



Koroška včeraj, danes, jutri

GIBALNE NAVADE MLADOSTNIKOV NEKOČ IN DANES

Mentor: Robert Brezovnik, prof.

Avtor: Anže Šumah

Ravne na Koroškem, maj 2016

KAZALO

Koroška včeraj, danes, jutri	1
1 UVOD	3
2 ANKETA.....	4
3 REZULTATI ANKETE.....	6
3.1 PRVO VPRAŠANJE: Starost	6
3.2 DRUGO VPRAŠANJE: Spol	6
3.3 TRETJE VPRAŠANJE: Do šole sem hodil/-a	6
3.4 ČETRTO VPRAŠANJE: Fizično delo (delo v gospodinjstvu, vrtu, hlevu, ostala dela)	7
3.5 PETO VPRAŠANJE: Ali je (bila) športna vzgoja edina aktivnost, pri kateri ste se srečali s športom v tem obdobju?	7
3.6 ŠESTO VPRAŠANJE: Gibalne prostočasne aktivnosti – ne v športnem klubu (igre z žogo, tek, pohodništvo, igranje na prostem ...)	8
3.7 SEDMO VPRAŠANJE: Vključenost v voden šport (treniranje športa v športnem društvu, klubu).....	8
3.8 OSMO VPRAŠANJE: Gledanje televizije, računalnik, pametni telefon	9
4 ANALIZA REZULTATOV IN RAZPRAVA.....	10
5 ZAKLJUČEK	13

1 UVOD

Gibanje je od nekdaj predstavljalo pomemben del človekovega življenja. Pojmovanje gibanja ni le šport, temveč tudi druge aktivnosti, pri katerih človeško telo porablja energijo, skrbi za kondicijo in krepi zdravje. To je pomembno predvsem v obdobju mladosti, ko se telo kot celota dokončno razvije, izoblikujejo pa se tudi navade, ki človeka spremljajo vse življenje, tako slabe kot dobre. Med slednje zagotovo spadajo gibalne aktivnosti.

V duhu zdravega načina življenja so gibalne navade zelo pomemben element. Vendar pa je jasno, da le-te niso mogle ostati skozi celotno človeško zgodovino enake, saj so tesno povezane z načinom življenja, človeškim blagostanjem in izobraženostjo ljudi o pomenu gibanja.

V okviru projekta Koroška nekoč, danes, jutri nas je zanimalo, kako so se gibalne navade in aktivnosti spreminjale skozi čas prav na Koroškem, kjer šport ljudem vsekakor ni tuj. Pri predmetu športna vzgoja smo iz tega razloga naredili raziskavo z naslovom Gibalne navade mladostnikov nekoč in danes. Pri tem smo se omejili na mlajšo generacijo, saj je ravno to obdobje, ko se človek izoblikuje.

Postavljena je bila hipoteza, da se gibalne navade mladostnikov skozi čas spreminjajo. Včasih je bilo več fizičnega dela in nevodene vadbe (gibanja), danes pa je manj nevodene vadbe in več ozko usmerjene in vodene vadbe. Hipotezo smo želeli preveriti z anketo.

2 ANKETA

ŠOLSKI PROJEKT KOROŠKA VČERAJ, DANES, JUTRI

Gibalne navade mladostnikov nekoč in danes

Hipoteza: Gibalne navade mladostnikov se skozi čas spreminjajo. Včasih je bilo več fizičnega dela in nevodene vadbe (gibanja), danes manj nevodene vadbe in več ozko usmerjene in vodene vadbe.

Metoda: anketni vprašalnik, analiza.

Anketiranci so razdeljeni v tri skupine:

- a.) Mladostniki starosti 14–16 let
- b.) Njihovi starši
- c.) Njihovi stari starši

Prosimo, da vpišete oziroma obkrožite ustrezen odgovor. Starši in stari starši vpisujete gibalne navade iz svojega otroštva (čas konca osnovne šole in začetek srednje).

1. Starost: _____
2. Spol: M Ž
3. Do šole sem hodil/-a:
 - a. več kot 45 minut.
 - b. 15–45 minut.
 - c. 5–15 minut.
 - d. do šole se pripeljem.
4. Fizično delo (delo v gospodinjstvu, vrtu, hlevu, ostala dela):
 - a. več kot 7 ur na teden.
 - b. 3–6 ur na teden.
 - c. do 3 ure na teden.
 - d. fizičnih del ne opravljam.
5. Ali je (bila) športna vzgoja v šoli edina aktivnost, pri kateri ste se srečali s športom v tem obdobju?
DA NE
6. Gibalne prostočasne aktivnosti – NE v športnem klubu (igre z žogo, tek, pohodništvo, igranje na prostem ...):
 - a. več kot 7 ur na teden.
 - b. 3–6 ur na teden.
 - c. do 3 ure na teden.
 - d. v prostem času se ne gibam na prostem.

7. Vključenost v voden šport (treniranje športa v športnem društvu, klubu):
 - a. 5–7-krat na teden ali več.
 - b. 2–4-krat na teden.
 - c. nisem treniral/-a športa v športnem klubu.
8. Gledanje televizije, računalnik, pametni telefoni ...
 - a. Več kot 10 ur na teden.
 - b. 5–9 ur na teden.
 - c. 1–4 ure na teden.
 - d. Ne gledam televizije oz. ne uporabljam računalnika v prostem času.

Hvala za izpolnjen vprašalnik!

V anketi so sodelovala dekleta iz 2. B-oddelka Gimnazije Ravne ter njihove mame in babice. Vzorec je bil ciljan na tri generacijske skupine. Število izpolnjenih anket je 45 ($n = 45$). Rezultati vseh treh generacijskih skupin se nanašajo na starostno obdobje mladostništva. Pri prvi skupini torej na sedanje stanje, pri ostalih dveh (mame, babice) pa na stanje v preteklosti.

3 REZULTATI ANKETE

Vrnenih je bilo 15 anketnih vprašalnikov za vsako generacijo. Nekateri anketirane osebe nekaterih vprašanj niso odgovorile, zato ta vprašanja pri teh osebah niso bila upoštevana.

3.1 PRVO VPRAŠANJE: Starost

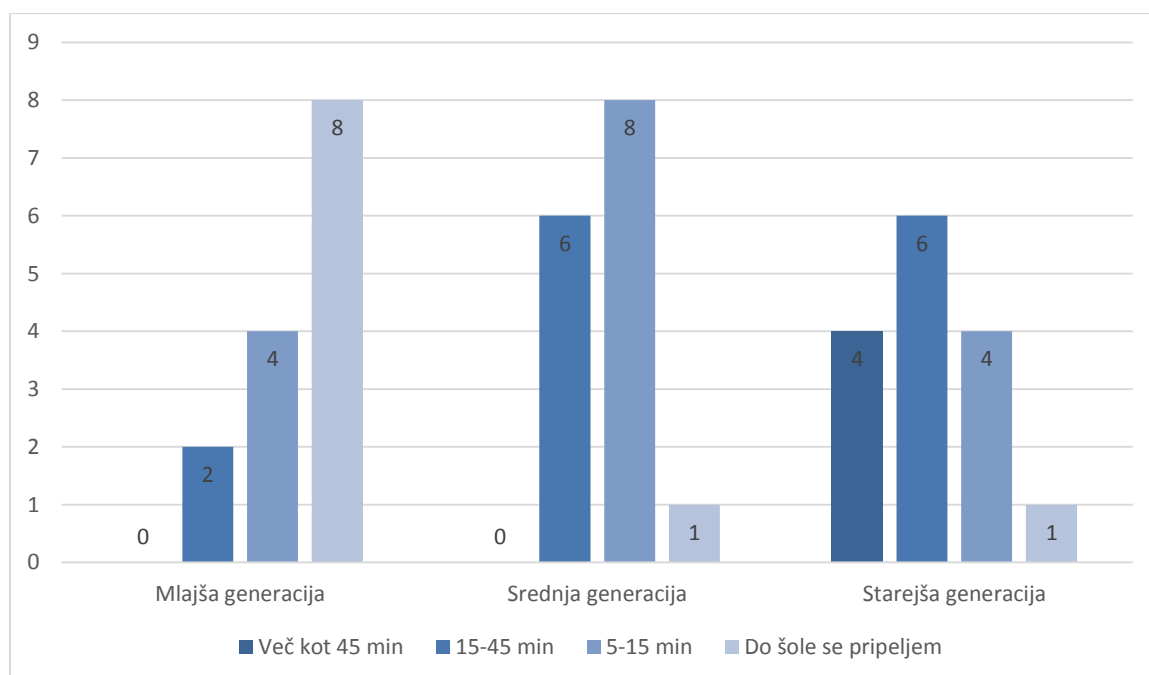
Za posamezno skupino je bila izračunana povprečna starost.

Starostna skupina	Povprečna starost v letih
Mlajša generacija	16,20
Srednja generacija	45,13
Starejša generacija	70,67

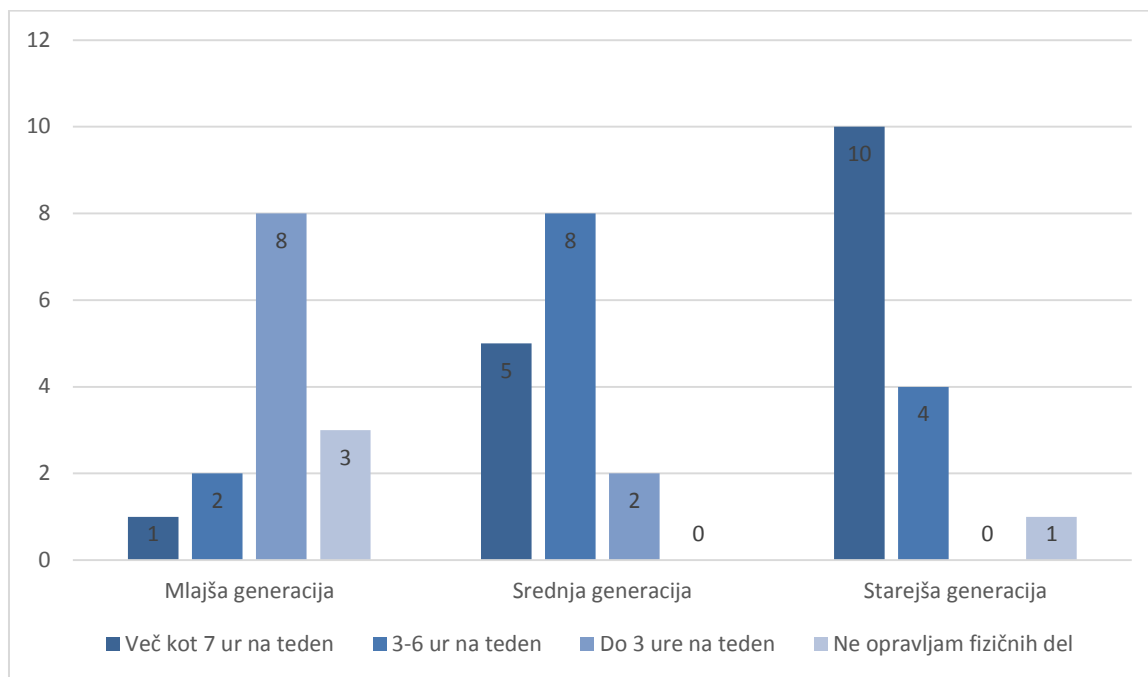
3.2 DRUGO VPRAŠANJE: Spol

Vse anketirane osebe so bile ženskega spola.

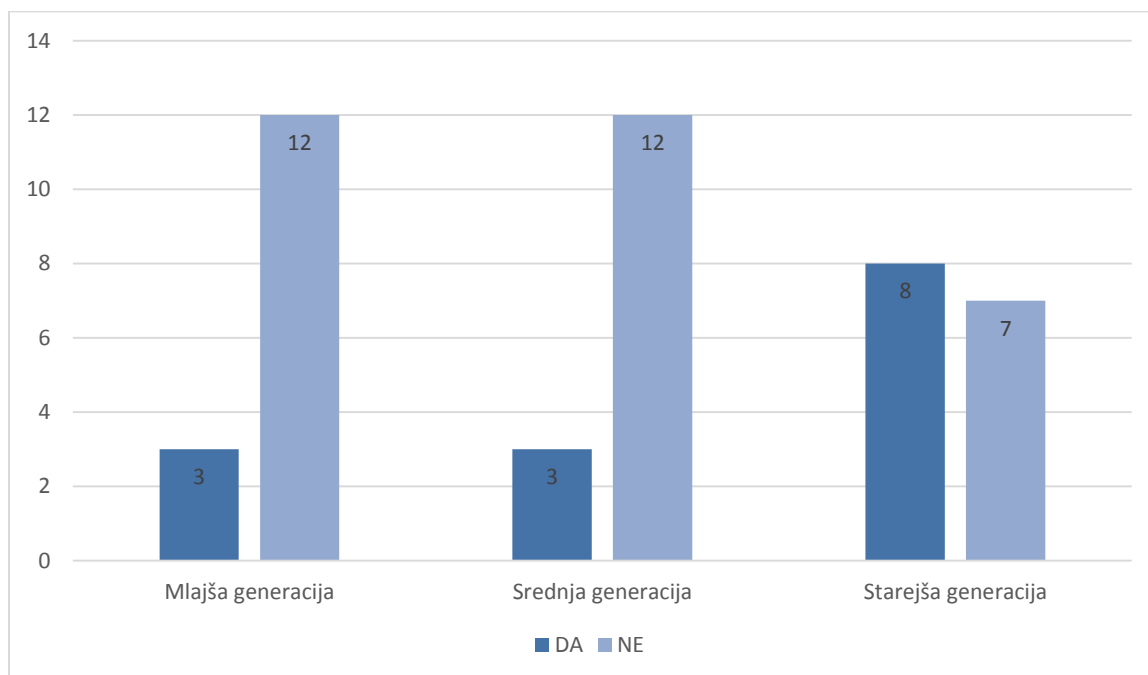
3.3 TRETJE VPRAŠANJE: Do šole sem hodil/-a



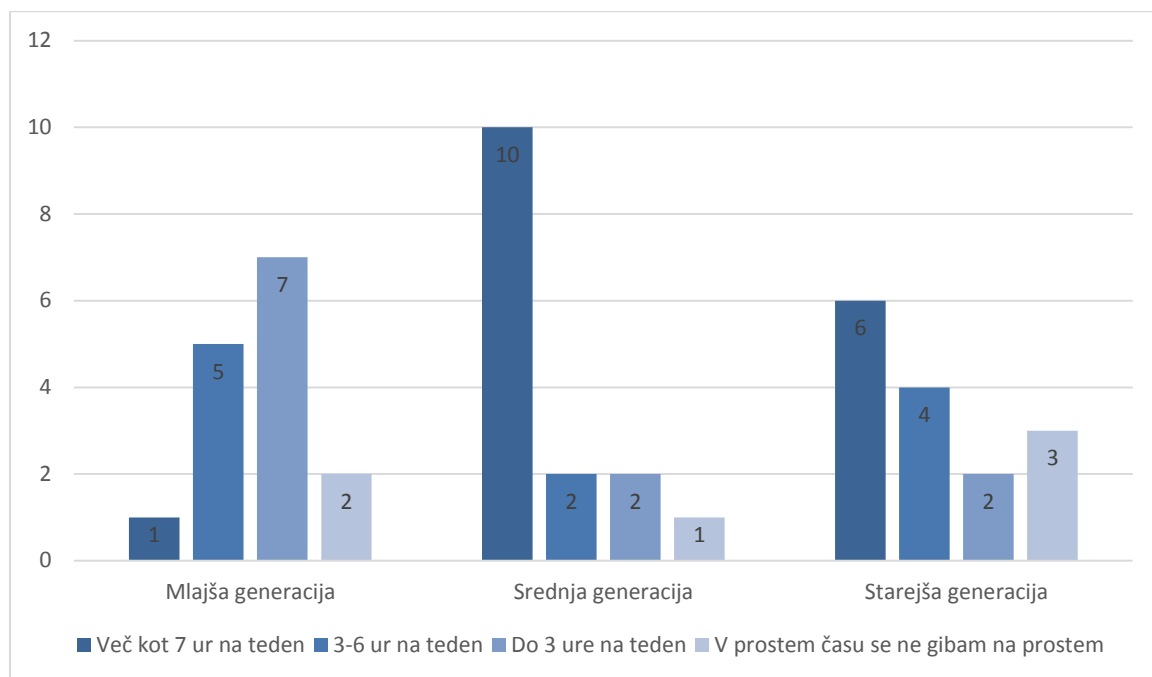
3.4 ČETRTO VPRAŠANJE: Fizično delo (delo v gospodinjstvu, vrtu, hlevu, ostala dela)



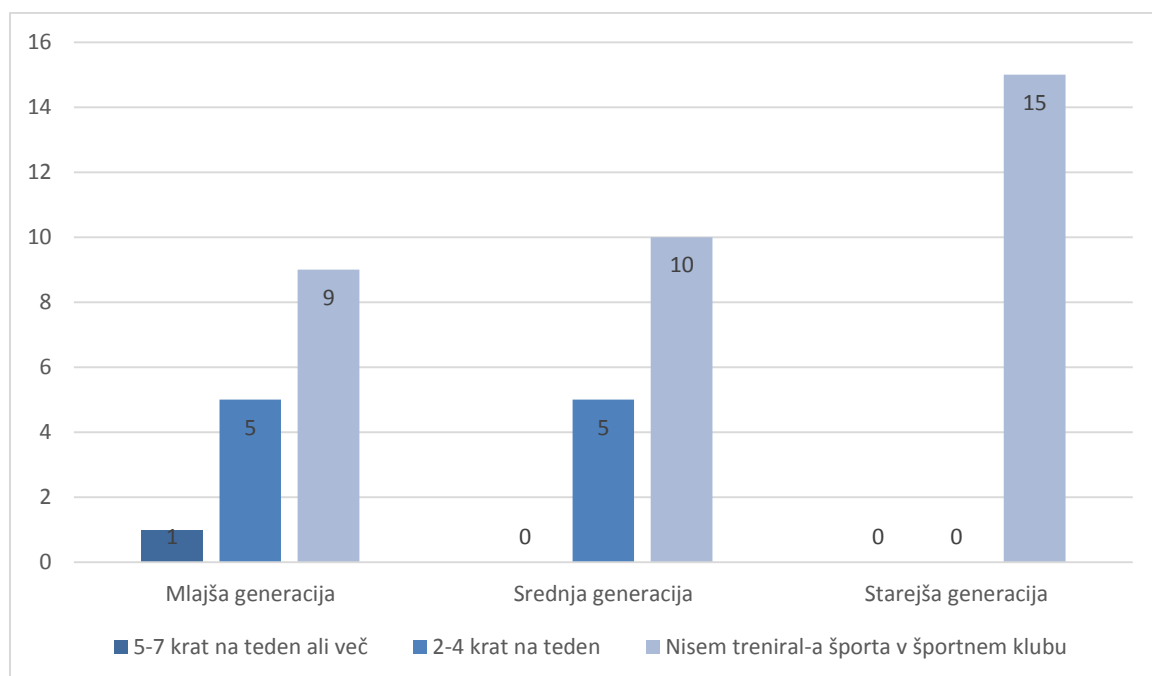
3.5 PETO VPRAŠANJE: Ali je (bila) športna vzgoja edina aktivnost, pri kateri ste se srečali s športom v tem obdobju?

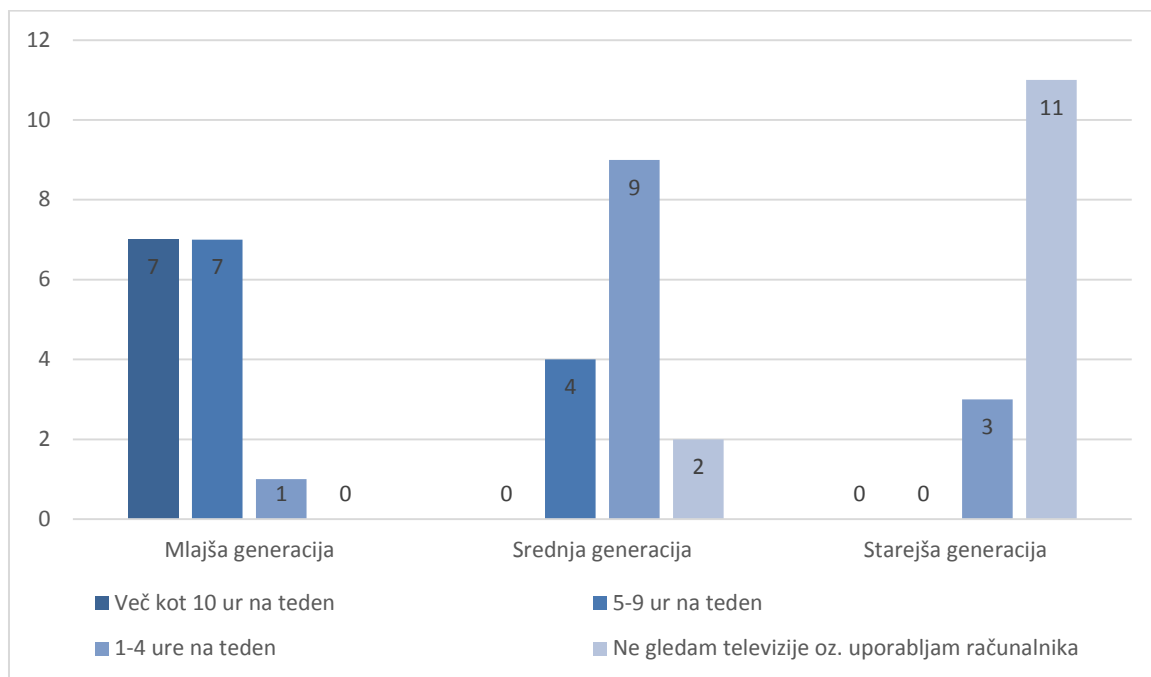


3.6 ŠESTO VPRAŠANJE: Gibalne prostočasne aktivnosti – ne v športnem klubu (igre z žogo, tek, pohodništvo, igranje na prostem ...)



3.7 SEDMO VPRAŠANJE: Vključenost v voden šport (treniranje športa v športnem društvu, klubu)



3.8 OSMO VPRAŠANJE: Gledanje televizije, računalnik, pametni telefon ...

4 ANALIZA REZULTATOV IN RAZPRAVA

Anketirane osebe so bile razdeljene v tri skupine, da bi lahko primerjali gibalne navade mladostnikov, ki obiskujejo srednjo šolo danes, in njihovih staršev ter starih staršev, ko so bili stari toliko, kot je mlajša generacija sedaj. Povprečna starost mlajše generacije je bila okoli 16 let, srednje 45 let, starejše pa nekaj nad 70 let. Pri raziskavi smo se omejili le na osebe ženskega spola.

Pričakovano se večina anketiranih oseb iz mlajše generacije v šolo pripelje, nekaj jih pride peš, vendar pa nobena ne hodi več kot 45 minut. Velika večina osebe srednje generacije je v šolo hodila peš, vendar pa prav tako nobena več kot 45 minut. Osebe starejše generacije so prav tako hodile skoraj vse peš, njihova pot pa je bila še nekoliko daljša. V primerjavi z mlajšo in s srednjo so edino nekatere osebe iz starejše generacije hodile v šolo peš več kot 45 minut. Iz tega lahko sklepamo, da je pot v šolo predstavljala največji del gibalnih navad pri starejši generaciji v primerjavi s srednjo in mlajšo, najmanjši del pa pri mlajši.

Velik del gibalnih navad starejše generacije v mlajših letih je predstavljalo tudi fizično delo, in sicer bistveno več kot danes. Moč je torej opaziti postopno zmanjševanje fizičnega dela, kar predvideva tudi naša hipoteza. Zato je s tem ta del hipoteze potrjen.

Za mlajšo in srednjo generaciji velja, da športna vzgoja ni edina aktivnost, kjer se oziroma so se srečevali s športom. Nasprotno pa bi lahko rekli za starejšo generacijo, kar lahko sklepamo iz rezultatov petega vprašanja.

Glede na rezultate šestega vprašanja je prav srednja generacija najbolj aktivna v prostem času v nevodnih aktivnostih (igre z žogo, tek, pohodništvo, igranje na prostem ...). Mlajša in starejša generacija naj bi porabili približno enako prostega časa v ta namen. Torej lahko sklepamo, da je včasih bilo več nevodnih vadbe, s čimer lahko potrdimo tudi del hipoteze, ki to navaja.

Na tem mestu je potrebno poudariti, da so si rezultati petega in šestega vprašanja rahlo nasprotujoči predvsem za starejšo generacijo. Pri petem vprašanju je kar osem anketiranih oseb iz starejše generacije navedlo, da je bila športna vzgoja v šoli edina aktivnost, kjer so se srečali s športom, medtem ko so le tri osebe iz iste skupine pri šestem vprašanju navedle, da

se v prostem času niso gibale, kar si nasprotuje. Glede na rezultate pri petem vprašanju, bi morale biti število oseb pri šestem vprašanju višje.

Zanimivo je, da prav nobena anketirana oseba iz starejše generacije ni trenirala športa v športnem klubu oziroma društvu. Oseb, ki so trenirale, pa je več v mlajši generaciji kot v srednji, prav tako je pogostost treningov malenkost večja pri mlajši generaciji. Torej vključenost v športne klube narašča. Iz teh ugotovitev lahko potrdimo tudi del hipoteze, ki navaja, da je danes več vodene vadbe.

Na koncu pa lahko še iz rezultatov osmega vprašanja ugotovimo, da mlajša generacija veliko prostega časa preživi z gledanjem televizije oziroma uporabo računalnika ali pametnega telefona bistveno več kot pa srednja in starejša generacija. Najmanj prostega časa je za to porabila starejša generacija, kar je logično, saj v njihovi mladosti računalnikov in pametnih telefonov še ni bilo, televizije pa so bile prava redkost.

Iz rezultatov vprašanj torej lahko ugotovimo, da je večji del gibalnih navad starejše generacije v primerjavi z ostalima dvema predstavljala pot v šolo in fizično delo, kar je kompenziralo športno aktivnost. Takrat avtomobili še niso bili razširjeni v tolikšni meri, kot so danes, prav tako je bilo manj avtobusnih prevozov, kar pojasnjuje dejstvo, da jih je več hodilo peš v šolo, poti pa so bile tudi daljše. Zaradi slabše tehnološke opremljenosti je morale biti tudi več fizičnega dela, saj so morali ljudje opraviti stvari, ki jih danes lahko stroji. Prav tako je več ljudi kot danes živelo na kmetijah, kjer so morali pomagati prav vsi člani družine. Starejša generacija se v mladosti ni vključevala v športna društva.

Bistveno več športne aktivnosti pa je bilo prisotne v srednji generaciji. Čeprav večina ni bila vključena v športna društva oziroma klube, pa so večino prostega časa preživeli aktivno. To si lahko razlagamo, da je bilo zaradi vse bolj naprednega življenja mladostnikom na voljo vse več prostega časa. Hkrati pa takrat računalnikov in telefonov niso poznali, televizorji pa tudi niso bili zelo razširjeni. Zato so mladostniki preživljali več prostega časa zunaj na svežem zraku s sprehodi, igrami z žogo in drugimi športnimi aktivnostmi.

Za današnjo mlajšo generacijo pa velja, da veliko prostega časa preživi za računalniki, pred televizorji ali na pametnih telefonih. Zato je logično, da je manj časa za športne aktivnosti. Manj je tudi fizičnega dela, prav tako se jih večina v šolo pripelje, vse krajše pa so tudi poti za

pešačenje do šole. Je pa opazna večja vključenost v voden šport v primerjavi z ostalima dvema generacijama, kar pa z vidika gibalnih navad ni zanemarljivo.

5 ZAKLJUČEK

Z raziskavo smo ugotovili, da se gibalne navade mladostnikov skozi čas res spreminjajo. Na to vpliva, med ostalim, tudi vse naprednejši način življenja. Včasih je bilo več fizičnega dela, več jih je hodilo v šolo peš, poti pa so bile tudi daljše. To vse je po eni strani predstavljajo del gibalnih navad, po drugi strani pa so mladostniki zaradi tega imeli manj časa za aktivno vključevanje v razna športna društva oziroma v vodeno vadbo.

Danes je vse več prostega časa, vendar pa ga veliko mladostnikov porabi za računalniki, televizorji ali na pametnih telefonih, kar seveda negativno vpliva na gibalne navade. Zato je še toliko bolj pomembno, da se mladi čim več gibajo. Je pa opazno, da se jih vse več vključuje v vodeno vadbo, prav tako pa so tudi drugače aktivni.

Prišli smo torej do zaključka, da se prav vse anketirane osebe strinjajo, da gibanje pomembno vpliva na zdravje človeka, saj so tudi same aktivne ter tako skrbijo zase. To pa je kar dobra perspektiva za Koroško in njene prebivalce v prihodnosti, ko bo izziv, kako privabiti mlade h gibanju, verjetno še večji. Vendar pa se zavedamo, da bo v prihodnje potrebno storiti še več, saj nikoli ne smemo pozabiti, da gibanje pomeni življenje.