

Zdrav duh v zdravem telesu med epidemijo koronavirusa

Področje:
ŠPORT

Vrsta naloge:
Raziskovalna naloga

Učenki:
Pika Škerlavaj, 6. r.
Franja Jančar, 6. r.

Mentor:
Mateja Trampuš

Leto izdelave naloge:
2021

Ime šole:
OŠ Zadobrova

KAZALO VSEBINE

KAZALO GRAFOV	3
KAZALO SLIK	4
KAZALO TABEL.....	5
SEZNAM PRILOG	6
Anketni vprašalnik za učence.....	6
POVZETEK.....	9
1. UVOD.....	10
1.1 Opredelitev problema in hipoteze	10
2. TEORETIČNI DEL.....	12
2.1 Kaj je epidemija?	12
2.2 Kaj je koronavirus?.....	12
2.2.1 Koronavirus v Sloveniji.....	12
2.3 Raziskava o gibanju v času epidemije koronavirusa.....	13
2.4 Nasveti za gibanje v času epidemije	14
3. EKSPERIMENTALNI DEL.....	16
3.1 Analiza anketnega vprašalnika za učence	16
3.2 Intervjuji.....	24
3.2.1 Intervju s Katarino Jerše.....	24
3.2.2 Intervju s Klemnom Gutmanom.....	26
3.2.3 Intervju z Živo Cof.....	27
3.2.4 Intervju s trenerko juda.....	28
3.2.5 Intervju z Urško Barle	29
4. RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK	31
5. VIRI IN LITERATURA	35
6. ZAHVALA	36

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Ali se ti zdi gibanje pomembno?	17
Graf 2: Ali rad telovadiš?	18
Graf 3: Ali treniraš kakšen šport?	18
Graf 4: Ali lahko treniraš med epidemijo koronavirusa?	19
Graf 5: Ali greš v času epidemije vsak dan ven na svež zrak?	19
Graf 6: Ali greš med epidemijo na sprehod ali na visoko intenzivni trening?	20
Graf 7: Se med epidemijo giblješ sam ali z družinskimi člani?	20
Graf 8: S katerim družinskim članom se giblješ v času epidemije?	21
Graf 9: Ali greš v času epidemije ven na svojo željo ali na željo staršev?	21
Graf 10: Ali misliš, da se med epidemijo dovolj giblješ?	22
Graf 11: Ali se med epidemijo raje gibaš na svežem zraku ali v zaprtem prostoru? ...	22
Graf 12: Koliko časa se med epidemijo gibaš na svežem zraku?	23
Graf 13: Se ti zdi gibanje na svežem zraku med epidemijo bolj pomembno kot gibanje v zaprtem prostoru?	23

KAZALO SLIK

Slika 1: Trendi sprememb gibalne učinkovitosti osnovnošolcev v obdobju 1989-2020	13
Slika 2: Delež otrok z visokim deležem podkožnega maščevja po letih - zgornjih 10 % kožne gube nadlahti obdobja 1989-2020	14

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število sodelujočih po spolu v anonimni spletni anketi.....	16
Tabela 2: Število sodelujočih po razredih v anonimni spletni anketi	17

SEZNAM PRILOG

Anketni vprašalnik za učence

Pozdravljeni,
sva učenki 6. Razreda, Franja Jančar in Pika Škerlavaj. Delava raziskovalno nalogo z naslovom Zdrav duh v zdravem telesu med epidemijo koronavirusa. Prosiva vas, da rešite anketo in nama pomagate pri raziskovanju.
Hvala.

1. Obkroži.

spol: deček deklica

razred: 3. r. 4. r. 5. r. 6. r. 7. r. 8. r. 9. r.

2. Se ti zdi gibanje pomembno?

- a) Da.
- b) Ne.

3. Ali rad telovadiš?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Včasih.

Zakaj?

4. Treniraš kakšen šport?

- a) Da.
- b) Ne.

Če je odgovor da, napiši, kateri šport treniraš (če jih je več, jih napiši).

5. Lahko ta šport treniraš tudi med epidemijo koronavirusa?

- a) Da.
- b) Ne.

6. Greš v času epidemije vsak dan ven na svež zrak?

- a) Da.
- b) Ne.

7. Greš med epidemijo samo na sprehod ali na višje intenzivni trening?

- a) Sprehod.
- b) Višje intenzivni trening.

8. Ali se med epidemijo giblješ sam ali z družinskimi člani?

- a) Sam.
- b) Z družinskimi člani.

Če je bil odgovor z družinskimi člani, obkroži s kom.

- a) Mama.
- b) Oče.
- c) Brat.
- č) Sestra.
- d) Drugo _____

9. Greš v času epidemije ven po svoji želji ali po želji staršev?

- a) Po svoji želji.
- b) Po želji staršev.

10. Misliš, da se med epidemijo dovolj giblješ ?

- a) Da.
- b) Ne.

11. Se med epidemijo raje giblješ na svežem zraku ali v zaprtem prostoru?

- a) Na svežem zraku.
- b) V zaprtem prostoru.
- c) Oboje.

12. Koliko časa se med epidemijo giblješ na svežem zraku (približno)?

- a) 10 minut.
- b) 30 minut.
- c) 1 uro.

- d) 2 uri.
- e) Drugo: _____

13. Se ti zdi med epidemijo gibanje na svežem zraku bolj pomembno kot gibanje v zaprtem prostoru?

- a) Da.
- b) Ne.

POVZETEK

Ključne besede: gibanje, epidemija, koronavirus, učenci

V času epidemije koronavirusa so bili sprejeti ukrepi za njeno zaježitev, ki pa so vplivali tudi na gibanje in športno aktivnost otrok.

Zato sva se lotili raziskovalne naloge, s katero sva želeli raziskati, koliko časa se učenci gibljejo med epidemijo koronavirusa, če se raje gibljejo zunaj ali v zaprtem prostoru, če gredo na svež zrak sami od sebe ali jih morajo k temu spodbuditi starši in če se jim zdi gibanje v času epidemije sploh pomembno.

V teoretičnem delu sva napisali, kaj je epidemija, kaj je koronavirus, kako se je epidemija začela v Sloveniji in ugotovitve raziskave o gibanju otrok v času epidemije ter poiskali še nekaj nasvetov za gibanje v času epidemije.

Raziskovalni del temelji na metodi anketiranja in intervjuja.

Na najina vprašanja sva dobili zanimive odgovore, ki sva jih predstavili z grafi. Predstavili sva tudi nekaj intervjujev s profesorji športa in trenerji.

Ugotovili sva, da se največ učencev OŠ Zadobrova med epidemijo giblje več kot eno uro na dan. Učenci se zavedajo, da je boljše gibanje na svežem zraku. Starši so jim dober zgled, saj se večina otrok giblje skupaj s starši. Večina jih v času epidemije ne more trenirati izbranega športa.

1. UVOD

Hodiva v 6. razred. V času epidemije in dela na daljavo sva hodili na sprehode, se ukvarjali s športom, kolikor sva se lahko. Pogrešali pa sva športne aktivnosti s prijatelji.

Za to raziskovalno nalogo sva se odločili, ker naju zanima, koliko časa se učenci gibajo med epidemijo koronavirusa, če se raje gibajo zunaj ali v zaprtem prostoru, če gredo na svež zrak sami od sebe ali jih morajo k temu spodbuditi starši in če se jim zdi gibanje sploh pomembno.

Raziskovalna naloga je razdeljena na teoretični in eksperimentalni del.

V teoretičnem delu sva napisali, kaj je epidemija, kaj je koronavirus, kako se je epidemija začela v Sloveniji in ugotovitve raziskave o gibanju otrok v času epidemije ter dodali še nekaj nasvetov za gibanje v času epidemije.

V eksperimentalnem delu sva predstavili rezultate anonimnega anketnega vprašalnika za učence in intervjuje profesorjev športa ter trenerjev.

Pri raziskovalni nalogi sva imeli kar nekaj težav, saj je zaradi epidemije letos večji del potekal na daljavo: ankete za učence, sestanki z mentorico, najini sestanki ...

Tudi pri anketnem vprašalniku, ki sva ga naredili v spletnem orodju 1KA, sva opazili, da je anketo končalo manj učencev, kot jo je začelo. Tudi literature o gibanju v času epidemije koronavirusa je bolj malo. Sva pa veseli, da sva kljub vsem težavam nalogo dokončali.

1.1 Opredelitev problema in hipoteze

Gibanje je zelo pomembno za vse ljudi. Otroci z rednim gibanjem krepijo vzdržljivost, vztrajnost. Ob tem dobijo povratno informacijo, da nekaj zmorejo narediti z lastnim prizadevanjem in si tako krepijo samozavest. Ker se tudi nama

zdi vsakodnevno gibanje zelo pomembno, sva si pred raziskovanjem postavili naslednje hipoteze:

- Večina učencev se med epidemijo giba eno uro na dan.
- Gibanje na svežem zraku se zdi pomembno večini učencev.
- Največ učencev se v času epidemije giba s svojimi starši.
- Večina učencev v času epidemije ne more trenirati športa, s katerim se sicer ukvarjajo.

2. TEORETIČNI DEL

2.1 Kaj je epidemija?

Po zapisu na Wikipediji (2020) je epidemija nenaden izbruh in hitro širjenje kake nalezljive bolezni v človeški populaciji, ki močno presega normalno obolevnost v tej populaciji. Posebno hude in geografsko zelo razširjene epidemije poimenujemo z izrazom pandemija.

2.2 Kaj je koronavirus?

Koronavirusi so skupina virusov, ki povzročajo bolezni pri ljudeh in živalih. Pri ljudeh povzročajo okužbe dihal, ki so lahko tudi hude, celo smrtne. (Koronavirus, 2021)

„Nov koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča, pa COVID-19. Bolezen se kaže z vročino, kašljem in občutkom pomanjkanja zraka, kar je običajno za pljučnico.“ (Koronavirus (SARS-CoV-2) - ključne informacije, 2021).

2.2.1 Koronavirus v Sloveniji

Decembra 2019 je nova koronavirusna bolezen izbruhnila na Kitajskem in se je 4. marca 2020 potrjeno razširila v Slovenijo, ko je bil odkrit prvi okuženi. Uradno je bila epidemija razglašena 12. marca 2020 in bila preklicana 31. maja 2020. Drugi val je sledil poleti, vendar je bil sprva blažji, jeseni pa so začele številke okuženih in umrlih strmo naraščati. Vlada je 18. oktobra 2020 ponovno razglasila epidemijo.

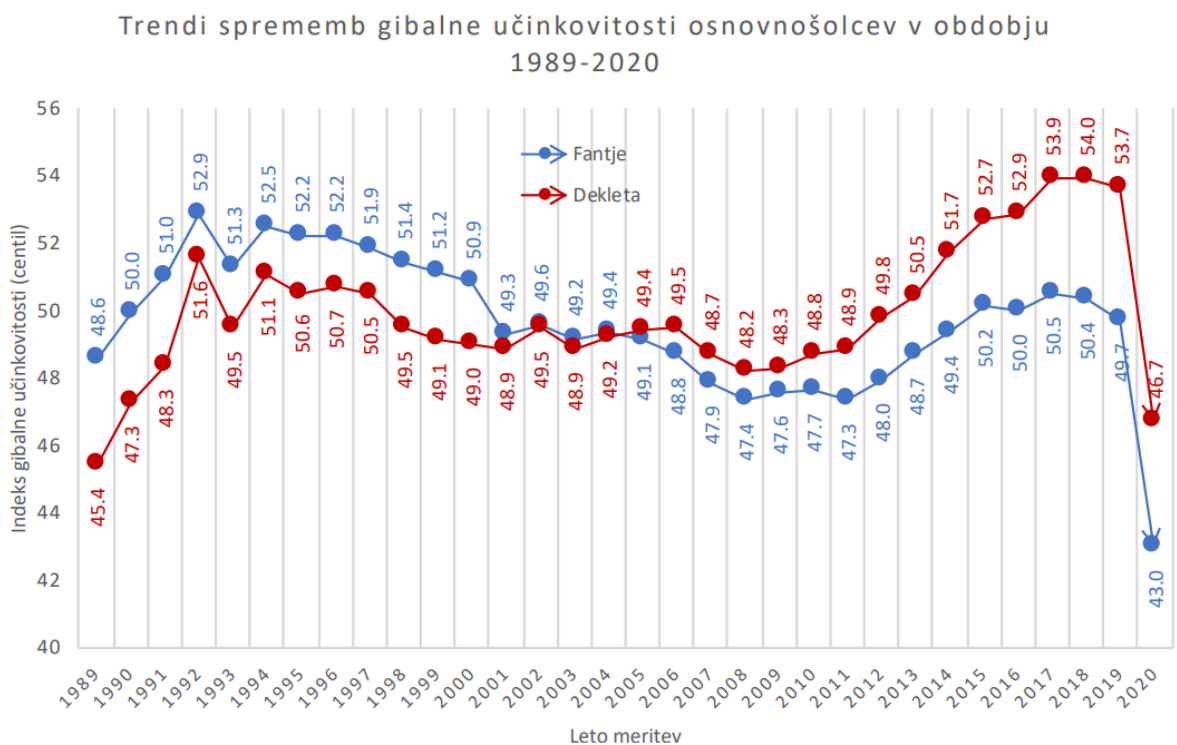
V času epidemije je bilo sprejetih veliko ukrepov za njeno zaježitev, med njimi tudi šolanje na daljavo, omejitev gibanja, prepoved organizirane športne vadbe, prepoved uporabe igrišč in združevanja na javnih prostorih ... (Pandemija koronavirusne bolezni 2019 v Sloveniji, 2021)

2.3 Raziskava o gibanju v času epidemije koronavirusa

V raziskavi Po epidemiji Covid-19: Upad gibalne učinkovitosti otrok in več debelosti (b. d.) so ugotovili, da je po epidemiji prišlo do upada vseh gibalnih sposobnosti pri obeh spolih in pri skoraj 2/3 otrok.

Najpogostejši upad so zaznali pri otrocih starih od 9 do 11 let, ki spadajo med telesno najbolj dejavne otroke.

Najbolj je upadla splošna vzdržljivost, velik upad pa je tudi pri koordinaciji gibanja celotnega telesa. Najmanjši upad je pri eksplozivni moči.

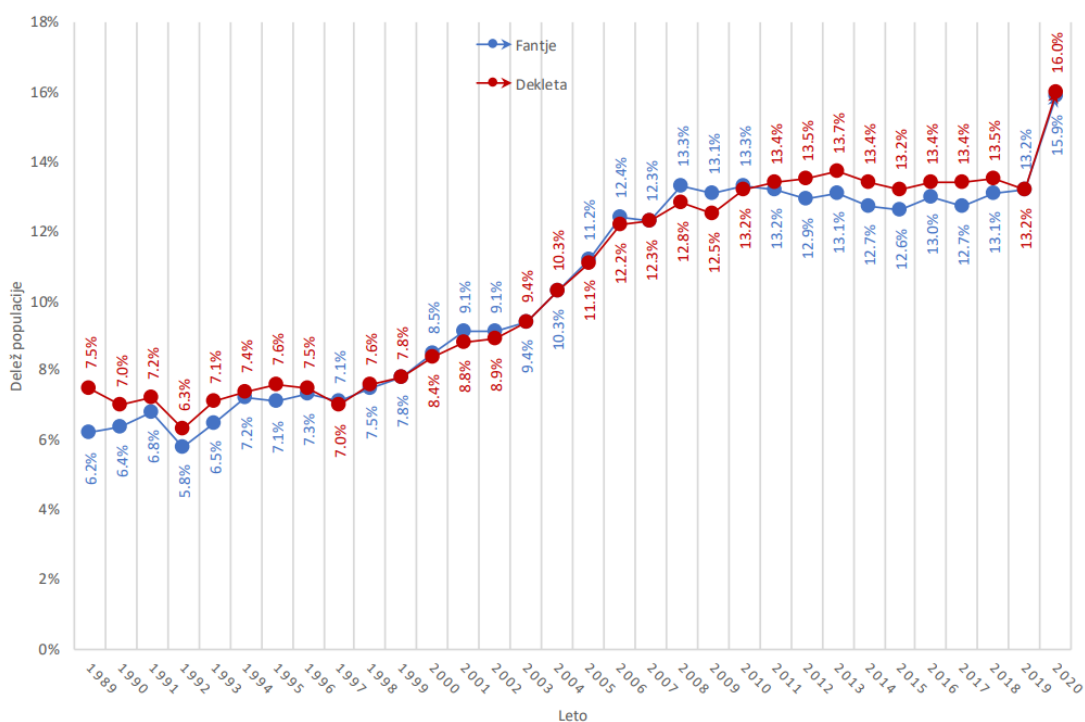


Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Slika 1: Trendi sprememb gibalne učinkovitosti osnovnošolcev v obdobju 1989-2020

Pomanjkanje gibanja povzroča povečanje maščobnega tkiva, zato se je med epidemijo povečalo podkožno maščevje pri več kot polovici otrok. To je najbolj opazno pri najmlajših.

Delež otrok z visokim deležem podkožnega maščevja po letih – zgornjih 10 % kožne gube nadlahti obdobja 1989-2020



Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Slika 2: Delež otrok z visokim deležem podkožnega maščevja po letih - zgornjih 10 % kožne gube nadlahti obdobja 1989-2020

Slika 2 prikazuje, da je porast podkožnega maščevja za kar 16 % od leta 2019 do 2020.

Za več kot 20 % se je povečal delež debelih otrok.

Glede na to, da je dve tretjini otrok zatrjevala, da se je v času epidemije gibala enako kot pred njo, so ugotovitve zgoraj omenjene raziskave pokazale, da se športa v šoli ali športne vadbe v društvih ne more nadomestiti z gibanjem doma in da je omejevanje gibanja zaradi epidemije COVID-19 povzročilo velikansko škodo v telesnem in gibalnem razvoju otrok, kar pa je izjemno slabo tudi za razvoj na drugih področjih. (Po epidemiji Covid-19: Upad gibalne učinkovitosti otrok in več debelosti, brez datuma)

2.4 Nasveti za gibanje v času epidemije

V spletnem članku Posledice epidemije: meritve kažejo splošen padec gibalnih sposobnosti otrok (2020) je prva avtorica učnih načrtov za šport, Marjeta Kovač,

dejala, da bi moral imeti otrok vsak dan eno uro dobro strukturirane vadbe, vsaj del poti v šolo in iz nje naj varno opravi peš, s kolesom, na rolerjih, skirojih in da je v šole treba vpeljati gibalne odmore, ki presekajo daljše sedenje. V učilnice bi morali nameščati pripomočke, ki otroke spodbujajo h gibanju in v šolah znova vzpostaviti program Zdrav življenjski slog.

Gregor Jurak, ki vodi raziskovalno skupno SLOfit, pa meni, da je nujno, da se vzpostavi sistem za obravnavo zdravstveno ogroženih. Meni, da naj se ne zapirajo igrišča in telovadnice, saj je s tem povzročena ogromna škoda. Potrebno bi bilo podaljševati čas, ko so športne površine na voljo za gibalno dejavnost vseh starostnih skupin in omogočiti dejavnost športnim društvom tudi v času epidemije. (Z., 2020)

Na spletni strani ZDAJ v članku prof. dr. Jurak Gregorja najdemo nekaj nasvetov, in sicer: naj se otroci redno in dovolj intenzivno gibajo vsaj dve uri na dan, da se pri tem zadihajo in preznojijo, starši naj bodo zgled svojim otrokom, naj se gibajo v naravi, mlajši otroci naj samostojno raziskujejo okolico, naj bo rojstnodnevno darilo športni pripomoček ali gibanje v naravi, naj starši omejijo otrokom čas pred zasloni.

3. EKSPERIMENTALNI DEL

V eksperimentalnem delu sva predstavili rezultate anonimne ankete učencev OŠ Zadobrova in intervjuje s profesorji športa oz. trenerji.

3.1 Analiza anketnega vprašalnika za učence

V anonimni anketi so sodelovali učenci od 3. do 9. razreda OŠ Zadobrova. Anketirali sva učence vseh oddelkov. Pridobljene podatke sva urejali in obdelovali računalniško. Predstavili sva jih z grafi.

Spletna anketa je bila narejena v 1KA, dostopna na <https://1ka.arnes.si/a/10275> od 27. 1. 2021 do 10. 2. 2021.

Po analizi posameznih vprašanj sva ugotovili, da vsi učenci niso odgovorili na vsa vprašanja. Anketo je začelo reševati 190 učencev, zadnje vprašanje pa je rešilo le še 169 učencev oz. 89 % učencev. Zato sva pri vsakem grafu dodali še število učencev, ki so na vprašanje odgovorili.

Dečki	75
Deklice	115
Skupaj	190

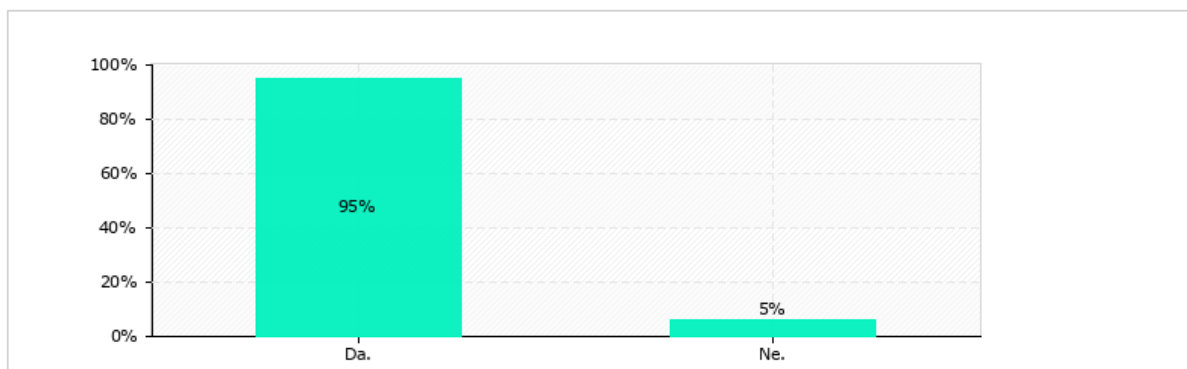
Tabela 1: Število sodelujočih po spolu v anonimni spletni anketi

V anonimni spletni anketi je sodelovalo 190 učencev OŠ Zadobrova. Od tega je bilo 75 dečkov (39 %) in 115 deklic (61 %).

3.razred	11
4.razred	2
5.razred	0
6.razred	29
7.razred	56
8.razred	47
9.razred	44
Skupaj	189

Tabela 2: Število sodelujočih po razredih v anonimni spletni anketi

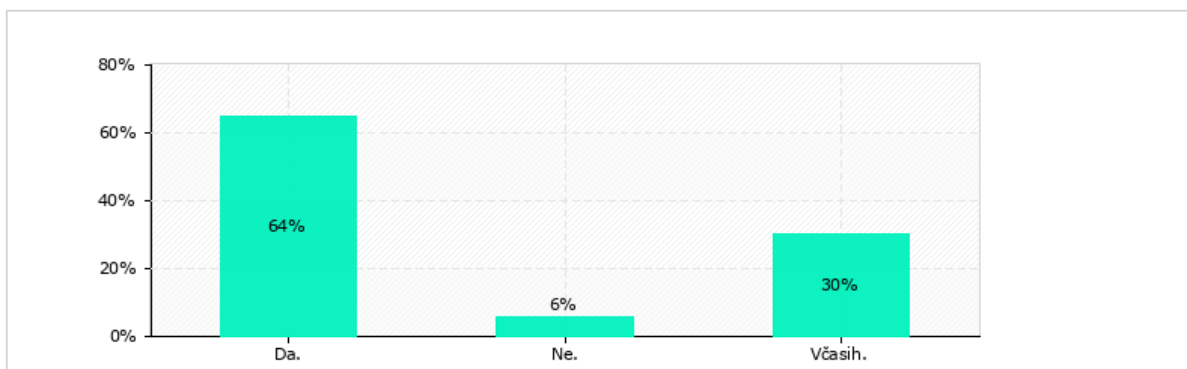
Na vprašanje o tem, kateri razred obiskujejo, je odgovorilo 189 učencev. Veseli sva bili, da je kar 147 učencev oz. 78 % učencev iz zadnje triade rešilo najino anketo. Največ jih obiskuje 7. razred in sicer 56 učencev oz. 30 %. Noben učenec iz 5. razreda ni rešil anketnega vprašalnika.



Graf 1: Ali se ti zdi gibanje pomembno?

Na to vprašanje je odgovorilo 183 učencev.

173 učencem oz. 95 % se zdi gibanje pomembno. 10 učencem oz. 5 % se gibanje ne zdi pomembno.



Graf 2: Ali rad telovadiš?

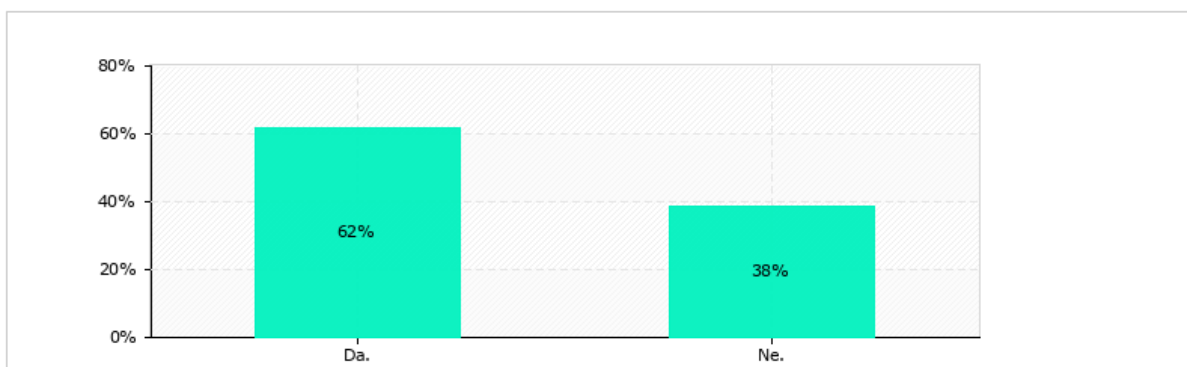
Na to vprašanje je odgovorilo 180 učencev.

115 učencev oz. 64 % rado telovadi. 54 učencev oz. 30 % včasih rado telovadi.

11 učencev oz. 6 % pa ne mara telovaditi.

Na vprašanje zakaj, so tisti, ki radi telovadijo, najpogosteje odgovorili: ker imam dober občutek in je tudi zabavno, ker vem, da bom naredil/-a nekaj dobrega zase, ker je zdravo, saj me gibanje včasih pomirja, spodbudi me med temi bednimi časi, ker, če imaš mišice, se bodo punce lepile nate kot muhe na kakec.

Tisti, ki ne marajo telovaditi, so pod zakaj napisali: včasih se mi pač ne da, pri športu sem zelo len/-a in šport se mi ne zdi pomemben.

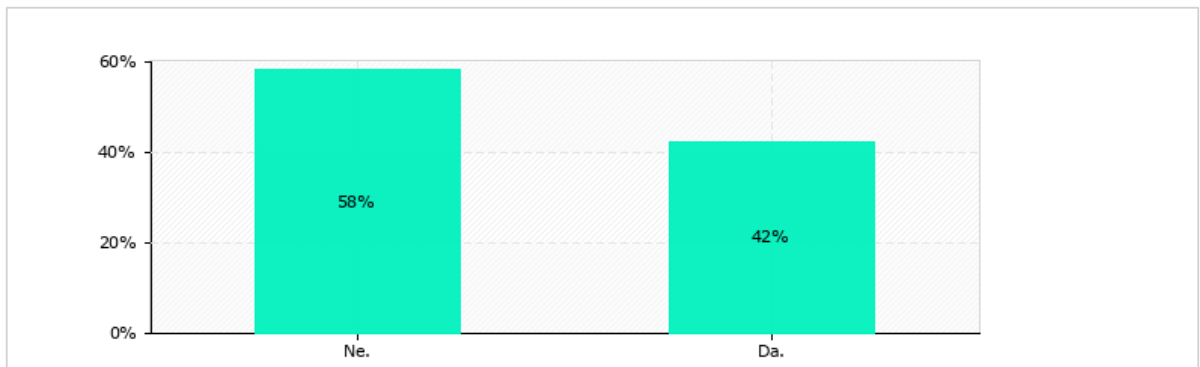


Graf 3: Ali treniraš kakšen šport?

Na to vprašanje je odgovorilo 177 učencev.

110 učencev oz. 62 % trenira šport. 67 učencev oz. 38 % ne trenira nobenega športa.

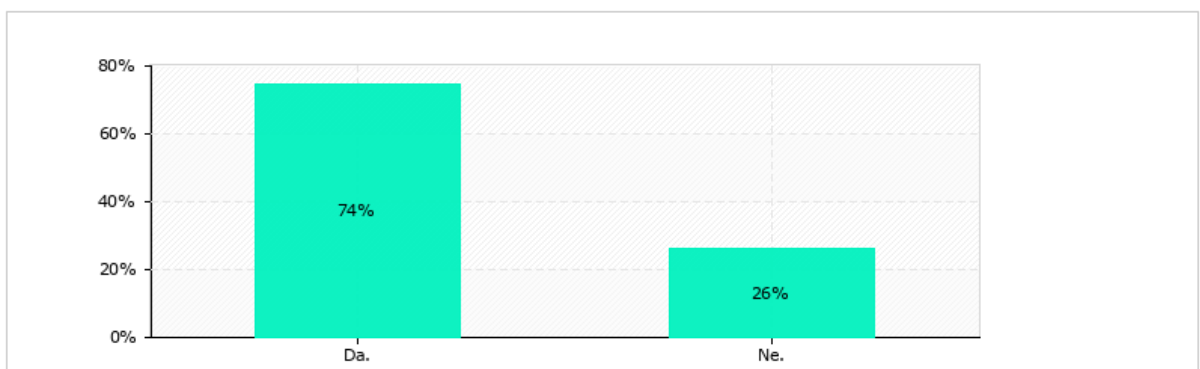
Učenci trenirajo zelo različne športe: smučarski skoki, odbojka, jahanje, ritmična gimnastika, atletika, akrobatika, hip hop, akrobatski rock`n`roll , motocross, waterpolo ...



Graf 4: Ali lahko treniraš med epidemijo koronavirusa?

Na to vprašanje je odgovorilo 176 učencev.

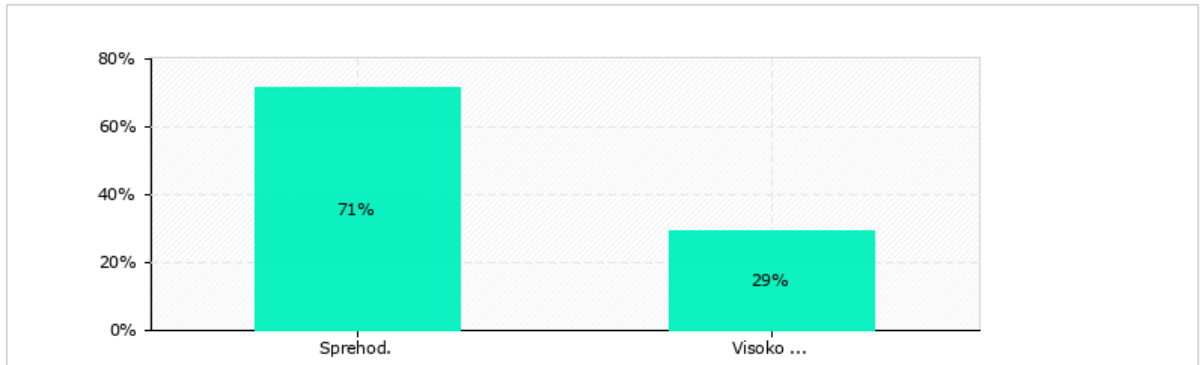
102 učenca oz. 58 % je odgovorilo, da ne morejo trenirati športa. 74 učencev oz. 42 % pa ta šport lahko trenirajo med epidemijo.



Graf 5: Ali greš v času epidemije vsak dan ven na svež zrak?

Na to vprašanje je odgovorilo 175 učencev.

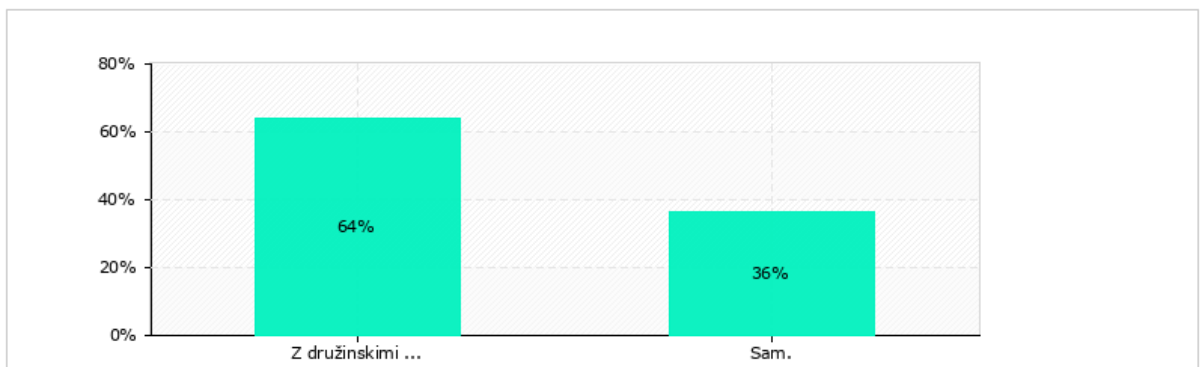
129 učencev oz. 74 % gre med epidemijo vsak dan ven. 46 učencev oz. 26 % med epidemijo ne gre ven vsak dan.



Graf 6: Ali greš med epidemijo na sprehod ali na visoko intenzivni trening?

Na to vprašanje je odgovorilo 173 učencev.

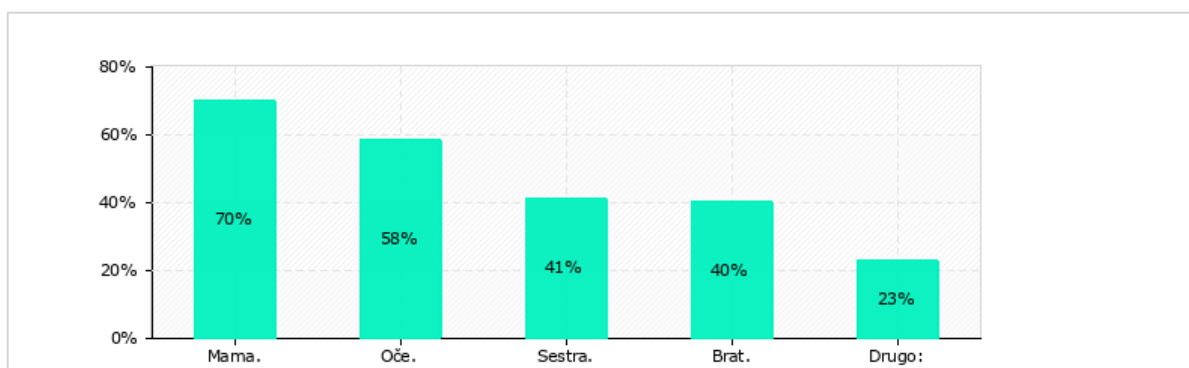
123 učencev oz. 71 % gre med epidemijo samo na sprehod. 50 učencev oz. 29 % gre med epidemijo na visoko intenzivni trening.



Graf 7: Se med epidemijo giblješ sam ali z družinskimi člani?

Na to vprašanje je odgovorilo 169 učencev.

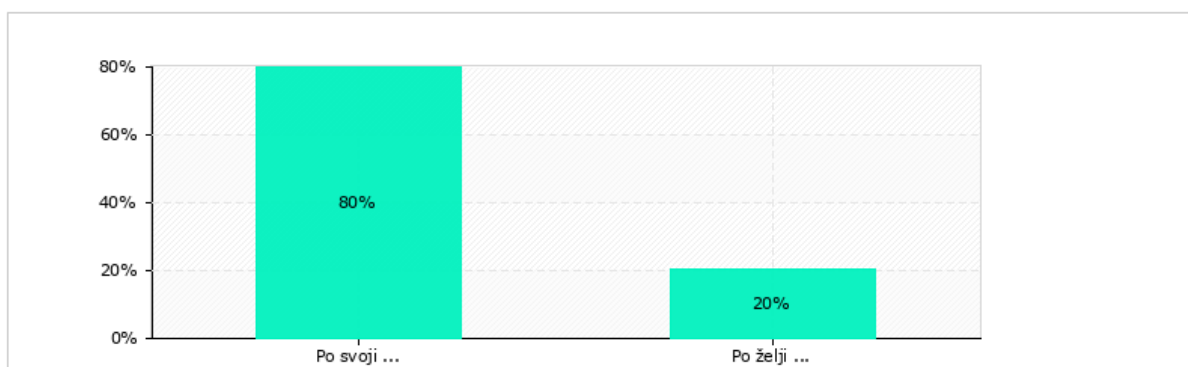
108 učencev oz. 64 % se med epidemijo giba z družinskimi člani. 61 učencev oz. 36 % se med epidemijo giba samih.



Graf 8: S katerim družinskim članom se giblješ v času epidemije?

Na to vprašanje so odgovorili vsi tisti, ki so pri prejšnjem vprašanju odgovorili, da se med epidemijo gibajo z družinskimi člani. Možnih je bilo več odgovorov.

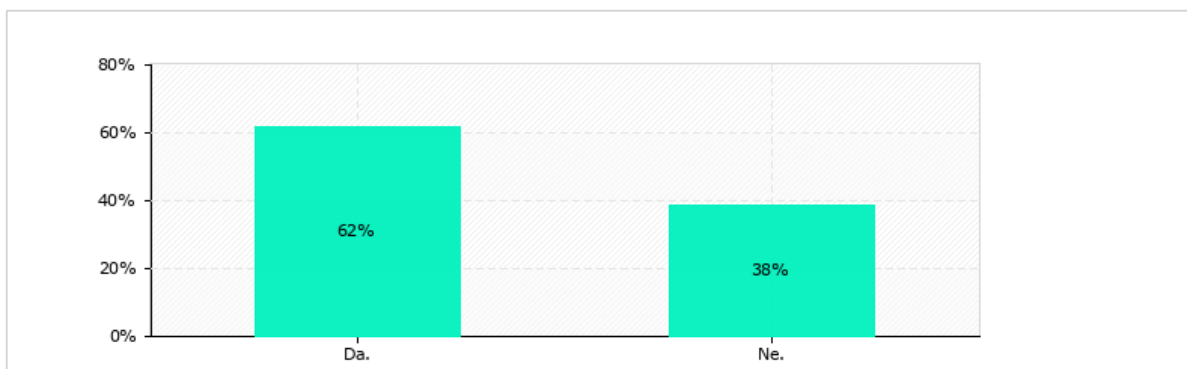
77 učencev oz. 70 % se giba skupaj z mamo. 64 učencev oz. 58 % se giba skupaj z očetom. 44 učencev oz. 40 % se giba z bratom. 45 učencev oz. 41 % se giba s sestro. 25 učencev oz. 23 % se giba z drugimi osebami.



Graf 9: Ali greš v času epidemije ven na svojo željo ali na željo staršev?

Na to vprašanje je odgovorilo 169 učencev.

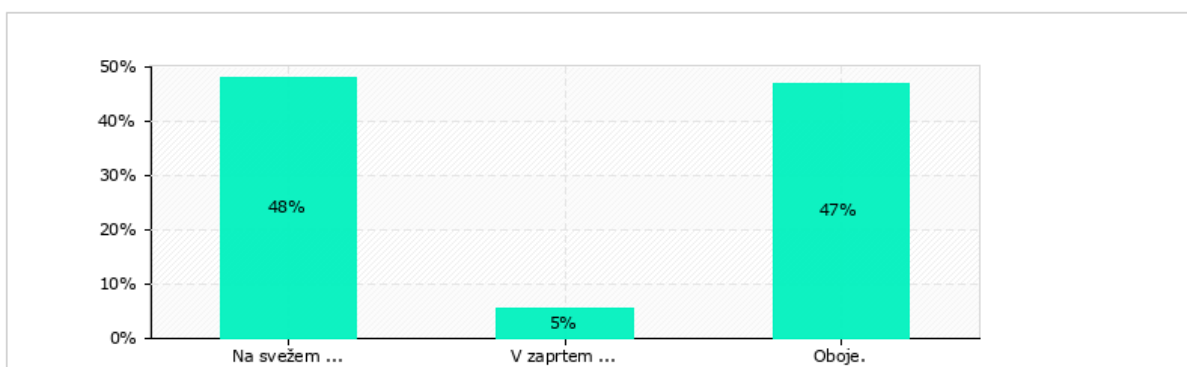
135 učencev oz. 80 % gre ven na svojo željo. 34 učencev oz. 20 % gre ven na željo staršev.



Graf 10: Ali misliš, da se med epidemijo dovolj giblješ?

Na to vprašanje je odgovorilo 169 učencev.

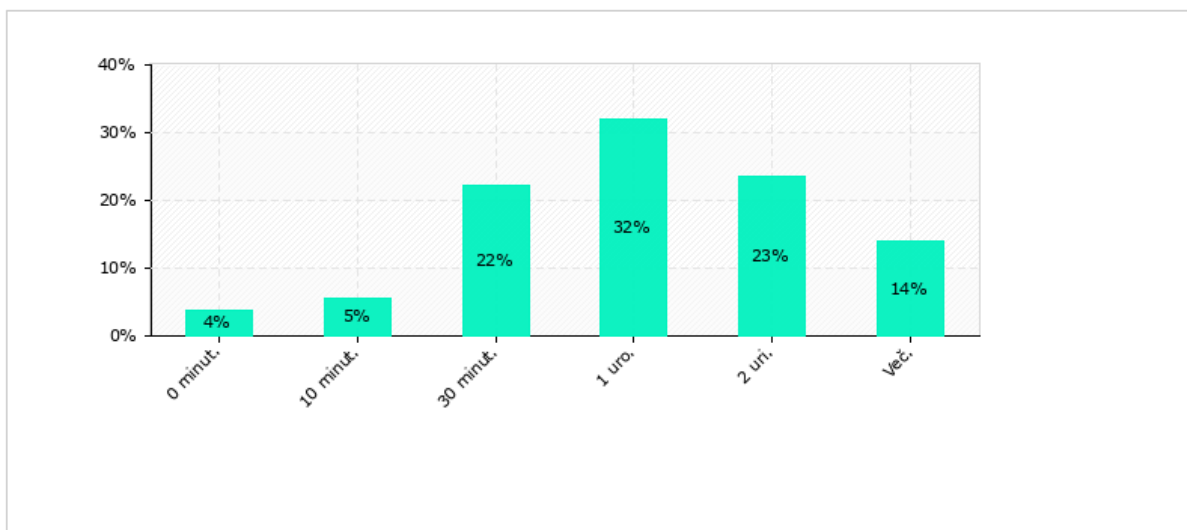
104 učencev oz. 62 % misli, da se med epidemijo dovolj gibajo. 65 učencev oz. 38 % misli, da se med epidemijo ne gibajo dovolj.



Graf 11: Ali se med epidemijo raje gibaš na svežem zraku ali v zaprtem prostoru?

Na to vprašanje je odgovorilo 169 učencev.

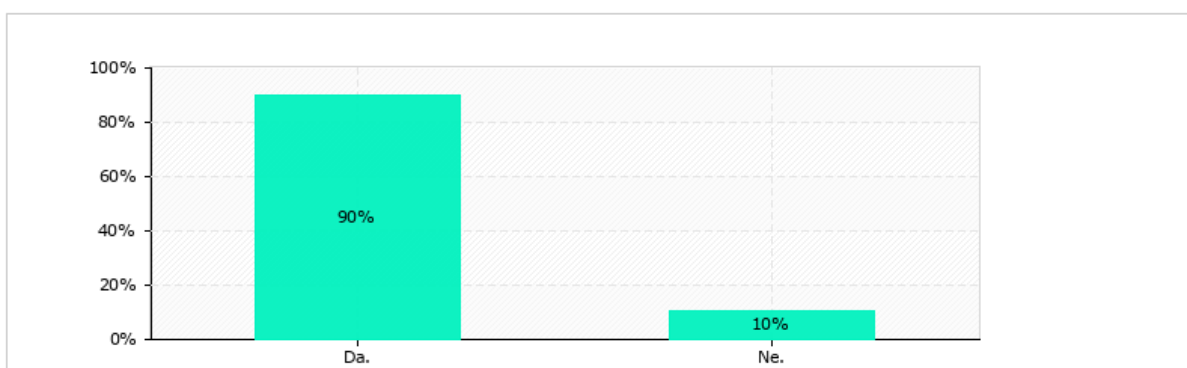
81 učencev oz. 48 % se med epidemijo raje giba na svežem zraku. 9 učencev oz. 5 % se med epidemijo raje giba v zaprtem prostoru. 79 učencev oz. 47 % pa se med epidemijo raje giba v zaprtem prostoru in na svežem zraku.



Graf 12: Koliko časa se med epidemijo gibaš na svežem zraku?

Na to vprašanje je odgovorilo 167 učencev.

6 učencev oz. 4 % se med epidemijo giba 0 minut na dan. 9 učencev oz. 5 % se med epidemijo giba 10 minut na dan. 37 učencev oz. 22 % se med epidemijo giba 30 minut na dan. 53 učencev oz. 32 % se med epidemijo giba 1 uro na dan. 39 učencev oz. 23 % se med epidemijo giba 2 uri na dan. 23 učencev oz. 14 % se med epidemijo giba več kot 2 uri.



Graf 13: Se ti zdi gibanje na svežem zraku med epidemijo bolj pomembno kot gibanje v zaprtem prostoru?

Na to vprašanje je odgovorilo 166 učencev.

149 učencem oz. 90 % se zdi gibanje na svežem zraku bolj pomembno kot v zaprtem prostoru. 17 učencem oz. 10 % se gibanje na svežem zraku ne zdi bolj pomembno kot v zaprtem prostoru.

3.2 Intervjuji

Izvedle sva nekaj intervjujev s profesorji športa in trenerji.

3.2.1 Intervju s Katarino Jerše

1. Ali ste trenerka ali učiteljica športa?

Sem trenerka fitnesa ter vodenih vadb, rokometu in tudi profesorica športne vzgoje.

2. Če ste trenerka, kaj trenirate?

Fitnes, aerobiko.

3. Kje trenirate ali učite?

Na gimnaziji, športno vzgojo.

4. Kaj menite, kako se ljudje gibamo v korona krizi?

Ljudje, ki so bili vajeni rekreacije v naravi pred koronavirusom, so ohranili to dejavnost. Ljudje, ki so se gibal in telovadili v dvoranah, pa so se morali navaditi rekreacije zunaj. Vsekakor lahko rečem, da se ljudje zavedamo zdravega načina življenja in zato ljudje na splošno veliko časa posvetimo rekreaciji.

5. Ali se sploh dovolj gibamo?

Starejša populacija se zaveda pomena športa za zdravje, zato temu posvečamo dovolj časa. Vse večji problem pa predstavljajo starejši otroci in mladostniki, ki se še ne zavedajo zdravega in pozitivnega pomena športa za zdravje in svoj prosti čas pretežno preživijo pred računalnikom. Če se že družijo s prijatelji zunaj, sedijo in igrajo igrice na telefonu. Med časom epidemije COVID 19 je kar velik delež osnovnošolcev postalo predebelih. Tukaj veliko vlogo igramo tudi starši.

Naša naloga v času epidemije je, da v čim večji meri spodbudimo naše otroke, da večino prostega časa preživijo zunaj, v naravi.

6. Kaj mislite, ali se ljudje raje gibamo zunaj ali v prostoru (oz. telovadnici)?

Rekreacija v dvorani ali zunaj je popolnoma odvisna od posameznika. So ljudje, ki se raje rekreirajo v naravi, bodisi s sprehodi, smučanjem, tekom na smučeh, turno smučanje, krpjanje, gorništvu, planinstvo, so pa tudi ljudje, ki se raje rekreirajo v dvorinah, fitnessih, telovadnicah ...

Vsekakor moramo najti sebi primerno rekreacijo, ki jo vzljubimo, ponotranjimo in postane del našega življenja. Ni važno, katera vrsta rekreacije nam je všeč in jo izvajamo, pomembno je, da to počnemo redno in z veseljem.

7. Kako se vam zdi trenirati ali učiti šport (telovadbo) preko Zooma oz. spleta – elektronskih naprav?

Glede na situacijo, ki vlada v tem času pri nas oz. po celem svetu, se mi zdi vodena vadba preko Zoom (video konference (VK)) zelo dobra virtualna različica resnične ure športne vzgoje. Res je, da je morda z dekleti lažje izvajati telovadbo preko VK kot s fanti, vendar sem mnenja, da vsakemu učencu/dijaku koristi vsaka vodena vadba, ne glede, kako se jo izvaja. Res pa je, da sedaj učenci/dijaki potrebujejo predvsem sprostilne ter raztezne vaje zaradi načina dela za šolo na daljavo, ki poteka predvsem za računalnikom. Večino časa preživijo v sedečem položaju pred računalnikom. Sama z dijaki izvajam veliko raztezni vaje za zgornji del telesa (rame, prsne mišice, vratne mišice, tudi stegenske mišice), izvajamo pa tudi krepilne vaje za cel trup.

8. Mislite, da so ljudje med tem časom dovolj na svežem zraku?

Kolikor sem spremljala aktivnost ljudi v času epidemije, so morda ljudje v tem času manj na svežem zraku. Na rekreacijskih točkah v Ljubljani ter tudi na trim stezah opažam manj rekreativcev, vendar to lahko vsekakor pripisujemo epidemiji ter vsem ukrepom NIJZ, ki so jih podali zaradi same zdravstvene situacije.

9. Koliko časa na dan bi bilo dobro, da se ljudje gibajo?

Pomembno je, da se ljudje redno gibajo na svežem zraku oz. redno rekreirajo. To pomeni 5–6x na teden in to s takšno obremenitvijo, da srce prične hitreje biti in so malo zadihani.

10. Koliko časa bi pa morali biti na zraku?

Vsaj 30 min vsak dan bi bilo idealno za splošno populacijo. Športniki oz. zahtevnejši rekreativci že na splošno preživijo več časa na zraku. Vsekakor pa je za vsakega pomembo, da gre vsaj za 30 min na zrak, še posebno ob sončnem vremenu, saj takrat dobimo v telo vitamin D3, ki je pomemben za razvoj naših kosti.

3.2.2 Intervju s Klemnom Gutmanom

1. Ali ste trener ali učitelj športa?

Sem učitelj športa na gimnaziji.

2. Če ste trener, kaj trenirate?

/

3. Kje trenirate ali učite?

Učim na Gimnaziji Šiška.

4. Kaj menite, kako se ljudje gibamo v korona krizi?

Glede na stanje v državi in situacijo, v kateri smo, se splošna populacija že sicer giba bistveno premalo, v takih razmerah pa še precej manj.

5. Ali se sploh dovolj gibamo?

Ne. Še zdaleč ne dovolj.

6. Kaj mislite, ali se ljudje raje gibamo zunaj ali v prostoru (oz. telovadnici)?

Mislím in upam, da se ljudje raje gibajo zunaj. Sicer je to odvisno od možnosti in osebnih želja.

7. Kako se vam zdi trenirati ali učiti šport (telovadbo) preko Zooma oz. spleta – elektronskih naprav?

Tak način pouka je neprimerno manj učinkovit kot pouk v stiku. Gre bolj za aktivnosti, ki so vezane na majhen prostor, nekateri dodajajo k pouku več teoretičnih vsebin, kar še zmanjšuje aktivnost sodelujočih. Osebno mislim, da je to le izhod v sili in vendar bolje kot nič.

8. Mislite, da se ljudje med tem časom dovolj gibajo na svežem zraku?

Če želijo sami, so lahko na svežem zraku toliko kot prej, ko nismo delali od doma, saj je to aktivnost, ki ti jo tudi v takih razmerah težko popolnoma prepovedo.

9. Koliko časa na dan bi bilo dobro, da se ljudje gibajo?

Priporočila so različna, vendar velja, da naj bi bilo vsaj 30 minut zmerne aktivnosti na dan primerne za povprečnega človeka.

10. Koliko časa bi pa morali biti na zraku?

Čim več. Sicer je odgovor enak prejšnjemu. Enaka vadba je na svežem zraku zagotovo učinkovitejša kot v prostoru ali dvorani.

3.2.3 Intervju z Živo Cof

1. Ali ste trenerka ali učiteljica športa?

Po izobrazbi profesor športne vzgoje, zaposlena kot trenerka.

2. Če ste trenerka, kaj trenirate? Koliko let imajo udeleženci vaših treningov?

Odbojko. Stari so od 15 do 19 let.

3. Kaj menite, kako se ljudje gibamo v času epidemije koronavirusa?

Večina premalo in predvsem premalo intenzivno.

4. Ali se sploh dovolj gibamo? Koliko časa na dan bi bilo dobro, da se ljudje gibajo?

Ljudje bi se morali gibati vsaj 7 ur dnevno, od tega najmanj eno uro z visok intenzivnostjo. Otroci še več. Tako da vsem primanjkuje gibanja.

5. Kaj mislite, ali se ljudje raje gibamo zunaj ali v prostoru (oz. telovadnici)?

Odvisno od posameznika in izbire športa. Večina starejših ima raje naravo. Otrokom je vseeno, samo da je zabavno.

6. Kako se vam zdi trenirati ali učiti šport (telovadbo) preko Zooma oz. spleta – elektronskih naprav?

Bolje kot nič. Je pa veliko težje narediti vadbo zabavno, težje je tudi pridobivati povratne informacije vadečih.

7. Mislite, da se ljudje med tem časom dovolj na svežem zraku? Koliko časa pa bi morali biti na zraku?

Opažam, da so nekateri več na zraku kot pred epidemijo. Koliko časa ... Ves čas. Preveč zraka ne moreš dobiti.

8. Kaj bi po vašem mnenju spodbudilo ljudi, da bi se v tem času epidemije gibali več, bolj?

Druženje.

3.2.4 Intervju s trenerko juda

Ker je trenerka juda želela ostati anonimna, njenega imena nisva navedli.

1. Ali ste trenerka ali učiteljica športa?

Sem trenerka.

2. Če ste trenerka, kaj trenirate? Koliko let imajo udeleženci vaših treningov?

Treniram judo. Udeleženci so stari 10 oz. 11 let.

3. Kaj menite, kako se ljudje gibamo v času epidemije koronavirusa?

Mislím, da prevladuje sprehajanje po naravi in obiski okoliških hribov.

4. Ali se sploh dovolj gibamo? Koliko časa na dan bi bilo dobro, da se ljudje gibajo?

Velika večina se najbrž ne giba dovolj. Mislím, da bi se morali gibati vsaj eno uro na dan (gibati v smislu pospešitve srčnega utripa).

5. Kaj mislite, ali se ljudje raje gibamo zunaj ali v prostoru (oz. telovadnici)?

Mislím, da se ljudje raje gibamo zunaj.

6. Kako se vam zdi trenirati ali učiti šport (telovadbo) preko Zooma oz. spleta – elektronskih naprav?

Treniranje preko Zooma ni enako kot v živo. Naš šport, judo, je specifičen. Za trening potrebuješ par, tako da treningov juda kot takih preko spleta ne moremo imeti. Preko Zooma imamo kondicijske treninge in treninge za moč.

7. Mislíte, da se ljudje med tem časom dovolj gibajo na svežem zraku? Koliko časa pa bi morali biti na zraku?

Mislím, da se je v času epidemije povečalo število ljudi, ki se sprehaja po svežem zraku. Mislím, da bi bila ena ura na dan preživeta zunaj dovolj.

8. Kaj bi po vašem mnenju spodbudilo ljudi, da bi se v tem času epidemije gibali več, bolj?

Obveščanje ljudi o pomembnosti gibanja. Lažje bi tudi bilo, če bi bilo dovoljeno gibanje v skupini.

3.2.5 Intervju z Urško Barle

1. Ali ste trenerka ali učiteljica športa?

Učiteljica športa.

2. Če ste trener/ka kaj trenirate? Koliko let imajo udeleženci vaših treningov?

/

3. Kaj menite, kako se ljudje gibamo v času epidemije koronavirusa?

Glede na notranjo motivacijo.

4. Ali se sploh dovolj gibamo? Koliko časa na dan bi bilo dobro, da se ljudje gibajo?

Večina premalo. Eno uro na dan.

5. Kaj mislite, ali se ljudje raje gibamo zunaj ali v prostoru (oz. telovadnici)?

Zunaj.

6. Kako se vam zdi trenirati ali učiti šport (telovadbo) preko Zooma oz. spleta – elektronskih naprav?

Bolje kot nič, a vseeno to ni to.

7. Mislite, da se ljudje med tem časom dovolj gibamo na svežem zraku? Koliko časa pa bi morali biti na zraku?

Večina premalo. Vsaj eno uro na dan.

8. Kaj bi po vašem mnenju spodbudilo ljudi, da bi se v tem času epidemije gibali več, bolj?

Da bi dovolili druženja, skupinske aktivnosti v naravi, lahko tudi organizirane v manjših skupinah ...

Družba in druženje bi spodbudilo ljudi h gibanju.

4. RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

V času epidemije so sprejeti različni ukrepi za zaježitev širjenja koronavirusa. Nekateri izmed ukrepov vplivajo tudi na gibanje otrok. Glede na ugotovitve raziskave je pri 2/3 otrok po 1. valu epidemije prišlo do upada gibalnih sposobnosti, tako pri fantih kot dekletih. Povečalo se je podkožno maščevje pri več kot polovici otrok.

Izvedli sva anonimno anketo o gibanju med učenci OŠ Zadobrova, v kateri je sodelovalo 190 učencev. Od tega je bilo 75 dečkov oz. 39 % in 115 deklic oz. 61 % in kar 147 učencev oz. 78 % učencev je iz zadnje triade. Iz 5. razreda noben učenec ni rešil anketnega vprašalnika.

Gibanje se zdi pomembno večini učencev (173 učencev oz. 95 %). 10 učencem oz. 5 % se gibanje ne zdi pomembno.

115 učencev oz. 64 % rado telovadi, zato ker imajo dober občutek in je tudi zabavno, ker vedo, da bodo naredili nekaj dobrega zase, ker je zdravo, jih gibanje včasih pomirja, spodbudi jih med temi "bednimi" časi ...

11 učencev oz. 6 % pa ne mara telovaditi, ker se jim včasih pač ne da, so leni in se jim šport ne zdi pomemben.

110 učencev oz. 62 % trenira šport, in sicer smučarske skoke, odbojko, jahanje, ritmično gimnastiko, atletiko, akrobatiko, hip hop, akrobatski rock`n`roll , motocross, waterpolo ... 67 učencev oz. 38 % ne trenira nobenega športa.

102 učenca oz. 58 % je odgovorilo, da izbranega športa med epidemijo ne morejo trenirati. 74 učencev oz. 42 % pa svoj izbrani šport lahko trenira med epidemijo.

129 učencev oz. 74 % gre med epidemijo vsak dan ven. 46 učencev oz. 26 % med epidemijo ne gre ven vsak dan.

123 učencev oz. 71 % gre med epidemijo samo na sprehod. 50 učencev oz. 29 % gre med epidemijo na visoko intenzivni trening.

108 učencev oz. 64 % se med epidemijo giba z družinskimi člani, od tega se 77 učencev oz. 70 % giba skupaj z mamo, 64 učencev oz. 58 % se giba skupaj z očetom, 44 učencev oz. 40 % se giba z bratom, 45 učencev oz. 41 % se giba s sestro. 25 učencev oz. 23 % se giba z drugimi osebami. 61 učencev oz. 36 % pa se med epidemijo giba samih.

135 učencev oz. 80 % gre ven na svojo željo. 34 učencev oz. 20 % gre ven na željo staršev.

104 učencev oz. 62 % misli, da se med epidemijo dovolj gibajo. 65 učencev oz. 38 % misli, da se med epidemijo ne gibajo dovolj.

81 učencev oz. 48 % se med epidemijo raje giba na svežem zraku. 9 učencev oz. 5 % se med epidemijo raje giba v zaprtem prostoru. 79 učencev oz. 47 % pa se med epidemijo raje giba v zaprtem prostoru in na svežem zraku.

6 učencev oz. 4 % se med epidemijo giba 0 minut na dan. 9 učencev oz. 5 % se med epidemijo giba 10 minut na dan. 37 učencev oz. 22 % se med epidemijo giba 30 minut na dan. 53 učencev oz. 32 % se med epidemijo giba 1 uro na dan. 39 učencev oz. 23 % se med epidemijo giba 2 uri na dan. 23 učencev oz. 14 % se med epidemijo giba več kot 2 uri.

149 učencem oz. 90 % se zdi gibanje na svežem zraku bolj pomembno kot v zaprtem prostoru. 17 učencem oz. 10 % se gibanje na svežem zraku ne zdi bolj pomembno kot v zaprtem prostoru.

V intervjujih so profesorji športa in trenerji povedali, da je gibanje zelo pomembno, da je pomembno, se ljudje zavedamo pomena gibanja, vendar da smo se v času epidemije gibali premalo, premalo intenzivno, večinoma smo hodili samo na sprehode. Treningi preko interneta so zanje boljše kot nič, so le izhod v sili, so manj učinkoviti, težave pa se pojavijo pri športih v paru (judo), ko tako ne

gre in se lahko izvajajo le kondicijski treningi ali treningi za moč. Intervjuvanci menijo, da je naloga staršev, da otroke spodbudijo h gibanju v času epidemije, da se moramo gibati vsaj 30 minut na dan 5–6x na teden, da se zadihamo, preznojimo, da je boljše gibanje na svežem zraku, saj s soncem dobimo D3 vitamin. Po njihovem mnenju bi ljudi h gibanju v času epidemije spodbudilo druženje in ozaveščanje ljudi o pomenu gibanja.

Pred raziskovanjem sva si postavili naslednje hipoteze:

- Večina učencev se med epidemijo giba eno uro na dan.
- Gibanje na svežem zraku se zdi pomembno večini učencev.
- Največ učencev se v času epidemije giba s svojimi starši.
- Večina učencev v času epidemije ne more trenirati športa, s katerim se sicer ukvarjajo.

Hipotezo, da se večina učencev med epidemijo giba eno uro na dan, nisva potrdili, saj je tako odgovorilo 53 učencev oz. 32 %. Več se jih giba dve ali več ur na dan (62 učencev oz. 37 %), kar naju je zelo razveselilo. Tudi v intervjujih sva dobili odgovor, da je pomembno vsaj 30-minutno gibanje dnevno.

Hipotezo, da se gibanje na svežem zraku zdi pomembno večini učencev, sva potrdili, saj je tako odgovorilo 149 učencev oz. 90 %. Zanimivo pa je, da se vsi ti, ki so tako odgovorili, ne gibajo na svežem zraku, saj je na vprašanje, ali se med epidemijo raje gibajo na svežem zraku, pritrdilno odgovorilo le 81 učencev oz. 48 %. Gibanje na svežem zraku se zdi pomembno tudi najinim intervjuvancem.

Hipotezo, da se največ učencev v času epidemije giba s svojimi starši, sva potrdili, saj se jih 77 oz. 70 % giba skupaj z mamo, 64 oz. 58 % pa se giba skupaj z očetom. Prav tako sva v intervjujih in članku, ki sva ga omenili v teoretičnem delu, izvedeli, da naj bodo starši zgled otrokom in to še potrdi najino hipotezo.

Hipotezo, da večina učencev v času epidemije ne more trenirati športa, s katerim se sicer ukvarjajo, sva potrdili, saj je 102 učencev oz. 58 % odgovorilo, da ne morejo trenirati športa. 74 učencev oz. 42 % pa izbrani šport lahko trenirajo med epidemijo. So pa intervjuvanci povedali, da je treniranje preko interneta boljše kot nič, je izhod v sili in je težje za športe, ki niso individualni.

O gibanju po prvem valu epidemije je bila narejena raziskava, podanih je bilo tudi nekaj predlogov za izboljšavo. Po najini raziskavi se pomena gibanja zavedajo učenci, k temu jih spodbujajo tudi starši, zato naju zanima, če bodo podatki naslednje raziskave o gibalnih sposobnostih otrok in njihovem podkožnem maščevju boljši. Ali nam je vse to vedenje kaj koristilo?

5. VIRI IN LITERATURA

- Epidemija*. (27. september 2020). Pridobljeno iz Wikipedija. 9. oktober 2020:
<https://sl.wikipedia.org/wiki/Epidemija>
- Jurak, G. p. (brez datuma). *Priporočila staršem za gibanje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19*. Pridobljeno iz ZDAJ. 10. marec 2021:
<https://zdaj.net/koronavirus-otroci-in-mladostniki/priporocila-starsem-za-gibanje-otrok-in-mladostnikov-v-casu-epidemije-covid-19/>
- Koronavirus (SARS-CoV-2) - ključne informacije*. (9. april 2021). Pridobljeno iz Nacionalni inštitut za javno zdravje. 10. april 2021:
<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>
- Koronavirus*. (15. januar 2021). Pridobljeno iz Wikipedija. 16. januar 2021:
<https://sl.wikipedia.org/wiki/Koronavirus>
- Pandemija koronavirusne bolezni 2019 v Sloveniji*. (9. april 2021). Pridobljeno iz Wikipedija. 10. april 2021:
https://sl.wikipedia.org/wiki/Pandemija_koronavirusne_bolezni_2019_v_Sloveniji
- Po epidemiji Covid-19: Upad gibalne učinkovitosti otrok in več debelosti*. (brez datuma). Pridobljeno iz Prehrana.si. 11. december 2020:
<https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>
- Z., M. (22. september 2020). *Posledice epidemije: meritve kažejo splošen padec gibalnih sposobnosti otrok*. Pridobljeno iz RTV SLO. 6. januar 2021:
<https://www.rtv slo.si/zdravje/posledice-epidemije-meritve-kazejo-splošen-padec-gibalnih-sposobnosti-otrok/536824>

6. ZAHVALA

Zahvaljujeva se Klemnu Gutmanu, Katarini Jerše, Živi Cof, Urški Barle in trenerki juda za intervju, najini mentorici Mateji Trampuš za vso pomoč in podporo ter najinim staršem za nasvete in podporo.