

**»Mladi za napredek Maribora 2024«
41. srečanje**

ŠPORTNA AKTIVNOST UČENCEV

Raziskovalno področje ŠPORT

Raziskovalna naloga

Nives Španinger

**Ela Cvetko
Ana Pitamic**

Osnovna šola Janka Padežnika Maribor



Maribor, 2024

KAZALO

UVOD	5
1. TEORETIČNI DEL.....	6
1.1 Opredelitev pojma šport	6
1.2 Zgodovina športa.....	6
1.3 Delitev športov	8
1.4 Šport za zdravje.....	9
1.4.1 Zdrava mera športa.....	9
1.4.2 Vpliv športa na zdravje, počutje in šolsko uspešnost	10
1.5 Športna aktivnost otrok v šoli	11
1.5.1 Športna vzgoja v okviru rednega vzgojno-izobraževalnega programa	11
1.5.2 Rekreativni odmor	11
1.5.3 Športni dnevi	11
1.5.4 Šola v naravi	13
1.5.5 Nadstandardni program.....	13
2. EMPIRIČNI DEL.....	16
2.1 Namen in cilji raziskovanja	16
2.2 Raziskovalne hipoteze	16
2.3 Opis raziskovalnih rezultatov.....	16
3. SKLEP	24
5. DRUŽBENA ODGOVORNOST, TRAJNOST IN NAPREDEK	25
6. VIRI IN LITERATURA	27
Priloge – Anketni vprašalnik.....	28

KAZALO SLIK

Slika 1: Plakat poletnih Olimpijskih iger 1896.....	7
Slika 2: Kip metalca diska	7
Slika 3: Ostanke antičnega stadiona v Olimpiji	7
Slika 4: Športno naravoslovni tabor Bohinj, september 2023	14
Slika 5: Športno naravoslovni tabor Bohinj, september 2023	14
Slika 6: Športno naravoslovni tabor Bohinj, september 2023	15

Slika 7: Športno naravoslovni tabor Bohinj, september 2023	15
--	----

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Struktura vzorca po spolu	17
Graf 2: Struktura vzorca po razredih	17
Graf 3: Prevoz do šole	18
Graf 4: Ali se vsakodnevno gibaš oziroma ukvarjaš s športom?	18
Graf 5: Se ti zdi, da gibanju nameniš premalo časa?	19
Graf 6: Športna aktivnost učencev glede na spol	19
Graf 7: Ali aktivno treniraš kakšen šport?	20
Graf 8: Status športnika med učenci	21
Graf 9: Izbira vrste športa med učenci	21
Graf 10: Kdo te je navdušil za šport?	23

KAZALO TABEL

Tabela 1: Vrste športov	8
Tabela 2: Dnevni dejavnosti v osnovni šoli	12
Tabela 3: Športna aktivnost in dejavnost učencev na šolskih prireditvah	20
Tabela 4: Priljubljenost posameznih športnih panog med učenci	22
Tabela 5: Priljubljenost šolskih predmetov med učenci	22
Tabela 6: Koristi športa po mnenju učencev	23

POVZETEK

Šport je širok izraz, ki v osnovi predstavlja gibanje, razvoj motoričnih sposobnosti, skrb za zdravje ter razvoj posameznih vrednot in znanj. Šport bi lahko označili kot živahno telesno dejavnost, ki predstavlja tekmovanje s samim seboj, s sočlovekom ali naravnimi silami, z namenom raziskati meje lastnih zmožnosti, bodisi za zabavo ali zaradi želje po doseganju dobrih rezultatov. Zaradi sodobnega ritma življenja ima šport in gibanje nasploh pomembno vlogo. Vsakodnevno ukvarjanje s športom je koristno za ohranjanje zdravega in sproščenega načina življenja.

Šport kot osrednjo temo najine raziskovalne naloge sva izbrali, ker naju je zanimalo kako učenci naše šole vrednotijo šport in koliko se gibajo.

Ključne besede: šport, gibanje, rekreacija, mladi, zdravje

ABSTRACT

Sport is a broad term that basically means movement, but has impact on development of motor skills, health and individual values. Sport could be described as a vigorous physical activity, where we compete with ourselves, with opponents or with the forces of nature, in order to explore the limits of our abilities, either for fun or for a desire to perform well. The modern rhythm of life makes sport and movement in general an important part of life. Daily movement is beneficial for maintaining a healthy and relaxed lifestyle.

We chose sport as the main topic of our research project because we were interested in how the pupils of our school value sport and how much they move on a daily basis.

Keywords: sport, movement, recreation, youth, health

UVOD

Kadar slišimo besedo šport ali besedno zvezo športna aktivnost, si najpogosteje predstavljamo redno ukvarjanje s športom, ki od nas zahteva čas, disciplino, vztrajnost ter soočanje z uspehi kot tudi neuspehi. Vendar pa šport oziroma gibanje ni samo za športne navdušence. Gibanje opredeljuje kakršnokoli obliko telesne aktivnosti (lahko je prijetno plavanje v bazenu, kolesarjenje do bližnje trgovine, sprehod s psom ipd.). Doseganje priporočenega obsega gibanja na dan pravzaprav ni tako zahtevno, saj se gibljemo ves dan. Gibamo se tudi ob gospodinjskih opravilih. Včasih lahko določeno količino gibanja zadostimo že s enostavnimi izbirami, kot je na primer hoja po stopnicah, ipd. Pomembno pa je, da se gibamo skozi aktivnosti ob katerih uživamo. Gibanje koristi našemu fizičnemu in psihičnemu stanju. Saj so mnoge raziskave pokazale, da športna aktivnost pozitivno pripomore k premagovanju negativnih čustev. Prav zato se nam zdi pomembno, da ozaveščamo o pomenu gibanja, saj gibanje močno vpliva na kvaliteto naših življenj. Predvsem pa je pomembno, da se zdrav odnos do gibanja razvije v otroštvu oziroma najstništvu, saj predstavlja osnovo za zdrav življenjski slog, ki ga je potrebno vzdrževati vse življenje.

1. TEORETIČNI DEL

1.1 Opredelitev pojma šport

Šport je v sodobnem svetu uveljavljen kot izraz za gibanje. Izraz šport izhaja iz latinske besede *disportare*, ki pomeni raztresti se, odvrniti se od dela in skrbi. Z različnimi športi se ljudje ukvarjajo in jih igrajo že na tisoče let. Mnogi se s športom ukvarjajo saj jim to predstavlja izziv, vendar pa se ne glede na vrsto športnega izziva, športniki ne rojevajo s spretnostmi, ki so nujne za uspeh. Tehnik, ki prinašajo zmage, se morajo šele naučiti. Za to so potrebne predanost, prizadevnost in dolge ure treniranja (Založba Dorling Kindersley, 2012, str. 6).

V sodobni družbi šport ne velja le za fizično aktivnost, temveč tudi statusni simbol. Ljudje se vse bolj zavedajo pomembnosti gibanja in zdravega življenjskega sloga, ki vplivata na kvaliteto našega življenja. Vendar pa vsake oblike gibanja oziroma rekreacije ne gre enačiti s športom. Namen rekreacije je izboljšanje naših spretnosti in sposobnosti, medtem ko pa posamezne šport določajo javno določena pravila, ki omogočajo potek dejavnosti in morebitne sankcije ob kršenju pravil. Rečemo lahko, da se posameznik ukvarja s športom, kadar šport predstavlja velik del njegovih interesov in dejavnosti. Zanj se odreka času, namenjenemu za počitek kot je na primer branje časopisa ali gledanje televizije.

1.2 Zgodovina športa

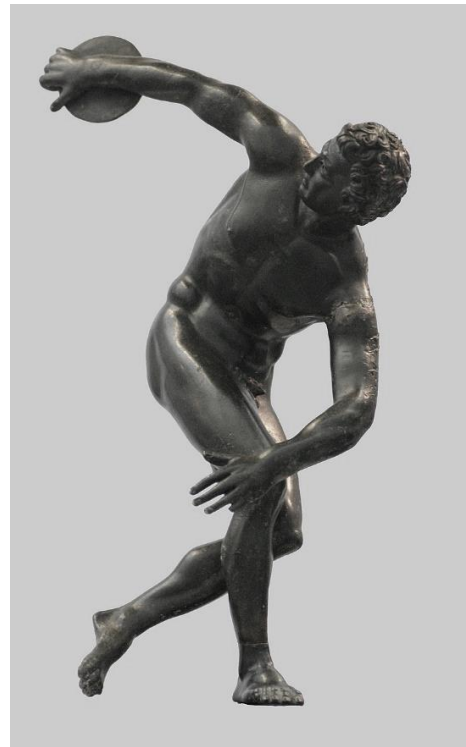
Zgodovina športa je stara je toliko kot je staro človeštvo. V Franciji, Afriki in Avstraliji je bilo odkritih mnogo poslikav jam, izvirajočih iz predzgodovinskih obdobij, ki prikazujejo razne rituale. Nekatere poslikave so stare tudi do 30000 let. Čeprav za povezanost naslikanih aktivnosti s športom obstaja malo neposrednih dokazov, pa se zdi smiselno sklepati, da so že takrat obstajale športu podobne aktivnosti. Interes človeka je bil skozi zgodovino usmerjen na aktivnosti za preživetje, z izpopolnjevanjem orodja pa se je zmanjševalo fizično delo. Ker se mu zaradi tehničnega napredka ni bilo treba več dnevno boriti za hrano, je človek postopno pridobival prosti čas. Tako se je oblikovala potreba človeka po igri povezani z motoriko, ki postopno vodila v gimnastiko in kasneje v razvoj športa. V času antične Grčije je bilo razvitih že zelo športnih panog. Najpogostejši so bili rokoborba, boks, metanje kopja ali diska in

kočijaške dirke. To napeljuje na to, da je grška vojna kultura zelo vplivala na razvoj športa v državi in obratno. Vsako leto so imeli olimpijske igre v majhni vasici imenovani Olimpija. Antični šport je po zaslugi arheoloških najdb, kiparskih del in pisnih dokumentov ohranil svoj sloves vse do današnjih dni (Založba Dorling Kindersley, 2012, str. 148-155).



Slika 1: Plakat poletnih Olimpijskih iger 1896

(Vir: Wikipedia)



Slika 2: Kip metalca diska

(Vir: Wikipedia)



Slika 3: Ostanki antičnega stadiona v Olimpiji

(Vir: Wikipedia)

1.3 Delitev športov

V grobem se šport deli na skupinske in individualne panoge. Delitev glede na število udeležencev šport opredeljuje kot:

- individualni,
- šport v parih,
- skupinski,
- ekipni.

Šport lahko delimo tudi po obliki in načinu dela:

- športna vzgoja v okviru rednega vzgojno-izobraževalnega sistema,
- posebna športna vzgoja za otroke s posebnimi potrebami in za zdravstveno ogroženo mladino,
- športna rekreacija za vsak življenjska obdobja,
- tekmovalni šport,
- vrhunski šport (Bizjak, 1999).

Tabela 1: Vrste športov

(Vir: Založba Dorling Kindersley, 2012, str. 4-5)

Moštveni športi	Nogomet, košarka, odbojka, rokomet, bejzbol, ragbi, ameriški nogomet, hokej na ledu, kriket, itd.
Športi z loparjem	Tenis, namizni tenis, badminton, skvoš, itd.
Atletika in gimnastika	Gimnastika, tek na kratke proge, tek na dolge proge, skoki, meti, dviganje uteži, itd.
Tarčni športi	Golf, curling in balinanje, kegljanje, lokostrelstvo, itd.
Vodni športi	Plavanje, skoki v vodo, vaterpolo, veslanje in kajakaštvo, jadranje, deskanje na vodi, potapljanje, umetnostno plavanje, itd.
Borilni športi	Boks, rokoborba, judo, karate in tekvondo, sabljanje, itd.

Zimski športi	Smučanje, deskanje na snegu, bob in sankanje, hitrostno in umetnostno drsanje, drugi zimski športi.
Konjeniški športi	Konjske dirke in polo, preskakovanje ovir in kombinirana tekmovanja.
Športi na kolesih	Formula 1, reliji, dirke z motornimi kolesi, kolesarstvo, rolkanje, itd.
Ekstremni športi	Prosto potapljanje in skoki s pečin, padalstvo, prosto gorsko kolesarstvo, ultramaraton, itd.

1.4 Šport za zdravje

1.4.1 Zdrava mera športa

Med ljudmi je pogosto razširjeno zmotno mišljenje, da zdrav življenjski slog terja veliko časa in denarja. Doseganje priporočenega obsega gibanja na dan pa pravzaprav ni zahtevno, saj se gibljemo ves dan. Mnoga gospodinjska opravila so lahko zelo koristna, saj ob njih izvajamo nevsakdanje gibe, na primer; umivanje oken, sesanje, košnja trave, obiranje sadja, ipd. Lastno gibanje pa lahko potenciramo tudi z uporabo stopnic namesto dvigala, ali pa se v šolo oziroma službo odpravimo s kolesom ali peš.

Za odraslo osebo je cilj, da se dnevno giblje vsaj 30 minut. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za ohranjanje zdravja potrebujemo 5-krat na teden po vsaj 30 minut recimo hoje, plavanja ali počasnega kolesarjenja ali 3-krat na teden po vsaj 25 minut na primer teka, iger z žogo ali hitrega kolesarjenja.

Učinkovite so tudi različne kombinacije telesnih dejavnosti obeh intenzivnosti. Priporočeno dnevno količino telesne dejavnosti lahko razdelimo na krajše sklope, vendar naj bo v tem primeru posamezen sklop dolg najmanj 10 minut. Odrasli naj bi tudi vsaj 2-krat na teden izvajali vaje za krepitev večjih mišičnih skupin.

Otroci od 6. leta in mladostniki naj bi bili po priporočilih SZO vsak dan vsaj 60 minut zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni, medtem ko naj bi bili predšolski otroci čez dan kar se da aktivni oziroma telesno dejavni vsaj 180 minut na dan. Vsaj 3-krat na teden naj bi otroci in

mladostniki izvajali visoko intenzivno telesno dejavnost in vaje za krepitev mišic in kosti (NIJZ, 2020).

1.4.2 Vpliv športa na zdravje, počutje in šolsko uspešnost

Raziskave kažejo, da je nezadostna telesna dejavnost povezana z razvojem različnih z zdravjem povezanih motenj in kroničnih nenalezljivih bolezni ter zaseda četrto mesto med dejavniki tveganja za splošno umrljivost v svetu.

Aktiven življenjski slog nam tako lahko pomaga:

- preprečevati nastanek bolezni srca in žilja,
- zmanjšati tveganje za možgansko kap,
- uravnavati prekomerno telesno maso in debelost,
- uravnavati krvni tlak,
- preprečevati krhkost kosti (osteoporozo) in možnost zlomov,
- izboljšati splošno telesno pripravljenost,
- ohranjati primerno mišično zmogljivost in gibljivost sklepov,
- izboljšati kakovost življenja,
- zmanjšati negativne vplive stresa na naše telo,
- zmanjšati tveganje za depresijo,
- izboljšati stanje pri že razvitih boleznih (npr. sladkorna bolezen).

1.5 Športna aktivnost otrok v šoli

1.5.1 Športna vzgoja v okviru rednega vzgojno-izobraževalnega programa

S športno vzgojo v šoli nudimo otrokom in mladostnikom odlično priložnost za učenje in vadbo spretnosti za boljšo vseživljenjsko telesno pripravljenost in dobro zdravje. Te dejavnosti lahko vključujejo dnevni tek, plavanje, kolesarjenje, plezanje ter tudi bolj strukturirane igre in športe. Z zgodnjim obvladanjem osnovnih znanj in spretnosti lahko mladi lažje izvajajo in razumejo, kako zelo so te dejavnosti pomembne pozneje v izobraževanju ali v času odraslosti pri delu in v prostem času (Eurydice: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, 2013).

Športna vzgoja se v osnovni šoli izvaja v obsegu (Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o osnovni šoli (ZOsN-H), 2011):

- v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju 315 ur (tri šolske ure na teden),
- v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju 315 ur (tri šolske ure na teden),
- v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju 204 ure (dve šolski uri na teden).

1.5.2 Rekreativni odmor

Rekreativni odmor (ponekod poimenovan tudi gibalni ali fit odmor) je daljši odmor, namenjen gibanju, ki ga organizira šola. Ker je v današnjih časih pri učencih prevladujoč sedeč način življenja, ki ne zahteva veliko telesnega napreznja, stroka priporoča gibalni odmor. Priporoča se, da učenci zapustijo učilnice in se jim ob primernem vremenu na zunanjih površinah omogoči možnost vključitve v različne gibalne in športne dejavnosti. Učencem s tem omogočimo gibanje na svežem zraku in jih ozaveščamo o pozitivnih učinkih gibanja (Zavod republike Slovenija za šolstvo, 2011, str. 24).

1.5.3 Športni dnevi

Dnevi dejavnosti so tisti del obveznega programa osnovne šole, ki medpredmetno povezujejo discipline in predmetna področja, vključena v predmetnik osnovne šole. V šolskem letu je 15

dni dejavnosti, namenjenih pouku v enem šolskem letu. Posamezni dan dejavnosti se izvede v obsegu 5 pedagoških ur. Med dneve dejavnosti štejemo tudi športne dneve. Namen športnih dni je, da učenke in učenci zadovoljujejo potrebe po gibanju, gibalnem izražanju in ustvarjalnosti, se sprostijo in razvedrijo. Razvijajo kolegialnost, medsebojno sodelovanje, spoštujejo lastne in tuje dosežke, utrjujejo so samozavest in pridobivajo trajne športne navade. V interdisciplinarni povezavi z načeli in cilji zdravstvene vzgoje in naravoslovnimi dnevi, se zavedajo pomena varovanja okolja, zdravja ter oblikujejo spoštovanje do narave (Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, 1998, str. 1).

Tabela 2: Dnevni dejavnosti v osnovni šoli

<i>razred</i>	I.	II.	III.	IV.	V.	VII.	VIII.	IX.	<i>skupaj</i>
<i>poimenovanje dni</i>									
Kulturni dnevi	4	4	4	3	3	3	3	3	30
Naravoslovni dnevi	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Športni dnevi	5	5	5	5	5	5	5	5	45
Tehniški dnevi	3	3	3	4	4	4	4	4	33
<i>skupaj</i>	15	15	15	15	15	15	15	15	135

Športni dnevi so namenjeni predvsem dejavnostim v naravi, ne pa vsebinam, ki jih je mogoče obravnavati pri rednih urah športne vzgoje v zaprtih prostorih. Pri načrtovanju športnih dni upošteva športni pedagog cilje in vsebine prejšnjega in kasnejšega starostnega obdobja. Vsebine se lahko ponavljajo, vendar se širijo, poglobljajo in dopolnjujejo, tako da so športni dnevi zaokrožen devetletni vzgojno-izobraževalni program. Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje predlaga naslednje vsebine: pohodništvo, zimski športi, aerobne dejavnosti v naravi, medrazredna tekmovanja v športnih igrah, atletski mnogoboj, seznanjanje z novimi športi (ples, jahanje, lokostrelstvo, tenis, squash, ipd.), plavanje in drugi vodni športi, kombinacija športnih dejavnosti (Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, 1998, str. 1-5).

1.5.4 Šola v naravi

V šoli v naravi imajo učenci priložnost odkrivati, spoznavati in doživljati naravo in svojo širšo okolico. Ob tem se navajajo na samostojnost in razvijajo različne gibalne in družabne spretnosti. Je nadgradnja učnega načrta za različne predmete, ki poteka več dni hkrati izven šolskih prostorov. Z različnimi nalogami v praksi preizkušajo ali širijo svoje znanje, poudarek pa je tudi na športnih aktivnostih, kot so plavanje, smučanje in pohodništvo. Šola v naravi poteka v dneh, ki so namenjeni pouku, izjemoma lahko tudi v prostih dneh. Za izvedbo šole v naravi mora šola zagotoviti enega strokovnega delavca na 15 učencev (Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, 2023).

1.5.5 Nadstandardni program

Zakon o osnovni šoli navaja, da program osnovnošolskega izobraževanja obsega obvezni in razširjeni program. Razširjeni program obsega podaljšano bivanje, jutranje varstvo, dopolnilni in dodatni pouk, interesne dejavnosti ter šolo v naravi. V dejavnosti razširjenega programa se učenci vključujejo prostovoljno. Vse te dejavnosti so za učence brezplačne, saj jih financira državni proračun. Šola pa lahko načrtuje tudi nadstandardni oziroma obogatitveni program, ki učencem ponuja dodatne dejavnosti ali programe, ki vključujejo vsebine, ki jih ne financira državi proračun. Stroške za nadstandardni program krijejo starši, seveda ob prehodnem soglasju. Del stroškov za nadstandard se lahko krije tudi iz šolskega sklada. Nadstandardni programi se najpogosteje izvajajo v obliki taborov ali kolonij (Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, 2023).



Slika 4: Športno naravoslovni tabor Bohinj, september 2023

(Lastni vir)



Slika 5: Športno naravoslovni tabor Bohinj, september 2023

(Lastni vir)



Slika 6: Športno naravoslovni tabor Bohinj, september 2023

(Lastni vir)



Slika 7: Športno naravoslovni tabor Bohinj, september 2023

(Lastni vir)

2. EMPIRIČNI DEL

2.1 Namen in cilji raziskovanja

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti kako učenci naše šole vrednotijo šport in koliko se gibajo. Pri raziskovanju smo si zastavili naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kateri športi so med učenci najbolj priljubljeni?
- Kako pogosto se učenci ukvarjajo s športom?
- Ali prihaja do razlik v športni aktivnosti glede na spol?
- Kako učenci vrednotijo koristi gibanja na zdravje?

2.2 Raziskovalne hipoteze

Glede na raziskovalna vprašanja, smo si zastavili naslednje hipoteze:

HIPOTEZA 1: Večina učencev v šolo prihaja s kolesi ali peš.

HIPOTEZA 2: Fantje se pogosteje ukvarjajo s športom kot dekleta.

HIPOTEZA 3: Učenci, ki se redno ukvarjajo s športom, pogosteje sodelujejo na raznih šolskih tekmovanjih in prireditvah.

HIPOTEZA 4: Več učencev se ukvarja s skupinskimi športi kot individualnimi.

HIPOTEZA 5: Najbolj priljubljen šolski predmet med učenci je športna vzgoja.

HIPOTEZA 6: Pomembno vlogo pri navdušenju za šport imajo vrstniki.

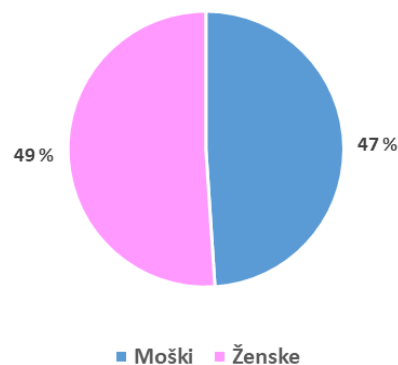
2.3 Opis raziskovalnih rezultatov

Pridobljeni rezultati temeljijo na podlagi odgovorov, ki smo jih pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika.

a) Raziskovalni vzorec

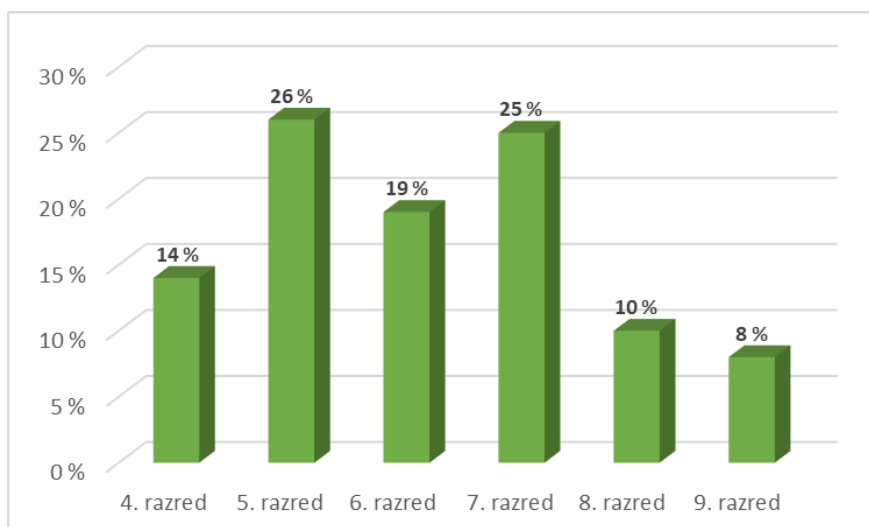
Pri raziskavi smo uporabili slučajnostni vzorec in anketo razdelili med učence naše šole. Anketo je izpolnilo 200 učencev od četrtega do devetega razreda. V anketi je sodelovalo 98 učencev (47 %) in 102 učenki (49 %). Vzorec je po spolu uravnotežen.

Graf 1: Struktura vzorca po spolu



Vzorec smo analizirali tudi po razredih. Do razlik v številu učencev med oddelki prihaja zaradi nesorazmernega števila oddelkov, ki so posledica prilagajanja kapacitetam šolskih prostorov. Ta podatek sicer ni najpomembnejši, saj smo v nadaljevanju raziskovanja podatke združevali. Največ anketiranih obiskuje 5. razred (25 % učencev).

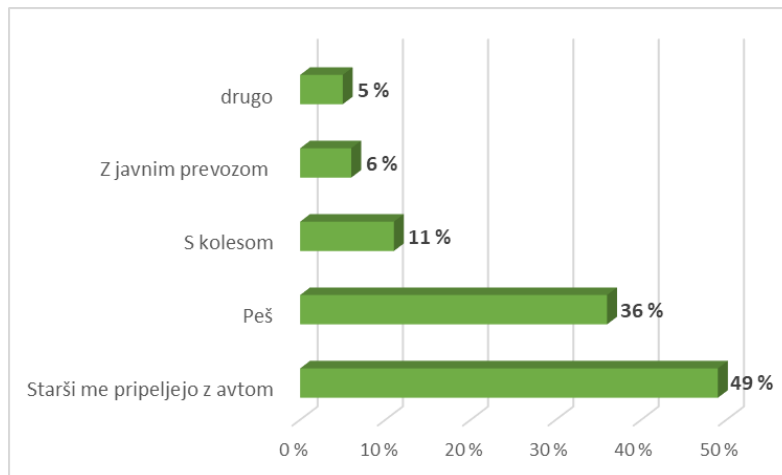
Graf 2: Struktura vzorca po razredih



b) Pot do šole

Z naslednjim vprašanjem smo želeli ugotoviti, kako učenci najpogosteje prihajajo v šolo. Predvsem nas je zanimalo ali v šolo prihajajo s kolesi in peš, saj že s tem poskrbijo za določeno količino gibanja. Podatki so pokazali, da večino učencev (49 %) v šolo z avtomobilom pripeljejo starši. Kljub temu velik delež učencev (36 %) v šolo prihaja peš, le 11 % pa s kolesom.

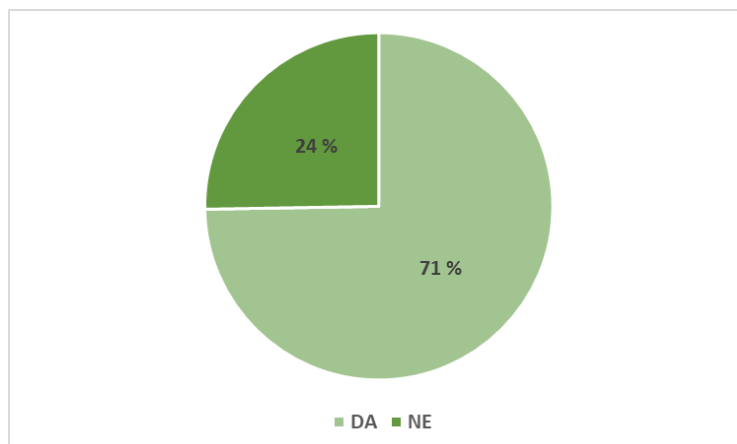
Graf 3: Prevoz do šole



c) Ukvarjanje s športom

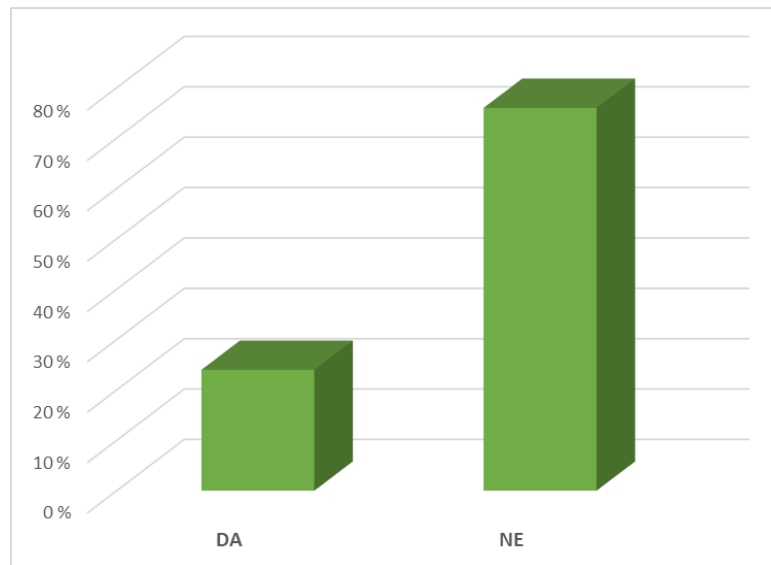
Ugotovili smo, da se večina anketiranih (149 učencev, 71 %) vsakodnevno ukvarja s športom oziroma nameni gibanju vsaj 1 uro na dan. Preostalih 24 % anketiranih gibanju nameni manj kot 1 uro gibanja na dan.

Graf 4: Ali se vsakodnevno gibaš oziroma ukvarjaš s športom?



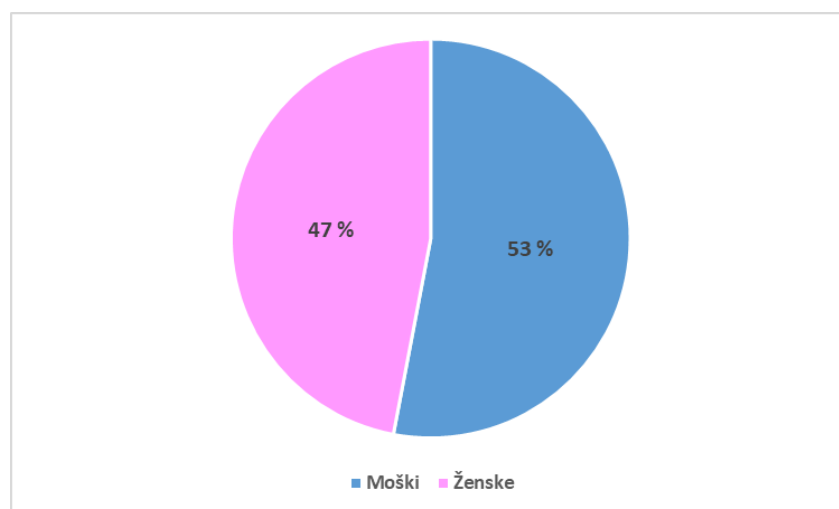
Zanimalo nas je tudi kako učenci ocenjujejo, ali gibanju namenijo dovolj časa. 76 % učencev meni, da gibanju nameni dovolj časa, medtem ko 24 % učencev ocenjuje, da gibanju nameni premalo časa.

Graf 5: Se ti zdi, da gibanju nameniš premalo časa?



Raziskali smo ali obstaja razlika v vsakodnevni športni aktivnosti med spoloma. Med tistimi, ki se vsakodnevno gibajo je 53 % učencev in 47 % učenk. Razlika med spoloma je torej zelo majhna in ne pogojuje rezultatov naše raziskave.

Graf 6: Športna aktivnost učencev glede na spol



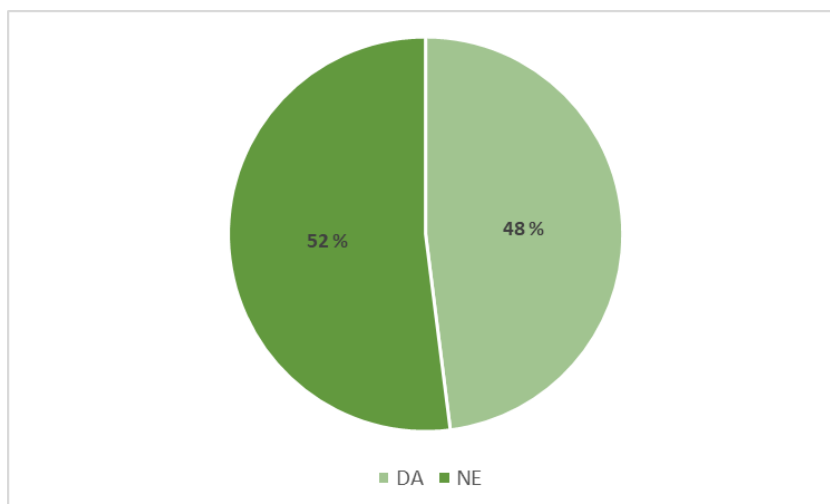
Zanimalo nas je tudi ali so učenci, ki so bolj športno aktivni, tudi bolj dejavni v okviru šolskih športnih tekmovanj in drugih prireditev. Iz podatkov spodnje tabele lahko razberemo, da učenci, ki so bolj športno aktivni v povprečju pogosteje sodelujejo na šolskih prireditvah kot učenci, ki so manj športno aktivni.

Tabela 3: Športna aktivnost in dejavnost učencev na šolskih prireditvah

Ali sodeluješ na šolskih športnih in drugih prireditvah?	Število odgovorov DA	Odstotki v %
Športno aktivni učenci	51	26 %
Športno manj aktivni učenci	10	5 %

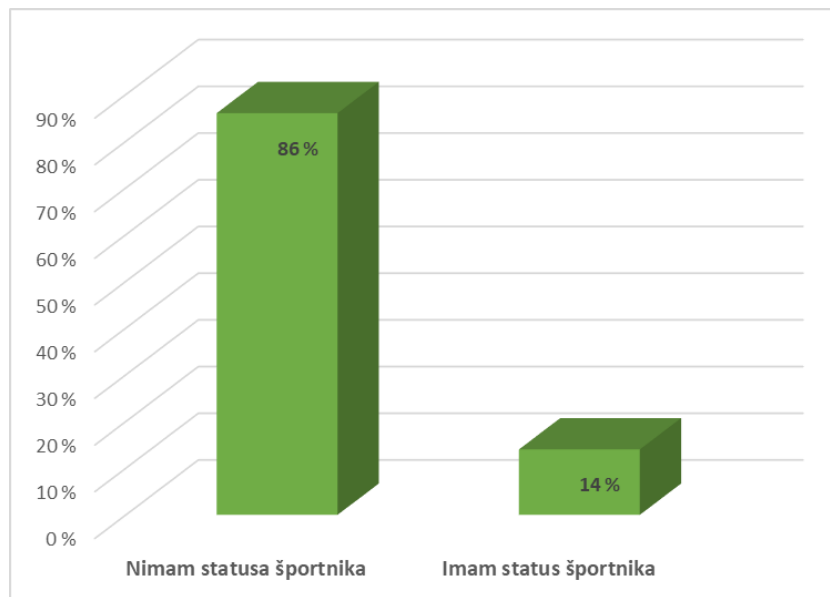
V nadaljevanju smo raziskali koliko učencev in učenk, ki se redno giblje, obenem aktivno trenira poljubni šport. Podatki so pokazali, da se s športom aktivno ukvarja skoraj polovica učencev, to je 48 % vseh anketiranih oziroma 96 učencev.

Graf 7: Ali aktivno treniraš kakšen šport?



Ob ugotovitvi, da skoraj polovica učencev aktivno trenira poljubni šport, smo nadalje raziskali še koliko izmed anketiranih učencev, ima dodeljen status učenca športnika. Graf 8 na naslednji strani prikazuje, da je takih 14 %, kar predstavlja 28 izmed 200 anketiranih učencev.

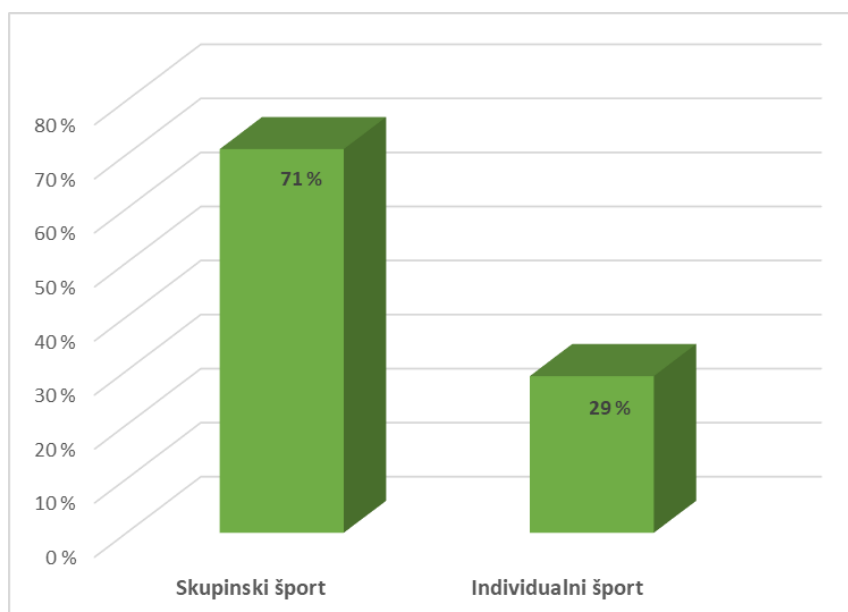
Graf 8: Status športnika med učenci



d) Zanimanje za šport in vrednotenje njegovih koristi

V nadaljevanju smo raziskali ali učenci pogosteje trenirajo skupinske ali individualne športe. Iz grafa 9 na naslednji strani, lahko razberemo, da se večina učencev (71 %) odloča za treninge skupinskih športov, 29 % učencev pa za treninge individualnih športov.

Graf 9: Izbira vrste športa med učenci



V spodnji tabeli so navedeni športi, ki so med učenci najbolj priljubljeni. Ponovno razberemo, da so najvišje na lestvici priljubljenosti skupinski športi, kar sovпада z rezultati, ki so prikazani v grafu 8.

Tabela 4: Priljubljenost posameznih športnih panog med učenci

Vrsta športa	Število odgovorov	Odstotki v %
Nogomet	49	26 %
Odbojka	49	26 %
Košarka	25	13 %
Gimnastika	18	9 %
Judo	15	8 %
Badminton	7	4 %
Tenis	6	3 %
Plezanje	4	2 %
Jahanje	4	2 %
Vaterpolo	4	2 %
Plavanje	4	2 %
Atletika	4	2 %
Smučanje	3	1,5 %
Rokomet	2	1 %
Kolesarstvo	1	0,5 %
Nimam najljubšega športa	5	3 %

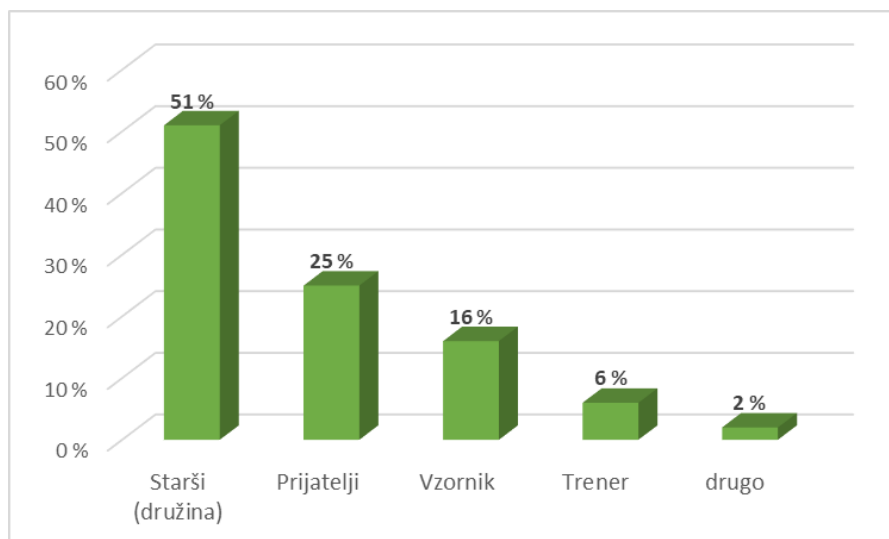
Raziskali smo tudi priljubljenost športne vzgoje med učenci. Spodnja tabela prikazuje priljubljenost šolskih predmetov, kot so jih navedli učenci. Več kot polovica učencev (57 %) kot najljubši šolski predmet navaja športno vzgojo.

Tabela 5: Priljubljenost šolskih predmetov med učenci

Vrsta športa	Število odgovorov	Odstotki v %
Športna vzgoja	113	57 %
Matematika	27	14 %
Naravoslovje / biologija	24	12 %
Tuji jeziki	16	8 %
Zgodovina	9	5 %
Geografija	7	4 %
Izbirni predmeti	4	2 %

S sedmim vprašanjem smo preverili, kdo učence navdušuje za šport. Rezultati so pokazali, da so večino učencev (51 %) za šport navdušili starši ali drugi družinski člani. 25 % učencev so za šport navdušili prijatelji, 16 % pa je šport vzljubilo zaradi idola oziroma vzornika. Motivacija trenerja je vplivala le na 6 % učencev.

Graf 10: Kdo te je navdušil za šport?



Za konec nas je zanimalo kakšne so koristi športa po mnenju učencev. Učence smo prosili, da z lestvico od 1 do 5 ocenijo lastnosti, ki jih pridobimo z gibanjem oziroma športom (5 je najpomembnejša lastnost, 1 pa najmanj pomembna lastnost). Iz rezultatov razberemo, da učenci najvišje vrednotijo dobro počutje (914 točk) in zabavo nato sledi še vztrajnost. Redkeje so mnenja, da sta disciplina in uspeh bolj pomembni lastnosti pridobljeni skozi športno aktivnost.

Tabela 6: Koristi športa po mnenju učencev

Koristi športa	Število točk
Dobro počutje	914
Zabava	742
Vztrajnost	617
Disciplina	433
Uspeh	294

3. SKLEP

Šport in zavedanje o pomenu gibanja, se v sodobnem času vse bolj postavlja v ospredje. Gibanje je temelj za zdravo rast in razvoj otrok ter mladostnikov. Raziskovanje na področju športa nam je obenem omogočilo vpogled v samo zgodovino športa, kot tudi v sistematizacijo športnih aktivnosti, v okviru osnovnošolskega izobraževanja. Namen raziskovalne naloge pa je bil ugotoviti, kakšna je športna aktivnost učencev naše šole ter kakšno vlogo in pomen pripisujejo športu, oziroma gibanju. Ugotovili smo, da se večina učencev redno ukvarja s športom (vsaj 1 ura na dan). Nekateri so vključeni v športne klube in imajo status učenca športnika, spet drugi pa šport razumejo kot razvedrilo ali spontano rekreacijo. Kot koristi športa učenci najvišje vrednotijo dobro počutje, sledi zabava, vztrajnost, disciplina in na koncu še uspeh. Ta ugotovitev se nam zdi zelo pomembna, saj je odnos do gibanja pridobljen v otroštvu oziroma najstništvu, osnova za zdrav življenjski slog, ki ga je potrebno vzdrževati vse življenje.

Na samem začetku nas je zanimalo, kako učenci najpogosteje prihajajo v šolo. Predvsem nas je zanimalo ali v šolo prihajajo s kolesi in peš, saj že s tem poskrbijo za določeno količino gibanja. Podatki so pokazali, da večino učencev (49 %) v šolo z avtomobilom pripeljejo starši. Na podlagi rezultatov prvo hipotezo, da *večina učencev v šolo prihajajo s kolesi ali peš*, zavrnamo. Rezultate pripisujemo lokaciji naše šole, ki se nahaja v bližini mesta ob velikih prometnih cestah.

Nadalje nas je zanimalo ali obstaja razlika med spoloma v količini športne aktivnosti učencev. Rezultati so zavrnilo našo drugo hipotezo, ki trdi, da *se fantje pogosteje ukvarjajo s športom kot dekleta*. S športom se vsakodnevno ukvarja 53 % fantov in 47 % deklet.

Zanimalo nas je ali obstaja povezava med pogostejšim sodelovanjem na raznih šolskih prireditvah in športno aktivnostjo učencev. Podatki so pokazali, da kar 26 % učencev, ki se redno ukvarjajo s športom, prav tako sodeluje na šolskih prireditvah. Medtem, ko je med tistimi, ki se ne ukvarjajo s športom, le 5 % takih, ki sodelujejo tudi na šolskih prireditvah. Našo tretjo hipotezo, *učenci, ki se redno ukvarjajo s športom, pogosteje sodelujejo na raznih šolskih tekmovanjih in prireditvah*, potrdimo.

Četrta hipoteza, ki pravi, *več učencev se ukvarja s skupinskimi športi kot individualnimi*, je bila precej predvidljiva. Rezultati so jo jasno potrdili, saj se 71 % učencev ukvarja s skupinskim športom.

Seveda nas je zanimal tudi odnos učencev do športne vzgoje v šoli. Predvidevali smo, da je *športna vzgoja najbolj priljubljen šolski predmet med učenci*. 57 % učencev je kot najljubši predmet navedlo športno vzgojo. Našo hipotezo lahko torej potrdimo.

Z zadnjo hipotezo, *pomembno vlogo pri navdušenju za šport imajo vrstniki*, smo želeli preveriti, kdo učence navdušuje za šport. To hipotezo zavrnamo, saj so rezultati pokazali, da so 51 % učencev za šport navdušili starši (ali drugi družinski člani).

5. DRUŽBENA ODGOVORNOST, TRAJNOST IN NAPREDEK

Da bi šport postal sestavni del naše vzgoje in življenja, je potrebno storiti še veliko. Kot družba se sicer pomikamo v pravo smer, saj smo nenehno izpostavljeni ozaveščanju o pomenu gibanja za zdravje. Kljub temu pa je vsak odrasel posameznik tisti, ki je odgovoren za lastno zdravje in dobro počutje. Šport in gibanje ne vplivata le na naše zdravje in počutje, temveč pripomoreta k vsestranskemu razvoju. Skozi športno aktivnost razvijamo samozavedanje, zdravo tekmovalnost, spoštljivost do drugih, kot tudi odgovornost. Mladi smo prihodnost naše družbe, zato se moramo še posebej zavedati naše družbene odgovornosti. Rdečo nit, ki povezuje našo raziskovalno nalogo z družbeno odgovornostjo, trajnostjo in napredkom, vidimo v bolj trajnostnih oblikah prevoza, ki jih posameznik lahko izbere. Temu smo namenili pozornost tudi v naši raziskovalni nalogi. Podatki so pokazali, da večino učencev v šolo pripeljejo starši. Takšne rezultate smo pripisali lokaciji naše šole, ki se nahaja v bližini mesta ob velikih prometnih cestah. Kljub temu 36 % učencev v šolo prihaja peš, 11 % pa s kolesom.

Mestna občina Maribor, v kateri se nahaja tudi naša šola, ponuja tudi javno dostopna kolesa imenovana Mbajk. Kolesa so na izposajo po simbolični ceni, vračajo pa se lahko na različnih lokacijah. Primer: Kolo si izposodim na točki A, nadaljujem pot do točke B in kolo vrnem na najbližjem odložišču. S takšnim načinom transporta se izognemo gneči na cesti, iskanju parkirnega prostora kot tudi naredimo nekaj dobrega za svoje telo. Kolesa so namenjena tako turistom kot domačinom. Kljub temu, da imajo ljudje ponujene alternativne oblike prevoza pa

je seveda odvisno od vsakega posameznika in njegove organizacije, kakšno obliko prevoza bo izbral. Prav zato se nam zdi pomembno, da o tem ozaveščamo in vzpodbujamo ljudi k gibanju. Predvsem je potrebno razlikovanje med profesionalnim ukvarjanjem s športom, ter športom kot obliko rekreacije, ki služi našemu zdravju. Začnimo z majhnimi stvarmi, danes izberimo stopnice namesto dvigala, jutri pa kolo namesto avtomobila.

6. VIRI IN LITERATURA

- Bizjak, M. (1999). *Šport od mladosti k zrelosti*. Ljubljana: Karantanija.
- Eurydice: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. (2013). ŠPORTNA vzgoja in šport v šolah v Evropi. Pridobljeno 26. september 2023 iz https://www.eurydice.si/images/publikacije/Sportna_vzgoja_in_sport_v_solah_v_Evropi_splet.pdf
- Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje . (23. 1 2023). Šola v naravi. Ljubljana. Pridobljeno januar 2024 iz <https://www.gov.si teme/sola-v-naravi/>
- Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje. (1998). Osnovna šola, učni načrt, dnevi dejavnosti. Ljubljana. Pridobljeno 20. januar 2024 iz https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Dnevi_dejavnosti.pdf
- NIJZ. (2020). Nasveti za zdravje. *Telesna dejavnost in aktiven življenjski slog*. Pridobljeno 12. september 2023 iz https://www.skupajzdravje.si/wp-content/uploads/2020/11/NIJZ_brosura_z_gibanjem_do_zdravja_for_WEB.pdf
- Wikipedia. (2023). Olimpijske igre. Pridobljeno december 2023 iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Olimpijske_igre
- Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o osnovni šoli (ZOsn-H). (2011). Pridobljeno 26. september 2023 iz [https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/105682#!/Zakon-o-spremembah-in-dopolnitvah-Zakona-o-osnovni-soli-\(ZOsn-H\)](https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/105682#!/Zakon-o-spremembah-in-dopolnitvah-Zakona-o-osnovni-soli-(ZOsn-H))
- Založba Dorling Kindersley. (2012). *ENCIKLOPEDIJA športa* (prva izd.). (V. Sever, Prev.) Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Zavod republike Slovenija za šolstvo. (2011). Program osnovna šola, Športna vzgoja, učni načrt. Ljubljana. Pridobljeno 20. januar 2024 iz https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf

Priloge – Anketni vprašalnik

Pozdravljeni,

sva učenki 7. razreda osnovne šole in pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom Športna aktivnost učencev. Prosila bi vas za nekaj minut vašega časa, da izpolnite anketo. Podatki naj bodo resnični, saj je anonimnost ankete zagotovljena.

Spol: M Ž

Razred: 4. 5. 6. 7. 8. 9.

1. Kako prideš zjutraj najpogosteje v šolo?

- a) Peš
- b) S kolesom
- c) Starši me pripeljejo z avtom
- d) Z javnim prevozom
- e) Drugo: _____

2. Ali se vsakodnevno ukvarjaš s športom? DA NE

3. Koliko časa na dan porabiš za gibanje in šport?

- a) Manj kot 1 uro na dan
- b) Več kot 1 uro na dan

4. Se ti zdi, da gibanju nameniš premalo časa? DA NE

Pojasni svoj odgovor:

5. Ali aktivno treniraš kakšen šport? DA NE

Če si na zgornje vprašanje odgovoril/a z DA, kakšen je ta šport?

- a) individualen
- b) skupinski, šport v parih

6. Ali imaš v šoli status športnika/športnice? DA NE

7. Ali pogosto sodeluješ na šolskih športnih in drugih prireditvah? DA NE

8. Kateri je tvoj najljubši šport?

9. Kdo te je navdušil za šport?

- a) Starši
- b) Prijatelji
- c) Trener
- d) idol / vzornik
- e) drugo: _____

10. Kaj so po tvojem mnenju koristi oziroma pozitivne lastnosti, ki jih pridobimo z gibanjem in športom? Oцени z lestvico od 1 do 5 (5 je najpomembnejša lastnost, 1 pa najmanj pomembna lastnost).

_____ Dobro počutje (zdravje)

_____ Disciplina

_____ Uspeh (dosežki)

_____ Vztrajnost

_____ Zabava