



Seminarska naloga

Gibanje, šport in mladi

KAZALO:

a) Ljubiteljski šport.....	6
b) Poklicni šport.....	7
Seznam moštvenih športov:.....	9

POVZETEK

Kot opazamo je šport, predvsem pa širši pojem »gibanje«, prisotno v našem vsakdanjem življenju. Zelo presenetljiv je podatek, da je toliko ljudi vključenih v razna športna društva, saj sem osebno menil, da gre le za manjši delež. Vendar pa opazimo, da zanimanje za šport med mladimi upada, saj jih čim več telovadi le toliko, kolikor je »obvezno« (športna vzgoja). Vendar je še vedno velik delež mladine vključena v razna športna društva, ki jim predstavljajo morebiti zapolnjevanje prostega časa oz. veselje do športa in tekmovanja s sovrstniki. Zelo me je presenetil tudi podatek, da je ključnega pomena pri razvoju otroka, gibanje v zelo rani mladosti, in ima veliko vlogo pri nadaljnjem odraščanju. Tekom naloge smo opazili, da ima na naš razvoj in pa zdravo življenje velik pomen tudi hrana.

Izdelovanje seminarske naloge z naslovom **Gibanje, šport in mladim**, pri predmetu **sociologije** mi je bilo zelo zanimivo, saj mi je bila izbrana tema zelo všeč, ob samem izdelovanju pa sem izvedel veliko novega, kar mogoče tudi nisem zapisal v sami seminarski nalogi.

1. UVOD

Kaj sploh je šport oz. gibanje?

Šport oz. športna vzgoja je širok izraz, ki vključuje fitness, veščine, gibanje, plesno razgibavanje, zdravje, igre in šport, zraven pa še posamezne vrednote in znanja. Šport bi lahko označili kot živahno telesno dejavnost, ki vključuje tekmovanje s samim sabo, s sočlovekom ali soočanje z naravnimi silami z namenom raziskati meje lastnih zmožnosti bodisi za zabavo, užitek ali razvedrilo.

Gibanje je kakršno koli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije (izgorevanje kalorij). Gibanje ni le šport. Ko hitro hodite, se igrate, pospravljate, plešete ali hodite po stopnicah, se gibljete za zdravje.

Gibanje in šport sta pomembna za zdravo rast in razvoj mladostnika

Obseg gibanja in športnega udejstvovanja med mladimi upadeta v državah 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 igr, za delo z računalnikom.

Redno gibanje in športno udejstvovanje mladim preprečujejo mnogi dejavniki: pomanjkanje časa in motivacije, premajhna podpora in vodenje odraslih, občutek zadrege ali nesposobnosti, pomanjkanje varnih prostorov za gibanje in šport in prepogosto nepoznavanje koristi gibanja in športa.

Redno gibanje in športno udejstvovanje pomagata otrokom in mladim zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe, pomagata nadzirati telesno težo, razgrajevati maščobo ter pomagata k učinkovitemu delovanju srca in pljuč. Gibanje in šport prispevata k razvoju gibanja in koordinacije ter pomagata preprečevati in nadzirati občutje strahu in depresije. Mladim dajeta možnost za samoizražanje, pomagata 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 zahtevnosti, tekmovalnosti, stresa in sedečega načina življenja, ki je zelo pogosto prisoten v življenju mladih. Ugotovili so

tudi, da so otroci, ki so se več gibali in športno udeleževali bolj telesno dejavni in v šoli uspešnejši. Gibanje in šport koristita pri osvajanju preostalih zdravih načinov obnašanja, kot na primer izogibanje tobaku, alkoholu, uporabi drog in nasilnemu vedenju. Lahko tudi pripomoreta k zdravi prehrani, zadostnemu počitku in varnejšemu obnašanju. Vzorci gibanja in športnega udeleževanja, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, se pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje. Premalo gibanja in športa v otroštvu lahko botruje težavam z zdravjem v vsem življenju.

TEORETIČNI DEL

2. ŠPORT

2.1. Program telesne aktivnosti

Trikrat po dvajset minut vadbe tedensko v redkih razmiki bi moralo biti dovolj za to, da si pridobimo osnovno za dobro telesno kondicijo in dobro počutje. Aktivnost naj bo dovolj intenzivna, da se bomo pošteno prepotili in zadihali in da se bomo zavedli razbijanja srca, nikoli pa se ne smemo toliko naprezati, da bi postali omotični ali vrtoglavci. Pomembno je, da si najdemo aktivnost, pri kateri bomo uživali; sicer nam utegne zmanjkati motivacije za nadaljevanje vadbenega programa skozi daljši čas.

2.2. Ogrevane vaje

Nevarnost nategnenja mišice in natrganja vezi lahko zmanjšamo z nežnejšimi vajami, s katerimi raztegnemo in popustimo mišice in vezi preden jih obremenimo. Ponavljajmo opisne vaje približno 15 minut pred vadbo in po njej 5 minut. Te vaje lahko delamo, kadarkoli, z njimi si bomo zvečali celotno kondicijo.

- **GLAVA IN VRAT (1)**

Počasi za sukajmo glavo krog in krog, zadaj skrčimo vrat navzdol, spredaj pa ga upognemo na navzpred. Med blagim sukanjem glave skušajmo sprostiti mišice čela in ramenske mišice.

- **RAMENA IN PRSI (2)**

Stegnimo obe roki pred seboj. Dvignimo ju nad glavo in stisnimo dlani skupaj. Zravnani roki spustimo pred bokoma in ju držimo v višini ramen.

- **NOGE (3)**

Ustopimo se pokonci z nogami široko narazen in rokami na bokih. Nagnimo se naprej, tako, da upognemo v kolkih in držimo zravnani hrbet. Spustimo roke proti tlorodu pred seboj.

- **TRUP (4)**

Ustopimo se zravnani z nogami nekoliko narazen in s spuščeni rokami. Upognimo se v stran iz pasu proti desni in spustimo desno roko, da zdrsne po nogi pod koleno.

Zravnajmo se in isto ponovimo v levo stran.

Nikar ne zagrešimo napake, da ne bi vsak dan telovadili. Uspeh tega načrta je odvisen od vsakodnevne telovadbe!

2.3. Pravilna oprema

Šport in druge oblike vadbe so pomembni za vzdrževanje zdravja in splošno kondicijo, vendar lahko preveč ambiciozen program pripelje do poškodb in drugih zdravstvenih problemov. Poškodbe so lahko tudi posledica nezadostnega ogrevanja pred vadbo ali uporabe napačne opreme ali oblačil. Nekateri športi so že po svoji naravi zelo nevarni za poškodbe, na primer boksanje, pri katerem so pogoste možganske in druge poškodbe. Drugi športi na primer nogomet, prinašajo nevarnost slučajnih poškodb, najpogosteje nategnjenih mišic in polomljenih nosov. Zavedati se moramo nevarnosti pri aktivnostih, ki se jih lotevamo, tako, da jih bomo lahko primerjali z verjetnimi koristnimi za zdravje in da bomo lahko poskrbeli za razumne varnostne ukrepe za preprečevanje poškodb.

2.4. Telesna aktivnost

Človek mora biti telesno aktiven, če hoče biti v formi. To pomaga telesu na tri načine: vzdržuje gibkost, vzdržuje telesno moč in uri srca in pljuča, s tem pa srce začne biti hitreje in hitreje črpa kri v mišice. Telesna aktivnost nam zdravstveno zelo koristi.

Čim več dejavnosti se lotimo, pri katerih je potrebna visoka stopnja telesnega napora, ki vas naredi zadihanega in prepotenega, toliko večja je korist. Aktivnost vam bo tudi pomagala shujšati, če jo bomo kombinirali s pametno shujševalno dieto. Z aktivnostjo bomo zvečali količino energije, ki jo pokurimo in zvečali napetost ohlapnih mišic.

2.5. Kaj moramo storiti, da bi bilo vaše življenje bolj zdravo in daljše

- Trije redni obroki na dan in nekaj prigrizkov.

- Redno uživanje zajtrka
- Zmerno telesno gibanje dvakrat ali trikrat na teden
- Sedem do osem ur spanja vsako noč (ne več)
- Nič cigaret.
- Zmerna telesna teža.
- Malo ali nič alkohola

2.6. Živeti zdravo

Živeti zdravo je pravi preboj. Nobene krivde, nobenih bremen, nobenih zahtev. V kratkem času postanemo bolj zdravi, vitkejši in naravnost žareči, obenem pa sami določamo hitrost. Zdravimo po avtocesti k zdravju ali pa si vzamete čas in spotoma uživamo ob poslednjih umetnih cvetlicah – čokoladi, pivu, prestah in zrezkih iz ledvične pečenke. Vse je v redu, tudi neznatna sprememba in čisto majcen napor vodita k zdravi čilosti.

Živeti zdravo dojema ustrezno prehranjevanje kot energijsko uravnovešanje: učinkovito vsrkanje energije iz jedi in učinkovito izločanje večjega dela hrane uravnoveša telo, ki ni več ne presuho ne predebelo in zadrži največjo možno moč za ohranjanje zdravja ali za upiranje bolezni.

2.7. Energija je bistvo življenja

Ko se zjutraj zbudimo, smo spočiti in na višku energijske ravni, če se le telesu ni bilo treba ubadati s »polnočnim grižljajem« ali z nepravilno sestavljenim obrokom.

2.8 .Dve »vrsti« športa

a) Ljubiteljski šport

Prostovoljno delo v zvezah in klubih, ta osrednja sestavina evropskega klubskega sistema, nudi milijonom otrok in mladih po vsej Evropi bogat program vsebinskih dejavnosti. Te jim omogočajo, da si naberejo izkušnje, ki jih bodo pripravile na življenje: naučijo se, kako prevzeti odgovornost, zapolnijo si čas z odgovornimi dejavnostmi, hkrati pa se učijo socialnih veščin in delovanja v skupini za skupni cilj.

Ljubiteljski šport v Evropi preživi le zaradi prostovoljnega dela. Posamezniki darujejo svoje znanje in življenjske izkušnje s pomočjo vsem razumljivega jezika – športa. Njihov prispevek k popularizaciji športa je neprecenljiv. Brez njihove predanosti, pripravljenosti za odgovorno delo in dejavne udeležbe bi se evropski sistem športnih klubov porušil. Z njihovo pomočjo postanejo klubi športna igrišča za ozaveščene Evropejce, ki bodo, tako vsaj upamo, svoje tam pridobljene izkušnje prenesli tudi na druga družbena področja.

V evropski petnajsterici je več kot 600.000 športnih društev in klubov, kar kaže na razvejanost, po kateri se Evropa razlikuje od mnogih drugih delov sveta. Na evropskem športnem prizorišču je dejavnih približno dva milijona učiteljev, trenerjev in drugih delavcev, med katerimi je veliko prostovoljcev. Klubi, ki pripadnikom lokalnih skupnosti nudijo »šport za vse«, predstavljajo osnovo evropske športne piramide.

Tako je, na primer, skoraj 40 odstotkov Avstrijcev včlanjenih v kakšen športni klub ali zvezo, na Portugalskem pa za šport svoj čas in denar žrtvuje 70.000 neplačanih trenerjev in 40.000 neplačanih članov odborov in komitejev. Nad klubi bedijo področne in nacionalne zveze, na vrhu piramide pa so evropske zveze s po eno včlanjeno nacionalno zvezo na državo članico. Na vseh ravneh se odvijajo tekmovanja po sistemu napredovanja in izpadanja, ki je ena od osnovnih značilnosti evropske športne sheme.

b) Poklicni šport

Ko pomislimo na kratkotrajnost poklicne športne poti in na tveganje doživljenjskih poškodb, vidimo, da je poklic športnika manj sanjski, kot je sprva videti, in da pomeni naporno delo v vedno bolj tekmovalnem okolju.

Potem ko je večkratna teniška zmagovalka Steffi Graf pri 19 letih izgubila proti še malo mlajši Monici Seleš, je novinarju izjavila, da je "v svoji igri občutila breme starosti." Že mogoče, da takšna izjava zveni nesmiselno iz ust 19-letnice, kaže pa na enega izmed problemov poklicne športne poti: medtem ko zaposleni v "navadnih" poklicih delajo do 50 let ali dlje, ima poklicni športnik na voljo le kakih 10 do 20 let, da zasluži za življenje. Takšni, ki so uspešni v poklicnem športu tudi po svojem 40 letu, so redkejši kot boksarji težke kategorije na baletnih odrih. Kdor hoče postati poklicni športnik, mora torej razmisliti tudi o karieri po karieri. V nasprotnem primeru pa mora že prej zaslužiti toliko denarja, da lahko po končani športni poti preostanek življenja preživi v blaženem miru. Ni veliko športnikov, ki lahko svojo upokožitev pričakujejo tako brezskrbno kot Beckham.

Kljub vsemu pa številni mladi športniki vneto razmišljajo o tem, da bi svoj konjiček spremenili v poklic.

Ko so v petdesetih letih minulega stoletja začeli prenašati športne prireditve po televiziji, so ti prenosi dosegli ogromno gledalcev, ki niso bili navzoči na stadionih in v dvoranah. S prodajo televizijskih pravic si je večina športnih panog, ki so se pojavile na ekranih, zelo opomogla, ti dohodki pa so od tedaj skokovito narasli in sprožili pravo industrijo.

Vedno večja prepoznavnost športnih klubov, še posebej hokejskih in nogometnih, in ogromne vsote, ki jih izplačujejo športnih zvezdnikom, kot je David Beckham, je le nekaj znakov vedno večje komercializacije športa, še posebej v zadnjih letih. Ker se da z ukvarjanjem s športom na poklicni ravni ogromno zaslužiti, je med mladimi nadarjenimi športniki zelo razširjena želja po poklicni športni poti.

2.9. Katero športno dejavnost izbrati

a) Individualni šport :

Individualni šport se imenuje športna panoga, pri kateri posameznik tekmuje, da doseže cilj.

Seznam individualnih športov:

- hoja v hribe
- sprehod
- kolesarjenje
- plavanje
- fitnes
- tenis
- tek
- jahanje
- rolkanje
- golf
- smučanje
- joga
- veslanje



b) Moštveni šport:

Moštveni šport se imenuje športna panoga, pri kateri sodeluje več športnikov v dveh ali več skupinah, ki sodelujejo, da dosežejo skupni cilj.

Seznam moštvenih športov:

- hokej
- nogomet
- košarka
- kegljanje
- rokomet
- rugby
- aerobika
- radbi
- odbojka
- kriket
- ameriški nogomet
- airsoft
- polo



2.10. Mladostniki potrebujejo več gibanja in več možnosti za športne aktivnosti

Gibanje in šport sodita med pomembnejše varovalne dejavnike zdravja. Za otroke in mladostnike predstavljata enega od najpomembnejših dejavnikov za zdrav telesni in psihosocialni razvoj. Zato sem se odločil, da na začetku opozorim na pomen gibanja in športa, kot tudi na nekatera aktualna vprašanja, povezana s šolo.

Naši otroci in mladostniki so dokaj rizična skupina, kar se tiče telesne dejavnosti.

Otroci in mladostniki so manj telesno dejavni kot bi bilo potrebno za njihov normalen telesni in psihosocialni razvoj. Le polovica mladih se ukvarja s športom. Večina jih telovadi le toliko, kolikor je potrebno v šoli. Že pri starosti 11 let interes do telesne aktivnosti med mladimi upada, še posebno med dekleti. V starosti 15 let 40% fantov in le še 24% deklet dosega priporočen nivo telesne dejavnosti (HBSC-Slovenija 2002).

*(Telesna dejavnost pomeni katerakoli dejavnost, pri kateri naraste srčni utrip in pri kateri se za nekaj časa zadihaš; npr: hoja, igra, šport, šolske dejavnosti.)

Kakšna so priporočila glede telesne dejavnosti za otroke in mladostnike ?

Strokovnjaki priporočajo, da naj se otroci in mladostniki gibljejo in ukvarjajo s športom vsaj eno uro dnevno vsak dan v tednu. Telesne aktivnosti naj bodo prilagojene starosti in raznovrstne - npr: hoja v šolo, tek, kolesarjenje po varnih kolesarskih poteh, različni individualni športi, različni skupinski športi, ples, spontane gibalne igre, igre z žogo, itd.

Šola sodi poleg družine med socialna okolja, ki pomembno vplivajo na zdravje otrok in mladostnikov. S svojim programom in načinom dela določa tudi pogoje za telesno aktivnost otrok in mladine med šolanjem. Kakšno je stanje na tem področju?

Otroci in mladostniki preživijo glavnino svojega časa v šoli sede.

Delavnik otrok in šolajočih mladostnikov lahko primerjamo z delavnikom zaposlenih staršev. Obremenitve z delom za šolo dosežejo že v petem razredu osnovne šole delovne obremenitve odraslih. V srednji šoli se te obremenitve povečajo na povprečno deset ur na dan. Sedeč način življenja v šoli se podaljšuje tudi v domače okolje. Doma k zasedenosti poleg šolskih obveznosti pomembno prispevata tudi računalnik in televizija.

Otroci so v šoli telesno aktivni pri predmetu športna vzgoja. Ali predmet spodbuja gibalno športne navade otrok in mladostnikov?

Splošna družbena klima ni naklonjena prvinskemu svetu gibanja in športa, v katerem prevladuje potreba in veselje do gibanja in druženja v športu. Tudi otroški svet gibanja in športa je vpet v vrednote tekmovalne družbe, v kateri veljajo le rezultati. Za veliko otrok in mladostnikov gibanje in šport nista več nekaj samoumevnega in spontanega, nekaj, kar delaš rad in sam od sebe, zato, ker ti prinaša veselje, zadovoljstvo, ali zato, ker se rad družiš s prijatelji.

Šport je postal obveznost in se ocenjuje, tako kot vse drugo v šoli. Predpisuje se vrsta, količina in kakovost športne aktivnosti - zaradi ocene posameznega učenca oz. dijaka, zaradi rezultatov na medšolskih športnih tekmovanjih, zaradi tekmovanja med šolami.

Športni rezultati niso pomembni le za učence oz. dijake. Tudi učitelje in trenerje v šolah se učenjuje po doseženih rezultatih.

Otroci in mladostniki imajo malo možnosti za športno rekreacijo v šoli.

Vzemimo primer mladostnika, ki se želi v obdobju odraščanja športno udeleževati npr. v košarki, v nogometu ali kje drugje. Ta praktično nima možnosti organizirane športnorekreativne vadbe. Največkrat se mu ponujata samo dve možnosti: intenzivna vadba v šolskem klubu, usmerjena v doseganje tekmovalnih rezultatov, ali znajdi se sam. Če otrok ali starši iz kateregakoli razloga ne želijo, da bi šel po poti tekmovalnega športa, otrok praktično nima nikakršnih možnosti.

V zvezi z dostopnosjo do športne rekreacije je potrebno omeniti tudi finančno plat.

Običajno je vsaka organizirana vadba povezana s plačilom. Veliko družin si tega ne more privoščiti. V Sloveniji živi na socialnem minimumu 100.000 otrok in mladostnikov. Živijo v družinah, v katerih bruto dohodek na družinskega člana ne presega 25% povprečne plače v RS.

Kako povečati telesno aktivnost otrok in mladine v šolah?

Vlada bi morala poskrbeti za kakovostno športno politiko v šolah, ki bi s sistemskimi mehanizmi spodbujala telesno aktivnost in množično športno rekreacijo med otroci in mladino.

Športna vzgoja v šoli bi morala pridobiti na pomenu. V programu šole bi se moralo povečati število ur, namenjenih telesni aktivnosti, za vse starostne stopnje. Vsebina predmeta bi morala biti prioriteto usmerjena v spodbujanje veselja do gibanja in športa ter v pridobivanje gibalno športnih navad za vse življenje. Tekmovalnost, rezultati in ocene pri športni vzgoji bi morali postati drugotnega pomena. Športna vzgoja bi morala postati predmet, pri katerem ni slabih učencev, strahu, negotovosti, slabe samopodobe, nizke ravni samospoštovanja in izostajanja od pouka zaradi neizvedljivih zahtev.

Sedeči način dela v šolah bi lahko delno popravili:

- z uvedbo "minute za zdravje" med šolskimi urami ter
- z rekreativnim odmorom, ki bi časovno in izvedbeno omogočal različne oblike telesne aktivnosti.

Na tak način bi omogočili telesno in psihično sprostitev učencev oz. dijakov.

Potrebno bi bilo zagotoviti ponudbo programov za otroke in mladino, ki se želijo rekreativno ukvarjati s športom. V okviru šol naj bi se organizirale dodatne športno rekreativne aktivnosti, ki bi bile strokovno vodene in s strani pristojnih ministrstev tudi financirane.

Šolska igrišča in telovadnice, ki jih sedaj pogosto komercialno najemajo različna športna društva ali klubi, bi bilo potrebno vrniti otrokom. Če bomo izračunavali učinke vloženih sredstev v spodbujanje telesne aktivnosti otrok in mladostnikov, ne pozabimo, da več rekreativnega športa zagotovo pomeni manj postopanja po ulicah, manjšo izpostavljenost drogam, bolj srečno, samozavestno in uspešno mladino. Če upoštevamo vse to, bi se stroški države, ki bi jih investirala v množičnost športa otrok in mladine, zagotovo obrestovali.

2.11. Šport v šolah

Na začetku izobraževanja ima šport v šolah velik pomen za oblikovanje posebnih socialnih veščin. Čeprav je odstotek evropskih otrok, ki se dejavno ukvarjajo s športom, visok, pa je med njimi veliko takih, še posebej najmlajših, ki lahko to počnejo zgolj v šoli. Pogosto je šport v šoli njihova edina možnost za telesno dejavnost in za učenje osnovnih pravil skozi igro, denimo, kako vzpostaviti in se držati sistema pravil, da skupina doseže zastavljene cilje. Šport je neprecenljiv tudi z vidika celotnega izobraževanja v šolah, saj zmanjšuje latentno agresivnost in povečuje učinkovitost in zmožnost pomnjenja.

Šport v šolah predstavlja popoln okvir za socialno učenje in zdravstveno vzgojo. Učitelji imajo možnost, da s privlačnim športnim poukom v šoli učence navdušijo za dolgoročno ukvarjanje s športom zunaj šole. Učno okolje je, denimo, ustrezno tedaj, ko ni toliko poudarka na zmagovanju in izgubljanju, ampak na čim večji udeležbi vseh učencev v najrazličnejših športnih zvrsteh, ki ustrezajo socialnemu, osebnemu in spretnostnemu razvoju vseh posameznikov, vsem nudijo užitek in možnost za uspeh, omogočajo pridobivanje veščin in napredovanje ter izgrajujejo pravo športno vedenje, ki vključuje samonadzor, disciplino, sodelovanje, strpnost in spoštovanje drugih.

Ko pomislimo na poučevanje, ga večina od nas samodejno poveže s šolskim okoljem. In ko pomislimo na šolsko okolje, si predstavljamo značilen vzorec poučevanja: učiteljica stoji pred razredom, učenci pa sedijo in poslušajo.

Pouk v razredu je dandanes kljub vsemu drugačen. Izkazalo se je, da je poučevanje uspešno, kadar so učenci dejavno vključeni v učni proces in imajo možnost, da prevzamejo odgovornost. Okolje telovadnice še olajša pripravo privlačne šolske ure, saj se tu učenci skozi igro razen športnih veščin učijo še marsičesa: moštvenega duha, fair playa in strpnosti.

3. GIBANJE

Pomanjkanje gibanja je pogost vzrok za smrti, bolezni in druge prizadetosti. Približno dva milijona smrti letno v svetu pripisujemo ravno temu. Raziskave Svetovne zdravstvene organizacije o dejavnikih tveganja kažejo, da je sedeči način življenja eden od desetih glavnih vzrokov za smrt in prizadetosti na svetu.

Raziskave v Sloveniji so pokazale, da se pomemben delež mladih premalo giblje in ukvarja s športom, saj so bolezni srca in ožilja v 40% vzrok smrti. V Sloveniji ljudje umirajo prej in pogostejše kot v državah EU. Moški umirajo in obolevajo približno deset let prej kot ženske. Znano je da so poleg dednega faktorja vzročni in pospešujoči dejavniki za te bolezni v veliki meri posledica nezdravega načina življenja. Na osnovi številnih raziskav na živalih in ljudeh, ki so bile opravljene v zadnjih štirih desetletjih, imamo danes na voljo prepričljive dokaze, da je telesna nedejavnost eden od neodvisnih dejavnikov tveganja za koronarno bolezen. Po epidemioloških raziskavah ji je mogoče pripisati 12% vseh in 20% smrti zaradi srčno-žilnih bolezni. Tveganje za smrt zaradi teh bolezni je pri telesno nedejavni populaciji 1- 1,5 do 2-2,5 krat večja kot pri aktivnih. Telesna nedejavnost pa je povezana tudi s pogostejšim pojavljanjem raka na prostati, dojkah, pljučih in debelem črevesu ter s povečano depresivnostjo.

3.1. Zakaj sta gibanje in šport tako pomembna za vaše zdravje?

Redno gibanje in ukvarjanje s športom prinaša mnoge koristi, saj:

- zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt;
- zmanjšuje tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi, ki so vzrok za tretjino vseh smrti;
- zmanjšuje tveganje za razvoj srčne bolezni ali raka debelega črevesa za do 50%;
- zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II za 50%;
- pomaga preprečevati/zniževati povišan krvni tlak, ki muči tretjino odraslega svetovnega prebivalstva;
- pri ženskah pomaga preprečevati osteoporozo in zmanjševati tveganje za zlom kolka do 50%;
- zmanjšuje tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta;
- spodbuja duševno blaginjo, zmanjšuje stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti;
- pomaga preprečevati ali nadzirati tvegano vedenje, kot so na primer uporaba tobaka, alkohola in preostalih snovi, nezdrava prehrana ali nasilje pri otrocih in mladostnikih;
- pomaga nadzirati telesno težo in zmanjševati tveganje za debelost za 50% v primerjavi z ljudmi s sedečim načinom življenja;
- pomaga zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe in poveča energijo ljudem s kroničnimi boleznimi;
- ljudem lahko pomaga shajati z bolečinami, kot na primer z bolečinami v hrbtu ali v kolenih.
-

3.2. Koliko se je potrebno gibati in ukvarjati s športom, da izboljšamo in vzdržujemo svoje zdravje?

Za mladostnike velja, naj se gibljejo in ukvarjajo s športom vsaj 1 uro na dan, vsak dan. S povečevanjem ravni gibanja in športnega udejstvovanja bodo narasle tudi koristi. Gibanje naj

bo vsaj zmerne intenzivnosti, kar pomeni, da naj bi se rahlo zadihali, srce naj bi hitreje utripalo in po telesu naj bi občutili toploto, lahko pa se tudi oznojimo, predvsem v vročem in vlažnem vremenu.

3.3. Kako lahko dosežemo priporočen obseg gibanja in športnega udejstvovanja?

Hitra hoja, kolesarjenje in ples so le nekatere oblike gibanja. Lahko se gibamo v šoli, doma ali v službi. Lahko uporabimo stopnišče namesto dvigala. Delamo preproste vaje za raztezanje, ko sedimo za mizo ali stojimo na svojem mestu ali pa govorimo po telefonu. Hodimo, tečemo ali kolesarimo tja, kamor bi se sicer odpeljali z avtom ali z avtobusom. Mnoge dejavnosti, ki jih lahko izvajamo doma, so prav tako zelo koristne npr.: pomivanje oken, barvanje zidov, sesanje ali pometanje, košnja trave, sprehod s psom. Celo med gledanjem televizije se lahko giblujemo npr.: preskakujemo vrv, korakamo na mestu, vozimo sobno kolo ali delamo trebušnjake. Ali preprosto plešemo!

Tistim, ki pomeni gibanje in športno udejstvovanje nova znanka, naj začnejo z nekaj minutami na dan in nato počasi dodajajo minute, dokler ne dosežjo 1 ure. Dobro pa je vedeti, da je ura le priporočen minimum. Čim več časa se giblujemo za zdravje, tem več bomo s tem pridobili. Najpomembneje pa je, da se giblujemo.

Gibanje je lahko poceni in blizu in je dostopno vsakemu posamezniku.

Z gibanjem se lahko ukvarjamo kjer koli in zanj ne potrebujemo nobenih posebnih pripomočkov. Nošenje vrečk iz trgovine, prenašanje lesa, knjig, otrok in tudi hoja po stopnicah so dober primer gibanja. Hoja, morda najpogostejša in zelo priporočljiva vrsta gibanja, je popolnoma brezplačna. V večini urbanih okoljih najdemo parke, obrežja ali ostala območja za pešce, ki so namenjena hoji, teku ali igranju. Za gibanje nam torej ni treba iti v telovadnico, bazen ali druge športne objekte.

3.4. Vključitev gibanja in športa kljub pomanjkanju časa

Za izboljšanje in ohranitev zdravja priporočamo vsaj eno uro gibanja zmerne intenzivnosti na dan. To pa nikakor ne pomeni, da moramo prekiniti kar koli že počnemo in se uro ukvarjati z gibanjem ali športom. Gibanje lahko vključimo v naš vsakdanjik - v službi, šoli, doma ali med igro. Razporedimo si gibanje preko celega dneva: dvajset minut hitre hoje trikrat na dan; morda polure zjutraj in še pol kasneje. Čeprav so nekateri zelo zaposleni, lahko v svoj vsakdanjik vključijo uro gibanja.

EMPIRIČNI DEL

4. ANKETA

4.1. Metode in faze dela

Moja metoda dela je bila na podlagi anketiranja oz. na podlagi pisnega izpraševanja ljudi. Metodo spraševanja sem si izbral zaradi več razlogov. Z anketiranjem (pisnim) sem lahko naenkrat spraševal več ljudi hkrati. Poleg tega pa mi je pisna anketa omogočala natančne primerjave dobljenih rezultatov ter s tem pridobitev nekega zaključka, povprečja. Izpraševanje je potekalo na anonimen način oz. anketiranec je ostal zakrit, prikazano je samo njegovo mnenje in približna starost. Z anonimnostjo sem se izognil problemu, da bi mi ljudje odgovarjali, samo tisto kar bi mislili, da morajo in ne njihovo pravo mnenje.

Pri svojem projektu sem si na začetku postavil tezo oz. hipotezo. Postavil sem si jo predvsem zato, da sem lažje opredelil raziskovalni problem in si hkrati lažje razlagal določene pojave oz. rezultate. Postavil sem si jo tudi zato, da sem z njo točno določila namen svojega opisovanja oz. raziskovanja. Hotel sem dokazati, da se mladostniki premalo gibljejo.

Za metodo sem si izbral anketiranje ; torej metodo spraševanja, ker je enostavno in dokaj hitro.

Pri sestavi ankete sem pazil na to, da sem vpeljala določena vprašanja, ki zajemajo mojo temo, da mi bodo pomagali potrditi ali zavreči mojo tezo. V anketi sem vpisal splošna vprašanja, torej starost, spol anketiranecev. Naslednja vprašanja so si sledila od osnovnih Koliko časa na dan se rekreirajo? Do bolj razmišljujočih, Kaj je za vas pri športu najpomembnejše?

V naslednji fazi mojega projekta je bila izbira vzorčenja in sama izvedba vzorčenja. Moje vzorčenje je bilo načrtno. Anketo sem razdelil tako moškim kot ženskam, v istem številčnem razmerju. Razdelil sem jih delu svoje družine ter prijateljem, sošolcem. Ti ljudje so iz moje bližnje okolice; torej iz občine Lukovica. Skupno število anketirancev je bilo 10, 5 moških in 5 žensk. Za starost sem si izbral ljudi med 14 in 29 let. Razdelil sem jih v štiri skupine in sicer po starosti. Prva skupina je od 14 – 17 let, in vsaka naslednja s korakom po 4. Zadnja skupina je štela od 26 in do 29 leta starosti. Največ časa sem porabil za analizo anket. Rezultati so bili različni, kot pravi rek " 100 ljudi, 100 čudi ". Končne ugotovitve so bile zanimive in me skoraj niso presenetile.

4.2. Vprašanja in odgovori

Vprašanja

1. Koliko časa na dan se rekreirate?

- a) se ne
- b) do 1 uro
- c) več kot 1 uro

2. Kolikokrat na teden se rekreirate (vsaj 30 minut dnevno)?

- a) manj kot 2 krat
- b) 3-4 krat
- c) več kot 4 krat

3. Ali se ukvarjate s športom profesionalno?

- a) da
- b) ne

4. Kaj je za vas pri športu najpomembnejše?

- a) dobra telesna pripravljenost in izgled
- b) druženje
- c) zdravje

5. Imate radi ekipne ali individualne športe?

- a) ekipne
- b) individualne

6. Razvrstite športe po priljubljenosti:

- a) igre z žogo
- b) tek
- c) plavanje
- d) zimski športi
- e) ekstremni športi

Število in starost anketirancev

Starost	Moški (število)	Ženske (število)
14 – 17 let (1)	1	1
18 – 21 let (2)	1	1
22 – 25 let (3)	1	1
26 - 29 let (4)	1	1

Rezultati

a) Prva starostna skupina

Odgovori	Moški (14 – 17 let)	Ženska (14 – 17 let)
1.	C	C
2.	C	C
3.	A	A
4.	A	B
5.	A	A
6.	D,A,E,C,B	E,D,C,B,A

b) Druga starostna skupina

Odgovori	Moški (18 – 21 let)	Ženska (18 – 21 let)
1.	B	B
2.	C	B
3.	B	B
4.	C	B
5.	A	A
6.	A,D,C,B,E	A,D,B,C,E

c) Tretja starostna skupina

Odgovori	Moški (22 – 25 let)	Ženska (22 – 25 let)
1.	B	B
2.	C	A
3.	B	B
4.	C	C
5.	A	B
6.	D,A,B,E,C	B,D,C,A,E

d) Četrta starostna skupina

Odgovori	Moški (26 – 29 let)	Ženska (26 – 29 let)
1.	B	B
2.	A	A
3.	B	B
4.	B	C
5.	B	B
6.	E,D,A,B,C	C,B,D,A,E

5. ZAKLJUČEK

Kot je vidno razbrati iz rezultatov se ženske dovolj gibljejo, v večini se ne ukvarjajo s športom profesionalno, pač pa samo ljubiteljsko. Za njih pa je pri športu pomemben izgled in druženje. Uživajo tako v individualnih kot tudi skupinskih oz. ekipnih športih. Najraje imajo zimske športe in ne uživajo preveč pri ekstremnih športih.

Tudi moški se v mladostniškem obdobju bolj rekreirajo kot ženske. Tako kot ženske se tudi moški s športom ukvarjajo bolj ljubiteljsko, so pa tudi izjeme pri obeh spolih. Za moške je pri športu zelo pomembno zdravje in bolj uživajo pri ekipnih športih. Moški imajo od športa najraje igre z žogo in zimske športe in ne plavajo preveč radi

6. LITERATURA IN VIRI

- Kristan, S. (2000): Športoslovje na Slovenskem danes
- Kovač. M. (2000): Kakovost v šolskem športu
- Strel, J.: Šport otrok in mladine v novem tisočletju
- Ivo Horvat: Knjiga o športu (druga knjiga)
- Internet:
 - <http://www.ivz.si>
 - <http://www.eyes-2004.info>
- Brskalnik: <http://www.google.com>