

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

**PREŽIVLJANJE POČITNIC
SREDNJEŠOLCEV Z VIDIKA
UKVARJANJA S ŠPORTOM**

DIPLOMSKO DELO

NINA JAZBINŠEK

Ljubljana, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Gornišтво z aktivnostmi v naravi

PREŽIVLJANJE POČITNIC SREDNJEŠOLCEV Z VIDIKA UKVARJANJA S ŠPORTOM

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:
izr. prof. dr. Gregor Jurak
RECENZENTKA:
doc. dr. Marjeta Kovač
KONZULTANT:
izr. prof. dr. Branko Škof

Avtorica dela:
NINA JAZBINŠEK

Ljubljana, 2008

ZAHVALA

Zahvaljujem se svojemu mentorju dr. Gregorju Juraku za vso pomoč pri nastajanju te naloge, za vso potrpežljivost in čas, ki si ga je vzel in mi ga namenil, saj je drugače ne bi uspela napisati v tako kratkem času.

Zahvaljujem se tudi staršema, ki sta mi omogočila študij na Fakulteti za šport. Brez njune pomoči pri opravljanju vseh obveznosti med študijem in ljubeče podpore mi ne bi uspelo.

Na koncu bi se rada zahvalila tudi vsem prijateljem in sorodnikom, ki so mi stali ob strani, predvsem pa fantu za moralno oporo in pomoč pri nastajanju diplomske naloge.

PREŽIVLJANJE POČITNIC SREDNJEŠOLCEV Z VIDIKA UKVARJANJA S ŠPORTOM

Nina Jazbinšek

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Specialna športna vzgoja, gorništvu z aktivnostmi v naravi

Število strani: 74; preglednice: 5; grafi: 15; viri: 82; priloga: 1.

IZVLEČEK

Diplomsko delo obravnava športno udejstvovanje dijakov in dijakinj med poletnimi počitnicami, ki so se v šolskem letu 2004/05 šolali v gimnazijskih, tehniških in poklicnih srednješolskih izobraževalnih programih. Osnovni namen je bil ugotoviti razlike med spoloma v preživljanju poletnih počitnic, zlasti v športnem udejstvovanju.

Raziskava je bila narejena v okviru transverzalne študije »Analiza razvojnih trendov motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti ter povezav obeh z drugimi biopsiho-socialnimi razsežnostmi slovenskih otrok in mladine med 6. - 19. letom v obdobju 1970/1971 – 1983 – 1993/1994 – 2003 – 2004« (Strel et al., 2004). V raziskavo je bilo vključenih 2061 dijakov in dijakinj, starih med 15. in 19. let. Skladno s cilji raziskave smo za preverjanje postavljenih hipotez uporabili del vprašalnika s polodprtimi in zaprtimi odgovori. Za ugotavljanje značilnosti razlik med posameznimi skupinami merjencev smo uporabili Mann-Whitneyev test in Cramerjev V koeficient. Značilnosti povezav med posameznimi spremenljivkami smo ugotavljali s Cramerjev V koeficientom, Somersovim D koeficientom, Kruskal-Wallisovim testom in analizo kovariance.

Večkrat tedensko (najmanj trikrat tedensko po 45 minut) se med poletnimi počitnicami ukvarja 62,7% dijakov in 47,9% dijakinj, nikoli pa se s športom ne ukvarja okoli 8% srednješolcev. Primerjava z izsledki predhodnih raziskav potrjuje ugotovitve o vedno manj pogostem ukvarjanju srednješolcev s športom. Dijakinje so manj športno dejavne kot fantje. Najbolj priljubljen šport dijakov je nogomet, dijakinj pa kolesarjenje.

Med dijaki in dijakinjami obstajajo tudi druge razlike v dnevnem ritmu preživljanja poletnih počitnic. Na splošno lahko ugotovimo, da srednješolci poletne počitnice precej časa preživijo pred računalniškimi in TV zasloni – v povprečju 6 ur. Dijaki porabijo več časa pred računalniškimi zasloni (brskanje po internetu, igranje računalniških igranic ter za druge dejavnosti na računalniku) – kar 3 ure in pol dnevno, medtem ko so dijakinje več pred televizijskimi zasloni – dobri 2 uri dnevno. Dijakinje

tudi več berejo, poslušajo glasbo, se pogovarjajo po telefonu in pošiljajo sms-e. Dijaki dlje časa ponočujejo (do 0:30), dijakinje pa dlje poležavajo (do 10:00). Na splošno oboji preživijo poletne počitnice precej pasivno.

Presenetljivo med dijaki, ki obiskujejo različne vrste srednješolskih programov, ni razlik v pogostosti ukvarjanja s športom. Prav tako ne ugotavljamo povezav med pogostostjo športne aktivnosti in učnim uspehom.

Na podlagi izsledkov predlagamo organizacijo brezplačnih organiziranih športnih dejavnosti med poletnimi počitnicami, boljše informiranje o športnih dejavnostih v šoli, več pristopa za razumevanje učne snovi pri športni vzgoji in organizacijo športne aktivnosti z vključevanjem staršev.

Ključne besede: dijaki, dijakinje, športna aktivnost, razlike med spoloma, življenjski slog mladih, dnevni ritem

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with sports activity of male and female secondary school students of gymnasium, professional and technical high school programmes during the summer holidays of 2004/2005. The main objective of the research was to determine the differences between sexes in spending of the summer holidays, especially concerning sports activity.

Research was made according to the transversal study named "Analysis of the motor nerve abilities and morfological characteristics and of the connections of both with other bio-psycho-social extensions of Slovenian children and youth between 6 and 19 years in several time periods: from 1970 to 1971, in 1983, from 1993 to 1994, in 2003 and in 2004." The total number of the participants in this research was 2061 male and female students who were aged between 15 and 19. We used a part of the survey with half-open and closed answers to check some of our set hypotheses, all according to the goals of research. For determining of the differences among separate groups of participants we used the Mann-Whitney test and the Cramer V-coefficient. We used Cramer's V-coefficient, Somers's D coefficient, Kruskal-Wallis's test and the analysis of co-variability to determine the characteristics of correlations among separate variables.

62,7% male students and 47,9% of female students are sports-active several times per week (at least three times per week for 45 minutes). About 8% of secondary school students are never sports-active. The comparison with the results of the previous researches confirms the statements about decreasing number of students who are sports-active. The female students are less active in the field of sport than male students. Favourite sport among male students is soccer (football), while female students prefer bicycling.

There are also other differences among male and female students in the daily rhythm of the holiday time. We can state the fact that students spend much time in front of PC and TV screens – the average is 6 hours per day. Male students spend more time using computers (browsing the Internet, playing computer games and other computer-related activities) – about 3½ hours per day, while female students spend more time in front of TV screens – about 2 hours per day. The female students also read more, listen to music, chat via their cell phones and send text messages (SMS). Male students stay out late (0:30) and the female students sleep longer (until 10AM). Generally both sexes spend their summer holidays more or less passive.

It is surprising that there is nearly no differences in the frequency of sports activities among the students who attend different educational programmes. We also do not find any connections between the frequency of sports activity and success in school.

Bases on the results we propose an organization of free organised sports activities during the summer holidays, better informing about the sports activities in schools, putting more effort in understanding the learning subject in sports class and involving parents into organized sports activities.

Key words: *male students, female students, sports activity, differences between sexes, lifestyle of the youth, daily rhythm.*

KAZALO:

1. UVOD	10
2. PREDMET IN PROBLEM DELA	13
2.1. Življenjski slog	13
2.1.1. Življenjski slog mladih.....	14
2.1.2. Ugotavljanje trenutnega stanja in sprememb v življenjskem slogu med mladimi .	15
2.2 Razlike med spoloma	16
2.2.1. Osnovne telesne razlike.....	16
2.2.2. Gibalne razlike	17
2.2.3. Razlike v motivaciji	18
2.3. Vloga športa v življenjskem slogu	20
2.3.1. Športna aktivnost.....	21
2.3.2. Telesna aktivnost.....	23
2.3.3. Razlika med športno in telesno aktivnostjo/dejavnostjo	24
2.4. Namen dela.....	24
2.5. Dosedanje raziskave razlik v življenjskih slogih med spoloma	25
3. CILJI.....	31
4. HIPOTEZE.....	32
5. METODE DE LA.....	33
5.1. Vzorec merjencev	33
5.2. Vzorec spremenljivk	33
5.3. Načini zbiranja podatkov	34
5.4. Metode obdelave podatkov	34
6. REZULTATI IN RAZLAGA REZULTATOV	35
6.1. Osnovne značilnosti vzorca merjencev glede na spol in starost, njihovega šolskega uspeha in socialnega statusa	35
6.2. Značilnosti dnevnega ritma dijakov in dijakinj med poletnimi počitnicami glede na športno dejavnost.....	39
6.3. Značilnosti športne dejavnosti dijakov med poletnimi počitnicami.....	44
6.4. Analiza razlik po spolu med poletnimi počitnicami.....	52
6.5. Analiza glede na vrsto izobraževalnega programa.....	53
6.6. Povezave med izbranimi spremenljivkami	54
6.6.1. Povezava pogostosti športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in učenim uspehom v preteklem šolskem letu	54
6.6.2. Povezava med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in stopnjo izobrazbe staršev.	54
6.6.3. Povezava med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in pogostostjo ukvarjanja staršev s športom.....	55
6.6.4. Povezava med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in subjektivno oceno razvrščanja staršev na socialni lestvici.....	55
6.6.5. Povezava med športno aktivnostjo dijakov med poletnimi počitnicami in pristočasnimi dejavnostmi dijakov med poletnimi počitnicami.....	55
6.6.6. Povezava med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in vzdržljivostno komponento gibanja	56
7. UGOTOVITVE RAZISKAVE	57
8. SKLEP.....	59
9. LITERATURA.....	64
10.PRILOGE	70

1. UVOD

Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja (Strel s sod., 1996). Sila (1997) ugotavlja, da posameznik s pomočjo gibalne aktivnosti spozna vsakodnevno življenje, si oblikuje mišljenje, občutenje, reagiranje ter tako ustvari tudi neko pripadnost k specifični družbeni skupini. Avtorji različnih raziskav (Šturm in Strel, 1985; Strel s sod., 1994; Kondrič in Šajber Pincolič, 1997; Strel s sod., 2001) navajajo, da spremljava gibalnega razvoja slovenskih otrok in mladine kaže na zboljšanje rezultatov v spremenljivkah, ki merijo informacijsko komponento gibanja ter stagnacijo v spremenljivkah, ki predstavljajo energijsko komponento gibanja.

Če ne želimo kloniti pred vsemi spremembami in čedalje bolj uničujočemu stresu, ki spremlja sodoben način življenja, moramo spremeniti sebe in sicer tako, da v svoj prosti čas vključimo čim več športnih aktivnosti in razvijamo harmonijo med svojimi telesnimi in duhovnimi sposobnostmi. Športna aktivnost pomeni v današnjemu sodobnem, moderno-razvijajočemu in vse bolj stresnem tempu življenja tako telesno kot duševno razbremenitev človeka. Življenje je danes drugačno kot je bilo nekoč, pred sto leti, nenehno moramo slediti novim trendom in vse večjim spremembam, ki povzročajo drugačne življenjske okoliščine, drugačne delovne obveznosti, drugačne gibalne potrebe in navade, drugačen prosti čas (Sila, 1997). Navajanje na športen življenjski slog mnogi avtorji opredeljujejo kot eden izmed najpomembnejših razlogov za redno športno dejavnost mladostnikov, saj le-ta pozitivno vpliva na človekovo zdravje v kasnejših življenjskih obdobjih (Sallis, et al., 1999, po Jurak, 2003).

V svoji diplomski nalogi Berčonova (2000) pravi, da v današnjem času vse bolj zapleteni družbeni procesi posegajo na vsa področja človekovega življenja in dela, pri čemer šport ni in ne more biti izjema. Za šport, ki je v osnovi namenjen samemu sebi, je gibalna dejavnost pogoj človekovega funkcioniranja in pomemben razvojni dejavnik. Tako je nepogrešljiva sestavina preživljanja delovnega dne in usmerjevalec prostega časa vsakega posameznika ter sestavni del uravnoteženosti in kakovosti človekovega življenja. Modernizirana človeška družba vse bolj omejuje človekovo telesno aktivnost, saj so v večini poklicev zanemarjene ali povsem izključene naravne oblike človekovega gibanja. Zato pa so zelo pomembni kompenzacijski učinki športne vadbe, s čimer je povezana tudi posameznikova motivacija. Glede na to, nam ne sme biti vseeno, kaj se dogaja z našo mlado generacijo na športnem področju. Razviti in civilizirani družbi mora biti v interesu, da mladino navaja na stalno, dovolj pogosto in posamezniku primerno športno dejavnost. Ob tem pa seveda ne smemo iti mimo vpliva šole in znotraj nje vpliva športne vzgoje, kateri v

razvitem svetu z vso razsežnostjo njenih pojavnih oblik, vsebin in organizacijskih prijemov v celotnem vzgojno-izobraževalnem sistem namenjajo pomembno mesto (povzeto po Potočnik, 2003).

Večletne spremljave slovenskih otrok (Šturm in Strel, 1985, po Jurak, 2003; Strel s sod., 1994b; Strel, 1994; Kondrič in Šajber Pincolič, 1997; Strel, Kovač, Jurak, Bednarik in Leskošek, 2001) kažejo na precejšnje spremembe. Jurak (2003) ugotavlja, da neaktivno preživljanje prostega časa zaradi vse večjih obveznosti staršev, ki jih narekujejo družbene spremembe, najbolj prizadene otroke in mladino. V svoji raziskavi iz leta 2006 navaja, da življenjski stil številnih mladih danes vključuje predvsem sedeče dejavnosti – gledanje televizije, igranje računalniških iger, brskanje po spletu in različne oblike mobilnega telefoniranja. Tudi drugi avtorji (Peternelj, 1998; CDDS³, 2001; Strel et al., 1993) ugotavljajo, da mladostniki danes namreč veliko časa presedijo pred televizijskimi ali računalniškimi ekrani, premalo spijo in se nepravilno prehranjujejo, kar posledično negativno vpliva na njihov telesni in gibalni razvoj.

Šolsko obdobje je tisto obdobje, ki predstavlja za mladostnika čas pomembnih sprememb v telesnem in psihičnem razvoju. To je obdobje adolescence, ki je po mnenju mnogih raziskovalcev ključno pri oblikovanju navad za vseživljenjsko gibalno dejavnost (Simmons et al., 1998, po Jurak, 2003). Pri fantih običajno traja od 10. do 22. leta, pri dekletih pa od 10. do 19. leta (Malina & Bouchard, 1991, po Jurak, 2006) ter je pri fantih daljše kot pri dekletih, ki dozori prej, tako fiziološko kot socialno. Različni avtorji (Brettschneider, et al., 2004, po Jurak, 2006; Kondrič, 2000; Kovač, 1999; Strel, Kovač, & Rogelj, 2005a) ugotavljajo, da se za razliko od deklet rezultati fantov v testih motoričnih sposobnostih v srednji šoli s starostjo izboljšujejo. Jurak (2003) in nekateri ostali avtorji (Brettschneider in Naul, 2004, po Jurak, 2006; Woodfield et al., 2002) v svojih raziskavah navajajo, da so dekleta manj gibalno aktivna od fantov. Ugotavljajo tudi, da so razvojni trendi deklet drugačni od fantov, prav tako pa je drugačna tudi njihova motorična učinkovitost. Drugačni so tudi motivi za ukvarjanje s športom (Strel, Kovač in Jurak, 2004), vendar pa so le-ti vedno bolj podobni. Športna aktivnost fantov in deklet je tako zaradi več razlogov različna, zato zahteva drugačne pristope.

Poletne počitnice so zelo pomembne za celostni razvoj in pripravo dijakov na novo šolsko leto. Del razvoja sestavlja tudi doživljanje športa in posredno odnos so njega. Na način preživljanja prostega časa poleg šole in športnih pedagogov vplivajo tudi dejavniki v širšem mladostnikovem okolju, v katerem se giblje (športne prireditve v kraju bivanja, športna društva in klubi, oddaljenost športnih igrišč). Na ukvarjanje s športnimi aktivnostmi pa vplivajo tudi športna kultura staršev, finančna sredstva družine, interes staršev za vključevanje mladih v športne programe in seveda interesi

mladih samih. V tem obdobju je za petnajstletnike najpomembnejše, da se družijo med seboj. Način druženja je odvisen od modnih trendov, ki pa trenutno narekujejo nezdrav način življenja. Primanjkuje tudi cenovno ugodnih (brezplačnih) kakovostnih športnih programov, ponudba medijev in informatike, ki zagotavljajo lahkotno in takojšnjo zadovoljitev, pa je največkrat agresivna. Zato mladostniki izbirajo dejavnosti kjer pretežno sedijo in se vse težje odločajo za ukvarjanje s športom (povzeto po Jurak, 2003).

Takšno nesorazmerje vodi k ustvarjanju življenjskega sloga, ki povzroča neskladja v razvoju otrok in mladine, predvsem pa je v nasprotju z dolgoročnim namenom športne vzgoje in oblikovanjem vrednot za kakovostno preživljanje prostega časa v kasnejših življenjskih obdobjih.

V svoji diplomski nalogi se bom osredotočila na obdobje srednješolcev od 15 do 19 leta. V tem obdobju se telesna rast upočasni in počasi zaustavi ter zaključi z biološko in spolno dozorelostjo posameznika. Prav tako se postopno uskladi motorični razvoj, ki na višji ravni mladostniku omogoča učinkovitejše in bolj koordinirano gibanje. S športnimi dejavnostmi si posameznik oblikuje višjo samozavest in lastno samopodobo. Na podlagi raziskave o strukturi interesov preživljanja prostega časa mladostnikov od 15. do 19. leta, Pavlikova (1995) ugotavlja, da mora mladostnik za svoj osebni razvoj, ustvarjalnost, občutek svobode pa tudi odgovornosti, sodelovati v različnih dejavnostih, okoliščinah in medsebojnih odnosih, tako v procesu učenja in izobraževanja, kot pri različnem delu, kulturnih in estetskih dejavnostih, v umetnosti in športu. Zato je zelo pomembno, kako preživi svoj prosti čas, ker z njim uresničuje svoje posebne interese, pridobiva nova spoznanja in izkušnje, se sprosti in socializira. Mladostnik si ob koncu tega obdobja oblikuje vrednotni sistem, tako se stabilizirajo njegovi interesi (Jurak, 2003).

2. PREDMET IN PROBLEM DELA

2.1. Življenjski slog

Življenjski slog opredelimo kot za posameznika značilen način življenja, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj, ki se pojavljajo konsistentno v določenem časovnem obdobju. Glede na to opredelitev lahko določen življenjski slog vključuje tako zdravju škodljiva kot zdravju naklonjena obnašanja.

V literaturi najpogosteje omenjajo zdravju naklonjen/zdrav in zdravju škodljiv/nezdrav življenjski slog. Oblikuje se pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer od ranega otroštva naprej. Med pomembnimi dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje življenjskega sloga, so obnašanje staršev in ožje družinske razmere. Vplivajo pa tudi izobraževanje, zdravstveno varstvo ter drugi socialni in okoljski dejavniki. Širši fizični, socialni, okoljski, ekonomski in kulturni dejavniki, ki vplivajo in pogojujejo izbire posameznikov, skupin oziroma skupnosti, so pogosto odločilnejši kot družinski.

Življenjski slog kot pojem težko opredelimo kot enotno definicijo, čeprav se v svojem vsakdanjem življenju nenehno srečujemo z njim. Blaxter (1990) pravi, da s to zvezo pogostokrat označujemo zgolj prostovoljne življenjske sloge, odločitve glede obnašanja in še posebej vzorce potrošenj, ki jih ljudje sami izberejo. Tako lahko rečemo, da so življenjski slogi v mestu drugačni od povprečnih življenjskih slogov v določeni deželi, da so življenjski slogi poročenih ljudi drugačni od samskih, pa tudi, da so življenjski slogi otrok in mladine drugačni od življenjskih slogov odraslih, predvsem zaradi tega, ker še niso dokončno oblikovani, pač pa se šele vzpostavljajo (povzeto po Kovač idr., 2007).

Ule s sod. (2000) navaja, da lahko življenjski slog z vidika posameznika razumemo kot množico praks, dejavnosti, kulturnih orientacij in želja, ki se izražajo v navadah oblačenja, hranjenja, delovanja in priljubljenih okoljih za srečevanje z drugimi. Ko vse to umestimo v trenutno prevladujoče družbene, kulturne in tehnološke procese, ugotovimo, da življenjske sloge sodobnih ljudi in še posebej življenjske sloge otrok in mladine, zaznamujejo predvsem privatizacija javnega življenja, individualizacija in globalizacija (Livingstone, d'Haenens in Hasenbrink, 2001). Posebno pomembno vlogo pri vzpostavljanju življenjskega sloga otrok z vidika privatizacije javnega življenja, imajo starši, ki otrokom omejujejo dostop do javnih prostorov. Flichy (1995) pa pravi, da kljub vse večji odvisnosti od staršev, otroci dejansko živijo, skupaj, a ločeno od njih. To je značilno za procese individualizacije, ko starši v veliki meri otrokom tudi postavijo cilje in jih na ta način vzpodbujajo, da k življenju pristopajo precej načrtno in sistematično in sami sebe razumevajo kot projekt. Globalizacijo,

kot tretji proces, ki odločilno zaznamuje življenjske sloge današnjih otrok, napaja predvsem potrošniška vloga. Otroci postajajo vse bolj odločujoči dejavnik potrošništva v vsakem gospodinjstvu (prim. Kinder, 1991; Kline, 1993), ki danes zavzemata pomembne del prostega časa, saj mnogi otroci in mladostniki obvladajo medijski prostor in prostor novih tehnologij precej bolje od njihovih staršev in so vanju veliko bolj vključeni, s tem pa sprejemajo tudi več sporočil, ki oblikujejo njihove okuse (povzeto po Kovač idr., 2007).

2.1.1. Življenjski slog mladih

Življenjski slog mladih je zapleten pojem, ki vključuje norme in vrednote telesnega, socialnega in duševnega obnašanja posameznika in niha z leti, spolom in kulturnim ozadjem. Njegova glavna naloga je osebnostni razvoj, izražanje, ohranitev sposobnosti, nastopa in identitete. Celota življenjskega sloga je sestavljena iz najmanj štirih področij, ki jih lahko razdelimo na poznavalsko, socialno, emocionalno in telesno dimenzijo. Mladi ljudje, ki si ustvarjajo svoj življenjski slog, reagirajo kot individualisti v različnih situacijah, ki vidno vplivajo na njihovo socialno življenje. Te situacije se razlikujejo po štirih stopnjah. Prva stopnja je posameznik ali posameznica sama, vključujoč z vsemi telesnimi funkcijam in disfunkcijami, raznolik vzorec duševno-socialnega vedenja in obnašanja ter proces odraščanja od otroštva do adolescence in od adolescence do odraslosti. Na drugi stopnji so ljudje, ki neposredno vplivajo na otroke, mladino in adolescente (starši, učitelji, trenerji idr.). Na tretji stopnji so institucije in socialne agencije, v katerih mladi ljudje preživijo največ časa in v njih sodelujejo (šole, športni klubi, skupine idr.). Na četrti stopnji pa so kulturni, normativni dejavniki in socio-politične strukture (prometni in transportni sistemi idr.), ki ne vplivajo samo na ostale tri stopnje, pač pa neposredno vplivajo tudi na razvijanje življenjskega sloga mladih (Brettschneider & Naul, 2004).

Oblikovanje športnih življenjskih slogov otrok in mladine je odvisen od številnih dejavnikov. Sallis in Owen (1999) ugotavljata, da na posameznikovo gibalno dejavnost vplivajo tri področja: a) intrapersonalno (biološko, psihološko in posameznikovo vedenje), b) socialno (podpora družine in sovrstnikov, socialni položaj družine) in c) okolje, v katerem živi posameznik (športne površine in objekti, njihova dostopnost, ponudba društev). Zato je bilo predlagano, da se za razumevanje otrokove oziroma mladostnikove gibalne dejavnosti preučuje tiste dejavnike, ki vplivajo nanjo, značilnosti gibalne dejavnosti ter interakcije med temi področji. Okolje naj bi bil tisti prevladujoči dejavnik, ki determinira osnovne materialne in družbeno-kulturne pogoje in nasploh omogoča oblikovanje športnih življenjskih slogov (povzeto po Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2007).

2.1.2. Ugotavljanje trenutnega stanja in sprememb v življenjskem slogu med mladimi

Po raziskavah avtorjev je bilo ugotovljeno, da se rast otrok pospešuje, predvsem v prvih letih šolanja v predpubertetnem obdobju, ob koncu šolanja pa se le-ta ustavi, saj niso mladostniki nič kaj višji od svojih predhodnikov (povzeto po Kovač in sod., 2007). Prav tako ugotavljajo pri najmlajših izrazito povečanje telesne teže in podkožnega maščevja od 8. do 13. leta starosti (Kovač idr., 2007, v Artnik, 2001; Avbelj idr., 2005; Bučar Pajek idr., 2004; Planinšec, 2006a; Strel, Starc in Kovač, 2007; Strel idr., 2005), pri 19. let starih pa je 2,2% fantov in 1,8% deklet debelih (Kovač idr., 2007, v Strel, Kovač in Jurak, 2007). Zaradi povečanja debelosti otrok in mladine različni raziskovalci (Hardman, 2002; Corbin, 2002; Humbert s sod., 2006; Sallis, Prochaska in Taylor, 2000) in institucije (Canadian Fitness and Life research Institute, 2005; USDHHS, 1996) pozivajo ko oblikovanju drugačnega življenjskega sloga mladih (povzeto po Kovač idr., 2007).

Jurak (2006) ugotavlja, da se mladi vse manj ukvarjajo s športom zaradi manjše gibalne učinkovitosti. Razlogov za to je nešteto, eden izmed njih je sedeči način življenja. V svetu in pri nas se uveljavlja izraz sedentarnost. Slovenski otroci naj bi bili v povprečju med tednom skupaj z rednim poukom športno dejavni le pet ur, izostajajo pa tudi dejavnosti spontanega gibanja kot so igranje zunaj, prihod in odhod v šolo peš ali s kolesom, vse premalo pa so mladi športno aktivni tudi med počitnicami (Kovač idr., 2007, v Jurak idr., 2003; Strel idr., 2005). Različni raziskovalci ugotavljajo, da upada zanimanje za športne dejavnosti in sicer se starostjo zmanjšuje; pri dekletih za 7%, pri fantih za 3% (Kovač idr., 2007, v Currie idr., 2004; Engström, 2004; v Brettschneider in Naul, 2004; Jurak idr., 2003; Jurak, 2006, Patriksson, Augustsson, Eriksson in Strahlmann, 2003, v Brettschneider in Naul, 2004; Riddoch idr., 2004). Študija Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC) ugotavlja, da so bili leta 2006 otroci in mladostniki manj telesno dejavni v primerjavi z letom 2002; v obeh letih pa so fantje še vedno več telesno dejavni od deklet (Jeriček, 2007), kljub temu da Strel, Kovač in Jurak (2004, 2007) ugotavljajo, da se razlike med spoloma tako v količini gibalne dejavnosti kot motivih zanjo, zmanjšujejo. Vzroki za to tičijo v adolescenci, ko so mladi v obdobju oblikovanja lastne identitete, iskanja poklicne poti poizkušanja opojnih substanc, kajenja ter drog (Jurak, 2006.) Tudi vrstniki imajo v obdobju adolescence posebno vlogo za navezovanje socialnih stikov, prav tako pri športnem udejstvovanju (Kovač idr., 2007, v Smith, 1999; Anderssen in Wold, 1992). Kakšen bo športno življenjski slog otrok in mladine, je v veliki meri odvisno tudi od vpliva njihovih staršev, saj oni spodbujajo, plačujejo vadbino, kupujejo otrokom športno opremo, sodelujejo pri vadbi in njihovem razvoju gibalnih sposobnosti ter skrbijo za prevoz otroka do vadbenih prostorov (Kovač idr., 2007, v Stucky-Ropp in DiLorenzo, 1993; Weiss in Hayashi, 1995; Sallis s sod., 1992). Sallis s sodelavci (2000) ugotavljajo, da imajo podobno vlogo tudi

učitelji, trenerji in vaditelji, ki preko svojega načina dela in ciljev vsebin močno vplivajo na to ali se bo otrok v kasnejšem obdobju ukvarjal s športom ali ne. Tudi institucije, v katere je otrok vključen in kjer preživi večino časa (šola, športna društva in klubi) pomembno vplivajo na otrokovo kasnejše športno udejstvovanje.

Tako Kovačeva in drugi (2007) ugotavljajo, da ima sodobna družba precejšen vpliv na športno udejstvovanje, zdravje in moralo otrok. Sallis s sod. (1990) je ugotovil, da je športna dejavnost odraslih zelo odvisna od bližine vadbenih površin, kar bi morali upoštevati tudi v primeru otrok in športne dejavnosti organizirati blizu šole ali celo v njej. So pa določene raziskave (Kiesgess s sod., 1990; Sallia s sod., 1993) ugotovile, da je čas, ki ga otroci preživijo na prostem, povezan s stopnjo njihove telesne dejavnosti. Vendar pa skrb staršev za otroke, predvsem tistih, ki živijo v mestu, omejuje igranje otrok na prostem. Za zmanjšano športno aktivnost otrok in mladine pa je krivo tudi vse manj prostega časa in pomanjkanje denarnih sredstev staršev, ki niso zmožni plačati svojim otrokom organizirano športno vadbo. Se pa strinjam s trditvijo, ki govori o tem, da bo le mladostnik, ki se za neko športno dejavnost odloči sam zaradi nekih notranjih razlogov, sposoben izoblikovati in živeti športni življenjski slog življenja. (povzeto po Kovač idr., 2007).

2.2 Razlike med spoloma

2.2.1. Osnovne telesne razlike

Horvat in Magajna (1987) navajata, da je v adolescenci bistvo telesnega razvoja predstavljajo pubertetne spremembe, ki poleg spolnega zajemajo tudi celotni telesni razvoj. V tem obdobju doživi telo izredno pomembne spremembe, saj doseže telesni razvoj svojo zrelost, pri čemer ne gre za posamezne vidike razvoja, ampak za razvoj kot celoto. Sprva je razvoj deklic hitrejši, zato so večje od dečkov, ko pa se prične razvoj še pri dečkih, jih ti kmalu dohitijo in po 14.letu v povprečju tudi prehitijo. Podobno velja za telesno težo, kjer tudi deklice med 10. in 11. letom prehitijo dečke, nato pa jih ti dohitijo in po 15. letu prehitijo. Pri fantih je razvoj telesne teže stalnejši in umirjen, vzrok za to je verjetno v povečanju mišične mase, medtem ko je pri dekletih skokovitejši, čemur je vzrok kopičenje maščobnega tkiva. Med 17. in 19. letom se konča tudi proces okostenitve kosti, s čimer je končan skeletni razvoj. Tako se tudi dokončno oblikujejo razlike med moškimi in ženskami; na splošno je ostalo žensko okostje gibljivejše kot moško. Razvoj okostja in mišičevja poteka praviloma usklajeno. Pri dečkih se razvije bolj kot pri deklicah, pri katerih je izrazitejše kopičenje maščobnega tkiva, ki daje njihovim postavam izrazitejše ženstvene poteze.

Strel idr. (2003) navajajo, da je med petnajstim in dvajsetim letom obdobje počasnejše rasti; zlasti pri dekletih se rast skoraj že ustavi. Pravijo tudi, da dekleta pod pritiski sodobne civilizacije težko izoblikujejo lastno samopodobo, saj doživljajo svoje telo in zunanjo podobo prepogosto negativno, ker jo primerjajo z idealom. Zaradi te neskladnosti se pojavi neugodje, tesnoba in zatekanje k nekaterim zdravju škodljivim rešitvam. Wong, Wilson in Whaley so leta 1995 ugotovili, da fantje med puberteto zrastejo v povprečju letno 7-12 cm, dekleta pa 8-9 cm. Payne in Isaacs pa sta istega leta ugotovila, da dekleta 98% svoje odrasle višine dosežejo pri 16 letih, končno višino pa dosežejo pri 18 letih, medtem ko fantje dosežejo svojo končno višino šele med 20. in 21. letom. Strel in Kovač (2007) in Strel, Starc in Kovač (2007) pa ugotavljajo pospešeno rast v prvih letih šolanja, ki je zaznana predvsem v pubertetnem obdobju. Nadalje ugotavljajo spremembe telesnih značilnosti otrok in mladine, starih od 7 do 19 let iz leta 2000, ki so precejšnje in raznovrstne. Največje spremembe se kažejo pri povečanju telesne teže pri merjenjih moškega spola za 173% pa tudi pri merjenjih, ki so povečale telesno težo za 126%. Pri telesni višini in kožni gubi nadlahti so spremembe bistveno manjše. Pozitivne spremembe se kažejo v zmanjšanju podkožnega maščevja nadlahti, saj se je ta pri 19 let starih dijakih zmanjšala za 0,2mm, pri dijakinjah pa povečala za 2,8mm v primerjavi z 7-letnimi učenci in učenkami.

V raziskavah (Kovač, 2006; Leskošek, Kovač in Strel, 2007), kjer so primerjali telesne značilnosti in gibalne sposobnosti srednješolcev in srednješolk, ki so leta 2004/2005 obiskovali različne srednješolske programe, so ugotovili, da obstajajo razlike v telesni teži med posameznimi skupinami deklet, razlik med fanti pa skoraj ni. Dekleta v treh letih šolanja še pridobijo na teži, vendar najmanj gimnazijke, ki so od ostalih skupin najlažje (Kovač, 2006). Fantje za razliko od deklet, pridobijo precej več telesne mase, predvsem v srednji šoli. Pri teh je prirast v telesni teži trikrat večji kot pri dekletih. Podatki, zbrani leta 2007 s podatkovno zbirko Športnovzgojni karton kažejo, da fantje v času šolanja skoraj ne pridobijo podkožnega maščevja, dekleta pa zlasti v srednji šoli pridobijo znatno količino (povzeto po Kovač idr., 2007).

2.2.2. Gibalne razlike

Gibalni razvoj v obdobju adolescence postopoma usklajuje na višji ravni vse gibalne sisteme v koordinirano celoto. Samopodobo mladostnika pomagajo dokončno izoblikovati športne aktivnosti. Zelo pomembni v tem obdobju so vrednotni sistemi, zato je treba predvsem z razumskim utemeljevanjem mlade pritegniti k športnim dejavnostim (Strel idr., 2003). V raziskavi, ki je merila motorično zmogljivost v 8 merskih postopkih od sedmega pa do 19 leta med 1990 do 2000, avtorji (Strel idr., 2003) ugotavljajo, da so učenke in dijakinje rezultate povečale za nekaj več kot

polovico, pri merjenjih moškega spola pa so se podvojili. V vseh drugih testih motoričnih sposobnosti učenci in dijaki bistveno bolj povečajo rezultate, zlasti v mišični moči ramenskega obroča, eksplozivno moč in splošno vzdržljivost, razen v gibljivosti, kjer so učenke in dijakinje boljše. Na podlagi rezultatov se razlike med 7. in 19. letom postopoma povečujejo, hkrati pa se zmanjšujejo razlike v motoričnih sposobnostih med merjenci moškega in ženskega spola. Tudi primerjava sprememb indeksov povprečnih vrednosti gibalnih sposobnosti v osmih merskih nalogah med leti 2000 in 2005 je pokazala precej sprememb (Strel, Kovač in Rogelj, 2006). Ugotovitve kažejo, da se je v zadnjih petih letih poslabšalo stanje telesnega in gibalnega razvoja pri dijakih in dijakinjah ter izboljšalo pri učencih in učenkah. Med leti 2000 in 2005 je prišlo do zmanjšanja eksplozivne moči, kar velja za dijake in dijakinje. Poslabšala se je tudi koordinacija gibanja vsega telesa ter mišična moč trupa. Presenetljivi so negativni rezultati gibljivosti, kjer se je pri dijakinjah mišična moč rok in ramenskega obroča zmanjšala, vendar so negativne spremembe med leti 2000 in 2005 manj izrazite kot med leti 1990 in 2000 (Kovač idr., 2007).

V članku z naslovom "Gibanja je v šolah premalo in vse manj" iz leta 2007, dr. Marjeta Kovač navaja, da gibalna dejavnost fantov pada za tri odstotke, deklet pa za kar sedem odstotkov letno. Opozarja, da se učenci ne gibljejo več niti na poti v šolo ter da se povečuje tudi delež gibalno neaktivnih v času počitnic. Posledice negibanja so zatekanje v alkohol in cigarete, slabši učni uspeh, deformacije hrbtenice pa tudi vse pogostejši znaki depresije, ki so vidni predvsem pri dekletih.

Tudi rezultati vzdržljivostnega teka na 600 metrov pri športnovzgojnem kartonu so pokazali, da je prišlo do pomembnega poslabšanja v zadnjem desetletju. Med spoloma sicer niso ugotovili bistvenih razlik, so pa razlike med starostnimi skupinami otrok in mladostnikov. Tako so se rezultati poslabšali kar za 10% med leti 1993 in 2003 pri 14-letnikih, pri mlajših pa kar za 20%. Razloge za to najdemo v spremembah v družinskem okolju, pa tudi v šolskem sistemu, saj so učinki športne vzgoje z vidika splošne kondicijske vzdržljivosti neustrezni. Povečanje podkožnega maščevja do 10. let starih otrok za 10% bistveno vpliva na poslabšanje splošne vzdržljivosti. Med poletnimi počitnicami otroci niso več toliko športno dejavni (Strel, Novak, Pisanski, Mesarič in Štihec, 1993; Jurak idr., 2003), ker se bolj poslužujejo drugih razvad. Strel, Kovač in Jurak (2007) ugotavljajo, da s starostjo pada tudi vključevanje v športne dejavnosti zunaj šole (povzeto po Kovač idr., 2007).

2.2.3. Razlike v motivaciji

Avtorja raziskave z naslovom "Vpliv šolskega okolja na dinamiko razvoja športne motiviranosti učenk in učencev osnovnih šol v Sloveniji" (Petkovšek in Strel, 1985)

ugotavljata, da se motiviranost fantov in deklet na področju športne dejavnosti pomembno razlikuje. Sklepata, da je motivacijska struktura učenk in učencev osnovnih šol podobna motivacijski strukturi odrasle mladine. Pri dečkih so prevladovali motivi uspešnosti in tekmovalnosti, medtem ko je bila pri deklicah v ospredju potreba po gibanju in smisel za sprostitev in razvedrilo. Motivi so pri mlajših otrocih najprej usmerjeni le v osebno uveljavljanje in potrjevanje v športu, pri starejših pa se le-ti preoblikujejo v zagotavljanje potreb po druženju oziroma v zdravo, vitalno in v delovno sposobnost usmerjeno motivacijo. Rezultati so pokazali, da v višjih razredih pri dekletih izrazito upade želja po tekmovalnih športih, medtem ko je bila pri dečkih ugotovljena najvišja stopnja motiviranosti za ukvarjanje s športom v petem in šestem razredu (povzeto po Žitko, 2004).

Černigoj Sadar (1998) navaja, da obstajata dva osnovna motiva za preživljanje prostega časa, in sicer odkrivanje/radovednost in beg. Posamezniki, odrasli in otroci, pri katerih prevladuje motivacija odkrivanja, so bolj zdravi. Pri tistih ki prevladuje beg, se kaže pasivno preživljanje prostega časa, ki je psihološko problematično, ker vodi do dolgočasje, ki se sprevrže v apatijo in kasneje celo v depresijo. Različne raziskave kažejo, da obstajajo razlike med spoloma tako v pogostosti športne dejavnosti in motivih za ukvarjanje s športom (Kovač idr., 2007 v Brettschneider in Naul, 2004; Petkovšek in Strel, 1985; Strel, Kovač in Jurak, 2004). Predvsem v obdobju adolescence lahko intrinzični motivi ugodja v povezavi s širjenjem perspektiv in iskanjem lastne identitete povzročijo manjše zanimanje za gibalne dejavnosti in povečanje pasivnega preživljanja prostega časa (Kovač idr., 2007 v Currie idr, 2004; Engström, 2002, v Brettschneider in Naul, 2004; Jurak idr., 2003; Jurak 2006; Patrikson, Augustsson, Eriksson in Strahkmann, 2003, v Brettschneider in Naul, 2004; Riddoch idr., 2004).

Motivi moških in žensk za ukvarjanje z določenim športom se med seboj zelo razlikujejo (Tušak in Tušak, 2001). Moški iščejo v športu predvsem možnost uveljavljanja in dokazovanja svoje uspešnosti, pri čemer prisotno tveganje, borbenost in tekmovanje, ženske pa skozi šport zadovoljujejo potrebe po igri, gibanju in sprostitvi, kar narekuje tudi izbor športov z manjšo mero tveganja in borbenosti in večji poudarek na družabnosti ter sodelovanju (Petkovšek, 1980, 1981). Povprečna dekleta si namreč ne želijo enakih športnih aktivnosti kot si to želijo fantje. Večina ne bi tekmovala na tak način, kot to delajo fantje, temveč bi raje zmagovala s svojo telesno lepoto. Narejena je bila raziskava o motivaciji (Bednarik in Tušak, 2001), v katero so bili vključeni učenci in dijaki iz 21-ih slovenskih šol in gimnazij, ki je pokazala višjo stopnjo notranje motivacije fantov za športno vzgojo, kar lahko tako pripišemo različnim biološko in socializacijsko pogojenim interesom fantov in deklet.

Vendar pa nekateri avtorji (Kovač idr., 2007, v Rychtecky, 2007; Strel, Kovač in Jurak, 2007) ugotavljajo, da se razlike med spoloma manjšajo. Vse več je deklet, ki se ukvarjajo s športom, prav tako se tudi motivi, zaradi katerih se fantje in dekleta odločajo za šport, čedalje manj razlikujejo in sicer ugotavljajo naslednje pomembne trende:

1. Spremembe motivacijskega prostora v 2 smereh:

-izenačevanje motivov ne glede na spol

-upad ekstrinzične motivacije, pri kateri otrok pričakuje določene zunanje koristi od svoje športne dejavnosti, in porast intrinzičnih motivov, ki so značilni za priljubljenost športne dejavnosti zaradi nje same in njenih neposrednih učinkov. Ti se pri fantih kažejo kot ukvarjanje s športom zaradi določenega statusa (priljubljenost z dekleti, denar in druge ugodnosti), pri dekletih pa zaradi zunanjega videza.

2. Spreminja se pojmovanje telesa, predvsem pri ženskah

-videz ima simbolično sporočilo, ne več le estetske vloge

-izrazito pozitivno vrednotenje vitkosti in izrazito negativno videnje telesnega maščevja

2.3. Vloga športa v življenjskem slogu

Tušak in Tušak (2001) navajata, da je šport družbeni pojav in da sta njegovo mesto ter vloga v družbi najbolj neposredno odvisna od stopnje razvitosti družbene zavesti, od potencialnih vrednot športne aktivnosti in realnih družbenih odnosov do teh vrednot. Pravita tudi, da šport ni vrednota sam po sebi, vendar pa predstavljajo športne dejavnosti sredstva za doseganje splošnih in specifičnih družbenih ciljev.

Šport dandanes izgublja svoj pomen in ima čedalje večjo konkurenco, saj številne raziskave ugotavljajo, da so otroci in mladostniki manj športno aktivni kot so bili v preteklosti. Včasih so otroci hodili v šolo peš ali s kolesom, zdaj jih v šolo in iz šole vozijo šolski kombiji. Vzroke za to najdemo v vse bolj razvijajoči ter množični uporabi medijev ter sodobne tehnologije. Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC) iz leta 2006 ugotavlja, da 86% otrok in mladostnikov gleda televizijo med tednom več kot pol ure na dan, ob koncu tedna pa je ta odstotek še višji. Le 5% otrok in mladostnikov televizije med tednom ne gleda, 17% pa gleda televizijo 4 ure in več na teden. Jeriček (2007) ugotavlja, da fantje porabijo več časa za igranje računalniških igranic kot dekleta. Ugotovljeno je bilo tudi, da se je v zadnjih treh letih izrazito povečala poraba uporaba interneta v Sloveniji, ki kaže, da ga vsaj enkrat

mesečno uporablja polovica Slovencev (56,8%), starih od 12-65 let (RIC, Raba interneta v Sloveniji, 2006). Od 12 do 19 let uporablja internet kar 77% mladih, mobilnega telefona pa v isti starostni skupini nima le 5% mladih (povzeto po Kovač idr., 2007).

Po vsem tem lahko rečemo, da je na šport z vseh strani pritiskajo takšni in drugačni dejavniki zaradi katerih se mladi čedalje manj športno udeležujejo, saj raje preživijo prosti čas pred televizorjem, pošiljajo sms-e preko mobilnih telefonov ter igrajo igrice na računalniku, ob koncu tedna pa hodijo na zabave in popivajo.

Športno življenjski slog razumem kot način vsakdanjega življenja. Šport in življenje imata toliko skupnih prvin, ki se med seboj prepletajo, dopolnjujejo, nadgrajujejo, bogatijo, plemenitijo,.... Oboje moraš imeti rad, prevladovati morajo pozitivna čustva, ki postajajo balzam spreminjanja na bolje, še bolje, najbolje. Uspeh v življenju in uspeh v športu sta sopotnika. Pri obeh so potrebna znanja, sposobnosti, motivacija. Autosugestivna gesta znam, zmorem, hočem, morajo postati sestavni del uspešnega človeka in uspešnega športnika. Znanja nenehno pridobivamo in koristno uporabljamo, sposobnosti optimalno izkoriščamo, motivacijo neprestano dvigujemo in stremimo k postavljenim ciljem. Človek naj spreminja svoje osebne lastnosti tako pri športni rekreaciji, tekmovalnem športu, kot v vsakdanjem delovnem in družinskem okolju. Opušča slabe, negativne in aktivno sprejema uspešne, pozitivne, ki plemenitijo njegovo dušo in telo. Nekritično prehitevanje oziroma pretiravanje je praviloma škodljivo in torej nepriporočljivo. Zavedati se moramo, da je dobro in zdravo živeti športno. Šport in rekreacijo gre razumeti tudi kot način življenja, obliko igre, zabave, sproščanja odvečne energije, priložnosti za družabne aktivnosti, dokazovanja samega sebe, razvijanje samopodobe, tekmovanje s seboj in drugimi,.... Na ta način skrbimo za svoje zdravje, saj eden najstarejših pregovorov na svetu » zdrav duh v zdravem telesu » drži danes še bolj kot včeraj. Že francoski filozof Jean Jacques Rousseau je dejal: » Ko je telo slabotno, prevzame komando. Kadar je krepko, uboga ». Dobra psihična in telesna kondicija kot pridobljeni energetski potencial postaja neprecenljivo pogonsko gorivo za uspehe na vseh področjih človekovega življenja.

2.3.1. Športna aktivnost

Kaj je športna aktivnost? Športna aktivnost je ukvarjanje z dejavnostmi, ki imajo značaj športa. To pomeni, da je pri posamezniku, ki je športno aktiven, prisoten telesni napor. Prav tako nastanejo tudi spremembe srčnega utripa, ki se ob povečanem telesnem naporu poviša, hitrejše pa postane tudi dihanje. Ob vsem tem

pa se v telesu dogajajo še številne druge spremembe kot npr. pospešena cirkulacija krvi, povečano izločanje znoja, povečana temperatura telesa itd.

Današnji hitri način življenja nas, ne da bi se zavedali, pahne v okostenelo kolesje vsakdanjika, v katerem delujemo z dneva v dan. Le redki med nami v svoje življenje uspejo vključiti nekaj ur športne aktivnosti na teden. Le-ta je zelo pomembna za razbremenitev vsakodnevnega stresa, ki je posledica napornega dela v službi, skrbi za otroke in hitrega tempa današnjega življenja. Pomembno mesto v širokem področju športa predstavlja šport otrok in mladine. Sakki in sod. (2000) ter Tušak s sodelavci (2003) ugotavljata, da na športno aktivnost otrok vpliva izbira vadbenih prostorov, opreme in programov, kar je zelo pomembno za dolgoročno ukvarjanje z določenimi aktivnostmi. Pri tem pomembnost vloge staršev ni v trudu po aktivnem vplivu, ampak v podpori otrokom in v zagotavljanju športnega okolja, ki vzpodbuja telesno aktivnost.

Po raziskavah Melihenova (2002), ki je primerjala odnos do športa in športne vzgoje dijakov in dijakinj je razveseljivo, da se dijaki zavedajo svojega športnega znanja in se strinjajo, da bi se morali z športno dejavnostjo ukvarjati ne samo v šoli, temveč tudi izven nje! Strel, Kovač in Jurak (2004) ter Kovač idr. (2005) ugotavljajo, da postaja športna vadba vedno bolj neformalna, mladostniki velikokrat izbirajo netradicionalne, individualne športne dejavnosti, s katerimi se odrasli ne (deskanje na snegu, deskanje, rolanje), povečuje pa se tudi priljubljenost vadbe doma. Fantje izbirajo več ekipnih športnih igr, medtem ko imajo dekleta raje individualne športe, pri katerih je manj medsebojnih stikov in ki zahtevajo manjši obseg mišičnega naprežanja.

Športna aktivnost otrok in mladostnikov je med šolskim letom zmanjšana zaradi učnega dela, večurnega sedenja, psihičnega, intelektualnega in čustvenega napora. Večino časa posvetijo učenju, pisanju nalog in koncentraciji med poukom, zato jim za gibanje ostane le malo časa. Poleg tega morajo premagovati še telesne obremenitve zaradi pretežkih šolskih torb, neprimernih šolskih miz in stolov, slabo osvetljenih učnih prostorov in drugih obremenitev, ki izhajajo iz organizacije šolskega dela in življenja (Novak in sod., 1995). Gibalna dejavnost otrok se ob dolgotrajnejših obremenitvah zmanjšuje in pospešuje njihovo utrujenost. To se kaže pri motnjah v koncentraciji, zmanjša se sposobnost mišljenja in učna učinkovitost (Novak in sod., 1995). Zaradi tega je smotno, da otroci in mladostniki dejavno preživijo svoj prosti čas med poletnimi počitnicami ter si tako naberejo moči za novo šolsko leto. Najprimernejšo prostočasno dejavnost z učinki na zdravstveni status in socializacijsko vlogo predstavljajo športne aktivnosti, ki imajo mnogo pozitivnih lastnosti (povzeto po Jurak, 2003).

2.3.2. Telesna aktivnost

Pojem telesna aktivnost sodi v temeljni zdravstvenovzgojni program, ki v nekaterih prvinah presega cilje, vsebine in metode ter uresničevanje v okviru šolske športne vzgoje. Poleg vzgoje in učenja ter zapolnitve prostega časa s športnimi vsebinami, si zdravstvenovzgojni program telesne aktivnosti prizadeva prispevati k razumevanju potreb po tej aktivnosti zaradi krepitve lastne odgovornosti za ohranitev in izboljšanje zdravja ter zdravega načina življenja nasploh. Telesno aktivnost v najširšem smislu opredeljujemo kot vsak telesni premik, ki ga povzroči skeletna miškulatura, pri čemer se porabi energija (po <http://www.zrss.si/doc>).

Currie in drugi (2004) opredeljujejo telesno aktivnost kot vsako aktivnost, ki zviša srčni utrip in povzroči pomanjkanje zraka vsake toliko časa. Telesna aktivnost se lahko izvaja v športu, pri šolskih aktivnostih, igranju s prijatelji ali pri hoji v šolo. Nekateri primeri telesne aktivnosti so hoja, hitra hoja, rolanje, kolesarjenje, plesanje, kotalkanje, plavanje, nogomet, košarka in jadranje.

Telesna aktivnost sodi med pomembnejše varovalne dejavnike zdravja. Za otroke in mladostnike predstavlja enega od najpomembnejših dejavnikov za zdrav telesni in psihosocialni razvoj. V vseh življenjskih obdobjih ima nenadomestljivo vlogo. Nujno je potrebna za normalen biološki, socialni in mentalni razvoj ter za zdravje mladih ljudi; v zrelih letih in v starosti pa redna in primerno izbrana telesna dejavnost ohranja vitalnost. Zato je razvoj pozitivnih stališč in zlasti aktivnega odnosa mladih do športne ali telesne dejavnosti eden najpomembnejših ciljev programov športne vzgoje in pomemben pogoj, da bo telesna dejavnost ostala tudi sestavni del življenja odraslih. O tem, ali se bo nekdo ukvarjal s športom ali ne, so odločilne osebne lastnosti posameznika, njegova motivacijska struktura, sistem stališč in vrednot, starši, šola in vrstniki. Pomembno vlogo igrajo tudi javna medijska sredstva, kot so televizija, radio, tisk, film in internet (Jaušovec, 2007).

Brettschneider in Naul (2004) ugotavljata, da okrog 2/3 mladih Evropejcev ni dovolj telesno aktivnih-vsaj eno uro dnevno.

Petkovškova (1984) je preučevala pogostost, obliko in organiziranost športne dejavnosti osnovnošolcev na ožjem področju Ljubljane ter ugotovila, da se je kar 3/4 učencev in učenk četrtega razreda pogosto ukvarjalo s športom zunaj pouka, četrina pa je bila dejavna vsak dan. Podobne rezultate je dobila tudi na vzorcu srednješolske in visokošolske mladine v letih 1980 in 1981. Da s starostjo upada vključevanje v športno organizirano vadbo, so ugotovili Jelovčanova, Pišot ter Žerjav (2002), ko so ugotovili, da je bilo izmed vseh 239 merjencev osnovnošolskih otrok 77,3% 8-letnikov, 73,3% 9-letnikov in 63,3% 10-letnikov, ki so bili včlanjeni v

organizirane oblike. Strel idr. (2005) so iz podatkov, zbranih leta 2003 na osnovnošolcih in leta 2004 na srednješolcih, ugotovili, da je 65% otrok najpogosteje športno dejavnih v šoli. Pri mladih pa se velik delež ukvarja s športom samostojno. Dekleta so največ gibalno dejavna v šoli (70%), fantje pa se najpogosteje vključujejo v šport v družbi prijateljev (50%).

Leonard (1975) je ugotovil, da na razlike v stališčih do športne dejavnosti vpliva religioznost posameznikov.

2.3.3. Razlika med športno in telesno aktivnostjo/dejavnostjo

Pod pojmom telesna dejavnost razumemo običajno individualno telesno dejavnost, kamor sodi tako telesna dejavnost pri delu, z osebno higieno povezane dejavnosti, samooskrba, telesna dejavnost v prostem času (hišna dela, vrtnarjenje, športnorekreativna dejavnost, druge rekreativne dejavnosti). Nekatere dejavnosti lažje ocenjujemo po njihovi intenzivnosti in trajanju. Drugih dejavnosti ali priložnosti za modificiranje ravni vsakodnevne spontane dejavnosti, ki jih zanemarjamo, pa se pogosto niti ne zavedamo. Za primer lahko damo vsakodnevno navado, da namesto dvigala uporabljamo stopnice, hitra hoja namesto običajne pri vsakodnevnem premagovanju razdalj ali celo kolesarjenje ali pešačenje namesto uporabe avtomobila pri odhodu na delo ali v trgovino (Mišigoj-Duraković in sod., 2003). To pomeni, da je telesna aktivnost vsaka dejavnost, ki zahteva gibanje telesa in uporabo mišic, ne glede na to, kakšno delo se opravlja.

Športna aktivnost pa pomeni več od telesne aktivnosti. Ne zaradi koristi, pač pa predvsem zaradi lepot in užitkov. Poleg vpliva na gibalne in funkcionalne sposobnosti, ima športna aktivnost vpliv tudi na čustvene doživljajske in osebne razsežnosti. To pomeni, da so športniki ponavadi bolj neposredni, enostavnejši in komunikativnejši. Pri športnih aktivnostih odpadajo različne ovire medsebojnega kontaktiranja. Odnosi so pristnejši, bolj veseli in bolj sproščeni (<http://www.fe.uni-lj.si/zdravje/gibanje/aktivnost.html>). Telesna dejavnost je širši pojem, ki pomeni vsakršno gibanje, medtem ko športna dejavnost pomeni ukvarjanje z dejavnostmi, ki imajo značaj športa (Jurak, 2006).

2.4. Namen dela

Namen diplomskega dela je ugotoviti, v kakšni meri se dijaki in dijakinje v starostne obdobju od 15. do 19. leta, aktivno ukvarjajo s športom v prostem času med

počitnicami. Zanimalo nas je, ali obstajajo razlike glede na spol v pogostosti ukvarjanja s športom, z vidika ukvarjanja s posameznimi športi, v pogostosti ukvarjanja s športom glede na vrsto srednješolskega programa in spol, povezanost športne dejavnosti dijakov in njihovega dnevnega ritma ter vrste športov, s katerim so se pretežno ukvarjali. Ker so mnoge raziskave pokazale, da se rezultati statistično razlikujejo glede na spol, bomo večino dobljenih podatkov analizirali ločeno.

2.5. Dosedanje raziskave razlik v življenjskih slogih med spoloma

Aktivni življenjski slog v prostem času je povezan z boljšim fizičnim zdravjem, večjim psihičnim blagostanjem, samospoštovanjem, pozitivnim mnenjem o sebi, z več socialnimi interakcijami, zadovoljstvom z življenjem in srečo.

Številne raziskave ki so bile narejene v zadnjih petnajstih letih v Sloveniji, kažejo, da športne aktivnosti pozitivno vplivajo na psihične in fizične sposobnosti otrok in socialno stanje ter sproščajo in prispevajo k oblikovanju celovite osebnosti. Za večino dijakov pomeni šport razvedrilo, saj nudi veliko sproščenosti, smeha, duhovitosti, uči prijateljstva, pravičnosti in spoštovanja nasprotnika. Počitniški čas omogoča veliko možnosti za zadovoljevanje teh potreb. Športno aktivno otroci manj boleajo, so manj utrujeni in lažje obvladujejo šolske obveznosti.

Fantje so v obdobju mladostništva bolj športno aktivni kot dekleta. Manj pozitivna stališča deklet do športne aktivnosti v primerjavi s fanti so tudi odraz zmanjšanja športne in fizične aktivnosti. Fiziologi upad motorične učinkovitosti deklet v pubertetnem obdobju poleg bioloških dejavnikov pripisujejo tudi manj aktivnemu- "sedečemu" načinu življenja (Wilmore in Costill, 1994).

Odnos do športnorekreativne dejavnosti žensk pri nas najbolj nazorno prikazuje longitudinalna raziskava *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji*, ki se v časovno enakomernih razmikih izvaja že od leta 1973. Študije odražajo reprezentativna mnenja in stališča odraslih občanov Republike Slovenije. Iz dosedanjih rezultatov je razvidno, da športno-rekreativni dejavnosti moških in žensk nista ne enaki ne enakovredni, čeprav se kaže trend pozitivnih premikov (Petrović idr., 1996, 1998; Petrović idr., 2001; Leskošek idr., 2002); število športno-rekreativnih posameznic se namreč zvišuje. Razmerje med spoloma je bilo po rezultatih študije iz leta 1997 4:3, štiri aktivni moški na tri aktivne ženske (Petrović idr., 1998), med leti 1986 in 1992 pa celo 2:1 v korist moškimi (Petrović idr., 2001). Med moškimi in ženskami pa poleg pogostnosti ukvarjanja obstajajo tudi razlike v lestvici najbolj priljubljenih športnih zvrsti. Zanimivo je, da se povečujejo razlike med "ženskimi" in "moškimi" športi. Vse bolj se spreminja ženski rekreativni šport. Nagiba se k lepoti in doživljanju gibanja ter

zanemarja merljivost rezultata. Tako v študiji iz leta 1996 med desetimi najpopularnejšimi športi pri moških opazimo nogomet, košarko, tenis in odbojko, pri ženskah pa jutranjo gimnastiko, ples, aerobiko in badminton. Za ženski rekreativni šport je tudi značilno, da so v ospredju tiste zvrsti, s katerimi se lahko ženska ukvarja z ostalimi družinskimi člani, predvsem z otroki; v tem primeru gre največkrat za aktivnosti, ki potekajo v naravi, kot so hoja, planinarjenje, smučanje in trim (Doupona idr., 1997; Petrović idr., 1998). Pri moških športnih zvrsteh prevladuje možnost druženja s prijatelji in znanci. Večjo gibalno/športno aktivnost moških v primerjavi z ženskami so dokazali tudi raziskovalci (Pratt idr., 1999) v ZDA (povzeto po Zurc, 2004).

Prostočasno telesno/športno udejstvovanje žensk in moških pa ni pomembno zgolj za njihovo zdravo in kvalitetno življenje, pač pa ima še večji pomen tudi za otroke, ki v tej družini rastejo. Vsak otrok sprejme v svoji družini prve in s tem najmočnejše informacije o pomenu gibanja. Redno telesno/športno aktivna družina bo tako otroku omogočila celosten razvoj in ohranjanje zdravja. Raziskave (Welk idr., 2003; Pišot in Sila 2000; Toškan, 1997) kažejo, da predstavlja gibalna/športna aktivnost otrok odsev načina življenja in navad odraslih, njihovih staršev (povzeto po Zurc, 2004).

V raziskavi (Pišot idr., 2004a), ki so jo izvedli na vzorcu staršev otrok, pri katerih so preučevali značilnosti prostočasne telesne/športne aktivnosti po spolu, ugotavljali so tudi delež telesne/športne aktivnosti njihovih staršev pri pojasnjevanju rezultatov telesne/športne aktivnosti anketiranih otrok (Pišot idr., 2004b). Rezultati so pokazali, da telesna/športna aktivnost staršev, ki so jo bili deležni v preteklosti ter ocena njihove zdajšnje telesne in psihične kondicije, pojasnjujejo pogostnost otrokove telesne/športne aktivnosti na prostem, oceno njegove telesne zmogljivosti ter pogostnosti gledanja televizije oziroma sedenja za računalnikom (povzeto po Zurc, 2004).

V raziskavi z naslovom Analiza stališč slovenske mladine do športne dejavnosti (Škof, Boben, Cecić-Erpič, Zabukovec in Marcina, 2004), ki je zajela 1477 učencev in dijakov 33 osnovnih in 33 srednjih šol vseh 12 regij Slovenije so želeli ugotoviti, kako pozitivna so stališča mladostnikov do športne dejavnosti nasploh in spoznati strukturo njihovih interesov v športni dejavnosti. Rezultati so pokazali, da se stališča mladih zelo razlikujejo glede na spol, starost in bivanjsko okolje. Ugotavljajo, da so fantje športno dejavnejši kot dekleta in da fantje pri športni dejavnosti statistično značilno višje vrednotijo nevarnost in tveganost ter asketsko razsežnost, dekleta pa iščejo estetske doživljaje in izkušnje, sprostitve ter družabnost. Učenci 7.razredov osnovnih šol so športno dejavnejši od 17-letnikov in imajo nasploh tudi bolj pozitivna stališča do športne dejavnosti. Nadalje odkrivajo, da fantje (17-letniki) statistično značilno višje kot dekleta vrednotijo adrenalinsko in asketsko komponento športne

dejavnosti, medtem ko dekleta višje vrednotijo estetiko v gibanju in športni dejavnosti. Zanimivo pa je, da ni statističnih razlik v obsegu športne dejavnosti med fanti in dekleti.

Jeriček (2007) in Jurak (2006) ugotavljata, da mladina danes preživlja prosti čas večinoma sede; najpogostejše dejavnosti so deskanje po svetovnem spletu, telefoniranje, igranje računalniških iger in gledanje televizije. Večina raziskav kaže tudi, da so dekleta manj aktivna od fantov (Ažman, 2004; Brettschneider in Naul, 2004; Corbin, 2002, Jurak 2006; Jurak idr, 2003; Riddoch idr 2004; Sallis, 1993, Woodfield idr., 2002), a so razlike med spoloma v pogostosti športne dejavnosti pri mladih vse manjše (Jurak, 2006; Jurak idr. 2003; Strel, Kovač in Jurak, 2007). Podoben pojav opažata tudi Doupona Topič in Sila (2007) pri odraslih prebivalcih, ki navajata, da je bila razlika leta 1992 med deležem športno dejavnih moških in žensk 13,7%, leta 2006 pa je le še 5,7% v prid moških. Prav tako v zadnji desetletjih dekleta v prostem času izbirajo vse bolj podobne športe kot fantje, vse bolj pa so si podobni tudi motivi, zaradi katerih se ukvarjajo s športom (Jurak, 2006; Strel, Kovač in Jurak, 2007).

Strel idr. (1993) in Strel idr. (2004) ugotavljajo, da so mladi med šolskim letom bolj športno in umsko dejavni kot med počitnicami. Jurak idr. (2003) in Strel idr. (1993, 2004) ugotavljajo, da med počitnicami mladi preživijo preveč časa v postelji, pred televizijskim ali računalniškim zaslonom, zato se tudi manj pogosto udeležujejo organiziranih športnih dejavnosti. Tako ugotavljajo, da so srednješolci manj športno dejavni kot v preteklosti.

Currie je v letu 2004 ugotovil, da skoraj petina mladostnikov vsakodnevno kadi, skoraj tretjina pa jih tedensko uživa alkoholne pijače, prav tako se povečuje delež uživalcev mehkih drog, zlasti ekstazija. Brettschneider idr. (2004) pa so ugotovili, da se delež mladostnikov, ki kadijo vsak dan, povečuje.

V raziskavi z naslovom Nasprotujoča si življenjska sloga Slovenskih dijakov, ki je potekala na srednjih šolah v različnih slovenskih krajih v času od decembra 2004 do marca 2005 so na podlagi ugotovitve, da je v drugi skupini merjencev kar tretjina takšnih, ki vsakodnevno kadijo cigarete in pijejo kavo razdelili na dva sloga: športno življenjski slog in t. i. "cigareti & kava" življenjski slog. Ugotovili so, da si pogosteje oblikujejo športno življenjski slog mladostniki, ki imajo boljši učni uspeh, njihove matere pa višjo izobrazbo. Prav tako se dijaki s športno življenjskim slogom prehranjujejo bolj redno kot dijaki, ki si oblikujejo t. i. "cigareti & kava" življenjski slog. Pri obeh skupinah pa so dekleta značilno pogosteje izpuščala večerjo. 63,3% dijakov ne kadi, medtem ko je 17, 6% vseh merjencev, ki kadijo vsakodnevno. Tudi analiza razlik v navadah uživanja alkoholnih pijač kaže na to, da manj posegajo po alkoholu

mladostniki s športnim življenjskim slogom. Nikoli ne pije 10,9% mladostnikov, medtem ko je takšnih v skupini "cigareti & kava" le 0,4%. Pri vsakodnevnem pitju kave je petina dijakov, med mladostniki s "cigareti & kava" slogom življenja pa kar enkrat več. Z raziskavo so ugotovili tudi ponočevanje ob vikendih med šolskim letom. V povprečju hodijo mladostniki spat deset minut pred eno uro zjutraj. Tisti, s "cigareti & kava" slogom ponočuejjo dalj in sicer do četrta na dve zjutraj. Zato se tudi zjutraj vstanejo šele po pol deseti uri, dijaki s "cigareti & kava" življenjskim slogom pa skoraj ob pol enajstih. Raziskovalce je zanimalo tudi, kako pogosto mladostniki jemljejo določena zdravila. Ugotovili so, da mladostniki s "cigareti & kava" slogom značilno pogosteje jemljejo zdravila proti slabem počutju, želodčnim težavam in bolečinam. V primerjavi z ugotovitvami avtorjev HBSC raziskave (Gabrijelčič Blenkuš, 2004) v Sloveniji, dijaki zaužijejo manjše število obrokov na dan od priporočenega. Redno zajtrkuje le 42% fantov in 37% deklet, med tednom ima vsak dan kosilo 80% mladih, večerjo pa 61% fantov ter 43% deklet. Gabrijelčič Blenkuševa (2001) navaja, da imajo mladostniki, ki se redno prehranjujejo, boljšo sestavo prehrane in višjo telesno samopodobo. Currie idr. (2004) ugotavljajo, da je raziskava HBSC pokazala, da je Slovenija v evropskem vrhu glede pogostosti kajenja 15-letnikov. Prav tako so omenjeni avtorji prišli do spoznanja, da slovenski petnajstletniki uživajo alkoholne pijače nekoliko pogosteje (tedensko 41,5% fantov in 25,2% deklet).

Birtwistle in Brodie (1991) sta ocenjevala stališča do športne dejavnosti osnovno- in srednješolcev ter ugotovila značilne razlike v stališčih do telesne dejavnosti med dekleti in fanti.

Študije v tujini, kažejo, da so dečki v vseh starostnih kategorijah od 6-17 leta statistično značilno bolj in intenzivneje telesno/športno aktivni v obdobju po šolskem pouku napram deklicam (Hager idr., 2003; Woodfield idr., 2002; Trost idr., 2001; Mota idr., 2003; Sallis, 1993; Janz in Mahoney, 1997). Podobni rezultati so bili ugotovljeni tudi v telesno/športni aktivnosti v času šolskih počitnic. Študija Tercedorja in sodelavcev (2003) je pokazala, da je več dečkov (58,8%) kot deklic (41,2%) v času počitnic vključenih v organizirane oblike prostočanih telesnih/športnih aktivnosti. Razlike med spoloma obstajajo tudi v izbiri športne zvrsti. Dečki se ukvarjajo največ z nogometom (22%) in malim nogometom (13,8%), deklice pa s plavanjem (9,4%) in aerobiko (5,4%). Navedene študije pa hkrati ugotavljajo, da med spoloma ni razlik v upadanju telesne/športne aktivnosti z naraščanjem starosti (povzeto po Zurc, 2004).

Na Finskem so potekale raziskave o telesni aktivnosti in udeležbi v športu med leti 1980, 1983, 1986 in 1989 od tretjega leta starosti do sedemindvajsetega leta. Longitudinalna študija je preučevala udeleževanje v športu, šport pri otrocih in adolescentih na Finskem, zvezo med družino in udeleževanjem v športu in vpliv športne aktivnosti v otroštvu ter mladostništvu za kasnejša starostna obdobja. Izmed

dejavnikov, ki vplivajo na športno aktivnost otrok in mladostnikov so izpostavili naslednje: družina kot socializacijski dejavnik, okolje, v katerem mladi ljudje živijo, poleg teh dveh pa še klimatski pogoji in spremembe v sezonah, narava z vodnim tokom in topografijo, specifičnost prebivalstva ter industrijska in poklicna struktura. Študija je zajemala 5 glavnih mest na Finskem, ki imajo zdravstvene šole. V raziskavi je leta 1980 sodelovalo 3596 anketirancev, ki so bili povabljeni k sodelovanju tudi v letih 1983, 1986 in 1989. Anketa je bila sestavljena iz kratkih vprašanj, ki so zajemala pogostost ukvarjanja z športno aktivnostjo v prostem času, intenzivnost športne aktivnosti, odstotki udeležbe v športnih klubih, na tekmovanjih in navade, kako preživeti prosti čas. Rezultati so pokazali, da je okoli 85% deklet in 90% dečkov pred puberteto športno aktivnih vsaj enkrat v tednu. Mlade ženske so bolj športno aktivne kot mladi moški, medtem ko so od devet do dvanajst let stari dečkih bolj športno aktivni od deklic. Do 15. leta je pri dekletih športna aktivnost ustaljena, medtem ko pri fantih raste nekje do 27. leta. Intenzivnost športne aktivnosti pri dekletih raste do 18. leta in se tu tudi konča, medtem ko je pri moških značilna v vseh starostnih skupinah. Pri mladostnikih so najbolj popularni športi kolesarjenje, plavanje, hoja in tek. Skupinski športi, nogomet in hokej so značilni za fante, medtem ko je pri dekletih, kar se mi zdi zelo zanimivo, postal nogomet njihova najbolj priljubljena igra. Eden, izmed deset najboljših športov v zadnjih nekaj letih pri dekletih je tudi jahanje. Pri udeležbi v športnih klubih in na tekmovanjih je udeležba deklet manjša od fantov, vendar se je le-ta v zadnjem desetletju povišala. Pri adolescentih med leti 1981-1989 ni bilo opaziti večjih sprememb v vključevanju v športno aktivnost. Ugotovili pa so, da se relativno veliko adolescentov ukvarja s športom, kateri so se vključili v športne klube pri starosti devet let ali prej. Udeležba v športne aktivnosti je še vedno v povprečju med 12. in 15. letom, kasneje narašča. Adolescenti, ki živijo v raznolikih populacijah v državi, so mnogo manj športno aktivni kot adolescenti, ki živijo v mestnih občinah. Udeležba v športu na vzhodu je manjša kot na zahodu. Pri dečkih ni povezave med udeležbo v športu in geografskim področjem, edina razlika je med mestnim in podeželskim okoljem. Okolje nima nobenega vpliva na dečke stare od petnajst do osemnajst let. Enako velja tudi za dekleta. Nadalje so ugotovili, da če so starši otrok sami športno aktivni, so tudi otroci teh staršev bolj športno aktivni kot otroci staršev, ki se ne udeležujejo v športne aktivnosti (Telama, Laakso & Yang. 1994).

Povzetki raziskave kažejo, da so razlike med spoloma med finskimi mladostniki v pokrajinah danes izredno majhne. Dekleta so dohitela fante pri udeležbi v organiziranih športih, podoben razvoj je bil tudi v Skandinavskih pokrajinah, medtem ko so v ostalih evropskih državah razlike med spoloma velike. Ugotovili so, da imajo največji vpliv na ukvarjanje z športno aktivnostjo šolski oddelki za šport in športni klubi, kjer se otroci učijo in razvijajo gibalne spretnosti ter se precej raje udeležujejo v intenzivno športno aktivnost. Domnevajo, da je intenzivno ukvarjanje s športno aktivnostjo v otroštvu in adolescenci pomembno za kasnejše ukvarjanje s športom.

Prav tako predstavljata družina in okolje pomemben vpliv na ukvarjanje s športom (Telama, Laakso & Yang. 1994).

Pomemben vpliv na razlike med spoloma v otrokovi telesno/športni aktivnosti v prostem času velja pripisati tudi pogledom družbe na posamezen spol. Na različnih življenjskih področjih, in sicer od zaposlitve, preko šolanja, vsakdanjih gospodinjskih opravil in vse do prostočasnih aktivnosti, so izdelana nenapisana, a natančno določena merila, kaj je primerno za moške in kaj ženska. V začetku 21. stoletja, kot piše M. Jogan (2004), je na navedenih področjih še vedno bolj ali manj vidna družbena neenakost po spolu. Glede na prevladujočo andocentrično kulturno usmeritev gre za diskriminacijo žensk. Tovrstna miselnost se vpleta v mnenje otrokove okolice in se odraža tudi na področju njegove telesne/športne aktivnosti. Družbene vrednote, norme in pravila, ki določajo, kakšno telesno/športno udejstvovanje je primerno za posamezen spol, se preko socializacijskih dejavnikov, med katere sodijo učni načrt, učitelji, starši, trenerji mediji, vrstniki, vzorniki in vsi drugi za otroka pomembni posamezniki, prepoznavajo in udeležujejo tudi v otrokovi prostočasni telesni/športni aktivnosti.

3. CILJI

Osnovni cilj raziskovanja je analizirati športne dejavnosti med poletnimi počitnicami in ugotoviti nekatere značilnosti vključevanja mladostnikov v športne aktivnosti v tem času.

Na podlagi osnovnega cilja smo opredelili več delnih ciljev:

1. Ugotoviti značilnosti preživljanja poletnih počitnic dijakov v starostnem obdobju od 15. do 19. leta.
2. Ugotoviti razlike med dijaki v starostnem obdobju od 15. do 19. leta v pogostosti ukvarjanja s športom med poletnimi počitnicami glede na spol in vrsto srednješolskega programa.
3. Ugotoviti razlike med fanti in dekleti v starostnem obdobju od 15. do 19. leta v ukvarjanju s posameznimi športi med poletnimi počitnicami.
4. Ugotoviti povezanost športne dejavnosti dijakov in njihovega dnevnega ritma preživljanja poletnih počitnic v starostnem obdobju od 15. do 19. leta.

4. HIPOTEZE

Na podlagi zastavljenih ciljev sem postavila naslednje domneve.

- H₁: Med srednješolci in srednješolkami v starostnem obdobju od 15. do 19. leta obstajajo statistično značilne razlike v značilnostih preživljanja poletnih počitnic.
- H₂: Med dijaki obstajajo statistično značilne razlike v starostnem obdobju od 15. do 19. leta v pogostosti ukvarjanja s športom glede na vrsto srednješolskega programa. Fantje in dekleta, ki obiskujejo gimnazijo, se pogosteje ukvarjajo s športom, na drugem mestu so dijaki srednje-tehničnega izobraževanja in na tretjem dijaki, ki obiskujejo programe poklicnega izobraževanja.
- H₃: Med srednješolci in srednješolkami v starostnem obdobju od 15. do 19. leta obstajajo statistično značilne razlike v načinu preživljanja poletnih počitnic z vidika ukvarjanja s posameznimi športi.
- H₄: Med dijaki obstajajo statistično značilne razlike v dnevnem ritmu preživljanja poletnih počitnic v starostnem obdobju od 15. do 19. leta glede na njihovo športno dejavnost. Dnevni ritem športno bolj dejavnih dijakov je na splošno bolj dejaven in zdrav.

5. METODE DELA

5.1. Vzorec merjencev

Raziskava je bila narejena v okviru transverzalne študije ANALIZA RAZVOJNIH TRENDOV MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI IN MORFOLOŠKIH ZNAČILNOSTI TER POVEZAV OBEH Z DRUGIMI BIO-PSIHO-SOCIALNIMI RAZSEŽNOSTMI SLOVENSКИH OTROK IN MLADINE MED 6. - 19. LETOM V OBDOBJU 1970/1971 – 1983 – 1993/1994 – 2003 – 2004 (Strel et al., 2004). V raziskavo so bili vključeni vzorci merjencev iz populacije obeh spolov med 15. in 19. letom starosti, skupno 2061 dijakov in dijakinj. Vzorec je reprezentativen za Slovenijo in primerljiv s tistim, ki so ga avtorji uporabili leta 1994, ko so bili v meritve prvič vključeni tudi srednješolci.

Na vsaki srednji šoli oziroma šolskem centru smo imeli koordinatorske raziskave, ki nam je pomagal pri zbiranju soglasij in zagotavljanju zadostnega števila merjencev. Med izvedbo meritev je koordinatorske raziskave, ki je zaposlen na šoli, skrbel za natančen potek raziskave glede na postavljen organizacijski model.

Za vsako srednjo šolo smo teoretično glede na spol, starost in izobraževalni program merjencev določili število enot v vzorcu. Izmerjeni so bili le dijaki in dijakinje, ki so bili na dan merjenja zdravi in v tem času niso bili oproščeni športne vzgoje zaradi zdravniških razlogov, njihovi starši pa so pisno soglašali z njihovo udeležbo.

Z vidika izobraževalnega programa so v vzorcu poleg dijakov poklicne, tehnične šole in gimnazije še dijaki programa šolanja 3 + 2, pri čemer smo vse dijake in dijakinje, ki so obiskovali omenjeni program, razdelili tako, da smo jih v prvih treh letih šolanja uvrstili med poklicne programe, v zadnjih dveh letih šolanja pa med tehnične programe.

5.2. Vzorec spremenljivk

Skladno s cilji raziskave smo oblikovali polodprte in zaprte odgovore. Spremenljivke, ki jih bomo uporabili v naši raziskavi, lahko razvrstimo v naslednje skupine:

- spremenljivke spola, starosti, šolskega uspeha in socialnega statusa merjencev,
- spremenljivke preživljanja poletnih počitnic merjencev,
- spremenljivke športne dejavnosti merjencev.

5.3. Načini zbiranja podatkov

Meritve so potekale od 3.9.2004 do 24.9.2004, vendar največ štiri dni na posamezni srednji šoli oziroma šolskem centru. Organizirane so bile tako, da je bil redni pouk kar najmanj moten, vsak dijak pa je bil vključen v meritve 2 dni, vsak dan po 2 do 3 šolske ure. Dodatno smo izvedli meritve porabe kisika med stopnjevanim tekom, ki so potekale od 24.9.2004 do 14.10.2004.

5.4. Metode obdelave podatkov

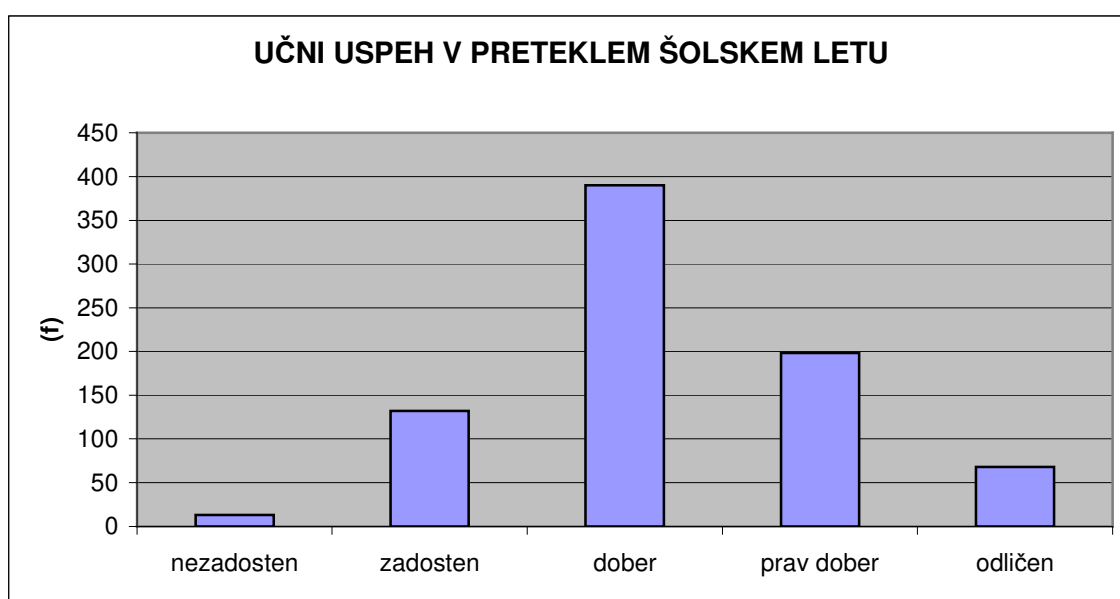
Skladno s postavljenimi hipotezami ter značilnosti uporabljenih spremenljivk smo za ugotavljanje značilnosti razlik med posameznimi skupinami merjencev uporabili Mann-Whitneyev test in Cramerjev V koeficient. Značilnosti povezav med posameznimi spremenljivkami smo ugotavljali s Cramerjev V koeficientom, Somersovim D koeficientom, Kruskal-Wallisovim testom in analizo kovariance.

6. REZULTATI IN RAZLAGA REZULTATOV

6.1. Osnovne značilnosti vzorca merjencev glede na spol in starost, njihovega šolskega uspeha in socialnega statusa

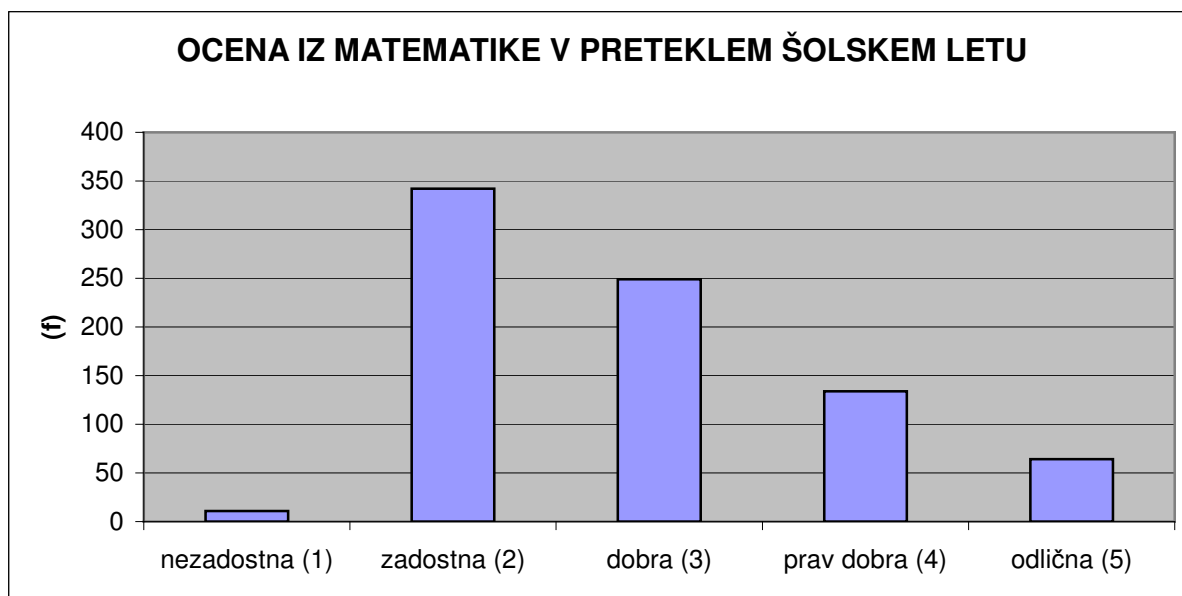
Vzorec obsega 2061 dijakov, od tega 1111 fantov (53,9%) in 950 deklet (46,1%), povprečne starosti 16,9 let (SO=1,3 leta; min. 14,3 let; max. 20,7 let).

Graf 1: Učni uspeh dijakov in dijakinj v preteklem šolskem letu



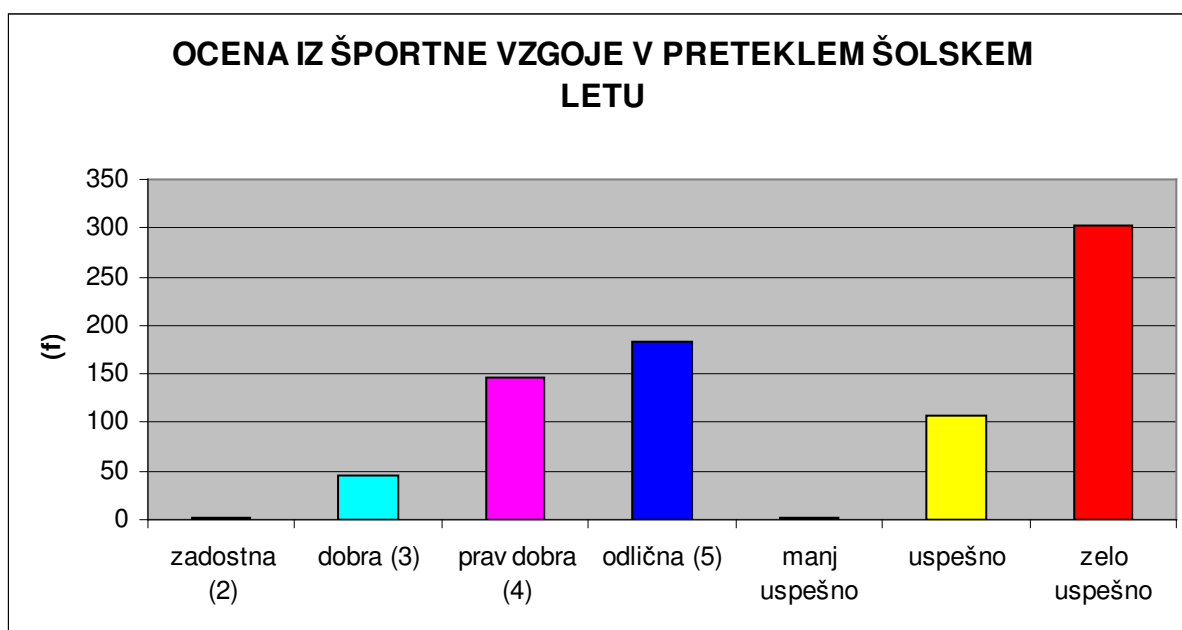
Največ dijakov in dijakinj (48,7%) je imelo dober učni uspeh eno šolsko leto pred meritvami. Pričakovano tudi mediana kaže vrednost 3,00. Prav dobrih dijakov in dijakinj je bilo v preteklem šolskem letu 24,7 odstotkov zadostnih 16,5 odstotkov, nezadostnih 1,6 odstotkov ter 8,5 odstotkov z odličnim uspehom. Tudi Jurak (2001) ugotavlja, da ima največ učencev (42,5%) dober učni uspeh, prav dobrega (26,6%), zadostnega (16,7%), odličnega (12,2%) ter nezadostnega (2%) učencev.

Graf 2: Ocena dijakov in dijakinj iz matematike v preteklem šolskem letu



Graf 2 prikazuje oceno dijakov in dijakinj iz matematike v preteklem šolskem letu. Največ dijakov in dijakinj (42,8%) je imelo oceno iz matematike zadostno (2). Nekoliko manj (31,1%) jih je imelo oceno dobro (3). Prav dobro (4) je bilo ocenjenih 16,8 odstotkov dijakov in dijakinj, oceno odlično (5) pa je imelo pri matematiki v preteklem šolskem letu 8 odstotkov vseh sodelujočih v raziskavi.

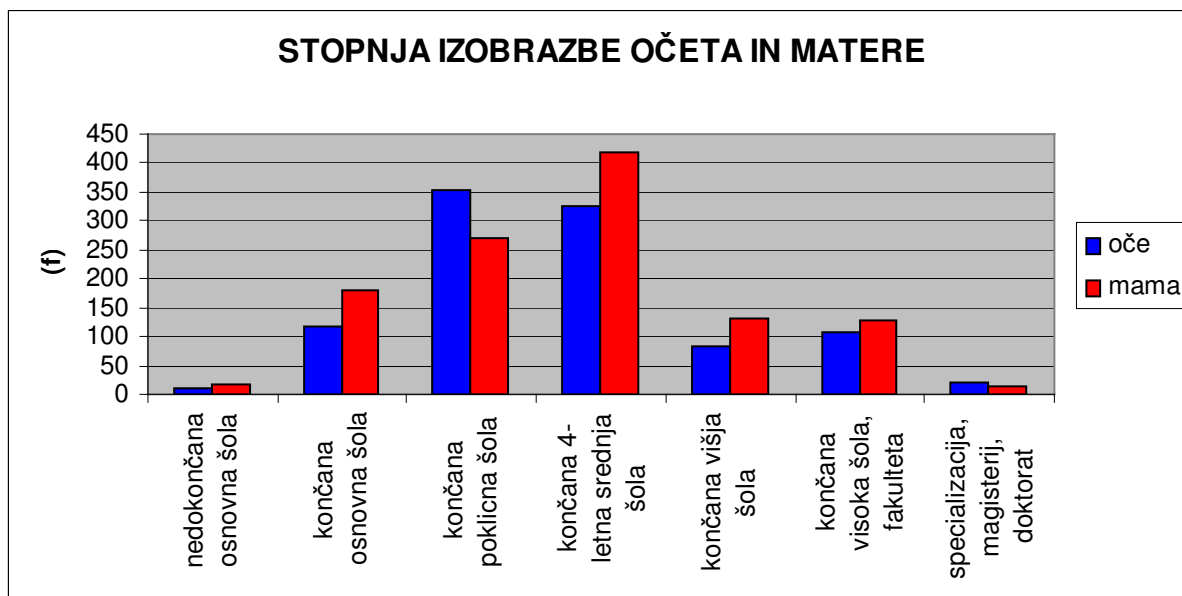
Graf 3: Ocena dijakov in dijakinj iz športne vzgoje v preteklem šolskem letu



Največ dijakov in dijakinj (38,1%) je imelo v preteklem šolskem letu oceno iz športne vzgoje zelo uspešno. Seštevek vseh treh besednih ocen je v primerjavi z Jurakovo

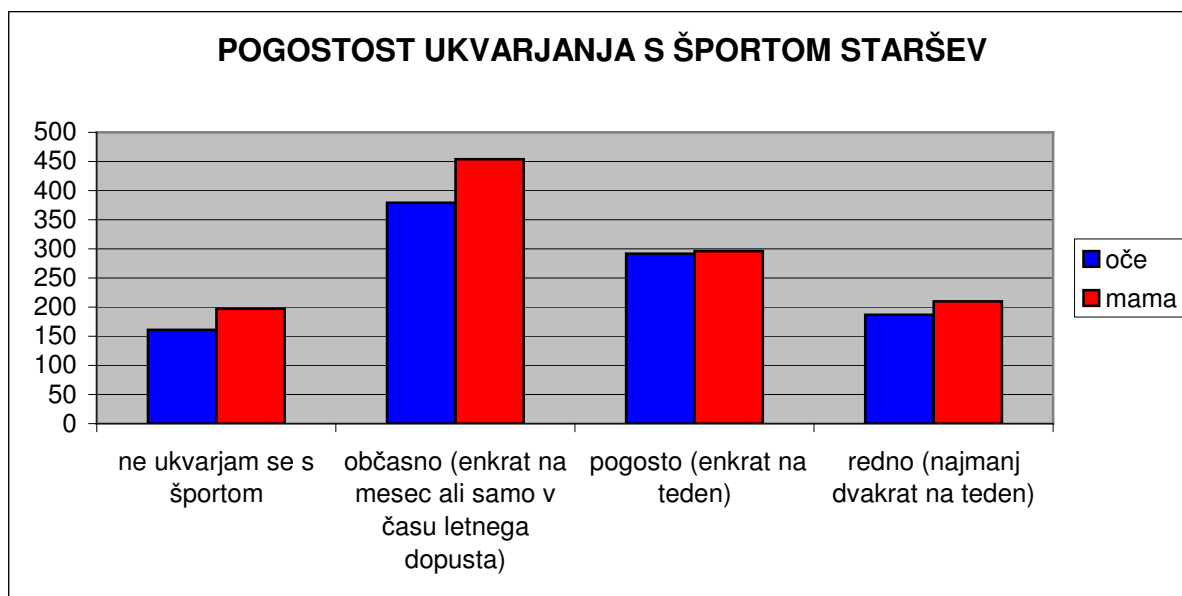
raziskavo (2001), kjer dijaki dosežejo vrednost 97,5 odstotkov, manjši (52,1%). Vzrok gre pripisati zmanjševanju besednih ocen v šoli. Oceno odlično (5) je imelo 23,2 odstotka dijakov in dijakinj. Po Jurakovih podatkih je bilo takšnih dijakov 45%. Da se vrednost številčne ocene odlično (5) znižuje, sklepamo, da je vzrok za to čedalje manjša športna dejavnost srednješolcev.

Graf 4: Stopnja izobrazbe očeta in matere



Zgornji graf 4 prikazuje podatke o stopnji izobrazbe očeta ter matere anketiranih srednješolcev. Največ mater (20,3%) in očetov (15,9%) ima končano 4-letno srednjo šolo. Po podatkih Juraka (2001) je največ mater končalo poklicno šolo, kar pomeni, da se stopnja izobraženih mater viša. Končano poklicno šolo ima 17,1% očetov, kar je veliko manj, kot ugotavlja Jurak (2001), kjer je delež očetov s poklicno izobrazbo večji (43%). Po tem se sklepa, da se socialni status očetov niža. Več kot srednješolsko izobrazbo ima 10,2% očetov ter 13,3% mater, osnovno šolo ali manj pa 9,6% mater in 6,2% očetov.

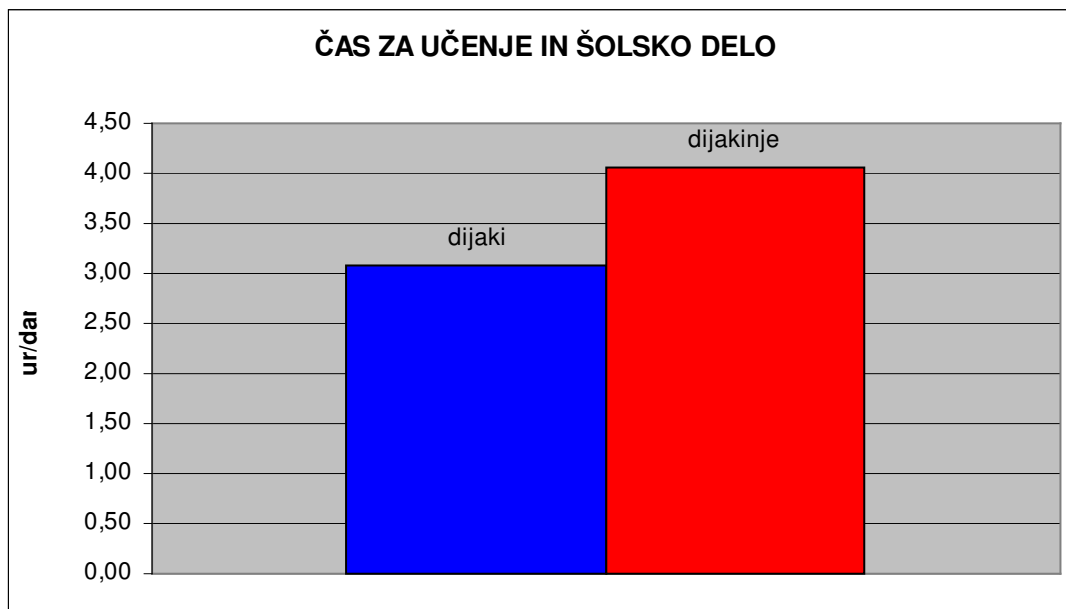
Graf 5: Pogostost ukvarjanja s športom staršev pri srednješolcih



Graf 5 prikazuje podatke o pogostosti ukvarjanja s športom staršev pri srednješolcih. Največ mater (18,4%) in očetov (22%) se s športom ukvarja občasno. Jurak (2001) pa ugotavlja, da je občasno aktivnih mater 36%, očetov pa 33,5%. Delež občasne aktivnosti obeh staršev se niža. Vzrok za to je najverjetneje nižji socialni status. Izredno majhne so razlike med obema staršema v športni aktivnosti enkrat an teden ter najmanj dvakrat na teden. Nikoli pa ni športno aktivnih 9,6% mater in 7,8% očetov.

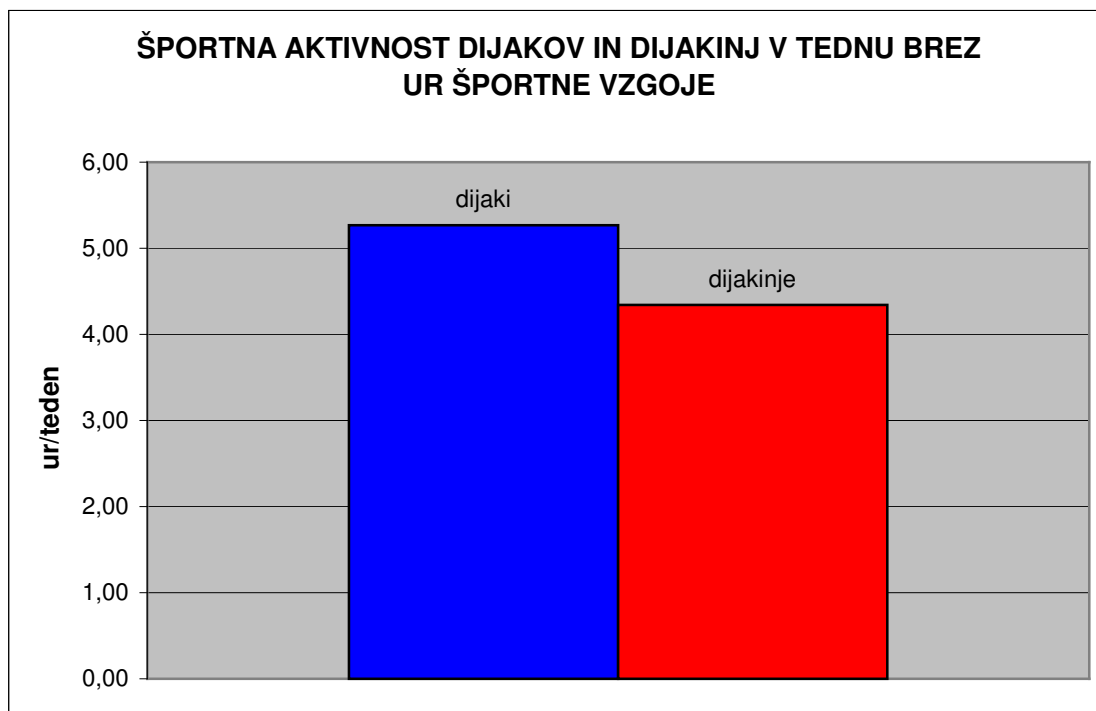
6.2. Značilnosti dnevnega ritma dijakov in dijakinj med poletnimi počitnicami glede na športno dejavnost

Graf 6: Število ur na dan, ki jih dijaki in dijakinje v povprečju porabijo za učenje ter šolsko delo med šolskim letom



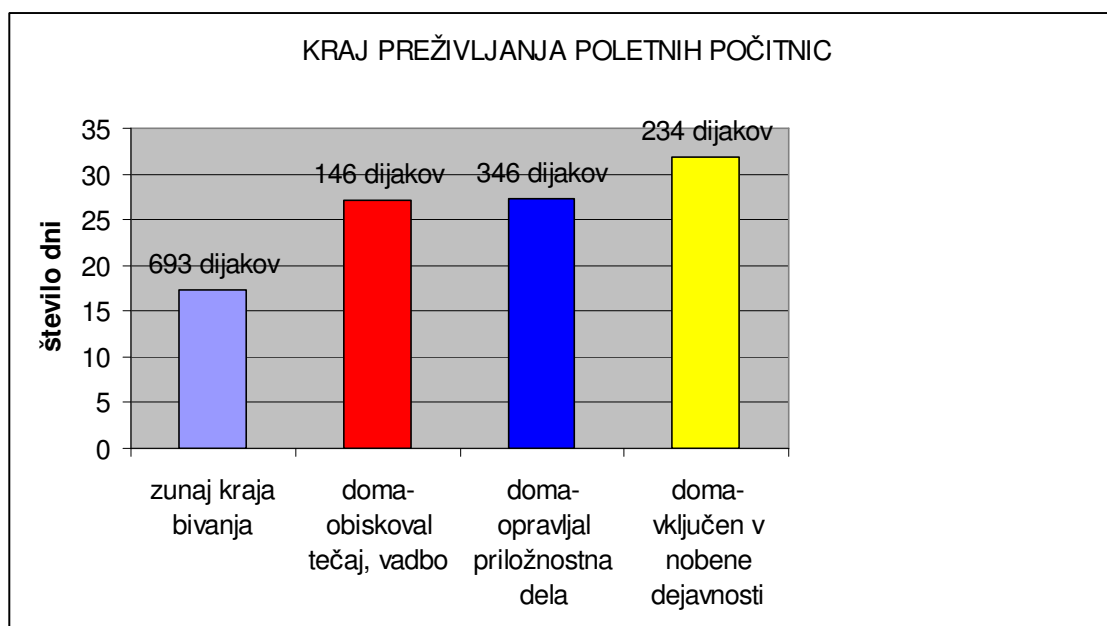
Graf 6 prikazuje število ur dnevno, ki jih dijaki ter dijakinje porabijo za učenje ter šolsko delo med šolskim letom. Dijakinje so med šolskim letom bolj pridne od dijakov, saj delajo v povprečju za šolo štiri ure na dan, medtem ko se dijaki posvečajo šolskim obveznostim tri ure dnevno.

Graf 7: Športna aktivnost dijakov in dijakinj v povprečju na teden brez ur športne vzgoje



Graf 7 prikazuje podatke o številu ur na teden, ki jih dijaki in dijakinje porabijo za športno aktivnost na teden, vendar v ta čas niso vključene ure športne vzgoje. Dijaki so v povprečju na teden bolj športno aktivni od dijakinj, kar pet ur in pol, dijakinje pa štiri ure in pol na teden. To je bilo pričakovano, saj so tudi med poletnimi počitnicami dijaki športno dejavnejši od dijakinj.

Graf 8: Kraj preživljanja poletnih počitnic



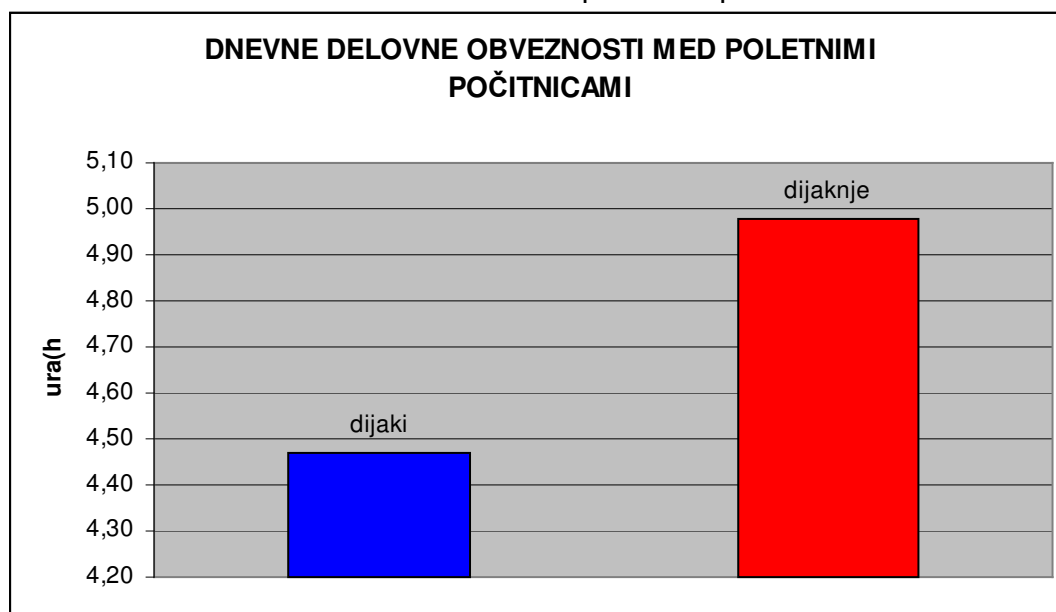
Graf 8 prikazuje podatke o tem, kje so dijaki preživeli poletne počitnice. Kar 33,6% dijakov je preživelo počitnice zunaj kraja bivanja v povprečnem časovnem obdobju 17 dni. 7% dijakov je počitnice preživelo doma in so medtem obiskovali tečaj ali vadbo, pri čemer so za to povprečno porabili 27 dni. Odstotek dijakov, ki so doma med poletnimi počitnicami opravljali priložnostna dela v povprečju 27 dni, je bilo 16,8%. 11,3% dijakov pa doma ni bilo vključenih v nobene dejavnosti. Skupno je doma preživelo poletne počitnice 35,1%. Jurak (2001) pa je v svoji raziskavi ugotovil, da okoli 85% srednješolcev mesec ali več poletnih počitnic preživi doma, 12,8% pa je takšnih, ki so bili med počitnicami ves čas doma.

Spanje in vstajanje med poletnimi počitnicami

Dijaki so v povprečju slabe pol ure kasneje od dijakinj, torej ob pol enih zjutraj hodili spat. Djakinje pa malo čez polnoč. V primerjavi z Jurakovo raziskavo (2001), kjer večina dijakov hodi spat pred polnočjo, se sklepa, da se ura spanja povišuje. Razlog za pozni nočni počitek gre pripisati njihovem življenjskemu slogu v tem obdobju.

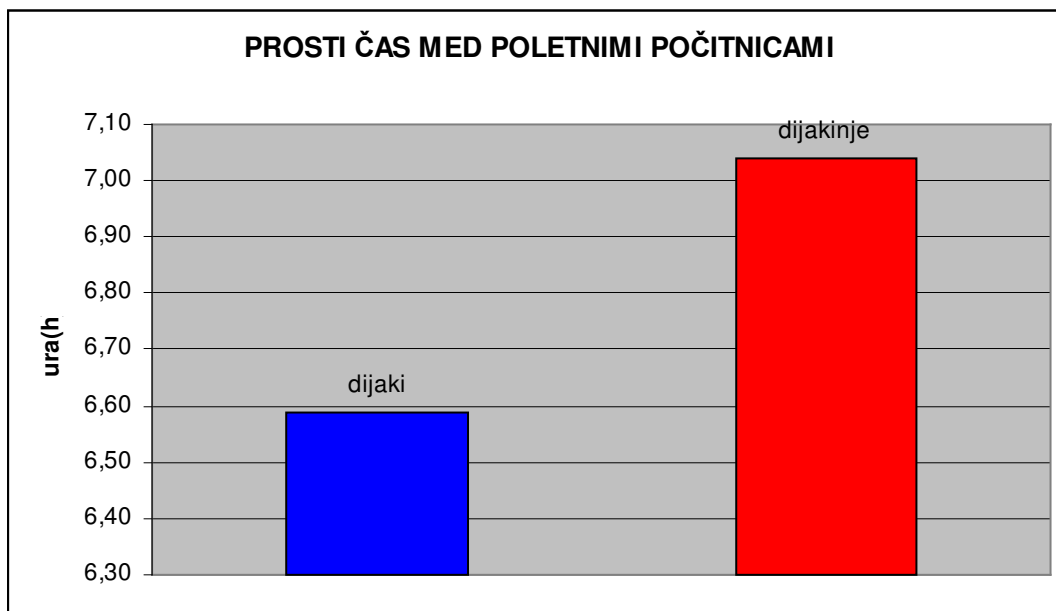
Kasneje so vstajale dijakinje v povprečju deset minut pred deseto uro zjutraj, dijaki pa približno petnajst minut pred deseto uro zjutraj. Rezultati sovpadajo z Jurakovo raziskavo (2001), kjer polovica dijakov v povprečju vstaja med deveto in deseto uro.

Graf 9: Dnevne delovne obveznosti med poletnimi počitnicami



Graf 9 prikazuje število ur delovnih obveznosti na dan, ki so jih opravljali dijaki ter dijakinje med poletnimi počitnicami. Diakinje so namenile več časa dnevnim delovnim obveznostim kot pa dijaki in sicer v povprečju pet ur dnevno.

Graf 10: Prosti čas med poletnimi počitnicami



Graf 10 prikazuje prosti čas dijakov ter dijakinj med poletnimi počitnicami. Diakinje so imele med poletnimi počitnicami več prostega časa. V povprečju sedem ur na dan, dijaki pa le pol ure manj.

Preglednica 1: Različne dejavnosti dijakov in dijakinj med poletnimi počitnicami

DEJAVNOSTI MED POLETNIMI POČITNICAMI	SPOL	POVPREČNO PORABLJEN ČAS V URAH (h)
video ali računalniške igrice	dijaki	84,52
	dijakinje	39,54
	Skupno povp.	62,03
TV, videokasete ali DVD	dijaki	112,85
	dijakinje	132,28
	Skupno povp.	122,56
internet	dijaki	80,02
	dijakinje	63,39
	Skupno povp.	71,70
druge dejavnosti na računalniku	dijaki	50,56
	dijakinje	39,98
	Skupno povp.	45,27
pogovori po telefonu in pošiljanje SMS-ov	dijaki	32,92
	dijakinje	45,25
	Skupno povp.	39,08
druženje s prijatelji	dijaki	258,02
	dijakinje	250,61
	Skupno povp.	254,31
poslušanje glasbe	dijaki	129,30
	dijakinje	157,72
	Skupno povp.	143,51
branje	dijaki	21,12
	dijakinje	54,20
	Skupno povp.	37,66

Preglednica 1 prikazuje podatke o tem, kako se dijaki in dijakinje ukvarjajo med poletnimi počitnicami z različnimi dejavnostmi. Na prvem mestu je tako pri dijakih kot pri dijakinjah druženje s prijatelji, za kar porabijo dnevno kar osem ur in pol. Dijaki poslušajo glasbo na dan v povprečju ene ure, dijakinje pa eno uro in pol. Za gledanje televizije, videokaset ali dvd-jev porabijo dijakinje povprečno na dan eno uro in deset minut, dijaki pa 20 minut manj. Več kot eno uro na dan v povprečju igrajo dijaki video ali računalniške igrice, dijakinje pa le 40 minut. Podobne rezultate je dobil tudi Jurak v svoji raziskavi (2001), kjer je ugotovil, da se skoraj 60% srednješolk sploh ne ukvarja z računalniškimi dejavnostmi, medtem ko so fantje bolj zainteresirani za

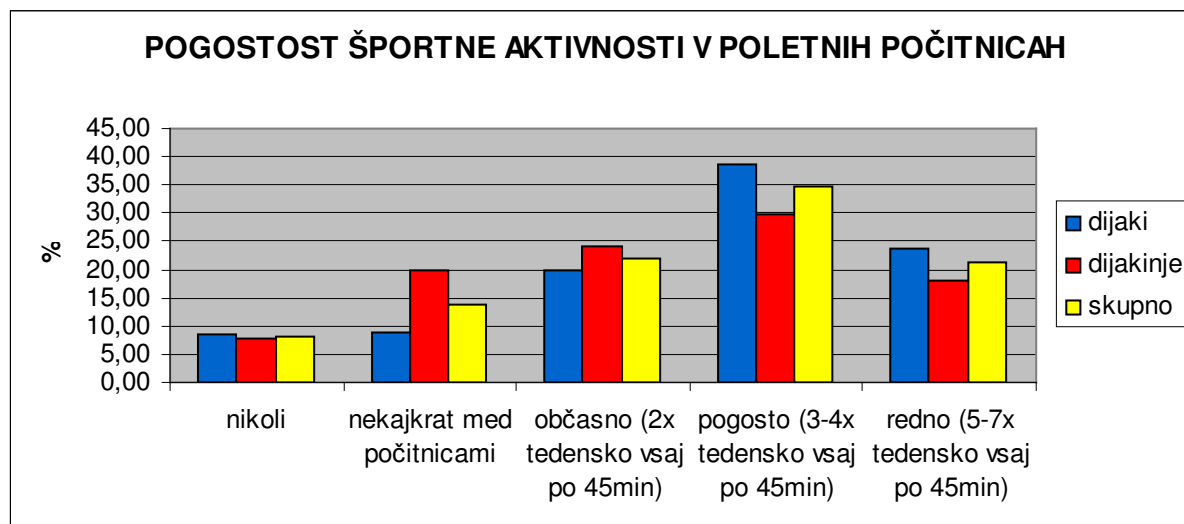
tovrstno dejavnost. Tudi uporaba interneta nakazuje, da dijaki raje brskajo po spletu v povprečju ene ure in dvajset minut na dan kakor pa dijakinje, ki v povprečju uporabljajo internet 20 minut manj na dan. Za pogovore po telefonu in pošiljanje sms sporočil porabijo dijaki v povprečju pol ure na dan, dijakinje pa govorijo in pošiljajo sporočila v povprečju na dan 45 minut. Dijakinje med poletnimi počitnicami rade berejo in sicer v povprečju na dan 55 minut, medtem ko dijaki za prebiranje knjig porabijo v povprečju le 20 minut na dan.

Pri zdravniku med poletnimi počitnicami

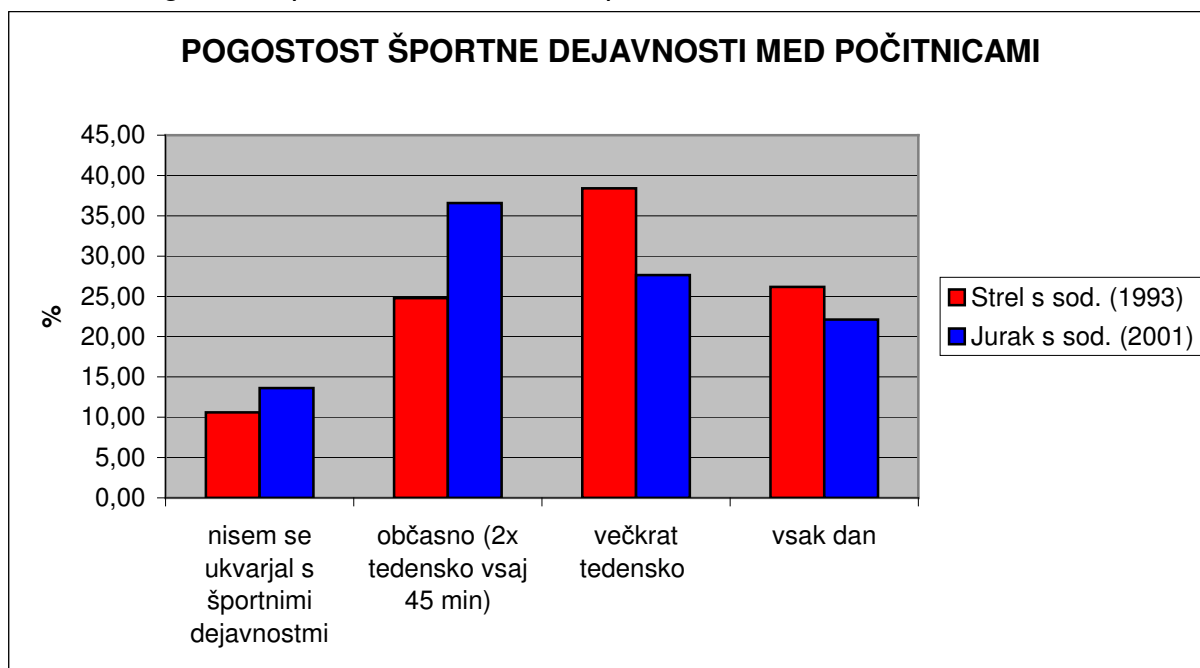
Med poletnimi počitnicami je bilo več dijakov, ki so obiskali zdravnika in sicer znaša vrednost 0,60, pri dijakinjah pa 0,46. Takšen rezultat je bilo za pričakovati, saj so fantje med poletnimi počitnicami športno dejavnejši od deklet in imajo večji rizik za nastanek poškodb.

6.3. Značilnosti športne dejavnosti dijakov med poletnimi počitnicami

Graf 11: Pogostost športne aktivnosti v poletnih počitnicah



Graf 12: Pogostost športne aktivnosti med počitnicami

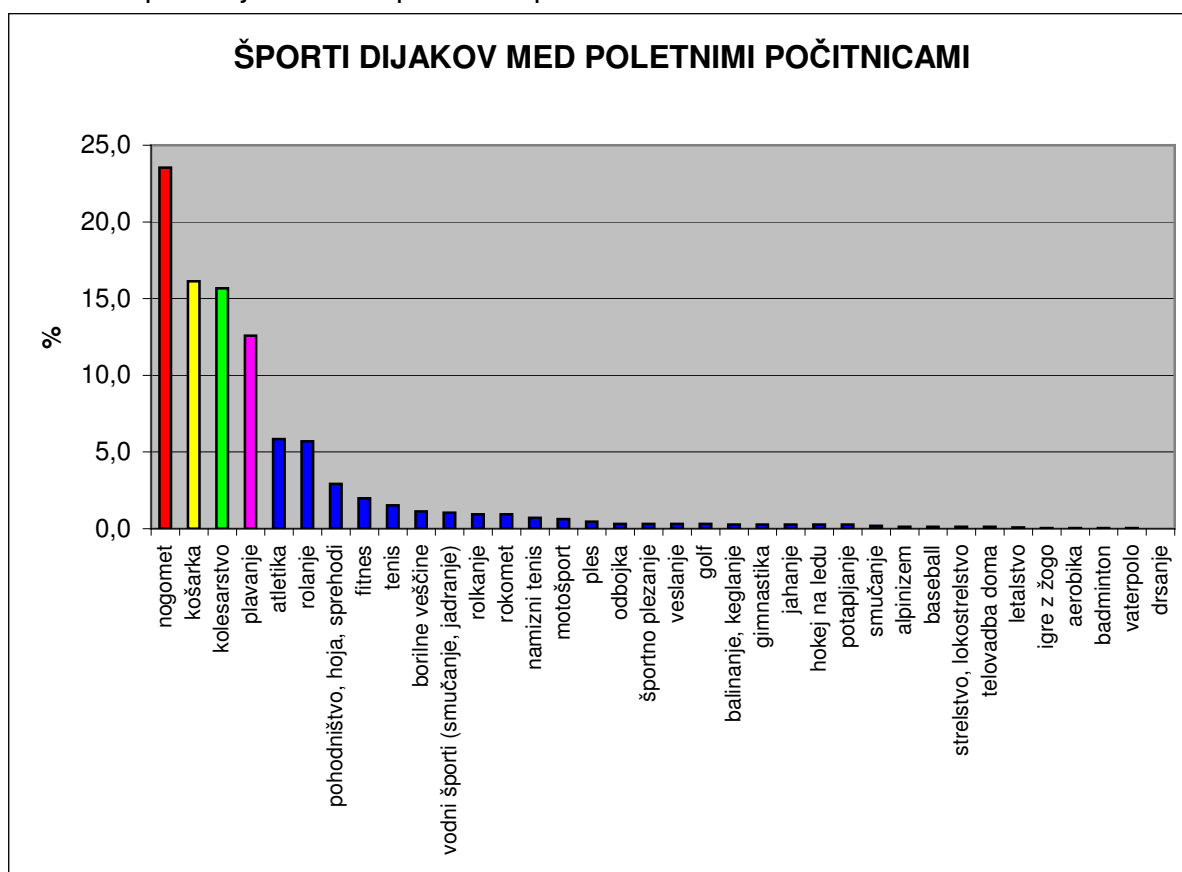


Graf 11 prikazuje odstotek dijakov, ki so se med poletnimi počitnicami ukvarjali s športno aktivnostjo glede na pogostost. Izbirali so med petimi kategorijami: nikoli, nekajkrat med počitnicami, občasno (2x tedensko vsaj po 45 minut), pogosto (3-4x tedensko vsaj po 45 minut), redno (5-7x tedensko vsaj po 45 minut). Ugotovili smo, da obstajajo statistično značilne razlike med dijaki in dijakinjami v pogostosti športne aktivnosti med poletnimi počitnicami ($p=0,000$). Rezultati so pokazali, da 8,58 odstotkov dijakov in 7,95 odstotkov dijakinj ter skupno 8,29 odstotkov ni bilo nikoli športno aktivnih med poletnimi počitnicami. 8,82 odstotkov dijakov in natanko 20 odstotkov dijakinj ter skupno 13,94 odstotkov se je s športno aktivnostjo ukvarjalo le nekajkrat med poletnimi počitnicami. 19,95 odstotkov dijakov in 24,11 odstotkov dijakinj ter skupno 21,86 odstotkov je bilo občasno športno aktivnih med poletnimi počitnicami. Največ dijakov, kar 38,75 odstotkov dijakov jih je odgovorilo, da so pogosto športno aktivni med poletnimi počitnicami, kar pomeni, 3-4x tedensko vsaj po 45 minut. Pri dijakinjah pa je ta vrednost precej manjša in sicer 29,86 odstotkov, skupno za dijake in dijakinje pa znaša 34,67 odstotkov. 23,90 odstotkov dijakov ter 18,08 odstotkov dijakinj ter skupno 21,23 odstotkov pa se je med poletnimi počitnicami redno-skoraj vsak dan po 45 minut ukvarjalo s športno aktivnostjo.

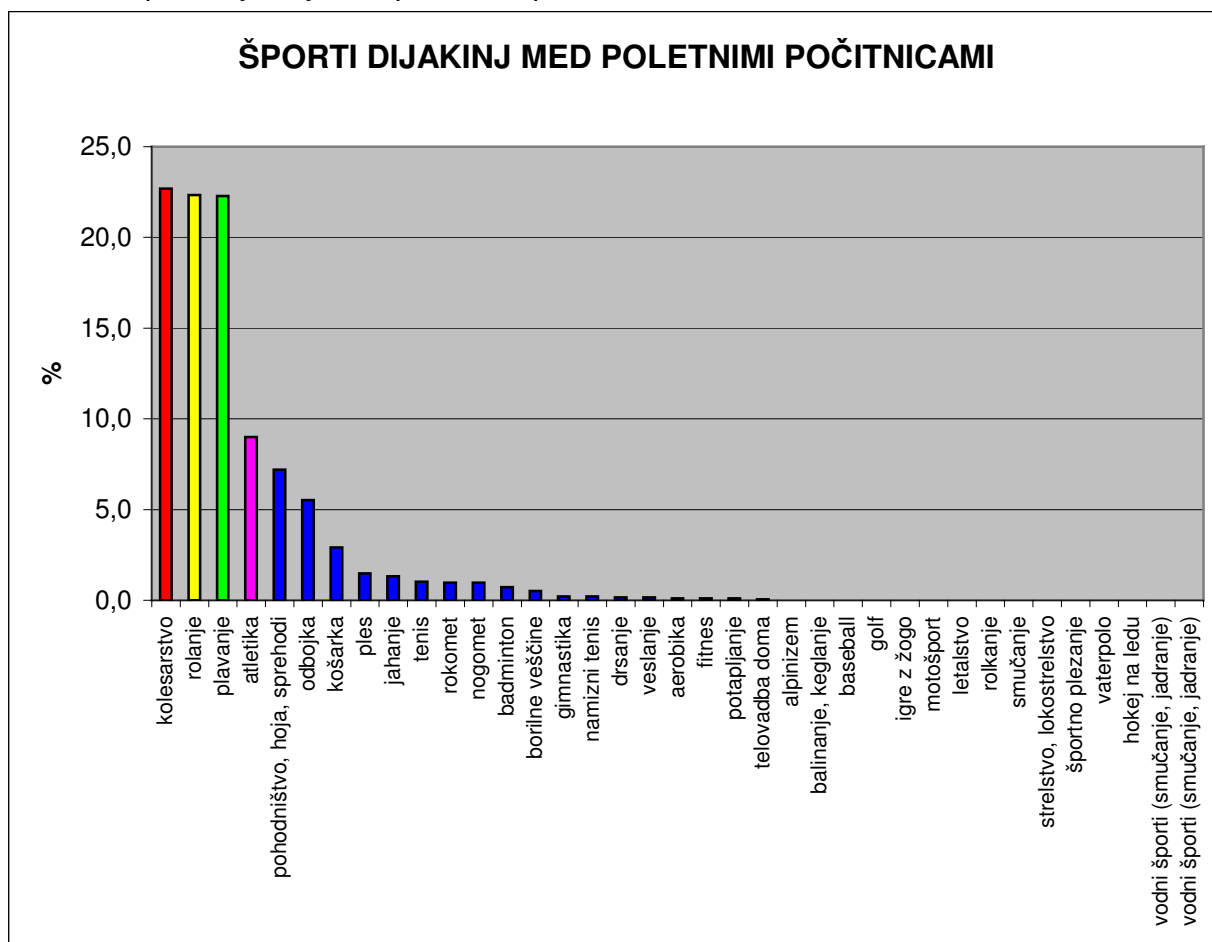
V primerjavi z raziskavo na Finskem, kjer so preučevali telesno aktivnost in udeležbo v športu med leti 1980, 1983, 1986 in 1989 od tretjega leta starosti do sedemindvajsetega leta, so rezultati pokazali, da je kar 85 odstotkov deklet in 90 odstotkov dečkov športno aktivnih vsaj 1x na teden. Ta podatek nam pove, da se fantje in dekleta na Finskem bistveno bolj športno aktivni kot fantje in dekleta v

Sloveniji. Rezultati raziskave Juraka in sodelavcev iz leta 2001 ter Strela in sod. (1993) (graf 12) kažejo na nekatera odstopanja. Po podatkih Juraka in sod. (2001) je bilo največ dijakov (36,60%) občasno aktivnih med poletnimi počitnicami, kar kaže na povečanje športne dejavnosti glede na rezultate Strela in sod. (1993), ko je bilo občasno aktivnih srednješolcev le 24, 79%. Zmanjšuje pa se delež pogosto in vsak dan športno aktivnih dijakov; po Strelovih izsledkih s sod (1993) je bilo pogosto aktivnih kar 38, 42% dijakov, rezultati Jurakove raziskave s sod. pa kažejo na kar 10% padec (27,65% pogosto aktivnih). Po podatkih raziskav Juraka idr. (2003), Strela, Kovačeve in Juraka (2004) se delež srednješolcev, ki se med poletnimi počitnicami ne ukvarjajo z športnimi aktivnostmi, povečuje. Karpljuk in sodelavci (2005/06 in 2006/07) ugotavljajo, da je športno neaktivnih 10,6% dijakov, kar pomeni, da se ta vrednost zvišuje. Ugotavljajo tudi, da so dijaki v prostem času najpogosteje 2-krat tedensko športno dejavni (26,2%). Ta vrednost v primerjavi z našimi podatki narašča.

Graf 13: Športi dijakov med poletnimi počitnicami



Graf 14: Športi dijakinj med poletnimi počitnicami



Ukvarjanje s športi dijakov in dijakinj smo izračunali z ponderiranjem prve (x3), druge (x2) in tretje (x1) izbire. Tako smo dobili bolj merodajno izbiro, ki smo jo grafično prikazali.

Grafa 13 in 14 prikazujeta najbolj priljubljene športe dijakov ter dijakinj s katerimi so se ukvarjali med poletnimi počitnicami. Rezultati so pokazali statistično značilno povezavo ($p=0,000$). Nogomet je pri dijakih najpogostejši šport med poletnimi počitnicami in sicer se je z njim ukvarjalo 23,5 odstotkov vseh anketiranih dijakov. Pri dijakinjah je na prvem mestu kolesarjenje z 22,7 odstotki, tik za njim pa si delita drugo mesto plavanje in rolanje, s katerima se je ukvarjalo 22,3 odstotkov dijakinj. Pri dijakih je na drugem mestu košarka z 16,1 odstotkom, tik za njo pa kolesarstvo z 15,7 odstotki. 9 odstotkov dijakinj se je med poletnimi počitnicami ukvarjalo z atletiko, 7,2 odstotka dijakinj pa s pohodništvom, hojo ter sprehodi. Pri dijakih je ta vrednost precej nižja in sicer le 2,9 odstotka dijakov. Pri dijakih je na četrtem mestu plavanje z 12,6 odstotki dijakov, nato atletika, s katero se je ukvarjalo 5,8 odstotkov dijakov. 5,7 odstotkov dijakov je med poletnimi počitnicami rolalo, točno 5 odstotkov dijakov pa igralo odbojko, medtem ko je pri dijakinjah ta odstotek malo višji in sicer 5,5 odstotkov dijakinj. S košarko se je med poletnimi počitnicami ukvarjalo le 2,9 odstotka dijakinj, medtem ko je pri dijakih košarka drugi najpogostejši šport, s katerim

so se ukvarjali med poletnimi počitnicami. Pri vseh ostali športih kot so aerobika, alpinizem, badminton, keglanje, baseball, borilne veščine, drsanje, fitnes, gimnastika, golf, jahanje, hokej na ledu, igre z žogo, letalstvo, motošport, namizni tenis, ples rokomet, rokanje, smučanje, strelstvo, športno plezanje, telovadba doma, tenis, vaterpolo, veslanje in vodni športi so razlike med dijaki in dijakinjami minimalne, zato ne bodo posebej omenjene oziroma obrazložene.

V primerjavi s finsko raziskavo prevladuje nogomet pri slovenskih dijakih kot tudi pri finskih mladostnikih, medtem ko se finska dekleta vse bolj navdušujejo za nogomet in jahanje, slovenske dijakinje pa najraje kolesarijo, rolajo in plavajo. Podatki sovpadajo z rezultati raziskave Juraka, Kovačeve ter Strela iz leta 2005, ki je preučevala prostočasno športno dejavnost mladih. Ugotovili so, da so fantje bolj športno dejavni in izbirajo več ekipnih športnih iger (nogomet), medtem ko imajo dekleta raje individualne športe, kjer je manj medsebojnih stikov in ki zahtevajo manjši obseg mišičnega naprežanja.

Preglednica 2: Trend ukvarjanja srednješolcev s športnimi dejavnostmi

šport	Strel in sod. (1993) (%)	Jurak in sod. (2001) (%)	Naše ugotovitve (%)	trend
plavanje	26,0	15,5	34,9	▲
nogomet	11,9	10,1	24,5	▲
kolesarjenje	18,8	18,3	38,4	▲
rolanje		7,1	28,0	▲
košarka	10,3	10,9	19,0	▲
atletika	6,3	8,7	14,8	▲
odbojka	3,6	9,1	5,08	▼
rokomet	1,1	1,2	1,9	▲
tenis	9,1	3,5	2,5	▼
planinstvo, pohodništvo	1,0	5,5	10,1	▲

Primerjava odgovorov naše raziskave s primerjavo Strela in sod. (1993) ter Juraka in sod. (2001), kaže na nekatere spremembe v izbiri športnih dejavnosti srednješolcev. Zadnji stolpec prikazuje, kako se giba trend posameznega športa.

Plavanje kot najpogostejšo športno aktivnost je zamenjalo, kolesarjenje. Enako je ugotovil Jurak (2001), ki predvideva, da je vzrok za to v manjšem letovanju družin na

morju in ker mladi vedno manj časa poletnih počitnic preživijo s starši oz. svoj oddih ob morju načrtujejo z drugimi, nešportnimi interesi. Tudi tenis, kot ugotavlja Jurak (2001) nazaduje, zato lahko potrdimo, da zanimanje za to športno dejavnost čedalje bolj pada. Trend povišanja zanimanja lahko opazimo pri nogometu, rolanju, košarki, atletiki ter pohodništvu. Ker je nogomet trenutno najbolj odmeven šport, sklepamo, da je zaradi tega postal tudi najbolj popularen kot športna zvrst med mladimi. Prav tako rolanje, saj se je ta dejavnost s trendom športne industrije v zadnjem času zelo razmahnila. Za zvišan porast pohodništva, planinstva domnevamo, da vzrok tiči v mladini, predvsem pri ženskem spolu zaradi telesnega izgleda. Zanimanje za odbojko nepričakovano pada, sklepamo, da je za to krivo porast nogometa ali pa trend izbiranja športov mladostnikov, ki so dandanes čedalje bolj netradicionalni kot so deskanje na snegu, deskanje in rolanje (Jurak, 2001).

Preglednica 3: Poškodbe med poletnimi počitnicami

POŠKODBE	DIJAKI		DIJAKINJE		DIJAKI IN DIJAKINJE	
	št. dijakov	(%)	št. dijakinj	(%)	število	(%)
<i>nisem se poškodoval</i>	353	81,52	336	92,31	689	86,45
<i>poškodoval sem se pri športu</i>	57	13,16	17	4,67	74	9,28
<i>poškodoval sem se drugje</i>	23	5,31	11	3,02	34	4,27
SKUPAJ:	433	100,00	364,00	100,00	797,00	100,00

Preglednica 3 prikazuje odstotek dijakov, dijakinj in skupno, ki se med poletnimi počitnicami niso poškodovali ali so se poškodovali pri športu ali pa so se poškodovali drugje. Rezultati so pokazali, da so dijaki utrpeli več poškodb od dijakinj, čeprav je bilo le-teh malo. Ti podatki so bili pričakovani, glede na to, da so dijaki športno aktivnejši med poletnimi počitnicami. 81,52 odstotkov dijakov in 92,31 odstotkov dijakinj ter skupno 86,45 odstotkov se med poletnimi počitnicami ni poškodovalo. 13,16 odstotkov dijakov in 4,67 odstotkov dijakinj ter skupno 9,28 odstotkov se je med poletnimi počitnicami poškodovalo. 5,31 odstotkov dijakov in 3,02 odstotka dijakinj ter skupno 4,27 odstotkov pa se je med poletnimi počitnicami poškodovalo drugje.

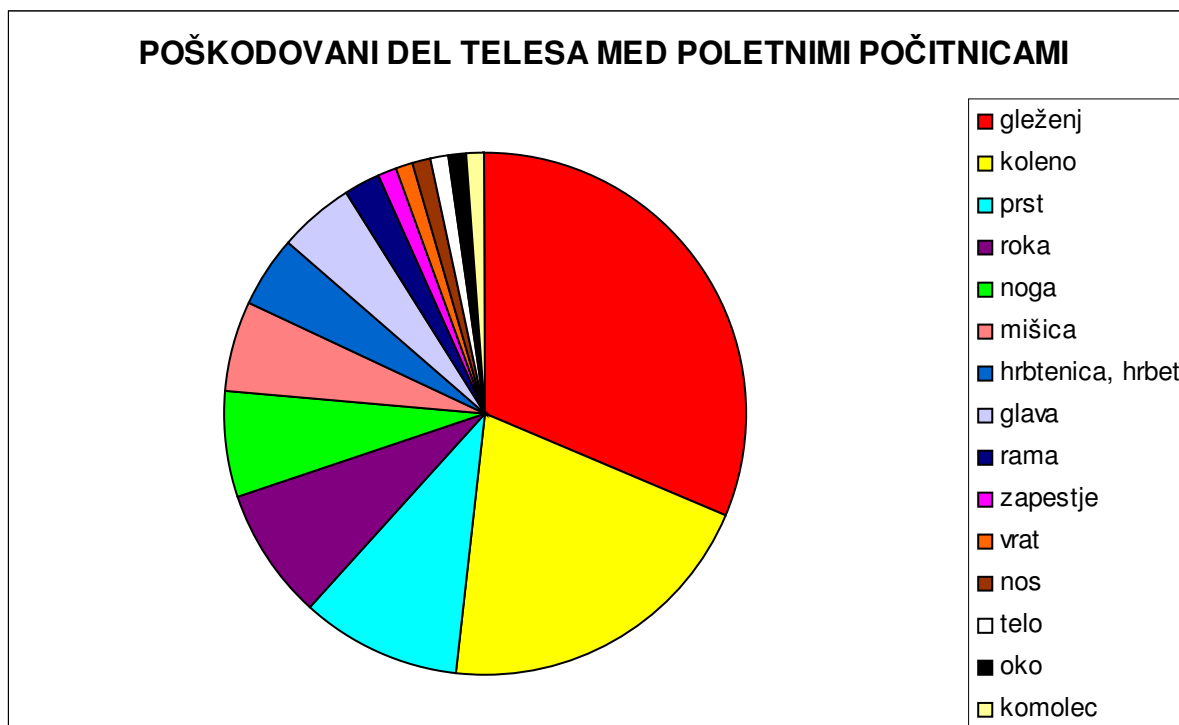
V raziskavi "Športne poškodbe v osnovni in srednjih šolah" Karpljuk in sodelavci (2007) ugotavljajo, da se je v preteklem šolskem letu poškodovalo več merjencev v prostem času kot pa pri športni vzgoji tako v osnovni kot v srednji šoli. Po njihovih rezultatih se v prostem času ni poškodovalo 72,6 odstotkov dijakov, kar je za več kot 10 odstotkov manj kot pri naših ugotovitvah. Po tem lahko sklepamo, da se odstotek srednješolcev, ki se med počitnicami niso poškodovali, znižuje.

Preglednica 4: Vrsta poškodbe med poletnimi počitnicami

VRSTA POŠKODBE MED POLETNIMI POČITNICAMI						
šport	DIJAKI		DIJAKINJE		SKUPAJ DIJAKI IN DIJAKINJE	
Poškodba	št. dijakov	dijaki (%)	št.dijakinj	dijakinje (%)	število	SKUPNO (%)
<i>zvin</i>	23	32,39	8	33,33	31	32,63
<i>udarec</i>	18	25,35	5	20,83	23	24,21
<i>nateg</i>	10	14,08	3	12,50	13	13,68
<i>rana</i>	9	12,68	5	20,83	14	14,74
<i>zlom</i>	8	11,27	1	4,17	9	9,47
<i>izpah</i>	2	2,82	2	8,33	4	4,21
<i>opeklina</i>	1	1,41	0	0,00	1	1,05
SKUPAJ:	71	100,00	24,00	100,00	95,00	100,00

Preglednica 4 prikazuje vrsto poškodbe, ki je bila najpogostejša med poletnimi počitnicami. Največ je bilo zvinov med dijaki in dijakinjami, skupno kar 32,63 odstotkov. To je bilo pričakovano, saj so poškodbe gležnja najpogostejše pri ekipnih športih kot so nogomet in košarka, ki ju dijaki navajajo kot najbolj priljubljena športa med poletnimi počitnicami. Najmanj pa je bilo opeklin (1,05%). Na drugem mestu je bil udarec, kjer se je poškodovalo 24,21 odstotkov dijakov in dijakinj. Več poškodb so utrpeli dijaki, ker je pri ekipnih športih več medsebojnih stikov. Minimalna razlika je med rano in nategom v razmerju 14,74 odstotkov :13,68 odstotkov dijakov in dijakinj. 4,21 odstotki dijakov pa se je med poletnimi počitnicami poškodovalo na račun izpaha.

Graf 15: Poškodovani del telesa med poletnimi počitnicami



Graf 15 prikazuje poškodovane dele telesa med poletnimi počitnicami. Med najpogostejše poškodovane dele telesa spada gleženj. Gleženj si je poškodovalo kar 32 odstotkov dijakov in dijakinj. 21 odstotkov dijakov in dijakinj si je med poletnimi počitnicami poškodovalo koleno, 10 odstotkov dijakov in dijakinj pa prst, kateremu sledi poškodba roke z 8 odstotki in takoj za njim poškodba noge z 7 odstotki vseh dijakov in dijakinj. 6 odstotkov vseh anketiranih si je med poletnimi počitnicami poškodovalo mišico, 4 odstotke pa hrbtenico in glavo. Med najmanj pogoste spadajo poškodba zapestja, vratu, nosu, telesa, očesa in komolca v samo 1 odstotku.

Karpljuk idr. (2007) ugotavljajo, da si dijaki v prostem času pri športni aktivnosti najpogosteje poškodujejo spodnji ud in sicer koleno (7,6%), skočni sklep je po pogostosti šele na četrtem mestu z 0,9 odstotki. Sledi poškodba zgornjega uda, glave ter prsnega koša.

Preglednica 5: Športi, pri katerem so se dijaki in dijakinje poškodovali med poletnimi počitnicami

ŠPORT	DIJAKI		DIJAKINJE		SKUPAJ DIJAKI IN DIJAKINJE	
	št. dijakov	(%)	št. dijakinj	(%)	število	(%)
<i>atletika</i>	3	5,08	2	11,11	5	6,49
<i>ples</i>	1	1,69	1	5,56	2	2,60
<i>košarka</i>	12	20,34	0	0,00	12	15,58
<i>odbojka</i>	1	1,69	5	27,78	6	7,79
<i>rokomet</i>	1	1,69	0	0,00	1	1,30
<i>nogomet</i>	21	35,59	1	5,56	22	28,57
<i>kolesarstvo</i>	9	15,25	2	11,11	11	14,29
<i>smučanje</i>	0	0,00	1	5,56	1	1,30
<i>plavanje</i>	1	1,69	0	0,00	1	1,30
<i>tenis</i>	1	1,69	0	0,00	1	1,30
<i>rolanje</i>	1	1,69	3	16,67	4	5,19
<i>rolkanje</i>	3	5,08	0	0,00	3	3,90
<i>borilne veščine</i>	2	3,39	1	5,56	3	3,90
<i>jahanje</i>	0	0,00	1	5,56	1	1,30
<i>motošport</i>	3	5,08	1	5,56	4	5,19
SKUPAJ:	59	100,00	18,00	100,00	77,00	100,00

Preglednica 5 prikazuje podatke, pri katerih športih so se med poletnimi počitnicami najpogosteje poškodovali dijaki ter dijakinje. Iz preglednice je razvidno, da se je največ dijakov poškodovalo pri nogometu (35,59%) in košarki(20,34%), dijakinje pa pri igranju odbojke (27,78%). Ker so to ekipni športi, prihaja do medsebojnega kontakta med igralci, zato je tudi večje tveganje za nastanek poškodb. Prav tako pri teh športih (razen odbojke) ni dodatne opreme, ki bi igralce ščitila pred nezaželenimi poškodbami. Športi, pri katerih se dijakinje niso poškodovale pa so: košarka, rokomet, plavanje, tenis ter rolkanje. Ker dekleta niso tako agresivna kot fantje in že po naravi bolj nežna, utrpijo manj poškodb od fantov.

Ti podatki sovpadajo z rezultati raziskave Juraka (2001), ki je prav tako ugotovil, da se največ dijakov poškoduje pri nogometu, košarki ter kolesarjenju. Tudi Karpljuk idr. (2007) ugotavljajo, da se največ poškodb v prostem času zgodi pri skupinskih športih in sicer pri nogometu (8,1%), sledi košarka (7,1%) odstotka poškodb ter odbojka (4,0%) poškodb. Pri individualnih športih pa so največ poškodb ugotovili pri rolanju (6,6%) in kolesarjenju (6,2%).

6.4. Analiza razlik po spolu med poletnimi počitnicami

Pri analizi spremenljivk med spoloma smo ugotovili nekatere statistično značilne razlike med spoloma. Razlike so nastale pri naslednjih vprašanjih:

1. "Koliko dni med poletnimi počitnicami si bil doma, vendar si obiskoval tečaj, vadbo...?" ($p=0,183$). Dijaki so v povprečju 28 dni doma obiskovali tečaj ali organizirano vadbo, dijakinje pa v povprečju 24 dni, kar sovpada tudi z analizo, da so dijaki več ur športno aktivni na teden od dijakinj.

2. "Koliko dni med poletnimi počitnicami si bil doma in nisi bil vključen v nobene dejavnosti?" ($p=0,032$) Dijakinje so bile med poletnimi počitnicami več dni (34) doma in niso bile vključene v nobene dejavnosti od dijakov (29 dni).

3. "Koliko ur si bil športno aktiven na teden med poletnimi počitnicami?" ($p=0,000$) Dijaki so bili športno aktivni na teden v povprečju 11 ur, dijakinje pa 9 ur. Da so fantje bolj športno dejavni ugotavlja tudi Jurak idr. (2003).

4. "Ob kateri uri si v poletnih počitnicah običajno hodil spat?" ($p=0,010$) Dijakinje so v povprečju pol ure prej hodile spat od dijakov, podobne rezultate je dobil tudi Jurak (2001).

5. "Koliko ur različnih delovnih obveznosti si imel med poletnimi počitnicami na dan?" ($p=0,004$) Dijakinje imajo v povprečju pol ure več delovnih obveznosti na dan kakor pa dijaki.

6. "Povprečno koliko časa na dan si med počitnicami igral video ali računalniške igrice?" ($p=0,000$) Fantje imajo večji interes za igranje računalniških igric, saj za tovrstno dejavnost v povprečju na dan porabijo skoraj uro in pol, medtem ko dijakinje le 40 minut na dan. Podobno ugotavlja tudi Jurak (2001), da se 60% dijakinj med poletnimi počitnicami sploh ne ukvarja z računalniškimi dejavnostmi.

7. "Povprečno koliko časa na dan si med počitnicami gledal TV, videokasete ali DVD?" ($p=0,000$) Dijakinje gledajo televizijo v povprečju dobre ure, dijaki pa 20 minut manj, kar je presenetljivo, saj Jurak (2001) v svoji raziskavi ne ugotavlja razlik med spoloma v gledanju televizije.

8. "Povprečno koliko časa na dan si med počitnicami opravljal druge dejavnosti na računalniku?" ($p=0,029$) Dijaki so v povprečju 10 minut dalj porabili za druge dejavnosti na računalniku kot dijakinje.

9. "Povprečno koliko časa na dan si se med počitnicami pogovarjal po telefonu in pošiljal SMS? " ($p=0,000$) Dijakinje so se dalj pogovarjale po telefonu in več čas pošiljale sms-e na dan (povprečno 45 minut) od dijakov, ki so za to porabili dobre pol ure.

10. "Povprečno koliko časa na dan si se med počitnicami poslušal glasbo?" ($p=0,000$) Dijakinje so med poletnimi počitnicami v povprečju na dan poslušale glasbo kar 2 uri in pol, dijaki pa slabe pol ure manj na dan.

11. "Povprečno koliko časa na dan si se med počitnicami bral?" ($p=0,000$) Dijaki so med poletnimi počitnicami na dan brali v povprečju le 20 minut, medtem ko dijakinje skoraj celo uro.

12. "Povprečno koliko časa na dan porabiš med šolskim letom za učenje in šolsko delo?" ($p=0,000$) Dijakinje med poletnimi počitnicami v povprečju porabijo več ur na dan (4h) za učenje in šolsko delo kakor pa dijaki, ki za šolske obveznosti dnevno porabijo 3 ure.

13. "Koliko ur si športno aktiven(-a) na teden brez ur športne vzgoje?" ($p=0,000$) Dijaki so športno aktivni na teden brez ur športne vzgoje v povprečju 5 ur in pol, dijakinje pa 1 uro manj.

6.5. Analiza glede na vrsto izobraževalnega programa

Po podatkih raziskave, ki smo jo opravili, nismo ugotovili statistično značilne povezave glede na vrsto izobraževalnega programa spola in starosti tako pri fantih ($p= 0,666$), kot dekletih ($p=0,486$). Vendar pa so avtorji raziskave Kovač, Leskošek in Strel, ki je potekala v šolskem letu 2004/05 v okviru meritev za podatkovno zbirko Športnovzgojnega kartona, ugotovili precejšnje razlike med spoloma, pa tudi med programi in različnimi starostmi dijakov. Z analizo so odkrili, da dijaki in dijakinje gimnazij tako v telesnih kot gibalnih značilnostih presegajo svoje sovrstnike na tehničnih in poklicnih programih. Kot vzrok za nastale razlike navajajo zmanjševanje števila ur športne vzgoje v poklicnih šolah.

6.6. Povezave med izbranimi spremenljivkami

6.6.1. Povezava pogostosti športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in učnim uspehom v preteklem šolskem letu

Z analizo med tema dvema spremenljivkama je bilo ugotovljeno, da ni povezav ($p=0,074$) med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami ter učnim uspehom v preteklem šolskem letu. Ta podatek zelo preseneča, saj so v preteklih raziskavah ugotovili povezanost med omenjenima spremenljivkama. Teoretična izhodišča raziskave (Zalokar Divjak, 2005) je pokazala pomen gibanja kot enega izmed načinov za doseganje visokih učnih rezultatov. Športna aktivnost vpliva na nekatere notranje dejavnike učne uspešnost, kar pomeni da šport kot zunanji dejavnik pri posamezniku oblikuje osebnostne lastnosti, ki so odločilne za visok učni uspeh (Zalokar Divjak, 2005). V raziskavi z naslovom Družinski odnosi, stališča do družbenih norm in izraba prostega časa srednješolcev mestne občine Koper, dr. med., spec. soc. med., Marina Sučić Vuković s sodelavci (2004) ugotavlja nekoliko boljši učni uspeh v skupini anketirancev, ki se v prostem času pogosto ukvarjajo s športom in/ali drugimi konjički (15,7% z nezadovoljivim učnim uspehom) kot v skupini anketiranih dijakov, ki niso ali so redko športno aktivni v prostem času (25,4% z nezadovoljivim učnim uspehom) (po www.zdravomesto.org/). Tudi Jurak (2003) je ugotovil statistično značilno povezanost med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in učnim uspehom v preteklem šolskem letu in sicer navaja, da imajo dijaki, ki se pogosto ukvarjajo s športom, boljši učni uspeh.

6.6.2. Povezava med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in stopnjo izobrazbe staršev.

Z analizo je bilo ugotovljeno, da obstaja povezava med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in stopnjo izobrazbe očeta, vendar na meji ($p= 0,042$), pri materi pa ($p= 0,009$). Tudi številni drugi avtorji (Crespo, Ainsworth, Keteyian, Heath, & Smit, 1999; Jurak et al., 2003; Jurak, 2006; La Torre et al., 2006; Lowry, Kann, Collins, & Kolbe, 1996; Woodfield et al., 2002) ugotavljajo, da na količino pristočasne gibalne dejavnosti pomembno vpliva predvsem stopnja izobrazbe staršev.

6.6.3. Povezava med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in pogostostjo ukvarjanja staršev s športom

Z analizo smo ugotovili, da ni statistično značilne povezave med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in pogostostjo ukvarjanja staršev (oče; $p=0,095$, mater; $p=0,248$) s športom, kar je zopet presenetljivo, saj so prejšnje raziskave vedno ugotovile povezanost. Tako Doupona (1996), Strel idr. (2004) ugotavljajo, da športna aktivnost mater najbolj vpliva na športno dejavnost njihovih otrok. Doupona (1996) navaja tudi, da imajo ženske v Sloveniji dominanten vpliv na oblikovanje družinskega vzorca športne aktivnosti. Na šport otrok in mladine, verjetno tudi na izrabo prostega časa, pomembno vpliva razvoj ženskega športa (povzeto po Kovač idr., 2007).

6.6.4. Povezava med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in subjektivno oceno razvrščanja staršev na socialni lestvici

Ugotovljeno je bilo, da ni statistično značilne povezave med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in subjektivno oceno razvrščanja matere na socialni lestvici ($p=0,323$), pri očetih pa je ta povezava značilna ($p=0,019$). To je možno razložiti z dvema domnevama:

1. Očetje drugače dojemajo socialni status kot pa matere
2. Število mater (526) je višje od števila očetov (486), kar bi lahko pomenilo, da je kar nekaj mater tudi samohranilk. Matere samohranilke se razvrščajo v nižji socialni status kot pa tiste, kjer k dohodkom prispevata oba starša.

Ta ugotovitev je v nasprotju z ugotovitvami nekaterih drugih avtorjev (Doupona, 1996; Jurak idr., 2001; Kovač, 2006; Kovač, Starc in Doupona Topič, 2005; Strel idr., 2004), ki navajajo, da imajo na športno udejstvovanje otrok največji vpliv izobrazbeni in kulturni status staršev, ekonomski položaj družine ter športna dejavnost staršev (povzeto po Kovač idr., 2007).

6.6.5. Povezava med športno aktivnostjo dijakov med poletnimi počitnicami in prostočasnimi dejavnostmi dijakov med poletnimi počitnicami

Z analizo spremenljivk je bilo ugotovljeno, da obstaja statistično značilna povezava med športno aktivnostjo dijakov med poletnimi počitnicami ter igranjem video ali računalniških igranic ($p=0,012$). To je v skladju z Jurakovo raziskavo iz leta 2001, kjer je

ugotovil pozitivno povezanost med omenjenima spremenljivkama, vendar kot navaja ni neposredne povezave med računalnikom in športnim udejstvovanjem, pač pa na ukvarjanje z obema dejavnostima vpliva izobrazba staršev. Statistično značilne povezave nismo ugotovili med športno aktivnostjo dijakov med poletnimi počitnicami ter gledanjem televizije, videokaset in dvd-jev ($p=0,790$). Jurak (2001) ugotavlja nasprotno in sicer manj pogosto se ukvarjajo s športno aktivnostjo dijaki, ki več gledajo televizijo in dalj spi. Povezave ni bilo tudi med športno aktivnostjo dijakov med poletnimi počitnicami in uporabo interneta ($p=0,202$), med športno aktivnostjo dijakov med poletnimi počitnicami in opravljanjem drugih dejavnosti na računalniku ($p=0,146$), med športno aktivnostjo dijakov med poletnimi počitnicami in pogovorov po telefonu ter pošiljanjem sms-ov ($p=0,07$), med športno aktivnostjo dijakov med poletnimi počitnicami in druženjem s prijatelji ($p=0,586$) ter med športno aktivnostjo dijakov med poletnimi počitnicami in poslušanjem glasbe ($p=0,045$). Predhodnje raziskave nekaterih avtorjev (Smith, 1999; Anderssen in Wold, 1992) pa kažejo, da imajo vrstniki v obdobju adolescence posebno vlogo, saj je ukvarjanje s športom v družbi zabavnejše. Presenetljivo je bila ugotovljena statistično značilna povezava med športno aktivnostjo dijakov med poletnimi počitnicami in branjem knjig med poletnimi počitnicami ($p=0,000$), kar je zelo pozitivno. To pomeni, da dijaki, ki so športno dejavnejši med poletnimi počitnicami tudi več berejo med poletnimi počitnicami.

6.6.6. Povezava med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in vzdržljivostno komponento gibanja

Z analizo je bilo ugotovljeno, da se ne glede na spol kaže visoka povezava med pogostostjo športne aktivnosti dijakov med poletnimi počitnicami in gibalno učinkovitostjo dijakov, ki je opredeljeno s stopnjevalnim tekom ($p=0,000$) ter testom na 600 metrov ($p=0,000$). Podobno ugotavljajo tudi Jurak idr. (2003), Strel, Kovač in Jurak (2004), da so mladi, ki so gibalno učinkovitejši, tudi bolj gibalno dejavni. Po tem lahko sklepamo, da dijaki, ki se ukvarjajo s športom tudi med poletnimi počitnicami, vzdržujejo nek nivo telesne vzdržljivosti, ki je vidna tudi potem med šolskim letom, medtem ko dijakom, ki so med počitnicami športno nedejavni, pade in posledično so tudi slabše telesno pripravljene za novo šolsko obdobje.

7. UGOTOVITVE RAZISKAVE

Raziskava je potrdila pričakovanja, da obstajajo statistično značilne razlike med dijaki in dijakinjami v nekaterih pokazateljih preživljanja poletnih počitnic.

Z analizo razlik, kako pogosto se dijaki in dijakinje ukvarjajo s športno aktivnostjo, smo ugotovili, da obstajajo razlike med spoloma. Dijaki so bolj športno dejavni v poletnih počitnicah kot pa dijakinje. V povprečju je 38,75% dijakov 3-4 krat na teden športno aktivnih, medtem ko je pri dijakinjah pogosto aktivnih na teden le 29,86%.

Tako lahko potrdimo 1. hipotezo, saj smo ugotovili, da:

- obstajajo statistično značilne razlike med dijaki in dijakinjam v značilnostih preživljanja poletnih počitnic
- dijaki so bolj športno dejavni v poletnih počitnicah od dijakinj
- večji je odstotek dijakinj, ki so športno aktivne le nekajkrat in občasno (2-krat tedensko po 45 minut) med poletnimi počitnicam

Ugotovljeno je bilo tudi, da obstajajo razlike med dijaki in dijakinjami v ukvarjanju s posameznim športom med poletnimi počitnicami. Najbolj priljubljen šport dijakov med poletnimi počitnicami je nogomet, sledi košarka, kolesarstvo ter plavanje. Dijakinje se najpogosteje ukvarjajo z kolesarjenjem, plavanjem in rolanjem ter atletiko.

Pri analizi poškodb med poletnimi počitnicami smo ugotovili, da več poškodb utrpijo dijaki pri športu. Zanimiv je podatek, da se 86,45% dijakinj in dijakov ni poškodovalo med poletnimi počitnicami v primerjavi z raziskavo Karpljuka in sodelavcev (2007), ki so ugotovili, da se 72,6% vseh merjencev v prostem času ni poškodovalo. To pomeni, da se število poškodovanih dijakov med počitnicami povečuje. Dijaki se najpogosteje poškodujejo pri nogometu (35,59%), kar je bilo za pričakovati, glede na ugotovitve, s katerimi športi se najraje ukvarjajo med poletnimi počitnicami. Zanimiv pa je odstotek poškodb dijakinj, ki so navedle, da se največ poškodujejo pri igranju odbojke (27, 78%), pri kolesarjenju, ki so ga navedle kot najbolj priljubljen šport med poletnimi počitnicami pa je le 14, 29% poškodb.

Tako lahko potrdimo 3. hipotezo, saj ugotavljamo, da :

- med dijaki in dijakinjami obstajajo statistično značilne razlike v načinu preživljanja poletnih počitnic z vidika ukvarjanja s posameznimi športi
- najbolj priljubljen šport dijakov je nogomet, kjer utrpijo tudi največ poškodb, pri dijakinjah pa kolesarstvo

Z analizo razlik v značilnostih dnevnega ritma dijakov in dijakinj glede na športno dejavnost, smo ugotovili, da obstajajo razlike med spoloma. Dijaki hodijo v povprečju pol ure kasneje k nočnemu počitku, kakor pa dijakinje, ki gredo spat nekaj čez polnoč. Zjutraj dlje spijo dijakinje, vendar je razlika do dijakov minimalna. Dijakinje v povprečju namenijo več časa (5 ur) dnevnim delovnim obveznostim kot dijaki. Zato je zanimiv podatek, da imajo dijakinje več prostega časa (7 ur na dan) kot pa dijaki (6 ur in pol na dan). Dijakinje na dan v povprečju namenijo več časa učenju in šolskim delom med šolskim letom. Dijaki so na teden brez ur športne vzgoje več športno aktivni. Oboji se med poletnimi počitnicami največ družijo s prijatelji. Glasbo med poletnimi počitnicami več časa na dan poslušajo dijakinje. Gledanje TV, videokaset ali DVD-jev je izmed dejavnosti, ki jih dijakinje in dijaki počnejo med poletnimi počitnicami šele na tretjem mestu. Velika razlika je v igranju video ali računalniških igric, kjer dijaki v povprečju dnevno porabijo več časa za to dejavnost. Tudi za brskanje po internetu ter druge dejavnosti na računalniku v povprečju na dan dijaki porabijo več časa od dijakinj. Vendar pa dijakinje med poletnimi počitnicami več klepetajo po telefonu in pošiljajo sms-e in tudi več berejo. Dijaki berejo na dan povprečno le 20 minut, medtem ko dijakinje skoraj uro na dan.

Tako lahko potrdimo 4. hipotezo, saj ugotavljamo, da:

- med dijaki in dijakinjami obstajajo statistično značilne razlike v značilnostih dnevnega ritma dijakov in dijakinj glede na športno dejavnost
- dijaki hodijo spat kasneje, dijakinje pa zjutraj dlje spijo
- dijaki so med tednom brez ur športne vzgoje bolj športno aktivni od dijakinj
- najbolj priljubljena dejavnost med poletnimi počitnicami je tako pri dijakih kot pri dijakinjah druženje s prijatelji
- dijaki porabijo med poletnimi počitnicami več časa za internet, računalniške ali video igrice ter druge dejavnosti na računalniku
- dijakinje pa imajo več pogovorov, več pošiljajo sms sporočila in več berejo med poletnimi počitnicami

Pri analizi glede na vrsto izobraževalnega programa srednješolcev, nismo odkrili statistično značilnih razlik, zato moramo 2. hipotezo ovreči.

8. SKLEP

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti razlike med dijaki in dijakinjami z vidika ukvarjanja s športom med poletnimi počitnicami. V raziskavi je bilo vključeno 1111 dijakov in 950 dijakinj od prvega do četrtega letnika srednje šole. V raziskavo so bile vključene sledeče šole: iz Ljubljane; Srednja upravno administrativna šola, Srednja trgovska šola, Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, Srednja šola za gostinstvo in turizem, Gimnazija Šiška, Gimnazija Šentvid, Srednja agroživilska šola, iz Postojne; Srednja šola Postojna (gimnazija, ekonomska, strojna) ter s Ptuja: Srednja ekonomska šola, Poklicna in tehniška kmetijska šola, Poklicna in tehniška elektro šola, Gimnazija Ptuj in Poklicna in tehniška strojna šola. Podatki so bili zbrani v sklopu širšega raziskovalnega projekta Strela s sodelavci (2004): ANALIZA RAZVOJNIH TRENDOV MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI IN MORFOLOŠKIH ZNAČILNOSTI TER POVEZAV OBEH Z DRUGIMI BIO-PSIHO-SOCIALNIMI RAZSEŽNOSTMI SLOVENSКИH OTROK IN MLADINE MED 6. - 19. LETOM V OBDOBJU 1970/1971 – 1983 – 1993/1994 – 2003 – 2004.

Z analizo vprašalnika smo ugotovili, da obstajajo razlike po spolu med dijaki in dijakinjami.

Dijaki so med poletnimi počitnicami športno dejavnejši od dijakinj in se največ ukvarjajo z nogometom, medtem ko dijakinje najraje med poletnimi počitnicami kolesarijo, plavajo in rolajo. Kot so že ugotovili nekateri avtorji (Jurak, 2003, Strel, Kovač in Jurak, 2004; Strel idr., 2005) fantje izbirajo več ekipnih športnih iger, dekleta pa imajo raje individualne športne aktivnosti z manj medsebojnih stikov in manjšim obsegom mišičnega naprezanja. Da so dijakinje manj športno aktivne med poletnimi počitnicami, lahko sklepamo, da šport ni prioriteta prostega časa dijakinj in da v ospredje postavljajo druge dejavnosti, kot so poslušanje glasbe, branje knjig, pogovori po telefonu in pošiljanje sms-ov. Drugačni pa so tudi motivi zaradi katerih se dijakinje ukvarjajo s športom.

Razlike med spoloma pa obstajajo tudi v dnevnem ritmu glede na športno dejavnost. V povprečju dijaki zaspijo okrog pol enih zjutraj, dijakinje pa odidejo k nočnemu počitku okrog polnoči. V primerjavi z Jurakovo raziskavo (2001), kjer večina dijakov hodi spat pred polnočjo, se sklepa, da se ura spanja povišuje. Dijaki so na teden brez ur športne vzgoje športno aktivni 5 ur in pol, dijakinje pa uro manj. Vendar pa dijakinje v povprečju na dan porabijo več časa za šolsko delo in učenje kot dijaki. Zanimiv je podatek, da je najbolj priljubljena dejavnost med poletnimi počitnicami druženje s prijatelji, medtem ko je gledanje televizije šele na tretjem mestu. V primerjavi z Jurakovo raziskavo (2001), ki je ugotovil, da srednješolci med poletnimi počitnicami preživijo pred televizijo nekaj manj kot dve uri in pol, se čas, ki ga

srednješolci namenijo gledanju televizije, zmanjšuje. Veliko razliko smo ugotovili tudi v igranju računalniških igrin in brskanju po internetu, saj dijaki na dan v povprečju za to porabijo več kot eno uro. Večji interes fantov za računalniško dejavnost je ugotovil tudi Jurak (2001), saj je analiza pokazala, da se skoraj 60% dijakinj med poletnimi počitnicami sploh ne ukvarja z računalniško dejavnostjo. Sklepamo, da dijaki preživijo več časa za računalnikom zato, ker so bolj zainteresirani za tovrstno dejavnost, dijakinje pa več pozornosti posvečajo dejavnostim, ki niso vezane na računalnik.

Presenetila nas je analiza glede na vrsto izobraževalnega programa, spola in starosti srednješolcev, kjer nismo ugotovili nobenih statističnih razlik med gimnazijci, srednješolci strokovnih, tehničnih ter poklicnih šol. Prav tako nismo odkrili razlik med spoloma in starostjo srednješolcev, ki so obiskovali omenjene izobraževalne programe. Po tem se domneva, da se razlike med omenjenimi šolami zmanjšujejo.

Pri analizo povezav med izbranimi spremenljivkami smo odkrili kar nekaj zanimivih in presenetljivih ugotovitev. Med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami ter učnim uspehom v preteklem šolskem letu ni statistično značilne povezave ($p=0,074$). Po tem se sklepa, da učni uspeh nima več toliko vpliva na pogostost športne aktivnosti dijakov.

Statistično značilne povezave nismo ugotovili tudi med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in pogostostjo ukvarjanja staršev (oče; $p=0,095$, mater; $p=0,248$) s športom, kar je zopet presenetljivo, saj so prejšnje raziskave vedno ugotovljale povezanost med tema dvema spremenljivkama. Vzrok za to je verjetno v tem, da starši ne vzpodbujajo toliko več svojih otrok v športno dejavnost in da se mladostniki več ukvarjajo s športom sami kot pa v družbi staršev. Glede na današnji življenjski slog mladostnikov ni čudno, da prihaja do takšnih razlik.

V nasprotju z ugotovitvami nekaterih drugih avtorjev Doupona (1996), Jurak idr. (2001), Kovač (2006), Kovač, Starc in Doupona Topič (2005) ter Strel idr. (2004), ki navajajo, da imajo na športno udejstvovanje otrok največji vpliv izobrazbeni in kulturni status staršev, ekonomski položaj družine ter športna dejavnost staršev (povzeto po Kovač idr., 2007), smo ugotovili, da ni statistično značilnih povezav med pogostostjo športne aktivnosti srednješolcev med poletnimi počitnicami in subjektivno oceno razvrščanja matere na socialni lestvici ($p=0,323$), pri očetih pa je ta povezava značilna ($p=0,019$). Možno je, da očetje drugače dojemajo socialni status kot pa matere. Med anketiranimi starši prevladuje število mater, po tem sklepamo, da je veliko mater samohranilk in se te razvrščajo v nižji socialni status.

Opazimo lahko, da se odnos do preživljanja prostega časa spreminja. Očitno se zavest staršev, da omogočijo bivanje in pripravljenost otrok, da si pridobijo nova

znanja, sposobnosti in življenjske izkušnje na drugačen način, praviloma prijetnejši način, spreminja na slabše. Starši svojim otrokom ne nudijo dovolj znanja o športnih dejavnostih kot njeni pomembnosti za njihovo zdravje, ob vse nižjem socialnem statusu ne zmorejo plačevati organiziranih športnih aktivnosti, poleg tega je vse več mater samohranilk, ki pa zaradi današnjega hitrega tempa življenja premalo časa posvečajo svoji športni aktivnosti kot tudi športni dejavnosti svojih otrok.

Statistično značilnih povezav ni bilo tudi med športno aktivnostjo dijakov med poletnimi počitnicami ter dejavnostmi, s katerimi se srednješolci najraje ukvarjajo med poletnimi počitnicami. Presenetljivo je bila ugotovljena statistično značilna povezava med športno aktivnostjo dijakov med poletnimi počitnicami in branjem knjig ($p=0,000$) med poletnimi počitnicami, po čemer sklepamo, da dijaki in dijakinje, ki se ukvarjajo s športno aktivnostjo, tudi več berejo knjige.

Ne sme nam biti vseeno, kaj otrok počne in s čim se ukvarja. Le z zdravim načinom življenja in pozitivnim odnosom do športa bo namreč posameznik sprejel šport kot sestavni del kakovosti življenja, tudi med počitnicami.

Kljub navedenim ugotovitvam, bi poudarili, da je športna rekreacija v naravi (tek, sprehodi, planinarjenje) odlična in vsem dostopna (tudi glede finančnih sredstev) preventiva proti pomanjkanju gibanja. Družine z nižjim ekonomskim statusom in predvsem neaktivna dekleta, ko se med puberteto začnejo zavedati svojega telesa in sebe, bi bilo potrebno ustrezno motivirati za redno in prijetno vadbo v naravi.

Menim, da je športna aktivnost med poletnimi počitnicami pomemben del v življenju dijakov in dijakinj, saj ima velik vpliv na njihovo samopodobo in samozavest, prav tako vpliva na ukvarjanje s športom v kasnejših življenjskih obdobjih kot tudi na športni udejstvovanje v šoli pri urah športne vzgoje.

Veliko odgovornost nosijo učitelji športne vzgoje, saj so kot učitelji tega predmeta dolžni posredovati športna znanja in z svojim športnim načinom življenja ter mišljenja o pomembnosti športa odločilno vplivajo na ukvarjanje dijakov in dijakinj s športom.

Športna aktivnost je lahko za mnoge srednješolce ena izmed pomembnejših dejavnosti, s katero se imajo možnost ukvarjati med poletnimi počitnicami, vendar pa se bo morala šola kot tudi učitelji športne vzgoje potruditi, da bodo srednješolce še bolj pritegnili k športni dejavnosti, jih motivirali in s športno obarvanim načinom poučevanja kot osveščanja za zdravo življenje vodili v športno aktiven življenjski slog, ki ga bodo dijaki in dijakinje ohranili tudi v kasnejših življenjskih obdobjih. Diplomaska naloga bo koristila predvsem profesorjem športne vzgoje, ki bodo glede na analizo dobljenih podatkov lahko predvideli mnenja in odnos dijakov do športne vzgoje. Z

boljšo organizacijo in pestro ponudbo aktivnosti bi lahko šola kot primarna vzgojnoizobraževalna institucija, zasebna in družbena podjetja, društva prijateljev mladine, športna društva ipd., združili moči in tudi poleti poskrbeli za zdrav način življenja dijakov. Pri tem naj bi upoštevali njihove želje in interese po ustvarjalnem izkoriščanju prostega časa.

Kovač in drugi (2007) so na podlagi nekaterih ugotovitev (porast telesne teže in debelosti, zmanjševanje aerobne vzdržljivosti...) podali nekatere ukrepe in rešitve:

- Povečanje števila ur športne vzgoje v šolskih programih
- Poučevanje za razumevanje športa
- Spodbujanje primerne tekmovalnosti pri dekletih
- Priprava priročnikov za starše o športni vadbi otrok
- Poudarek na vzdržljivostnih športnih dejavnostih in skokih
- Odpravljanje neugodnih dejavnikov šolskega vsakdana, kot je večurno sedenje, slab zrak, nered, hrup, dehidracija

Ker je v tem razvojnem obdobju zelo pomembno osveščanje o športni aktivnosti, ki pomaga človeku ohranjati zdravo življenje tudi v kasnejših obdobjih, predlagam:

- da šola omogoči brezplačne organizirane športne dejavnosti med poletnimi počitnicami, ki bodo dostopni tudi dijakom, katerih starši imajo nižje dohodke in premalo sredstev za financiranje teh dejavnosti
- da učitelji športne vzgoje objavljajo na oglasnih deskah dogodke športnih, planinskih in drugih društev, ki organizirajo športne dejavnosti, planinske pohode, izlete, kolesarjenje, športno-rekreativna tekmovanja
- da šola, učitelji in zdravstvene institucije poučijo starše srednješolcev in osnovnošolcev o pomenu športne aktivnosti zdaj v mladosti kot v zrelostnem obdobju in starosti
- da šola organizira športne aktivnosti z vključevanjem staršev (planinski pohodi, kolesarski izleti, tečaj rolanja za starše in otroke...)

- da šola organizira sestanke za starše o športni dejavnosti otrok med šolskim letom pa tudi pred začetkom novega.

9. LITERATURA

1. Ažman, D. (2004). Kajenje in šport v prostem času pri osnovnošolcih in srednješolcih. V R. Pišot, V. Štemberger, J. Zurc in A. Obid (ur.), *Otrok v gibanju. Zbornik izvlečkov in prispevkov:3. mednarodni simpozij, Kranjska gora, Slovenija [Elektronska izd.]* (44-45). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
2. Berčon, M. (2000). *Odnos staršev do športne vzgoje. Diplomsko delo.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Birtwistle, G. E. and Brodie, D. A. (1992). Canonical relationship Between two Sets of Variables Representing the CATPA Subdomains and Health-Related Fitness. *International Journal of Physical Education.*
4. Bouchard, C. in Malina, R. (1991). Growth, maturation, and physical activity. United States: *Human Kinetics Books.*
5. Blaxter, M. (1990). *Health and lifestyles.* London. Routledge.
6. Brettschneider, W., Naul, R., Armstrong, N., Diniz, J., Froberg, K., & Laakso, L. (2004). Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Final report. Paderborn: EC, Directorate-General for Education and Culture, unit Sport.
7. Committee for the Development of Sport. Council of Europe. (2001). *Acess to physical educatin and sport: children and young people.* Strasburg: Council of Europe.
8. Corbin, C. (2002). Physical activity for everyone: what every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching Physical Education*, 21, 128-144.
9. Currie, C., Hurrelmann, K., Settertobulte, W., Smith, R., & Todd, J. (2000). *Health and health behaviour among young people.* Copenhagen, Den-mark: World Health Organisation.
10. Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., settertobulte, W., Samdal, O. idr. (2004). *Young People's Health in Context, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 4).* Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
11. Černigoj Sadar, N. (1998). Od časa, ki ostaja, do blagostanja. *Družbene razprave*, 14, 27-28: 86-97.
12. Doupona, M., Petrovič, K., Ambrožič, F. in Sila, B. (1997). Razlike med spoloma: Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1996. *Šport*, 45, 4: 44-47.
13. Doupona Topič, M. in Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi z socialno stratifikacijo. *Šport*, 55 (3), 12-16. Priloga Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2006.
14. Flichy, P. (1995). *Dynamics of modern communication: the shaping and impact of new communication technologies.* London: Sage.
15. Hage, R., Feland, J.B. in Vincent, S.D. (2003). Objectively measured physical activity. Differences between 9-12yera-old boys and girls, Pridobljeno 13.3.2008, <http://ffp.uku.fi/sll/index.html>.
16. Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija.* Ljubljana: Državna založba Slovenije

17. Janz, K. F. and Mahoney, L. T. (1997). Maturation, gender and video game playing are related to physical activity intensity in adolescents. *The muscatine study. Pediatric Exercise Science*, 9, 1: 353-363.
18. Jaušovec, R. (2007). Primerjava odnosa do športa in športne vzgoje med dijaki športnih oddelkov in dijaki ostalih oddelkov na gimnaziji Ptuj. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
19. Jeriček, H. (2007). Predstavitev rezultatov raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2006. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, Center za promocijo zdravja.
20. Jogan, M. (2004). Slovenska (postmoderna) držba in spolna neenakost. *Teorija in praksa*, 41, 1-2: 361-376.
21. Karpljuk, D., Videmšek, M., Mlinar, S., Hadžič, V, Dervišević, E. in Meško, M. (2007). Športne poškodbe v osnovnih in srednjih šolah. V Zbornik predavanj/3. mednarodni kongres. *Preventiva in rehabilitacija v športu*. (str. 32-39). Ljubljana: Fakulteta za šport.
22. Jurak, G. (2003). Preživljanje poletnih počitnic otrok in mladine z vidika ukvarjanja s športom. Ljubljana: Fakulteta za šport.
23. Jurak, G. (2006). Sporting lifestyle vs. 'cigarettes & coffee' lifestyle of Slovenian high school students. *Anthropol. noteb.*, 12 (2), 79-95.
24. Kinder, M. (1991). *Playing with Power in Movies, Television and Video Games: From muppet Babies to Teenage Mutant Ninja Turtles*. Berkeley: University of California Press.
25. Kline, S. (1993). *Out of the garden.: Toys, TV, and Children's culture in the Age of Marketing*. London: Verso.
26. Kondrič, M., Šajber Pincolič, D. (1997). Analiza razvoja nekaterih telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev in učenk v republiki Sloveniji od leta 1988 do 1995. Ljubljana: Fakulteta za šport.
27. Kovač, M. (1999). Analiza povezav med nekaterimi gibalnimi sposobnostmi in fluidno inteligentnostjo učenk, starih od 10 so 18 let. Doktorska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
28. Kovač, M. (2006). When social becomes biological: the effect of different pyhsical education curricula on motor and pyhsical development of high-school girls. *Antropological Notebooks*, 12 (2), 97-112.
29. Kovač, M. (2007). Gibanja je v šolah premalo in vse manj. *Večer*, 45. str. 19-21.
30. Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2007). Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
31. Leonard, D. J. (1975). Attitudes Towards Physical Activity as a Function of Religious Affilitation. *Journal of Physical Education and Recreation*, 46,35, 41-45.
32. Leskošek, B., Doupona Topič, M., močnik, R. in Jošt, B. (2002). Sport participation in the Republic of Slovenia and its relation to selected socio-demographic variables. *Kinesiology*, 34, 1: 41-49.
33. Leskošek, B., Strel, J. in Kovač, M. (2007). The influence of different secondary school programmes on the pyhsical characteristics and motor abilities of Slovenian youth. V G. Starc (ur.), *Life in the time of conflicts: book of abstarcs* (str.33). Ljubljana: Slovene Anthropological Society.

34. Livingstone, S., d'Haenens, L. in Hasenbrink, U. (2001). Childhood in Europe: Contexts for Comparison. V: Livingstone, S., Bovill, M., (ur.), Ghanging Media Enviroment: A European Comparative Study, 3-29. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
35. Melihen, T. (2002) *Primerjava odnosa do športa in športne vzgoje dijakov športnega oddelka z ostalimi dijaki Gimnazije Škofja Loka*. Diplomsko delo., Škofja Loka: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
36. Mišigoj-Duraković, M., Bednarik, J., Berčič, H., Duraković, Z., Findak, V., Heimer, S. idr. (2003). Telesna vadba in zdravje: znanstveni dokazi, stališa in priporočila. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu, Zavod za šport Slovenije
37. Mota, J., Santos, P., Guerra, S, Ribero J. C. and Duarte, J. A. (2003). Patterns of daily physical activity during school days in children and adolescents. *American Journal of Human Biology*, 15, 4: 547-553.
38. Novak, H., Žagar, D., Strel, J., Štihec, J., Pisanski, M., Juričič, M. idr. (1995). Obremenitve osnovnošolcev-posledice in vzroki. Radovljica: Didakta
39. Pavlikova, A. (1995). The structure of interests of youth in the leisure time. V: *Physical Education and Sports of Children and Youth*, Bratislava: 79-81
40. Peternelj, B., (1998). Vpliv eksperimentalnega programa vadbe na spremembe motoričnega in morfološkega statusa sedmošolcev med letnimi počitnicam. Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
41. Petkovšek, M. (1980). Motiviranost slovenskih visokošolcev za športno dejavnost. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
42. Petkovšek, M. in Strel, J. (1985). Vpliv šolskega okolja na dinamiko razvoja športne motiviranosti učenk in učencev osnovnih šol v SR Sloveniji. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja, Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
43. Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B. in Doupona, M. (1996). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1996. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
44. Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B. in Doupona, M. (1998). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo
45. Petrovič, k., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B. in Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
46. Pišot, R. in Sila, B. (2000). Športnorekreativna dejavnost občanov Mestne občine Koper in nekatera mnenja, stališča ter interesi na športnem področju. V L. čok in V. Gomezel-Mikolič (ur.): *Koper pred izzivi tretjega tisočletja: monografska študija: 159-184*. Koper: Znanstveno-raziskovalno središče Republike Slovenije.
47. Pišot, R., Zorc, J. in Planinšec, J. (2004a). out-of school motor/sports activity of male in female pupils in the early schooling period. *Biology of Sport*.
48. Pišot, R., Zorc, J., Jelovčan, G. in Volmut, T. (2004b). mnenja staršev o vlogi in pomenu gibalne/športne aktivnosti za zdravje otrok. *Annales et Sociologia*.
49. Potočnik, N. (2002). Športna aktivnost dijakov in dijakinj SETŠ Radovljica med poletnimi počitnicami. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

50. Pratt, M., Macera, C.A. in Blanton, C. (1999). Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States: current evidence and research issues. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31, 11:S526-S533.
51. Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L. B. idr. (2004). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 36, 86-92.
52. Sallis, J. F. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33, 1: 403-408.
53. Sallis, J.F. et al (1999). Evolution of a University Course to Promote Physical Activity: Project GRAD. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 55 (2), 161-168
54. Sila, B. (1997). Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev republike Slovenije. Ljubljana: Fakulteta za šport
55. Sila, B. Telesna neaktivnost-vse hujši dejavnik tveganja. Pridobljeno 4.3.2008, <http://www.fe.uni-lj.si/zdravje/gibanje/aktivnost.html>
56. Strel, J. (1994). Motorični in morfološki status otrok in mladine v Sloveniji. V: Cilji šolske športne vzgoje-Uvodna izhodišča. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
57. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskošek, B. (2001). Comparison of physical development of school children between 1990 and 2000 on the basis of the data obtained from the sport education chart. *Anthropological notebooks*, 7 (1), 11
58. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskošek, B. in Starc, G. (2003). Nekateri morfološki, motorični, funkcionalni in zdravstveni parametri otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990-2000. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
59. Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2004). Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. The case of Slovenia. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport. Pridobljeno 10.3. 2008 iz <http://www.sp.uni-lj/didaktika/english.htm>.
60. Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2007). Physical and motor development, sport activities and lifestyle of Slovenian children and youth-changes in the last few decades. Chapter 13. V W. D. Brettschneider in R. Naul (ur), obesity in Europe. Young people's physical activity and sedentary lifestyles (243-264). *Sports sciences international*, vol. 4. Frankfurt am Main [etc.]: Peter Lang.
61. Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A. (2005a). Podatkovna zbirka Športnovzgojni karton-poročilo za šolsko leto 2004/2005 in nekatere primerjave s šolskim letom 2003/2004. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
62. Strel, J., Novak, H., Pisanski, M., Mesarič, V., Štihec, J. (1993). Psihosocilano in telesno stanje osnovnošolskih učencev z vidika obremenjenosti s šolskim delom. Ljubljana: Fakulteta za šport
63. Strel, J., Šturm, J., Ambrožič, F., Mesarič, V., Leskošek, B., Štihec, J. idr. (1994b). Rezultati in analiza merjenja gibalnih sposobnosti in morfoloških značilnosti učencev od 1. do 8. razreda osnovnih šol in od 1. do 4. letnika

- srednjih šol za šolsko leto 1993/94. Letno poročilo. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo FŠ
63. Sučić Vuković, M., Majcan Kopilović, I. in Stergar, E. (2004). Družinski odnosi, stališča do družbenih norm in izraba prostega časa srednješolcev mestne občine Koper. Pridobljeno 21.5. 2008, iz www.zdravomesto.org/.
 64. Škof, B., Boben, D., CeciĆ-Erpič, S., Zabukovec, V. in Marcina P. (2004). Analiza stališč slovenske mladine do športne dejavnosti. Šport, 52(3), 53-60.
 65. Športnovzgojni karton. (1996). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
 66. Štihec, J., Karpljuk, D., Videmšek, M. in Kondrič, M. (2000). How do Slovene fourth grade primary school students spend their summer holidays? *Internacional Journal of Physical Education* 37(2): 70-74
 67. Šturm, J., Strel, J., (1985). Primerjava nekaterih motoričnih in morfoloških parametrov v osnovnih šolah SR Slovenije v obdobju 1970/71-83. Zaključno poročilo. Ljubljana: FTK, Inštitut za kineziologijo.
 68. Telesna aktivnost. (2008). Pridobljeno 3.3.2008, iz <http://www.zrss.si>
 69. Telama R, Laakso L, Yang X. (1994). Physical activity and participation in sports of young people in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*; 65-74.
 70. Terceodor, P., Delgado, M., Chillon, P., Perez, I., Montero, A., Moreno, L. A. et al. (2003). Gender differences in organized physical activity practise during summer holidays in Spanish adolescents. Pridobljeno 13.3. 2008, iz <http://ffp.uku.fi/sll/index.html>.
 71. Toškan, K. (1997). Športnorekreativna dejavnost šest in sedemletnih otrok dveh obalnih šol in dveh vrtcev. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
 72. Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M. et al. (2001). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 34, 2: 350-355.
 73. Tušak, M. in Bednarik, J. (2001). Osebnost športnika. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
 74. Tušak, M. in Tušak, M. (2001). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
 75. Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT Zalog
 76. Ule, M., Renner, T., Mencin Čepelak, M., tivadar, B. (2000): Socialna ranljivost mladih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.
 77. Zalokar Divjak Z. (2005). Vrednotenje Športa in pomen vzgoje v šoli in zunaj nje. V *18. Strokovni posvet športih pedagogov (7-10)*. Brestanica: Gora
 78. Zorc, J. (2004). Spolna diferenciacija pri šolski športni vzgoji in priložni gibalni/športni aktivnosti učencev [elektronska izdaja]. *Družboslovne razprave*, 46/47, 39-60.
 79. Žitko, M. (2004). Športna aktivnost mladine med letnimi počitnicami ob prehodu iz osnovne v srednjo šolo. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
 80. Welk, G.J., Wood, K., Morss, G. (2003). Parental Influences on Physical activity in Children: An Exploration of Potential Mechanisms. *Pediatric Exercise Science*, 15, 1: 19-33.

81. Wilmore, J. in Costill, D. L. (1994). *Physiology of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
82. Woodfield, L. Duncan, M., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A., Jenkins, C. (2002). Sex, ethnic and socio-economic differences in children's physical activity. *Pediatrics Exercise Science*, 14, 277-28.

10. PRILOGE

POČITNICE 2004

Zanima nas, kako si preživel(-a) počitnice. Na vprašanja odgovoriš tako, da obkrožiš številko pred ustreznim odgovorom ali pa odgovor napišeš na črto.

1. Kje si preživel(-a) letošnje **poletne počitnice** in koliko dni si bil(-a) tam? Obkroži številko pred ustreznim odgovorom in vpiši število dni, ki si jih tam preživel(-a). Možnih je več odgovorov.

1. 1. zunaj kraja bivanja (npr. na morju, v planinah, na taborjenju, v tujini, pri sorodnikih itd.)	_____ dni
2. doma, vendar sem med počitnicami obiskoval(a) športni tečaj oziroma organizirano športno vadbo	_____ dni
3. doma, vendar sem opravljala priložnostna dela (prek študentskega servisa, obvezna praksa ...)	_____ dni
4. doma, vendar nisem bil(a) vključen(a) v nobene dejavnosti	

2. S katerim športom si se ukvarjal(-a) med letošnjimi **poletnimi počitnicami**? Napiši tiste tri športne panoge, s katerimi si se ukvarjal(-a) največ časa.

1.	
2.	
3.	

3. Označi pogostost tvoje športne aktivnosti v letošnjih **poletnih počitnicah**? Obkroži številko pred ustreznim odgovorom.

1.	nekajkrat v počitnicah
2.	samo občasno (2x tedensko vsaj po 45 minut)
3.	pogosto (3- do 4-krat tedensko vsaj po 45 minut)
4.	redno (5- do 7-krat na teden)

4. Koliko ur povprečno si bil(-a) med letošnjimi **poletnimi počitnicami** športno aktiven(-a) **na teden**?

_____ ur na
teden

5. Ob kateri uri si v letošnjih **poletnih počitnicah** običajno hodil(-a) spat?

_____ uri

6. Ob kateri uri si v letošnjih **poletnih počitnicah** zjutraj ponavadi vstajal(-a)?

_____ uri

7. Koliko ur različnih delovnih obveznosti (gospodinjska dela, pomoč strašem, varstvo mlajših sorodnikov, počitniška praksa ...) si imel(-a) med letošnjimi **poletnimi počitnicami** na dan?

_____ ur obveznosti na
dan

8. Koliko ur na dan ti je v letošnjih **poletnih počitnicah** povprečno ostalo za prostočasne dejavnosti (poslušanje glasbe, druženje s prijatelji, športno dejavnost, delo z računalnikom ...)?

_____ ur

9. Povprečno koliko časa **na dan** si med počitnicami:

1.	igral(-a) video ali računalniške igrice	_____ ur _____ minut
2.	gledal(-a) TV, videokasete ali DVD	_____ ur _____ minut
3.	uporabljal(-a) internet	_____ ur _____ minut
4.	opravljal(-a) druge dejavnosti na računalniku	_____ ur _____ minut
5.	se pogovarjal(-a) po telefonu in pošiljala SMS	_____ ur _____ minut
6.	se družil(-a) s prijatelji	_____ ur _____ minut
7.	poslušal(-a) glasbo	_____ ur _____ minut
8.	bral(-a)	_____ ur _____ minut

10. Če si se med **poletnimi počitnicami** poškodoval(-a), napiši, pri kateri dejavnosti se je to zgodilo in opiši poškodbo.

1.	nisem se poškodoval(-a)
2.	poškodoval(-a) sem se pri športu
3.	poškodoval(-a) sem se drugje

Če si se poškodoval, opiši poškodbo (kaj si si poškodoval(a) in če je to športna poškodba, pri katerem športu se je to zgodilo):

11. Kolikokrat si bil(-a) med **poletnimi počitnicami** pri zdravniku?

1.	nisem bil(-a) pri zdravniku
2.	pri zdravniku sem bil(-a) _____ krat

12. Obkroži, koliko ur si športno aktiven(-a) na teden brez obveznih ur športne vzgoje?

nič	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<9
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

12. Kolikokrat si bil(-a) v preteklem šolskem letu pri zdravniku?

1.	nikoli
2.	enkrat do dvakrat
3.	3- do 4-krat
4.	5- do 6-krat
5.	7- do 9-krat
6.	10- do 14-krat
7.	15- in večkrat

13. Kakšen je bil tvoj učni uspeh v preteklem šolskem letu?

1.	nezadosten
2.	zadosten
3.	dober
4.	prav dober
5.	odličen

14. Kakšna je bila tvoja ocena iz matematike v preteklem šolskem letu?

1.	Nezadostna (1)
2.	zadostna (2)
3.	dobra (3)
4.	prav dobra (4)
5.	odlična (5)

Zanima nas nekaj podatkov o vašem športnem udejstvovanju, mnenju o športni vzgoji, ki ste je bili deležni v času vašega šolanja, in vlogi, ki jo imate pri športnem razvoju vašega otroka. Prosimo vas, da pazljivo preberete vprašanja in nanje čim bolj iskreno odgovorite tako, da obkrožite izbrano številko ali napišete odgovor v prazen kvadrat ali na črto. Vaši odgovori nam bodo pomagali pri oblikovanju nadaljnje strategije razvoja športne vzgoje v šolskem sistemu.

ŠPORTNA AKTIVNOST 2004

1. Pod pojmom športna aktivnost razumemo vrsto različnih dejavnosti, npr. hojo, kolesarjenje, aerobiko, različne športne igre ipd. Zanima nas, kako pogosto se ukvarjate s športom sami, z družino, v klubu, društvu ali s prijatelji?

ne ukvarjam se s športom	1
občasno (enkrat na mesec ali samo v času letnega dopusta)	2
pogosto (enkrat na teden)	3
redno (najmanj dvakrat na teden)	4

VPRAŠALNIK SPLOŠNI PODATKI 2004

1. Kakšna je najvišja stopnja vaše izobrazbe?

nedokončana osnovna šola	1
končana osnovna šola	2
končana poklicna šola	3
končana 4-letna srednja šola	4
končana višja šola	5
končana visoka šola, fakulteta	6
specializacija, magisterij, doktorat	7

2. Kakšna je vaša subjektivna ocena razvrščanja na socialni lestvici? (obkrožite številko)

nižji razred	1
nižji srednji razred	2
srednji razred	3
višji srednji razred	4
visok razred	5