

GIBANJE, ŠPORT IN MLADI

Seminarska naloga

Povzetek

- Veliko število ljudi je vključena v športna društva
- Zanimanje za šport med mladimi upada

Kaj sploh je šport oz. gibanje

- ŠPORT: tekmovanje samim s seboj, s sočlovekom ali soočanje z naravo
- Gibanje je kakršno koli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije

Gibanje in šport sta pomembna za razvoj mladostnika

- Obseg športnega udejstvovanja med mladimi upadati po vsem svetu
- Glavni krivec je 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...

Šport

- Program telesne aktivnosti
- Ogrevalne vaje
- Pravilna oprema
- Telesna aktivnost
- Kaj moramo storiti, da bi bilo vaše življenje bolj zdravo in daljše
- Živeti zdravo
- Energija je bistvo življenja

Dve »vrsti« športa

- Ljubiteljski šport
- Poklicni šport

Katero športno dejavnost izbrati

➤ Individualni šport:

je športna panoga, pri kateri posameznik tekmuje, da doseže cilj



➤ **Moštveni šport:**

je športna panoga, pri kateri sodeluje več športnikov v dveh ali več skupinah, ki sodelujejo, da dosežejo skupni cilj



Aktualna vprašanja

- Pomen gibanja in športa pri mladostnikih
- Problem sedečega načina življenja
- Šport v šolah

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 dejavnih tveganja kažejo, da je sedeči način življenja eden od desetih glavnih vzrokov za smrt in prizadetosti na svetu.

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 razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta
- pomaga zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe in poveča energijo ljudem s kroničnimi boleznimi
- ...

Anketa

Zastavljena vprašanja:

- Koliko časa na dan se rekreirate?
- Kolikokrat na teden se rekreirate (vsaj 30 minut dnevno)?
- Ali se ukvarjate s športom profesionalno?
- Kaj je za vas pri športu najpomembneje?
- Imate radiši ekipne ali individualne športe?

Zaključek

Kot je vidno razbrati iz rezultatov se ženske kot tudi moški dovolj gibljejo, v večini se ne ukvarjajo s športom profesionalno, pač pa samo ljubiteljsko...

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>

KONEC

The End.