

OŠ HUDINJA
Mariborska 125
3000 Celje

Šola, šport in prosti čas

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICI:

Viktorija Budimir, 7. b
Manja Mastnak, 7. b

MENTORICA

Darja Jeran, prof. razrednega pouka

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2025

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	1
1 UVOD	2
1.1 Predstavitev raziskovalnega problema	3
1.2 Hipoteze	3
1.2.1 Metoda dela z literaturo	3
1.2.2 Metoda anketiranja	3
1.2.3 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija	3
2 TEORETIČNA IZHODIŠČA	4
2.1 ŠPORT	4
2.1.1 Športna vzgoja v družini – socializacija	5
2.1.2 Zahtevno vključevanje otrok v športno skupino	5
<i>Socialni razvoj predšolskega otroka</i>	6
<i>Socialni razvoj šolskega otroka</i>	6
<i>Socialni razvoj mladostnika</i>	7
2.1.3 Nekateri pogledi na socializacijo skozi šport in športno aktivnost	7
2.2 ZUNANJA IN NOTRANJA MOTIVACIJA	8
2.2.1 Regeneracija športnikov	8
2.2.2 Vse se začne v družini	9
2.2.3 Kako izbrati šport za otroka?	10
3 OSREDNJI DEL	11
3.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA ANKETE	11
3.1.1 Ali se ukvarjaš s športom?	12
3.1.2 Ali treniraš kateri šport?	13
SEDAJ SO ODGOVARJALI SAMO TISTI, KI SO NA PREJŠNJE VPRAŠANJE ODGOVORILI Z DA.	14
3.1.3 Kateri šport treniraš?	14
3.1.4 Kolikokrat na teden imaš treninge?	15
3.1.5 Si zaradi treningov znaš bolj organizirati čas (obveznosti)?	16
3.1.6 Meniš, da imaš dovolj prostega časa?	17
3.1.7 Kdo te je navdušil nad športom?	18
3.1.8 Ali imaš status športnika?	19
4 DISKUSIJE	20
5 ZAKLJUČEK	21

6	VIRI IN LITERATURA	22
7	PRILOGE	23

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število anketiranih po razredih.	11
Tabela 2: Ukvarjanje s športom.	12
Tabela 3: Ali treniraš kateri šport?	13
Tabela 4: Treniranje.	14
Tabela 5: Kolikokrat na teden treniraš?	15
Tabela 6: Organiziranje časa.....	16
Tabela 7: Dovolj prostega časa.....	17
Tabela 8: Navdušenje nad športom.....	18
Tabela 9: Status športnika.	19

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število anketiranih po razredih.....	11
Graf 2: Ukvarjanje s športom.	12
Graf 3: Ali treniraš kateri šport?.....	13
Graf 4: Kolikokrat na teden treniraš?.....	15
Graf 5: Organiziranje časa.	16
Graf 6: Dovolj prostega časa.	17
Graf 7: Navdušenje nad športom.	18
Graf 8: Status športnika.....	19

POVZETEK

V interesu vsake družbe je vzgojiti zdravega, normalno razvitega in primerno izobraženega otroka, mladostnika in nenazadnje odraslega človeka. Ob dejstvu, da je mladost odločilna za oblikovanje podobe zrele osebnosti, obstaja del, ki ga je mogoče oblikovati samo z nekaterimi sredstvi, to je s specifičnimi gibalnimi aktivnostmi. Gibalna/športna aktivnost je za skladen celostni razvoj otroka nujno potrebna in otroku smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in kakovosti.

V najini raziskovalni nalogi sva raziskovali, ali se osnovnošolci ukvarjajo s športom. V prvem delu raziskovalne naloge sva opisali, zakaj je pomembno, da se otroci ukvarjajo s športom in da so gibalno aktivni. Ker sva predvidevali, da imajo učenci radi šport in športne aktivnosti in da trenirajo kakšen šport, sva se osredotočili na ta vprašanja v anketi. Izvedli sva anonimno anketo med izbranimi razredi na naši šoli. Ugotovili sva, da so učenci na naši šoli športno aktivni, da si znajo razporediti prosti čas v primeru, če imajo treninge čez teden.

Ključne besede: vaje, šport, trening, status ...

1 UVOD

Delo razvija organe – delo ohranja organe – delo upočasni procese staranja. To so tri temeljne resnice, iz katerih se je razvila znanost o telesni vzgoji in športu. Biološko dognanje, da delo razvija organe, ne velja samo za mišice, srce, ožilje in dihalo, temveč tudi za možgane. Samo tisti, ki je v vseh obdobjih življenja aktiven, ki živi dinamično, se nenehno izobražuje in najde tudi kaj časa za športno rekreacijo, ki redno trenira, umsko in telesno, ostane dolgo pri močeh.

»Zdrav duh v zdravem telesu« ni le dar, ki ga imaš ali nimaš po prednikih, v veliki meri je odvisen tudi od načina življenja. Vsak dan lahko vidimo, kako alkoholiki, narkomani, lenuhi in njim podobni propadajo, lahko pa vidimo tudi stotere športnike, mlade in stare, kako razviti, zdravi in čili ter kako uživajo v prostem času na igriščih, v vodi, na snegu, v gorah.

Usoda človeka ni zapisana v zvezdah, vsak je svoje sreče kovač. Podobno velja celo za človeško lepoto, ki je tako pomembna v ljubezenskem življenju. Kdor se kultivira duhovno in telesno, kdor razvija darove, ki jih ima po naravi, postaja kot osebnost močnejši, izrazitejši, žlahtnejši.

Delo z mladimi športniki je zelo prijetno in hkrati zahtevno delo. Poleg dobro načrtovanega procesa treniranja in regeneracije je nujno potrebno mladim športnikom omogočiti, da ta proces razumejo. Odločitev mladega človeka, da šport postane del njega, je predpogoj za tekmovalno uspešnost in hkrati vsestranski razvoj mlade osebnosti, saj ob dobro načrtovanem delu v športu ostane dovolj časa tudi za razvoj na drugih področjih. Tej temi sva posvetili pozornost v najini raziskovalni nalogi. Predvsem naju je zanimalo, ali se osnovnošolci ukvarjajo s športom, kaj trenirajo, kolikokrat na teden imajo treninge, ali si znajo osnovnošolci organizirati svoj čas in obveznosti, kdo jih je navdušil nad športom in če imajo status športnika.

Na ta vprašanja sva odgovorili v najini raziskovalni nalogi z naslovom Šola, šport in prosti čas.

Za to tematiko sva se odločili, ker se nama zdi zelo zanimiva, kajti vsakodnevno se srečujemo s športom tako ali drugače.

1.1 Predstavitev raziskovalnega problema

1.2 Hipoteze

Ob pričetku raziskovanja se nama je porajalo veliko vprašanj v zvezi z najino temo. Kmalu sva ugotovili, da bi raziskovanje vseh zahtevalo od naju preveč časa, zato sva se omejili le na nekaj hipotez, ki sva jih spremljali čez nalogo.

Hipoteze so:

H₁ = Večina osnovnošolcev se ukvarja s športom.

H₂ = Zaradi treningov si znajo osnovnošolci boljše organizirati čas (obveznosti).

H₃ = Učenke in učenci so mnenja, da imajo premalo prostega časa.

H₄ = Večina učencev, ki trenirajo kakšen šport, imajo status športnika.

1.2.1 Metoda dela z literaturo

Za teoretični del najine raziskovalne naloge sva najprej poiskali v knjižnici ustrezno literaturo o naši temi. Pomagali sva si s knjigami o športu, prostem času in o vsem, kar je povezano z najino raziskovalno nalogo. Nekaj podatkov pa sva pridobili tudi z internetom.

1.2.2 Metoda anketiranja

Z metodo anketiranja sva pridobili podatke za praktičen del najine raziskovalne naloge. Sestavili sva anketni vprašalnik, ki je bil sestavljen iz osmih vprašanj. Objektivnost podatkov sva zagotovili z natančnimi navodili in načinom reševanja. Anketni vprašalnik je bil anonimen. Z njimi sva anketirali 205 učenk in učencev od 6. do 9. razreda naše šole.

1.2.3 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija

Izpolnjene anketne vprašalnike sva pregledali in analizirali odgovore. Pridobljene podatke sva razvrstili v preglednice, s pomočjo katerih sva oblikovali grafe za našo raziskavo. Delali sva v programu Microsoft Excel. Zbrane podatke sva interpretirali in podali splošne ugotovitve, s katerimi sva predpostavljene hipoteze potrdili ali ovrgli.

2 TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1 ŠPORT

Najprej kratka besedna razlaga termina šport. Izraz je latinskega izvora (disportare – raztresti se; odvrniti de od dela in skrbi) in je pomenil že v srednjem veku v romanskih jezikih različne dejavnosti razvedrilnega in sprostilnega značaja. V angleškem besednjaku pomeni šport »igro«, zabavo, odvrnitev od dela in skrbi, razveselitev, vdajanje šalam in hudomušnostim, v angleško-slovenskem slovarju R. Škerljeve pa »igro, zabavo, šport; igrati se, šaliti se«. V duhu etimološke razlage sta razvedrilo in sprostitev bistveni lastnosti športa. Seveda pa ni vse šport, kar radi delamo v prostem času. Da priznamo določeni aktivnosti značaj športa, mora vključevati tudi »igro telesa«; vsaj nekoliko mora soodločati pri igranju ali tekmovanju človekova telesnost v obliki spretnosti, preciznosti, hitrosti, moči ali npr. vzdržljivosti (Uлага, 1976).

Latinski izraz so prevzeli Francozi. Tudi francoski desport je že v srednjem veku pomenil zabavo in kratkočasje. Po francoskem zgledu so izraz disport začeli uporabljati Angleži in je pomenil »gibati se zaradi zadovoljstva, veseliti se, zabavati se«. Od 16. stoletja Angleži za isti pomen uporabljajo skrajšano obliko sport. Do začetka 19. stoletja je v Angliji izraz šport pomenil zabavo, strast in konjiček premožnejših krogov, ki so z raznimi gibalnimi dejavnostmi in tekmovanji izpolnili svoj prosti čas. Ukvarjanje s športom je bila življenjska navada plemičev in premožnih krogov, sestavina njihovega življenja. In to, kar so v začetku 19. stoletja počeli le plemiči in premožnejši krogi, je dandanašnji skoraj higiensko-zdravstvena nuja. Tudi današnji angleški slovarji izraz šport pojasnjujejo še kot razvedrilo, zabavo, šalo, kratkočasje, igro, športno prireditev, tekmovanje in še kaj. In če je eden osrednjih namenov vzgojno-izobraževalnega področja, o katerem teče beseda, pripraviti mlade, da se bodo v življenju gibalno gibali zaradi zadovoljstva, se z gibanjem zabavali in hkrati tekmovali, z raznimi gibalnimi oziroma športnimi dejavnostmi izpolnili svoj prosti čas, da bo kratkočasenje s športom postala njihova življenjska navada in da bo morda kdo pristal tudi v tekmovalnem selekcijskem športu, je izraz športna vzgoja tudi etimološko utemeljen (Kristan, 2009).

2.1.1 Športna vzgoja v družini – socializacija

Človek je zaradi biološke nesamostojnosti, že ko se rodi, vezan na skupino. Od skupine pa se v procesih socializacije prevzame obnašanje, navade, govorjenje, obveznosti, kulturo. »V življenjskem ciklusu posameznik običajno prehaja od prostorsko ožjih in maloštevilnih v širše in številnejše družbene grupacije«. Tako posameznik razvija svoje aktivnosti najprej v krogu svoje družine in njenem neposrednem okolju (primarna socializacija), kasneje pa prostorsko in vsebinsko razširi svoje delovanje v različne družbene skupine. Socializacija in povezanost ljudi v skupine (tudi v športne) je pomembna tako iz psihološkega kot iz vzgojnega vidika, predvsem pa zaradi pomena, da človek kot sestavni del družbe potrebuje za normalen razvoj okolje – družbo, kajti le to mu omogoča komuniciranje z zunanjim svetom (Človek, ki bi lahko živel sam, je bog ali žival – Aristotel).

Socializacija je proces, pri katerem se posameznik uči kulture svoje družbe. Primarna socializacija je najvažnejši aspekt procesa socializacije in se odvija v času otroštva običajno znotraj družine. S tem, da otrok reagira na odobravanje in neodobravanje svojih staršev, s tem ko jih oponaša, se otrok uči jezika in temeljnih obrazcev svoje družbe. Na osebnost delujejo različni zunanji dejavniki, kot so npr. starši, skupina vrstnikov (to je skupina, ki živi v podobnih okoliščinah in je ponavadi iste starosti), klubski prijatelji, šolski sistem ... Znotraj svoje skupine vrstnikov, v interakciji z ostalimi in z igranjem otroških iger se otrok uči prilagajati veljavnim običajem družbene skupine. S tem se tudi nauči, da življenje v družbi temelji na določenih pravilih. Vse to pa še ne pomeni, da je socializacija omejena samo na obdobje otroštva. Nesporno je proces, ki traja vse življenje (Doupona, Petrović, 2000).

2.1.2 Zahtevno vključevanje otrok v športno skupino

Za mnoge postane socializacija npr. športni klub poleg šole najpomembnejši proces sprejemanja kulture neke družbe oz. kulture neke skupine. Vsak si seveda želi, da bi bil v novo okolje čimprej in čim bolje sprejet, kar seveda ni vedno enostavno. Še posebno zahteven je proces vključevanja novega člana v že obstoječo in dobro delujočo skupino. To od posameznika zahteva vključitev v novo socialno okolje in s tem sprejetje določenih običajev, vzorcev obnašanja, ki jih ima skupina, saj navsezadnje tako kot življenje v neki družbi tudi delovanje v športni skupini temelji na določenih pravilih, normah, vrednotah – prav te – in ne – druge skupine. To je za

vsakogar, še posebej za otroka ali mladostnika zahtevna naloga. Skupina ima svoja pravila sprejemanja, razvrščanja. Zato npr. poročajo ameriški psihologi o težavah tistih otrok, katerih starši se zaradi službenih potreb veliko selijo. Taki otroci se morajo vedno znova uveljavljati in potrjevati svoj položaj v skupinah in krajih, kamor so se starši preselili.

Razlikovati moramo pojma: socializacija za šport (otroka navdušimo za šport, ga uvedemo v športno dejavnost) in socializacija v športu (to je sprejemanje pravil, navad, obnašanja, ki si značilni za določeno skupino). Slednji je za odnose in procese v športnih skupinah še posebno pomemben (Doupona, Petrović, 2000).

Socialni razvoj predšolskega otroka

Vsak otrok se rodi z različnimi potenciali. Socialni razvoj pa je voden in usmerjen proces, s pomočjo katerega otrok razvije svoje obnašanje, ki naj bi bilo sprejeto s strani skupine, ki ji pripada. Pravimo, da je začetek socialnega razvoja otroka tisto obdobje, ko otrok prvič reagira na druge ljudi – ponavadi reagira na mamo (Doupona, Petrović, 2000).

Socialni razvoj šolskega otroka

Ko otroci začnejo hoditi v šolo, spoznajo še več vrstnikov in tudi ugotovijo, da se v mnogih stvareh med seboj razlikujejo. Otroci si znajo med seboj pomagati, sodelovati in deliti razne stvari. Starejši otroci za razliko od mlajših ponudijo pomoč. Šolski otroci bolj sodelujejo med seboj, si izmenjavajo ideje, sprašujejo za mnenje ter upoštevajo prispevek posameznega člana skupine. Pri igranju pogosto zasledimo, da se otroci tepejo, brcajo, suvajo in lovijo, pri tem pa se smeji in zabavajo. Otroci znajo ločiti, kdaj se samo igrajo in kdaj se zares pretepajo. Igre pretepanja se pojavijo pri fantih veliko pogosteje kot pri dekletih, vendar si za igro poiščejo po fizični moči enakovrednega partnerja (Doupona, Petrović, 2000).

Socialni razvoj mladostnika

V adolescenci se otrokov svet čedalje manj vrti okrog družine in čedalje bolj okrog prijateljev. Ti igrajo v njegovem življenju zelo pomembno vlogo, prijateljstvo je lahko vir dragocenih nauk. Med prijatelji se mladostnik uči ravnati z drugimi ljudmi in se prilagajati skupnosti.

Mladostniki se po eni strani na vso moč trudijo, da ne bi nikomur pripadali, še posebej ne družini, po drugi strani pa čutijo močno potrebo po pripadnosti svojim vrstnikom. Vključitev v krog neke skupine mladostnikov jim daje občutek pripadnosti in varnosti. Pri tem se mladostniki s svojo skupino močno poistovetijo (na zunaj je to npr. oblačenje). Vpliv vrstnikov v skupini je večji v adolescenci kot v otroškem obdobju. S tem tudi naraščajo pritiski na člana vrstniške skupine, da se obnaša v skladu s pravili, ki veljajo v skupini (Doupona, Petrović, 2000).

2.1.3 Nekateri pogledi na socializacijo skozi šport in športno aktivnost

Ko poskušamo odgovoriti na vprašanje »ali je šport ustrezno socializacijsko okolje«, ne moremo preprosto odgovoriti z da ali ne. Vendar lahko brez zadržkov rečemo, da šport in športne aktivnosti ponujajo nesporno možnost dinamičnega srečevanja ljudi in komunikacije med njimi, prevzemanja različnih vlog, učenja socialnih veščin (strpnost, spoštovanje do drugih), sprejemanje vedenjskih navad povezanih z aktivnostmi (prispevek k osebostnemu razvoju), spoznavanja emocij, ki niso prisotne na ostalih področjih življenja, sprejemanja nekaterih pozitivnih elementov življenjskega stila (prehranjevanje, počivanje) prilagajanje skupinskim zahtevam (sodelovanje, kohezivnost, postati družbeno aktiven, skupinska učinkovitost).

Športna aktivnost pomaga otroku pri učenju spoznavanja sveta in pri učenju različnih vlog, ki jih otrok spoznava preko igre. Zato lahko rečemo, da je šport lahko praviloma ustrezno socializacijsko okolje. Če gledamo športno aktivnost z vidika socializacije, potem moramo seveda tudi upoštevati vprašanja osebostnega razvoja, se pravi vpliv športne aktivnosti na pojmovanje

samega sebe, samospoštovanje, anksioznost, depresijo, napetost, stres, samozaupanje, učinkovitost, dobro počutje, itd. (Doupona, Petrović, 2000).

2.2 ZUNANJA IN NOTRANJA MOTIVACIJA

Obstaja veliko razlogov, zaradi katerih se ljudje ukvarjajo s športom. Ti razlogi, ti motivi se skozi življenje bolj ali manj spreminjajo. Vsak od razlogov pa pomeni za nas motiv. Motivacija, ki v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, je značilna za vse živalske organizme, od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Človekovo vedenje je usmerjeno k doseganju ciljev, zato bodo potrebe zadovoljene, ko cilj dosežemo. Vsako aktivnost lahko bolje opravljamo, če želja po tej aktivnosti izhaja iz nas samih. Kadar si cilj postavimo sami, kadar se ukvarjamo z določeno aktivnostjo zato, ker sami tako želimo, govorimo o notranji motivaciji. Kadar pa nam cilj, ki naj bi ga dosegli, postavi kdo drug (npr. starši, trener ...), ne pa sami, govorimo o zunanji motivaciji. Naš uspeh je v veliki meri odvisen od smeri naše motivacije. Če neko dejavnost počnemo zaradi drugih, v tej dejavnosti ne bomo našli zadovoljstva, prav tako je težko, če smo sami zavzeti za določeno dejavnost, pa nas okolje pri tem ne podpira. Idealno bi bilo, da bi bilo v našem življenju na vseh področjih prisotne čim več zunanje in notranje motivacije.

2.2.1 Regeneracija športnikov

Vsakodnevni dolgotrajni treningi brez ustreznega režima življenja in prehrane nikoli ne vodijo do vrhunskih rezultatov. Vsak športnik mora spoznati svoje potrebe in značilnosti ter jih izkoristiti do konca predvsem z znanjem na vseh področjih svojega delovanja.

SPANJE

Športniki zaradi velikih obremenitev potrebujejo sprostitev in dober spanec. Zelo pomembno je, da je spanja dovolj (vsak 8 ur dnevno) in da je spanje kvalitetno. Uredimo si si prostor za spanje čim bolj prijetno, tako da nas ne motijo razna sevanja (TV, računalnik, telefon ...). Obvezno pred spanjem prezračimo prostor. Poskrbimo, da se pred spanjem sprostimo in odženemo vse negativne misli. Vedno preizkusimo najti svoj notranji mir.

SPROSTITEV

Sproščenost nas polni z energijo in nam omogoča maksimalno regeneracijo. Sproščeni smo lahko tudi ob delu, učenju in treningu, če le-to delamo z veseljem. Sproščeni smo takrat, ko so naša čustva usklajena z našimi dejanji. Vedno se vprašajmo, kaj želimo, kaj mislimo, česa nam primanjkuje. Naučimo se prisluhniti samemu sebi. Bodimo iskreni s seboj. Iskrenost ni vedno lahka, saj pomeni tudi priznanje napak, šibkosti, pomeni soočenje s svojo temnejšo platjo. Ko so naša čustva usklajena z dejanji, ponavadi izginejo bolezni in težave, Prevelika napetost nam krade energijo. Omejuje nas telesno, duševno in ustvarjalno. Bojimo se, da ne bomo dosegli cilja, ta strah pa še povečuje napetost. Zapademo v začarani krog stresa. Pomagamo si lahko le sami s sproščanjem. Ena najboljših oblik sprostitve in regeneracije organizma je dihanje. Druga način sprostitve je telesna aktivnost joga. Za športnike je joga zanimiva zato, ker poleg svoje sprostilne funkcije nudi možnost ohranjanja prožnega telesa in regeneracije z dihanjem. Sprostitev z meditacijo in vizualizacijo temelji na sprostitvi možganov, preko katerih sprostimo celo telo. Lahko pa je sprostitev v savni ali kopeli (Slobodnik, 1999).

2.2.2 Vse se začne v družini

S prvimi gibalnimi izkušnjami moramo poseči v najbolj zgodnje obdobje razvoja otroka in v njemu najbolj prijaznem okolju. To je v družini. Družina naj bo torej spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja. Z gibanjem moramo zapolniti velik del otrokove biti tako telesne kot tudi duhovne in čustvene ter velik del otrokovega sveta. Odnos do gibanja in športnih aktivnostih se najboljše in najhitreje oblikuje prav

v družini. Kot je znano, v tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge osebne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade. Vendar je pri otroku vse to treba šele razviti. Otrok dobi svoje prve izkušnje o telesnem, motoričnem, gibalnem in vsakršnem drugem razvoju prav v družini. Družina lahko v začetnem obdobju najbolj oblikuje otroka in mu pomaga pri pridobivanju potrebnih gibalnih izkušenj. Če rast in razvoj otroka v družini potekata normalno in če je vsak otrokov dan zapolnjen z veliko raznovrstnega gibanja, potem z veliko verjetnostjo lahko trdimo, da bo otrok take izkušnje sprejel kot način življenja. Verjamemo, da si bo na ta način lažje izoblikoval pozitiven odnos do gibanja in športa in ga postopno dvignil na raven vrednote.

2.2.3 Kako izbrati šport za otroka?

Potreba po gibanju je otrokom vgrajena. Zaduši jo lahko šele napačen slog življenja, ki živahno dete posadi v fotelj in mu v naročje položi vrečko čipsa. Ena prvih posledic je prekomerna teža, s katero je povezana vrsta zdravstvenih težav. Zato je ključno, da otroka pri telesni aktivnosti spodbujamo, a ga ne silimo, saj sicer le težko dosežemo uspeh. Telesna aktivnost mu mora predvsem predstavljati zabavo, do katere najlažje pride v družbi staršev in prijateljev. Če otrok pokaže željo in sposobnosti, potrebne za vrhunske športne dosežke, je čas za razmislek o resnem treningu (<https://tolovaj.com/vsebina/otroci/sport-za-otroke/>, dostopno, 27. 2. 2025).

3 OSREDNJI DEL

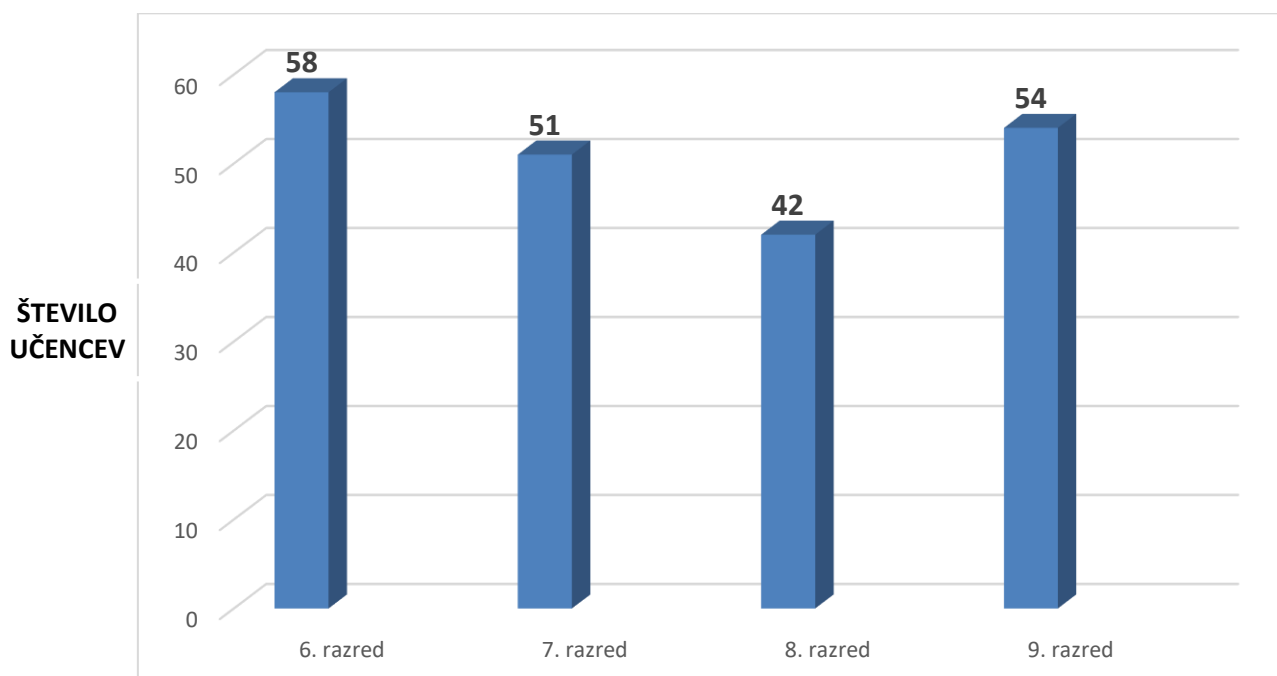
3.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA ANKETE

Anketirali smo 205 učenk in učencev naše šole, in sicer od 6. do 9. razreda.

Tabela 1: Število anketiranih po razredih.

	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred	Skupaj
Število	58	51	42	54	205

Graf 1: Število anketiranih po razredih.



V šestem razredu smo anketirali 58 učencev, v sedmem razredu 51 učencev, v osmem razredu 42 učencev in v devetem razredu 54 učencev. Skupno smo zbrali mnenja 205 učencev.

3.1.1 Ali se ukvarjaš s športom?

Tabela 2: Ukvarjanje s športom.

	6. razred		7. razred		8. razred		9. razred	
	število	%	število	%	število	%	število	%
Da	54	93,10	43	84,31	32	76,19	46	85,19
Ne	4	6,90	8	15,69	10	23,81	8	14,81
Skupaj	58	100	51	100	42	100	54	100

Graf 2: Ukvarjanje s športom.

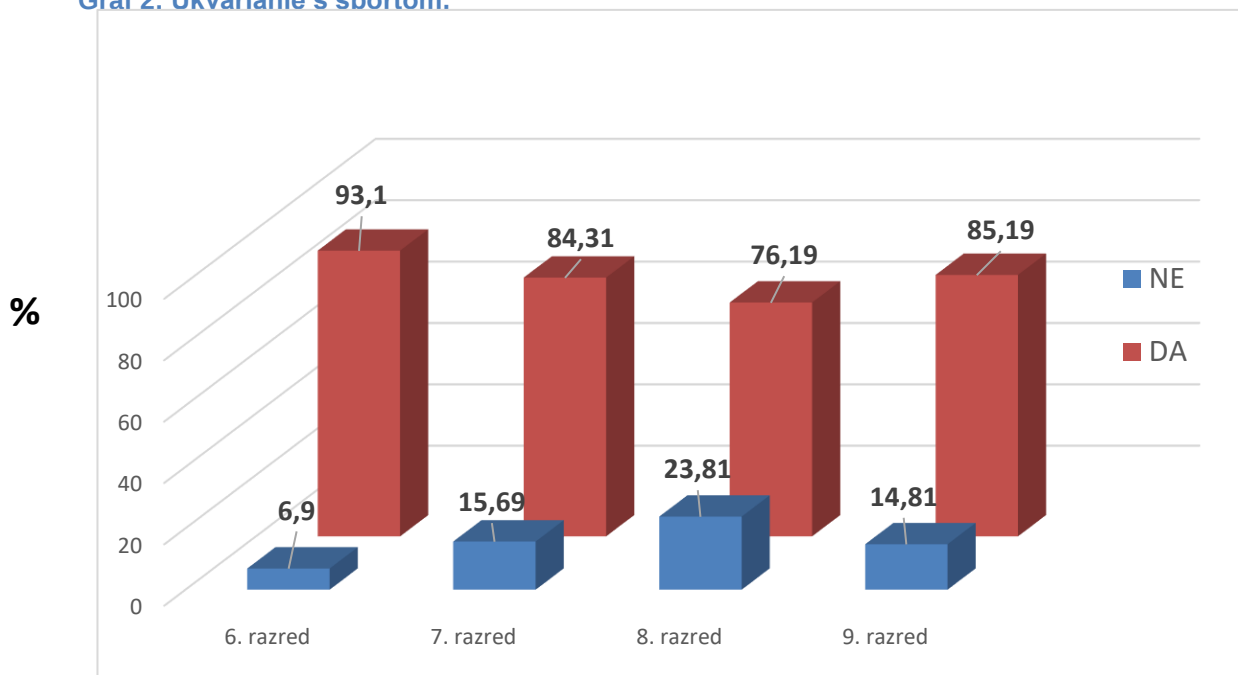


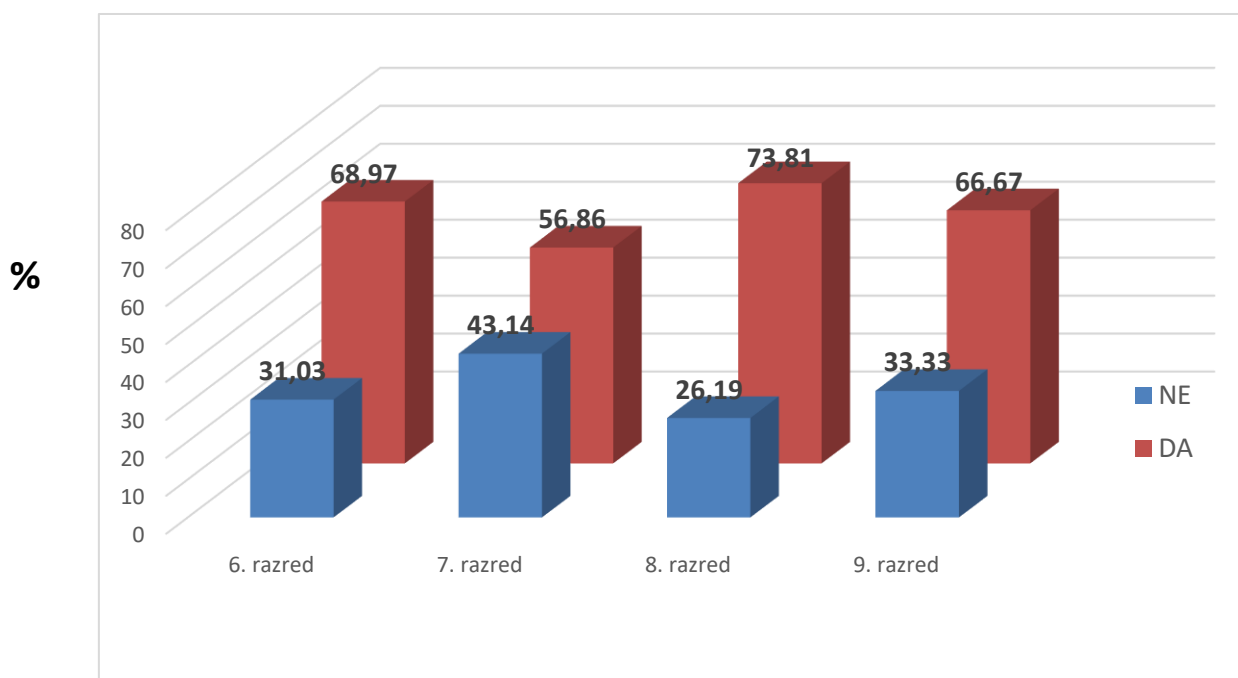
Tabela in graf številka 2 sta pokazala, da se osnovnošolci ukvarjajo s športom. Analiza podatkov o ukvarjanju s športom med učenci od 6. do 9. razreda kaže, da velika večina učencev aktivno sodeluje v športnih dejavnostih, vendar se delež športno aktivnih učencev z višjimi razredi nekoliko zmanjšuje.

3.1.2 Ali treniraš kateri šport?

Tabela 3: Ali treniraš kateri šport?

	6. razred		7. razred		8. razred		9. razred	
	število	%	število	%	število	%	število	%
Da	40	68,97	29	56,86	31	73,81	36	66,67
Ne	18	31,03	22	43,14	11	26,19	18	33,33
Skupaj	58	100	51	100	42	100	54	100

Graf 3: Ali treniraš kateri šport?



Večji del učenk in učencev na naši šoli od 6. do 9. razreda trenira šport, saj je delež tistih, ki trenirajo, v vseh razredih nad 50 %. V vseh razredih so učenci športno aktivni, vendar je opazen padec v 7. razredu. V 8. razredu je največji delež športno aktivnih učencev.

SEDAJ SO ODGOVARJALI SAMO TISTI, KI SO NA PREJŠNJE VPRAŠANJE ODGOVORILI Z DA.

3.1.3 Kateri šport treniraš?

Tabela 4: Treniranje.

	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred
	število	število	število	število
Odbojka	3	1	0	2
Ples	6	1	4	1
Atletika	4	2	2	1
Tenis	1	2	0	1
Plezanje	2	1	1	1
Nogomet	4	7	2	0
Plavanje	3	0	3	4
Boks	3	2	4	2
Rokomet	3	2	4	5
Jahanje	1	4	2	0
Gimnastika	3	0	0	0
Drsanje	1	0	1	0
Karate	1	0	1	2
Košarka	1	4	1	10
Judo	1	0	1	1
Kolesarjenje	1	1	0	0
Tekwando	1	2	0	0
Akrobatika	1	0	1	0
Gasilci	0	0	4	4
Joga	0	0	0	1
Fitnes	0	0	0	1

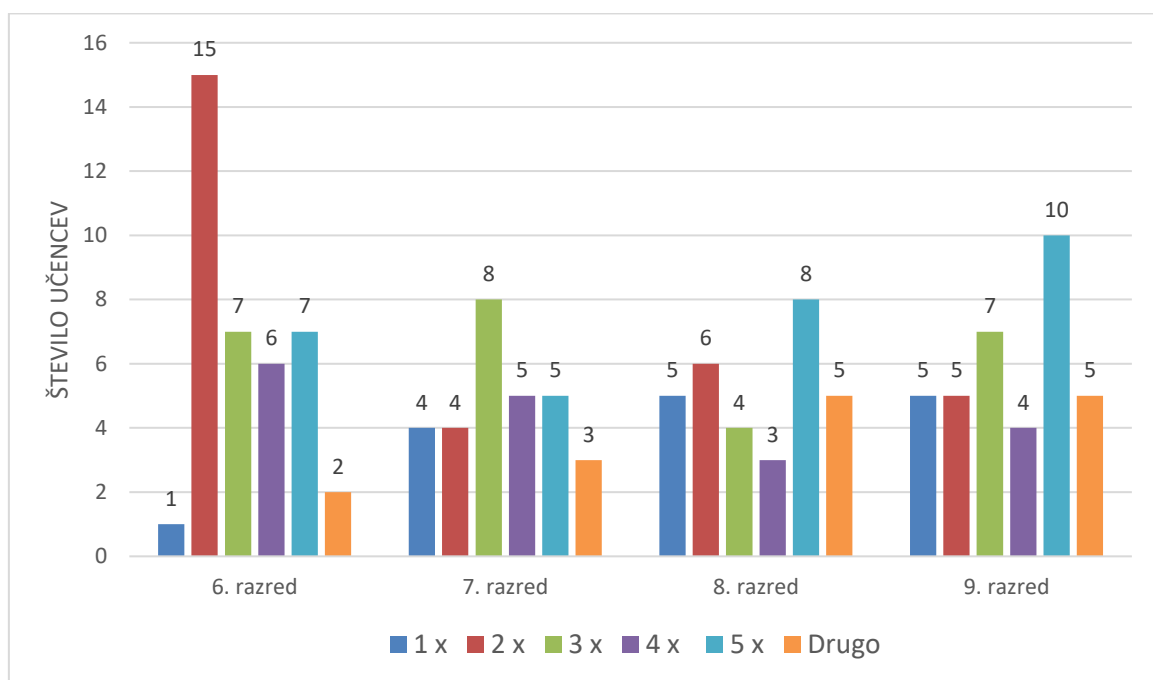
Podatki kažejo, da se zanimanja za šport skozi razrede spreminjajo. Mlajši učenci so bolj vključeni v ples, gimnastiko in atletiko, medtem ko se v višjih razredih povečata zanimanje za košarko, rokomet in plavanje.

3.1.4 Kolikokrat na teden imaš treninge?

Tabela 5: Kolikokrat na teden treniraš?

	6. razred		7. razred		8. razred		9. razred	
	število	%	število	%	število	%	število	%
1 x	3	7,5	4	13,79	5	16,13	5	13,89
2 x	15	37,5	4	13,79	6	19,35	5	13,89
3 x	7	17,5	8	27,59	4	12,9	7	19,44
4 x	6	15	5	17,24	3	9,68	4	11,11
5 x	7	17,5	5	17,24	8	25,81	10	27,78
Drugo	2	5	3	10,35	5	16,13	5	13,89
Skupaj	40	100	29	100	31	100	36	100

Graf 4: Kolikokrat na teden treniraš?



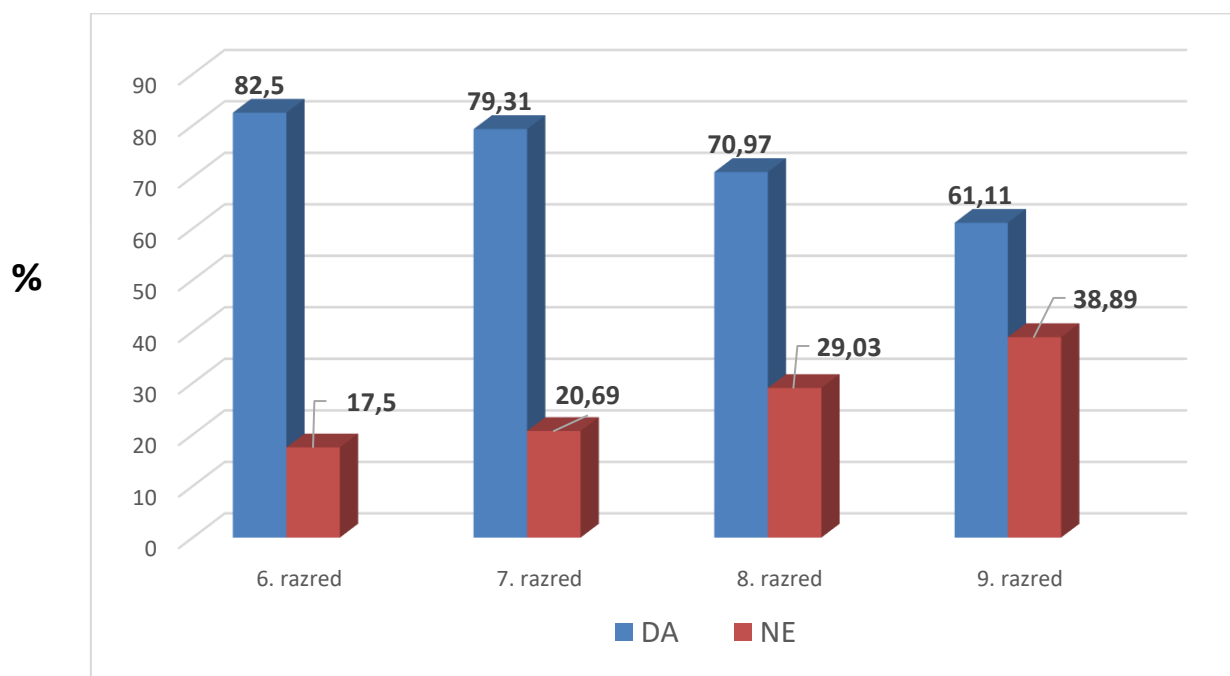
S starostjo narašča pogostost treningov, pri čemer se najbolj opazen premik zgodi med 7. in 8. razredom. Manj treningov imajo predvsem mlajši učenci, medtem ko starejši učenci bolj pogosto trenirajo 4–5x tedensko.

3.1.5 Si zaradi treningov znaš bolj organizirati čas (obveznosti)?

Tabela 6: Organiziranje časa.

	6. razred		7. razred		8. razred		9. razred	
	število	%	število	%	število	%	število	%
Da	33	82,5	23	79,31	22	70,97	22	61,11
Ne	7	17,5	6	20,69	9	29,03	14	38,89
Skupaj	40	100	29	100	31	100	36	100

Graf 5: Organiziranje časa.



Večina učencev v vseh razredih meni, da jim treningi pomagajo pri organizaciji časa. S starostjo narašča delež tistih, ki menijo, da jim treningi ne pomagajo, da bi si porazdelili čas. V 9. razredu je skoraj 38,89 % učencev, ki imajo težave z organizacijo časa.

3.1.6 Meniš, da imaš dovolj prostega časa?

Tabela 7: Dovolj prostega časa.

	6. razred		7. razred		8. razred		9. razred	
	število	%	število	%	število	%	število	%
Da	31	77,5	22	75,86	15	48,39	22	61,11
Ne	9	22,5	7	24,14	16	51,61	14	38,89
Skupaj	40	100	29	100	31	100	36	100

Graf 6: Dovolj prostega časa.

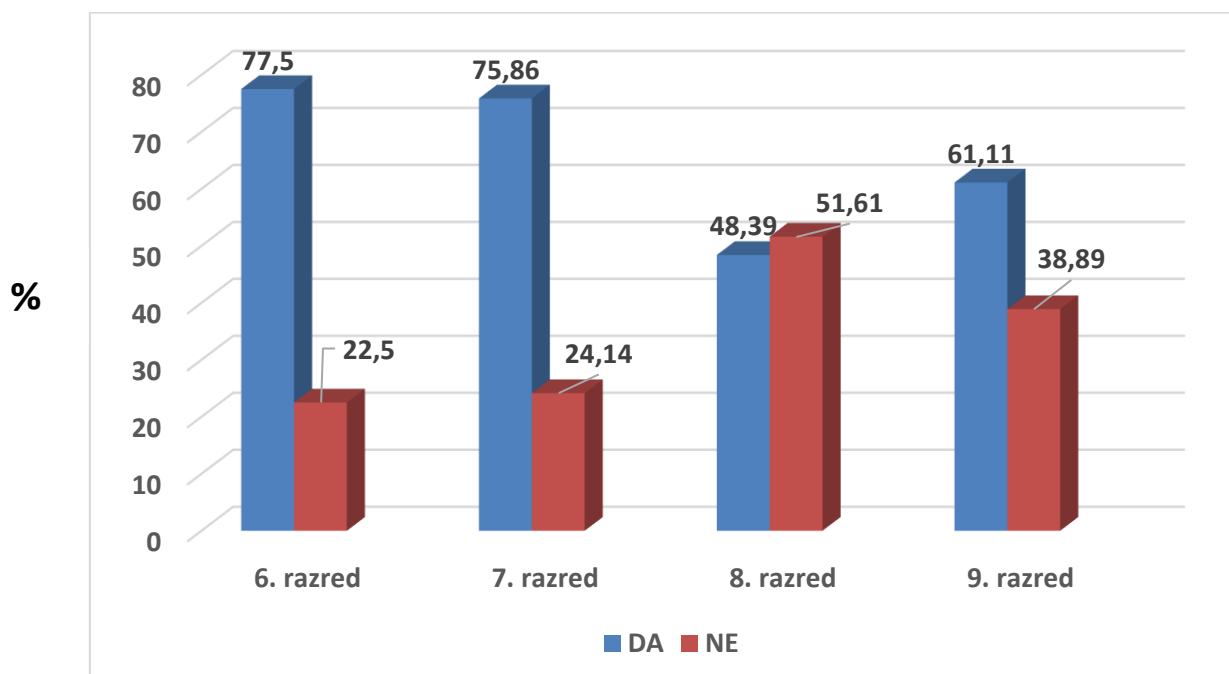


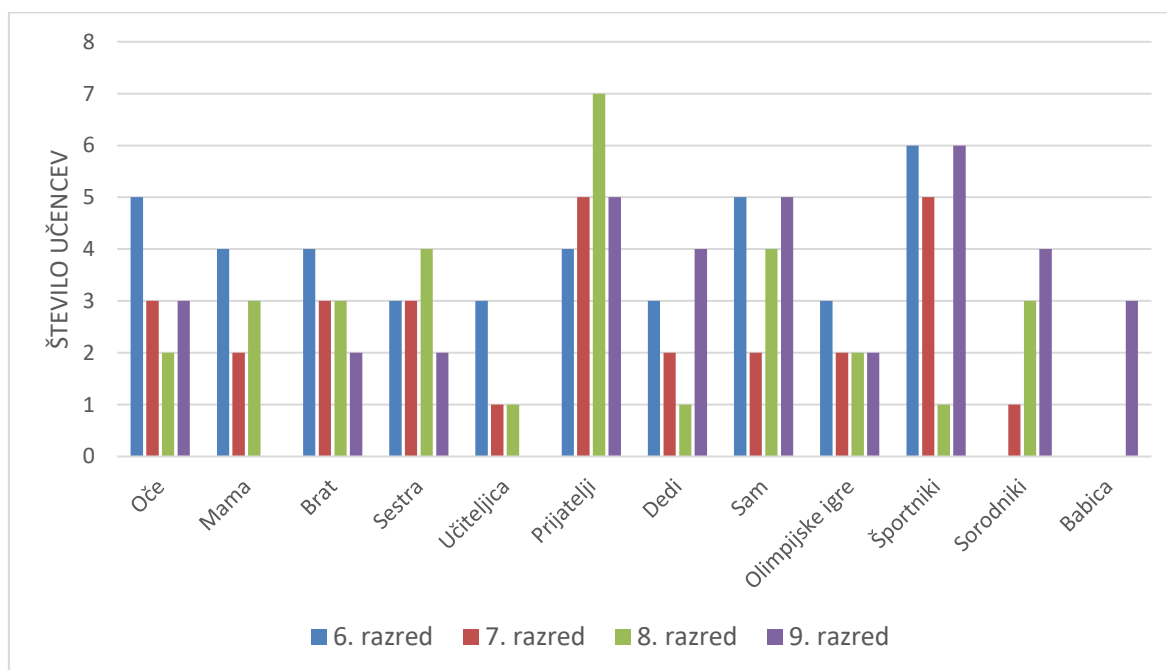
Tabela 7 in graf 6 prikazujeta, ali učenci potrjujejo, da imajo dovolj prostega časa. Mlajši učenci (6. in 7. razred) potrjujejo, da imajo več prostega časa. V 8. razredu polovica učencev meni, da ima dovolj prostega časa, druga polovica pa meni, da nima dovolj prostega časa. V 9. razredu se stanje izboljša, vendar je še vedno skoraj 40% učencev, ki trdijo, da imajo premalo prostega časa.

3.1.7 Kdo te je navdušil nad športom?

Tabela 8: Navdušenje nad športom.

	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred
	število	število	število	število
Oče	5	3	2	3
Mama	4	2	3	0
Brat	4	3	3	2
Sestra	3	3	4	2
Učiteljica	3	1	1	0
Prijatelji	4	5	7	5
Dedi	3	2	1	4
Sam	5	2	4	5
Olimpijske igre	3	2	2	2
Športniki	6	5	1	6
Sorodniki	0	1	3	4
Babica	0	0	0	3

Graf 7: Navdušenje nad športom.



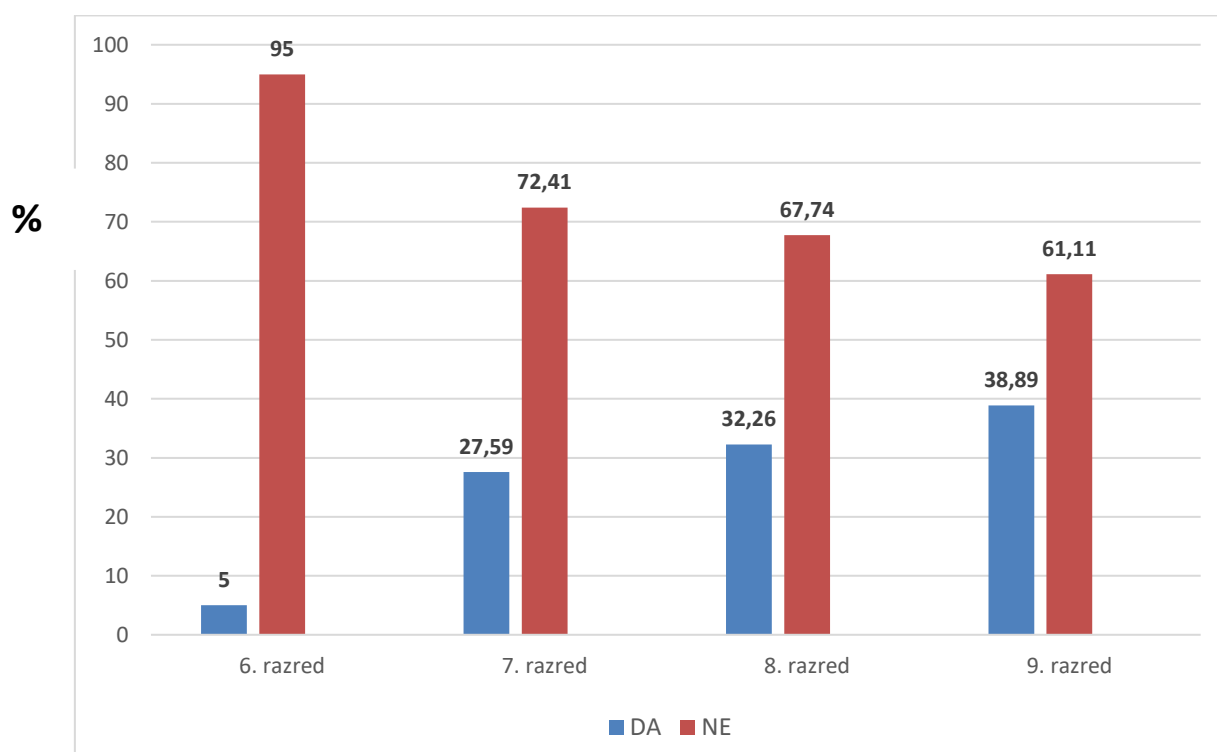
V mlajših razredih (6. in 7.) je vpliv družine večji, še posebej staršev in bratov/sester. V 8. razredu vrhunec doseže vpliv prijateljev. V 9. razredu se poveča lastna motivacija in vpliv širših sorodnikov. Največ učencev v šport pritegnejo prijatelji, družina in znani športniki. Z leti se povečuje samostojna motivacija.

3.1.8 Ali imaš status športnika?

Tabela 9: Status športnika.

	6. razred		7. razred		8. razred		9. razred	
	število	%	število	%	število	%	število	%
Da	2	5	8	27,59	10	32,26	14	38,89
Ne	38	95	21	72,41	21	67,74	22	61,11
Skupaj	40	100	29	100	31	100	36	100

Graf 8: Status športnika.



S starostjo se več učencev resneje ukvarja s športom, zato se povečuje delež tistih s statusom športnika. V 6. razredu ima status zelo malo učencev (5 %), a v 9. razredu že skoraj 40 %. Podatki kažejo, da se športna aktivnost in predanost športu stopnjujeta skozi osnovno šolo.

4 DISKUSIJE

S pomočjo dobljenih rezultatov sva potrdili ali ovrgli hipoteze, ki sva si jih zastavili pred začetkom raziskovanja.

Hipoteze so:

H_1 = Večina osnovnošolcev se ukvarja s športom.

Trditev, da se večina osnovnošolcev ukvarja s športom, lahko potrdimo. Pri tem vprašanju so vsi učenci v vseh razredih imeli zastopan odgovor DA več kot 70 %. Učenke in učenci se med športom sproščajo in uživajo, ko vidijo, jim šport nudi sprostitev in vključevanje v druge skupnosti.

H_2 = Zaradi treningov si znajo osnovnošolci boljše organizirati čas (obveznosti).

Domnevo, ki pravi, da večina osnovnošolcev si zna zaradi treningov boljše organizirati svoj čas (obveznosti), lahko v celoti potrdimo, saj se je pri odgovorih izkazalo, da je bil odgovor »da« zastopan v višjih odstotkih. Anketiranci so primorani zaradi treningov res ekonomično razporediti čas in si ga znajo boljše razporediti kot vrstniki, ki ga imajo na pretek.

H_3 = Učenke in učenci so mnenja, da imajo premalo prostega časa.

Analiza podatkov glede na vprašanje, če meni, da imajo dovolj prostega časa, je zastopan odgovor da v več kot 50 %. To hipotezo lahko potrdimo. Osmošolci so pa mnenja, da imajo premalo prostega časa osmošolci – 48,3 %.

H_4 = Večina učencev, ki trenirajo kakšen šport, imajo status športnika.

Trditev, da večina osnovnošolce, ki trenirajo kakšen šport, imajo status športnika, lahko v celoti ovrgemo. Iz tabele in grafa je razvidno, da so v večji meri odgovorili z ne. Verjetno so se skupaj s starši odločili, da bodo šolske obveznosti vseeno opravljali brez statusa športnika in bodo pozorni in dosledni pri šolskih opravilih.

5 ZAKLJUČEK

Raziskava o povezavi med šolo, športom in prostim časom je pokazala, da se učenci z leti vse bolj vključujejo v športne dejavnosti, pri čemer se povečuje tudi število tistih s statusom športnika. Mlajši učenci se večinoma ukvarjajo s športom rekreativno, medtem ko starejši trenirajo pogostejše in na višji ravni. Največji vpliv na športno udejstvovanje imajo družina, prijatelji in znani športniki, medtem ko se s starostjo povečuje tudi lastna motivacija za šport.

Poleg tega se kaže, da večina učencev šport usklajuje s šolskimi obveznostmi, vendar tisti s statusom športnika pogosto potrebujejo prilagoditve urnika. Kljub temu šport ostaja pomemben del njihovega prostega časa, saj prinaša številne koristi, kot so telesna pripravljenost, druženje in sprostitev.

Na podlagi rezultatov raziskave lahko zaključimo, da je šport ključni element zdravega življenjskega sloga učencev. Šole bi morale še naprej spodbujati športno aktivnost, zagotavljati možnosti za rekreativno in tekmovalno udejstvovanje ter pomagati učencem pri usklajevanju šolskih in športnih obveznosti. Le tako bodo lahko mladi razvili zdrave navade, ki jih bodo spremljale tudi v prihodnosti.

Namen te raziskovalne naloge je bil predvsem ugotoviti, ali se osnovnošolci ukvarjajo s športom in kdo jih je navdušil za to. Ali trenirajo kateri šport? Kolikokrat na teden imajo treninge? Ali se poslužujejo statusa športnika? Ali si znajo ob treningih razporediti čas za aktivnosti?

Ugotovili sva, da se naši osnovnošolci radi ukvarjajo s športom ali z drugimi gibalnimi aktivnostmi. Nekaj učencev trenira kakšen šport in si znajo ekonomično razporediti prosti čas.

6 VIRI IN LITERATURA

1. Berčič, H. in Turk, J. (2000). *Lepota gibanja tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
2. Doupona, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba, sociološki vidiki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Inštitut za šport.
3. Kristan, S. (2009). *Pogledi na šport, šolska športna vzgoja in njeno ocenjevanje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Inštitut za šport.
4. Pišot, R. in Jelovčan G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Založba Annales.
5. Slobodnik, I. (1999). *Šport tvoja izbira*. Ljubljana: Gyrus.
6. Ulaga, D. (1976). *Telesna vzgoja šport rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
7. Kako izbrati šport za otroka? Dostopno na:
(<https://tolovaj.com/vsebina/otroci/sport-za-otroke/>, dostopno, 27. 2. 2025).

7 PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljen/a! Sva raziskovalki Viktorija in Manja ter letos sva se odločili, da bova naredili raziskovalno nalogo z naslovom **Šola, šport in prosti čas**.

Prosimo te, da si vzameš nekaj časa in odgovoriš na anketo.

-Razred: 6 7 8 9

-Spol: ženski moški

1. Ali se ukvarjaš s športom?

a) DA

b) NE

2. Ali treniraš kateri šport?

a) DA

b) NE

SEDAJ ODGOVARJAJO SAMO TISTI, KI SO DOGOVORILI Z DA.

3. Kateri šport treniraš?

4. Kolikokrat na teden imaš treninge?

a) 1 x

c) 3 x

e) 5 x

b) 2 x

d) 4 x

f) drugo: _____

5. Si zaradi treningov znaš bolj organizirati čas (obveznosti)?

a) DA

b) NE

6. Meniš, da imaš dovolj prostega časa?

a) DA

b) NE

7. Kdo te je navdušil nad športom?

8. Ali imaš status športnika?

a) DA

b) NE

IZJAVA*

Mentorica Darja Jeran v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom *Šola, šport in prosti čas*, katere avtorici sta Viktorija Budimir in Manja Mastnak:

- 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 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, 5. 3. 2025



Podpis mentorja 

Podpis odgovorne osebe



*

*POJASNILO

V skladu z 20. 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.