

Mestna občina Celje  
Komisija Mladi za Celje

# **UKVARJANJE S ŠPORTOM MED UČITELJI OŠ VOJNIK**

RAZISKOVALNA NALOGA

Vojnik, 2016

Mestna občina Celje  
Komisija Mladi za Celje

RAZISKOVALNA NALOGA

# UKVARJANJE S ŠPORTOM MED UČITELJI OŠ VOJNIK

Področje: šport

Avtorica:  
Pina Berk

Mentor:  
Jure Štokovnik

OSNOVNA ŠOLA VOJNIK

Vojnik, 2016

# KAZALO

---

1.	UVOD .....	6
1.1	NAMEN NALOGE.....	6
1.2	HIPOTEZE .....	6
1.3	METODE DELA .....	6
2.	TEORETIČNI DEL.....	7
2.1	ZGODOVINA ŠPORTA.....	7
2.2	SPREMLJANJE ŠPORTA.....	8
2.3	GIBLJIVOST.....	9
3.	PRAKTIČNI DEL.....	10
4.	ZAKLJUČEK .....	17
	VIRI .....	18
	ZAHVALA.....	19
	PRILOGA.....	20

## Kazalo grafov

GRAF 1:.....	10
GRAF 2:.....	11
GRAF 3:.....	12
GRAF 4: .....	12
GRAF 5:.....	13
GRAF 6:.....	14
GRAF 7:.....	15

## Kazalo preglednic

PREGLEDNICA 1: .....	13
----------------------	----

# POVZETEK NALOGE

---

V svoji raziskovalni nalogi sem predstavila ukvarjanje s športom med učitelji na OŠ Vojnik. Pisala sem tudi o športu, gibljivosti in rekreaciji na splošno.

Na eni izmed anket je bil zelo lep 'opis' za gibanje:

*Vsak človek se mora sam zavedati, da je gibanje osnova za zdrav način življenja.*

Upam, da bo moja raziskovalna naloga koga spodbudila k gibanju.

## SUMMARY

In this research paper I have presented the practice of sport among teachers at an elementary school Vojnik . I have also written about sports , recreation and mobility in general.

At one of the polls there was a very good 'description' of the movement :

*Every human must be aware that the movement is the basis for a healthy lifestyle.*

I hope that my research paper will inspire someone to become active.

# 1. UVOD

---

V uvodu bi najprej omenila rezultate različnih raziskav strokovnjakov, ki so že večkrat dokazali, da se ljudje premalo gibamo. To se dejansko kaže že pri otrocih, saj so opazne razlike izpred 30 let in danes pri ocenjevanju športnovzgojnega kartona. Otroci, prav tako odrasli, se vedno manj ukvarjajo s športom.

Temu primerne so tudi posledice, ki se kažejo v zdravstvenih težavah ljudi:

- debelost,
- obraba sklepov,
- manjša gibljivost,
- slabo počutje itd.

## 1.1 NAMEN NALOGE

Glavni namen moje raziskave je vsem učiteljem naše šole pokazati, kolikokrat in kako se njihovi sodelavci ukvarjajo s športom. Prav tako sem želela razširiti svoje znanje o športu in njegovih pozitivnih učinkih.

## 1.2 HIPOTEZE

V začetku snovanja naloge sem si zastavila dve hipotezi.

1. hipoteza: Večina učiteljev se ukvarja s športom.
2. hipoteza: Večina učiteljev spremlja šport tudi v medijih.

## 1.3 METODE DELA

Za metodo dela pri raziskovalni nalogi sem uporabila anketo z osmimi vprašanji:

- Ali se radi ukvarjate s športom?
- S katerimi športi se raje ukvarjate?
- S katerimi športi se ukvarjate najraje?
- Kolikokrat tedensko se ukvarjate s športom?
- Se raje posvečate športu poleti ali pozimi?
- Ali spremljate šport v medijih? Katerega najraje?
- Kakšni so vaši predlogi, da bi se gibal več?

## 2. TEORETIČNI DEL

---

Teoretični del naloge predstavlja različne vidike športa in človekovega udejstvovanja z njim. Za tiste, ki bi radi izvedeli kaj več o nastanku športa, je pripravljen naslednji razdelek.

### 2.1 ZGODOVINA ŠPORTA

Šport je nekoč tudi nastal. V času antične Grčije je bilo razvitih že zelo veliko športov. Najpogostejši so bili rokoborba, boks, metanje kopja in diska ter dirke s kočijami. Vsako leto so imeli igre v majhni vasici, imenovani Olimpija. Iz tega so nastale olimpijske igre. (Wikipedia: Zgodovina športa, tretji odstavek.)

Olimpijske igre (olimpijada) so športni dogodek, ki se odvija vsako četrto leto. Izraz olimpijada v resnici pomeni štiriletno obdobje, ki se konča z olimpijskimi igrami ali pa tudi ne – tako so bile v Atenah leta 2004 igre osemindvajsete olimpijade, ki so bile v resnici petindvajsete po vrsti (tri so odpadle zaradi obeh svetovnih vojn).

Od antike dalje so šport vedno bolj nadzorovali s pravili in ga organizirali. Aktivnosti, ki so bile primarno potrebne za prehranjevanje in preživetje, so s pravili vedno bolj spreminjali v užitek ali tekmovalnost (lov, ribarjenje ...). Industrijska revolucija in množična produkcija dobrin sta v življenje množic prinesla prosti čas – posledica je več gledalcev in manj elitizma v športu, kar je omogočilo njegovo večjo dostopnost. Ta trend se nadaljuje z izumom množičnih medijev tudi v sodobnih časih. Prevladal je profesionalizem, ki pa je le še povečal popularnost športa. (Wikipedia: Olimpijske igre, prvi odstavek.)

Iz mnogih spretnosti, potrebnih v preteklosti, so nastale športne panoge. Ljudje so si na primer pri lovu pomagali z lokom. Z njim so lahko natančneje merili kot s kopjem. Iz lova je nastala panoga športa: lokostrelstvo. Razlika je le v tem, da se pri lokostrelstvu cilja v okroglo tarčo, včasih pa je bila ta tarča žival.

Tekmovalno jadranje se je razvilo iz preprostega razloga: transporta preko vode. Ko so morali ljudje čez večjo površino vode, npr. morja, so večkrat uporabili jadrnico.

Kasneje so izumili surfe z jadri, ki se dandanes uporabljajo za tekmovalno jadranje ali sprostitvev.

Pred kratkim sta Rok Urbanc in Jaka Rus skočila v tandemu. V Planici sta na istih smučeh skupaj skočila proti 36 metrom in postavila svetovni rekord. Kdo ve, mogoče se bo iz tega razvila športna disciplina.

## 2.2 SPREMLJANJE ŠPORTA

V fizičnih športnih panogah so pomembne lastnosti moč, kondicija, hitrost in druge. Za druge športe je potrebna miselna moč, dober primer je šah. Pri vseh športih pa so pomembni tudi gledalci/navijači. Pri ekipnih športih se navijači obeh ekip razdelijo po tribunah in navijajo na svoje načine. Pri individualnih športih so verjetno še potrebnejši, saj je dobrodošlo spodbuditi vsakega posameznika (smučarski skoki, smučanje...). A pri tem je manjša težava, saj prebivalci različnih držav navijajo za svoje kandidate (npr. Nemci za nemške tekmovalce, Švicarji za švicarske tekmovalce ...).

Vsakdo pa ima tudi svojega junaka, za katerega navija v vsakem primeru. Če ni iz njegove države, še ne pomeni, da ne bi smel navijati zanj. V teh petih letih v šoli sem opazila, da sta večini fantov, ki igrajo nogomet, vzornika Lionel Messi ali Cristiano Ronaldo. To potrjuje tudi moj brat, ki trenira nogomet in navija za Lionela Messija. Z dedkom in očetom si večkrat ogledajo njegove najboljše gole.

V razredih se med fanti precej govori o športu – predvsem o nogometu ali košarki. Tudi nekatera dekleta smo športne navdušenke, a me govorimo o smučanju ali smučarskih skokih. Včasih se o športu pogovarjamo tudi z učitelji. Največkrat o kakšni zmagi, ko je zmagovalec drugouvrščenega prehitel za zelo veliko točk, ali pa o porazu slovenskih športnikov.

Šport sicer postaja bolj priljubljen in pogost, a še vedno je število ljudi, ki se zaradi pomanjkanja gibanja pritožujejo zaradi svoje postave ali zdravstvenih težav, veliko.



## 2.3 GIBLJIVOST

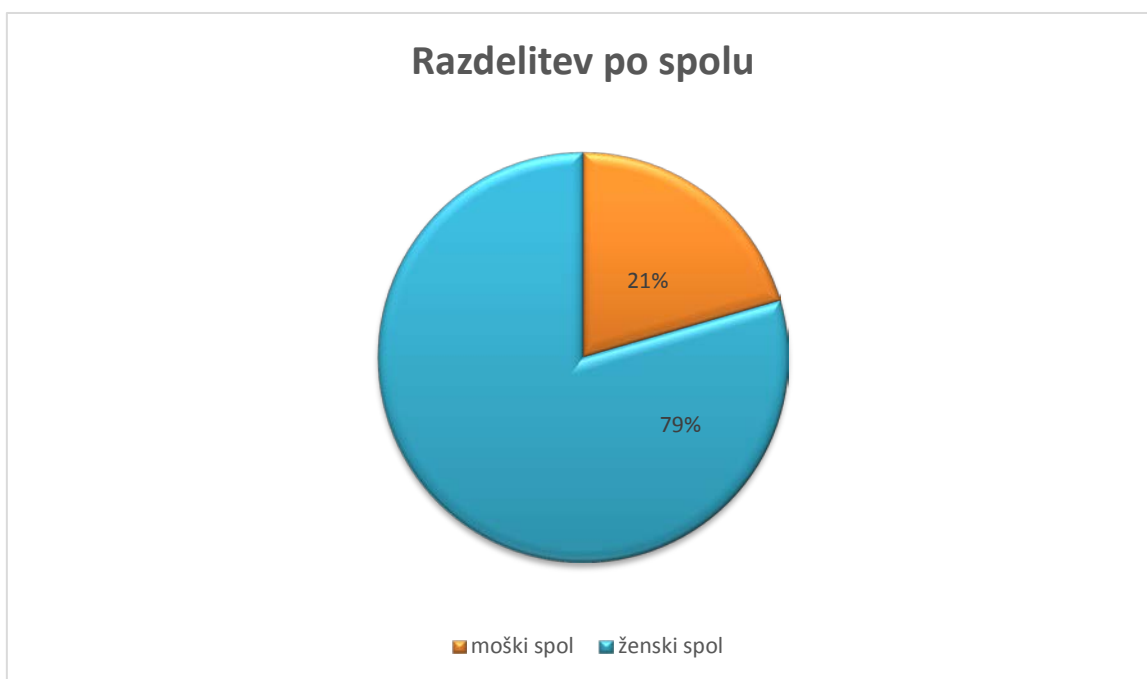
Za gibanje so potrebne čvrste kosti. Za to je pomemben tudi kalcij. Približno 98 % vsega kalcija v telesu je v kosteh. Kost sestoji tudi iz kompleksnega žilnega sistema, ki služi kot mesto prenosa kalcija iz kosti ali vanjo.

Giblјivost lahko definiramo kot sposobnost maksimalne oddaljitve mišičnih pripenjališč oziroma narastišč. Giblјivost je sposobnost sklepa, da izvede gibanje preko celotnega obsega giba. (GZS – osnove anatomije.)

### 3.PRAKTIČNI DEL

---

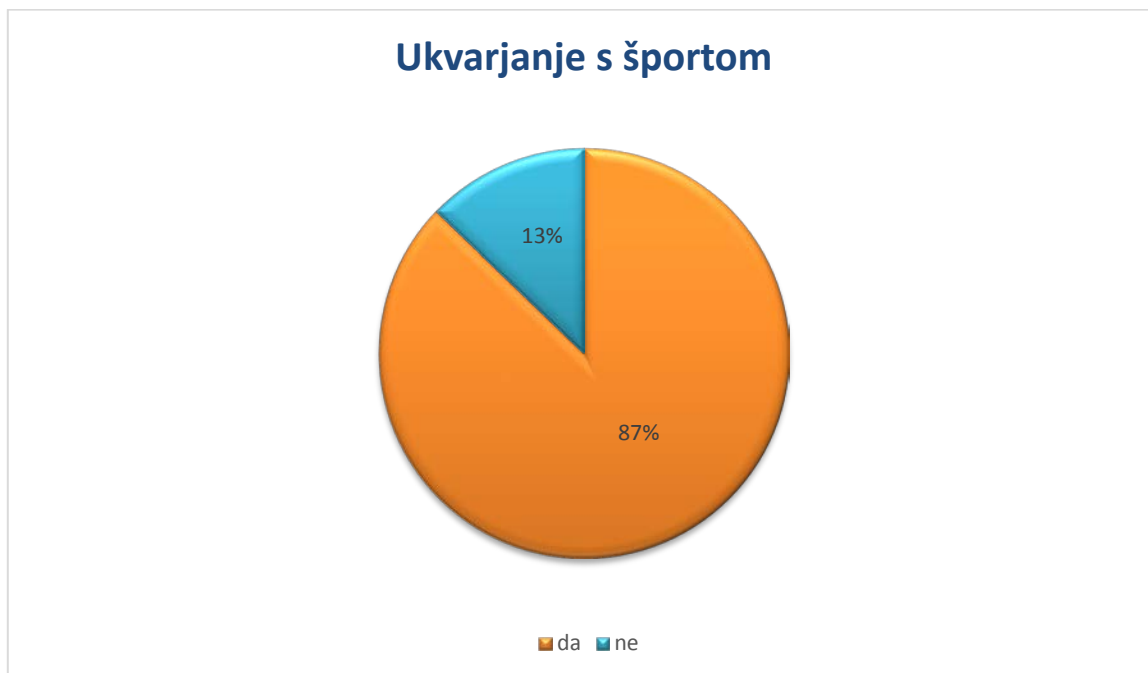
V nadaljevanju so predstavljeni rezultati, ki sem jih dobila na osnovi analize izpolnjenih anketnih vprašalnikov. Nad rezultati sem bila presenečena. Nisem si mislila, da bo že pri prvem vprašanju o ukvarjanju s športom kakšen odgovor nikalen. Kljub vsemu se večina anketirancev vsaj enkrat tedensko ukvarja s priljubljenimi športi.



*Graf 1: Število anketirancev po spolu*

V anketni vzorec je bilo vključenih 39 oseb. Kot je vidno na grafu, je precej več žensk (79 %) kot moških (21%). To sem tudi pričakovala, saj na večini slovenskih šol po spolu prevladujejo učiteljice. Lahko pa pritrdim, da je OŠ Vojnik ena redkih z velikim deležem učiteljev.

## 1. vprašanje: Ali se radi ukvarjate s športom?

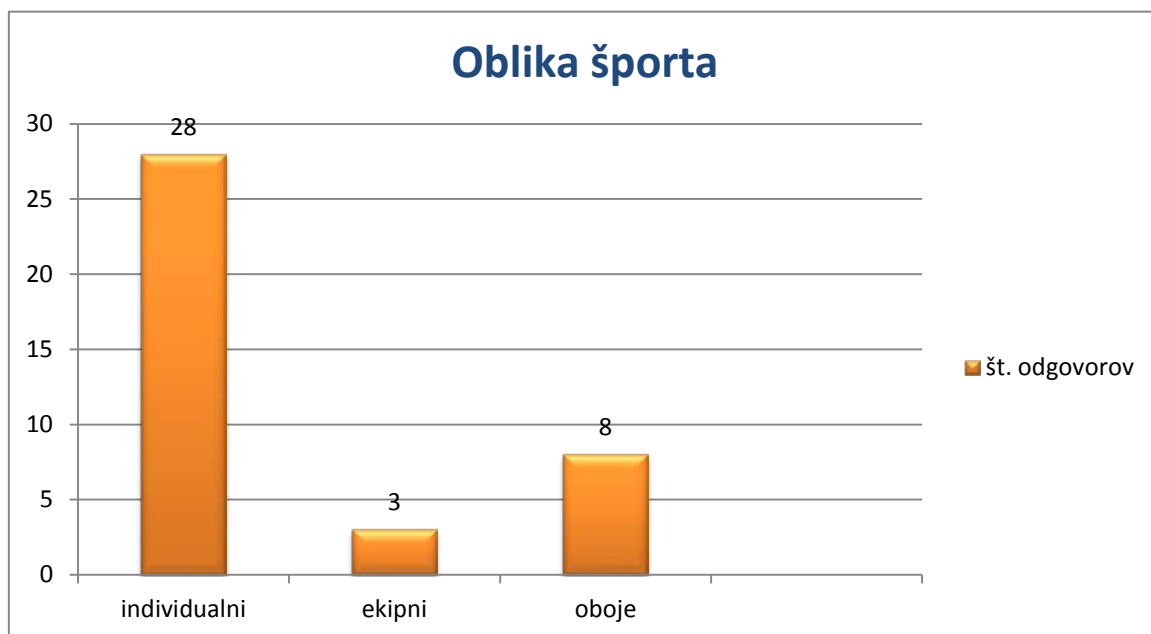


*Graf 2: Ukvarjanje s športom*

Kot je bilo pričakovano, prevladuje pritrdilen odgovor (87 %). Zelo me veseli, da se učitelji radi rekreirajo. Nekateri to počnejo že, ko nas učijo (učitelji športa), vseeno pa se posvetijo športu tudi, ko ne opravljajo svojega dela.

Svojo prvo hipotezo, da se večina učiteljev ukvarja s športom, sem torej potrdila.

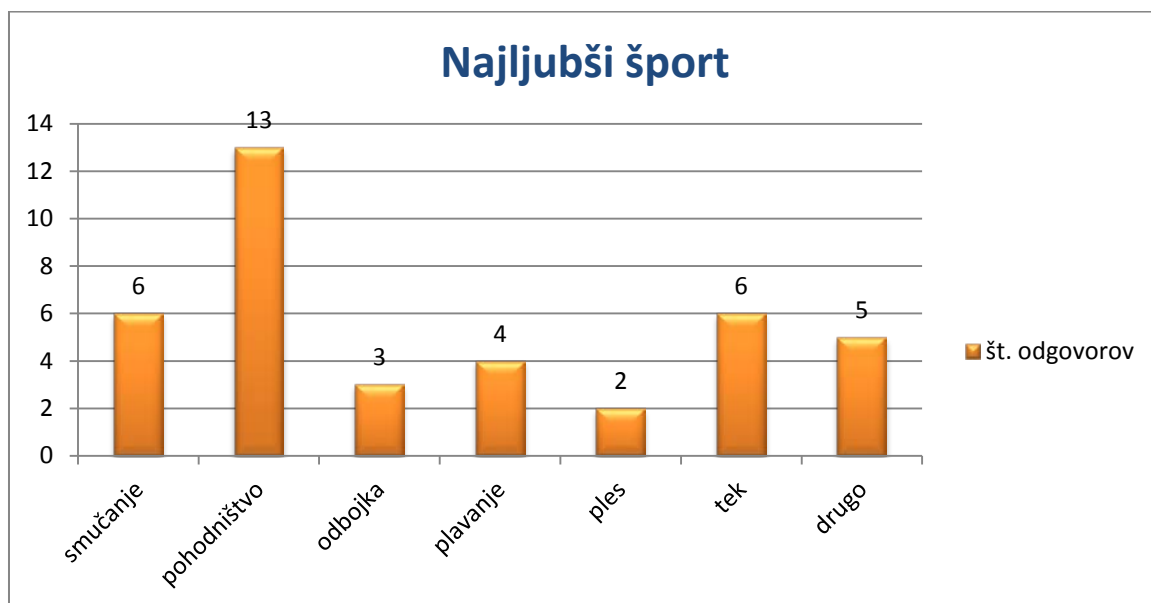
## 2. vprašanje: S katerim športom se raje ukvarjate?



Graf 3: Oblika športa

Vidno je, da se učitelji radi s športom sprostijo sami, nekateri pa se pridružijo manjši skupini. Na anketi sicer ni bilo možnega odgovora oboje, a so ta odgovor učitelji kar dodali. Super je, če se lahko rekreiraš na oba načina.

## 3. vprašanje: S katerim športom se ukvarjate najpogosteje?



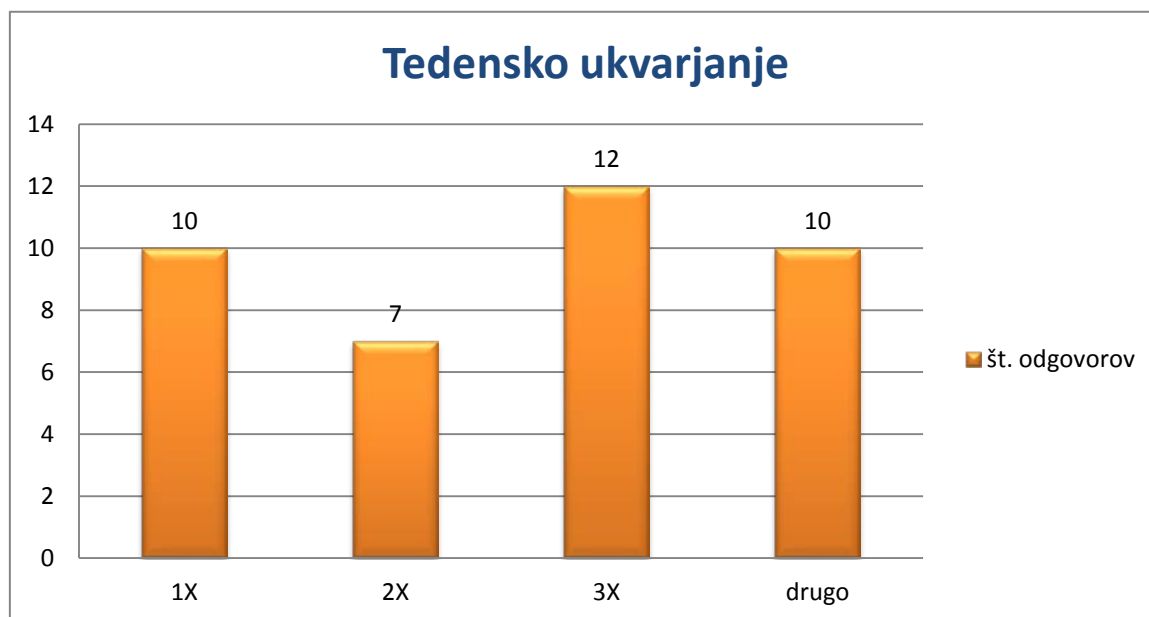
Graf 4: Najljubši šport

Največkrat izbran odgovor je bilo pohodništvo, verjetno zaradi pomirjujočih vplivov narave. Za lažjo predstavo, kaj so anketiranci pripisali pod lastno izbiro odgovora, je ponazorjena spodnja razpredelnica.

*Preglednica 1: Ponazoritev odgovorov glede na spol*

<b>ODGOVOR</b>	<b>SPOL</b>
JOGA	ŽENSKI
FITNES	ŽENSKI
FITNES	ŽENSKI
DVIGOVANJE UTEŽI, BOKS, ROKOBORBA	MOŠKI
KOLESARJENJE	ŽENSKI

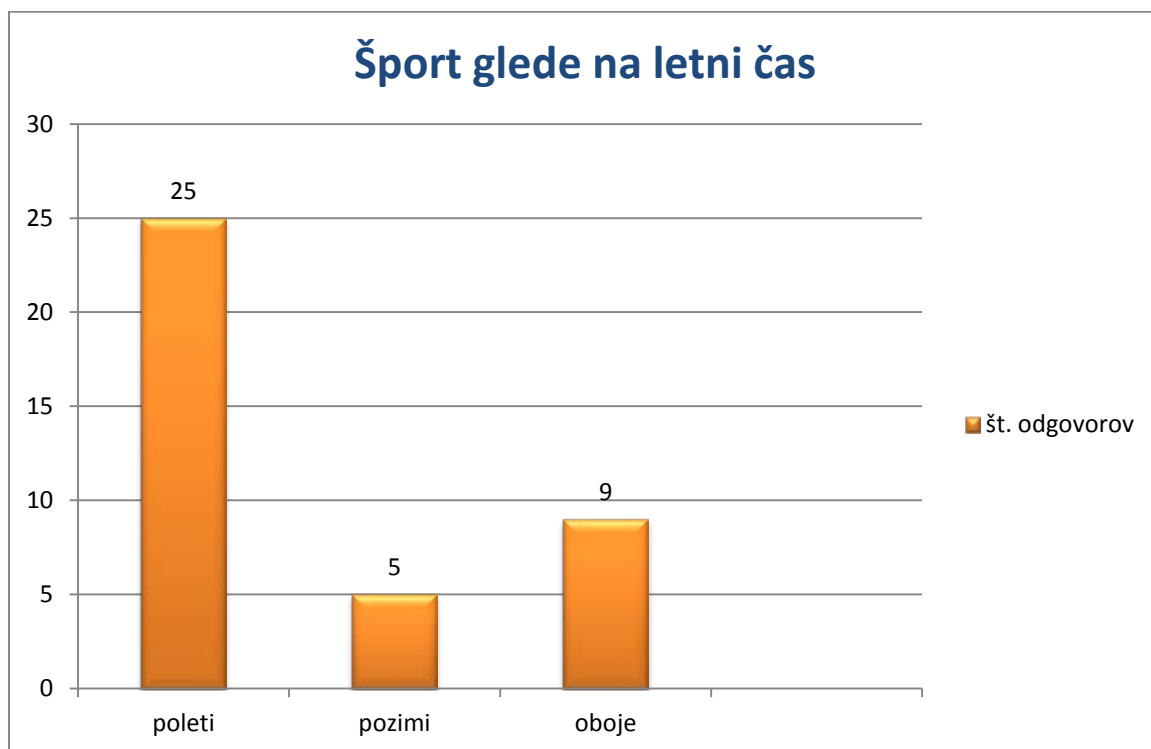
#### 4. vprašanje: Kolikokrat na teden se ukvarjate s športom?



*Graf 5: Tedensko ukvarjanje s športom*

Tu se pokaže, da so učitelji kar pridni glede tedenske rekreacije. Pri odgovoru, ki ga je lahko anketiranec zapisal sam, sem zasledila, da se nekdo posveti športu od 5-krat do 7-krat na teden. Sklepam, da je ta anketiranec športni učitelj.

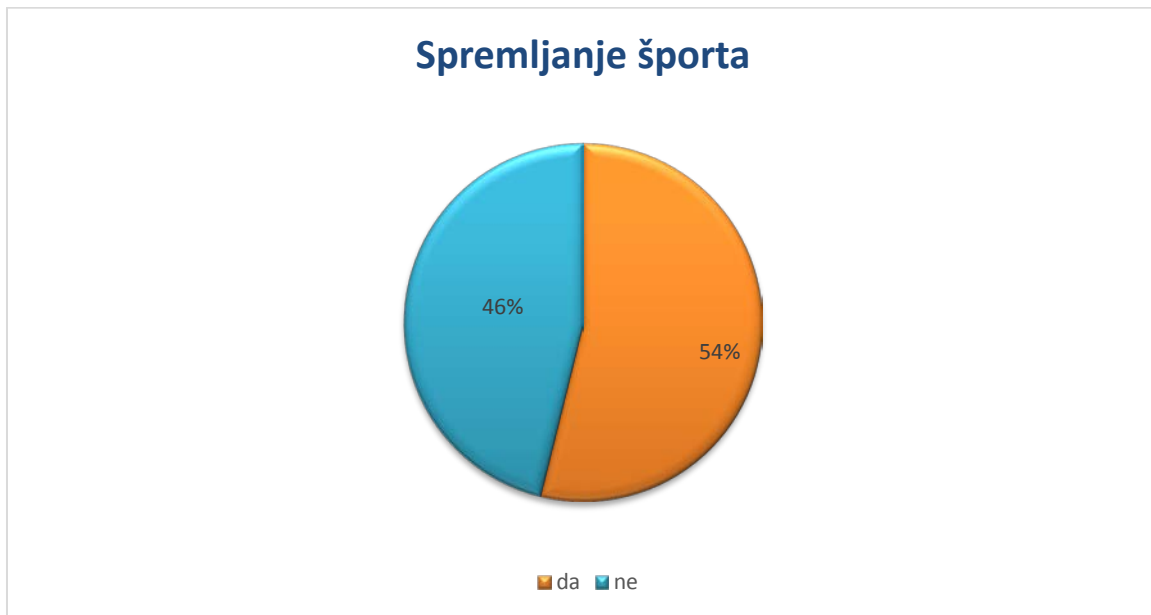
### 5. vprašanje: Se raje posvečate športu poleti ali pozimi?



Graf 6: Šport glede na letni čas

Kot pri drugem vprašanju so tudi tukaj anketiranci odgovor oboje kar dodali. Ampak kljub temu prevladuje rekreiranje v poletnem času, saj so na prostem možnosti za dejavnosti večje.

## 6. vprašanje: Ali spremljate šport v medijih?



*Graf 7: Spremljanje športa v medijih*

Učitelji pa se radi sprostijo tudi na kavču ob gledanju televizije. Vprašanje seveda ni bilo, če gledajo televizijo, ampak če spremljajo šport na televiziji. Vidi se, da večina (54 %) rada pogleda svoj priljubljen šport doma ali pa kje drugje.

Svojo drugo hipotezo, da večina učiteljev spremlja šport tudi v medijih, lahko sicer potrdim, vendar ne tako prepričljivo kot prvo.

V primeru, da so učitelji pri šestem vprašanju odgovorili pritrdilno, so morali zapisati, katere športe v medijih najraje spremljajo. Odgovorov je bilo veliko in skoraj vsak je bil drugačen.

Najpogostejši odgovori so bili:

- odbojka,
- smučanje,
- smučarski skoki in
- atletika.

## **8. vprašanje: Kateri so vaši predlogi, da bi se gibali več?**

Pri zadnjem vprašanju je bilo največ različnih odgovorov.

Nekateri so vse obrnili na šalo:

- *Manj nesmiselnega dela v službi.*
- *Višja plača, ki bi omogočila pogostejše obiskovanje dejavnosti.*
- *Da bi imel dan več kot 24 ur.*
- *Večja disciplina ...*

Najpogostejši odgovor pa pričakovano: *Več prostega časa.*

Prav tako sem med zapisanimi odgovori zasledila imenitno idejo: *Da bi znova uvedli minuto za zdravje med kratkimi odmori.*

Ideja mi je zelo všeč. Še posebno, ker se nekateri sploh ne ukvarjajo s športom oz. se ne rekreirajo. To velja tudi za nekatere učitelje.

Med petminutnimi odmori bi se učitelji dobili v telovadnici ali na širšem hodniku. Vsakič bi vaje vodil drug. Učenci, ki bi bili takrat na določenem hodniku, bi se jim pri razgibalnih vajah pridružili. Ko bi končali, bi se odpravili v svoje učilnice. V vsakem odmoru bi se ogrevali na drugem hodniku.



## 4.ZAKLJUČEK

---

Šport je torej neka dejavnost, za katero se odloči vsak posameznik. Vsak človek se odloči, kako redno se bo rekreiral. Rekreacija je sicer osnova za zdrav način življenja, a tudi tisti, ki se ne rekreirajo, najdejo primeren način. Moja raziskava bo v vpogled tudi učiteljem OŠ Vojnik. Upam, da sem dala komu idejo za naslednje šolsko leto. Zanimivo bi bilo primerjati ukvarjanje s športom med učitelji dveh različnih šol.

# VIRI

---

1. Gimnastična zveza Slovenije – Osnove anatomije
2. <http://www.wikipedia.si>

# ZAHVALA

---

Zahvaljujem se svojemu mentorju Juretu Štokovniku, lektorju Gregorju Palčniku, svojima staršema, ki sta mi pomagala pri iskanju virov, in vsem drugim, ki so kakorkoli sodelovali pri mojem delu.

# PRILOGA

---

Sem Pina Berk, učenka 6. razreda, in odločila sem se, da raziščem, koliko in kako se učitelji naše šole ukvarjajo s športom. Da mi bo raziskava uspela, vas naprošam, da izpolnite anketni vprašalnik.

SPOL: a) moški b) ženski

**1. Ali se radi ukvarjate s športom?**

a) da b) ne

**2. S katerim športom se raje ukvarjate?**

a) z individualnim b) z ekipnim

**3. S katerim športom se ukvarjate najraje?**

a) smučanje c) odbojka d) tek  
b) pohodništvo č) plavanje e) ples ( zumba, aerobika ...)  
f) drugo:\_\_\_\_\_

**4. Kolikokrat na teden se ukvarjate s športom?**

a) 1 x na teden b) 2 x na teden c) 3 x na teden č) drugo:\_\_\_\_\_

**5. Se raje posvečate športu poleti ali pozimi?**

a) poleti b) pozimi

**6. Ali spremljate šport v medijih?**

a) da b) ne

Če ste na vprašanje odgovorili pritrdilno, vas naprošam, da odgovorite na naslednje vprašanje, sicer nadaljujete z zadnjim vprašanjem.

**7. Katerega najraje?**

---

**8. Kateri so vaši predlogi, da bi se gibali več?**

---

---

---

Hvala za odgovore!