

**ŠPORTNA AKTIVNOST  
UČENCEV  
NEKOČ IN DANES**

**-ŠPORT-**

**RAZISKOVALNA NALOGA**

**Brina Plut, 9. razred**

**Mentorica: Mojca Drašler**

**Marec, 2025**

**Osnovna šola Oskarja Kovačiča, Ljubljana**

# KAZALO VSEBINE

|  |    |
|--|----|
| <b>POVZETEK</b> .....  | 2  |
| <b>1 UVOD</b> .....  | 3  |
| <b>2 TEORETIČNI DEL</b> .....                                | 4  |
| 2.1 ŠPORT V MLADOSTI - NAJBOLJŠA NALOŽBA ZA ŽIVLJENJE.....   | 4  |
| 2.2 ZUNANJI VPLIVI .....                                     | 5  |
| 2.2.1 Vloga družine .....                                    | 5  |
| 2.2.2 Vloga vzgojno-izobraževalnih ustanov.....              | 6  |
| 2.2.3 Vloga medijev, vplivnežev in uspešnih športnikov ..... | 7  |
| 2.3 ŠPORTNA AKTIVNOST MLADOSTNIKOV .....                     | 8  |
| 2.3.1 Pred epidemijo covida .....                            | 8  |
| 2.3.2 Med epidemijo covida .....                             | 8  |
| 2.3.3 Po epidemiji covida .....                              | 9  |
| <b>3 EMPIRIČNI DEL</b> .....                                 | 10 |
| <b>4 REZULTATI</b> .....                                     | 11 |
| <b>5 RAZPRAVA</b> .....                                      | 19 |
| <b>6 ZAKLJUČEK</b> .....                                     | 23 |
| <b>7 VIRI</b> .....  | 24 |

# POVZETEK

Šport je del našega vsakdanjika. Pomemben je za dobro počutje in zdravo življenje. Opažam, da moji vrstniki ne posegajo več toliko po športnih aktivnostih. V ospredju je lenarjenje na kavču in prekomerna uporaba elektronskih naprav.

Z raziskovalno nalogo sem želela preveriti športno aktivnost več generacij učencev in potrditi slabšo športno zmogljivost današnjih učencev. S pomočjo virov pa sem ugotavljala vzroke za takšno stanje.

# 1 UVOD

Šport je del našega vsakdanjika in vsi se vsaj enkrat tedensko srečamo z njim. Pomemben je za dobro počutje in zdravo življenje. Sama opažam, da moji vrstniki ne posegajo več toliko po športnih aktivnostih. Namesto športa je bolj v ospredju lenarjenje na kavčih in prekomerna uporaba elektronskih naprav. To se opazi tudi po zmogljivosti pri športni vzgoji, ki je nekaterim preobremenjujoča in utrujajoča.

Ko sem moje opažanje omenila staršem in starim staršem, so vsi takoj navedli razlog zakaj je temu tako. Oni so se v mladosti lovili in igrali zunaj. Današnje generacije pa to kar opuščajo.

Ker sem želela preveriti, če to res drži, sem se v temo bolj poglobila in žal ugotovila, da je temu res tako. Zmogljivost učencev je res upadla. Prav gotovo so velik delež k temu prispevali drugačen stil življenja, elektronske naprave, prehrana. Ampak hotela sem izvedeti še več. Ali se otroke morda danes premalo spodbuja s strani staršev in izobraževalnih ustanov. Morda bi jih morali še bolj ozaveščati o tem kaj pomeni biti športno aktiven tudi dolgoročno.

Z nalogo želim preveriti športno aktivnost več generacij in potrditi slabšo športno zmogljivost današnjih učencev. S pomočjo virov pa želim ugotoviti vzroke za to.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 ŠPORT V MLADOSTI - NAJBOLJŠA NALOŽBA ZA ŽIVLJENJE (1, 8)

Vsi vemo, da je šport pomemben za naše zdravje. Aktivnost v mladosti pa je še bolj pomembna, saj pripomore k boljšemu razvoju in zdravju tudi v kasnejših letih. Aktivnost ima številne pozitivne posledice na zdravje. Zmanjšuje telesno maščobo in uravnava telesno težo za 50 odstotkov.**(8)** Pomaga ohraniti in razviti zdrave kosti in sklepe ter preprečuje osteoporozo za 50 odstotkov.**(8)** Mladi, ki se gibljejo, v veliko manjšem številu posegajo po tobaku, alkoholu in drogah. Ljudje, ki se dovolj gibljejo v večjem številu jedo zdravo in uravnoteženo hrano in ne zahajajo velikokrat v hitro prehranske restavracije. Aktivnost pripomore tudi k duševni blaginji in boljši samopodobi. Zmanjšuje pa tudi stres, strah, depresijo in osamljenost. Razvoj diabetesa tipa 2 je pri aktivnih ljudeh zmanjšan za kar 50 odstotkov.**(8)** Neaktivnost pa je povezana z višjo vsebnostjo holesterola v krvi in povišanim krvnim tlakom. Aktivnost pa nam npr. prej omenjeni težavi lahko celo zmanjša. Verjetnost, da bomo imeli težave z bolečino v spodnjem delu hrbta je ob aktivnosti nižja, poveča pa se tudi energija kroničnim bolnikom. Zmanjša se tudi tveganje za obolenje zaradi srčne bolezni ali kapi in na sploh prezgodnjo smrt. Manjša tudi negativne misli in ljudje z dovolj gibanja ne razmišljajo toliko o samomoru ali samopoškodovanju. Gibanje pri mladih pripomore k boljši aerobni zmogljivosti in razvoju zdrave agresivnosti ter osebne moralne rasti. Mladi, ki so aktivni so tudi veliko bolj uspešni v šoli in nimajo problema pri ocenjevanjih. Hkrati jim šport nudi zabavo, sprostitev, druženje z vrstniki ter nova spoznanja in prijateljstva. Vsekakor je gibanje v mladosti zelo pomembno, če že ne tisti trenutek, pa je prav gotovo dobra popotnica za življenje.

## 2. 2 ZUNANJI VPLIVI

### 2.2.1 Vloga družine (6, 7)

Za gibanje otrok lahko v veliki meri poskrbijo tudi starši. Starše pa velikokrat preveč skrbi za njihove otroke in jim s tem onemogočajo več gibanja. So mišljenja, da če zunaj dežuje ali je mrzlo, otrok ne bi smel iti ven, saj se bo prehladil ali padel in se umazal. Pravijo, da bi se morali med spomladanskim časom izogibati gozdu in visoki travi zaradi nevarnosti klopov. Starši bi morali pravilno zaščititi otroke s primernimi oblačili in razpršili, ne pa s prepovedjo igranja zunaj. Starši prevečkrat nasprotujejo šolskemu sistemu, kar se opazi v na primer spremembi poti za športne dneve iz strmih hribov na ravno 4 kilometrsko pot. Učitelji menijo, da so učenci motivirani za tak vzpon, starši pa prevečkrat izvajajo pritisk na učitelje, in tako onemogočijo vzpon na hrib. Otrokom je s strani staršev nudeno veliko udobja in na koncu otroci ne znajo več ničesar ceniti in v stvari ne vložijo več toliko truda. Ves čas se trudijo, da otrokom ne bi bilo dolgčas. A dolgčas je gibalno ustvarjalnosti in brez tega so otroci vedno manj samostojni. **(7)** Žal se starši preveč vtikajo in ukvarjajo s šolskim sistemom namesto, da bi zaupali učiteljem in sistemu. Najmanj kar starši lahko naredijo je, da pustijo otroka, da je samostojen in se ne obremenjujejo s tem, da se bo umazal ali padel, saj je to tudi pomemben del igre in odraščanja.

### 2.2.2 Vloga vzgojno-izobraževalnih ustanov (6, 7)

V Sloveniji je v šolski program vključeno veliko različnih športnih ur in dodatnih dejavnosti, ki spodbujajo h gibanju. V osnovni šoli imajo učenci do šestega razreda tri ure pouka športa tedensko, v zadnji triadi pa dve. **(7)** V gimnazijah imajo dijaki tri šolske ure športa tedensko, enkrat dve uri skupaj in eno samostojno. Poklicno, tehniško in strokovno usmerjene srednje šole pa imajo ur športa manj kot v gimnazijah, kar je zaskrbljujoče, saj večina dijakov že tako ni dovolj aktivna. Veliko strokovnjakov si prizadeva, da bi se dodalo vsaj še eno uro športa v vse urnike. Priporočeno je, da bi imeli uro športa vsak dan, kajti to pripomore k boljšemu učnemu uspehu. Pomembno vlogo pri usmerjanju otroka v aktivno življenje pa nima samo družina, temveč tudi športni pedagog. Prvih nekaj let osnovne šole je to razrednik, nato pa učitelj športne vzgoje. Če otrok naleti na nekompetentnega in neusposobljenega učitelja, ga lahko ta odvrne od športa do konca življenja. To predvsem velja za mlajše otroke, saj se ti še hitreje naveličajo in hitro zdolgočasijo. Nekdo, ki je ukazovalen po navadi doseže odpor in odklonilen odnos do športa. Pomembno je, da učitelj šport predstavi kot zabavo in sprostitev, hkrati pa kot pomemben del življenja. Pouk športa je kot vsak predmet tudi ocenjen. Slaba ocena bi jih lahko odvrnila od ure in s tem tudi od gibanja nasploh. Pomembno je, da učitelj ne ocenjuje otrokovih športnih sposobnosti, ampak napredek in odnos do predmeta. Smernice so jasno zastavljene in zato slabih ocen skorajda ni. Strokovnjaki menijo, da ocene ne bi smele biti razlog za odpor do športa, saj je navsezadnje že več desetletij šport najljubši predmet učencev.

### 2.2.3 Vloga medijev, vplivnežev in uspešnih športnikov (2)

Vloga medijev, vplivnežev in športnikov je v današnjem času pomembna, saj živimo z napredno tehnologijo od katere so mladostniki zelo odvisni. Kar 75 odstotkov mladih si v svojem odraščanju želi postati internetna zvezda. **(2)** Ti tako imenovani vplivneži večino časa sedijo doma in snemajo videoposnetke o temah, ki se jim zdijo zanimive, aktualne in nič povezane z gibanjem. Ne smemo spregledati tudi tega, da tehnologija daje možnost, da mladi sledijo svojim idolom, ki so tudi vrhunski športniki, kot na primer slavna nogometaša Ronaldo in Messi. Ti velikokrat spodbudijo mlade k vključitvi v njihov šport. Tudi vplivneži kot so Dwayne Johnson, ki poudarja teme o fitnesu in zdravi prehrani, močno vpliva na aktivnost mladih. Tudi vrstniki so spodbuda za otroka, saj večinoma to kar delajo oni hočejo tudi sami. Hkrati jim to krepi samozavest in jih še bolj poveže. Vplivneži oglašujejo tudi športne znamke, pripomočke in to lahko koga tudi vzpodbudi k športni aktivnosti. Tehnologija je v največji meri videna kot slab vpliv na gibanje. Poznamo pa tudi primer, ko se sodelujoče spodbuja k aktivnosti. Tak primer je video igra Pokemon go katere igralci so ob igranju igrice prehodili kar precej korakov. Če so ljudje, ki jim mladi sledijo, športniki in fizično aktivni, bodo sami tudi to hoteli postati oz. jim vsaj slediti. Tudi športni dogodki so pozitiven dejavnik. Olimpijske igre so vplivale na to, da se je precej mladih vključilo v uspešne športe. Uspeh njihovih držav v določeni disciplini, jih je spodbudil k vključitvi v ta šport. Para olimpijske igre pa so dvignile aktivnost med invalidi.

Vloga medijev in vplivnežev tako danes ni zanemarljiva. Je zelo pomembna. Kajti mladi, kot uporabniki moderne tehnologije, to spremljajo, sledijo. In navsezadnje mladi ob uspehu njim ljubih športnikov, posegajo tudi po športnih aktivnostih.

## 2.3 ŠPORTNA AKTIVNOST MLADOSTNIKOV

### 2.3.1 Pred epidemijo covida (3, 4, 5)

Po navadi telesno neaktivnost povezujemo z epidemijo, ampak podatki kažejo, da se je aktivnost začela zniževati že leta pred njo. Dnevna poraba energije se je zmanjšala v vseh starostnih skupinah. Obenem se je zmanjšalo tudi udejstvovanje v športnih klubih pri skoraj vsaki disciplini. Hkrati je upadla tudi uporaba aktivnega transporta. Otroci so vedno manjkrat hodili in kolesarili v šolo, prevečkrat so jih pripeljali starši. Kar 28 odstotkov otrok v šolo pripeljejo starši z osebnimi avtomobili.**(4)** Več kot polovica slovenskih otrok med 11 in 15 letom ni dosegla zadovoljive telesne aktivnosti.**(3)** Med prestopom v srednjo šolo pa se stanje le še poslabša. Le 10 odstotkov deklet ostane ustrezno aktivnih.**(3)** Otrok, ki se dovolj gibljejo, je bilo iz leta v leto manj. Po mnenju Branka Škofa se je družba takrat zavedala upada aktivnosti, vendar ljudje, ki so odgovorni za spodbujanje mladih, niso naredili dovolj.**(3)** Razberemo pa lahko, da so bila dekleta takrat bolj aktivna od fantov. Strmoglavljenje telesne aktivnosti je torej že zelo star trend, ki se z leti še slabša.

### 2.3.2 Med epidemijo covida (6, 9, 10, 11)

Če je bila telesna aktivnost slaba že pred covidom, se je med epidemijo še poslabšala. Karantena je onemogočala skupinske športe in šolske ure športne vzgoje, kar je pripomoglo k slabšanju stanja. Aktivnost se je zmanjšala za kar 14 odstotkov v osnovnih šolah, v srednjih šolah pa za polovico.**(9)** Zaprtje šol pa ni

bil edini razlog za zmanjšanje aktivnosti. Otroci so po cele dneve preživali pred zasloni in niso zahajali na igrišča ali sprehode. Tudi debelost otrok se je povečala, kar nas pripelje do neaktivnosti. Po meritvah športno-vzgojnih kartonov, v katerih je bilo udeleženih dve tretjini šol, je aktivnost upadla za 18 odstotkov.**(11)** Najhuje pa je to, da so se gibalno učinkoviti otroci zelo približali gibalno neučinkovitim. Zaostreni ukrepi so torej privedli do največjega upada aktivnosti otrok v zgodovini. Bilo je le 7 odstotkov intenzivne dejavnosti in več kot 60 odstotkov sedenja.**(10)** To je bilo obdobje najhitrejšega naraščanja debelosti. Nizko gibalnih otrok pa je bilo kar za 16 odstotkov več kot pred leti.**(10)** Žalosti pa dejstvo, da otroci niso bili sami krivi za nastalo stanje, temveč ukrepi, ki so bili zastavljeni s strani vlade.

### 2.3.3 Po epidemiji covida (7, 12)

Po epidemiji covida so se otroci vrnili v šole in s tem tudi znova začeli vključevati šport v urnike. To se je pokazalo kot pozitivno in opaženo je bilo okrevanje. Vendar izboljšanja iz stanja pred epidemijo ni bilo in ostali smo na isti ravni kot pred leti. Učiteljica športne vzgoje Tamara Bračič je povedala, da so otroci izgubili vzdržljivost.**(7)** Meni, da nimajo dovolj moči, saj se ne gibljejo dovolj. Ni bila kriva le epidemija, temveč njihov slog življenja in premalo igranja na prostem. Gibalna sposobnost mladine še zmeraj pada in to je zaskrbljujoče za celotno družbo. Po mnenju strokovnjakov bi morali v šolski sistem dodati uro športne vzgoje, saj je gibanja v prostem času vse manj. Z uro športa več bi tako otrokom zagotovili več gibanja v šoli. Po epidemiji se je gibanje mladostnikov izboljšalo, vendar so že tri generacije zaključile šolsko leto s 15 odstotkov nižjo gibalno učinkovitostjo, v

primerjavi z prejšnjimi generacijami. **(12)** Žal za neaktivnost otrok ni bila vzrok samo epidemija, temveč tudi ne spodbujanje in ne ozaveščanje o pomembnosti športa. Se pa nekaj spreminja tudi na tem področju, kar nam dokazujejo številni projekti. Eden izmed njih je projekt zMIGAJ se.

## 3 EMPIRIČNI DEL

Podatke za raziskovalno nalogo sem pridobila s pomočjo Fakultete za šport. Izhajala sem iz rezultatov testiranj za športno-vzgojni karton. Delala sem s podatki za leto 1992, 1994, 2002, 2004, 2012, 2014, 2022 in 2024. Podatki so se nanašali na učence naše šole in sicer na učence zadnjega razreda osnovne šole (starost: 14,5 let).

### **Postavljene hipoteze:**

**Hipoteza 1:** Telesna teža mladostnikov se zaradi manjše telesne aktivnosti povečuje.

**Hipoteza 2:** Kožna guba nadlahti se je povečala v primerjavi z leti prej.

**Hipoteza 3:** Eksplozivnost učencev se je v zadnjih letih močno zmanjšala.

**Hipoteza 4:** Vzdržljivost učencev je v upadanju.

**Hipoteza 5:** V dobi raznih socialnih omrežij na gibanje mladostnikov vplivajo tudi športniki, mediji in vplivneži.

## 4 REZULTATI

Pridobljene podatke iz športno-vzgojnega kartona sem razdelila na štiri skupine:

- a)** telesna teža učencev in učenk,
- b)** kožna guba učencev in učenk,
- c)** testiranja eksplozivnosti učencev in učenk,
- d)** testiranja vzdržljivosti učencev in učenk.

Pridobljeni podatki so prikazani v tabeli in za boljšo preglednost še z grafom ter ločeni za učenke in učence.

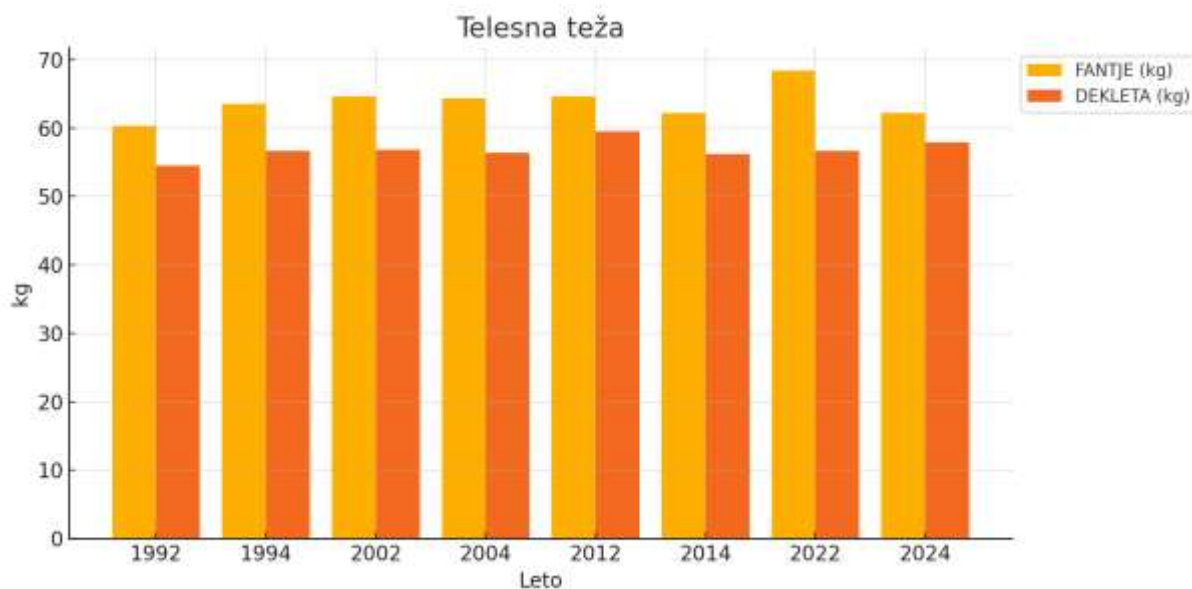
## a) Telesna teža učencev in učenk

Tabela prikazuje povprečne vrednosti telesne teže fantov in deklet ter število stehanih po spolu v različnih koledarskih letih.

**Tabela 1: Povprečna telesna teža (kg)**

| LETO | FANTJE (kg) | DEKLETA (kg) | ŠTEVILO FANTJE | ŠTEVILO DEKLETA |
|------|-------------|--------------|----------------|-----------------|
| 1992 | 60,3        | 54,5         | 67             | 62              |
| 1994 | 63,6        | 56,7         | 67             | 67              |
| 2002 | 64,6        | 56,8         | 63             | 74              |
| 2004 | 64,4        | 56,4         | 53             | 59              |
| 2012 | 64,6        | 59,5         | 40             | 23              |
| 2014 | 62,2        | 56,2         | 45             | 33              |
| 2022 | 68,4        | 56,7         | 48             | 43              |
| 2024 | 62,2        | 57,9         | 45             | 24              |

**Graf 1: Povprečna telesna teža (kg)**

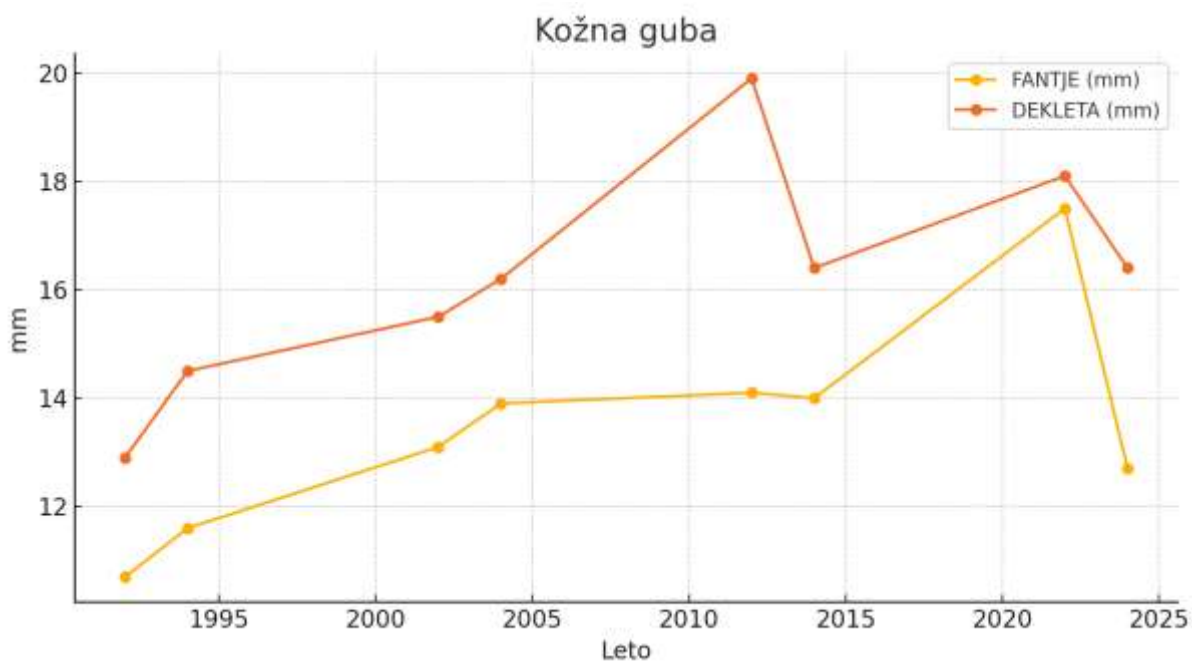


## b) Kožna guba učencev in učenk

**Tabela 2: Debelina kožne gube (mm)**

| LETO | FANTJE (mm) | DEKLETA (mm) | ŠTEVILO FANTJE | ŠTEVILO DEKLETA |
|------|-------------|--------------|----------------|-----------------|
| 1992 | 10,7        | 12,9         | 67             | 62              |
| 1994 | 11,6        | 14,5         | 67             | 67              |
| 2002 | 13,1        | 15,5         | 63             | 74              |
| 2004 | 13,9        | 16,2         | 50             | 60              |
| 2012 | 14,1        | 19,9         | 40             | 23              |
| 2014 | 14,0        | 16,4         | 45             | 33              |
| 2022 | 17,5        | 18,1         | 47             | 41              |
| 2024 | 12,7        | 16,4         | 45             | 24              |

**Graf 2: Debelina kožne gube (mm)**



### c) Testiranja eksplozivnosti učencev in učenk

Za preverjanje eksplozivnosti sem iz športno-vzgojnega kartona vzela meritve za naslednje preizkušnje:

- skok v daljino iz mesta,
- premagovanje ovir nazaj,
- tek na 60 m.

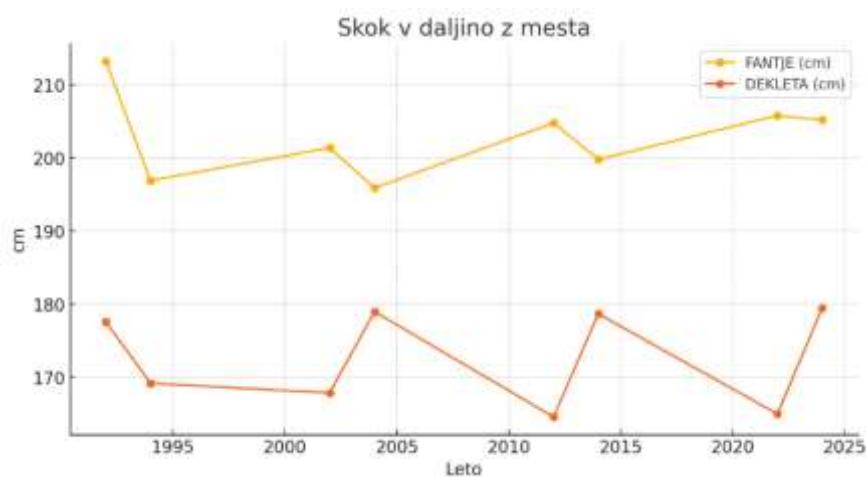
#### **Skok v daljino z mesta**

Tabela prikazuje povprečne vrednosti skoka v daljino z mesta fantov in deklet ter število izmerjenih po spolu v različnih koledarskih letih.

**Tabela 3: Skok v daljino z mesta (cm)**

| LETO | FANTJE (cm) | DEKLETA (cm) | ŠTEVILO FANTJE | ŠTEVILO DEKLETA |
|------|-------------|--------------|----------------|-----------------|
| 1992 | 213,2       | 177,6        | 66             | 61              |
| 1994 | 196,9       | 169,2        | 67             | 67              |
| 2002 | 201,4       | 167,9        | 63             | 73              |
| 2004 | 195,9       | 179,0        | 48             | 60              |
| 2012 | 204,8       | 164,6        | 40             | 22              |
| 2014 | 199,8       | 178,7        | 45             | 33              |
| 2022 | 205,8       | 165,0        | 47             | 39              |
| 2024 | 205,2       | 179,5        | 45             | 26              |

**Graf 3: Skok v daljino z mesta (cm)**



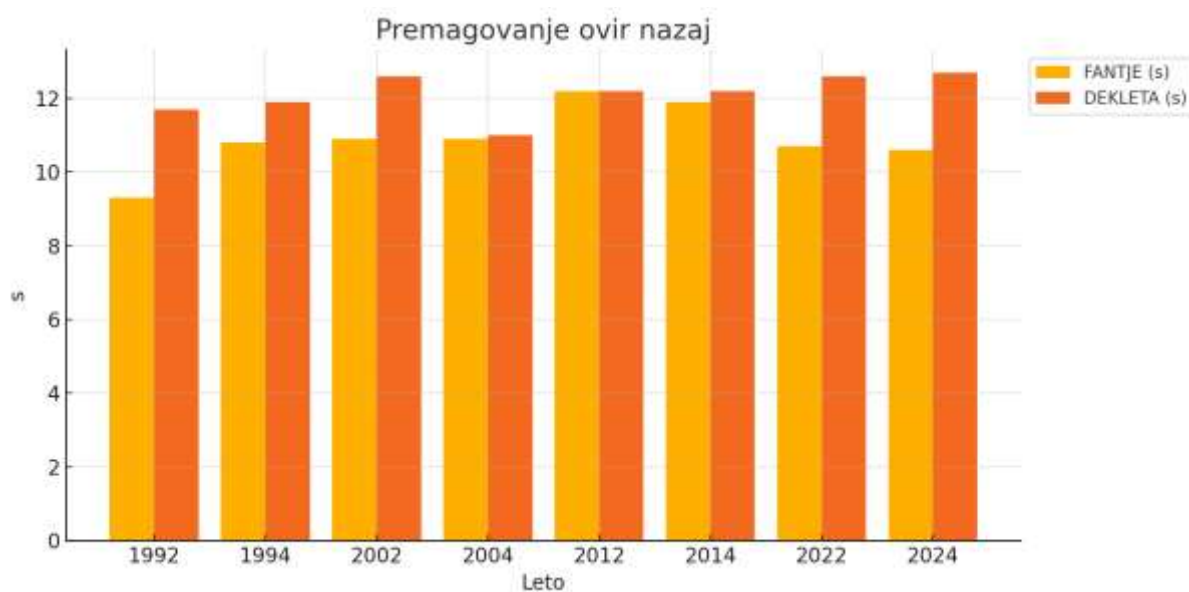
## Premagovanje ovir nazaj

Tabela prikazuje povprečne vrednosti premagovanja ovir za nazaj fantov in deklet ter število izmerjenih po spolu v različnih koledarskih letih.

**Tabela 4: Premagovanje ovir nazaj (s)**

| LETO | FANTJE (s) | DEKLETA (s) | ŠTEVILO FANTJE | ŠTEVILO DEKLETA |
|------|------------|-------------|----------------|-----------------|
| 1992 | 9,3        | 11,7        | 66             | 60              |
| 1994 | 10,8       | 11,9        | 67             | 67              |
| 2002 | 10,9       | 12,6        | 62             | 73              |
| 2004 | 10,9       | 11,0        | 49             | 59              |
| 2012 | 12,2       | 12,2        | 38             | 23              |
| 2014 | 11,9       | 12,2        | 45             | 31              |
| 2022 | 10,7       | 12,6        | 46             | 39              |
| 2024 | 10,6       | 12,7        | 43             | 26              |

**Graf 4: Premagovanje ovir nazaj (s)**



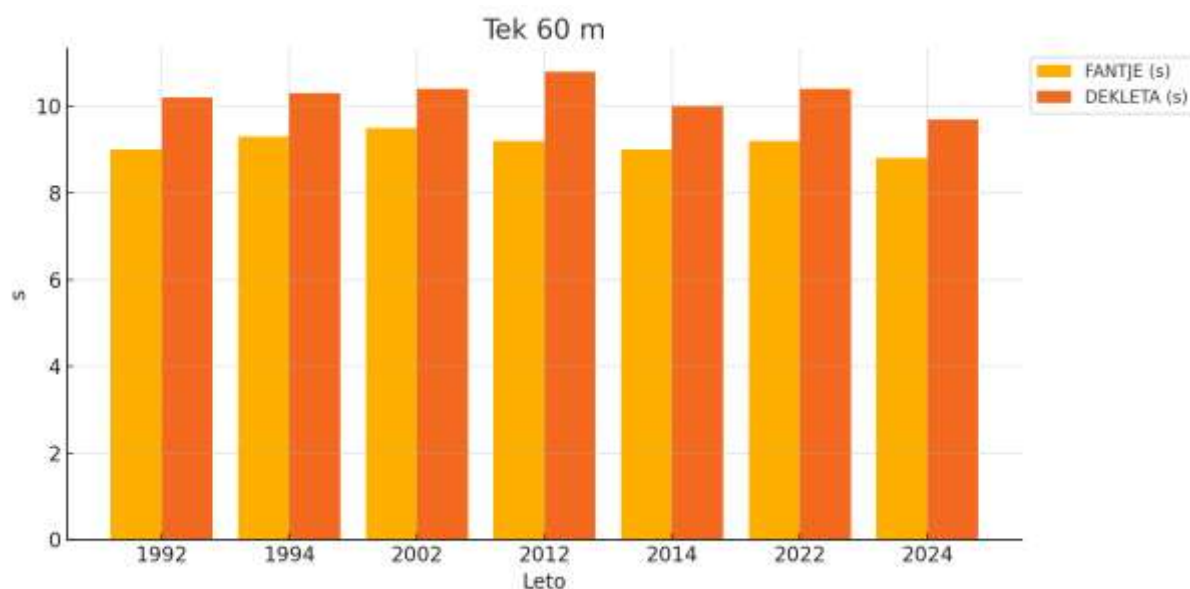
## Tek na 60 m

Tabela prikazuje povprečne vrednosti teka na 60 m za fante in dekleta ter število izmerjenih po spolu v različnih koledarskih letih.

**Tabela 6: Tek na 60 m (s)**

| LETO | FANTJE (s) | DEKLETA (s) | ŠTEVILO FANTJE | ŠTEVILO DEKLETA |
|------|------------|-------------|----------------|-----------------|
| 1992 | 9,0        | 10,2        | 66             | 55              |
| 1994 | 9,3        | 10,3        | 66             | 56              |
| 2002 | 9,5        | 10,4        | 62             | 69              |
| 2012 | 9,2        | 10,8        | 35             | 21              |
| 2014 | 9,0        | 10,0        | 44             | 29              |
| 2022 | 9,2        | 10,4        | 46             | 30              |
| 2024 | 8,8        | 9,7         | 39             | 18              |

**Graf 6: Tek na 60 m (s)**



## d) Testiranja vzdržljivosti učencev in učenk

Za preverjanje vzdržljivosti sem iz športno-vzgojnega kartona vzela meritve za naslednje preizkušnje:

- vesa v zgibi,
- tek na 600 m.

### Vesa v zgibi

Tabela prikazuje povprečne vrednosti vesa v zgibi za fante in dekleta ter število izmerjenih po spolu v različnih koledarskih letih.

**Tabela 5: Vesa v zgibi (s)**

| LETO | FANTJE (s) | DEKLETA (s) | ŠTEVILO FANTJE | ŠTEVILO DEKLETA |
|------|------------|-------------|----------------|-----------------|
| 1992 | 62,7       | 42,3        | 65             | 62              |
| 1994 | 45,1       | 28,4        | 67             | 65              |
| 2002 | 40,3       | 26,5        | 63             | 69              |
| 2004 | 37,5       | 35,4        | 49             | 60              |
| 2012 | 39,8       | 28,5        | 41             | 22              |
| 2014 | 46,1       | 40,2        | 45             | 33              |
| 2022 | 44,0       | 29,3        | 46             | 38              |
| 2024 | 51,5       | 33,4        | 34             | 25              |

**Graf 5: Vesa v zgibi (s)**



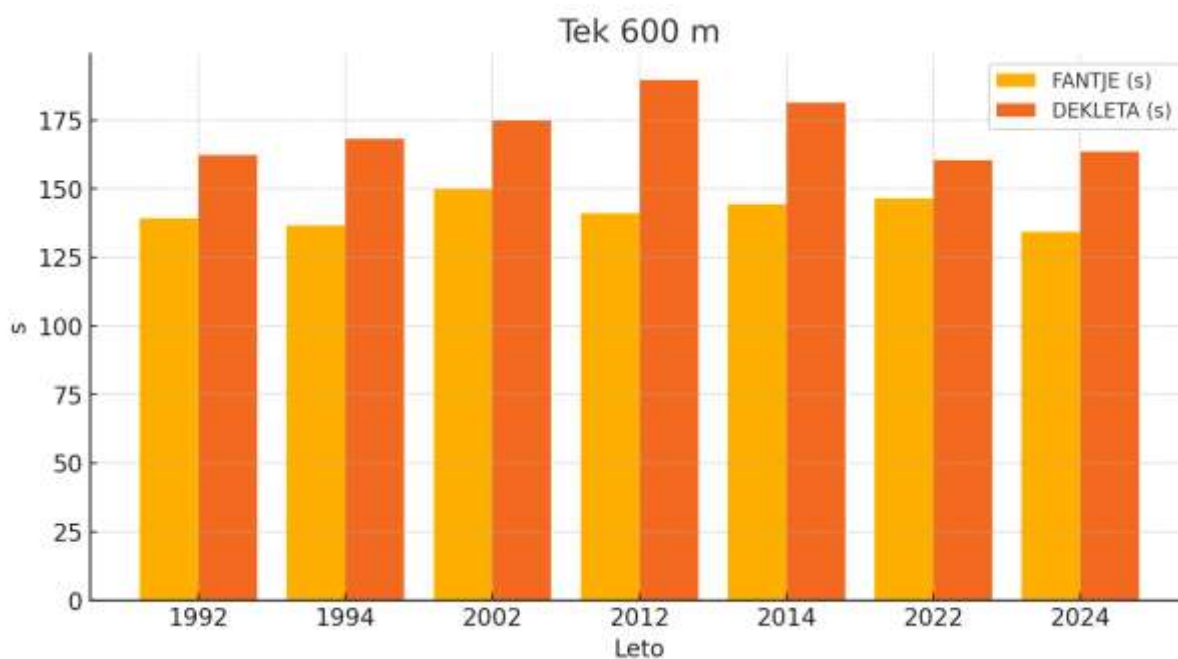
## Tek na 600 m

Tabela prikazuje povprečne vrednosti teka na 600 m za fante in dekleta ter število izmerjenih po spolu v različnih koledarskih letih.

**Tabela 7: Tek na 600 m (s)**

| LETO | FANTJE (s) | DEKLETA (s) | ŠTEVILO FANTJE | ŠTEVILO DEKLETA |
|------|------------|-------------|----------------|-----------------|
| 1992 | 139,1      | 162,3       | 66             | 53              |
| 1994 | 136,5      | 168,1       | 66             | 56              |
| 2002 | 149,9      | 174,8       | 61             | 67              |
| 2012 | 141,1      | 189,7       | 34             | 20              |
| 2014 | 144,3      | 181,5       | 43             | 29              |
| 2022 | 146,5      | 160,4       | 47             | 26              |
| 2024 | 134,4      | 163,5       | 40             | 17              |

**Graf 7: Tek na 600 m (s)**



## 5 RAZPRAVA

### Hipoteza 1:

***Telesna teža mladostnikov se zaradi manjše telesne aktivnosti povečuje.***

To hipotezo sem potrdila.

Iz tabele in grafov je razvidno, da se je telesna teža z leti zviševala. Leta 2012 je dosegla celo najvišjo točko od beleženja merjenj. Morda je na rezultat kaj vplivalo tudi število testiranih učencev, ki je bilo tega leta najmanjše.

Pri fantih je daleč največja teža izmerjena leta 2022. Tega leta je teža pri njih narasla kar za 6 kg od leta 2014. Pred letom 2022 smo imeli epidemijo covida. Dokazali smo, da je epidemija hudo vplivala na življenjski slog, kar se kaže po tako velikem odstopanju.

Pri dekletih je bilo malo drugače. Najslabše je bilo leta 2012, ko se je povprečna teža skoraj približala povprečni teži fantov v letu 1992. V letih pred in po epidemiji pa se teža ni kaj dosti spremenila. Morda je razlog tudi manjše število deklet, vključenih v merjenje.

Še vedno pa je med letom 1992 in 2024 kar nekaj kilogramov razlike pri obeh spolih (pri fantih 2 kg, pri dekletih kar 3 kg). Telesna teža je precej odvisna od telesne aktivnosti mladostnikov. In manjša telesna aktivnost vodi v večanje teže, kar potrjujejo viri in meritve.

### Hipoteza 2:

***Kožna guba nadlahti se je povečala v primerjavi z leti prej.***

Hipotezo sem potrdila.

Iz preglednice in grafa je razvidno, da je danes kožna guba nadlahti narastla v primerjavi s podatki izpred tridesetih let.

Pri fantih je bilo najhuje v letu po covidu, saj se je kožna guba iz časov pred epidemijo in do leta 2022 povečala za kar 3 mm.

Pri dekletih je bilo najhuje v letu 2012. Morda to leto odstopa zaradi majhnega števila testiranih učenk. Leta 2022 je bilo v primerjavi izpred desetih let le za 1 mm bolje.

Iz tega lahko sklepamo, da je epidemija spet naredila svoje. Fantje in dekleta se niso dovolj gibali in v šole so se vrnili z večjo telesno težo in povečano kožno gubo nadlahti. Leta 2024 se je stanje malo popravilo. Če pa primerjamo rezultate leta 2024 z rezultati leta 1992 opazimo, da današnji mladostniki še vedno zaostajajo za rezultati izpred tridesetih let.

### **Hipoteza 3:**

***Eksplozivnost učencev se je v zadnjih letih močno zmanjšala.***

*To hipotezo sem delno potrdila.*

Če pogledamo najprej skok v daljino z mesta, je vidna razlika za kar nekaj centimetrov. Leta 2024 so tako fantje kot dekleta skočili več kot leta 1994. Leta 2024 je bilo testiranih precej manj učencev in učenk. Morda so bili testirani boljši športniki. Če pa pogledamo graf, pa opazimo nek trend skoka v daljino; rezultati so se izboljševali, slabšali, izboljševali...

Pri premagovanju ovir nazaj se opazi postopno zviševanje časa po letu 1994. Vmes, pri fantih, se čas malenkost celo izboljša. Zanimiv pa je rezultat iz leta 2012, ki je enak za oba spola.

Rezultati pri teku na 60 m so se leta 2024 izboljšali v primerjavi z letom 1992. Leta 2024 je bil dosežen najboljši rezultat glede na ostala leta pridobljenih podatkov za oba spola. Zanimivo pa je da se je pri spolih stanje po letu 1992 slabšalo, nato pa leta 2014 nenadno izboljšalo. V obdobju pred in po epidemiji ni zaznan drastičen padec. Opazna razlika je v rezultatu med letoma 2022 in 2024. Upoštevati je tudi potrebno slabšo udeležbo v merjenjih, ki je dosegla vrhunec ravno v letu 2024. Morda je bil to razlog za tako različne in izboljšane rezultate.

#### **Hipoteza 4:**

***Vzdržljivost učencev je v upadanju.***

*To hipotezo sem delno potrdila.*

Po pridobljenih rezultatih so vsi v letu 2024 tekli precej bolje kot v letu 1994: fantje za 2 sekundi, dekleta pa za presenetljivih 5 sekund. Hipotezo bi tako lahko kar ovrгла, saj podatki nakazujejo nasprotno od nje. Delno sem jo potrdila z razlogom, ki se skriva v številu merjenih učencev. Pri fantih jih je bilo leta 2024 merjenih 26 manj kot leta 1994 pri dekletih pa kar 39 manj. Razlog za tako dobre rezultate je po verjetnosti tudi število merjenih, ki so bili morda športno bolj aktivni, zato lahko po tem sklepamo, da je hipoteza pravilna.

V vesi v zgibi imajo današnji učenci slabši rezultat kot učenci iz leta 1992. Če pa primerjamo učence iz leta 1994 in 2024, opazimo padec rezultatov. Čas je od leta 1994 z vsakim letom postajal slabši, leta 2014 pa se je nenadno izboljšal. Izboljševanje pa se ni nadaljevalo, saj je pandemija rezultate spet nekoliko poslabšala. Med letom 2022 in 2024 je bilo opazno rahlo izboljšanje, vendar še vedno ne dovolj, da bi izboljšali rezultat učencev iz leta 1992. Lahko je bil pa razlog boljšega rezultata v letu 2024 manjše število merjenih učencev.

## **Hipoteza 5:**

**V dobi raznih socialnih omrežij na gibanje mladostnikov vplivajo tudi športniki, mediji in vplivneži.**

*To hipotezo sem potrdila.*

Živimo v dobi, kjer je uporaba elektronskih naprav del našega vsakdanjika. Mladi v vedno večjem številu večino svojega dneva preživijo na socialnih omrežjih. Na njih je veliko različnih tem, od mode pa do igranja videoiger. Iz podatkov, ki sem jih pridobila v virih, pa na omrežjih velikokrat zasledimo tudi teme o zdravem življenju, zdravi prehrani in gibanju. Pokazalo se je, da lahko prav mediji in vplivneži na internetu spodbudijo mlade h gibanju, če se tudi sami ukvarjajo z njim. Vplivneži velikokrat oglašujejo športne znamke in na svojih kanalih objavljajo nasvete o aktivnostih v fitnesih ali nasvete o zdravi prehrani. Veliko mladih se tako zgleduje po njih. Nekateri mladi pa se zgledujejo po uspešnih športnikih, ki jih s svojim uspehom spodbudijo v svoj šport. Tudi olimpijske igre in vsi drugi športni dogodki, z dosežki in udeležbo znanih ljudi, lahko navdihnejo mlade za določen šport. Pomembno vlogo imajo tudi njihovi vrstniki saj se tako lahko skupaj spodbudijo k športu in velikokrat je tako, da želijo igrati isti šport kot njihovi prijatelji ali starejša oseba iz njihove bližine. Elektronske naprave pa lahko služijo v dober namen, kajti na njih je že veliko iger in aplikacij povezanih z gibanjem, ki pri mladih vzpodbudijo željo po aktivnosti. Pomembno je, da se jih usmeri v gibanje, saj pridobljeni rezultati testiranja, ki sem jih pridobila kažejo, da sta eksplozivnost in vzdržljivost mladih v velikem zaostanku s tisto izpred tridesetih let.

## 6 ZAKLJUČEK

Telesna teža in kožna guba nadlahti se večata. Prav gotovo je razlog večje številke na tehtnici tudi epidemija covida. In učenci z večjo kožno gubo so veliko bolj nagnjeni h kasnejši debelosti.

Glede vzdržljivosti lahko zaključim, da je že bilo bolje kot leta 2024. Epidemija covida je terjala svoj davek. Stanje se po epidemiji popravlja, a zelo počasi.

Pri eksplozivnosti pa sem dobila mešane občutke. Rezultati teka na 60 m so bili leta 2024 boljši kot v letu 1992. Rezultati skoka v daljino z mesta pa so zelo nihali: enkrat so bili boljši, drugič slabši. Čas premagovanja ovir nazaj pa se je povečal. Razlog za neizrazito upadanje vidim v številu merjenih učencev, saj je bilo leta 2024 v merjenjih udeleženo skoraj pol manj učencev kot na primer v letih 1992, 2002. Tako ne vemo, ali so pridobljeni rezultati rezultati slabo ali bolje športno aktivnih učencev.

Seveda bi lahko v raziskavo vključila večje število učencev, ampak jaz sem želela ugotoviti športno aktivnost učencev mojega šolskega okoliša.

Na koncu lahko povzamem, da so bili mladi pred tridesetimi leti bolj športno aktivni kot danes. Pohvalno pa je, da se tega zavedajo tudi strokovnjaki, ki so že začeli snovati razne zanimive, privlačne programe za privabljanje mladih v športno aktivnost.

Glede na to, da mladi brez telefona ne znajo več živeti, so zelo dobrodošle aplikacije, ki od ljudi terjajo aktivno zdravo gibanje.

Ukrepanje pa je nujno in v dobrobit celotne družbe, da preprečimo pandemijo debelosti.

## 7 VIRI

1 Kondicija otrok na psu.

**Pridobljeno s:** <https://salto.si/kondicija-otrok-na-psu/>

2 Have Generation Z forgotten the importance of sport?

**Pridobljeno s:** <https://inspiresportglobal.com/have-generation-z-forgotten-the-importance-of-sport/>

3 Telesna kondicija slovenske mladine se znižuje.

**Pridobljeno s:** <https://www.rtv slo.si/sport/rekreacija/telesna-kondicija-slovenske-mladine-se-znizuje/409084>

4 Telesna dejavnost in nedejavnost otrok od 1. do 6. razreda osnovne šole.

**Pridobljeno s:** <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22090188KovacicMartina.pdf>

5 Telesna dejavnost slovenskih otrok in mladostnikov za leto 2018.

**Pridobljeno s:**  
<https://www.slofit.org/Portals/0/report%20card%202018%20SLO.pdf>

6 Kdaj je pa vaš otrok nazadnje splezal na drevo?

**Pridobljeno s:** [https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/Kdaj-je-pa-vas-otrok-nazadnje-splezal-na-drevo\\_Zdravje.pdf](https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/Kdaj-je-pa-vas-otrok-nazadnje-splezal-na-drevo_Zdravje.pdf)

7 Dodatna ura športa je lahko ključna za prihodnost Slovencev.

**Pridobljeno s:** <https://ziv-zav-davorr.dev.rtv slo.si/za-starse-in-mentorje/sport/dodatna-ura-sporta-je-lahko-kljucna-za-prihodnost-slovencev/721808>

8 Šport in mladi.

**Pridobljeno s:** <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201704025.pdf>

9 Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini.

**Pridobljeno s:** <https://365.rtv slo.si/arhiv/sobotni-dnevnikov-izbor/174743715>

10 Katastrofalni rezultati športnih kartonov: Imamo epidemijo debelosti.

**Pridobljeno s:** <https://www.zurnal24.si/zdravje/katastrofalni-rezultati-sportnih-kartonov-imamo-epidemijo-debelosti-368960>

11 Dolga izolacija se pozna na tehtnici in gibalnih sposobnostih otrok.

**Pridobljeno s:** <https://casoris.si/novice/dolga-izolacija-se-pozna-na-tehtnici-in-gibalnih-sposobnostih-otrok/>

12 Športno-vzgojni karton: mladostniki se premalo gibajo, številni predebeli.

**Pridobljeno s:** <https://www.24ur.com/novice/slovenija/gibanje-sportnovzgoni-karton.html>