

OSNOVNA ŠOLA BRATOV LETONJA ŠMARTNO OB PAKI  
Šmartno ob Paki 117  
3327 Šmartno ob Paki

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**TELOVADIMO, ŠPORTAMO? NI VAŽNO, GLAVNO, DA SE ME  
GIBAMO**

Tematsko področje: ŠPORT

Avtorici:

Vita Doler, 9. razred  
Vita Kopusar, 9. razred

Mentor:

Zoran Hobot, prof. zgodovine in geografije

Velenje, 2015

## I

Raziskovalna naloga je bila opravljena v šolskem letu 2014/15, na Osnovni šoli bratov Letonja Šmartno ob Paki, Šmartno ob Paki 117, 3327 Šmartno ob Paki.

Mentor: Zoran Habet, profesor zgodovine in geografije

Datum predstavitve:

## KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

## II

ŠD	Osnovna šola bratov Letonja Šmartno ob Paki, 2014/2015
KG	Šport, rekreacija, telovadba / ženske / Občina Šmartno ob Paki
AV	DOLER, Vita KOPUŠAR, Vita
SA	HABOT, Zoran
KZ	3327, Šmartno ob Paki, SVN, Šmartno ob Paki 117
ZA	Osnovna šola bratov Letonja Šmartno ob Paki
LI	2015
IN	Telovadimo, športamo? Ni važno, glavno, da se me gibamo
TD	Raziskovalna naloga
OP	VI, 41 strani, 10 slik, 2 tabeli, 16 grafov, 16 referenc, 2 prilogi
IJ	Sl
JI	sl/en
AI	<p>Ozadje: V šoli veliko telovadimo in hodimo na različna športna tekmovanja. Zanimalo naju je, zakaj še po končanem formalnem izobraževanju ženske v naši občini manj ali malo rekreirajo. Ali obstajajo možnosti za izboljšanje stanja.</p> <p>Namen: Z raziskovanjem sva želeli ugotoviti ali so se ženske občine Šmartno ob Paki pripravljene rekreirati, gibati vsaj 2 uri na teden. Ali si želijo vodeno rekreacijo in ali sploh poznajo vseh lokacije športnih dejavnosti Občine Šmartno ob Paki, ki se že izvajajo.</p> <p>Metode: Po teoretičnem pregledu pojmov, ki so povezani z telovadbo, rekreacijo, sva se lotili terenske analize stanja - fotografiranje lokacij in kartiranja vseh lokacij obstoječe rekreacije neglede na vrsto ali tip ter starostno skupino. Sestavili sva tudi anketni vprašalnik s štirinajstimi vprašanji za odrasle ženske, ki živijo v občini Šmartno ob Paki. Dobljene podatke ankete sva analizirali in primerjali s podatki pridobljenimi na podlagi kartiranja ter smernicami razvoja športa in rekreacije Občine Šmartno ob Paki.</p> <p>Rezultat: Z raziskavo sva ugotovile, da imamo že sedaj v Občini Šmartno ob Paki več različnih lokacij za rekreacijo. Rezultati ankete, kjer je odgovorilo 138 žensk, so pokazali, da so se pripravljene rekreirati dva ali večkrat več kot 2 uri na teden zunaj ali v prostoru. Najraje imajo odbojko, planinarjenje ali pohodništvo, ples ali aerobiko. Želijo si še bolj raznovrstno skupinsko vadbo. Za vadbo so pripravljene plačati, obenem pa menijo, da je potrebno objekte sanirati ali določenim nameniti rekreativno namembnost. V primeru rekreacije ne potrebujejo varstva.</p>

	<p>Zaključek: Z raziskavo sva ugotovile, da se velika večina žensk občine Šmartno ob Paki, želi rekreirati in je pripravljena nameniti temu vsaj 2 uri na teden in nekaj finančnih sredstev. Želijo si raznovrstno skupinsko rekreacijo. Tile zaključki so tudi v skladu s kratkoročnimi in srednjeročnimi cilji Strategije razvoja športa v Občini Šmartno ob Paki. Občina podpira razna športna društva, vrhunske športnike in športnice, perspektivne posameznike in posameznice, predvsem pa želijo v letu 2015 podpirati vse interesne skupine, ki imajo v svojem programu aktivnosti, ki omogočajo zdrav način življenja. Meniva pa, da bi bilo potrebno več sredstev nameniti ozaveščanju in informiranju prebivalk in seveda tudi prebivalcev naše občine. Moderne informacijske poti (spletne strani, oglasne aktivne LED table) so ena izmed možnosti, ki bi pomagala k boljši preventivi žensk v naši občini.</p>
--	--

KEY WORDS DOCUMENTATION

IV

ND	Osnovna šola bratov Letonja Šmartno ob Paki, 2014/2015
CX	Sport, recreation , gym / women / Šmartno ob Paki
AU	DOLER, Vita KOPUŠAR, Vita
AA	HABOT, Zoran
PP	3327, Šmartno ob Paki, SLO, Šmartno ob Paki 117
PB	Osnovna šola bratov Letonja Šmartno ob Paki
PY	2015
TI	We exercise , we do sports ? It does not matter , we just must move
DT	Researchwork
NO	VI, 41 pages, 10 pictures, 2 tables, 16 graphs, 16 references, 2 appendix
LA	Sl
AL	sl/en
AB	<p>Background: We exercise a lot At school, ofr and going on various sporting events. We were interested why after the formal education, women in our municipality do not recreate or a little less recreate. Are there opportunities for improvement.</p> <p>Purpose: With the survey, we want to determine if women are prepared to recreate at least 2 hours per week. Do they know the location of all sports activities in Šmartno ob Paki, which are already being implemented.</p> <p>Methods: After the theoretical review of concepts that are associated with physical exercise, recreation , we made field analysis of the situation - shooting locations and mapping of existing recreation sites; regardless of the type or the type and age group. We have also compiled a questionnaire for adult women living in the municipality of Šmartno ob Paki. The resulting survey data we analyzed and compared with data obtained on the basis of mapping and guidelines development of sport and recreation Šmartno ob Paki.</p> <p>Results: With this research we have found that we have now in Šmartno ob Paki several different locations for recreation. The results, which is answered by 138 women indicated, that they are willing recreate two or more times longer than 2 hours per week in and outside. They prefer volleyball, mountain climbing, hiking, dancing or aerobics. They want diverse group exercise. They are willing to pay for excersice, while they consider it necessary facilities rehabilitated or given certain recreational purpose. In the case of recreation they do not need child care.</p> <p>Conclusion: The vast majority of women wants to recreateand at least 2 hours a week and some funding. They want a diverse group recreation. Tile conclusions</p>

	<p>are also consistent with short-term and medium-term objectives of the Strategy of development of sports in Šmartno ob Paki. The municipality supports various sports clubs, world-class athletes, promising individuals and individuals, especially wish in 2015 to support all who have their own program of activities that enable a healthy lifestyle. We believe that it would take more resources to raise awareness and inform women in and of course the inhabitants of the municipality. Modern information channels (website, bulletin active, LED boards ) are one of the options that would help to better prevention of women in our municipality .</p>
--	--

## KAZALA

V

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA	II
KEY WORDS DOCUMENTATION	IV
KAZALA	V
KAZALO SLIK, GRAFOV IN PRILOG	VIII
1 UVOD .....	9
1.1 Zakaj? Zato!.....	9
1.2 Cilji raziskave .....	9
1.3 Hipoteze.....	9
2 PREGLED POJMOV, OBJAV .....	10
2.1 Prosti čas.....	10
2.2 Športna rekreacija .....	10
2.2.1 Rekreacija .....	11
2.2.2 Telovadba.....	11
2.2.3 Športanje .....	12
2.3 Osnovni geografski podatki občine Šmartno ob Paki .....	13
2.4 Osnovni demografski podatki občine Šmartno ob Paki .....	13
3 METODE IN NAČIN DELA RAZISKAVE .....	15
4 REZULTATI.....	16
4.1 Terenska analiza z fotografiranjem in kartiranjem.....	16
4.1.1 Kratki opisi lokacij rekreacije na prostem s prednostmi in slabostmi .....	17
4.1.2 Kratki opisi lokacij rekreacije v stavbi s prednostmi in slabostmi .....	19
4.2 Karta rekreacijskih točk Občine Šmartno ob Paki.....	21
4.2.1 Rekreacijski središči .....	22
4.3 Rezultati anketiranja .....	24
4.3.1 Ali ste pripravljeni nameniti svoj prosti čas rekreaciji, telovadbi ali športu?.....	24
4.3.2 Če ste na zgornje vprašanje odgovorili z DA, naju zanima koliko časa bi bili pripravljeni nameniti rekreaciji na teden?.....	25
4.3.3 Kdaj v dnevu bi se želeli rekreirati in kolikokrat na teden?.....	25
4.3.4 Kolikokrat na teden bi se rekreirali? .....	26

4.3.5 Kje bi si želeli rekreirati? .....	26
4.3.6 kateri tip rekreacije vam je bližji? .....	27
4.3.7 Si želite strokovno vodeno rekreacijo? .....	27
4.3.8 Ali ste zadovoljni / seznanjeni z možnostmi rekreacije za ženske, v občini Šmartno ob Paki? .....	28
4.3.9 Katera od naštetih rekreacij za ženske, se že izvaja v občini Šmartno ob Paki? .....	28
4.3.10 Katero od naštetih rekreacij za ženske si želite, da bi se izvajala v občini Šmartno ob Paki? .....	29
4.3.11 Ali ste pripravljeni finančno prispevati za rekreacijo? .....	30
4.3.12 Ali imamo dovolj objektov, prostorov za izvajanje rekreacije, telovadbe za ženske? .....	30
4.3.13 Ali bi potrebovali varstvo otrok, če bi se hoteli rekreirati? .....	31
4.3.14 V katero starostno skupino spadate? .....	31
4.3.15 Če nama želite kaj v zvezi z rekreacijo, telovadbo ali športom v naši občini sporočiti, lahko dopišete. ....	32
4.4 Intervju z gospodom županom Jankom Kopušarjem o kratkoročnih načrtih Občine Šmartno ob Paki za leto 2015 /16 .....	32
5 RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK .....	33
6 POVZETEK .....	34
7 ZAHVALA .....	35
8 LITERATURA IN VIRI .....	36
9 PRILOGE .....	37



### **Kazalo slik**

Slika 1: Šmartno ob Paki z grbom.....	13
Slika 2: Nogometno igrišče NK Šmartno ob Paki.....	17
Slika 3: Pomožno nogometno igrišče v Logu v Šmartnem ob Paki.....	17
Slika 4: Gora Oljka iz uradne izhodišče točke pri Križu.....	18
Slika 5: Rokometno igrišče, igrišče za odbojko in igrišče z umetno travo ob OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki .....	18
Slika 6: KD Šmartno ob Paki .....	19
Slika 7: Mladinski center MIC, Marof in Gasilski dom Šmartno ob Paki .....	19
Slika 8: Telovadnica OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki.....	20
Slika 9: Gasilski dom Paška vas.....	20
Slika 10: Središči rekreacije v Šmartnem ob Paki .....	23

### **Kazalo tabel**

Tabela 1: Demografski podatki občine Šmartno ob Paki.....	13
Tabela 2: Lokacije rekreacije na prostem in v stavbi v Šmartnem ob Paki .....	16

### **Kazalo grafov**

Graf 1: Odstotek vseh prebivalcev glede na starost v občini Šmartno ob Paki .....	14
Graf 2: Ali ste pripravljeni nameniti svoj prosti čas rekreaciji, telovadbi ali športu?.....	24
Graf 3: Če ste na zgornje vprašanje odgovorili z DA, naju zanima koliko časa bi bili pripravljeni nameniti rekreaciji na teden?.....	25
Graf 4: Kdaj v dnevu bi se želeli rekreirati? .....	25
Graf 5: Kolikokrat na teden bi se rekreirali? .....	26
Graf 6: Kje bi se želeli rekreirati .....	26
Graf 7: Kateri tip rekreacije vam je bližji?.....	27
Graf 8: Si želite strokovno vodeno rekreacijo? .....	27
Graf 9: Ali ste zadovoljni/seznanjeni z možnostmi rekreacije za ženske, v občini Šmartno ob Paki?.....	28
Graf 10: Katera od naštetih dejavnosti se že izvaja v občini Šmartno ob Paki? .....	28
Graf 11 : Katero od naštetih rekreacij si želite, da bi se izvajala? .....	29
Graf 12: Ali ste pripravljeni finančno prispevati za rekreacijo? .....	30
Graf 13: Ali imamo dovolj objektov, prostor za izvajanje rekreacije, telovadbe za ženske? ..	30
Graf 15: Ali bi potrebovali varstvo otrok, če bi se želeli rekreirati?.....	31
Graf 16: V katero starostno skupino spadate?.....	31

### **Kazalo prilog**

Priloga 1: Anketni vprašalnik.....	37
Priloga 2: Karta rekreacijskih točk Občine Šmartno ob Paki v formatu A3 (tiskana varianta)40	

## **1 UVOD**

### **1.1 Zakaj? Zato!**

Sva Vita Doler in Vita Kopusar, učenki 9. razreda OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki. Za raziskovanje sva se odločili, ker trenirava odbojko in morava za to po pouku z vlakom v Šoštanj. Želiva izvedeti, ali je v Šmartnem ob Paki dovolj interesa za organiziranje podobnih športnih dejavnosti v domačem kraju za ženski del populacije. Zakaj bi mame morale biti doma, da se ni potrebno gibati in da je za rekreacijo ali šport potrebno oditi v drug kraj, kjer je več možnosti za rekreacijo in šport.

### **1.2 Cilji raziskave**

Z raziskovanjem sva želeli ugotoviti ali so se ženske občine Šmartno ob Paki pripravljene rekreirati, gibati vsaj 2 uri na teden. Ali si želijo vodeno rekreacijo in ali sploh poznajo vseh lokacije športnih dejavnosti Občine Šmartno ob Paki, ki se že izvajajo.

### **1.3 Hipoteze**

1. Ženske so pripravljene nameniti dve uri prostega časa na teden rekreaciji, telovadbi ali športanju.
2. Ženske si želijo vodene rekreacije, telovadbe in so zato pripravljene plačati do 20 € na mesec.
3. Ženske ne poznajo vseh lokacij in aktivnosti športnih dejavnosti Občine Šmartno ob Paki, ki se že izvajajo.

## 2 PREGLED POJMOV, OBJAV

### 2.1 Prosti čas

Prosti čas je od »dela osvobojen čas« čas in se deli na:

- vezani prosti čas (družina, društva, skupine, prijateljstva, poznanstva...),
- nujni prosti čas (hranjenje, spanje...),
- nevezani prosti čas (počitek, zabava, osebni razvoj).<sup>1</sup>

V primeru raziskovalne naloge naju zanima predvsem nevezani prosti čas oziroma svobodni čas, ki ohrani svoj naziv vse dotlej, ko nas dejavnosti sproščajo, zabavajo in so nam v veselje. Ko pa v njih čutimo obveznost in nujno, zgubijo svoj pomen in zdrsnejo v drugo kategorijo, postanejo obveznosti, ki nam niso v veselje.

Glavne funkcije prostega časa so:

- funkcija počitka (kadar deluje kot sredstvo za odpravljanje utrujenosti),
- funkcija zabave (ko se v prostem času posameznik zabava, posameznik doživlja ugodje, ki med drugim dobrodejno fiziološko učinkuje na organizem),
- funkcija razvoja (ko posameznik aktivno zadovoljuje svoje potrebe in interese ter ob tem sprošča svoje notranje potenciale, se tudi osebno razvija).<sup>2</sup>

Dejstvo je, da čim boljši kot je socialno ekonomski položaj, tem večja je možnost izbire prostega časa. Način preživljanja prostega časa kljub vsemu ni povezan zgolj z ekonomskimi in socialnimi viri, ampak tudi s psihičnimi in duhovnimi sposobnostmi posameznika, da prekine rutino vsakdanjega življenja in si vzame čas zase, prisluhne sebi in okolju, v katerem živi.<sup>3</sup>

V današnjem času gospodarske krize naši starši, sorodniki in drugi, gledajo na vsak izdatek. Tudi rekreacija je lahko odvisna od tega, pa nebi smela biti. Zato je pomembno, da tudi lokalna oblast<sup>4</sup> sodeluje pri obravnavi te tematike. Pa naj bo to finančna podpora, oddaja prostorov, oglaševanje dejavnosti ali kaj drugega. Pomembno je namreč, da se gibamo in da to počnemo vse življenje.

### 2.2 Športna rekreacija

Termin oziroma pojem športna rekreacija se je že dodobra uveljavil v slovenskem prostoru. Športna rekreacija se od drugih različic športa (športne vzgoje in vrhunškega športa) loči v naslednjih temeljnih značilnostih:

- športna rekreacija je svobodno izbrana aktivnost, skladna z željami in interesi posameznikov,

---

<sup>1</sup> Barovič, R. (2007): Vpliv rekreacije na usklajevanje družinskega in poklicnega življenja žensk – magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, FDV, Ljubljana 2007, str. 26.

<sup>2</sup> Rauter, M. (2005): Športna dejavnost v prostem času kot dejavnik kakovosti življenja (doktorska disertacija). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, str. 39.

<sup>3</sup> Krempl, H. (2003): Prosti čas mladih – diplomsko delo, FDV, Ljubljana 2003, str. 7 -15., dostopno: <http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Krempl-Helena.PDF>, 22. 1. 2015.

<sup>4</sup> Strategija razvoja športa, 24. seja sveta 2013, vir: <http://www.smartnoobpaki.si/predpisi/sklepi-in-drugi-akti>, 18. 12. 2014.

- aktivnosti se izvajajo izven poklicnega dela, razen mikro odmorov ali dejavnosti na delovnem mestu,
- cilji so specifični – športnorekreativne dejavnosti so usmerjene k celovitemu zdravju ter kakovosti in humanizaciji življenja sodobnega človeka,
- športnorekreativna dejavnost je v tesni povezavi z organizacijskim in vsebinskim oblikovanjem ter smotrnim izkoriščanjem prostega časa,
- športnorekreativna vadba se glede intenzivnosti, obremenitve, časovne razsežnosti in režima prehrane bistveno razlikuje od trenažnega procesa na področju vrhunškega športa,
- na področju športne rekreacije je lahko dejaven vsak, ne glede na spol, starost, stan, socialni status, psihofizične sposobnosti, versko pripadnost in druge dejavnike, vendar skladno s svojim zdravstvenim stanjem. Na tem področju ni selekcije, ki je značilna za vrhunski šport.<sup>5</sup>

Cilji področja športne rekreacije so dejavniki, "ki so usmerjeni v sprostitvev, razvedrilo in v vzpostavljanje izgubljenega biopsihosocialnega ravnovesja ter zdravja ljudi. Ohranjanje in izboljšanje zdravja oz. zdravstvenega stanja je eden temeljnih ciljev na področju športne rekreacije"<sup>6</sup>. Ker je za sošolce, fante in očete pri nas dobro poskrbljeno, želiva raziskati možnosti rekreacije v najširšem pomenu, za ženski del populacije. Želiva, da bi v našem kraju spremenili način razmišljanja, da morajo biti mame doma, da se ni potrebno gibati in da je za rekreacijo ali šport potrebno oditi v drug kraj, kjer je več možnosti za rekreacijo in šport. V ospredju pri rekreaciji mora biti, zadovoljstvo, zabava in veselje ter omilitev stresa sodobnega življenjskega sloga. Športna rekreacija bi naj ustvarjala pozitivni občutek, harmonijo med njihovo in vsakdanjimi napori ter službo.

### **2.2.1 Rekreacija**

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je za zapisano rekreacijo:

- rekreácija -e ž (á) 1. dejavnost, s katero se človek telesno, duševno sprosti in okrepi: kolesarjenje, planinarjenje je dobra rekreacija; naprave za rekreacijo / organizator rekreacije kdor se navadno poklicno ukvarja z organiziranjem rekreacije / sredstva za športno rekreacijo // telesna, duševna sprostitvev in okrepitev s kako dejavnostjo: namen te dejavnosti je rekreacija; zagotoviti rekreacijo delovnih ljudi; to dela za rekreacijo in zabavo; rekreacija v naravi / duševna, telesna rekreacija 2. knjiž. ponovna ustvaritev: rekreacija pesnitve.<sup>7</sup>

### **2.2.2 Telovadba**

Pod pojmom telovadba je zapisano:

---

<sup>5</sup> Berčič, H. (2005): Pojavnost in opredelitev športne rekreacije. Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, str. 16.

<sup>6</sup> Barovič, R. (2007): Vpliv rekreacije na usklajevanje družinskega in poklicnega življenja žensk – magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, FDV, Ljubljana 2007, str. 31.

<sup>7</sup> [http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj\\_testa&expression=a&hs=43936](http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=a&hs=43936), 21.1. 2015.

- telovadba ♦ šport. orodna telovadba; parterna ali talna telovadba 2. žarg., šol. telesna vzgoja: drugo uro imajo učenci telovadbo; učitelj telovadbe ● ekspr. da so priplezali na vrh gore, so morali pokazati pravo telovadbo spretnost.<sup>8</sup>

### 2.2.3 Športanje

Pod pojmom športati je zapisano:

- špórtati -am nedov. (ô) pog. ukvarjati se s športom: športati v naravi; V prostem času rada športam.<sup>9</sup>

V Sloveniji je športno neaktivnih skoraj polovica ljudi, odstotek neaktivnih moških in žensk v zadnjih letih sicer upada, vendar pa se ohranja neskladje med spoloma glede športne neaktivnosti. Ljudje z višjo stopnjo izobrazbe so mnogo bolj športno aktivni od ljudi z nižjo stopnjo izobrazbe. Najmanj športno aktivni so med 30. in 50. letom ter prebivalci vaških krajevnih skupnosti<sup>10</sup>

Vse pojmovanje gibanja je podobno. Ker gre pri raziskavi za gibanje nasploh, Meniva, da ni pomembno kaj piše tule; kakšno telovadbo, športno vzgojo, rekreacijo izvajamo. Dejansko je pomembno, da se gibamo in skrbimo za svoje zdravje, a naj gre za tek, hitro hojo, planinarjenje, odbojko, nogomet, fitnes. Vedno več prebivalcev Slovenije se zaveda, da spada športna dejavnost med najodločilnejše dejavnike, ki zelo uspešno preprečujejo in kompenzirajo negativne učinke dela in življenja ter tudi preprečujejo prezgodnje upadanje sposobnosti zaradi staranja. Seveda pa mora biti ta dejavnost redna in kakovostna. O takšni vadbi pa lahko govorimo le takrat, ko programi ustrezajo objektivno ugotovljenim potrebam posameznika, njegovim željam in interesom, ko so prilagojeni spolu in starosti, zdravstvenemu stanju, sposobnostim in znanju.

---

<sup>8</sup> [http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj\\_testa&expression=telovadba](http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=telovadba), 21.1. 2015.

<sup>9</sup> <http://bos.zrc-sazu.si/c/SNB/neva.exe?name=snb&expression=%C5%AIport&hs=1>, 21.1. 2015.

<sup>10</sup> Topič, D., Petrović M. K. (2000): Šport in družba: sociološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, v: Berčič, H. (2005): Pojavnost in opredelitev športne rekreacije. Psihologija športne rekreacije. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, str. 30.

### 2.3 Osnovni geografski podatki občine Šmartno ob Paki

Občina Šmartno ob Paki spada pod upravno enoto Velenje in je del savinjske statistične regije. Velika je 18,2 km<sup>2</sup> in obsega 10 naselij (Gavce, Gorenje, Mali Vrh, Paška vas, Podgora, Rečica ob Paki, Skorno, Slatina, Šmartno ob Paki in Veliki vrh).<sup>11</sup> Po površini se med slovenskimi občinami uvršča na 203. mesto.<sup>12</sup>

Slika 1: Šmartno ob Paki z grbom<sup>13</sup>



### 2.4 Osnovni demografski podatki občine Šmartno ob Paki

Po zadnjih uradnih podatkih Statističnega urada Republike Slovenije, je v občini leta 2012 živelo 3220 prebivalcev od tega 1603 žensk.<sup>14</sup> S pomočjo podatkovnega portala SI-STAT<sup>15</sup> je sestavljena spodnja tabela demografskih podatkov občine Šmartno ob Paki.

Tabela 1: Demografski podatki občine Šmartno ob Paki<sup>16</sup>

	do 18 let	%	18-60 let	%	nad 60 let	%	skupaj	%
ženske	295	18,4	922	57,5	386	24,1	1603	100
moški	325	20,1	1008	62,3	284	17,6	1617	100
skupaj	620	19,3	1390	59,9	670	20,8	3220	100

<sup>11</sup> <http://www.smartnoobpaki.si/predstavitev/splosni-podatki> in <http://www.smartnoobpaki.si/predstavitev/demografski-podatki>, 24.1. 2015.

<sup>12</sup> <http://www.smartnoobpaki.si/predstavitev/splosni-podatki> 25.1.2015

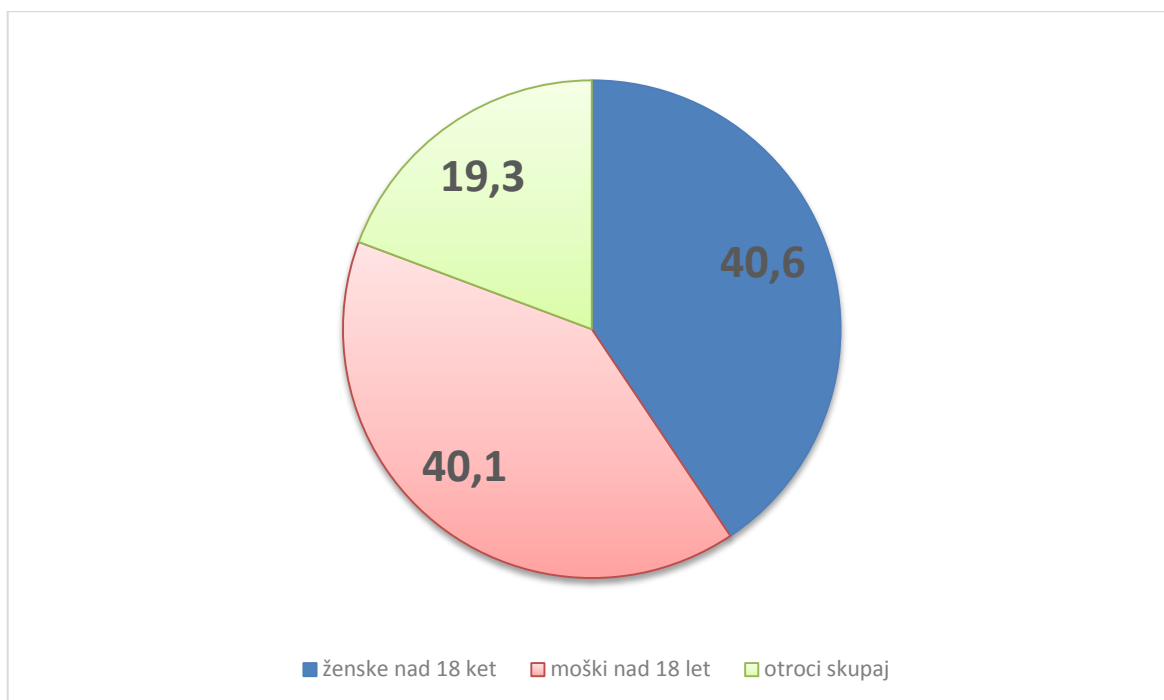
<sup>13</sup> <http://www.smartnoobpaki.si/>, 24. 1. 2015.

<sup>14</sup> <http://www.stat.si/ObcineVStevilkah/Vsebinska.aspx?leto=2014&id=177>, 23.1.2015.

<sup>15</sup> [http://pxweb.stat.si/pxweb/Database/Dem\\_soc/Dem\\_soc.asp#05](http://pxweb.stat.si/pxweb/Database/Dem_soc/Dem_soc.asp#05), 26. 1. 2015.

<sup>16</sup> <http://www.stat.si/ObcineVStevilkah/Vsebinska.aspx?leto=2014&id=177>, 23.1.2015.

Graf 1: Odstotek vseh prebivalcev glede na starost v občini Šmartno ob Paki



Ker se najina raziskava dotika polnoletnih žensk v našo občini, sva izračunale, da to pomeni 1308 žensk ali 40,6 % vseh prebivalcev naše občine za leto 2012.

Če bi upoštevale vse ženske v občini je znašal delež žensk leta 2012, 49,9 odstotka.

### 3 METODE IN NAČIN DELA RAZISKAVE

Po teoretičnem pregledu pojmov, ki so povezani z telovadbo, rekreacijo, sva se lotili terenske analize stanja - fotografiranje ter zbiranje že obstoječih fotografij lokacij. Sledilo je kartiranje lokacij rekreacije neglede na vrsto rekreacije. Za podlago kartiranja sva uporabili javno dostopne PISO (Prostorski informacijski sistem občin)<sup>17</sup> aerofoto karte v merilu 1: 3500.

Sestavili sva tudi anketni vprašalnik za ženske (priloga 1), ki živijo v občini Šmartno ob Paki. Zanimalo naju je, kako so ženske seznanjene z možnostmi rekreacije, kaj si še želijo (vrste rekreacije, objekti in prostori) ali so sploh pripravljene se rekreirati.

Trinajst vprašanj je izbirnega tipa z možnostjo dopisovanja odgovora, če so anketiranke izbrale odgovor drugo. Eno vprašanje je bilo odprtega tipa, kjer so udeleženke lahko vpisale kar so želele še povedati, dodati, izpostaviti. In sicer: » Če nama želite kaj v zvezi z rekreacijo, telovadbo ali športom v naši občini sporočiti, lahko dopišete spodaj.«

Demografsko vprašanje, ki je pri anketi zelo pomembno sva postavili na zadnje mesto. V anketi so lahko sodelovale občanke starejše od 18 let. Anketiranke, ki ustrezajo vzorcu sva razdelile v tri demografske skupine. In sicer:

- a) od 18 do 40 let,
- b) od 41 do 60 let,
- c) nad 60 let.

Glede na podatke iz Tabele 1, sva izračunale, da je bilo leta 2012 v Občini ŠOP 1308 žensk, starejših od 18 let. Ankete sva razdelili učencem in učenkam OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki, ki so jih posredovali mamam, babicam, tetam in drugim občankam.

Dobljene podatke sva analizirali in jih povezali s podatki pridobljenimi na podlagi kartiranja ter smernicami razvoja športa in rekreacije Občine Šmartno ob Paki. Strategijo razvoja športa sva pridobili na spletni strani občine Šmartno ob Paki<sup>18</sup> in s pomočjo intervjuja gospoda župana Janka Kopušarja<sup>19</sup>.

---

<sup>17</sup> <http://www.geoprostor.net/PisoPortal/Default.aspx?>, januar 2015.

<sup>18</sup> Strategija razvoja športa, 24. seja sveta 2013, vir: <http://www.smartnoobpaki.si/predpisi/sklepi-in-drugi-akti>, 18. 12. 2014.

<sup>19</sup> Intervju z gospodom županom Jankom Kopušarjem je bil opravljen februarja 2015.



## 4 REZULTATI

### 4.1 Terenska analiza z fotografiranjem in kartiranjem

Po teoretičnem pregledu pojmov, ki so povezani s telovadbo, rekreacijo, sva se lotili terenske analize stanja - fotografiranje lokacij in kartiranja vseh lokacij obstoječe rekreacije neglede na vrsto ali tip ter starostno skupino. Ugotovili sva, da imamo v Občini Šmartno ob Paki:

- a) 8 lokacij, ki omogočajo rekreacijo na prostem,
- b) 7 lokacij, ki omogočajo rekreacijo v stavbi.

Tabela 2: Lokacije rekreacije na prostem in v stavbi v Šmartnem ob Paki

<b>Rekreacija na prostem:</b>	<b>Rekreacija v stavbi</b>
<u>1) Gora Oljka</u>	<u>1) Marof</u>
<u>2) Mladinski center</u>	<u>2) Mladinski center</u>
3) Igrišče v Logu (pomožno nogometno igrišče)	<u>3) Šolska telovadnica</u>
<u>4) Umetna trava</u>	<u>4) Kulturni dom v Šmartnem ob Paki</u>
<u>5) Odbojka na mivki</u>	<u>5) Kulturni dom v Gorenju</u>
<u>6) Rokometno igrišče</u>	<u>6) Gasilski dom v Šmartnem ob Paki</u>
7) <u>Igrišče ŠD Gavce-Veliki Vrh</u>	<u>7) Gasilski dom v Paški vasi</u>
<u>8) Igrišče v Gorenju</u>	

Vse lokacije sva fotografirali oziroma pridobili slike iz interneta. Fotografije so pomemben vir saj omogočajo lažjo prostorsko predstavbo kje se objekt nahaja. Obenem pa so vidne tudi pomanjkljivosti in slabosti ter prednosti kot so:

- a) parkirni prostor,
- b) dostopnost,
- c) urejenost okolice in stavbe,
- d) pregled ustreznih označb.

Preden sva začeli z raziskovalno nalogo, si nisva predstavljali, da že obstaja toliko točk za rekreacijo. Ker je nekaj lokacij povezanih z nogometom, ki je v našem kraju primarni »moški šport«, je za ženske primernih 7 lokacij na prostem in vse lokacije v stavbah (podčrtane so v tabeli 2). Torej skupaj kar 14 točk za rekreacijo.

#### 4.1.1 Kratki opisi lokacij rekreacije na prostem s prednostmi in slabostmi

Vse lokacije so na splošno gledano primerne za rekreacijo. Po ogledu vseh lokacij in upoštevanju kriterijev zgoraj (parkirni prostor, dostopnost, urejenost okolice in stavbe, pregled ustreznih označb) sva ugotovile naslednje:

Slika 2: Nogometno igrišče NK Šmartno ob Paki<sup>20</sup>



Glavno nogometno igrišče NK Šmartno ob Paki, je lahko dostopno in urejeno. Zaradi nogometnih tekem, ki jih igrajo igralci NK Šmartnega ob Paki, so tribune, slačilnice in ostali objekti urejeni, čisti. Travo, ki je namenjena primarno tekmam, bi pa lahko namenili tudi drugim vrstam rekreacije, ki bi pritegnile ženske, npr. hokej na travi.

Slika 3: Pomožno nogometno igrišče v Logu v Šmartnem ob Paki<sup>21</sup>



---

<sup>20</sup> <http://stadioni.org/smartno-ob-paki/stadion-smartno-ob-paki/>, 10.2.2015.

<sup>21</sup> <http://www.nksmartno1928.si/igrisca-2/>, 10.2.2015.

Pomožno nogometno igrišče, ki je od glavnega oddaljeno 200 metrov jugovzhodno, je bolj uporabno. Igrišče ni ograjeno, je lahko dostopno, s kolesom in ima nekaj neurejenih parkirnih mest. poleg treningov, bi bilo primerno tudi za tekaško trekking ali kros progo. Zaradi pogleda na Goro Oljko, pa bi lahko bila tudi izhodiščna točka za pohodništvo, saj je tudi v neposredni bližini Železniške postaje Šmartno ob Paki.

Slika 4: Gora Oljka iz uradne izhodišče točke pri Križu



Gora Oljka je eden od simbolov naše občine. Je stična točka in izhodišče pohodništva ter planinarjenja. Dostopna je iz več smeri. Lokacija pri križu je od leta 2014, na novo urejena z parkirnimi mesti in ekološkim otokom. Manjka javno dostopno stranišče, ki bi lahko bilo tudi prenosno.

Slika 5: Rokometno igrišče, igrišče za odbojko in igrišče z umetno travo ob OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki



Tri rekreacijske točke se nahajajo ob OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki. Vse točke so lahko dostopne, saj je naša šola označena na tablah za obvestila. Obenem je lepo vidna od daleč, saj leži v lepi zeleni okolici. Parkirni prostori so urejeni. Odlagališč za odpadke je dovolj. Vsa igrišča imajo tudi umetno razsvetljavo in so primerna za nočno uporabo. Potrebno bi bilo obnoviti označbe na igriščih. Manjka le javno stranišče, saj šola ni odprta 24 ur na dan.

Igrišče v Gorenju in igrišče ŠD Gavce – Veliki vrh je tudi primerno za rekreacijo, vendar ni izkoriščeno, saj nima urejenih sanitarij in dovolj parkirišč.

#### 4.1.2 Kratki opisi lokacij rekreacije v stavbi s prednostmi in slabostmi

Slika 6: KD Šmartno ob Paki<sup>22</sup>



Kulturni dom Šmartno ob Paki je v središču Šmartnega leži tik ob glavni cestni povezavi Letuš – Velenje. Je lahko dostopen, vendar ima malo število parkirnih mest. Občina ga lepo ureja, vendar ni v celoti izkoriščen. Osrednji del dvorane ima prenosne sedeže, ki bi se lahko ob ustrezni ponudbi rekreacije (ples, aerobika...) predstavili. Tako bi bila dvorana bolj izkoriščena. Sanitarije bi bilo potrebno obnoviti. Ker so občinski prostori blizu, bi lahko bila informativna tabla delavnosti v KD elektronska Led ali LCD. Namenjena bi lahko bila vsem dejavnostim, saj je KD v središču Šmartnega ob Paki.

Slika 7: Mladinski center MIC, Marof in Gasilski dom Šmartno ob Paki<sup>23</sup>



---

<sup>22</sup> <http://www.kulturaobpaki.si/wp-content/uploads/2012/05/kulturni-dom-smartno-ob-paki.jpg>, 11. 2. 2015.

<sup>23</sup> <http://skrci.me/aZ7eD>, 13. 2. 2015.

Objekti so primerni za različne rekreacijske dejavnosti in predstavljajo eno od središčnih območij rekreacije v Občini Šmartno ob Paki. Imajo nekaj urejenih parkirnih mest in avtobusno postajališče. MIC je središče za mladino naše občine, prav tako bi lahko postal ena od točk za rekreacijo.

Poleg plesa, aerobike, dvorane za jogo, meditacijo, bi lahko iz telovadnice OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki, prestavili fitnes naprave, ki tam zaradi odprtosti prostora, slabe akustike, niso primerni za to rekreacijo. Marof, bi s tem dobil še večjo veljavo in bi bil še bolj izkoriščen.

Slika 8: Telovadnica OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki



Večnamenska dvorana šole je stična točka različnih rekreacijskih dejavnosti naše občine. Primerna je za raznovrstno rekreacijo. Je pravi športni objekt, ki se lahko izkoristi tudi za tekme; na primer rokomet, košarka in odbojka. Za lažjo orientacijo bi lahko bil ob glavnem vhodu oglasna informativna deska ali zaslon; podobno kot pri KD Šmartno ob Paki

Slika 9: Gasilski dom Paška vas



Gasilski dom v Paški vasi je skoraj nov. Ima prostor, kjer bi lahko potekala skupinska vadba (joga, pilates) telovadba. Leži ob glavni cesti, ima urejeno in lahko dostopno parkirišče.

#### 4.2 Karta rekreacijskih točk Občine Šmartno ob Paki<sup>24</sup>



<sup>24</sup> Ustvarjena januarja 2015, na osnovi pregleda vseh lokacij na terenu. Avtorici: Vita Doler in Vita Kopusar. Osnovna karta povzeta po PISO (<http://www.geoprostor.net/PisoPortal/Default.aspx?>), december 2014. Original je v prilonki.

Na osnovi pregleda in opisa vseh točk, kjer je že ali bi se lahko izvajala rekreacija na prostem in v stavbi sva ustvarili zemljevid le teh. Originalna Karta rekreacijskih točk Občine Šmartno ob Paki, je zelo natančna in ima veliko merilo, zato bi lahko bila tudi informativna karta z osnovnimi podatki.

#### **4.2.1 Rekreacijski središči**

Ko sva točke vnesli v karto Občine Šmartno ob Paki sva ugotovili, da obstajata dve središči za rekreacijo. In sicer:

- Območje Mladinskega informacijskega centra, Marofa in Gasilskega doma Šmartno ob Paki.
- Območje v okolici OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki.

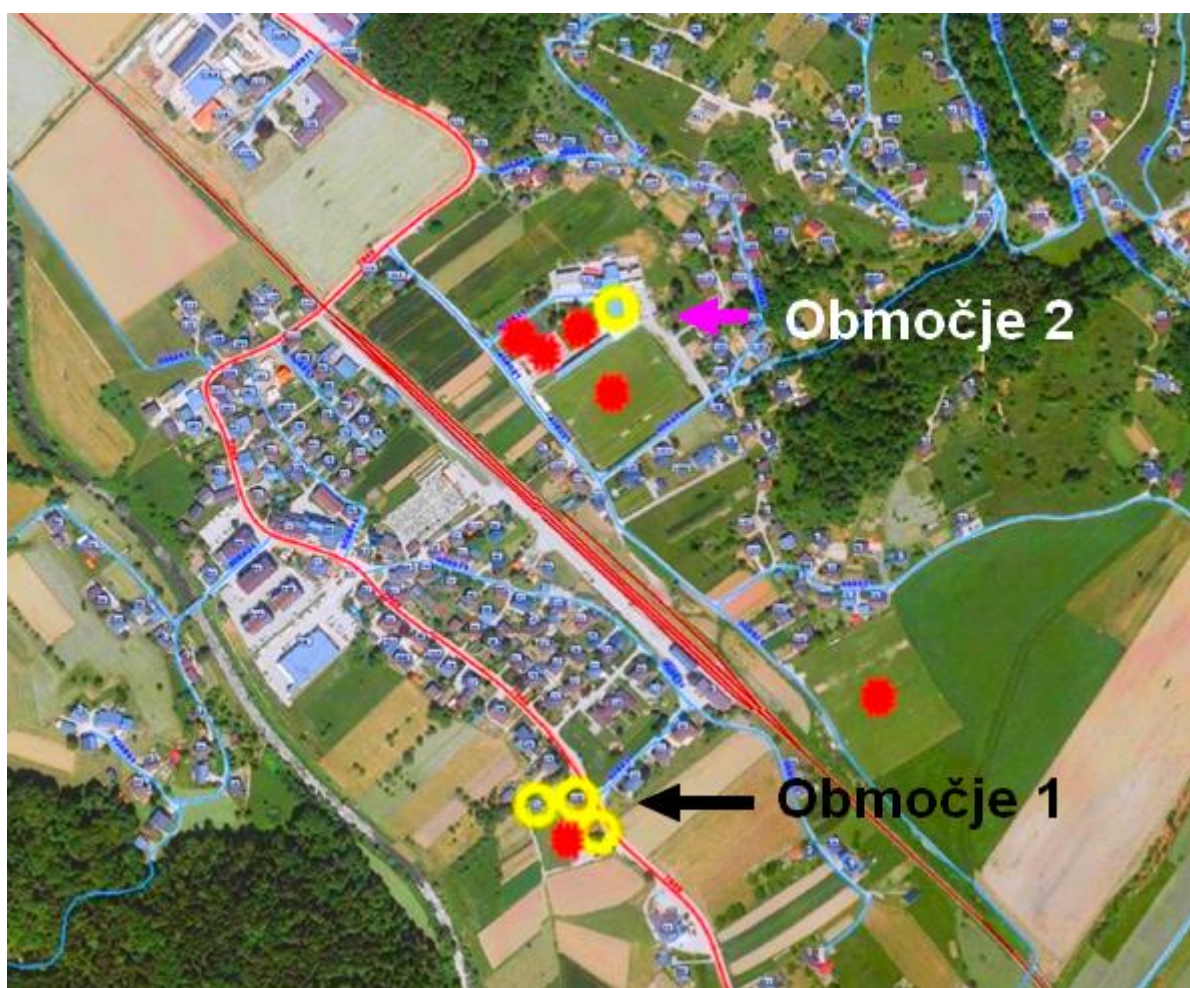
Na območju Mladinskega informacijskega centra, Marofa in Gasilskega doma so tri lokacije za rekreacijo v stavbi in ena zunaj in sicer:

- Marof.
- MIC (v stavi in zunaj stavbe).
- Gasilski dom Šmartno ob Paki.

V okolici OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki so štiri lokacije na prostem in ena lokacija v telovadnici in sicer:

- Šolska telovadnica. (Slednja bi se lahko razdelila na več podlokacij).
- Igrišče z umetno travo.
- Rokometno igrišče.
- Igrišče za odbojko na mivki.
- Nogometno igrišče NK Šmartno ob Paki.
- Pomožno nogometno igrišče v Logu.

Slika 10: Središči rekreacije v Šmartnem ob Paki



- Območje 1: Mladinski informacijski center, Marof in Gasilskega dom Šmartno ob Paki.
- Območje 2: Ožja okolica OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki.



### 4.3 Rezultati anketiranja

Ankete sva razdelili učencem in učenkam OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki, ki so jih posredovali mamam, babicam, tetam in drugim občankam. Na anketni vprašalnik (priloga 1), je odgovorilo 138 žensk naše občine. Nekaj anketnih vprašalnikov sva razdelili sami v Šmartnem ob Paki.

Trinajst vprašanj izbirnega tipa z možnostjo dopisovanja odgovora. Demografsko vprašanje, ki je pri anketi zelo pomembno sva postavili na zadnje mesto. V anketi so lahko sodelovale občanke, starejše od 18 let. Anketiranke, ki ustrezajo vzorcu sva razdelile v tri demografske skupine. In sicer:

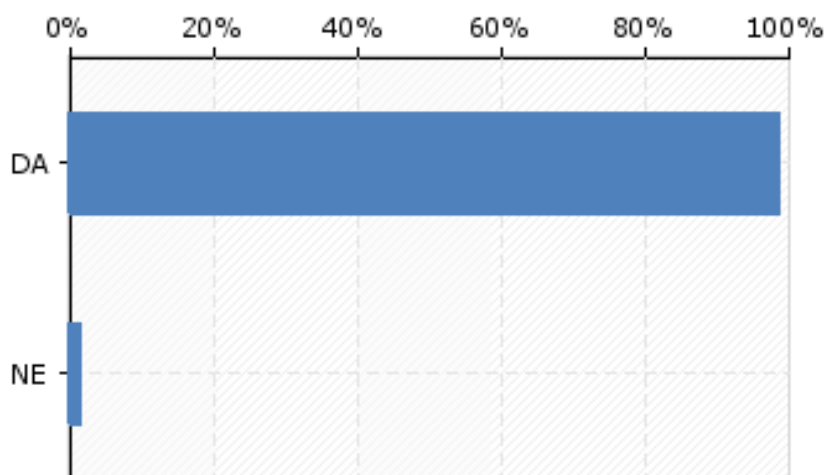
- od 18 do 40 let,
- od 41 do 60 let,
- nad 60 let.

Glede na podatke iz Tabele 1, sva izračunale, da je bilo leta 2012 v Občini ŠOP 1308 žensk, starejših od 18 let. Torej je na anketo odgovorilo 10,55 % žensk občine. Če upoštevamo število učencev - 297 (januar 2015) - na OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki, pa znaša to 46,4 % ženske populacije. Res so učenci razdelili to še sestram, babicam, tetam in ne samo mamam. Za bolj podrobno raziskavo, bi bilo potrebno še več časa in drugačna strategija razdeljevanja anket (na primer: splet, kurirska ali poštna služba).

Glede na to, da je na anketo odgovorilo skoraj 47 % »žensk naše šole«, Meniva, da so pridobljeni rezultati dobra osnova za analizo stanja gibanja ženske populacije.

#### 4.3.1 Ali ste pripravljeni nameniti svoj prosti čas rekreaciji, telovadbi ali športu?

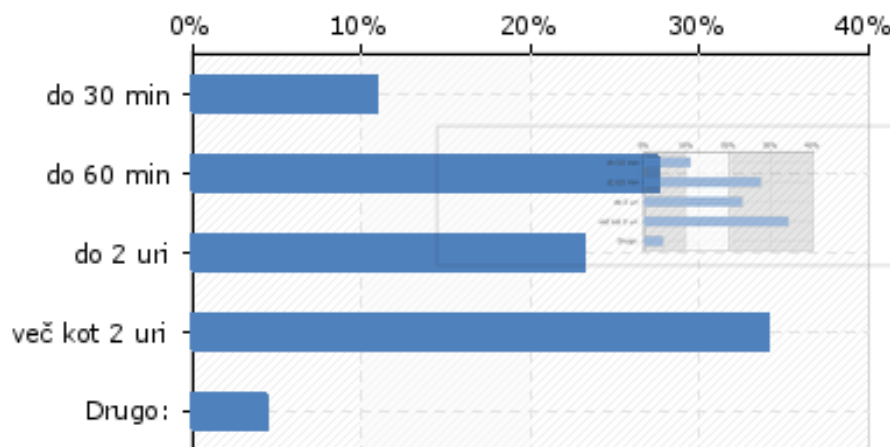
Graf 2: Ali ste pripravljeni nameniti svoj prosti čas rekreaciji, telovadbi ali športu?



V anketi, v kateri je sodelovalo 138 anketirank, jih je kar 99 % pripravljenih svoj prosti čas nameniti rekreaciji. To je zelo vzpodbudno in kaže na pripravljenost in zanimanje prebivalk za rekreacijo.

### 4.3.2 Če ste na zgornje vprašanje odgovorili z DA, naju zanima koliko časa bi bili pripravljeni nameniti rekreaciji na teden?

Graf 3: Če ste na zgornje vprašanje odgovorili z DA, naju zanima koliko časa bi bili pripravljeni nameniti rekreaciji na teden?

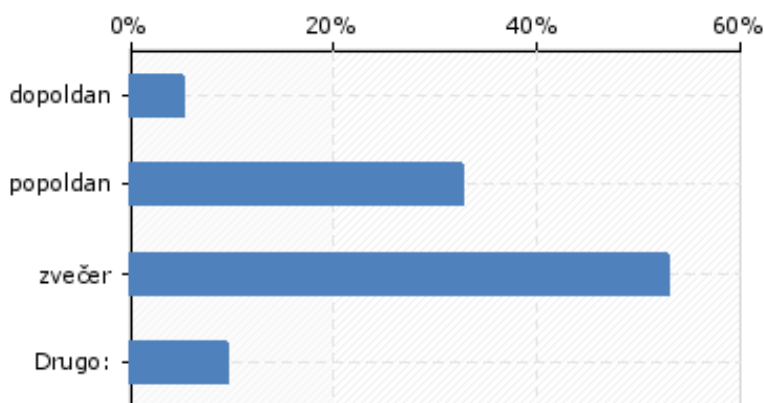


Kar tretjina anketirank je pripravljena nameniti rekreaciji več kot 2 uri na teden. 1 uro na teden bi se rekreiralo 27 %, do 2 uri na teden pa 23 % žensk. Do pol ure na teden pa le 11 % žensk. Zanimivo so bili odgovori pod drugo, kjer je bilo zapisano, da si želijo ali so pripravljene na rekreacijo, več kot petkrat na teden ali vsak dan na teden.

Čas je zelo pomemben dejavnik, saj si ga moramo v času informacijske družbe podrobno razdeliti. In to, da je več kot  $\frac{1}{3}$  žensk pripravljena se rekreirati več kot 2 uri na teden, je zelo vzpodbudno.

### 4.3.3 Kdaj v dnevu bi se želeli rekreirati in kolikokrat na teden?

Graf 4: Kdaj v dnevu bi se želeli rekreirati?

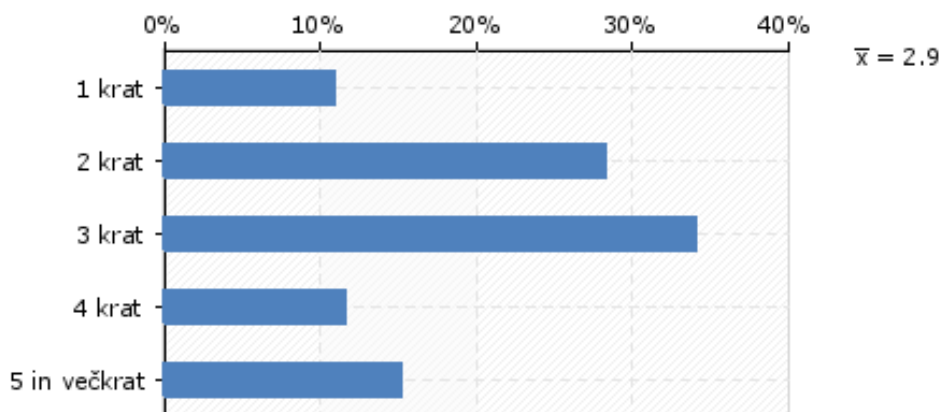


53 % anketirank bi se rekreiralo zvečer, popoldan 33 %, najmanj pa dopoldan – le 7 %. To nakazuje, da je večina opravi svoje dolžnosti, službene obveznosti in druge dejavnosti

dopoldan. Večere, pa bi lahko namenile rekreaciji. Pod drugo je bilo zapisano, da bi se lahko prilagodile glede na ponudbo in vrsto rekreacije.

#### 4.3.4 Kolikokrat na teden bi se rekreirali?

Graf 5: Kolikokrat na teden bi se rekreirali?

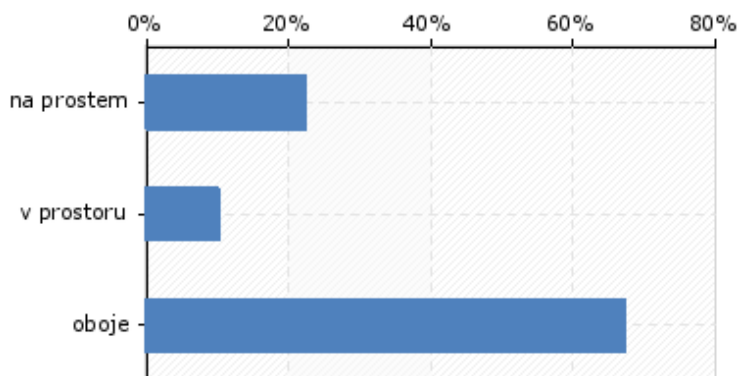


V povprečju so se anketiranke pripravljene rekreirati 2,9 - krat na teden, torej lahko bi rekli 3. krat na teden. Dvakrat na teden bi se rekreiralo 29 % anketirank, kar sovpada z vprašanjem, da so za rekreacijo pripravljene nameniti do 2 uri na teden. Torej en obisk ali rekreacija, bi naj trajala 1 uro. Trikrat na teden, bi se rekreiralo 34 % žensk, to pa je podoben odgovor, da so rekreaciji pripravljene nameniti več kot 2 uri na teden.

Meniva, da anketiranke sklepajo, da je en obisk dejavnosti omejen na 1 uro, torej če bi se rekreirale tri ure na teden bi to pomenilo tri obiske.

#### 4.3.5 Kje bi si želeli rekreirati?

Graf 6: Kje bi se želeli rekreirati

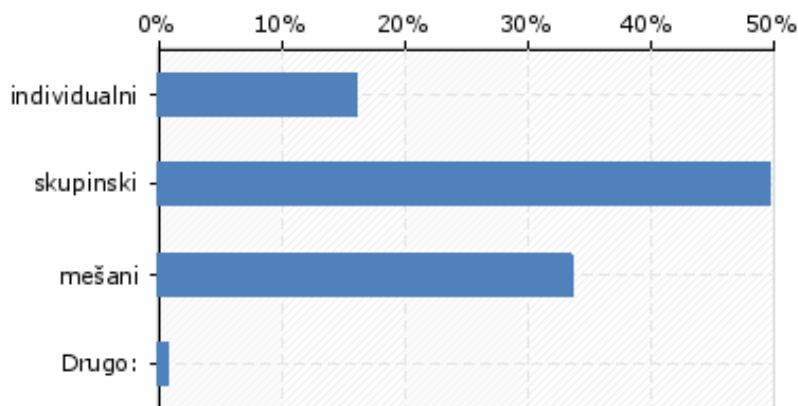


22 % odstotkov anketirank si želi rekreacijo izvajati na prostem in le 10 % v prostoru. Največ, kar 68 %, bi se rekreiralo tako zunaj in v notri. To je zelo vzpodbudno, saj rekreacija ne pomeni

le fitnes, ples, aerobika, ampak dejavnosti zunaj v naravi in na urejenih površinah za rekreacijo. Torej anketiranke si tudi želijo urejenih površin in terminov na zunanjih površinah.

#### 4.3.6 Kateri tip rekreacije vam je bližji?

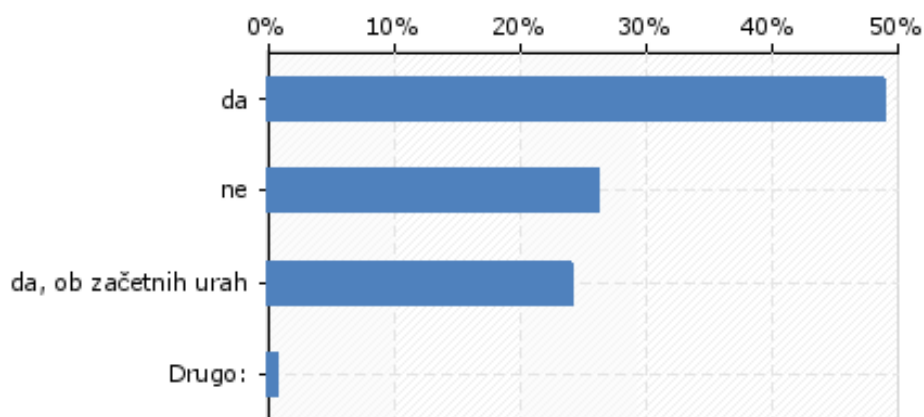
Graf 7: Kateri tip rekreacije vam je bližji?



Kar polovici vseh anketirank je blizu skupinski šport, 16 % individualni, 34 % mešani tip rekreacije. Samo eni anketiranki ni blizu nobeden od naštetih vrst rekreacije in bi se raje rekreirala sama.

#### 4.3.7 Si želite strokovno vodeno rekreacijo?

Graf 8: Si želite strokovno vodeno rekreacijo?

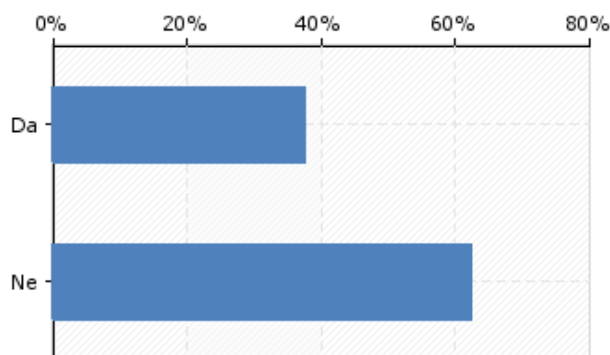


Glede na to, da kar polovica anketiranke želela skupinske vadbe, jih tudi toliko meni, da bi bila strokovno vodena rekreacija prava izbira čez celotni čas poteka rekreacije. Četrtnina anketirank si želi strokovnega vodenja le ob začetnih urah. Medtem ko 26 %, noče strokovnega vodenja.

Četudi so anketiranke pripravljene se rekreirati zunaj, si jih kar polovica želi vodene skupinske vadbe. La ta bi res lahko potekala tudi zunaj v določenih letnih časih (pomlad, poletje).

#### 4.3.8 Ali ste zadovoljni / seznanjeni z možnostmi rekreacije za ženske, v občini Šmartno ob Paki?

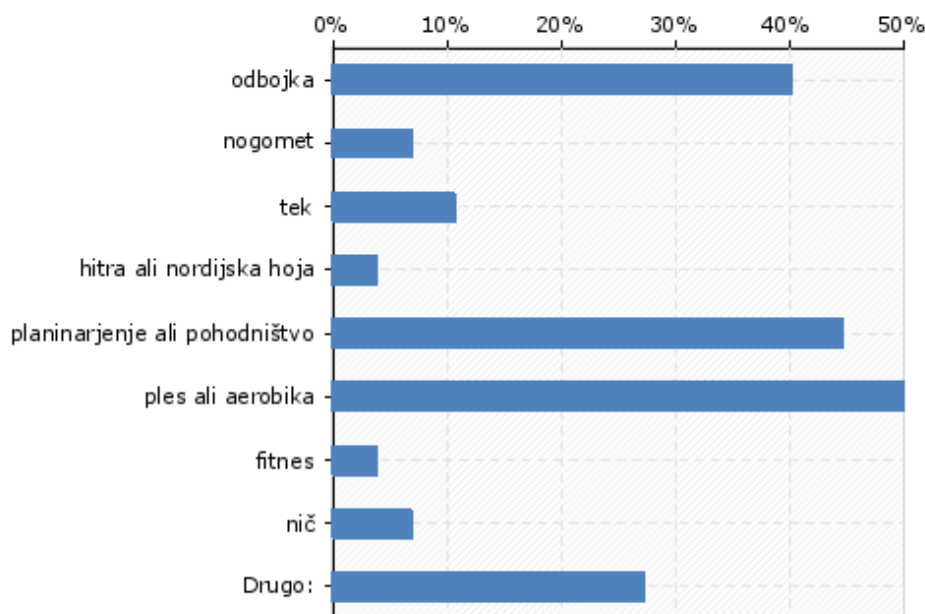
Graf 9: Ali ste zadovoljni/seznanjeni z možnostmi rekreacije za ženske, v občini Šmartno ob Paki?



Kar 62 % anketirank ni zadovoljnih ali seznanjenih z možnostmi rekreacije v naši občini. Glede na to, da sva z kartiranjem ugotovili, da že obstaja 13 lokacij za rekreacijo in da v njih že izvaja neka oblika rekreacije, Meniva, da bi bilo potrebno boljše informiranje občank in občanov preko letakov, časopisa, spleta ali radia.

#### 4.3.9 Katera od naštetih rekreacij za ženske, se že izvaja v občini Šmartno ob Paki?

Graf 10: Katera od naštetih dejavnosti se že izvaja v občini Šmartno ob Paki?



Več kot tretjina anketirank ve, da se v občini izvajajo ples in aerobika, planinarjenje in pohodništvo ter odbojka. 8 % anketirank je odgovorilo, da ne ve, da bi se že izvajala rekreacija v naši občini. Tek, hitra ali nordijska hoja in fitnes, ki obstajajo, verjetno ne zanimajo anketiranke. Prve tri dejavnosti so zelo zanimive in ne zahtevajo veliko finančnega vložka. Pod

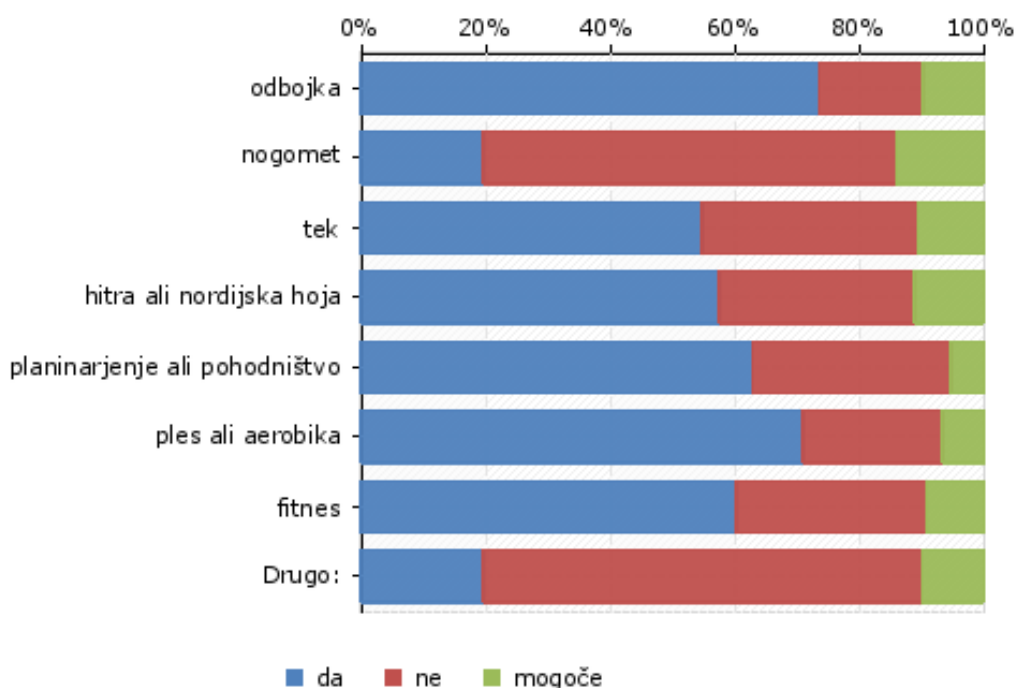
drugo je odgovorilo 25 % žensk. Po pregledu odgovorov sva ugotovile, da si želijo jogo (15 %), pilates (7 %). Zanimivi so bili odgovori kot so:

- družabni plesi za starejše,
- telovadba za starejše v telovadnici,
- telovadba za srčne bolnike.

Fitness naprave, ki se nahajajo v šolski telovadnici, pa niso izkoriščene oziroma pravilno umeščene v telovadnico.

#### 4.3.10 Katero od naštetih rekreacij za ženske si želite, da bi se izvajala v občini Šmartno ob Paki?

Graf 11 : Katero od naštetih rekreacij si želite, da bi se izvajala?



Več kot  $\frac{2}{3}$  si želi, da bi se v občini izvajale naslednje oblike rekreacije:

- odbojka, ples, aerobika ter planinarjenje in pohodništvo.

Več kot polovica si želi:

- nordijsko hojo, tek in fitness.

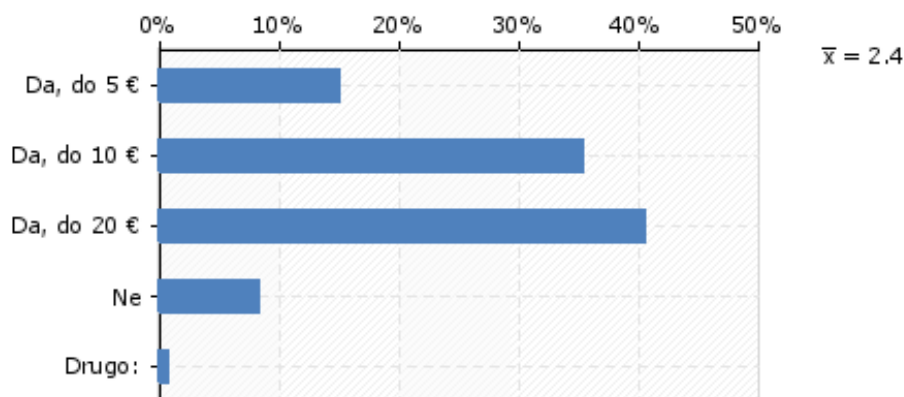
Več kot 80 % anketirank ne želi nogometa kot eno od oblik rekreacije. Ta dejavnost izstopa in kot kaže bi ali bo ostala v domeni moškega dela populacije.

Če povzameva odgovore pod drugo iz prejšnjega vprašanja ter tega vprašanja, si anketiranke želijo:

- joge, pilatesa, zumba ter telovadbe za starejše občanke.

#### 4.3.11 Ali ste pripravljeni finančno prispevati za rekreacijo?

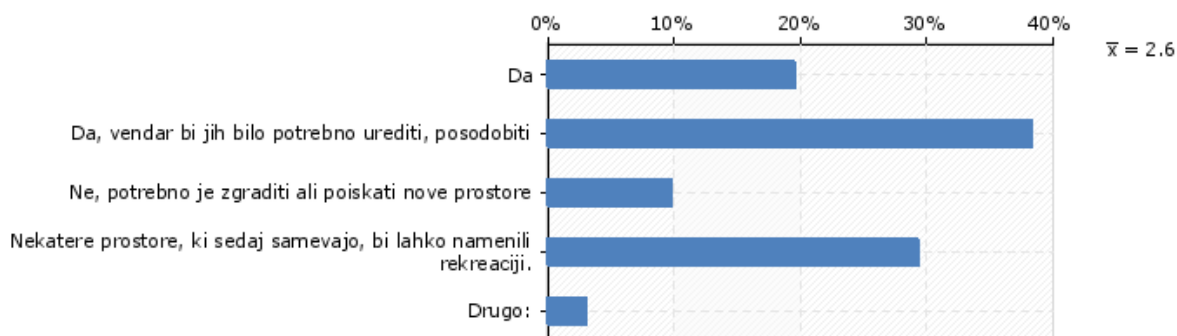
Graf 12: Ali ste pripravljeni finančno prispevati za rekreacijo?



41 % anketirank je za rekreacijo pripravljeno odšteti do 20 €, do 10 € pa 35 % anketirank. Glede na to, da si želijo rekreacije pod strokovnim vodstvom je to pričakovan odgovor. 8 % anketirank za rekreacijo ni pripravljeno odšteti denarja in verjetno spadajo v skupino, ki se želi rekreirati zunaj.

#### 4.3.12 Ali imamo dovolj objektov, prostorov za izvajanje rekreacije, telovadbe za ženske?

Graf 13: Ali imamo dovolj objektov, prostorov za izvajanje rekreacije, telovadbe za ženske?

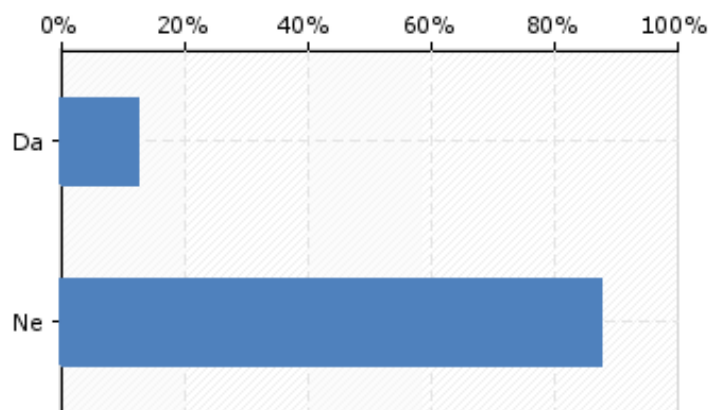


Petina anketirank meni, da je dovolj objektov in prostorov. 38 % anketirank meni, da imamo dovolj objektov, vendar bi jih bilo potrebno urediti oz. posodobiti, 29 % pa meni, da bi morali nekatere prostore, ki trenutno samevajo, nameniti temu. To sva ugotovili tudi sami, ko sva objekte kartirali in fotografirali. Med take objekte sodijo Marof, MIC, KD Šmartno ob Paki, KD Paška vas. Slednji nudijo dovolj prostora, ki bi jih z manjšim finančnim vložkom namenili rekreaciji, npr.: zumba, pilates, telovadba za starejše...

Desetina jih meni, daje objektov ni dovolj in bi jih bilo potrebno zgraditi na novo ali poiskati alternativne lokacije.

#### 4.3.13 Ali bi potrebovali varstvo otrok, če bi se hoteli rekreirati?

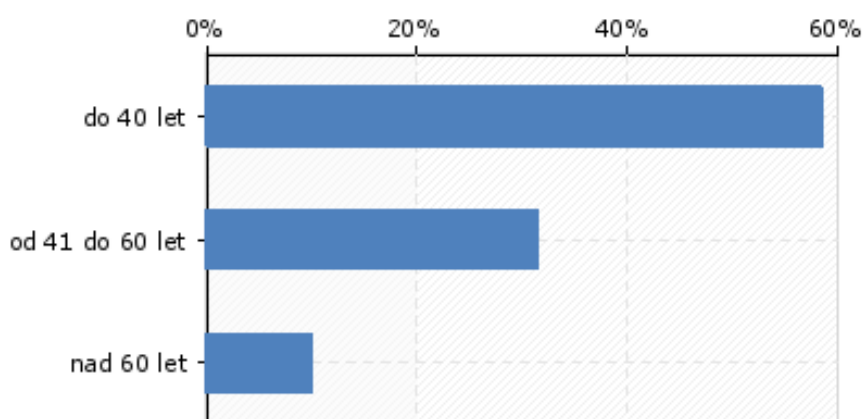
Graf 14: Ali bi potrebovali varstvo otrok, če bi se želeli rekreirati?



Čeprav sva v anketo zajeli vso populacijo žensk, ki bodo odgovarjale na vprašanje, sva dodale tudi vprašanje, ki je vezano na populacijo »mladih mamic«. Po podatkih iz leta 2012 (tabela 1), je teh potencialnih mamic (populacija med 18 in 40 let) 532. Odgovorile pa so, da jih kar 88 % ne bi potrebovalo varstva otrok. To kaže tudi na to, da je to podeželsko okolje in je varstvo pri sorodnikih, prijateljih ali drugem partnerju lažje dobiti.

#### 4.3.14 V katero starostno skupino spadate?

Graf 15: V katero starostno skupino spadate?



Na anketo je odgovorilo 138 oseb. 59 % anketirank je starih do 40 let, 31 % je bilo starim med 41 in 60 let in 10 % pa nad 60 let. Glede na tabelo 1, kjer so prikazani demografski podatki,



kjer je za leto 2012 omenjeno, da je v Šmartnem ob Paki med 18 in 60 letom 57,5 % žensk, je na anketo v tej starosti skupini odgovorilo 90 % žensk.

#### **4.3.15 Če nama želite kaj v zvezi z rekreacijo, telovadbo ali športom v naši občini sporočiti, lahko dopišete.**

Na to vprašanje je odgovorilo 28 % anketirank. Poleg pohval in uspehov pri izdelavi te raziskovalne naloge, posebej izstopajo naslednji odgovori, dopisi, misli:

- Lahko bi bilo organizirano več skupinske vadbe, aerobika, tai bo, zumba, tudi kakšni plesni tečaji, ne pa da se moramo vozit v druge občine na vadbo...
- Potrebno je več rekreacije v ŠOP.
- Končno nekdo, ki se zanima za rekreacijo žensk v tej občini. Bravo!
- Gibanje je zdravo!
- Manjši fitness v naši občini bi bil zelo dobrodošel, saj je najbližji v Velenju, kar predstavlja problem z vožnjo.
- Preveč nogometa in ostalega premalo.
- Tudi malo hitrejši sprehod okoli loga in hudega potoka ali pa obisk Oljke je dobra rekreacija, pa zanj ni kakega posebnega stroška.

#### **4.4 Intervju z gospodom županom Jankom Kopušarjem<sup>25</sup> o kratkoročnih načrtih Občine Šmartno ob Paki za leto 2015 /16**

Gospod župan je izpostavil, da osnovo predstavljajo že utečene aktivnosti, ki so že potekale v prejšnjih letih in se bodo nadaljevale. Pri skupinskih športih bo še naprej delovala šola nogometa (NK Šmartno 1928), različne rekreacije in telovadbe pa bodo še naprej organizirala aktivna društva (Klub 81, ŠD Gavce-Veliki Vrh, ŠD Paška vas), skupine v okviru šole in vrtca ter MIC. Občina bo tudi v tem letu podpirala vrhunske športnike, kot je Ana Drev in druge mlade perspektivne posameznike. V letu 2015 si želijo v okviru finančnih zmožnosti primerno vzdrževati športne objekte. Občina podira vse oblike aktivnosti, ki potekajo v okviru vseh ostalih društev kot so planinci, taborniki, kulturno društvo, društvo upokojencev, turistično društvo in druga društva, ki imajo v svojem programu aktivnosti, ki omogočajo zdrav način življenja. Veliko je govora o sprehajalnih in peš poteh, kjer so izdelali študijo teh poti na območju cele občine. Mreža teh poti bo omogočila posameznikom in skupinam lažje rekreiranje in zdrav način življenja. Gospod župan je poudaril, da bodo te dejavnosti in dogodki v skladu z Strategijo razvoja športa v občini, ki so jo sprejeli leta 2013. V njej so kratkoročni, srednjeročni in dolgoročni cilji razvoja športa in rekreacije. Posebej je izpostavil, da je vesel raziskovalne naloge, ki se dotika najpomembnejšega člana občine in to je odrasla ženska populacija, ki ima odločilen vpliv na moški del populacije in mladino nasploh.

---

<sup>25</sup> Intervju z gospodom županom, je bil opravljen v torek 11. 2. 2015 v prostorih Občine ŠOP.

## 5 RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Z raziskovanjem sva želeli ugotoviti ali:

1. so ženske pripravljene nameniti dve uri prostega časa na teden rekreaciji, telovadbi ali športanju (hipoteza 1);
2. si ženske želijo vodene rekreacije, telovadbe in so zato pripravljene plačati do 20 € na mesec (hipoteza 2);
3. ženske poznajo vse lokacije in aktivnosti športnih dejavnosti Občine Šmartno ob Paki, ki se že izvajajo (hipoteza 3).

Z kartiranjem in ogledom lokacij sva ugotovili, da v Občini Šmartno ob Paki že obstaja 15 različnih lokacij za rekreacijo<sup>26</sup> v in izven prostora. 14. teh lokacij je primernih tudi za ženske. Ko sva v anketi povprašale ali poznajo vse lokacije, je kar 62 % anketirank odgovorilo z NE. To priča o slabi informiranosti oziroma obveščenosti ali samem nezanimanju. Pri vprašanju »Katera od naštetih rekreacij za ženske, se že izvaja v občini Šmartno ob Paki?« je večina anketirank vedela samo za nekaj dejavnosti: odbojko, pohodništvo, planinarjenje in tek. Pod drugo, pa so navajale, da si želijo joge, pilatesa in telovadbe za starejše občanke. Nekaj teh dejavnosti se že izvaja, kar potrjuje dejstvo, da niso dovolj obveščeni. Tako lahko zaključiva, da bi bilo potrebno boljše informiranje občank in občanov preko letakov, časopisa, spleta ali radia. Lahko bi se ustvarila spletna stran ali portal vseh dejavnosti in dogodkov ali pa profil na socialnem omrežju (npr. twitter, facebook). TRETJA HIPOTEZA NI POTRJENA, namreč vse ženske ne poznajo vseh lokacij in aktivnosti, ki že obstajajo.

Glede na to, da kar polovica anketirank želi skupinske vadbe in četrtnina anketirank želi strokovnega vodenja ob začetnih urah skupinske vadbe, lahko POTRDIVE DRUGO HIPOTEZO. Pri zadnjem vprašanju, kjer so lahko dopisale kar želijo, so zapisale, da želijo skupinske rekreacijske dejavnosti (pilates, zumba, joga...). Zato je tudi 40 % pripravljenih plačati do 20 € za vodeno rekreacijo. Želijo si še bolj raznovrstno skupinsko vadbo. Slednja bi lahko potekala tudi zunaj v določenih letnih časih (pomlad, poletje).

Rezultati ankete, kjer je odgovorilo 138 žensk, je izrazilo željo, da bi se rekreirale. Dve uri in več prostega časa rekreaciji, je pripravljeno nameniti 33 % anketirank. Odgovor sovпада tudi z vprašanjem, da se je nekaj več kot  $\frac{1}{3}$  žensk pripravljeno rekreirati tri ali večkrat na teden. Ob predpostavki, da ena vadba traja 1 uro, bi lahko rekli, da je tretjina žensk pripravljena nameniti dve uri in več prostega časa na teden za rekreacijo. Čeprav bi se rekreiralo 3 ali večkrat skupaj več kot 55 % anketirank. Z vidika zadnjega odgovora, lahko zaključiva, da je PRVA HIPOTEZA DELNO POTRJENA. Namreč več kot polovica žensk si želi rekreacije več kot trikrat na teden. Vendar so temu pripravljene nameniti do 2 uri na teden. Meniva, če bi bila ponudba raznovrstna, bi bila hipoteza zagotovo potrjena.

Zaključile pa bova z stavkom, ki ga je zapisala ena od anketirank: »*Rekreacija je potrebna za vsak življenjski slog. Gre za tebe, tvoje telo in um. Samo ustrezno si jo je potrebno prilagoditi.*«

---

<sup>26</sup> Tabela 2, stran 16.

## 6 POVZETEK

**Ozadje:** V šoli veliko telovadimo in hodimo na različna športna tekmovanja. Zanimalo naju je, zakaj še po končanem formalnem izobraževanju ženske v naši občini manj ali malo rekreirajo. Ali obstajajo možnosti za izboljšanje stanja.

**Namen:** Z raziskovanjem sva želeli ugotoviti ali so se ženske občine Šmartno ob Paki pripravljene rekreirati, gibati vsaj 2 uri na teden. Ali si želijo vodeno rekreacijo in ali sploh poznajo vseh lokacije športnih dejavnosti Občine Šmartno ob Paki, ki se že izvajajo.

**Metode:** Po teoretičnem pregledu pojmov, ki so povezani z telovadbo, rekreacijo, sva se lotili terenske analize stanja - fotografiranje lokacij in kartiranja vseh lokacij obstoječe rekreacije neglede na vrsto ali tip ter starostno skupino. Sestavili sva tudi anketni vprašalnik s štirinajstimi vprašanji za odrasle ženske, ki živijo v občini Šmartno ob Paki. Dobljene podatke ankete sva analizirali in primerjali s podatki pridobljenimi na podlagi kartiranja ter smernicami razvoja športa in rekreacije Občine Šmartno ob Paki.

**Rezultat:** Z raziskavo sva ugotovile, da imamo že sedaj v Občini Šmartno ob Paki več različnih lokacij za rekreacijo. Rezultati ankete, kjer je odgovorilo 138 žensk, so pokazali, da so se pripravljene rekreirati dva ali večkrat več kot 2 uri na teden zunaj ali v prostoru. Najraje imajo odbojko, planinarjenje ali pohodništvo, ples ali aerobiko. Želijo si še bolj raznovrstno skupinsko vadbo. Za vadbo so pripravljene plačati, obenem pa menijo, da je potrebno objekte sanirati ali določenim nameniti rekreativno namembnost. V primeru rekreacije ne potrebujejo varstva.

**Zaključek:** Z raziskavo sva ugotovile, da se velika večina žensk občine Šmartno ob Paki, želi rekreirati in je pripravljena nameniti temu vsaj 2 uri na teden in nekaj finančnih sredstev. Želijo si raznovrstno skupinsko rekreacijo. Tile zaključki so tudi v skladu s kratkoročnimi in srednjeročnimi cilji Strategije razvoja športa v Občini Šmartno ob Paki. Občina podpira razna športna društva, vrhunske športnike in športnice, perspektivne posameznike in posameznice, predvsem pa želijo v letu 2015 podpirati vse interesne skupine, ki imajo v svojem programu aktivnosti, ki omogočajo zdrav način življenja. Meniva pa, da bi bilo potrebno več sredstev nameniti ozaveščanju in informiranju prebivalk in seveda tudi prebivalcev naše občine. Moderne informacijske poti (spletne strani, oglasne aktivne LED table) so ena izmed možnosti, ki bi pomagala k boljši preventivi žensk v naši občini.

## **7 ZAHVALA**

Najprej se zahvaljujema svojemu mentorju gospodu Zoranu Habotu, ki nama je pomagal, spodbujal in vedno stal ob strani. Zahvala gre tudi vsem anketirankam, ki so si vzele čas in rešile anketo. Posebej hvala upokojeni učiteljici Olgi Benko, za strokovni lektorski pregled raziskovalne naloge.

Hvala tudi staršem, ker so bili potrpežljivi in naju spodbujali v dobrem in slabem.

## 8 LITERATURA IN VIRI

1. Barovič, R. (2007): Vpliv rekreacije na usklajevanje družinskega in poklicnega življenja žensk – magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, FDV, Ljubljana 2007.
2. Rauter, M. (2005): Športna dejavnost v prostem času kot dejavnik kakovosti življenja (doktorska disertacija). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
3. Krempel, H. (2003): Prosti čas mladih – diplomsko delo, FDV, Ljubljana 2003, str. 7 -15., dostopno: <http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Krempel-Helena.PDF>, 22. 1. 2015.
4. Strategija razvoja športa, 24. seja sveta 2013, vir: <http://www.smartnoobpaki.si/predpisi/sklepi-in-drugi-akti>, 18. 12. 2014.
5. Berčič, H. (2005): Pojavnost in opredelitev športne rekreacije. Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Topič, D., Petrovič M. K. (2000): Šport in družba: sociološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, v: Berčič, H. (2005): Pojavnost in opredelitev športne rekreacije. Psihologija športne rekreacije. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport..
7. [http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj\\_testa&expression=a&hs=43936](http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=a&hs=43936), 21.1. 2015.
8. [http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj\\_testa&expression=telovadba](http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=telovadba), 21.1. 2015.
9. <http://bos.zrc-sazu.si/c/SNB/neva.exe?name=snb&expression=%C5%A1port&hs=1>, 21.1. 2015.
10. <http://www.smartnoobpaki.si/predstavitev/demografisi-podatki>, 24.1. 2015.
11. <http://www.smartnoobpaki.si/predstavitev/splosni-podatki>, 25.1.2015
12. <http://www.smartnoobpaki.si/>, 24. 1. 2015.
13. <http://www.stat.si/ObcineVStevilkah/Vsebina.aspx?leto=2014&id=177>, 23.1.2015.
14. [http://pxweb.stat.si/pxweb/Database/Dem\\_soc/Dem\\_soc.asp#05](http://pxweb.stat.si/pxweb/Database/Dem_soc/Dem_soc.asp#05), 26. 1. 2015.
15. <http://www.stat.si/ObcineVStevilkah/Vsebina.aspx?leto=2014&id=177>, 23.1.2015.
16. <http://www.geoprostor.net/PisoPortal/Default.aspx?>, januar 2015.

## 9 PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

### TELOVADIMO, ŠPORTAMO? NI VAŽNO, GLAVNO, DA SE ME GIBAMO

Sva Vita Doler in Vita Kopusar; učenki devetega razreda OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki. Raziskujemo ali s(m)o odrasle ženske v naši občini, pripravljene nameniti nekaj svojega prostega časa »rekreaciji, telovadbi, športanju.« Zato vas lepo prosiva, če si vzamete nekaj minut in izpolnite anketni vprašalnik. Za odgovore se vam najlepše zahvaljujemo. Rezultati bodo objavljeni v raziskovalni nalogi; »Telovadimo, športamo, ni važno' sam da se gibamo«. Anketa je anonimna.

---

Lepo vas prosiva, da odgovore obkrožite ali dopišete.

1. Ali ste pripravljene nameniti svoj prosti čas rekreaciji, telovadbi ali športu?

Da Ne

2. Če ste na zgornje vprašanje odgovorili z DA, naju zanima, koliko časa bi bili pripravljene nameniti rekreaciji na teden? Obkrožite ali dopolnite!

do 30 min	do 60 min	do 2 uri	več kot 2 uri	Drugo:
-----------	-----------	----------	---------------	--------

3. Kdaj v dnevu bi se želeli rekreirati? Obkrožite ali dopolnite!

dopoldan	popoldan	zvečer	Drugo:
----------	----------	--------	--------

4. Kolikokrat na teden bi se rekreirali? Obkrožite odgovor, ki vam ustreza!

1 krat	2 krat	3krat	4 krat	5 in večkrat
--------	--------	-------	--------	--------------

5. Kje bi se želeli rekreirati?

na prostem	v prostoru	oboje
------------	------------	-------

6. Kateri tip rekreacije, telovadbe vam je bližji? Obkrožite ali dopolnite!

individualni	skupinski	mešani	drugo:
--------------	-----------	--------	--------

7. Če ste pri 6. vprašanju izbrali skupinski ali mešani način rekreacije, naju zanima, če si želite strokovno vodeno rekreacijo? Obkrožite ali dopolnite!

da	ne	da, ob začetnih urah	drugo:
----	----	----------------------	--------

8. Ali ste zadovoljni/seznanjeni z možnostmi rekreacije za ženske, v občini Šmartno ob Paki?

Da Ne

9. Katera od naštetih rekreacij za ženske, se že izvaja v občini Šmartno ob Paki? Obkrožite ali dopolnite! Možnih je več odgovorov!

a) odbojka	b) nogomet	c) tek
č) hitra ali nordijska hoja	d) planinarjenje ali pohodništvo	e) ples in aerobika
f) fitnes	g) drugo (dopišite odgovor)	
h) nič		

10. Katero od naštetih rekreacij za ženske, si želite, da bi se izvajala v občini Šmartno ob Paki? Izberite odgovor in ga označite!

odbojka	da	ne
nogomet	da	ne
tek	da	ne
hitra ali nordijska hoja	da	ne
planinarjenje ali pohodništvo	da	ne
ples in aerobika	da	ne
fitnes	da	ne
drugo (dopišite odgovor):		

11. Ali ste pripravljeni finančno prispevati za rekreacijo? Če odgovorite z DA, izberite ali dopišite, koliko bi bili pripravljeni prispevati na mesec!

da	do 5 €	do 10 €	do 20 €	drugo:
ne				

12. Ali imamo dovolj objektov, prostorov za izvajanje rekreacije, telovadbe za ženske? Obkrožite ali dopolnite!

a)	Da.
b)	Da, vendar bi jih bilo potrebno urediti, posodobiti.
c)	Ne, potrebno je zgraditi ali poiskati nove prostore.
č)	Nekatere prostore, ki sedaj samevajo, bi lahko namenili rekreaciji.
d)	Drugo:

13. Ali bi potrebovali varstvo otrok, če bi se hoteli rekreirati?

Da Ne

14. Če nama želite kaj v zvezi z rekreacijo, telovadbo ali športom v naši občini sporočiti, lahko dopišete spodaj.

--

V katero starostno skupino spadate:

od 18 do 40 let

od 41 do 60 let

nad 60 let

Hvala, da ste si odtrgali vaš dragoceni čas in odgovorili na vprašanja 😊



Priloga 2: Karta rekreacijskih točk Občine Šmartno ob Paki v formatu A3 (tiskana varianta)

