

SREDNJEŠOLSKI CENTER POSTOJNA
CESTA V STARO VAS 2
6230 POSTOJNA

ŠPORT MED MLADIMI
(vloga športa v našem življenju)

Maturitetna naloga

Postojna, 2006

Kazalo

1.UVOD.....	3
1.1. Kaj sploh je šport oz.gibanje?	3
1.2. Gibanje in šport sta pomembna za rast in razvoj otroka in mladostnika	3
2.ŠPORT MED OTROCI IN MLADOSTNIKI.....	4
2.2. Otroci in mladostniki potrebujejo več gibanja in več možnosti za športne aktivnosti ...	4
2.3. Šport v šolah.....	6
3.PREDMET ŠPORTNA VZGOJA.....	7
3.1. Kaj je športna vzgoja?.....	7
3.2. Predšolska športna vzogja.....	7
3.3. Družbena funkcija športne vzgoje.....	8
4.VLOGA ŠPORTA V ZDRAVEM OKOLJU IN OHRANJANJU ZDRAVJA.....	8
4.1. Zakaj sta gibanje in šport tako pomembna za naše zdravje	9
4.2. Koliko se je potrebno gibati in ukvarjati s športom, da izboljšamo in vzdržujemo svoje zdravje?.....	9
4.3. Kako lahko dosežemo priporočen obseg gibanja in športnega udejstvovanja?.....	10
4.4. Vključitev gibanja in športa kljub pomanjkanju časa.....	10
4.5. Korist gibanja in športa tudi v poznem življenjskem obdobju.....	10
5.DVE »VRSTI« ŠPORTA.....	11
6.ZDRAVA PREHRANA.....	12
6.1. Zdrave prehrambne navade.....	12
6.2. Ustrezna priprava hrane.....	12
6.3. Osnovna pravila zdrave prehrane.....	13
6.4. Prehrana športnika in rekreativca	13
7.SKLEP	15
8.VIRI IN LITERATURA	16

1.UVOD

1.1.aj 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.

1.2.Gibanje in šport sta pomembna za zdravo rast in razvoj otroka in 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 igric, 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 udejstvovanja, 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.

2.ŠPORT MED OTROCI IN MLADOSTNIKI

2.1.Otroci in 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.

*Pri spodaj zastavljenih vprašanjih in odgovorih gre za mladino iz Slovenije

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 priporočeni nivo telesne dejavnosti (HBSC-Slovenija 2002).

*(Telesna dejavnost pomeni katerakoli dejavnost, pri kateri naraste srčni utrip in pri kateri se za nekaj časa zaduhaš; 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 dostopnostjo 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 prioritarno 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 sprostitve 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 investirali v množičnost športa otrok in mladine, zagotovo obrestovali.

2.2.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.PREDMET ŠPORTNA VZGOJA

3.1.Kaj je športna vzgoja?

→Je eden od **predmetov v šolskem sistemu**, ki poteka od vrtca (področje gibanje) prek osnovne šole do konca srednje šole kot obvezno področje (za otroke v vrtcu) oziroma obvezen predmet za vse učence in dijake v vseh programih.

→**Namen predmeta:** športna vzgoja v šolskem sistemu je nenehen, sistematično in strokovno voden **proces**, s katerim bogatimo otrokovo in mladostnikovo športno znanje, razvijamo njegove gibalne sposobnosti, vplivamo na telesne značilnosti ter pomeni hkrati - morda celo v prvi vrsti –tudi izjemno sredstvo za oblikovanje osebnosti mladega človeka in spodbujanje humanih odnosov med posamezniki.

→**Zavedati se je treba, da:**

-so cilji športne vzgoje v marsičem specifični in drugačni od ciljev drugih šolskih predmetov (smo edini predmet, kjer vplivamo na zdrav razvoj otroka, posredujemo gibalna znanja ipd.)

-so cilji, vsebine, organizacijske oblike, metode poučevanja in učne oblike bistveno drugačni od tistih pri procesu treninga v vrhunskem športu

3.2.Predšolska športna vzgoja (najpomembnejša v otrokovem razvoju)

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj dovzeten za vplive okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Strokovnjaki so ugotovili, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more več nadoknaditi. Zato je ena temeljnih nalog vrtca, da otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne ter druge sposobnosti in lastnosti.

Program gibalnih dejavnosti naj izhaja iz različnih potreb in zmožnosti otrok, da lahko kar najbolj prispeva k razvoju otrok. Pravilno organizirana in strokovno usmerjena športna vzgoja omogoča uresničevanje ravnotežja med raznimi vidiki otrokovega telesnega in duševnega razvoja.

Danes v večini vrtcev otroci nimajo dovolj možnosti za gibanje. V okoljih, kjer so igralnice majhne, v njih pa veliko otrok, njihova potreba po gibanju ni zadovoljena, posledice pa se kažejo kot nemirnost, neprimerno vedenje ali celo agresivnost.

Vrtci, ki imajo ugodne razmere (svojo športno igralnico, primerno opremljeno in urejeno zunanje igrišče...) in strokovne sodelavce, lahko izvajajo kakovostne in vsebinsko bogate programe za športnovzgojne dejavnosti. Seveda pa so v gibalnem pogledu zelo zapostavljeni otroci iz urbanih okolij, kjer nimajo ustreznih večnamenskih prostorov in športnih igralnic ter primerne zunanje igralnice.

Razmere za delo in življenje otrok v vrtcih je nedvomno treba izboljšati, v pravilnikih in normativih pa nujno predvideti športne igralnice, ki so do sedaj še vedno prej izjema kot pravilo. Treba je izkoristiti in preurediti že obstoječe prostore v vrtcih ter poskrbeti za

ustrezne športne pripomočke in igrala tudi na zunanjih površinah. Te naj bodo urejene tako, da bodo v ugodnih vremenskih razmerah primerna za izvajanje gibalnih dejavnosti, naj bodo varne in za otroke vabljive.

Vzgojiteljice in športni pedagogi, ki ponekod že skrbijo za programe športne vzgoje v vrtcu, naj bi otroku nudili razmere, v kakršnih bo lahko uresničeval svoje temeljne pravice, ki izhajajo iz njegovih potreb. Potrebi po gibanju in igri pa sta nedvomno otrokovi temeljni potrebi, česar se morajo zavedati vsi, ki kakorkoli delajo s predšolskimi otroki.

3.3.Družbena funkcija športne vzgoje

→Družbena funkcija nekega predmeta - njegov položaj v vzgojnoizobraževalnem sistemu.

Danes je športna vzgoja del predmetnikov vseh znanih šolskih sistemov kot obvezni ali izbirni predmet.

→Pod tem pojmom razumemo najbolj obče, globalne cilje, zaradi katerih je nek predmet del šolskega predmetnika.

Verjetno gre pri športni vzgoji najmanj za štiri funkcije, zaradi katerih jo države uvrščajo v svoj šolski sistem.

➤ **Razvojna funkcija**

- skrb za zdravje otrok, skladen telesni in gibalni razvoj;
- posreden vpliv na druge otrokove značilnosti in sposobnosti

➤ **Integracijska funkcija**

- vključevanje v skupino,
- delovanje posameznika v skupini (oblikovanje socialnih vlog),
- uveljavljanje v skupini in s skupino,
- postavljanje in spoštovanje pravil,

➤ **Kompenzacijska funkcija**

- kompenzacija večinoma sedečemu pouku in enostranskim fizičnim obremenitvam,
- kompenzacija pretežno kognitivno naravnanim predmetom; edini predmet, kjer so cilji usmerjeni neposredno na človekovo telo, telesne prakse

➤ **Osmišljevalna funkcija**

- oblikovanje osebnosti, stališč, navad
- možnost preskušanja svojih sposobnosti na povsem drugih področjih kot pri drugih šolskih predmetih, uveljavljanje s športom
- Pridobiti funkcionalna znanja za smiselno preživljanje prostega časa

4.VLOGA ŠPORTA V ZDRAVEM OKOLJU IN OHRANJANJU ZDRAVJA

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 odraslih in mladih premalo giblje in ukvarja s športom, saj so bolezni srca in ožilja v 40% vzrok smrti. V Sloveniji ljudje umirajo prej in pogosteje 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.

4.1. Zakaj sta gibanje in šport tako pomembna za naše 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.

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

Za odrasle osebe velja, naj se gibljejo in/ali ukvarjajo s športom vsaj 30 minut na dan vsak dan, otroci in mladostniki pa 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.

4.3. 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 (vsaj na poti navzdol!). 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 gibljemo npr.: preskakujemo vrv, korakamo na mestu, vozimo sobno kolo ali delamo trebušnjake. Ali preprosto plešemo!

Za odraslo osebo je cilj, da se giblje vsaj 30 minut vsak dan (za otroka ali mladostnika pa vsaj eno uro). Tistim, ki pomeni gibanje in športno udejstvovanje nova znanca, naj začnejo z nekaj minutami na dan in nato počasi dodajajo minute, dokler ne dosežjo 30 minut. Dobro pa je vedeti, da je pol ure le priporočen minimum. Čim več časa se gibljemo za zdravje, tem več bomo s tem pridobili. Najpomembneje pa je, da se gibljemo.

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.

4.4. Vključitev gibanja in športa kljub pomanjkanju časa

Za izboljšanje in ohranitev zdravja priporočamo vsaj 30 minut gibanja zmerne intenzivnosti na dan. To pa nikakor ne pomeni, da moramo prekiniti kar koli že počnemo in se pol ure ukvarjati z gibanjem ali športom. Gibanje lahko vključimo v naš vsakdanjik - v službi, šoli, doma ali med igro. Razporedimo si gibanje preko celega dneva: deset minut hitre hoje trikrat na dan; morda dvajset minut zjutraj in še deset kasneje. Čeprav so nekateri zelo zaposleni, lahko v svoj vsakdanjik vključijo 30 minut gibanja.

4.5. Korist gibanja in športa tudi v poznem življenjskem obdobju

Koristi gibanja in športa lahko uživamo tudi, če z redno vadbo začnemo v poznem življenjskem obdobju.

Pridobili boste boljše ravnotežje, moč, koordinacijo, večjo gibčnost in vztrajnost. Večja gibčnost, boljše ravnotežje in mišični tonus lahko pomagajo preprečiti padce, ki so glavni vzrok prizadetosti med starejšimi.

Gibanje in šport pomagata izboljšati tudi duševno zdravje, nadzor nad gibanjem in kognitivne funkcije. Ugotovili so, da je razširjenost duševnih bolezni med ljudmi, ki se redno gibljejo, manjša. Aktivni način življenja vam omogoča tudi redno priložnost za sklepanje novih prijateljstev, vzdrževanje socialne mreže in interakcijo z ljudmi vseh starosti. Zmanjšata občutke osamljenosti in družbene izključenosti. Gibanje in športno udejstvovanje pomagata izboljšati samozavest in samozadostnost, ki sta temelja psihične blaginje.

Izberimo si tisto vrsto gibanja in/ali športa, ki nam prinaša največji užitek. Hoja, plavanje, raztezanje (strečing), ples, vrtnarjenje, pohodništvo in kolesarjenje so odlične vrste gibanja in

športa za starejše.

V primeru, da imate zdravstvene težave, ki bi lahko vplivale na vašo zmožnost gibanja in športnega udejstvovanja, se prej posvetujte z zdravnikom.

5.DVE »VRSTI« ŠPORTA:

→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.

→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 upokojitev 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.

6.ZDRAVA PREHRANA

Zdrava prehrana ohranja in krepi zdravje, preprečuje bolezni ter celo zdravi.

Dnevne prehranske potrebe posameznika so odvisne od energijske porabe telesa in aktivnosti. Med mirovanjem porabi človeško telo v povprečju od 900 do 1500 kcal na dan, med težkim telesnim delom pa od 5000 do 7000 kcal na dan. Priporočena dnevna hranilna sestava za zdravega odraslega človeka dnevno je sledeča: 10-15 % beljakovin, 15-30 % maščob in 50-75% ogljikovih hidratov.

6.1.Zdrave prehrambne navade

K zdravim prehrabnim navadam sodi tudi način uživanja hrane. obroki morajo biti enakomerno porazdeljeni čez ves dan, priporočljivo jih je imeti 4-5 dnevno, kar najugodneje vpliva na presnovo in počutje. Hrano je treba uživati počasi, če je le mogoče, sede in v sproščenem ter mirnem okolju. Najbolje se je z vsemi čutili prepustiti okusu obroka in zapeljivim vonjavam, ki jih ponuja.

6.2.Ustrezna priprava hrane

Zdravo prehranjevanje se prične že z ustrezno pripravo hrane, ki jedem izboljša okus in ohrani pomembne sestavine.

Hrano je potrebno pred pripravo primerno obdelati: očistiti, odstraniti odvečno maščobo; a ves postopek naj bo čim krajši, da hrana preveč ne oksidira oziroma da ne izgubi arome. Izigibajmo se predolgemu cvrtju ter dodajajmo čim manj soli,

Vedno se ljudje sprašujemo, kaj naj počnemo, kako naj si organiziramo aktivnosti in naš življenski stil, da bi dosegli dobro počutje, da bi imeli kar se da veliko energije in pa da bi dosegli lep ter zdrav videz. Ena od poti je prav gotovo boljša, bolj zdrava prehrana, predvsem pa način kako hrano uživamo.

6.3.Osnovna pravila zdrave prehrane

Tukaj je nekaj najosnovnejših, a najpomembnejših pravil zdrave prehrane:

- 1) **Pijmo veliko vode.**
- 2) **Jejmo veliko sadja in zelenjave-VSAK DAN!!!**
- 3) **Dobro prežvečimo.**
- 4) **Nehajmo jesti, ko nismo več lačni!!!**
- 5) **Ne preskakujmo obrokov.**
- 6) **Jejmo čimbolj sveža živila.**
- 7) **Ne jejmo "junk" hrane oz. hitre hrane.**
- 8) **Jejmo 4 do 6 krat na dan.** (To se pravi na vsake 2 do 3 ure. Od 8-ih zjutraj do 20-ih zvečer.)
- 9) **Jejmo obroke ob približno istem času vsak dan.**

6.4.Prehrana športnika in rekreativca

Telesno gibanje človeka fizično, psihično in socialno obogati, ga sprošča in pomaga pri oblikovanju osebnosti. Telesna neaktivnost kljub zdravi prehrani še ni zagotovilo za dobro rast, razvoj in kondicijo organizma ter optimalno zdravje.

Vsako starostno obdobje ima svoje značilnosti glede sposobnosti za telesno aktivnost in prehrano. Vrhunec telesne sposobnosti je okrog 25 leta starosti, vrhunec umske pa okrog 50 leta. Približno s 40 letim starosti se začno procesi upadanja določenih telesnih funkcij, pri nekaterih hitreje, pri drugih počasneje.

Zdrava prehrana skuša pri športniku vplivati na čim boljše zdravje in telesno kondicijo, da se vzdržuje optimalno energijsko in hranilno ravnotežje, s primernim ritmom prehranjevanja in primerno energijsko gostoto hrane.

Energijske potrebe športnikov so že dobro znane, znašajo med 16,8 do 21 MJ/dan, oziroma med 10,1–29,4 MJ/dan. Nogometaši potrebujejo v povprečju 25 MJ/ dan ali 6000 kkal dnevno, kar je precej več, kot potrebuje normalno aktiven odrasel moški dnevno (v povprečju 2600 - 2800 kkal).

Poudarek v prehrani športnika je na ogljikovih hidratih (55 –70 %), optimalni količini beljakovin in čim manjšem odstotku maščob. Sadje in zelenjava ter osvežilni napitki s vitaminom C so nujni, saj oskrbijo telo z zadostno količino mineralov in vitaminov. Vse to so ugotavljali s številnimi študijami o telesni zmogljivosti in načinu prehrane. Že leta 1939 so

ugotovili, da je telesna zmogljivost pri prehrani z ogljikovimi hidrati znatno boljša kot pri maščobni prehrani. Takšna prehrana vpliva tudi na večjo vzdržljivost.

S povečanjem energijskih potreb športnika se poveča tudi količina beljakovin v dnevni prehrani, od 1–2 g/kg/ dan.

Prehrana ustrezne mešane, pestre sestave nudi vse potrebne vitamine in minerale, ki jih ni potrebno nadomeščati z drugimi pripravki. V vroči mikroklimi so povečane potrebe po vitaminih C in B, na višji nadmorski višini pa po vitaminu E.

7.SKLEP

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 **Šport med mladimi**, 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.

8.VIRI IN LITERATURA:

- 1) Kristan, S. (2000) → Športoslovje na Slovenskem danes
- 2) Kovač. M. (2000) → Kakovost v šolskem športu
- 3) Strel, J., Kovač. M. → Šport otrok in mladine v novem tisočletju
- 4) Mateja Videmšek, Mojca Visinski → Športne dejavnosti predšolskih otrok
- 5) Ivo Horvat → Knjiga o športu (druga knjiga)
- 6) Internet:
 - <http://www.ivz.si>
 - <http://www.eyes-2004.info>
 - Brskalnik: <http://www.google.com>