, dijakinja 4.d razreda Gimnazije Celje – Center. Delam raziskovalno nalogo na temo Šport in mladi v sklopu sociologije. Z anonimno anketo, želim izvedeti kako pogosto so mladi aktivni na področju športa.

Za sodelovanje se ti že vnaprej zahvaljujem!

1. SPOL:

- ❖ Ženski
- ❖ Moški

2. STAROST:

- ❖ Do 16
- ❖ Od 17 do 18
- ❖ Od 19 do 25

3. KOLIKO ČASA NA DAN SE UKVARJAŠ S ŠPORTOM?

- ❖ 30 min
- ❖ Eno uro
- ❖ Dve uri
- ❖ Tri ure
- ❖ Več kot tri ure
- ❖ S športom se ne ukvarjam

4. S ŠPORTOM SE JE POTREBNO UKVARJATI VSAK DAN. ZAKAJ PO TVOJEM MNENJU TA TRDITEV DRŽI? (MOŽNIH VEČ ODGOVOROV)

- ❖ Ker je zdravo.
- ❖ Tako lahko zapolniš svoj prosti čas.
- ❖ Tako se bolje počutiš.

- ❖ Druženje s prijatelji.
- ❖ Šport ni pomemben, zato ta trditev ne drži.

5. KATERI ŠPORTI SO TI NAJBOLJ VŠEČ?

6. ZAKAJ SI SE ODLOČIL/A ZA TRENIRANJE ŠPORTA?

- ❖ Ker me to veseli.
- ❖ Zaradi staršev.
- ❖ Zaradi prijateljev.
- ❖ Ker mi tako ni dolgčas.

IZJAVA

Mentorica VALERIJA ZORKO, PROF., v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom ŠPORT IN MLADI, katere avtorica je MELITA KOVAČ:

- 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, 9. 3. 2018

Žig šole

Podpis mentorice:
Valerija Zorko, prof.

Podpis odgovorne osebe:
Gregor Deleja, prof.