

»Mladi za napredek Maribora 2013«
30. srečanje

Sedeti ali ne? Življenjski slog mladine.

Raziskovalna naloga

0ēq !kÁ OE/ROZÁÓŠÒ
T ^} q !kÁ OE/ROZÁÓPUXOEÛ
¥[|akŹÖQ P OZ ROZÁ OEÜÓUÛ

Datum: 2.2.2013

ZAHVALA

Za sodelovanje pri raziskovalni nalogi bi se rad zahvalil svojemu mentorju, ki me je spodbujal in mi pri nalogi pomagal.

Zahvalil bi se tudi profesorici na Fakulteti za organizacijske vede, ki mi je pomagala z obdelavo anket.

Kazalo

ZAHVALA.....	2
1. POVZETEK	5
2. UVOD	6
2.1 Sedeči način življenja.....	6
2.2 Nezdruva prehrana.....	6
2.3 Hrbtenica ni za sedenje	7
2.4 Telesna dejavnost.....	8
2.5 Predmet in problem	8
3. CILJI IN HIPOTEZE.....	9
2. METODE DE LA	10
4.1 Vzorec merjencev.....	10
4.2 Vzorec spremenljivk in zbiranje podatkov	10
4.2.1 Tekalne sposobnosti.....	10
4.2.2 Moderni način življenja	11
4.3 Metode obdelave podatkov	12
6. REZULTATI IN DISKUSIJA.....	13
5.1 Cooperjev test in tek na 600 metrov.....	13
5.1.1 Cooperjev test spomladi in jeseni	13
5.1.2 Trend Cooperjevena testa in teka n 600 metrov	13
5.1.3 Povezava s priporočenimi standardi	14
5.1.4 Povezava Cooperjevega testa in teka na 600 metrov	15
5.2 Sodobni način življenja	17
5.2.1 Sedenje	17
5.2.2 Gibanje	18
5.2.3 Način življenja.....	20
5.3 Povezava sodobnega načina življenja s tekalno sposobnostjo.....	21
5.3.1 Povezava tekalne sposobnosti z gibanjem in sedenjem	21
5.3.2 Povezava načina življenja s tekalno sposobnostjo	22
7. ZAKLJUČEK	23
8. VIRI IN LITERATURA	24

Kazalo slik

Slika 1: Pravilna drža med sedenjem.....	7
--	---

Kazalo tabel

Tabela 1: spreminjanje rezultatov Cooperjevega testa.....	13
Tabela 2: spreminjane rezultatov teka na 600 metrov	14
Tabela 3: Cooperjev test.....	15
Tabela 4: Pearsonov koeficient pri puncah	16
Tabela 5: Pearsonov koeficient pri fantih.....	16
Tabela 6: prvo vprašanje	17
Tabela 7: tretje vprašanje.....	18
Tabela 8: drugo vprašanje	19
Tabela 9: četrto vprašanje.....	19
Tabela 10: peto vprašanje	20
Tabela 11: Spearmanov koeficient pri gibanju oziroma sedenju	21
Tabela 12: Spearmanov koeficient pri načinu življenja	22

1. POVZETEK

Vse več mladih se premalo ukvarja s športom in veliko sedi za računalnikom, pred televizijo in v šoli. Vse pogosteje je tudi uživanje nezdrave hrane in pijače. Strokovnjaki pa opozarjajo tudi na slabše tekalne sposobnosti mladine v primerjavi z vrstniki izpred dvajset let.

V raziskovalni nalogi sem preučeval sodobni način življenja mladostnikov in njihove funkcionalne sposobnosti pri teku. V vzorec je bilo vključenih 65 naključno izbranih gimnazijcev. S pomočjo rezultatov teka na dvanajst minut oziroma Cooperjevega testa in teka na šesto metrov so bili pridobljeni podatki o tekalnih sposobnostih. Za zbiranje podatkov o načinu življenja posameznika je bila uporabljena metoda ankete: to je koliko dijaki sedijo, se gibajo, morebiti kadijo ter uživajo nezdravo hrano in pijačo.

Izkazalo se je, da sedenje oziroma gibanje ne vplivata na tekalne sposobnosti dijakov iz vzorca. Majhna povezanost pa se je pokazala med dejavniki uživanja nezdrave hrane in pijače ter kajenje in pitje alkohola s tekalnimi sposobnostmi.

2. UVOD

Mladostniki so premalo telesno aktivni. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije WHO naj bi se otroci in mladostniki gibali najmanj 30 minut na dan, bolj primerno pa je 1 ura telesne dejavnosti dnevno. Raziskava, ki je potekala v letu 2004, pa je pokazala zaskrbljujoče rezultate, saj se ne giba dovolj niti polovica mladostnikov. (Škof, 2007. Str. 29)

Mladina je v slabši telesni pripravljenosti kot pred nekaj desetletji. Rezultati tekalnih sposobnosti kažejo, da v Sloveniji najstniki stari 11 do 14 let pretečejo 600 metrsko razdaljo za povprečno 7 procentov počasneje kot pred 30 leti. (Škof, 2007. Str. 30)

2.1 Sedeči način življenja

Sedeči način življenja ali sedentarizem je medicinski izraz za označevanje vrste načina življenja brez ali z nepravilnimi telesnimi aktivnostmi. Pojavlja se tako v razvitih državah, kot v državah v razvoju. Sedentarne aktivnosti so sedenje, branje, gledanje televizije, delanje na računalnik. Takšen način življenja lahko povzroča resne telesne težave, kot so ledvični kamni, osteoporoza, debelost, depresija, visok krvni pritisk, sladkorna bolezen in še bi lahko naštevali. (Sedentary lifestyle, 2012)

2.2 Nezdrava prehrana

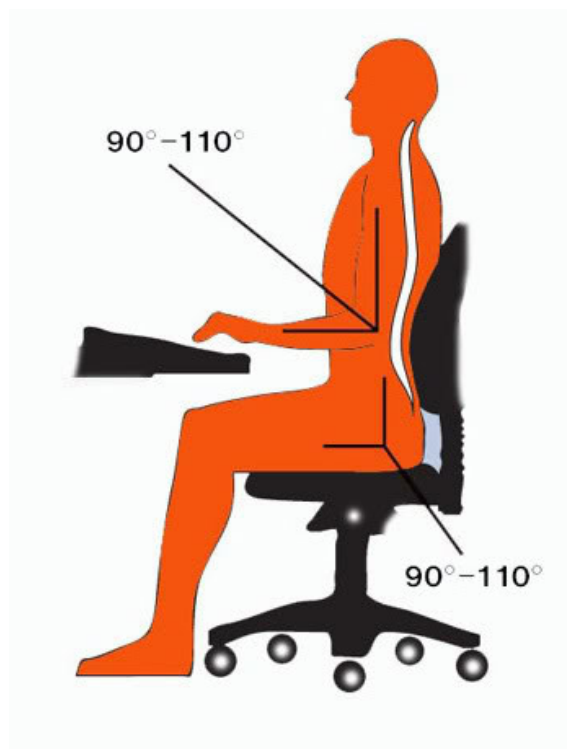
K sodobnemu načinu življenja pa štejemo tudi hitro hrano. To je hrana, ki se jo lahko pripravi zelo hitro in se načeloma streže v restavracijah. Restavracije z hitro hrano se zelo hitro širijo, med najbolj znane pa sodita McDonald's in Burger King. Takšna hrana je nezdrava in slabo vpliva na telesno zdravje. (Fast food, 2012)

Vse pogosteje pa zasledimo tudi izraz »junkfood«, ki označuje hrano z malo ali celo brez prehranske vrednosti. Takšna hrana vsebuje le kalorije in veliko soli, sladkorja ali maščob. To

so na primer čips, bomboni, alkoholne pijače in žvečilni gumiji. Seveda ima negativne vplive na zdravje, saj povzročajo celo zmanjšanje možganske aktivnosti. (Junk food, 2012)

2.3 Hrbtenica ni za sedenje

Sedenje ni naravni položaj človeka. Dolgotrajno sedenje v nepravilnem položaju prinese številne negativne posledice. (Drža med sedenjem – pravilno sedenje, 2013)



Slika 1: Pravilna drža med sedenjem

Nepravilna drža vodi do poškodb mišic, vezi in medvretenčnih ploščic. Da preprečimo poškodbe pa ni dovolj le pravilna drža, prikazana na sliki, ampak tudi razgibavanje med dolgotrajnim sedenjem. (Drža med sedenjem – pravilno sedenje, 2013)

Nevarnosti sedečega dela lahko zaradi slabega pretoka krvi in poškodb pripeljejo do bolezni srca in ožilja. Zdravniki menijo, da sedenje ne deluje le fizično negativno, temveč tudi psihično. (Sedenje je nevarno, 2013)

2.4 Telesna dejavnost

Telesna dejavnost je po definiciji, ki jo uporablja tudi Svetovna zdravstvena organizacija WHO, kakršnokoli gibanje ki ga povzročijo skeletne mišice. Šport je posebna vrsta telesne dejavnosti, ki se nanaša na organizirano in planirano vadbo. (Gibanje – telesno dejavni vsak dan, 2013)

Dovolj telesne dejavnosti pozitivno vpliva tako na fizično kot psihično zdravje. Aerobne gibalne sposobnosti so podvrsta gibalnih sposobnosti. Med aerobne dejavnosti prištevamo tudi tekalno sposobnost, ki me bo posebej zanimala v raziskovalni nalogi. (Gibanje – telesno dejavni vsak dan, 2013)

2.5 Predmet in problem

V nalogi nas je zanimalo kakšen vpliv ima moderni način življenja na nekatere telesne dejavnosti, ki jih imenujemo tudi motorične. Osredotočili smo se na aerobne sposobnosti, ki se kažejo v teku gimnazijcev. Zanimalo nas je, koliko se dijaki iz vzorca gibajo, sedijo in kakšne so njihove prehranjevalne navade. Raziskava je namenjena preverjanju njihovih tekalnih sposobnostih in morebitni povezavi z načinom življenja.

3. CILJI IN HIPOTEZE

Cilj naloge je ugotoviti kakšne so tekalne sposobnosti gimnazijcev na srednje dolge proge in ali obstaja povezava med sodobnim načinom življenja mladostnikov in njihovo tekalno sposobnostjo.

Postavil sem več hipotez:

1. Dijaki bodo po letnih počitnicah dosegali slabše rezultate v teku kot spomladi.
2. Rezultati v teku so pod priporočenimi standardi.
3. Test Cooper in test teka na 600 metrov da primerljive rezultate tekalnih sposobnosti.
4. Dijaki, ki se več ukvarjajo s športom in sedijo manj časa na dan dosegajo boljše rezultate v teku.
5. Dijaki, ki manjkrat tedensko uživajo nezdravo hrano in pijačo dosegajo boljše rezultate v teku.

2. METODE DE LA

4.1 Vzorec merjencev

V raziskavo je bilo vključenih naključno izbranih 65 dijakov iz 3. in 4. letnika gimnazije, od tega 37 deklet in 28 fantov.

4.2 Vzorec spremenljivk in zbiranje podatkov

Zbiranje podatkov je bilo sestavljeno iz dveh delov. Najprej smo zbrali podatke o tekalnih sposobnostih, nato pa s pomočjo ankete še podatke o načinu življenja. Izpolnjevali so jo na spletnem omrežju in v prisotnosti anketiranca, zaradi morebitnih nejasnosti pri zastavljenih vprašanjih.

4.2.1 Tekalne sposobnosti

Kot pokazatelj tekalnih sposobnosti smo si zbrali dva testa:

1. Cooperjev test teka na 12 minut
2. tek na 600 metrov

Dijaki so vsako leto jeseni tekli na 12 minut. V spomladanskem obdobju pa na 12 minut in 600 metrov. Med obema testoma spomladi je bilo več dni premora.

Pri Cooperjevem testu se merijo metri, ki jih dijak preteče v 12 minutah, pri teku na 600 metrov pa se merijo sekunde potrebne za doseg cilja. Zato je pri Cooperju boljši rezultat več kot je pretečenih metrov, pri teku na 600 metrov pa je rezultat boljši čim manj sekund dijak porabi pri teku.

4.2.2 Moderni način življenja

Cilj ankete je bil ugotoviti koliko se dijaki gibajo pri športu povprečno na dan, koliko na dan presedijo in kolikokrat uživajo škodljivo hrano in pijačo. Dijaki so anketo izpolnjevali na spletu pod vodstvom anketarja. Anketa je bila sestavljena iz petih vprašanj, odgovori so bili razdeljeni v različne range:

1. Koliko ur na dan sediš v prostem času?

Možni odgovori (rangji)

< 2 uri (1)

2,1 - 4 ure (2)

4,1 - 6 ur (3)

>6 ur (4)

2. Koliko ur na dan se gibaš v prostem času?

Možni odgovori (rangji)

<0,5 ure (1)

0,6 – 1 ura (2)

1,1 – 1,5 ure (3)

>1,5 ure (4)

3. Koliko ur sediš na dela prost dan?

Možni odgovori (rangji)

<4 ure (1)

4,1 – 8 ur (2)

8,1 – 12 ur (3)

>12 ur (4)

4. Koliko ur se gibaš na dela prost dan?

Možni odgovori (rangji)

<1 uro (1)

1,1 - 2 uri (2)

2,1– 3 ure (3)

>3 ure (4)

5. Kolikokrat na teden uživaš... nezdravo hrano, nezdravo pijačo, cigarete (kajenje), alkoholne pijače?

Možni odgovori (rangi)

Nikoli (1)

Do 3 krat (2)

Več kot 3 krat (3)

4.3 Metode obdelave podatkov

Podatki so bili obdelani na Fakulteti za organizacijske vede v programu SPSS 20. Narejena je bila osnovna statistika. Za povezavo med zveznimi številčnimi spremenljivkami (Cooper in 600 m) smo uporabili metodo s pomočjo Pearsonovega koeficienta. Spearmanov koeficient je bil uporabljen za iskanje povezave med spremenljivkami tekalnih sposobnosti in opisnimi spremenljivkami iz ankete.

6. REZULTATI IN DISKUSIJA

Podatki so bili obdelani na Fakulteti za organizacijske vede v programu SPSS.

5.1 Cooperjev test in tek na 600 metrov

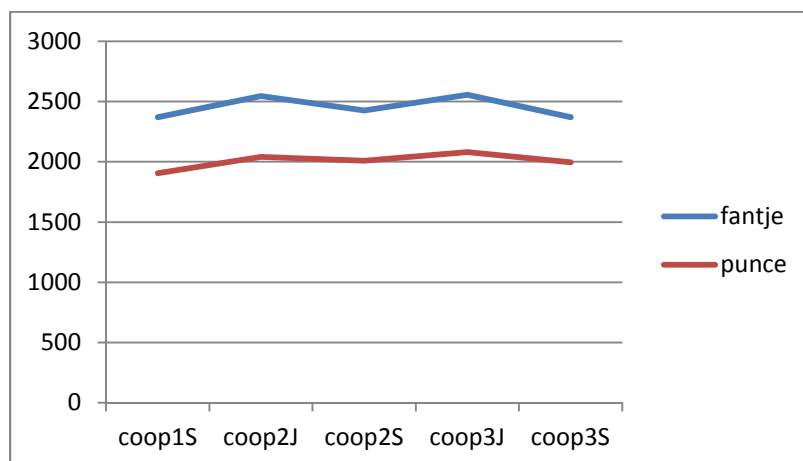
5.1.1 Cooperjev test spomladi in jeseni

Dijaki so tekli Cooperjev test dvakrat na leto, jeseni in spomladi. Moja hipoteza je bila, da bodo rezultati boljši spomladi, ker se preko leta veliko ukvarjajo s športom v okviru športne vzgoje. Gimnazijci iz vzorca imajo dve uri športne vzgoje v urniku, medtem ko je ena ura tedensko obvezno izbirna. Rezultati dijakov, vključenih v raziskavo, pa so pokazali ravno nasprotno. Fantje in punce so dosegli boljše rezultate v vseh letnikih pri Cooperjevem testu jeseni. S temi podatki sem lahko ovrgel svojo hipotezo 1.

5.1.2 Trend Cooperjevega testa in teka n 600 metrov

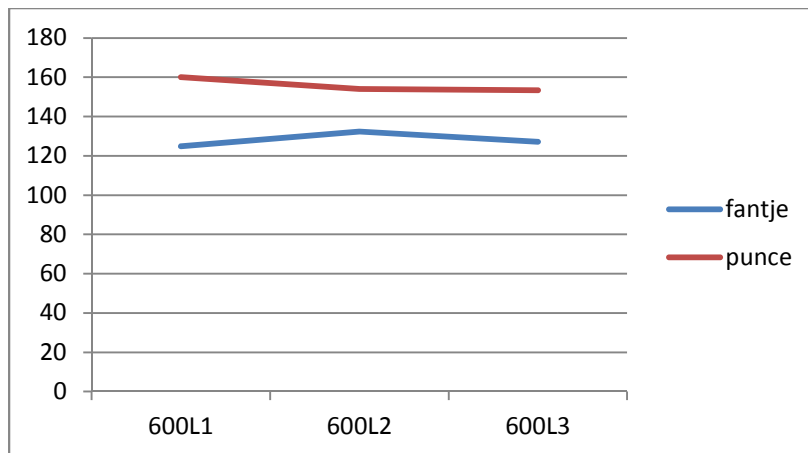
V nalogi me je zanimalo tudi, kako se rezultati cooperjevega testa in teka na 600 metrov spreminjajo skozi letnike in od pomladi do jeseni.

Tabela 1: spreminjanje rezultatov Cooperjevega testa



Iz grafa se vidi, kako se poveča rezultat Cooperjevega testa od pomladi do jeseni. Opazni se tudi, da od prvega do tretjega letnika ni bistvenega napredka tekalne sposobnosti dijakov iz vzorca.

Tabela 2: spreminjane rezultatov teka na 600 metrov



Iz grafa je opazno, da se rezultati teka na 600 metrov dijakov iz vzorca od prvega do tretjega letnika niso bistveno spremenili.

Vzrokov, da so rezultati skozi vsa tri leta skoraj nespremenjeni, je lahko več. Vsak teče kolikor zmore, in če ni napredka ostanejo rezultati enaki. Možno je, da je naš šolski sistem tako zahteven, da dijaki nimajo časa za dovolj gibanja. Mogoče pa pri teku dijaki nimajo prave motivacije, če jih profesor ne zna motivirati. Tek se ne ocenjuje, ker se ne ocenjujejo sposobnosti, ampak znanje.

5.1.3 Povezava s priporočenimi standardi

Hipoteza, ki sem jo zastavil na začetku, je predvidevala, da bodo rezultati Cooperjevega testa pod priporočenimi standardi. Primerjal sem priporočene vrednosti, ki jih uporabljajo športni pedagogi s podatki Cooperjevega testa v tretjem letniku spomladi.

Tabela 3: Cooperjev test

	fantje	punce
odlično	3200m	2900m
dobro	2800m	2550m
srednje	2400m	2200m
slabo	2000m	1850m
zelo slabo	1800m	1600m
rezultati iz vzorca Cooper3s	2378m	1995m

Razvidno je, da so rezultati Cooperjevega testa dijakov iz vzorca pod priporočenimi vrednostmi. Do podobnih rezultatov je prišel tudi Škof pri raziskavi med slovenskimi najstniki. (Škof, 2007)

5.1.4 Povezava Cooperjevega testa in teka na 600 metrov

Povezavo med rezultati Cooperjevega testa in teka na 600 metrov preverjal s pomočjo metode Paersonov koeficienta korelacije. Ta pokaže linearno povezavo med dvema zveznima številčnima spremenljivkama tekalnih sposobnosti. Pearsonov koeficient je lahko velik med 1 in -1, pri čemer je -1 popolna negativna povezanost spremenljivk in 1 popolna pozitivna povezanost spremenljivk. Korelacije so razvidne iz spodnjih tabel. Bližje kot je koeficient vrednosti 1 ali -1, večja je korelacija med spremenljivkami.

Tabela 4: Pearsonov koeficient pri puncah

		600L1	600L2	600L3
Coop1J	Pearson Corr.	-,706	-,592	-,842
	N	28	33	9
Coop1S	Pearson Corr.	-,844	-,313	-,274
	N	16	20	9
Coop2J	Pearson Corr.	-,763	-,650	-,804
	N	28	31	8
Coop2S	Pearson Corr.	-,789	-,703	-,919
	N	18	20	9
Coop3J	Pearson Corr.	-,874	-,704	-,890
	N	25	31	8
Coop3S	Pearson Corr.	-,859	-,594	-,905
	N	8	8	9

Legenda:

Coop1J – Cooperjev test v prvem letniku jeseni

Coop1S – Cooperjev test v prvem letniku spomladi

Coop2J – Cooperjev test v drugem letniku jeseni

Coop2S – Cooperjev test v drugem letniku spomladi

Coop3J – Cooperjev test v tretjem letniku jeseni

Coop3S – Cooperjev test v tretjem letniku spomladi

600L1 - tek na 600 metrov v prvem letniku

600L2 - tek na 600 metrov v drugem letniku

600L3 - tek na 600 metrov v tretjem letniku

Tabela 5: Pearsonov koeficient pri fantih

		600L1	600L2	600L3
Coop1S	Pearson Corr	-,780	-,868	-,884
	N	10	11	10
Coop2J	Pearson Corr	-,774	-,748	-,863
	N	24	25	10
Coop2S	Pearson Corr	-,731	-,857	-,836
	N	9	10	10
Coop3J	Pearson Corr	-,671	-,679	-,825
	N	23	24	10
Coop3S	Pearson Corr	-,545	-,740	-,808
	N	8	8	9

Oznaka N v tabeli pove, koliko testirancev je imelo oba podatka, ki se primerjata, Pearson Corr pa je Pearsonov koeficient. Odebeljeno zapisani podatki so povezava Cooperjevega testa in teka na 600 metrov v istem letniku. Koeficienti manjši od 0,05 niso primerni za obdelavo, med 0,3 in 0,7 pomenijo srednjo povezanost, večji od 0,7 pa močno povezanost dveh spremenljivk.

Iz tabele je razvidno, da je med Cooperjevim testom in tekom na 600 metrov zelo velika povezava. Pearsonov koeficient se giblje večinoma nad -0,6, doseže pa tudi -0,919. Negativno predznačenje je posledica merskih enot. Cooperjev test se meri v metrih, kjer je rezultat boljši večje je število metrov, tek na 600 metrov pa se meri v sekundah, kjer je rezultat boljši manjše je število sekund. S tem sem potrdil svojo hipotezo, da obstaja med Cooperjevim testom in tekom na 600 metrov povezava. Za potrebe naloge so bile za ponazoritev tekalnih sposobnosti tako uporabljeni rezultati Cooperjevega testa.

5.2 Sodobni način življenja

5.2.1 Sedenje

Z anketo sem pridobil podatke o tem, koliko ur na dan sedijo dijaki v vzorcu na dela prost dan in koliko med tednom.

Tabela 6: prvo vprašanje

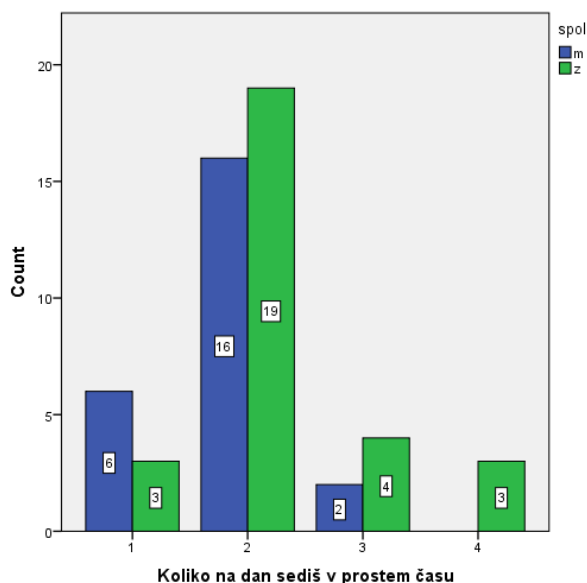
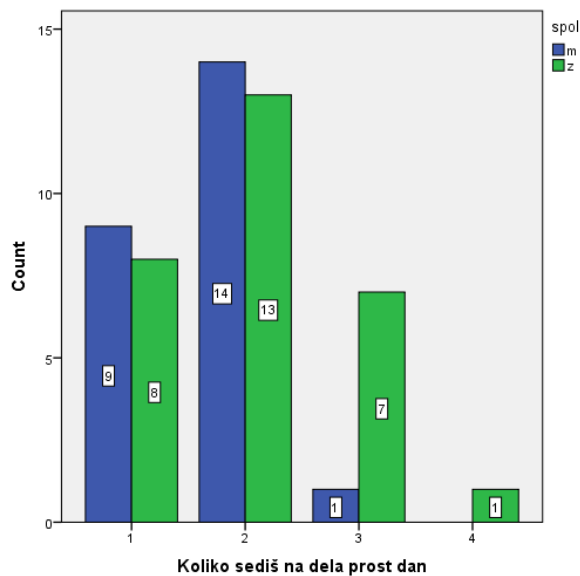


Tabela 7: tretje vprašanje



Z zeleno barvo je prikazana frekvenca odgovorov punc, z modro pa frekvenca odgovorov fantov iz vzorca. Skupno število odgovorov punc je 29, odgovorov fantov pa je 24. Odgovori so razdeljeni v range, ki so obrazloženi v poglavju 4.2.2.

Iz tabele je opazno, da se največ odgovorov giba okoli sredine. Takšna porazdelitev je najbolj normalna in pomeni da so podatki primerni za obdelavo.

Večina odgovorov je v rangju dva, kar pomeni da večina dijakov iz vzorca med tednom sedi dve do štiri ure, sedenje v šoli ni vključeno, ker je za vse enako, okoli šest ur. Na dela prost dan sedi večina dijakov iz vzorca štiri do osem ur.

5.2.2 Gibanje

V anketi me je zanimalo, koliko se dijaki v vzorcu gibajo v prostem času na delovni dan in koliko se gibajo na dela prost dan.

Tabela 8: drugo vprašanje

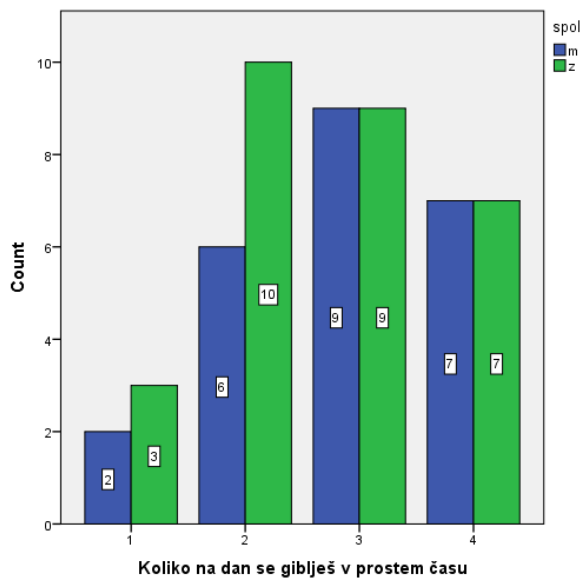
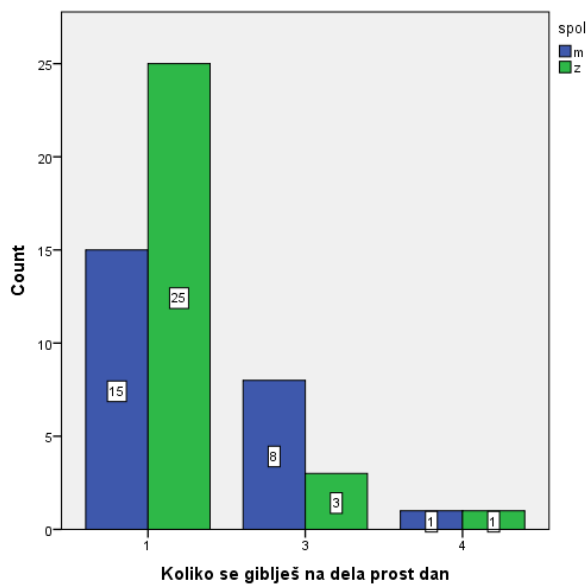


Tabela 9: četrto vprašanje



Tudi tukaj so odgovori že razdeljeni v range. V rangi dva ni bilo nobenega odgovora pri četrtem vprašanju, zato ni posebej označen na grafu.

Večina odgovorov pri četrtem vprašanju je v rangi ena, kar pomeni manj kot eno uro. Da bi dobili bolj natančno sliko, bi bilo potrebno še bolj razčleniti odgovore glede na število ur, ki jih dijaki porabijo za gibanje med tednom.

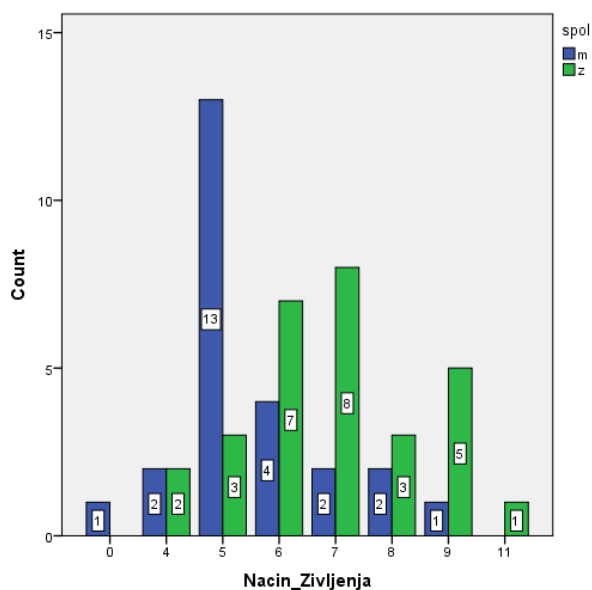
5.2.3 Način življenja

Z anketo sem pridobil podatke o načinu življenja dijakov iz vzorca. Vprašanje sem razdelil na štiri dele, na nezdravo hrano, pijačo, uživanje alkohola in cigarete. Pri vsakem vprašanju so možni odgovori v treh rangih:

- nikoli (1)
- manj kot 3 krat (2)
- več kot 3 krat (3)

Za nadaljnje delo pa sem uvedel novo spremenljivko, vsoto rangov. Tako so možne vsote med štiri (vsi odgovori v rangi 1), najbolj zdrav način življenja in dvanajst (vsi odgovori v rangi 3). To pomeni, da je anketiranec več kot trikrat na teden užival nezdravo hrano in pijačo, kadil in pil alkoholne pijače.

Tabela 10: peto vprašanje



Iz grafa je razvidno, da fantje iz vzorca glede na zastavljena vprašanja živijo bolj zdravo. Porazdelitev odgovorov je pri puncah normalno razporejena okoli sredine, pri fantih pa je največ odgovorov na levem delu grafa.

5.3 Povezava sodobnega načina življenja s tekalno sposobnostjo

Pri raziskovalnem delu me je zanimalo, ali obstaja povezava med sodobnim načinom življenja in tekalno sposobnostjo dijakov iz vzorca.

5.3.1 Povezava tekalne sposobnosti z gibanjem in sedenjem

Najprej sem ugotavljal, ali je tekalna sposobnost dijakov iz vzorca odvisna od tega, koliko se gibajo in koliko sedijo na dan. Pri tej primerjavi ne morem uporabiti Pearsonovega koeficienta, ker gre za primerjavo med številsko in opisno spremenljivko. Za Povezanost sem ugotavljal s pomočjo Spearmanovega koeficienta. Za prikaz tekalne sposobnosti, sem izbral Cooperjev test v drugem in tretjem letniku jeseni.

Tabela 11: Spearmanov koeficient pri gibanju oziroma sedenju

		Koliko na dan sediš v prostem času	Koliko na dan se giblješ v prostem času	Koliko sediš na dela prost dan	Koliko se giblješ na dela prost dan
Coper2J	Correlation Coeff.	-,076	-,050	-,090	,143
	N	51	51	51	51
Cooper3J	Correlation Coeff.	-,197	,028	-,162	,118
	N	51	51	51	51

Med dvema spremenljivkama obstaja povezava, če je Spearmanov koeficient večji od 0,3. V tabeli se vidi, da ni povezava nikjer večja od -0,197. Iz tega lahko zaključimo, da ne obstaja povezava med tekalnimi sposobnostmi dijakov iz vzorca in tem, koliko se na dan gibajo oziroma sedijo.

5.3.2 Povezava načina življenja s tekalno sposobnostjo

Ugotavljal sem, ali obstaja povezava med tekalno sposobnostjo dijakov in njihovim načinom življenja, oziroma kolikokrat na teden uživajo nezdravo hrano, pijačo, kolikokrat kadijo in uživajo alkohol. Tudi tukaj sem zvezo iskal s pomočjo Spearmanovega koeficienta.

Tabela 12: Spearmanov koeficient pri načinu življenja

Spearman's rho		Nezdrava hrana	Nezdrava pijača	Kajenje	Uživanje alkohola	Način življenja
Coper2J	Correlation Coeff.	-,124	-,242	-,278	-,266	-,372
	N	51	51	51	51	51
Cooper3J	Correlation Coeff.	-,081	-,173	-,258	-,259	-,295
	N	51	51	51	51	51

Iz tabele razberemo, da med posameznimi elementi načina življenja in tekalno sposobnostjo dijakov iz vzorca ne obstaja povezava. Če pa primerjamo tekalno sposobnost z novo spremenljivko, vsoto rangov, opazimo majhno povezanost. Spearmanov koeficient doseže vrednost -0,372, kar predstavlja majhno povezavo. Spearmanov koeficient je negativen, ker je pri Cooperjevem testu tekalna sposobnost čim večja, tem večje je število pretečenih metrov, način življenja pa je bolj zdrav pri manjši vsoti rangov.

Mogoče se vpliv nezdravega načina življenja pokaže šele skozi leta takšnega življenja. V mladosti se tako učinki veliko ur sedenja, premalo gibanja in uživanja škodljivih substanc še ne kažejo. Možno da je genski faktor bolj pomemben pri razvoju tekalne sposobnosti kot pa vpliv okolja, načina življenja.

7. ZAKLJUČEK

Pri pisanju raziskovalne naloge sem se veliko naučil o raziskovalnem delu in obdelavi podatkov. Prišel sem do nekaj zelo zanimivih zaključkov.

Zavrgel sem hipotezo, da bodo rezultati Cooperjevega testa spomladi boljši kot jeseni. Za pravilno pa se je izkazala hipoteza, da med Cooperjevim testom in tekom na 600 metrov obstaja močna povezava in da so rezultati dijakov pod priporočenimi standardi. Ovržena je bila tudi hipoteza, da obstaja povezava med rezultati Cooperjevega testa in tem, koliko na dan se dijaki gibajo oziroma sedijo. Delno sem lahko potrdil zadnjo hipotezo. Med rezultati Cooperjevega testa in tem, kolikokrat na teden dijaki uživajo nezdravo hrano, pijačo, kolikokrat na teden kadijo in pijejo alkohol ni povezave, razen če upoštevamo te dejavnike kot celoto. Potem se pokaže majhna povezanost. Seveda teh ugotovitev ni mogoče posploševati in veljajo za skupino dijakov iz vzorca.

Obstaja veliko možnosti za nadaljevanje naloge. Zanimivo bi bilo preveriti, ali bi do enakih zaključkov prišli z dosti večjo skupino. Raziskavo bi lahko ponovno napravil tudi z nekaj popravki, recimo boljšo razdelitvijo rangov pri četrtem vprašanju.

Moje ugotovitve so me nekoliko presenetile. Pričakoval sem, da obstaja povezava med sodobnim načinom življenja in tekalno sposobnostjo. Možno je, da ta res obstaja ampak se ni pojavila v mojem vzorcu. Mogoče se vpliv nezdravega življenja kaže šele po veliko letih, zato bi bilo zanimivo izvesti podobno raziskavo pri starejši populaciji.

Pričakoval sem, da bodo rezultati tekalnih sposobnosti pod priporočenimi standardi, kar se je izkazalo za resnično. Vzrok za to pa mogoče ni manjša sposobnost mlajše generacije. Dijakom pri teku mogoče manjka motivacija in fizično delo v vsakdanjem življenju. Mladi se ne soočajo s fizičnimi napori, zato se ukvarjajo s športom. Pri športu pa se ne naučijo motivirati. Če opravljaš neko fizično delo, ki ga je treba dokončati, te bo to motiviralo da boš delal bolj učinkovito in hitreje. Pri športu pa ni tako, ker si dijaki sami določajo omejitve in lahko končajo kadarkoli. Zato ta generacijo morda ni nič manj sposobna od prejšnjih, manjka jim le motivacija.

8. VIRI IN LITERATURA

Branko Škof. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana.

Sedentary lifestyle. Dostopno na URL naslovu:

http://en.wikipedia.org/wiki/Sedentary_lifestyle#Health_effects (28.11.2011)

Fast food. Dostopno na URL naslovu: http://en.wikipedia.org/wiki/Fast_food (4.12.2011)

Junk food. Dostopno na URL naslovu: http://en.wikipedia.org/wiki/Fast_food (4.12.2011)

Drža med sedenjem – pravilno sedenje. Dostopno na URL naslovu:

<http://www.natego.si/si/drza-med-sedenjem-pravilno-sedenje-a13.shtml> (19.1.2013)

Sedenje je nevarno. Dostopno na URL naslovu:

http://www.siol.net/trendi/lepota_in_zdravje/minuta_zdravja/2012/06/sedenje_je_nevarno.aspx (19.1.2013)

Gibanje – telesno aktivni vsak dan. Dostopno na URL naslovu: <http://www.diabetes-zveza.si/uploads/telesna-dejavnost.pdf> (19.1.2013)

Slika 1: Pravilna drža med sedenjem. Dostopno na URL naslovu:

http://blog.natego.si/wp-content/uploads/2012/02/sec1_img11.jpg (19.1.2013)