

»MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2015«

32. SREČANJE

»VIŠJE, HITREJE, MOČNEJE!«

ALI TO VELJA TUDI ZA NAŠE OTROKE?

ŠPORT

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtor: VITO NOVAK

Mentor: ANDREJA BÜDEFELD

Šola: OŠ TONETA ČUFARJA MARIBOR

MARIBOR, FEBRUAR 2015

»MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2015«

32. SREČANJE

»VIŠJE, HITREJE, MOČNEJE!«

ALI TO VELJA TUDI ZA NAŠE OTROKE?

ŠPORT

RAZISKOVALNA NALOGA

MARIBOR, FEBRUAR 2015

KAZALO VSEBINE

| | |
|--|-----------|
| I KAZALO VSEBINE | 1 |
| II KAZALO RAZPREDELNIC | 2 |
| III POVZETEK | 3 |
| 1 UVOD | 5 |
| 2 TEORETIČNI DEL | 6 |
| 2. 1 Športna aktivnost | 6 |
| 2. 2 Vpliv športne aktivnosti na telo..... | 6 |
| 2. 3 Naravne oblike gibanja..... | 6 |
| 2. 4 Način življenja..... | 6 |
| 2. 4. 1 Nezdrav način življenja | 6 |
| 2. 4. 2 Debelost..... | 7 |
| 2. 4. 3 Zdrav način življenja | 7 |
| 2. 4. 4 Gibanje in prehrana | 7 |
| 2. 5 Raziskave o gibanju in načinu življenja v Sloveniji | 7 |
| 2. 6 Pomen gibanja v osnovni šoli..... | 9 |
| 2. 6. 1 Športno-vzgojni karton..... | 9 |
| 2. 6. 2 Projekt Zdrav življenjski slog..... | 10 |
| 2. 6. 3 Šport kot neobvezni izbirni predmet..... | 11 |
| 2. 6. 4 Šport za zdravje, šport za sprostitev ali izbrani šport kot izbirni predmet..... | 11 |
| 2. 6. 5 Druge oblike športnih dejavnosti v šoli..... | 11 |
| 3 EMPIRIČNI DEL | 12 |
| 3. 1 Namen | 12 |
| 3. 2 Raziskovalne metode..... | 12 |
| 3. 3 Raziskovalni vzorec | 12 |
| 3. 4 Postopek zbiranja podatkov | 13 |
| 3. 5 Postopek obdelave podatkov | 13 |

| | |
|---|-----------|
| 3. 6 Predstavitev podatkov športno-vzgojnega kartona | 14 |
| 3. 6. 1 Rezultati testiranja v 3. razredu – generacije 2000 | 14 |
| 3. 6. 2 Rezultati testiranja v 3. razredu – generacije 2005 | 15 |
| 3. 6. 3 Primerjava povprečja rezultatov meritev v 3. razredu generacij 2000 in 2005 glede na spol..... | 16 |
| 3. 7 Primerjava rezultatov ankete o športnem udejstvovanju in prehranjevalnih navadah učencev in strašev | 18 |
| 4 DRUŽBENA ODGOVORNOST | 24 |
| 5 SKLEP | 25 |
| 6 PRILOGE | 26 |
| 7 VIRI IN LITERATURA..... | 31 |

KAZALO RAZPREDELNIC

| | |
|---|----|
| Tabela 1: Kategorije meritev za športno-vzgojni karton | 13 |
| Tabela 2: Rezultati meritev za športno-vzgojni karton generacije 2000 glede na spol | 14 |
| Tabela 3: Rezultati meritev za športno-vzgojni karton generacije 2005 glede na spol | 15 |
| Tabela 4: Primerjava povprečja rezultatov za športno-vzgojni karton učencev generacij 2000 in 2005 v odstotkih | 16 |
| Tabela 5: Primerjava povprečja rezultatov za športno-vzgojni karton učenk generacij 2000 in 2005 v odstotkih | 17 |
| Tabela 6: Udejstvovanje na organiziranih športnih aktivnostih..... | 18 |
| Tabela 7: Udejstvovanje na različnih vrstah organiziranih športnih dejavnosti | 18 |
| Tabela 8: Pogostost in trajanje treningov..... | 19 |
| Tabela 9: Vrste prehrane po priljubljenosti..... | 20 |
| Tabela 10: Pogostost obiska restavracij s hitro prehrano..... | 21 |
| Tabela 11: Pogostost preživetega prostega časa s prijatelji na igrišču ali v naravi..... | 21 |
| Tabela 12: Pogostost preživetega prostega časa pred televizijo ali za računalnikom | 22 |
| Tabela 13: Pogostost športno-gibalne aktivnosti staršev | 22 |

POVZETEK

Mediji nas obveščajo, da raziskave na področju zdravja kažejo na slabšanje gibalnih sposobnosti otrok v zadnjih tridesetih letih v Sloveniji. V dosedanjih raziskavah so sledili spreminjanje gibalnih sposobnosti otrok ene generacije v različnih časovnih obdobjih, mene pa je zanimalo, ali je možno zaznati razlike v gibalnih sposobnostih učencev v časovnem obdobju petih let v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole, pri čemer sem uporabil pristop primerjanja gibalnih sposobnosti učencev iz dveh različnih generacij. S tem namenom sem primerjal podatke iz športno-vzgojnih kartonov tretješolcev generacij 2000 in 2005. Ugotovitve o spremembah gibalnih sposobnosti sem poskušal razložiti s pomočjo vprašalnika, v katerem me je zanimalo udejstvovanje učencev pri vodenih športnih aktivnostih, (trajanje in vrste aktivnosti), aktivnostih učencev v prostem času in njihove prehranjevalne navade. Rezultati raziskave bodo dodatno prispevali k razumevanju problematike slabšanja gibalnih sposobnosti otrok.

ZAHVALA

Iskrena zahvala gre predvsem moji mentorici, ki mi je vedno stala ob strani, me spodbujala in mi skrbno pomagala pri izdelavi raziskovalne naloge s svojimi nasveti in idejami. Zahvalil bi se tudi družini, da me je podpirala in mi dajala novi zagon pri pisanju naloge. Zahvalo bi rad izrekel tudi ravnateljici šole, saj mi je omogočila vpogled v športno-vzgojne kartone naših učencev, ti pa so mi predstavljali pomemben vir informacij. Hvala tudi lektorici za skrbno lektoriranje raziskovalne naloge.

1 UVOD

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj (Pišot, 2006).

Športnik vam bo povedal, da odhod na trening ali rekreacijo po dolgem dnevu v šoli ali v službi ni nadloga, ampak dejanje, po katerem se počutiš dobro, sproščeno in zdravo. Utrujenost in boleče mišice niso slaba posedica športne aktivnosti, ampak dokaz truda. Ker sem tudi sam velik oboževalec in podpornik športnega ter zdravega načina življenja, me je zanimalo, kakšno stanje je trenutno pri drugih učencih naše šole. S tem namenom sem primerjal rezultate športno-vzgojnih kartonov dveh generacij (2000 in 2005). S pomočjo vprašalnika sem želel izvedeti več o udejstvovanju učencev pri vodenih športnih aktivnostih, trajanju in vrsti aktivnosti, aktivnostih v prostem času učencev in o prehranjevalnih navadah učencev in njihovih staršev.

Cilji raziskave:

- s primerjavo športno-vzgojnih kartonov dveh generacij učencev tretjih razredov ugotoviti spremembe v gibalnih sposobnostih učencev,
- ugotoviti spremembe gibalnih in prehranjevalnih navad učencev,
- ugotoviti spremembe gibalnih navad staršev.

V raziskavi si bom zastavil naslednja raziskovalna vprašanja (RV):

RV1 Kakšne so spremembe gibalnih sposobnosti učencev dveh generacij v tretjem razredu osnovne šole?

RV2 Kakšne so spremembe gibalnih navad učencev dveh generacij v tretjem razredu osnovne šole in njihovih staršev?

RV3 Kakšne so spremembe prehranjevalnih navad učencev dveh generacij v tretjem razredu osnovne šole?

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Športna aktivnost

Športna aktivnost je del življenja, ki posameznikom prinaša zadovoljstvo ter pozitivno vpliva na zdravje (Jakovljević, 2013).

Gibalna aktivnost je še posebej pomembna za otroke v razvoju, saj je gibanje osnovna otrokova potreba, s katero razvija gibalne sposobnosti, delovanje mišic, inteligenco, si krepi samozavest, bistri čute ter z igrami postavlja etične temelje svoji osebnosti (Anđel, 2008). Raziskave kažejo, da ljudje, ki so telesno dobro pripravljene, so bolj zdravi, lažje opravljajo vsakodnevna opravila in dejavnosti, bolje spijo in se bolje spopadajo z izzivi (Gavin, 2007).

2.2 Vpliv športne aktivnosti na telo

Med telesnim naporom se spremeni delovanje skoraj vseh organskih sistemov v telesu. Za gibanje so ključni srčno-žilni, mišično-skeletni in dihalni sistem, katerih usklajeno delovanje zagotavlja centralno in periferno živčevje. Z redno telesno vadbo se poveča kapaciteta in optimizira njihovo delovanje, kar izboljša različne telesne sposobnosti posameznika (Jakovljević, 2013).

2.3 Naravne oblike gibanja

Gibanje ni samo nekaj, kar je naučeno in natrenirano. Poznamo naravne oblike gibanja, ki so osnovna oblika gibanja, in prav elementi teh so nepogrešljiv dejavnik vsakega športa. Pišot navaja, da med naravna gibanja štejemo:

hojo, tek, skok plezanje, lazenje, plazenje, valjenje, kotaljenje, dviganje in nošenje (Pišot, 2006).

2.4 Način življenja

2.4.1 Nezdrav način življenja

Sodoben način življenja, za katerega je značilno vedno manj gibalne aktivnosti in vedno več sedenja, pogojuje različne negativne posledice. Te so v pomembnem razvojnem obdobju pri otrocih še toliko bolj izražene in nevarne. Posledično je vse

bolj prisotna prevelika telesna teža in upad gibalnih sposobnosti (Kupec, Šimunič in Pišot, 2008).

2. 4. 2 Debelost

Nezdrav način življenja nas lahko pripelje vsaj do ene logične posledice, debelosti. Podatki o teži otrok in mladostnikov v Sloveniji niso obetavni. Raziskave so pokazale, da le 20 % štiriletnikov s čezmerno telesno težo odraste v ljudi s čezmerno telesno težo. Po drugi plati pa bo kar 40 % sedemletnikov in do 80 % najstnikov odraslo v prekomerno težke ljudi. Ob debelosti se skoraj vedno pojavijo tudi bolezni, kot so povišana raven sladkorja v krvi (sladkorna bolezen tipa 2), povišana raven holesterola, povišan krvni tlak in drugo. Velika težava so tudi čustvene posledice. Vrstniki otroke, ki imajo težave z debelostjo zavračajo, zbadajo in niso priljubljeni. Zaradi družbene zavrnitve lahko otrok s čezmerno telesno težo razvije negativno samopodobo, ki spodkoplje njegovo samozavest in samozaupanje (Gavin, 2007).

2. 4. 3 Zdrav način življenja

Prehrana in telesna aktivnost sta tesno povezani z zdravjem. Življenjski slog, ki ga oblikujemo v zgodnji mladosti, ima na poznejše spremembe v organizmu velik vpliv (Jurdana, Plazar in Pišot, 2008).

2. 4. 4 Gibanje in prehrana

Gavin (2007) navaja, da morajo starši spodbujati pozitiven odnos do telesne dejavnosti. Dejavní otroci razvijejo samozavest, čutijo, da nadzorujejo svoje telo in so redkeje pretežki. Ob telesnih dejavnostih se učijo lovljenja ravnotežja in usklajevanja gibov, porabljajo kalorije in si krepijo mišice. Starši morajo upoštevati, da se interesi in navade otrok skozi razvoj spreminjajo. Druga ključna strategija je omejevanje časa, ki ga družinski člani presedijo ob gledanju televizije ali pred računalnikom.

Zdrava prehrana pomaga otrokom vzdrževati zdravo telesno težo, zagotavlja gorivo za učenje in telesne dejavnosti ter spodbuja zdrave prehranjevalne navade, ki bodo otrokom koristile vse življenje. Potrebno je najti mejo med zdravim načinom prehranjevanja in občasnim popuščanjem (Gavin, 2007).

2. 5 Raziskave o gibanju in načinu življenja v Sloveniji

Glede športno gibalnih navad Slovencev smo lahko optimistični. Raziskave, predstavljene s strani Jakovljevića (2013), kažejo na to, da se je delež Slovencev, ki

se ukvarja s športno rekreacijo, povečal. Ugotavlja, da je rezultat verjetno posledica premika v njihovi ozaveščenosti o pomembnosti rekreacije. Iz raziskave iz leta 2008 je mogoče razbrati, da se največji del Slovencev (28,9 %) še vedno ne ukvarja s športno rekreacijo, kar je še zmeraj slabo, a če te rezultate primejamo z rezultati iz leta 1996, ko se ni rekreiralo kar 56,5 % Slovencev, smo vendar lahko optimistični.

V Evropi je sicer po raziskavah največ nedejavnih ljudi v mediteranskih državah, najmanj pa v nordijskih državah. Slovenci se uvrščamo na 6. mesto po deležu vsaj enkrat tedensko dejavnih.

Še ena raziskava nam predstavi podatke glede na spol. Rezultati kažejo, da so ženske za nekaj odstotkov manj aktivne kot moški. Pozitivno je, da sta spola vseeno zelo blizu. Leta 1973, na primer, se je s športom ukvarjalo le 6 % žensk, danes je športno aktivnih 33 % žensk. Največ športno aktivnih je v starostnem obdobju od 15 do 24 let, najmanj pa med ljudmi, starejšimi od 65, kar je razumljivo.

Zanimiva raziskava je tudi ta, ki nam predstavi podatke glede na regijo. Rezultati kažejo, da se največ ljudi v Sloveniji s športom ukvarja v Obalno-kraški regiji (83,9%), najmanj aktivni so v Zasavski regiji (44 %). Podravska regija je druga najmanj aktivna regija (56 %). Razlike v BDP¹ so med regijami zelo velike, te pa so neposreden kazalec stopnje razvitosti. Po pregledu regij lahko ugotovimo, da je v regijah z višjim BDP-jem tudi nekoliko več športno aktivnih ljudi.

Raziskave kažejo, da podeželsko okolje ponuja bistveno več spodbud za gibalno aktivnost kot mestno okolje, vendar mestno okolje nudi bistveno večjo ponudbo organiziranih gibalno-športnih aktivnosti. Rezultati so pokazali, da imajo otroci vaškega okolja značilno več maščobne mase ter nekoliko slabše gibalne sposobnosti in vzdržljivosti (Kupec, Šimunič in Pišot, 2008).

Raziskava je pokazala, da se največ ljudi v Sloveniji v prostem času ukvarja s hojo in sprehodi, sledi plavanje, kolesarjenje ter smučanje. Najmanj priljubljena je športna gimnastika. (Jakovljević, 2013)

Rezultati raziskave Jere Zajec, v kateri se je avtorica posvetila primerjanju načina življenja velikega števila ljudi, od predšolskih otrok do odraslih ljudi, so bili dokaj

¹ BDP je kratica za bruto domači proizvod in je vrednost vseh dokončanih proizvodov in storitev, ki so bili ustvarjeni znotraj ene države v določenem obdobju (ponavadi na letni ravni).

pričakovani, čeprav še daleč od pozitivnih in takšnih, ki bi nas navdajali z optimizmom. Težava je predvsem v tem, da večinoma niso aktivni niti starši in zato tudi otroci nimajo dobrega zgleda. Ljudje vse pre pogosto pijejo pijače z dodanim sladkorjem, ki so za naše zdravje škodljive (Zajec, 2009).

Nekatere odgovore na vprašanje te problematike je podala tudi raziskava Andreje Drev, v kateri ugotavlja, da so mladostniki in otroci precej dobro seznanjeni z gibanjem in pomenom le-tega, a vendar prednosti športa in zdravega načina življenja ne znajo vedno uporabiti in tako se pogosto zgodi, da so športno neaktivni (Drev, 2010).

2. 6 Pomen gibanja v osnovni šoli

V današnjem času, ki ga označujejo čedalje manjša gibalna dejavnost, nezdrave prehranjevalne navade in specifični, večkrat rizični načini preživljanja prostega časa, ima športna dejavnost v šoli poseben pomen za zdrav razvoj odraščajočih učencev. Strokovnjaki poudarjajo, da le strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega življenja in neustreznih prehranjevalnih navad sodobnih mladih generacij.

Gibanje ima številne pozitivne vplive na zdravje človeka. Ti vplivi so najpomembnejši v obdobju odraščanja. S primerno športno vadbo navajamo učence na zavesten nadzor pri izvedbi položajev in gibanj telesa ter tako oblikujemo pravilno telesno držo; razvijamo koordinacijo gibanja, vzdržljivost, moč, hitrost in gibljivost; učinkovito uravnavamo telesno težo in količino podkožnega maščevja, pripomoremo h gradnji kostne mase in pozitivno vplivamo na številna druga področja učenčevega razvoja. Izvajanje raznolikih športnih dejavnosti omogoča pridobivanje gibalnih kompetenc, kar predstavlja eno od najpomembnejših razvojnih nalog v otroštvu in mladostništvu (Kovač, 2013).

2. 6. 1 Športno-vzgojni karton

Športno-vzgojni karton je nacionalni sistem za spremljavo telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, v katerega so vključene vse slovenske osnovne in srednje šole. S pomočjo podatkov športno-vzgojnega kartona lahko otroci in njihovi starši spremljajo svoj telesni in gibalni razvoj, učitelji športa pa pridobivajo pomembne

informacije, na podlagi katerih lahko otrokom ali mladostnikom strokovno pomagajo in jih usmerjajo.

Takšna oblika meritev rezultatov osnovnošolcev in srednješolcev se v Sloveniji prakticira že več kot 20 let in je torej dodobra uvedena. Meritve se opravljajo vsako leto aprila, šolarji pa opravljajo meritve v naslednjih kategorijah:

- kožna guba nadlahti (najbolj realen pokazatelj zamaščenosti telesa),
- predklon (gibljivost in prožnost mišic otrok),
- dotikanje plošče z roko (izmera gibalne informativnosti, ki je zelo povezana z možgani),
- vesa v zgibi (mišična moč ramenskega obroča),
- dviganje trupa (moč trebušnih mišic),
- poligon nazaj (orientacija in koordinacija),
- skok v daljino z mesta (eksplozivna moč),
- tek na 60 in 600 metrov (hitrost in eksplozivnost ter vzdržljivost).

Prof. dr. Janko Strel s Fakultete za šport v Ljubljani na osnovi rezultatov športno-vzgojnih kartonov vsako leto opravi vrsto raziskav. Presenetljive so njegove raziskave iz šolskega leta 2012/13, ki nam povedo, da so razlike med regijami tudi v rezultatih športno-vzgojnih kartonov velike. Najboljše rezultate dosegajo otroci z Gorenjske, Koroške, Goriškega in Posavja (<http://www.siol.net/sportal/rekreacija>).

2. 6. 2 Projekt Zdrav življenjski slog

Številne deklaracije na podlagi strokovnih priporočil ter priporočila Svetovne zdravstvene organizacije opozarjajo, da je treba vsakemu otroku zagotoviti najmanj eno uro športa dnevno. Sistemska rešitev za dodatne ure športne dejavnosti v šolskem prostoru se ponuja kot možnost s programom "ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG"², ki se izvaja na večini osnovnih šol po Sloveniji. Vsebine programa so:

- predstavitev vsaj 12 športnih panog na triletje,
- predstavitev urbanih športov,
- seznanjanje otrok s temelji zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga,
- ločen program za odpravo napak v držji, ohranjanje vzdržljivosti,

² Zdrav življenjski slog krajše ZŽS

- izvedba aktivnosti v času pouka prostih dni,
- organizacija športnega dogodka na lokalnem nivoju,
- dodatno spodbuditi učence k vsakodnevni vodeni vadbi in rekreaciji,
- v program vključiti 20 do 30 % slovenskih otrok,
- odpravljanje posledic negativnih vplivov modernega »sedečega« načina življenja (<http://www.zsrs-planica.si/zdrav-zivljenjski-slog/>).

2. 6. 3 Šport kot neobvezni izbirni predmet

Neobvezni izbirni predmet šport se izvaja od 4. do 6. razreda osnovne šole in vključuje predvsem vsebine, ki v tem starostnem obdobju učinkovito vplivajo na telesni in gibalni razvoj učencev, spodbujajo njihovo ustvarjalnost, hkrati pa so z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembne za kakovostno preživljanje prostega časa. Neobvezni izbirni predmet šport vključuje vsebine, ki morajo biti prisotne v vsakodnevni športni vadbi učencev, kot so teki, skoki, plezanja, akrobatske prvine in številne nove vsebine, ki jih ni v rednem programu predmeta šport. Tako dopolnjuje osnovni program predmeta šport, skupaj pa predstavljata obogateno celoto in pomembno spodbudo za oblikovanje učenčevega dejavnega življenjskega sloga. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega pouka (Kovač, 2013).

2. 6. 4 Šport za zdravje, šport za sprostitev ali izbrani šport kot izbirni predmet

Izbirni predmet šport za zdravje, šport za sprostitev ali izbrani šport, ki ga izbere šola (košarka, gimnastika, atletika, nogomet, rokomet, plavanje, ples), se izvaja od 7. do 9. razreda. Izbrani šport se izvaja eno šolsko uro tedensko in se zavzema za skladen telesni razvoj in zdrav način življenja, krepitev občutka samozavesti in zaupanja vase, oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev in pozitivno doživljanje športa (Kovač in Novak, 2001).

2. 6. 5 Druge oblike športnih dejavnosti v šoli

- status športnika,
- športne interesne dejavnosti, tekmovanja,
- športni dodatni programi Zlati sonček, Krpan, Ciciban planinec, Mladi planinec,
- minuta za zdravje in rekreativni odmori.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Namen

V raziskovalni nalogi želim ugotoviti spremembe v gibalnih sposobnostih učencev naše šole, ki so se zgodile v obdobju petih let (generaciji 2000 in 2005). S tem namenom bom primerjal rezultate športno-vzgojnih kartonov obeh generacij. Rezultate bom razložil s pomočjo vprašalnika, s katerim bom pridobil podatke o udeleževanju pri vodenih športnih aktivnostih, trajanju in vrsti aktivnosti, aktivnostih v prostem času in o prehranjevalnih navadah učencev.

3.2 Raziskovalne metode

Pri raziskovanju sem uporabil metodi primerjanja športno-vzgojnih kartonov in anketiranja. Primerjal sem podatke zmogljivosti in gibalnih sposobnosti učencev na naši šoli, pridobljene na podlagi obveznega testiranja v okviru športno-vzgojnega kartona. Z anketnim vprašalnikom sem pridobil podatke o športni aktivnosti in prehranjevanju učencev in njihovih staršev.

V raziskavi me je zanimala sprememba gibalnih sposobnosti pri učencih generacij 2005 in 2000, glede na generacijo 2000. Primerjavo povprečij sem izračunal po formuli :

$$\frac{x \text{ generacija 2005} - y \text{ generacija 2000}}{y \text{ generacija 2000}}$$

$$y \text{ generacija 2000}$$

x – povprečna vrednost kategorije

y - povprečna vrednost kategorije

3.3 Raziskovalni vzorec

V raziskavo je bilo vključenih 32 učencev 9. razreda (generacija 2000) in 33 učencev 4. razreda (generacija 2005).

3. 4 Postopek zbiranja podatkov

Pred začetkom raziskave sem za uporabo športno-vzgojnih kartonov v namen raziskovalne naloge pridobil soglasje ravnateljice. Podatke testiranja v okviru športno-vzgojnega kartona mi je priskrbel mentorica.

Informacije o športni aktivnosti in prehranjevanju učencev ter športni aktivnosti njihovih staršev sem pridobil s pomočjo anketnega vprašalnika, ki ga je izpolnil vsak od testirancev. Pri učencih generacije 2000 so se vprašanja in odgovori nanašali na športno aktivnost in prehranjevalne navade v času, ko so učenci obiskovali tretji razred osnovne šole.

3. 5 Postopek obdelave podatkov

Oblikoval sem vzorce na podlagi 32 športno-vzgojnih kartonov učencev generacije 2000 in 33 športno-vzgojnih kartonov učencev generacije 2005. Posvetil sem se njihovim rezultatom leta 2009, ko so obiskovali 3. razred osnovne šole. Učenci pri testiranju za športno-vzgojni karton opravljajo meritve na 11 področjih:

Tabela 1: Kategorije meritev za športno-vzgojni karton

| IME TESTA | OZNAKA TESTA |
|-------------------------|--------------|
| telesna masa | ATV |
| telesna višina | ATT |
| kožna guba nadlahti | AKG |
| dotikanje plošče z roko | DPR |
| skok v daljino z mesta | SDM |
| poligon nazaj | PON |
| dvigovanje trupa | DT |
| predklon na klopici | PRE |
| vesa v zgibi | VZG |
| tek na 60 metrov | 60M |
| tek na 600 metrov | 600M |

Rezultate meritev učencev naše šole sem najprej vnesel v tabelo, za vsako testiranje posebej. Za vsak posamezni test, ki ga opredeljuje športno-vzgojni karton, sem izračunal povprečje. Nato sem primerjal povprečja posameznih testov učencev generacije 2000 in 2005 oziroma meritev, izvedenih v 3. razredu. Razlike pri posameznem testu oziroma pri posamezni gibalni sposobnosti sem nato izrazil v deležih. Informacije o športni aktivnosti in prehranjevalnih navadah učencev in njihovih staršev sem pridobil s pomočjo anketnega vprašalnika. Pridobil sem podatke o udeleževanju pri vodenih športnih aktivnostih, trajanju in vrsti aktivnosti, aktivnostih v prostem času in o prehranjevalnih navadah učencev in njihovih staršev. Primerjavo podatkov sem prikazal v ločenih tabelah.

3. 6 Predstavitev podatkov športno-vzgojnega kartona

Tabele sem pripravil ločene glede na spol in razred. Črka A (C) v okrajšavi pomeni, da rezultati pripadajo dečku, črka B (D) pomeni, da rezultati pripadajo deklici. Druga črka pove oddelek A ali B. Sledi število, ki predstavlja vrstni red učencev.

3. 6. 1 Rezultati testiranja v 3. razredu – generacija 2000

Tabela 2: Rezultati meritev za športno-vzgojni karton generacije 2000 glede na spol

| UČENEC | ATV | ATT | AKG | DPR | SDM | PON | DT | PRE | VZG | 60M | 600M |
|------------------|-------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|
| AA1 | 1430 | 310 | 06 | 32 | 170 | 122 | 35 | 40 | 065 | 106 | 152 |
| AA2 | 1340 | 350 | 12 | 29 | 150 | 173 | 17 | 50 | 014 | 116 | 225 |
| AA3 | 1380 | 450 | 16 | 26 | 120 | 208 | 39 | 50 | 012 | 130 | 205 |
| AA4 | 1420 | 400 | 06 | 30 | 170 | 104 | 36 | 55 | 025 | 110 | 175 |
| AA5 | 1270 | 300 | 12 | 25 | 140 | 147 | 33 | 38 | 055 | 128 | 158 |
| AA6 | 1320 | 290 | 10 | 28 | 150 | 148 | 24 | 45 | 034 | 112 | 130 |
| AA7 | 1420 | 460 | 12 | 27 | 140 | 173 | 33 | 40 | 010 | 110 | 235 |
| AA8 | 1310 | 320 | 08 | 25 | 135 | 171 | 28 | 35 | 007 | 129 | 265 |
| AA9 | 1130 | 250 | 06 | 20 | 138 | 123 | 23 | 47 | 039 | 115 | 300 |
| AA10 | 1210 | 250 | 10 | 27 | 125 | 139 | 31 | 50 | 035 | 126 | 200 |
| AB1 | 1320 | 250 | 08 | 33 | 130 | 110 | 43 | 42 | 050 | 120 | 166 |
| AB2 | 1330 | 310 | 10 | 26 | 150 | 131 | 39 | 35 | 056 | 109 | 157 |
| AB3 | 1370 | 300 | 08 | 24 | 155 | 152 | 41 | 45 | 050 | 106 | 165 |
| AB4 | 1360 | 270 | 08 | 30 | 160 | 104 | 42 | 36 | 068 | 111 | 160 |
| AB5 | 1280 | 240 | 08 | 25 | 140 | 144 | 44 | 42 | 020 | 110 | 170 |
| POVPREČJE | 1326 | 317 | 09 | 27 | 136 | 143 | 34 | 43 | 036 | 116 | 191 |

| UČENKA | ATV | ATT | AKG | DPR | SDM | PON | DT | PRE | VZG | 60M | 600M |
|------------------|-------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| BA1 | 1460 | 600 | 22 | 20 | 110 | 190 | 24 | 40 | 003 | 138 | 240 |
| BA2 | 1340 | 280 | 08 | 28 | 146 | 163 | 36 | 42 | 015 | 134 | 205 |
| BA3 | 1200 | 250 | 10 | 25 | 120 | 148 | 36 | 45 | 020 | 129 | 180 |
| BA4 | 1380 | 250 | 06 | 28 | 140 | 190 | 31 | 42 | 022 | 112 | 265 |
| BA5 | 1380 | 300 | 06 | 25 | 135 | 123 | 32 | 35 | 055 | 128 | 170 |
| BA6 | 1310 | 280 | 12 | 19 | 115 | 182 | 26 | 41 | 020 | 119 | 230 |
| BA7 | 1333 | 310 | 12 | 24 | 145 | 200 | 19 | 37 | 036 | 132 | 264 |
| BB1 | 1410 | 440 | 20 | 30 | 113 | 190 | 39 | 45 | 009 | 132 | 245 |
| BB2 | 1310 | 280 | 12 | 26 | 150 | 183 | 43 | 25 | 014 | 122 | 240 |
| BB3 | 1330 | 310 | 10 | 23 | 130 | 200 | 35 | 50 | 010 | 125 | 235 |
| BB4 | 1350 | 300 | 08 | 21 | 130 | 184 | 31 | 43 | 005 | 138 | 240 |
| BB5 | 1444 | 320 | 10 | 30 | 140 | 124 | 45 | 55 | 056 | 124 | 241 |
| BB6 | 1340 | 330 | 24 | 20 | 140 | 170 | 35 | 42 | 010 | 130 | 200 |
| BB7 | 1310 | 250 | 08 | 30 | 140 | 130 | 35 | 36 | 051 | 106 | 170 |
| BB8 | 1430 | 300 | 08 | 27 | 135 | 185 | 22 | 35 | 030 | 127 | 245 |
| BB9 | 1510 | 520 | 22 | 31 | 130 | 150 | 42 | 50 | 002 | 132 | 230 |
| POVPREČJE | 1365 | 333 | 12 | 25 | 132 | 170 | 33 | 41 | 22 | 127 | 225 |

3. 6. 2 Rezultati testiranja v 3. razredu – generacija 2005

Tabela 3: Rezultati meritev za športno-vzgojni karton generacije 2005 glede na spol

| UČENEC | ATV | ATT | AKG | DPR | SDM | PON | DT | PRE | VZG | 60M | 600M |
|------------------|-------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|
| CA1 | 1329 | 296 | 10 | 27 | 120 | 193 | 35 | 44 | 013 | 120 | 184 |
| CA2 | 1439 | 343 | 08 | 25 | 127 | 203 | 28 | 29 | 027 | 124 | 221 |
| CA3 | 1375 | 371 | 10 | 22 | 132 | 240 | 37 | 39 | 030 | 124 | 182 |
| CA4 | 1249 | 254 | 10 | 31 | 160 | 115 | 49 | 46 | 011 | 119 | 245 |
| CA5 | 1350 | 268 | 08 | 18 | 110 | 217 | 27 | 40 | 031 | 127 | 184 |
| CA6 | 1478 | 315 | 08 | 31 | 166 | 182 | 37 | 55 | 036 | 111 | 173 |
| CA7 | 1320 | 280 | 05 | 28 | 150 | 134 | 37 | 40 | 120 | 125 | 170 |
| CA8 | 1277 | 234 | 07 | 31 | 130 | 199 | 45 | 42 | 091 | 113 | 150 |
| CB1 | 1370 | 339 | 10 | 27 | 151 | 208 | 36 | 37 | 015 | 111 | 163 |
| CB2 | 1455 | 458 | 15 | 24 | 151 | 228 | 34 | 35 | 015 | 125 | 204 |
| CB3 | 1350 | 318 | 10 | 23 | 135 | 135 | 36 | 45 | 020 | 119 | 202 |
| CB4 | 1357 | 328 | 10 | 29 | 140 | 140 | 40 | 46 | 050 | 122 | 163 |
| CB5 | 1330 | 310 | 07 | 27 | 130 | 130 | 34 | 39 | 062 | 124 | 184 |
| CB6 | 1429 | 382 | 18 | 19 | 101 | 281 | 20 | 34 | 004 | 146 | 233 |
| CB7 | 1420 | 353 | 07 | 28 | 140 | 145 | 36 | 51 | 040 | 118 | 188 |
| CB8 | 1328 | 341 | 13 | 26 | 116 | 196 | 23 | 39 | 014 | 124 | 212 |
| CB9 | 1348 | 405 | 15 | 25 | 110 | 257 | 24 | 35 | 008 | 130 | 211 |
| CB10 | 1435 | 363 | 07 | 25 | 153 | 191 | 28 | 37 | 025 | 123 | / |
| POVPREČJE | 1369 | 331 | 10 | 26 | 135 | 189 | 34 | 41 | 034 | 123 | 192 |

| UČENKA | ATV | ATT | AKG | DPR | SDM | PON | DT | PRE | VZG | 60M | 600M |
|------------------|-------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| DA1 | 1285 | 267 | 07 | 24 | 140 | 170 | 34 | 38 | 033 | 123 | 204 |
| DA2 | 1460 | 378 | 09 | 32 | 120 | 191 | 35 | 50 | 012 | 124 | 187 |
| DA3 | 1360 | 361 | 13 | 26 | 100 | 182 | 31 | 35 | 020 | 124 | 220 |
| DA4 | 1430 | 309 | 14 | 26 | 130 | 239 | 35 | 44 | 029 | 120 | 160 |
| DA5 | 1263 | 276 | 09 | 27 | 117 | 177 | 35 | 36 | 027 | 130 | 220 |
| DA6 | 1340 | 374 | 16 | 24 | 130 | 234 | 33 | 40 | 013 | 131 | 207 |
| DA7 | 1411 | 415 | 14 | 26 | 140 | 235 | 33 | 46 | 010 | 116 | 223 |
| DA8 | 1389 | 361 | 13 | 27 | 119 | 216 | 31 | 50 | 011 | 145 | 221 |
| DA9 | 1320 | 283 | 10 | 29 | 109 | 182 | 34 | 35 | 014 | 130 | 195 |
| DA10 | 1340 | 310 | 10 | 27 | 115 | 178 | 38 | 35 | 060 | 119 | 160 |
| DB1 | 1320 | 328 | 09 | 31 | 137 | 169 | 24 | 45 | 014 | 120 | 178 |
| DB2 | 1467 | 349 | 10 | 28 | 132 | 188 | 30 | 44 | 015 | 120 | 170 |
| DB3 | 1392 | 318 | 13 | 32 | 112 | 214 | 32 | 42 | 017 | 124 | 173 |
| DB4 | 1380 | 267 | 07 | 29 | 090 | 173 | 27 | 41 | 020 | 144 | 214 |
| DB5 | 1480 | 395 | 15 | 32 | 122 | 189 | 33 | 35 | 006 | 122 | 184 |
| DB6 | 1427 | 504 | 20 | 28 | 120 | 196 | 33 | 44 | 006 | 134 | 203 |
| DB7 | 1384 | 275 | 08 | 22 | 120 | 190 | 27 | 37 | 009 | 139 | 200 |
| DB8 | 1345 | 339 | 14 | 31 | 112 | 172 | 32 | 47 | 022 | 133 | 222 |
| DB9 | 1250 | 257 | 12 | 24 | 118 | 221 | 27 | 30 | 002 | / | / |
| POVPREČJE | 1371 | 335 | 12 | 28 | 120 | 196 | 32 | 41 | 18 | 128 | 197 |

3. 6. 3 Primerjava povprečja rezultatov meritev v 3. razredu generacij 2000 in 2005 glede na spol

Tabela 4: Primerjava povprečja rezultatov za športno-vzgojni karton učencev generacij 2000 in 2005 v odstotkih

| TEST | UČENCI 2000 | UČENCI 2005 | RAZLIKA V % |
|------|-------------|-------------|-------------|
| ATV | 1326 | 1369 | + 3,24% |
| ATT | 317 | 331 | + 4,41% |
| AKG | 09 | 10 | + 11,11% |
| DPR | 27 | 26 | - 3,70% |
| SDM | 136 | 135 | - 0,74% |
| PON | 143 | 189 | + 32,17% |
| DT | 34 | 34 | 0% |
| PRE | 43 | 41 | - 4,65% |
| VZG | 036 | 034 | - 5,55% |
| 60M | 116 | 123 | + 6,03% |
| 600M | 191 | 192 | + 0,52% |

Primerjava povprečij je pokazala, da so učenci danes za 3,24 % višji kot pred petimi leti, a tudi za 4,41 % težji. Rezultata sem označil kot nevtralna, tako da ne moremo reči, ali se je stanje poslabšalo ali izboljšalo. Kožna guba, ki je po navedbah dr. Strela s Fakultete za šport v Ljubljani, najbolj realen pokazatelj maščobnih oblog v telesu, se je danes povečala kar za 11,11 %. Leta 2009 je znašala 09, danes 10. Za 3,70 % slabši je tudi rezultat dotikanja plošče z roko. Skok v daljino z mesta je krajši le za 1 cm, kar znaša manj kot 1 %. Predvidevamo lahko, da učenci zaradi sedečega načina življenja preprosto izgubljajo koordinacijo in orientacijo v prostoru. To se kaže predvsem pri rezultatih poligona nazaj, kjer je danes povprečna vrednost slabša kar za 32,17 % kar je približno enako 5 sekundam. Rezultati dvigovanja trupa oziroma trebušnjaki se v raziskovalnem obdobju niso spremenili (34 v minuti). Učenci so danes za 4,65 % manj prožni, kar vidimo pri meritvah predklona na klopici. So tudi manj močni v ramenskem obroču, njihov povprečen čas vese v zgibi se je v primerjavi z generacijo 2000 poslabšal za 5,55 %. Učenci so danes počasnejši na razdalji 60 metrov, v tem primeru so rezultati slabši za 6,03 %, kar pomeni 7 sekund. So tudi manj vzdržljivi, v povprečju so sekundo počasnejši na dolge proge, a to je zanemarljiva vrednost.

Tabela 5: Primerjava povprečja rezultatov za športno-vzgojni karton učenk generacij 2000 in 2005 v odstotkih

| TEST | UČENKE 2000 | UČENKE 2005 | RAZLIKA V % |
|------|----------------|----------------|----------------|
| ATV | 1365 | 1371 | + 0,44% |
| ATT | 333 | 335 | + 0,60% |
| AKG | 12 | 12 | 0% |
| DPR | 25 | 28 | +12% |
| SDM | 132 | 120 | -9,10% |
| PON | 170 | 196 | +15,29% |
| DT | 33 | 32 | -3,03% |
| PRE | 41 | 41 | 0% |
| VZG | 22 | 18 | -18,18% |
| 60M | 127 | 128 | +0,79% |
| 600M | 225 | 197 | -12,44% |

Deklice so danes za 0,44 % višje in za 0,60 % težje. Kožna guba ostaja nespremenjena (12). Presenetljivo je, da so deklice generacije 2005 boljše opravile test dotikanja plošče z roko, kjer se je rezultat izboljšal za 12 %. Poslabšal se je skok v daljino z mesta, kjer je rezultat slabši za 9,10 %. Deklice so danes v povprečju za 2 sekundi počasnejše v poligonu nazaj (15,29 %). Deklice generacije 2000 so v povprečju naredile 33 trebušnjakov, deklice generacije 2005 so jih v povprečju naredile 32, kar je za 3,03 % manj. Enak je ostal tudi predklon na klopici (41). Opazno razliko je mogoče zaznati tudi pri vesi v zgibi, kjer so rezultati danes slabši za 4 sekunde (18,18 %). Deklice so danes sicer počasnejše pri teku na 60 metrov, a razlika znaša sekundo, kar je znova zanemarljivo. Presenetljivi so rezultati teka na 600 metrov, kjer so deklice generacije 2005 kar za 28 sekund hitrejšje (12,44 %) in torej zmogljivejše kot deklice generacije 2000.

3. 7 Primerjava rezultatov ankete o športnem udejstvovanju in prehranjevalnih navadah učencev in staršev

Tabela 6: Udejstvovanje na organiziranih športnih aktivnostih

| | UČENCI IN UČENKE 2000 | | UČENCI IN UČENKE 2005 | | |
|---------------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|-----------|
| | f | f% | f | f% | |
| DA | 29 | 44,61 | 26 | 40,00 | |
| NE | 3 | 4,62 | 7 | 10,77 | |
| SKUPAJ | 32 | | 33 | | 65 |

Rezultati kažejo, da se v četrtem razredu organiziranih športnih aktivnosti (treningov) udejstvuje 26 učencev, kar pomeni 40 % vseh učencev. Le 4,62 % vseh učencev se ne udejstvuje organiziranih športnih aktivnosti. Opazna je razlika pri učencih generacije 2000, pri katerih se je v tretjem razredu z organiziranimi športnimi aktivnostmi ukvarjalo kar 44,61 % učencev. Ugotovimo lahko, da se danes organiziranih športnih aktivnosti udejstvuje približno 4,61% manj učencev kot pred petimi leti.

Tabela 7: Udejstvovanje na različnih vrstah organiziranih športnih dejavnosti

| | UČENCI IN UČENKE 2000 | | UČENCI IN UČENKE 2005 | | |
|-----------------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|-----------|
| | f | f% | f | f% | |
| NOGOMET | 5 | 9,09 | 6 | 10,91 | |
| KOŠARKA | 2 | 3,64 | 2 | 3,64 | |
| ODBOJKA | 5 | 9,09 | 5 | 9,09 | |
| ROKOMET | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ATLETIKA | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| PLES | 5 | 9,09 | 8 | 14,55 | |
| DRUGO | 12 | 21,81 | 5 | 9,09 | |
| SKUPAJ | 29 | | 26 | | 55 |

Zgornja razpredelnica prikazuje (na vprašanje so odgovarjali le tisti, ki se ukvarjajo z organizirano športno aktivnostjo), da se danes največ učencev v tretjem razredu ukvarja s plesom (14,55 %), sledijo nogomet (10,91 %), odbojka ter košarka. 9,09 % učencev trenira kakšen drug šport (borilni športi, plavanje, hokej). Razpredelnica prikazuje, da je pred petimi leti kar 21,81 % učencev treniralo kaj drugega, med njimi so bili pogosti odgovori aikido, karate, plavanje in smučanje. Sicer pa je enak odstotek učencev (9,09 %) treniralo nogomet, ples ter odbojko. Ukvarjali so se tudi s košarko.

Tabela 8: Pogostost in trajanje treningov

| | UČENCI IN UČENKE 2000 | | | | UČENCI IN UČENKE 2005 | | | | |
|---|-----------------------|------|----------------|-------|-----------------------|-------|----------------|-------|-----------|
| | DO 45 MIN | | VEČ KOT 45 MIN | | DO 45 MIN | | VEČ KOT 45 MIN | | |
| | f | f% | f | f% | f | f% | f | f% | |
| ENKRAT NA TEDEN | 1 | 1,81 | 3 | 5,45 | 6 | 10,90 | 9 | 16,36 | |
| DVAKRAT NA TEDEN | 0 | 0 | 8 | 14,55 | 0 | 0 | 6 | 10,90 | |
| TRIKRAT NA TEDEN ALI VEČ | 0 | 0 | 17 | 30,91 | 1 | 1,81 | 4 | 7,27 | |
| SKUPAJ | 1 | | 28 | | 7 | | 19 | | 55 |

V razpredelnici so predstavljeni rezultati vprašanja, ki je učence, ki trenirajo kakšen šport spraševalo po pogostosti treningov. Zaskrbljujoč je podatek, da danes trenirajo le še 4 od 26 učencev tri- ali večkrat na teden po več kot 45 minut. Pred petimi leti je kar 17 od 29 učencev treniralo tri- ali večkrat na teden po več kot 45 minut. Opazimo, da so treningi v povprečju veliko krajši in manj pogosti.

Tabela 9: Vrste prehrane po priljubljenosti

| | UČENCI IN UČENKE 2000 | | UČENCI IN UČENKE 2005 | | |
|--------------------------|-----------------------|-------|-----------------------|-------|-----------|
| | f | f% | f | f% | |
| PICA | 8 | 12,31 | 3 | 4,61 | |
| HAMBURGER | 0 | 0 | 1 | 1,54 | |
| TESTENINE | 18 | 27,69 | 10 | 15,38 | |
| ZELENJAVA | 1 | 1,54 | 6 | 9,23 | |
| ZREZEK | 3 | 4,61 | 4 | 6,15 | |
| HOT DOG | 0 | 0 | 1 | 1,54 | |
| OCVRT KROMPIR | 1 | 1,54 | 2 | 3,10 | |
| RIBE | 1 | 1,54 | 1 | 1,54 | |
| DRUGO | 0 | 0 | 5 | 7,69 | |
| SKUPAJ | 32 | | 33 | | 65 |

Naslednje vprašanje je zajemalo vse učence in se je navezovalo na prehranjevalne navade. Učenci generacije 2000 so se najraje prehranjevali z različnimi testeninami (27,69 %), radi so jedli tudi pico (12,31 %) ter različne zrezke (4,61 %). Danes imajo učenci še vedno najraje testenine, čeprav je »ljubiteljev« le-teh manj (15,38 %). Kar 9,23 % vseh učencev ima danes najraje zelenjavo, kar je za 7,69 % več kot pred petimi leti. Sledijo pa še druga živila (7,69 %), kamor so učenci uvrščali predvsem sadje. Učenci imajo radi tudi zrezke, pico in ocvrt krompir.

Tabela 10: Pogostost obiska restavracij s hitro prehrano

| | UČENCI IN UČENKE 2000 | | UČENCI IN UČENKE 2005 | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|-----------|
| | f | f% | f | f% | |
| ENKRAT NA TEDEN | 0 | 0% | 0 | 0% | |
| ENKRAT NA MESEC | 10 | 15,38% | 7 | 10,77% | |
| VEČKRAT NA MESEC | 17 | 26,15% | 15 | 23,10% | |
| ENKRAT LETNO | 3 | 4,61% | 11 | 16,92% | |
| NIKOLI | 2 | 3,10% | 0 | 0% | |
| SKUPAJ | 32 | | 33 | | 65 |

Razpredelnica prikazuje, kako pogosto učenci obiskujejo restavracije s hitro prehrano. Rezultati kažejo, da so učenci pred petimi leti pogosteje zahajali v restavracije s hitro prehrano. Pred petimi leti je največ učencev zahajalo v tovrstne restavracije enkrat ali večkrat na mesec. Danes največ učencev obišče restavracije te vrste večkrat na mesec (23,10 %) ali enkrat letno (16,92 %). Nekaj manj je tistih, ki restavracije obiščejo enkrat na mesec (10,77 %). Nihče od anketirancev restavracije te vrste ne obišče vsak teden.

Tabela 11: Pogostost preživetega prostega časa s prijatelji na igrišču ali v naravi

| | UČENCI IN UČENKE 2000 | | UČENCI IN UČENKE 2005 | | |
|------------------------------------|-----------------------|--------|-----------------------|--------|-----------|
| | f | f% | f | f% | |
| VSAK DAN | 11 | 16,92% | 5 | 7,69% | |
| ENKRAT TEDENSKO | 3 | 4,61% | 3 | 4,61% | |
| NEKAJ KRAT TEDENSKO | 14 | 21,54% | 19 | 29,23% | |
| ENKRAT MESEČNO | 1 | 1,54% | 3 | 4,61% | |
| NIKOLI | 3 | 4,61% | 3 | 4,61% | |
| SKUPAJ | 32 | | 33 | | 65 |

Odgovori na vprašanje, ki je spraševalo po času, preživetem s prijatelji na igrišču, potrdijo moja pričakovanja. Pred petimi leti je kar 16,92 % učencev zahajalo na

igrišče vsak dan, danes je takšnih le še 7,69 % učencev. Danes svoj prosti čas preživi nekajkrat tedensko na igrišču kar 29,23 % vseh učencev. Leta 2009 je bilo takšnih učencev 21,54 %.

Tabela 12: Pogostost preživetega prostega časa pred televizijo ali za računalnikom

| | UČENCI IN UČENKE 2000 | | | | UČENCI IN UČENKE 2005 | | | |
|-----------------|-----------------------|-------|----------------|-------|-----------------------|-------|----------------|-------|
| | DO 30 MIN | | VEČ KOT 30 MIN | | DO 30 MIN | | VEČ KOT 30 MIN | |
| | f | f% | f | f% | f | f% | f | f% |
| VSAK DAN | 7 | 10,77 | 21 | 32,31 | 11 | 16,92 | 16 | 24,61 |

| | UČENCI IN UČENKE 2000 | | UČENCI IN UČENKE 2005 | |
|---------------------------|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| | f | f% | f | f% |
| REDKEJE ALI NIKOLI | 4 | 13% | 6 | 18% |

Naslednji razpredelnici prikazujeta, da učenci danes preživijo manj časa pred računalnikom, manj gledajo televizijo in igrajo videoigre. Večina še vedno tako preživlja prosti čas vsak dan, pa vendar je kar 21 od 32 učencev pred petimi leti gledalo televizijo, čas preživljalo pred računalnikom in igralo videoigre več kot 30 minut na dan (32,31 %). Danes je teh le še 24,61 %. Pri teh rezultatih obstaja možnost, da odgovori učencev četrtega razreda niso povsem resnični, saj me je razredničarka opozorila, da so učenci morda z odgovori želeli narediti dober vtis.

Tabela 13: Pogostost športno-gibalne aktivnosti staršev

| | UČENCI IN UČENKE 2000 | | UČENCI IN UČENKE 2005 | |
|---------------------------|-----------------------|--------|-----------------------|-----------|
| | f | f% | f | f% |
| ENKRAT TEDENSKO | 6 | 9,23% | 10 | 15,38% |
| NEKAJ KRAT MESEČNO | 23 | 35,38% | 19 | 29,23% |
| REDKEJE ALI NIKOLI | 3 | 4,61% | 4 | 6,15% |
| SKUPAJ | 32 | | 33 | |
| | | | | 65 |

Zgornja razpredelnica prikazuje, kako pogosto so športno aktivni starši učencev. Starši so danes v povprečju bolj aktivni. 29,23 % staršev se danes s športom ukvarja nekajkrat mesečno. 15,38 % se jih ukvarja enkrat tedensko, 6,15 % pa se jih s športom ukvarja redkeje ali se s športom ne ukvarja. Te številke so bile pred petimi leti drugačne. 35,38 % se jih je s športom ukvarjalo nekajkrat mesečno. 9,23 % staršev se je s športom ukvarjalo enkrat tedensko. Najmanj je bilo takšnih, ki se s športom niso ukvarjali oziroma so se, a zelo redko (4,61 %).

4 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Govori se, da živimo v času krize vrednot. Ne zavedamo se, kaj vrednote so in jih premalo spoštujemo. Ko razmišljamo o vrednotah in etiki pri športni rekreaciji, se moramo zavedati, da etika poskuša gledati dolgoročno in omogočiti trajni razvoj človeka v smeri večjega zdravja, sreče in miru. Prav to so cilji športne aktivnosti in rekreacije. To se kaže tudi v dejstvu, da uporabljamo pojem »športno ravnanje« kot sopomenko za moralno, dobro ravnanje.

Vse pomembnejše poslanstvo športne vadbe je tudi oblikovanje temeljnih vrednot, kot so strpnost, solidarnost, sodelovanje, odgovornost, delavnost, samoobvladovanje, disciplina, spoštovanje pravil, poštenost, kritično mišljenje, predvidevanje posledic lastnih dejanj in odnos do narave. Športna rekreacija nam torej krepi tako telo kot tudi »duha«.

Z raziskovalno nalogo želim opozoriti na problem vse manjšega športnega udejstvovanja slovenskih otrok, mladostnikov in tudi odraslih, čeprav sem se v večini posvečal le otrokom. Zavedati se moramo posledic slabšanja gibalnih sposobnosti otrok: otroci brez kondicije, koordinacije in s prekomerno telesno težo se bodo morda razvili tudi v takšne odrasle in ob tem se pojavi vprašanje, kdo bo delal na gradbiščih, v tovarnah, kdo bo opravljal naporna fizična dela?

Zaskrbljujoč je podatek, da so sladke pijače cenejše kot zdravi, naravni sokovi in da se slovenski starši raje odločajo za nakup pijač, ki so cenejše in manj zdrave.

Ljudi želim spodbuditi k športnemu in zdravemu načinu življenja. Želim si, da bi ljudje ob branju naloge razmislili o svojem načinu življenja. K osebnemu uspehu si bi štel, v kolikor bi se kakšen starš ob branju raziskovalne naloge odločil, da bo otroka vzgajal v zdravem ter športno naravnanim duhu. Takšne generacije tudi potrebujemo. Potrebujemo več nasmejanih, zdravih, razgibanih in brezskrbnih otrok, polnih pozitivne energije in entuziazma.

5 SKLEP

Analiza in primerjava rezultatov športno-vzgojnih kartonov pokaže dejansko stanje otroških gibalnih sposobnosti glede na to, da učenci vsako leto opravljajo meritve in na rezultate neposredno nimajo vpliva, razen, če se ne trudijo.

Večina gibalnih sposobnosti se slabša in zaskrbljujoče so ugotovitve raziskovalne naloge, ki kažejo na to, da so se rezultati pri večini kategorij poslabšali že v samo petih letih. V interesu vseh je, da bi se gibalne sposobnosti izboljšale. A kako? Skozi nalogo smo spoznali več možnosti: projekt Zdrav življenjski slog, izbirni predmet, dodatni športni program in seveda več športa v prostem času. Pogosto se pojavijo izgovori, da otroci nimajo časa, da je na igrišču pred blokom prenevarno, da se bo otrok umazal ali prehladil. Posledica izgovorov je pomanjkanje športne aktivnosti in več časa preživetega v sedečem položaju.

V oči zbode podatek, da danes le še 4 od 26 otrok trenira tri- ali večkrat na teden po več kot 45 minut. Vse več otrok se danes udeležuje dejavnosti, ki so krajše, posledično tudi manj naporne in manj pogoste. Otroke bi bilo potrebno spodbujati k vedno višjemu nivoju, k vedno napornejšim treningom, ne pa jim treninge omejiti.

Ker vemo, da so otroci pogosto »ogledalo« svojih staršev, sem učence vprašal po športnih navadah staršev. Ker v medijih pogosto slišimo, da je vedno več Slovencev s prekomerno telesno težo, me je zanimalo, koliko so aktivni starši otrok. Odgovori so me presenetili. Dejstvo, da so starši danes bolj aktivni kot pred petimi leti pomeni, da so bolj ozaveščeni z morebitnimi posledicami telesne neaktivnosti. Rezultati ankete kažejo, da se starši danes bolj zavedajo pomena zgloda svojim otrokom.

Pri deklicah so rezultati nekoliko boljši od pričakovanih. Presenetil me je podatek, da so deklice v povprečju vzdržljivejše kot pred petimi leti. Zakaj? Morda je rezultat le posledica slabe oziroma dobre generacije. Pri ostalih disciplinah so v večini še vedno boljše deklice izpred petih let.

Danes imajo učenci slabšo koordinacijo, kar je zaskrbljujoče. Morda je prav to posledica sedečega načina življenja, ki ne zahteva veliko hitrih gibov, refleksov, hitrosti ali orientacije v prostoru. Za izboljšanje gibalnih sposobnosti otrok ni potrebno veliko. Za začetek bi bilo dovolj, da bi starši otroke peljali na zrak, se z njimi lovili, se

igrali razne igre, kjer je potrebna hitrost in spretnost, ter jih vpisali k različnim dejavnostim, ki bi otroku pripomogle na športno-gibalnem področju. Starši bi se morali zavedati in sprejeti dejstvo, da so poškodbe sestavni del športa.

V samo raziskovalno nalogo sem vložil veliko dela in truda ter si prizadeval, da bi preučil veliko spletnih virov, literature, strokovnih raziskav in intervjujev z raziskovalnega področja. Odločitev za dve raziskovalni metodi, in sicer za vprašalnik ter za primerjavo rezultatov športno-vzgojnih kartonov, je zahtevalo veliko časa in natančnosti. Prepričan sem, da se mi bo trud, ki sem ga vložil v raziskovalno nalogo, obrestoval, saj sem se skozi proces pisanja naučil veliko novih stvari, kot so oblikovanje kvalitetnega anketnega vprašalnika, načrtovanje empiričnega dela raziskave, analiziranje rezultatov, statistične obdelave podatkov in seveda pisanje celotne raziskovalne naloge, kar me je pogosto postavljalo pred izzive in negotove situacije. Znanja, ki sem jih pridobil sedaj, bom poskusil čim pogosteje uporabiti tudi v nadaljnjem šolanju in življenju.

6 PRILOGE

VPRAŠALNIK O ŠPORTNEM UDEJSTVOVANJU

IN PREHRANJEVALNIH NAVADAH

Pozdravljeni, sem učenec 9. razreda osnovne šole. Pripravljam raziskovalno nalogo na področju športa, z naslovom »*Višje, hitreje, močnejše.*« *Ali to velja tudi za naše otroke?*«. Prosim, če si vzamete nekaj trenutkov in vprašalnik rešite popolnoma iskreno. Primerjamo podatke otrok v 3. razredu devetletne osnovne šole zato vas prosim, da rešite anketo, ki mi bo dala podatke o tem, kako so se navade učencev spremenile v obdobju petih let. Hvala!

1.) Ali se udeležuješ organiziranih športnih dejavnosti (treningih)? DA NE

2.) Če da, kaj treniraš? Obkroži oziroma napiši!

- | | |
|-----------------------|-------------|
| a) Nogomet | č) Rokomet |
| b) Košarka | d) Atletika |
| c) Odbojka | e) Ples |
| f) Kaj drugega: _____ | |

3.) Kako pogosto imaš treninge (kolikokrat na teden in čas trajanja)?

_____ krat na teden po _____ minut.

4.) Kaj najraje ješ?

- | | |
|--------------|-----------------------|
| a) Pica | e) Hot dog |
| b) Hamburger | f) Ocvrt krompir |
| c) Špageti | g) Ribe |
| č) Zelenjava | h) Kaj drugega: _____ |
- d) Razni zrezki (Dunajski zrezek, zrezek v omaki ...)

5.) Kako pogosto ješ hitro hrano (McDonald's, razne okrepčevalnice s hamburgerji, hot dogi, kebabi ...)?

- | | |
|---------------------|-----------|
| a) Večkrat na teden | č) Nikoli |
| b) Enkrat na mesec | |
| c) Enkrat letno | |

6.) Koliko prostega časa preživiš s prijatelji na igrišču?

- a) Vsak dan
- b) Enkrat tedensko
- c) Nekajkrat tedensko
- č) Enkrat mesečno
- d) Nikoli

7.) Koliko časa preživiš ob računalniku, gledaš televizijo, igraš videoigre ...?

- a) _____ minut na dan.
- b) Redkeje ali nikoli

8.) Kako aktivni so tvoji starši?

- a) Redno se ukvarjajo s športom (enkrat tedensko)
- b) Občasno se ukvarjajo s športom (nekajkrat mesečno)
- c) S športom se starši ukvarjajo zelo redko ali pa nikoli

Hvala za tvoje odgovore!

VPRAŠALNIK O ŠPORTNEM UDEJSTVOVANJU IN PREHRANJEVALNIH NAVADAH

Pozdravljeni, sem učenec 9. razreda osnovne šole. Pripravljam raziskovalno nalogo na področju športa, z naslovom »"Višje, hitreje, močnejše." Ali to velja tudi za naše otroke?«. Prosim, če si vzamete nekaj trenutkov in vprašalnik rešite popolnoma iskreno. Primerjamo podatke otrok v 3. razredu devetletne osnovne šole zato vas prosim, da se poskusite spomniti kakšne so bile vaše navade pri devetih letih, saj me zanima, kako so se navade otrok spremenile v obdobju petih let. Hvala!

1.) Ali si se udeleževal organiziranih športnih dejavnosti (treningih)? DA NE

2.) Če da, kaj si treniral? Obkroži oziroma napiši!

- | | |
|------------|-------------|
| a) Nogomet | č) Rokomet |
| b) Košarka | d) Atletika |
| c) Odbojka | e) Ples |

f) Kaj drugega: _____

3.) Kako pogosto si imel treninge (kolikokrat na teden in čas trajanja)?

_____ krat na teden po _____ minut.

4.) Kaj si najraje jedel?

- | | |
|--------------|-----------------------|
| a) Pica | e) Hot dog |
| b) Hamburger | f) Ocvrt krompir |
| c) Špageti | g) Ribe |
| č) Zelenjava | h) Kaj drugega: _____ |

d) Razni zrezki (Dunajski zrezek, zrezek v omaki ...)

5.) Kako pogosto si jedel hitro hrano (McDonald's, razne okrepčevalnice s hamburgerji, hot dogi, kebabi ...)?

- | | |
|---------------------|-----------|
| a) Večkrat na teden | č) Nikoli |
| b) Enkrat na mesec | |
| c) Enkrat letno | |

6.) Koliko prostega časa si preživel s prijatelji na igrišču?

- a) Vsak dan
- b) Enkrat tedensko
- c) Nekajkrat tedensko
- č) Enkrat mesečno
- d) Nikoli

7.) Koliko časa si preživel ob računalniku, gledal televizijo, igral videoigre ...?

- a) _____ minut na dan.
- b) Redkeje ali nikoli

8.) Kako aktivni so bili tvoji starši?

- a) Redno so se ukvarjali s športom (enkrat tedensko)
- b) Občasno so se ukvarjali s športom (nekajkrat mesečno)
- c) S športom so se starši ukvarjali zelo redko ali pa nikoli

Hvala za tvoje odgovore!

7 VIRI IN LITERATURA

Športnovzgojni karton nekoč in danes, Mladi za napredek Maribora, Zveza prijateljev mladine Maribor (Elektronski vir) Dostopna na URL naslovu:

http://www.zpmmb.si/attachments/sl/723/Sportnovzgojni_karton_nekoc_in_danes.pdf
(1.1.2015).

Športnovzgojni karton, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport (Elektronski vir) Dostopna na URL naslovu: http://www.fsp.uni-lj.si/meritve/sportno_vzgojni_karton,
(1.1.2015).

Zdrav življenjski slog, Ministrstvo za šolstvo in šport (Elektronski vir) Dostopna na URL naslovu: <http://www.mizs.gov.si/> (30.12.2014).

Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (Elektronski vir) Dostopno na URL naslovu: <http://www.ivz.si/> (15. 12. 2014).

Kaj prinašajo meritve iz športnovzgojnega kartona? (Elektronski vir) Dostopno na URL naslovu: <http://www.siol.net/sportal/rekreacija> (15. 12. 2014)

Jakovljevič, M. (2013). *Osnove športne rekreacije*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Gavin, M. L., Dowshen, S. A., Izenberg, N. (2007). *Otrok v formi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kajtna, T. in Jeromen, T. (2013). *Šport z bistro glavo*. Ljubljana: Samozaložba.

Kovač, M. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Kovač, M. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Kovač, M. (2013). *Učni načrt. Program osnovna šola. Šport: neobvezni izbirni predmet*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Kovač, M. in Novak, D. (2001). *Učni načrt. Izbirni predmet. Program osnovnošolskega izobraževanja. Šport, šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Annales.

Štemberger, V., Pišot, R. in Rupret, K. (2008). *Otrok v gibanju*. Diplomski naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Zajec, J. (2009). *Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.