

OŠ ŽIRI

**SO V ŽIREH STARI STARŠI AKTIVNEJŠI
OD SEDMOŠOLCEV**

Področje: Druga področja
raziskovalna naloga

Avtorici: Zarja Kopač
Lana Mlinar

Mentorica: Mojca Miklavčič, PRU gospodinjstva in biologije

Žiri, 2022

Kazalo vsebine

1	UVOD.....	5
2	TEORETIČNI DEL.....	6
2.1	GIBANJE.....	6
2.1.1	Definicija telesne dejavnosti in športa.....	6
2.1.2	Šport.....	6
2.1.3	Pozitiven vpliv telesne dejavnosti na zdravje.....	7
2.2	VRSTE TELESNE DEJAVNOSTI.....	8
2.2.1	Aerobna telesna dejavnost.....	8
2.2.2	Vaje za zdravje kosti.....	8
2.2.3	Vaje za ohranjanje mišične moči.....	8
2.2.4	Vaje za gibljivost in vaje za moč.....	9
2.3	TELESNO DEJAVNI DOMA, NA POTI, V SLUŽBI, V PROSTEM ČASU.....	9
2.3.1	Doma.....	9
2.3.2	Na poti.....	10
2.3.3	V službi.....	11
2.3.4	V prostem času.....	11
2.4	DOBRA TELESNA KONDICIJA.....	11
2.5	VLOGA STARŠEV PRI SPODBUJANJU OTROK H GIBANJU.....	12
2.6	GIBANJE V OBDOBJU ADOLESCENCE.....	12
2.7	GIBANJE V ZRELIH LETIH.....	14
2.8	ŠPORTNI REKVIZITI.....	15
3	EKSPERIMENTALNI/EMPIRIČNI/RAZISKOVALNI DEL.....	16
3.1	METODOLOGIJA.....	16
3.1.1	Opis vzorca raziskave.....	16
3.1.2	Opis merskega instrumenta.....	16
3.1.3	Opis postopka zbiranja podatkov.....	16
3.1.4	Obdelava podatkov.....	16
3.2	REZULTATI.....	17
3.3	INTERVJU Z UČITELJEM G. BOGDANOM ERZNOŽNIKOM.....	27
4	RAZPRAVA.....	28
5	ZAKLJUČEK/SKLEPI.....	30
6	VIRI IN LITERATURA.....	31
7	PRILOGE.....	32
7.1	Priloga 1: Anketni vprašalnik	
7.2	Priloga 2: Vprašanja za intervju z učiteljem Bogdanom Erznožnikom	

Kazalo grafov

<i>Graf 1: Število ur športne vzgoje v 7.razredu</i>	17
<i>Graf 2: Ali redno treniraš oz. ste trenirali kakšen šport?</i>	18
<i>Graf 3: Kolikokrat tedensko potekajo treningi</i>	19
<i>Graf 4: Trajanje treninga</i>	20
<i>Graf 5: Prevladujoč način preživljanja prostega časa</i>	21
<i>Graf 6: Razlika v mnenju učencev o preživljanju prostega časa – odvisno od tega ali anketirani trenira šport</i>	21
<i>Graf 7: Razlika v mnenju starih staršev v preživljanju prostega časa</i>	22
<i>Graf 8: Aktivni v prostem času</i>	22
<i>Graf 9: Mnenje ali so se gibali dovolj v enem tednu</i>	23
<i>Graf 10: Ocena telesne pripravljenosti</i>	23
<i>Graf 11: Aktivno preživljanje prostega časa z družino med vikendi</i>	25
<i>Graf 12: V stolpnici v tretje nadstropje</i>	26
<i>Graf 13: Na Triglavu v času osnovne šole</i>	26

Kazalo slik

<i>Slika 1: Košarka</i>	6
<i>Slika 2: Nogomet</i>	7
<i>Slika 3: Kolesarjenje</i>	8
<i>Slika 4: Ples</i>	8
<i>Slika 5: Plezanje</i>	9
<i>Slika 6: Predklon</i>	9
<i>Slika 7: Zalivanje rož</i>	10
<i>Slika 8: Sesanje</i>	10
<i>Slika 9: S kolesom v službo</i>	10
<i>Slika 10: Po stopnicah</i>	11
<i>Slika 11: Tek</i>	11
<i>Slika 12: Starš spodbuja otroka k gibanju</i>	12
<i>Slika 13: Tenis</i>	13
<i>Slika 14: Vožnja s skirojem</i>	13
<i>Slika 15: Gledanje televizije</i>	14
<i>Slika 16: Dviganje uteži</i>	14
<i>Slika 17: Joga</i>	15

Kazalo tabel

<i>Tabela 1: Treniranje športov - učenci</i>	18
<i>Tabela 2: Treniranje športov-stari starši</i>	19
<i>Tabela 3: Najljubši način preživljanja aktivnega prostega časa - učenci</i>	24
<i>Tabela 4: Najljubši način preživljanja aktivnega prostega časa - stari starši</i>	24
<i>Tabela 5: Rekviziti, ki jih imajo oz. ste jih imeli v 7. razredu osnovne šole</i>	25
<i>Tabela 6: Pomembnost športne dejavnosti</i>	27

Povzetek

V najini raziskovalni nalogi sva raziskovali športno aktivnost in gibanje osnovnošolcev. V teoretičnem delu bo beseda tekla o telesni dejavnosti in vrstah telesnih dejavnosti, kje smo lahko telesno aktivni, o telesni kondiciji, gibanju v mladostniških in zrelih letih. V raziskovalnem delu se naloga usmeri na anketni vprašalnik, ki so ga izpolnili učenci sedmih razredov Osnovne šole Žiri ter njihovi stari starši. Opravili sva tudi intervju z učiteljem športa na Osnovni šoli Žiri, Bogdanom Erznožnikom.

Ključne besede: gibanje, športna aktivnost, telesna dejavnost

Zahvala

Zahvaljujemo se učencem sedmega razreda OŠ Žiri in njihovim starim staršem, ki so izpolnili anketni vprašalnik in s tem omogočili raziskovalno nalogo. Hvala tudi učitelju športa g. Bogdanu Erznožniku za odgovore na najina zastavljena vprašanja. Posebna zahvala pa gre najini mentorici ge. Mojci Miklavčič, ki nama je nudila pomoč pri izdelovanju raziskovalne naloge.

1 UVOD

Kot sedmošolki sva se letos prvič odločili, da si pridobiva izkušnje in znanje raziskovalnega dela. Ker sva obe športnici in ker se s prijatelji veliko pogovarjamo, kdo ima kdaj treninge in koliko časa le-ti potekajo, sva na ta način dobili idejo za raziskovanje. Da pa bi obogatili najino raziskovalno nalogo, sva se odločili primerjati gibanje sedmošolcev in njihovih starih staršev. Namen najine raziskovalne naloge je, da izveva, kaj sploh je gibanje ter da raziščeva, katere športe trenirajo vrstniki, kateri športi so med njimi najbolj priljubljeni, koliko časa potekajo treningi in kolikokrat tedensko ter kako gibalno aktivno sedmošolci preživljajo svoj prosti čas. V raziskovalnem delu primerjava ugotovitve o gibanju današnjih sedmošolcev z gibalno aktivnostjo njihovih starih staršev v obdobju, ko so bili le-ti sedmošolci.

Pred samim raziskovanjem sva postavili pet osnovnih hipotez, in sicer:

1. Današnji sedmošolci imajo več ur športne vzgoje kot njihovi stari starši, ko so bili sedmošolci.
2. Stari starši so kot sedmošolci svoj prosti čas preživljali bolj neaktivno v primerjavi z današnjimi sedmošolci.
3. Sedmošolci v svojem prostem času radi kolesarijo.
4. Ko sedmošolci vstopijo v večstanovanjsko hišo, se v 3. nadstropje podajo z dvigalom.
5. Več starih staršev je bilo v času osnovne šole vsaj enkrat na Triglavu v primerjavi z današnjimi sedmošolci.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 GIBANJE

Človeška telesa so ustvarjena za gibanje. Na počutje človeka blagodejno vplivajo sprehodi v naravi, športne igre s prijatelji, kolesarjenje, vrtnarjenje, ples, hoja v hribe, tek in druge športne dejavnosti.

2.1.1 Definicija telesne dejavnosti in športa

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je telesna dejavnost kakršno koli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravno mirovanja. Šport in telesno vadbo razumemo kot posebno vrsto telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in načrtovano vadbo, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja (povzeto po Drev, A, 2013).

2.1.2 Šport

Šport predstavlja velik del naših interesov in prostočasnih dejavnosti. Zanj se odrekamo času, namenjenemu za počitek, kot je na primer branje časopisa, gledanje televizije ali igranje računalniških igrice (povzeto po internetnem viru 2).



Slika 1: Košarka

Šport je igra ali dejavnost, izvedena v okviru javno določenih pravil, pri kateri sodeluje ena ali več oseb, pri tem pa tekmuje proti drugim igralcem/udeležencem. Različni motivi za ukvarjanje s športom in želja doseganja dobrih rezultatov sta glavni značilnosti športa (povzeto po internetnem viru 2).

Obstaja veliko vrst športov, skupno vsem pa je, da zahtevajo za udejstvovanje relativno veliko časa in denarja, če že ne kot udeležencu pa kot gledalcu (povzeto po internetnem viru 2).

V Sloveniji največ registriranih športnikov letnikov 2007, 2008, 2009, 2010 in 2011 trenira nogomet, in sicer 4.246 učencev. Na drugem mestu je košarka z 2.761 učenci. Sledi rokomet, ki ga trenira 1.659 učencev. Za rokometom je stadionska atletika, ki jo trenira 1.310 učencev, odbojko trenira 1.274 učencev, sledi plavanje 1.040 učenci in tako naprej (povzeto po internetnem viru 3).



Slika 2: Nogomet

2.1.3 Pozitiven vpliv telesne dejavnosti na zdravje

Če smo redno telesno dejavni, v veliki meri zmanjšamo tveganje za nastanek bolezni. Vsak dan smo budni okoli 15 ur, za vzdrževanje zdravja pa moramo biti telesno dejavni (povzeto po Drev, A, 2013).

Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kakovost življenja. Različne epidemiološke raziskave so pokazale, da telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri krepitvi samozavesti. V kombinaciji z ustrezno prehrano pa telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Strokovnjaki ob tem poudarjajo pomen redne telesne vadbe, občasna in neustrezno intenzivna telesna dejavnost v nasprotju z redno namreč prinaša tveganje, ki je večje kot pričakovani pozitivni učinek na zdravje (povzeto po Drev, A, 2013).

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije odrasli za krepitev in ohranjanje zdravja potrebujejo vsaj 150 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti na teden, ki jo lahko nadomestijo s 75 minutami visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden. Poleg tega se za odrasle priporoča tudi, da vsaj dvakrat tedensko izvajajo vaje za mišično moč in vzdržljivost. Za odrasle po 65. letu starosti se poleg tega priporoča tudi, da v svojo tedensko telesno dejavnost vključijo še vaje za ravnotežje, ki naj jih izvajajo vsaj trikrat tedensko. Za otroke in mladostnike se priporoča vsaj ena ura zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan v tednu. Večji del telesne dejavnosti naj predstavljajo aerobne aktivnosti, vsaj trikrat tedensko mora biti telesna dejavnost visoko intenzivna in vsaj trikrat tedensko mora telesna dejavnost zajemati tudi vaje za mišično moč in zdravje kosti (povzeto po Drev, A 2013).

Na splošno se za krepitev zdravja priporoča zmerna telesna dejavnost, za katero je značilno, da poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in zadihanost. Povečuje pa tudi telesno presnovo, in sicer na tri do šestkratno raven od tiste v mirovanju. Pri visoko intenzivni telesni dejavnosti se posameznik oznoji in zasope, telesna presnova pa se poveča na najmanj šestkrat višjo raven od tiste v mirovanju (povzeto po Drev, A, 2013).

Človek si izbere tisto telesno dejavnost, ki mu prinaša veselje in jo hkrati tudi najlažje vključi v svoje vsakdanje življenje. Začne z majhnimi koraki in postopoma dodaja več telesne dejavnosti v vsakdan (povzeto po Drev, A, 2013).

2.2 VRSTE TELESNE DEJAVNOSTI

2.2.1 Aerobna telesna dejavnost

Aerobna telesna dejavnost ohranja in izboljšuje splošno vzdržljivost. Priporočljivo je, da jo izvajamo čim večkrat na teden, najbolje vsak dan vsaj 45 minut. Med aerobne dejavnosti štejemo: hitro hojo, gornišstvo, planinarjenje, kolesarjenje, ples, smučanje, tek na smučeh, tek, plavanje, košarko, nogomet (povzeto po Drev, A, 2013).



Slika 3: Kolesarjenje

2.2.2 Vaje za zdravje kosti

Vaje za zdravje kosti povečajo ali ohranjajo mineralno kostno gostoto. V to skupino se prišteva predvsem tiste vrste telesne dejavnosti, ki kost mehansko obremenijo: dvigovanje primernih uteži ali bremen, igre z žogo, igre z loparji, skakanje, nogomet, gimnastika, ples, aerobika. S temi vajami se dolgoročno zmanjšuje nevarnost osteoporoze in tveganje za zlom kolka (povzeto po Drev, A, 2013).



Slika 4: Ples

2.2.3 Vaje za ohranjanje mišične moči

Med vaje za ohranjanje in krepitev mišične moči sodijo dejavnosti, kot so dvigovanje bremen, nošenje bremen, plezanje. S temi vajami se varuje tudi sklepe pred poškodbami (povzeto po Drev, A, 2013).



Slika 5: Plezanje

2.2.4 Vaje za gibljivost in vaje za moč

Vaje za gibljivost in vaje za moč ohranjajo telo spretno in močno. Med vaje za gibljivost sodijo naslednje vaje: predklon, dvigovanje rok nad glavo, počepi, pa tudi športne dejavnosti, kot sta joga in balet. Za ohranjanje moči pa se priporočajo vaje z bremenimi oziroma utežmi in vaje v fitnesu (povzeto po Drev, A, 2013).



Slika 6: Predklon

2.3 TELESNO DEJAVNI DOMA, NA POTI, V SLUŽBI, V PROSTEM ČASU

Telesno dejavni smo lahko ob različnih priložnostih, ne samo v okviru rednih treningov, športnih vadb ter pri drugih načrtovanih športnih dejavnostih. Pomembno je, da posameznik ozavesti pomembnost telesne aktivnosti in jo vključi v svoj življenjski slog (povzeto po Gibanje, telesno dejavni vsak dan, 2013).

2.3.1 Doma

Vsakdo je lahko telesno aktiven že doma, pri rednih hišnih opravilih. Dan lahko posameznik začne z 10-minutno telesno dejavnostjo, ki jo lahko izvaja v stanovanju ali v naravi. To naredi z nekaj vajami za gibljivost ali s kratkim jutranjim sprehodom ali pa s kratko vožnjo s kolesom. Telesno aktivnost se lahko poveča že z minimalnimi spremembami vsakodnevnih rutinskih opravil. Če je le mogoče, pustimo avto doma in se peš ali s kolesom odpravimo v trgovino. Ali pa avto parkiramo 10 minut stran od trgovine in se do nje odpravimo peš. Zaplešemo lahko ob svoji najljubši glasbi ali pa ob glasbi, ki jo predvaja radijski sprejemnik. Telovadimo lahko z vaditelji, ki prikazujejo telesne vaje na televiziji, Youtube-u oziroma drugih socialnih medijih (povzeto po Drev, A, 2013).



Slika 7: Zalivanje rož

Domača opravila, kot so pomivanje oken, pometanje, sesanje, pranje avtomobila, vrtnarjenje so tudi zdravju koristne telesne dejavnosti. Drži, da je poraba kalorij pri polurnem zmernem plesu in pri intenzivnem pospravljanju stanovanja približno enaka (povzeto po Drev, A 2013).



Slika 8: Sesanje

Nošenje nakupovalnih vreč iz trgovine, odnašanje smeti, košnja trave, sekanje in zlaganje drv so domača opravila, ki lahko pomagajo ohranjati mišično moč in zdravje kosti. Opravila, kot so brisanje prahu, obešanje perila, pletje plevla, pometanje pa ohranjajo telo spretno in močno. Ob tem je treba paziti, da so obremenitve telesa enakomerne, saj neenakomerne obremenitve lahko vodijo v poškodbe (povzeto po Drev, A, 2013).

2.3.2 Na poti

Če le lahko, se v službo ali v šolo odpravimo peš ali pa s kolesom. Če se v službo ali v šolo vozimo z avtobusom, lahko izstopimo kakšno postajo prej in del poti prehodimo. Če se v službo vozimo z avtomobilom, parkirajmo tako, da bomo do službe hodili vsaj 10 minut. Zaradi službe veliko časa preživimo v avtomobilu oziroma na vožnji. Poskusimo poti načrtovati tako, da bomo lahko naredili čim več 10-minutnih postankov, med katerimi se bomo sprehodili (povzeto po Drev, A, 2013).



Slika 9: S kolesom v službo

2.3.3 V službi

Bolje je, da uporabljamo stopnice kot dvigalo. Odmor za kavo spremenimo v odmor za hojo. Če je delo sedeče ali pa takšno, da zahteva »prisilno držo«, poskusimo vsake pol ure ali vsaj vsako uro narediti kratek odmor za razgibavanje. Med sestanki uvedimo odmor za vaje za gibljivost. Stiskajmo trebušne in hrbtne mišice med sedenjem v avtobusu (povzeto po Drev, A, 2013).



Slika 10: Po stopnicah

2.3.4 V prostem času

Preverimo, koliko 10-minutnih poti za hojo, tek in kolesarjenje lahko najdemo v domači okolici. Naredimo družinsko zavezo, da bomo vsako sezono poskusili novo telesno dejavnost: hojo, tek, kolesarjenje, plavanje, sankanje, smučanje, drsanje itd. S prijatelji ali sosedi se dogovorimo za skupne sprehode vsak dan ob isti uri. Uredimo vrt, obrežimo sadno drevje ali živo mejo, pokosimo in pograbimo travo (povzeto po Drev, A, 2013).



Slika 11: Tek

2.4 DOBRA TELESNA KONDICIJA

Z dobro telesno kondicijo bomo postali močnejši, bolj gibljivi, spretnejši, telesno bolj vzdržljivi, okrepili srce, mišice in kosti, okrepili imunski sistem in postali bolj odporni proti boleznim. Lažje bomo vzdrževali zdravo telesno težo, izgubili kakšen odvečen kilogram, okrepili samozavest in pozitivno samopodobo, izboljšali naše splošno razpoloženje, nadomestili energijo in se hitreje odpočili ter lažje premagovali stres in vsakdanje napetosti (povzeto po Drev, A 2013).

Hektičen sodoben način življenja, naraščajoč vnos visoko kalorične hrane, vse več sedenja v službi med odraslimi ter za telefoni in računalniki med mladostniki terja od posameznika, da posveča vse več pozornosti skrbi za svojo telesno kondicijo (povzeto po internetnem viru 4).

2.5 VLOGA STARŠEV PRI SPODBUJANJU OTROK H GIBANJU

Navade, ki jih otroku privzgojimo v otroštvu, ga bodo spremljale tudi v odrasli dobi. Zato je pomembna vloga staršev pri spodbujanju otroka h gibanju, da le-to to postane del njegovega vsakdana. Navade starši otrokom privzgajajo postopoma, odvisno od starosti otrok. Pomembno je, da z leti odraščanja otrok starši povečujejo čas, namenjen zmerni do visoko intenzivni telesni dejavnosti in hkrati zmanjšujejo čas, ki ga otrok preživi neaktivno ob gledanju televizije, uporabi računalnika, z mobilnim telefonom. Glede na to, da je za otroke in mladostnike priporočljivo vsaj 60 minut zmerne do intenzivne vadbe, je eden izmed načinov za doseg le-tega, da skupaj z otrokom naredijo načrt aktivnosti, ki jih bo otrok počel v naslednjem tednu sam ter tistih, ki jih bodo počeli skupaj. Aktivnosti lahko razdelimo na več krajših aktivnosti in jih razdelimo čez cel dan, denimo 15-minuten sprehod po zajtrku, popoldne 10 minut skakanja s kolesnico in 20 minut vožnje s kolesom, zvečer 15 minut plesa ob radijskem sprejemniku (povzeto po Drev, A, 2013).



Slika 12: Starš spodbuja otroka k gibanju

Otrok oziroma mladostnik potrebuje vsaj 60 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan v tednu, vsaj trikrat tedensko pa mora telesna dejavnost zajemati vaje za mišično moč in zdravje kosti (povzeto po Drev, A, 2013).

2.6 GIBANJE V OBDOBJU ADOLESCENCE

Redna gibalna dejavnost ima velik pomen v vsakem življenjskem obdobju posameznika, vendar pa ima v času otroštva in mladostništva oziroma adolescence prav poseben pomen. V tem času redna gibalna dejavnost vpliva na posameznikov celosten razvoj (povzeto po Arčan, M., Dujaković, P. in Jekl, O, 2015).



Slika 13: Tenis

Pri otroku, ki se redno giba, bo imelo gibanje pozitiven vpliv na njegovo zdravje, kosti in sklepe, mišice, motorične sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje pri delu v šoli in doma. Na otroka in mladostnika šport naredi velik vpliv tudi na področju samozavesti in njegove celovite samopodobe. Otrok se nauči, da za določen uspeh potrebuje veliko odločnosti, vztrajnosti in discipline. Gibalno aktivni otroci imajo tudi prednosti na področju kognitivnih sposobnosti, lažje si zapomnijo učno snov in zbrano sodelujejo pri pouku ter za šolsko delo porabijo manj časa kot ostali. Strokovnjaki so mnenja, da imajo učenci v času mladostništva, ki se ukvarjajo z gibalno dejavnostjo, boljši spanec. Prav tako so mnenja, da jih gibalna aktivnost varuje pred razvojem različnih odvisnosti. Mladostniki bi se morali gibati vsak dan v tednu po 60 minut, gibalna dejavnost pa bi morala biti čim bolj raznolika (povzeto po Arčan, M., Dujaković, P. in Jekl, O, 2015)



Slika 14: Vožnja s skirojem

V današnjem času je znan podatek, da je veliko otrok gibalno neaktivnih, kar se odraža pri večjem odstotku otrok s prekomerno telesno težo. Če nismo gibalno aktivni, pride do večje verjetnosti, da se posameznik zredi. Vsaka dodatna teža, ki preobremenjuje telo, vpliva tudi na srce. Srce je na takšen način preobremenjeno in takrat se posameznik začne počutiti slabše kot sicer. Gibalna neaktivnost mladostnikov se odraža na različnih zdravstvenih področjih. To je obolenje kostno-mišičnega sistema, težave z duševnim zdravjem, poškodbe zaradi športa, obolenja dihal in astma. Zanimiva je raziskava, kjer je zapisano, da s starostjo gibanje upada.

Največji upad pa je v obdobju adolescence. Otroci oziroma mladostniki v tem obdobju več časa namenijo sebi, svoji identiteti, svoji podobi in novim socialnim omrežjem (povzeto po Arčan, M., Dujaković, P. in Jekl, O, 2015).



Slika 15: Gledanje televizije

2.7 GIBANJE V ZRELIH LETIH

S pomočjo telesne dejavnosti lahko tudi v zrelejših letih ohranjamo telesno pripravljenost, duševno zdravje in kvaliteto življenja. Hoja, vaje za gibljivost in ravnotežje ter ohranjanje mišic v dobri formi bo pomagalo ohraniti neodvisnost posameznika. Če želimo živeti neodvisno od drugih, moramo ohraniti sposobnost, da za različna opravila poskrbimo sami. Naše telo se mora tako sklanjati, dvigati, nositi bremena in se brez večjega napora premikati. S pomočjo telesne dejavnosti lahko naše telo ohranjamo močno in gibljivo (povzeto po Drev, A, 2013).



Slika 16: Dviganje uteži

Nikoli ni prepozno, da postanemo telesno dejavni. Starostniki lahko izberejo telesno dejavnost, ki ni naporna in jo bodo zmogli, četudi niso ravno »fit«. Primer tovrstne telesne dejavnosti je hoja. Strokovnjaki priporočajo 30 minut hoje na dan večino dni v tednu (povzeto po Drev, A 2013).

Redna hoja ima veliko pozitivnih učinkov na zdravje. Tako krepi vzdržljivost srca, pospešuje krvni pretok, krepi moč in vzdržljivost mišic, kosti in sklepov ter krepi kostno moč in ohranja telo gibljivo (povzeto po Drev, A, 2013).

Še posebno pri starostnikih je pomembno, da se telesne aktivnosti lotijo premišljeno in skladno s priporočili stroke. Pomembno je, da poskrbijo za ogrevanje, sproščanje in umirjanje telesa, za primerno obleko in obutev ter za vnos tekočin (povzeto po Drev, A, 2013).

V primeru zdravstvenih težav se glede izbora primerne telesne dejavnosti vsakdo lahko posvetuje z zdravnikom (povzeto po Drev, A, 2013).



Slika 17: Joga

2.8 ŠPORTNI REKVIZITI

Športni rekviziti so predmeti ali naprave, ki se uporabljajo pri udeleževanju v športnih ter rekreativnih aktivnostih, oziroma njim sorodnih pristočasnih dejavnostih (povzeto po internetnem viru 1). Uporabljamo jih lahko za zaščito (npr. čelada) ali kot pripomoček pri športu (npr. žoga, lopar, koš, obleka, obutev). Športna oprema se skozi čas razvija in spreminja, saj je z množičnostjo športa večji poudarek pridobila varnost v športu in preprečevanje poškodb (povzeto po internetnem viru 5).

Trg športne opreme je hitro rastoč, predvsem zaradi naraščajoče obsesije s športom, ki izhaja iz sodobnega načina življenja ter naraščajoče ozaveščenosti glede zdravja in dobrega počutja predvsem med žensko populacijo. V Evropi največji delež v nakupu športne opreme predstavlja oprema za igranje nogometa, na drugem mestu je oprema za druge ekipne športe, potem pa oprema za tenis, kolesarjenje, pohodništvo, tek, zimske športe itd. (povzeto po internetnem viru 4).

3 RAZISKOVALNI DEL

V sledečem poglavju bova predstavili metode, s katerimi sva pridobili informacije in podatke, prikazane v raziskovalni nalogi.

3.1 METODOLOGIJA

Odločili sva se za dve teoretični metodi dela, in sicer metodo anketiranja in metodo intervjuja, ki sva ga oblikovali kot delno strukturirani intervju. Nato je sledilo statistično obdelovanje podatkov in primerjava le-teh.

3.1.1 Opis vzorca raziskave

Zanimale so naju razlike v gibanju nekoč in danes v Žireh. Od 120 razdeljenih vprašalnikov sva dobili 105 izpolnjenih, ki sva jih nato uporabili za nadaljnjo analizo. Pri slednji sva spoznali, da je najin vzorec anketirancev sestavljen iz 60 učencev in 45 starih staršev, od tega 64 žensk in 41 moških. V športnem kabinetu Osnovne šole Žiri sva opravili tudi intervju (Priloga št. 2) z učiteljem športa na Osnovi šoli Žiri, Bogdanom Erznožnikom. Odgovore na vprašanja sva si zapisovali na roko.

3.1.2 Opis merskega instrumenta

Osnovni merski instrument je bil vprašalnik, ki sva ga samostojno sestavili (Priloga št. 1). Vprašanja/trditve sva razdelili na več vsebinskih sklopov, ki so izhajali iz poznavanja teoretičnega dela problema. Za vprašalnik sva izbrali vprašanja zaprtega tipa, s ponujenimi odgovori.

3.1.3 Opis postopka zbiranja podatkov

Vzorčen primer vprašalnika je najprej rešil eden izmed najinih starih staršev. Vprašalnik je nato učiteljica razdelila vsem učencem 7. razreda, ti pa so dali anketo rešiti še svojim starim staršem. Anketiranje je potekalo v sredini meseca decembra od 12. do 19. 12. 2022.

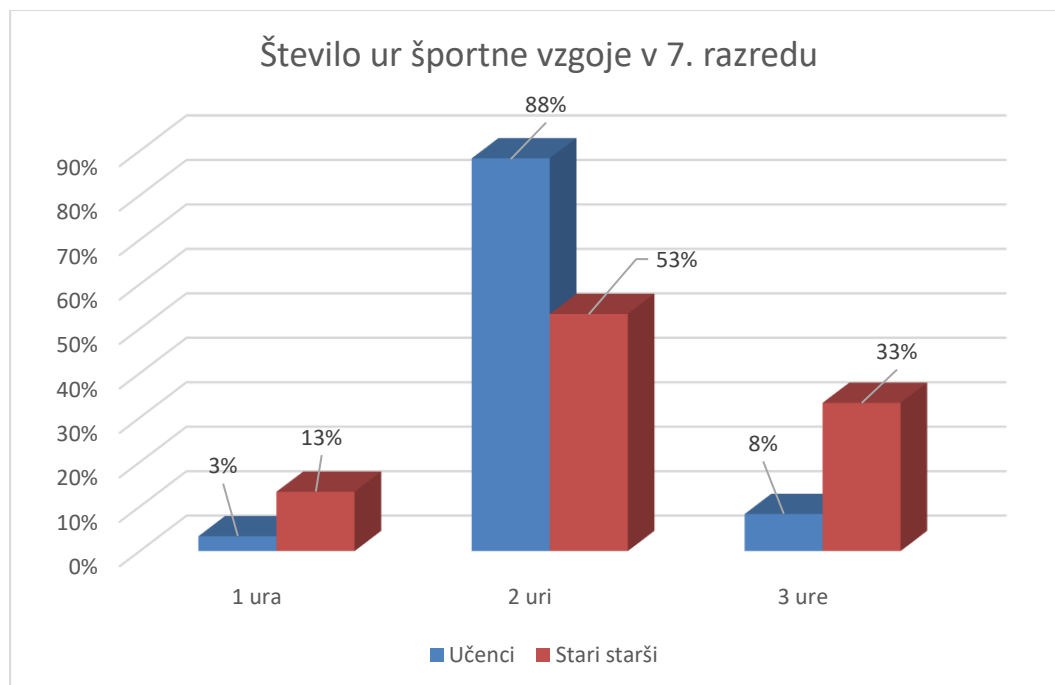
3.1.4 Obdelava podatkov

Sledila je obdelava podatkov. Ankete sva si razdelili tako, da je ena analizirala odgovore učencev, druga pa odgovore starih staršev. Nato sva dobljene rezultate predstavili v obliki grafov in tabel, ki sva jih analizirali in interpretirali. Odgovore sva želeli ločiti še po spolu in po tem, kje živijo, a ni bilo pomembne razlike v ugotovitvah. Rezultati so predstavljeni v odstotkih ali s številom odgovorov. Pri analiziranju sva ugotovili, da na prvo vprašanje ni odgovorilo kar 14 anketirancev, poleg tega pa so bili rezultati tako različni, da ugotovitve ni bilo mogoče narediti, zato sva to vprašanje izpustili iz prikaza.

3.2 REZULTATI

V nadaljevanju predstavljava rezultate ankete.

2. vprašanje: Koliko ur športne vzgoje imaš oz. ste imeli v enem tednu v 7. razredu osnovne šole

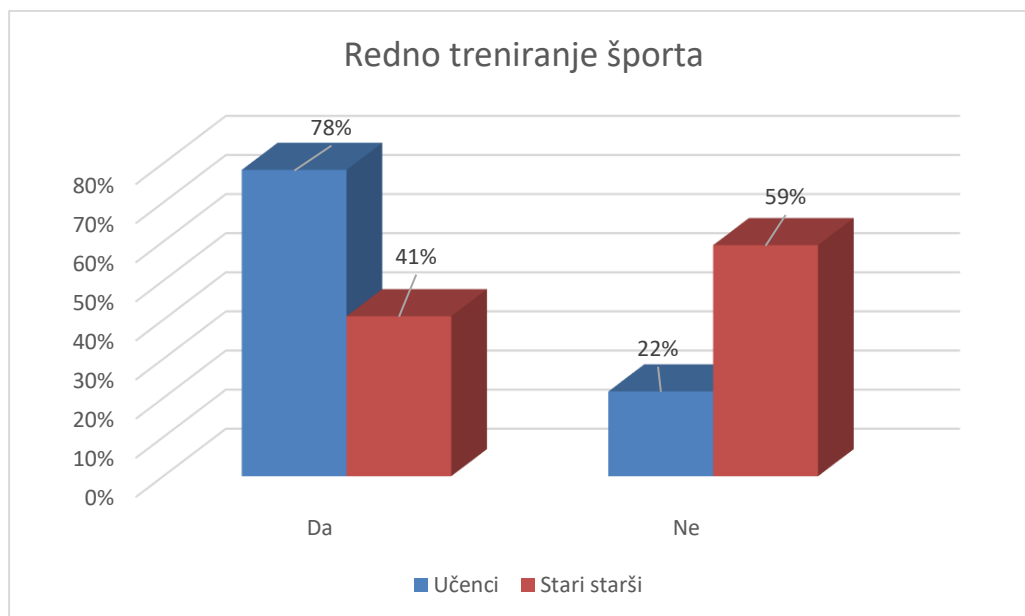


Graf 1: Število ur športne vzgoje v 7.razredu

Graf prikazuje, da ima večina anketiranih učencev (88 %) športno vzgojo v šoli dvakrat na teden. Medtem ko se polovica starih staršev (53 %) spomni, da so imeli športno vzgojo dvakrat tedensko, jih tretjina (33 %) meni, da so imeli športno vzgojo trikrat na teden.

Razlog, da nekateri današnji sedmošolci navajajo, da imajo športno vzgojo trikrat na teden, iščeva v dejstvu, da nekateri učenci enkrat na teden obiskujejo zdravstveno vzgojo, kar so morda prišteli k rednim uram športne vzgoje v šoli. Eden izmed razlogov je tudi ta, da nekateri učenci obiskujejo tudi izbirni predmet in so te ure prišteli k rednim uram.

3. vprašanje: Ali redno treniraš oz. ste redno trenirali kakšen šport?



Graf 2: Ali redno treniraš oz. ste trenirali kakšen šport?

Prikazano je, da kar tri četrtine (78 %) sedmošolcev trenira kakšen šport, medtem ko je delež starih staršev, ki so kot sedmošolci trenirali šport, skoraj polovico manjši (41 %). Ta ugotovitev iz vprašalnika je podobna ugotovitvi, ki jo je z nama delil učitelj Bogan Erznožnik, in sicer da je danes športna vadba precej bolj vodena, kot je bila včasih.

3a. vprašanje: Kateri šport treniraš?

Treniranje športov – učenci	Delež učencev
Nogomet	17%
Plezanje	13%
Floorball	13%
Odbojka	11%
Košarka	11%
Karate	9%
Atletika	4%
Judo	4%
Tenis	2%
Ping pong	2%
Hip hop	2%
Balinanje	2%
Jazz balet	2%
Smučarske skoke	2%
Badminton	2%
Navijačice	2%
Kolesarjenje	2%

Tabela 1: Treniranje športov - učenci

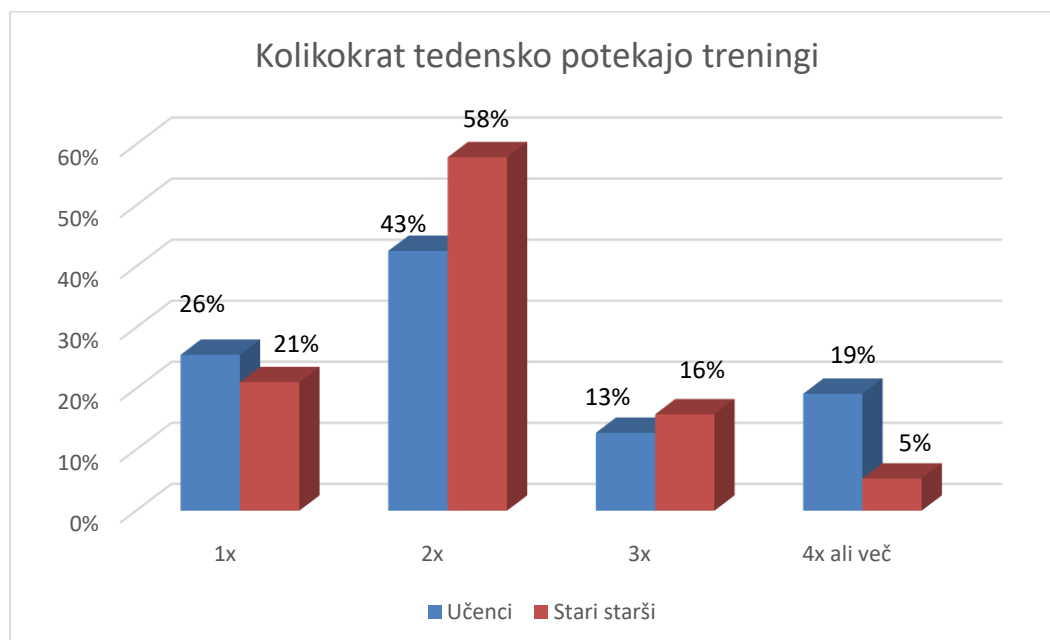
V tabeli je prikazano, da največ sedmošolcev trenira nogomet (17 %), sledijo floorball in plezanje (vsak s 13 %), košarko in odbojko (oba z 11 %). Učenci trenirajo kar 17 različnih športov. Če primerjamo najbolj treniran šport med sedmošolci v Žireh in najbolj treniran šport registriranih športnikov letnik 2007, 2008, 2009, 2010 in 2011 v Sloveniji ugotovimo, da gre v obeh primerih za nogomet.

Treniranje športov – stari starši	Delež starih staršev
Košarka	35%
Rokomet	26%
Nogomet	9%
Atletika	9%
Smučanje	4%
Orodna telovadba	4%
Tek	4%
Karate	4%
Balinanje	4%

Tabela 2: Treniranje športov - stari starši

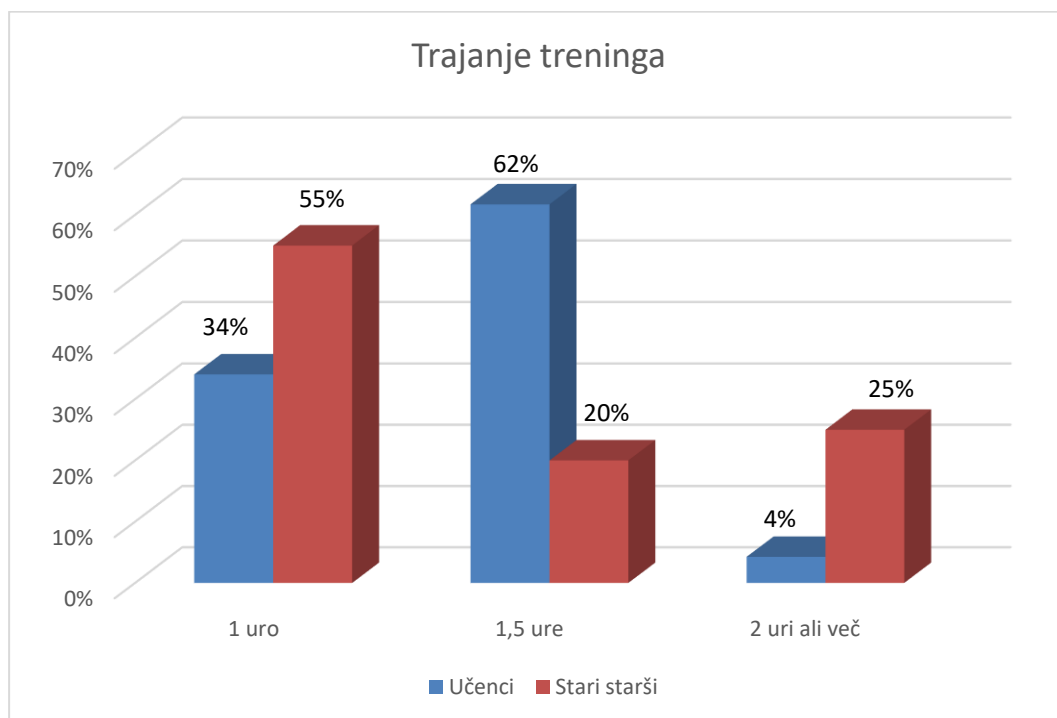
Iz tabele je vidno, da je v osnovni šoli največ starih staršev treniralo košarko (35 %) in rokomet (26 %), z 9 % sledita še nogomet in atletika. Skupaj so stari starši trenirali 7 različnih športov. Če pogledamo obe tabeli, vidimo da učenci trenirajo kar 10 več različnih športov kot stari starši. Največ starih staršev je treniralo košarko in rokomet, danes pa največ učencev trenira nogomet, floorball in plezanje. Pri učencih je košarka šele na četrtem mestu, medtem ko rokomet ne trenira noben učenec.

3b. vprašanje: Kolikokrat tedensko potekajo treningi?



Graf 3: Kolikokrat tedensko potekajo treningi

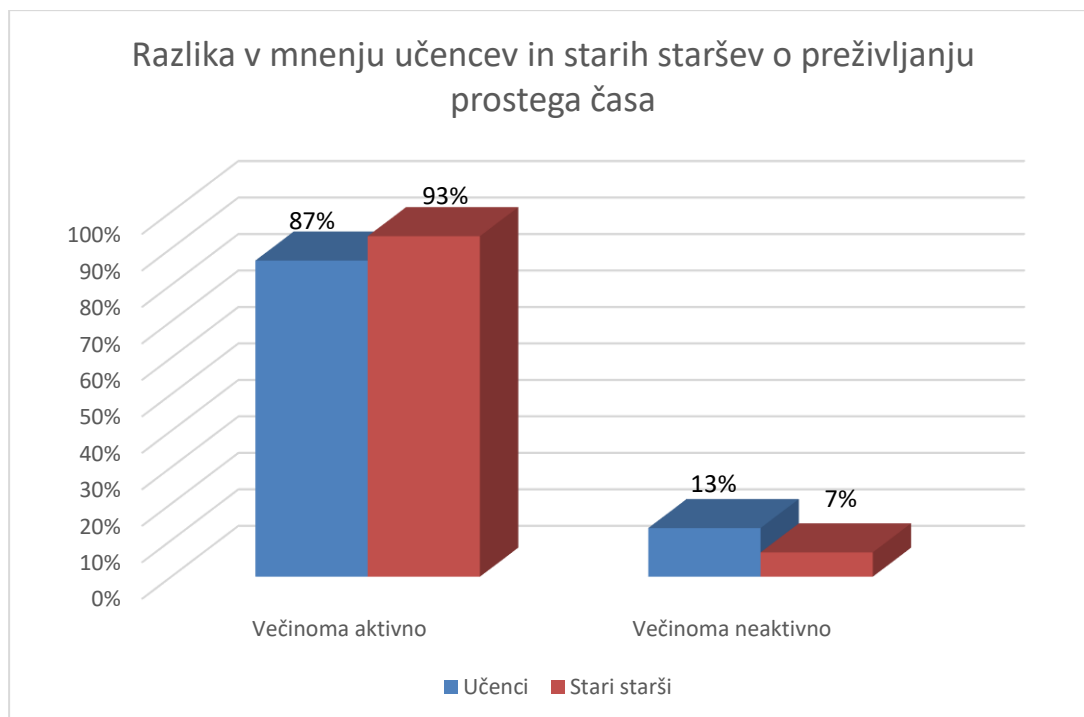
Graf prikazuje, da skoraj polovica učencev (43 %) in več kot polovica starih staršev (58 %) trenira šport 2x na teden. 26 % učencev in 21 % starih staršev trenira 1x na teden. 3x na teden trenira 13 % učencev in 16 % starih staršev. Zanimivo pa je, da skoraj ena petina (19 %) učencev trenira šport 4x na teden, medtem ko je to počelo le 5 % starih staršev.

3c. vprašanje: Koliko časa traja / je trajal en trening?

Graf 4: Trajanje treninga

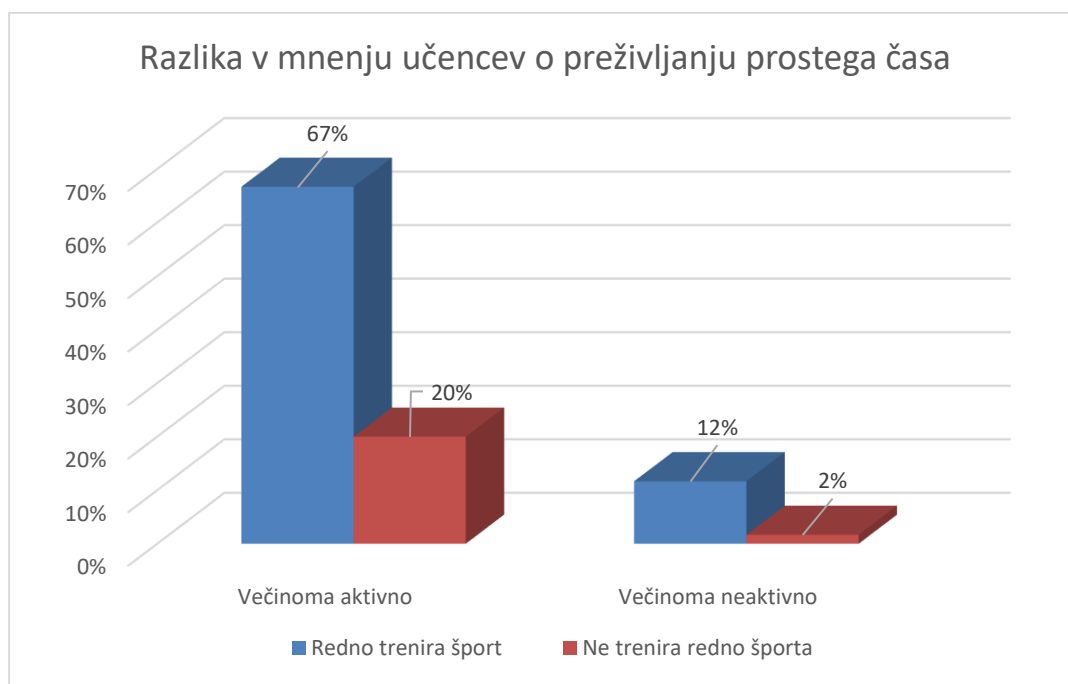
Rezultati prikazujejo razliko med trajanjem treninga, ki so ga imeli stari starši in ki ga imajo učenci danes. Več kot polovica starih staršev (55 %) je imela trening dolg eno uro. Pri današnjih sedmošolcih trening v skoraj dve tretjini primerov (62 %) traja uro in pol. Zanimivo je tudi, da je pri četrtini starih staršev trening potekal dve uri ali več, kar je za današnje treninge redko, saj ima le 4 % sedmošolcev trening dolg 2 uri ali več.

4. vprašanje: Kako bi ocenil oz. bi ocenili prevladujoči način preživljanja tvojega oz. vašega prostega časa?



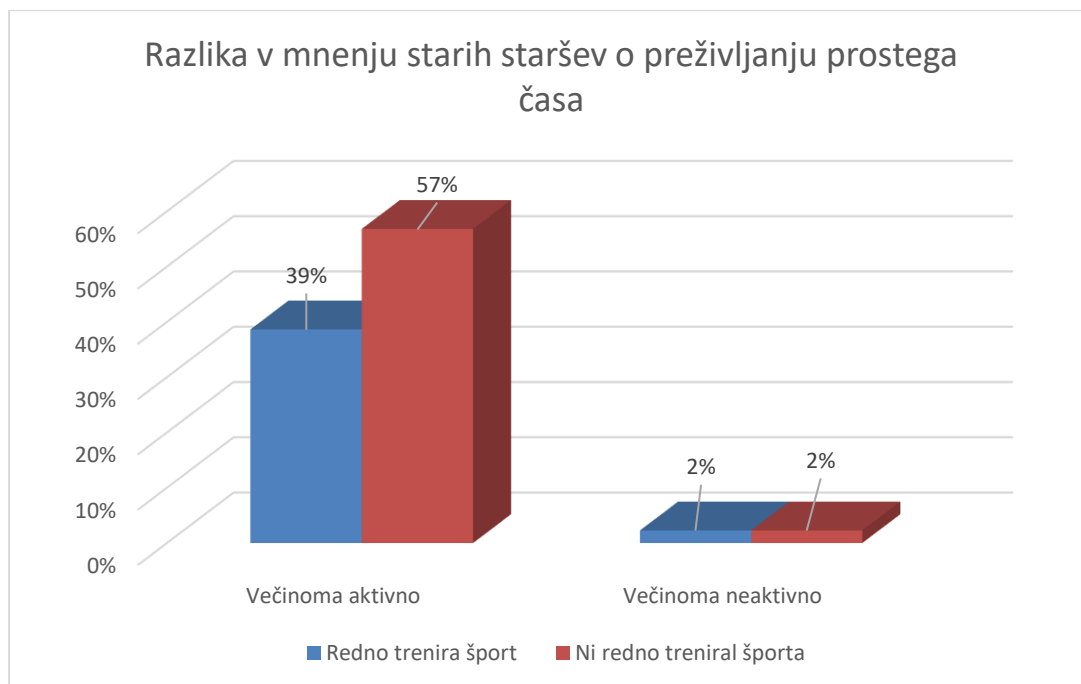
Graf 5: Prevladujoč način preživljanja prostega časa

Tako učenci kot stari starši ocenjujejo, da prosti čas preživljajo večinoma aktivno, pri čemer je ta delež pri starih starših še nekoliko višji (93 %) v primerjavi z učenci (87 %).



Graf 6: Razlika v mnenju učencev o preživljanju prostega časa – odvisno od tega ali anketirani trenira šport

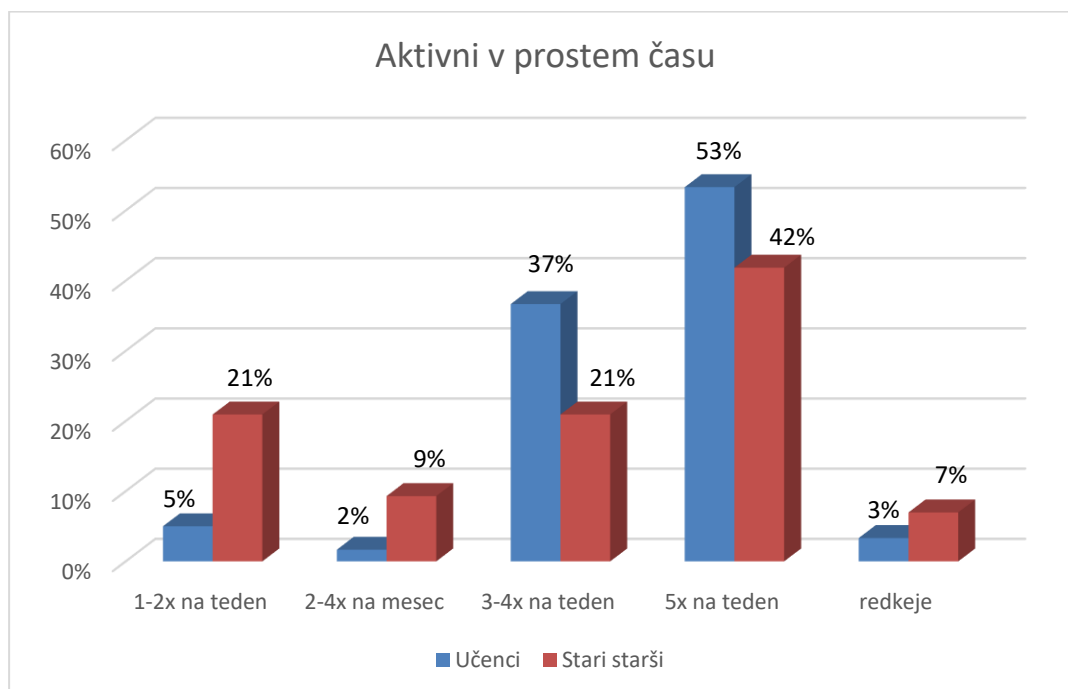
Zanimivo je, da 12 % učencev, ki redno trenira šport, meni, da svoj prosti čas preživljajo večinoma neaktivno. Na drugi strani večina učencev, ki ne trenira športa, vseeno meni, da svoj prosti čas preživljajo gibalno aktivno (20 % od 22 %).



Graf 7: Razlika v mnenju starih staršev v preživljanju prostega časa

Večina starih staršev meni, da so prosti čas preživljali gibalno aktivno, ne glede na to ali so trenirali šport ali ne. Če primerjamo oba zadnja grafa lahko vidimo, da ocena o tem, ali posameznik prosti čas preživlja gibalno aktivno, tako za stare starše kot za učence ni povezana s tem, ali redno trenira šport.

5. vprašanje: Kako pogosto si oz. ste bili gibalno/športno aktivni v prostem času?

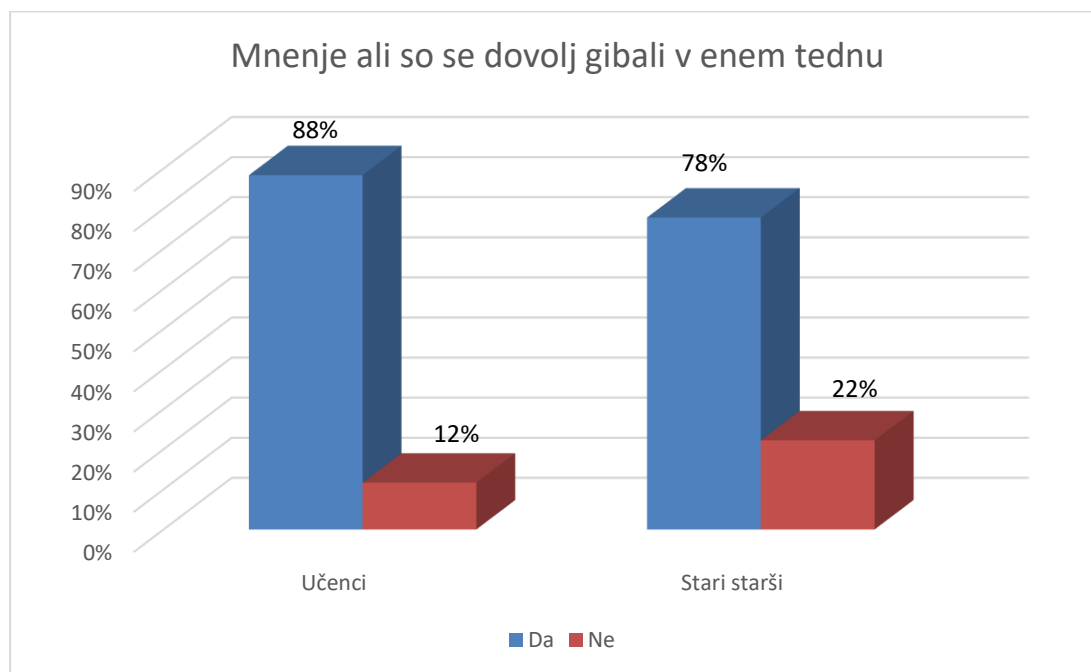


Graf 8: Aktivni v prostem času

Graf prikazuje, da se več kot polovica učencev giblje 5x na teden (53 %), dobra tretjina pa 3-4x tedensko. Podobno so stari starši v 42 % ocenili, da so se gibalno 5x na teden, medtem ko jih je ena petina ocenila, da so se gibalno 3-4x na teden ter 1-2x na teden. To torej pomeni, da je v primerjavi s starimi starši danes več učencev aktivnih več kot 3x tedensko. To lahko

povežemo z ugotovitvijo, da imajo učenci večkrat tedensko treninge ter tudi z drugačnim načinom preživljanja prostega časa.

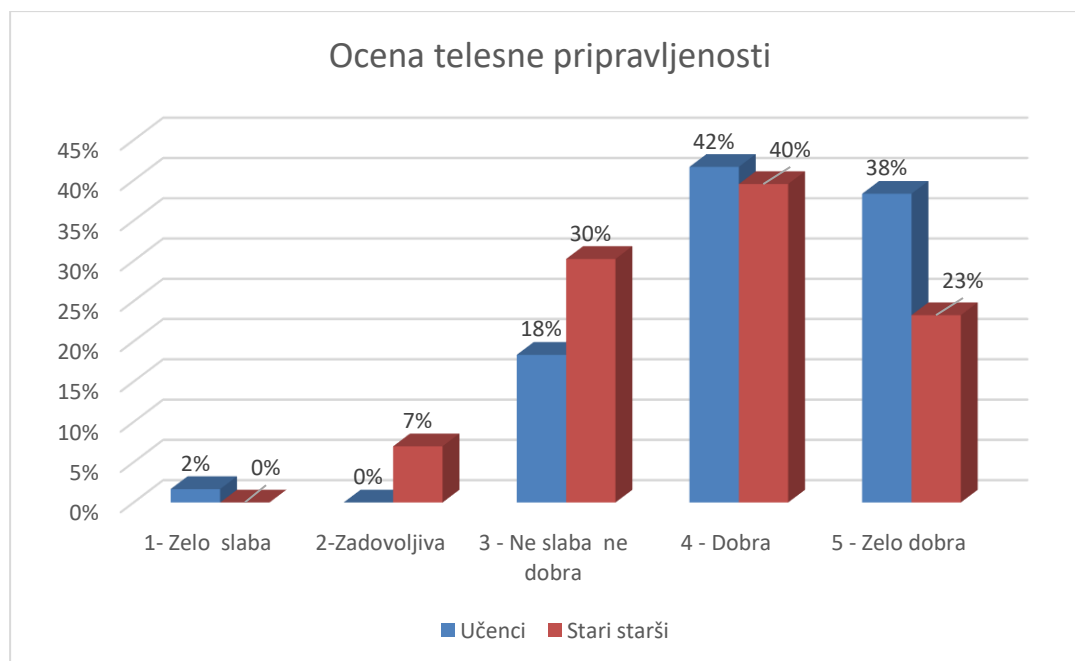
6. vprašanje: Ali meniš, da se gibaš oz. ste se gibal / bili športno aktivni dovolj v enem tednu?



Graf 9: Mnenje ali so se gibal / bili dovolj v enem tednu

Rezultati prikazujejo, da 88 % učencev in 78 % starih staršev meni, da so se gibal / bili dovolj v enem tednu.

7. vprašanje: Kako bi ocenil tvojo oz. bi ocenili vašo telesno pripravljenost?



Graf 10: Ocena telesne pripravljenosti

Največji delež učencev (42 %) in starih staršev (40 %) meni, da so dobro telesno pripravljene. Razlika je pri oceni zelo dobre telesne pripravljenosti ter sredinski oceni. Več, skoraj 38 % učencev v primerjavi s 23 % starih staršev, meni, da so telesno zelo dobro pripravljene. To je povezano z ugotovitvijo, da imajo učenci treninge večkrat tedensko v primerjavi s starimi starši ter z ugotovitvijo iz intervjuja, da je današnja športna vadba bolj usmerjena kot v preteklosti. V preteklosti je bila pri učencih boljša splošna vzdržljivost in na splošno je manj starih staršev navedlo, da so trenirali šport, čemur pripisujeva nižjo oceno telesne pripravljenosti starih staršev, ki očitno aktivnemu preživljanju prostega časa niso pripisovali vpliva na telesno pripravljenost.

8. vprašanje: Kateri je oz. je bil tvoj najljubši način preživljanja aktivnega prostega časa?

Najljubši način preživljanja prostega časa - Učenci	%
Kolesarjenje	22%
Igre z žogo	20%
Ples	15%
Smučanje	13%
Hoja	7%
Sanjkanje	5%
Tek	5%
Rolanje	4%
Plavanje	4%
Drugo	2%
Tek na smučeh	2%
Fitnes	2%

Tabela 3: Najljubši način preživljanja aktivnega prostega časa - učenci

Iz tabele je vidno, da so najljubši načini preživljanja prostega časa učencev kolesarjenje (22 %), igre z žogo (20 %), ples (15 %) in smučanje (13 %). Vidno je tudi, da imajo učenci kar 12 različnih najljubših načinov preživljanja prostega časa.

Najljubši način preživljanja prostega časa - Stari starši	%
Hoja	53%
Sankanje	18%
Igre z žogo	15%
Plavanje	5%
Smučanje	5%
Kolesarjenje	5%

Tabela 4: Najljubši način preživljanja aktivnega prostega časa - stari starši

Iz tabele je vidno, da so bili najljubši načini preživljanja prostega časa starih staršev hoja (53 %), sankanje (18 %) in igre z žogo (15 %). Vidi se tudi, da so stari starši navedli le 6 različnih najljubših načinov preživljanja prostega časa.

Če primerjamo obe tabeli, vidimo, da so si najljubši načini popolnoma različni med učenci in starimi starši in da so stari starši navedli kar dvakrat manj načinov preživljanja prostega časa.

9. vprašanje: Katere od spodnjih rekvizitov imate oz. ste imeli, ko ste bili v 7. razredu osnovne šole?

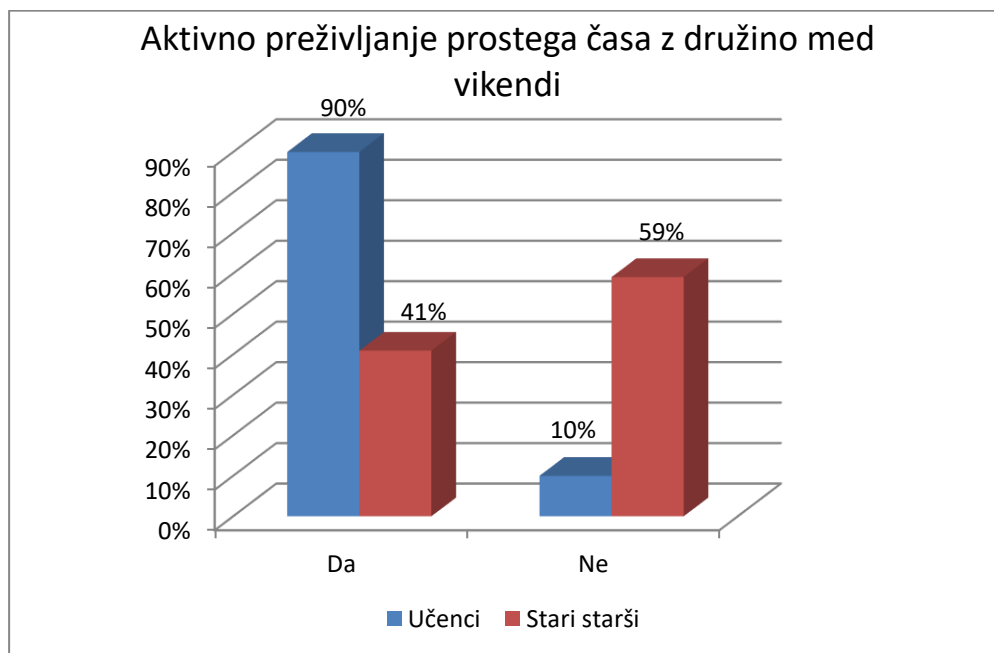
Rekviziti, ki jih imajo doma	Učenci	Stari starši
Kolo	97%	32%
Skiro	67%	5%
Smuči	75%	39%
Sanke	88%	73%
Rolerji	77%	0%
Žoga	93%	77%
Lopar	85%	14%
Drugo:		
- Kolebnica		1
- Kotalke, kolebnica		1
- Rolka	1	
- Snowboard	1	

Tabela 5: Rekviziti, ki jih imajo oz. ste jih imeli v 7. razredu osnovne šole

V tabeli je prikazano, da je od športnih rekvizitov večina starih staršev imela le žoga (77 %) in sanke (73 %). Nekaj jih je imelo še kolo (32 %) ter smuči (39 %). Samo nekateri so imeli lopar (14 %) in skiro (5 %), nihče pa ni imel rolerjev.

Vsak v anketi naveden športni rekvizit ima več kot tri četrtine učencev, le skiro jih ima manjši delež, in sicer 67 % učencev. To lahko povežemo z ugotovitvijo, da učenci danes na več načinov preživljajo prosti čas oz. se ukvarjajo z več različnimi športi, pri katerih pri treningih uporabljajo različne športne rekvizite. Tudi dostopnost do rekvizitov je v današnjem času verjetno čisto drugačna kot včasih.

10. vprašanje: Ali si oz. ste kot predšolski otrok z družino aktivno preživljali prosti čas med vikendom?

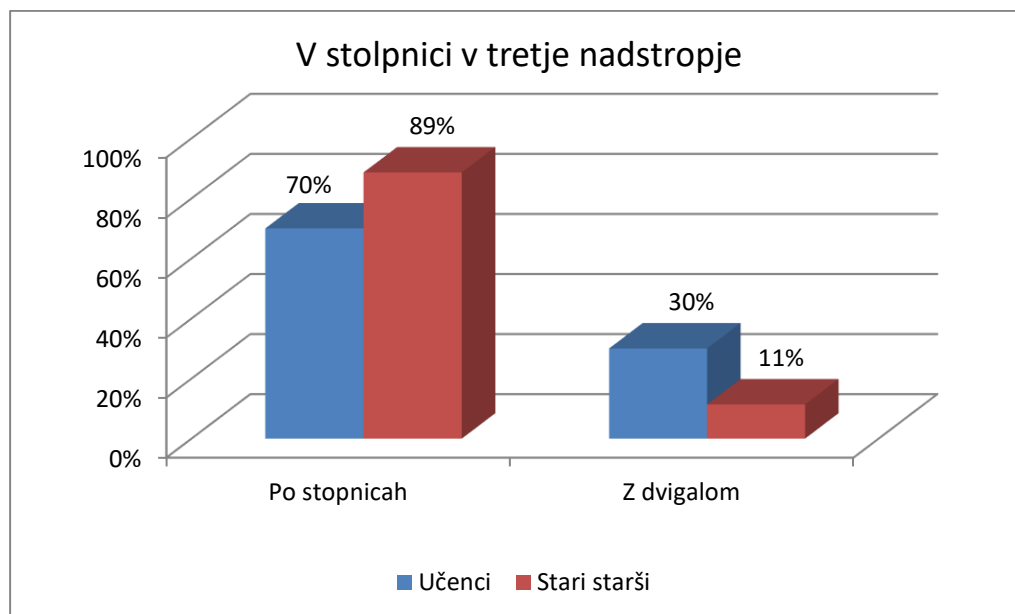


Graf 11: Aktivno preživljanje prostega časa z družino med vikendi

Graf prikazuje, da kar 90 % učencev odgovarja, da aktivno preživljajo prosti čas s svojo družino med vikendom, medtem ko enako meni le 41 % starih staršev. Tu je opazna velika razlika, saj

več kot polovica starih staršev odgovarja, da z družino niso aktivno preživljali vikendov. To lahko znova navežemo na razliko v življenjskem slogu in standard nekoč in danes.

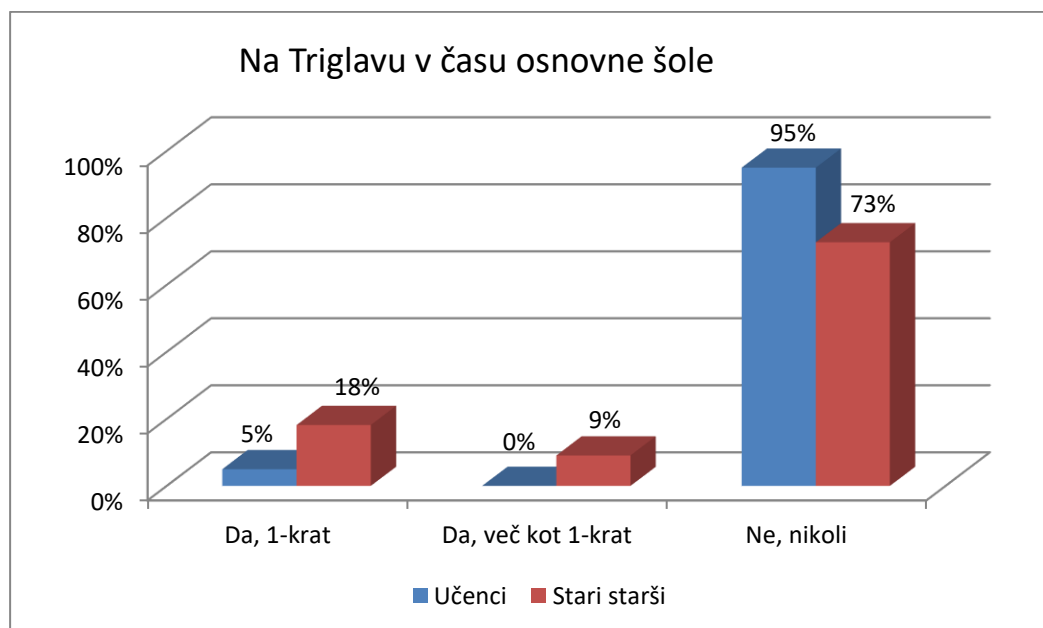
11. vprašanje: Kako prideš oz. ste prišli v 3. nadstropje v vedčnadstropni stavbi z dvigalom ali stopnicami?



Graf 12: V stolpnici v tretje nadstropje

Iz grafa je razvidno, da bi dve tretjini učencev (70 %) in večina starih staršev (89 %) šlo v tretje nadstropje po stopnicah. Razliko med odgovori lahko iščemo v tem, da včasih dvigala niso bila tako razširjena, kot so danes in so morali tudi v večstanovanjskih stavbah uporabljati stopnice. Danes bi morali stopnice vzeti za priporočeno 10-minutno aktivno telesno vadbo, a se vseeno tretjina učencev raje odloči za dvigalo.

12. vprašanje: Ali si bil oz. ste bili na Triglavu v času osnovne šole?



Graf 13: Na Triglavu v času osnovne šole

Rezultati prikazujejo, da je bilo enkrat na Triglavu že 5 % učencev in kar 18 % starih staršev v času osnovne šole. Medtem ko ni bil še noben učenec na Triglavu več kot enkrat, je bilo 9 % starih staršev več kot enkrat na Triglavu v času osnovne šole. Glede na to, da po oceni anketirancev danes družine bolj aktivno preživljajo prosti čas, bi pričakovali ravno obratne rezultate.

13. vprašanje: Koliko je zate oz. za vas pomembna vaša športna dejavnost?

Pomembnost športne dejavnosti	1	3	4	5	6	7	8	9	10
Učenci	3%	2%	0%	8%	8%	12%	10%	18%	38%
Stari starši	0%	2%	5%	18%	9%	11%	27%	14%	14%

Tabela 6: Pomembnost športne dejavnosti

Dve tretjini učencev (66 %) menita, da je športna dejavnost za njih pomembna (ocena 8-10), medtem ko enako ocenjuje nekaj več kot polovica starih staršev (55 %).

3.3 INTERVJU Z UČITELJEM G. BOGDANOM ERZNOŽNIKOM

V okviru najine raziskovalne naloge sva se odpravili tudi v Osnovno šolo Žiri, da bi izvedeli več o športni vzgoji ter telesni pripravljenosti učencev nekoč in danes. V športnem kabinetu Osnovne šole Žiri sva se srečali z učiteljem športa, Bogdanom Erznožnikom. Odgovarjal je na najina vprašanja, ki sva jih sestavili pred srečanjem.

V intervjuju z učiteljem Bogdanom sva izvedeli veliko stvari o njem in njegovem mnenju o športu. Razlog, da je postal učitelj športa, je v tem, da se je že kot otrok rad ukvarjal s športom ter delal z otroki in te odločitve ni nikoli obžaloval. Ko sva ga vprašali, če lahko primerja šport včasih in danes, je povedal, da je bil včasih šport veliko manj organiziran in voden kot sedaj. Prav tako v njegovih časih niso imeli tako dobro opremljene telovadnice ali pripomočkov za šport. Za konec pa sporoča mladim: »Redno ukvarjanje s športom je dobro za naše zdravje. Ob športu se oblikujejo delovne navade in ostale pomembne lastnosti človeka.«

4 RAZPRAVA

V raziskovalnem delu sva želeli ugotoviti, ali so kakšne razlike v telesni aktivnosti današnjih sedmošolcev v primerjavi s telesno aktivnostjo njihovih starih staršev, ko so bili le-ti v sedmem razredu osnovne šole. Ugotovili sva, da več današnjih sedmošolcev trenira šport kot njihovi stari starši v sedmem razredu. Učenci sedmega razreda trenirajo veliko več različnih športov kot njihovi stari starši v sedmem razredu. To je tudi v skladu s pripovedovanjem učitelja Bogdana, ki je povedal, da včasih niso imeli takih pogojev treniranja športov, kot jih imamo danes. Zato imajo sedmošolci tudi veliko več različnih športnih rekvizitov, kot so jih imeli v mladosti stari starši.

Kljub temu pa je anketa pokazala, da je več starih staršev obkrožilo, da so svoj prosti čas preživljali aktivno v primerjavi z današnjimi sedmošolci. To sovпада z ugotovitvijo učitelja Bogdana, ki nama je povedal, da je danes šport veliko bolj voden in organiziran kot včasih. Včasih so se otroci gibal in bili aktivni v prostem času samostojno oziroma v družbi sovrstnikov izven organiziranih športnih vadb in popoldanskih dejavnosti.

Danes se v Evropi prodaja največ športne opreme za nogomet. Nogomet je tudi šport, ki ga mladostniki najbolj množično trenirajo v Sloveniji. Tudi v Žireh sledimo temu trendu, saj največ današnjih učencev sedmega razreda trenira nogomet, kar je različno od časa, ko so bili stari starši sedmošolci, saj so takrat najbolj množično trenirali košarko.

Zaradi spremenjenega načina življenja danes starši aktivno preživljajo prosti čas in so zgled otrokom pri vzdrževanju telesne kondicije. Anketa je pokazala, da danes veliko več družin skupaj z otroki aktivno preživlja prosti čas, kot je bila to navada v času, ko so bili stari starši osnovnošolci.

Čisto na začetku raziskovanja o gibanju učencev 7. razredov osnovne šole in njihovih starih staršev, sva si postavili pet hipotez, ki jih bova zavrgli ali potrdili.

1. **HIPOTEZA: Današnji sedmošolci imajo več ur športne vzgoje kot njihovi stari starši, ko so bili sedmošolci – POTRJENA**

Iz Grafa 1 je vidno, da ima 96 % učencev in 86 % starih staršev športno vzgojo 2x ali večkrat na teden.

2. **HIPOTEZA: Stari starši so kot sedmošolci svoj prosti čas preživljali bolj neaktivno v primerjavi z današnjimi sedmošolci – OVRŽENA**

Iz Grafa 5 je vidno, da 93 % starih staršev meni, da so svoj prosti čas preživljali aktivno, med tem ko 87 % učencev meni, da so se gibal aktivno.

3. **HIPOTEZA: Sedmošolci v svojem prostem času radi kolesarijo – POTRJENA**

Iz Tabele 3 je vidno, da največ učencev (22 %) v prostem času kolesari.

4. **HIPOTEZA: Ko sedmošolci vstopijo v večstanovanjsko hišo, se v 3.nadstropje podajo z dvigalom – OVRŽENA**

Iz Grafa 12 je vidno, da gre 70 % učencev po stopnicah v 3. nadstropje v večstanovanjski stavbi.

5. **HIPOTEZA: Več starih staršev je bilo v času osnovne šole vsaj enkrat na Triglavu v primerjavi z današnjimi sedmošolci – POTRJENA**

Graf 13 prikazuje, da je 18 % starih staršev bilo v času osnovne šole 1x na Triglavu in 9 % več kot 1x. 1x na Triglavu je bilo 5 % učencev in več kot enkrat 0 % učencev.

5 ZAKLJUČEK

Čeprav sva obe vsakodnevno vključeni v različne športne aktivnosti, si pred pričetkom raziskovanja nisva znali razložiti, kako aktivni so bili v mladosti naši stari starši. Na začetku raziskovalne naloge sva najprej prebirali gradivo, ki je bilo povezano z najino raziskovalno nalogo. Hitro sva ugotovili, da sta telesna aktivnost in gibanje v prostem času pomembna za vzdrževanje telesne kondicije v sodobnem času v vseh življenjskih obdobjih, kar se učimo tudi v šoli.

Iz odgovorov anket starih staršev sva pri nekaterih vprašanjih ugotovili, da stari starši niso odgovarjali za obdobje, ko so bili sedmošolci, ampak za njihovo športno aktivnost v sedanosti. Zato bi pri podobni anketi v prihodnje priporočili, da se naredi ločen anketni vprašalnik za osnovnošolce in za stare starše, da bodo vprašanja bolj razločna in jasna.

Z raziskavo sva ugotovili, da so tako stari starši kot sedmošolci in današnji sedmošolci gibalno aktivni, spremenil se je le način. Danes smo vključeni v treninge različnih športov, včasih pa so bili aktivni v prostem času tudi, če niso trenirali športa.

Ugotovili sva, da je raziskovalno delo zelo zahtevno, saj sva zanj porabili ogromno časa, a sva se zato tudi nekaj naučili. Naučili sva se, kako se podatki zbirajo, uredijo, grafično prikažejo in razložijo.

6 VIRI IN LITERATURA

Arčan, M., Dujaković, P. in Jekl, O. *Pomen in vpliv gibalne dejavnosti na otroka skozi oči osnovnošolcev* (raziskovalna naloga). Celje: Osnovna šola Hudinja, 2015. (citirano 15.2.2022). Dostopno na naslovu: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201504092.pdf>

Drev, A.: *Gibanje, telesno dejavni vsak dan*, Ljubljana, 2013. (citirano 23.12.2021). Dostopno na naslovu: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf

Internetni vir 1: https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0portni_rekvizit (citirano 23.12.2021)

Internetni vir 2: <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port> (citirano 23.12.2021)

Internetni vir 3: <http://stara.olympic.si/sportna-kariera/registracija-in-kategorizacija/aktualni-seznam/stevilo-sportnikov-po-panogah/> (citirano 10.2.12.2022)

Internetni vir 4: <https://www.persistencemarketresearch.com/market-research/europe-sporting-goods-market.asp> (citirano 15.1.2022)

Internetni vir 5: https://en.wikipedia.org/wiki/Sports_equipment (citirano 15.1.2022)

7 PRILOGE

7.1 Priloga 1: Anketni vprašalnik

VPRAŠALNIK

Sva Lana in Zarja iz 7.a razreda OŠ Žiri. V tem šolskem letu sva se odločili, da izdelava raziskovalno nalogo. Že dolgo časa naju zanima tema o gibanju v Žireh nekoč in danes. Prosiva te, da izpolniš spodnji vprašalnik, za kar se ti že vnaprej zahvaljujema.

Spol (obkroži): A) Ž B) M
 Starost (obkroži): A) 11–13 let B) 50 let in več
 Kje živite (obkroži)? A) v hiši B) v bloku C) drugo

(Če ste obkrožili starost »50 in več« naslednja vprašanja veljajo za obdobje, ko ste bili v 7.razredu osnovne šole.)

1. Koliko športnih dni imaš oz. **ste imeli** v 7. razredu osnovne šole? _____dni

2. Koliko ur športne vzgoje imaš oz. **ste imeli** v enem tednu v 7. razredu osnovne šole?
 A) 1 ura B) 2 uri C) 3 ure

3. Ali redno treniraš oz. **ste redno trenirali kakšen** šport? A) Da B) Ne
 Kateri? _____

Kolikokrat tedensko? A) 1 x B) 2 x C) 3 x Č) 4x ali več
 Koliko časa traja / je trajal en trening? A) 1 uro B) 1,5 ure C) 2 uri ali več

4. Kako bi ocenil oz. **bi ocenili** prevladujoči način preživljanja tvojega oz. **vašega** prostega časa?

A) Večinoma gibalno/športno aktivno (treniranje športa, sprehodi, kolesarjenje, igre z žogo, delo,....)

B) Večinoma gibalno/športno NEaktivno (gledanje TV, igranje igrice, preživljanje časa na socialnih omrežjih, branje...)

5. Kako pogosto si oz. **ste bili** gibalno/športno aktivni v prostem času?

A) 5x na teden B) 3-4x na teden
 C) 1-2x na teden Č) 2-4x na mesec
 D) redkeje

6. Ali meniš, da se gibaš oz. **ste se gibali / bili** športno aktivni dovolj v enem tednu? A)
 Da B) Ne

7. Kako bi ocenil tvojo oz. **bi ocenili vašo** telesno pripravljenost (obkroži)?

Zelo slaba			Zelo dobra	
1	2	3	4	5

8. Kateri je oz. **je bil** tvoj najljubši način preživljanja aktivnega prostega časa (obkroži samo 1 odgovor)?

A) Hoja
 B) Kolesarjenje
 C) Plavanje
 Č) Sankanje
 D) Tek na smučeh
 E) Smučanje

- F) Ples
- G) Gimnastika
- H) Tek
- I) Aerobika
- J) Rolanje
- L) Igre z žogo
- M) Fitnes
- N) Drugo _____

9. Katere od spodnjih rekvizitov imate oz. **ste imeli**, ko ste bili v 7. razredu osnovne šole (možnih je več odgovorov)?

- A) Kolo
- B) Skiro
- C) Smučī
- Č) Sanke
- D) Rolerji
- E) Žogo
- F) Lopar
- G) Drugo _____.

10. Ali si oz. **ste** kot predšolski otrok z družino aktivno preživljali prosti čas med vikendom (sprehodi, pohodi, rolanje, kolesarjenje, smučanje,...)?

- A) Da
- B) Ne

11. Vstopil si oz. **vstopili ste** v večnadstropno stavbo z dvigalom in stopnicami. Kako prideš oz. **ste prišli** v 3. nadstropje?

- A) Po stopnicah
- B) Z dvigalom

12. Ljudsko izročilo pravi, da bi moral vsak Slovenec vsaj enkrat v svojem življenju splezati na Triglav. Ali si bil oz. **ste bili** na Triglavu v času osnovne šole?

- A) Da, 1-krat
- B) Da, več kot 1-krat
- C) Ne, nikoli

13. Koliko je zate oz. **za vas** pomembna vaša športna dejavnost?

Nepomembna								Pomembna	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7.2 Priloga 2: Vprašanja za intervju z učiteljem Bogdanom Erznožnikom

1. Zakaj ste se odločili, da postanete učitelj športne vzgoje?
2. Ali ste kdaj obžalovali svojo odločitev?
3. Kaj vam pomeni šport?
4. Če bi primerjali športno vzgojo v vaših časih in današnjih časih, kakšna je razlika?
5. Mi imamo sodobno opremljeno športno dvorano, kako je bilo pa v vaših časih?
6. Ali se je v vaših časih starejša generacija ukvarjala s športom?
7. Ste obiskovali kakšno izven šolsko športno dejavnost? Zakaj?
8. Kakšna je razlika v športnem gibanju nekoč in danes?
9. Kaj sporočate mladim?