

VPLIV ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA UČNI USPEH

RAZISKOVALNA NALOGA

Področje: SOCIOLOGIJA

Avtorice: 9. razred, 3 učenke

Ljubljana, marec, 2024



VPLIV ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA UČNI USPEH

RAZISKOVALNA NALOGA

OŠ VRHOVCI
Cesta na Bokalce 1
1000 Ljubljana

VPLIV ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA UČNI USPEH

RAZISKOVALNA NALOGA

Področje: SOCIOLOGIJA

Avtorice: Ela Biasizzo, 9. b, Sara Sovič, 9. b, Lucija Oven, 9. c

Mentorica: prof. Tina Lipovšek Željko

Ljubljana, marec, 2024

KAZALO VSEBINE

KAZALO GRAFIKONOV.....	2
POVZETEK.....	3
1 UVOD.....	4
1.1 Namen raziskovalne naloge.....	5
1.2 Hipoteze.....	6
1.3 Metodologija dela.....	7
2 TEORETIČNI DEL.....	8
2.1 Kaj je šport?.....	8
2.2 Vpliv športa na človeka.....	9
2.3 Šport v preteklosti.....	10
2.4 Šport in zdravje.....	12
2.5 Pozitivni vidiki ukvarjanja s športom.....	13
2.6 Intervju z učiteljem športa.....	17
3. RAZISKOVALNI DEL.....	20
3.1 Rezultati.....	20
3.2 Razprava.....	30
3.3 Zaključek.....	32
4. VIRI IN LITERATURA.....	34
6. PRILOGA (ANKETNI VPRAŠALNIK).....	35

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Spol učencev.....	20
Grafikon 2: Kateri razred obiskuješ?.....	20
Grafikon 3: Ali se ukvarjaš s športom?(dečki).....	21
Grafikon 3a: Ali se ukvarjaš s športom? (deklice).....	21
Grafikon 4: Kakšen je bil tvoj učni uspeh v prejšnjih letih?.....	21
Grafikon 5: Zakaj se ukvarjaš s športom?.....	22
Grafikon 6: S katerim športom se ukvarjaš.....	22
Grafikon 6a: S katerim športom se ukvarjaš (dečki).....	23
Grafikon 6b: S katerim športom se ukvarjaš (deklice).....	23
Grafikon 7: Koliko ur tedensko nameniš športu in treningom?.....	24
Grafikon 8: Katere pozitivne lastnosti pri tebi krepi šport?.....	24
Grafikon 8a: Katere pozitivne lastnosti pri tebi krepi šport?(dečki).....	25
Grafikon 8b: Katere pozitivne lastnosti pri tebi krepi šport?(deklice).....	26
Grafikon 9: Katere negativne lastnosti opaziš kot posledico ukvarjanja s športom?.....	26
Grafikon 9a: Katere negativne lastnosti opaziš kot posledico ukvarjanja s športom? (dečki).27	
Grafikon 9b: Katere negativne lastnosti opaziš kot posledico ukvarjanja s športom?(deklice)	27
Grafikon 10: Ali meniš, da ima šport pozitiven vpliv na tvoj učni uspeh?.....	28
Grafikon 10a: Ali meniš, da ima šport pozitiven vpliv na tvoj učni uspeh? (dečki).....	28
Grafikon 10b: Ali meniš, da ima šport pozitiven vpliv na tvoj učni uspeh? (deklice).....	28
Grafikon 11: Kakšen je bil tvoj učni uspeh v prejšnjih letih? (n = 14 nešportniki).....	29
Grafikon 11a: Kakšen je bil tvoj učni uspeh v prejšnjih letih? (n = 111 športniki).....	29

POVZETEK

V raziskovalni nalogi smo poskušale ugotoviti, kakšen vpliv ima športna aktivnost na učni uspeh in kako šport vpliva na motivacijo športnikov. Zanimalo nas je tudi, kakšne so koristi ukvarjanja s športom in odnos športnikov do dela v šoli. Najprej smo se v teoretičnem delu pozanimale o tem, kaj sploh je šport, zanimal nas je zgodovinski razvoj in njegov vpliv na človeka, še posebej na mlade. Na podlagi naših predvidevanj smo oblikovale hipoteze. Predvidevale smo, da se večina učencev na naši šoli aktivno ali rekreativno ukvarja s športom ter da imajo športniki boljši učni uspeh. Zanimalo nas je, ali učenci, ki se ukvarjajo s športom, krepijo lastnosti, ki jim pomagajo tudi na drugih področjih v življenju. Šport prinese tudi veliko koristi, recimo pri izboljšanju zdravja, sprostitvi in povezovanju z drugimi ljudmi. Kljub temu smo menile, da ima aktivno ukvarjanje s športom tudi negativne posledice, kot so recimo poškodbe. Da bi dobile odgovore na ta vprašanja, smo v raziskovalnem delu naredile anketo in intervjuvale našega učitelja športne vzgoje. Anketa je bila anonimna in sestavljena iz desetih vprašanj. Intervju je bil sestavljen iz osmih vprašanj in nam je pomagal dopolniti naše raziskovalne ugotovitve. Po končani anketi smo dobile 120 odgovorov, jih analizirale in prikazale v obliki grafov. Anketa nam je dokazala, da več kot polovica učencev na naši šoli aktivno trenira v klubu ter da so dekleta športno aktivnejša od dečkov. Največ učencev meni, da ima šport pozitiven vpliv na njihov učni uspeh, saj krepi lastnosti, ki pomagajo tudi na drugih področjih življenja.

Ključne besede: šport, učni uspeh

1 UVOD

O pomenu športa za zdravje je učil že Hipokrat, ki je trdil, da je gibanje čudežno zdravilo. Šport je zdravje, gibamo se lahko za rekreacijo in sprostitev ali profesionalno. Šport je pomemben za skladno delovanje telesa in duha, a žal vedno manj prepleten z našim življenjem, kar vpliva na njegovo kvaliteto.

Že stara ljudstva so se zavedala pomena redne vadbe in jo aktivno vključevala v vsakodnevno življenje, žal pa je bil omejen le na določene sloje, njegov namen pa je bil vojaški ali zabaven. Skozi stoletja se je šport populariziral, razvilo se je mnogo različnih oblik. Bolj kot kadarkoli se danes zavedamo, da je športna dejavnost pomemben del človekovega razvoja in je tako vključena v učni načrt osnovnih in srednjih šol. Tako smo se vsi prisiljeni na nek način ukvarjati z njim.

Šport krepi duha, spodbuja in razvija mnogo pozitivnih lastnosti, ki nam pridejo prav tudi na drugi področjih življenja. Naše telo je ustvarjeno za gibanje, zato redno ukvarjanje s športom predstavlja temelj zdravega življenja. Že sama gibalna ali telesna aktivnost lahko ugodno vpliva ne le na naše telesno, temveč tudi na naše duševno zdravje. Pri otroku, ki se redno in dovolj giba, opazimo pozitiven vpliv pri razvoju koordinacijskih finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za učenje, pisanje in risanje. Kot so pokazale raziskave, si gibalno aktivni otroci lažje in hitreje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo in učenje porabijo bistveno manj časa. Ljudje, ki se sistematično ukvarjajo s športom, navajajo boljšo učinkovitost pri delu, pozornost in dobro počutje.

Šport vpliva tudi na otrokovo psihično ali duševno zdravje, saj izboljšuje samopodobo in samospoštovanje, dobro vpliva na koncentracijo in s tem na učni uspeh, ugodno vpliva na duševno zdravje (zmanjšuje stres, tesnobo in depresijo) ter omogoča druženje in vzpostavljanje prijateljskih ter družinskih vezi. S športnim udejstvovanjem otroci skrbijo za svoje zdravje, saj se učijo spoštovati odraslega, ekipnega dela in samodiscipline.

Z raziskovalnim delom smo si zadale cilj, da preverimo pozitivne učinke športa na učni uspeh učencev, ki se aktivno ukvarjajo s športom.

1.1 Namen raziskovalne naloge

Za to temo raziskovalne naloge smo se odločile, saj smo vse športno aktivne, kar pomeni, da velik del svojega prostega časa namenimo športni vadbi. Posledično nam ostane manj časa za dodatne šolske dejavnosti in učenje. Znano je, da šport pozitivno vpliva na zdravje, nas pa je zanimalo, ali šport lahko pripomore tudi k boljšem učnem uspehu. Šport izboljša organizacijo, koncentracijo, samodisciplino, krepi samopodobo, zmanjšuje stres, pomaga pri organizaciji prostega časa, kar naj bi pozitivno vplivalo tudi na učenje in učni uspeh.

V raziskovalni nalogi želimo izvedeti, kakšen odnos imajo športniki do dela v šoli. Zanimalo nas je, kako šport vpliva na njihovo motivacijo in kakšen je njihov učni uspeh v primerjavi z nekom, ki se ne ukvarja s športom. Pomembno je tudi, kako si športniki organizirajo čas.

Sklepale smo, da bodo tisti, ki se ukvarjajo s športom imeli boljši učni uspeh in si znali bolje organizirati in izkoristiti čas.

1.2 Hipoteze

Oblikovale smo hipoteze, ki jih bomo potrdile ali ovrgle s svojim raziskovalnim delom.

Hipoteza 1: Večina anketiranih učencev se aktivno ali rekreativno ukvarja s športom.

Hipoteza 2: Učenci, ki se ukvarjajo s športom, imajo boljši učni uspeh.

Hipoteza 3: Učenci, ki se ukvarjajo s športom, krepijo lastnosti, ki jim pomagajo tudi na drugih področjih v življenju.

Hipoteza 4: Aktivno ukvarjanje s športom ima tudi negativne posledice.

1.3 Metodologija dela

Preden smo se podale v sam proces pisanja naloge, smo skušale nadgraditi svoje znanje o temi, ki smo se je nameravale lotiti (vpliv športa na učni uspeh). Začele smo s preučevanjem, kaj sploh je šport, kaj je učenje in kakšen vpliv ima šport na mlade. Brskale smo po spletu ter se pogovarjale z učitelji športa in našimi razredniki. Obiskale smo Mestno knjižnico Ljubljana ter poiskale literaturo in članke, predvsem na temo športa. Temeljito smo preučile temo raziskovalne naloge. Naučile smo se, kako napisati in oblikovati raziskovalno nalogo ter kako uporabljati različne računalniške programe, kot na primer programa Word, 1ka ...

V elektronski obliki smo s pomočjo programa 1ka izdelale in izvedle tudi anketo, ki je bila namenjena učencem predmetne stopnje naše šole. Razrednike smo prosile, da učenci to anketo rešijo na razrednih urah. Anketa je bila anonimna in je vsebovala 10 vprašanj zaprtega tipa. Po izvedbi ankete smo dobljene podatke analizirale ter jih prikazale v obliki grafov, s tem pa ovrgle ali podprle naše hipoteze.

V nadaljevanju smo izvedle tudi intervju z Vilijem Horvatom, učiteljem športne vzgoje na naši šoli. S tem intervjujem smo pridobile podatke in mnenja, ki so dopolnila naše raziskovalne ugotovitve.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Kaj je šport?

Šport je človekova dejavnost za krepitev telesne in/ali psihične zmogljivosti. Obsega vsako telesno dejavnost, ki vsebuje možnosti tekmovanja samega s seboj (npr. podiranje osebnega rekorda), z drugimi (npr. tekmovanje med dvema nogometnima ekipama) ali tekmovanje z naravnimi zakoni (npr. jadranje). Seveda pa večina športov sodi v več kot le eno izmed teh kategorij.

Veliko ljudi si misli, da je fizična aktivnost enako šport. Res je, da je vsaka fizična aktivnost lahko šport, vendar vsak šport ne more biti fizična aktivnost. Dober primer tega je šah, ki se je kar dobro uvedel kot šport, vendar ne vsebuje večje fizične aktivnosti. Tudi zaradi tega lahko rečemo, da je beseda šport pravzaprav nadpomenka besede fizična aktivnost.

Pod pojem šport spadajo tri osnovne oblike raznih dejavnosti. Prva je športna vzgoja, ki temelji na motoričnem izobraževanju in igrivosti. Druga je športna rekreacija, ki ima poudarek na ohranjanju in izboljšanju zdravja, sprostitvi, druženju ter na drugih pozitivnih lastnostih. Tretja pa je tekmovalni šport, kjer je poudarek na treningu z željo po doseganju čim višjega in boljšega rezultata.

Športnik/športnica je vsaka oseba, ki se redno ukvarja s športom. Glede na definicijo tega pojma so vsi učenci v osnovni šoli lahko športniki, saj so se, če ne drugod, »prisiljeni« ukvarjati s športom v okviru šolskega predmeta športna vzgoja. Dejstvo pa je, da se izven šolske obveznosti mnogi sploh ne ukvarjajo s športom, nekateri se z njim ukvarjajo zgolj rekreativno, so pa tudi tisti, ki trenirajo v kakšnem športnem klubu.

Vpliv športa, predvsem pa fizične aktivnosti na zdravje je, kot si že sami najbrž predstavljate, lahko zelo velik. Fizična aktivnost je pomembna za vzdrževanje telesne kondicije in prispeva k vzdrževanju zdrave telesne teže. Prav tako pomaga pri izgradnji in vzdrževanju zdrave kostne gostote, mišične mase in splošne moči ter gibljivosti sklepov. Prav tako pa tudi znižuje nivo kortizola, ki bi sicer predvsem pri starejši populaciji lahko povzročil številne telesne, pri mlajši pa predvsem številne mentalne zdravstvene probleme. Prav tako si z redno telesno aktivnostjo močno zmanjšate možnost, da razvijete diabetes tipa 2.

Pozitivni učinki fizične aktivnosti pa niso pri vseh posameznikih enaki, močno se razlikujejo glede na vrsto aktivnosti, veliko variacij pa je tudi zaradi genske sestave posameznika (nekateri na primer hitreje pridobijo mišično maso kot drugi).

Znanstveno dokazano je tudi, da redna fizična aktivnost izboljša spanje pri večini ljudi in tudi odpravlja nespečnost. Raziskano je bilo tudi to, da je optimalni čas za telesno vadbo 4 do 8 ur pred spanjem. Kljub temu pa je bilo dokazano, da fizična aktivnost kadarkoli v dnevu z izjemo izrazite aktivnosti kratek čas pred spanjem pozitivno vpliva na spanec. Fizična aktivnost je torej tudi zdrav, varen in poceni način za doseganje boljšega spanca.

2.2 Šport v preteklosti

Pozitivne učinke fizične aktivnosti so poznali že v antiki. Rimski politik, pravnik in filozof Marcus Ciccero je že 65 let pred Kristusom izjavil »mans sana in corpore sano« ali slovensko zdrav duh v zdravem telesu. Seveda pa so šport poznali že veliko pred tem. Prve dokaze športnih tekmovanj so našli na paleolitskih jamskih poslikavah, na katerih je upodobljen šprint in rokoborba. Če se pomaknemo nekaj tisoč let naprej v čas starega Egipta, okoli leta 2000 pr.Kr., lahko izvemo, da so se dobro razvile različne vrste športov (dvigovanje uteži, skok v daljino, plavanje, veslanje, lokostrelstvo, ribolov in atletika, rokoborba pa tudi prve igre z žogo). V antični Grčiji se je šport seveda še bolj razvil, v tem času pa so nastale tudi svetovno znane olimpijske igre, ki pa takrat niso bile prav dosti podobne tem, ki jih imamo danes. Skozi srednji vek se je šport seveda zelo razvil in modificiral. Je pa v tem času šport postal namenjen predvsem premožnejšim prebivalcem in ne celotni populaciji. Najpopularnejši športi v tem času so bili sabljanje, viteški dvoboji in konjske dirke. Ko je nastopila renesansa, se je šport iz predvsem plemiškega, vojaškega in splošno nasilnega okolja preobrazil v mirnejšo in bolj rekreativno obliko. Tudi zdravniki tega časa so močno priporočali šport in fizično aktivnost, saj so pravilno sklepali, da ta pozitivno vpliva na zdravje. Od začetka 19. stoletja se je šport konstantno razvijal, dokler ni postal to, kar poznamo danes. Prišlo je do razvoja različnih panog, disciplin - vsega tega, čemur navsezadnje danes rečemo šport.

Morda se sprašujete, kako je do športa sploh prišlo na začetku. Prvi športi seveda niso bili taki, kot jih poznamo dandanes. Včasih so se vsi športi vrteli okoli boja in/ali zabave drugih. Tak šport so bile na primer gladiatorske bitke, tek pred biki ali bikoborba. Ves šport pa je bil na tak

ali drugačen način povezan z vojaškim napredovanjem; skupinski športi so se razvili kot način, kako dokazati sposobnost za bojevanje pa tudi sposobnost za sodelovanje v ekipi (vojaški enoti).

Dandanes glede športa še zdaleč ni tako, z njim se (vsaj v Sloveniji) lahko ukvarja kdorkoli hoče. Tudi šport se je razvil v mnogo različnih panog, zato lahko skoraj vsak najde nekaj, kar ga veseli.

2.3 Vpliv športa na človeka

Naše telo je ustvarjeno za gibanje, zato redno ukvarjanje s športom predstavlja temelj zdravega življenja. Že sama gibalna ali telesna aktivnost lahko ugodno vpliva ne le na naše telesno, temveč tudi na naše duševno zdravje.

Gibalna aktivnost ima posebno vlogo že v zgodnjem otroštvu in je velik dejavnik otrokovega celostnega razvoja. Šport otroku omogoča celovito spoznavanje sveta. Za otrokov razvoj, krepitev in ohranjanje zdravja so pomembne različne oblike gibalne aktivnosti. Otroci potrebujejo redno fizično aktivnost za normalno rast, ohranjanje gibalne pripravljenosti ter razvoj gibalnih sposobnosti in navad. Otrok, ki je gibalno aktiven, ima tudi bolj razvite mišice in trdnjše kosti. Na splošno gibanje krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni, v dobi adolescence ali mladostništva pa izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti.

Pri otroku, ki se redno in dovolj giba, opazimo pozitiven vpliv pri razvoju koordinacijskih finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za učenje, pisanje in risanje. Kot so pokazale raziskave, si gibalno aktivni otroci lažje in hitreje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo in učenje porabijo bistveno manj časa.

Šport pozitivno vpliva tudi na otrokov čustveni razvoj. Ljudje, ki se ukvarjajo s telesno aktivnostjo, imajo po rezultatih raziskav manj depresij in anksioznosti. Gibanje in športno udejstvovanje delujeta kot pomembna preventivna in terapevtska dejavnika. Učinek telesne aktivnosti in gibanja je celo primerljiv s psihoterapijo in zdravljenju z antidepresivi. Obstaja veliko podatkov, da je delovanje telesne aktivnosti na izboljšanje simptomov anksioznosti in

depresije posledica psiholoških in nevrobioloških mehanizmov. Ljudje, ki se sistematično ukvarjajo s športom, navajajo boljšo učinkovitost pri delu, pozornost in dobro počutje.

Šport vpliva tudi na otrokovo psihično ali duševno zdravje, saj izboljšuje samopodobo in samospoštovanje, dobro vpliva na koncentracijo in s tem na učni uspeh, ugodno vpliva na duševno zdravje (zmanjšuje stres, tesnobo in depresijo) ter omogoča druženje in vzpostavljanje prijateljskih ter družinskih vezi. S športnim udejstvovanjem otroci skrbijo za svoje zdravje, saj se učijo spoštovati odraslega, ekipnega dela in samodiscipline. Gibalno in športno udejstvovanje je pri otrocih v obdobju poznega otroštva eden izmed najpomembnejših načinov oblikovanja pozitivne samopodobe ali pojmovanja samega sebe. Otrokova negativna samopodoba v obdobju poznega otroštva pa ne vpliva le na njegovo izogibanje športnim aktivnosti, temveč v njem ustvarja tudi občutek nesposobnosti za opravljanje večine vsakdanjih nalog na vseh življenjskih področjih. Čeprav je tak otrok lahko povprečno ali celo nadpovprečno inteligenčen, se ne želi vključiti v razne igre, počuti se nesposobnega celo za učenje. Za vključevanje v dejavnosti in raziskovanje okolja pa se le malo zanima. Vse to vodi k povišani anksioznosti. Tak otrok dosega na vseh življenjskih področjih rezultate, ki so daleč pod njegovimi resničnimi zmožnostmi.

Velik vpliv na količino športnega udejstvovanja imajo družina in starši, ki so otroku najbližje, ter okolje, vrtec ali šola, športni klubi, športne organizacije in podobno. Redno športno udejstvovanje v družini pomembno prispeva k oblikovanju otrokovega odnosa do športa nasploh in njegovega kasnejšega udejanjanja v življenju. Otroci tudi opazujejo, koliko in kako so njihovi starši telesno aktivni. Starši imajo pri gibanju otrok pomembno vlogo, saj jih motivirajo, spodbujajo in jim nudijo oporo v stresnih trenutkih.

Šport daje mladim možnost za samoizražanje, pomaga jim graditi samozavest, doživeti občutke uspešnosti, ustvarjati medsebojne odnose in se vključiti v družbo. Ti pozitivni učinki jim pomagajo, da se uprejo tveganjem in škodi, ki nastanejo zaradi tekmovalnosti, stresa in sedečega načina življenja, ki je že zelo pogosto prisoten v življenju mladih. Redno gibanje in športno udejstvovanje pa mladim preprečujejo številni dejavniki, kot so pomanjkanje časa in motivacije, premajhna podpora in vodenje odraslih, občutek zadrege ali nesposobnosti, pomanjkanje varnih prostorov za gibanje in šport ter prepogosto nepoznavanje koristi gibanja in športa.

2.4 Šport in zdravje

Obseg gibanja in športnega udejstvovanja med mladimi se v zadnjih desetletjih bistveno zmanjšuje po vsem svetu. Glavni krivec za to je vedno bolj razširjen sedeči način življenja. Vedno manj otrok hodi v šolo peš ali s kolesom. Preveč časa se porabi za gledanje televizije, igranje računalniških igranic, za delo z računalnikom, prepogosto na račun časa in priložnosti za telesno dejavnost in šport. V nekaterih državah se je zmanjšalo zagotavljanje redne športne vzgoje, prav tako se tudi zmanjšujejo možnosti, da bi bili mladi vsakodnevno športno aktivni izven šole. Zato se povečuje število mladih, ki telesno niso aktivni na način in do te mere, da bi lahko njihovemu športnemu udejstvovanju pripisali vlogo krepitve ali vsaj ohranjanja in varovanja zdravja. Tako stanje je posledica kombinacije različnih dejavnikov, kot so na primer zmanjšanje dostopnosti varnih površin za športno dejavnost, povečevanje priljubljenosti avtomobila kot transportnega sredstva in uporaba računalnikov oziroma televizijskih zaslonov kot oblike »rekreacije«. Zaradi tega prihaja do vse pogostejših obolenj, ki sicer niso značilna za mlajše, so pa povezana s pomanjkanjem gibanja ter z neprimerno prehrano.

Neaktiven in nezdrav življenjski slog vpliva zelo slabo na mlade in starejše, saj se poveča tveganje za nastanek številnih bolezni. Zaradi tega prihaja do porasta prekomerne telesne teže in pojava debelosti že pri najmlajših. V zadnjih 50 letih se je število oseb z debelostjo kar potrojilo. Raziskave kažejo, da je nezadostna telesna dejavnost povezana z razvojem različnih z zdravjem povezanih motenj in kroničnih nenalezljivih bolezni ter zaseda četrto mesto med dejavniki tveganja za splošno umrljivost v svetu.

Za zdravje potrebujemo uravnoteženo, varno in učinkovito telesno dejavnost, ki naj bo tudi primerno dozirana – tako glede intenzivnosti, pogostosti, raznovrstnosti, kot tudi glede trajanja. Otroci in mladostniki naj bi bili po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije vsak dan vsaj 60 minut zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni. Vsaj 3-krat tedensko pa naj bi izvajali visoko intenzivno telesno aktivnost in vaje za krepitev mišic in kosti.

Odrasli za ohranjanje zdravja potrebujejo 5-krat na teden po vsaj 30 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti, kot je hoja ali pa 3-krat na teden po vsaj 25 minut visoko intenzivne aktivnosti, kot je na primer tek. Učinkovite pa so tudi različne kombinacije telesnih dejavnosti obeh intenzivnosti.

Za starejše osebe in osebe s slabim ravnotežjem se priporoča, da vsaj tri dni v tednu izvajajo vaje za ravnotežje in preprečevanje padcev. Če posameznik ne more dosegati priporočene količine telesne dejavnosti, naj bo telesno dejaven v skladu s svojimi zmožnostmi in zdravstvenim stanjem.

Telesna aktivnost in gibanje pa nista pomembna samo za mlade, velik vpliv in pomen imata tudi na starejše in odrasle, saj krepi imunski sistem, preprečujeta zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni. Gibalna aktivnost je tako eden izmed najpomembnejših preventivnih dejavnikov pred pojavom srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni in rakavih obolenj. Raziskave so potrdile da telesna vadba in športno udejstvovanje vplivata na bolj zdravo staranje. Redna telesna vadba pa izboljša ne samo telesno kondicijo, temveč tudi spoznavne, funkcionalne in vedenjske sposobnosti pri bolnikih z Alzheimerjevo demenco. V raziskavah so ugotovili, da pri bolnikih z multiplo sklerozo, možgansko kapjo in pri bolnikih po poškodbi glave zaradi telesne aktivnosti pride do izboljšanja spoznavnih sposobnosti, boljšega počutja in s tem pomembno boljše kvalitete življenja. Bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 pa se lahko skoraj pozdravijo, oziroma podaljšajo svoj čas zdravja z rednim gibanjem in telesnimi dejavnostmi.

Redna telesna aktivnost in gibanje sta ključnega pomena za zdrav življenjski slog in zdravo ter dolgo življenje.

2.5 Pozitivni vidiki ukvarjanja s športom

Sistem vrednot ima pri športnikovi odločitvi o vztrajanju v izbranem športu velik pomen. Šport lahko pojmuje kot družbeni pojav, njegova vloga in mesto pa sta odvisna od stopnje razvitosti družbenih potreb. Šport v družbi ni vrednota sama po sebi, ampak je športna dejavnost eno izmed najpogostejših sredstev za doseganje splošnih in posebnih družbenih ciljev. Osnovna družbena vrednost športa je v tem, da kot posebna družbena dejavnost lahko pomembno pripomore k ravnotežju med posamičnimi in družbenimi potrebami in cilji. Šport lahko predstavlja osebno vrednoto, ki izpopolnjuje značilnosti tistega, kar posameznik od športa pričakuje. Poznavanje vrednot, ki imajo prednostno mesto v posameznikovem življenju, omogoča športniku natančno usmeritev na cilje, ki jih potem uspešno doseže. Že samo spoznanje, da je šport družbeno cenjen, pripisujejo se mu tudi pozitivne lastnosti,

doživljanje športa prikazuje kot vrednoto. Pri tem je potrebno povedati, da je sprejemanje športa kot vrednote neodvisno od neposrednih izkušenj.

Zelo pomembno pri mladih, ki se ukvarjajo s športom, je tudi usklajevanje šolskih obveznosti s športom. Večina tekmovalnih športov zahteva predanost celega človeka. Mladi športniki se tako soočijo z veliko dela, dolgotrajnimi treningi in s številnimi tekmovalji. Športniki imajo zato manj časa za šolsko delo – pisanje nalog, učenje, ponavljanje, obiskovanje predavanj. To je lahko zelo stresno, vendar pa lahko ta stres premagamo z dobro organizacijo. V športu se namreč mladi že zelo zgodaj naučijo pametno razporejati svoj čas in ga nato dobro izkoristiti. Športniki, ki se aktivno ukvarjajo s športom, so navadno tudi zelo dobri učenci, saj čas, ki ga namenijo šolskim obveznostim, maksimalno izkoristijo. Ukvarjanje s športom nam poleg zdravega življenja, druženja in spoznavanja lastnih zmožnosti omogoča tudi učenje življenjsko pomembnih spretnosti, kot so organizacija, načrtovanje lastnega časa, natančnost, vztrajnost in skrbnost.

Starši so tisti, ki vplivajo na to, da se mladi športniki začnejo ukvarjati s tekmovalnim športom. Vplivajo tudi na to, kako se bo njihova kariera razvijala. Športnik v svoji karieri prehaja od športa mladih do stopnje vrhunškega tekmovalnega športa tako, da uspešno uresničuje naloge in izzive vsake karierne stopnje kot tudi zahteve prehodov med stopnjami. Športna kariera pa ne poteka gladko in kontinuirano. Dogodki, ki usmerjajo njen potek, so prehodi, ki od posameznika zahtevajo prilagajanje in spoprijemanje s spremembami. Ukvarjanje s športom oziroma športna aktivnost naj bi slehernemu posamezniku predstavljala pomemben del njegovega življenja. Šport je sredstvo, ki vpliva na celovito ravnovesje človeka in je odlična protiutež vsakdanjim naporom in delovnim obveznostim, hkrati pa zagotovo koristno vpliva na človekovo duševnost. To potrjujejo številne raziskave, ki dokazujejo, da športna aktivnost res pripomore k izboljšanju kakovosti življenja. Seveda so iz tega izvzete posamezne oblike vrhunškega športa, ki v nekaterih panogah postaja nezdrav in problematičen in tako poleg pozitivnih s seboj prinaša tudi negativne vplive (uporaba nedovoljenih poživil, možnost nastanka različnih poškodb, veliki psihološki pritiski ...). Dober učni uspeh ne zahteva zgolj intelektualnih spretnosti oziroma visoko stopnjo kognitivnega razvoja, temveč tudi emocionalno in socialno zrelost, telesno vzdržljivost in dobro razvite motorične sposobnosti. Posamezne spretnosti in sposobnosti različno vstopajo v ospredje pri

posameznih predmetih, vsebinah in načinih dela in se združujejo v celoto v rezultatu splošnega letnega šolskega uspeha.

Ukvarjanje s športom oziroma športna aktivnost naj bi slehernemu posamezniku predstavljala pomemben del njegovega življenja. Šport je sredstvo, ki vpliva na celovito ravnovesje človeka in je odlična protiutež vsakdanjim naporom in delovnim obveznostim, hkrati pa zagotovo koristno vpliva na človekovo duševnost. To potrjujejo številne raziskave, ki dokazujejo, da športna aktivnost res pripomore k izboljšanju kakovosti življenja. Šport nam poleg zdravega telesa, druženja in spoznavanja lastnih zmožnosti nudi tudi možnost za učenje življenjsko pomembnih spretnosti, kot so organizacija, načrtovanje lastnega časa, natančnosti, vztrajnost, skrbnosti.

Čeprav je redko omenjeno, sodi med pomembnejše vidike ukvarjanja s športom pri mladih tudi usklajevanje šolskih obveznosti s športom. Ukvarjanje z večino tekmovalnih športov zahteva precej predanosti, veliko dela, časovno dolgotrajne treninge in tekmovanja ter zgodnje intenzivno vključevanje. Športniki imajo zato manj časa za šolsko delo –pisanje nalog, učenje, ponavljanje, obiskovanje predavanj, ... To je za mladostnika precej stresno, vendar ta stres lahko premagujemo s pomočjo dobre organizacije. V športu se namreč mladi že zelo zgodaj naučijo pametno razporejati svoj čas in ga dobro izkoristiti. Dobro vedo, da imajo popoldne le omejeno količino časa (ponavadi ne več kot 2-3 ure) za naloge in učenje in ta čas potem tudi izkoristijo na tak način, da opravijo svoje obveznosti. Pri organizaciji časa lahko zelo prav pride vodenje dnevnika ali urnika, s katerim si svoj čas razporedimo. Opažamo, da so pogosto ravno športniki med najbolj uspešnimi učenci –predvsem zato, ker znajo organizirati svoj čas in ga tudi znajo izkoristiti. Kadar športniki prekinejo s kariero zaradi pomanjkanja časa za šolske obveznosti, je večkrat učinek ravno obraten; zaradi občutka, da imajo zdaj časa na pretek, ga slabše izkoristijo in pričakovanega izboljšanja v šoli največkrat ni.

Motivacija je zelo kompleksna in ima v športnikovem življenju zelo pomembno vlogo, vendar se ravno pri športu dogaja, da veliko trenerjev in učiteljev pojma motivacije ne razume pravilno. Posebej pri treniranju, ki je zelo konzervativno delo, so trenerji izredno neinovativni in najraje trenirajo oz. učijo tako, kot so se sami naučili. Uporabljajo enake metode učenja ter enake vaje, kar povečuje napake v razumevanju motivacije. Številni trenerji so prepričani, da je motivacija pri otroku prirojena in da se nanjo ne da vplivati. Ko naletijo na dokaj nemotiviranega igralca, ga poskušajo motivirati, vendar če to ne uspe, ga enostavno prepustijo

samemu sebi. To načeloma vodi k temu, da se otrok preneha ukvarjati s športom. Pogosto se pojavlja vprašanje, kdaj je prava starost za začetek tekmovalnega športa. Odgovor na to vprašanje je zelo kompleksen. Vpliv ima otrokov telesni, duševni in socialni razvoj, njegova psihološka pripravljenost ter pravilen pristop staršev in trenerjev. Danes je vse bolj pogosta zgodnja specializirana športna vadba otrok, ki pa se pogosto osredotoča na otrokovo telesno višino in stopnjo razvoja motoričnih spretnosti in ne upošteva zrelosti otrok. Psihološka pripravljenost se nanaša na razvojno-psihološke perspektive, ki upoštevajo, da otrok ni miniatura odraslega človeka. Pomembno je, v kakšni meri športna udeležba spodbuja oziroma zavira otrokov razvoj na različnih področjih. Pot do vrhunskega športnega rezultata je skrbno načrtovan in dolgotrajen proces, saj delo z mladimi športniki zahteva specifičen pristop brez prehitevanj in bližnjic.

2.6 Intervju z učiteljem športne vzgoje Vilijem Horvatom

Zakaj menite, da je pouk športa v šoli pomemben?

Iz več vidikov. Prvi je ta, da se tako kot je po učnem načrtu predvideno, učence gibalno upismeni. To pomeni, da imate dovolj znanja iz izkušenj, da lahko v življenju potem določeno telesno gibanje tudi sami izvajate. Pomembno je, da veste, kaj je dobro za vas in s čim se radi ukvarjate oziroma kaj vas motivira. V osnovni šoli vam predstavljamo dejavnosti med športom, tako da lahko potem sami izberete, kaj vam je približno všeč ali kaj vas zanima. Druga stvar pa je, da je gibanje povezano tudi z razvojem možganov. Zdi se mi zelo pomembno, da v šoli pridobite čim več različnih gibalnih znanj in čim več gibalnih izkušenj in s tem trenirate tudi možgane. Čeprav se te povezave ne vidi, se pa v zadnjem času vedno bolj raziskuje povezava med gibanjem in možgani. Na splošno se vidi in ugotavlja, da je šport zmerom bolj pomemben tudi za razvoj možganov. Torej ta dva sta glavna razloga. Tretji razlog je, da imate v šoli tudi nekakšen razbremenilni predmet, kjer lahko malo zadihate, se sprostite, tako da lahko malo spremenite svojo dnevno rutino v šoli.

Kakšne so gibalne sposobnosti učencev v današnjih časih?

Rekel bi, da se to najbolj pozna pri kakšni kondiciji oziroma aerobni vzdržljivosti in moči, recimo zgornjega dela telesa, kot so roke. To lahko primerjam iz svojega otroštva, ko smo se veliko več naravno gibalno v prostem času, recimo s kakšnim plezanjem po raznoraznih stvareh. Zdaj pa je tega vedno manj in bi rekel, da se tudi pri kondiciji zelo pozna, ker smo tudi mi veliko več časa preživel zunaj. Vi veste, da ga zdaj malo več za telefoni ali tablicami in je vse to potem povezano s tem, da nimate neke naravne kondicije. Na grobo bi rekel, da tudi manj kot prejšnje generacije, ni pa nujno, da velja za vse. Če nekdo trenira in se redno ukvarja s športom, je v teh spretnostih precejšnja razlika. Tudi koordinacija se mi zdi, da je upadla, to se vidi najbolj pri poligonu nazaj pri športno vzgojnem kartonu. Tam so rezultati slabši, tudi pri športnikih, v primerjavi z našimi generacijami, kjer smo bili pri tem precej bolj spretni. Tako se mi zdi, da so pri vas te spretnosti dokaj upadle.

Katere vrline šport krepi pri učencih?

Torej tisti, ki se športa loti, kot je treba, bo sigurno razvil neko vztrajnost, sploh pri športu, kjer je treba vztrajati in trenirati. Rekel bi, da krepite tudi socialne veščine, ko igrate v skupini

kakšno igro in se morate pogovarjati, se usmerjati in spodbujati. Te stvari so bile vedno prisotne in se jih tudi s športom da krepiti. Če je marsikoga tudi strah, recimo pred višino ali padci, se pri športu to tudi uči, izniči ali vsaj omili. Zdi se mi, da potem nima več toliko strahu pred določenim športom, ker se to tukaj nauči in vidi, da ni tako hudo.

Kateri so najbolj priljubljeni športi med učenci?

Definitivno bi rekel igre z žogo, kot so nogomet, košarka in na naši šoli tudi odbojka. Potem pa so tu tudi klasične ali staromodne igre, recimo lovljenje, med dvema ognjema in finska. Čeprav se to igrajo večinoma samo mlajši in starejši ostajajo samo še pri klasičnih igrah z žogo oziroma športih z žogo. Pri fantih bi glede tega rekel tudi, da so bolj nagnjeni k temu, dekleta pa v manjši meri in je več samo podajanja z žogo. To se vidi najboljše pri nevedenih urah.

Kakšna je razlika med učenci športniki in nešportniki?

Športniki so, celostno gledano, bolj spretni in imajo več motoričnih sposobnosti. Prav tako imajo tudi več kondicije. Zdi se mi, da lažje izvajajo zahtevne vaje dlje časa ali pa igrajo intenziven šport celo uro, ne da bi se utrudili. Nešportniki imajo običajno slabšo kondicijo. Med nešportniki se najpogosteje znajdejo tudi tisti, ki so glede fizičnih sposobnosti podpovprečni. Poleg tega dobim vtis, da imajo nešportniki manj motivacije in delovnih navad v zvezi s športom. Seveda to ne velja vedno; opazil sem tudi športnike, ki niso navdušeni nad ostalimi športi, le nad tistimi, ki ga trenirajo.

Ali ima šport vpliv na učni uspeh?

Verjamem, da ga ima. Če se otrok dovolj giba, še posebej pred začetkom osnovne šole, se njegovi možgani razvijajo hitreje in morda tudi na drugačen način.

Mislím, da ima športnik večjo sposobnost učenja in ohranjanja koncentracije, kar je ključno tudi za učenje. Športniki se zdijo sposobni hitreje in bolje obvladovati informacije ter jih povezovati. Seveda to ne velja vedno, vendar menim, da imajo športniki več prednosti pri učenju ter posledično pri učnem uspehu. Zdi se mi, da porabijo manj časa za osvajanje enake količine znanja kot nekdo, ki ima "slabšo kondicijo" možganov.

Ali opazite kakšne negativne lastnosti?

Da, seveda. Prva stvar, ki mi pade na pamet, je pretirana tekmovalnost. Športniki so včasih pripravljeni kršiti pravila, nespoštovati fair-playa in nasprotnika samo zato, da dosežejo zmago ali uspeh. Pretirana tekmovalnost se mi zdi največja negativna lastnost.

Druga negativna lastnost, ki je morda malo bolj zanimiva, je, da se nekateri ljudje preveč obremenjujejo s športom. Menim, da je pomembno paziti, da zaradi športa ne prihaja do pretiranega pritiska, saj ima vse svoje meje. Včasih se športniki morajo za trenutek ustaviti, da ohranijo dolgoročno motivacijo za šport. Pretirano obremenjevanje lahko privede do prekomernega treninga in posledično do poškodb. Žal so v današnjem času tudi hujše poškodbe, ki jih prej nismo poznali. Zato je pomembno paziti, da ne pride do pretiranih treningov.

Kakšno je vaše splošno mnenje o športu?

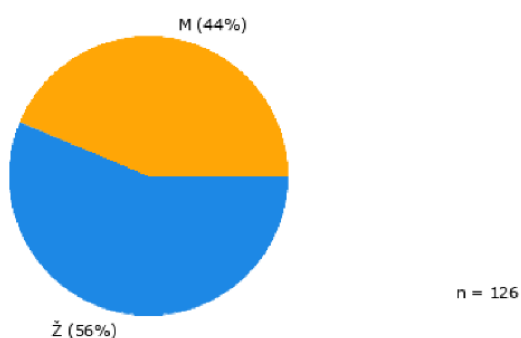
Mislim, da bi se vsak moral zavedati, kako pomemben je šport oziroma gibanje za človeka, ne samo za telesni razvoj, temveč tudi za razvoj psiholoških in osebnostnih lastnosti. Ljudje bi se morali tega bolj zavedati.

Prav tako se mi zdi pomembno, da vsak posameznik najde vsaj en šport, s katerim se ukvarja. Zato menim, da je ključno vključevati različne športe v šolsko vadbo, da imajo vsi priložnost preizkusiti različne dejavnosti. Za učence pa je pomembno, da res dajo priložnost vsakemu športu, ne da bi že na začetku menili, da to ni zanje, ampak da se vsaj potrudijo in poskusijo. Tako bodo lahko našli več športov ali dejavnosti, ki jim bodo všeč ali pa jih bodo navdušile, da jih bodo želeli še naprej izvajati.

3 RAZISKOVALNI DEL

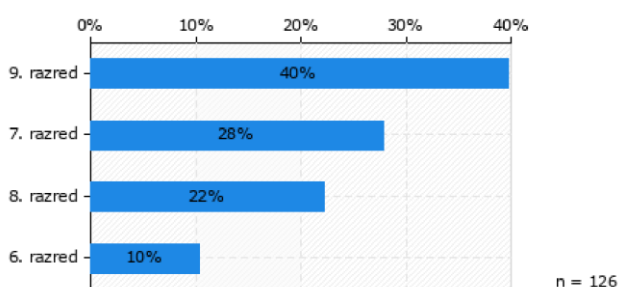
3.1 Rezultati

Da bi ugotovile, kakšen je vpliv športa na učni uspeh pri učencih na naši šoli, smo sestavile anketni vprašalnik, ki je zajemal 10 vprašanj. Vprašanja smo sestavile tako, da smo se osredotočile na teme, ki so nas najbolj zanimale. Zanimalo nas je, ali se učenci ukvarjajo s športom, s katerim športom se ukvarjajo, koliko časa mu namenijo, kakšen vpliv ima na učni uspeh ... Anketo smo sestavile v spletnem programu 1ka ter jo razdelile med učence preko spletne povezave. Pri tem so nam pomagali tudi učitelji in razredniki, ki so povezavo objavili v spletnih učilnicah in prosili učence, da jo izpolnijo.



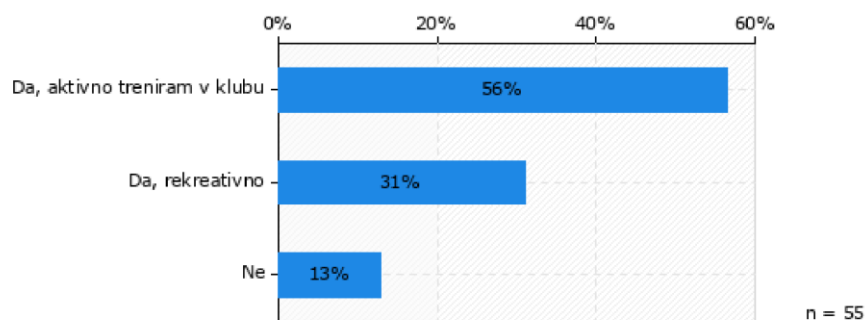
Grafikon 1: Spol učencev (n=126)

Našo anketo je rešilo 126 učencev naše šole. Od tega je anketo rešilo 44 % učencev in 56 % učenk.

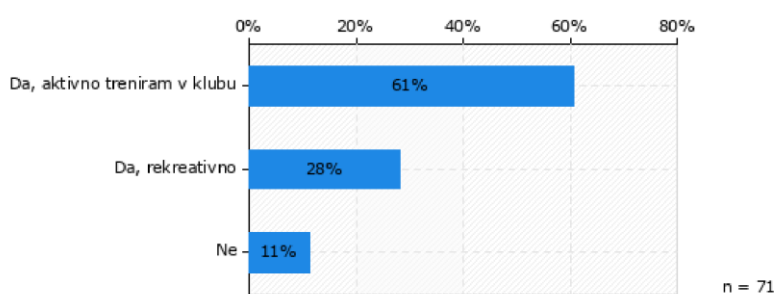


Grafikon 2: Kateri razred obiskuješ? (n=126)

Anketa je bila namenjena učencem predmetne stopnje. Nanjo se je odzvalo največ devetošolcev, kar je 40 % vseh anketirancev. Visok odziv je bil tudi s strani učencev in učenk sedmih razredov in sicer 28 %. Od vseh anketirancev je bilo 22 % učencev osmega razreda. Najmanj izpolnjenih anket pa smo prejele od učencev in učenk 6. razreda, le 10 %.

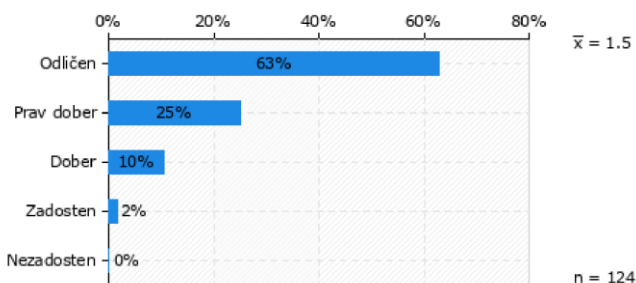


Grafikon 3: Ali se ukvarjaš s športom? (n = 55, dečki)



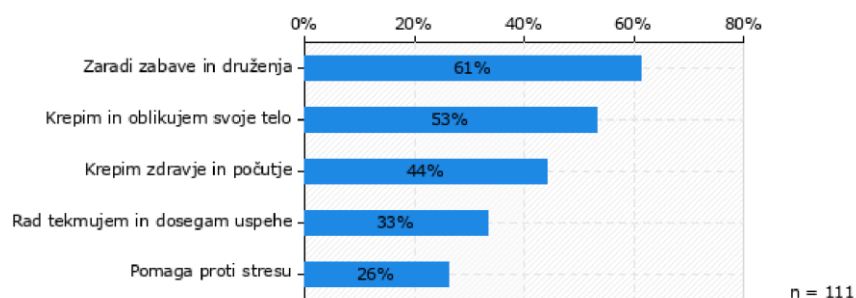
Grafikon 3a: Ali se ukvarjaš s športom? (n = 71, dekleta)

Ugotovile smo, da se velika večina učencev na naši šoli ukvarja s športom. Več kot polovica anketiranih šport aktivno trenira v klubu. Ugotovile smo, da so dekleta športno aktivnejša od dečkov. Saj se le 11 % deklic sploh ne ukvarja s športom, v primerjavi s 13 % dečkov. Prav tako višji odstotek deklic aktivno trenira v klubih, kjer aktivno trenira 56 % dečkov in kar 61 % deklic. Rekreativno pa se s športom ukvarja 31 % dečkov in 28 % deklic.



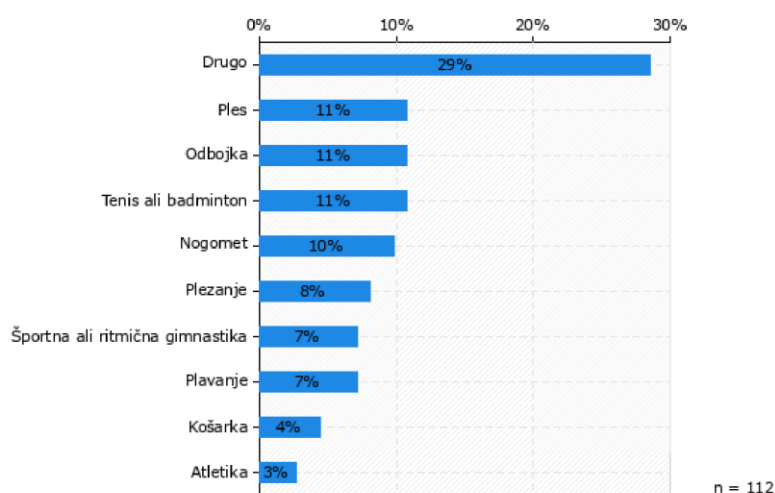
Grafikon 4: Kakšen je bil tvoj učni uspeh v prejšnjih letih? (n = 124)

Anketirance smo vprašale tudi, kakšen je bil njihov učni uspeh v prejšnjih letih. Ugotovile smo, da je bilo največ, kar 63 % anketirancev v prejšnjih letih odličnih. Četrtnina oz. 25 % anketirancev je imelo prav dober učni uspeh. Le 2 % učencev, ki so izpolnili anketo, je imelo zadosten učni uspeh, nihče pa ni bil nezadosten.



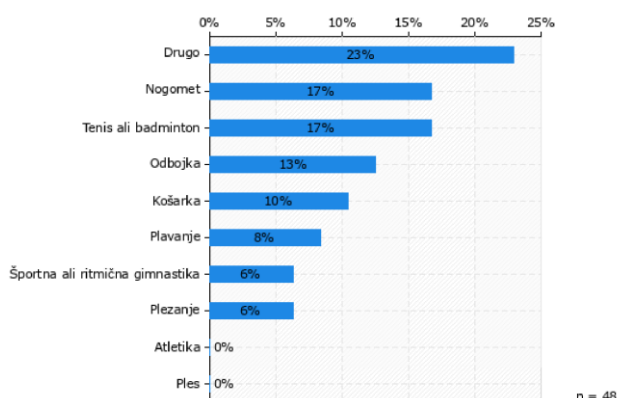
Grafikon 5: Zakaj se ukvarjaš s športom? (n = 111)

Med učenci je, sodeč po grafu, glavni razlog, zakaj se ukvarjajo s športom, zabava in druženje. Takoj za tem pa sledi razlog, da šport krepi in oblikuje telo. Veliko učencev je omenilo tudi, da šport krepi zdravje in počutje, trenirajo pa tudi zaradi tekmovanj in doseganja uspehov. Ugotovimo pa, da se jih je najmanj odločilo za odgovor, da šport pomaga proti stresu. To seveda ni preveč presenetljivo, saj je lahko ukvarjanje s športom v nekaterih primerih celo bolj stresno ali pa se učenci še ne zavedajo stresa.



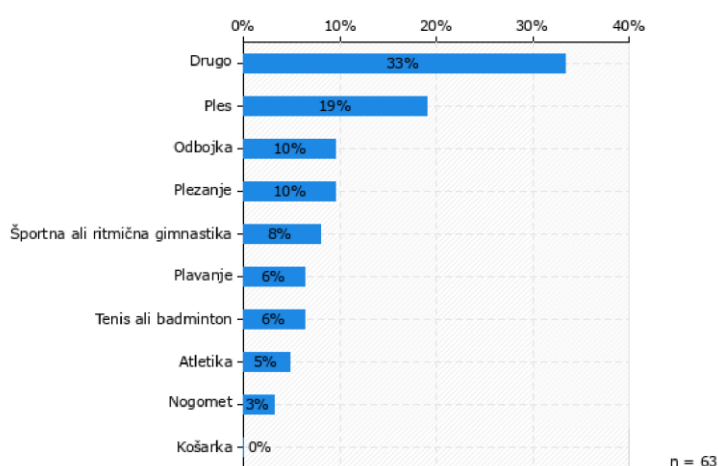
Grafikon 6: S katerim športom se ukvarjaš? (n = 112)

Čeprav je bilo naštetih veliko možnosti med športi, je večina učencev izbrala odgovor drugo. So pa druge najbolj izbrane možnosti ples, odbojka, tenis ali badminton. Ni bilo za pričakovati, da je večina učencev izbrala šport, ki ni med ponujenimi opcijami. Iz tega sklepamo, da je na trgu ponudba športnih dejavnosti zelo pestra in zanimanje učencev zelo različno.



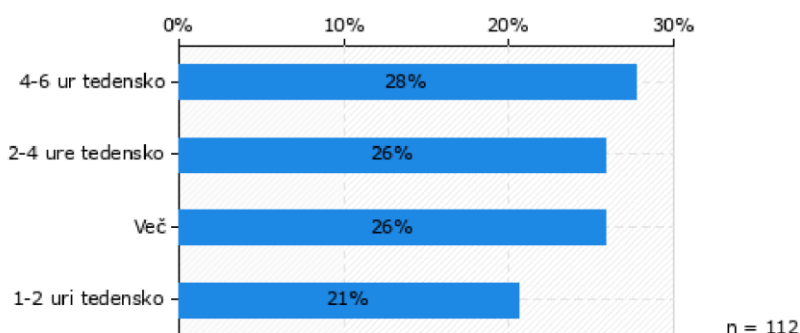
Grafikon 6a: S katerim športom se ukvarjaš? (n = 48, dečki)

Graf prikazuje, koliko odstotkov fantov se ukvarja z določenim športom. Vidimo lahko, da je največ fantov izbralo športe, ki niso naštet med možnostmi. Najbolj izbran šport, ki je med izbiro, je nogomet, tenis ali badminton. Atletika in ples sta najmanj priljubljena, saj se za njiju ni odločil nihče od učencev moškega spola. Priljubljeni športi med fanti so še odbojka, košarka, plavanje, športna ali ritmična gimnastika in plezanje.



Grafikon 6b: S katerim športom se ukvarjaš? (n = 63, dekleta)

Največ odstotkov deklet se ukvarja s športom, ki ni bil med naštetimi. Kar 19 % se jih ukvarja s plesom. Takoj za njim mu sledita odbojka in plezanje. Nekaj deklet se ukvarja tudi s športno ali ritmično gimnastiko, plavanjem, tenisom ali badmintonom, atletiko in nogometom. Šport, s katerim se ne ukvarja nobena od anketiranih učenk, je košarka.



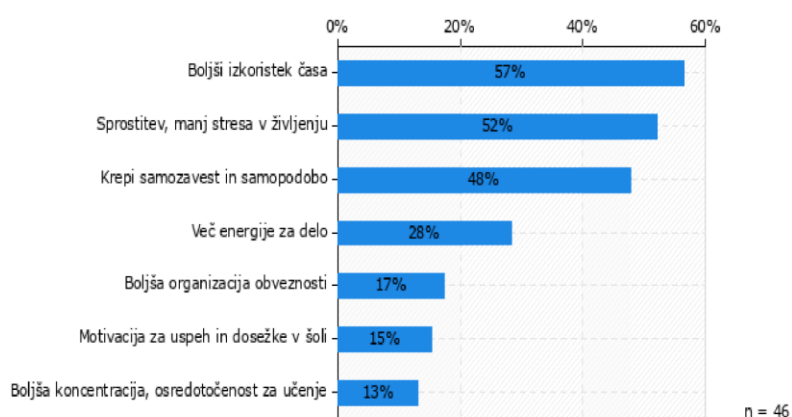
Grafikon 7: Koliko ur tedensko nameniš športu in treningom? (n = 112)

Na vprašanje je največ učencev odgovorilo, da se s športom in treningom ukvarja 4-6 ur tedensko. Nekaj manj učencev je odgovorilo, da se s športom in treningi ukvarja 1-2 uri tedensko, nekaj pa celo več kot 6 ur tedensko.



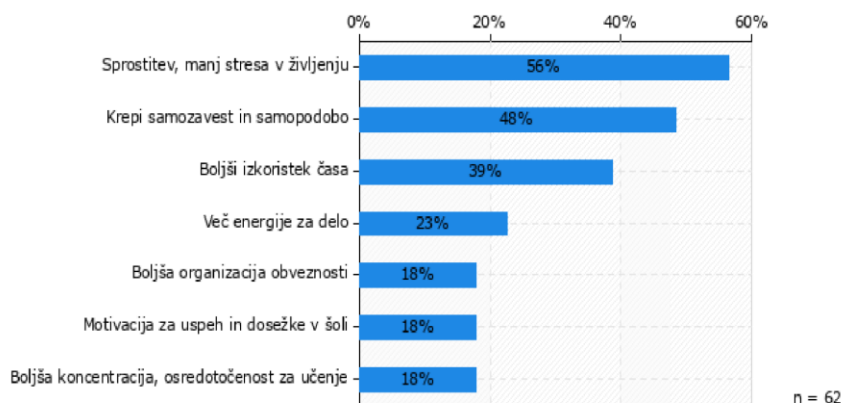
Grafikon 8: Katere pozitivne lastnosti pri tebi krepi šport? (n = 108)

Učenci so lahko izbrali več odgovorov. Ko smo učence vprašale, katere pozitivne lastnosti pri njih krepi šport, smo ugotovile, da kar 55 % učencem šport ponuja sprostitev in manj stresa v življenju. Šport pri 48 % učencev krepi samozavest in samopodobo, 46 % učencem pomaga pri boljšem izkoristku časa. Četrtnina učencev meni, da jim šport daje več energije za delo, 18 % učencev pa zaradi njega bolje organizira svoje obveznosti. 17 % učencev je odgovorilo, da jim šport ponuja motivacijo za uspehe in dosežke v šoli, 16 % učencev pa je odgovorilo, da imajo zaradi športa boljšo koncentracijo in osredotočenost za učenje.



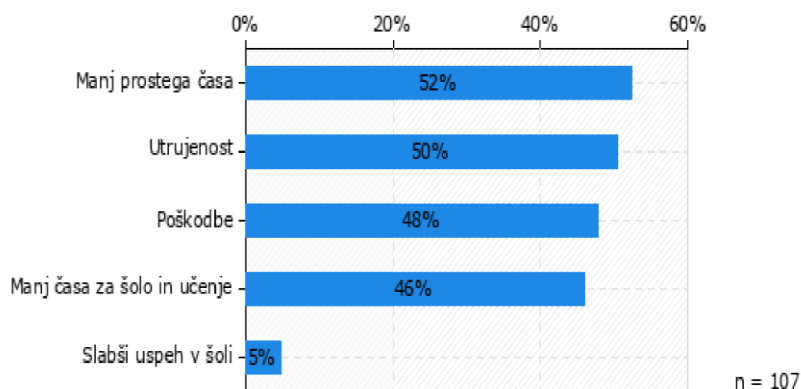
Grafikon 8a: Katere pozitivne lastnosti pri tebi krepi šport? (n = 46, dečki)

Kar 57 % vprašanih fantov je odgovorilo, da jim šport pomaga pri boljšem izkoristku časa in 52 % fantov meni, da jim šport ponuja sprostitev in manj stresa v življenju. Šport pri 48 % fantov krepi samozavest in samopodobo, 28 % pa daje več energije za delo. Boljšo organizacijo obveznosti šport spodbuja pri 17 %, motivacijo pa pri 15 % fantov. Le 13 % učencev pa meni, da jim šport pomaga pri boljši koncentraciji in osredotočenosti za učenje.



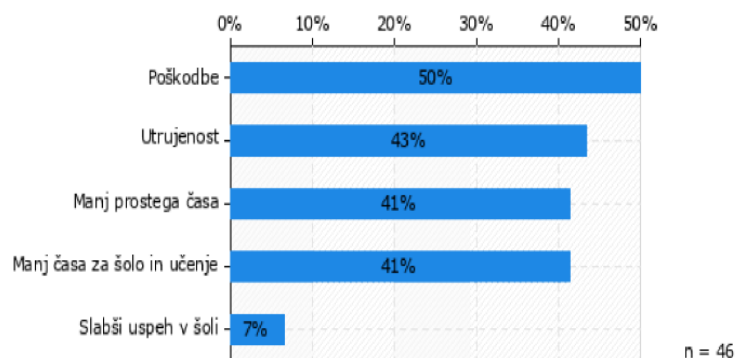
Grafikon 8b: Katere pozitivne lastnosti pri tebi krepi šport? (n = 62, deklice)

Na vprašanje, katere pozitivne lastnosti pri učencih krepi šport, so dekleta odgovorila drugače kot fantje. 56 % učenk je odgovorilo, da njim šport ponuja sprostitev in manj stresa, 48 % deklet pa meni, da šport krepi samozavest in samopodobo. Le 39 % deklet šport pomaga pri boljšemu izkoristku časa, 23 % dekletom pa daje več energije za delo. Šport kar 18 % učenkam pomaga pri boljši organizaciji obveznosti, boljši koncentraciji in osredotočenosti ter jim daje motivacijo za uspehe in dosežke v šoli.



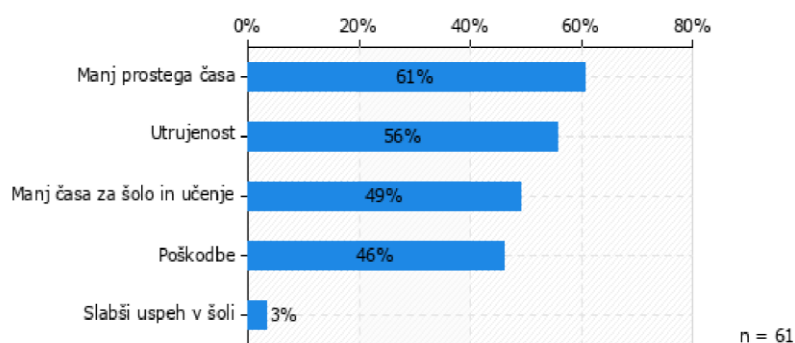
Grafikon 9: Katere negativne lastnosti opaziš kot posledico ukvarjanja s športom? (n = 107)

Ugotovile smo, da 52 % učencev kot negativno posledico ukvarjanja s športom opazi manj prostega časa, kar 50 % učencev pa opazi utrujenost. Ukvarjanje s športom 48 % učencem lahko prinaša poškodbe in 46 % učencev manj prostega časa za šolo in učenje. Le 5 % vprašanih učencev meni, da je slabši uspeh v šoli negativna posledica športa. Učenci so lahko izbrali več odgovorov.



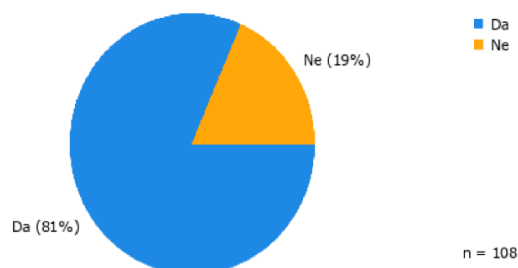
Grafikon 9a: Katere negativne lastnosti opaziš kot posledico ukvarjanja s športom? (n = 46, dečki)

Polovica (50 %) fantov meni, da so poškodbe negativna posledica ukvarjanja s športom, 43 % pa opazi utrujenost. Manj prostega časa in manj časa za šolo in učenje opazi 41 % vprašanih fantov. Slabši uspeh v šoli pa kot negativno posledico športa navaja le 7 % fantov.



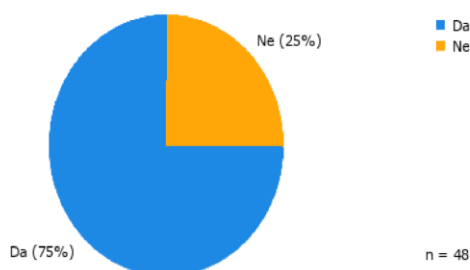
Grafikon 9b: Katere negativne lastnosti opaziš kot posledico ukvarjanja s športom? (n = 61, deklice)

Več kot polovica vprašanih učenk, kar 61 % meni, da imajo zaradi športa manj prostega časa, 56 % deklet pa opazi utrujenost kot posledico športnega udejstvovanja. Manj časa za učenje in šolo ima 49 % deklet, vendar le 3 % deklet meni, da je slabši uspeh v šoli posledica športa. 46 % učenk je mnenja, da so poškodbe negativna lastnost, ki je posledica ukvarjanja s športom.



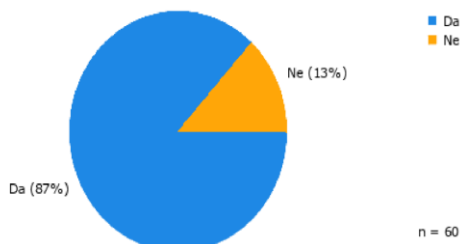
Grafikon 10: Ali meniš, da ima šport pozitiven vpliv na tvoj učni uspeh? (n = 108)

Zanimalo nas je, ali učenci menijo, da ima šport pozitiven vpliv na njihov učni uspeh in kar 81 % učencev je odgovorilo z da. Preostalih 19 % učencev pa meni, da šport nima pozitivnega vpliva na njihov učni uspeh.



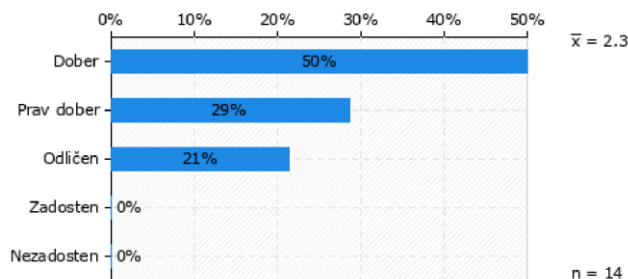
Grafikon 10a: Ali meniš, da ima šport pozitiven vpliv na tvoj učni uspeh? (n = 48, dečki)

Ugotovile pa smo, da četrtnina (25 %) vprašanih fantov misli, da šport ne vpliva pozitivno na njihov učni uspeh. Kar 75 % fantov pa meni, da šport pozitivno vpliva na učni uspeh.

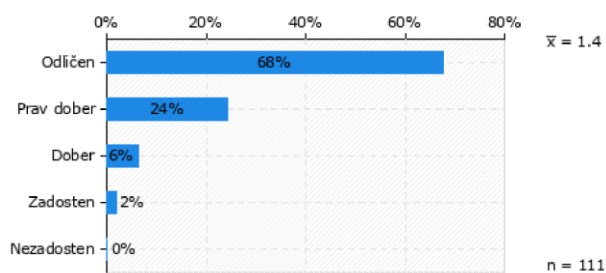


Grafikon 10b: Ali meniš, da ima šport pozitiven vpliv na tvoj učni uspeh? (n = 60, dekleta)

Večina vprašanih deklet, kar 87, % verjame, da šport pozitivno vpliva na učni uspeh, ostalih 13 % učenek pa meni, da šport nima pozitivnega vpliva na učni uspeh. Iz tega sklepamo, da dekleta in fantje v večini menijo, da ima šport pozitiven vpliv na učni uspeh.



Grafikon 11: Kakšen je bil tvoj učni uspeh v prejšnjih letih? (n = 14 nešportniki)



Grafikon 11a: Kakšen je bil tvoj učni uspeh v prejšnjih letih? (n = 111 športniki)

Iz zgornjih grafikonov lahko razberemo, da imajo učenci, ki se ukvarjajo s športom vsaj rekreativno, povprečno boljši učni uspeh kot njihovi vrstniki, ki se s športom ne ukvarjajo. Od učencev športnikov je kar 68 % učencev odličnih, med nešportniki pa je bilo odličnih le 21 % učencev. Največ učencev nešportnikov je imelo dober učni uspeh, medtem ko je od učencev športnikov le 8 % imelo učni uspeh slabši kot prav dober. Negativnih učencev pa ni bilo niti med športniki niti med nešportniki.

3.2 Razprava

Pred pričetkom naše raziskave smo oblikovale štiri hipoteze, ki so nas vodile skozi naše raziskovalno delo. Glede na odgovore na naš anketni vprašalnik, na intervju z učiteljem športne vzgoje in glede na prebrano v strokovni literaturi smo prišle do naslednjih ugotovitev.

Prvi hipotezi (Večina anketiranih učencev se aktivno ali rekreativno ukvarja s športom) lahko brez zadržkov pritrdimo. Neizpodbitni dokaz za to so rezultati naše ankete, s katero smo ugotovile, da se kar 88 % učencev s športom ukvarja bodisi rekreativno ali pa aktivno trenira v klubu, le 12 % učencev pa se s športom ne ukvarja. Tudi v intervjuju z Vilijem Horvatom, učiteljem športne vzgoje, je bilo izpostavljeno, da se kar veliko učencev naše šole ukvarja s športom tudi izven pouka športne vzgoje.

Drugi hipotezi (Učenci, ki se ukvarjajo s športom, imajo boljši učni uspeh) prav tako pritrujemo. Tudi ta podatek je jasno razviden iz rezultatov naše ankete, v kateri smo ugotovile, da je kar 68 % učencev, ki se ukvarja s športom, odličnih. Od tistih, ki pa se ne ukvarjajo s športom, pa ima odličen uspeh le 20 % učencev. Tudi naš učitelj športne vzgoje je bil mnenja, da so učenci, ki se ukvarjajo s športom, običajno učno uspešnejši.

Tretjo hipotezo (Učenci, ki se ukvarjajo s športom, krepijo lastnosti, ki jim pomagajo tudi na drugih področjih v življenju) so potrdili anketirani učenci, saj se je kar 57 % anketirancev strinjalo, da zaradi športa bolje izkorišča svoj čas. 52 % učencev je bilo mnenja, da šport zanje predstavlja sprostitev in jim pomaga lajšati stres. Kar 48 % učencev, ki so izpolnili anketo, pa je odgovorilo, da jim šport krepi samozavest in samopodobo. Kot pozitivno jih je nekaj manj navajalo še, da jim pomaga pri boljši organizaciji obveznosti, boljši koncentraciji in osredotočenosti za učenje. Prav tako pa so menili, da jim šport daje več energije za delo in motivacijo za uspeh in dosežke v šoli. Tudi učitelj športne vzgoje je poudaril pomen športa za krepitev pozitivnih lastnosti, ki pomagajo na številnih področjih življenja.

Četrta hipotezi (Aktivno ukvarjanje s športom ima tudi negativne posledice) prav tako lahko pritrdimo, saj je 52 % učencev v anketi menilo, da imajo zaradi športa manj prostega časa. 50 % jih navaja večjo utrujenost, kot posledico ukvarjanja s športom, 48 % se jih zaveda nevarnosti poškodb, 46 % jih meni, da jim šport krade čas za učenje. Le 5 % učencev športnikov pa trdi, da imajo zaradi športa slabši učni uspeh. Glede na ostale hipoteze lahko trdimo, da gre

pri učencih športnikih, ki so odgovorili, da šport vpliva negativno na njihov učni uspeh bolj za posameznike in njihov subjektivni občutek, kakor pa za preverljivo dejstvo. To potrjuje tudi to, da kar 81 % učencev športnikov meni, da šport pozitivno vpliva na njihov učni uspeh. Delež dečkov, ki menijo da šport ne vpliva pozitivno na njihov učni uspeh, pa je opazno višji kot delež deklet. Tudi učitelj Vili Horvat je prepričan, da ima šport več koristnih posledic kot negativnih, pri športu vseeno obstajajo nekatere negativne plati, zlasti pri učencih, ki šport zelo intenzivno trenirajo.

Vse naše hipoteze smo potrdile. Zelo jasno pa je bilo tako iz preučevanja literature, kakor tudi iz naše ankete in pa intervjuja z učiteljem športa, da ima šport več pozitivnih kot negativnih plati in je spodbujanje k vsaj rekreativnim športnim dejavnostim učencev in učenk zagotovo zelo smiselno.

3.3 Zaključek

Za raziskovalno nalogo smo se odločile, saj smo želele izvedeti vse o športu in vseh njegovih prednostih. Ker vse športu namenimo vsaj nekaj ur na teden, nas je zanimalo, kakšen odnos do športa imajo tudi ostali učenci naše šole. Zastavile smo si cilje, da izvemo, kako šport vpliva na učni uspeh in kaj so plusi in minusi ukvarjanja s športom. Zanimal nas je tudi odnos športnikov do dela v šoli, kako šport vpliva na njihovo motivacijo in kakšen je njihov učni uspeh v primerjavi z nekom, ki se ne ukvarja s športom.

Na podlagi našega znanja smo pred raziskavo določile nekaj hipotez, ki smo jih na koncu svojega raziskovalnega dela potrdile. V prvi hipotezi smo se spraševale, koliko anketiranih učencev se s športom ukvarja aktivno ali rekreativno. Za drugo hipotezo smo menile, da imajo učenci, ki se ukvarjajo s športom boljši učni uspeh, kot tisti, ki se ne. Pri tretji hipotezi smo sklepale, da športniki krepijo lastnosti, ki ji pomagajo tudi na drugih področjih v življenju. Glede četrte hipoteze pa smo menile, da ima aktivno ukvarjanje s športom tudi negativne posledice.

Preden smo se podale v proces pisanja raziskovalne naloge, smo opravile veliko natančnega zbiranja podatkov in začele z vprašanjem, kaj sploh je šport, kako se je razvijal, kakšen je njegov vpliv na človeka, še posebej na mlade. Ugotovile smo, da je šport dejavnost, ki krepi fizične in psihične zmogljivosti, in vsebuje možnost tekmovanja samega s seboj. Zanimivo je tudi, da je šport lahko več kot le fizična aktivnost in ne potrebuje večje količine gibanja. Prinese tudi veliko koristi, recimo pri izboljšanju zdravja, sprostitvi in povezovanju z drugimi ljudmi. Ugotavljale smo tudi definicijo športnika in spoznale, da je to vsak, ki se redno ukvarja s športom. Glede na to definicijo, so vsi učenci v osnovni šoli športniki, ker se morejo redno ukvarjati s športom vsaj v okviru pouka športna vzgoja.

Pozitivni učinki fizične aktivnosti niso pri vseh posameznikih enaki, močno se razlikujejo glede na vrsto aktivnosti, veliko variacij pa je tudi zaradi genske sestave posameznika. Se pa veliko vrst športnih aktivnosti ohranja že zelo dolgo časa. Prve dokaze športnih tekmovanj so našli na paleolitskih jamskih poslikavah, na katerih je upodobljen šprint in rokoborba. Tako vidimo, kako se je šport razvil od jamskih časov, starega Egipta, antične Grčije pa vse do danes. Celotni zdravniki v tistih časih so močno priporočali šport in fizično aktivnost, saj so pravilno sklepali, da ta pozitivno vpliva na zdravje.

Izpostavile smo veliko vplivov fizične aktivnosti na zdravje in psihično počutje. Predvsem pri zdravju smo omenile pomen vzdrževanja telesne kondicije in telesne teže. Prav tako pa odlike vzdrževanja zdrave kostne gostote, mišične mase in splošne moči ter gibljivosti sklepov. Ugodnosti so tudi pri spancu, saj je znanstveno dokazano, da šport vsaj pri večini ljudi pomaga.

Šport pozitivno vpliva tudi na otrokov čustveni razvoj. Ljudje, ki se ukvarjajo s telesno aktivnostjo, imajo po rezultatih raziskav manj depresij in anksioznosti. Tako gibanje in športno udejstvovanje delujeta kot pomembna preventivna in terapevtska dejavnika. Učinek telesne aktivnosti in gibanja je celo primerljiv s psihoterapijo in zdravljenju z antidepresivi.

V naši raziskavi smo opravile tudi intervju z našim učiteljem športne vzgoje, Vilijem Horvatom. Intervju je bil sestavljen iz osmih vprašanj, ki so nam pomagali dopolniti naše raziskovalne ugotovitve.

Poleg intervjuja smo izdelale in izvedle anketo v računalniškem programu 1ka. To anketo v elektronski obliki so lahko izpolnili učenci predmetne stopnje naše šole. Anketa je bila anonimna in sestavljena iz desetih vprašanj. Po končani anketi smo dobile 120 odgovorov, jih analizirale in jih prikazale v obliki grafov.

Ugotovile smo, da se večina učencev, več kot 80 %, aktivno ali rekreativno ukvarja s športom. Večina športnikov ima odličen ali prav dober učni uspeh. Učenci se zavedajo pozitivnega vpliva redne športne vadbe in ga povezujejo tudi z učnim uspehom. Glavni razlogi za športno udejstvovanje so zabava in druženje, krepitev in oblikovanje telesa ter zdravja in počutja. Prevladujejo igre z žogo med fanti ter ples pri dekletih. Učenci opažajo, da ima šport pozitiven vpliv, saj pomaga pri boljšem izkoristku časa, ponuja sprostitev in manj stresa, krepi samozavest in samopodobo ter daje več energije za delo, med negativnimi vplivi pa izstopata pomanjkanje časa, utrujenost ter poškodbe. Večina učencev trenira med 2-4 ali 4-6 ur tedensko.

Z našim raziskovalnim delom smo potrdile vse hipoteze.

4 VIRI IN LITERATURA

1. Knap B., Horvat M. (2014). Gibanje je zdravje: Zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje. Zgornja Kungota: Društvo Forabel.
2. Zurc, J. (2008). Biti najboljši : pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.
3. Lewis, M. (2003). The Art of Winning an Unfair Game. New York ; London : W. W. Norton & Company.
4. Andrea, P. (2013). I Think Therefore I Play. Glasgow: BackPage Press.
5. Mekiš Recek, Ž. (2014). Samopodoba, razikosvalna naloga. Sveti Jurij: OŠ Sveti Jurij.
6. Recek, M. (2013). Dileme tekmovalnega športa otrok in mladostnikov: diplomsko delo. Ljubljana. Fakulteta za šport.
7. Sinožič J. (2010). Učenci s statusom športnika, raziskovalna naloga. Celje : Osnovna šola Hudinja.
8. Kovač, M. (2018). Mladi in šport : raziskovalna naloga. Celje : Gimnazija Center.

SPLETNI VIRI

1. <https://www.cesh-site.eu/>(5. 12. 2023)
2. https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_sport(5. 12. 2023)
3. <https://www.timebreak.eu/blog/fitnes/2022-5/vpliv-telesne-vadbe-na-nase-zdravje> (12. 1. 2024)
4. file:///C:/Users/ovenp/Downloads/1002_378730_1_vpliv-sporta-na.pdf (8. 11. 2023)
5. <https://sport.ec.europa.eu/>(6. 2. 2024)
6. <https://sport822.wordpress.com/about/>(12. 1. 2024)
7. <https://www.strelec.si/forum/thread-1537.html> (25. 2. 2024)
8. <https://www.vetervlaseh.si/?t=3310001604> (12. 1. 2024)
9. <https://www.skupajzazdravje.si/telesna-dejavnost-in-gibanje/telesna-dejavnost-in-aktiven-zivljenjski-slog/> (8. 11. 2023)
10. <https://www.minicity.si/si/novice/zakaj-je-sport-dober-za-otroke-kako-pripomore-k-njegovemu-razvoju-in-rasti> (26. 11. 2023)
11. <https://www.dobertekslovenija.si/novice/otrok-naj-se-cim-vec-giba/>(26. 11. 2023)
12. <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201704025.pdf> (16. 1. 2024)
13. <https://egradiva.fsd.uni-lj.si/ediplome/senddoc/235> (16. 1. 2024)
14. <https://www.ovtar24.si/pogovor/item/1659-vcasih-so-sportniki-bolj>(16. 1. 2024)
15. <https://www.olympic.si/datoteke/Priro%C4%8Dnik%20Dvojna%20kariera-web.pdf> (16. 1. 2024)

6 PRILOGA

Anketni vprašalnik

Smo učenke 9. razreda in v okviru raziskovalne naloge se ukvarjamo z vplivom športa na učni uspeh. Prosim, če odgovoriš na spodnja vprašanja in nam s tem pomagaš pri raziskavi. Če na tretje vprašanje odgovoriš z ne, zaključi z reševanjem in pošlji anketo.

1. Spol

- a) M
- b) Ž

2. Razred

- a) 6. razred
- b) 7. razred
- c) 8. razred
- d) 9. razred

3. Ali se ukvarjaš s športom?

- a) Ne
- b) Da, rekreativno
- c) Da, aktivno treniram v klubu

4. Kakšen je bil tvoj učni uspeh v prejšnjih letih?

- a) Odličen
- b) Prav dober
- c) Dober
- d) Zadosten
- e) Ne zadosten

5. Zakaj se ukvarjaš s športom?(Možnih je več odgovorov.)

- a) Krepim in oblikujem svoje telo
- b) Krepim zdravje in počutje
- c) Pomaga proti stresu
- d) Zaradi zabave in druženja
- e) Rad tekmujem in dosegam uspehe

6. S katerim športom se ukvarjaš?

- a) Športna ali ritmična gimnastika
- b) Atletika
- c) Ples
- d) Plavanje
- e) Odbojka
- f) Plezanje
- g) Košarka
- h) Nogomet
- i) Tenis ali badminton
- j) Drugo

7. Koliko ur tedensko nameniš športu in treningom?

- a) 1-2 uri tedensko
- b) 2-4 ure tedensko
- c) 4-6 ur tedensko
- d) Več

8. Katere pozitivne lastnosti pri tebi krepi šport? (Možnih je več odgovorov.)

- a) Boljša organizacija obveznosti
- b) Motivacija za uspeh in dosežke v šoli
- c) Sprostitev, manj stresa v življenju
- d) Boljša koncentracija, osredotočenost za učenje
- e) Boljši izkoristek časa
- f) Več energije za delo
- g) Krepi samozavest in samopodobo

9. Katere negativne lastnosti opaziš kot posledico ukvarjanja s športom?(Možnih je več odgovorov.)

- a) Poškodbe
- b) Utrujenost
- c) Manj prostega časa
- d) Manj časa za šolo in učenje
- e) Slabši uspeh v šoli

10. Ali meniš, da ima šport pozitiven vpliv na tvoj učni uspeh?

- a) Da
- b) Ne