

ŠPORT NA UNIVERZI



Avtor: Matej Pušnik, Športna zveza Univerze v Ljubljani



Herman Berčič

Izhodišča in vsebinska presečišča razvoja športa na Univerzi v Ljubljani (1958–1963–2018)

Izvleček

Sto let obstoja Univerze v Ljubljani ni samo častitljivi jubilej, marveč je tudi priložnost za pregled njenega dolgoletnega uspešnega delovanja. Hkrati pa je to tudi priložnost za osvetlitev različnih obravnavanih področij in vsebin na univerzi, kamor spada tudi področje univerzitetnega športa. V razvoju tega področja je bilo kar nekaj mejnikov. V nasledju dogodkov od daljnega leta 1963, ko je bila izvedena prva ura športne vzgoje na takratni Univerzi v Ljubljani, do današnjih dni, je razvoj prinašal večje ali manjše uspehe ter nihaje navzgor in navzdol. V delo in vodenje univerzitetnega športa se je tvorno vključila tudi Matična katedra, kasneje Katedra za šport na univerzi. Po začetni rasti in širjenju športne vzgoje v naslednjih letih na posamezne fakultete ter večanju števila vključenih študentov v naslednjih obdobjih je z uveljavitvijo Bolonjske reforme prišlo do bistvenih sprememb. V ospredje so prišle obštudijske dejavnosti tudi na področju športa, ki naj bi domnevno dale boljše rezultate. Vendar jih niso. Vračanje redne športne dejavnosti v študijske programe posameznih fakultet, ki ima z vidika športne stroke in znanosti boljše ter dolgoročneje učinke, je zahteven in dolgotrajen proces. Med pogojne dejavnike za uveljavitev celotnega področja športa na univerzi uvrščamo tudi sistematično raziskovanje, njegovo boljše določljivost in doseganje odličnosti. Pri tem pa imajo določeno odgovornost tudi predavatelji oziroma športni pedagogi.

Ključne besede: univerza, šport, športna vzgoja, raziskovanje, določljivost, odličnost, odgovornost, koreni razvoja, katedra za šport, razvojna obdobja.

Starting points and substantive intersections in the development of sport at the University of Ljubljana (1958-1963-2018)

Abstract

One hundred years of existence of the University of Ljubljana is not only an impressive anniversary but also an opportunity to make an overview of its successful operations over one century. At the same time, it is an opportunity to shed some light on different areas at the University, one of which is university sport. The records show a number of milestones in the development of this area. In a sequence of events from distant 1963, when the first physical education class took place at the then University of Ljubljana, until the present day, there have been ups and downs in development. The Principal Department was actively involved in the work and management of university sport and, later on, this role was assumed by the University Sports Department. Following the initial growth and the introduction of physical education into faculties over the years as well as the increasing number of participating students in the next period, fundamental changes occurred with the enforcement of the Bologna reform. Extracurricular sports activities started gaining ground and were expected to yield better results. Yet they have failed to do so. The reintroduction of regular sports activities into the study programmes of individual faculties, which brings better and more long-term results from the perspective of the sports profession and science, is a demanding and time-consuming process. The conditional factors for promoting sport at the University also include systematic research, better determinability and achievement of excellence. Lecturers and sports teachers bear their share of responsibility in this as well.

Key words: University, sport, Sports Department, development periods

■ Uvod

Ob 100. obletnici ustanovitvi prve univerze na slovenskih tleh (1919) je smiselno poleg najpomembnejših razvojnih dosežkov in glavne smeri razvoja navedene institucije osvetliti in obravnati še nekatera druga strokovna ter znanstvena področja te naše najvišje pedagoške, strokovne in znanstvene ustanove. Eno izmed takih področij, ki se nahaja na presečišču družboslovnih in naravoslovnih strokovnih ter znanstvenih obravnav, je tudi področje univerzitetnega športa oziroma gibalne/športne kulture študentov, ki se je postopno začela uveljavljati v 60-ih letih prejšnjega stoletja.

Silnice razvoja telesne kulture in športnega gibanja tedanjega časa so bile usmerjene v dvig telesne pripravljenosti, izboljšanje kondicije in vsesplošne pripravljenosti (tudi v obrambne namene) slovenskega prebivalstva. Kasneje pa je v ospredje prihajalo tudi zdravje s pozitivnimi dožitvi, ki jih omogoča igrivo, predvsem pa zdravo ukvarjanje s posameznimi gibalnimi/športnimi oziroma športno-rekreativnimi aktivnostmi.

Če želimo osvetliti navedeno področje in korene nastajanja organizacijskih in vsebinskih zasnov športa na univerzi, moramo upoštevati takratno doseženo razvojno stopnjo na področju telesne oziroma športne kulture v družbi nasploh. Številna telesna vzgojna društva Partizan, ki so v bistvu nasledila sokolska društva in so predstavljala jedro takratnega telovadnega in športnega gibanja, so poleg številnih športnih društev in klubov, v katerih je bilo vključenih veliko ozavešenih prebivalcev in prebivalcev Slovenije, veliko prispevala k postopnemu dvigu športne kulture celotnega naroda. Kolikor je bilo to vidno pri posameznikih, pa se je posledično odražalo tudi v slovenski družbi nasploh.

Razumljivo je, da se je ugodna splošna družbena klima in pozitiven odnos do zdravega gibanja in športnega oziroma športno-rekreativnega udejstvovanja prebivalstva odražala tudi na univerzi in v njenih organih ter organizacijskih enotah. Kot je zapisal Ledinek v Zborniku ob 25. letnici telesne vzgoje na Univerzi Edvarda Kardelja v Ljubljani, »so ugodne okoliščine na univerzi v takratnem času (1958–1963) spodbudile pospešeno razmišljanje o pomenu telesne kulture za študente, pa tudi o uresničevanju načelno priznanih, v praksi pa še neveljavljenih vrednot in koristi, ki jih prinaša športna dejavnost« (Ledinek, 1988).

Na tej osnovi so se začela prizadevanja za postopno vključevanje telesne vzgoje in izbranih športnih dejavnosti na posamezne višje-

šolske in visokošolske zavode Univerze Edvarda Kardelja v Ljubljani. Vendar pa je do uresničitve preteklo še kar nekaj časa, ker je bilo treba opraviti še določene formalne postopke za uveljavitev porojenih idej in zamisli. Navedena 100. obletnica je torej priložnost za pregled opravljenega dela in dosežkov tudi na področju športne kulture študentov. Zato je prav zaradi ohranjanja znanja in védenja o tej problematiki smiselno navesti temeljna izhodišča in presečišča v razvoju športa na Univerzi v Ljubljani ter dosežke, pa tudi pomanjkljivosti vse do današnjih dni.

Veliko tega je zapisanega v štirih zbornikih (**25 let telesne vzgoje na Univerzi Edvarda Kardelja v Ljubljani, 1963–1988; 30 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani, 1963–1993; 40 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani, 1963–2003 in 50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani, 1963–2013**). V zbornikih so zbrani prispevki in vsebinski zapisi o univerzitetnem športu in športni vzgoji v posameznih razvojnih obdobjih. Prav tako je v posameznih zbornikih mogoče razbrati in dobiti vpogled v takratno stanje športne dejavnosti na univerzi oziroma na posameznih fakultetah ter o stanju duha na področju študentske športne kulture.

Ko je bila leta 1963 uvedena telesna vzgoja (kasneje športna vzgoja) kot del rednih študijskih programov na večino visokošolskih zavodov Univerze v Ljubljani, so izbrani športni pedagogi in strokovnjaki orali ledino. Sledili so številnim ciljem, ki so bili skladni s takratnimi spoznanji športne stroke in drugih strok ter širšega družbenega okolja, povezanega s športno kulturo posameznih skupin prebivalstva. Med pomembnejšimi cilji je bilo ohranjanje in izboljšanje zdravstvenega stanja študentov, izboljšanje njihovega psihosomatičnega statusa in ohranjanje celovitega ravnovesja. Pomembni so bili tudi izravnalni učinki športno-vadbenega procesa, povezani z naravo študija na posameznih fakultetah oziroma visokošolskih zavodih. Danes pa govorimo tudi o pomembnih učinkih in vplivih gibalnega/športnega udejstvovanja na zdrav življenjski slog študentk in študentov.

Študentje naj bi po študiju s fakultet odšli obogateni s športnimi izkušnjami in znanjem ter s pozitivnim odnosom do rednega razvedrilnega športnega udejstvovanja. S tem naj bi si vsakodnevno bogatili zdrav življenjski slog in življenje svojih družin. Predvsem ostaja temeljno poslanstvo bodočih intelektualcev, ki se poslavljajo od študentskega življenja na posameznih fakultetah, da bodo kot vodilni strokovnjaki na različnih strokovnih in znanstvenih toriščih, v narodovem jedru razvijali in udeleževali pozitiven odnos do športa in hkrati bogatili svoje okolje z lastnimi zgledi.

■ Koreni razvoja športa na univerzi

Koreni razvoja športa na univerzi segajo v daljne leto 1958, ko je bila na univerzi pri univerzitetnem svetu osnovana Komisija za telesno kulturo in predvojaško vzgojo. Kot mejnik uvajanja redne športne vzgoje na ljubljansko univerzo pa je zapisano leto 1963 (Hiti, 1993). Ob tem pa moramo omeniti takratne idejne vodje, modrece in humaniste, ki so udeleževali sprejete teoretične zamisli o uvedbi širšega področja športne kulture na univerzo. **To so bili rektor dr. Makso Šnuderl, dr. Stojan Pretnar, dr. Miroslav Kališnik, dr. Kristijana Derganc, dr. Ivana Bočan, dr. Silvo Kristan, pedagog Alfons Ledinek in Gregor Hiti, prof. šp. vzgoje.**

Takrat je bilo sprejeto temeljno izhodišče o oblikovanju celovite osebnosti študentov tudi s pomočjo športa, ki teoretično velja še



Zbornik - 25 let telesne vzgoje. Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani.

danes in ki je bilo za vključevanje športa na univerzo z vsemi svojimi različicami, torej redno telesno vzgojo, rekreativnimi športnimi programi in univerzitetnimi športnimi tekmovanji, utemeljeno in podprto z interdisciplinarno obravnavo ter strokovno in znanstveno argumentirano. Utemeljeno je bilo tudi sobivanje z drugimi predmetnimi, strokovnimi in znanstvenimi področji na univerzi.

Takratne utemeljitve modrecev in vizionarjev so bile naslednje:

Prof. dr. Makso Šnuderl (takratni rektor – 1963)

Iz poročil je razvidno, da predstavlja zanemarjanje telesne vzgoje glavno komponento v razvojnem mehanizmu nevrotičnih bolezni. Ker predstavlja študij na fakultetah res velik napor, je za njegovo obvladovanje potrebna čim boljša kondicija. Naši študijski načrti zelo angažirajo psihične zmogljivosti študentov, manjka pa jim priznavanje najosnovnejše potrebe gojitve fizične kondicije. To dejstvo, namreč nastajanje nevrotičnih bolezni, ni težko z majhnimi spremembami v študijskih načrtih izključiti.

Dr. Franc Pediček (1970)

Oblikovanje celovite osebnosti mladega strokovnjaka, pedagoga, umetniško kulturnega delavca ali raziskovalca oziroma znanstvenika dobiva danes pod vplivi pozitivne biološke akceleracije in doživljajske, vrednostne ter duhovno zoritvene zakasnitve svoj vrh ali 'dialektično mero' šele na stopnji univerzitetnega študija. To pa obvezuje današnje fakultete, akademije, visoke in višje šole, da poglobijo in razširijo oblikovalne naloge na nekatera socializacijska in humanizacijska področja. To pa danes vedno bolj velja za načrtno vodeno univerzitetno telesno oziroma športno vzgojo.

Dr. Silvo Kristan (1968)

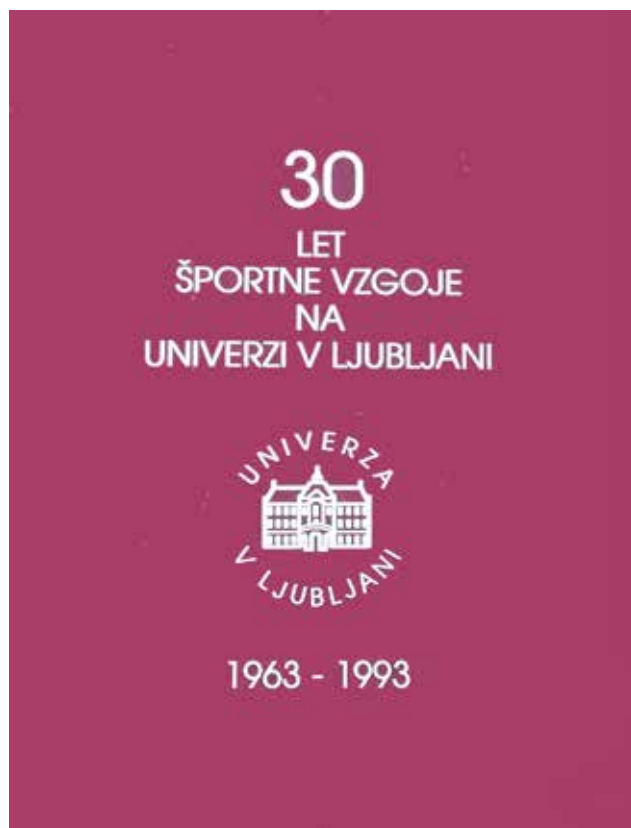
Študent je večrazsežnostno bitje, zato mora v času vzgoje in izobraževanja oziroma študija zadovoljevati tudi ustrezne gibalne potrebe in hkrati dobiti vrsto podlag in spodbud za razvoj in razcvet svoje večrazsežnosti. Študij, ki ne daje vsem študentom priložnosti za udejanjanje temeljne gibalne potrebe in hkrati zanemari oblikovanje zdravih navad ter ne sooblikuje »gibalnega« življenjskega nazora, ni kakovosten študij. Prikrajšanje mladega človeka za ustrezne gibalne spodbude pomeni ogrožanje njegovega biopsihosocialnega ravnovesja, kar bi fakultativna športna vzgoja po zahodnih vzorih zagotovo pomenila. Organizirana redna športna vzgoja na univerzi ima svoje kratkoročne in dolgoročne namene, ki so vsi brez izjeme v interesu študenta – prihodnjega intelektualca.

Dr. Rastko Močnik (1988)

Ni avtonomije duha brez avtonomije telesa. S tem, da smo gojenju telesnih zmogljivosti priznali akademsko digniteto, smo se že vnaprej zavarovali, da bi nas v velikih ambicijah zaneslo v to ali ono intelektualistično utopijo. Ustanova, ki se svojim imenom razglašča za univerzitetno, mora zaobsegati obe razsežnosti športne vzgoje, znanstveno in filozofsko, saj lahko le tako uveljavi njene bistvene, to je etične vrednote.

Pretekle izkušnje in spoznanja na področju univerzitetnega športa

Začetki uvajanja redne telesne oziroma športne vzgoje na ljubljansko univerzo, ki so bili skromni vendar spodbudni, torej segajo v študijsko leto 1963/64. Študentje Fakultete za strojništvo in Fakultete za naravoslovje in tehnologijo so prvi vpisali v indeks pred-



Zbornik – 30 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963 – 1993.



Zbornik – 40 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963 – 2003.

50 let

Športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963-2013



Zbornik – 50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963 – 2013.

met telesna vzgoja, v letih 1969/70 pa je bil po dolgotrajnih prizadevanjih uveden redni predmet športna vzgoja za vse študente II. letnika na vseh fakultetah univerze. To je pomenilo, da je bilo v redni proces športne vzgoje vključenih 34 % vseh študentov. Nekatere fakultete so potem uvedle športno vzgojo tudi v višje letnike. **Po letu 1971, ko je bila na takratni Visoki šoli za telesno kulturo ustanovljena Matična katedra za telesno kulturo**



Vadba študentk in študentov v Rožni dolini – uvodno ogrevanje. Foto: H. Berčič

na visokošolskih zavodih v SR Sloveniji (kasneje Katedra za šport na univerzi), so se pogoji za strokovno rast in napredek telesne vzgoje ter športa na univerzi še izboljšali. K temu sta v začetnem obdobju in tudi v nadaljevanju pomembno prispevala dva strokovna elaborata, in sicer »Elaborat o postopni uvedbi telesne vzgoje v I. in II. letnike višjih šol« in »Elaborat o postopni uvedbi telesne vzgoje na fakultete ljubljanske univerze« (Kristan, 1968).

Postopoma se je povečevalo število študentov, ki so se udeleževali redne športne vzgoje, širili so se športni programi in občudnijske športne dejavnosti, povečevalo pa se je tudi število športnih pedagogov oziroma predavateljev na posameznih fakultetah. Proces širjenja redne športne vzgoje v višje letnike študija na nekaterih članicah ljubljanske univerze se je nadaljeval vse do študijskega leta 2002/03. V tem študijskem letu je redne programe športne vzgoje obiskovalo 20.643 študentk in študentov ljubljanske univerze, na članicah pa je bilo redno zaposlenih 28 predavateljev športne vzgoje.

K širjenju športne kulture na univerzi so določen delež prispevala tudi različna študentska športna tekmovanja, ki so se odvijala na različnih ravneh. Smisel le-teh je bil v tem, da so se jih udeleževali tisti študentje, ki so želeli primerjati svoje znanje in sposobnosti v posameznih športnih zvrsteh. To so bili predvsem študentje, ki so bili ustrezno kondicijsko pripravljene, visoko motivirani in sposobni prenašati fizične in psihične napore tekmovanj.

Razvoj je tekkel dalje in sprejeta je bila bolonjska reforma. Oglejmo si, kaj smo o tem zapisali takrat (Berčič, 2014). Na področju univerzitetnega športa na ljubljanski univerzi je po sprejetju bolonjske reforme prišlo do velikih sprememb. **To je povzročilo, da sta univerzitetni šport in z njim športna vzgoja po letu 2004, namesto da bi se nadgradila in razvila časa in spremembam primerno, storila korak nazaj, predvsem glede na število redno športno aktivnih študentov, ki se je z uvajanjem bolonjske reforme zmanjševalo oziroma bistveno zmanjšalo.**

Leta 2006 je takratno vodstvo univerze na podlagi strateških ciljev – razvoj občudnijskih dejavnosti začelo s procesom reorganizacije univerzitetnega športa. Vključitve že izdelanih splošnih izbirnih ECTS predmetov športa v prenovljene študijske programe večine članic vodstvo Univerze v Ljubljani ni podprlo, kljub temu da jih je na predlog Katedre za šport na univerzi potrdil tudi senat Fakultete za šport. Upoštevali niso niti sklepa Študentskega sveta Univerze v Ljubljani o športu na Univerzi v Ljubljani (Resolucija univerzitetnega športa na Univerzi v Ljubljani, 2006), ki sta ga podprli tako Katedra za šport na univerzi kot Senat Fakultete za šport. Univerza v Ljubljani je podprla centralizacijo športa in s tem leta 2005 ustanovljeni Center za univerzitetni šport (CUŠ), ki naj bi prevzel vodenje celotnega področja univerzitetnega športa. Center je postopno začel izvajati najprej občudnijske dejavnosti, nato pa tudi športne programe, ovrednotene z ECTS, čemur je Katedra za šport na univerzi nasprotovala. Svoje nasprotovanje je utemeljevala s tem, da **Center kot nosilec občudnijskih dejavnosti ne more posegati v redni študijske programe članic in prevzemati poslanstva redne športne vzgoje na članicah (Jeran Filipič, Berčič, Gerlovič, 2012).**

S kasnejšo ukinitvijo Katedre za šport na univerzi in Komisije za univerzitetni šport kot posvetovalnega organa Senata Univerze v Ljubljani, ki sta združevali predstavnike Katedre za šport na univerzi, predstavnike študentov in vodstva Univerze v Ljubljani, so predvsem predavatelji športne vzgoje izgubili možnost legi-

timnega izražanja svojega strokovnega mnenja in vplivanja na razvoj univerzitetnega športa kot celote. Na vprašanje, kakšno je bilo takratno stanje glede univerzitetnega športa, so bili odgovori naslednji: **V študijskem letu 2009/10 so še zadnje članice Univerze v Ljubljani v prvih letnikih prešle na bolonjske študijske programe in stari programi redne športne vzgoje so se dokončno iztekli leta 2011.** Tudi zaradi vedno slabšega obiska študentov v vseh programih športa, ki so se izvajali na Univerzi v Ljubljani, je prišlo do različnih modelov organiziranosti na članicah (Jeras Filipič, Berčič in Gerlovič, 2012).

Zaradi nezavidljivega takratnega stanja redne športne dejavnosti na univerzi po bolonjski reformi so bila prizadevanja usmerjena v spremembo le-tega in v kakovostni premik univerzitetnega športa nasploh. **Potrebne so bile organizacijske in programske osvežitve redne športne dejavnosti ter druge oblike univerzitetnega športa pa tudi sistemske rešitve, ki so v določeni meri vselej povezane tudi z materialnimi in finančnim sredstvi. Vse s ciljem vsesplošnega dviga kakovosti akademskega športnega življenja.**

Na vseh takratnih strokovnih srečanjih je bila naglašena vrednost higiensko-zdravstvenih, razbremenilnih in izobraževalnih programov univerzitetnega športa. **Študenti, ki bi bili deležni tovrstne obravnave, bi kot diplomanti odšli s fakultet obogateni za tovrstne izkušnje in spoznanja. Še več. V svojem neposrednem bivalnem in delovnem okolju bi širili in udejanjali ideje o zdravem življenjskem slogu, katerega nepogrešljiva sestavina je tudi redna športna dejavnost (Berčič, 2008, 2009).**

Nihaj navzdol na področju univerzitetnega športa po sprejetju bolonjske reforme

Positiven trend se je po sprejetju bolonjske reforme na univerzi na področju redne športne dejavnosti študentov zaustavil, še več, stanje se je celo poslabšalo. **Reorganizacija univerzitetnega športa namreč ni prinesla pričakovanih rezultatov, saj se je število redno športno aktivnih študentov z uvajanjem bolonjskih študijskih programov in centralizacijo univerzitetnega športa na CUŠ bistveno zmanjšalo.**

Iz dostopnih podatkov je razvidno, da se je število vključenih študentov v redno športno vzgojo v odnosu na število vpisanih v odstotkih povečevalo od leta 1963 do leta 1981 (1963 – 13 %; 1969 – 34 %; 1981 – 63 %), ko je bila ugotovljena najvišja udeležba študentov. Število je v letu 1993 upadlo (39 %) in se v letu 2001 nekoliko dvignilo (49 %), potem pa v letu 2008 doseglo le 30 % udeležbo. Ta odstotek je še nekoliko nižji kot je bil leta 1969, torej na pragu 70-ih let.

Nerazumljivo je, da so ob bolonjski prenovi študija na slovenskih univerzah študijski programi redne športne vzgoje povsem izpadli iz prenovljenih študijskih programov. To je bil zagotovo korak nazaj in z vidika narodove športne kulture težko razumljivo dejanje (Kristan, 2010). Skoraj štiri desetletja so študenti večine fakultet oziroma visokošolskih zavodov v indekse med drugim vpisovali tudi vzgojno-izobraževalni predmet športna vzgoja. S tem je bil naglašen edukativni vidik športne kulture, v dodatno ponujene športne programe pa sta bila vključena tudi rekreativni in agonistični vidik. V sedanjem obdobju pa celovito športno kulturo študentov v glavnem predstavlja le organizacija in izvedba sicer raznolikih obštudijskih športnih dejavnosti, katerih nosilec je Center za univerzitetni šport (CUŠ). Te dejavnosti v bistvu



Vadba študentov - del ogrevanja z žogami. Foto: H. Berčič

vključujejo le manjši delež študentov, ki ne morejo nadomestiti rednega higiensko-zdravstvenega in izobraževalnega programa športne vzgoje oziroma drugih oblik redne športne dejavnosti. Te pa so med drugim usmerjene tudi v ohranjanje in vračanje celovitega ravnovesja študentov ter v njihov zdrav življenjski slog med študijem in tudi po njem.

Tako stanje je bilo po obdobju rasti in napredka gotovo zaskrbljujoče. Nazadovanje na tem izseku študentskega športnega udejstvovanja je vidno na celotni univerzi, stanje pa je na posameznih fakultetah različno in ponekod bolj in drugod manj ugodno. V najboljšem položaju so bili študentje medicinske, filozofske, strojne, biotehnične in ekonomske fakultete ter Fakultete za kemijo in kemijsko tehnologijo. Na več kot polovici fakultet oziroma visokošolskih zavodov pa so posamezne oblike univerzitetnega športa in športno-rekreativnega udejstvovanja študentov povsem opustili. Kljub raznolikim oblikam obštudijske dejavnosti in razmeroma pestri ponudbi športnih programov je celotno število vključenih študentov v univerzitetne športne programe bistveno premajhno.

Zaradi nezavidljivega stanja športne vzgoje in drugih oblik športne dejavnosti na fakultetah oziroma visokošolskih zavodih so bila v zadnjem obdobju prizadevanja predavateljev oziroma športnih pedagogov usmerjena v spreminjanje stanja po bolonjski reformi.



Vadba študentk in študentov - del ogrevanja - raztezanje. Foto: H. Berčič



Vadba študentk in študentov - ogrevanje pred igro odbojke. Foto: H. Berčič

To spreminjanje, ki naj bi ga preko različnih programskih opredelitev usmerjala in spodbujala tudi Katedra za šport na univerzi, naj bi privedlo do boljšega položaja univerzitetnega športa na posameznih fakultetah oziroma visokošolskih zavodih ter do vsesplošnega napredka športa na univerzi.

Dinamična pot delovanja Katedre za šport na univerzi

Katedra naj bi na katerikoli fakulteti vedno predstavljala temeljno organizacijsko enoto za pedagoško, strokovno in znanstveno-raziskovalno rast ter delovanje svojih članov. Hkrati naj bi bila tudi jamstvo napredka in razvoja. Enako naj bi veljalo tudi za Katedro za šport na univerzi.

Podroben kronološki opis delovanja Katedre za šport na univerzi je podan v enem od prispevkov pričujoče priloge. Kot smo že navedli, je bila predhodnica Katedre za šport na univerzi Matična katedra za telesno kulturo, ki je bila na pobudo predavateljev športne vzgoje slovenskih visokošolskih zavodov ustanovljena na takratni Visoki šoli za telesno kulturo. S tem je postala sestavni del delovanja takratne visokošolske institucije, posledično pa je bila vključena tudi v njeno pedagoško, strokovno in raziskovalno delo. Fakulteta za šport je v preteklosti skupaj s Katedro za šport na univerzi večkrat na leto pripravila strokovne seminarje, ki so jih pogosto vodili učitelji Fakultete za šport. Posodabljala in prenavljala je učne načrte z izdelanimi programi izbirnih športnih panog. V katedri je potekalo tudi raziskovalno in znanstveno-raziskovalno delo, pri čemer se je povezovala s takratnim Inštitutom za kineziologijo. **Skupaj s Fakulteto za šport je organizirala in izpeljala Specialistični študij III. stopnje za takratne predavatelje oziroma športne pedagoge, ki so delovali na posameznih visokošolskih institucijah (1990–1992).**

Leta 2009 je ob reorganizaciji organizacijskih enot na Fakulteti za šport, Katedra za šport na univerzi žal prenehala delovati. Po bolj ali manj uspešnem obdobju delovanja je tako sledilo obdobje »prostega teka« športnih pedagogov, s čemer je bilo močno otkrnjeno medsebojno strokovno delovanje in sodelovanje. V določenem smislu je to praznino zapolnilo Slovensko akademsko športno društvo. Vendar pa je bila želja po ponovnem osnovanju in organiziranju katedre stalno prisotna. **Zato je bil tudi pripravljen**

predlog za ponovno osnovanje Katedre za šport na univerzi na Fakulteti za šport v Ljubljani (Berčič, 2011).

Strokovne podkrepiteve za ponovno delovanje katedre so vsebinsko izhajale iz številnih člankov in prispevkov v posameznih revijah in publikacijah (Berčič, 2003, 2008, 2009; Kürner, 2009; Filipič-Jeras, 2009; Gerlovič, 2008, 2009; Kavčič, 2009; Kristan, 2010). S ponovnim osnovanjem in delom katedre bi se postopno vključili v akademsko tokove na področju univerzitetnega športa, pedagoško, strokovno in raziskovalno obogatili to dejavnost in športu na univerzi v vseh njegovih razsežnostih dali mesto, ki mu pripada.

Nekateri vidni rezultati delovanja Katedre za šport na univerzi v preteklem obdobju

Na kratko si oglejmo, kateri so bili najbolj pomembni dosežki v njenem preteklem delovanju. Na začetku naj poudarimo, da je Katedra za šport v preteklem obdobju odigrala pomembno vlogo pri širjenju in uveljavljanju športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani. Zlasti je skrbela za širjenje športne vzgoje ne le v prve letnike na posameznih fakultetah, marveč tudi v višje letnike univerzitetnega študija. Skrbela je tudi za načrtno uvajanje novih športnih vsebin v proces športne vzgoje. Prizadevni člani katedre so v preteklem obdobju izdelali nove učne programe za športno udejstvovanje študentov in zapolnili vrzel, ki je bila vidna na tem izseku pedagoškega dela. Pripravljeni so bili tudi prvi kakovostnejši in obširnejši zimski ter poletni podiplomski seminarji za predavatelje oziroma športne pedagoge Univerze v Ljubljani. Zapisali smo že, da je pobuda za organizacijo in izvedbo podiplomskega izobraževanja oziroma specialističnega študija za področje športa na visokošolskih zavodih, prav tako izšla iz njenih vrst.

Katedra si je prizadevala, da bi se njeni člani aktivno vključili v raziskovalno in publicistično dejavnost, kar se je v določeni meri tudi uresničilo. **Pregled opravljenih znanstveno-raziskovalnih in strokovnih del je prikazan v posameznih zbornikih, ki so izšli ob jubilejih športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani (1988, 1993, 2003, 2014).** O tem govori nabor referenc posameznih članov katedre, ki so izvedli predvsem aplikativne (praktično uporabne) študije v okviru svojih fakultet. Pozitivna funkcija katedre se je kazala tudi v spodbujanju in vodenju raznolikih obštudijskih dejavnosti ter pri načrtovanju, organiziranju in izvedbi univerzitetnih športnih tekmovanj.

Na osnovi pobude posameznih članov katedre so se v preteklem oziroma polpreteklem obdobju zelo razmahnile interesne športne dejavnosti z uvajanjem novih športnih zvrsti, skladno s takratnimi evropskimi športnimi tokovi. Prav tako so bili pripravljene programi za gibalno ovirane študente oziroma za tiste s posebnimi potrebami, posebna skrb pa je bila namenjena tudi študentom – vrhunskim športnikom, ki so študirali po prilagojenih študijskih programih.

Program dela katedre z naborom nalog

Izbor programa dela katedre in njenih nalog je povzet in opisan v nadaljevanju (Berčič, 2012).

Ena temeljnih nalog katedre je bila priprava, organizacija in izvedba strokovnih seminarjev, strokovnih in znanstvenih srečanj, posvetov in kongresov, tudi mednarodnih. Te oblike dopolnilnega oziroma stalnega strokovnega spopolnjevanja so se izkazale kot zelo učinkovita metoda za osvežitev znanj in védenj na posameznih ožjih strokovnih področjih.

V organizacijskem in vsebinskem smislu naj bi katedra osnovala posamezna strokovna jedra, v okviru katerih naj bi člani katedre delovali skladno s svojimi znanji, hotenji in interesi. Osnovanje posameznih strokovnih jeder je smiselno, saj naj bi le-ta povezovala posamezne strokovnjake in omogočala večji nabor znanj. V takih ožjih strokovnih jedrih naj bi nastajali strokovni članki, strokovna gradiva in priročniki, pa tudi aplikativni (praktično uporabni) raziskovalni projekti.

Raziskovanje z izbranimi raziskovalnimi projekti, ki naj imajo določeno uporabno vrednost, naj bi prav tako uvrstili med pomembnejše naloge katedre. Predvsem naj bi bili to projekti, ki se nanašajo na raziskovanje širšega področja univerzitetnega športa z vsemi različicami oziroma raznolikimi športnimi dejavnostmi.

Katedra naj bi s svojim delovanjem poskrbela tudi za boljše določljivost univerzitetnega športa v širšem univerzitetnem prostoru. Hkrati s tem pa naj bi bolj določno utemeljila njegovo filozofijo. Prav zaradi slabe določljivosti celotnega področja športa na univerzi in neustrezne umestitve med ostala strokovna in znanstvena področja na univerzi, je njegova prepoznavnost nižja, kot bi lahko bila.

Med osrednje naloge katedre spada tudi prizadevanje za ponovno uvajanje in širjenje redne in obvezne športne dejavnosti v študijske programe posameznih visokošolskih zavodov oziroma članic univerze. Šport na univerzi naj bi po resnih prizadevanjih v zadnjih letih (osnovanje različnih komisij, izvedba strokovnih srečanj, posvetov in seminarjev – od leta 2009 dalje), doživel kakovostne spremembe. Izboljšali naj bi kakovost univerzitetnega športa, pri čemer naj bi pedagoško-andragoškem in izobraževalnemu delu kot temeljnemu gradnikom dali večji poudarek.

Katedra naj bi se tesno povezala tudi s Centrom za univerzitetni šport (CUŠ). Ob sodelovanju posameznih strokovnjakov naj bi skrbela za bogatitev športne vadbe oziroma za uvajanje sodobnih oblik obštudijske športne dejavnosti študentov. Katedra naj bi prav tako poskrbela za strokovno nadgradnjo tekmovalnega študentskega športa znotraj univerze in med univerzami ter na mednarodni ravni.

Katedra naj bi spodbudila prizadevanja za izboljšanje športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa. Pri tem je v ospredju večnamenska športna dvorana. To je zagotovo eden pogojnih dejavnikov za uspešno vodenje različnih oblik športnega udejstvovanja študentov, hkrati pa tudi dejavnik napredka in širjenja navedene dejavnosti med študenti.

Delovanje ponovno osnovane katedre naj bi bilo bolj prepoznavno pri vodenju smelejše politike v razvoju univerzitetnega športa. Spodbudila naj bi organizacijo in izvedbo posameznih strokovnih srečanj ob udeležbi vodstvenih organov posameznih fakultet in Univerze. Prav tako naj bi organizirala srečanja z družbenimi strukturami z namenom širjenja in spoznavanja družbene pomembnosti univerzitetnega športa. Na ta način naj bi posledično skrbela za uveljavljanje področja univerzitetnega športa v slovenskem univerzitetnem in širšem družbenem prostoru.

Katedra naj bi preko svojih članov posebej skrbela za publicistično dejavnost. Ta naj bi se odražala v pripravi in objavi različnih strokovnih člankov in prispevkov za strokovne revije. Enako velja za seminarjska gradiva, ekspertize in strokovna mnenja, različne priročnike, raziskovalna poročila in druga strokovna gradiva ob uporabi sodobne računalniške tehnologije.



Vadba študentov – igra malega nogometa. Foto: H. Berčič

Povezovanje Katedre s sorodnimi katedrami in univerzitetnimi institucijami v evropskem prostoru je prav tako ena izmed nalog, ki naj bi jih postopoma vključili v delo katedre.

Nekatere od navedenih nalog, ki smo jih predstavili, so kratkoročne in nekatere dolgoročne. Njihova uresničitev bo odvisna predvsem od dejavnosti njenih članov, vsakega posebej ter vseh skupaj. Želimo torej, da bi ponovno osnovana katedra zaživela in našla ustrezno mesto med drugimi katedrami na Fakulteti za šport v Ljubljani ter v širšem univerzitetnem prostoru.

Delovanje katedre po ponovnem osnovanju v petletnem obdobju (2012–2017)

Na osnovi predloga Slovenskega akademskega športnega društva je bila leta 2012 na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani ponovno osnovana Katedra za šport na univerzi. V predlogu za ponovno osnovanje katedre je bilo zapisano (Berčič, 2011), »da bi se z osnovanjem in delom katedre postopno vključili v akademske tokove na področju univerzitetnega športa, pedagoško, strokovno in raziskovalno obogatili to dejavnost in športu na univerzi v vseh njegovih razsežnostih dali mesto, ki mu pripada«.

Stremenje k novostim in posodabljanju raznolikih programov študentskega športa je bila in je ena od stalnih zavez športnih pedagogov na univerzi. To pa seveda pomeni tudi nenehno študijsko in strokovno spremljanje novosti in dosežkov v športni stroki in znanosti, tako doma kot tudi v tujini. Prispevki športnih pedagogov, ki naj bi delovali v posameznih strokovnih jedrih v okviru katedre naj bi bili torej vidni in v medsebojni povezanosti tudi preverljivi (Berčič, 2012).

Že pred osnovanjem katedre smo v smislu vsebinske priprave na njeno delo pripravili okroglo mizo in več seminarjev ter dejavnosti, ki so bile povezane z obravnavo univerzitetnega športa.

To so bili »Mariborski seminar o športu na slovenskih univerzah«, Maribor, 2009; Okrogla miza z naslovom »Quo vadis univerzitetni šport« (organizator univerza), Ljubljana, 2009; Strokovni posvet z naslovom »Položaj športa na univerzah v luči bolonjske reforme«, Ljubljana, 2009; Strokovni seminar »Strokovne dileme ob uvajanju športa v sistem bolonjskega študija«, Ljubljana, 2011.



Vadba študentk in študentov – igra odbojke. Foto: H. Berčič

Po ponovnem osnovanju Katedre za šport na Univerzi v Ljubljani (2012), pa je bilo izvedenih več seminarjev, dva posveta, simpozij, svečana prireditev in aktivnosti, med katerimi navajamo le pomembnejše: **Strokovni seminar »Šport na Univerzi v Ljubljani« Ljubljana, 2012; Mednarodni simpozij »Šport in moderna univerza«, (International symposium – »Sport and modern University« (skupaj z Univerzo), Ljubljana, 2012; »Seminar o univerzitetnem športu s pripravo strokovnih gradiv«, Ljubljana, 2013 in 2014; Slavnostna prireditev »50 – letnica športa na Univerzi v Ljubljani« (skupaj z Univerzo), Ljubljana, 2015; Pilotski projekt SLOfit študent – »Diagnostika telesnega in gibalnega razvoja študentske populacije v Sloveniji«, skupaj s Fakulteto za šport kot nosilko, Ljubljana, 2016; Strokovni posvet »Zdrav življenjski slog študentov« (skupaj z Univerzo), Ljubljana, 2017.**

Po relativno uspešnem delovanju katedre od 2012 do 2017 (subjektivna ocena v. d. predstojnika katedre in nekaterih njenih članov) je ob reorganizaciji delovanja Fakultete za šport znova prišlo do kakovostne spremembe in ponovnega nihaja navzdol. **Namreč Katedre za šport na univerzi v okviru »Pravil o organizaciji in delovanju Fakultete za šport« (2017) ni bilo več med posameznimi organizacijskimi enotami fakultete.** V organigramu fakultete se je – gledano z vidika univerzitetne športne stroke – znova pojavila vrzel. Seveda je bila to avtonomna odločitev Senata Fakultete za šport. Razlogov za tako odločitev je bilo najbrž več, vseh seveda ne poznamo, lahko pa ob tem navedemo kratek razmislek, ki lahko prispeva k osvetlitvi in morebitnemu razumevanju opisane toka dogodkov.

Vprašanje umestitve Katedre za šport na univerzi v delovanje Fakultete za šport je bilo gledano kronološko skozi posamezna razvojna obdobja povezano z vrednotenjem njenega in dela in posledično tudi pedagoškega, strokovnega in raziskovalnega dela predavateljev oziroma športnih pedagogov na posameznih visokošolskih zavodih. Tudi pri vrednotenju tega dela so bili različni pogledi in različne ocene. Delo posameznih predavateljev oziroma športnih pedagogov (in celotne skupine) je bilo v posameznih obdobjih različno vrednoteno, kar se je seveda posledično odražalo tudi v odnosu vodstva in organov fakultete do navedenega področja.

Verjetno bi bila Katedra za šport na univerzi v posameznih preteklih in tudi v zadnjem obdobju bolj vraščena v delovanje fakultete, če bi v okviru Katedre za pedagogiko in didaktiko v športu na Fakulteti za šport poskrbeli za obravnavo tudi univerzitetnega športa. To pomeni, da bi z izbranim učiteljem pedagoško, strokovno in raziskovalno obravnavali to ožje področje in poskrbeli za prenos znanja preko predavateljev v študentsko populacijo. Zadolženi učitelj za šport na univerzi bi s skupino sodelavcev tvoril jedro obravnave (tako kot za področje pedagogike in didaktike predšolske, osnovnošolske ter srednješolske populacije otrok in mladine), kar bi posledično prispevalo k večji uveljavitvi univerzitetnega športa. V mnenjskem pogledu bi to področje višje kotiralo tudi med učitelji in sodelavci na fakulteti. To bi se v določeni meri odražalo tudi pri delovanju vodstva fakultete.

Po nastali vrzeli, ko Katedra za šport na univerzi ni več delovala, je skupina športnih pedagogov, zaposlenih na posameznih fakultetah, pripravila predlog za osnovanje **Skupine športnih pedagogov na članicah Univerze v Ljubljani** z namenom povezave v strokovno jedro, ki naj bi skrbelo za pedagoško, strokovno in raziskovalno dejavnost na področju športne vzgoje oziroma univerzitetnega športa. **Rektor je navedeni predlog sprejel in izdal sklep o ustanovitvi navedene skupine. To razumemo kot kratkoročno rešitev, na dolgi rok pa ostaja odprto vprašanje ponovnega akademskega združevanja predavateljev v Katedri za šport na univerzi.**

Odgovornost predavateljev oziroma športnih pedagogov za hitrejši in uspešnejši razvoj univerzitetnega športa

Po pregledu dinamičnega razvoja in delovanja Katedre za šport naj predstavimo še zapis, ki ga je v. d. predstojnika Katedre za šport na univerzi po ponovnem osnovanju v takratnem času predstavil predavateljem oziroma športnih pedagogom, zaposlenim na posameznih fakultetah oziroma visokošolskih zavodih (Berčič, 2012). Temeljni namen je bil motivirati in združiti vse ustvarjalne sile in potencialne pedagogov v katedri ter jih usmeriti v skupni cilj. Povzete zapisa z vsebinskimi razmisleki sledi v nadaljevanju.

K razvoju univerzitetnega športa, njegovi kakovosti, določljivosti in odličnosti lahko veliko prispevajo predavatelji oziroma športni pedagogi sami, ki naj bi povezani in združeni v navedeni katedri uveljavljali in nadgrajevali svoja strokovna znanja ter pedagoške izkušnje. Pri tem naj bodo poudarjeni: medsebojno spoštovanje, kakovostni medsebojni odnosih in povezovanje ter krepitev stanovski pripadnosti in odgovornosti.

Odločujoči dejavniki, ki naj bi znotraj akademskih in strokovnih krogov prispevali k razvoju športa na univerzi so poleg že omenjenih medsebojnih odnosov **tudi odnos do lastnega dela, odnos do dela kolegic in kolegov, odnos do športne stroke in znanosti nasploh ter posebej do področja športa na univerzi.** Na osnovi navedenih temeljnih izhodišč lahko naša posamična in skupna razmišljanja za kakovostnejši napredek univerzitetnega športa strnemo v naslednje vsebinske segmente. Ti so:

Ustvarjalen odnos in tvorna poklicna povezanost ter komunikacija.

Na posamezni visokošolski instituciji oziroma fakulteti naj bi ustvarili trajen **ustvarjalen odnos in tvorno poklicno povezanost ter komunikacijo,** ki naj bi spremljala pedagoge pri opravljanju

različnih bolj ali manj zahtevnih pedagoških, raziskovalnih, organizacijskih in drugih nalog ter obveznosti.

Strokovno in akademsko sodelovanje.

Akademsko, strokovno in vsakršno sodelovanje samo po sebi zahteva medsebojno spoštovanje, kulturo dialoga in higieno medsebojnih odnosov. To je temelj, na katerem je treba graditi in skladno s tem tudi delovati. **Tako naj bi kolegi ob drugačnih pogledih in razmišljanjih pri obravnavi posameznih vprašanj in problemov športa na univerzi, ob drugačnih tezah in nestrinjanjih, šli z izbrano besedo nad besedo v akademskem dialogu, s člankom nad članek, z ekspertizo nad ekspertizo, z raziskavo nad raziskavo in s knjigo nad knjigo.**

Strokovna in akademska ustvarjalnost.

Tretji člen akademskega ravnanja, ki naj bo prav tako trden kot prva dva, je strokovna in akademska ustvarjalnost. Pri tem naj bi upoštevali dejstvo, da se športna stroka in znanost nista začeli z nami in se z nami tudi ne bosta končali, kar seveda velja tudi za šport na univerzi. Vsaka generacija športnih pedagogov je v svojem času sprejemala svojevrstne izzive, rojevala nove ideje, jih uresničevala ter različne strokovne in raziskovalne projekte na področju univerzitetnega športa udeleževala v praksi.

Strokovna in akademska rast.

Kdor se je resnično odločil za strokovno in akademsko pot razvoja na področju univerzitetnega športa, je stopil na pot ustvarjalnega dela, nenehnega iskanja odgovorov na posamezna vprašanja stroke in znanosti ter nenehnega reševanja strokovnih in znanstvenih problemov. To pomeni, da je treba s strokovnimi in znanstvenimi članki skrbeti za svoj razvoj, napisati strokovni priročnik, pripraviti strokovno gradivo, opraviti raziskavo iz naslova raziskovalnega in znanstveno-raziskovalnega dela ali več primerov od vsakega navedenega posebej.

Pripadnost univerzitetnemu športu in prizadevanje za njegovo uveljavitev.

Področje univerzitetnega športa je sestavljeno in večrazsežnostno področje, kjer njegovo razvojno dinamiko določa univerza, določajo pa jo tudi učitelji in študentje. **Kako hitro se bo razvijalo, v katero smer in na kakšni ravni, je torej odvisno tudi od učiteljev, predavateljev oziroma športnih pedagogov ter študentov.** Pri tem pa so pomembna prizadevanja za njegovo uveljavitev doma in v svetu ter jasno izražena pripadnost področju.

Če torej želimo hitrejši in kakovostnejši napredek na področju univerzitetnega športa, potem naj bi vse navedeno, ali vsaj večino tega sprejeli, spoštovali in udeleževali v vsakdanjem življenju na univerzi.

Raziskovalno delo na področju univerzitetnega športa

Poleg pomembnih odločujočih dejavnikov v okviru univerze – organizacijskih, vsebinskih, kadrovskih, materialnih, finančnih in drugih, naj bi k uspešnejšemu širjenju in kakovostnejšemu vodenju univerzitetnega športa in športne vzgoje na posameznih fakultetah in visokih šolah pripomoglo tudi sistematično raziskovanje. Raziskovanje na področju univerzitetnega športa mora zato postati neločljiva sestavina pedagoškega dela na univerzi.



Vadba študentk in študentov – vadba na trenažerjih. Foto: H. Berčič

Avtor tega prispevka je ob 40. letnici športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani (Berčič, 2003) pripravil članek, ki je bil namenjen raziskovanju na področju univerzitetnega športa. Govoril je o zavezi predavateljev in raziskovalcev kot neločljivi sestavini pedagoškega dela na univerzi. Ker se je kot športni pedagog v bolj oddaljeni preteklosti (1969–1973) tudi sam pedagoško in raziskovalno ukvarjal s problemi in vprašanji univerzitetnega športa, je bilo razumljivo njegovo zanimanje in zavzemanje za tovrstno delo na posameznih fakultetah oziroma univerzi tudi v sedanjem obdobju.

V prispevku »Raziskovanje na področju univerzitetnega športa – neločljiva sestavina pedagoškega dela na univerzi« (Berčič, 2003) je zapisano tudi naslednje: »Pri slehernem raziskovanju gre v bistvu za ustvarjalni proces z velikim številom intelektualnih »storitev« in z virtualnim številom razmislekov, ki si sledijo v posameznih razvojnih fazah. Te je med seboj zelo težko razločevati. Vsaka faza zahteva analiziranje in »premišljanje« številnih sprejetih teorij, znanj, spoznanj, vedenj, informacij in podatkov, ki si sledijo v logičnem zaporedju. **Kot pravi Trstenjak (1981), »je jedro ustvarjalnega procesa povsem dosledno v sposobnosti »premljeti« stare izkušnje, jih preoblikovati v nova spoznanja in najti nove rešitve ter te enkratne izkušnje priobčevati drugim.**« V bistvu je v srčiki vsakega raziskovanja tudi ustvarjalnost.

Določeno število športnih pedagogov na posameznih fakultetah oziroma visokošolskih zavodih Univerze v Ljubljani je v preteklem obdobju z raziskovalnim delom bogatilo področje univerzitetnega športa in pomembno prispevalo k njegovemu razvoju. Preučevali so posamezne probleme športne vzgoje na univerzi izhajajoče iz psihosomatičnega statusa študentov pa tudi širše. Nekatere med njimi navajamo posebej kot sledi: Filipič-Jeras in Ščuka, 1993; Hiti, 1994; Kavčič, 1994; Skok, 1994; Burnik in Kürner, 1995; Zorec in Mihevc, 1995; Vest, 1997; Pori in Potočnik, 2000; Šimunič, Zorec in Praprotnik, 2002; Markelj, Majerič, Kovač in Pučnik, 2002; Gerlovič, 2003; Mihevc, Pavič in Vest, 2003; Plešnar, 2005; Majerič in Markelj, 2009; Kolar, Cerar, Piletič, Svetlik in Kugovnik, 2009; Žiga, 2009; Kolar, Cerar, Piletič, Gril in Mikič, 2009; Kürner, Gošnik in Bunjevac, 2009; Kolar, 2010; Mihevc in Žibert, 2014; Bratuž, 2017; Starc, Jurak, Kovač, Leskošek in Strel, 2017; Zovko, 2017.

Dejstvo je, da se je od vključitve športne vzgoje kot dela rednih in obveznih študijskih vsebin na univerzi v organizacijskem in vsebinskem smislu skozi posamezna razvojna obdobja marsikaj spre-



Posvet »Zdrav življenjski slog študentov« na Univerzi. Foto: H. Berčič

menilo in da je tudi na področju študentskega športa na Univerzi v Ljubljani prišlo do določenih sprememb. Vendar pa prihajajočim spremembam, zlasti vsakoletnemu povečanju števila vpisanih študentov, ni v zadostni meri sledilo posodabljanje programov študentskega športa. Kot izhaja iz izsledkov posameznih raziskav (Majerič, Strel in Tušak, 2001; 2002), je do izrazitih sprememb prišlo prav pri ukvarjanju študentk in študentov s posameznimi izbranimi športi.

Veliko je namenov in ciljev, ki jim sledimo pri sistematičnem in poglobljenem raziskovalnem delu na področju univerzitetnega športa. V zvezi s tem se nam zdi smiselno naglasiti naslednje:

Sistematično raziskovanje pomeni **bogatenje teoretičnih spoznanj na področju univerzitetnega športa**. Teoretična spoznanja so na posameznih strokovnih in znanstvenih področjih vselej rezultat sistematičnega raziskovalnega dela. Enako velja tudi za področje univerzitetnega športa. Na tem področju primanjkuje bolj poglobljenih raziskovalnih analiz, ki bi omogočale izdelavo dolgoročnih smernic razvoja univerzitetnega športa.

Raziskovanje pogojuje **uspešnejše izvajanje športne vadbe (ali treninga) študentov na fakultetah oziroma visokošolskih institucijah in pomeni primerjalno prednost v smislu kakovostnega vodenelega pedagoškega procesa na univerzi**. Današnje vodenje športnega transformacijskega procesa študentov je razmeroma zahteven in odgovoren proces, saj mora biti voden skladno s sodobnimi medicinskimi, psihološkimi, sociološkimi, informacijskimi, komunikacijskimi, pedagoško-andragoškimi in didaktičnimi spoznanji ter načeli. To terja ustrezno strokovno pa tudi raziskovalno dejavnost.

Raziskovanje med drugim omogoča **umeščanje univerzitetnega športa v sistem obravnave posameznih strokovnih in znanstvenih področij na univerzi**. Glede na to, da na posameznih fakultetah oziroma visokošolskih zavodih poteka raziskovalna, znanstveno-raziskovalna in pedagoška obravnava izbranih strokovnih področij in da je področje univerzitetnega športa na presečišču naravoslovnih in družboslovnih znanosti, je pričakovati, da bo med njimi prišlo do medznanstvenega povezovanja. To je mogoče le ob dovolj zavzetem in sistematičnem raziskovanju tudi na področju univerzitetnega športa.

Kot smo že navedli, je znaten del športnih pedagogov na posameznih fakultetah oziroma visokošolskih zavodih Univerze v Ljubljani že do sedaj bogatil področje univerzitetnega športa z raziskovalnim delom. Pomembnejša raziskovalna dela športnih pedagogov na Univerzi v Ljubljani so prikazana v posameznih jubilejnih zbornikih o športni vzgoji na Univerzi v Ljubljani, zato zaradi omejenega obsega prispevka tega posebej ne navajamo.

Določljivost športne dejavnosti na Univerzi v Ljubljani

V Zborniku ob 50. letnici športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani smo del pozornosti namenili tudi določljivosti športne dejavnosti na univerzi. Vsebinski zapis o tem, ki ga povzemamo, je naveden v nadaljevanju (Berčič, 2014).

Skazi vsa razvojna obdobja športa na univerzi, se je kazala potreba po smiselnosti in utemeljitvi tega področja. **Pri tem gre za pomembnost in odgovornost športne stroke in športoslovja, ki naj bi del svojih strokovnih in raziskovalnih potencialov usmerila v ta del pedagoško-andragoškega procesa**. S tem je povezana tudi določljivost športa na univerzi s temeljnimi nameni njegovega udejanjanja. Ob tem pa je bilo kljub 50-letni tradiciji (sedaj mineva že 56 let) še vedno premalo storjenega na celotnem področju univerzitetnega športa za njegovo boljšo določljivost. Še več, v določenem obdobju je prišlo celo do zastoja in nazadovanja. Če govorimo o celotni obravnavi univerzitetnega športa, mislimo na vse vidike obravnave. **Najprej na filozofski vidik, zatem na pedagoški, sociološki, psihološki, duševno-higienski in obče kulturni vidik. Pomembna pa sta tudi zdravstveni in ne nazadnje ekonomski vidik.**

Filozofija univerzitetnega športa še vedno ni postavljena dovolj celovito in še vedno ni vraščena v teoretično-filozofske obravnave tudi takrat, ko govorimo o filozofiji športa. Bivša rektorica na ljubljanski univerzi dr. Andreja Kocjančič (Kocjančič, 2009) je v zvezi s tem v enem izmed uvodnikov revije *Šport* govorila o »slabi določljivosti športne vzgoje v univerzitetnem prostoru« (kar v bistvu velja za ves univerzitetni šport – op. pisca). S tem se je strinjal tudi dr. Silvo Kristan (Kristan, 2010), ki je v kritičnem zapisu, ki se je nanašal na rektoričin uvodnik, razgrinjal svoje poglede. **Ta del športne stroke še vedno čaka na poglobljeno filozofsko obravnavo.**

Čeprav je filozofija športa še razmeroma mlado strokovno in znanstveno področje in se je, kot je zapisal dr. Lev Kreft, »kot disciplina pojavljala predvsem v športnih okoljih, torej na športnih šolah (fakultetah), ne pa v okviru filozofskih fakultet« (Kreft, 2011), je mogoče vendarle govoriti tudi o filozofiji univerzitetnega športa. **Ni namreč mogoče spregledati njenih teoretičnih premis, raziskovalnih osnov ter številnih izsledkov, ugotovitev in spoznanj, ki potrjujejo njeno strokovno utemeljitev in družbeno vrednost ter veljavo.**

Izdelana filozofija univerzitetnega športa in vraščena športa v univerzitetno življenje bo omogočilo tudi vsesplošno razumevanje drugih strokovnjakov in raziskovalcev z različnih strokovnih in znanstvenih področij.

Prepoznavanje univerzitetnega športa kot celovitega kulturološkega in družbeno-civilizacijskega pojava bo omogočilo tudi medznanstveno (interdisciplinarno) povezavo in sodelovanje z drugimi strokovnimi in znanstvenimi področji. Predvsem s tistimi, ki z različnih zornih kotov in gledišč obravnavajo človeka (pedagogika,

andragogika, psihologija, sociologija, medicina, filozofija in druga). Tudi prepoznavnost med drugimi področji bo večja. Kot smo že navedli, pa se področje univerzitetnega športa lahko uveljavi le z lastnim vztrajnim pedagoškim, strokovnim in znanstveno-raziskovalnim delom.

Odličnost na področju univerzitetnega športa je mogoče doseči postopoma

Tudi o tem je že tekla beseda, o čemer priča tudi zapis v že omenjenem zborniku (Berčič, 2014). **Pod pojmom odličnosti na področju univerzitetnega športa razumemo njegovo celovito obravnavo, ustrezno kadrovsko zasedenost, potrebno športno infrastrukturo in izvajanje vseh programskih delov oziroma vsebin, ki tvorijo celoto.** O tem je pisal tudi Gerlovič (2008).

K odličnosti spadajo tudi strokovno dobro pripravljene športni programi, ki so podprti z zadnjimi spoznanji stroke in vsebinsko ustrezajo posameznim izbranim različicam športa na univerzi. Raznolikost, pestrost in aktualnost športnih vsebin je pot k boljši animaciji in k večji udeležbi posameznikov ter skupin študentov v raznoliki programski ponudbi. Tudi pri tisti, ki naj bi bila obvezna za vse študente.

Premik v pravi smeri in prispevek k odličnosti univerzitetnega športa v Ljubljani bi bila tudi na novo zgrajena športna dvorana za potrebe študentov ljubljanske univerze. Ob tem pa bi bilo mogoče posodobiti oziroma prenoviti že obstoječe športne objekte, namenjene študentom in dodati nekaj novih manjših.

Povsem razumljivo je, da k odličnosti na področju univerzitetnega športa spada tudi akademska rast športnih pedagogov oziroma strokovnjakov na področju univerzitetnega športa, o čemer je že tekla beseda.

Kakšen naj bo razvoj univerzitetnega športa v prihodnje?

Na osnovi dosedanjega razvoja univerzitetnega športa in sedanjega stanja na posameznih fakultetah in visokošolskih institucijah Univerze v Ljubljani se kaže, da na gornje vprašanje ni mogoče dati dokončnega in enoznačnega odgovora, čeprav je stroka enotna, da bi moral šport na univerzi z vsemi svojimi različicami doživeti kakovostne spremembe. Večina predavateljev in športnih delavcev na univerzi še vedno vztraja, da je vsesplošni napredek na področju univerzitetnega športa mogoče doseči **s ponovnim osnovanjem redne in obvezne športne dejavnosti in njenem sistemskem vključevanju v študijske programe posameznih fakultet.**

S tem naj bi se izboljšala kakovost univerzitetnega športa, ker bi izobraževalnemu delu kot temeljnemu gradniku dali večji poudarek. Postopoma naj bi dosegli boljše stanje na navedenem področju. To naj se kaže v skrbi za ustrezno obravnavo vseh treh različic študentskega športa, ki predstavljajo **športno-vzgojni, športno-razvedrilni in športno-tekmovalni del.** Boljše stanje naj bi bilo vidno v ustrezni kadrovske zasedbi, pripravi in izvajanju raznolikih športnih programov na različnih sodobnih športnih objektih in površinah. Gledano razvojno naj bi športni infrastrukturi (večnamenski športni dvorani in ostalim športnim objektom) namenili posebno pozornost. Prav tako naj se boljše stanje kaže v pedago-



Na štartu študentskega teka na grad. Foto: H. Berčič

škem (predavateljskem), strokovnem in raziskovalnem delu ter v akademski rasti športnih pedagogov.

Na osnovi preteklih izkušenj in sedanjih spoznanj naj bi tudi v prihodnje študentom omogočili kakovostno preživljati študentske dneve, obogatene s športom. Ob večkrat stresnem in napornem študiju naj bi hkrati kar najbolj ohranjali tudi njihovo celovito biopsihosocialno, ter duševno in duhovno ravnovesje. **Zaradi številnih ugodnih učinkov (psihofizičnih, psiho-socialnih, zdravstveno-higienskih, družbeno-kulturoloških) ima redna športna dejavnost pri tem zelo pomembno in skoraj nezamenljivo vlogo.**

Pri tem mislimo na sistemsko ureditev obvezne športne dejavnosti, ki predstavlja osnovo v piramidalni strukturi celovitega univerzitetnega športa. **K osnovi piramide štejemo obvezno športno dejavnost študentov, ki naj bo sistemsko vgrajena v študijske programe posameznih fakultet ter izbirni predmet šport (lahko tudi v ustrezni kombinaciji), ki naj bo v okviru ECTS programov ustrezno ovrednoten s kreditnimi točkami (tudi vgrajen v študijske programe posameznih fakultet).** Nadgradnja te osnove naj predstavljajo razvedrilni športnorekreativni programi (obštudijska dejavnost; izvajalec teh programov naj bo CUŠ, lahko pa so tudi posamezna športna društva, ki delujejo na fakultetah) in tekmovalni univerzitetni šport (izvajalec Športna zveza Univerze v Ljubljani). V bistvu gre za modificiran model »hierarhijske strukture športnih programov Univerze v Ljubljani«, ki ga je v projektu »Izdelava strategije razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani« pripravil dr. Edvard Kolar (Kolar, 2010).

S celovito obravnavo univerzitetnega študentskega športa je mogoče doseči odličnost, tako kot na drugih področjih univerzitetnega študija in življenja, o čemer smo že govorili. Zato so potrebna nenehna prizadevanja vseh odločujočih dejavnikov, ki naj pri tem tvorno sodelujejo in prispevajo svoj delež. Pri tem mislimo predvsem na predavatelje oziroma športne pedagoge, vodstva posameznih fakultet, vodstvo Fakultete za šport kot najvišje pedagoške, strokovne in znanstvene institucije na področju športa in vodstvo Univerze v Ljubljani.

Hitrejši napredek pa na področju univerzitetnega športa ne bo mogoč, če ne bomo že danes napravili konkretne korake za načrtovanje nove športne dvorane in manjših športnih



Študentski tek na grad. Foto: H. Berčič

objektov za študente. Tudi o tem je že tekla beseda. Športna dvorana v študentskem naselju, ki je bila zgrajena pred desetletji, poleg drugih športnih objektov, kjer študentje gostujejo, že dolgo več ne zadoščajo današnjim potrebam za raznolike oblike njihovega športnega udejstvovanja. Tu je zaostanek najbolj viden in pomanjkanje raznolikih ter sodobnih športnih objektov najbolj občutljivo sedanje generacije študentov, še bolj pa bodo tiste, ki prihajajo.

Univerza naj bo na osnovi vsega navedenega piramidalni vrh pedagoškega, strokovnega in znanstvenega zorenja, izobraževanja ter oblikovanja celovite osebnosti študentov. Pri tem pa naj ima področje univerzitetnega športa z vsemi različicami, dovolj pomembno vlogo.

■ Zaključki

Stota obletnica Univerze v Ljubljani je pomemben jubilej in hkrati priložnost za pregled njenega dolgoletnega uspešnega razvoja in delovanja ter za osvetlitev pomena navedene vrhunske institucije za razvoj slovenstva, njegovega obstoja, gospodarskega in družbenega razvoja ter narodove biti. To pa je tudi priložnost za pregled različnih obravnavanih področij in vsebin na univerzi, kamor spada tudi področje univerzitetnega športa.

Od začetnih zamisli do uresničitve uvedbe redne telesne oziroma športne vzgoje v študijske programe posameznih fakultet oziroma visokošolskih institucij je preteklo kar nekaj časa, vse od leta 1963. Potem pa so športno vzgojo v razvojnem loku na univerzi vodili izbrani športni pedagogi. Sledili so temeljnemu spoznanjem in usmeritvi, na osnovi katere ima redna in sistematična športna dejavnost (športna vzgoja) številne ugodne učinke na celoviti psihosomatični in zdravstveni status študentk in študentov. V ospredju so psihofizični, psiho-socialni, zdravstveno-higienski in družbeno-kulturološki učinki. Dinamika razvoja univerzitetnega športa z vsemi svojimi različicami je zajeta in prikazana v posameznih zbornikih, ki predstavljajo določene časovne in razvojne mejnike.

Uspešnemu razvoju v daljšem časovnem obdobju je po sprejetju bolonjske reforme sledil nihaj navzdol, ki je bil posledica drugačnega razumevanja duha navedene reforme, ki naj bi vplival na pravo novih študijskih programov brez univerzitetnega športa na ljubljanski univerzi. Športna vzgoja namreč po teh posegih ni bila

več sestavina rednih študijskih programov posameznih fakultet oziroma visokošolskih zavodov. Na tako, z vidika športne stroke in športoslovja težko razumljivo odločitev, je domnevno v določeni meri vplivala tudi slaba določljivost športa na univerzi, prenizko vrednotenje celotnega področja in premajhna akademska moč ter prodornost predavateljev oziroma športnih pedagogov v univerzitetnih krogih.

Določeno in hkrati pomembno vlogo je v razvoju univerzitetnega športa odigrala tudi Katedra za šport na univerzi, vendar pa so bili učinki njenega delovanja v posameznih razvojnih obdobjih različni. Ocenimo lahko, da je pomembno vplivala in obogatila programe športa na univerzi. V določeni meri je vplivala tudi na pedagoško, strokovno in raziskovalno rast posameznih predavateljev oziroma zaposlenih športnih pedagogov. Prenehanje in ponovno osnovanje Katedre za šport na univerzi je bil prav tako izraz stanja na celotnem področju univerzitetnega športa na Univerzi v Ljubljani, ki ga bo treba preseči. Sedanje osnovanje Skupine športnih pedagogov na članicah Univerze v Ljubljani, ki naj bi nadomestila Katedro za šport na univerzi, ne more biti dokončna rešitev.

V zvezi s tem pa bo potrebno bistveno izboljšati določljivost univerzitetnega športa na celotni univerzi, poskrbeti vsaj za približek k odličnosti navedenega področja in v to vgraditi primerno stopnjo odgovornosti predavateljev oziroma športnih pedagogov na univerzi.

Šport na univerzi naj v različnih vsebinskih in organizacijskih oblikah pomeni nadaljevanje in nadgradnjo športa mlajših generacij. Na osnovi preteklih izkušenj in sedanjih spoznanj naj bi tudi v prihodnje študentom omogočili kakovostno preživljati študentske dneve, obogatene z različnimi športnimi dejavnostmi. Ob večkrat stresnem in napornem študiju naj bi hkrati kar najbolj ohranjali tudi njihovo celovito bio-psihosocialno, duševno in duhovno ravnotežje.

Študentje naj bi po študiju s fakultet odšli obogateni s športnimi izkušnjami in znanjem ter s pozitivnim odnosom do rednega razvedrilnega športnega udejstvovanja. S tem naj bi si vsakodnevno bogatili zdrav življenjski slog in življenje svojih družin. Predvsem ostaja temeljno poslanstvo bodočih intelektualcev, ki se poslavljajo od študentskega življenja na posameznih fakultetah, da bodo kot vodilni strokovnjaki na različnih strokovnih in znanstvenih toriščih, v narodovem jedru razvijali in udeleževali pozitiven odnos do športa in hkrati bogatili svoje najbližje in svoje delovno ter bivalno okolje z lastnimi zgledi.

Središčnica obravnave univerzitetnega športa naj torej izhaja iz humane vrednosti sistematičnega, vodenega in strokovno podprtega ter nadzorovanega univerzitetnega pedagoško-andragoškega procesa in podprtega tudi z znanstveno-raziskovalnim delom. Šport na univerzi pa na osnovi vsega zapisanega ne smemo prepuščati naključnemu razvoju.

■ Literatura in viri

1. Berčič, H. (2003). Raziskovanje na področju univerzitetnega športa – neločljiva sestavina pedagoškega dela na univerzi. V: Vest, A.L., Stanič, J. (ur), *Zbornik 40 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2003*, (89–98). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Berčič, H. (2008). Šport na univerzi je še vedno nepogrešljiva sestavina kakovosti življenja študentk in študentov. *Univerzitetni šport*, 2(2), 15.

3. Berčič, H. (2009). Šport na univerzi kot sestavina kakovosti akademskega življenja. Šport, priloga – *Univerzitetni šport*, 57(3-4), 3–9.
4. Berčič, H. (2011). Na Fakulteti za šport naj se zopet osnuje Katedra za šport na Univerzi v Ljubljani. *Univerzitetni šport*, 4(4), 5.
5. Berčič, H. (2012). Program dela Katedre za šport na Univerzi v Ljubljani. Slovensko akademsko športno društvo. Pisno gradivo.
6. Berčič, H. (2012). Odgovornost predavateljev na visokošolskih zavodih za hitrejši in uspešnejši razvoj univerzitetnega športa. Slovensko akademsko športno društvo. Pisno gradivo.
7. Berčič, H. (2014). 50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963 – 2013. Kje smo in kam naj gremo na področju univerzitetnega športa. V: Berčič, H., Gerlovič, D., Filipič Jeras, K. (uredniki). *Zbornik 50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2013* (str. 13–23). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo, Fakulteta za šport.
8. Berčič, H. (2017). Nekatera spoznanja športne stroke in znanosti o zdravem življenjskem slogu študentov. V: Berčič, H. (urednik). *Zbornik Zdrav življenjski slog študentov* (str. 3–7). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo.
9. Gerlovič, D. (2008). Univerzitetna športna odličnost. *Univerzitetni šport*, 2(2), str. 2.
10. Hiti, G. (1993). Razvoj športa na Univerzi v Ljubljani. V: Stanič, J. (ur.). *Zbornik 30 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–1993* (str. 10–16). Ljubljana: Matična Katedra za šport na univerzi.
11. Jeras Filipič, K., Berčič, H., Gerlovič, D. (2012). Pripombe in predlogi k izhodiščem za strategijo Univerze v Ljubljani 2012 – 2020. Ljubljana: Katedra za šport na univerzi, Fakultete za šport v Ljubljani.
12. Kocijančič, A. (2009). Šport na Univerzi v Ljubljani. *Šport*, 57(3-4), 3–4.
13. Kolar, E. (2010). Izdelava strategije razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani – Projekt. Ljubljana: Univerza v Ljubljani – Rektorat.
14. Kreft, L. (2011). *Levi horog. Filozofija športa v osmih esejih*. Ljubljana: Sophia.
15. Kristan, S. (1968). *Elaborat o postopni uvedbi telesne vzgoje v I. in II. letnike višjih šol*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
16. Kristan, S. (1968). *Elaborat o postopni uvedbi telesne vzgoje na fakultete ljubljanske univerze*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
17. Kristan, S. (2010). Šport na Univerzi – premik v napačni smeri. *Šport*, 58(3-4), 56–66.
18. Ledinek, A. (1988). Kako si je športna vzgoja utirala pot na fakultete. V: Burnik, S., Petrovič, N., Stanič, J. (Ur.). *Zbornik 25 let telesne vzgoje*. Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, (str. 8). Matična katedra za telesno vzgojo na VDO.
19. Močnik, R. (1988). Prorektorjev credo. V: Burnik, S., Petrovič, N., Stanič, J. (Ur.). *Zbornik 25 let telesne vzgoje*. Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, (str. 3). Matična katedra za telesno vzgojo na VDO.
20. Pediček, F. (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo – prva knjiga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
21. Šnuderl, M. (1988). V: Burnik, S., Petrovič, N., Stanič, J. (Ur.). *Zbornik 25 let telesne vzgoje*. Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, (str. 9). Matična katedra za telesno vzgojo na VDO.
22. Trstenjak, A. (1981). *Psihologija ustvarjalnosti*. Ljubljana: Slovenska matica.
23. Zovko, V. (2017). Analiza športa na Univerzi v Ljubljani v zadnjih razvojnih obdobjih. V: Berčič, H. (ur.). *Zbornik Zdrav življenjski slog študentov* (str. 13–17). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo.

dr. Herman Berčič,

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,

profesor v pokoju,

herman.bercic@gmail.com

Opomba:

Zaradi pomanjkanja prostora vseh avtorjev, ki so navedeni v prispevku v poglavju Literatura in viri nismo mogli navesti. Najdite jih v omenjenih zbornikih in publikacijah.



Ksenija Filipič Jeras

Katedra za šport na univerzi med letom 1971 in 2018

Department of Sport at the University of Ljubljana between 1971 and 2017

Izvleček

Športni pedagogi, zaposleni v članicah UL, so se od leta 1971 do 2017 združevali in delovali v Katedri za šport na univerzi na Fakulteti za šport. Katedra je bila temeljna organizacijska enota, kjer so lahko znanje in izkušnje prelivali v teorijo in prakso. Smernice univerzitetnega športa so dokument, ki so časa primerno z nekaj dopolnitvami oblikovale temelje delovanja univerzitetnega športa vse do začetka uvajanja bolonjskih študijskih programov. Izdelava Strategije razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani je analitično obdelala in nakazala smer, ki so jo člani Katedre za šport na univerzi dopolnili s predlaganim hierarhičnim modelom organiziranosti športa na Univerzi v Ljubljani in v širšem slovenskem univerzitetnem prostoru. Od marca 2019 športni pedagogi delujejo v Skupini športnih pedagogov članic UL.

Ključne besede: katedra, univerzitetni šport, smernice, strategija, organiziranost, skupina.

Abstract

Sports pedagogues employed at the members of UL have been merging and working between 1971 and 2017 at the Department of Sport at the University of the Faculty of Sport. Department was fundamental organizational unit where knowledge and experience flew into theory and practice. Guidelines of university sport is a document that has been shaped in time with some updates that designed the foundations of university sport activities until the beginning of the introduction of Bologna students programs. The development of a strategy for development of sports activities of students at the University analytically processed and indicated the direction completed by the members of the Department of Sport at the University with proposed hierarchical model of the organization of sport at the University of Ljubljana and in the wider Slovenian university space. Since March 2019, sports educators have been active in the Group of sports pedagogues at the UL members.

Key words: department, university sport, guidelines, strategy, organised, group.

■ Uvod

Univerzitetni šport je področje, ki združuje različne deležnike v univerzitetnem prostoru. Predstavlja sinergijo med različnimi članicami, strokami, posamezniki in skupinami s poslanstvom spodbujanja zdravega življenjskega sloga in predvsem ohranjanja bio-psiho-socialnega ravnovesja študentske populacije. Sinergija in povezanost sta bili pomembni značilnosti in s tem posebnost Katedre za šport na univerzi na Fakulteti za šport, ki je združevala športne pedagoge, zaposlene v različnih članicah Univerze v Ljubljani (UL).

Zaradi majhnega števila redno zaposlenih športnih pedagogov v posamezni članici (1 ali 2, izjemoma 3 ali 4) je bila skupna katedra za športne pedagoge temeljna organizacijska enota pedagoškega, strokovnega, znanstveno raziskovalnega dela ter prostor medse-

bojnega strokovnega povezovanja in usklajevanja. Bila je prostor, kjer so lahko svoje znanje in izkušnje poenotili, delili in prelivali v prakso vsaj na članicah, kjer so zaposleni praviloma težje oblikovali samostojno organizacijsko enoto.

■ 1971–2000

Začetki delovanja katedre segajo v l. 1971, ko je bila redna športna vzgoja že sestavni del vseh študijskih programov v drugem letniku vseh članic UL. Katedra (Matična katedra za telesno kulturo na visokošolskih zavodih v Sloveniji, v nadaljevanju Matična katedra) je postala sestavni del Visoke šole za telesno kulturo (sedaj Fakulteta za šport, v nadaljevanju FŠ) in bila s tem vključena v njeno pedagoško, strokovno in raziskovalno delo. Bila je prvo strokovno združenje učiteljev športne vzgoje v slovenskem univerzitetnem



prostoru, ki so se mu pridružili tudi pedagogi mariborske univerze (Petkovšek, 1993).

»Za delovanje katedre je bilo pomembno **l. 1978**, ko je po sklepu sveta Univerze v Ljubljani dekan VŠTK podpisal samoupravni sporazum o sodelovanju na področju športa za študente z rektorjem univerze in dekani vseh ljubljanskih visokošolskih zavodov ... Zdi se, da se je visokošolska javnost šele s podpisom tega sporazuma ozavestila svoje odgovornosti pri oblikovanju študentov v vseh njihovih dimenzijah« (Petkovšek, 1993, str. 24).

L. 1983 so bila Fakulteti za telesno kulturo odvzeta sredstva za izvajanje programa Matične katedre in ukinjeno delovno mesto posebnega sodelavca, a vez med člani katedre in fakulteto se je takrat utrdila (Petkovšek, 1993). Posledično so si morali športni pedagogi sredstva za delovanje v katedri in podiplomsko izobraževanje zagotoviti na fakultetah, ki so jih zaposlovale, in nadaljevati s strokovnim delom v Matični katedri za šport pri FŠ (Stanič, 1993).

L. 1988 UL ukine Strokovno službo za šport na univerzi in Komisijo za šport, oba strokovna organa sta bila ves čas delovanja motor prenove in posodabljanja vseh pojavnih oblik športa na UL. Prevladalo mnenje, da je Matična katedra za šport na univerzi pri Fakulteti za šport strokovno in organizacijsko dovolj močna za samostojno vodenje športa na UL. Izkaže se, da to ne drži, že v nekaj letih se ponovno pokaže močna potreba po obeh institucijah (Kavčič, 2003).

Ob 25. obletnici telesne vzgoje na Univerzi Edvarda Kardelja v Ljubljani Matična katedra izda almanah s 14 prispevki. Zasedimo, da je bilo l. 1969 na UL zaposlenih 16 učiteljev, l. 1988 že 29 učiteljev športne vzgoje (Burnik, Potočnik, Gašperin, Stanič, J. in Petrovič, 1988).

L. 1990 Fakulteta za šport ob pomoči rektorata na pobudo Matične katedre razpiše specialistični študij s poudarkom na andragogiji,

ki, v katerega je vključenih 17 ljubljanskih univerzitetnih športnih pedagogov in 5 z Univerze v Mariboru (Stanič, 1993; Žvan, 2014).

L. 1993 člani Matične katedre zaradi nesoglasij in razhajanj s političnimi predstavniki študentskih organizacij v pogledih na planiranje, izvajanje in organiziranost športne vzgoje ter drugih športnih dejavnosti na Univerzi v Ljubljani svoja stališča in opredelitve objavijo v *Smernicah univerzitetnega športa za prihodnje desetletje* in jih posredujejo ustreznim forumom. Pojavi se težnja po novi formulaciji sporazuma iz l. 1978 med odločevalci na področju športa na UL. Prenovljen sporazum bi lahko odločujoče vplival na razvoj univerzitetnega športa in ga oblikoval za novo tisočletje, kar ni bilo uresničeno (Stanič, 1993).

L. 1993 ob 30-letnici uvedbe redne športne vzgoje na UL Znanstveno pedagoški svet Univerze v Ljubljani Matični katedri za šport na univerzi na predlog Fakultete za šport podeli priznanje in zlato plaketo za kakovostno in kreativno delovanje na vseh področjih univerzitetnega športa, tudi za raziskovalno in publicistično dejavnost članov katedre (Filipič in Jeras, 2009).

Ob 30-letnici športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani Matična katedra izda zbornik s 17 prispevki. Zasedimo 26 redno zaposlenih športnih pedagogov (Stanič, 1993).

L. 1997 se na pobudo Matične katedre za šport na UL ponovno ustanovi Komisija za šport kot posvetovalni organ rektorja. Zaradi naraščajočih potreb po strokovno analitičnem delu na področju športa, njegovem razvoju, racionalni rabi objektov, namenjenih športu na UL, razvoja študentskih športnih tekmovanj in drugih nalog se pojavi težnja po ponovni vzpostavitvi Strokovne službe za šport na UL. Zaradi sprememb Zakona o visokem šolstvu v Republiki Sloveniji predavatelje in višje predavatelje istega leta degradirajo v učitelje veččin in uvrstijo med visokošolske sodelavce. Šele l. 2000 je učiteljem športne vzgoje povrnjen status univerzitetnega učitelja (Kavčič, 2003).

■ 2001–2018

L. 2001 se na UL ponovno vzpostavi delovno mesto samostojnega svetovalca – koordinatorja za šport.

L. 2001 Matična katedra v želji po boljši organiziranosti in strokovnosti pripravi prenovljene smernice *Šport na Univerzi v Ljubljani*, ki natančno opredelijo organiziranost športa na UL, vsebinske in organizacijske oblike ter nosilce športa na UL (Stanič in Vest, 2003).

L. 2002 (23. 9. 2002) takratni rektor zaradi natančnejše opredelitve športa na UL (redne športne vzgoje, tekmovanj in obštudijskih športnih dejavnosti) in delovanja Katedre za šport na univerzi v povezavi s Fakulteto za šport na podlagi 4. alineje 36. člena Statuta Univerze v Ljubljani izda Sklep o organiziranosti športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani, kjer so v 2. členu natančno opredeljene naloge FŠ, v 3. členu pa določeno, da se bodo naloge izvajale preko Katedre za šport na univerzi, ki je ena od kateder FŠ, v katero se združujejo učitelji športne vzgoje iz posameznih članic univerze (Stanič in Vest, 2003; Filipič in Jeras, 2009).

L. 2003 se z uveljavitvijo novih Pravil o organiziranosti in delovanju Fakultete za šport Matična katedra za šport na univerzi pri Fakulteti za šport (FŠ) preimenuje v Katedro za šport na univerzi in postane ena od kateder FŠ. FŠ s sprejetjem dopolnil Pravil o organiziranosti in delovanju FŠ omogoči, da ta katedra pridobi status posebne katedre (Kavčič, 2003).

Ob 40-letnici športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani Katedra za šport na univerzi pripravi slavnostno akademijo in izda zbornik prispevkov v sodelovanju z UL in FŠ. Zabeležimo 30 redno zaposlenih športnih pedagogov (Vest in Stanič, 2003).

L. 2004 objavljena Uredba o javnem financiranju visokega šolstva od I. 2004 do I. 2008 (Uradni list RS, 2004) šport na univerzi opredeli kot obštudijsko dejavnost. Nastopilo je novo obdobje, ki je napovedovalo korenite spremembe v strukturi in organiziranosti športnih dejavnosti za študente na UL. Napoved uvajanja Bolonjske reforme in posledično prenovi študijskih programov je takratnega predstojnika in nekaj članov katedre vzpodbudilo k pripravi učnega načrta za predmet z delovnim naslovom Univerzitetni študij in šport, ki je sodil med splošne izbirne predmete. Kljub pomislekom preostalih članov katedre je učni načrt v naslednjih letih postal temelj za oblikovanje splošnih izbirnih predmetov športa, ki so danes v rednih študijskih programih na voljo študentom na nekaterih članicah UL.

L. 2005 se za poskusno dobo dveh let formira Center za univerzitetni šport – CUŠ, ki se kasneje preoblikuje v današnji Center za obštudijske dejavnosti – COŠ.

L. 2006 Senat UL sprejme Strateške cilje delovanja UL, ki v 6. točki opredelijo obštudijske dejavnosti, poleg športa še kulturno in umetniško dejavnost, socialno dejavnost, neformalno izobraževanje in usposabljanje (Strategija Univerze v Ljubljani 2006–2009, 2006). Na podlagi tega dokumenta je UL začela z reorganizacijo univerzitetnega športa. Že izdelanih splošno izbirnih ECTS predmetov športa večine članic vodstvo UL ni podprlo, kljub temu da jih je na predlog Katedre za šport na univerzi potrdil tudi Senat FŠ. »Upoštevali niso niti sklepa Študentskega sveta UL o športu na UL (Resolucija univerzitetnega športa na Univerzi v Ljubljani, 12. 10. 2006), ki sta ga podprla tako Katedra za šport na univerzi kot Senat Fakultete za šport. Univerza v Ljubljani je podprla centralizacijo športa in s tem I. 2005 ustanovljeni Center za univerzitetni

šport (CUŠ), ki naj bi prevzel vodenje celotnega področja športa« (Berčič, 2014, str. 15).

L. 2008 prvič izide strokovna revija Univerzitetni šport, edina v slovenskem prostoru s poudarkom na vsebinah s področja univerzitetnega športa. Ob 50-letnici športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani za pomembno in odmevno vsebinsko obravnavo univerzitetnega športa pod vodstvom glavnega urednika spec. Dušana Gerloviča prejme priznanje Univerze v Ljubljani (»Priznanja ob 50 letnici«, 2014).

V tem obdobju je zaradi negotovega statusa Katedre za šport na univerzi pod okriljem FŠ na pobudo članov katedre za potrebe kontinuiranega delovanja športnih pedagogov (zaposlenih na članicah UL) ustanovljeno strokovno društvo športnih pedagogov – Slovensko akademsko športno društvo. Društvo je od ustanovitve organiziralo številne strokovne seminarje za športne pedagoge vseh slovenskih univerz, posvete in kongrese ter sodelovalo pri publicističnem delovanju Katedre za šport na univerzi.

L. 2009 Fakulteta za šport ob reorganizaciji organizacijskih enot izloči Katedro za šport na univerzi iz svoje organizacijske strukture (Zapisnik 31. seje Katedre za šport na univerzi, 2009). S tem so predvsem predavatelji športne vzgoje v negotovem obdobju razvoja univerzitetnega športa izgubili možnost legitimnega izražanja svojega strokovnega mnenja in vplivanja na razvoj univerzitetnega športa kot celote tudi v širšem slovenskem prostoru ter po 38 letih ostali brez organizacijske enote, ki je bila temelj njihovega strokovnega povezovanja in delovanja.

L. 2009 na svoji zadnji seji (17. 6. 2009) zaradi reorganizacije športa na UL preneha delovati Komisija za šport na UL, ki je predstavljala posvetovalni organ rektorja za področje športa na UL. Istega leta je ustanovljena Komisija za obštudijske dejavnosti, ki zajema tudi druga področja obštudijske dejavnosti na UL (G. Janko, osebna komunikacija, januar 2019).

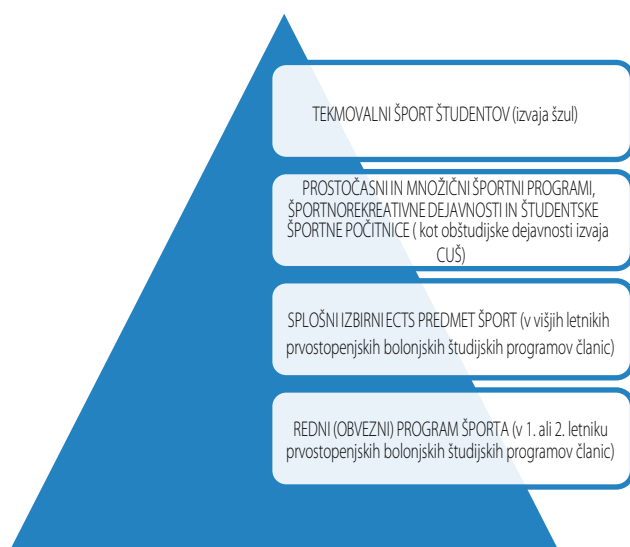
L. 2010 je po naročilu Univerze v Ljubljani pripravljen projekt *Izdelava strategije razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani*. Avtor je prikazal nekatera analitična dejstva o spreminjanju nekaterih kazalnikov športne dejavnosti študentov na Univerzi v Ljubljani. Izdelana strategija je temeljila na izsledkih citiranih raziskovalnih, strokovnih in poljudnih člankov ter na podlagi avtorjevih lastnih raziskav v času službovanja na CUŠ-u v Ljubljani (Kolar, 2010).

2009–2012: Navkljub številnim dopisom, pobudam in strokovnim utemeljitvam o smiselnosti umeščeni Katedre za šport na univerzi na matični fakulteti športni pedagogi do I. 2012 delujejo v okviru fakultet, na katerih so zaposleni, ali neformalno ali v okviru Slovenskega akademškega športnega društva. Predvsem opozarjajo na nastale negativne učinke na področju univerzitetnega športa v povezavi z ukinjanjem rednih programov športa ob uvajanju bolonjskih študijskih programov in na pomanjkljivosti trenda centralizacije univerzitetnega športa. Potrebna je bila precejšnja iznajdljivost, da so bile njihove pripombe in pobude glede organizacije in prenove športa in redne športne vzgoje formalno prepoznavne tako na UL kot pri ostalih pomembnejših odločevalcih.

20. 6. 2011 športni pedagogi pripravijo Predlog za ponovno osnovanje Katedre za šport na univerzi, ki ga njihov zastopnik, kandidat za predstojnika, v pisni obliki posreduje dekanu FŠ (H. Berčič, osebna komunikacija, januar 2019).

L. 2012 Senat FŠ izda sklep (7. 3. 2012), da se ustanovi Katedra za šport na univerzi (Berčič, 2014). Na mesto v. d. predstojnika je s sklepom dekana (28. 5. 2012) do 31. 10. 2015 imenovan upokojeni izr. prof. dr. Herman Berčič (H. Berčič, osebna komunikacija, januar 2019). S svojimi izkušnjami, znanjem in povezovalnim pristopom je obogatil njeno delovanje in prepoznavnost. V sodelovanju z matično inštitucijo in člani katedre je bistveno pripomogel, da se je strokovno delo s poudarkom na upoštevanju spoznanj prakse v letih od 2012 do 2018 nadaljevalo.

L. 2012 katedra vodstvu univerze 25. 10. 2012 posreduje *Pripombe in dopolnitve* (z izdelanim *hierarhijskim modelom organiziranosti univerzitetnega športa*) na Izdelavo strategije razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani (Kolar, 2010), ki se je nanašala tudi na ukrepe in dejavnosti, predvidene v predlogu Nacionalnega programa šolstva v R Sloveniji.



Slika 1. Hierarhijski model organiziranosti univerzitetnega športa na UL (Berčič, Filipič, Jeras, Gerlovič in Bratuž, 2012).

Slika 1 prikazuje hierarhijski model ureditve univerzitetnega športa, ki je bil posredovan Rektoratu UL. Pripravili so ga člani Katedre za šport na univerzi. Redni programi športa predstavljajo temelj organiziranosti športnih dejavnosti na UL in v širšem slovenskem univerzitetnem prostoru.

Ob 50-letnici športne vzgoje na univerzi 1963–2013 Katedra za šport na univerzi na Rektoratu UL v sodelovanju z Univerzo v Ljubljani in Fakulteto za šport pripravi slavnostno akademijo. Izda zbornik z 22 prispevki. Zabeležimo 20 redno zaposlenih športnih pedagogov in seznam 38 športnih pedagogov, ki so bili zaposleni v članicah v 50-letnem obdobju (»Redno zaposleni«, 2014).

L. 2014 se sprejme Nacionalni program športa (NPŠ) in Izvedbeni načrt NPŠ v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023. Oba dokumenta nazorno predvidevata in določata razvoj športa (redne športne vzgoje) in obštudijske dejavnosti študentov na slovenskih univerzah (Gerlovič, 2016).

L. 2015 na Fakulteti za šport izpeljejo pilotni projekt SLO FIT študent na ljubljanski univerzi. Člani katedre za šport, predavatelji na fakultetah, sodelujejo kot koordinatorji meritev. Avtorji projekta v sklepnih mislih ugotavljajo, da je bila ukinitve redne športne vzgoje neutemeljen poseg, ki je resno ogrozil možnost ohranja-

nja ustreznega telesnega fitnesa, zdravja in akademske uspešnosti študentov in študentk Univerze v Ljubljani. Stanje telesnega fitnesa pri študentski populaciji je na bistveno nižjem nivoju, kot bi lahko bilo (Starc, Jurak, Kovač, Leskošek in Strel, 2017).

L. 2016 se na pobudo Katedre za šport na univerzi v sodelovanju z večino članic UL in Ekonomsko fakulteto izvede Analiza športa na Univerzi v Ljubljani v zadnjih razvojnih obdobjih. Z analizo so bili pridobljeni podatki o prisotnosti redne športne vzgoje, njenem statusu na posameznih članicah UL in podatki o udeležbi študentov pri športni vzgoji na posamezni članici UL (Zovko, 2016).

L. 2016 Senat Fakultete za šport (27. 5. 2016) sprejme Pravila o organizaciji in delovanju Fakultete za šport. V 13. členu je med naštetimi katedrami na 9. mestu Katedra za šport na univerzi. V 23. členu je natančno opredeljen status te katedre, ki ima poseben položaj, sestavljajo jo vsi pedagoški delavci UL, ki opravljajo delo športnega pedagoga v članicah UL (»Pravila o organizaciji«, 2016).

L. 2016 je na Univerzi v Ljubljani izveden mednarodni posvet Zdrav življenjski slog študentov. Strokovnjaki s področja športa in medicine s svojimi prispevki in spoznanji poudarijo pomen redne športne aktivnosti študentske populacije na vseh stopnjah študija. Slovensko akademsko športno društvo v sodelovanju s Fakulteto za šport in UL izda zbornik prispevkov (Zdrav življenjski slog, 2017).

L. 2017 Senat FŠ na izredni seji (28. 9. 2017) s sklepom spremeni in dopolni Pravila o organizaciji in delovanju Fakultete za šport, v katerih v 10. členu med naštetimi organizacijskimi enotami ni več Katedre za šport na univerzi (Fakulteta za šport, 2017).

L. 2018 športni pedagogi zaposleni v članicah UL Kabinetu rektorja UL (9. 3. 2018) podajo Vlogo za ustanovitev Skupine športnih pedagogov na članicah UL z namenom uresničevanja skupnih interesov na strokovnem, raziskovalnem in izobraževalnem področju, vezano na izvajanje predmeta Športna vzgoja, izboljšanje pedagoškega dela s študenti in zagotavljanja kakovosti na področju univerzitetnega športa (»Vloga«, 2018).

13. 3. 2018 rektor na podlagi 35. člena Statuta UL sprejme Sklep o ustanovitvi Skupine športnih pedagogov na članicah UL (Papič, 2018). Skupina na svoji redni seji (30. 5. 2018) sprejme Poslovnik, ki je osnova za njeno delovanje.

■ Zaključek

Vse od začetka uvajanja bolonjskih študijskih programov so si športni pedagogi, zaposleni v članicah UL, na vseh nivojih prizadevali utemeljiti, zakaj tako veliko področje, kot je univerzitetni šport (predvsem redni, obvezni programi športa), po svoji pomembnosti sodi ob bok predšolskemu, osnovnošolskemu in srednješolskemu športu (športni vzgoji). Poskušali so utemeljiti domicil svojega strokovnega delovanja in povezovanja na svoji matični fakulteti, Fakulteti za šport, ki ga je v obdobju 46 let predstavljala Katedra za šport na univerzi.

Članice, ki so prepoznale dodano vrednost povezovanja primernih študijskih vsebin s spoznanji športne stroke in obliki izbirnih ECTS predmetov v nekaterih svojih organizacijskih enotah, najbrž lahko vključijo športne pedagoge, tako sodelovanje lahko predstavlja dodano vrednost za ene in druge. V l. 2018 ustanovljena Skupina športnih pedagogov članic UL sicer smiselno zapolnjuje praznino zaradi ukinitve Katedre za šport na univerzi, a vseeno dolgoročno

ne bi smela biti temeljna rešitev ne za predavatelje in višje predavatelje kinezioloških znanosti ne za področje univerzitetnega športa na UL, ki potrebuje smiselno hierarhijo tako na strokovnem kot izvedbenem področju.

■ Literatura

- Berčič, H. (2014). Kje smo in kam gremo na področju univerzitetnega športa. V H. Berčič (ur.), *50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2013* (str. 13–23). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
- Berčič, H., Filipič, Jeras, K., Gerlovič, D. in Bratuž, J. (2012). Pripombe in dopolnitve k strategiji razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani. Neobjavljeno delo. Katedra za šport na univerzi. Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
- Burnik, S., Potočnik, S., Gašperin, J., Stanič, J. in Petrovič, N. (1988). Telesna vzgoja, šport in športne interesne dejavnosti študentov. V J. Stanič (ur.), *25 let telesne vzgoje* (str. 12–25). Ljubljana: Matična katedra za šport na univerzi. Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
- Fakulteta za šport. (2017). Pravila o organizaciji in delovanju Fakultete za šport. Pridobljeno iz <https://www.fakultetazasport.si/mma-/2017101908110032/>
- Filipič, Jeras, K. (2009). Univerzitetni šport včeraj in danes. Šport 3/4, priloga *Univerzitetni šport*, 10–13.
- Gerlovič, D. (2016). Zakaj ne moremo izvajati NPŠ in Izvedbenega načrta NPŠ na slovenskih univerzah?. *Univerzitetni šport 2016/9*, 4–5.
- Kavčič, R. (2003). Matična katedra in razvoj športa na Univerzi v Ljubljani. V A. L. Vest in J. Stanič (ur.), *40 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2003* (str. 38–41). Ljubljana: Katedra za šport na univerzi. Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
- Kolar, E. (2010). *Izdelava strategije razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani-Projekt*. Ljubljana: Rektorat, Univerza v Ljubljani.
- Papič, I. (2018). Sklep o ustanovitvi Skupine športnih pedagogov na članicah UL. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Rektorat, Univerza v Ljubljani.
- Petkovšek, M. (1993). Matična katedra za telesno vzgojo, šport in športno rekreacijo na visokošolskih zavodih v Sloveniji v letih 1971 do 1983. V J. Stanič (ur.), *30 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani* (str. 23–25). Ljubljana: Matična katedra za šport na univerzi. Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
- Pravila o organizaciji in delovanju Fakultete za šport (2016). Neobjavljeno delo. Senat. Fakulteta za šport.
- Priznanja ob 50 letnici športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani (2014). V H. Berčič (ur.), *50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2013* (str. 100–101). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
- Redno zaposleni športni pedagogi na Univerzi v Ljubljani (2014). V H. Berčič (ur.), *50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2013* (str. 96). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
- Sklep o imenovanju v. d. predstojnika Katedre za šport na univerzi (2012). Ljubljana: Dekanat, Fakulteta za šport.
- Stanič, J. (1993). Matična katedra za šport na Univerzi v Ljubljani od 1983 do 1993. V A. L. Vest in J. Stanič (ur.), *30 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani* (str. 26–28). Ljubljana: Matična katedra za šport na univerzi. Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
- Stanič, J. in Vest, A. L. (2003). Šport na Univerzi v Ljubljani-smernice, organiziranost, financiranje. V A. L. Vest in J. Stanič (ur.), *40 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2003* (str. 42–45). Ljubljana: Katedra za šport na univerzi. Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
- Starc, G., Jurak, G., Kovač, M., Leskošek, B. in Strel, J. (2017). Pilotni projekt slo fit študent na ljubljanski univerzi. V H. Berčič (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov* (str. 18–30). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
- Strategija Univerze v Ljubljani 2006–2009 (2006). Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- Uradni list Republike Slovenije (2004). Uredba o javnem financiranju visokega šolstva od l. 2004 do l. 2008. 134/03.
- V A. L. Vest in J. Stanič (2003). *40 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2003*. Ljubljana: Katedra za šport na univerzi. Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
- V H. Berčič (2017). *Zdrav življenjski slog študentov*. Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
- V J. Stanič (1993). *30 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani*. Ljubljana: Matična katedra za šport na univerzi. Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
- Vloga za ustanovitev Skupine športnih pedagogov na članicah UL (2018). Neobjavljeno delo. Kabinet rektorja- rektorat. Univerza v Ljubljani.
- Zapisnik 31. seje Katedre za šport na univerzi. (2009). Neobjavljeno delo. Katedra za šport na univerzi. Fakulteta za šport.
- Zovko, V. (2016). Analiza športa na Univerzi v Ljubljani v zadnjih razvojnih obdobjih. V H. Berčič (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov* (str. 13–17). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
- Žvan, M. (2014). Fakulteta za šport in uveljavitev športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani. V H. Berčič (ur.), *50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2013* (str. 9–12). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.

Spec. Ksenija Filipič Jeras, predavatelj
Medicinska fakulteta UL
ksenija.filipic-jeras@mf.uni-lj.si



Tomaž Pavlin

LASK (Ljubljanski akademski sportni klub): pozabljena zgodba »akademikov« – športnikov ob stoletnici ljubljanske univerze

Izveček

Kratice LASK nam skrivajo pozabljeno in izgubljeno športno zgodbo, sovpadajočo s športnim in univerzitetnim vrenjem po prvi svetovni vojni, potem ko je bila ustanovljena jugoslovanska država. V članku odstiramo na osnovi ohranjenega zapisnika sej upravnega (centralnega) odbora ali kratko »odbora kluba« med leti 1920 in 1923 športno kopreno »akademikov« –športnikov mlade ljubljanske univerze, ki jim je prosti čas zapolnjeval šport. Šport je tedaj v Ljubljani v luči narodne evforije in »osvobojenja« doživel preporod in študenti ljubljanske univerze so v tem pogledu dali zgodovinski prispevek. LASK je bil ustanovljen leta 1920 in je deloval kratkih pet let, članstvo pa je nato nadaljevalo športno pot v Primorju ali drugih ljubljanskih športnih klubih. Glede na zapisnik, ki je dragocen zgodovinski športni dokument in eden redkih dokumentov športa iz obdobja med obema svetovnjima vojnama, je poudarek na orisu organizacijskega razvoja v prvih treh letih, kakor nam ga slika zapisnik.

Ključne besede: akademiki, študenti, šport, nogomet, Univerza v Ljubljani.

LASK (Ljubljana Academic Sport Club): the forgotten story of the sports 'academics' upon the 100th anniversary of the University of Ljubljana

Abstract

The acronym LASK conceals a forgotten and lost sport story that coincides with the dramatic period for sports and for the University of Ljubljana after World War I, after the establishment of the state of Yugoslavia. Based on the preserved minutes of the club committee's meetings between 1920 and 1923, the article unveils the story about the athletes who studied at the then relatively new University of Ljubljana and dedicated their leisure time to sport. In the then Ljubljana, characterised by nation-wide euphoria and the spirit of 'liberation', sport had been revived and the University of Ljubljana's students made a historical contribution in this respect. The LASK was founded in 1920 and operated during a short five-year period, whereas the members pursued their sports careers either in the Primorje club or in other Ljubljana-based sports clubs. The minutes are a valuable historical sport document and one of the few of this kind from the period between the two World Wars, and they put emphasis on the description of the organisation in the first three years of development.

Key words: academics, students, sport, football, University of Ljubljana

■ Ustanovitev Univerze v Ljubljani

Za slovensko univerzo so si prizadevale generacije že pred prvo svetovno vojno, a ji je bil avstro-ogrski čas nenaklonjen, čeprav so bila visokošolska predavanja na naših tleh prisotna že vse od začetka 17. stoletja, ko so ljubljanski jezuiti organizirali predavanja teologije. Ta so potekala skorajda neprekinjeno do prve vojne, nekaj časa do leta 1849 pa tudi filozofska in medicinsko-kirurška. V re-

volucionarni »pomladi narodov« leta 1848, ko je bil npr. oblikovan politični program Zedinjena Slovenija ali pa npr. uvrščena gimnastika v šolski predmetnik¹, so Slovenci oblikovali tudi zahtevo po

¹V Habsburškem cesarstvu se je zahteva po telovadbi v šolstvu prvič pojavila v revolucionarnih časih leta 1848, ko se je do temeljev zatresla stara politična ureditev. Nova šolska komisija pri Prosvetnem ministrstvu je sredi leta 1848 pripravila Osnutek temeljnih načel javnega pouka in kot osnovni člen šolstva postavila preoblikovano ljudsko šolo, ki bi morala vsakemu državljanu posredovati temeljno znanje in spretnosti. Načrt je predvideval razširitev predmetne učne snovi, pozornost je bila namenjena vključeva-

slovenski univerzi. S koncem prve vojne in »prevratom« konec oktobra 1918² je bila razglašena Država Slovencev, Hrvatov in Srbov s sedežem v Zagrebu. Oblast je prevzel Narodni svet SHS s predsednikom Antonom Koroščem in sedežem v Zagrebu, za slovensko ozemlje pa je bil imenovan »Narodni svet« v Ljubljani, ki je združeval predstavnike vseh slovenskih političnih strank. Ljubljanski Narodni svet je imel notranjo avtonomijo in je združeval naredbodajno in izvršno oblast ter imel 12 upravnih oddelkov. Vzgojno-izobraževalni ali s starejšim izrazom »prosvetni del« je pokrival oddelek za »uk in bogočastje«, ki ga je vodil član Slovenske ljudske stranke dr. Karel Verstovšek. Čeprav je Narodni svet deloval le do združitve Države SHS s Kraljevino Srbijo v Kraljevino Srbov, Hrvatov in Slovencev 1. 12. 1918, je že v tem kratkem mesecu delovanja prevzel tudi iniciativo za ustanovitev slovenske univerze. Strokovno podlago je pripravila Vseučiliška komisija z močno in ključno podporo »poverjenika za uk in bogočastje« Karla Verstovška. Po združitvi v Kraljevino SHS je bil Narodni svet razpuščen, januarja 1919 pa je regent in prestolonaslednik Aleksander imenoval začasno Deželno vlado za Slovenijo s predsednikom in podpredsednikom ter 4 poverjeništvu. Med njimi je bilo tudi »uk in bogočastje«, ki je bilo pred nalogo »slovenizacije šolstva« in ustanovitve univerze.

Načrt za Univerzo je bil v prvi polovici leta 1919 dokončan in predložen centralni vladi v Beogradu, ki ga je 30. junija 1919 potrdila, 23. julija pa ga je podpisal tudi regent Aleksander. Ljubljansko univerzo je v ustanovnem letu 1919 in prvem študijskem letu 1919/20 sestavljalo 5 fakultet: teološka, pravna, filozofska, tehniška in medicinska. Ustanovitev in organiziranje študija je bil pomemben narodotvorni korak in zaokrožitev šolanja od osnovnega do študija v slovenskem jeziku, ki je s tem dobil polno afirmacijo in dokončno pometel s stereotipom pomožnega izobraževalnega jezika avstro-ogrskih časov in določenih nacionalističnih krogov. Pred prvo vojno je študij na avstrijskih univerzah in visokih šolah vpisalo vsako leto okrog 900 slovenskih študentov, prav toliko jih je začelo študirati v prvem letu ljubljanske univerze, njihovo število pa je v dveh desetletjih naraslo na okrog 2400. V obdobju 1919–1941 je na ljubljanski univerzi diplomiralo okrog 2900 študentov in tudi že doktoriralo 150 kandidatov, s čimer je bil potrjen začetek znanosti na domačih tleh, ki so jo utrdili mnogi slovenski profesorji, delujoči pred tem v avstrijskem širšem prostoru in po ustanovitvi ljubljanske univerze vrnivši se v Ljubljano.³

■ Športni preporod

Z vpisom študentov je Ljubljana pridobivala študentsko kulturno dimenzijo, med nekaterimi študenti pa je v oblikovanju načina življenja pridobil mesto šport. Že v primeru organiziranja sloven-

nju materinščine (ustno in pisno znanje), prav tako pa se je med predmeti znašla tudi gimnastika/slovenjeno telovadba. Vendar je reorganizacija osnovnega šolstva ostala več ali manj pri načrtih. V srednjem šolstvu je bil leta 1849 sprejet osnutek organizacije realk in gimnazij, ki je bistveno začrtal nadaljnji razvoj. Cilj gimnazije je bil zagotoviti splošno humanistično izobrazbo in sposobnost povezovanja znanja pri različnih predmetih ter oblikovanje plemenitih značajev in tudi tu je bila vključena telovadba. V obrazložitvi je bilo poudarjeno, da je predmet fakultativen in se uvaja po potrebi in zmožnostih posameznih gimnazij. Izvedba je dopuščala različne oblike, lahko v okviru šole pod nadzorstvom kompetentnega učitelja ali izven pri telovadnih učiteljih oziroma vadiateljih v društvenih ali podobnih okvirih. Dovoljenje za tovrsten obisk je dala šola, finančna plat pa je bila na plečih dijakov oziroma njihovih staršev.

²Prevrat je bil akt politično-nacionalne emancipacije in razhod z Avstro-Ogrsko, podprt tudi mednarodno politično s stališčem ameriškega predsednika Wilsona o »avtonomiji za avstro-ogrsko narode«.

³Kronika XX. Stoletja, str. 208, 226, 235.

skega nogometa v Ljubljani in ustanovitvi Slovenskega football kluba Ilirija so bili med ustanovitelji bivši slovenski študenti praške Karlove univerze, ki so v Pragi spremljali nogometno Slavijo, tedaj nesporno nogometnega favorita avstro-ogrskih Slovanov, ki je leta 1913 gostovala v Ljubljani pri Iliriji. Kot je npr. tega leta pisec časnika Slovenski narod spomnil, je imela Slavija »poseben sloves med akademično mladino, ki je študirala v Pragi« in o njej so krožile razne »povesti, ki so se marsikateremu zdele bajke« in so govorile »kake da so bile tekme z Angleži, kako so bežali posamezni golmani iz svojih vrat, ker niso hoteli več loviti žog, katere je skozi vrata pošiljal sloviti Konšek, ker so bili streli tako močni, da sta padla žoga in vratar skozi vrata«.⁴ Bivši študenti so bili prisotni v ustanavljanju Ilirije leta 1911, po vojni in formiranju jugoslovanske države pa je tudi nova študentska generacija na domačem pragu skušala biti tudi aktivni tvorec športnega preporoda. V prvi polovici leta 1919 je bila obnovljena Ilirija, sledila sta Slovan in Ljubljanski sportni klub (LSK), tem pa kopica novih klubov, med katerimi v letu 1920 tudi Sportni klub Primorje in LASK. Primorje so ustanovili primorski emigranti v Ljubljani in je imel nalogo združevati tako prebegle⁵ Primorce kot primorske dijake in študente, ki so se odločili nadaljevati šolanje ali študij v maternem jeziku. Na ustanovnem občnem zboru Primorja so poudarili, da se klub ustanavlja v »svrhu gojitve sportne misli med primorsko omladino v Ljubljani«, da bi tvoril nekakšno »semenišče sportskih propagatorjev, da razvijajo sportske organizacije po končanih naukih v neodrešeni primorski zemlji« in tudi dokazati se v Ljubljani, da »tudi primorska omladina nekaj premore in da noče stati ob strani pri porajajočem se kulturnem življenju v novi svobodni državi«.⁶ Tako je bil del Primorjevega članstva že v osnovi akademskega stanu, kar je poudaril tudi predsednik Primorja Josip Birs, pravnik, novinar in urednik, na občnem zboru konec marca 1922, da je eden od pomembnih ciljev kluba »nadaljevati sportne tradicije izpred vojne« ter »voditi sportno življenje v Ljubljani bivajočih rojakov, predvsem akademikov«.⁷ Medtem ko je izraz »omladina« lahko imel širši pomen in zajel tako dijaštvo kot študenstvo, pa so »akademiki« študenti ali absolventi. V ohranjenem članskem imeniku atletske sekcije Primorja iz leta 1923 je bilo med člani sekcije izmed 48 dejavnih članov 16 študentov, od tega 9 študija tehnike, 4 prava, 2 medicine, 1 humanistike.⁸ Žal ni podatkov za drugi močni sekciji, nogometno in kolesarsko, vendar kar se tiče študentov, bi bili študenti v večjem številu člani nogometne sekcije, medtem ko je bilo kolesarstvo, zlasti za prišle študente iz Primorja, predrago, saj so morali imeti svoja kolesa in jih vzdrževati.

■ Ustanovitev LASK in ustanovno leto

Med novimi klubi po letu 1919 najdemo tudi LASK, to je Ljubljanski akademski sportni klub, ki je bil ustanovljen v letnem semestru prvega študijskega leta ljubljanske univerze. To ne pomeni, da je na ustanovitev kakorkoli vplivala univerza, ki je za aktivnost študentov sicer pokazala nekaj posluha, medtem ko je bil za vprašanje telesne vzgoje potreben še čas in se temeljite spremembe v raz-

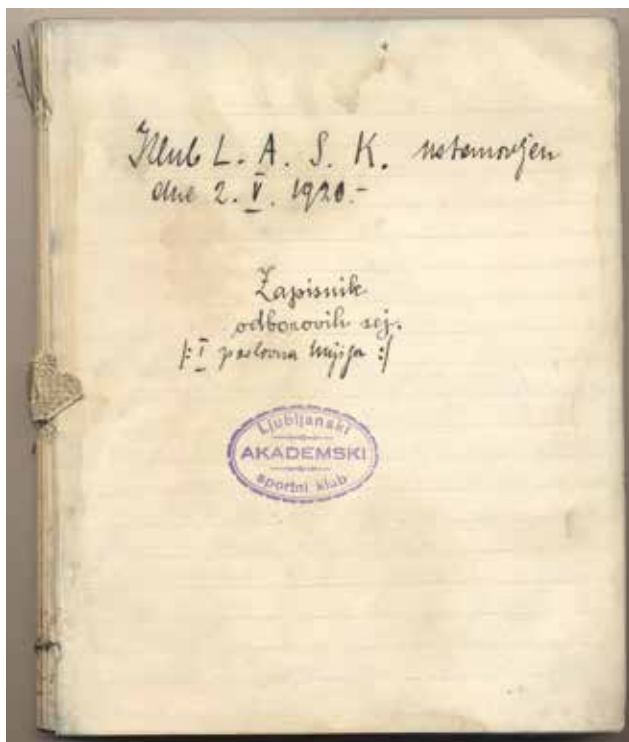
⁴V Pavlin, Športne in telesnovzgojne organizacije v Ljubljani 1928–1941, str. 46.

⁵Ozemlja Goriške, Tržaške in Istre so bila s koncem prve vojne in glede na londonski sporazum med Kraljevino Italijo in zavezniško koalicijo najprej okupirana in nato z rapsko pogodbo leta 1920 priključena Kraljevini Italiji.

⁶V Pavlin, ASK Primorje, str. 6.

⁷V Pavlin, ASK Primorje, str. 11/12.

⁸Gradivo ASK Primorje, Imenik članstva.



mišljanju in vpeljevanju telesne vzgoje v urnik študentov zgodijo šele po drugi svetovni vojni. Prav tako »Ljubljanski« še ne pomeni, da je bil LASK klub Ljubljančanov, ampak da je to stanovski klub »akademikov« Ljubljanske univerze, saj so člani prihajali iz različnih krajev tako iz Slovenije kot iz zamejstva in jugoslovanske države. O delovanju kluba se je ohranil zapisnik sej »odбора« kluba ali upravnega odbora. To je trdo vezani zvezek približno B 5 formata, ki ima na prvem notranjem listu zapisano: Klub L.A.S.K., ustanovljen dne 2. 5. 1920; zapisnik odborovih sej (I poslovna knjiga) in spodaj štampiljka kluba. Prva seja je bila 2. 5. 1920, zadnja zapisana pa 15. septembra 1923, čeprav je klub deloval še nekaj časa. Dokument je zlata vreden, saj nam odstira študentski doprinos ustvarjanju in vzpostavljanju slovenskega ter jugoslovanskega športa in prikazuje tudi različne podrobnosti iz organiziranja tedanjega športnega življenja.

Prvo vodstvo kluba so predstavljali predsednik »tov.« Tavčar, podpredsednik »tov.« Milan Mravljje, tajnik »tov.« Albert Struna, medtem ko za blagajnika ni bilo navedeno ime – v prvih letih so člani odbora v zapisnikih naslovljeni s »tov.« – tovariš, v letu 1923 pa se prešli na »kol.« – kolega. Iz prvega leta poslovanja so zapisane le 4 seje odbora v maju in juniju. V praksi je v vseh letih seje in posle vodil podpredsednik. Seje so bile redne in izredne, slednjih je bilo manj, odvisno od problematike. Drugo poslovno leto je s prvo sejo datirano 13. aprila 1921 in štampiljko »Ljubljanski akademski športni klub«. Seje nato do srede leta 1923 niso bile štampljane, ko so uvedli novo štampiljko z napisom »Ljubljanski akademski športni klub«, ista je tudi na uvodni strani zapisnika. Naslov je imel klub že v letu 1920 na univerzi in tam tudi svoj oglasni koticček ali oglasno desko, medtem ko so sestanki sej odbora potekali ali v Narodnem domu ali v Narodni kavarni in v letu 1923 »na tehniku«, to je na tehniški fakulteti.

Iz sej v letu 1920 razberemo snovanje kluba. Finančna osnova so bile članarine, zato so hoteli tudi čimprej v javnost, da bi lahko opozorili nase in pridobili »podporne« in »ustanovne člane«⁹. Ustroj kluba je temeljil na skupnem ali centralnem »odboru« in odsekih (pozneje sekcijah) za nogomet in lahko-atletiko, boksanje in sabljanje, plavanje in veslanje, tekom leta pa še streljanje, ki so bile v svojem poslovanju notranje avtonomne s svojim načelnikom (ali pozneje tudi ožjim vodstvom po vzoru kluba), navzven pa je klub reprezentiral upravni oziroma z letom 1923 »centralni odbor«. V iskanju in zagotavljanju pogojev delovanja so si morali zagotoviti športne prostore ali samostojno ali pri drugih klubih ter se za nogometno in lahko-atletsko sekcijo dogovorili z Ilirijo, za plavanje in veslanje z LSK, ki je imel čolnarno in plavalnišče na Ljubljani in je tam nekaj let gostovala tudi plavalna sekcija Ilirije. Za sabljače in boksarje so pridobili v telovadnici realke termin dvakrat tedensko v sredo in soboto med 14.30 h in 17 h ter se potem pogajali še za orodje nemškega »turnvereina«. Vodenje nogometnega odseka ali sekcije je prevzel J. Janša¹⁰, strelce najprej Stanko Cukale in nato J. M. Gorup, za plavanje vodja ni naveden. Glede na dogovor z Ilirijo konec maja so za nogometaše in atlete napovedali redne treninge v začetku junija 1920. Na drugi seji pa so tudi sklenili, da se pošlje »deputacija« k rektorju univerze prof. dr. Plemlju in se ga poprosi za »podporo v kateremkoli oziru«.¹¹ Delegacija kluba je 19. maja obiskala rektorja, ki jim je obljubil pomoč in klub je pripravil »proračun«, da bi bilo »mogoče univerzitetni upravi upoštevati naše stroške pri svojem proračunu«. Na drugi strani pa bi moral klub pripraviti interni proračun po posameznih sekcijah, a so ga preložili na »poznejši čas«, ker je bila »univerzitetna blagajna točasno itak prazna, kakor se je izrazil g. rektor sam«¹². Glede iskanja svojega igrišča je delegacija rektorja zaprosila za pomoč pri pridobivanju »dirkališča« v Tivoliju (danes letno telovadišče za bazenom Ilirije), ki je bilo med prvo vojno preurejeno v vojaško skladišče in po vojni zapuščeno ter potrebno obnove. Rektor jim je obljubil pomoč in »tozadevno posredovanje pri mestnem magistratu«¹³. Očitno pa so s to željo trčili tudi ob interes ljubljanskega Sokola, ki je dobil v upravljanje »dirkališče« že pred vojno in si tam uredil telovadišče. Nanj je pred prvo vojno ciljalo tudi že Ilirija in se je npr. pogodila s Sokolom za ureditev nogometnega igrišča. V letu 1914 je odigrala prve tekme, nato je nastopila prva svetovna vojna. Po vojni si je Ilirija uredila nove prostore na posestvu družine Kozler, ki so imeli v lasti Cekinov grad s tenis igriščem ob Celovski cesti in travnike ob pivovarni Union. Ljubljanski Sokol je obnovil delovanje v telovadnici Narodnega doma (danes Narodna galerija), za zunanjo dejavnost pa je potreboval bližnje telovadišče na »dirkališču« in je npr. svoj zlet v letu 1920 moral izvesti na igrišču Ilirije. Sokol je imel na svoji strani tudi tradicijo in močnejšo družbeno vlogo kot novo snujoči se športni klub, zato je bila želja LASK-a po »dirkališču« precej utopična.

Junija 1920 je klubska delegacija ponovno obiskala univerzo, tokrat »poslovodjo univerzitetnega sveta« dr. Ramovša. Skupno so sklenili, da naj pošljejo na univerzitetni svet »prošnjo za denarno podporo v znesku 20 000 din«. Vsota bi bila porazdeljena med sekcije za nabavo opreme, vendar pa so v nadaljnji debati sklenili, da se pri razdelitvi upoštevata le nogometna in atletska sekcija, »in

⁹ Kategorija »ustanovni« ne pomeni ustanoviteljev kluba, ampak so ti člani plačevali višje članarine in pridobili prestižni naziv »ustanovni« člani.

¹⁰ V klubu sta se bila brata Joško in Janko Janša, Blejca, pozneje uspešna smučarja in olimpijca 1928.

¹¹ Seja odbora (dalje seja) 17. 5. 1920.

¹² Seja 1. 6. 1920.

¹³ Seja 1. 6. 1920.

sicer v toliko, da se jih opremi kolikor mogoče popolno, medtem ko naj drugi odseki delujejo v omejenem obsegu ali pa se opuste«. Sekciji bi porabili sredstva za nabavo 12 parov nogometnih čevljev, 12 dresov, 3 žoge in 10 duš ter 15 varoval, pa za nabavo 2 diskov, 1 kopja, 1 krogle in 2 vrvi.¹⁴

V letu 1920 LASK še ni izkazal opazno javno dejavnost. V medijih, zlasti v povezavi z objavo nogometnih tekmovalj, je omenjen, kajti nogometiški so se v ustanovnem letu včlanili v nogometno zvezo in bili po oblikovanju tekmovalnih skupin uvrščeni v ljubljanski II. razred¹⁵. V oktobru bi morali igrati prve prvenstvene tekme, vendar so prosili nogometno podzvezo, da v jesenskem delu sezone 1920/21 ne pristopijo k tekmovalju in imeli status začasnih članov.¹⁶ V reviji *Sport* so bili ob koncu leta 1920 v analizi nogometnih tekmovalj okrcani, da se bodo »morali šele dokazati«, da je klub »zmožen življenja«¹⁷, čeprav je bila klubu »v prid« v začetku avgusta organizirana tekma med »ljubljskimi akademiki« in kombiniranim moštvom Ilirija-Slovan. Dobili so jo »akademiki« s 4 : 3.¹⁸ V vrsti akademikov je igralo 10 Ilirijanov in 1 Slovanovec ter med njimi tudi Stanko Tavčar, ki je sicer študiral v Zagrebu in nastopil v jugoslovanski nogometni olimpijski reprezentanci na olimpijskih igrah 1920 v Anversu (Antwerpen). Citat »v prid« bi lahko imel različne pomene, ali propagandni ali finančni (obisk je bil po pisanju *Sporta* »dober«) ali pa poslovni, saj je moral vsak novi klub po pravilniku nogometne zveze najprej odigrati »poskusno tekmo« in nato dobil status stalnega člana s pravico glasovanja na skupščini. Zapisnik sej odbora nam pri razvozlanju »v prid« ne more pomagati, kajti zadnja seja v tem letu je bila po zapisniku 19. junija, vseh pa je bilo le štiri. Je pa LASK prijavil 3 plavalce na Sportnem tednu septembra 1920, ki ga je organizirala po vzoru olimpijskih iger Sportna zveza Ljubljana¹⁹. Tekma, ki je bila označena kot »prvi slovenski prvenstveni plavalni meeting«, in to dejansko tudi drži, je potekala 12. septembra na progi med izlivom Malega grabna v Ljubljano do Gruberjevega kanala oziroma udomačeno »Špice«. V disciplini 50 m »prosti stil« (danes kravl, ki se je uveljavil v drugi polovici dvajsetih let) je član Oskar Pečak zasedel 3. mesto.²⁰

■ LASKovci se predstavijo

V začetku januarja 1921 je potekal občni zbor in v novem vodstvu je mesto podpredsednika prevzel »tov. Perpar«²¹, medtem ko so za



mesto predsednika iskali primerno in vplivno osebo in jo našli v odvetniku Alojziju Kokalju. Odbor je na prvi seji v aprilu 1921 poudaril, da se nogometni sekciji »naroči, da naj takoj prične z delom, ker se v začetku maja napoveduje prvenstvene tekme, kojih se bomo morali tudi mi udeležiti.«²² Temu primerno so iskali primeren prostor za treniranje »v bližini mesta«, medtem ko je bilo za prvenstvene tekme predvideno igrišče Ilirije. Problem so imeli z nabavo duš za žoge v Ljubljani in so jih nabavili iz Trsta, usnje in čevlje pa naj bi v Ljubljani pri Pollaku. A kot že kdaj prej in kdaj pozneje, je bil problem plačilo. Ker ni bilo v klubski blagajni »potrebne kredita«, so sklenili, da »se razpošlje člane z nabiralnimi polamiki«. Uspehi tovrstnih akcij so bili vprašljivi, obenem pa je vprašanje, ali jim je univerza odobrila in izplačala v letu 1920 po njihovih navedbah dogovorjenih 20 000 din. Pri nabavi atletske opreme, npr. »šprinterice«, je zaradi skromnega finančnega stanja obveljalo, da »naj si vsak nabavi lastno lahko obutev.«²³ Za okrepitev financ so v letu 1921 načrtovali organizacijo »pustne nedelje«, ki bi jo izvedli v zgornjem nadstropju Narodnega doma, vendar pa očitno ni najbolj uspela, saj so pozneje januarja 1922 poudarili, da »vsled slabih izkušenj glede takih prireditev in radi visoke režije teh«, se jih, vsaj začasno, »ne organizira.«²⁴

Aprila 1921 so bile trenažno aktivne nogometna, atletska in plavalna sekcija – za slednjo je konec julija (vsaj) Pečak nastopil na plavalni tekmi LSK in na 100 m »bočno« zasedel 3. mesto.²⁵ Pozimi 1921/22 je zaživela tudi zimsko-sportna ali smuška sekcija. Krovna sekcija je bila nogometna in njen načelnik Slavko Lutman je konec aprila 1921, ko se je bližal začetek spomladanskih prvenstvenih tekem, predlagal, da bi ponovno prosili podzvezo za oprostitev tekmovalj »vsled slabega vremena in premalo časa za treniranje«. Obenem je ugotavljal, da »mi ne bomo rešili (kakor je iz vsega dosedaj« slabega razvidno) našo sportno čast z nogometno sekcijo, ampak morda le z atletično sekcijo. Zato naj potisnemo

¹⁴ Seja 19. 6. 1920.

¹⁵ Nogometno tekmovalje je bilo razdeljeno na ljubljansko, celjsko in mariborsko okrožje, zmagovalci posameznih okrožij so se pomerili za naslov slovenskega prvaka oz. prvaka ljubljanske nogometne podzveze; od leta 1923 so zmagovalci podvez igrali v t. i. »finalni skupini« za naslov državnega prvaka.

¹⁶ *Sport*, 17. 11. 1920

¹⁷ *Sport*, 27. 11. 1920

¹⁸ *Sport*, 14. 8. 1920

¹⁹ Sportna zveza Ljubljana ni bila zveza ljubljanskih klubov ali ljubljanske regije, kot se sem in tja novodobno napačno in poenostavljeno povzema, ampak je dejansko pokrivala slovensko ozemlje. Ime »ljubljska« je bilo prakticirano primerno nacionalni ideologiji jugoslovanskega naroda in srbsko-hrvaško-slovenskih plemen ter ideji centralistične državne ureditve, ki se ni naslanjala na nacionalne ali etnične meje. Teritorialno istovetenje ljubljanske podzveze in slovenskega teritorija je prej izjema, medtem ko sta bila hrvaški in srbski nacionalni teritorij razdeljena na več podvez s sedeži v večjih mestih. Sportna zveza Ljubljana se je po letu 1923 opustila. Njeni tehnični odbori za posamezne športe so se preoblikovali v podzveze državnih zvez in tudi ti uporabljali v imenu »ljubljska, -i« ter so pokrivali slovenski teritorij, nikakor pa ne zgolj mesta Ljubljana z okolico.

²⁰ *Sport*, 12. 9. 1920

²¹ Verjetno gre za Stanka Perparja, doma iz Rakeka, študenta medicine; v

naslednjih letih ga najdemo med atleti SK Primorje. Bil je dober atlet, šprinter, tudi v jugoslovanskem merilu in kot član Primorja državni reprezentant in olimpijec leta 1924.

²² Seja 13. 4. 1921.

²³ Seja 13. 4. 1921.

²⁴ Seja 18. 1. 1922.

²⁵ *Sport*, 31. 7. 1921; v letu 1920 je naveden Pečak Oskar (glej opombo 20), v letu 1921 pa je zapisan kot Poček Oskar; zapisniki sej ga ne navajajo, prav tako ne razpolagamo z imenikom članstva.

nogomet v ozadje, gojimo naj ga le kot sport, a ne za javne nastope in mesto te sekcije pa naj stopimo v ospredje z lahkoatletično sekcijo»²⁶. Predlog ni bil najbolje sprejet, saj je v maju odstopil, namesto njega je vodenje sekcije prevzel Boris Hartman. K nogometašem sta pristopila dva člana Primorja (eden od njiju je bil Dalmatinec Nedeljko ali Dinko Buljevič²⁷, ki je v naslednjih letih prevzel nogometno sekcijo) in sekcija se je pripravljala za prve tekme. Nasprotniki so bili šišenski Hermes, trnovski Jadran, Sparta in Primorje, za tekme pa so nabavili drese zelene barve, medtem ko so si morali igralci sami priskrbeti hlače črne barve²⁸. V letu 1922 oziroma 1923 so prešli na črno-zelene progaste drese. Primerno besedam načelnika Lukmana je bil rezultat prve tekme s Hermesom 0 : 5, pomenljivo pa so 4 gole prejeli že v prvem polčasu. V kratkem komentarju v reviji *Sport* je bilo poudarjeno, da je LASK »postavil na polje razmeroma dober material, kojemu pa manjka treninga in čigar nastop je pričal začetnike.«²⁹ Spomladanski del tekmovanja so zaključili na zadnjem mestu, slavilo je Primorje, ki je v svoji prvi sezoni napredovalo v I. razred in v poznejših letih postalo edini resni nasprotnik Ilirije. V tekmi s Primorjem je npr. LASK izgubil s 6 : 0. Na zadnji zapisani seji konec junija so poročali, da je v blagajni nekaj plusa, a obenem razpravljali o ponovni akciji »nabiralnih pol« ter čakali na odgovor Kreditne banke o zaprosenem kreditu. Govora je bilo tudi o pripravi posebnih poslovnikov posameznih akcij ter da naj se »napravi red pri trainingih, da ne bode morda kakih nepravil, ker smo gostje Ilirije«³⁰. Kaj so počeli do konca leta 1921 žal iz zapisnika sej ne moremo razbrati, saj podobno kot v letu 1920 niso zapisane. Ali je klubski odbor miroval, medtem ko so bili aktivni nogometaši in tekmovali v II. razredu ter beležili prve zmage?

Konec leta 1921 je sledil občni zbor in vodenje kluba je v začetku leta 1922 prevzel Miroslav (tudi Mirko) Černe.

■ »LASK ne prodaja svoje duše!«

Ko je bila pred vojno ustanovljena Ilirija, je njen odbor poudaril, da je ureditev igrišča »bistveno vprašanje klubovega nadaljnega delovanja«.³¹ Podobno je bilo s Primorjem, ki je dve leti po ustanovitvi že imelo svoj prostor za Bežigradom z nogometnim igriščem in tekališčem³², ob izlivu Malega grabna v Ljubljano pa je začelo urejati plavalni prostor. Tudi za LASK je bil športni prostor pereče vprašanje in ne moremo reči, da ga niso reševali, vendar očitno premalo zavzeto ali pa agresivno. In ker ga niso imeli, so bili športno-politično ranljivi, kar se pokaže že v letu 1922 v ozadju borbe za nogometno oblast na Slovenskem. Vprašanje prostora je imelo dva vidika. Prvi je bil zagotovitev treninga, drugi pa primerne igrišče za organizacijo prvenstvenih tekem. LNP je kot osrednje tekmovalno igrišče razglasil Ilirijino, tekom leta 1922 pa je to dobilo konkurenco z novim igriščem Primorja za Bežigradom. Drugi klubi so imeli svoja igrišča primerna za trening in prijateljske tekme, za prvenstvene pa bi jih morali po predpisih urediti oziroma igrati na uradnem igrišču LNP. LASK je bil glede igrišča v slabem položaju in športno-politična tarča v borbi za nogometno oblast na Sloven-



skem. Iz seje februarja 1922, ko so sicer poudarjali slabo finančno stanje in da ne bodo imeli niti za najem prostora, se omeni možnost najema prostora za nogometaše pri SK Primorje, medtem ko so skušali urediti lahkoatletom najem na Iliriji. Glede prostora na Primorju³³ jim je podpredsednik Primorja Josip Birska »obljubil, da bo samo prošnjo podpiral«³⁴, medtem ko jim je Ilirija prošnjo »za prepustitev lahkoatletičnih naprav« odbila »z motivacijo, da je igrišče dnevno zasedeno po lastnih sekcijah«.³⁵ Član odbora Fink je aprila 1922 poročal, da mu je vidni Ilirijan Stanko Bloudek najprej izjavil, da bodo »dobili igrišče in da bo on sam ... prošnjo podpiral«, ko pa je bila prošnja zavrnjena, mu je dejal, »da bi on v slučaju, da mu damo nekako izjavo, da se bomo v bodoče zadržali v vseh vprašanih pasivno ali pa bi šli za Ilirijo, znova podpiral našo prošnjo«. Prav tako je navedel pogovor z Ilirijanom Logarjem, ki mu je ogorčeno dejal, da »drugorazredni klubi le stavljajo zahteve na Ilirijo, nasprotno pa ji v zahvalo le nasprotujejo«. Fink je še poudaril, da mu je bilo rečeno, da ima za Ilirijo nasprotno postopanje LASKa oz. Ilirijino »odklonitev LASKa« zasluge LASKov odbornik v LNP Gregorič – bil je tudi zapisnikar občnega zbora LNP. Gregorič je nato pojasnil situacijo, ki je izhajala iz dejstva, da je Ilirija izgubila vodstvo LNP, da je skušala zlorabiti zapisnik ter se tudi pozanimala za razmere LASK-a. Evgen Betetto³⁶, tajnik in spiritus agens Ilirije, mu je v predhodnem pogovoru dejal, da so jim »odpovedali lansko leto igrišče le radi nerednosti«, kar naj bi bilo po mnenju Gregoriča bolj v opravičilo, saj ga je Betetto takoj povprašal, »kakšno da bo stališče LASK-a na občnem zboru LNP«. Gregorič mu je odvrnil, da bo LASK »principielno le za pametne predloge, ki bodo v korist sporta in to neoziraje se na grupo«, s čemer je imel v mislih koalicijo klubov pretendentov za vodenje LNP, a da je Ilirija po njegovih besedah »skušala le z intrigami razdirati«. V nadaljnji debati naj bi se odločili ali dati Bloudku zahtevano izjavo ali ne

²⁶ Seja 23. 4. 1921.

²⁷ Pozneje je vodil nogometno sekcijo SK Primorja. Za trenerja Primorja je angažiral brata Zvonka Buljeviča, pred tem igralca splitskega Hajduka.

²⁸ Seja 19. 5. 1921.

²⁹ *Sport*, 10. 6. 1921.

³⁰ Seja 25. 6. 1921.

³¹ V Pavlin, Športne in telesnovzgojne organizacije v Ljubljani 1918–1941, str. 41.

³² Seja 22. 2. 1922.

³³ SK Primorje in SK Sparta sta si v letu 1921 uredila skupni začasni športni prostor za Bežigradom. Sparta je kmalu prenehala z delovanjem, tako da je prostor prevzelo Primorje in ga dokončno uredilo v letu 1922 na travniku za samopostrežno bencinsko črpalko Petrola in nasproti Stadionu.

³⁴ Seja 22. 2. 1922.

³⁵ Seja 7. 4. 1922.

³⁶ Evgen Betetto, starejši nogometaš – centralni napadalec, nogomet je začel igrati še v enem od gimnazijskih moštev in nato v dijaškem Hermesu ter s kolegi okrog 1912 prestopil v Ilirijo. Pred vojno je bil nekaj časa kapetan nogometnega moštva, po prvi vojni skupaj z Bloudkom in Beretom obnovitelj Ilirije. Nekaj sezon po prvi vojni je še igral, nato pa je bil dolgoletni *spiritus agens* Ilirije – glavni tajnik kluba, tudi podpredsednik, vpet v delo zlasti nogometne in drsalne sekcije. Med drugo vojno je bil član OF, nacisti so ga 1944 zaprli in poslali v Dachau, kjer je 1945 umrl.



in sklenili, da ne bodo podpirali »barantij«, da vzamejo odklonitev prošnje na znanje, Hartman pa je odločno zaključil: »LASK ne prodaja svoje duše! Tudi v bodoče se bomo držali načela držati se in podpirati pametne predloge v procvit sporta«. Odbor je podprl Gregoriča, zavzel nevtralnno stališče ter sklenil, »da ne vidi napram Iliriji nikakih nasprotstev«.37 Politiko nevtralnosti do obeh klubov in v korist športa so poudarjali tudi ob naslednjem občnem zboru LNP ter da bodo, v kolikor bo ponovno »iskra med Primorjem in Ilirijo«, zapustili sejo.38

■ Ilirija ali Primorje, spor s Primorjem

V organizacijskem pogledu se je klub v letih 1922 in 1923 vse bolj oblikoval. Klubski odbor se je npr. v prvem letu sestel štirikrat, nato v drugem šestkrat, v letu 1922 do decembra že dvajsetkrat na rednih sejah in enkrat na izredni seji ter v zadnjem popisnem letu do septembra 1923 tridesetkrat na rednih sejah in petkrat na izrednih sejah. Odbor se je preimenoval v »centralni odbor«, sekcije pa so oziroma naj bi poleg načelnikov imele odbore po vzoru centralnega odbora. Seje centralnega odbora so se protokolarno izoblikovale in dnevni red so sestavljala poročila poslevodečega podpredsednika, tajnika in blagajnika ter poročila sekcij in na koncu »slučajnosti«. V odboru je bilo okrog 14 odbornikov, ki pa so na seje hodili različno in so bili tudi primeri nesklepčnih sej, zato je bil druga in slabša stran vzpostavljanja organizacije odnos do kluba in odgovornost. Sestankovali so v prvih letih večinoma v »Narodni kavarni« ali »Narodnem domu«, v letu 1923 pa »na tehniki«, to je na tehniški fakulteti. V okviru odbora je prišlo tudi do sporov in očitka, da »nekateri člani upravnega odbora nimajo smisla za red in disciplino ter tudi nobene resnosti za stvarno delo«.39.

Klub je imel v letu 1922 kar dva občna zbora, junija in decembra, in nato je bil že novi junija 1923. Ali so bile notranje potrebe po reguliranju klubskega poslovanja ali pa so morda imeli pravila, ki so dooločala dvakrat letno občni zbor, podobno študijski semestralnosti; žal občni zbori niso ohranjeni. Na občnem zboru sredi leta 1922 so predsedniško mesto ponudili prof. dr. Franu Jesenku, priznanemu biologu in športnemu podporniku, ki pa je predlog zavrnil, češ da bo za klub storil več kot član univerzitetnega senata. LASK ga je nato prosil naj »intervenira pri univerzitetnem svetu glede kredita za telesno vzgojo, ki je stavljen na vseh drugih univerzah v pro-

račun, in da naj ustvari med univerzitetnimi profesorji zanimanje za naš trud«40. Na občnem zboru decembra 1922 je bil ponovno izvoljen za poslevodečega podpredsednika M. Černe, ki pa je po sporu v upravnem odboru v letu 1923 odstopil, po občnem zboru sredi leta 1923 pa je bil za podpredsednika izvoljen Zadnek, za tajnika Kandare Boris, predsedniško mesto je prevzel docent dr. Rebek. Če se kratko vrnemo še k iskanju rešitve lastnega igrišča, je prof. Jesenko konec leta 1922 dal nekoliko upanja v sklopu zupuščine Ivana Oražna ljubljanski univerzi41, a se je hitro izkazalo, da žal »ni upanja«42, Kandare pa je z dvema kolegoma obiskal magistrat in dobil informacijo o osmih možnih zemljiščih, za kar bi bilo potrebno takoj stopiti v stik z lastniki.43 Marca 1923 se je odprla še možnost na Tivoliju pod bajerjem, kjer je imel pred vojno prostore Eislaufverein; ta po prvi vojni ni obnovil delovanja, podobno kot »turnarji« in druge nemške organizacije v Ljubljani. Novo vodstvo sredi leta 1923 je nadaljevalo z iskanjem igrišča in na seji v začetku avgusta je podpredsednik Zadnek optimistično poročal, da mu je docent Rebek (predsednik) »sporočil, da nam je igrišče zagotovljeno; naloga bodočega odbora pa bo, da mu preskrbi tekališče in ograjo ter poslovni prostor. Radi kopališča in kabin bo uredil vse g. rektor, ki bo šel osebno k županu«.44

V športnem delu so se kalili nogometaši, pozimi imeli tudi treninge v telovadnici, v sezoni 1922/23 beležili nove zmage nad Svobodo (4 : 2 in 2 : 1) in Slovanom (2 : 1) ter jo zaključili na III. mestu, čeprav z negativnim razmerjem golov 20 : 27. Marca 1922 so bili aktivni smučarji na smuških tekmah v Bohinju, spomladi in poleti skromno tudi atleti, ki so se glede na »prijateljske odnose« udeležili mitinga Ilirije,45 prav tako pa tudi mitinga Primorja, medtem ko so odpovedali nastop na Sportnem tednu 1922, češ da jim »delajo vodilni klubi prepreke in tako tudi oni nosijo krivdo«46. Zanimiva je zabeležka na seji konec aprila, ki priča o snovanju ženskega športa v klubu, da »vprašanje glede članic se odloži na poznejši čas, ker še ni rešena zadeva igrišča«.47 Poleti so skušali dejavnost širiti z veslanjem in prosili profesorja Jesenka, naj se pozanima, pod kakšnimi pogoji bi jim LSK odstopil veslaški čoln in jim dal morebiti na razpolago prostor za lahko atletiko.48

Ko so novembra 1922 premlevali o stališču kluba glede na športno-politično situacijo v LNP in tudi glede igrišča v bodoče, so se zavedali, da se imajo »odločiti med Primorjem in Ilirijo«.49. Salomonso so sklenili, da se pošlje glede igrišča dopis obema kluboma.

40 Seja 14. 7. 1922.

41 Seja 5. 10. 1922; Oražen Ivan (1869–1921), zdravnik in sokolski starosta; medicino je študiral na Dunaju in v Gradcu, kjer je tudi promoviral, in se naselil v Ljubljani. Že kot visokošolec je bil v zvezi z drugimi jugoslovanskimi akademiki, ob prvi balkanski vojni (1912) pa je šel z zdravniki Šlajmerjem, Krajcem in Premrovom v Srbijo, kjer so zdravili ranjence 7 tednov v vojaški bolnišnici v Nišu. Od leta 1907 je bil starosta Slovenske sokolske zveze, podstarosta vseslovanske sokolske zveze, leta 1919 po združitvi slovenskih, hrvaških in srbskih sokolov v Jugoslovansko sokolsko zvezo je postal njen prvi starosta. Podpiral je predvojni predlog za ustanovitev slovenske Univerze v Ljubljani in je svoje premoženje po smrti leta 1921 zapustil medicinski fakulteti v Ljubljani, ki naj uporablja to premoženje za ustanovitev in vzdrževanje zavoda Oražnov dijaški dom, v katerem naj dobijo prosto stanovanje v prvi vrsti nezakonski ubogi medicinci, ki študirajo v Ljubljani (povzeto po geslu Ivan Oražen v Slovenski biografiji, <https://www.slovenska-biografija.si>).

42 Seja 9. 11. 1922.

43 Seja 23. 1. 1923.

44 Seja 11. 8. 1923.

45 Seja 17. 7. 1922.

46 Seja 8. 9. 1922.

47 Seja, 28. 4. 1922.

48 Seja, 14. 7. 1922.

49 Seja, 9. 11. 1922.

37 Seja 7. 4. 1922.

38 Seja 29. 11. 1922.

39 Seja 25. 8. 1923.

LASK je bil navkljub dražji ponudbi Ilirije bolj naklonjen igriščem Ilirije, ki so bila precej bližje mestu kot Primorjeva. Razmerje s Primorjem in delovanje Primorja je pri delu odbornikov vzbujalo nezaupanje. Član odbora Gregorič, ki je v letu 1923 prevzel vodstvo in organiziranje mladinskega odseka, je bil mnenja, »da namerava dr. Birsa (podpredsednik Primorja – op.p.) napraviti iz našega kluba nekak akademski odsek SK Primorja«, kar je zapisnikar poudaril s »!!!«⁵⁰. Gregorič je še ostreje in tudi kritično do odbora LASK-a nastopil na eni od februarskih sej v letu 1923 in vložil celo »interpelacijo«, utemeljujoč, da opaža, »da ljubljanski klubi (npr. Primorje) prisvajajo vsako leto več akademikov in srednješolcev v svoje klube z vsemi mogočimi agitacijskimi sredstvi. Nasprotno pa npr. odbor LASK-a od zadnjega občnega zбора, na kojem je bil izvoljen (december 1922 – op. p.), do danes, ni storil nobenih konkretnih korakov o tem.« Predlagal je apel akademikom, naznanilo o delovanju in vabilo, objavljeno na klubski deski na univerzi, saj so novodošli študenti – športniki iz drugih mest »izpostavljeni različnim »agentom« drugih klubov«. Prav tako je opozoril na organizacijsko apatijo v sekcijah LASK-a in neudeleževanje športnih prireditev v tem času npr. zimske-sekcije na smučkih tekmah na Blokah, kar pa je vezano tudi na plačevanje članarine zvezam in štartnine ter finančno stanje sekcije in kluba, in neudeleževanje sej odbora, npr. načelnik zimske sekcije je bil že trikrat zapored odsoten. Podobne pripombe so bile tudi v juniju 1923, tokrat načelstvu lahko-atletске sekcije, saj niso pravočasno »verificirali atletov« in niso mogli sestaviti štafete za tek štafet za pokal časnika Jutro, prireditev pa je imela v Ljubljani kar močan propagandni odmev. Tudi prof. Jesenko je grajal tovrstno »delovanje« in skupaj z odbornikom Černetom poudarjal, da se mora postaviti štafeta na štart, zlasti zato, da »se pokaže sploh v javnosti«.⁵¹

Nato je v letu 1923 izbruhnil še spor s Primorjem, vezan na žaljivo pisanje Valtriča⁵², člana lahko-atletске sekcije Primorja. V luči spora so tudi sklenili, da se ne udeležijo športnih prireditev Primorja⁵³, ter bili pred vložitvijo primera na častno razsodišče Sportne zveze, ko sta se septembra 1923 naključno srečala Zadnek in J. Birsa (podpredsednik Primorja) na uredništvu časnika *Slovenski narod*. Birsa je obžaloval spor, ki pa, je poudaril, ni bil na relaciji odbora Primorja in odbora LASK-a in da Valtrič ni imel nobenih pooblastil »za njegov žaljiv nastop napram« članom LASK-a, da bodo dobili takoj »po prvi seji Primorja pismeno zadostno satisfikacijo« ter da je žalostno, da si nasproti stojita »dva akademska kluba, ker Primorje sestoji do ¾ iz akademikov«.⁵⁴ Odbor LASK-a je izjavo Birse kot uradne osebe Primorja vzel na znanje, a vseeno zahteval disciplinsko preiskavo zoper Valtriča.⁵⁵

■ Odpiranje neakademskemu članstvu in širitev kluba?

V organizacijskem pogledu je prof. Jesenko jeseni 1922 predlagal vzor zagrebškega kluba HAŠK⁵⁶, ki ga je v sklopu obiska zagrebške univerze obiskal in pridobil njihova pravila. Konec leta 1922 so

⁵⁰ Seja, 9. 11. 1922.

⁵¹ Seja, 17. 5. 1923.

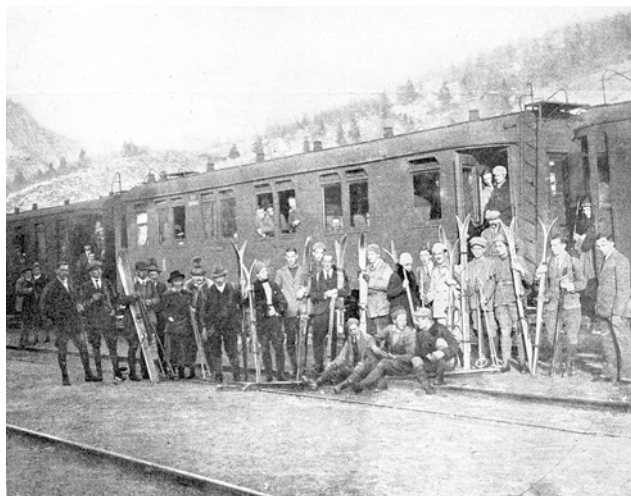
⁵² Valtrič Hinko – Kavalin, atlet-šprinter, doma iz Gorice, študent ljubljanske univerze; po študiju se je vrnil v Gorico, kjer je imela družina gostilno Al Cavallino (Pri konjičku), zato vzdevek Kavalin.

⁵³ Seja, 7. 6. 1923.

⁵⁴ Seja, 11. 9. 1923.

⁵⁵ Seja, 11. 9. 1923.

⁵⁶ Hrvatski akademski športski klub.



razpravljali o spremembah pravil in razmišljali o odpiranju kluba »neakademikom«. Načeloma so se strinjali, vendar naj bi to veljalo le za nogometno sekcijo in pri tem je tudi ostalo. Ponovno se je odprla razprava po udeležbi Zadnega seje Jugoslovanske lahko-atletске zveze poleti 1923 v Zagrebu. V pogovoru s predsednikom zveze Ugriničem je bil ta presenečen, da imajo tako malo članstva, ter ga vprašal, zakaj ne sestavijo »podobnih pravil kakor jih ima HAŠK, kjer je izredni član lahko vsak, za kogar jamčita dva akademska«. Septembra 1923 je Zadnek predlagal podobne spremembe, in sicer, da je lahko »redni član kluba vsak slušatelj ljubljanske univerze«, »izredni član vsak, ki ima poroštvo 2 akademikov«, »srednješolci so vsi juniorji«, »seniorji vsi, ki imajo najmanj 10 let že diplomu«. Razprava se je zaostri na drugi točki, Buljevič je celo zagrozil z izstopom iz kluba in branil akademsko stanovstvo LASK-a, spremembe pa bi morale biti podprte ali zavržene na občnem zboru.⁵⁷ Vprašanje članstva se v ohranjenih sejah ni več omenilo, drugo pa je vprašanje števila sekcij. V zapisniku je namreč pod črto poslovnega leta 1922 zapisan »dnevni red rednih sej centralnega upravnega odbora«, nekakšen sejni protokol, ki narekuje poročila sekcij: nogometne, lahko-atletске, plavalne, (snujoče) boksarske, sabljaške, strelske, zimsko-sportne in damske. Tem moramo dodati v letu 1923 osnovan »mladinski odsek«; dijaki so prihajali iz treh ljubljanskih gimnazij in meščanske deške šole, odbor pa je konec avgusta 1923 naprošal profesorske zборе šol, da se sme javno informirati o napredku naraščaja ter se obvezal, da »v slučaju slabega uspeha se dotičnim naraščajnikom zabrani igro toliko časa, dokler dijak ne popravi slabih redov«⁵⁸. Ali so res delovale vse zgoraj navedene sekcije, kajti v zapisnikih sej so redno poročali le načelniki nogometne sekcije, lahko-atletске, plavalne, zimsko-sportne in mladinskega odseka, na eni od sej pa se omeni tudi dve članici? Izmed sekcij je bila agilna v prvi vrsti nogometna, ki je bila članica ljubljanskega II. razreda. Poleti 1923 so se nogometaši, ali pa glede na seje naj bi se, pripravljali na novo sezono. Treningi pa so bili slabo obiskani in konec julija je odbor nogometašem celo zagrozil, da kdor bo trikrat zapored manjkal na treningu, bo izključen.⁵⁹ Še slabši je bil odnos lahko-atletov, ko na rezerviranih terminih v začetku avgusta na Iliriji ni bilo nikogar, na drugi strani pa jih je septembra čakalo »prvenstvo Slovenije«, za kar so prijavili štafeto v disciplini »olimpijska štafeta«. Poudariti gre tudi snovanje tekme

⁵⁷ Seja, 1. 9. 1923.

⁵⁸ Seja, 25. 8. 1923.

⁵⁹ Seja, 27. 7. 1923.

za »akademski pokal«⁶⁰ v »akademskem petoboju«⁶¹ – žal so to le navedbe dogodka brez kakršnihkoli tekmovalnih dispozicij; pokal je na tekmi konec junija osvojila tehniška fakulteta in v avgustu naj bi pokal prevzeli dekan dr. Foerster, dr. Rebek (predsednik LASK-a) in tov. Zadnek (podpredsednik LASK-a) ter ga nato razstavili v izložbi trgovine Magdič.⁶² Več iz zapisnika ne izvemo, prav tako, ali je bil pobudnik »pokala« LASK ali morda atletski odbor v okviru Sportne zveze Ljubljana, ali je bila pokroviteljica univerza, LASK pa bi potem prevzel iniciativo oziroma izvedbo. Plavalna sekcija je bila resda obnovljena, delovala pa naj bi le v okviru kluba brez javnih nastopov in brez včlanitve v plavalno zvezo, a so plavalci sodelovali konec avgusta na »plivaški tekmi, odnesli eno drugo in 3 tretja mesta«⁶³. Iz tega skromnega zapisa ni jasno, kakšnega značaja je bila tekma, ali je bila odprta tudi za nečlane plavalne zveze in kdaj je bila? 5. avgusta je »plavalno tekmo« organiziralo Primorje in po poročilu časnika Jutro so nastopili le plavalci Primorja in nekaj Ilirijancov, dober teden pozneje pa je bila tekma LSK, kjer so prevladovali plavalci LSK. Sicer pa je bilo poleti leta 1923 slabo vreme in npr. načelnik plavalne sekcije je na seji septembra poudaril, da »ni kaj poročat«⁶⁴.

■ Finance, finance, finance ...

Če je bilo žgoče vprašanje igrišče, je bilo drugo finančno. Le-to je z aktivno športno dejavnostjo raslo. Reševali ali skušali reševati so ga z apeli podpore in včlanjevanja med »tovariši akademiki« in v akademski in drugi javnosti – npr. »prošnja na trgovce«. Poziv kolegom akademikom je bil v začetku leta 1922 razobešen na »društveni deski na univerzi«. Černe in član odbora Fink naj bi se tudi osebno odpravila k ravnatelju Praprotniku, družbeno vzpenjajočemu se bankirju in podjetniku, ki je leta 1922 prevzel mesto podpredsednika Slovenske banke, »prosit podpore«. Prav tako so že v prvih letih uvedli tako imenovane »nabiralne pole«, ki so sicer lahko navrgle nekaj sredstev in olajšale delovanje, a le kratkoročno. Konec julija 1922 je bilo finančno vprašanje glavna točka seje upravnega odbora, reševanje pa so kot večinoma že pred tem iskali v akciji »nabiralnih pol« in v pozivu »za vpis v naš klub«, ki bi se razposlal »akademsko izobraženim« s težnjo, da klub pridobi »napredno članstvo«, ki jih bo tudi »materialno podpiralo«.⁶⁵ Očitno je bil pozitiven odziv, saj so istočasno sklenili, da »se pregleda vse zelo številne prijavnice za naš klub, od katerih se jih nad polovico črta. Ostale pa je treba pozvati, da plačajo članarino oz. naj se izjavijo, če ostanejo v klubu ali ne.«⁶⁶ Prav tako so že v začetku leta 1922 sklenili, da smejo nabirati prispevke tudi načelniki sekcij, vendar pa smejo za sekcijsko delovanje porabiti eno polovico zbranskega, drugo polovico pa razdeliti med ostale.⁶⁷ Profesor Jesenko, ki je bil redno na sejah odbora v drugi polovici leta 1922, je do konca leta uspel nagovoriti za podporne člane 16 kolegov profesorjev univerze⁶⁸, klub pa je v letu 1923 pridobil nekaj simpatij in podpore med akademskim profesorskim krogom. V letu 1923 je bil docent dr. Rebek imenovan za predsednika kluba, v »centralni odbor« sta bila imenovana profesorja dr. Jesenko in dr. Fran Kidrič, svojo po-

moč jim je obljubil tudi rektor, med drugim da bo opravil razgovor z ljubljanskim županom glede možnosti pridobitve kopaljšča oz. prostorov za plavalno sekcijo na Koleziji, prof. Jesenko pa je oktobra 1922 založil⁶⁹ za članarino Jugoslovanski zimsko-sportni zvezi, kar bi mu povrnili ob izboljšanju finančnega stanja.

Materialno stanje se je na prehodu v 1923 nekoliko stabiliziralo, blagajna je imela stalno pozitivno stanje, ne visoko, pa vendar. Nekaj prihodkov je bilo iz nogometa, kajti po tedanjih pravilih je bil organizator tekmovalnj LNP, ki je nato prihodek tekmovalnj delil med člane, a medtem so morali sami kriti stroške tekem in opreme. V januarju 1923 so se ponovno vrnili k ideji zabavnih prireditvev in sklenili, da klub v začetku februarja »priredi en domači zabavni večer s plesom, in sicer samo proti vabilom« ter imenovali poseben prireditveni odbor.⁷⁰ Zabavni večer je uspel in prva ocena čistega dobička sredi februarja je bila 1980,90 din. Konec februarja je blagajnik poročal, da je bil »čisti pribitek prireditve 12 000 K«, to je jugo-avstrijskih kron⁷¹, ki so tedaj bile začasna operativna valuta v zahodnem delu jugoslovanske države poleg srbskega oz. zdaj jugoslovanskega dinarja. Dobiček so razdelili med sekcije za nabavo opreme, in sicer nogometni 8000 K, atletski 3200 K in zimsko-sportni ali smuški 800 K. Glede na spreminjajoča stanja blagajne je blagajnik maja predlagal poleg osnovnega s članarinami tri načine zbiranja sredstev: akcije nabiralnih pol, razpošiljanja tiskovin in snubljenja podpornega članstva ter prireditve. S prireditvijo so sklenili nadaljevati že junija s t. i. »junijskim večerom« z željo po pokroviteljstvu univerze. Ker so imeli zagotovljena »lokal in godbo zastonj«, »večer« naj ne bi »prinesel deficita«⁷². Res je bil tudi ta »večer« uspešen s čistim dohodkom 1184,75 din. Od tega so 10 % namenili za rezervni sklad (184,75 din), 1000 din so tokrat namenili lahko-atletski sekciji za nabavo opreme, v prvi vrsti »šprinterice«, kar bi ostalo pa nogometni sekciji.⁷³ Glede na pozitivni izkušnji je poslevoedeči podpredsednik Zadnek pogumno prevzel organizacijo še tretje prireditve konec avgusta, in sicer »elitno vrtno zabavo« v Tivoliju. Vendar je tokrat izpadla »slabo, če gledamo samo na gmoten uspeh«, je poročal podpredsednik in se spokobil, da je »bil ... prevelik optimist. Glavna napaka je bila ta, da je bil vstop le proti vabilu«, ki je bil slabši kot pričakovan.⁷⁴ Prireditve je izkazala deficit v znesku 1150 din, odprte pa so bile še postavke dvorane, razsvetljave, dekoracije (cvetic) in vabil. A kako pokriti izgubo ob vseh ostalih tekočih stroških športnega delovanja? Blagajnik je predlagal, »da se najame do junija (mišljen junij 1924 – op. p.), če le mogoče, brezobrestno posojilo v znesku 3500 din.« Prav tako je predlagal, in to dokaj ostro, »da se vsem članom brez izjeme, tudi profesorjem, izstavijo nabiralne pole. Najnižja nabrana vsota mora znašati 20 din. Če član tega zneska ne nabere – ga mora plačati sam.«⁷⁵ Kako se je razpletlo, žal ne vemo, saj je bila naslednja seja 15. septembra 1923, enajsta po vrsti v tem letu, zadnja zapisana seja. Zvezek je bil pač popisan in so se zapisi nadaljevali v novi »poslovni knjigic« ali zvezku, ki pa ni ohranjen. V zadnji dokumentirani seji je podpredsednik poročal, da se bo »najbrže deficit« zmanjšal, ker jim bo najemnina »odpuščena« in da glede dolgov »ni taka sila, ker vsi upniki radi počakajo, da pridemo do denarja«. Sicer pa naj bi

⁶⁰ Seja, 23. 2. 1923.

⁶¹ Seja, 11. 8. 1923.

⁶² Seja, 11. 8. 1923.

⁶³ Seja, 25. 8. 1923.

⁶⁴ Seja, 1. 9. 1923.

⁶⁵ Seja, 28. 7. 1922.

⁶⁶ Seja, 28. 7. 1922.

⁶⁷ Seja, 18. 1. 1922.

⁶⁸ Seja, 6. 12. 1922.

⁶⁹ Seja, 12. 10. 1922.

⁷⁰ Seja, 23. 1. 1923.

⁷¹ Glede na ustvarjanje novega valutnega prostora je potekala tudi menjava kron v dinarje v razmerjih od 4 : 1 do 6 : 1, torej bi bil izkupiček 2000 ali 3000 din.

⁷² Seja, 26. 5. 1923.

⁷³ Seja, 20. 6. 1923.

⁷⁴ Seja, 11. 9. 1923.

⁷⁵ Seja, 11. 9. 1923.

prireditve »moralno dobro uspela. Od večih strani sem slišal izraze zadovoljstva«.⁷⁶

■ Epilog

LASK, ki se je s porodnimi krči prebijal skozi prva leta, se ni uspel izviti iz težav, ki jih je dodatno začinila finančna izguba na že omejnjeni septembrski »veselici«. V športni politiki in ob manku svojih prostorov so ostajali razpeti med Primorjem in Ilirijo, se v letu 1924 za trenutke navezali na LSK, a je glede nadaljnje poti v juliju 1925 prevagala odločitev o navezi oziroma združitvi s Primorjem. Z združitvijo je Primorje prevzelo v ime »akademski« in poudarilo, da bo »novi klub temeljil na šolski mladini ljubljanskih nižjih in višjih šol, univerza pa pridobiva primerne športne prostore«⁷⁷. V širšem vodstvu akademskega Primorja je bil v častnem predsedništvu rektor prof. dr. Hinterlechner, ki ga je pozneje zamenjal rektor prof. dr. Leonid Pitamic. Člani LASK so večinoma prestopili v Primorje, ki je imelo tedaj v Sloveniji že močno oziroma eno od vodilnih športnih pozicij v nogometu, atletiki, plavanju in kolesarstvu ter tudi dobro urejene športne objekte in je lahko športno ambicioznim LASK-ovcem nudilo kvalitetno športno udejstvovanje in napredovanje. Vsi pa le niso prestopili k Primorju, nekateri so prešli tudi k

Iliriji ali morda še v kakšen drug klub, zlasti smučarji in npr. med njimi brata Janša, kajti smučarska sekcija v Primorju športno ni zaživela. Z združitvijo je stanovski študentski športni klub v Ljubljani dejansko zamrl in podoben klub je bil ustanovljen šele po drugi svetovni vojni: Olimpija.

■ Literatura

1. Zapisnik sej LASK 1920–1923. Arhiv knjižnice Fakultete za šport.
2. Gradivo ASK Primorje: Imenik članstva lahko-atletске sekcije. Arhiv knjižnice Fakultete za šport.
3. Revija *Šport* 1920, 1921.
4. Kronika XX. stoletja, I. knjiga 1900–1941 (ur. Drnovšek M., Bajt D.). Ljubljana: Nova revija.
5. Pavlin T. (1995). *Akademski športni klub Primorje* (diplomska naloga).
6. Pavlin T. (1998). Športne in telesnovzgojne organizacije v Ljubljani 1918–1941 (magistrska naloga).
7. Pavlin T. (2005). *»Zanimanje za šport je prodrlo med Slovenci že v široke sloje«*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

dr. Tomaž Pavlin, doc.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
tomaz.pavlin@fsp.uni-lj.si

⁷⁶ Seja, 15. 9. 1923.

⁷⁷ V Pavlin, *ASK Primorje*, str. 15.



Špela Stegne,
Mateja Videmšek, Damir Karpljuk, Dušan Videmšek

Analiza življenjskega sloga študentov Univerze v Ljubljani v obdobju osnovnega šolanja in med študijem

Analysis of the Lifestyle of Students at the University of Ljubljana in Elementary School and at University

Izvleček

Namen raziskave je bil analizirati življenjski slog študentov Univerze v Ljubljani v obdobju osnovnega šolanja in med študijem. V raziskavo je bilo naključno izbranih 603 študentov (48,4 % moških in 51,6 % žensk) s 13 fakultet Univerze v Ljubljani. Podatke smo zbrali z anonimnim anketnim vprašalnikom; obdelani so bili s statističnim programom IBM SPSS. Izračunane so bile frekvence odgovorov, s hi-kvadratom in t-testom smo na ravni 5-odstotnega tveganja ($p \leq 0.05$) preverjali, ali obstajajo statistično značilne razlike med spremenljivkami.

Študenti se v času študija manj ukvarjajo s športom, kot so se v osnovnošolskem obdobju; največ s tekom v naravi (60 %) in kolesarjenjem (44,6 %). Študenti so v veliki večini pod stresom zaradi obremenitve, ki jim jo nalagajo študijske obveznosti; le 13,1 % jih je pod stresom zelo redko oz. nikoli. Spijo bistveno manj kot v osnovnošolskem obdobju, več kot tretjina le 5 do 6 ur na dan. Kadi 18,3 % študentov, večina jih je začela kaditi v srednji šoli, le 1,7 % v osnovni šoli. Alkohol nikoli ne uživa le 5,5 % študentov, kar je bistveno manj kot v osnovni šoli (72,5 %). 17,7 % študentov ne uživa zajtrka, kar je približno enak delež kot v osnovni šoli. Približno tri četrtine študentov ne pije sladkih sokov in gaziranih pijač, temveč raje posegajo po vodi in nesladkanem čaju.

Življenjski slog iz osnovnošolskega obdobja sicer do neke mere vpliva na življenjski slog študentov, vendar obstaja še veliko drugih dejavnikov, zaradi katerih študenti zanemarijo zdrav način življenja, glede katerega so sicer večinoma dobro osveščeni.

Ključne besede: življenjski slog, otroci, študenti.

Abstract

The goal of our research was to analyze the lifestyle of students at the University of Ljubljana in the period of their elementary schooling and in the period of their university studies. 603 randomly chosen students from 13 faculties of the University of Ljubljana (48,4 % men and 51,6 % women) were included in the research. The data was collected with an anonymous survey and processed with the IBM SPSS statistical program, the frequency of the answers was calculated, and with the hi-square and t-test we checked on the 5 % risk level ($p \leq 0.05$) if there are any statistically significant differences between the variables.

On the average, students practice sports less days a week and less time a day than they did in the period of elementary schooling. They mostly practice running in the nature (60 %) or cycling (44,6 %). A great majority of students is stressed due to the great burden of study obligations. They sleep considerably less than in the elementary schooling period, more than one third only from 5 to 6 hours per day. 18,3 % of students are smokers; most of them started smoking in high school, only 1,7 % in elementary school. Only 5,5 % of students do not drink alcohol, which is considerably less than in the elementary school period (72,5 %). 17,7 % of students do not eat breakfast; this percentage approximately coincides with the one from the elementary schooling period. Approximately three quarters of students do not drink sweet and carbonated drinks but rather opt for water and unsweetened tea.

The lifestyle from elementary schooling period influences the lifestyle in the period of university schooling to some point, but there are many other factors due to which students neglect healthy lifestyle, even though they are well informed about it.

Key words: lifestyle, children, students.

■ Uvod

Sodobni način življenja nas danes sili v manj zdrav življenjski slog, še posebej v primerjavi s tistimi, ki smo ga živeli še nekaj desetletij nazaj. Vse večje so obremenitve med šolanjem, študijem in na delovnih mestih, kar je povezano z večjo izpostavljenostjo ljudi stresnim situacijam in posledično slabšim razmeram za dobro telesno in duševno zdravje. Vse to je povezano s tem, da imamo premalo časa zase, manj smo gibalno dejavni nasploh.

Vse pogostejše so kronične nenalezljive bolezni, ki nastanejo predvsem zaradi nezadostne športne dejavnosti, nezdravega prehranjevanja, kajenja, alkohola, stresa oziroma zaradi nezdravega življenjskega sloga posameznika. Zdrav življenjski slog se v današnjem času predvsem zaradi stiske s časom pogosto zanemarja, kar za seboj pušča posledice tako na telesnem, kot duševnem zdravju. V zadnjem obdobju je v ospredju promocija zdravega načina življenja študentov; pomembna so prizadevanja za vključevanje zdravega življenjskega sloga v vsa obdobja človekovega življenja (Videmšek, 2018).

Življenjski slog se oblikuje 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. Nanj pa vplivajo 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 oz. skupnosti, so pogosto odločilnejši kot družinski (Zdrav življenjski slog, 2018).

Glavne težave, ki se pojavljajo v osnovnošolskem in srednješolskem obdobju med mladimi, in jih iz dotedanjih raziskav povzema Brcarjeva (2005), so nezdravo preživljanje prostega časa, nezadostna telesna dejavnost in slabe prehranjevalne navade, kajenje tobaka, uživanje alkohola in uporaba drugih drog, poleg tega pa še tvegano spolno vedenje in opuščanje vsakodnevnih obveznosti. Brcarjeva (2005) ugotavlja, da se večina mladostnikov srečuje s težavami zaradi odraščanja in telesnega, duševnega ter družbenega dozorevanja, ki prinašajo tveganje za zdravje in nastanek zdravstvenih težav. Približno ena tretjina mladih se sreča z blagimi težavami odraščanja, ki jih rešijo sami ali s pomočjo bližnjih oseb, ena tretjina pa se spoprijema s večjimi težavami (Brcar, 2005). Po njenem mnenju je izjemnega pomena, da se razvijajočim se mladostnikom omogoča zdravo in kakovostno preživljanje prostega časa, zelo pomembna pa je tudi dobra komunikacija mladih s starši in drugimi odraslimi v njihovem življenju.

Berčič (2017) ugotavlja, da je čas šolanja in študija za mlade zahteven, saj od njih terja velike napore in pripravljenost na izzive. Ker pa živeti zdravo ni samo po sebi umevno, je potrebno doseči, da mladostniki za zdrav slog skrbijo tudi, ko se bolj ali manj osamostovijo od staršev ob pričetku študija (Berčič, 2017).

Dejavniki (ne)zdravega življenjskega sloga

Življenjski slog in njegovo kakovost določajo različni dejavniki, med katere kot glavni vedenjski vzorci sodijo gibalna dejavnost, prehrana, slabe razvade, negativen stres in spanec. Različni raziskovalci k tem glavnim dejavnikom dodajajo tudi druge, in sicer: skrb za ustno higieno, odnos do spolnosti, trpinčenje, komunikacija, nasilje, obremenitve v šoli oz. na delovnem mestu, način preživljanja prostega časa, ipd. Lombar Premrlova (2017) meni, da se vsak posameznik številnim dejavnikom stresa in nezdravega vpliva



Foto: Bogdan Martinčič

na življenjski slog nasploh lahko otrese in razbremeni sam. Enako velja tudi za izvajanje redne telesne dejavnosti in za skrb za uravnoteženo prehrano, prav tako pa tudi za odnos, ki ga mladi v času odraščanja s pomočjo vzgoje in usmerjanja staršev in učiteljev razvijajo do alkohola, tobaka in drugih drog. V športni praksi zdrav življenjski slog največkrat povezujemo s telesno komponento, ki zajema primarno telesno aktivnost, zdrave prehranske navade, kar posledično vpliva na sposobnost ohranjanja primerne telesne mase, ter izogibanje škodljivim snovem.

Vedno večje število strokovnjakov se posveča preučevanju zdravega življenjskega sloga in nasprotju le-tega. Raziskovalci poskušajo ugotoviti, ali so različni vedenjski vzorci, ki so povezani z zdravjem, povezani tudi med seboj in če je možno na podlagi prisotnosti določenih zdravih oziroma nezdravih navad predvideti tudi ostale. Na podlagi preučevanj so ugotovili, da so taki vedenjski vzorci oziroma obnašanja med seboj povezani (Življenjski slog, 2018). Pogosto se zgodi, da posamezniki, ki se ne poslužujejo zdravega življenjskega sloga, v svoje življenje vnašajo več kot le en nezdrav element. Zelo pogosto je, da posamezniki, ki na primer preveč kadijo ali pijejo, tudi preveč jedo, se premalo pogosto aktivno gibajo in posledično preveč sedijo ali ležijo in so pod stresom. Obstaja veliko kombinacij, dejstvo pa je, da je pri posameznikih, ki ne živijo zdravo, prisoten več kot le en nezdrav dejavnik. Kot nasprotje slednjega je opaženo, da je v življenju posameznikov, ki živijo zdravo, prisotnih več elementov, ki na zdravje vplivajo pozitivno – tako na primer tisti, ki se pogosto aktivno gibajo, posegajo po zdravi prehrani, ne uživajo alkohola ali drog in imajo na splošno bolj zdrav slog življenja.

Življenjski slog osnovnošolcev

Šolsko obdobje je po Scagnettijevi (v Jeriček, Lavtar in Pokrajac, 2007) čas pomembnih telesnih in duševnih sprememb. Ta čas je tako kot za povzemanje drugih navad (priučenih v otroštvu) po mnenju mnogih preučevalcev ključen za vseživljenjsko telesno dejavnost oz. navajanje otrok na zdrav in aktiven življenjski slog. Žal pa je realna slika nekoliko drugačna; v današnjem razvitem svetu je težko vzdrževati aktiven življenjski slog, do česar je prišlo zaradi vse večjega tehnološkega napredka in hitrejšega ritma življenja. Vse večja je uporaba računalnika, povečuje se obremenitev s šolskimi nalogami in delom za šolo, v današnjem svetu pa je pomemben dejavnik za manj aktiven življenjski slog v smislu manjšega telesne-

ga gibanja tudi vse večja uporaba motoriziranih prevoznih sredstev (Škof, 2010).

Problem telesne nedejavnosti se tako v današnjem času ne pojavlja samo pri odraslih, tudi otroci vedno bolj prevzemajo sedeči način življenja. V šolo ne hodijo več peš ali s kolesom ali pa se aktivnih načinov »transporta« poslužujejo vedno redkeje. Namesto tega se vedno več otrok v šolo pelje z avtom, za igro na igrišču kaže interes vedno manj otrok, posledično je vedno manj tudi spontane igre, prosti čas pa namesto tega preživljajo z igranjem računalniških iger in gledanjem televizije.

Tomorijeva (2005) navaja, da sta obdobji otroštva in mladostništva občutljiv čas človekovega razvoja, ko otroci doživljajo intenziven telesni razvoj ter usklajevanje mnogih telesnih funkcij. V tem času se oblikujejo tudi pomembni segmenti človekove osebnosti. Ta razvojni proces nemalokrat povezujemo s stresnimi situacijami in različnimi življenjskimi preizkušnjami. Zato avtorica ugotavlja, da lahko primerna telesna dejavnost v času razvoja v marsičem vpliva na osebno zadovoljstvo, duševno zdravje, zunanjo podobo in kakovost življenja tudi v vseh kasnejših obdobjih.

Drevova idr. (2015) ugotavlja, da ima večina otrok pozitiven odnos do gibanja, saj ga označujejo kot dejavnost, ob kateri se zabavajo, sprostitjo in se počutijo dobro. Otroci pravijo, da s športno aktivnostjo zapolnijo svoj prosti čas, naredijo nekaj pozitivnega zase in za svoje zdravje ter spoznavajo naravo. Pogosto veselje do gibanja povezujejo z veseljem do določene aktivnosti oziroma športa, ki ga imajo radi. Negativen odnos do gibanja pa izražajo predvsem tisti otroci in mladostniki, ki so v povezavi z gibanjem imeli slabo izkušnjo oziroma pri katerih ne prevladajo pozitivne koristi gibanja.

Če se osredotočimo na pozitivne značilnosti današnjega življenjskega sloga mladih, lahko opazimo, da imajo velik potencial. Izpostavljeni so številnim in raznovrstnim informacijam in zelo dovezetni za uporabo tehnoloških inovacij, kar jim omogoča izstop iz obstoječih okvirjev in usmerjenost v prihodnost. Vse informacije, ki jih želijo pridobiti, so jim dostopne (Beočanin, Berglez in Modic, 2011). Naša naloga je, da otrokom tehnologijo, ki je na voljo, predstavimo za uporabo, ki jim bo lahko izboljšala in olajšala življenje, ter jih naučimo, kje in kako poiskati koristne informacije.

Dejstvo pa je, da kljub vsemu mladi posegajo po alkoholu, kadijo ter eksperimentirajo z različnimi drogami, kar je zelo zaskrbljujoče. Številne raziskave dokazujejo, da vse to pri mladih prebivalcih Slovenije predstavlja velik problem. Posebej zaskrbljujoče je dejstvo, da se marsikdo že v zgodnjih letih sreča s katero od negativnih navad. Mnogi izmed njih imajo 11 ali 12 let (Beočanin, Berglez in Modic, 2011). Posledice takšnega življenjskega sloga pa niso povezane le z zdravjem, ampak tudi s socialnimi, vedenjskimi, duševnimi ali telesnimi težavami ter slabšimi izobraževalnimi dosežki.

Zelo pomembno je, da se v športno dejavnost otrok in mladostnikov v lokalni skupnosti in vzgojno-izobraževalnih ustanovah vključuje tudi njihove starše. Le na tak način se tako staršem kot tudi otrokom ponudi možnost, da spoznajo, da lahko popoldneve preživijo skupaj, aktivno, brez računalnika, televizije in nakupovalnih centrov in tako krepijo medsebojno komunikacijo in odnose (Brcar, 2005).

Življenjski slog študentov

Študenti so posebna skupina prebivalstva, ki na pragu odraslosti temeljito spremeni tako način življenja kot tudi razmišljanja. Med

študijem živijo v novem okolju in so odvisni le od svojih odločitev. Starši skoraj v celoti izgubijo nadzor nad njihovim življenjem, kar pomeni tudi, da nimajo več tako jasnega vpogleda v njihove prehranjevalne navade, način preživljanja prostega časa in gibalno dejavnost. Zaradi tega se mnogo mladih v študentih letih telesno in duševno »zanemari«, ne glede na to, da so morda prej imeli dobre in zdrave navade. V času študija se ritem življenja spremeni. Povečajo se šolske obveznosti, večja je obremenitev in s tem se poveča tveganje za vpliv negativnega stresa na zdravje, manj ostane časa za redno gibalno dejavnost in kakovosten spanec ter zdravo preživljanje prostega časa.

Za oblikovanje pozitivnega in aktivnega odnosa do telesne dejavnosti ljudi sta kritični zlasti obdobji otroštva in mladostništva (Škof, 2010). Če se mlad človek športno udejstvuje oziroma izvaja različne športne dejavnosti, ima posledično pozitivna stališča do gibanja, kar mu koristi tudi kasneje v življenju. Vendar pa je danes glede na povedano, življenjski slog študentov pogosto precej manj zdrav, na kar vplivajo socialne, ekonomske in druge okoliščine, s katerimi se morajo študenti soočiti v času študija.

Po Videmšku (2018) je študentsko življenje že samo po sebi bogato s stresnimi situacijami, prav tako pa morajo mladi sprejeti veliko odločitev, ki so bistvene za njihovo nadaljnje življenje in je od njih mnogokrat odvisna prihodnost. Raziskave s tega področja so pokazale, da so ti stresorji akademsko povezani in postanejo še bolj izraziti v obdobjih izpitnega ocenjevanja, kar študente postavlja pod dodaten negativen stres (Gizinska, Górnik in Podstawski, 2013). Študenti, ki se redno ukvarjajo s športnimi dejavnostmi in se prehranjujejo redno in zdravo, so manj podvrženi simptomom depresije, lažje obvladujejo stres, posledično pa vzdržujejo zdravo in primerno telesno maso. Ti študenti so tudi občutno bolj zadovoljni s svojim življenjem.

Brcarjeva (2005) ugotavlja, da so glavne težave mladostnikov, povezane z nezdravim življenjskim slogom, obvladovanjem čustev, težave, povezane z duševnim dozorevanjem ter problemi pri vključevanju v družbeno okolje. Po njenem mnenju je treba med mladimi poleg športne dejavnosti spodbujati tudi umetniško in tehnično udejstvovanje, kar bo vodilo v bolj kakovostno preživljanje prostega časa.

Študenti Univerze v Ljubljani v prvem letu dodiplomskega in prvem letu podiplomskega študija opravijo sistematski pregled, kjer med drugim izpolnijo vprašalnik o življenjskem slogu. Na podlagi analize pri velikem deležu študentov ugotavljajo neustrezen življenjski slog. Študenti so premalo športno dejavni, veliko je takih, ki redno kadijo in pijejo alkohol, tudi poseganje po marihuani je pogosto. Velika večina se zaveda, kako pomemben je zdrav način življenja, vendar jih vsakdanji tempo, kjer mnogi poleg študija opravljajo še študentsko delo, velikokrat prisili v nezdrave navade. Strinjajo se, da bi bilo na fakultetah pomembno obvezno športno udejstvovanje med študijem. Trenutna ponudba športne dejavnosti za študente v Ljubljani je v večini primerov v obliki občudijskih dejavnosti. Cilj Univerze pa je sistematično spremljanje dejavnosti in povečanje njihove prepoznavnosti med študenti, kar si prizadevajo z vpeljavo programa SLOfit študent (Berčič idr., 2017).

Študenti se največkrat prehranjujejo neredno in obroku namenijo od petnajst do največ trideset minut. Študenti tudi premalo uživajo sadje, zelenjave in ribe, preveč pa prigrizke. Dejstvo je, da študenti najmanj upoštevajo nasvete glede zdrave prehrane, kar je najbrž tudi posledica hitrega življenjskega tempa, natrpanega

urnika in obštudjskega študentskega dela, na katerega se navadno odpravijo takoj po predavanjih. Običajno se tisti študenti, ki se prehranjujejo pri starših, prehranjujejo bolje. Danes naj bi priporočena zdrava prehrana študentov vključevala varno, energijsko hranilno, uravnoteženo in varovalno hrano, ki ohranja in krepi njihovo zdravje ter imunski sistem. Priporočenih je od 3 do 5 uravnoteženih dnevnih obrokov, dan pa naj bi se začel z zdravim zajtrkom.

Škof (2010) je preučeval, ali ima aktivni življenjski slog v mladosti vpliv na življenjski slog v odraslosti. Avtor ugotavlja, da so si neenotna poročila raziskovalcev, ki so skušali ugotoviti, ali obstaja in kako močan je neposreden vpliv športne dejavnosti otrok in mladine na njihovo športno dejavnost in telesno pripravljenost, posledično pa na celovito zdravje v kasnejših obdobjih. Ne glede na to, je po pregledu svetovnih longitudinalnih študij moč zaključiti, da se športno aktivni življenjski slog, ki ga otrok razvije v otroštvu in mladostništvu, prenaša v obdobje študija in potem v odraslo dobo. Pri tem Škof (2010) ugotavlja, da so povezave med športno dejavnostjo v otroštvu in mladostništvu ter odraslosti nizke. Boljša telesna zmogljivost otrok pa nedvomno pomeni pogostejšo športno dejavnost v kasnejšem življenju, kar posledično pomeni manjša tveganja za nastanek različnih boleznih srca in ožilja.

Namen raziskave je bil analizirati življenjski slog študentov Univerze v Ljubljani v obdobju osnovnega šolanja in v obdobju študija.

Metode dela

Preizkušanci

V raziskavo so bili naključno izbrani 603 študenti (48,4 % moških in 51,6 % žensk) z različnih fakultet Univerze v Ljubljani: Fakultete za šport, Fakultete za farmacijo, Filozofske fakultete, Biotehnične fakultete, Fakultete za strojništvo, Fakultete za kemijo in kemijsko tehnologijo, Fakultete za elektrotehniko, Ekonomske fakultete, Fakultete za arhitekturo, Zdravstvene fakultete, Fakultete za računalništvo in informatiko, Veterinarske fakultete ter Fakultete za gradbeništvo in geodezijo. 91 % anketirancev je bilo študentov dodiplomskega študija, ostali so bili študenti magistrskega študija Univerze v Ljubljani.

Pripomočki

Podatke smo zbirali z anonimnim anketnim vprašalnikom z različnimi tipi vprašanj, s pomočjo katerih smo med preizkušanci preverjali njihov življenjski slog v obdobju osnovne šole ter življenjski slog v času študija.

Postopek

Podatke smo zbrali z anonimnim anketnim vprašalnikom; obdelani so bili s statističnim programom IBM SPSS 21. Izračunane so bile frekvenčne odgovore, s hi-kvadratom in t-testom smo na ravni 5-odstotnega tveganja ($p \leq 0,05$) preverjali, ali obstajajo statistično značilne razlike med spremenljivkami.

Rezultati in razprava

V nadaljevanju bomo predstavili življenjski slog anketiranih študentov ter nekatere dejavnike osvetlili tudi z vidika obdobja osnovnošolskega izobraževanja.

Športna dejavnost

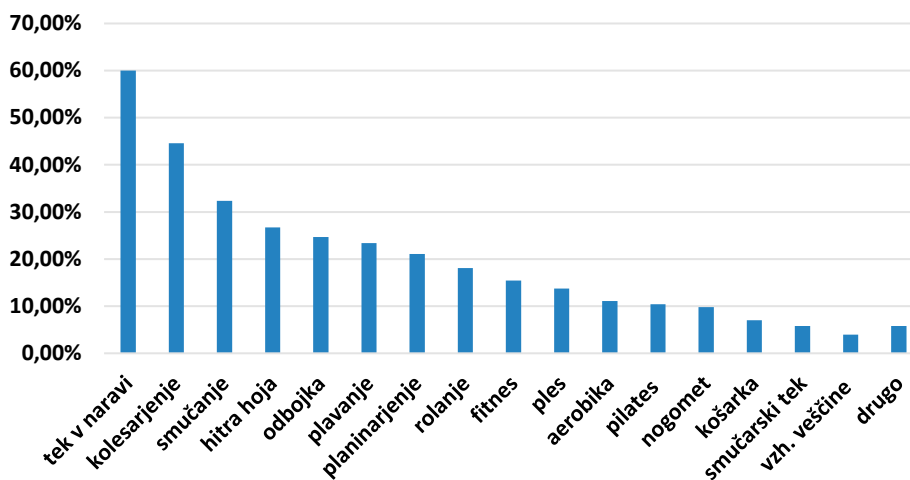
Tabela 1

Športne aktivnosti, s katerimi se študenti najpogosteje ukvarjajo

	f	f (%)
tek v naravi	362	60,00 %
kolesarjenje	269	44,61 %
smučanje	195	32,34 %
hitra hoja	161	26,70 %
odbojka	149	24,71 %
plavanje	141	23,38 %
planinarjenje	127	21,06 %
rolanje	109	18,08 %
fitnes	93	15,42 %
ples	83	13,76 %
aerobika	67	11,11 %
pilates	63	10,45 %
nogomet	59	9,78 %
košarka	42	7,00 %
smučarski tek	35	5,80 %
vzh. veščine	24	3,98 %
drugo	35	5,80 %

Tabela 1 in Slika 1 prikazujeta športe, s katerimi se študenti Univerze v Ljubljani najpogosteje ukvarjajo v prostem času. Največ vprašanih, 60,0 %, se ukvarja s tekom v naravi. To je precej predvidljiv rezultat, saj je le-ta zelo dostopen tako iz finančnega kot organizacijskega vidika. Teku sledi kolesarjenje, s katerim se ukvarja 44,61 %

Športne dejavnosti študentov



Slika 1. Športne dejavnosti študentov.

anketiranih, nato smučanje (32,33 %), hitra hoja (26,70 %), odbojka (24,7 %), plavanje (23,4 %), planinarjenje (21,1 %), rolanje (18,1), fitnes (15,42 %), nogomet (9,78 %) in košarka (7,00 %). Posamezni študenti pa so navedli še rokomet, jogo, atletiko, plezanje, gimnastiko in ameriški nogomet.

Podobno ugotavlja tudi Majerič (2016) v raziskavi priljubljenosti posameznih športov pri študentih Univerze v Ljubljani. Ugotavlja namreč, da so med najbolj priljubljenimi športi med študenti in študentkami individualni športi, kot so tek, hitra hoja, fitnes in kolesarjenje. Ugotavlja, da je delež študentov, ki se ukvarja s skupinskimi športi (nogomet, košarka, odbojka), precej manjši. Približno četrtnina študentk se ukvarja tudi z aerobiko in plesnimi dejavnostmi. Majerič (2016) meni, da se bo trend individualnih športov v prihodnje še nadaljeval, zlasti tistih, ki ne zahtevajo veliko organizacije in opreme, z njimi pa se lahko ukvarjajo v kateremkoli delu dneva in skozi celo leto.

Študente smo povprašali, kako ocenjujejo svojo športno dejavnost sedaj v primerjavi z dejavnostjo v njihovem osnovnošolskem izobraževanju. Več kot polovica, 52,4 % vprašanih meni, da so bili bolj aktivni v času osnovnošolskega izobraževanja, 29,1 % je mnenja, da so sedaj bolj aktivni, 18,4 % trdi, da so sedaj, na fakulteti aktivni enako, kot so bili aktivni v osnovni šoli.

Tabela 2

Primerjava števila dni, namenjenih športni aktivnosti, v obdobju osnovnošolskega in univerzitetnega izobraževanja

		μ	SD	T	P
Športna aktivnost (št. dni na teden)	OŠ	5,09	1,47	-14,532	0,000
	UNI	3,50	1,89		

Legenda. μ – povprečje; SD – standardni odklon; t – testna statistika; p – statistična značilnost.

Tabela 2 predstavlja primerjavo med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v številu dni, namenjenih športni aktivnosti. Obe stopnji izobraževanja se statistično značilno razlikujeta v številu dni, namenjenih za športno aktivnost ($p = 0,000$). Med osnovnošolskim izobraževanjem so se anketiranci v povprečju za skoraj dva dni na teden več ukvarjali s športno aktivnostjo.

Tabela 3 predstavlja primerjavo med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v trajanju športne aktivnosti na dan. Obe stopnji izobraževanja se statistično značilno razlikujeta v trajanju dnevne športne aktivnosti ($p = 0,000$). V času osnovnošolskega izobraževanja so bili anketiranci bistveno več časa na dan športno aktivni. V času univerzitetnega izobraževanja se je delež anketiran-

Tabela 3

Primerjava med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v količini dnevne športne aktivnosti

	OŠ		UNI		χ^2	p
	f	f (%)	f	f (%)		
Dnevna športna aktivnost (min)	<30 min	74	12,3	116	19,3	150,10
	30-60 min	106	17,6	261	43,5	
	>60 min	423	70,1	205	34,2	
	se ne ukvarjam	0	0,0	18	3,0	
Skupno	603	100,0	600	100,0		

Legenda. χ^2 – testna statistika (hi kvadrat); p – statistična značilnost.

cev, ki se je s športno aktivnostjo ukvarjal več kot 60 minut, zmanjšal iz 70,1 % na 34,2 %.

Zaradi sodobnih trendov in izjemne promocije ter poudarka na zdravju pričakujemo, da bodo študenti izražali pozitiven odnos do gibanja oziroma športnih dejavnosti. Vendar pa Miholičeva (2013) meni, da je sicer pri študentih opazna želja po gibanju, nimajo pa motivacije, da bi začeli z rednim športnim udejstvom in storili nekaj za svoje zdravje. Pogosto je problem pomanjkanje časa, saj ugotovitve kažejo, da 56 % študentov poleg študija še občasnno dela, 16 % pa jih dela več kot 10 ur tedensko. Zaradi študijskih obremenitev in dela študentom zmanjkuje časa za redno gibanje in udejstvom pri športnih dejavnostih. Študenti se kljub vsem informacijam, ki so na voljo, še vedno ne zavedajo, da jim športna dejavnost lahko le koristi, tudi – in predvsem takrat, ko jim primanjkuje časa in je stresni faktor zaradi dela ali izpitov še toliko večji.

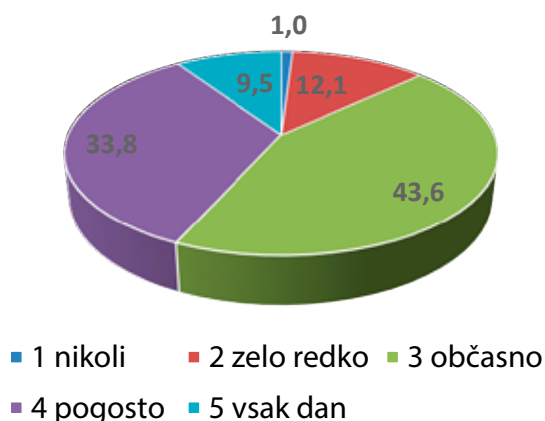
Zovko (2017) izpostavlja problem, da se prisotnost športne vzgoje kot neobvezne sicer krepi, je pa športne vzgoje kot obvezne vsebine vse manj. Meni, da sodelovanje v organiziranih športih ponuja študentom med drugim tudi priložnost za druženje z vrstniki in s tem izboljšanje njihovih socialnih spretnosti. Gerlovič (2017) pa poudarja, da bi bilo potrebno poskrbeti tudi za nove športne objekte na slovenskih univerzah.

Starc in sodelavci (2017) ugotavljajo, da je stanje telesnega fitnesa pri študentski populaciji na bistveno nižjem nivoju, kot bi lahko bil. Avtorji so v vzorec zajeli najmanj problematičen del študentske populacije, ki ima na svojih fakultetah znotraj študijskih programov možnost udejanjanja svojih interesov na področju univerzitetnega športa, zato predvidevajo, da so najverjetneje ostali študenti še bolj problematični z vidika stanja telesnega fitnesa. Avtorji poudarjajo, da stanje gibalne učinkovitosti študentov prinaša obet slabše študijske uspešnosti, povečanih zdravstvenih tveganj in slabše delovne učinkovitosti te populacije v prihodnosti.

Stres

Rezultati raziskave so pokazali, da se 44,3 % študentov pogosto ali celo vsak dan počuti napete, pod stresom ali velikim pritiskom, 43,6 % občasno in le 13, 1% zelo redko ali nikoli (Slika 2). Na vprašanje »Kaj menite, da je vzrok temu, da se počutite pod stresom ali velikim pritiskom?« so v veliki večini (92,2 %) odgovorili, da je to posledica obremenitve, ki jim jo nalagajo študijske obveznosti. Preostanek preizkušancev (7,8 %) je povedal, da so vzroki za stres delo ob študiju, slabi materialni pogoji za življenje, osamljenost in problemi v družini.

Kako pogosto se počutite napete, pod stresom ali velikim pritiskom?



Slika 2. Pogostost občutka napetosti, stresa ali velikega pritiska.

Študentsko življenje je že samo po sebi polno stresnih situacij; mlajši odrasli morajo sprejemati veliko odločitev, ki so bistvene za njihovo prihodnost (Bayram, 2008). Raziskave v Sloveniji in po svetu so pokazale, da so zaradi akademske povezanih stresorjev, zlasti med izpitnimi obdobji, študenti še pod ogromnim dodatnim stresom (Podstawski idr., 2013; Kokalj in Bilban, 2015), študentke bolj kot študenti (Brougham idr., 2009).

Lotričeva (2015) navaja, da so študenti, ki se ukvarjajo s športnimi dejavnostmi in se prehranjujejo redno in zdravo, manj podvrženi simptomom depresije, stresu in prekomerni telesni masi. Ti študenti so tudi bolj zadovoljni s svojim življenjem. Pomembno je, da se študenti znajo spoprijemati s stresom in privzemati vedenja za krepitev zdravja. Po podatkih NIJZ približno četrtina odraslih prebivalcev Slovenije zelo pogosto oziroma vsakodnevno doživlja stres in ima težave z njegovim obvladovanjem, v zadnjih štirih letih se je povečal delež tistih, ki stres doživljajo zaradi obremenitev na delovnem mestu in slabih odnosov s sodelavci (Jeriček Klanšček in Hribar, 2018).

Prehrana – uživanje zajtrka

Tabela 4

Primerjava med navadami zajtrkovanja v času osnovnošolskega izobraževanja in času univerzitetnega izobraževanja

	f	f (%)	
Zajtrk OŠ	v šoli	75	12,44
	doma	426	70,65
	drugje	3	0,51
	nisem jedel zajtrka	88	16,40
Zajtrk UNI	na fakulteti	25	4,15
	doma	457	75,79
	drugje	14	2,32
	ne jem zajtrka	107	17,74
Skupno	603	100,0	

Zajtrk je eden od ključnih obrokov uravnotežene vsakodnevne prehrane, saj z njim pridobimo potrebo energijo za psihične in te-

lesne napore. Tabela 4 predstavlja, kje so anketiranci najpogosteje zajtrkovali v obdobju osnovnošolskega izobraževanja in sedaj, v času študija. Zadovoljivo je dejstvo, da so anketirani največkrat odgovorili, da so zajtrkovali doma, in sicer v 70,7 % v osnovni šoli in 75,8 % v študijskem obdobju. Visok odstotek, kar 16,4 % anketirancev ni jedlo zajtrka v osnovni šoli, v času študija pa ne zajtrkuje 17,7 % anketiranih. Videmškova in Vesničeva (2016) navajata podatek, da kar 27 % ljubljanskih študentov zaužije le 2 obroka na dan, 38 % jih ne zajtrkuje redno. Po podatkih NIJZ ne zajtrkuje 8 % odraslih prebivalcev (Gregorič in Fajdiga Turk, 2018).

Študente smo spraševali tudi glede uživanja ostalih obrokov. Kljub temu da je kar 94,2 % v osnovni šoli uživalo dopoldansko malico, je skoraj tretjina študentov (30,8 %) to navado opustila. Kosilo in večerjo so uživali praktično vsi študenti v osnovnošolskem obdobju in prav tako med študijem. Popoldanske malice pa skoraj četrtina študentov (23,9 %) ni uživala v otroštvu, še nekaj več študentov (27,9 %) izpušča popoldansko malico sedaj, v študentskem obdobju.

Spanje

Tabela 5

Primerjava med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v količini dnevnega spanja

	OŠ		UNI		χ^2	p	
	F	f (%)	f	f (%)			
Spanje (ure)	<5 ur	6	1,0	13	2,2	177,420	0,000
	5-6 ur	20	3,3	227	37,4		
	7-8 ur	577	95,7	363	60,4		
	Skupno	603	100,0	603	100,0		

Legenda. χ^2 – testna statistika (hi kvadrat); p – statistična značilnost.

Tabela 5 predstavlja primerjavo med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v količini dnevnega spanja. Stopnji izobraževanja se statistično značilno razlikujeta v količini spanca na dan ($p = 0,000$). V času osnovnošolskega izobraževanja je največji delež anketirancev spal 7 do 8 ur (95,7 %), prav tako v času univerzitetnega izobraževanja (60,4 %). Med univerzitetnim študijem je narastel delež tistih, ki spijo 5 do 6 ur dnevno (37,4 %). Priporočila NSF (*National Sleep Foundation*) iz leta 2013 za mlajše odrasle (18 do 25 let) navajajo 7 do 9 ur spanca na dan (Videmšek in Vesnič, 2016).

Študenti najpogosteje navajajo, da so vzroki pomanjkanja spanja obiskovanje zabav in druženje pozno v noč ter obremenitev zaradi študija; nekateri navajajo, da je razlog temu tudi hrupno okolje. Analiza je pokazala, da je to vzrok predvsem pri tistih, ki v času študija živijo v študentskih domovih. Videmškova in Vesničeva (2016) sta ugotovili, da več kot tretjina študentov izbranih fakultet Univerze v Ljubljani navaja težave z nespečnostjo, zlasti študentke medicinske fakultete.

Po podatkih NIJZ se dolžina spanja med odraslimi prebivalci Slovenije v opazovanem obdobju zmanjšuje. Več kot polovica prebivalcev (57,0 %) poroča, da so v zadnjem letu spali največ sedem ur na dan, kar 12,5 % pa manj kot šest ur dan, kar lahko negativno vpliva na zdravje. Nezadostno spanje poveča tveganje za pojav bolezn srca in ožilja, sladkorne bolezni in debelosti. Dolgotrajno pomanjkanje ustreznega spanja je povezano s krajšo življenjsko dobo (Jeram, 2018).

Kajenje, alkohol in sladke pijače

Tabela 6

Začetek kajenja

	f	f (%)
na faksu	20	3,3
v srednji šoli	80	13,3
Začetek kajenja		
osnovni šoli	10	1,7
ne kadim	493	81,7
Skupno	603	100,0

Iz Tabele 6 lahko razberemo, da 81,1 % ne kadi. 13,3 % tistih, ki kadijo, so s to razvado začeli v srednji šoli, 3,3% na fakulteti in le 1,7 %, to je 10 preizkušancev, v osnovni šoli. Podoben podatek navajata tudi Videmškova in Vesničeva (2016); med študenti izbranih fakultet Univerze v Ljubljani je 79,9 % nekadilcev. Po podatkih NIJZ ne kadi 76 % odraslih Slovencev, kadi skoraj vsak četrti odrasli prebivalec, pasivno kadi približno vsak peti, tobačnemu dimu pa je izpostavljeno tudi znatno število otrok in mladoletnikov (Koprivnikar, 2018).

Tabela 7 predstavlja primerjavo med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v pogostosti uživanja alkohola. Obe stopnji izobraževanja se statistično značilno razlikujeta v pogostosti uživanja alkohola ($p = 0,001$). V času študija anketiranci pogosteje uživajo alkohol kot v času osnovnošolskega izobraževanja. V osnovni šoli 72,47 % anketirancev ni nikoli pilo alkohola, medtem ko se je v času študija ta odstotek znižal na 5,5 %. Podoben podatek navajata tudi Videmškova in Vesničeva (2016); alkohola nikoli ne pije le 9 % študentov Univerze v Ljubljani. Po podatkih NIJZ ne pije alkohola nekoliko več odraslih prebivalcev Slovenije – 13 %, dvakrat več žensk kot moških. Vsak deseti odrasli prebivalec Slovenije čezmerno pije alkohol, vsak drugi pa se vsaj enkrat letno visoko tvegano opije (Lovrečič, B. in Lovrečič, M., 2018).

Menimo, da na kajenje in pogostost uživanja alkohola v študentskih letih ne vpliva življenjski slog v otroštvu, ampak je to posledica drugih dejavnikov. V času študija se večina ljudi prvič sooči s samostojnim življenjem, večina gre takrat prvič od doma in je prvič postavljena v situacijo, v kateri morajo v celoti poskrbeti sami zase. Posamezniki tako niso več izpostavljeni starševskemu nadzoru, kar je lahko velik faktor, ko pride do odločitve o kajenju in uživanju alkohola. Zaradi študentskih druženj in zabav je izpostavljenost kajenju in alkoholu večja, posledično se poveča tudi možnost, da tudi posamezniki, ki v osnovni šoli niso nikoli kadili in uživali alkohola oziroma so po njem posegali redko, bolj pogosto kadijo in uživajo alkoholne pijače.

Tabela 7

Primerjava med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v pogostosti uživanja alkohola

	OŠ		UNI		χ^2	p	
	f	f (%)	f	f (%)			
Pogostost uživanja alkohola	Nikoli	437	72,47	33	5,50	709,63	0,000
	nekajkrat na leto	133	22,06	128	21,23		
	1krat na mesec	22	3,65	126	20,60		
	2 do 3krat na mesec	6	1,00	202	33,50		
	1krat do 2krat na teden	2	0,32	94	15,52		
	3krat do 6krat na teden	3	0,50	19	3,15		
	vsak dan	0	0,00	3	0,50		
	Skupno	603	100,00	605	100,00		

Legenda. χ^2 – testna statistika (hi kvadrat); p – statistična značilnost.

Tabela 8

Uživanje sladkih pijač v univerzitetnem izobraževanju

	f	f (%)	
Uživanje sladkih pijač	Sokovi	92	15,3
	nesladkani čaj ali voda	460	76,4
	gazirane pijače	21	3,5
	Drugo	29	4,8
Skupno	602	100,0	

Iz Tabele 8 je razvidno, da preizkušanci v 76,4 % najraje posegajo po vodi ali nesladkanem čaju. 15,3 % jih posega po različnih sokovih in 3,5 % po gaziranih pijačah. 4,8 % je na vprašanje odgovorilo z drugo, kjer so najpogosteje navajali kavo ali alkoholne pijače. Večina preizkušancev torej pozna slabe strani uživanja sladkanih pijač oziroma prednosti uživanja nesladkanih, saj le nizek odstotek preizkušancev posega po sokovih in gaziranih pijačah. Vzrok lahko najverjetneje pripišemo kampanjam za zdrav življenjski slog, dobremu oglaševanju le-teh in posledični dobri informiranosti študentov. Po podatkih NIJZ sladke pijače enkrat na teden ali pogosteje uživa 27,7 % odraslih prebivalcev Slovenije, več moških kot žensk, pogosteje so to prebivalci z nižjo izobrazbo (Gregorič in Fajdiga Turk, 2018).

■ Sklep

Z raziskavo smo želeli analizirati življenjski slog anketiranih študentov v obdobju osnovnega šolanja in v obdobju študija.

V današnjem svetu so zaradi nezdravega življenjskega sloga vse pogostejše kronične nenalezljive bolezni, ki so predvsem posledice nezdravega prehranjevanja, nezadostne športne aktivnosti, kajenja, prekomernega uživanja alkohola in nesposobnosti obvladovanja stresa. Pomemben je kakovostni življenjski slog že v otroštvu, ki naj se nadaljuje v mladostniški dobi, da se lahko priučeni pozitivni vedenjski vzorci prenesejo tudi v dobo odraslosti in starost. Že otroštvu se izoblikujejo določene navade in razvade, ki jih posamezniki bolj ali manj obdržijo skozi vse življenje. Menimo, da bi se morali še bolj zavedati pomembnosti obdobja, ko so otroci v osnovni šoli, in ozaveščati ljudi o pomembnosti zdravega življenjskega sloga – predvsem starše in strokovne delavce, ki delajo z otroki.

Raziskave življenjskega sloga študentov kažejo, da le-ti sicer poznajo dejavnike življenjskega sloga, vendar kljub temu pogosto ne skrbijo dovolj za svoje zdravje. Športna dejavnost ni v ospredju njihovega vsakdana, njihove navade pa so prepletene s pomanj-

kanjem spanja, nerednimi obroki ter uživanjem alkohola in tobaka. Kljub temu da je dobro znan tudi pozitiven vpliv primerne prehranjevanja na zdravje, tega študenti ne jemljejo tako resno, kot bi morali (Videmšek in Vesnić, 2016; Videmšek, 2018).

Ugotavljamo, da življenjski slog iz osnovnošolskega obdobja sicer do določene mere vpliva na življenjski slog na univerzi, vendar to nedvomno ni edini dejavnik. Prisotno je še mnogo drugih dejavnikov, zaradi katerih študenti velikokrat potisnejo na stran misel o zdravem življenjskem slogu, ki so ga usvojili v otroštvu, ali pa nanj celo pozabijo, saj jih k temu prisili preveliko breme zgoraj naštetih dejavnikov.

Menimo, da bi morala športna vzgoja na vseh ravneh izobraževanja, tudi na univerzah, ostati ali ponovno postati obvezna, vsaj v prvem letniku študija, ki bi se v višjih letnikih nadgradila z izbirnimi programi športa, tako na članicah kot pri centru za obštudijske dejavnosti. Želo pomembno je, da se zdrav življenjski slog kot rdeča nit vleče od otroštva in mladostništva, skozi obdobje odraslosti do pozne starosti, saj bomo le tako lahko živeli zdravo in polno življenje.

■ Literatura

- Bayram, N. in Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43, 667–72.
- Beočanin, T., Berglez, S. in Modic, J. (ur.). (2011). *Zdravje mladih*. Programski dokument Mladinskega sveta Slovenije. Ljubljana: Mladinski svet Slovenije.
- Berčič, H. (2016). Mednarodni posvet Zdrav življenjski slog študentov na Univerzi v Ljubljani. *Šport*, 1-2, 77–84.
- Berčič, H. (2017). Nekatera spoznanja športne stroke in znanosti o zdravem življenjskem slogu študentov. V: Berčič, H. (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov*: zbornik (str. 3-7). Ljubljana: Fakulteta za šport: Slovensko akademsko športno društvo.
- Brcar, P. (2005). Zdravje mladostnikov. V S. Kostanjevec, G. Torkar, M. Gregorič in M. Gabrijelčič (ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev* (str. 7–13). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Brougham, R.R., Zail, C.M., Mendoza, C.M. in Miller, J.R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychol*, 28 (2), 85–97.
- Drev, A., Kvaternik, I. in Macur, M. (2015). Prepovedane droge. V: H. Koprivnikar, M. Zorko, A. Drev, M. Hovnik Keršmanc, I. Kvaternik in M. Macur (ur.), *Uporaba tobaka, alkohola in prepovedanih drog med prebivalci slovenije ter neenakosti in kombinacije te uporabe*. (str. 112–154). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Gerlovič, D. (2017). Športni objekti in študentski šport. V: Berčič, H. (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov*: zbornik (str. 31–35). Ljubljana: Fakulteta za šport: Slovensko akademsko športno društvo.
- Gizinska, R., Górnik, K. in Podstawski, R. (2013). *Habits and Attitudes of First Year Students at Warmia & Mazury University, Poland regarding Healthy Lifestyle*. *Education in Medicine Journal*, 5(3), 64–76.
- Gregorič, M. in Fajdiga Turk, V. (2018). *Prehranjevanje*. V M. Vinko (ur.), T. Kofol Bric (ur.), A. Korošec (ur.), S. Tomšič (ur.), M. Vrdelja (ur.), *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 9–13). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Jeram, S. (2018). *Hrupno bivalno okolje in spanje*. V M. Vinko (ur.), T. Kofol Bric (ur.), A. Korošec (ur.), S. Tomšič (ur.), M. Vrdelja (ur.), *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 18–21). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Jeriček, H., Lavtar, D. in Pokrajac, T. (ur.). (2007). *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija*. (Poročilo o raziskavi). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Jeriček Klanšček, H. in Hribar, K. (2018). *Obvladovanje stresa*. V M. Vinko (ur.), T. Kofol Bric (ur.), A. Korošec (ur.), S. Tomšič (ur.), M. Vrdelja (ur.), *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 18–21). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Kokalj, J. in Bilban, M. (2015). Stresorji in izgorelost med študenti medicine – primerjava med Medicinsko fakulteto v Ljubljani in Mariboru. *Medicinski razgledi*, 54(3), 335–45.
- Koprivnikar, H. (2018). *Kajenje*. V M. Vinko (ur.), T. Kofol Bric (ur.), A. Korošec (ur.), S. Tomšič (ur.), M. Vrdelja (ur.), *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 18-21). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Lombar Premru, P. (maj 2017). *Kaj za svoje zdravje lahko storim samo sama?* V: Željznov Seničar, M. (ur.), *Promocija zdravja v vzgoji in izobraževanju*: zbornik / II. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju (str. 157-160). Ljubljana: MiB.
- Lotrič, S. (2015). *Analiza življenjskega sloga študentov in študentk Univerze v Ljubljani z vidika prehranjevalnih navad in pogostosti športne vadbe* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Lovrečič, B. in Lovrečič, M. (2018). Pitje alkohola. V M. Vinko (ur.), T. Kofol Bric (ur.), A. Korošec (ur.), S. Tomšič (ur.), M. Vrdelja (ur.), *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 18-21). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Majerič, M. in Zurc, J. (2016). *Analiza vzorcev vedenj, povezanih z zdravjem – pilotna študija pri študentih Univerze v Ljubljani*. *Šport*, 64(1–2), 203–208.
- Podstawski, R., Górnik, K. in Gizinska, R. (2013). Habits and Attitudes of First Year Students at Warmia & Mazury University, Poland regarding Healthy Lifestyle. *Educ Med J*, 5 (3), 64–76.
- Starc, G., Jurak, G., Kovač, M., Leskošek, B. in Strel, J. (2017). Pilotni projekt SLOFIT študent na ljubljanski univerzi. V H. Berčič (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov*: zbornik (str. 18–30). Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo.
- Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tomori, M. (2005). Psihološki dejavniki prehranjevanja v mladostniškem obdobju. V S. Kostanjevec, G. Torkar, M. Gregorič in M. Gabrijelčič (ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev* (str. 7–13). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Videmšek, D. (2018). Življenjski slog študentov. *Šport*, 66 (1-2), 15–19.
- Videmšek, N. in Vesnić, S. (2016). Življenjski slog in izgorelost pri študentih Univerze v Ljubljani. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Zdrav življenjski slog (n.d.). Ministrstvo za šolstvo in šport. Pridobljeno iz: http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/trajnostnirazvoj/07_zdrav_zivljenjski_slog.pdf
- Zovko, V. (2017). *Analiza športa na Univerzi v Ljubljani v zadnjih razvojnih obdobjih*. V H. Berčič (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov*: zbornik (str. 13–17). Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo.
- Zdravje študentov. (19. 2. 2013). Intervju z asist. Mojco Miholič, dr. med., specialistko za družinsko medicino. Pridobljeno iz: <http://www.zdstudenti.si/strokovni-prispevki/56-strokovni-prispevki/197-zdravje-studentov>.

Špela Stegne, dipl. šp.vzg.
Društvo Otroška gibalnica HOP HOP
spela.stegne@gmail.com



Majerič Matej*,
Aleš Močnik**, Maja Dolenc*, Primož Pori*

8-tedenski program za izboljšanje življenjskega sloga študentov – primer dobre prakse

An 8-week program for a healthy lifestyle of students - an example of good practice

Abstract

The purpose of the paper was to present the effect of the 8-week program for a healthy lifestyle of students. The sample represented 41 students, of which 19 were men and 22 were women and were in the academic year 2015-16 regularly enrolled in the optional course ECTS Fitness. Before and after the program we performed measurements of standardized anthropomorphic and fitness tests. A questionnaire was used to check the effect of the program on lifestyle components and the health-related behaviour (Majerič, 2015). Data was processed using the SPSS for Windows program. We found that the 8-week program had a positive effect on reducing the body's circumference in the abdomen and hips, and that the results in fitness tests which measure strength, flexibility and overall endurance were improved. The program also had a positive effect on the evaluation of lifestyle components and on health-related lifestyle attitudes. We confirmed all this at the level of 5% of statistical significance ($p \leq 0,05$). Due to the positive effect of this program, we suggest to other teachers and professional sports professionals who implement sports programs for students to implement similar sport programmes.

Key words: healthy lifestyle, program, effect, fitness, students.

Izvleček

Namen prispevka je bil predstaviti učinek 8-tedenskega programa za zdrav življenjski slog študentov. Vzorec je predstavljajo 41 merjencev, od katerih jih je bilo 19 moških in 22 žensk in so bili v študijskem letu 2015-16 redno vpisani na izbirni obštudijski predmet ECTS Fitnes. Pred in po izvedbi programa smo izvedli meritve standardiziranih antropomorfnih in fitnes testov. Za preverjanje učinka programa na komponente življenjskega sloga in vedenje merjencev, ki je povezano z zdravjem, smo uporabili anketni vprašalnik (Majerič, 2015). Podatke smo obdelali s programom SPSS za Windows. Ugotovili smo, da je imel 8-tedenski program pozitivni učinek na zmanjšanje obsegov telesa v predelu trebuha in bokov, ter da so se izboljšali rezultati v fitnes testih, s katerimi smo merili vzdržljivost v moči, gibljivost in splošno vzdržljivost. Program je imel pri študentih pozitiven učinek tudi na vrednotenje komponent življenjskega sloga ter, stališča povezana z zdravim življenjskim slogom in na občutek uspešnosti v življenju »na sploh«. Vse to smo potrdili na ravni 5% statističnega tveganja ($p \leq 0,05$). Zaradi pozitivnega učinka programa, predlagamo, da podobne programe izvajajo tudi drugi učitelji in strokovni delavci v športu, ki izvajajo športne programe za študente.

Ključne besede: zdrav življenjski slog, program, učinek, fitnes, študenti.

■ Uvod

Zdrav življenjski slog je v sedanjem času eno najpogosteje uporabljenih pogovornih besednih zvez, s katerimi želimo posameznike opozoriti na pomen njihovega aktivnega delovanja s ciljem ohranjanja ali izboljšanja zdravja v vsakdanjem življenju. Pri tem zdravje

po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2009) ni le odsotnost boleznih, ampak stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. V širšem smislu je ohranjanje ali ponovno vzpostavljanje tega stanja pri vsakem posamezniku povezano z njegovim odgovornim vedenjem do sebe in drugih v življenju na sploh. V ožjem smislu pa gre za zavedanje o pomenu ustreznega vedenjskega sloga do zdravja, torej o posameznikovem značilnem načinu življenja, ki vpliva na njegovo zdravstveno stanje. Vedenjski slog posameznika namreč lahko njegovo zdravstveno stanje ohranja,

*Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

**Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani



Slika 1. Meritve začetnega stanja pri izvajanju programa v ŠD v Rožni dolini

varuje in krepi, če pa je nezdrav, pa prispeva k razvoju kroničnih nenalezljivih bolezni. Kronične nenalezljive bolezni, kot so rak, bolezni srca in ožilja, diabetes, bolezni dihal ipd., so v današnjem času eden najpogostejših razlogov prezgodnje umrljivosti. Po nekaterih podatkih bi jih lahko z ustreznim življenjskim slogom v več kot 80% preprečili. Zdravstvena stroka (Tomšič, 2014) med dejavnike tveganja vedenjskega sloga šteje neredno, neuravnoteženo in nezdravo prehrano, nezadostno telesno dejavnost ter športno aktivnost, nezadostni in neustrezni nočni počitek, negativni psihični stres in nezdrave razvade kot je prekomerno pitje alkohola in kajenje. Številni strokovnjaki v zadnjem času opozarjajo tudi na vse bolj pogosto zlorabo zdravil v smislu poživil in pomirjeval, uživanje različnih drog in prepogosto uporabo elektronskih naprav (pametnih telefonov, tablic, računalnikov...). Vse to pa v prekomerni uporabi kaže vse znake odvisniškega vedenja.

Avtorji prispevka smo v študijskem letu 2015-16 v okviru Centra za univerzitetni šport Univerze v Ljubljani (sedaj Centra za obštudijsko dejavnost UL) prvič izvedli pilotni projekt »8-tedenski program za izboljšanje življenjskega sloga študentov« pri izbirnem predmetu ECTS Fitnes. Predmet ECTS Fitnes je namenjen vsem študentom Univerze v Ljubljani, ki se želijo seznaniti s fitnessom in hkrati osvojiti znanja, ki omogočajo različne načine telesne vadbe v fitnessu. Cilji predmeta so, da se študenti usposobijo za pravilno uporabo fitnes trenažerjev in pripomočkov (elastik, vadbenih trakov, žog, drsnikov, palic, kolenic, ročk, kroglastih uteži z ročajem ...) kot nadomestkov uporabe klasičnih fitnes trenažerjev, ob tem pa pridobijo tudi osnovna znanja o delovanju organizma pri telesnem naporu ter uporabi različnih metod za razvoj moči, vzdržljivosti in gibljivosti.

Od študijskega leta 2013-14 do 2018-19 se je vsako leto na predmet ECTS Fitnes povprečno vpisalo 90 študentov. Razporejeni so bili v več vadbenih skupin, v katerih je bilo 25-30 vadečih. Izbirni pred-

met smo izvajali v fitnes telovadnici v Športni dvorani v študentskem naselju v Rožni dolini. Za vsako skupino je predmet potekal enkrat tedensko po dve šolski uri (skupaj 90 minut). Zaradi velikega števila študentov na eni vadbeni enoti smo morali vadbo organizirati tako, da je bila za študente čim bolj učinkovita. Zato smo prvo šolsko uro (45 minut) namenili organizirani skupinski vadbi, drugo šolsko uro (45 minut) pa so študenti vadili (skladno z osebnimi cilji) po osebne fitnes programu.

Izvajalci smo se zavedali, da sodobna fitnes vadba že dalj časa presegala le vadbo na fitnes trenažerjih, zato je bil naš glavni cilj, da študenti spoznajo fitnes vadbo kot športno dejavnost, ki ima celostni vpliv na njihove gibalne ter funkcionalne sposobnosti, sestavo telesa, zdravje in počutje. S tega vidika smo v zadnjih štirih letih izvedbe predmeta ECTS Fitnes uporabili sistematični pristop; ob začetku izvajanja predmeta smo opravili analizo začetnega stanja, nato smo izvajali program in na koncu zopet naredili analizo končnega stanja. Analiza stanja je vključevala meritve sestave telesa, obsegov, ter izvedbo izbranih fitnes testov za gibljivost, vzdržljivost v moči in splošno vzdržljivost.

Vsako leto smo na prvem srečanju s študenti t.j. pred izvedbo predmeta ECTS Fitnes študente tudi anketirali. Namen tega je bil pridobiti podatke o njihovih ciljih in pričakovanih (Majerič, 2015). Osebni cilji udeležencev izbirnega predmeta ECTS Fitnes so bili v glavnem izboljšanje kondicije in počutja ter oblikovanje telesa (pri študentkah) in pridobivanje moči in mišične mase (pri študentih). Vsako leto je cca. 30% udeležencev želelo izgubiti tudi odvečne kilograme. Večina študentov je bila pred izvedbo predmeta neredno in neorganizirano telesno dejavna; povprečno pa so se ukvarjali s športno dejavnostjo dvakrat tedensko. Približno 20% študentov se je ukvarjala s fitnessom, 20% z različnimi oblikami vodene vadbe, ostali pa z različnimi oblikami športov v naravi, največ s tekom, hojo, pohodništvom in kolesarjenjem.

Izvajalci smo študente (skladno z učnim načrtom) želeli naučiti osnov fitnes vadbe, ter jim omogočiti praktično izkušnjo, da lahko z načrtovano in sistematično vadbo dosežejo zastavljene osebne cilje. Zato smo jim ob pričetku izvajanja predmeta ECTS Fitnes pripravili 8-tedenski uvajalni program, katerega glavni cilj je bil študente spodbuditi k redni, najmanj trikrat tedenski telesni vadbi. Med izvajanjem programa smo študentom načrtno posredovali informacije za izboljšanje njihovega vedenjskega sloga za izboljšanje zdravja. S tem smo želeli (v njihovem vsakdanu) ob povečanju pogostosti in rednosti telesne vadbe izboljšati tudi njihovo ozaveščenost o drugih dejavnih zdravega življenjskega sloga; spodbujali smo jih k zdravi in uravnoteženi prehrani, k pitju ustrezne količine vode, ustrezni dolžini nočnega počitka in dnevni aktivnosti za sprostitvev in zmanjšanje stresa.

Program smo pripravili po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2004, 2009, 2010, 2014, 2019) o prehrani, pitju tekočine, telesni dejavnosti in nočnem počitku.

Skladno z uvodnimi izhodišči je namen tega prispevka predstaviti učinek 8-tedenskega programa za izboljšanje življenjskega sloga študentov, ki smo ga izvedli pri predmetu ECTS Fitnes v študijskem letu 2015-16 na izbrane telesne značilnosti, gibalne sposobnosti in stališča povezana z zdravjem.

S tem želimo k izvajanju podobnih programov spodbuditi tudi druge učitelje in strokovne delavce v športu, ki izvajajo športne programe za študente na Univerzi v Ljubljani.

Metode

Opis izvedbe

Ekperimentalni program je potekal od novembra 2015 do januarja 2016 pri predmetu ECTS Fitnes na Centru za univerzitetni šport na Univerzi v Ljubljani. Novembra 2015 smo izvedli meritve začetnega stanja obsegov in sestave telesa, moči, gibljivosti in vzdržljivosti ter analizo življenjskega sloga (anketa). Sledilo je osem tednov ciljno usmerjenega izvajanja programa v obliki tedenskih 90 minutnih srečanj (praktičnih vaj). Na teh srečanjih je vodja programa vadečim vsake dva tedna predstavil delovni list s praktičnimi priporočili Svetovne zdravstvene organizacije o zdravi prehrani, pitju tekočin, telesni vadbi, spanju in počitku (WHO, 2004, 2009, 2010, 2014, 2019). Skupaj so prejeli štiri delovne liste z natančnimi navodili. Na srečanjih so se študenti naučili pravilno izvajati krepile in raztezne gimnastične vaje. Po tem delu je sledila izvedba organizirane skupinske 30-minutne telovadbe za moč in gibljivost. Na ta način so študenti osvojili pravilne gibalne vzorce krepilnih in raztezni gimnastičnih vaj in se naučili pravilno izvajati 30-minutno telovadbo. Po srečanju so študenti za vsake dva tedna posebej dobili navodilo, da do prihodnjega srečanja najmanj dva-krat tedensko na enak način (kot na vaji) izvedejo 30-minutno telovadbo; ob tem pa še najmanj dva-krat tedensko izvedejo nizko intenzivno 45-minutno aerobno vadbo v naravi (hoja ali tek). Po osmih tednih smo januarja 2016 izvedli meritve končnega stanja.

Slike od 1 do 4 prikazujejo delovne liste, ki so jih prejeli vadeči v programu.

PROGRAM ZA IZBOLJŠANJE ŽIVLJENJSKEGA SLOGA ZA 1. IN 2. TEDEN

Živni zdrav življenjski slog pomeni biti zdrav, imeti primerno telesno sestavo, zdrav in uravnan prehrani, se dnevno gibati in živeti zdravo, dnevno nameniti čas za psihično sprostitve, spati dovolj v nočnem času in biti v dobri kondiciji. Program za 1. in 2. teden vključuje priporočila za zdrav življenjski slog ter program za vadbo moči in vzdržljivosti.

Vadba za moč	
Cilj vadbe:	izboljšanje splošne kondicije, vzdržljivost v moči in stabilizacija telesa
Splošna vadba:	Začetna
Prostori za vadbo:	doma/fitnes/televizijska prostora v naravi
Značilnost vadbe:	vadba z lastno telesa
Obremenitvi:	3 nci, 7 val, 30 (20) sek. aktivni del / 30 sek. počitek
Trajanje vadbe:	cca. 30 min (cca. 3 min ogrevanja, cca. 20 min vadba za moč, cca. 3 min raztezanje)

Trajanje za moč: vsaj 30 min (vsaj 3 min ogrevanja, vsaj 20 min vadba za moč, vsaj 3 min raztezanje)

Vadba za vzdržljivost	
Cilj vadbe:	izboljšanje splošne vzdržljivosti
Splošna vadba:	Začetna
Prostori za vadbo:	na prostem po možnosti v naravi
Značilnost vadbe:	intenzivna vadba = manjvredna počasnejša in premešana telesa
Obremenitvi:	2 min počasnejša telesa, 2 min telesa z izzivnim tempom
Trajanje vadbe:	cca. 30 min

Priporočila za zdrav življenjski slog

Dnevno jeste najmanj 5 obrokov (na cca. 3 ure). Pijte dovolj vode (cca. 1,5 l/dan). Dnevno jeste dovolj zelenjave sadja in zelenjave (najmanj 5 krogov različnih barv). Nadzorujte energijske vnosi, glede na vašo dnevno aktivnost (razmerje vnosi/poraba). Nadzorujte telesno težo (enkrat tedensko za ženske). Bodite telesno aktivni in se gibajte na vsajem znanu vsaj 30 min/dan. Bodite tedensko (vsaj 2-3 krat) aktivni: vsaj 30 min vadba za moč in vsaj 30 min aerobna vadba (hoja, tek). Zmanjšajte vnos nasičenih maščob (meso, mleko in mlečni izdelki). Zmanjšajte dnevni vnos sladkorja, tobakne hrane z majni soli. Omejite uživanje alkohola. Opustite kajenje.

Priporočen tedenski raspored vadbe						
Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
Moč	Vzdržljivost	Moč	Vzdržljivost	Prost dan	Moč	Vzdržljivost

Vadba za moč

Ogrevanje (cca. 3 min): Tek na mestu; zamahi z rokami; noko - visoko dvigovanje kolien; prestopanje iz stožca/zv. naraščanje; kroženje z rokami naprej/nazaj; horizontalni zamahi z rokami s križanjem rok spredaj; izmenični vertikalni zamahi + dvigi na prste. Suli trupa + dvigi rok v vročenje + dvigi na prste. Odlični v zbran + odmik noge na strani odlošna; izmenični zamahi z nogami + roka iz odročanja v predročanje; izmenični izpadni koraki naprej + z rokami v vročenje + odlošni trupa; izmenični izpadni koraki nazaj z rokami v predročanje + suli trupa (spret poravnani rok); noga spremenjena.

Glavni del (cca. 30 min): vaje izvajamo v vrstnem redu od 1 do 7. Aktivni del je 30 (20) sek. Počitek je tek na mestu 30 sek.

Vaja 1	Vaja 2	Vaja 3	Vaja 4	Vaja 5	Vaja 6	Vaja 7

Zaključni del (cca. 3 min): raztezanje gimnastične vaje, list sta jih spoznali na vadbi.

Vadba za vzdržljivost

Ogrevanje (cca. 3 min): hitra hoja/počasi tek. Glavni del - intervali (cca. 30 min): 2 min hoje ali počasnejša telesa + 2 min počasnejša telesa v zbranem tempu + 2 (vsaj) x vada za moč. Zaključni del (cca. 3 min): raztezanje gimnastične vaje, list sta jih spoznali na vadbi.

Slika 1. Delovni list za prvi in drugi teden

PROGRAM ZA IZBOLJŠANJE ŽIVLJENJSKEGA SLOGA ZA 3. IN 4. TEDEN

Živni zdrav življenjski slog pomeni biti zdrav, imeti primerno telesno sestavo, zdrav in uravnan prehrani, se dnevno gibati in živeti zdravo, dnevno nameniti čas za psihično sprostitve, spati dovolj v nočnem času in biti v dobri kondiciji. Program za 3. in 4. teden vključuje priporočila za zdrav življenjski slog ter program za vadbo moči in vzdržljivosti.

Vadba za moč	
Cilj vadbe:	izboljšanje splošne telesne pripravljenosti, vzdržljivost v moči in stabilizacija telesa
Splošna vadba:	Začetna
Prostori za vadbo:	doma/fitnes/televizijska prostora v naravi
Značilnost vadbe:	Vadba z lastno telesa
Obremenitvi:	3 nci, 7 val, 30 sek. aktivni del / 30 sek. počitek
Trajanje vadbe:	cca. 30 min (cca. 3 min ogrevanja, cca. 20 min vadba za moč, cca. 3 min raztezanje)

Trajanje za moč: vsaj 30 min (vsaj 3 min ogrevanja, vsaj 20 min vadba za moč, vsaj 3 min raztezanje)

Vadba za vzdržljivost	
Cilj vadbe:	izboljšanje splošne vzdržljivosti
Splošna vadba:	Začetna
Prostori za vadbo:	na prostem po možnosti v naravi
Značilnost vadbe:	intenzivna vadba = manjvredna počasnejša in premešana telesa
Obremenitvi:	2 min počasnejša telesa, 2 min telesa z izzivnim tempom
Trajanje vadbe:	cca. 30 min

Priporočila za zdrav življenjski slog

Dnevno jeste najmanj 5 obrokov (na cca. 3 ure). Pijte dovolj vode (cca. 1,5 l/dan). Dnevno jeste dovolj zelenjave sadja in zelenjave (najmanj 5 krogov različnih barv). Nadzorujte energijske vnosi, glede na vašo dnevno aktivnost (razmerje vnosi/poraba). Nadzorujte telesno težo (enkrat tedensko za ženske). Bodite telesno aktivni in se gibajte na vsajem znanu vsaj 30 min/dan. Bodite tedensko (vsaj 2-3 krat) aktivni: vsaj 30 min vadba za moč in vsaj 30 min aerobna vadba (hoja, tek). Zmanjšajte vnos nasičenih maščob (meso, mleko in mlečni izdelki). Zmanjšajte dnevni vnos sladkorja, tobakne hrane z majni soli. Omejite uživanje alkohola. Opustite kajenje.

Priporočen tedenski raspored vadbe						
Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
Moč	Vzdržljivost	Moč	Vzdržljivost	Prost dan	Moč	Vzdržljivost

Vadba za moč

Ogrevanje (cca. 3 min): Tek na mestu; vstojni in nizki dvigovanja kolien; postopni naraščanje; kroženje z rokami naprej/ nazaj; diagonalni zamahi z rokami in križanjem rok spredaj; kroženje v bokih; odlošni trupa; izmenični zamahi z nogami + roka iz odročanja v predročanje; izmenični izpadni koraki naprej + z rokami v vročenje + odlošni trupa; izpadni koraki v hitro valjavo nog v visoki/izmenični dvigovanje nog; Ploščat; izmenični izpadni koraki v stran + vročenje rok; Postopni kroženje v smeri odročanja v vročenje.

Glavni del (cca. 30 min): vaje izvajamo v vrstnem redu od 1 do 7. Aktivni del je 30 sek. Počitek je tek na mestu 30 sek.

Vaja 1	Vaja 2	Vaja 3	Vaja 4	Vaja 5	Vaja 6	Vaja 7

Zaključni del (cca. 3 min): raztezanje gimnastične vaje, list sta jih spoznali na vadbi.

Vadba za vzdržljivost

Ogrevanje (cca. 3 min): hitra hoja/počasi tek. Glavni del - intervali (cca. 30 min): 2 min hoje ali počasnejša telesa + 2 min počasnejša telesa v zbranem tempu + 2 (vsaj) x vada za moč. Zaključni del (cca. 3 min): raztezanje gimnastične vaje, list sta jih spoznali na vadbi.

Slika 2. Delovni list za tretji in četrti teden

(line in priležki)

PROGRAM ZA IZBOLJŠANJE ŽIVLJENSKEGA SLOGA ZA 5. IN 6. TEDEN

Živet zdrav življenjski slog pomeni biti zdrav, imeti primerno telesno sestavo, zdravo in urjavno prehrano, se dnevno gibati in sprostati, dnevno nameni čas za psihično sprostitve, spati dovolj v nočnem času in biti v dobri telesni pripravljenosti.

vadba za moč

Cilj vadbe:	izboljšanje splošne telesne pripravljenosti, vzdržljivosti v moči in stabilizacije telesa
Stojnja vadba:	začetna
Prostor za vadbo:	Doma/fitness/tečajništvu/na prostem/v naravi
Značilnost vadbe:	vadba z lastno telesa
Obremenitev:	3 npr. 7 vaj, 30-40 sek. aktivni del izvajanja vsaj 20-30 sek. pasivni del tek na mestu
Trajanje vadbe:	cca. 30 min (cca. 8 min ogrevanja, cca. 20 min vadba za moč, cca. 9 min raztezanje)

vadba za vzdržljivost

Cilj vadbe:	izboljšanje splošne vzdržljivosti
Stojnja vadba:	začetna
Prostor za vadbo:	na prostem po možnosti v naravi
Značilnost vadbe:	intervalna vadba – menjava počasnega in zmernega telesa
Obremenitev:	2 min počasnega telesa, 2 min telesa v zmernem tempu
Trajanje vadbe:	cca. 30 min

Priporočila za zdrav življenjski slog

Jejte sadje in zelenjavo, kar vsebuje veliko vlaknin. Topne vlaknine (npr. lupinasto sadje in zelenne rastline) večje mase čvrsteje strupe in proizvede prebavne bakterije; netopne vlaknine (npr. polnozrnat kruh in nepredelana žita) mehkejšo črevo. Užijajte večjere maščobe, ki so v mandljih, orekih, avokadu, lososih in sardinah, semenih, v oljčah, avokadu in ribah. Izogibajte se slabim maščobam, ki so v črni in beli masli, **hidrogeniranih** rastlinskih oljih v sladkarijah, biskvitih, tortah, pecivih, mlačnih in sirihi izdelkih ter mastnem mesu. Za večjo odpornost organizma jejte dovolj svetlega sadja, ki vsebuje veliko C vitamina (jagorčiči, mandarine, limone...), pijte dovolj vode in čim manj alkohola ter sladkih gaziranih pijač. Bodite telesno aktivni vsaj 30 min na dan. Privlačite si najmanj 7 ur nočnega spanja.

Priporočen tedenski raspored vadbe

Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Subota	Nedelja
Moč	Vzdržljivost	Moč	Vzdržljivost	Prost dan	Moč	Vzdržljivost

Vadba za moč

Ogrevanje (cca. 5 min): Poskusi naravnih trupaj z zamahi rok iz odročanja v vzročje, poskopi naprej-nazaj z izmeničnimi zamahi rok nazaj, diagonalni zamahi z rokami in krilanjem rok spredaj, kroženje v bokih, odkloni trupa, izmenični zamahi z nogami + roke iz odročanja v **prostor**, izpadni korak naprej z **prostor**, izpadni korak nazaj z odklonom trupa. **Plezalec**, izmenični izpadni koraki vzhaj + **zavrtanje**, cik. **zastoki z golčica**, **Počitek**.

Glavni del (cca. 20 min): Vaje izvajamo v vrstnem redu od 1 do 7. Aktivni del je 30 sek. Počitek je tek na mestu 30 sek.

vaja 1	vaja 2	vaja 3	vaja 4	vaja 5	vaja 6	vaja 7

Zaključni del (cca. 5 min): raztegne gimnastične vaje, kot ste jih spoznali na vadbi.

Vadba za vzdržljivost

Ogrevanje (cca. 5 min): hitra hoja/počasi tek. **Glavni del – intervali (cca. 20 min):** 2 min hoje ali počasnega telesa + 2 min počasnega telesa ali telesa v zmernem tempu + 5 iz-vadba za moč, **Zaključni del (cca. 5 min):** raztegne gimnastične vaje, kot ste jih spoznali na vadbi.

Slika 3. Delovni list za peti in šesti teden

Preiskovanci

Preiskovanci so bili redno vpisani študenti v dodiplomske programe na različnih članicah Univerze v Ljubljani. Največ študentov in študentk je bilo iz Filozofske in Biotehnične fakultete.

Iz preglednice 1 je razvidno število vključenih študentov v raziskavo. V tem prispevku smo pripravili analizo le za študente, ki so sodelovali v obeh meritvah t.j. začetnega in končnega stanja in za katere smo zbrali vse podatke, ki so opisani v spremenljivkah. To pomeni, da so študenti izvedli začetne in končne meritve obsegov telesa in testov gibalnih sposobnosti ter da so izpolnili anketni vprašalnik o življenjskem slogu pred začetkom in po izvedbi programa. Glede na primerljive razkave, lahko ugotovimo, da nam je uspelo zbrati relativno velik vzorec t.j. 41 merjenec, od katerih jih je bilo 19 (46%) moških in 22 (54%) žensk. Podobne razkave običajno potekajo na največ 20 merjenecih.

Pripomočki

Spremembe med začetno in končno meritvijo v telesnih značilnostih obsegov smo merili s standardiziranimi antropometričnimi

Preglednica 1

Značilnosti merjenec, ki so bili vključeni v raziskavo

Merjenci na meritvi	Moški	Ženske	Mstarost	SDstarost	Starostni razpon
Začetnega stanja	34 (32 %)	37 (35 %)	21,21	1,748	19 - 22
Končnega stanja	21 (20 %)	26 (24 %)	21,20	1,618	19 - 22
Začetnega in končnega stanja	19 (46 %)	22 (54 %)	21,22	1,666	19 - 22

Legenda: Mstarost – mediana starosti; SDstarost – standardni odklon.

(line in priležki)

PROGRAM ZA IZBOLJŠANJE ŽIVLJENSKEGA SLOGA ZA 7. IN 8. TEDEN

Vadba za moč

Cilj vadbe:	izboljšanje splošne telesne pripravljenosti, vzdržljivosti v moči in stabilizacije telesa
Stojnja vadba:	napredovalna
Prostor za vadbo:	Doma/fitness/tečajništvu/na prostem/v naravi
Značilnost vadbe:	vadba z lastno telesa
Obremenitev:	3 npr. 7 vaj, 30-40 sek. aktivni del izvajanja vsaj 20-30 sek. pasivni del tek na mestu
Trajanje vadbe:	cca. 30 min (cca. 8 min ogrevanja, cca. 20 min vadba za moč, cca. 9 min raztezanje)

Vadba za vzdržljivost

Cilj vadbe:	izboljšanje splošne vzdržljivosti
Stojnja vadba:	začetna
Prostor za vadbo:	na prostem po možnosti v naravi
Značilnost vadbe:	intervalna vadba – menjava počasnega in zmernega telesa
Obremenitev:	2-3 min zmernega telesa, 2-3 min hitrega telesa
Trajanje vadbe:	cca. 30-45 min

Priporočila za zdrav življenjski slog

Dnevno imajte vsaj 3 obrokov (na cca. 3 ure). Bojite več manjših kot 3-4 velika. Izogibajte se uživanju **predobrih** hrane (konzerv in zmraženih izdelkov), nasičenih maščob (jamski, namazov, peciv), enostanih sladkorjev (sladkarije, sladkih pijač), dodajanje soli brez potrebe in priložnosti. Dan zabavni z zajtrkom, po možnosti brez sladkega kruha, mletih in sladkih namazov, najbolje na vodi kuhani ovseni kosmiči (z mandli), jajčni, orehi, za sladki okus dodajte malo suhega sadja (npr. datje). Privlačite si sadno malico z dvema jabolkoma in drugim mandljev, orehov ali laninoh (brez rožin), imajo uravnoteženo količino – pol krožnika kuhane zelenjave (špinat, črna bari), četrtina krožnika sestavljenih ogljikovih hidratov (polnozrna testenine ali če želite izvirno napredovalna žita riž, ajda, proso, **boljše**...) in četrtina krožnika rjavih beljakovin (piščanec, purani). Če želite pa, če si vsaj enkrat na teden privoščite ribe (zmrazjene ali iz konzerv in stečajev). Če ste vegetarijanci ka uživajte dovolj stročnic. Ne dodajate mastnih omak, saj vsebujejo večina maščob – nasičenih maščob. Privlačite si popoldansko malico (lahko je taka kot dopoldni) brez sladkarij. Zvečer si privoščite pooden, vendar manjši obrok kot za kosilo. Če ne gre drugače za polnozrnat kruh, surove zelenjave in puščjo sluzi.

Priporočen tedenski raspored vadbe

Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Subota	Nedelja
Moč	Vzdržljivost	Moč	Vzdržljivost	Prost dan	Moč	Vzdržljivost

Vadba za moč

Ogrevanje (cca. 5 min): odvijate si svoje ogrevanje po primerih 1-3, vaje ali po primerih iz vadbe v **razni dolžini**.

Glavni del (cca. 20 min): vaje izvajamo v vrstnem redu od 1 do 7. Aktivni del je 30-40 sek. Počitek je tek na mestu 20-30 sek. Če so vaje pretežke izberite vaje iz programa 3.

vaja 1	vaja 2	vaja 3	vaja 4	vaja 5	vaja 6	vaja 7

Zaključni del (cca. 5 min): raztegne gimnastične vaje, kot ste jih spoznali na vadbi.

Vadba za vzdržljivost

Ogrevanje (cca. 5 min): hitra hoja/počasi tek. **Glavni del – intervali (cca. 20 min):** 2 min hoje ali počasnega telesa + 2 min počasnega telesa ali telesa v zmernem tempu + 5 iz-vadba za moč, **Zaključni del (cca. 5 min):** raztegne gimnastične vaje, kot ste jih spoznali na vadbi.

Slika 4. Delovni list za sedmi in osmi teden

meritvami za obseg trebuha, pasu in bokov v centimetrih (Coburn in Malek, 2012). Gibalne sposobnosti vadečih pa smo merili s standardiziranimi fitness testi (Coburn in Malek, 2012; Gray Cook, 2010; Mackenzie, 2005), ki jih prikazuje preglednica 3.

Giblivosmo smo merili s testom predklon sede (Coburn in Malek, 2012); vzdržljivostno moč nog smo merili s počepi (Mackenzie, 2005), vzdržljivostno moč rok smo merili s sklecami (Mackenzie, 2005); vzdržljivostno moč trupa smo merili s testom upogibi trupa iz hrbtne leže skrično (Coburn in Malek, 2012). Splošno vzdržljivost smo merili s 3 minutnim testom stopanja na klop (Coburn in Malek, 2012). Stabilizacijo telesa smo merili s testom odnoženje v levo in desno-bočni opori na podlahteh (Gray Cook, 2010). Gibalni vzorec pa smo merili s testom FMS počep (Gray Cook, 2010).

Spremembo življenjskega sloga med začetno in končno meritvijo smo merili z anketo (Majerič 2015). V anketi so študenti ocenjevali stališča do svojega življenjskega sloga z vidika sedmih komponent (telesne, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne, zaposlitvene in okoljske) (Pori, 2012) in vedenja povezanega z zdravjem.

Preglednica 3

Standardizirani fitness testi, ki smo jih uporabili v raziskavi

Gibalna sposobnost	Fitness test	Rezultat
Gibljivost	Predklon sede (Coburn in Malek, 2012)	Največji razpon giba v cm
Vzdržljivost v moči	Počepi (Mackenzie, 2005)	Največje število ponovitev
	Sklece (Mackenzie, 2005)	Največje število ponovitev
	Upogibi trupa (Coburn in Malek, 2012)	Največje število ponovitev
Vzdržljivost	Test stopanja (Coburn in Malek, 2012)	Število srčnih utripov v 60 sek.
Stabilizacija	Odnoženje v bočni opori (Gray Cook, 2010)	Ocena od 1 do 3
Gibalni vzorec	FMS počep (Gray Cook, 2010)	Ocena od 1 do 4

Legenda: cm – centimetri; ocena gibalnega vzorca pri testu FMS počep z ocenami od 1 do 3, kjer je 1 predstavljala najnižjo oceno, 3 pa najvišjo; ocena gibalnega vzorca pri testu odnoženje v levo in desno-bočni opori na podlahteh z ocenami od 1 do 4, kjer je 1 predstavljala najnižjo oceno, 4 pa najvišjo.

Spremenljivke (7) o komponentah in stališčih do življenjskega sloga so bile:

1. Telesna komponenta: Imam primerno raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter primerno sestavo telesa, imam dober imunski sistem, imam zdrave prehranjevalne navade in ne uživam alkohola in ne kadim. *Spremenljivka (ŽS1): Dobro se počutim, ker sem v dobri kondiciji, zdrav/a, se zdravo prehranjujem in ne uživam alkohola in ne kadim.*
2. Intelktualna komponenta: Stalno zavestno skrbim za rast in učenje ter bogatenje znanja in spretnosti (s študijem, z različnimi strokovni tečaji, branjem knjig, dodatnimi izobraževanji ipd.). *Spremenljivka (ŽS2): Dobro se počutim, ker se intelektualno razvijam.*
3. Čustvena komponenta: Stalno zavestno skrbim za pozitivni čustveni tok (sreča in veselje) in nadziram stres. *Spremenljivka (ŽS3): Dobro se počutim, ker sem pozitiven/a in brez stresa.*
4. Socialna komponenta: Stalno zavestno skrbim za dobro komunikacijo z ljudmi in vzdrževanje pristnih medosebnih odnosov. *Spremenljivka (ŽS4): Dobro se počutim, ker imam dobro komunikacijo in dobre medosebne odnose z ljudmi.*
5. Duhovna komponenta: Stalno zavestno skrbim za osebno rast na področju vrednot, kulturnih prepričanj in moralnih stališč. *Spremenljivka (ŽS5): Dobro se počutim, ker se duhovno razvijam.*
6. Zaposlitvena komponenta: Stalno zavestno skrbim za zadovoljstvo na svojem študijskem in/ali delovnem mestu (odnosi, stres, delovna učinkovitost). *Spremenljivka (ŽS6): Dobro se počutim, ker študiram/delam v pozitivnem okolju, kar me to veseli in osrečuje. Pri svojem delu sem učinkovit/a.*
7. Komponenta okolja: Predstavlja naš življenjski prostor (bivalni prostor, medicinsko oskrbo, higieno, čisto okolje). *Spremenljivka (ŽS7): Dobro se počutim v okolju, kjer živim.*

Spremenljivke (9) o stališčih glede vedenja, ki ga povezujemo z zdravjem so bile:

1. Spremenljivka (ZŽ1): *Sem zdrav/a: brez vseh vrst bolezni in imam dobro imunsko odpornost.*
2. Spremenljivka (ZŽ2): *Imam zdravo telesno sestavo: primerno telesno težo in optimalni delež maščob. Nimam odvečnih kilogramov in maščob.*

3. Spremenljivka (ZŽ3): *Imam zdravo in urejeno prehrano: jem raznovrstno nepredelano hrano z dovolj svežega sadja in zelenjave. Jem malo mesa, mleka in mlečnih izdelkov. Pijem dovolj vode in manj sladkih ter gaziranih pijač. Jem najmanj 5 obrokov na dan.*
4. Spremenljivka (ZŽ4): *Dnevno se gibam na svežem zraku: dnevno namenim čas za hojo, sprehod, kolesarjenje ali tek zunaj, po možnosti v naravi.*
5. Spremenljivka (ZŽ5): *Dnevno namenim čas za psihično sprostitve: sproščam stres in obnavljam energijo.*
6. Spremenljivka (ZŽ6): *Večino noči spim dovolj: povprečno 7-9 ur/noč; zbudim se spočit/a.*
7. Spremenljivka (ZŽ7): *Sem v dobri telesni kondiciji – moč: počutim se, da imam dovolj moči za dnevne napore, ki so povezani s športom in gibanjem na sploh.*
8. Spremenljivka (ZŽ8): *Sem v dobri telesni kondiciji – gibljivost: počutim se, da sem dovolj gibljiv/a in ne zakrčen/a ob dnevnih naporih, povezanih s športom in gibanjem na sploh.*
9. Spremenljivka (ZŽ9): *Sem v dobri telesni kondiciji – vzdržljivost: počutim se vzdržljiv/a ob dnevnih naporih, povezanih s športom in gibanjem na sploh.*

Izbrali smo še dve spremenljivki za ocenjevanje stališč o občutku uspešnosti in perspektivnosti v življenju »na sploh«:

1. Spremenljivka: »Na sploh« sem v življenju uspešen.
2. Spremenljivka: »Na sploh« imam v življenju dober občutek glede perspektivnosti študija in zaposlitve.

Študentje so se do posameznih stališč opredelili z ocenami na 6-stopenjski Likertovi lestvici, pri čemer sta bili ocenili 1 (»trditev zame ne drži«) in ocena 6 (»trditev zame popolnoma drži«) skrajni meji razpona, ocene 2, 3, 4 in 5 pa vmesne opredelitve.

Analiza podatkov

Dobljeni podatki so predstavljeni z medianami in standardnimi odkloni. Statistično značilne razlike v ocenah med skupinama pri posameznih spremenljivkah smo ugotavljali s t-testom za neodvisne vzorce, Wilcoxonovim testom za ordinalne merske ravni (pri FMS počepu) in komponentno analizo, ko smo združevali spremenljivke o stališčih povezanih z življenjskim slogom« in stališčih o vedenju, povezanih z zdravjem na skupno komponento. Statistično značilna razlika je bila potrjena na ravni 5% statističnega

tveganja ($p \leq 0,05$). Podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS (verzija 15.0, SPSS Inc., Chicago, ZDA).

■ Rezultati

Preglednica 3 kaže razlike med začetno in končno meritvijo pri merjenju obsega pasu, trebuha in bokov ter razmerju pas/boki. Pri vseh meritvah, razen pri obsegu pasu smo ugotovili statistično značilne razlike med začetno in končno meritvijo. Ugotovili smo, da se je pri merjenjih med trajanjem programa statistično značilno zmanjšal obseg trebuha ($p \leq 0,001$) in obseg bokov ($p \leq 0,05$); prav tako se je zmanjšalo razmerje med pasom in boki ($p \leq 0,05$).

Preglednica 4 kaže razlike med začetno in končno meritvijo pri fitnes testih. Pri vseh meritvah, smo ugotovili statistično značilne razlike ($p \leq 0,001$) med začetno in končno meritvijo. Ugotovili smo, da so merjenci v osmih tednih izvajanja programa statistično značilno izboljšali gibljivost pri predklonu sede (+3,12 cm), moč nog pri počepih (+16 ponovitev), moč rok pri sklecah (+5,14 ponovitev), moč trupa pri upogibih trupa (+36,17 ponovitev) in splošno vzdržljivost pri 3 minutnem testu stopanja (-7,17 srčnega utripa).

Preglednica 5 kaže razlike med začetno in končno meritvijo pri testu FMS počep in testu Odnosenje v levo in desno-bočni opori na podlahteh. Pri vseh meritvah, smo ugotovili statistično značilne razlike ($p \leq 0,001$) med začetno in končno meritvijo. Ugotovili smo, da so merjenci v osmih tednih izvajanja programa statistično značilno izboljšali oceno stabilizacije telesa v levo- (+0,95 ocene) in desno-bočni (+1,09 ocene) opori na podlahteh. Prav tako so izboljšali ocene gibalnega vzorca pri FMS počepu (+0,53 ocene).

Preglednica 6 kaže razlike med začetno in končno meritvijo pri stališčih povezanih z življenjskim slogom. Ocene pri vseh stališčih skupaj (ŽS1-ŽS7), s katerimi smo ocenjevali vse komponente življenjskega sloga na eni komponenti (telesno, intelektualno, čustveno, socialno, duhovno, zaposlitveno in okoljsko) so se pri zaključnem anketiranju statistično značilno zvišale ($p \leq 0,001$). Prav tako smo to ugotovili pri posameznih komponentah: telesni (ŽS1 »Dobro se počutim, ker sem v dobri kondiciji, zdrav/a, se zdravo prehranjujem in ne uživam alkohola in ne kadim.«) ($p \leq 0,001$); intelektualni (ŽS2 »Dobro se počutim, ker se intelektualno razvijam.«) ($p \leq 0,05$); čustveni (ŽS3 »Dobro se počutim, ker sem pozitiven/a in brez stresa.«) ($p \leq 0,05$); duhovni (ŽS5 »Dobro se počutim, ker se duhovno razvijam.«) ($p \leq 0,05$) in zaposlitveni (ŽS6 »Dobro se počutim,

Preglednica 3

Razlike med začetno in končno meritvijo pri merjenju obsega pasu, trebuha in bokov ter razmerje pas/boki

Spremenljivka	M1	M2	SE	t	df	p
Obseg pasu (v cm)	77,34	76,91	0,26	1,68	37	0,101
Obseg trebuha (v cm)	85,79	83,22	0,44	5,84	37	< 0,001
Obseg bokov (v cm)	99,11	97,06	0,60	3,40	37	< 0,05
Razmerje pas/boki (koeficient)	0,79	0,78	0,01	-2,29	37	< 0,05

Legenda: M1 – mediana za začetno meritev; M2 – mediana za končno meritev; SE – standardna napaka; t – t test; df – prostostne stopnje; p – raven statistične značilnosti ($p \leq 0,05$).

Preglednica 4

Razlike med začetno in končno meritvijo pri fitnes testih

Fitnes test	M1	M2	SE	t	df	p
Predklon sede (v cm)	43,00	46,12	0,52	-6,03	40	< 0,001
Počepi (št. ponovitev)	75,40	91,40	2,33	-6,85	39	< 0,001
Sklece (št. ponovitev)	15,47	20,61	0,65	-7,85	35	< 0,001
Upogibi trupa (št. ponovitev)	54,53	90,70	9,85	-3,67	39	< 0,001
Test stopanja (utrip 60 sek.)	127,35	120,18	1,48	4,85	39	< 0,001

Legenda: M1 – mediana za začetno meritev; M2 – mediana za končno meritev; SE – standardna napaka; t – testna t statistika; df – prostostne stopnje; p – raven statistične značilnosti ($p \leq 0,05$); Upogibi trupa – upogibi trupa iz hrbtne leže; Test stopanja na klop; Utrip 60 sek. – srčni utrip v 60 sekundah, 15 sekund po izvedbi testa.

Preglednica 5

Razlike med začetno in končno meritvijo pri testu FMS počep in Odnosenje v levo in desno-bočni opori na podlahteh

Fitnes test	M1	M2	Povprečje pozitivnih rangov	p
Odnosenje D	2,38	3,33	12,7	< 0,001
Odnosenje L	2,19	3,28	14,0	< 0,001
FMS počep	2,17	2,70	9,0	< 0,001

Legenda: M1 – mediana za začetno meritev; M2 – mediana za končno meritev; p – raven statistične značilnosti ($p \leq 0,05$); Odnosenje D – odnošenje v desno-bočni opori na podlahteh; Odnosenje L – odnošenje v levo-bočni opori na podlahteh.

Preglednica 6

Razlike med začetno in končno meritvijo v stališčih povezanih z življenjskim slogom

Stališče	M1	M2	SE	t	df	p
ŽS1	3,85	4,51	0,14	-4,77	40	< 0,001
ŽS2	4,02	4,49	0,17	-2,65	40	< 0,05
ŽS3	3,80	4,24	0,14	-3,04	40	< 0,05
ŽS4	4,73	4,88	0,17	-0,88	39	0,383
ŽS5	3,85	4,32	0,16	-2,82	40	< 0,05
ŽS6	4,17	4,68	0,18	-2,93	40	< 0,05
ŽS7	4,90	5,07	0,13	-1,27	40	0,213
ŽS skupaj	4,19	4,60	0,1	-4,3	40	< 0,001

Legenda: M1 – mediana za začetno meritev; M2 – mediana za končno meritev; SE – standardna napaka; t – testna t statistika; df – prostostne stopnje; p – raven statistične značilnosti ($p \leq 0,05$).

ker delam v pozitivnem okolju, kar me veseli in osrečuje. Pri svojem delu sem učinkovit/a.» ($p \leq 0,05$). Pri socialni (ŽS4 »Dobro se počutim, ker imam dobro komunikacijo in dobre medosebne odnose z ljudmi.«) in okoljski (ŽS7 »Dobro se počutim v okolju, kjer živim.«) komponenti so se ocene v osmih tednih izvajanja programa zvišale, vendar ne na ravni statistične značilnosti.

Preglednica 7 kaže razlike med začetno in končno meritvijo pri stališčih o vedenju merjencev, ki ga povezujemo z zdravjem. Ocene pri vseh stališčih skupaj (ZŽ1-ZŽ9), s katerimi smo ocenjevali stališča o zdravem življenjskem slogu, so se v osmih tednih izvajanja programa statistično značilno zvišale ($p \leq 0,05$). Statistično značilno ($p \leq 0,05$) so se ocene zvišale še pri stališčih o zdravi prehrani (ZŽ3 »Imam zdravo in urejeno prehrano: jem raznovrstno nepredelano hrano z dovolj svežega sadja in zelenjave. Jem malo mesa, mleka in mlečnih izdelkov. Pijem dovolj vode in manj sladkih ter gaziranih

nih pijač. Jem najmanj 5 obrokov na dan.«), o telesni moči (ZŽ7 »Sem v dobri telesni kondiciji – moč: počutim se, da imam dovolj moči za dnevne napore, ki so povezani s športom in gibanjem na sploh« in gibljivosti (ZŽ8 »Sem v dobri telesni kondiciji – gibljivost: počutim se, da sem dovolj gibljiv/a in ne zakrčen/a ob dnevnih naporih, povezanih s športom in gibanjem na sploh«. Prav tako so se ocene zvišale pri vseh ostalih stališčih, vendar ne na ravni statistično značilnih razlik.

Preglednica 8 kaže razlike med začetno in končno oceno pri vrednotenju uspešnosti in perspektivnosti v življenju »na sploh«. Zanimivo je, da so se ocene pri stališču »Na sploh« sem v življenju uspešen.« pri končni meritvi (v primerjavi z začetno) statistično značilno zvišale ($p \leq 0,05$). Iz tega lahko sklepamo, da je imel program pozitiven učinek na občutek uspešnosti v življenju. Pri stališču »Na sploh« imam v življenju dober občutek glede perspektivnosti

Preglednica 7

Razlike med začetno in končno meritvijo v stališčih o vedenju merjencev, povezanim z zdravjem

Stališče	M1	M2	SE	t	df	p
ZŽ1	4,90	4,90	0,10	0	39	1,000
ZŽ2	3,76	4,00	0,12	-1,95	40	0,058
ZŽ3	3,83	4,24	0,18	-2,33	40	< 0,05
ZŽ4	3,85	3,90	0,20	-0,24	40	0,812
ZŽ5	3,63	3,95	0,19	-1,67	40	0,102
ZŽ6	4,27	4,44	0,17	-1,02	40	0,313
ZŽ7	4,15	4,56	0,16	-2,59	40	< 0,05
ZŽ8	4,00	4,46	0,17	-2,76	40	< 0,05
ZŽ9	3,98	4,32	0,18	-1,86	40	0,070
ZŽ_skupaj	4,04	4,31	0,10	-2,78	40	< 0,05

Legenda: M1 – mediana za začetno meritev; M2 – mediana za končno meritev; SE – standardna napaka; t – testna t statistika; df – prostostne stopnje; p – raven statistične značilnosti ($p \leq 0,05$).

Preglednica 8

Razlike med začetno in končno meritvijo pri vrednotenju uspešnosti in perspektivnosti v življenju »na sploh«

Stališče	M1	M2	SE	t	df	p
»Na sploh« sem uspešen.	4,29	4,54	0,11	-2,13	40	< 0,05
»Na sploh« imam dober občutek.	4,37	4,49	0,11	-1,09	40	0,281

Legenda: M1 – mediana za začetno meritev; M2 – mediana za končno meritev; SE – standardna napaka; t – testna t statistika; df – prostostne stopnje; p – raven statistične značilnosti ($p \leq 0,05$).

študija in zaposlitve pa so se ocene zvišale, vendar ne na ravni statistično značilne razlike.

■ Zaključek

Ugotovitve kažejo, da je imel 8-tedenski program za izboljšanje življenjskega sloga študentov pozitivni učinek na zmanjšanje obsegov telesa v predelu trebuha in bokov, ter da so se izboljšali rezultati v fitnes testih, s katerimi smo merili vzdržljivost v moči, gibljivost in splošno vzdržljivost. Program je imel pozitiven učinek tudi na vrednotenje komponent življenjskega sloga, stališča povezana z zdravim življenjskim slogom ter občutek uspešnosti v življenju »na sploh«.

Na podlagi rezultatov priporočamo, da tudi drugi učitelji in izvajalci programov za študente izvajajo podobne sistematično načrtovane in izvedene programe za študente.

Predvidevamo, da lahko na tak način vplivamo na njihovo večjo ozaveščenost za zdrav življenjski slog.

■ Literatura

1. Coburn, J. W. & Malek, M. H. (2012). NSCA's essentials of personal training-2nd edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
2. Cook, G. (2010). Function http://www.distrimed.com/product_info.php?products_id=7093al Movement Systems: Screening, Assessment and Corrective Strategies. On Target Publications: Aptos, CA.
3. Coulson, M. & Archer, D. (2013). Practical Fitness Testing: Analysis in Exercise and Sport (Fitness Professionals). London: A&C Black Publishers Ltd.
4. Mackenzie, B. (2005). *Tests*. Brianmac-Sports Coach. Pridobljeno iz <http://www.brianmac.co.uk>.
5. Majerič, M. (2015). *Anketa za 8-tedenski program za zdrav življenjski slog*. Ljubljana: Center za univerzitetni šport Univerze v Ljubljani.
6. Tomšič, S., Kofol Bric, S., Korošec, A., Maučec Zakotnik, J. (2010). *Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje RS.
7. WHO (2004). WHO technical meeting on sleep and health (Pridobljeno 20.4.2019 s http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/114101/E84683.pdf).
8. WHO (2009). *Global Health*. World Health Organization (Pridobljeno 12.4.2019 s https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf).
9. WHO (2010). Global recommendations on physical activity (Pridobljeno 20.4.2019 s https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=FBA33D2B6A8B595BD29DCBE1131B8421?sequence=1).
10. WHO (2014). Guidelines for Drinking Water. World Health Organization (Pridobljeno 12.4.2019 s https://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutwaterrequir.pdf).
11. WHO (2019). *Take a step to the better health*. World health organization (Pridobljeno 12.4.2019 s <https://www.who.int/behealthy>).

doc. dr. Matej Majerič,
Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani
matej.majeric@fsp.uni-lj.si



Silvester Lipošek,
Aleksander Pajtler

Povezanost telesne aktivnosti študentov s študijskim uspehom

Correlation between students' physical activity and their academic achievements

Abstract

It is common knowledge that regular physical activity of children, adolescents and adults positively influences general health. Regular and appropriate physical activity, its adequate intensity and duration, increases body fitness. General fitness and physical activity have proven to have a positive effect on perception and concentration. For a long time research found no significant link between physical activity and academic achievement, especially since focus with physical activity research was on cardio-vascular fitness (durability). When scientists began to explore other facts, they observed positive correlation between some dimensions of psychomotor abilities, cognitive abilities and academic achievements; namely, psychomotor skills and cognitive function have many common neurological mechanisms. Improvements in brain performance (increased blood circulation in the brain, increased levels of hormone improved by intake of nutrients, and increased vigilance) are associated with regular exercise.

Key words: students, physical activity, academic success.

Izvleček

Znano je, da redna telesna aktivnost otrok, mladostnikov in odraslih pozitivno vpliva na splošno zdravje. Splošna telesna pripravljenost in telesna aktivnost dokazano pozitivno vplivata na zaznavanje in koncentracijo. V raziskavah zelo dolgo niso našli nobene značilne povezave med telesno aktivnostjo in akademskimi dosežki, predvsem zato, ker se je pri telesni aktivnosti osredotočalo na kardiovaskularno kondicijo (vzdržljivost). Ko so znanstveniki začeli raziskovati še druga dejstva, so opazili, da obstaja pozitivna korelacija med nekaterimi merami psihomotoričnih sposobnosti, kognitivnih sposobnosti in akademskimi dosežki – psihomotorične veščine in kognitivna funkcija imajo namreč veliko skupnih nevroloških mehanizmov. Izboljšanje lastnosti delovanja možganov (povečana cirkulacija krvi v možganih, povečanje nivoja hormona, izboljšane sestavine, in večja budnost) je povezano z redno telesno vadbo.

Ključne besede: študenti, telesna aktivnost, učni uspeh.

■ Uvod

V večjem številu raziskav je dokazano, da telesna aktivnost preprečuje razvoj različnih bolezni (Hallal, Victora, Azevedo in Wells, 2006; Warburton, Nicol in Bredin, 2006; Matković, Nedić, Meštrovi in Ivković, 2010) kot tudi to, da ima telesna aktivnost pozitivne učinke na zdravje **možganov** v vseh življenjskih obdobjih. Vedno večje število raziskav kaže, da lahko telesna aktivnost izboljša kognicijo, ščiti pred nevrodegenerativnimi motnjami, vključno z Alzheimerjevo in Parkinsonovo demenco. Ugotovitve poleg tega kažejo, da naj bi telesna aktivnost spodbujala nevroplastičnost, tj. sposobnost možganov, da se nenehno prilagajajo skozi celotno življenjsko obdobje, ter nevrogenezo, ki pomeni generiranje novih nevronov (Dewar, 2018).

V prvih raziskavah povezanosti telesne aktivnosti in akademskega uspeha niso našli nobene značilne povezave, predvsem zato, ker se je pri vplivu telesne aktivnosti osredotočalo na kardiovaskularno kondicijo (vzdržljivost). Ko so znanstveniki začeli raziskovati še druga dejstva, so opazili, da obstaja pozitivna povezava med nekaterimi merami psihomotoričnih sposobnosti, kognitivnih sposobnosti in akademskih dosežkov – psihomotorične veščine in kognitivna funkcija imajo namreč veliko skupnih nevroloških mehanizmov (Trudeau in Shephard, 2008).

Raziskovalci si večkrat postavljajo vprašanje, ali lahko pri dijakih in študentih z uporabo standardiziranih testov neposredno povežejo raven telesne pripravljenosti in akademske dosežke. Analize raziskav so pokazale različne zaključke. Obstaja veliko raziskav, ki kažejo pozitivno povezavo športne aktivnosti s študijskim uspehom

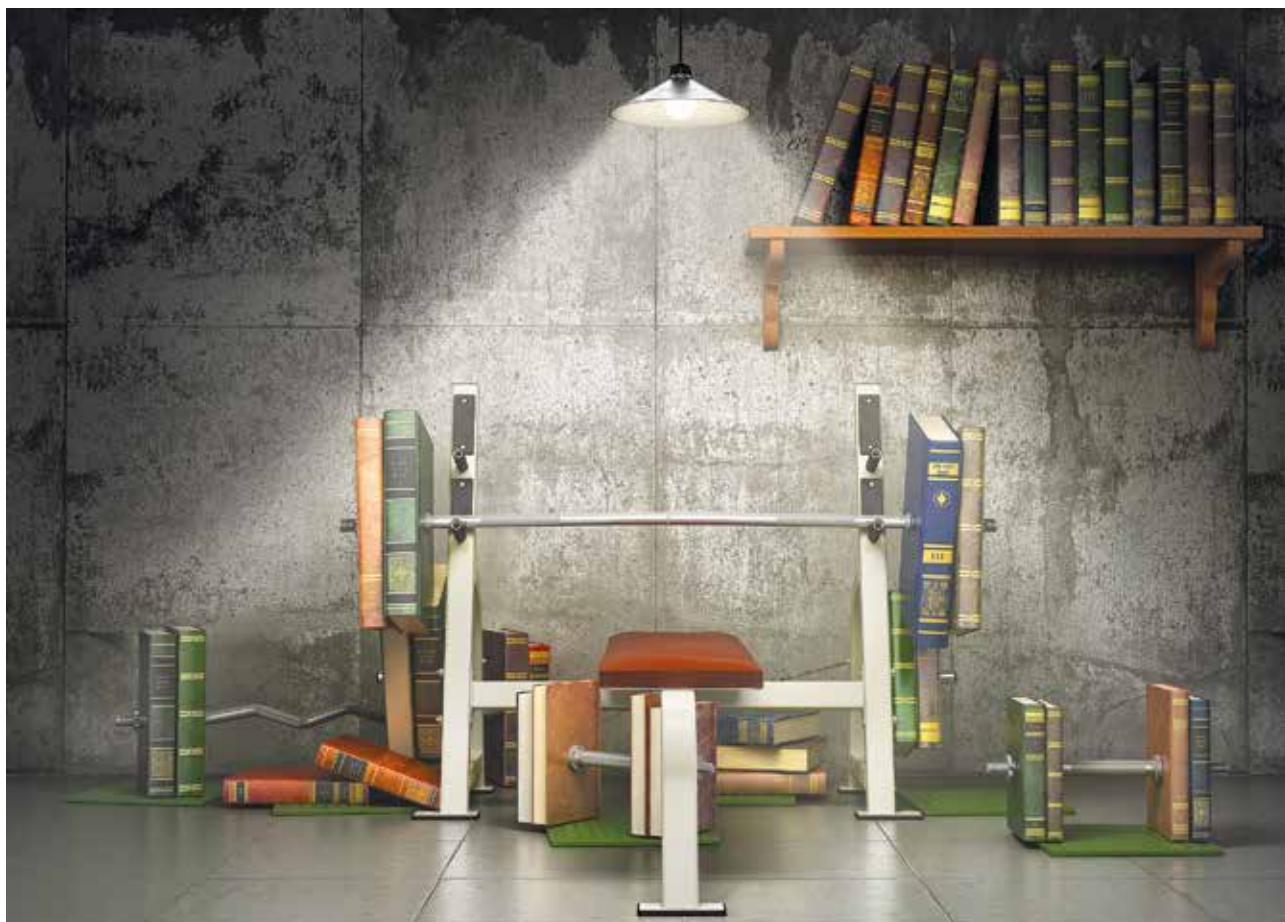


Foto: shutterstock.com

(Pfeifer in Cornelissen, 2010; Hylok, 2011; Landry in Driscoll, 2012; Piché idr., 2015; Felfe, Lechner in Steinmayr, 2016; Gonzalez-Sicilia, Briere in Paga, 2019), druge majhno povezanost (Daley in Ryan, 2000; Sibley in Etnier, 2003; Rees in Sabia, 2010), raziskave, ki kažejo negativno povezavo ali povezave, niso našli (Tremblay, Inman in Williams, 2000; Dollman, Boshoff in Dodd, 2006; Tremarcho, Robinson, and Graham, 2007; Carlson idr., 2008), in raziskave, ki ugotavljajo, da povečanje ur telesne aktivnosti ne vpliva na slabši akademski uspeh (Charness in Gneezy, 2011; Douglas in Shingairai, 2013).

■ Pozitivna povezanost med telesno aktivnostjo in študijskim uspehom

Davis in Cooper (1934) sta prva poročala o pozitivni povezavi med športnimi in intelektualnimi dosežki. Razprava traja vse od tedaj. Tekmovalna komponenta v športu izpostavlja prav poseben problem tudi v kontekstu šolanja, saj se izobraževalna komponenta otrokovega razvoja marsikdaj postavlja v podrejen položaj športno tekmovalni komponenti. Izsledki o korelaciji med športnim in šolskim uspehom kažejo, da je veliko bolj dvočlana in manj jasna kot korelacija med telesno kondicijo in akademskim uspehom.

Tudi Sibley in Etnier (2003) sta v svoji raziskavi ugotovila majhno, a pomembno povezavo med telesno aktivnostjo in kognitivno funkcijo pri šolaajočih se otrocih. Pozitivni učinki telesne aktivnosti naj bi najbolj vplivali na IQ in učni uspeh.

Na osnovi bogatih informacij nemškega Socialno-ekonomskega sveta sta Pfeifer in Cornelissen (2010) v svoji raziskavi srednješolcev in študentov uporabila splošne prohibitne modele, da bi ocenila vpliv telesne vadbe na učni uspeh. Trdita, da sta našla trdne dokaze o pozitivnem vplivu telesnih dejavnosti na študijski uspeh. Gonzalez-Sicilia idr. (2019) pa so takšno povezavo našli pri otrocih iz vrta in do šestega razreda. Ugotovili so, da je spodbujanje k telesni aktivnosti učinkovit način izboljšanja študijskega uspeha.

Rees in Sabia (2010) na osnovi dobljenih rezultatov raziskave trdita, da neglede na to, da obstaja veliko raziskav, ki dokazujejo pozitivno povezavo med telesno aktivnostjo in študijskim uspehom, ni jasno, ali te korelacije resnično odražajo vzročne povezave ali jih povzročajo v celoti ali delno z neizmerljivo heterogenostjo.

Bistvo raziskave (Hylok, 2011) je bilo boljše razumevanje mladostniškega razmišljanja o vplivu telesne aktivnosti na učni uspeh. V drugi, kvalitativni fazi, je analiza odkrila pomembne razlike v percepciji telesne aktivnosti in učnega uspeha. V analizi intervjuja z mladostniki je bilo ugotovljeno, da jih je veliko prepričanih o povezavi med telesno aktivnostjo in učnim uspehom. Izkazalo se je, da telesna aktivnost izboljšuje kazalce duševnega zdravja, kot sta anksioznost in depresija (Strong idr., 2005), da vpliva na učenje (ga poboljšuje) in kognitivne funkcije (Coe idr., 2006; Tomporowski, Davis, Miller in Naglieri, 2008; Trudeau in Shephard, 2008) ter povečuje nivo akademskih dosežkov (Ploughman, 2008; Ratey in Hagerman, 2008).

Ko so Američani spoznali, da je stopnja debelosti pri mladih dosegla kritično mejo, so določili smernice za telesno dejavnost, saj so si želeli izboljšanje moči, kardiorespiratorne kondicije ter zmanjšanje telesne teže, hkrati pa ugotavljajo, da telesna aktivnost izboljšuje psihološko počutje, kognitivne sposobnosti in učni uspeh (Landry in Driscoll, 2012). Tudi longitudinalna raziskava v Kanadi (Piché idr., 2015) je ugotovila, da obstaja pozitivna povezava med telesno aktivnostjo in učnim uspehom. Spremljali so rezultate vpliva različnih vrst izvenšolskih telesnih dejavnosti otrok od vrtca do četrtega razreda osnovne šole. Felfe, Lechner in Steinmayr (2016) so delali raziskavo na otrocih, ki so aktivni v raznih športnih klubih. Ugotavljajo, da ima povečana telesna aktivnost v klubih pozitiven vpliv tudi na učni uspeh.

■ Negativna povezanost telesne aktivnosti in učnega uspeha ter raziskave, kjer povezanosti niso našli

Daley in Ryan (2000) sta v svojo raziskavo zajela preko 200 otrok, starih med 13 in 16 let. Raziskovala sta, kako telesna aktivnost vpliva na uspeh v šoli pri angleščini, matematiki in znanosti. Na splošno nista ugotovila nobene pomembne korelacije. Tremblay idr. (2000) so v Kanadi proučevali razmerje med stopnjami telesne aktivnosti in rezultati standardiziranih testov znanja za učence šestega razreda osnovne šole. Ugotovili so, da so bile stopnje telesne aktivnosti negativno povezane z učnim uspehom. Trdijo, da je negativni učinek (2–3 %) na učni uspeh posledica povečanja telesne aktivnosti. Da bi ta vpliv izničili, bi bilo potrebno dva do tri tedne dodatnega učenja. Dollman, Boshoff in Dodd (2006) so se v svoji raziskavi med učenci v južni Avstraliji spraševali, ali lahko čas, namenjen telesni aktivnosti, predvideva učni uspeh pri branju in matematiki. Ugotovili so, da temu ni tako. Raziskavo so opravili na 450 osnovnih šolah. Izvedli so večkratne regresijske analize, da bi ocenili povezavo med telesno aktivnostjo in učnim uspehom, ki pa teh povezav niso pokazale. Carlson idr. (2008) so raziskovali, ali telesna aktivnost vpliva na rezultate uspeha v šoli, ter ugotovili tako pozitivne kot tudi nepomembne povezave. Tremarche, Robinson in Graham (2007) so delali raziskavo med učenci dveh osnovnih šol, ki sta imeli različno število ur, namenjenih športni aktivnosti. Ugotovili so, da ni bilo razlik pri reševanju matematičnih testov.

■ Povečanje telesne aktivnosti ne vpliva na slabši akademski uspeh

Predstavniki izobraževalnega sistema se bojijo, da bi ure, namenjene športni vzgoji, ogrozile celotni učni uspeh. Realnost pa je na srečo ravno nasprotna, saj ni bil objavljen noben jasen dokaz, ki bi dokazal znatno škodo na učnem uspehu zaradi povečanega časa, namenjenega telesni vzgoji na osnovnih, srednjih in visokih šolah (Douglas in Shingairi, 2013). Dosedanje raziskave so nesporno dokazale, da povečana poraba časa za telesno aktivnost ne povzroča nazadovanja pri učnem uspehu. Rezultati teh raziskav znova in znova potrjujejo, da z zmanjšanjem števila ur poučevanja v učilnici in povečanjem števila ur telesne vzgoje dosežemo stabilne učne rezultate. Zelo pogosto opazimo celo izboljšanje učnih dosežkov (Evropska spletna platforma za šolsko izobraževanje, 2017). Istoča-

sno ugotavljajo, da telesna aktivnost sama po sebi prinaša veliko pozitivnih učinkov (boljša samopodoba, samozavest, vedenjske spremembe, večja motivacija tudi na drugih področjih idr.), ki dejansko vplivajo tudi na uspeh pri študiju.

■ Učinki telesne aktivnosti na kognitivne sposobnosti

Obstoječe raziskave kažejo, da je telesna aktivnost v otroštvu povezana z relativno neposrednimi fizičnimi, kognitivnimi, psihološkimi in socialnimi koristmi (Janssen in LeBlanc, 2010; Landry in Driscoll, 2012). Splošna telesna pripravljenost in telesna aktivnost dokazano pozitivno vplivata na zaznavanje in koncentracijo (Etnier, Salazar, Landers, Petruzzello, Han in Nowell, 1997). Potencialni odnos telesne pripravljenosti in kognitivne funkcije lahko pojasnimo s fiziološkimi in psihološki mehanizmi. Rezultati študij na živalih kažejo, da telesna dejavnost spodbuja razvoj nevronov, vključno z večjo gostoto sinaps (Studenski idr., 2006), in višjega kapilarnega volumna (Kramer idr., 2002). Brisswalter, Collardeau in Rene (2002) so preučevali različne obstoječe študije in ugotavljali učinke telesne vadbe na kognitivne procese in med drugim ugotovili, da optimalna intenzivnost pri nalogah sprejemanja odločitve zajema širok spekter intenzivnosti (med cca 40 % in 80 % VO₂max) in da so vaje, ki trajajo 20 minut in dlje, najučinkovitejše za izboljšanje izvedbe (rezultatov) pri nalogah zaznavanja in sprejemanja odločitev. Tomporowski (2003) na podlagi lastnih raziskav opozarja, da se je neke vrste zgornja meja trajanja vadbe oblikovala pri 60 minutah zaradi negativnih učinkov dehidracije na kognitivne procese. Pozitivni učinki, ki jih ima telesna aktivnost na kognitivno sposobnost oz. učinkovitost posameznika, so jasno dokumentirani tudi pri mlajši populaciji, vendar še zdaleč ne tako dobro kot pri skupini starejše populacije (Trudeau in Shephard, 2008). V vsakem primeru je pri mladih pozitiven učinek telesne aktivnosti na kognitivno funkcijo pomemben zaradi vsaj treh razlogov. Prvi razlog je povečanje obsega telesnih aktivnosti v izobraževalnih institucijah brez bojazni za upad napredka na akademskem nivoju, drugi razlog je potencialna rešitev za zmanjšanje motečega vedenja med mladostniki in opustitve izobraževanja ter tretji razlog je boljša telesna kondicija učencev.

Najpomembnejši mehanizem delovanja hipokampus je LTP (*Long-term potentiation*; dolgoročno potenciranje) oz. povečevanje nevro kapacitet za namene učenja, memoriranja. Pri testiranju na odraslih miših in podganah je bilo dokazano, da je telesna aktivnost, zlasti redna telesna aktivnost, v prid LTP, saj vpliva na hipokampus skozi 3 mehanizme (Cooke in Bliss, 2006). Prvi mehanizem je povečano tvorjenje novih nevrnskih celic po redni vadbi, drugi mehanizem je povečan nevrnski prenos v hipokampusu (stimulacija) in tretji je, da redna telesna aktivnost ustvarja izjemno plodno okolje za LTP v hipokampusu. Čeprav je pozornost raziskovalcev usmerjena predvsem na splošne učinke telesne aktivnosti na zdravje, pa vedno več dokazov potrjuje koristi telesne aktivnosti tudi na delovanje možganov (Ploughman, 2008). Tudi v raziskavi Castelli idr. (2007) so raziskovali razmerje med telesno pripravljenoostjo in učno uspešnostjo. S standardiziranimi testi so ugotovili, da je aerobna vadba pozitivno povezana z akademskimi dosežki. Raziskovalci so ugotovili, da telesna aktivnost povečuje raven BDNF (*Brain-derived neurotrophic factor*) na območju možganov, ki se imenuje hipokampus in je odgovoren za spomin in učenje. BDNF-molekula ima neposreden vpliv na kognitivne funkcije in nevro-

genezo (Cotman in Berchtold, 2002; Mezzacappa, 2004). BDNF se nahaja tudi v drugih delih centralnega in perifernega živčnega sistema ter pozitivno vpliva na nastanjanje, zorenje in vzdrževanje živčnih celic. Ima pomembno vlogo pri kognitivnih funkcijah, zlasti pri pridobivanju informacij in konsolidaciji. To pomeni, da je eden pomembnejših vplivov telesne vadbe spodbujanje regeneracije in nastanjanje novih živčnih celic v predelih možganov, ki so odgovorni za spomin in učenje. BDNF izboljšuje tudi učinkovitost delovanja nevronske mreže, s tem pa sposobnost mišljenja in pomnjenja.

Povezava med telesno aktivnostjo in akademskimi rezultati je lahko posledica pozitivnega vpliva, ki ga ima telesna aktivnost na možgane in kognicijo (Lubans idr., 2016) in prispeva k optimalnemu zdravju možganov (Khan in Hillman, 2014; Carson idr., 2016). Telesna aktivnost lahko povzroči strukturne in fiziološke spremembe v možganih, kot tudi povečano aktivacijo kortikalnih regij, ki nadzorujejo kognitivne procese, potrebne za ciljno usmerjeno vedenje (Verburgh, Königs, Scherder in Oosterlaan, 2014; Alvarez-Bueno idr., 2017). To kaže na ključno vlogo, ne samo za pripravljenost in akademski uspeh v otroštvu, ampak tudi za osebno in socialno-čustveno prilagajanje skozi vse življenje (Diamond in Lee, 2011). Obstaja trditev, da lahko vplivamo na razvoj možganov in izboljševanje kognitivnih procesov, ki so vključeni v učenje in spomin z izboljšanjem obtoka tako, da lahko posamezni nevroni dobijo več kisika in hranil (Jensen, 2008). Sousa (2006) trdi, da je gibanje povezano s kognitivnim učenjem in da bi zato morali odgovorni poskrbeti za več gibanja mladih. Winter idr. (2007) so v raziskavi ugotovili, da intenzivna telesna vadba izboljšuje kognitivne funkcije s povečanjem ravni nevrotransmiterjev in nevrotrofinov, odgovornih za kratko- in dolgoročno uspešno učenje. Raziskava je pokazala, da telesna aktivnost pospešuje učenje in izboljšuje dolgoročno ohranitev osvojenega znanja.

■ Organiziranost športa na nekaterih univerzah

Organiziranost športa je na univerzah v svetu zelo različna, vendar pa imajo vse univerze skupni cilj – telesno aktivnost študentov. Se pa organiziranost in odnos do telesne aktivnosti med univerzami zelo razlikujeta. Program vseživljenjske fizične aktivnosti na Rice University v Teksasu je ena od oblik organiziranosti športa na univerzi. Na univerzi, ustanovljeni leta 1912, že od začetka obstoja vedo, da je "fizična izobrazba" ključni del celotne izobrazbe. Pogoji za uspešen zaključek študija na Rice University je uspešen zaključek vsaj dveh LPAP-programov (program vseživljenjske fizične aktivnosti), ki ne štejeta za dodatne točke. Lincoln University v Pensilvaniji pa je celo izdala pravilo, da študent ne more diplomirati, če ima ob zaključku študija ITM višji od 30 kg/m². Vsako leto se ima pravico testirati in prijaviti v program Fitness for life, kjer lahko kontrolira telesno težo oziroma ITM. Pravo nasprotje pa se dogaja v Avstraliji. Avstralski svet za zdravje, telesno vzgojo in rekreacijo (Australian Council for Health, Physical Education and Recreation) je šel v povsem drugo skrajnost. Pri študentih telesne vzgoje je izvedel testiranje, kako se počutijo ob testiranju motoričnih sposobnosti. Menili so, da je to zanje preveč stresno, zato njihove univerze tega ne podpirajo. Medtem pa je v Sloveniji organiziranost športne aktivnosti na različnih fakultetah različna. Telesna aktivnost študentov poteka na posameznih fakultetah kot izbirni predmet športa ali pa kot obšolska dejavnost, na nekaterih fakultetah pa športne

organiziranosti ni. Dejstvo je, da z uvedbo bolonjskega sistema študija obvezne športne aktivnosti ni več.

■ Zaključek

Čeprav je večina raziskav korelacijskih in le-te ne implicirajo vzročnega odnosa, pa lahko zaključimo, da je redna telesna vadba varovalni dejavnik psihološkega zdravja in kognitivnega delovanja v celotnem življenjskem obdobju posameznika. »Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno« (Tomori, 2002). Obstaja veliko raziskav, ki potrjuje pozitivno povezavo med telesno aktivnostjo in študijskim uspehom, zato je prav, da se tega zaveda tudi študentska populacija. To pa pomeni, da morajo določen čas posvetiti tudi telesni aktivnosti. Čeprav se študenti zavedajo pozitivnega učinka telesne vadbe, jih je še vedno premalo telesno aktivnih (Lipošek idr., 2018).

Bolj ko smo pregledovali raziskave na področju študentskega športa, bolj nam je postajalo jasno, da so študenti polnoletna populacija, ki mora skrbeti zase. Prizadevajmo si, da jim bo na poti zdravega življenja s pomočjo športa pomagala tudi izobraževalna institucija, kot je univerza.

■ Literatura

1. Alvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sanchez-Lopez, M., Martinez-Hortelano, JA. in Martinez-Vizcaino, V. (2017). The effect of physical activity interventions on children's cognition and metacognition: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 56(9), 729–738.
2. Brisswalter, J., Collardeau, M. in Rene, A. (2002). Effects of acute physical exercise characteristics on cognitive performance. *Sports Medicine*, 32, 555–556.
3. Carlson, SA., Fulton, JE., Lee, SM., Maynard, LM., Brown, DR., Kohl, HW. 3rd in Dietz, WH. (2008). PE and academic achievement in elementary school: Data from the early childhood longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 98(4), 721–727.
4. Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Wiebe, SA., Spence, JC., Friedman, A., Tremblay, MS., Slater, L. in Hinkley, T. (2016). Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 19(7), 573–578.
5. Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M. in Erwin, H. E. (2007). Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 29(2), 239–252.
6. Charness, G. in Gneezy, U. (2011). On The Long Term Effect of Short Term Incentive to Exercise. Unpublished manuscript.
7. Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J. in Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science and Sports and Exercise*, 38, 1515–1519.
8. Cooke, S. F. in Bliss, T. V. (2006). Plasticity in the human central nervous system. *Brain*, 129(7), 1659–1673.
9. Cotman, C. in Berchtold, N. (2002). Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neuroscience*, 25, 295–301.
10. Daley, A. J. in Ryan, J. (2000). Academic performance and participation in physical activity by secondary adolescents. *Perceptual Motor Skills*, 91, 531–534.

11. Davis, E. C. in Cooper, J. A. (1934). Athletic ability and scholarship: A resume of studies comparing scholarship abilities of athletes and non-athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 5, 69–78.
12. Dewar, G. (2018). Exercise for children: Why keeping kids physically fit is good for the brain and helpful in the classroom. Pridobljeno iz <https://www.parentingscience.com/exercise-for-children.html>.
13. Diamond, A. in Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959–964.
14. Dollman, J., Boshoff, K. in Dodd, G. (2006). The relationship between curriculum time for physical education and literacy and numeracy standards in South Australian primary schools. *European Physical Education Review*, 12(2), 151–163.
15. Douglas, DF. in Shingairai, AF. (2013). The relationship between physical activity, body mass index, and academic performance and college-age students. *Open Journal of Epidemiology*, 3(1), 4–11.
16. Etnier, JL., Salazar, W., Landers, DM., Petruzzello, SJ., Han, M. in Nowell P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: a meta-analysis. *Journal Sport Exerc Psychological*, 19, 249–277.
17. Evropska spletna platforma za šolsko izobraževanje (2017). Kako zunajšolske telesne in športne dejavnosti prispevajo k aktivnemu življenjskemu slogu? Pridobljeno iz www.schooleducationgateway.eu/sl/pub/viewpoints/experts/contribution-of-out-of-school.htm.
18. Felfe, C., Lechner, M. in Steinmayr, A. (2016). Sports and child development. *PLoS ONE*, 11.
19. Gonzalez-Sicilia, D., Briere, FN. in Pagani, LS. (2019). Prospective associations between participation in leisure-time physical activity at age 6 and academic performance at age 12. *Preventive Medicine*, 118, 135–141.
20. Hallal, PC., Victora, CG., Azevedo MR. in Wells, JC. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Medicine* 36, 1019–1030.
21. Hylok, M. (2011) Exploring Student Perceptions to Explain the Relationship Between Physical Activity and Academic Achievement in Adolescents: A Mixed Methods Study. Open Access Theses and Dissertations from the College of Education and Human Sciences. 99. Pridobljeno iz <http://digitalcommons.unl.edu/cehssdiss/99>.
22. Janssen, I. in LeBlanc, AG. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1–16.
23. Jensen, E. (2008). Brain-based learning. San Diego, CA: The Brain Store.
24. Khan, NA in Hillman, CH. (2014). The relation of childhood physical activity and aerobic fitness to brain function and cognition: A review. *Pediatric Exercise Science*, 26, 138–146.
25. Kramer, AF., Colcombe, S., Erickson, K., Belopolsky, A., McAuley, E., Cohen, NJ. idr. (2002). Effects of aerobic fitness training on human cortical function: a proposal. *Journal of Molecular Neuroscience*, 19(1-2), 227–231.
26. Landry, BW. in Driscoll, SW. (2012). Physical activity in children and adolescents. *PM R: journal of injury, function and rehabilitation*, 4(11), 826–832.
27. Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B. in Pajtler, A. (2018). Physical activity of University students and its relation to Physical fitness and Academic success. *Annales Kinesiolgiae* 9(2), 84–89.
28. Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. in Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms *Pediatrics*, 138(3).
29. Mezzacappa, E. (2004). Alerting, orienting, and executive attention: Developmental properties and sociodemographic correlates in an epidemiological sample of young, urban children. *Child Development* 75, 1373–1386.
30. Matković, A., Nedić, A., Meštrov, M. in Ivković, J. (2010). Uobičajna tjelesna aktivnost studenata Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 25(2), 87–91.
31. Pfeifer, C. in Cornelissen, T. (2010). The impact of participation in sports on educational attainment—New evidence from Germany. *Economics of Education Review*, 29(1), 94–103.
32. Piché, G., Fitzpatrick, C. in Pagani, L. (2015). Associations between extra-curricular activity and self-regulation: a longitudinal study from 5 to 10 years of age. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), 32–40.
33. Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: The effects of physical activity on cognitive function. *Developmental Neurorehabilitation*, 1, 236–240.
34. Ratey, J. in Hagerman, E. (2008). Spark - The revolutionary new science of exercise and the brain. New York: Little, Brown and Company.
35. Rees, D. in Sabia, J. (2010). Sports participation and academic performance: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Economics of Education Review*, 29(5), 751–759.
36. Sibley, B. A. in Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243–256.
37. Sousa, D. (2006). How the brain learns. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
38. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B. idr. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732–737.
39. Studenski, S., Carlson, MC., Fillit, H., Greenough, WT., Kramer, A. in Rebok, GW. (2006). From bedside to bench: does mental and physical activity promote cognitive vitality in late life? *Science of Aging Knowledge Environment*, 10, 21.
40. Tomporowski, P. (2003). Effects of acute bouts of exercise on cognition. *Acta Psychologica*, 112(3), 297–332.
41. Tomporowski, P., Davis, C., Miller, P. in Naglieri, J. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review* 20, 111–131.
42. Tremarche, P. V., Robinson, E. M. in Graham, L. B. (2007). PE and its effect on elementary testing results. *Physical Educator*, 64(2), 58–64.
43. Tremblay, M. S., Inman, J. W. in Williams, D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312–323.
44. Trudeau, F. in Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 10.
45. Verburgh, L., Königs, M., Scherder, E. J. in Oosterlaan, J. (2014). Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis *British Journal of Sports Medicine*, 48(12), 973–979.
46. Warburton, DE., Nicol, CW. in Bredin, SS. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801–809.
47. Winter, B., Breitenstein, C., Mooren, FC., Voelker, K., Fobker, M., Lechtermann, A. idr. (2007). High impact running improves learning. *Neurobiology of Learning and Memory*, 87, 597–609.

dr. Silvester Lipošek
Univerza v Mariboru, Fakulteta za strojništvo
silvester.liposek@um.si



Ksenija Filipič Jeras

Kako oblikovati organizacijski model športnih dejavnosti na UL za prihodnje generacije študentov

How to set the organizational model of sports activities at the University of Ljubljana for the future generations of students

Abstract

Attempts of refreshing and harmonizing the old programs of regular physical education and extracurricular sports activity with the introduction of the Bologna study programs have not achieved the desired results neither at the University of Ljubljana nor the wider Slovenian university area. University sports today are represented by required and optional regular programs of physical education and general elective ECTS courses in first and second phases of study programs of members, by extracurricular activities of the Centre of university sports which is also credited and competitive sport, guided by Sports Association of the University of Ljubljana. Share of students regularly active in sport has been declining more than it should for some years despite the fact that since 2005, the UL operates two systems. Established and defined legal system is needed so that we will have a common ground for all members of UL and for laying down minimum standards in the wider Slovenian university area.

Key words: university sport, regular sports education, ECTS course, extra-curricular activity, minimum standard.

Izvleček

Poizkusi, kako z uvedbo bolonjskih študijskih programov prenoviti in uskladiti stare programe redne športne vzgoje in obštudijsko športno dejavnost, niso prinesli želenih rezultatov ne na Univerzi v Ljubljani ne v širšem slovenskem univerzitetnem prostoru. Univerzitetni šport na UL danes predstavljajo obvezni in neobvezni redni programi športne vzgoje, splošni izbirni ECTS predmeti v prvo- in drugostopenjskih študijskih programih članic UL, dejavnosti Centra za obštudijske dejavnosti Univerze v Ljubljani in tekmovalni šport, ki ga vodi Športna zveza Univerze v Ljubljani. Delež redno športno aktivnih študentov je na bistveno nižjem nivoju, kot bi lahko bil glede na to, da vse od leta 2005 na UL vzporedno delujeta dva sistema. Potrebovali bi enotne temelje za vse članice UL z določenimi minimalnimi standardi – tudi v širšem slovenskem univerzitetnem prostoru – s ciljem, da se ponovno približamo vsaj 50 % redno športno aktivnih študentov na UL.

Ključne besede: univerzitetni šport, redna športna vzgoja, ECTS predmet, obštudijska dejavnost, minimalni standard.

■ Uvod

V letošnjem letu 2019 beležimo 100. obletnico ustanovitve Univerze v Ljubljani. Univerza v Ljubljani je v evropskem prostoru relativno mlada univerza, ki je dosegla zavidljiv razvoj in uspešno uresničuje svojo vizijo: da bo leta 2020 prepoznana, mednarodno odprta in odlična raziskovalna univerza, ki ustvarjalno prispeva h kakovosti življenja (Ilar, 2018).

Šport je v vseh svojih pojavnih oblikah vsebina, ki v univerzitetni prostor že dolgo prinaša dodano vrednost in pomembno vpliva na kakovost življenja vseh deležnikov. Želeli bi si, da bi področje športa uspešno sledilo razvoju vseh segmentov v univerzitetnem prostoru in predvsem ob bolonjski prenovi študijskih programov doživelo kvalitativen premik, a temu ni bilo tako. Poizkusi, kako prenoviti utečen sistem, ki se je uspešno razvijal in dosegel svoj

vrh ob prehodu v novo tisočletje, niso prinesli želenih rezultatov. Prej nasprotno. Zamujene so bile številne priložnosti, da bi dobre temelje, ki so se gradili vse od leta 1963 nadgradili v enoten sistem univerzitetnega športa, ki bi bil prilagojen potrebam sodobne študentske populacije. Seveda z upoštevanjem prostora, v katerem živimo. Vzrokov za stanje, v katerem smo se znašli in ga nekako še ne zmremo preseči, je več. Vse od prvih let novega tisočletja ni prave sinergije med tistimi, ki bi lahko tvorno vplivali na razvoj športa ne samo na Univerzi v Ljubljani, temveč v celotnem slovenskem univerzitetnem prostoru. Večkrat so prevladali parcialni interesi na vseh ravneh. Izkazalo se je, da poizkus vpeljevanja tujih modelov organiziranosti univerzitetnega športa z izključevanjem temeljev in spoznanj preteklega dela ni prava rešitev za naše univerze, ki imajo na področju športa svojo tradicijo in s tem posebnosti v evropskem prostoru. Ta posebnost so programi redne

športne vzgoje, ki so v starih študijskih programih zagotavljali visok odstotek redno športno aktivnih študentov, ki so nam ga v tujini zavidali in ga sami s svojim modelom organiziranosti niti približno niso dosegali. Ob razumevanju poslanstva, smotrov in ciljev redne športne vzgoje bi pričakovali, da bi morala biti le ta tudi v prihodnje eden od temeljnih sestavnih delov športa na slovenskih univerzah.

■ Pregled organiziranosti redne športne vzgoje 1963–2004

Po drugi svetovni vojni so študentje že delovali v svojih akademskih športnih društvih, ki so se leta 1955 združili v Akademsko športno društvo Olimpija (Žvan, 2014). Preteklo je še nekaj let, da so dozorela spoznanja o vzajemnosti telesa in duha tudi pri odločevalcih na ljubljanski univerzi. Najprej je prevladalo mnenje, da je potrebno študente telesno pripraviti za služenje vojaškega roka. Pobude, ki jih je formirala leta 1958 ustanovljena Komisija za telesno kulturo in predvojaško vzgojo, so se kasneje izkazale za ključne pri razvoju športa in športne vzgoje na univerzi. Komisija je omogočila ustanovitev Referata za telesno kulturo, kjer se je oblikoval prvi rekreativni program redne športne vzgoje za študente na UL (Hiti, 1993).

Prvi fakulteti, ki sta v svoje študijske programe implementirali redno športno vzgojo, sta bili leta 1963 Fakulteta za strojništvo in Fakulteta za naravoslovje in tehnologijo. V letu 1964 se jima je pridružila Medicinska fakulteta, leto kasneje Filozofska fakulteta.

Trend rasti športno aktivnih študentov je naraščal skladno z uvajanjem redne športne vzgoje najprej v vse druge letnike (18 članic) v študijskem letu 1969/70 in dosegel vrh v letu 1980 s 63 %. Pomemben mejnik predstavlja študijsko leto 2003/04, ko so študijski programi članic UL vsebovali programe redne športne vzgoje v vsaj dveh letnikih vsake fakultete, na nekaterih v treh (Medicinska fakulteta, Filozofska fakulteta in Fakulteta za elektrotehniko), na Fakulteti za strojništvo in na Biotehniški fakulteti pa celo v vseh štirih letnikih študija, odstotek aktivnih je znašal približno 50 % (Filipič, Jeras, 2009).

■ Bolonjska reforma in preoblikovanje športa na UL

Z interpretacijo Uredbe o javnem financiranju visokega šolstva od l. 2004 do l. 2008 (Uradni list RS, 2004) in različnim pojmovanjem bolonjske reforme je na področju univerzitetnega športa na ljubljanski univerzi tako vsebinsko kot pojmovno prišlo do precejšnjih razhajanj. Pojmi redna športna vzgoja, univerzitetni šport in obštudijska dejavnost so se zamenjevali, poistovetili in bili napačno interpretirani. Večina razpravljavcev je menila, da bolonjska reforma ukinja redno športno vzgojo na UL. To je povzročilo, da sta univerzitetni šport in z njim redna športna vzgoja po l. 2004 namesto, da bi se nadgradila in razvila časa ter spremembam primerno, storila korak

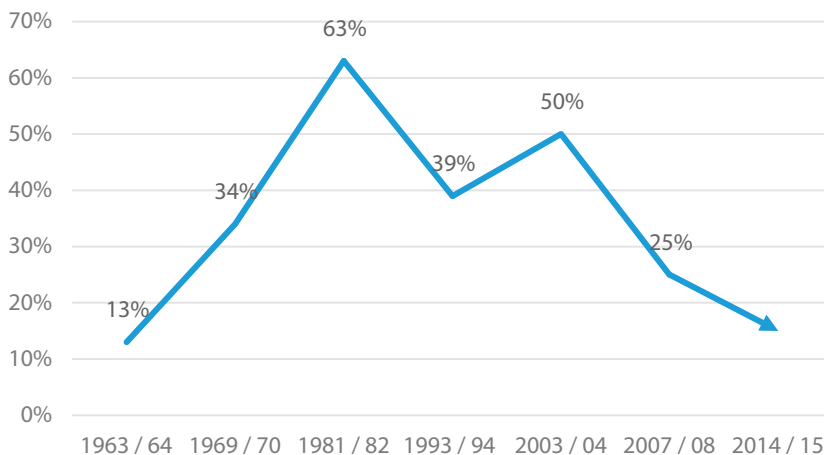
nazaj predvsem glede števila redno športno aktivnih študentov, ki se je z uvajanjem bolonjskih študijskih programov bistveno zmanjšalo.

V tem času so si Katedra za šport na univerzi na Fakulteti za šport in z njo športni pedagogi, zaposleni na članicah UL, prizadevali pojasniti razliko med redno športno vzgojo, ki se je izvajala na članicah, in med univerzitetnim športom kot pristočasno dejavnostjo študentske populacije, kamor sta sodila študentski in univerzitetni tekmovalni šport in obštudijska dejavnost. Prav tako so si prizadevali, da bi se redna športna vzgoja, ki je imela dovolj dobro zasnovo in se je z iztekanjem starih študijskih programov ukinjala, preoblikovala v splošni izbirni ECTS predmet. V svoji prvi obliki je bil poimenovan univerzitetni študij in šport in je v novih študijskih programih sodil v sklop splošno-izobraževalnih predmetov. Predlog o oblikovanju predmeta najprej niti med samimi člani katedre ni bil najbolje sprejet, a je redkim članicam modificirano obliko predmeta kasneje le uspelo umestiti v prenovljene študijske programe fakultet. Fakulteta za družbene vede je prva akreditirala splošno izbirni predmet Športna vzgoja in ga začela izvajati v študijskem letu 2007/08 (Kavčič, 2009). V študijskem letu 2009/10 je sledila Filozofska fakulteta s predmetom Šport in humanistika (Hribar, 2014).

Kljub kasnejši uvedbi splošno izbirnih ECTS predmetov s športnimi vsebinami še na nekaj članicah UL, se je uveljavljalo mnenje, da bi morali najti način in redno športno vzgojo kot obveznost ohraniti tudi v novih študijskih programih članic. Ker naj za to v nasprotju s splošnim izbirnim ECTS predmetom ne bi bilo zakonske podlage, so se fakultete v prehodnem obdobju odločale za različne rešitve (obveznost v enem ali več letnikih, splošno izbirni ECTS predmet v enem ali več semestrih, prostovoljna dejavnost in različne kombinacije naštetega).

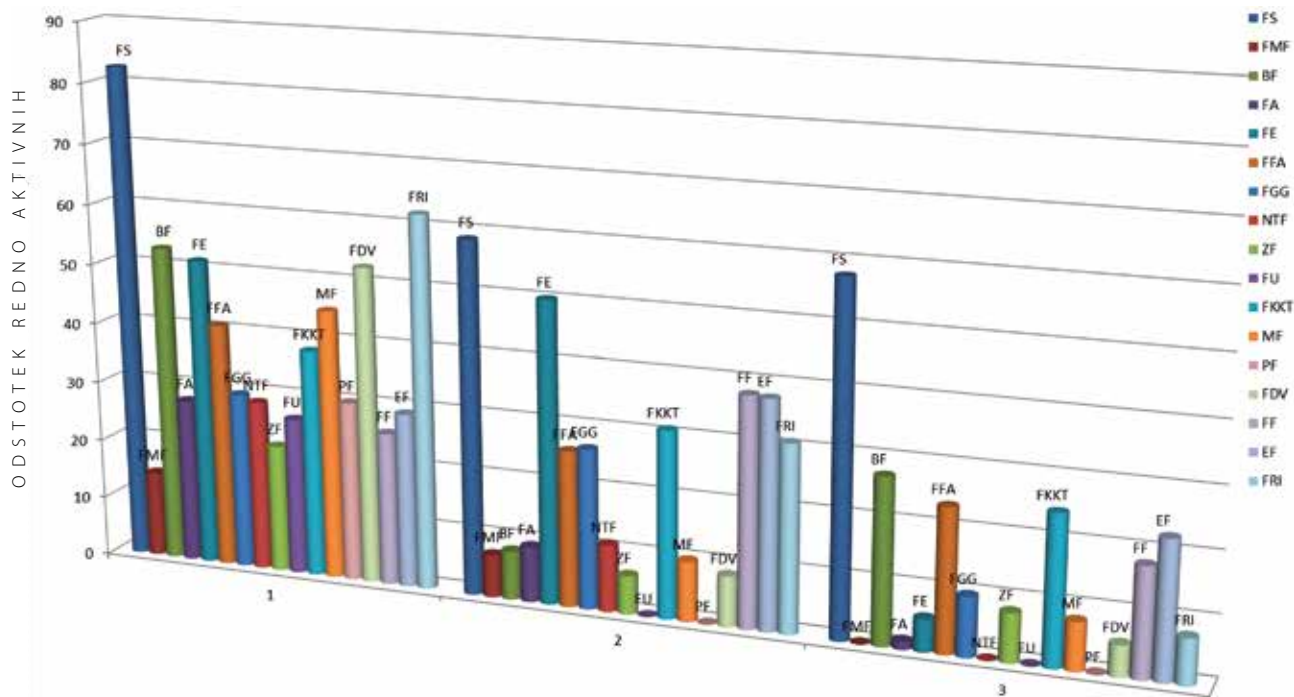
■ Raziskavi, ki sta natančneje osvetlila stanje športa na članicah UL

V študijskem letu 2007/08 je bila izvedena analitična raziskava vidikov športne dejavnosti študentov na UL. Avtorji raziskave ugotavljajo, da je bilo na 26 članicah UL v dodiplomske programe



Slika 1. Delež redno športno aktivnih študentov 1963–2015.

Slika 1 prikazuje trend rasti in upadanja športno aktivnih študentov v % glede na vse redno vpisane študente UL v obdobju od l. 1963 do 2015. Približujemo se nivoju, ki je bil dosežen z uvedbo redne športne vzgoje l. 1963 ali pa smo ga morda že dosegli. Raziskavo, ki bo to potrdila ali ovrgla, bi bilo potrebno še opraviti.



Slika 2. 1 – pred bolonjsko prenovno, 2 – po bolonjski prenovi, 3 – 2014/15 (Zovko, 2016).

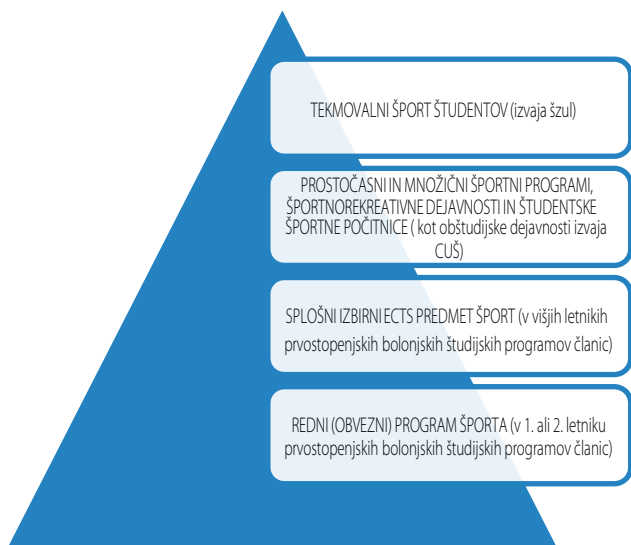
Na Sliki 2 lahko vidimo spreminjanje stanja redno športno aktivnih študentov na posameznih članicah v vseh treh obdobjih. Predvsem v drugem, prehodnem obdobju so bile uspešnejše tiste, ki so imele v starih programih redno športno vzgojo v treh ali štirih letnikih in se le ti še niso iztekli, in tiste, ki so vzporedno že uvedle splošno izbirni ECTS predmet. Z upokojitvijo nekaterih športnih pedagogov je na nekaj članicah športna vzgoja povsem zamrla oz. se je število programov in s tem redno športno aktivnih študentov bistveno zmanjšalo.

vpisanih 56.317 študentov. Na 25 članicah UL (manjkajo podatki Fakultete za upravo) je bilo v programe redne športne vzgoje vključenih 13.768 študentov, kar je predstavljalo 25,9 % redno športno aktivnih študentov. Na 14 članicah je bilo v rednem delovnem razmerju 26 športnih pedagogov, 13 članic UL je imelo dodatno

sklenjenih še 18 pogodbenih delovnih razmerij. Avtorji ugotavljajo, da je največ študentov ure redne športne vzgoje obiskovalo v 2. letniku študija, v prvem in tretjem letniku obiski dosegajo podoben, vendar nižji rezultat. Predvidevajo, da se bo delež ur redne športne vzgoje manjšal skladno s procesom uvajanja prenovljenih študijskih programov, ki predvidevajo, da se bo športna dejavnost študentov izvajala le kot obštudijska dejavnost (Kolar, Cerar, Piletič, Svetlik, in Kugovnik, 2009).

S primerjavo stanja s študijskim letom 2003/04, ko je na 26 članicah UL programe redne športne vzgoje obiskovalo približno 50 %, natančneje 20.634 redno vpisanih študentov, že lahko vidimo, da se je število redno športno aktivnih študentov že v prvi polovici prehodnega obdobja skoraj prepolovilo. Izkazalo se je, da ob izteku starih študijskih programov v I. 2011 izbirni predmeti na nekaj članicah (FDV, FGG, FKKT, FF) na eni strani in programi CUŠa na drugi ne zmorejo zaustaviti negativnega trenda (Filipič in Jeras, 2009).

V letu 2016 je bila na Ekonomski fakulteti na priporočilo Katedre za šport na univerzi izvedena raziskava, s katero bi bolj pregledno osvetlili stanje na članicah UL. Raziskava se je osredotočila na obdobje pred bolonjsko prenovno študijskih programov (študijsko I. 2004/05), na obdobje med uvajanjem le teh (študijsko I. 2009/10) in na obdobje po končani prenovi (študijsko I. 2014/15). Od 26 članic UL je v raziskavi sodelovalo 17 članic UL. Pred uvedbo bolonjskih programov je bila športna vzgoja največkrat izvajana v drugih letnikih dodiplomskega študija, po bolonjski prenovi pa so programi športa bolj enakomerno porazdeljeni po posameznih letnikih študija, tudi podiplomskih. V raziskavi je bilo ugotovljeno, da je športne vzgoje kot obvezne vsebine bistveno manj kot v starih študijskih programih in da se krepi športna vzgoja kot neobvezna



Slika 3. Hierarhijski model organiziranosti univerzitetnega športa na UL (Berčič, Filipič, Jeras, Gerlovič in Bratuž, 2012).

Slika 3 hierarhično prikazuje redni (obvezni) program športa ali redno športno vzgojo, ki predstavlja temelj v organizacijski strukturi športa na univerzi.

vsebina. Članice, ki v času študija ponujajo študentom več pojavnih oblik športa (ECTS predmet, obvezno redno športno vzgojo vsaj v enem letniku in prosto izbirne športne programe), beležijo veliko manjši upad redno športno aktivnih študentov kot članice, ki so obdržale le eno obliko izvajanja športa (izjema je Fakulteta za strojništvo). Na nekaterih članicah po prehodu na bolonjske študijske programe ne izvajajo nobene od naštetih oblik športa (Zovko, 2016).

■ Modeli organiziranosti športa na članicah UL, ki izstopajo

Glede na vsebino ponujenih športnih programov in število redno športno aktivnih študentov v zadnjem obdobju izstopa nekaj članic UL, ki so se najbolj približale modelu organiziranosti športa, ki ga je utemeljevala Katedra za šport na univerzi:

- o Fakulteta za strojništvo: izvaja obvezno športno vzgojo v vseh treh letnikih prvostopenjskega študijskega programa in prosto izbirnost na magistrskem študijskem programu; študentom ne ponuja ECTS predmeta in dosega daleč najvišji % redno športno aktivnih študentov tako v starih študijskih programih, v času prehodnega obdobja in v bolonjskih programih (Bratuž, 2014).
- o Filozofska fakulteta: na 1. in 2. stopnji študija ponuja študentom kar 5 splošno izbirnih ECTS predmetov; prav tako se vsi redno vpisani študentje lahko prosto izbirno udeležujejo številnih vzgojno-izobraževalnih, preventivno-zdravstvenih, rekreativnih in tekmovalnih programov, ki jih pripravlja Enota za šport na FF, ki deluje kot športni center v malem (Hribar, 2014).
- o Biotehniška fakulteta: v starih študijskih programih je beležila visok odstotek redno športno aktivnih študentov, ki je v prehodnem obdobju izrazil upadel in se nato v bolonjskih študijskih programih dvignil z uvedbo obvezne redne športne vzgoje v 1. letnik študija in 2 leti kasneje z uvedbo splošno izbirnega ECTS predmeta, ki ga enkrat v času študija lahko izberejo vsi študentje na 1. ali 2. stopnji študija; na BF poleg obeh omenjenih programov vsem študentom ponujajo še številne športno rekreativne programe, tudi tekmovanja (Janko, 2014).

Omenjene članice so se z organiziranostjo športa v svojih študijskih programih najbolj približale hierarhijskemu modelu organiziranosti športa na UL (Berčič, H., Bratuž, J., Filipič, Jeras, K., Gerlovič, D. 2012), ki ga je Katedra za šport oblikovala in posredovala rektoratu UL kot odgovor na Strategijo razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani, izdelane leta 2010 (Kolar, 2010).

■ Zaključek

Želeli bi si, da bi šport v luči svojega poslanstva skladno z vizijo Univerze v Ljubljani ustvarjalno prispeval h kakovosti življenja študentske populacije in zaposlenih še dolgo v prihodnost. Bogato tradicijo, ki se je med študenti kalila že kmalu po drugi svetovni vojni ali celo prej in dobila temelje v prejšnji družbeni ureditvi, ne bi smeli prepuščati iznajdljivosti posameznih fakultet in nivoju sredstev, ki si jih le te za programe športa in s tem za zdrav življenjski slog študentov lahko privoščijo.

Katedra za šport na univerzi je v letih od 1972 do 2018 na podlagi spoznanj prakse, sprejetih sklepov in priporočil na številnih strokovnih posvetih in kongresih o razvoju univerzitetnega športa na

UL in v celotnem slovenskem univerzitetnem prostoru opozarjala in strokovno utemeljevala pomen ohranjanja programov redne športne vzgoje in nesmiselnosti učinkov razpršenega odločanja. Ti programi so temelj za nadgradnjo ostalih vsebin športa (ECTS predmet, obštidjska dejavnost in tekmovalni šport) in temelj za zdrav življenjski slog vseh študentov ne glede na to, kateri članici pripadajo.

Univerza v Ljubljani in vse slovenske univerze imajo v Nacionalnem programu športa (Uradni list, 2014) in v Izvedbenem načrtu NPŠ v RS za obdobje 2014–2023 (MIZS, 2014) dobro podlago, da področje osmislijo in uredijo.

■ Literatura

1. Berčič, H., Filipič, Jeras, K., Gerlovič, D. in Bratuž, J. (2012). *Pripombe in dopolnitve k strategiji razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani*. Neobjavljeno delo. Katedra za šport na univerzi. Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
2. Bratuž, Ž. (2014). Fakulteta za strojništvo. V H. Berčič (ur.), *50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2013* (str. 59–61). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
3. Filipič in Jeras, K. (2009). Univerzitetni šport včeraj in danes. *Šport LVII*, 3/4, 10–13.
4. Hiti, G. (1993). Razvoj športa na Univerzi v Ljubljani. V J. Stanič (ur.), *30 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani* (str. 10–16). Ljubljana: Matična katedra za šport na univerzi. Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
5. Hribar, G. (2014). Filozofska fakulteta. V H. Berčič (ur.), *50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2003* (str. 44–47). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
6. Ilar, P. (2018). 100 let Univerze v Ljubljani: Interdisciplinarni prostor znanja. Dnevnik. Pridobljeno iz <http://www.dnevnik.si/1042855213>
7. Izvedbeni načrt Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2014–2023. Pridobljeno iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/sport/pdf/IN_NPS_tisk.pdf
8. Janko, G. (2014). Biotehniška fakulteta. V H. Berčič (ur.), *50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2013* (str. 48–52). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
9. Kavčič, R. (2009). Športna vzgoja izbirni predmet v prenovljenih študijskih programih Fakultete za družbene vede. *Šport LVII*, 3/4, 52–53.
10. Kolar, E. (2010). *Izdelava strategije razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani-Projekt*. Ljubljana: Rektorat, Univerza v Ljubljani.
11. Kolar, E., Cerar, K., Piletič, S., Svetlik, I. in Kugovnik, O. (2009). Analiza nekaterih vidikov športne dejavnosti študentov na Univerzi v Ljubljani. *Šport LVII*, 3/4, 20–27.
12. Uradni list Republike Slovenije (2004). Uredba o javnem financiranju visokega šolstva od l. 2004 do l. 2008. 134/03.
13. *Uradni list*, št.26/2014. Pridobljeno iz <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/117074>
14. Zovko, V. (2016). Analiza športa na Univerzi v Ljubljani v zadnjih razvojnih obdobjih. V H. Berčič (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov*. Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo. 13–17.
15. Žvan, M. (2014). Fakulteta za šport in uveljavitev športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani. V H. Berčič (ur.), *50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2013* (str. 9–12). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.

Spec. Ksenija Filipič Jeras, predavatelj
Medicinska fakulteta UL
ksenija.filipic-jeras@mf.uni-lj.si



Naja Videmšek,
Sabina Vesnić, Janet Klara Djomba, Mateja Videmšek, Maja Meško

Analiza izgorelosti študentov Univerze v Ljubljani

Analysis of burnout among students at the University of Ljubljana

Izvleček

Namen raziskave je bil ugotoviti stanje izgorelosti študentov. V vzorec smo vključili 750 študentov šestih fakultet Univerze v Ljubljani. Poleg opisne statistike smo za preverjanje hipotez uporabili Hi-kvadrat test. Rezultati raziskave so pokazali, da pri kategoriji čustvena izčrpanost obstaja pri skoraj dveh tretjinah študentov srednja stopnja izgorelosti in pri približno četrtini nizka stopnja izgorelosti. Ugotovili smo statistično značilne razlike glede na fakulteto; pri čustveni izčrpanosti je najvišji odstotek visoke stopnje izgorelosti zaznati med študenti Medicinske fakultete in Strojne fakultete, najnižji odstotek pa pri študentih Ekonomske fakultete in Fakultete za šport. Pri kategoriji razosebljenost smo pri več kot štirih petinah študentov ugotovili visoko stopnjo izgorelosti. Pri kategoriji osebna izpolnitev pa je za skoraj vse značilna nizka stopnja izgorelosti. Bistvenih razlik glede na spol, fakulteto in letnik pri stopnjah izgorelosti pri razosebljenosti in osebni izpolnitvi nismo ugotovili. Glede na rezultate je potrebno nadaljnje raziskovanje z namenom priprave ukrepov za izboljšanje življenjskega sloga študentov in preprečevanje njihove izgorelosti.

Ključne besede: študenti, Univerza v Ljubljani, izgorelost.

Abstract

The purpose of the study was to determine the state of burnout of students. In our sample, 750 students from six faculties of the University of Ljubljana were included. In addition to descriptive statistics, the Chi-square test was used to verify hypotheses. The results of the study have shown that in the category of emotional exhaustion, almost two-thirds of students experience a medium burnout rate, and about a quarter of them have a low burnout rate. We found statistically significant differences with regard to faculty. In burnout component called emotional exhaustion, the highest percentage of high levels of burnout is detected among students of the Faculty of Medicine and the Faculty of Mechanical Engineering, while the lowest percentage is detected among the students of the Faculty of Economics and the Faculty of Sport. In the component of depersonalization, we found a high degree of burnout in more than four-fifths of students. In the component of personal accomplishment, however, there is a low degree of burnout for almost all. We did not find any significant differences in gender, faculty and age at the levels of burnout in depersonalization and personal accomplishment.

According to the results, further research is needed in order to prepare measures to improve the student's lifestyle and prevent their burnout.

Key words: students, University of Ljubljana, burnout.

■ Uvod

Pojem izgorelosti so definirali mnogi strokovnjaki. Prvi ga je opredelil leta 1974 Freudenberg; izgorelost je definiral kot ugašanje motivacije in spodbujenosti, posebno tedaj, ko posameznikova osredotočenost na nek cilj ali odnos ne pokaže zelenih izidov (Musek 2010). V literaturi je pogosta definicija izgorelosti Christine Maslach: izgorelost je sindrom telesne in duševne izčrpanosti, ki obsega razvoj negativne predstave o sebi, negativen odnos do dela, izgubo občutka zaskrbljenosti in izostajanje čustev do strank (Billban in Pšeničny, 2007).

Ferber (1990) pojmuje izgorelost kot razkorak med delavčevim vložkom in pričakovanim učinkom, med njegovim trdom in nagrado. Če je zaznani učinek nižji od vložka, začne človek zmanjševati vložek, da bi vzpostavil ravnovesje. Ščuka (2008) izgorelost definira kot skupek različnih bolezenskih znakov pri telesnem in čustvenem odzivanju, mišljenju ter vedenju. Gre za motnjo v komunikaciji človeka s sabo in z okoljem. Košir (2011) navaja, da je izgorelost stanje psihofizične in čustvene izčrpanosti, ki nastane po več letih izčrpavanja organizma. Izgorel človek pride do stanja močnega upada telesne energije, težko ohranja budnost in se ne more koncentrirati. Obenem se mu trga miselni tok, pozablja,



Foto: Mateja Videmšek

je anksiozen, neodločen, motijo ga lahko že vsakdanji senzorni dražljaji. Tako pride do stanja, ko ni sposoben delati in opravljati vsakodnevnih opravil. Schmiedel (2011) je izgorelost opredelil kot stanje občutne fizične, psihične in/ali čustvene izčrpanosti, ki se ne pojavlja le prehodno, po večjih obremenitvah in je ena od oblik protesta proti neravnovesju v našem organizmu (Golmajer Rajkovic, 2013).

Razlike med stresom, depresijo in izgorelostjo

Stresa ne smemo enačiti z izgorelostjo, čeprav je eden njenih najpomembnejših povzročiteljev. Stres je namreč neizogibna reakcija na določeno nevarnost, izgorelost pa je v bistvu negativna reakcija na stres in je odvisna od posameznikovih sposobnosti za obvladovanje stresa (Bilban in Pšeničny, 2007). Pečnik (2009) meni, da če bi bil stres edini vzrok izgorevanja, bi v enako obremenjenih okoliščinah izgorela večina ljudi; izgorevajo zlasti tisti, ki slabše obvladujejo stresne situacije.

Depresija in izgorelost sta v marsičem povezani, saj je dejansko veliko ljudi z izgorelostjo depresivnih in veliko depresivnih ljudi je izčrpanih. Tudi stres lahko vodi v izčrpanost in nasprotno, enako velja za depresijo in izčrpanost ter za depresijo in stres, vendar pa se le pri izgorelosti v različni valenci lahko kažejo tako znaki stresa kot tudi depresije in izčrpanosti (Schmiedel, 2011). Čeprav je izgorelost pogosto povezana z nerazpoloženostjo, to še ni depresija, saj se osebe s sindromom izgorelosti v stiku z drugimi znajo bolj odločno »postaviti« zase, so bolj napadalne, včasih celo arogantne in cinične ter se ne menijo, če s svojim vedenjem prizadenejo druge; nasprotno pa depresivne osebe čutijo močan občutek krivde že ob manjših spodrseljah v odnosih z drugimi (Rakovec Felser, 2006).

Vzroki izgorelosti

Različni avtorji navajajo številne dejavnike, ki povzročajo izgorelost: daljša izpostavljenost stresu, telesni in duševni vzroki, večina pa mednje šteje tudi okoliščine dela.

Delujemo v okoljih, kjer se človeške vrednote postavlja daleč za ekonomskimi. Izgorevanje se pojavi takrat, kadar se med naravo dela in naravo človeka pojavijo velika neskladja. Obstajata dve pre-

pričanj, kaj v resnici povzroča izgorevanje: splošno prepričanje, da je to v prvi vrsti posameznikova težava, in prepričanje, da izgorelost ni samo težava ljudi, ampak tudi težava družbenega okolja. Če delovno mesto ne priznava človeške plati opravljanja dela, tveganje za izgorelost raste (Maslach in Leiter, 2002).

Boštjančič (2010) navaja dejavnike izgorelosti:

1. Osebnostne značilnosti

K izgorelosti so bolj nagnjeni tisti, ki imajo pasivni način spoprijemanja s težavami, slabo samozavest, storilnostno samopodobo, čustveno nestabilnost, ki težijo k popolnosti in ambiciozni posamezniki. Kljub izpostavljenosti enakim delovnim stresom ljudje ne razvijejo enakih simptomov in stopenj izgorelosti.

2. Demografske značilnosti

Moški in ženske različno doživljajo izgorelost; moški so bolj cinični, ženske so bolj izčrpane. Starost je negativno povezana z izgorelostjo, najbolj izgoreli so samski, neporočeni in ljudje z višjo stopnjo izobrazbe. Nekateri avtorji pa trdijo nasprotno; izgorelost je najbolj pogosta med mlajšimi in osebami z manj delovnimi izkušnjami (Rakovec Felser, 2006).

3. Stališča do dela

Izgorelosti so bolj izpostavljene osebe, ki so prepričane, da znajo same najbolje opraviti delo in imajo visoka, idealistična pričakovanja (Golmajer Rajkovic, 2013).

Pastirk in sodelavci (2010) menijo, da so vzroki za izgorelost različni in se med seboj prepletajo. Vzroki na nivoju posameznika se povežejo z vzroki na nivoju narave dela ter na nivoju organizacije.

Proces izgorevanja – stopnje in znaki

Izgorevanje je proces, ki se razvija postopno. Pšeničny (2006) ga deli na tri stopnje:

1. Izčrpanost

Oseba ne priznava občutka kronične utrujenosti in ga presega z aktiviranjem vedno novih osebnostnih virov. Najznačilnejši simptomi so deloholizem, pretirano čustveno angažiranje in utrujenost. Ta stopnja lahko traja tudi do 20 let.

2. Ujetost

Oseba trpi za občutkom ujetosti v način življenja, dela in odnosov, občutkom krivde in upadanjem samopodobe. Osebe v tej stopnji izgorelosti pogosto reagirajo z menjavo delovnega ali življenjskega okolja, vendar pa vanje prenašajo svoje stare notranje prisile in s tem tudi vzroke za nadaljnje izgorevanje. Najznačilnejša simptoma sta močan občutek ujetosti in nemoč, da bi karkoli spremenili. Druga stopnja izgorevanja lahko traja leto ali dve.

3. Sindrom adrenalne izgorelosti

To je stanje tik pred adrenalnim zlomom. Oseba se trudi, da bi bila aktivna, vendar se ne more več prilagajati spremembam. Za to stopnjo je značilno nihanje med deloholizmom in izčrpanostjo, ki ga spremlja občutek vse večje razvrednotenosti. To stanje lahko traja od nekaj tednov do treh mesecev; takrat običajno sledi adrenalni zlom, ki se odraža kot skoraj popolna izguba energije ter velik psihični, telesni in nevrološki zlom. V to stopnjo sodi tudi čas po adrenalnem zlomu, ko prvi popolni izčrpanosti sledi obdobje intenzivnih vpogledov, sprememba vrednostnega sistema ter transformacija osebnostnih lastnosti (Golmajer Rajkovic, 2013).

Znaki izgorelosti se pojavljajo na različnih ravneh (Schmiedel, 2011; Ščuka, 2008):

- **Telesni simptomi:**
slabo počutje, glavobol, nespečnost, bolečine v hrbtu, kronična utrujenost, večja obolevnost, težave v spolnosti, težave z želodcem in prebavo, upad ali čezmerno povečanje telesne mase, povišan krvni tlak, krvni sladkor, holesterol, težave z ožiljem, pljuči in srcem.
- **Čustveni simptomi:**
tesnoba ob novi obremenitvi, nemir, nervoza, pesimizem, ravnodušnost s pomanjkanjem energije, nerazpoloženost, pobitost, otopelost, zavračanje pomoči, izguba smisla za humor, sprostitve in razvedrilo, brezbrzižnost, brezobzirnost, prezirljivost.
- **Mentalna reven:**
slabša koncentracija, pozabljivost, težave pri odločanju, slabše prenašanje obremenitve, zmanjšana motivacija in ustvarjalnost, izogibanje novostim, iskanje krivcev za lastno neuspešnost, razdiralen odnos do zahtev nadrejenih, zmanjšana sposobnost za kritično presojo, odpor do timskega dela in skupinske pripadnosti, izogibanje pogovorom, sestankom, dogovarjanju in manjša miselna prožnost in samospoštovanje.
- **Vedenjski simptomi:**
izogibanje delovnim obveznostim, pogosta odsotnost z dela, pogosti prepiri, zloraba pomirjeval, uspaval, alkohola, upad delovne vneme, manjša učinkovitost, odpor do službe, težnja po spremembi delovnega okolja, opuščanje športnih, rekreativnih ali kulturnih dejavnosti (Golmajer Rajkovic, 2013).

Znake izgorelosti lahko razdelimo v dve fazi (Moss, 1981, v Golmajer Rajkovic, 2013):

- **zgodnja faza**, za katero je značilno pri izvedbi del zmanjšanje učinkovitosti in iniciativnosti, pojemanje zanimanja za delo in progresivno manjšanje sposobnosti za izvedbo dela pod stresom, pri telesnem stanju utrujenost, izčrpanost, glavobol, težave z želodcem, izguba teže in nespečnost ter pri vedenjskih simptomih spreminjanje razpoloženja, hiter odziv z jezo, manjša tolerantnost, sumničavost in občutek neobgledenosti;
- **pozna faza**, v kateri prihaja do poskusov samozdravljenja (pomirjevala, alkohol), povečanja togosti (mišljenje postaja bolj zaprto, vedenje pa nefleksibilno in cinično), dvoma v lastne sposobnosti, sposobnosti sodelavcev in organizacije ter velikega zmanjšanja produktivnosti.

Posledice izgorevanja

Posledice izgorevanja se pri posamezniku kažejo kot izčrpanost, ki je prva reakcija na stres zaradi delovnih zahtev ali velikih sprememb, cinizem kot poskus obvarovanja samega sebe pred izčrpanostjo in razočaranjem ter kot neučinkovitost (Maslach in Leiter, 2002). Boštjančič (2010) navaja kot posledice izgorevanja psihosomatske težave (glavobol, mišična napetost, prebavne težave, težave z dihanjem, kardiovaskularne težave, omotičnost, omedlevica ipd.), čustveno izčrpanost, ki jo povezuje s srčno-žilnimi težavami, in cinizem, ki ga povezuje s prebavnimi motnjami. Poslabšajo se tudi socialni in družinski odnosi. Izgorel posameznik se čustveno oddalji od dela in prijateljev ter s tem omejuje svoje socialno življenje (Golmajer Rajkovic, 2013).

Izgorelost pri študentih

Sodobni pogoji študija zahtevajo od mladih napore in soočanje z izzivi ter zahtevami, ki v preteklosti niso bili prisotni. Dosegati morajo višjo raven usposobljenosti in višjo raven adaptacijskih sposobnosti glede na razvoj različnih strokovnih in znanstvenih področij. S tem je tudi pot do zaposlitve težja; potrebujejo ne le ustreznih znanj, vendar tudi socialne veščine in odlično sodelovanje v timih. Številni zunanji in notranji dejavniki pomembno vplivajo na bio-psiho-socialno ravnovesje študentov in s tem na njihovo zdravje (Berčič, 2016). To življenjsko obdobje zajema množico stresnih faktorjev, zato je pomembno, da se študentje znajo spoprijemati s stresom in privzemati vedenja za okrepitev zdravja.

V zadnjih letih se raziskovalci veliko ukvarjajo z izgorelostjo študentov medicine, ki po podatkih dosedanjih raziskav v svetovnem merilu narašča (Ishak idr., 2013). Študenti medicine naj bi imeli slabše duševno zdravje kot enako stara slovenska splošna populacija, so pogosteje stresno obremenjeni in stres, ki so mu izpostavljeni, bistveno težje obvladujejo kot splošna populacija, posledica neobvladanega stresa zaradi študijskih obveznosti pa je njihova izgorelost (Krookter Kogoj, 2008).

V Veliki Britaniji so raziskali vpliv telesne dejavnosti, prehrane, kazenja in uživanja alkohola na izgorelost študentov medicine, pri čemer je bila telesna dejavnost najbolj napovedna od vseh z življenjskim slogom povezanih spremenljivk (Cecil, McHale, Hart in Laidlaw, 2014). Številni raziskovalci navajajo, da so tisti, ki so bolj telesno dejavni, srečnejši (Parker, Strath in Swartz, 2008), bolj samozavestni, boljšega razpoloženja in bolj optimistični (Penedo in Dahn, 2005) ter višje ocenjujejo kvaliteto svojega življenja (Pedersen in Saltin, 2006). Na podlagi rezultatov dosedanjih raziskav v Sloveniji in po svetu so bili redno športno dejavni mladostniki in odrasli manj pod stresom ter bolj zadovoljni s svojim življenjem. Rekreativna je kompleksen fenomen in ima več različnih namenov – ne le optimizacija psihosomatskega statusa ter preventiva, ohranjanje in izboljšanje zdravstvenega stanja, temveč tudi učinkovit počitek in okrevanje. Prav tako gre za vsebinsko in kulturno bogato izkoriščanje prostega časa (Regina, 2007), ki je pomemben del posameznikovega življenjskega sloga in način spopadanja s stresom, je čas zunaj posameznikovih nujnih obveznosti, ko ta ravna v konkretnih okoliščinah razmeroma svobodno in skladno s svojo identiteto (Tomori, 2000).

Današnji način življenja dopušča posamezniku le malo prostega časa za odmik od stresa in preobremenjenosti, zaradi česar se kakovost življenja slabša. Kot študentje so mladi izpostavljeni še mnogim dodatnim osebnim in akademskim stresorjem, postanejo bolj neodvisni ter začnejo sprejemati lastne odločitve v zvezi z življenjskim slogom, kar vse lahko vodi v izgorelost. Izgorelost je huda bolezen, prisotna po vsem svetu, starostna meja obolelih pa se vedno bolj znižuje. Želeli smo prikazati razsežnost izgorelosti med študenti Univerze v Ljubljani, saj je v Sloveniji to področje relativno slabo raziskano.

Metode

Preizkušanci

V raziskavo je bilo vključenih 622 študentov prvega in tretjega letnika šestih fakultet Univerze v Ljubljani: Medicinska fakulteta, Fakulteta za šport, Ekonomska fakulteta, Fakulteta za strojništvo,

Pedagoška fakulteta in Biotehnična fakulteta. Vprašalnik je izpolnilo 40,5 % študentov moškega in 59,5 % ženskega spola. Vzorec smo zajeli tako, da smo vnaprej določili dneve razdelitve vprašalnikov in zajeli tiste študente, ki so bili ob tistem terminu prisotni in so se strinjali s sodelovanjem v raziskavi.

Pripomočki

Vprašalnik, ki smo ga uporabili v raziskavi, je bil povzet in prirejen po vprašalniku o izgorelosti (MBI – *Maslach Burnout Inventory*, 2016). Vprašalnik je obsegal dvaindvajset trditev o občutjih v povezavi s študijem. Na podlagi odgovorov na posamezna vprašanja so se določile naslednje tri kategorije izgorelosti: čustvena izčrpanost, razosebljenost in osebna izpolnitev. Čustvena izčrpanost obsega prvih sedem trditev v tabeli, depersonalizacija obsega drugih sedem trditev v tabeli, osebna izpolnitev pa zadnjih osem trditev v tabeli.

Postopek

Anketiranje je bilo izvedeno osebno s strani avtorjev; celoten proces zbiranja podatkov je bil izveden v skladu z zahtevami Zakona o varovanju osebnih podatkov (Uradni list RS, št.59/1999). Raziskavo je odobrila Komisija RS za medicinsko etiko februarja 2016.

Podatki so bili obdelani z računalniškim paketom SPSS. Poleg osnovne statistike spremenljivk smo uporabili Hi-kvadrat test. Hipoteze smo preverjali na ravni 5 % statističnega tveganja ($p \leq 0.05$).

Rezultati

Na podlagi odgovorov pogostosti vseh dvaindvajsetih trditev smo za vsako kategorijo izgorelosti (čustveno izčrpanost, razosebljenost in osebna izpolnitev) določili, ali gre za lahko, srednjo ali hudo stopnjo izgorelosti.

Stopnje čustvene izčrpanosti ali depresivno-anksioznega sindroma so definirane z lestvico:

Tabela 1

Čustvena izčrpanost

	Nizka stopnja izgorelosti		Srednja stopnja izgorelosti		Visoka stopnja izgorelosti		p
	n	%	n	%	n	%	
Skupaj	149	24,0	410	65,9	63	10,1	
Spol							0,341
Moški	68	27,0	160	63,5	24	9,5	
Ženski	81	21,9	250	67,6	39	10,5	
Fakulteta							≤0,05
BF	22	24,2	59	64,8	10	11,0	
EF	51	47,2	52	48,1	5	4,6	
FS	20	16,9	82	69,5	16	13,6	
FŠ	29	24,8	82	70,1	6	5,1	
MF	12	11,8	75	73,5	15	14,7	
PeF	15	17,4	60	69,8	11	12,8	
Letnik študija							0,093
prvi	78	21,1	249	67,5	42	11,4	
tretji	71	28,1	161	63,6	21	8,3	

p – Hi kvadrat test; statistična značilnost.

- 17 točk ali manj: lahka stopnja izgorelosti,
- med 18 in 29 točk: srednja stopnja izgorelosti,
- 30 točk ali več: huda stopnja izgorelosti.

Stopnje razosebljenosti ali izgube empatije so definirane z lestvico:

- 5 točk ali manj: lahka stopnja izgorelosti,
- med 6 in 11 točk: srednja stopnja izgorelosti,
- 12 točk ali več: huda stopnja izgorelosti.

Stopnje zmanjšanja osebne izpolnitve so definirane z lestvico:

- 33 točk ali manj: huda stopnja izgorelosti,
- med 34 in 39 točk: srednja stopnja izgorelosti,
- 40 točk ali več: lahka stopnja izgorelosti.

Če je število točk v prvih dveh kategorijah visoko in v zadnji kategoriji nizko, to lahko kaže na izgorelost (MBI, 2016).

Stopnje izgorelosti glede na spol, fakulteto in letnik so predstavljene v Tabeli 1.

Pri skoraj dveh tretjinah študentov je bila pri kategoriji čustvena izčrpanost ugotovljena srednja stopnja izgorelosti in pri približno četrtini nizka stopnja izgorelosti. Razlika je statistično značilna pri porazdelitvi glede na fakulteto. Višji odstotek visoke stopnje izgorelosti pri čustveni izčrpanosti je zaznati med študenti Medicinske fakultete (14,7 %) in Fakultete za strojništvo (13,6 %). Študenti Fakultete za šport imajo pri čustveni izčrpanosti v veliki večini (70,1 %) srednjo stopnjo izgorelosti in le 5,1 % visoko stopnjo izgorelosti. (Tabela 1).

Pri več kot štirih petinah študentov je bila ugotovljena visoka stopnja izgorelosti pri kategoriji razosebljenost. Pri kategoriji osebna izpolnitev pa je za skoraj vse značilna nizka stopnja izgorelosti. Statistično značilnih razlik glede na spol, fakulteto in letnik pri stopnjah izgorelosti pri razosebljenosti in osebni izpolnitvi nismo ugotovili (Tabeli 2 in 3).

Tabela 2
Razosebljenost

	Nizka stopnja izgorelosti		Srednja stopnja izgorelosti		Visoka stopnja izgorelosti		p
	n	%	n	%	n	%	
Skupaj	5	0,8	98	15,8	519	83,4	
Spol							0,707
Moški	2	0,8	36	14,3	214	84,9	
Ženski	3	0,8	62	16,8	305	82,4	
Fakulteta							0,552
BF	1	1,1	13	14,3	77	84,6	
EF	2	1,9	19	17,6	87	80,6	
FS	1	0,8	15	12,7	102	86,4	
FŠ	0	0,0	18	15,4	99	84,6	
MF	1	1,0	13	12,7	88	86,3	
PeF	0	0,0	20	23,3	66	76,7	
Letnik študija							0,580
prvi	4	1,1	56	15,2	309	83,7	
tretji	1	0,4	42	16,6	210	83,0	

p – Hi kvadrat test; statistična značilnost.

Tabela 3
Osebna izpolnitev

	Nizka stopnja izgorelosti		Srednja stopnja izgorelosti		Visoka stopnja izgorelosti		p
	n	%	n	%	n	%	
Skupaj	606	97,9	12	1,9	1	0,2	
Spol							0,213
Moški	243	96,8	7	2,8	1	0,4	
Ženski	363	98,6	5	1,4	0	0,0	
Fakulteta							0,770
BF	89	97,8	2	2,2	0	0,0	
EF	105	98,1	2	1,9	0	0,0	
FS	114	97,4	2	1,7	1	0,9	
FŠ	112	96,6	4	3,4	0	0,0	
MF	101	99,0	1	1,0	0	0,0	
PeF	85	98,8	1	1,2	0	0,0	
Letnik študija							0,422
prvi	360	97,8	8	2,2	0	0,0	
tretji	246	98,0	4	1,6	1	0,4	

p – Hi kvadrat test; statistična značilnost.

Razprava

Raziskava je pokazala, da je bila pri približno četrtini študentov pri kategoriji čustvena izčrpanost ugotovljena nizka stopnja izgorelosti in pri skoraj dveh tretjinah srednja stopnja izgorelosti. Najvišji odstotek visoke stopnje čustvene izčrpanosti je zaznati med študenti Medicinske fakultete (14,7 %) in Fakultete za strojništvo (13,6 %), najnižji pa pri Ekonomski fakulteti (4,6 %) in Fakulteti za šport (5,1 %). Pri več kot štirih petinah študentov je bila ugotovljena visoka stopnja izgorelosti pri kategoriji razosebljenost, pri kategoriji

osebna izpolnitev pa je za skoraj vse značilna nizka stopnja izgorelosti.

Videmškova in Vesničeva (2016) sta na vzorcu izbranih ljubljanskih fakultet ugotovili, da skoraj vsi študenti občutijo napetost, stres in pritiske, tretjina zelo pogosto. Večina študentov navaja kot vzrok obremenitve zaradi študija; višji odstotek je zaznati med študenti Medicinske fakultete. Kljub temu da avtorici nista dokazali, da športna dejavnost bistveno vpliva na zmanjšanje izgorelosti pri študentih, pa sta ugotovili, da kar tri četrtine študentov kot meto-

do za obvladovanje stresa navajajo športno dejavnost; tu izstopajo študenti Fakultete za šport, ki imajo tudi sicer v majhnem deležu visoko stopnjo izgorelosti.

Rezultati raziskav s področja izgorelosti v Sloveniji in Evropi kažejo, da 1–10 % populacije izraža močno izgorelost, 20 % začetne znake izgorelosti, 15 % jih je izčrpanih in 5 % se jih je zlomilo (Strmečki, 2011). V zadnjih letih so tudi po izsledkih svetovnih raziskav preučevani zlasti študentje medicine, pri katerih naraščata izgorelost in stres (Cecil, McHale, Hart in Laidlaw, 2014). Ameriške raziskave ocenjujejo, da je vsaj polovica študentov medicine izgorela tekmo njihovega študija (Ishak idr., 2013). Guthrie in sodelavci (1998) so izvedli longitudinalno raziskavo med študenti medicine v njihovem prvem, četrtem in petem letu študija ter ugotovili, da izgorelost med študijem ni bistveno narasla, razen pri komponenti čustvene izčrpanosti, kjer je bilo v prvem letniku 5,2 % študentov z visokim izidom pri čustveni izčrpanosti, v četrtem letniku 9,6 %, v zadnjem letniku pa 12,9 %.

Raziskava, ki je zajela študente medicine in dentalne medicine na MF UL (Kroket Kogoj, 2008), je poleg njihove slabe samoocene duševnega zdravja pokazala, da imajo slabše duševno zdravje kot njihovi sovrstniki. Ne le, da so pogostejše stresno obremenjeni, ampak stres tudi težje obvladujejo kot splošna populacija, posledica neobvladane stresa zaradi študijskih obveznosti pa je njihova izgorelost.

Izgorelost študentov Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani so proučevali tudi Zaletel Kragelj in sodelavci (2009). Ugotovili so, da bolj kot so študenti stresno obremenjeni z vsakdanjimi študijskimi obveznostmi, bolj so izgoreli. Študentje, ki svoje zdravstveno stanje dojemajo kot slabo, imajo značilno slabši rezultat na lestvicah izgorelosti. Največje težave študentov medicine so povezane z načinom študija, ki zahteva obiskovanje in temeljito pripravo na vsakodnevne vaje, sprotno učenje ter večtedensko učenje v sklopih za posamezne izpite. Avtorji poudarjajo, da pomanjkanje časa vpliva tudi na njihovo družabno življenje, kakovostno preživljanje prostega časa s prijatelji, sprostitev in počitek (Golmajer Rajkovic, 2013).

Slivar (2001) je na populaciji mladostnikov v starosti od 15 do 18 let na 14 gimnazijah v Sloveniji proučeval njihovo izgorelost in ugotovil, da se izgorelost lahko pojavi že pred študijem. V raziskavi je 6,8 % gimnazijcev kazalo visoko stopnjo izgorelosti; 27,9 % izgorelih je dijakov in 72,1 % dijakinj, pri čemer so bile dijakinje predvsem čustveno izčrpane. Rezultati raziskave so pokazali, da imajo mladostniki z visoko stopnjo izgorelosti slabši učni uspeh, bolj negativno samopodobo na posameznih področjih ter da so v večji meri odsotni od pouka.

Moharjeva (2017) je na vzorcu študentov iz različnih slovenskih fakultet ugotovila, da preučevane značilnosti študija bistveno ne napovedujejo izgorelosti, nasprotno pa osebne značilnosti – nevroticizem, perfekcionizem in ekstravertnost pomembno napovedujejo izgorelost pri študentih. Ugotovila je tudi, da izgorelost pri študentih napoveduje slabšo pozornost in večje število kognitivnih spodrslijav.

Schaufeli in sodelavci (2002) so proučevali izgorelost med študenti iz Španije, Portugalske in Nizozemske in ugotovili, da so akademski dosežki anketirancev, merjeni z razmerjem med uspešno opravljenimi izpiti v primerjavi z vsemi izpiti predhodnega obdobja, pozitivno povezani z zavezanostjo študiju in negativno z vsemi komponentami izgorelosti. Ne glede na državo, iz katere prihajajo

študenti, je bilo ugotovljeno, da imajo boljše rezultate tisti, ki se počutijo učinkovite, prodrone in polne energije (Golmajer Rajkovic, 2013).

Yang (2004) je proučeval izgorelost med študenti tehniških in strokovnih šol na Tajvanu. Ugotovil je, da ima izgorelost izrazito negativen vpliv na študijski uspeh: študenti moškega spola so dosegli izrazito višjo stopnjo izgorelosti kot študentke, kar pa se ne odraža v razliki pri študijskem uspehu glede na spol.

Lingard (2007) je izvedel raziskavo med avstralskimi študenti gradbeništva in nepremičnin. Ugotovil je, da je zaradi visokih stroškov študija za mnoge študente postalo delo ob študiju neizogibno. Le 22,1 % študentov ob študiju ne dela. Študentje delajo tedensko v povprečju 17,6 ure, medtem ko za udeležbo na predavanjih porabijo v povprečju 12,5 ure. Izgorelost študentov, ki poleg študija tudi delajo, je bila bistveno višja kot med redno zaposlenimi delavci. Študentje so čustveno izčrpani in cinični v odnosu do študija, imajo tudi nižjo stopnjo osebne učinkovitosti.

Hu in Schaufeli (2009) sta izvedla raziskavo o izgorelosti med študenti na Kitajskem in ugotovila, da so študentke dosegale višjo stopnjo čustvene izčrpanosti kot študenti, kar utemeljujeta s tradicionalno kitajsko kulturo, za katero je značilno, da se od žensk pričakuje, da ne kažejo svojih čustev, medtem ko je to za moške sprejemljivo, tudi če so čustva negativna. Razlago utemeljujeta tudi z izsledki druge raziskave, izvedene med kitajskimi študenti; kar 23,4 % kitajskih študentk je imelo samomorilne misli, ki so bile posledica stresa, povezanega s študijem, medtem ko je delež med moškimi študenti 17 %.

Mazerolle in Pagnotta (2011) sta raziskovala izgorelost med študenti, ki poleg študija trenirajo atletiko, in ugotovila, da jih je kar 85,7 % že občutilo znake izgorelosti, ki so jo opredelili kot čustveno in psihično izčrpanost in jo povezali z daljšo izpostavljenostjo stresu. Navedli so tudi, da znake izgorelosti čutijo pogostejše ob koncu semestra kot posledico zahtevnih in napornih urnikov. Kot dejavniki, ki vplivajo na izgorelost, so bili izpostavljeni dejavniki, povezani s pomanjkanjem časa, in dejavniki, povezani s preobremenitvijo zaradi različnih vlog oziroma obveznosti, ki jih imajo kot študenti in kot športniki, saj se pogosto znajdejo v konfliktu, kateri obveznosti dati prednost.

■ Sklep

Rezultati raziskave omogočajo pregled nad sedanjim stanjem izgorelosti študentov izbranih fakultet Univerze v Ljubljani ter so podlaga za oblikovanje nekaterih rešitev na tem področju.

Glede na rezultate predlagamo sledeče ukrepe za izboljšanje življenjskega sloga študentov.

Vredno bi bilo razmisliti o uvedbi presejalnega testa za tvegano stresno vedenje in izgorelost študentov. V prve letnike študija bi bilo smiselno uvesti predmete, ki bi poučevali o metodah za obvladovanje stresa in obvladovanje časa v povezavi s preobremenjenostjo zaradi študijskih obveznosti (delavnice za sproščanje, pogovorne skupine, učenje tehnik uspešnega učenja ...). Vsem študentom, ne zgolj tistim, ki so člani društev, bi morale fakultete nuditi več rekreacijskih in pristočasnih dejavnosti (športni dogodki, dogodki ob svetovnih dnevih in praznikih, filmski večeri, ekskurzije, koncerti). Šport, glasba in umetnost bi bili lahko del opcijskega učnega načrta. Oseben dostop do pomoči, kot so učiteljsko

in študentsko tutorstvo, dodeljeni mentorji ter druge svetovalne službe v primeru stiske študentov bi morale uspešno delovati na vseh fakultetah in biti brezplačno dostopne vsem. Smiselno bi bilo razmisliti tudi o izobraževalnih programih ne le za študente, a tudi za učiteljski kader fakultet, kjer bi jih osvestili o osnovah zdravega življenjskega sloga in izgorelosti skupaj s priporočili in smernicami, ki veljajo za posamezne dejavnike zdravega življenjskega sloga.

Ukrepi v smeri športno dejavne razbremenitve za izboljšanje življenjskega sloga študentov bi lahko prinesli velike pozitivne spremembe v ravni stresa med študenti. Telesna dejavnost je nedvomno pomemben dejavnik za zdravje in preprečevanje izgorelosti med študenti. Potrebno bi bilo uresničiti načrte za ponovno uvedbo športne vzgoje kot obvezne vsebine na fakultetah in načrte za gradnjo novih športnih objektov v bližini fakultet in študentskih domov. Ustrezno preventivno delovanje je nadvse pomembno za prihodnost študentov; tako bi lahko preprečili oziroma zmanjšali njihovo izgorelost v času študija in kasneje na delovnem mestu.

■ Literatura

- Berčič, H. (2016). Mednarodni posvet Zdrav življenjski slog študentov na Univerzi v Ljubljani. *Šport*, 64 (1–2), 77–84.
- Bilban, M., in A. Pšeničny. (2007). Izgorelost. Delo in varnost, 52 (1), 23–29.
- Boštjančič, E. (2010). Izgorelost nas ogroža – kaj lahko naredimo. HRM, 38 (8), 64–68.
- Cecil, J., McHale, C., Hart, J. in Laidlaw, A. (2014). Behaviour and burnout in medical students. *Medical education online*, 19–26.
- Golmajer Rajkovič, N. (2013). Izgorelost študentov ob delu in prezentizem (Magistrska naloga). Fakulteta za management, Univerza na Primorskem, Koper.
- Guthrie, E., D. Black, H. Bagalkote, C. Shaw, M. Campbell in F. Creed. (1998). Psychological stress and burnout in medical students: a five-year prospective longitudinal study. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 91 (5), 237–243.
- Hu, Q., in Schaufeli, W. B. (2009). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory – student survey in China. *Psychological Reports*, 105 (aug. – dec.), 394–408.
- Ishak, W., Nikravesh, R., Lederer, S., Perry, R., Ogunyemi, D. in Bernstein, C. (2013). Burnout in medical students: a systematic review. *Clin Teach*, 10 (4), 242–245.
- Lingard, H. (2007). Conflict Between Paid Work and Study: Does it Impact upon Students' Burnout and Satisfaction with University Life? *Journal for Education in the Built Environment*, 2 (1), 90–109.
- Krookter Kogoj T. Ocena lastnega zdravja študentov Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani [Prešernova naloga]. Ljubljana, Medicinska fakulteta; 2008.
- Maslach Burnout Inventory [internet]. [citirano 2016 Jun 2016]. Dosegljivo na: <http://www.mindgarden.com/117-maslach-burnout-inventory>.
- Mazerolle, S. M. in Pagnotta K. D. (2011). Student Perspectives on Burnout. *Athletic Training Education Journal*, 6 (2), 60–68.
- Maslach, C. in Leiter, M. P. (2002). Resnica o izgorevanju na delovnem mestu. Ljubljana: Educy.
- Mohar, N. (2017). Osebnostne značilnosti, težave s pozornostjo in izgorelost, raziskava pri študentih (magistrska naloga). Filozofska fakulteta – oddelek za psihologijo Univerze v Mariboru, Maribor.
- Musek, J. (2010). Psihologija življenja. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Parker, S.J., Strath, S.J. in Swartz, A.M. (2008). Physical activity measurement in older adults: relationships with mental health. *J Aging Phys Act*, 16, 369–80.
- Pastirk, S., A. Tabaj, A. Petrovič, J. Pomikvar, R. Masten, S. Belec in T. Čučnik. (2010). Stres pri delu, zadovoljstvo z delom, izgorelost in strategija spoprijemanja s stresom delavcev na področju zaposlitvene rehabilitacije. Ljubljana: Univerzitetni rehabilitacijski inštitut.
- Pečnik, M. (2009). Obvladovanje izgorevanja na delovnem mestu. V M.I. Tavčar (ur.), Zbornik 6. Študentske konference Fakultete za management (str. 649–656). Koper: Fakulteta za management.
- Pedersen, P.K. in Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scand J Med Sci Sports*, 16 (1), 3–63.
- Penedo, F.J. in Dahn, J.R. (2005). Exercise and well being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatr*, 18, 189–93.
- Pšeničny, A. (2006). Recipročni model izgorelosti (RMI): prikaz povezave med interpersonalnimi in intrapersonalnimi dejavniki. *Psihološka obzorja*, 15 (3), 19–36.
- Rakovec Felser, Z. (2006). Pojav izgorevanja med zdravstvenim osebjem. *Obzornik zdravstvene nege*, 40 (3), 143–148.
- Regina, N. (2007). Dejavniki kakovosti organiziranja športne rekreacije (magistrsko delo). Fakulteta za organizacijske vede, Maribor.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. in Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 33 (5), 464–481.
- Schmiedel, V. (2011). Izgorelost. Ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo. Maribor: Mettis Bukvarna.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image and anxiety with grammar school students. *Psihološka obzorja*, 10 (2), 21–32.
- Strmečki, A. (2011). Program podpore za delodajalce in zaposlene pri odpravljanju stresa, povezanega z delom, in pri zmanjševanju njegovih škodljivih posledic. V L. Špreh (ur.), Zmanjšanje stresa – povečanje zadovoljstva in produktivnosti (str. 9–14). Ljubljana.
- Ščuka, V. (2008). Premagajmo sindrom izgorelosti na delovnem mestu. HRM, 25 (6), 50–57.
- Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V J. Turk (ur.), Lepota gibanja (str. 60–70). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Videmšek, N. in Vesnić, S. (2016). Življenjski slog in izgorelost pri študentih Univerze v Ljubljani. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24 (3), 283–301.

Naja Videmšek, dr. med.
naja.videmsek@gmail.com



Naja Videmšek,

Sabina Vesnić, Janet Klara Djomba, Mateja Videmšek, Maja Meško

Stres in spoprijemanje z njim pri študentih Univerze v Ljubljani

Izvleček

Namen raziskave je bil analizirati stres in spoprijemanje z njim pri 750 študentih šestih fakultet Univerze v Ljubljani. Podatki so bili obdelani s SPSS. Izračunali smo osnovno statistiko, hipoteze pa smo na ravni 5 % statističnega tveganja ($p \leq 0.05$) preverjali s Hi-kvadrat testom.

Rezultati raziskave so pokazali, da največ študentov (46,8 %) občasno občuti stres, 30,4 % študentov pogosto in 4,7 % študentov vsak dan; največ študentov Medicinske fakultete in najmanj študentov Fakultete za šport, več žensk kot moških. Kar 82,2 % študentov navaja kot vzrok za napetost, stres in občutek pritiska obremenitev zaradi študija; največ študentov Medicinske fakultete prvega letnika in žensk. Največ časa se sproti učijo študenti Fakultete za strojništvo in Medicinske fakultete, več iz prvega kot tretjega letnika. 38,5 % študentov spi izven izpitnega obdobja le 5 do 6 ur na dan. Le 12,8 % študentov zlahka obvladuje stres, 70 % študentov z nekaj truda in 16,5 % študentov z večjim naporom; lažje študenti tretjega letnika in moški. Velika večina (72 %) študentov kot metodo za obvladovanje stresa navaja športno dejavnost, največ študenti Fakultete za šport in najmanj Pedagoške fakultete. Samo 5,2 % študentov se sploh ne ukvarja s športom, največ se jih ukvarja od 3 do 5 dni v tednu, od 30 do 60 minut. Naše priporočilo je, da bi bilo študente treba še naprej spodbujati k športnemu udejstvovanju in jih redno seznanjati tudi z drugimi načini spoprijemanja s stresom.

Ključne besede: študenti, Univerza v Ljubljani, stres, spoprijemanje s stresom.

Stress and stress coping among the students of the University of Ljubljana

Abstract

The aim of the study was to analyse the stress and stress coping among 750 students of six faculties of the University of Ljubljana. The data were processed with the SPSS. We calculated the basic statistics, the hypotheses were tested by using a Chi-square test at the significance level of 5% ($p \leq 0.05$). The results of the study showed that stress occurs occasionally among most of the students (46.8%), often among 30.4% of the students, and every day among 4.7% of the students. The students of the Faculty of Medicine are more affected by stress than other students, especially the students of the Faculty of Sport. Women suffer more from stress than men. 82.2% of the students cited as the reason for the tension, stress and a feeling of heaviness burden of study. Among them, most students are from the Faculty of Medicine and at least students of the Faculty of Sport, and most of them were women. The students of the Faculty of Mechanical Engineering and the Faculty of Medicine learn continuously. Outside the examination period, 38.5% of students sleep only 5 to 6 hours per day. Only 12.8% of students can easily handle stress, 70% of them handle stress with some effort and 16.5% of them with great effort; among them, students of the third year and men cope better with stress than others. As a stress coping strategy, a large majority (72%) of students mentions sports activity, mostly students of the Faculty of Sport and at least students of the Faculty of Education. Only 5.2% of students do not even deal with sports, most of them are active in sports from 3 to 5 days a week, from 30 to 60 minutes. Our recommendation is that students should be encouraged to continue sports participation and should also be regularly informed of other stress coping strategies.

Key words: students, University of Ljubljana, stress, stress coping.



Foto: Mateja Videmšek

■ Uvod

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem), stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivnanje na to dogajanje. Ko nek dogodek ali položaj pri posamezniku sproži intenzivne občutke žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu in ko stres, povezan s tem dogodkom ali položajem, posameznika ohromi in mu škoduje, govorimo o negativnem stresu (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Stres je neizogiben pojav današnjega načina življenja in uveljavitveno usmerjene družbe, kamor lahko uvrstimo tudi populacijo študentov. Čeprav so številne raziskave pokazale, da obstajajo psihološke in socialne težave, ki vplivajo na zdravje študentov, le-ti sebe dojemajo kot zdravo populacijo. Evropski raziskovalci so že pred leti začeli identificirati študente kot skupino z velikim tveganjem za zdravje (Petrova Yordanova, 2015). Gre za populacijo, ki je zelo zanimiva za preučevanje, kajti študenti so v obdobju dozorevanja in odraščanja. Izpolnjevati morajo zahteve iz okolja, hkrati pa se soočajo z lastnimi sposobnostmi in interesi (Baša, Jevšnik in Domajnko, 2007). Pred študente, ki vstopajo v novo obdobje svojega življenja, so postavljene številne nove okoliščine in zahteve, ki lahko povzročijo stres in privedejo do neugodnih posledic.

Študenti se soočajo s številnimi raznovrstnimi stresorji ter doživljajo visoko raven stresa v vsakdanjem življenju. Nekateri avtorji govorijo

o dveh osnovnih dejavnikih, ki se povezujeja s stresom pri študentih – akademski in socialni (Mao, 2005). Za študente so specifični stresorji, ki so povezani s študijskimi obveznostmi in medosebnimi odnosi. Visoka raven stresa pri študentih se povezuje z zmanjšanjem uspešnosti pri opravljanju izpitov (Chambel in Curral, 2005). Petrova Yordanova (2015) navaja ugotovitve Eisenberga Gollusta, Goldbersteina in Hefnerja (2007), da je pri 40 % študentov na prvi in drugi stopnji študija njihova akademska uspešnost odvisna tudi od psihičnih in čustvenih težav. Kar 60 % dodiplomskih študentov ima visoko stopnjo anksioznosti in depresije (Tyson Wilsona, Croneja, Brailsforda in Lawsa, 2010). Vstopajo v številne vloge, niso le študenti, ampak so pogosto tudi zaposleni, postajajo partnerji in nekateri celo starši. Zato se velikokrat soočajo s pomanjkanjem časa in energije (Petrova Yordanova, 2015). Kadar študenti doživljajo intenziven stres, se pogosto lotijo nezdravih vedenj, kot so neustrezne spalne navade, uživanje nezdrave hrane in zanemarjanje športne dejavnosti (Hudd idr., 2000). Študenti z manjšo socialno podporo so še bolj nagnjeni k nezdravih navadam.

Pomemben dejavnik, ki pogosto povzroča stres pri študentih, je časovni pritisk. Kadar so študenti preobremenjeni z obiskovanjem predavanj, vaj in učenjem, doživljajo visoko stopnjo stresa. Primanjkuje jim časa za druženje s prijatelji, počitek, športno rekreacijo in spanje (Petrova Yordanova, 2015). V zadnjih desetletjih je znanost potrdila mnoge negativne učinke pomanjkanja spanja pri študentih; negativno vpliva na telesno in duševno zdravje. Še posebej pa je pomembno redno ukvarjanje s športom. Športna dejavnost kot eden najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga je za študente pri spoprijemanju s stresom nedvomno zelo po-

membna. Raziskave so pokazale, da so študenti, ki so redno športno dejavni, bolj srečni, samozavestni, optimistični, boljšega razpoloženja ter višje ocenjujejo kakovost svojega življenja. Športno dejavni študenti so manj pod stresom ter bolj zadovoljni s svojim življenjem (Videmšek in Vesnić, 2016).

Nekateri raziskovalci kot stresne dejavnike navajajo tudi ocenjevanje, tekmovalnost med sošolci, pritisk glede nadaljnje kariere, finančne težave itd. Zlasti v izpitnih obdobjih lahko povečana stopnja stresa privede do poslabšanja telesnega in duševnega zdravja. Čeprav so to lahko resne težave, s katerimi se študenti sami ne morejo soočiti in bi morali poiskati zdravniško pomoč, tega prav zaradi časovne stiske ne storijo (Shaikh in Deschamps, 2006). Tako se velikokrat pojavljajo še somatska obolenja, kot so bolečine v trebuhu, glavoboli, slabosti itd.

Stres se lahko pri študentih odraža z različnimi telesnimi, psihološkimi ali vedenjskimi znaki. Telesni znaki stresa so glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v prsih, želodcu, pri srcu ali v spodnjem delu hrbta, povečano znojenje in bitje srca, pospešena presnova in prebavne motnje. K psihološkim znakom stresa prištevamo živčnost, vznemirjenost in razdraženost, prisotnost negativnih misli, depresivnost, značilni so tesnobni občutki, nižja stopnja samospoštovanja, težave s koncentracijo, občutki manjvrednosti, izbruh jeze in prizadetosti ter neprestan strah. Vedenjski znaki stresa pa so pretirano kritiziranje drugih, zmanjšana spolna sla, težave z govorom, pomanjkanje interesa za delo, motnje spanja, povečan ali pomanjšan apetit, težave pri odločanju in izolacija od družbe (Youngs, 2001; Škulj, 2018).

Stresni dejavniki povzročajo različen odziv pri različnih ljudeh. Odziv posameznika je odvisen od njegove psihične stabilnosti, telesne konstitucije, življenjske zgodovine in trenutnega spleta okoliščin. Posameznik lahko v različnih obdobjih življenja in v različnih okoljih popolnoma drugače reagira na enako situacijo. V tej povezavi se lahko tudi dve različni osebi različno odzoveta na isti dražljaj iz okolja (Rakovec Felser, 1991).

Petrova Yordanova (2015) navaja izsledke raziskovalcev glede razlik v spolu. Skoraj dve tretjini študentk sta pogosto pod stresom, medtem ko je takšnih študentov le nekaj več kot tretjina. Za študentke, ki so pod stresom, je bolj verjetno, da bodo imele slabšo samopodobo in slabše zdravstvene navade. Študentke, ki zaznavajo več stresorjev, pogosto ne načrtujejo svojih obrokov oziroma jih izpustijo, v odgovor na slabo voljo se večkrat prenajedajo in se v stresnih obdobjih redijo. Petrova Yordanova (2015) je ugotovila, da so v Sloveniji študenti manj podvrženi stresu kot študentke. Podjedova (2015) navaja podatke, da študenti sicer doživljajo več stresnih dogodkov kot študentke, vendar jih ocenjujejo bolj pozitivno kot študentke. Študenti se bolj poslužujejo strategij, ki so usmerjene k reševanju problema. Sem sodijo načrtovanje, aktivno spoprijemanje in sprejetje stresa. Študentke pa se najpogosteje poslužujejo strategije iskanja instrumentalne socialne podpore, kar pomeni, da za reševanje problema navadno potrebujejo pomoč drugih oseb. Podobno je ugotovil Škulj (2018); študenti redkeje doživljajo občutek stresa in tesnobe ter pogosteje uporabljajo tehnike za spoprijemanje s stresom kot študentke, zato se lahko s stresom tudi lažje spoprijemajo. Colarič in Eder (2008) ugotavljata, da so ženske v primerjavi z moškimi bolj depresivne in anksiozne. Podobne rezultate navajajo tudi avtorji iz Nigerije; ugotovili so dvakrat večjo razširjenost depresije med osebami ženskega spola (Adewuya, Ola, Aloba, Mapayi in Oginni, 2006). Raziskava Dysona

in Renkove (2006) pa kaže, da so se vloge moških in žensk v zadržnem času zelo zblížale in so zato razlike nepomembne.

Prehod iz srednješolskega v študentsko obdobje je za mlade lahko zelo stresno. Visoko raven stresa in depresije je tako opaziti zlasti pri študentih, ki obiskujejo prvi letnik (Dyson in Renk, 2006; Colarič in Eder, 2008) ter med študenti, ki so bolj oddaljeni od doma (Brooks in Dubois, 1995). Študenti prvih letnikov se soočajo s številnimi problemi, kot so izbira predmetov, navajanje na nov način učenja, razumevanje učbenikov in člankov, napisanih v tujem jeziku, obiskovanje zgodnjih predavanj po neprespanih nočeh, finančne in zdravstvene težave itd. Za veliko študentov je čas začetka študija tudi čas zamenjave kraja prebivališča, kar pogosto privede do domotožja in osamljenosti. Velikokrat to pomeni tudi izgubo pomembnih socialnih stikov in podpore družine ter prijateljev. Zato morajo znova zgraditi socialno mrežo, hkrati pa se srečujejo tudi s številnimi študijskimi zahtevami (Perry idr., 2007; Petrova Yordanova, 2015).

Študenti za soočanje s stresom uporabljajo različne strategije in stile spoprijemanja, ki se jih učijo in pridobivajo na podlagi lastnih izkušenj v procesih socialnega učenja že od otroštva naprej; najprej v interakciji s starši, pozneje pa z vzgojitelji, učitelji in vrstniki. Prav obdobje mladostništva s številnimi novimi izkušnjami je ključnega pomena za vzpostavljanje in prevzemanje konstruktivnih načinov spoprijemanja s stresom. Nekateri avtorji predlagajo, da je treninge spoprijemalnih veščin koristno uvajati že v poznem otroštvu in s tem omogočiti mladim, da v obdobje mladostništva oziroma študentsko obdobje vstopijo bolj »opremljeni«; to bi olajšalo njihovo soočanje z različnimi razvojnimi zahtevami in izzivi (Dolenc, 2015). Značilnosti spoprijemalnega vedenja v otroštvu in mladostništvu je pomembna osnova in izhodišče za spoprijemanje s stresom v odraslosti. Številni raziskovalci ugotavljajo, da so strategije spoprijemanja s stresom pomemben prediktor duševnega zdravja in psihološke prilagojenosti mladostnikov, predvsem na učnem področju (Hampel in Petermann 2006; Aydin 2010, v Dolenc, 2015).

Raziskava (Tice in Baumeister, 1997) je pokazala, da študenti, ki odlašajo svoje študijske obveznosti, doživljajo manj stresa na začetku semestra in veliko več na koncu semestra, ko odlašanje ni več mogoče. Ti študenti imajo posledično več simptomov bolezni. Reševanje problemov lahko učinkovito odstrani stresorje, kar lahko privede do pozitivnega vpliva na zdravje posameznika. Park in Adler (2003) sta preučevala stile spoprijemanja s stresom študentov Medicinske fakultete ter ocenila njihovo duševno in telesno zdravje ob koncu njihovega prvega letnika. Čeprav se je pri vseh študentih kot posledica kroničnega stresa skozi medicinsko izobraževanje pokazal negativni vpliv na telesno in duševno zdravje, so se pokazale tudi nekatere razlike; pri študentih, ki so uporabljali več načrtovanega reševanja problemov, se je pokazalo manjše poslabšanje zdravja. Podobne so tudi ugotovitve Crocketta idr. (2007); udeleženci, ki so v večji meri uporabljali izogibajoče spoprijemanje, so bolj pogosto doživljali anksioznost in depresijo v primerjavi s tistimi, ki so izbrali spoprijemanje, usmerjeno na rešitev problema (Petrova Yordanova, 2015).

Problematika stresa pri mladih je v času hitrih družbenih sprememb zelo dinamična in zapletena, zato je na tem področju strokovno delo, podprto z raziskovalnimi izsledki, ena izmed najodgovornejših nalog družbe. Namen naše raziskave je bil analizirati stres ter načine spoprijemanja z njim pri študentih izbranih fakultet Univerze v Ljubljani.

Metode

Preizkušanci

V raziskavo je bilo vključenih 622 študentov prvega in tretjega letnika dodiplomskega študija šestih fakultet Univerze v Ljubljani: Medicinske fakultete, Fakultete za šport, Ekonomske fakultete, Fakultete za strojništvo, Pedagoške fakultete in Biotehnične fakultete. Vprašalnik je izpolnilo 40,5 % študentov moškega in 59,5 % ženskega spola.

Pripomočki

Vprašalnik, ki smo ga uporabili v raziskavi, je bil povzet in prirejen po vprašalniku Z zdravjem povezan življenjski slog, ki je bil leta 2008 del raziskave »Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije« (»Ciljna populacija«, 2016). Za potrebe naše raziskave smo vprašanja prilagodili populaciji študentov, ohranjena pa so v obliki, ki omogoča primerjavo rezultatov.

Postopek

Raziskavo je odobrila Komisija RS za medicinsko etiko februarja 2016. Proces zbiranja podatkov je bil izveden v skladu z zahtevami Zakona o varovanju osebnih podatkov (Uradni list RS, št.59/1999).

Podatki so bili obdelani z računalniškim paketom SPSS. Izračunali smo osnovno statistiko, hipoteze pa smo na ravni 5 % statističnega tveganja ($p \leq 0,05$) preverjali s Hi-kvadrat testom.

Rezultati

Čas, namenjen študiju

Rezultati raziskave so pokazali, da se večina študentov uči nekajkrat na teden. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na fakulteto in letnik. Najvišji odstotek študentov, ki se uči vsak dan in se uči sproti, je med študenti Fakultete za strojništvo (29,7 %), takoj za njimi sledi odstotek študentov Medicinske fakultete (27,5 %). Precej manj študentov, ki se uči vsak dan in sproti, je

med študenti Pedagoške fakultete (10,5 %) in Ekonomske fakultete (10,2 %), sledi Biotehniška fakulteta (8,8 %) in Fakulteta za šport (4,3 %). Skoraj polovica študentov (47 %) Fakultete za šport se uči nekajkrat na teden. Le nekaj dni pred izpiti pa se uči največ študentov Pedagoške fakultete (55,8 %).

Ugotovili smo, da se le nekaj dni pred izpiti uči bistveno več študentov 3. letnika v primerjavi s 1. letnikom.

46,9 % študentov se uči manj kot dve uri na dan; tu izstopajo študenti Fakultete za šport (70,1 %). 2 do 4 ure se uči 42,4 % študentov, 5 do 7 ur 9 % študentov in več kot 7 ur 1,6 % študentov. Tudi tu so rezultati pokazali, da je razlika statistično pomembna glede na fakulteto; največ ur se učijo študenti Medicinske fakultete in Fakultete za strojništvo.

Spanje

52,1 % študentov spi izven izpitnega obdobja 7–8 ur na dan, 38,5 % 5 do 6 ur na dan, manj kot 5 ur na dan spi 4,4 % študentov in več kot 8 ur 5 % študentov.

Ugotavljali smo tudi število ur spanja, ki bi si jih študenti želeli ponoči med delovnim tednom. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na fakulteto in letnik. Višji odstotek študentov, ki bi si želelo spati več kot 8 ur na dan, je zaznati med študenti Pedagoške fakultete (51,2 %) in med študenti 1. letnika.

Študente smo spraševali tudi, kako pogosto so utrujeni po spanju. Kar 67,1 % jih je odgovorilo, da so utrujeni najmanj 1–2-krat na teden, 8,6 % celo vsak dan. Statistično značilnih razlik glede na spol, fakulteto in letnik pri pogostosti utrujenosti po spanju nismo ugotovili.

Pogostost občutka napetosti, stresa in pritiskov

V Tabeli 1 je predstavljena pogostost občutka napetosti, stresa in pritiskov. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na spol in fakulteto. Skoraj polovica študentov občasno občuti

Tabela 1

Občutek napetosti, stresa, pritiskov

	Nikoli		Zelo redko		Občasno		Pogosto		Vsak dan		p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Skupaj	10	1,6	102	16,5	290	46,8	188	30,4	29	4,7	
Spol											≤0,05
Moški	7	2,8	62	24,7	126	50,2	51	20,3	5	2,0	
Ženski	3	0,8	40	10,9	164	44,6	137	37,2	24	6,5	
Fakulteta											≤0,05
BF	1	1,1	19	20,9	50	54,9	18	19,8	3	3,3	
EF	8	7,5	25	23,4	47	43,9	23	21,5	4	3,7	
FS	1	0,9	18	15,4	50	42,7	43	36,8	5	4,3	
FŠ	0	0,0	24	20,5	67	57,3	23	19,7	3	2,6	
MF	0	0,0	7	6,9	38	37,6	47	46,5	9	8,9	
PeF	0	0,0	9	10,5	38	44,2	34	39,5	5	5,8	
Letnik študija											0,140
prvi	4	1,1	57	15,5	186	50,7	102	27,8	18	4,9	
tretji	6	2,4	45	17,9	104	41,3	86	34,1	11	4,4	

p – Hi kvadrat test; statistična značilnost.

napetost, stres in pritiske, od tega je največ študentov Fakultete za šport. Pogosto občuti stres 30,4 % študentov in vsak dan 4,7 % študentov; največ študentov Medicinske fakultete in Pedagoške fakultete in najmanj študentov Fakultete za šport. Pogosto občuti napetost, stres in pritiske več žensk (Tabela 1).

Vzroki za napetost, stres in občutek pritiska

V raziskavi smo ugotavljali vzroke, ki vodijo do občutka napetosti, stresa ali velikega pritiska.

Večina študentov (82,2 %) navaja kot vzrok »Obremenitve zaradi študija«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na spol, fakulteto in letnik. Višji odstotek je zaznati med študenti Medicinske fakultete, med študenti 1. letnika in med ženskami.

18,6 % študentov navaja kot vzrok za napetost, stres in občutek pritiska »Probleme v medsebojnih odnosih (družina, partner, prijatelj)«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na spol, fakulteto in letnik. Višji odstotek je zaznati med študenti Pedagoške fakultete, med študenti 3. letnika in med ženskami.

14,4 % študentov navaja kot vzrok za napetost, stres in občutek pritiska »Osamljenost«, 11,0 % »Hrupno okolje«, in 3,1 % »Časovna stiska, prenatrpan vsakdan, pomanjkanje časa za sprostitev, prehitel način življenja«. Statistično pomembnih razlik glede na spol, fakulteto in letnik pri omenjenih vzrokih nismo ugotovili.

8,4 % študentov navaja kot vzrok »Slabe odnose med kolegi na faksu«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na fakulteto in letnik. Višji odstotek je zaznati med študenti Ekonomske fakultete in med študenti 3. letnika.

6,6 % študentov vidi vzrok v »Slabih materialnih pogoji za življenje«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na letnik; več je študentov 3. letnika.

5,5 % študentov navaja kot vzrok za napetost, stres in občutek pritiska »Obremenjujoče obšolske dejavnosti (študentsko delo, tre-

ningi ...)«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na spol, fakulteto in letnik. Višji odstotek je zaznati med študenti Pedagoške fakultete in Fakultete za šport, med študenti 3. letnika in med ženskami.

Samoocena obvladovanja napetosti

Več kot dve tretjini študentov (69,6 %) z nekaj truda obvladuje napetost, 16,5 % z večjim naporom in le 12,8 % zlahka. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na spol, fakulteto in letnik. Rezultati so pokazali, da težje obvladujejo stres zlasti študenti Medicinske fakultete, zlahka pa študenti Ekonomske fakultete. Večina študentov Fakultete za šport obvladuje napetost z nekaj truda (77,8 %). Stres lažje obvladujejo študenti moškega spola in tretjega letnika.

Metode za obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov

V raziskavi smo ugotavljali metode, s katerimi študenti obvladujejo napetost, stres in pritiske.

Velika večina (72 %) študentov kot metodo navaja »Športno dejavnost«, kjer je razlika statistično pomembna pri porazdelitvi glede na fakulteto. Najvišji odstotek je zaznati med študenti Fakultete za šport (90,6 %), najnižji pa med študenti Pedagoške fakultete (54,7 %).

29,1 % študentov kot metodo obvladovanja napetosti, stresa in pritiskov navaja »Uravnoteženo prehrano in vzdrževanje normalne telesne teže«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na spol in fakulteto. Višji odstotek je zaznati med študenti Medicinske fakultete (38,6 %), najnižji pa med študenti Ekonomske fakultete (16,8 %) ter med ženskami.

20,1 % študentov navaja, da napetost, stres in pritiske poskušajo obvladovati s »Tehniko sproščanja (meditacija, joga, avtogeni tre-

Tabela 2

Metode za obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov

	Telesna dejavnost (šteje tudi sprehod v naravi)		p	Uravnotežena prehrana in vzdrževanje normalne telesne teže		p	Tehnike sproščanja (meditacija, joga, avtogeni trening)		p
	n	%		n	%		n	%	
Skupaj	445	72,0		180	29,1		124	20,1	
Spol			0,585			0,012			0,220
Moški	184	73,3		59	23,5		44	17,5	
Ženski	261	71,1		121	33,0		80	21,8	
Fakulteta			≤0,05			0,004			0,013
BF	68	74,7		31	34,1		21	23,1	
EF	69	64,5		18	16,8		33	30,8	
FS	79	68,1		26	22,4		13	11,2	
FŠ	106	90,6		37	31,6		23	19,7	
MF	76	75,2		39	38,6		18	17,8	
PeF	47	54,7		29	33,7		16	18,6	
Letnik študija			0,715			0,787			0,004
prvi	266	72,7		105	28,7		59	16,1	
tretji	179	71,0		75	29,8		65	25,8	

p – Hi kvadrat test; statistična značilnost.

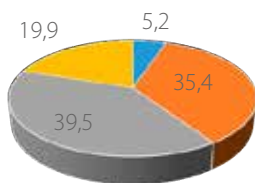
ning). Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na fakulteto in letnik. Višji odstotek je zaznati med študenti Ekonomske fakultete (30,8 %), najnižji pa med študenti Fakultete za strojništvo (11,2 %) ter med študenti 3. letnika.

7,3 % študentov kot metodo obvladovanja napetosti, stresa in pritiskov navaja »Zmanjševanje, kajenja, uživanja kofeina in alkohola« (najvišji odstotek je zaznati med moškimi), 4,9 % študentov navaja »Umetnost in kulturo, ustvarjalnost« (najvišji odstotek študenti Pedagoške fakultete), 4,0 % navajajo »Druženje s prijatelji, zabava« (najvišji odstotek študenti Medicinske fakultete), 2,3 % navajajo »Spanje, počitek, odmik v samoto« (najvišji odstotek študenti Pedagoške fakultete), 2,3 % »Posluževanje razvad« (povečanje uživanja alkohola, kofeina, prenejanje, hitra prehrana)« (najvišji odstotek študenti Medicinske fakultete) ter 2,3 % »Iskanje socialne podpore, samopomoč«, kjer nismo ugotovili statistično značilnih razlik glede na spol, fakulteto in letnik študija.

Ukvarjanje s športno dejavnostjo

Skoraj tri četrtine študentov torej kot metodo obvladovanja napetosti, stresa in pritiskov navajajo športno dejavnost. Na Sliki 1 je predstavljeno število dni v tednu, na Sliki 2 pa število minut na dan, namenjenih športnim dejavnostim. Statistično značilnih razlik glede na spol, fakulteto in letnik nismo ugotovili.

Število dni v tednu - športna rekreacija (%)

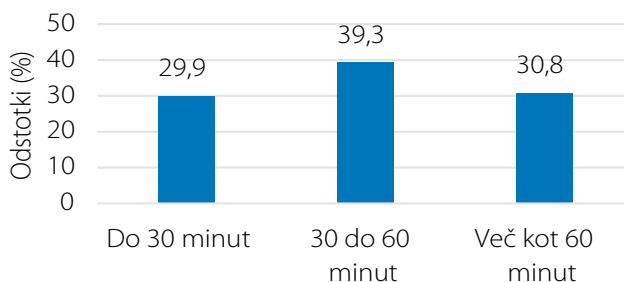


■ Nič ■ 1 do 2 dni ■ 3 do 5 dni ■ Več kot 5 dni

Slika 1. Število dni v tednu, namenjenih športni rekreaciji.

Študentov, ki se sploh ne ukvarjajo s športom, je 5,2 %. Največ jih nameni športni rekreaciji 3 do 5 dni (39,5 %), nekoliko nižji odstotek (35,4 %) 1 do 2 dni, več kot 5 dni na teden pa se športno udeležuje 19,9 % študentov.

Število minut na dan - športna rekreacija



Slika 2. Število minut na dan, namenjenih športni rekreaciji.

Od tistih, ki se ukvarjajo s športom, se jih največ ukvarja 30 do 60 minut dnevno – 39,3 % študentov, slaba tretjina pa je športno dejavna do 30 minut na dan in podoben delež več kot 60 minut na dan.

Razprava

Raziskava je pokazala, da se večina študentov uči nekajkrat na teden, približno tretjina pa le nekaj dni pred izpiti; največ študentov Pedagoške fakultete. Največ študentov, ki se učijo vsak dan in sproti, je med študenti Fakultete za strojništvo in Medicinske fakultete. Skoraj polovica študentov se uči manj kot 2 uri na dan, od tega dobri dve tretjini študentov Fakultete za šport. Največ sprotnega učenja zahtevata Fakulteta za strojništvo in Medicinska fakulteta, saj skoraj dve tretjini študentov Medicinske fakultete in polovica študentov Fakultete za strojništvo samostojnemu študiju namenijo 2–4 ure na dan. Rezultati bi lahko bili povezani z občutki preobremenjenosti zaradi študija. Študenti Medicinske fakultete so najverjetneje obremenjeni s predavanji in kliničnimi vajami, saj študirajo manj časa na dan kot študenti Fakultete za strojništvo, a se hkrati počutijo bolj obremenjeni zaradi študija.

Večina študentov spi 7–8 ur na dan, toliko spi več kot polovica študentov 1. letnika, kar je več od ameriških študentov zaradi preobremenjenosti z dejavnostmi. Nove generacije študentov hodijo spat kasneje, spijo manj in zato navajajo težave s študijem (Maslowsky in Ozer, 2014). Pomanjkanje spanca ima na dolgi rok negativne učinke na posameznikovo zdravje in počutje. Nezadostni nočni počitek lahko vodi do večjih možnosti za poškodbe, manjše produktivnosti pri delu, povečane utrujenosti in zdravstvenih težav. Že kratkotrajno pomanjkanje spanja vodi v zaspanost ter upad osnovnih kognitivnih funkcij, kot so budnost, pozornost in hitrost odziva (Škulj, 2018; Kajtna, Štukovnik in Dolenc Grošelj, 2011).

Skoraj polovica študentov občasno občuti stres, dobra tretjina pogosto oziroma vsak dan, največ študentov Medicinske fakultete in najmanj študentov Fakultete za šport. Občutek napetosti, stres in pritiske občuti več študentk kot študentov. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje približno četrtina odraslih prebivalcev Slovenije zelo pogosto oziroma vsakodnevno doživlja stres in ima težave z njegovim obvladovanjem, v zadnjih štirih letih se je povečal delež tistih, ki stres doživljajo zaradi obremenitev na delovnem mestu in slabih odnosov s sodelavci (Jeriček Klanšček in Hribar, 2018).

Ugotovili smo, da je najpogostejši vzrok za občutek napetosti, stresa ali velikega pritiska na študente obremenitev zaradi študija. Najbolj obremenjeni zaradi študija se čutijo skoraj vsi študenti Medicinske fakultete ter večina študentov Pedagoške fakultete in Fakultete za strojništvo. Najmanj obremenjeni so študenti Fakultete za šport in Ekonomske fakultete. Zanimivo je, da študenti Pedagoške fakultete pogosto občutijo stres (tako za študenti Medicinske fakultete) in se v večini čutijo obremenjeni zaradi študija (87,2 %), kljub temu da samostojnemu študiju posvetijo veliko manj časa kot študenti Fakultete za strojništvo in Medicinske fakultete. Nedavna raziskava med študenti Medicinske fakultete v Ljubljani in Mariboru je pokazala, da najvišjo raven stresa študentom obeh fakultet predstavljajo akademsko povezani stresorji, sledijo jim osebni stresorji (Kokalj in Bilban, 2015).

Visok odstotek obremenjenosti zaradi študija je med študenti 1. letnika. Sklepamo lahko, da so študenti 1. letnika bolj obremenjeni zaradi spremembe sistema iz srednje šole oziroma gimnazije na fakulteto. Bolj obremenjene zaradi študija se v veliki večini čutijo ženske. Izpiti, družina in problemi z odnosi jim pogosteje kot moškim predstavljajo vire stresa (Steenberger, Allan in Ralph, 1993; Ronald, 1993). Le nekaj dni pred izpiti se uči mnogo več študen-

tov 3. letnika kot 1. letnika. Dejstvo, da študenti 3. letnika namenijo učenju manj sprotnega dela kot študenti 1. letnika, bi lahko razložili s tem, da se obremenitve tekom študija zmanjšujejo, ali pa se študenti zgolj navadijo na študijski sistem in znajo bolje razporejati čas.

Manj kot petina študentov navaja kot vzrok za občutek napetosti, stresa ali velikih pritiskov probleme v medsebojnih odnosih, še manjši delež študentov pa osamljenost. Tudi za večino pakistanskih študentov medicine so najmočnejši stresorji izpiti in profesorji, sledijo problemi z razmerji, problemi v družini in domotožje (Shaikh idr., 1993).

Več kot dve tretjini vseh študentov izbranih fakultet Univerze v Ljubljani z nekaj truda obvladujeta napetost. Skoraj tri četrtine študentov kot metodo za obvladovanje napetosti navajajo športno dejavnost, predvsem študenti Fakultete za šport, ki se verjetno najbolj zavedajo pomena redne športne dejavnosti. Naša raziskava je pokazala, da je športno nedeljanih 5 % študentov izbranih ljubljanskih fakultet. Največ (40 %) se jih ukvarja s športom od 3- do 5-krat na teden, 35 % se jih ukvarja od 1- do 2-krat na teden, in 20 % več kot 5-krat na teden, večinoma od 30 do 60 minut. Majerič (2015) je v raziskavi, v kateri je sodelovalo 1390 študentov in študentk Univerze v Ljubljani, ugotovil, da v zadnjem desetletju prihaja do povečevanja deleža športno aktivnih študentov. V letu 2012/13 se je v primerjavi z letom 2001/02 povečal delež športno aktivnih študentov s 60,4 % na 76,8 % (Majerič, 2015), še vedno pa je stanje njihovega telesnega fitnesa na nižji ravni, kot bi lahko bil (Starc idr., 2016). Raziskava Majeriča in Zurčeve (2016) je potrdila pomembnost športa za slovenske študente; največ se jih ukvarja s športom 2- do 3-krat na teden v skupnem obsegu od 3 do 5 ur na teden v neorganizirani obliki. Redno športno dejavnih je 79,9 % študentov in 76,8 % študentk.

Športna dejavnost je temelj zdravega načina življenja. Pri tem pa je seveda zelo pomembna tudi ustrezna prehrana. Skoraj tretjina študentov je kot metodo za spopadanje z napetostjo navedla skrb za uravnoteženo prehrano in vzdrževanje normalne telesne teže, kjer je najvišji odstotek zaznati med študenti Medicinske fakultete in med ženskami, ki se verjetno bolj zavedajo pomembnosti zdrave prehrane. Dobra petina študentov je kot metodo za obvladovanje stresa navedla tehnike sproščanja, med katerimi je bilo največ študentov Ekonomske fakultete in študentov 3. letnika. Študentom v ZDA najpogosteje pomagajo pogovor z družino in prijatelji, prostčasne aktivnosti, športna dejavnost, socialna podpora, svetovalna služba in obšolske dejavnosti (Pierceall in Keim, 2007; Chang, Eddins-Folensbee in Coverdale, 2012), raziskave med študenti v drugih državah pa kot metode za obvladovanje stresa navajajo druženje s prijatelji, spanje, glasbo, šport, izolacijo in študij (Podstawski, Gornik in Gizinska, 2013; Shaikh idr., 1993). Ženske v stresnih časih raje študirajo in spijo, medtem ko se moški raje družijo s prijatelji, igrajo šport ali se izolirajo (Shaikh idr., 1993).

■ Sklep

Z raziskavo smo želeli analizirati stres in spoprijemanje z njim pri študentih izbranih fakultet Univerze v Ljubljani. V bodoče bi bilo smiselno spremljati isto populacijo študentov skozi vsa leta njihovega študija, saj bi tako lahko sledili spremembam njihovega življenjskega sloga in razvoju izgorelosti. S tem bi tudi spremljali učinkovitost preventivnih programov. S pričujočo raziskavo smo

sicer dobili podatke o različnih fakultetah Univerze v Ljubljani, saj nas je zanimal pojav stresa in spoprijemanje z njim na povsem različnih programih študija, a bi bilo v prihodnosti dobro zajeti vse fakultete Univerze v Ljubljani in tudi drugih Univerz v Sloveniji ter vse letnike, saj bi s tem izboljšali reprezentativnost vzorca. Koristno bi bilo še podrobneje raziskati njihov odnos in stališča do dejavnikov življenjskega sloga, koliko so osveščeni o zdravem življenjskem slogu in kolikšen je interes za izobraževalne programe na to temo ter interes za različne delavnice o metodah obvladovanja stresa in izgorelosti. Znanje je namreč eden od prvih pogojev za začetek razmišljanja o spremembi tvegane vedenja, ki posledično vodi k bolj zdravemu življenjskemu slogu.

Tudi v predhodnem izobraževanju (v osnovni in srednji šoli) bi bilo treba več pozornosti nameniti razvijanju različnih programov za učinkovitejše obvladovanje stresa pri mladih. Gre predvsem za spodbujanje pozitivne samopodobe in samozaupanja, razvijanje socialnih spretnosti, učenje reševanja problemov, spoznavanje različnih tehnik sproščanja ter spodbujanje k zadostni in primeri športni dejavnosti za zmanjševanje učinkov stresa pri mladih. Študenti, ki se ukvarjajo s športnimi dejavnostmi, so namreč manj podvrženi simptomom depresije, stresu in prekomerni telesni masi ter so tudi bolj zadovoljni s svojim življenjem. Pomembno je, da se študenti tudi preko športnega udejstvovanja znajo spoprijemati s stresom in privzemati vedenja za krepitev zdravja.

Z raziskavo smo izpostavili problem stresa in spoprijemanje z njim pri študentih izbranih fakultet Univerze v Ljubljani. Z nadaljnjim raziskovanjem in pripravo učinkovitih ukrepov bi lahko izboljšali kakovost življenja študentov, kar bi tudi kasneje pripomoglo k manjši izgorelosti na delovnem mestu, ker bi se mladi že kot študenti bolj zavedali tega problema in poznali ustrezne preventivne ukrepe.

■ Literatura

1. Adewuya, A., Ola B., Aloba, O., Mapayi, B. in Oginni, O. (2006). Depression amongst Nigerian university students. Prevalence and sociodemographic correlates. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 41, 674–8.
2. Baša, L., Jevšnik, M. in Domajnko, B. (2007). Dejavniki stresa med študenti. *Obzor Zdr N*, 41, 77–84.
3. Brooks, J. H. in DuBois, D. L. (1995). Individual and environmental predictors of adjustment during the first year of college. *Journal of College Student Development*, 36 (4), 347–360.
4. Chambel, M. J. in Curral, L. (2005). Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology: An International Review*, 54, 135–147.
5. Chang, E., Eddins-Folensbee, F. in Coverdale, J. (2012). Survey of the prevalence of burnout, stress, depression, and the use of supports by medical students at one school. *Acad Psychiatry*, 36 (3), 177–82.
6. Ciljna populacija »Programa temeljnega izobraževanja s področja promocije zdravja in preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB) v osnovnem zdravstvenem varstvu/družinski medicini«. (20.6.2016). CINDI Slovenija. Pridobljeni iz <http://cindi-slovenija.net/>
7. Colarič, D. in Eder, K. (2008). *Anksioznost in depresija pri študentih Univerze v Mariboru* (Raziskovalna naloga). Univerza v Mariboru, Medicinska fakulteta, Maribor.
8. Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M. in Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American col-

- lege students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347–355.
9. Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres*. Ljubljana: IVZ RS.
 10. Dolenc, P. (2015). Stres in spoprijemanje s stresom v mladostništvu. *Revija za elementarno izobraževanje*, 8(4), 177–189.
 11. Dyson, R. in Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1231–1244.
 12. Gizinska, R., Górnik, K. in Podstawski, R. (2013). Habits and Attitudes of First Year Students at Warmia & Mazury University, Poland regarding Healthy Lifestyle. *Education in Medicine Journal*, 5 (3), 64–76.
 13. Hoyer, S. (2005). *Pristopi in metode v zdravstveni vzgoji*. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
 14. Hudd, S., Dumlaio, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. idr. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34, 217–227.
 15. Ivartrnik V. (2011). *Življenjski slog in zdravje študentov*. Maribor: Zdravstvena fakulteta, Univerza v Mariboru.
 16. Jeriček Klanšček, H. in Hribar, K. (2018). Obvladovanje stresa. V M. Vinko (ur.), T. Kofol Bric (ur.), A. Korošec (ur.), S. Tomšič (ur.), M. Vrdelja (ur.), *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 18-21). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
 17. Kajtna, T., Štukovnik, V. in Dolenc-Grošel, L. (2011). Effect of acute sleep deprivation on concentration and mood states with a controlled effect of experienced stress. *Zdravniški vestnik*, 5(80), 354–361.
 18. Kokalj, J. in Bilban, M. (2015). Stresorji in izgorelost med študenti medicine – primerjava med Medicinsko fakulteto v Ljubljani in Mariboru. *Medicinski razgledi*, 54 (3), 335–345.
 19. Majerič M. (2015). Analiza razvoja in pogostost ukvarjanja s športom pri študentih Univerze v Ljubljani. *Revija Šport*, 63 (3–4), 109–13.
 20. Majerič, M. in Zurc, J. (2016). Analiza vzorcev vedenj, povezanih z zdravjem – pilotna študija pri študentih Univerze v Ljubljani. *Revija Šport*, 64 (1–2), 203–8.
 21. Podstawski, R., Górnik, K. in Gizinska, R. (2013). Habits and Attitudes of First Year Students at Warmia & Mazury University, Poland regarding Healthy Lifestyle. *Educ Med J*, 5 (3), 64–76.
 22. Starc, G., Jurak, G., Kovač, M., Leskošek, B. in Strel, J. (2017). Pilotni projekt SLOFIT študent na ljubljanski univerzi. In: *Zdrav življenjski slog študentov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo, 18–30.
 23. Mao, Y. (2005). Stressor, coping style and emotion of normal college students. *Chinese Journal of Health Psychology*, 13(2), 136–139.
 24. Maslowsky, J. in Ozer, E. (2014). Developmental trends in sleep duration in adolescence and young adulthood: Evidence from a National United States Sample. *Journal of adolescent health*, 54 (6), 691–7.
 25. Park, C. L., in Adler, N. E. (2003). Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health Psychology*, 22, 627–631.
 26. Petrova Yordanova, Y. (2015). *Stres in dejavniki stresa med študenti psihologije* (Magistrska naloga). Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Maribor.
 27. Perry, R. P., Hall, N. C. in Ruthig, J. C. (2007). *Perceived (academic) control and scholastic attainment in college students*. V R. Perry in J. Smart (Ur.), *The scholarship of teaching and learning in higher education: An evidence-based perspective* (s.477-551). New York, NY: Springer.
 28. Pierceall, E.A. in Keim, M.C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community Coll J Res Pract*, 31 (9), 703–12.
 29. Podjed, T. (2015). Prepoznavanje in obvladovanje stresa med študenti (zaključna naloga). Univerza na primorskem fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Koper.
 30. Podstawski, R., Górnik, K. in Gizinska, R. (2013). Habits and Attitudes of First Year Students at Warmia & Mazury University, Poland regarding Healthy Lifestyle. *Educ Med J*, 5 (3), 64–76.
 31. Rakovec-Felser, Z. (1991). Človek v stiski – stres in tesnoba: povod in posledica bolezni. Maribor: Založba Obzorja.
 32. Ronald BW. A survey of university health centers in Western Canada. *J Am Coll Health*. 1993; 42: 71–6.
 33. Shaikh, B. T. in Deschamps, J. P. (2006). Life in a university residence: Issues, concerns and responses. *Education for health* 19(1), 43–51.
 34. Starc, G., Jurak, G., Kovač, M., Leskošek, B. in Strel, J. (2017). *Pilotni projekt SLOFIT študent na ljubljanski univerzi*. V H. Berčič (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov*: zbornik (str. 18–30). Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo.
 35. Steenberger, B.N., Allan, J. in Ralph, A. (1993). Research in college health: Analyzing & communicating results. *J Am Coll Health*, 42, 99–104.
 36. Škulj, P. (2018). *Analiza vedenjskega sloga in športne aktivnosti pri študentih Univerze v Ljubljani* (diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
 37. Tice, D. M., in Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454–458.
 38. Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R. in Laws, K. (2010) Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19, 492–499.
 39. Videmšek, N. in Vesnič, S. (2016). *Življenjski slog in izgorelost pri študentih Univerze v Ljubljani* (raziskovalna naloga). Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Ljubljana.
 40. Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24 (3), 283–301.
 41. Youngs, B.B. (2001). *Upravljanje s stresom za učitelje*. Ljubljana: Educy.

Naja Videmšek, dr. med.
naja.videmsek@gmail.com



Vinko Zovko,
Rok Petrič

Predstavitev organiziranosti študentskih športnih tekmovanj na Univerzi v Ljubljani in širše

Presentation of the organization of student sports competitions at the University of Ljubljana and beyond

Abstract

Since student sport competition at the University of Ljubljana is more popular year after year, we present the organization of the Sports Association of the University of Ljubljana, which takes care of the organization of competitions at the university level. Both the association and its involvement in competitions at the national and international level are presented.

Keywords: student sport, inter-faculty competitions, university competitions, Sports Association of the University of Ljubljana, University of Ljubljana, Slovenia.

Izvleček

Ker je študentski tekmovalni šport na Univerzi v Ljubljani iz leta v leto bolj priljubljen, v tem prispevku predstavljamo organiziranost Športne zveze Univerze v Ljubljani, ki skrbi za organizacijo tekmovanj na medfakultetni ravni. Predstavljena je tako organizacija kot tudi njena vpetost v tekmovanja na državnem in mednarodnem nivoju.

Ključne besede: študentski šport, medfakultetna tekmovanja, univerzitetna tekmovanja, Športna Zveza Univerze v Ljubljani, Univerza v Ljubljani, Slovenija.

■ Uvod

Da ima ukvarjanje s športom pri mladih številne koristi z vidika fizičnega razvoja, je že dolgo znano. Toda zelo pomembna je tudi socialna komponenta ukvarjanja s športom. Mladi preko športa spoznavajo prijatelje in na zdrav način preživljajo čas v družbi vrstnikov. Skozi interakcijo z vrstniki, zlasti v ekipnih športih, mladi pomembno razvijajo svoje socialne kompetence. Mladi, ki v večji meri razvijejo te kompetence skozi šport, so skozi celotno življenje v večji meri pripravljeni na prenose znanja, vrednot, prepričan in načinov vedenja. Zato številni avtorji zelo poudarjajo vlogo športa pri socializaciji tudi v študentskih letih (Harrison in Naraya, 2003).

Poleg tega ne smemo pozabiti, da mladi, tudi ali pa predvsem v času študija, skozi šport pridobijo še eno pomembno kompetenco, in sicer navajanje na tekmovalnost in srečevanje s konkurenco. Študenti, ki sodelujejo v športnih dejavnostih, imajo tako več možnosti, da se bolje pripravijo na konkurenco na drugih področjih svojega življenja (Yan in McCullagh, 2004). Če potreba po navajanju na tekmovalnost in soočanje s konkurenco v mlajših letih še ni tako nujno, pa je ključno, da se študenti tega »navadijo« vsaj pre-

den vstopijo na trg dela oziroma preden naletijo na konkurenco v okviru svoje kasnejše poklicne kariere.

Zaradi vsega povedanega je organizacija športne vzgoje in športnih tekmovanj na fakultetni in univerzitetni ravni pomembna ne zgolj zaradi zabave, ampak tudi širše – zaradi pridobivanja pomembnih kompetenc za življenje. V tej reviji smo že pisali o pomenu (obvezne) športne vzgoje na fakultetah (Zovko in Čater, 2016). Problem njenega postopnega izginjanja kot obvezne vsebine ni le slovenski problem, ampak podobne rezultate kažejo tudi številne mednarodne študije (Hensley, 2000; Strand, Egeberg in Mozumdar, 2010). Zgodovinsko gledano je bilo obdobje okrog leta 1920 in še nekaj let po tem tisto, ko praktično skoraj ni bilo mogoče najti univerze v ZDA, ki ne bi poznala obvezne športne vzgoje, na žalost pa se od tedaj naprej delež univerz, ki (obvezno) športno vzgojo vključujejo v svoje programe, vseskozi le še zmanjšuje (Cardinal, Sorensen in Cardinal, 2012).

V tem prispevku se zato pretežno ukvarjamo z drugim vidikom ukvarjanja s športom med študijem, tj. z organizacijo univerzitetnih športnih tekmovanj in vlogo **Športne zveze Univerze v**

Ljubljani (SZUL) pri tem. Naš namen je predstaviti delovanje in organiziranost zveze ter pregledno razložiti njeno vlogo pri tekmovanjih tako na domači kot tudi na mednarodni ravni.

■ O Športni zvezi Univerze v Ljubljani

Športna zveza Univerze v Ljubljani je zveza športnih društev, ki skrbi za študentski tekmovalni šport z organizacijo študentskih športnih tekmovanj, z organizacijo priprav in udeležbe študentov Univerze v Ljubljani na državnih univerzitetnih športnih tekmovanjih in na mednarodnih študentskih športnih srečanjih. SZUL je samostojna in nepridobitna študentska organizacija, ki deluje po načelih prostovoljnosti, nepridobitnosti, enakopravnosti članic, javnosti dela, fair-playa in uresničevanja javnega interesa na področju športa. Zveza je bila ustanovljena na podlagi Zakona o društvih leta 2007. Danes je v članstvu zveze aktivnih 22 športnih društev oz. članic, in sicer: Akademski golf klub, Akademski jadralni klub Fakultete za pomorstvo in promet, Akademsko atletsko društvo Slovan, Akademsko nogometno društvo AND, Akademsko športno društvo ŠTUC, Akademsko športno društvo Veterinar, Klub borilnih veščin Rival, Nogometni klub Bravo, Rokometni društvo Slovan, Športno društvo Ekonomske fakultete v Ljubljani, Športno društvo Fakultete za kemijo in kemijsko tehnologijo, Športno društvo Fakultete za strojništvo Ljubljana, Športno društvo FE in FRI, Športno društvo študentov Fakultete za upravo, Športno društvo Srebrni sokol Ljubljana, Športno društvo Calcit Ljubljana, Športno društvo zaposlenih na Univerzi v Ljubljani, Športno društvo Zdravstvene fakultete, Študentski športni klub Zdrava zabava, Študentski veslaški klub Ljubljana, Študentsko šahovsko društvo ter Univerzitetni karate klub.

SZUL posega v vseslovenski in mednarodni športni prostor prek Slovenske univerzitetne športne zveze (SUŠZ), ki je članica Olimpijskega komiteja Slovenije, Evropske univerzitetne športne zveze (EUSA) in Mednarodne univerzitetne športne zveze (FISU). SZUL v okolju ponudnikov športnih tekmovalnih programov za študente ne nastopa samostojno, temveč je del novitega slovenskega študentskega športnega sistema. Ta sistem predstavljajo SUŠZ kot krovna študentska športna organizacija ter njene članice (regijske univerzitetne športne zveze, ki delujejo v slovenskih univerzitetnih središčih): Športna zveza Univerze v Ljubljani, Univerzitetna športna zveza Maribor, Univerzitetna športna zveza Primorske ter Slovenska univerzitetna športna zveza. Slika 1 ponazarja organizacijsko strukturo študentskega oz. univerzitetnega športno-tekmovalnega prostora. Razvidna je hierarhična postavitev organizacij, ki delujejo v tem sistemu in njihova umeščenost v slovenski in mednarodni športni prostor.

Temelj celotne strukture predstavljajo študentska oziroma univerzitetna športna društva, ki delujejo v posameznih univerzitetnih središčih. Študentska športna društva so osnovne celice, okrog katerih se povezujejo posamezni športni navdušenci. Študentska športna društva so članice univerzitetnih športnih zvez. Ločimo jih na fakultetna športna društva (organizirana so po fakultetah in združujejo študente, profesorje in zaposlene) in panožna študentska športna društva (združujejo praviloma študente, ki so navdušenci nad posamezno športno panogo oziroma disciplino). Študentska športna društva se povezujejo v univerzitetne športne zveze, le te pa se povezujejo v Slovensko univerzitetno športno zvezo (SUŠZ). SZUL (in posredno njene članice) ima dostop do vseslovenskega in mednarodnega športnega prostora prek SUŠZ,

saj je SUŠZ članica tako Olimpijskega komiteja Slovenije kot tudi Evropske univerzitetne športne zveze (EUSA) in Mednarodne univerzitetne športne zveze (FISU).



Slika 1. Povezanost SZUL z domačimi in mednarodnimi športnimi organizacijami (Vir: Bilten predstavitev športne zveze Univerze v Ljubljani, 2009/2010).

■ Študentska športna tekmovanja na domači ravni

Medfakultetna športna tekmovanja so tekmovanja študentov in študentskih moštev, na katerih sodelujejo študenti in študentska moštva članic Univerze v Ljubljani. Zmagovalci medfakultetnih športnih tekmovanj pridobijo naslov univerzitetnih prvakov Univerze v Ljubljani v izbrani panogi oziroma disciplini v tekočem študijskem letu. Tekmovanja se delijo na (1) univerzitetna prvenstva in (2) univerzitetna ligaška tekmovanja.

(1) Univerzitetna prvenstva so študentska športna tekmovanja, ki so organizirana kot enkratni športni dogodki. V preteklosti so bila v okviru SZUL že organizirana prvenstva Univerza v Ljubljani v 24 športih, in sicer v štafetnem teku, curlingu, šahu, skvošu, namiznem tenisu, badmintonu, deskanju na snegu, smučanju, karatingu, judu, boksu, taekwon-do-ju, namiznem nogometu, biljardu, pikadu, družabnih plesih, rokometu, floorballu, odbojki na mivki, tenisu, plavanju, orientacijskem teku, atletiki, ter košarki 3 x 3.



Slika 2. Univerzitetna ligaška tekmovanja v dvoranskem nogomet, košarki in odbojki (Avtorica: Ana Kregar).

(2) Univerzitetna ligaška tekmovanja so študentska športna tekmovanja, ki so organizirana po ligaškem načelu in potekajo skozi celo študijsko leto. Večinoma gre za kolektivna športna tekmovanja, v katerih lahko nastopajo samo izbrane vrste (1–3) posameznih fakultet članic Univerze v Ljubljani. Med bolj zanimivimi ligaškimi tekmovanji velja izpostaviti dvoranski nogomet, košarki in odbojki (glej Sliko 2):

- Univerzitetno ligaško tekmovanje v dvoranskem nogometu (futsalu): V študijskem letu 2018/19 je prijavljenih 19 ekip posameznih članic Univerze v Ljubljani. Zmagovalci tekmovanja se uvrstijo na državno univerzitetno prvenstvo v dvoranskem nogometu, kjer zastopajo Univerzo v Ljubljani. Tekmovanje poteka med novembrom in aprilom. Tekme so na sporedu vsak teden ob četrtrkih. Med študenti, ki nastopajo v univerzitetni ligi v dvoranskem nogometu, je kar nekaj tekmovalcev, ki igrajo v prvi, drugi ali tretji slovenski nogometni ligi. Nekateri igralci pa se merijo tudi v tujih ligah, predvsem v sosednji Avstriji (Rajkovič in Osredkar, 2018).
- Univerzitetna košarkarska liga je ligaško tekmovanje v košarki, na katerem se medsebojno merijo moštva posameznih fakultet Univerze v Ljubljani. Zmagovalci lige se uvrstijo na državno univerzitetno prvenstvo v košarki v tekočem študijskem letu, kjer zastopajo Univerzo v Ljubljani. Tekmovanje poteka v moški in ženski kategoriji. V moški kategoriji je v letošnjem študijskem letu prijavljenih 17 ekip, v ženski pa 8 ekip. Tekmovanje poteka od novembra do maja. Tekme so na sporedu vsak teden ob ponedeljkih (Jamnik, 2018).
- Univerzitetna odbojarska liga je ligaško tekmovanje v odbojki, kjer se preizkušajo moštva fakultet Univerze v Ljubljani. Zmagovalci lige se uvrstijo na državno univerzitetno prvenstvo v odbojki v tekočem študijskem letu, kjer zastopajo Univerzo v Ljubljani. Tudi to tekmovanje poteka v moški in ženski kategoriji. V moški kategoriji je v letošnjem študijskem letu prijavljenih 13, v ženski pa 12 ekip, kar pomeni skupaj štiri ekipe več kot lani. Tekmovanje poteka od novembra do aprila, tekme pa so na sporedu vsak teden ob sredah (Hribar, 2018).

Skupno število vseh udeležencev v ligaških tekmovanjih Univerze v Ljubljani študijskem letu 2018/19 znaša 928 študentov (pri čemer jih je posredno vključenih še dodatnih 3.500). Vključeni so v skupaj kar 69 ekip, ki zastopajo vseh 26 članic Univerze v Ljubljani.

■ Študentska športna tekmovanja na mednarodni ravni

Mednarodna univerzitetna študentska tekmovanja so športna tekmovanja, v sklopu katerih tekmujejo študentje iz različnih držav. Programe mednarodnih športnih tekmovanj delimo na (1) Evropska univerzitetna prvenstva in (2) druga mednarodna študentska športna srečanja. Evropska univerzitetna prvenstva so uradna univerzitetna športna tekmovanja, ki so del koledarja Evropske univerzitetne športne zveze, udeležijo pa se jih lahko le državni univerzitetni prvaki, torej zmagovalci nacionalnih univerzitetnih prvenstev v različnih športnih panogah. Druga študentska športna srečanja na mednarodni ravni so neuradna univerzitetna ali študentska športna srečanja oziroma tekmovanja med študenti posameznih univerz in/ali fakultet.

V sklopu mednarodnih in državnih študentskih tekmovanj je vsekakor potrebno izpostaviti sodelovanje ŠZUL s Slovensko univerzitetno športno zvezo (SUŠZ), ki je nacionalna univerzitetna športna organizacija, ki skrbi za tekmovalni šport študentov na ravni Republike Slovenije. SUŠZ v sodelovanju z nacionalnimi panožnimi zvezami med drugim organizira udeležbo najboljših slovenskih športnikov s statusom študenta na mednarodnih študentskih tekmovanjih (univerzijadah in svetovnih univerzitetnih prvenstvih). Del programa za leto 2019 je zajemalo udeležbo na 29. zimski univerzijadi, ki je potekala marca 2019 v ruskem mestu Krasnojarsk. Športniki iz 58 držav so se borili za 76 kompletov medalj. Študentska reprezentanca Slovenije je na univerzijadi nastopila v šestih športih, zastopalo pa jo je 20 športnic in športnikov študentov.

Univerzijade so uradna mednarodna študentska tekmovanja. Organizira jih Mednarodna univerzitetna športna zveza, v katero je združenih 164 nacionalnih univerzitetnih športnih organizacij. Univerzijade sodijo med vrhunska športna tekmovanja, na katerih so dosežki ovrednoteni skladno s Pogoji, pravili in kriteriji za registriranje in kategoriziranje športnikov v Republiki Sloveniji. Poleg promocije športa in športne odličnosti je smoter univerzijad promocija mednacionalnega in medkulturnega sodelovanja ter izmenjave izkušenj in doživetij študentov in vseh delov sveta. Več o letošnji univerzijadi je objavljeno na spletni strani tekmovanja <https://krsk2019.ru>.

Udeležba na univerzijadah je povezana tudi s precejšnjimi materialnimi stroški. Del stroškov udeležbe pokrije Slovenska univer-

zitetna športna zveza iz javnih sredstev prejetih od Fundacije za šport in Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ter drugih virov glede na kakovost oziroma kategorizacijo športnika. Drugi del stroškov udeležbe naj bi načeloma pokrile državne športne zveze posamezne panoge, ki športnike predlagajo v reprezentanco ali pa kar športniki sami. Žal se vedno več državnih panožnih športnih zvez sooča s finančno podhranjenostjo, zaradi česar vedno večji delež finančnega bremena udeležbe na mednarodnih tekmovanjih prelagajo na fakultete, iz katerih športniki prihajajo ali pa v skrajnih primerih na udeležence – športnike. Sofinanciranje udeležbe s strani Slovenske univerzitetne športne zveze je odvisno od kategorizacije študenta. Poleg tega Slovenska univerzitetna športna zveza pokriva v celoti strošek spremljajočega kadra in aktivnosti (fizioterapevti, sanitetni material, vodstvo odprave ipd.).

■ Literatura

1. Cardinal, B. J., Sorensen, S. D. in Cardinal, M. K. (2012): Historical perspective and current status of the physical education graduation requirement at American 4-year colleges and universities. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83 (4), 503–512.
2. Harrison, P. A. in Naraya, G. (2003): Differences in behavior, psychological factors, and environmental factors associated with participation in school, sports and other activities in adolescence. *Journal of School Health*, 73 (3), 113–120.
3. Hensley, L. D. (2000): Current status of basic instruction program in physical education at American colleges and universities. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 71 (9), 30–36.
4. Hribar, G. (2018): Bilten univerzitetne odbojarske lige Univerze v Ljubljani.
5. Jamnik, M. (2018): Bilten univerzitetne košarkarske lige Univerze v Ljubljani.
6. Predstavitev športne zveze Univerze v Ljubljani, 2009/2010. Bilten, 4.
7. Rajkovič, D., Osredkar, Ž. (2018): Bilten univerzitetne lige v dvoranskem nogometu – futsalu Univerze v Ljubljani.
8. Strand, B., Egeberg, J. in Mozumdar, A. (2010): Health-related fitness and physical activity courses in U.S. colleges and universities. The International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance. *Journal of Research*, 5 (2), 17–20.
9. Yan, J. in McCullagh, P. (2004): Cultural influence on youth's motivation for participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 27 (4), 378–390.
10. Zovko, V., Čater, T. (2016): Športna vzgoja na uglednih tujih univerzah. *Šport*, 64 (1-2), 30–34.

mag. Vinko Zovko, predavatelj
Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta
vinko.zovko@ef.uni-lj.si



Matej Jamnik

Univerza v Ljubljani na mednarodnih univerzitetnih košarkarskih tekmovanjih

University of Ljubljana basketball teams activities at international university competition

Izvelek

V članku sem želel predstaviti petletne aktivnosti (2013–2018) na področju mednarodnega univerzitetnega tekmovalnega športa na Univerzi v Ljubljani v športni panogi košarka. Zaradi različnih vzrokov so »aktivnosti« na omenjenem področju po letu 2009 močno upadle (v desetletnem obdobju 1999–2009 je prav Univerza v Ljubljani prejela prestižno nagrado za najboljšo univerzo v Evropi na področju univerzitetnega tekmovalnega športa). Cilj je bil, da se Univerzo v Ljubljani skozi košarkarske aktivnosti poskuša vrniti na evropski univerzitetni športni zemljevid. Kljub vsem naporom (tudi rezultati so bili po splošni oceni dobri) moram z grenkim priokusom omeniti, da v celoti nismo bili najbolj uspešni. Pri tem sem predvsem pogrešal splošno zainteresiranost same Univerze v Ljubljani tako ali drugače. Na tak način bi bilo bistveno lažje vzpostaviti sodelovanje s športnimi panožnimi zvezami in njihovimi klubi v prihodnje (usklajenost pri izvajanju programov). Tako medsebojno zaupanje bi nedvomno izboljšalo odziv tako igralcev kot njihovih klubov, s tem pa bi se povečal tudi prispevek Univerze v Ljubljani pri razvoju le teh. Vsesplošno bi se s takim pristopom »obogatili« vsi programi univerzitetnega tekmovalnega športa, kar bi bilo dobrodošlo za vse akterje s tega področja (Univerzo v Ljubljani, športne učitelje, predvsem pa študente).

Ključne besede: košarka, tekmovanja, UNI šport.

Abstract

In the article, I wanted to present the activities from the past five years (2013–2018) in the field of international university competition at the University of Ljubljana in the basketball branch. Due to various reasons, »activity« in this area has dropped significantly since 2009 (in the ten year period from 1999 to 2009, the University of Ljubljana received the prestigious award for the best university in Europe in the field of university competition). The goal was to try to return the University of Ljubljana through basketball activities to the European University Sports Map. In spite of all the efforts (the results were also very good in the overall evaluation), I have to mention that we were not completely successful (the return the University of Ljubljana to the European University Sports Map). In particular, I missed some general interest from the University of Ljubljana in one way or another. This way it would be much easier to establish cooperation with sports associations and their clubs in the future (consistency in the implementation of programs). Such mutual trust would undoubtedly improve the response of the players and their clubs, thereby increasing the contribution of the University of Ljubljana in developing them. In general, with such an approach, all programs of University Competition Sports would be »enriched«, which would be welcome for everybody in this field (University of Ljubljana, sports teachers, and especially students).

Key words: basketball, competitions, UNI sport.

■ Uvod

V petletnem obdobju 2013–2018 sem si s svojo strokovno ekipo zastavil cilj, da košarko v okviru mednarodnega univerzitetnega tekmovalnega športa na Univerzi v Ljubljani (v nadaljevanju UL) dvignemo na višji nivo. V desetletnem obdobju (1999–2009) je za svoje dosežke na tem področju UL prejela prestižno nagrado za najuspešnejšo univerzo v Evropi. V tem časovnem obdobju so ravno univerzitetne košarkarske ekipe UL osvojile kar nekaj medalj.

Po letu 2009 se je »razvoj« mednarodnega univerzitetnega tekmovalnega športa na UL nekako ustavil. Tako tudi univerzitetne košarkarske ekipe UL na evropskih univerzitetnih tekmovanjih do leta 2013 žal niso sodelovale.

V letu 2013 smo si na UL (na Športni zvezi Univerze v Ljubljani) zastavili cilj, da tovrstne programe nekako obudimo. »Zadali smo si, da počasi v okviru zmožnosti univerzitetne košarkarske ekipe UL vrnemo na evropski košarkarski zemljevid in jim v nadaljevanju

omogočimo kontinuirano nastopanje« (Jamnik, 2017, str. 8). S tem korakom bi se tudi povečal interes po kontinuiranem nastopanju v ostalih športnih panogah in s tem vrnitev UL na pot, ki jo je uživala med leti 1999–2009.

Športna zveza Univerze v Ljubljani (v nadaljevanju SZUL), ki je osrednja univerzitetna športna organizacija v Ljubljani, skrbi za izvajanje programov univerzitetnega tekmovalnega športa na UL.

V omenjenem strokovnem članku sem navedel vse »mednarodne aktivnosti« univerzitetnih košarkarskih reprezentanc UL v petletnem obdobju med leti 2013–2018.

■ Mednarodna univerzitetna tekmovanja z udeležbo univerzitetnih košarkarskih ekip Univerze v Ljubljani

12. evropsko univerzitetno prvenstvo v košarki – Split 2013

Julija 2013 se je moška košarkarska ekipa UL podala v hrvaški Split, kjer se je v organizaciji Evropske univerzitetne športne zveze (EUSA) in Splitskega sveučilišnega sportskega saveza odvijalo 12. evropsko univerzitetno prvenstvo v košarki. V družbi 16 moških ekip je po nekaj letih znova nastopala tudi moška univerzitetna košarkarska ekipa UL. »Kljub prizadevanjem strokovnega vodstva, ki ga je vodil Marko Marković, se ekipi ni uspelo uvrstiti v polfinale, kar je bil realen cilj te ekipe« (Jamnik, 2017, str. 8).

Ljubljanski študentje so se v četrtfinalnem srečanju pomerili s turškimi vrstniki s Fatih University. Tekmo so nesrečno izgubili po podaljškju. Izkazalo se je, da je v moški konkurenci pet ekip močno izstopalo po kvaliteti in so bile med seboj tudi dokaj izenačene (Moscow state Academy of Physical education, University of Split, University of Belgrade, Fatih University, University of Ljubljana). Žal je bilo že po samem žrebu namenjeno tako, da je ena ekipa (turška ali slovenska) morala izpasti iz boja za medalje.

»Tako so ljubljanski študentje nadaljevali z boji za 5.–8. mesta. V nadaljevanju prvenstva so se študentje UL, kljub razočaranju po izgubljeni četrtfinalni tekmi ponovno zbrali in na koncu s skupno petimi zmagami in enim nesrečnim porazom osvojili končno peto mesto« (Jamnik, 2017, str. 8).

Zlato medaljo je v moški konkurenci osvojila domača hrvaška ekipa iz Splita (University of Split), v ženski konkurenci pa so naslov osvojile srbske študentke z University of Belgrade.

13. evropsko univerzitetno prvenstvo v košarki – Koper 2015

»Od 20. 06. 2015 do 27. 06. 2015 je v Kopru potekalo 13. evropsko prvenstvo v košarki. Na omenjenem tekmovanju je nastopilo 16 moških in 12 ženskih univerzitetnih košarkarskih ekip iz različnih evropskih univerz« (Jamnik, 2015a, str. 50).

Glede na to, da je bila prireditelj organizirana v Sloveniji, je na omenjenem tekmovanju nastopila tako ženska kot moška univerzitetna košarkarska ekipa UL. Obe ekipi sta na koncu osvojili končno četrto mesto. Dekleta so bila blizu osvojitve bronaste medalje, vendar so tekmo za 3. mesto izgubile v samem zaključku. Škoda. Prvakinje so v ženski konkurenci postale hrvaške študentke z University of Zagreb, v moški konkurenci pa turški študentje s Fatih University.

2. evropsko univerzitetno prvenstvo v košarki 3 x 3 – Kragujevac 2015



Slika 1. Dvig pokala evropskih univerzitetnih prvakinj (osebni arhiv).

»Še istega poletja se je v Kragujevcu (Srbija) odvijalo 2. evropsko univerzitetno prvenstvo v košarki 3 x 3« (Jamnik, 2017, str. 8). V Kragujevcu je nastopalo 14 moških in 10 ženskih univerzitetnih košarkarskih ekip z različnih evropskih univerz.

Na prvenstvo je bila v začetku prijavljena le moška univerzitetna ekipa UL v košarki 3 x 3. V zadnjem trenutku je na posebno povabilo organizatorja tja odpotovala tudi ženska ekipa.

Glede na to, da je bila ženska ekipa na omenjeno prvenstvo objavljena v zadnjem trenutku, je bila tudi temu primerno na hitro sestavljena. Ker je bilo časa res malo, se je zbrala le trojica deklet.

Ženki ekipi je v konkurenci 10 evropskih univerz na presenečenje vseh uspelo osvojiti zlato medaljo in s tem osvojiti naslov evropskih univerzitetnih prvakinj. »Naj omenimo še imena »zlatih deklet« – Sara Meden, Urša Žibert in Ana Ljubenič« (Jamnik, 2017, str. 8). Moška ekipa je v družbi 14 ekip osvojila zadnje 14. mesto. Zlato medaljo je v moški konkurenci osvojila srbska ekipa z University of Kragujevac.

3. evropske univerzitetne igre – Zagreb, Reka 2016

V letu 2016 so bile na programu 3. evropske univerzitetne igre, ki so se odvijale v mesecu juliju na Hrvaškem (Zagreb, Reka). SZUL je na igre poslala množično zasedbo, saj je tam nastopilo 136 športnikov – študentov z UL (nastopili so v 16 športnih panogah).

»V tej pisani družini sta nastopili tudi ženska in moška univerzitetna košarkarska ekipa UL, ki sta svoje nastope opravili v Zagrebu, in ženska in moška ekipa UL v košarki 3 x 3, ki sta nastopili na Reki« (Jamnik, 2017, str. 10).

V Zagrebu je ženski univerzitetni košarkarski ekipi UL šlo odlično od rok vse do četrtfinalnega srečanja. Tam so naleteli na razpoložene romunske študentke in srečanje nesrečno izgubile. V razvrstilnih tekmah pa jim je kljub razočaranju na koncu uspelo osvojiti končno peto mesto. »Res škoda za poraz v četrtfinalu – po mnogih ocenah je bila ekipa za slovenske razmere zelo dobro sestavljena in je po kakovosti realno sodila v krog za osvojitve medalj« (Jamnik, 2017, str. 10). Zlato medaljo so v ženski konkurenci osvojile hrvaške študentke z University of Zagreb, ki so tako ponovile uspeh iz Kopa pred letom dni.

Moška ekipa je glede na predhodno evropsko univerzitetno prvenstvo v Kopru prišla v precej spremenjeni, predvsem pa pomlajeni zasedbi. Kmalu se je izkazalo, da ta zasedba ni konkurenčna v boju za medalje, vseeno pa se je ekipa častno borila. »Na koncu je med 20 nastopajočimi ekipami osvojila končno 14. mesto« (Jamnik, 2017, str. 10). Zlato medaljo so v moški konkurenci osvojili litvanski študentje z Vytautas Magnus University.

Na Reki je potekalo tekmovanje v košarki 3 x 3. Tja sta se podali ženska in moška univerzitetna košarkarska ekipa UL v košarki 3 x 3. »Ženska ekipa je branila naslov iz Kragujevca, moška ekipa pa je bila na novo sestavljena« (Jamnik, 2017, str. 10).

Ženska ekipa je na Reki nastopala odlično in kljub enemu porazu osvojila prvo mesto v svoji predtekmovalni skupini. Tudi v izločilnih bojih je ekipa nastopala zanesljivo in se dokaj suvereno prebila v finale. Tam pa je naletela na kakovostno in razpoloženo litvansko ekipo (Lithuanian Sports University) in tekmo v končnici izgubila s tremi točkami razlike. Velja omeniti, da je ekipa tekmovanje končala s tremi igralkami (**Sara, Meden, Urša Žibert, Ana Ljubenović**), saj se je *Alina Gjerkeš* že v predtekmovalju poškodovala koleno in tako predčasno zapustila tekmovanje. S tem uspehom se je ekipa tudi uvrstila na 2. svetovno univerzitetno ligo v košarki 3 x 3, ki je potekala meseca oktobra 2016 na Kitajskem.



Slika 2. Dobitnice srebrne medalje na Univerzitetnih evropskih igrah na Reki (osebni arhiv).

Moška ekipa je na tekmovanju nastopala zelo dobro. Glede na razvrstitev v svoji predtekmovalni skupini so se ljubljanski študentje v četrtfinalu pomerili s kasnejšimi prvaki iz Srbije (University of Kragujevac). Žal so omenjeno tekmo izgubili. V razvrstilnih bojih so osvojili končno zelo dobro 5. mesto.

2. svetovna univerzitetna liga v košarki 3 x 3 – Xiamen 2016

V Xiamenu na Kitajskem se je ob organizaciji Svetovne univerzitetne športne zveze (FISU), Univerzitetne športne zveze Kitajske (FUSC) in domače univerze (Huaqiao University) v oktobru 2016 odvijala 2. svetovna univerzitetna liga v košarki 3 x 3. Na tekmovanju je nastopilo 16 moških in 16 ženskih univerzitetnih ekip v košarki 3 x 3 z vsega sveta. V Xiamenu so nastopile tudi ljubljanske študentke, ki so na omenjenem tekmovanju nastopile v zelo spremenjeni sestavi. Temu so botrovala poškodbe in starostna omejitve organizatorja tekmovanja.

»Ljubljenska ekipa je nastopila v sledeči postavi: *Urša Žibert* (Fakulteta za farmacijo/ŽKK Triglav), *Anita Kastelic* (Fakulteta za šport/ŽKK Grosuplje), *Dora Mlakar* (Ekonomska fakulteta/ŽKD Ježica) in *Ela Stergar* (Biotehniška fakulteta/ŽKD Maribor). Ekipo je na tekmova-



Slika 4. Zmagovalec v tekmovanju »met za tri točke« (osebni arhiv).

nju spremljal *mag. Matej Jamnik* – vodja košarkarskih programov na UL« (Jamnik, 2017, str. 10).

V svoji predtekmovalni skupini so ljubljanske študentke prvi in drugi tekmovalni dan dosegle dve zmagi in en poraz ter zanesljivo napredovale v četrtfinale.

V četrtfinalnem obračunu so se »Ljubljančanke« srečale s kanadsko ekipo University of Regina. Žal so najpomembnejšo tekmo izgubile. Omenimo lahko, da so študentke UL več kot polovico tekme povsem nadzorovale njen potek, saj so slabe štiri minute pred konca vodile z 9 : 3. V samem zaključku srečanja so nerazumljivo popustile in dovolile nasprotnicam, da jih do konca rednega dela tudi ujamejo. Kanadske študentke so bile v podaljšku tekme bolj zbrane in tudi z nekaj sreče na koncu dvoboj tudi dobile. »Ljubljančanke« so glede na to, da so izgubile z najmanjšo razliko v četrtfinalnih srečanjih, na koncu osvojile zelo dobro 5. mesto.

Boljše razpoloženje je v ekipo prinesla **Urša Žibert**, ki je zmagala v tekmovanju metanja trojk.

Naslov prvakinj so v ženski konkurenci osvojile litvanske študentke (Lithuanian Sports University) in v moški konkurenci kanadski štu-

Ponovno se je odlično odrezala ženska ekipa, ki je med 14 sodelujočimi ekipami prišla do bronaste medalje. Ekipo so sestavljale naslednje igralkе: **Sara Meden, Urša Žibert, Maja Jakobčič** in **Dora Klobučar**. »S tem uspehom si je ženska ekipa znova priborila vozovnico za nastop na svetovni univerzitetni ligi v košarki 3 x 3 na Kitajskem, kamor pa zaradi klubskih obveznosti nekaterih igralk ni odpotovala« (Jamnik, 2017, str. 11).

Dobro razpoloženje v Splitu je dopolnil **Stojan Đekanović**, ki je zmagal v tekmovanju metanja trojk.

Naslov prvakinj so v ženski konkurenci osvojile ukrajinske študentke z Vasyľ Stefanyk Precarpathian National University in v moški konkurenci srbski študentje z University of Kragujevac.

4. evropske univerzitetne igre – Coimbra 2018

Mednarodni tekmovalni programi so bili tudi v letu 2018 močno okrnjeni. »Košarkarski« program na igrah je obsegal tekmovanje v košarki kot košarki 3 x 3. Žal sta barve UL zastopala samo moška in ženska ekipa v košarki 3 x 3.

Moška ekipa (**Grega Sajevič, Grega Dežman, Žan Petejan, Matić Širnik**) je s precej smole v osmini finala izgubila s poznejšimi finalisti iz Nemčije in tako v razvrstilnih bojih osvojila končno 16. mesto. Vsekakor uvrstitev z veliko grenkega priokusa.



Slika 5. Prejem bronastih medalj (osebni arhiv).

Ženska ekipa, ki je v zadnjih letih nizala uspeh za uspehom tudi tokrat ni razočarala. Po porazu v polfinalni tekmi je ekipa na koncu osvojila bronasto medaljo (**Sara Meden, Urša Žibert, Maja Jakobčič** in **Ela Stergar**). Ravno polfinalna tekma med slovenskimi in romunskimi študentkami je bila nekakšno finale pred finalom, v kateri pa so v tesni končnici zaslužno slavile romunske študentke.

Naslov prvakinj so v ženski konkurenci osvojile romunske študentke (University of Pitesti) in v moški konkurenci litvanski študentje (Vytautas Magnus University).

4. svetovna univerzitetna liga v košarki 3 x 3 – Xiamen 2018

Študentke UL so se po kontinentalnem ključu z osvojitvijo bronaste medalje na 4. evropskih univerzitetnih igrah v Coimabri znova uvrstile na 4. svetovno univerzitetno ligo v košarki 3 x 3. Tekmovanje se je kot vsako leto v organizaciji Svetovne univerzitetne športne zveze (FISU), Univerzitetne športne zveze Kitajske (FUSC) in domače univerze (Huaqiao University) odvijalo v kitajskem Xiamenu. Ljubljanske študentke so na Kitajskem tokrat stopile še stopnico višje in prišle do zelo dobrega četrtega mesta.

Tako kot leta 2016 je v Xiamenu nastopilo 16 moških in 16 ženskih univerzitetnih ekip s celega sveta. Študentke UL so na daljnem Kitajskem nastopile v delno spremenjeni sestavi. Temu je tudi tokrat botrovala starostna omejitev organizatorja tekmovanja.

»Ljubljanska ekipa je nastopila v sledeči postavi: *Sara Meden* (Medicinska fakulteta/ŽKD Ježica), *Eva Jamnik* (Fakulteta za šport/ŽKD Akson Ilirija), *Maja Jakobčič* (Fakulteta za farmacijo/ŽKK Triglav) in *Ela Stergar* (Biotehniška fakulteta/ŽKD Akson Ilirija)« (Jamnik, 2018, str. 56).

Študentke UL so se prva dva tekmovalna dneva pomerile s svojimi nasprotnicami v svoji predtekmovalni skupini. Vse tri obračune so zanesljivo dobile in si tako priborile najboljše izhodišče pred osmini finala.

V osmini finala so se srečale z vrstnicami iz Čila (University of Chile). Omenjeno srečanje so zanesljivo dobile. Zadnji tekmovalni dan so se »Ljubljančanke« podale v boje za medalje. V četrtfinalnem obračunu so se srečale z madžarskimi vrstnicami (University of Physical Education). S trdo obrambo so svoje nasprotnice prisilile, da so v prvih sedmih minutah ostale le pri eni doseženi točki. V zaključku srečanja so sicer malce popustile, vendar so srečanje zanesljivo pripeljale do zmage in s tem uvrstitve v polfinale.

»V polfinalu so se ljubljanske študentke srečale z ukrajinskimi vrstnicami z Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. Začele



Slika 6. Veselje »ljubljskih« študentk ob uvrstitvi v četrtfinale (osebni arhiv).

po svojem ustaljenem konceptu (trda obramba v rotiranjem igralcev in igra pod koš), potem pa se jim je zgodila velika smola, saj se je poškodovala Ela Stergar (zvin gležnja). Tako so morale srečanje nadaljevati le s tremi igralkami. Ustalen koncept se je tako popolnoma porušil, nasprotnice pa so to »darilo« sprejele z odprtimi rokami. Tako so ljubljanske študentke srečanje izgubile z 10 : 13 in se tako morale podati v boj za tretje mesto« (Jamnik, 2018, str. 57).

»V boju za bronasto medaljo so ljubljanske študentke poskusile vse (igrale so brez poškodovane Ele Stergar), da bi to srečanje dobile. V visokem ritmu, ki so ga narekovale nasprotnice, so srečanje v končnici žal izgubile in tako so bronasto medaljo osvojile lanske prvakinja s Tajvana (Chinese Culture University)« (Jamnik, 2018, str. 57). Četrto mesto je sicer lep uspeh, ostaja pa vsekakor grenak priokus, saj bi se lahko po videnem študentke UL ob srečnejšem razpletu potegovala tudi za najvišja mesta.

»Ekipni uspeh je dopolnila **Maja Jakobčič**, ki je v tekmovanju »met za tri točke« zmagala in tako ponovila uspeh Urše Žibert iz leta 2016« (Jamnik, 2018, str. 57).

Naslov prvakinj so v ženski konkurenci osvojile kitajske študentke s Tshingua University, v moški konkurenci pa so bili najboljši prav tako kitajski študentje z domače univerze Huaqiao University.

■ Zaključek

Dejstvo je, da smo z omenjenimi mednarodnimi univerzitetnimi košarkarskimi aktivnostmi v preteklem petletnem obdobju (2013–2018) UL vrnila na »tirnice« univerzitetnega tekmovalnega športa, kot ga je ta že uživala v letih 1999–2009. Strinjamo se, da bi morale biti teh aktivnosti še več (v več športnih panogah). To mora biti vsekakor cilj v naslednjem nekajletnem obdobju.

Moram pa opozoriti še na drugo stran zgodbe, ki je morda še pomembnejša, kot sama udeležba na omenjenih tekmovanjih. »Sploh po vrnitvi iz Kitajske (2016) sem prejel takšne in drugačne čestitke za opravljeno delo. Moje mnenje je, da imam zasluge pri tem skupaj s strokovno ekipo, vendar pa se bi bilo potrebno pri vsem tem zahvaliti igralcem in igralcem, predvsem pa njihovim klubskim trenerjem in klubskim funkcionarjem, ki so te igralke in igralce vzgajali ter jim pomagali tako ali drugače pri njihovem ra-



Slika 7. Zmagovalka v tekmovanju »met za tri točke« (SUSA, 2018).

zvoju. Pozabljamu namreč, da smo pri tem procesu naredili veliko premalo (odraz tega je tudi, da v letu 2017 klubi nekaterih igralcev niso pustili na 3. svetovno univerzitetno ligo v košarki 3 x 3 v Xiamen – zato ekipa na Kitajsko ni odpotovala)« (Jamnik, 2017, str. 11).

V tem petletnem obdobju sem upal, da bi bilo več finančnih sredstev za izvedbo programov (priprave, prijateljske tekme itd.). Na tak način bi bil tudi »univerzitetni« prispevek k razvoju teh igralcev in igralcev veliko večji in bolj prepoznaven. Prepričan sem, da bi morali v prihodnje slediti tem načelom, ki sem jih omenil. Prioritetno pa bi bilo potrebno urediti »statutarno« na UL, da bi tudi študentje,

kvalitete teh igralcev in igralcev, na UL dobili ustrezen »športni« status. Tako bi jim bili omogočeni ugodnejši pogoji za študij in istočasno ukvarjanje s športom. To bi bil brez dvoma največji dosežek.

Predlagam, da se mora mednarodne univerzitetne reprezentančne športne aktivnosti dvigniti na višji nivo in da bodo te predstavljale univerzitetni kakovostni šport na UL v pravem pomenu besede. Osebnostno menim, da bi tu morala UL pokazati znatno večji interes za področje mednarodnega univerzitetnega tekmovalnega športa (nenazadnje bi ravno ta segment športa prispeval k njeni vsesplošni promociji). Prepričan sem, da bi bila na tak način bera medalj v tem obdobju še precej večja, nesporno večji pa bi tudi bil »univerzitetni« prispevek pri razvoju igralcev in igralcev. Bistvenega pomena pa vsekakor je, da mora UL ravno tem športnikom omogočiti najugodnejše pogoje za študij in istočasno ukvarjanje s športom. Sedaj je, kar je, je pa to apel za prihodnost.

■ Literatura in viri

1. Jamnik, M. (2015a). 13. Evropsko univerzitetno prvenstvo v košarki – Koper 2015. *Univerzitetni šport, VIII*, (8), 50–53.
2. Jamnik, M. (2015b). Ženski ekipi Univerze v Ljubljani naslov prvakinja na 2. Evropskem univerzitetnem prvenstvu v košarki 3 x 3. *Univerzitetni šport, VIII* (8), 54–56.
3. Jamnik, M. (2017). Košarka skozi prizmo kakovostnega športa na Univerzi v Ljubljani v obdobju 2012–2017. *Univerzitetni šport, X* (10), 7–12.
4. Jamnik, M. (2018). Študentke Univerze v Ljubljani po obilici smole do četrtega mesta na finalu svetovne lige v košarki 3 x 3. *Univerzitetni šport, XI* (11), 54–57.

Več informacij o omenjenih tekmovanjih lahko dobite na:

5. <http://www.eusa.eu/events/championships/championships-2013/12th-european-universities-basketball-championship>
6. <https://www.eusa.eu/events/championships/championships-2015/european-universities-basketball-championship>
7. <http://basketball2015.eusa.eu/>
8. <https://www.eusa.eu/events/championships/championships-2015/european-universities-basketball-3x3-championship>
9. <http://www.eusa.eu/events/games/zagreb-rijeka-2016>
10. <http://eug2016.com/>
11. <https://www.eusa.eu/events/championships/championships-2017/european-universities-3x3-basketball-championship>
12. <http://3x3basketball2017.eusa.eu/>
13. <https://www.eusa.eu/events/games/coimbra-2018>
14. <https://www.eug2018.com/>
15. <http://www.fisu.net/>
16. <https://www.fisu.net/news/basketball-3x3>
17. https://www.youtube.com/results?search_query=fisu
18. <https://play.fiba3x3.com/events/84a66c6e-cf42-4de5-863f-52ce-99b4f966>
19. <http://www.susa.org/>

mag. Matej Jamnik, predavatelj šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo
matej.jamnik@fkkt.uni-lj.si



Žiga Bratuž,
Iztok Novak

Razvoj športne vzgoje in športa na Fakulteti za strojništvo od začetkov do danes

Izvleček

Fakulteta za strojništvo ima bogato zgodovino vključevanja športnih vsebin v program študija. Od leta 1963 dalje do danes so ena od fakultet Univerze v Ljubljani, ki svojim študentom ponuja največ športnih vsebin v toku študija. Športne vsebine imajo visoko podporo pri vodstvu in pri študentih fakultete. Kljub temu da so po bolonjski prenovi programov študija na marsikateri od fakultet Univerze v Ljubljani ukinili redno športno vzgojo, je senat Fakultete za strojništvo sprejel sklepe, s katerimi je fakulteta na dodiplomskem študiju ohranila športno vzgojo kot del študijskega programa. Šport postaja vse bolj pomembna komponenta osebnostnega razvoja, saj predstavlja protitež sedečemu načinu življenja, ki nam ga omogoča tehnološki napredek. V prihodnosti bomo na Fakulteti za strojništvo stremeli k izboljšanju pogojev za vadbo in k številčnosti aktivnih študentov. Upamo, da bo Univerza v Ljubljani poskrbela za sistemsko rešitev položaja športne vzgoje in umestitev le-te v programe vseh fakultet.

Ključne besede: šport, športna vzgoja, Fakulteta za strojništvo, Univerza v Ljubljani.

The development of physical education and sports at the Faculty of mechanical engineering

Abstract

Faculty of Mechanical Engineering has a rich history of incorporating sports activities into the study program. Since 1963 the Faculty has been offering their students a lot of sports contents, compared to other faculties of University of Ljubljana. These contents have a high approval rate with the Faculty leadership, as well as with the students. Even after the Bologna reform, when a lot of faculties cut Physical Education from their curriculum, the Faculty of Mechanical Engineering retained it as a part of the program. Sport is becoming an increasingly important component of personal development, as it represents a counterweight to the sedentary lifestyle, which is caused by our technological development. At the Faculty of Mechanical Engineering we are going to strive for the improvement of the conditions for exercising and the rise of the number of physically active students. We hope that the University of Ljubljana finds a systemic solution for the position of Physical Education at the University and that it becomes a part of the program at all the faculties once again.

Key words: sport, Physical Education, Faculty of Mechanical Engineering, University of Ljubljana.

■ Uvod

Fakulteta za strojništvo Univerze v Ljubljani ima dolgo tradicijo vključevanja športnih vsebin v program študija. Od leta 1963 do danes je bila športna vzgoja, prej telesna vzgoja, del študijskega programa fakultete. Fakulteta za strojništvo je med prvimi uvedla predmet telesna vzgoja v prvi letnik študija, kmalu dodala telesno vzgojo še v drugi in nato tretji letnik študija. Prvi učitelj je bil mag. Alfonz Ledinek, ki je skupaj z Gregorjem Hitijem pripravil prvi program športne vzgoje za študente. Športna vzgoja je leta 1969 postala del študijskih programov na vseh članicah Univerze

v Ljubljani. Takrat so na Fakulteti za strojništvo zaposlili dodatnega športnega pedagoga, kar je omogočalo uvedbo športne vzgoje še v drugi letnik študija (Bratuž, Burnik, Šubic, 1993).

Mag. Ledinek je bil leta 1973 avtor pobude, da se je ob dozidavi Fakultete za strojništvo zgradila tudi majhna športna dvorana, namenjena borilnim športom. Skupaj z dograjeno novo športno dvorano v Rožni dolini so se tako materialni pogoji za športno vadbo študentov Fakultete za strojništvo močno izboljšali (Burnik, 1992). To dejstvo je pripomoglo, da je bila leta 1977 športna vzgoja uvedena tudi v tretji letnik študija. Po nekaj letih, ko so pedagogoma pomagali honorarni sodelavci, je bil leta 1984 zaposlen tretji

športni pedagog. Ob podpori tako vodstva fakultete kot študentov je bila športna vzgoja vpeljana tudi v četrty in peti letnik študija. Zaradi prostorske stiske za vadbo tako velikega števila študentov je sledil razmah in povečanje obsega aktivnosti v naravi, kot so gorništvu, kolesarjenju, tek v naravi, alpsko in turno smučanje, kajak in kanu, potapljanje ter druge športne zvrsti (Bratuž, 2013).

Pogoji so se za študente Fakultete za strojništvo nekoliko poslabšali leta 1996, ko je dr. Stojan Burnik odšel s Fakultete za strojništvo na Fakulteto za šport. Ob odhodu enega od predavateljev se je tudi mala dvorana, namenjena borilnim športom, preuredila v učilnico za strokovne predmete, s čimer so se ob kadrovskih poslabšani tudi prostorski pogoji. Kljub temu sta se preostala predavatelja, spec. Jože Bratuž in spec. Peter Šubic, odločila, da bosta sama prevzela obveznost tretjega učitelja in programe športne vzgoje ohranila v celotnem obsegu. Programe športne vzgoje tako na Fakulteti za strojništvo še danes izvajata dva učitelja ob pomoči honorarnega sodelavca (Bratuž, 2013).

Prelomnico pri organizaciji športne vzgoje, podobno kot na mnogih drugih fakultetah Univerze v Ljubljani, predstavlja bolonjska prenova programov. Po bolonjski prenovi so mnoge fakultete Univerze v Ljubljani ukinile redno športno vzgojo. Fakulteta za strojništvo je redno športno vzgojo ves čas ohranila v vseh treh letnikih dodiplomskega študija tako univerzitetnih kot visokošolskih programov. Podpora športnim vsebinam v okviru študija je na fakulteti ves čas prisotna tako s strani vodstva fakultete kot študentov. Senat fakultete je po bolonjski prenovi sprejel sklepe, ki so zagotavljali ohranitev športne vzgoje kot del obveznih vsebin za vsakega študenta Fakultete za strojništvo. Na drugi strani je velika večina študentov (Bratuž, 2009) fakultete izrazila visoko podporo redni športni vzgoji.



Avtor fotografije: Matej Pušnik, SZUL.

Športno društvo Fakultete za strojništvo in tekmovalni šport študentov fakultete

Na Fakulteti za strojništvo že od sredine osemdesetih na pobudo takratnega predavatelja Petra Šubica deluje tudi Športno društvo Fakultete za strojništvo. V današnjo obliko se je društvo preoblikovalo po spremembi zakonodaje leta 1998. Športno društvo Fakultete za strojništvo nudi podporo študentom in zaposlenim pri ukvarjanju s športnimi aktivnostmi v dvoranah in v naravi. Sodeluje pri organizaciji pohodov, teka v naravi, dnevnega alpskega smučanja, vsako leto organizira petdnevni tečaj alpskega smučanja v Kranjski Gori, včasih tudi druge aktivnosti v naravi, kot so kolesarski izleti, kajakaštvo, rafting in podobno. Pri dvoranskih športnih aktiv-

nostih društvo skrbi za organizacijo turnirjev v košarki in nogometu znotraj fakultete, za treninge ekip, ki Fakulteto za strojništvo zastopajo na tekmovanjih Univerze v Ljubljani in mednarodno ter za finančno in kadrovsko podporo študentom udeležencem tekmovanj. Eno odmevnejših mednarodnih tekmovanj je bila dolga leta »mašinijada«, tekmovanje študentov strojništva s področja bivše Jugoslavije in širše. Tekmovanje je obsegalo tako športne panoge, kot so: odbojka, nogomet, košarka, namizni tenis, kot tekmovanje v znanju strokovnih predmetov. Naši študenti so na omenjenem tekmovanju dosegali zelo dobre rezultate, žal je zadnja leta z organizacijskega vidika tekmovanje izgubilo na kvaliteti, zato se jih naši študenti udeležujejo le še občasno.

Na tekmovanjih Univerze v Ljubljani so tako ekipe kot posamezniki s Fakultete za strojništvo od začetkov omenjenih tekmovanj med najbolj uspešnimi. Tradicionalno je v ekipnih športih najuspešnejša moška odbojcarska ekipa, ki je večkrat osvojila naslov v Univerzitetni odbojcarski ligi. Tudi futsal ekipa Fakultete za strojništvo je že osvojila naslov prvaka Univerze in je navadno blizu vrha lige. Veliko ne zaostajata košarkarska in rokometna ekipa z nekaj uvrstitvami med najboljše tri ekipe na Univerzi v Ljubljani. V individualnih športnih panogah pa z zmagami prednjačijo atleti, strelci, tekmovalci v kartigu, badmintonu, tenisu, občasno se visoko uvrsti tudi kakšen plavalec.



Avtor fotografije: Matej Pušnik, SZUL.

Trenutno stanje na Fakulteti za strojništvo

Kakor je bilo že omenjeno v uvodu, je bolonjska reforma prinesla velike spremembe na področju športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani. Žal za veliko večino fakultet članic Univerze v Ljubljani te spremembe niso pomenile koraka naprej, ampak korak nazaj (Berčič 2012). Mnoge fakultete so ukinjale programe športne vzgoje, število športno aktivnih študentov se je z uvajanjem bolonjske reforme nekaj let zmanjševalo. Leta 2005 ustanovljeni Center za univerzitetni šport (kasneje Center za obštudijsko dejavnost) ni bil dovolj materialno in kadrovsko podprt, da bi predstavljal primerno nadomestilo ukinjenim programom športa na fakultetah.

Te spremembe so vplivale tudi na športno vzgojo na Fakulteti za strojništvo, a je bilo negativnih posledic manj kakor na veliki večini ostalih fakultet Univerze v Ljubljani. Na pobudo športnih pedagogov je senat fakultete v letih po bolonjski reformi sprejel več sklepov, ki so zagotavljali ohranitev redne športne vzgoje v vseh letnikih rednega dodiplomskega študija. V pregledu odstotka redno športno aktivnih študentov pri programih športne vzgoje v študijskem letu 2014/15 (Bratuž, Zovko, 2016) se med 17 fakulte-

tami Univerze v Ljubljani Fakulteta za strojništvo uvrstila najvišje s 57,8 odstotno udeležbo na programih.

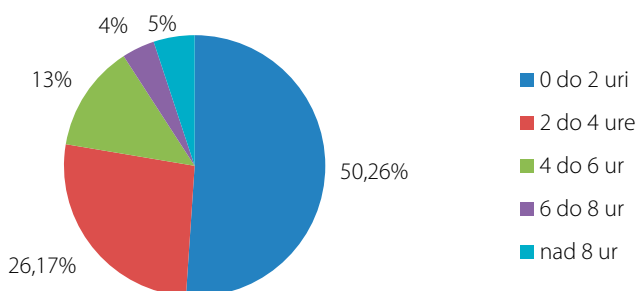
Največji del programov športne vzgoje Fakulteta za strojništvo še vedno izvaja v Univerzitetni dvorani Rožna dolina. Drugi prostori, kjer prav tako poteka vadba, so še dvorana Gimnazije Vič, Osnovna šola Tone Čufar, bazen Tivoli in plesna dvorana Moj korak. Največji del ponudbe tako obsegajo športne panoge košarka, odbojka, nogomet in fitnes, študenti pa se lahko v okviru programa športne vzgoje ukvarjajo tudi s plavanjem, boksom in plesom. Posebno kategorijo še vedno predstavljajo aktivnosti v naravi. Pri izvajanju le-teh pogosto uspešno sodelujemo s pedagogi bližnjih fakultet: Filozofske fakultete, Biotehniške fakultete, Fakultete za farmacijo, Fakultete za gradbeništvo in geodezijo ter občasno tudi s Centrom za obštudijske dejavnosti. Aktivnosti v naravi obsegajo športne panoge, kot so: pohodništvo, gornišтво, alpsko smučanje, tek na smučeh, kolesarjenje, kajak in kanu, rafting in drugo.

Glede na nekoliko oddaljeno lokacijo Univerzitetne dvorane Rožna dolina od prostorov fakultet Univerze v Ljubljani in na odvisnost od prostih terminov najema dvorane, programi športa in športne vzgoje fakultet članic Univerze večinoma potekajo neodvisno od urnikov programov strokovnih predmetov. Iz tega razloga smo športni pedagogi na Fakulteti za strojništvo zadovoljni, da nam je v sodelovanju s študentskim referatom fakultete uspelo pri prvih letnikih športno vzgojo umestiti v urnik v dopoldanskem času. Višji letniki so pri izbiri terminov bolj samostojni, namenjeni pa so jim predvsem programi, ki potekajo popoldan in zvečer.

Od leta 2015 dalje na študentski populaciji izvajamo meritve za športni karton. Začetek leta 2015 je bil v okviru pilotskega projekta SLOFit študent. Kljub temu da se projekt ni nadaljeval, aplikacija za študente trenutno ne deluje, smo ocenili, da je smiselno naše študente vsako leto izmeriti, da dobijo informacije o svojem zdravju, telesnem stanju in gibalni učinkovitosti. Meritve predstavljajo neko nadaljevanje meritev za športnovzgojni karton iz osnovne in srednje šole.

Med letoma 2015 in 2017 smo poleg meritev telesnega fitnesa za projekt SLOFit študent 189 študentom zastavili vprašanje, koliko ur na teden so intenzivno fizično aktivni (npr. športne igre, tek, kolesarjenje, plavanje, fitnes, funkcionalna vadba, aerobika, borilne veščine ...).

Tedenska intenzivna aktivnost študentov FS



Povprečna tedenska aktivnost v urah	Standardna deviacija
3,184126984	2,407747227

Odgovori so bili precej zaskrbljujoči, več kot 50 % študentov je bil intenzivno aktivnih 2 uri na teden ali manj. Ob zavedanju, da ima populacija študentov Fakultete za strojništvo 2 šolski uri vadbe tedensko v rednem študijskem programu, to pomeni, da le polovica študentov vadi tudi izven fakultetnih programov. Ob današnjem večinoma sedečem načinu življenja je to zagotovo premalo. Prav tako kaže na dejstvo, da vsi študenti kljub zavedanju, da bi se športom morali ukvarjati, ne uspejo vključiti športnih aktivnosti v svoj vsakodnevni urnik.

Že leta 1992 je dr. Burnik raziskoval povezavo med uspešnostjo pri študiju, gibalnimi sposobnostmi in osebnostnimi lastnostmi na vzorcu študentov Fakultete za strojništvo. Rezultati so pokazali medsebojno odvisnost omenjenih lastnosti. Pri merjenju gibalnih sposobnosti je dr. Burnik uporabil podobno baterijo testiranj, kot smo jih uporabili pri meritvah za športni karton med letoma 2015 in 2017. V primerjavi povprečnih doseženih rezultatov skupin študentov strojništva iz leta 1989/1990 in let 2015/2016/2017 vidimo, da pri večini testiranj boljše rezultate dosegajo študenti iz leta 1989/1990. Največja razlika v povprečnem doseženem rezultatu se pokaže pri skoku v daljino z mesta, kjer merimo eksplozivno moč nog, kjer so študenti, ki jih je meril dr. Burnik, povprečno dosegali kar 10 % boljše rezultate od skupine študentov, ki smo jih izmerili med 2015 in 2017, kljub temu da so današnji študenti v povprečju nekoliko višji. Zapisano še dodatno kaže na to, da se način življenja povprečnega študenta nekoliko oddaljuje od priporočljivega in potrjuje pomembnost študentske športne vzgoje.

Zaključek

Na Fakulteti za strojništvo bomo v prihodnosti še naprej stremeli k temu, da bodo naši študenti redno aktivni in da bodo imeli za vadbo čim boljše pogoje. Ob načrtovani gradnji nove stavbe Fakultete si prizadevamo, da bi bil v gradnjo vključen tudi športni objekt. Ta bi tako študentom kot zaposlenim omogočal lažjo dostopnost do športnih aktivnosti, prav tako bi lahko športno vzgojo še bolje vključili v urnik strokovnih predmetov. Nadaljevati si želimo z rednim merjenjem študentov, ki predstavlja nadaljevanje športnovzgojnega kartona. Posamezniki, ki opravijo meritve, bi tako dobili sliko o svojem telesnem stanju in bi tudi prevzemali odgovornost za svoje trenutno stanje. Cilj je predvsem, da bi skrbeli za svoje zdravje ves čas prehoda v odraslo dobo. Pogosto se namreč zgodi, da prehod iz srednje šole na fakulteto predstavlja nekakšno prelomnico, kjer vsi ne poskrbijo za gibanje, zdravo prehrano in aktiven način življenja.

Poleg meritev imamo v načrtu tudi spremljanje študentskega mnenja, kjer želimo povratno informacijo o zadovoljstvu s programi in tudi o željah v prihodnosti. Prizadevamo si, seveda v skladu z možnostmi, ponuditi programe, ki bi se jih z veseljem udeleževalo čim večje število študentov. V primeru, da bo to mogoče, želimo v prihodnosti poleg redne športne vzgoje ponuditi tudi izbirni predmet, povezan s športom, ki bi ga lahko izbrali študenti višjih letnikov. Seveda za takšen korak potrebujemo ustrezne kadrovske in materialne pogoje ter podporo vodstva Fakultete za strojništvo.

Ob prihajajoči stoletnici Univerze v Ljubljani lahko ugotovimo, da je razmahu športa in športne vzgoje na univerzi v drugi polovici 20. stoletja sledilo padanje številčnosti udeležbe na programih športa in športne vzgoje po bolonjski prenovi programov. Iz tega razloga se športni pedagogi na fakultetah članicah zavzemamo

za iskanje sistemske rešitve, ki bi omogočala redno ukvarjanje s športom prav vsakemu študentu Univerze v Ljubljani ne glede na to, na katero od fakultet je vpisan. Žal v primerjavi s časom po letu 1969, ko so vse fakultete univerze uvedle športno vzgojo v svoje študijske programe, takšnih fakultet ostaja še dvanajst. Študenti ostalih štirinajstih članic se sicer lahko udeležujejo programov, ki jih ponuja Center za obštudijsko dejavnost, a ta žal ne more nuditi ustreznega nadomestka redni športni vzgoji, saj zato nima ne kadrovskih ne materialnih pogojev.

Tudi s strani vodstva Olimpijskega komiteja Slovenije kot ene od vodilnih športnih inštitucij v državi je v zadnjih letih prišel glas podpore ponovni uvedbi redne športne vzgoje v programe visokošolskih zavodov. Enako razmišljamo člani Skupine športnih pedagogov, zaposlenih na članicah Univerze v Ljubljani. Skupina je bila ustanovljena kot posvetovalni organi univerze pri razvoju športa na Univerzi v Ljubljani. Močno upamo, da bo v prihodnosti vodstvo Univerze v Ljubljani ob verbalni podpori sprejelo tudi ukrepe, ki bodo študentom omogočali celosten osebni razvoj v času študija, tudi s pomočjo vključevanja športne vzgoje v programe.

■ Literatura

1. Berčič, H. (2011). Na FŠ UL naj se zopet osnuje Katedra za šport na UL. *Univerzitetni šport*, 4 (4), str. 5–6.
2. Berčič, H., (2014). *50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani*. Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
3. Bratuž, J., Burnik, S., Šubic, P. (1993). Fakulteta za strojništvo. *30 let športne vzgoje: 1963 – 1993*, str. 47–49.
4. Bratuž, Ž. (2009). Študenti Fakultete za strojništvo o organizaciji športnih aktivnosti na fakulteti. *Šport*, 57 (3–4), str. 54–56 pril.
5. Burnik, S. (1992). *Uspešnost pri študiju v povezavi z gibalnimi sposobnostmi in osebnostnimi lastnostmi študentov Fakultete za strojništvo*. (Doktorska disertacija) Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
6. Jurak, G., Kovač, M., Leskošek, B., Starc, G. (b.d.). *Slofit*. Pridobljeno s <http://www.slofit.org/>

pred. Žiga Bratuž, prof.šp.vzg.
ziga.bratus@gmail.com



Jože Bratuž

Aktivnosti v naravi, dodana vrednost pri športni vzgoji na Fakulteti za strojništvo

Povzetek

Na Fakulteti za strojništvo že približno 30 let pri programu športne vzgoje ponujamo tudi aktivnosti v naravi. Predavatelji športne vzgoje na Fakulteti za strojništvo pri organizaciji aktivnosti v naravi uspešno sodelujemo s pedagogi drugih fakultet Univerze v Ljubljani. Vsako leto organiziramo petdnevni tečaj alpskega smučanja v Kranjski Gori, enodnevna smučanja, različne pohode, jadrnanje, taborjenje in druge aktivnosti. Udeležba študentov strojništva na teh aktivnostih v naravi je zelo visoka. Smatramo, da ima udeležba na aktivnostih v naravi pozitiven učinek na celostni osebni razvoj študentov.

Ključne besede: športna vzgoja, aktivnosti v naravi, smučanje, pohodništvo, Fakulteta za strojništvo, Univerza v Ljubljani.

Outdoor activities, added value in sports education at the Faculty of mechanical engineering

Abstract

Outdoor activities are a part of the Physical Education program at the Faculty of Mechanical Engineering for about 30 years. Physical education lecturers at the Faculty of Mechanical Engineering are successfully collaborating with teachers from other faculties of the University of Ljubljana in organizing outdoor activities. Every year we organize a five day alpine skiing course, one day skiing trips, hiking trips, sailing, camping and other activities. The participation of our students at these activities is very high. We consider, that the participation in outdoor activities has a positive effect on the personal development of our students.

Key words: Physical Education, outdoor activities, skiing, hiking, Faculty of Mechanical Engineering, University of Ljubljana.

Uvod

Fakulteta za strojništvo je že od začetkov športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani leta 1963 ena od fakultet, ki svojim študentom ponuja največjo količino in največjo raznovrstnost športnih vsebin. Od začetkov je razvoj potekal postopoma; od prvega športnega pedagoga na Fakulteti za strojništvo mag. Ledineka, do vključitve drugega pedagoga leta 1969, dozidave male športne dvorane v okviru fakultete, graditve nove športne dvorane v Rožni dolini leta in zaposlitve tretjega športnega pedagoga leta 1984 (Bratuž, Burnik, Šubic, 1993). Ob postopoma vedno boljših pogojih za delo se je povečevalo tudi število vključenih študentov pri športni vzgoji. Po eni strani zaradi večjega števila vpisanih študentov, v največji meri pa zato, ker se je športna vzgoja uvajala v vedno več letnikov študija. Prvotno je bila vključena v prvem letniku, po zaposlitvi drugega športnega pedagoga je bila v programu prvega in drugega letnika študija, ob koncu – po zaposlitvi tretjega pedagoga – je bila prisotna v programu vseh petih letnikov študija. Prostorska sti-

ska je bila poleg takratnih strokovnih smernic in želja študentske populacije eden glavnih povodov za povečanje obsega aktivnosti v naravi na Fakulteti za strojništvo.

Od leta 1991 dalje je tako lahko študent Fakultete za strojništvo pri športni vzgoji poleg rednega športnega programa, ki je takrat obsegal košarko, odbojko, nogomet, boks, judo, tek, namizni tenis, plavanje in atletske gimnastiko, izbral tudi »aktivnosti v naravi« (Burnik, 1992). Te so v tistem času obsegale planinstvo, turno smučanje, kolesarjenje, kajakaštvo, tek na smučeh, jahanje, taborništvo in jadrnalno padalstvo. Študenti so se lahko priključili tudi univerzitetnim tečajem alpskega smučanja, potapljanja in planinarjenja (Burnik, 1992).

Leta 1996 je s Fakultete za strojništvo odšel dr. Stojan Burnik, ki se je zaposlil na Fakulteti za šport. Večino obveznosti sva po odhodu dr. Burnika prevzela preostala športna pedagoga, spec. Peter Šubic in spec. Jože Bratuž, ob pomoči honorarnega sodelavca. Ob dveh redno zaposlenih pedagogih se je nekoliko zmanjšalo število



Avtor fotografije: Žiga Bratuž

ponujenih aktivnosti v naravi, ne pa tudi število vključenih študentov. Redni del ponudbe aktivnosti v naravi je postal tečaj alpskega smučanja za študente. Tega ni več izvajala univerza, ampak smo organizacijo prevzeli na Fakulteti za strojništvo.

Fakulteta za strojništvo je redno športno vzgojo ohranjala vsa leta, z več sklepi senata tudi po bolonjski prenovi, ki je za veliko število fakultet pomenila zmanjšanje obsega športne vzgoje ali celo popolno ukinitvev programov. V zadnjih letih na Fakulteti za strojništvo glavne aktivnosti v naravi predstavljajo pohodništvo, dnevno alpsko smučanje na Krvavcu in tečaj alpskega smučanja v Kranjski Gori, ponujamo tudi jadranje, taborništvo, kajakaštvo, tek na smučeh in druge aktivnosti. Pri mnogih programih sodelujemo s fakultetami članicami Univerze v Ljubljani. Največ sodelovanja poteka s Filozofsko fakulteto, Biotehniško fakulteto, Fakulteto za gradbeništvo in geodezijo, Fakulteto za farmacijo, pri tečaju alpskega smučanja je zadnji dve leti vključena tudi Filozofska fakulteta Univerze v Zagrebu.

■ Alpsko smučanje za študente

Fakulteta za strojništvo od sredine devetdesetih, ko je tečaj alpskega smučanja prenehala ponujati Univerza v Ljubljani, s pomočjo Športnega društva Fakultete za strojništvo svojim študentom vsako leto ponuja petdnevni tečaj alpskega smučanja Kranjski Gori. V začetkih so bili študenti nastanjeni v Domu Grosuplje, kasneje dolga leta v Železničarskem domu v Kranjski Gori. Zadnjih nekaj let po zaprtju Železničarskega doma so študenti nastanjeni v hotelu Kompas. V zadnjih petih letih se je pri organizaciji tečajev pridružila Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, predavatelja Aleš Močnik in Gregor Hribar, prav tako kot učitelj smučanja z nami redno sodeluje dr. Aleš Golja s Fakultete za gradbeništvo in geodezijo. Zadnji dve leti je na tečaju prisotna tudi predavateljica s Filozofske

fakultete Univerze v Zagrebu, mag. Jelka Gošnik, prav tako nekaj gostujočih študentov z omenjene fakultete.

Na tečajih v Kranjski Gori vsak dan do 13h poteka učenje alpskega smučanja, študenti so razdeljeni v skupine glede na predhodno znanje. Tečaj smučanja vedno kombiniramo z ostalimi aktivnostmi za študente. V večernih urah vsak dan potekajo različne aktivnosti, kot so nočni pohod, sankanje, dvoranski športi (odbojka, košarka), videoanaliza smučarskega znanja in drugo. Glede na to, da termin običajno zajema kulturni praznik osmega februarja, študenti in predavatelji pripravljajo tudi kulturni program.

Študenti udeleženci s tečaja redno odhajajo zadovoljni, res pa je, da je po bolonjski prenovi vedno težje najti veliko število študentov udeležencev. Razlogi so mogoče tudi finančne narave, a si pri organizaciji resnično prizadevamo, da so stroški za študente čim nižji. Med drugim nam Center za obštudijsko dejavnost Univerze v Ljubljani brezplačno odstopi smuči, primerne za učenje carving tehnike, študenti dobijo tedenske smučarske karte za dnevno in nočno smuko po izjemno ugodni ceni, v ceno spanja v hotelu so vključeni tudi bazeni in savne. Glavni razlog za nižjo udeležbo je, da v izpitnem obdobju v začetku februarja študent težko najde teden, ko nima nobenega izpita. V preteklosti je bilo običajno, da študenti v zadnjem tednu pred začetkom letnega semestra nima jo izpitov in drugih študijskih obveznosti. V tem tednu so se tako lahko brez zadržkov udeležili tedenskega tečaja smučanja. Od bolonjske prenove dalje je izpitno obdobje veliko bolj zapolnjeno in mnogo študentov se tečaja ne more udeležiti. Med leti 1996 in 2010 se je tako skupno število udeležencev pogosto gibalo okrog 100 študentov, ki so bili razdeljeni v dva tedenska tečaja. V današnjem času se število udeležencev giblje med 35 in 40 študentov.

V prihodnje si želimo tečaj nekoliko razširiti – na vsaj 60 udeležencev. Tečaju alpskega smučanja bi priključili še približno 20 študen-

to, ki bi se učili teka na smučeh, seveda bi tem študentom zagotovili ustrezno število učiteljev.

Poleg tečaja smučanja imajo študenti Fakultete za strojništvo že vrsto let možnost udeležbe alpskega smučanja na Krvavcu. Nosilec omenjenega programa je Aleš Močnik s Filozofske fakultete, s katero sodelujemo tudi pri mnogih drugih programih. Alpsko smučanje na Krvavcu poteka vsak petek v zimski sezoni. Žal zadnja leta opažamo stalno rast cene smučarskih kart za študente. Od leta 2005 se je cena kart povečala za 100 %, hkrati pa udeležba študentov pada. V letu 2017/18 se je programa udeležilo okrog 350 študentov (Močnik, 2018).

■ Program pohodništva in druge aktivnosti v naravi

Program pohodništva je del programa pri Fakulteti za strojništvo že od samega začetka izvajanja aktivnosti v naravi in zajema največje število študentov v primerjavi z ostalimi aktivnostmi v naravi. Najbolj obiskan je program Šmarna Gora, ki med študijskim letom poteka vsako soboto. Program izvajamo v sodelovanju z drugimi fakultetami, nosilka programa je Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani. Študente pri vsakotedenskih pohodih na Šmarno Goro vodimo predavatelji športne vzgoje s Fakultete za strojništvo, Biotehniške fakultete, Fakultete za kemijo in kemijsko tehnologijo in Fakultete za farmacijo. Pri študentih opažamo velik interes za pohode, poleg pozitivnih učinkov na zdravje jim ustreza tudi sobotni dopoldanski termin, ki je izven njihovih študijskih obveznosti in se ga lažje udeležujejo. Samo v študijskem letu 2017/18 se je vsaj enega pohoda na Šmarno Goro udeležilo kar 181 različnih študentov Fakultete za strojništvo. Skupno število udeležencev študentov različnih fakultet je bilo v navedenem študijskem letu 390, povprečno število študentov na posameznem pohodu pa je bilo 51 (Janko, 2018).

Poleg programa Šmarna Gora program pohodništva obsega tudi nekoliko zahtevnejše pohode na: Krim, Slavnik, Snežnik, Stol, Veliko Planino, Slivnico, Nanos in še nekatere druge vrhove. Tudi pri organizaciji daljših pohodov uspešno sodelujemo s fakultetami članicami Univerze v Ljubljani, študenti Fakultete za strojništvo pa vedno predstavljajo zelo visok odstotek vseh udeležencev študentov.

Vsako leto se študenti strojništva udeležujejo tudi športno rekreativnega tabora Volarje, ki ga od leta 2001 dalje vodi dr. Golja s Fakultete za gradbeništvo in geodezijo. Študenti se tam lahko ukvarjajo s kolesarjenjem, kajakaštvom, raftingom in pohodništvom. Dr. Golja dvakrat letno vodi tudi jadranje.

■ Zaključek

Z razvojem moderne tehnologije žal v današnjem času vedno bolj prednjači sedeči način življenja. Ta poleg pomanjkanja gibanja in posledičnih predbolezenskih in bolezenskih stanj povzroča tudi odtujevanje in odmik od narave. Človek premalo izrablja možnosti, ki mu jih narava ponuja za zabavo, zdravje, sprostitvev in kvalitetno življenje (Kristan, 1992). Vse navedeno velja tudi za študentsko populacijo, zato smo se na Fakulteti za strojništvo že približno 30 let nazaj odločili, da bomo študentom ponujali »aktivnosti v naravi«. S tem smo razširili paleto možnosti izbire, ki jo ima študent strojništva pri športni vzgoji. Kljub temu da k športni vzgoji na fakultetah

pristopajo odrasli ljudje, menimo, da je še vedno mogoče vplivati na njihov celovit osebnostni razvoj in jim pomagati pri razvijanju pozitivnega odnosa do narave, rekreacije in zdravega načina preživljanja prostega časa. Takšen odnos je veliko lažje razvijati v naravi sami, kakor v predavalnici, dvorani ali ob računalniškem zaslonu.

Pri programih aktivnosti v naravi, predvsem tistih večdnevni, je tudi veliko bolj poudarjena socializacijska komponenta. Študente spoznamo tudi v bolj neformalnih okoliščinah, predvsem pa se bolj spoznavajo med seboj, se podrejajo skupnim pravilom, razvijajo strpnost do drugih, prevzemajo socialne vzorce in pridobivajo socialne izkušnje (Kristan, 1992). V današnjem času, za katerega je odtujenost posameznikov vedno bolj značilna, je ta komponenta še kako pomembna. Pristine vezi, ki se stkejo v času študija, so lahko še kako koristne kasneje v življenju, tako v poslu kot v zasebnem življenju.

Na Fakulteti za strojništvo tako smatramo, da je ponudba aktivnosti v naravi za študente dodana vrednost pri športni vzgoji. V prihodnje si želimo nadaljnega uspešnega sodelovanja s fakultetami članicami Univerze v Ljubljani in tudi s Centrom za obštudijske dejavnosti, saj lahko le s povezovanjem vsem študentom ponudimo bogat in raznovrsten program, kjer lahko vsak študent najde primerno aktivnost zase. Upamo, da bo to sodelovanje nekoliko lažje po ustanovitvi Skupine športnih pedagogov zaposlenih na članicah Univerze v Ljubljani. V prihodnosti pričakujemo, da bi se tudi vodstvo Univerze v Ljubljani bolj aktivno vključilo v reševanje problematike pri športni vzgoji študentov. Potrebujemo predvsem sistemske rešitve, da bodo lahko aktivni vsi študenti ne glede na to, na katero od članic Univerze v Ljubljani so vpisani. Trenutno le še dvanajst članic ponuja programe športne vzgoje, študenti ostalih štirinajstih fakultet se sicer lahko udeležujejo programov Centra za obštudijske dejavnosti, a žal tam materialni in kadrovske pogoji vadbo omogočajo le zelo omejenemu številu študentov.

■ Literatura

1. Berčič, H., (2014), *50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani*. Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
2. Bratuž, J., Burnik, S., Šubic, P. (1993) Fakulteta za strojništvo. *30 let športne vzgoje: 1963 – 1993*, str. 47–49.
3. Bratuž, Ž. (2009). Študenti Fakultete za strojništvo o organizaciji športnih aktivnosti na fakulteti. *Šport*, 57 (3-4), str. 54–56 pril.
4. Burnik, S. (1992). *Uspešnost pri študiju v povezavi z gibalnimi sposobnostmi in osebnostnimi lastnostmi študentov Fakultete za strojništvo*. (Doktorska disertacija) Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
5. Burnik, S. (1992). Aktivnosti v naravi – dodatna športna zvrst pri redni športni vzgoji na Fakulteti za strojništvo. *Šport*, 40 (1/2), str. 28–29.
6. Kristan, S. (1992). Šolo v naravi je potrebno sistemsko in zakonsko vgraditi v naš vzgojno-izobraževalni sistem. *Šport*, 40 (4), str. 4–7.

pred. spec. Jože Bratuž, prof.šp.vzg.
joze.bratauz@gmail.com



Iztok Novak,
Žiga Bratuž

Meritve telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti študentov Fakultete za strojništvo

Measurements of body characteristics and abilities among students of the Faculty of mechanical engineering

Abstract

There are several studies, which identified the worldwide decline of physical activity among students and increase in their obesity. According to those studies there is a great chance their obesity will continue to their adulthood. At the Faculty of Mechanical Engineering of University of Ljubljana there are yearly measurements of students body characteristics and motoric abilities and a survey of their average weekly sports activities. Many students are not physically active enough, even though Physical Education is a part of the curriculum. We hope for similar measurement projects throughout the University of Ljubljana. We are hoping for a Physical Education system at the University, that will enable a healthy lifestyle for all the students.

Key words: test of physical characteristics and motoric abilities, sports education chart, weekly activity, physical characteristic, Faculty of Mechanical Engineering.

Izvleček

Literatura navaja, da ima vedno več otrok in mladostnikov povečano telesno težo. Če ima mladina v času šolanja (osnovna, srednja ali višja/visoka) povečan indeks telesne teže, je velika verjetnost, da jih bo to spremljalo tudi v odrasli dobi. Prav tako v literaturi najdemo informacije o tem, da višja tedenska telesna aktivnost posameznika zmanjša verjetnost za debelost. Na Fakulteti za strojništvo Univerze v Ljubljani vsako leto potekajo meritve telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti študentov ter preverjanje njihove povprečne tedenske športne aktivnosti. Kljub vključenosti športne vzgoje v redni študijski program je veliko študentov premalo telesno aktivnih. Upamo, da se bodo podobni projekti merjenja študentske populacije razširili tudi na druge članice Univerze v Ljubljani, s čimer bi pridobili relevantne podatke. Želimo si sistemske rešitve na področju športa na univerzi, ki bi študentom omogočala zdrav življenjski slog.

Ključne besede: športnovzgojni karton, telesne značilnosti, telesna aktivnost.

■ Uvod

V literaturi je veliko študij na temo svetovnega upada fizičnih aktivnosti in s tem povezane debelosti ter drugih posledic, škodljivih za zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija (*WHO Global recommendation on Physical activity for health*, 2018) navaja, da je človek predebel, če je njegov indeks telesne teže (ITM) ≥ 25 kg/m², debel pa, kadar je ITM ≥ 30 kg/m². Po njihovih podatkih je bilo leta 2014 v Sloveniji pretežkih že 55 % žensk in 66 % moških, kar je 2 % več kot leta 2010. Kar 25 % odraslih, starejših od 18 let, pa je v Sloveniji debelih. Če je otrok debel že v otroštvu ali mladostništvu, to predstavlja veliko tveganje za debelost tudi v odrasli

dobi. Možnost nadaljevanja debelosti iz otroštva v odraslo dobo se povečuje z resnostjo stanja otroške debelosti in dolžino njenega trajanja (Deforche, 2004). Na dolgotrajno ohranjanje primerne telesne teže imata največ vpliva prehranjevanje in telesna dejavnost (Hill, Wyatt in Peters, 2012).

Raziskave potrjujejo, da so otroci in mladostniki, ki so telesno manj aktivni, tudi bolj debeli od sovrstnikov (McManus in Mellecker, 2012; Trost, Kerr, Ward in Pate, 2001). Fizična aktivnost pomaga ohranjati kosti in mišice zdrave, zmanjšuje debelost in stres ter na splošno pripomore k boljšemu počutju ter bolj zdravemu načinu življenja (Chobanian in drugi, 2003; El-Gilany in drugi, 2011). Na-

dalje, fizična aktivnost pripomore dijakom in študentom tudi pri njihovem učnem uspehu (DeMeulenaere, 2010). Kwan in drugi (2012) ugotavljajo, da se največji upad telesne dejavnosti zgodi na prehodu iz srednje šole na fakulteto.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO | *Global recommendation on Physical activity for health*, 2018) priporoča, da imajo ljudje, stari med 18 in 64 let, tedensko vsaj 150 minut zmerne telesne vadbe ali vsaj 75 minut vadbe z visoko telesno aktivnostjo oziroma kombinacijo obeh. Blair in drugi (2004) pa ugotavljajo, da se telesa teža odraslih kljub upoštevanju priporočil Svetovne zdravstvene organizacije in gibanju 30 minut dnevno še vedno povečuje, saj se v modernem času spreminjajo tudi prehranjevalne navade. V članku priporočajo sedem ur tedenske telesne aktivnosti, saj ugotavljajo, da tudi, če človek ohranja svojo idealno telesno težo že s tremi urami in pol vadbe tedensko, dodatna vadba še vedno pozitivno vpliva na fizično in psihično stanje posameznika. Kljub vsem dokazilom in raziskavam, ki opozarjajo na negativen učinek pomanjkanja fizične aktivnosti, večina odraslih še zmeraj ne dosega niti osnovnih priporočil Svetovne zdravstvene organizacije (Irwin, 2004). Približno 84 % tistih, ki so imeli v času študija športne aktivnosti, ostajajo telesno aktivni tudi pet ali deset let po končanem študiju. Prav tako velja, da približno 80 % študentov, ki so imeli premalo gibanja med študentskim življenjem, nadaljuje s sedečim načinom življenja in posledično s premalo telesne aktivnosti tudi kasneje (Sparling in Snow, 2002).

Šport na Fakulteti za strojništvo

Na Fakulteti za strojništvo je že od začetkov uvedbe športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani, leta 1963, dolga tradicija vključevanja športnih vsebin v program študija. Od leta 1963, ko je bila Fakulteta za strojništvo ena prvih članic Univerze v Ljubljani, ki so uvedle redno športno vzgojo v programe študija, do začetka devetdesetih let prejšnjega stoletja so se tako materialni kot kadrovske pogoji za izvedbo programov športa postopoma izboljševali. V sredini osemdesetih se je na Fakulteti ustanovilo Športno društvo Fakultete za strojništvo, ki skrbi za rekreativne in tekmovalne programe na Fakulteti za strojništvo in sodeluje pri organizaciji aktivnosti v naravi. Društvo z delovanjem nadaljuje še danes. Tudi po bolonjski reformi je senat fakultete z več sklepi omogočil, da športna vzgoja ostaja del rednega programa študija. Pri pregledu odstotka redno športno aktivnih študentov pri programih športne vzgoje in športa v obdobju med 2004 in 2015 (Bratuž, 2017) se je Fakulteta za strojništvo uvrstila najvišje med sedemnajstimi članicami Univerze v Ljubljani s skoraj 58 odstotki redno športno aktivnih študentov.

Merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti študentov Fakultete za strojništvo

Leta 1991 je s sistematičnim merjenjem telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti začel dr. Stojan Burnik ob pomoči sodelavcev spec. Jožeta Bratuža in spec. Petra Šubica. Baterijo testov so zajemali telesna višina študentov, telesna teža študentov, poligon nazaj, dotikanje plošče z roko, skok v daljino z mesta, predklon na klopici, dviganje trupa, veso v zgibi in žongliranje z vžigalicami. V doktorski nalogi leta 1992 je ugotovil kompleksnost in medsebojno odvisnost povezav med izmerjenimi gibalnimi sposobnostmi in študijsko uspešnostjo ter osebnostnimi lastnostmi. V primerjavi z drugimi študenti Univerze v Ljubljani so motorične sposobnosti študentov 3. in 4. letnika študija Fakultete za strojništvo odstopale v pozitivno smer (Burnik, 1992), kar so pokazale že predhodne

raziskave. Za natančnejšo opredelitev povezanosti in medsebojnega vpliva študijske uspešnosti je dr. Burnik predlagal študijo, ki bi zajela večje število študentov različnih usmeritev. Dr. Burnik je nekaj let kasneje odšel s Fakultete za strojništvo, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti študentov Fakultete se žal ni nadaljevalo.

Ponovno se je sistematično merjenje študentov začelo leta 2015, ko se je Fakulteta za strojništvo priključila projektu SLOfit študent. Omenjeni projekt je bil zastavljen kot smiselno nadaljevanje športnovzgojnega kartona, ki poteka v osnovnih in srednjih šolah. Žal projekt ni zaživel v želenem obsegu in trenutno ne poteka več. Kljub temu na Fakulteti za strojništvo še danes potekajo vsakoletne meritve. Te obsegajo enako baterijo testov, ki je bila vključena pri projektu SLOfit. Testiranje obsega naslednje meritve: telesna višina študentov, telesna teža študentov, kožna guba nadlahti, obseg pasu, dviganje trupa v eni minuti, vesa v zgibi, predklon na klopici, dotikanje plošče z roko, skok v daljino z mesta, poligon nazaj in 20-metrski stopnjevalni tek (Merske naloge SLOfit za študente, 2018). Ob meritvah študenti izpolnijo tudi kratko anketo, kjer označijo koliko ur se povprečno ukvarjajo s športom na tedenski ravni. Odziv študentov je v večini primerov pozitiven, veliko študentov, ki redno obiskujejo športno vzgojo, zanima njihovo trenutno telesno stanje, tako da se testiranje redno udeležujejo. Na podlagi rezultatov lahko športni pedagogi posameznemu študentu svetujejo, na katerih področjih so mogoče izboljšave in kakšni so najprimernejši načini treninga oziroma prilagoditve življenjskega sloga.

Merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti je eno od orodij, s katerim želimo na Fakulteti za strojništvo pomagati študentom, da se ozavešijo o pomembnosti telesne aktivnosti in posledicah sedečega načina življenja.

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj zanimivih rezultatov, ki smo jih pridobili pri meritvah študentov Fakultete za strojništvo med 2015 in 2017:

Zajetih je bilo 189 študentov Fakultete za strojništvo. V času merjenja so bili stari med 18 in 25 let. Povprečna starost je bila 19,8 let. Njihova povprečna telesna višina znaša 180,61 cm, teža pa 75,49 kg. Izračunali smo njihov indeks telesne mase. Po klasifikaciji indeksa telesne mase spada normalna telesna prehranjenost med vrednosti 18,5 in 24,9, kar pomeni, da so bili merjenci v povprečju v zgornji polovici normalne prehranjenosti (Tabela 1).

Tabela 1

Predstavitev rezultatov telesnih značilnosti študentov Fakultete za strojništvo

	Povprečje	Rel. standardni odklik
Leta	19,77	1,13
Teža	75,49	11,72
Višina	180,61	6,42
ITM	23,09	3,15

Kot je razvidno iz Tabele 2, je bila skoraj četrtina vseh študentov glede na vsa priporočila premalo aktivna, saj se s športom ukvarjajo manj kot dve uri tedensko. Skoraj polovica merjencev je bila dovolj aktivna, če upoštevamo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (30 minut dnevno oziroma 3,5 ure tedensko). Aktivnost nekaj manj kot 15 % študentov se giblje med štirimi in šestimi urami tedensko, kar še vedno ne zadosti ugotovitvam Blaira in dru-

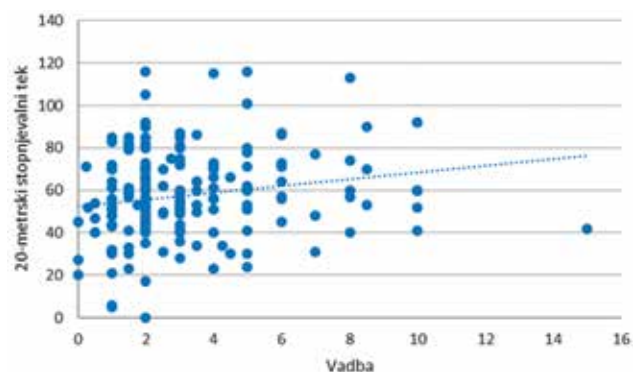
gih (2004). Njihovim priporočilom zadošča le 15 % vseh merjencev (6 % med 6 in 8 ur tedensko, ostalih 8 % pa več).

Tabela 2

Vzorec telesne dejavnosti

Količina vadbe	Razred vadbe	Število (n = 189)	Odstotek
0–1,9 ur/teden	Prenizka	46	24,3 %
2–3,9 ur/teden	Zmerna	89	47,1 %
4–5,9 ur/teden	Zadovoljiva	27	14,3 %
6–7,9 ur/teden	Priporočena	12	6,3 %
8+ ur/teden	Nadpovprečna	15	7,9 %

Nizke vrednosti 20-metrskega stopnjevalnega teka nakazujejo na poslabšano aerobno kapaciteto posameznikov ter posledično povišano tveganje za srčno-žilna obolenja (Merske naloge SLOfit za študente, 2018).



Če rezultate nekaterih testiranj primerjamo z rezultati dr. Burnika iz leta 1992, vidimo, da je velika razlika med povprečnimi rezultati v skoku v daljino z mesta med merjenci iz leta 1991 in tistimi iz let 2015, 2016 in 2017. Prvi so dosegli na testiranju povprečen rezultat 244,25 cm, slednji pa le 224,49 cm, tj. skoraj 20 cm manj. To kaže na veliko manjšo mišično moč nog pri drugi skupini. Pri ostalih nalogah ni bilo velikih odstopanj med študenti, izmerjenimi leta 1991 in tistimi izmerjenimi nedavno.

Glede na to, da vzorci merjencev niso povsem reprezentativni in da podrobnejša analiza ni bila opravljena, ne želimo delati zaključkov na podlagi nepopolnih podatkov. A tudi športni pedagogi pri študentski populaciji opažamo določene posledice sedečega življenjskega sloga. Zavedamo se, da je prehod v odraslo dobo občutljivo življenjsko obdobje, kjer je še vedno mogoče pozitivno vplivati na mlade ljudi, ki se morajo zavedati pomembnosti redne telesne aktivnosti in zdravega življenjskega sloga.

Zaključek

Literatura opozarja na vedno večjo težavo debelosti v modernem svetu, sploh pri otrocih in mladostnikih. Največja krivca bi naj bila sedeč način življenja in prehranjevalne navade. Podatki pravijo, da telesna aktivnost ne izboljša samo duševnega ter telesnega zdravja, ampak pripomore tudi k boljšemu učnemu uspehu. Glede na to, da študentje Fakultete za strojništvo veliko časa preživijo v sedečem načinu, nas je zanimalo, kakšno je njihovo telesno in gibalno stanje in kako telesno aktivni so.

Skoraj polovica izmerjenih študentov Fakultete za strojništvo ima zmerno količino tedenske vadbe, ki bi po merilih Svetovne zdravstvene organizacije moralo zadoščati za zdravo življenje. Zaskrbljujoča ugotovitev je, da skoraj četrtina vseh merjencev vadi premalo ali celo nič. Nekateri viri navajajo, da so tudi priporočila Svetovne zdravstvene organizacije v današnjih časih premalo, tako da ugotavljamo, da bi morali kljub dobri promociji športa in redni športni vzgoji na Fakulteti za strojništvo narediti še več, da študente spodbudimo k dodatni telesni aktivnosti. Na ta način se lahko izboljša njihov zdravstveni status, prav tako lahko aktiven življenjski slog pripomore k boljšemu učnemu uspehu (DeMeulenaere, 2010) in po končanem študiju k ohranjanju zdravega način življenja.

Fakulteta za strojništvo je ena od fakultet Univerze v Ljubljani, kjer imajo vsi študenti možnost ukvarjanja s športnimi aktivnostmi. V treh letnikih dodiplomskega študija je športna vzgoja del rednega programa študija, tudi študenti višjih letnikov imajo možnost obiskovanja organiziranih športnih aktivnosti. Kljub temu se veliko študentov uvršča v kategorije, ki govorijo o prenizki tedenski ravni aktivnosti, nekateri so kljub mladosti že pretežki in premalo gibalno sposobni. Športni pedagogi želimo z vsakoletnimi meritvami študentom omogočiti povratno informacijo o njihovem stanju in jih s tem spodbuditi k zdravemu življenjskemu slogu. Težava, ki jo ob svojem delu pogosto opažamo, je tudi ta, da študenti, čeprav na univerzo vstopajo po končanem osnovnem in srednjem šolanju, pogosto prihajajo z zelo pomanjkljivim praktičnim znanjem osnovnih športnih panog. Pomanjkanje praktičnih znanj nato povzroča, da se študenti izogibajo dejavnostim, pri katerih so neuspešni in jim športna aktivnost predstavlja dodatno obremenitev namesto razbremenitve in protiteži sedenju med učenjem, predavanji ali vajami na fakultetah. Proces ozaveščanja o posledicah telesne neaktivnosti in pridobivanja teoretičnih in praktičnih znanj s področja športa pogosto ni hiter, zato je pozitivno, da ta proces na Fakulteti za strojništvo poteka v treh letnikih. Vse preveč članic Univerze v Ljubljani je po bolonjski prenovi programov ukinilo redno športno vzgojo ali obseg programov močno znižalo. V primeru, da bi bilo mogoče obuditi projekt meritev, kakršen je bil SLOfit študent na vseh fakultetah Univerze v Ljubljani, bi bilo to pozitivno za vso študentsko populacijo. Dobili bi bolj popolno sliko dejanskega stanja, hkrati pa podlago za sprejemanje odločitev na ravni vodstva univerze ali celo na državni ravni. Obstaja namreč realna bojazen, da stanje ni zadovoljivo in prepričani smo, da bi bilo potrebno sistemsko reševati težavo nezdravega življenjskega sloga študentov. V toku študija jim je potrebno omogočiti dobre pogoje za zdrav in aktiven življenjski slog, ki ga bodo nato samoiniciativno nadaljevali tudi po zaključku študija, saj bodo imeli dovolj znanja, da se bodo zavedali njegove pomembnosti.

Literatura

- Blair, S. N., LaMonte, M. J., and Nichaman, M. Z. (2004) The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *American Journal of Clinical Nutrition*; 79(5):913S–920S.
- Bratuž, Ž. (2017). *Pregled redno športno aktivnih študentov pri programih športne vzgoje in športa na Univerzi v Ljubljani v obdobju med 2004 in 2015. Zdrav življenjski slog študentov: zbornik*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Slovensko akademsko športno društvo.
- Burnik, S. (1992). *Uspešnost pri študiju v povezavi z gibalnimi sposobnostmi in osebnostnimi lastnostmi študentov Fakultete za strojništvo*. (Doktorska disertacija) Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

4. Chobanian, A.V. in drugi (2003). Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Journal of The American Medical Association*, 289(19):2660–2571.
5. Deforche, B. (2004). Physical activity and fitness in overweight and obese youngsters (Doktorska disertacija, Univerza v Gentu). Pridobljeno iz <http://hdl.handle.net/1854/LU-539854>
6. DeMeulenaere, E. (2010). Playing the game: Sports as a force for promoting improved academic performance for urban youth. *Journal of Cultural Diversity* 17(4), 127–135.
7. El-Gylany, A. H., Badawi, K., El-Khawaga, G., in Awadalla, N. (2011). Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt, Eastern Mediterranean *Health Journal*, 17(8):694–702.
8. Hill, J. O., Wyatt, H. R. in Peters, J. C. (2012). Energy Balance and Obesity. *Circulation*, 126(1), 126–132.
9. Irwin JD. Prevalence of university students' sufficient physical activity: a systematic review. *Percept Mot Skills*. 2004 Jun;98(3 Pt 1):927–43. PMID:15209309
10. Kwan, M.Y., Cairney, J., Faulkner, G.E., in Pullenavegum, E.E. (2012). Physical activity and other health-risk behaviours during the transition into adulthood: A longitudinal cohort study, *American Journal of Preventive Medicine*, 42(1),14–20. Doi:10.1016/j.amepre.2011.08.026
11. McManus, A. M. in Mellecker, R. R. (2012). Physical activity and obese children. *Journal of Sport and Health Science*, 1(3), 141–148.
12. Merske naloge SLOfit za študente. (2018).
13. Merske naloge SLOfit za študente. (2018).
14. Pridobljeno iz <http://www.slofit.org/student/merske-naloge>
15. Sparling PB, Snow TK. Physical activity patterns in recent college alumni. *Res Q Exerc Sport*. 2002 Jun;73(2):200–5. PMID:12092895
16. Trost, S. G., Kerr, L. M., Ward, D. S. in Pate, R. R. (2001). Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders: Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 25(6), 822–829.
17. WHO | Global recommendation on Physical activity for health (2018). Pridobljeno iz
18. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

Iztok Novak, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakultete za strojništvo
iztok.novak@gmail.com



Aleš Golja

Akademski šport in življenjski slog študentov na Fakulteti za gradbeništvo in geodezijo

Academic sport and students' lifestyle at the Faculty of civil and geodetic engineering

Abstract

Today, academic sport and the lifestyle of students, characterized by rapid changes and changing family structures, represent important components for maintaining psychophysical balance and a healthy and active life style of students during their studies. In the past, educational programs in the field of physical activity and sports at the academic level were in the form of Sport Education an integral part of curricula at University of Ljubljana members. In the time of the renewal of study programs and when adopting the Bologna reform, unfortunately, due to partial interests of the decision-makers, such programs were dropped from curricula. Consequently, the lack of educational programs in the field of sports education during the studies reduces the quality of personal life, and from the socio-economic point of view, in the long term, increases demands for health care and social costs. The aim of this article is to present a concise overview of the development of sport at the Faculty of Civil and Geodetic Engineering from its beginnings, the transformation of the organization of sport during the Bologna reform of higher education and the consequences of its effectiveness on the physical activity of students in the present day.

Key words: sport, university, students, lifestyle.

Izvleček

Akademski šport in življenjski slog študentov v današnjem času, za katerega so značilne hitre spremembe in tudi spreminjajoče se družinske strukture, predstavljata pomembni komponenti za vzdrževanje psihofizičnega ravnovesja in zdravega ter aktivnega načina življenja v času študija. V preteklosti so bili vzgojno-izobraževalni programi s področja telesne aktivnosti in športa, v obliki predmeta Športna vzgoja, sestavni del študijskih programov na članicah Univerze v Ljubljani. V času prenove študijskih programov in sprejemanja bolonjske reforme so, žal, zaradi parcialnih interesov odločevalcev tovrstni programi izpadli iz študijskih programov. Odsotnost vzgojno-izobraževalnih programov s področja športne vzgoje v času študija zmanjšuje kakovost življenja, s socialno-ekonomskega vidika pa dolgoročno večja zahteve po zdravstveni oskrbi in viša socialne stroške (Golja, 2013). V prispevku želimo predstaviti strnjen pregled razvoja športa na Fakulteti za gradbeništvo in geodezijo od njenega nastanka do preoblikovanja organiziranosti športa v času bolonjske reforme visokega šolstva ter posledice njene učinkovitosti na telesno aktivnost študentov v današnjem času.

Ključne besede: šport, univerza, študenti, življenjski slog.

■ Uvod

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je fizična neaktivnost opredeljena kot četrti vodilni dejavnik tveganja za umrljivost, kar predstavlja globalni zdravstveni problem človeštva. V svetovnem merilu je leta 2008 približno 31 % odraslih, starih 15 let in več, imelo premalo telesne dejavnosti, od tega 28 % moških in 34 % žensk (WHO, 2010). Redna in sistematična gibalno/športna dejavnost ima pomembno družbeno vlogo, s katero moramo začeti že v zgodnjih letih. Iz tega sledi, da morajo športne dejavnosti predstavljati eno izmed bistvenih sestavin učnega, vzgojno-izo-

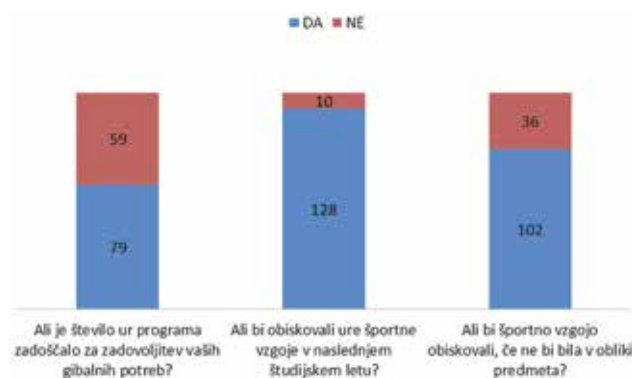
braževalnega procesa, ki bi se sistematično izvajale na vseh stopnjah izobraževanja, tudi na univerzi. Raznolika in kakovostna vadba temelji na osnovni doživljajski izkušnji gibalnih spretnosti, ki od otroštva dalje pomembno vplivajo na biopsihosocialno ravnovesje in razvoj splošnih motoričnih sposobnosti mladega človeka (Pediček, 1970; Berčič, 2014). Na podlagi pridobljenega znanja ter izkušenj iz osnovnošolskega in srednješolskega okolja, v študentskem obdobju študentje nadgrajujejo, razvijajo in pridobivajo specifična gibalno/športna znanja, kar je odvisno od ponujenih programov posameznih članic Univerze v Ljubljani (Golja, 2015). V strokovnih krogih prevladuje spoznanje, da je šport na univerzitetnem nivoju

pomembna prvina zdravja, vzgoje in izobraževanja, za kakovostno preživljanje napornih študijskih dni in ohranjanje dobrega psihosomatičnega statusa študenta (Berčič, 2017). Gibalno/športno izobraževanje je osnovni pogoj, da študenti, bodoči intelektualci, poleg športnih znanj in izkušenj pridobijo pozitiven odnos do telesne dejavnosti in šport sprejmejo kot kulturno vrednoto za doseganje in ohranjanje zdravega in aktivnega življenjskega sloga (Berčič, 2009; Kristan, 2010). O spoznanjih športne stroke in znanosti o zdravem življenjskem slogu študentov prof. Berčič (2016) trdi, da je: »Športna dejavnost povezana tudi s harmonijo telesa in duha ter posledično z motivacijo, hkrati pa je lahko tudi nasprotna utež vse večji odtujenosti študentov«, kar predstavlja v današnjem »virtualnem svetu potrošništva in dobrin ter zbledelih vrednot« resen izziv za športno stroko in vodstvo Univerze v Ljubljani.

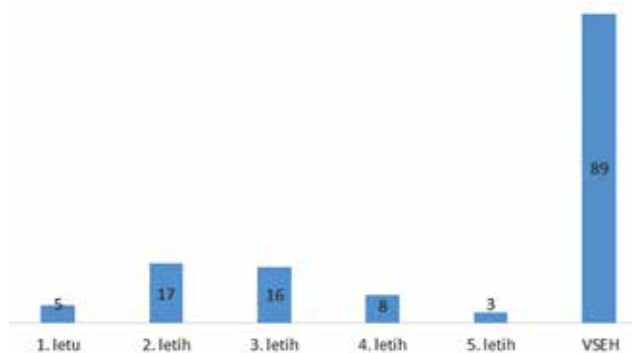
Razvoj športne vzgoje in športa na Fakulteti za gradbeništvo in geodezijo

Začetki razvoja športa na Fakulteti za gradbeništvo in geodezijo (FGG) segajo v leto 1964, ko je takratni svet Fakultete za arhitekturo, gradbeništvo in geodezijo (FAGG) sprejel sklep o uvedbi fakultativnega predmeta Športna vzgoja. Fakultativnost predmeta je trajala do leta 1969, ko je Univerza v Ljubljani (UL) sprejela sklep o uvedbi rednega predmeta Športna vzgoja za vse fakultete ljubljanske Univerze. Prvi honorarni sodelavec in kasneje redni predavatelj pri predmetu Športna vzgoja na UL FAGG in kasneje, ko se je fakulteta razdelila na UL FGG in UL FA (Fakulteta za arhitekturo) je bil pred. Božidar Bučar, prof. šport. vzg. V začetku je bil predmet namenjen študentom 2. letnika, ob izgradnji Univerzitetne športne dvorane v študentskem naselju leta 1973 pa tudi za študente 1. letnika. Do uvedbe bolonjskega sistema so imeli študentje UL FGG predmet Športna vzgoja v 2. in 3. letniku, na UL FA pa v 1. in 2. letniku. Od leta 2000 do 2009 se je v tedenskih športnih programih zvrstilo preko 1000 študentov obeh fakultet v vseh letnikih študija. Ker bolonjski sistem ni dopuščal izvajanja predmeta Športna vzgoja po starem sistemu, je bil z uvedbo bolonjskih študijskih programov predmet Športna vzgoja na UL FA v prenovljenih programih ukinjen. Študentom UL FA je bil na Enovitem magistrskem študijskem programu druge stopnje Arhitektura ponujen izbirni predmet Prostor in rekreacija (ovrednoten s 3 ECTS), pri katerem študentje lahko izbirajo med projektnim delom in športno vadbo.

Na UL FGG se je vodstvo fakultete odločilo, da predmet Športne vzgoje ponudi študentom v obliki izbirnega predmeta na prvi bolonjski stopnji študija (ovrednoten s 4 ECTS) in drugi bolonjski stopnji študija (ovrednoten s 3 ECTS), ki ga lahko študenti izberejo enkrat v času študija. S začetkom uvajanja bolonjske reforme v študijskem letu 2009/10 je bilo v programe športne vzgoje vpisanih 651 študentov in ob končanem tri letnem prehodnem obdobju in s začetkom bolonjskih programov na vseh stopnjah študija na UL FGG, je bilo v študijskem letu 2012/13 v programe izbirnega predmeta Športna vzgoja vpisanih 230 študentov, kar je 35,3 % vpisanih študentov glede na študijsko leto 2009/10 ob začetku implementacije bolonjske reforme. Med študenti izbirnega predmeta je bila v študijskem letu 2012/13 izvedena anketa glede izbirnega predmeta Športna vzgoja, na katero je od 230 študentov odgovorilo 138 študentov. Mnenja študentov so prikazana na Slikah 1 in 2.



Slika 1. Stališča študentov o predmetu Športna vzgoja UL FGG v študijskem letu 2012/13.



Slika 2. Želje študentov UL FGG po športni vzgoji v študijskem letu 2012/13.

Analiza odgovorov je pokazala, da bi 42 % študentov želelo imeti več ur telesne dejavnosti, 92 % študentov želelo obiskovati ure športne vzgoje tudi v naslednjem študijskem letu, 73 % študentov bi se udeleževalo programov, tudi če ne bi bili v obliki predmeta in 64 % študentov želi imeti športno vzgojo v vseh letnikih študija.

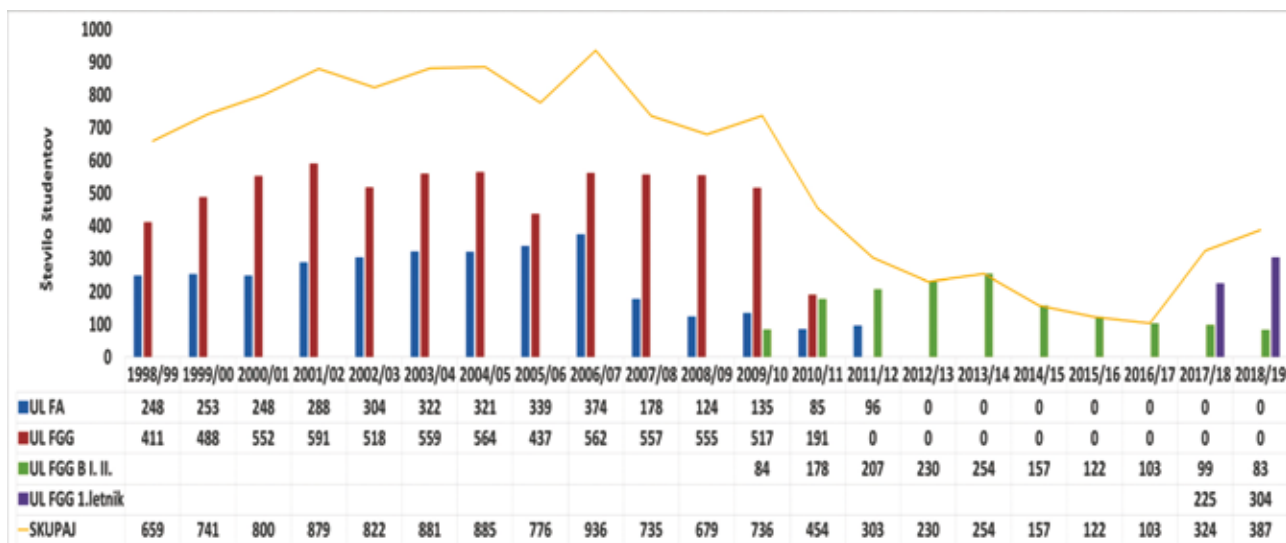
Kljub relativno majhnemu vzorcu so rezultati odgovorov pokazali, da imajo študenti pozitiven odnos do gibanja in več kot polovica vprašanih študentov bi želelo imeti športno vadbo od začetka do konca študijskega procesa.

V študijskih letih 2014/15, 2015/16 in 2016/17 je bil zabeležen drastičen padec študentov, vpisanih v izbirne programe Športna vzgoja; v študijskem letu 2016/17 je bilo po šolskem letu 1998/99 najmanj študentov, vključenih v program Športna vzgoja. Vpisanih je bilo nekaj več kot 100 študentov, kar predstavlja 15,8 % vpisanih študentov glede na število vpisanih študentov ob uvajanju bolonjske reforme v študijskem letu 2009/10 (Slika 3).

V študijskem letu 2016/17 je senat UL FGG ob soglasju študentskega sveta UL FGG sprejel sklep o uvedbi Športne vzgoje kot obšolske dejavnosti na prvi stopnji študija brez kreditnega ovrednotenja, katere obveznosti morajo biti izpolnjene do konca 2. letnika oz. so pogoj za vpis v 3. letnik študija. Tako je bilo v programe Športne vzgoje na UL FGG v študijskem letu 2017/18 vpisanih 324 študentov in v študijskem letu 2018/19 387 študentov (Slika 3).

Iz analize stanja števila vpisanih študentov v programe športne vzgoje na UL FGG in UL FA je razvidno, da je delež gibalno aktivnih študentov po uvedbi bolonjske reforme drastično padel.

V času prenove študijskih programov (2005–2009), žal, takratno vodstvo UL ni prisluhnilo opozorilom predavateljev športne vzgo-



Slika 3. Število vpisanih študentov pri predmetu Športna vzgoja (UL FGG, UL FA) pred uvedbo in po uvedbi bolonjske reforme.

je, da je z vidika aktivne telesne dejavnosti in življenjskega sloga študentov predmet Športna vzgoja pomemben sestavni del fakultetnih izobraževalnih programov.

Študenti UL FGG veliko časa preživijo v predavalnicah, zato je z vidika fakultetne študentske športne vzgoje pomembno razumeti soodvisnost med rekreacijo na prostem, zdravjem in dobrim počutjem ter uspešnost pri študiju. Udeleževanje in uživanje v spretnostnih igrah, športu, plesu in rekreaciji na prostem razvija pri študentu boljše samozavest, samospoštovanje in zdrav življenjski slog. Športni vzgojno-izobraževalni programi in učni prostor spodbujata študente h kritičnemu ocenjevanju življenjskih priložnosti in izzivov v sodobni družbi in jih učita, kako ukrepati, da preprečijo poškodbe ali zmanjšajo nevarnosti, ki vplivajo na njihovo zdravje in dobro počutje. Glede na specifično študija na FGG je pri predmetu Športna vzgoja namenjeno veliko pozornosti športno-rekreativnim dejavnostim v naravnem okolju. Študente, poleg športnih vsebin, seznanjamo z rabo naravnega prostora za rekreativne, športne in prostočasne dejavnosti, da razvijajo lastno prostorsko percepcijo, glede na to, da bodo kot strokovnjaki gradbene, geodetske in vodarske stroke gradili in oblikovali podobo grajenega okolja in podeželskega prostora.

Osnovni cilji predmeta so skrb za izboljšanje psihofizičnih sposobnosti, krepitev zdravja in ustvarjalno izrabo prostega časa, ozaveščanje o vrednotah športa, telesne vzgoje in preko tega vplivanje na oblikovanje pozitivnih stališč do športa, aktivnega preživljanja prostega časa in navajanje na zdrav način življenja ter oblikovanje trajnega aktivnega odnosa do športa in rekreacije kot kompenzacijske dejavnosti k študiju in delu.

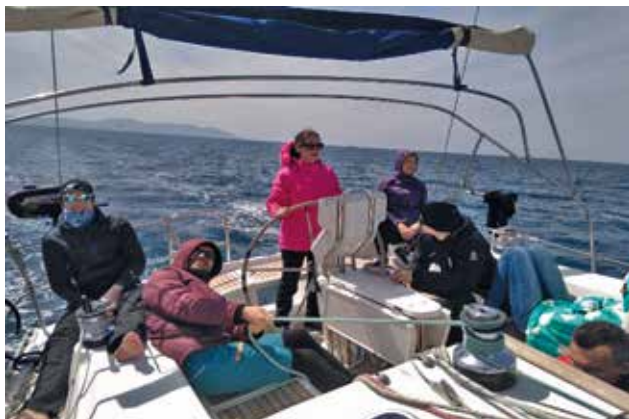
Izvajanje izobraževalnega procesa preko različnih športno-rekreativnih vsebin v naravnem prostoru je ključnega pomena za boljše spodbujanje kakovosti življenja kar omogoča študentom, da bolj cenijo svojo okolico, razvijejo občutek za skupnost ter da se preko dejavnosti, kot bodoči strokovnjaki grajenega okolja, seznanijo z različnimi vidiki rabe zemljišč in socialnimi dejavniki rabe prostora ter da pridobijo občutek, zaradi česa je prostor privlačen za prostočasne dejavnosti. Izkustveno učenje preko telesne aktivnosti je zelo pomembno v procesu izobraževanja bodočih strokovnjakov, ki se bodo ukvarjali z načrtovanjem rabe prostora za potrebe

rekreacije in športa. Raziskovanje prostora preko športno-rekreativnih dejavnosti pri študentu aktivira proces ustvarjanja idej, v smislu ustvarjalnosti in inovativnosti za reševanje kompleksnih problemov odprtega ali zaprtega prostora za potrebe rekreacije in športa (Golja, 2014).

Program Športne vzgoje kot obštidjske dejavnosti za 1. letnik študija obsega 60 ur vaj, izbirni predmet na prvi bolonjski stopnji študija obsega 40 ur vaj in 5 ur predavanj, na drugi bolonjski stopnji študija obsega 55 ur vaj in 5 ur predavanj ter zajema različne športne vrste: košarka, nogomet, odbojka, plavanje, tečaj družabnega plesa, aerobiko, in različne športne aktivnosti v naravi (tečaje jadrnanja, smučarske tečaje, šolo kajaka, rafting, planinarjenje, tabornjenje in drugo). Nekateri programi športnih aktivnosti v naravi izvajamo v sodelovanju z drugimi fakultetami in tako študentom omogočamo raznolikost in fleksibilnost udejstvovanja pri posameznih dejavnostih. Na Slikah 4, 5, 6 in 7 so primeri dobrih praks, ki se izvajajo na UL FGG.

Teoretični del programa Športne vzgoje je razdeljen na tri dele. Prvi del predstavljajo splošne vsebine, ki se izvajajo skupaj za vse študente na prvi in drugi bolonjski stopnji s poudarkom na osnovah delovanja človekovega telesa ter njegovega gibalnega, srčno žilnega in dihalnega sistema; na razvoju psihomotoričnih in funkcionalnih sposobnosti; na spodbujanju zavedanja o pomenu športno-gibalnih aktivnostih kot preventivi in kurativi za ohranjanje in utrjevanje zdravja ter o zdravem prehranjevanju in regulaciji telesne teže. Študentje pridobijo tudi znanja o metodah preverjanja in ugotavljanja stanja psihomotoričnih in funkcionalnih sposobnosti posameznika. Drugi del predstavlja specialni teoretični del, ki je vezan na izbrano športno panogo (posebnosti športne panoge, njen vpliv na človeka, tehnika, taktika in pravila, osnove telesne in tehnično taktične priprave) in se izvaja skozi praktične vaje. Tretji del predstavlja praktične vaje, kjer študenti izbirajo med ponujenimi športnimi panogami in različnimi enodnevnimi ali večdnevnimi športnimi aktivnostmi v naravi. Za vsako panogo se izvaja program učenja, izpopolnjevanja znanja in osnovne športnega treniranja.

Praktični del programa Športne vzgoje se izvaja v treh sklopih. Prvi sklop predstavlja splošno vzgojno-izobraževalne programe, ki obsegajo programe učenja in izpopolnjevanja znanja v izbranih



Slika 4. Spomladanski tečaj jadranja po srednjem Jadranu (2018).



Slika 5. Funkcionalna vadba v športnem parku Ljubljana (2018).



Slika 6. Tečaj družabnega plesa v avli fakultete (2018).



Slika 7. Učenje tehnike plavanja v bazenu Tivoli (2015).

športnih panogah. Drugi sklop predstavljajo zdravstveno korektivni programi za specifične kategorije študentov (študenti s posebnimi potrebami); ti programi obsegajo teoretične in praktične vsebine, ki zagotavljajo ohranjanje in korekcijo zdravja. Tretji sklop zajema športno tekmovalni programi, ki obsega redni proces treninga in tekmovanj v okviru med fakultetnih in med univerzitetnih individualnih ter ekipnih športnih tekmovanj. V ta program se vključujejo predhodno selekcionirani študentje.

Glede na trenutni življenjski slog študentov je namen predmeta Športna vzgoja na UL FG, da bi študentje preko športnih dejavnosti dosegali izravnalne učinke telesnih in duševnih naporov; oblikovali trajen in pozitiven odnos do športnih rekreativnih dejavnosti, gibalne izraznosti in ustvarjalnosti; priučili in privzgojili skrb za zdravje in ohranjanje delovnih sposobnosti; ter razvili zdravo pojmovanje tekmovalnosti, še posebej pa moralno etično in estetsko senzibilnost. Razvedrilo, oddih, telesna in duševna sprostitve ter socialno druženje v okviru športne vzgoje, predstavljajo pomembne dejavnike v akademskem življenju in razvoju študentov (Sliki 8 in 9).



Slika 8. Zimski planinski pohod na Komno (2007).



Slika 9. Tradicionalni športno-rekreativen tabor v Zgornjem Posočju (2017).

■ Zaključek in razmislek

Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo je ena redkih fakultet, ki je prepoznala slabosti in nevarnosti ukinjanja predmeta Športne vzgoje v času bolonjske reforme visokega šolstva in odsotnosti

njenih programov iz fakultetnega kurikulumu za razvoj in kakovost akademskega življenja študentov. Za implementacijo izbirnega predmeta Športna vzgoja na prvi in drugi bolonjski stopnji ter kasneje uvedbo Športne vzgoje kot obštudijske dejavnosti na prvi stopnji študija, gre zahvala vodstvu fakultete, ki se je zavedalo interakcije vseh prednosti in priložnosti športne vzgoje k izboljšanju kakovosti življenja, uspeha pri študiju in kasneje na delovnem mestu.

Za trenutno stanje študentskega športa in športne vzgoje na članicah UL nosi odgovornost vodstvo Univerze v Ljubljani, ki je delovalo in odločalo o sistemskih spremembah ob prehodu na bolonjske programe študija. Z ukinitvijo predmeta športna vzgoja na članicah UL, ki je bil pred bolonjsko reformo, sistematično vključen v redne učne načrte fakultet in visokošolskih zavodov ter strokovno voden, se je število gibalno aktivnih študentov na UL zmanjšalo (Golja, 2015, Bratuž, 2017). Spremembe, ki so se zgodile po bolonjski reformi, brez analitičnega in sistematičnega pristopa niso prispevale k ustreznemu napredku in rasti študentskega gibalno/športnega izobraževanja (Berčič, 2017; Kristan, 2010).

Predavatelji športne vzgoje na fakultetah smo v zadnjih letih opozarjali na padec deleža redno aktivnih študentov v programih športa in Športne vzgoje na UL. Reforma je na večini fakultet prinesla ukinitev obveznega športnega izobraževanja in celo popolno ukinitev vseh športnih programov na nekaterih fakultetah (Golja, Dovjak, Kukec in Bratuž, 2017). Brez obveznega športnega izobraževanja na članicah UL izgublamo najbolj kritični del študentske populacije. Študentom, ki še nimajo znanja, bi pomagalo ugotoviti, da jim redna telesna dejavnost lahko pomaga ohranjati zdravje in pomaga pri osebnem razvoju, saj predstavlja dodatno komponento strokovnemu znanju, ki ga pridobijo v času študija (Berčič; Dodič Fikfak; Lonc Pogačar, 2017). Vodstva nekaterih fakultet so pokazala, da se trend zniževanja deleža redno aktivnih študentov lahko obrne. Menimo, da je to enako možno za celotno Univerzo v Ljubljani. Športna vzgoja bi se morala vrniti kot obvezni izobraževalni del učnega načrta, na vse članice UL. Od novega vodstva Univerze v Ljubljani bi bilo modro glede na opozorila športne in zdravstvene stroke, da popravijo napake iz preteklosti, saj pomanjkanje gibalno/športnega izobraževanja na univerzitetnem nivoju zmanjšuje kakovost osebnega življenja študentov.

■ Literatura:

- Berčič, H (2009). Šport na univerzi kot sestavina kakovosti življenja študentk in študentov. *Univerzitetni šport*, 57, (3-4), 3–9. Ljubljana.
- Berčič, H (2014). *Kje smo bili in kam gremo na področju univerzitetnega športa. 50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2013.* (13–23) Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
- Berčič, H (2016). *Nekatera spoznanja športne stroke in znanosti o zdravem življenjskem slogu študentov. Univerzitetni šport*, 9 (9), (6–9), Ljubljana.
- Berčič, H. (2017). *Nekatera spoznanja športne stroke in znanosti o zdravem življenjskem slogu študentov.* Fakulteta za šport, zbornik, 3–7, Ljubljana.
- Bratuž, Ž. (2017). *Pregled redno športno aktivnih študentov pri programih športne vzgoje in športa na Univerzi v Ljubljani v obdobju med 2004 in 2015.* Fakulteta za šport, zbornik, 39–42, Ljubljana.
- Dodič Fikfak, M. (2017). *Medicinski vidiki zdravega življenjskega sloga študentov.* Fakulteta za šport, zbornik, 62–65, Ljubljana.
- Golja, A. (2013). *Telesna vzgoja, aktivni življenjski slog in študijski uspeh, Physical education, active lifestyle and study success.* Človek in prostor:

zbornik povzetkov, Man and Space: book of abstracts, Fakulteta za arhitekturo, UL FA, Ljubljana.

- Golja, A. (2014). *Space and recreation.* Proceeding of the International Scientific Conference and Workshop, Smart urbanism_Teaching sustainability. Ljubljana.
- Golja, A. (2015). *Student physical education for healthy lifestyle. International Academic Conference Places and Technologies.* Nova Gorica. Pridobljeno s http://www.fa.uni-lj.si/filelib/11_urbanizem/2015-2016/book_of_abstracts_pt_2015_1.pdf
- Golja A., Dovjak M., Kukec A. in Bratuž Ž. (2017). *Recreational sport activities, wellbeing and healthy lifestyle.* Environmental protection of urban and suburban settlements : proceedings, 265–272, Novi Sad.
- Lonc Pogačar, O. (2017). *Zdravstveno stanje študentske populacije.* Fakulteta za šport, zbornik, 69–73, Ljubljana.
- Kristan, S. (2010). *Šport na univerzi v Ljubljani – premik v napačno smer. Šport*, 58.
- WHO (2010). *Global recommendations on physical activity for health.* Geneva. Pridobljeno s http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf

pred. dr. Aleš Golja
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo
ales.golja@fgg.uni-lj.si



Gorazd Janko

Športna vzgoja na Biotehniški fakulteti v Ljubljani s poudarkom na pohodništvu in jahanju

Izvleček

Na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani imata športna programa Pohodništvo in Jahanje posebno vlogo. Ni naključje, da so programi, ki se izvajajo v naravi, glede na naravo študija med študenti najbolj priljubljeni.

Če športna vzgoja ne bi bila obvezna obšolska dejavnost, športni pedagogi ne bi imeli možnosti navdušiti tako velikega števila študentov za hojo v hribe in jahanje konj. V obeh programih je poudarek na aktivnem spoznavanju in uživanju narave ter njenem ohranjanju. Programa obiskujejo študentje različnih smeri študija, različnih fakultet in se tako družijo na manj formalen način. Med njimi se stkejo pristne vezi, ki se razvijajo v prijateljstva in spoštovanje različnosti.

Ključne besede: obvezna obšolska dejavnost, pohodništvo, jahanje, aktivno uživanje v naravi, prijateljstvo, spoštovanje različnosti.

Physical education at the Biotechnical faculty in Ljubljana, where hiking and horse riding have an important role

Abstract

At the Biotechnical Faculty University in Ljubljana the sport programs Hiking and Riding have a special role. It is not a coincidence that the programs, which are carried out in nature, based on the nature of the study, are the most favorite among the students.

If physical education was not an obligatory extra-curricular activity, sports teachers would not have the possibility to enthuse such a large amount of students about walking on mountains and riding horses. In both programs the emphasis is on active study and enjoyment of nature and preservation of it. The programs are attended by students of different study courses, different faculties and in doing so, socialize in a less formal way. Real connections are made between them, which grow into friendships and respect for diversity.

Keywords: obligatory extra-curricular activity, hiking, riding, active enjoyment of nature, friendships, respect for diversity.

■ Uvod

Na Biotehniški fakulteti se je daljnega študijskega leta 1969/70 uvedla obvezna športna vzgoja. Začetki so bili bolj skromni, z manjšim številom vadečih, vadba pa je potekala ločeno po spolih. Do leta 1978/79 se obseg vključenih študentov v programe ni bistveno povečal, se pa je tega leta uvedla športna vzgoja še za 1. letnike. Glede na večje število udeležencev v vedno bolj pestrih programih je bilo potrebno zaposliti nove pedagoge, ki so pokrivali nekaj čez dva tisoč študentov na tedenskih vadbah. Takrat so bili zaposleni trije predavatelji. Od študijskega leta 2005/06, ko se je začelo z uvedbo bolonjskega študija, sta bila šport in še posebej športna vzgoja v nemilosti vodstva Univerze v Ljubljani, zato je število vadečih na fakultetnih športnih programih drastično upadlo. Podobna usoda je doletela tudi Biotehniško fakulteto.

V študijskem letu 2010/11 smo s sklepom senata BF spet uvedli športno vzgojo kot obvezno obšolsko dejavnost za vse 1. letnike tako na visokošolskih kot univerzitetnih smereh študija. Program obsega 60 ur vadbe letno brez kreditov in se ga udeležuje cca. 800 študentov na študijsko leto. Opravljena športna vzgoja je pogoj za vpis v tretji letnik. Programi so zelo pestri in se izvajajo v športnih dvoranh, bazenih in v naravi.

Leta 2012/13 smo uvedli še izbirni kreditno ovrednoten predmet športne vzgoje, ki ga vsako leto vpiše še okoli 60 študentov. Ti programi so bolj poglobljeni in študentom omogočajo podrobno spoznavanje določenih športov.

Vse od začetka ustanovitve Centra za univerzitetni šport, ki se je preimenoval v Center obšolskih dejavnosti, priznavamo tudi njihove obšolske kreditno ovrednotene programe.

■ Pohodništvo

Pohodništvo je prepoznaven program fakultete, ki se izvaja kot dodatna ponudba študentom na vseh programih in kot samostojna izbira programa. Dva pohoda v sredogorje sta obvezna tudi na vseh programih kreditno ovrednotenega izbirnega predmeta. Letno organiziramo sedem pohodov v sredogorje (Krim, Slavnik, Snežnik, Stol, Velika planina, Slivnica, Nanos), vsako soboto v času predavanj pa poteka pohod na Šmarno goro. Vsi pohodi so del športnih programov na BF že celih dvajset let. V tem času se je pohodov na Šmarno goro letno udeleževalo od 85 do 400 udeležencev, ki so se povzpeli 270 do 2500-krat, odvisno od že v prispevku omenjene uvedbe bolonjskega izobraževanja. Pohodi v sredogorje so zelo obiskani, saj se vsakega udeleži preko 100 študentov.

Ker se pohodov praviloma udeležujejo isti študenti, imamo možnost podati in utrditi veliko informacij o pravilni hoji, ki bo stalnica v vseh življenjskih obdobjih. Informiramo jih, da mora biti hoja ekonomična glede na porabljeno energijo (drža telesa, premikanje nog, postavljanje stopal, spremljava z rokami, hitrost hoje). Poudarek je tudi na pravilni izbiri obutve, vplivu hoje na organizem, o hidraciji in o lepem odnosu do narave.

V program pohodništva na BF so se zadnja leta na UL vključile tudi ostale fakultete s svojimi predavatelji (FS, FFA, FGG, FKKT, PEF) in ga tako skupaj promoviramo med študenti. Tradicionalno imamo med božičem in novim letom nočni pohod na Šmarno goro, ki se ga je letos udeležilo 79 študentov. Opažamo, da je tudi med študenti, kot pri večini Slovencev, veliko interesa za hojo po hribih. Če športna vzgoja ne bi bila obvezna, ne bi imeli možnosti navdušiti tako velikega števila študentov za pohodništvo.



Tradicionalni sobotni pohod na Šmarno goro (foto: Gorazd Janko).



Pohod na Stol (foto: Gorazd Janko).

Tabela 1

Obisk študentov na programu pohodništvo – Šmarna gora – po letih (skupaj več fakultet)

Študijsko leto	Status športne vzgoje	Število študentov	Število obiskov	Povprečno število študentov na pohodu
2004/2005	Športna vzgoja je obvezna v vseh letnikih	417	2516	100
2007/2008	Športna vzgoja je obvezna samo v 3. in 4. letnikih	86	273	11
1010/2011	Športna vzgoja je obvezna v 1. letnikih	443	2130	85
2017/2018	Športna vzgoja je obvezna v 1. letnikih in priznana kot izbirni predmet ŠV	390	1284	51

Tabela 2

Obisk študentov na programu pohodništvo – sredogorje – po letih (skupaj več fakultet)

Študijsko leto	Status športne vzgoje	Število študentov	Število obiskov	Povprečno število študentov na pohodu
2004/2005	Športna vzgoja je obvezna v vseh letnikih	163	435	62
2007/2008	Športna vzgoja je obvezna samo v 3. in 4. letnikih	47	173	25
1010/2011	Športna vzgoja je obvezna v 1. letnikih	126	412	59
2017/2018	Športna vzgoja je obvezna v 1. letnikih in priznana kot izbirni predmet ŠV	217	846	120

■ Jahanje

Jahanje je športni program, ki smo ga uvedli v študijskem letu 2010/11. Je edinstven program na UL, ki na takšen način v državi vključuje lipicanskega konja v izobraževalni proces študentov. Na to smo zelo ponosni. Izvajamo ga na PRC za konjerejo na Krumperku pri Domžalah. Tudi jahanje se izvaja na obvezni športni vzgoji in kot eden od programov na izbirnem kreditno ovrednotenem predmetu športne vzgoje. Programa se razlikujeta po številu praktičnih vaj. Na obveznem predmetu je 12 ur, na izbirnem pa 20 ur jahanja. Oboji imajo najprej teoretično izobraževanje s področja konjeništv, kjer se seznanijo z osnovnimi zakonitostmi jahalnega športa, varnim delom s konjem ter osnovnimi informacijami o reji in vzreji konj. Na praktičnih vajah se obravnava varen in pravičen pristop konju, vodenje konja in priprava na ježo. Ta znanja so predpogoj za nadaljnje delo v okviru šole jahanja. Tako kot konja pripravijo za uro jahanja, zanj poskrbijo tudi po vadbi.

Ko so te veščine usvojene, začnejo s tretjim delom, kjer poteka učenje jahalnih veščin. Poudarek je na klasični šoli jahanja, predvsem v dresurnem jahanju. Če se najdejo kandidati, ki se zanimajo za preskakovanje ovir, jim tudi ustrezemo. Program sledi programu Slovenske konjeniške akademije. Študenti lahko na koncu programa opravljajo tudi izpit za Jahač I in Jahač II.



Foto: Peter Dragan.

Ker so prijavljeni študentje z različnim predznanjem, jih razporedimo v štiri težavnostne skupine. Od tistih, ki se z jahanjem srečajo prvič, do tistih, ki v jahalnem športu dosegajo tudi vrhunske rezultate. Takšna razporeditev omogoča, da na posamezni uri jahanja študenti odnesejo največ. V skupini so največ štirje jahači, največkrat pa samo dva.

Pri programu imajo študenti možnost prilagoditve urnika ostalim obveznostim pri študiju in si tako izberejo uro in dan, ki jim najbolj ustreza. Velikokrat ure opravljajo tudi med vikendom. Izbirni predmet obiskujejo tudi študenti drugih fakultet UL v okviru 5 % splo-

šne izbirnosti, med njimi se tako stkejo številna prijateljstva. Veliko jih po opravljenih vajah nadaljuje z urjenjem v veščinah jahanja, vključujejo se v različne programe, in sicer tudi v Promocijsko skupino jahačev, s katero se predstavljamo ob različnih prireditvah po vsej Sloveniji. Letno je v programu 25 študentov prvega letnika in do 10 na izbirnem predmetu s fakultet UL.



Foto: Peter Dragan.

■ Sklep

Če je športna vzgoja na fakultetah na nek način obvezna (kot npr. obvezna občštudijska dejavnost brez kreditov ali kot izbirni predmet s krediti), se programov Pohodništva in Jahanja udeležuje veliko število študentov. Med bodočimi intelektualci želimo spodbuditi pozitiven odnos do narave ter aktivno preživljanje prostega časa v njej. Tradicija športnih aktivnosti v naravi je med Slovenci zelo priljubljena. Da bi se ta tradicija prenašala tudi na bodoče rodove, je potrebno te športne aktivnosti spodbujati na vseh stopnjah izobraževanja.

■ Literatura

1. Janko, G. (2014). 50 let športa na UL, Biotehniška fakulteta. *Univerzitetni šport*, 6(6), str. 28–29.
2. Plešnar, I., Bratuž, J., Janko, G. (2010). Analiza organizirane športne vadbe na Univerzi v Ljubljani v študijskih letih 2006/07 do 2009/10. *Univerzitetni šport*, 3(3), str. 6–7.
3. Žgajnar, J., Janko, G. (2015). Programi jahanja na Biotehniški fakulteti, *Univerzitetni šport*, 8, str. 29–31.

Predavatelj Gorazd Janko, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta
gorazd.janko@bf.uni-lj.si



Vinko Zovko

Predstavitev organiziranosti športne vzgoje na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani

Presentation of the organization of sports education at the Faculty of Economics, University of Ljubljana

Abstract

As regular sporting activity is one of the most important building blocks of a healthy lifestyle, we decided that sports education at the Faculty of Economics will be compulsory for all students in the first year and voluntary for all students in senior years. We also set up a virtual sports class that includes students who have an athlete status in the current academic year. The latter is led by the co-called coordinator for the sports class, who is also a professor at the faculty.

Keywords: physical education, Faculty of Economics, University of Ljubljana, Slovenia.

Izveleček

Ker je redno športno udejstvovanje eden od najpomembnejših gradnikov zdravega življenjskega sloga, smo se na Ekonomski fakulteti odločili, da bo športna vzgoja obvezna za vse študente prvega letnika in prostovoljna za vse študente višjih letnikov. Prav tako smo ustanovili virtualen športni razred, ki vključuje študente, ki imajo v tekočem študijskem letu status športnika. Slednjega vodi t. i. koordinator za športni razred, ki je hkrati tudi profesor na fakulteti.

Ključne besede: športna vzgoja, Ekonomska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Slovenija.

■ Uvod

Vloga osnovnih in v veliki meri tudi srednjih šol pri športni vzgoji otrok in mladine je enotna in večinoma podpira obvezno športno vzgojo mladih do 18. leta starosti. Mnenja o tem, kako naj bo urejena športna vzgoja na fakultetah, pa so precej bolj neenotna. Slovenske fakultete so se reševanja tega vprašanja lotile različno. Že iz hitrega pregleda njihovih spletnih strani je možno opaziti, da nekatere fakultete športno vzgojo ohranjajo kot obvezen predmet, druge kot izbirni, tretje pa tovrstnih vsebin sploh ne ponujajo.

V slovenski literaturi so študije o obveznem vključevanju športne vzgoje na visokošolskih institucijah redke. Zovko in Čater (2016) v raziskavi, v kateri sta analizirala 100 najboljših svetovnih univerz, ugotavljata, da je med njimi samo 5 % takšnih, ki od svojih študentov zahtevajo, da med študijem vsaj delno skrbijo tudi za svojo fizično kondicijo in zdravje. Čeprav nam to odkritje pri argumentaciji nujnosti vključevanja športne vzgoje v študijske programe ne gre najbolj na roko, pa kaže vendarle opozoriti, da je odnos do tega vprašanja v ZDA vseeno očitno nekoliko bolj pozitiven kot v preostalih delih sveta ter da so med petimi najboljšimi šolami na svetu, še vedno tri takšne (to so Stanford University, Massachusetts

Institute of Technology in California Institute of Technology), ki se dovolj močno zavedajo dolgoročnega pomena športne vzgoje, da so le-to ohranile kot obvezno sestavino svojih študijskih programov. Ekonomska fakulteta Univerze v Ljubljani sledi prav tem trendom, saj želi biti tudi na tem področju v svetovnem vrhu.

■ Pomen športnega udejstvovanja med študijem

Poleg izobraževanja in s tem pridobljenim znanjem in kompetencami, ki so pomembne za uspeh na trgu dela (povzetek študij Cawley idr., 2001), vse več študij tudi ugotavlja, da za uspeh na trgu dela niso pomembne samo kognitivne sposobnosti, ki so pridobljene v času študija, temveč tudi osebnostne značilnosti (Heckman idr., 2006). Slednje so že dlje časa predmet preučevanj predvsem v psihologiji, vse bolj pa se jih povezuje tudi s posameznikovim družbenim in ekonomskim uspehom (Bowles idr., 2001; Heckman idr., 2006; Almlund idr., 2011).

Šport pomembno prispeva k razvoju osebnostnih značilnosti, predvsem delovnih navad, samodiscipline, sposobnosti prena-



šanja vzponov in padcev v karieri, motivacije in profesionalnega interesa, dinamičnosti, sposobnosti prilagajanja, visokega razvojnega potenciala, inteligence, odgovornosti, sposobnosti vodenja in komunikacijskih sposobnosti. Ukvarjanje s športom med študijem lahko torej pomembno prispeva h kasnejšemu uspehu na trgu dela. Rooth (2011) na podlagi eksperimenta in pošiljanja različnih prijav na delovno mesto na primer preučuje, kako je ukvarjanje s športom signal delodajalcu pri najemanju novih zaposlenih, Cabane in Clark (2011) pa analizirata posameznikovo ukvarjanje s športom kot signal delodajalcu o osebnostnih značilnostih. Delodajalec namreč pred samo zaposlitvijo nima popolnih informacij o produktivnosti potencialnega delavca, zato lahko izobrazba in različne delovne navade in izkušnje, tudi ukvarjanje s športom, služijo kot signal o njegovi prihodnji produktivnosti. Gre za t. i. »signaling teorijo« (Arrow, 1973; Spence, 1973).

Pri spodbujanju športnega udejstvovanja med študijem torej ne gre le za to, da s tem spodbujamo razvijanje zdravega duha v zdravem telesu, ampak za to, da se s tem razvijajo tudi sposobnosti in delovne navade, ki so ključne za posameznikovo nadaljnjo osebno in poslovno rast.

■ Predstavitev EF UL

Ekonomski fakulteta Univerze v Ljubljani (EF UL) je bila ustanovljena leta 1946 kot del Univerze v Ljubljani in kmalu po nastanku postala ena od najvplivnejših univerzitetnih organizacij v regiji. Na fakulteti je v celotnem obdobju po ustanovitvi diplomiralo več kot 40.000 študentov. Na njej so in še vedno poučujejo najbolj znani slovenski in tuji ekonomisti in strokovnjaki. Profesorji, diplomanti in študenti fakultete odločilno prispevajo h gospodarskemu in političnemu razvoju družbe.

Trenutno je EF UL vodilna izobraževalna znanstvenoraziskovalna institucija na področju poslovnega in ekonomskega izobraževanja v Sloveniji in je uveljavljena tudi v širšem mednarodnem izobraževalnem prostoru. Poslanstvo EF UL je širiti obzorja in razvijati usposobljenost za družbeno odgovorno obvladovanje poslovnih in ekonomskih izzivov. Cilj fakultete je, da v naslednjem desetletju postane prva izbira med poslovnimi in ekonomskimi šolami

Srednje Evrope s poudarkom na skupnem raziskovanju, učenju in oblikovanju trajnostnih razvojnih rešitev. EF UL je edina šola v širši regiji, ki je postala del elitne skupine trojno akreditiranih mednarodnih šol – ima mednarodne akreditacije odličnosti EQUIS, AACSB in AMBA. Ta dosežek fakultete umešča med 1 % najboljših poslovno-ekonomskih šol na svetu.

V študijskem letu 2018/19 je na fakulteto vpisanih 2.589 študentov prve stopnje, ki študirajo na dveh študijskih programih, 2.053 študentov druge stopnje, ki so vpisani na 16 študijskih programov, in 81 študentov tretje stopnje. Študijske programe na fakulteti izvajamo v obliki rednega in izrednega študija, nekatere študijske programe pa izvajamo tudi v angleškem jeziku.

EF UL izvaja tudi program Management v športu, ki je tako po vsebini kot po izvedbi prilagojen študentom športnikom in v okviru katerega študenti pridobijo najsodobnejša znanja s področja managementa v športu, managementa športnih prireditev, managementa športnih objektov, trženja v športu, financiranja športnih organizacij in ravnanja z ljudmi v športnih organizacijah.

Športna vzgoja je za študente prvega letnika obvezna, študenti višjih letnikov pa se lahko udeležijo programov športne vzgoje ob minimalnem doplačilu. Na fakulteti dobro deluje tudi Športno društvo, ki s pomočjo študentske organizacije, študentskega sveta in vodstva Ekonomske fakultete skrbi za študentske športne reprezentance. V društvu delujejo košarkarska, odbojkarjska, nogometna, teniška, smučarska, šahovska in sekcija za rekreacijo zaposlenih. Reprezentance Ekonomske fakultete zelo uspešno nastopajo na univerzitetnih prvenstvih in drugih športnih tekmovanjih. Na športnih prvenstvih Univerze v Ljubljani smo že vrsto let med najuspešnejšimi članicami.

■ Obvezna športna vzgoja in študenti s statusom športnika na EF UL

Programi obvezne športne vzgoje

Na Ekonomski fakulteti UL se močno zavedamo pomena redne športne dejavnosti in vsakdanjem življenju. Prav zato si želimo, da

bi bili naši diplomanti poleg strokovnih znanj in veščin obogateni tudi z navadami, ki so povezane z rednim športnim udejstvovanjem. Študenti imajo tako na izbiro več kot 15 različnih športnih zvrsti, ki so organizirane na petih različnih lokacijah. Vse vadbene skupine vodijo trije zaposleni profesorji športne vzgoje, ki jim pomagajo trije demonstratorji.

Seznam vseh športnih zvrsti obsega košarko, odbojko, nogomet, plavanje, začetni in nadaljevalni program tenisa, badminton, jahanje, golf, programi skupinske aerobne vadbe: New Body (Aerobika z lahkimi, enoročnimi utežmi), HI Low (klasična, energična aerobna vadba s koraki iz aerobike, plesnimi elementi, poudarjenim ritmom itd.), TNZ (skupinski fitnes program ob glasbi, vaje za moč in oblikovanje telesa), Cross Fit, stretching (vaje raztezanja z elementi joge, sprostitvev), družabni ples (standardni in latinsko ameriški), boks in fitnes.

Cilji predmeta Športna vzgoja, ki je v obliki videa predstavljen tudi na YouTube (glej <https://www.youtube.com/watch?v=Cmwo7bNlj8>), so:

- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika (zadovoljstvo ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev, krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase, oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave ter okolja kot posebne vrednote);
- ustrezna gibalna učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga (skladna telesna in gibalna razvitost, pravilna telesna drža, zavesten nadzor telesa pri izvedbi položajev in gibanj, zdrav življenjski slog);
- usvajanje spretnosti in znanj (gibalna pismenost), ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih;
- razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa;
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti, spoštovanje športnega obnašanja).

Vadbene skupine štejejo od 15 do 40 študentov, odvisno od športne zvrsti. Študenti se morajo udeležiti vadb kontinuirano, najmanj enkrat tedensko. Vsi programi (razen golfa in jahanja) so za študente prvega letnika Ekonomske fakultete brezplačni. Poleg redne

športne vzgoje imajo študenti veliko priložnosti za aktivno sodelovanje v tekmovalnem športu kot tekmovalci ali kot organizatorji.

Prilagoditve za študente s statusom športnika

Ker se zavedamo potreb in zahtev študentov športnikov, smo na fakulteti ustanovili športni razred, ki vključuje študente, ki imajo v tekočem študijskem letu status športnika. Do statusa športnika so upravičeni tisti študenti, ki s pisnimi dokumenti dokazujejo status vrhunškega športnika v skladu z Zakonom o športu, ki velja v tekočem študijskem letu. Študent, ki želi dobiti status športnika, mora predložiti potrdilo OKS o statusu kategoriziranega športnika za obdobje tekočega letnika oz. drugo potrdilo o športnih dosežkih na državni ravni za ne olimpijske športne discipline ali sklep o podelitvi statusa športnika s strani posamezne članice ali potrdilo o podeljeni nagradi oz. priznanju na ravni univerze. Status športnika se posameznemu študentu dodeli za dobo enega študijskega leta in se v času statusa študenta lahko podaljša. Za celoten čas trajanja študija se status športnika dodeli le v primeru, ko iz pisnih dokumentov izhaja, da bo razlog za dodelitev statusa trajal ves čas študija. Skupno število študentov ter število študentov s statusom športnika prikazuje Tabela 1.

Vse aktivnosti, povezane s koordinacijo športnega razreda ter svetovanjem v zvezi z organizacijo in usklajevanjem študijskih obveznosti, vodi t. i. koordinator za športni razred, ki je hkrati tudi učitelj na fakulteti. Športni razred ne pomeni, da so športniki študenti vpisani v isti letnik istega programa, ampak gre za virtualno obliko, ki študente športnike združuje v skupino, ki jo koordinira eden izmed učiteljev. Njegova vloga je povezana predvsem z načrtovanjem in usklajevanjem dvojne kariere s posamezniki, saj je za njihove druge pravice in ugodnosti zaradi njihovega statusa to urejeno na institucionalni ravni. Študentom torej omogočamo pomoč pri organizaciji študija, pomagamo jim pri načrtovanju obveznosti glede na urnik športnih obveznosti. V kolikor študenti nimajo potrebe po dodatni pomoči, jih povabimo k sodelovanju po prvem izpitnem obdobju in se pogovorimo o rezultatih, morebitni pomoči in načrtu za naprej.

Ker naši študenti športniki izhajajo iz številnih in različnih športnih panog, ki s seboj nosijo tudi različne ritme tekmovalnosti, treningov in sezonske komponente, je samo virtualni razred z osebnim pristopom koordinatorja tisti, ki jim na individualni ravni lahko pomaga in olajša študij. Na ta način želimo, da poleg pravic, ki izhajajo iz Iz-

Tabela 1
Število vseh študentov in število študentov s statusom športnika

Stopnja študija in študijsko leto	Število študentov	Število rednih	Število izrednih	Število študentov s statusom	Delež študentov s statusom (%)
Prvostopenjski študij					
2014/2015	2.697	2.497	196	40	1,49
2015/2016	2.549	2.347	202	43	1,69
2016/2017	2.589	2.386	203	37	1,43
2018/2019	2.547	2.401	146	43	1,69
Drugostopenjski študij					
2014/2015	2.244	1.857	387	11	0,49
2015/2016	2.094	1.821	273	6	0,29
2016/2017	2.053	1.779	274	3	0,15
2018/2019	1.993	1.677	316	6	0,30

pitnega pravilnika EF, študentom s statusom športnika ponudimo tudi svetovanje in pomoč, da lahko svojo športno pot nemoteno nadaljujejo, hkrati pa uspešno študirajo in diplomirajo na programu, ki so si ga izbrali.

Najpomembnejše pravice in prilagoditve študija, ki izhajajo iz statusa športnika, so:

- Študenti s statusom športnika, ki se zaradi odsotnosti, povezanih z aktivnostmi, ki opravičujejo njihov poseben status oz. pravice, ne morejo udeleževati predpisanega pedagoškega procesa, so oproščeni obvezne prisotnosti na predavanjih in vajah, morajo pa opraviti vse ostale obveznosti, določene v učnem načrtu predmeta, ki so pogoj za pristop k izpitu.
- V kolikor študent s statusom športnika oz. pravicami objektivno ni mogel opravljati različnih oblik sprotnega preverjanja znanja, ki se upoštevajo pri končni oceni, mu nosilec predmeta omogoči opravljanje končnega izpita na način, da študent lahko nadomesti predviden bonus iz oblik sprotnega preverjanja znanja.
- V soglasju z nosilcem predmeta se študentu s statusom športnika izjemoma omogoči prvo opravljanje izpita na posebej dogovorjenem izpitnem roku izven razpisanih izpitnih rokov.
- Izpraševalec predmeta lahko določi, da določene oblike preverjanja in ocenjevanja znanja niso obvezne za študente s statusom športnika, ki zaradi opravičljive odsotnosti k tem oblikam preverjanja znanja ne morejo pristopiti. V tem primeru mora zagotoviti opravljanje končnega izpita na način, da študent pri ocenjevanju znanja ni prikrajšan.

Študenti s statusom športnika se lahko vključijo v tutorski sistem, ki ga izvajamo na fakulteti. Tutorji izvajajo dve vrsti tutorstva, in sicer uvajalno in predmetno tutorstvo. Uvajalno tutorstvo je namenjeno predvsem študentom, ki želijo pomoč in nasvete o študijskih ter organizacijskih ali administrativnih zadevah. Predmetno tutorstvo je študentom namenjeno kot dodatna pomoč pri razumevanju in osvajanju študijske snovi posameznih predmetov. Običajno je organizirano pri predmetih z zahtevnejšo in obsežnejšo študijsko snovjo z namenom izboljšanja rezultatov na izpiti. Na uri predmetnega tutorstva lahko študent povpraša po dodatni razlagi tistih delov snovi, ki jih ni razumel med predavanji in na vajah. Pogosto tutorji tudi svetujejo o najprimernejših študijskih metodah in strategijah učenja pri posameznem predmetu ter študente seznanijo s pomembnimi informacijami in literaturo za posamezen predmet.

Individualna pomoč študentom s statusom športnika je zagotovljena s strani učiteljev na različne načine. Študenti se lahko kadar koli v času govornih ur oglasijo pri izvajalcih predmetov in jih prosijo za pomoč, v nekaterih primerih so organizirane konzultacije pri predmetu, so pa učitelji zelo odzivni tudi preko elektronske pošte in drugih elektronskih medijev (npr. Skype).

Študente s statusom tudi ustrezno informiramo o možnostih dvojne kariere, in sicer na različne načine:

- Individualno informiranje na informativnih dnevih. V okviru informativnih dni, ki jih na fakulteti izvajamo posebej za prvostopenjski in drugostopenjski študij, vse študente že v naprej seznanimo tako s prilagoditvami za športnike, ki izhajajo iz pravil, kot tudi z močnim športnim udejstvovanjem ekip Ekonomske fakultete v okviru univerzitetnega športa. Hkrati pa ob takih priložnostih vedno organiziramo t. i. info točko, kjer naši zaposleni odgovorijo na konkretna vprašanja o pravicah, obveznostih in

postopkih za pridobitev statusa in seveda podajo odgovore tudi na vsa druga vprašanja, povezana s študijem, ki jih zastavijo bodoči študenti.

- Osebni razgovor bodočega študenta (kandidata za status študenta športnika ali športnega trenerja) s pooblaščen osebno v referatu ali tutorjem športnikov. Kot sem že omenil, se lahko kandidati srečajo s koordinatorjem za šport in tudi študenti tutorji, hkrati pa se lahko oglasijo ali najavijo in pogovorijo s predstavniki Službe za študijske zadeve, kar je bilo v preteklosti precejšnja praksa zaradi njihovega zasedenega urnika v času formalno organiziranih informativnih dni.
- Ob sprejemu brucev, ki ga na fakulteti organiziramo prvi študijski dan v mesecu oktobru, vsem študentom predstavimo možnost uveljavljanja pravic iz statusa študenta, predstavimo pogoje, ki so potrebni za pridobitev le tega, ter jih za nadaljnje informacije usmerimo v Službo za študijske zadeve, kjer postopke izpeljejo. Predstavi se tudi Enota za šport, ki organizira treninge za ekipe in športno vadbo za študente, ki je za 1. letnike obvezna, za višje letnike pa prostovoljna. Prav Enota za šport in v njej zaposleni športni pedagogi skrbijo za koordinacijo športnih ekip, mnogokrat pa so tudi v veliko pomoč športnikom pri urejanju študijih izzivov, saj jih znajo usmeriti in povezati s praviimi kontakti, ki jim lahko pomagajo.

Veliko pozornost posvečamo tudi študijski uspešnosti študentov športnikov, ki jo spremljamo na več načinov:

- Vsako leto naredimo analizo predmetov glede na prehodnost in rezultate študentskih anket. Le ti nam pokažejo morebitne težave pri predmetih in za ter predmet potem poskušamo pridobiti čim več predmetnih tutorjev, ki so študentom na voljo.
- Prodekan za študijske zadeve redno sklicuje sestanke z vsemi nosilci oz. izvajalci predmetov po letnikih. Na sestanku so obravnavana naslednja področja: analiza polaganj izpitov, analiza opravljanj izpitov, poročilo predstojnikov letnika, učni načrti, ukrepi in pobude.

Zadovoljstvo študentom merimo z anketo o zadovoljstvu s pedagoškim delom učiteljev in sodelavcev pri predmetu. V anketi so t. i. odprta vprašanja, v katerih nam študenti pogosto izrazijo svoja mnenja, vezana na izvajanje pedagoškega procesa za študente športnike.

Da bi bili študenti športniki čim bolj uspešni, jim je na voljo sledeče:

- Študentom javno predstavimo (v okviru prvih predavanj) uspešnost opravljanja izpitov tekoče generacije v primerjavi s predhodno generacijo, doseženimi ocenami in številom pristopov k posameznim izpitom zimskega semestra.
- Nenehno povečujemo število neposrednih pedagoških oblik dela pri metodoloških predmetih prvega letnika.
- Razvijamo nove pedagoške pristope, ki so prilagojeni generacijam, ki prihajajo ter študentom s posebnimi statusi.
- V okviru Kariernega centra EF UL nadgrajujemo sistem tutorstva na vseh ravneh.
- Preko koordinatorja športnega razreda, na katerega se po individualno pomoč in nasvet lahko zatečjo športniki.

Kot že opisano v prejšnjih poglavjih, študentom s statusom športnika nudimo individualno obravnavo, omogočamo dodatno štu-

dijsko pomoč (tako učitelji kot tutorji), skladno s pravilniki upoštevamo pravice pri izvedbi in opravljanju izpitov. Na račun statusa športnika si lahko podaljšajo tudi vpis (podaljšanje statusa študenta), da lahko nadaljujejo športno kariero in imajo s tem več časa za opravljanje obveznosti posameznega letnika še posebej za tiste študente, ki se pripravljajo ali udeležujejo večjih tekmovanj (sve-tovna prvenstva, olimpijske igre, evropska prvenstva ipd.).

Športniki imajo možnost koriščenja prostorov in opreme. V času vadb pa lahko izvajajo tudi individualne treninge. Na fakulteti imamo organizirano tudi prehrano za študente in zaposlene. Ponudniki dnevno zagotavljajo pester izbor prehrane, primerne tudi za športnike.

Vsako leto pod okriljem vodstva fakultete pripravimo tudi sprejem vseh študentov s statusom športnika in tistimi študenti, ki so sodelovali na univerzitetnih športnih tekmovanjih in zastopali Ekonomsko fakulteto. Ob tej priložnosti dobijo študenti športniki možnost, da še individualno izrazijo svoje zadovoljstvo in predlagajo morebitne izboljšave, ki bi jim omogočile še učinkovitejši študij.

■ Povezovanje EF UL s športno sfero

EF UL se aktivno povezuje s športnimi zvezami tako za potrebe izvajanja pedagoškega procesa kot tudi drugih vrst sodelovanja. V svoje aktivnosti vključujemo posameznike in združenja, ki nam lahko pri naši osnovni dejavnost – izobraževanju, pomagajo in usmerjajo glede na potrebe stroke. Tako so bili oz. še vedno so v npr. našo usmerjevalno komisijo za drugostopenjski študijski program Management v športu vključeni predstavniki strokovne javnosti (npr. Olimpijski komite Slovenije, Športno društvo Vital itd.). V okviru izvedb nekaterih predmetov gostimo predstavnike različnih športnih zvez (npr. Nogometne zveze Slovenije in Košarkarske zveze Slovenije) in posamezne uspešne športnike (npr. Andrej Miklavc, Miroslav Cerar st., Aleš Zavrl ml., Mitja Petkovšek, Erazem Lorbek ipd.).

Za promocijo športa med mladimi je EF UL sodelovala tudi z Agencijo S.V.RSA d.o.o., v okviru Študentske poslovne konference, v okviru sprejema brucev je EF UL gostila priznana slovensko športnico Petro Majdič, ki je svojo življenjsko zgodbo o uspehu navdihnila mnogo mladih študentov željnih znanja in uspeha. Prav tako EF UL sodeluje tudi s Fakulteto za šport pri programu SLO FIT študent.

■ Literatura in viri

1. Almlund, M., Duckworth, A. L., Heckman, J. J. in Kautz, T. (2011): *Personality psychology and economics*. IZA Discussion Paper 5500. Bonn: Institute for the Study of Labor (IZA).
2. Arrow, K. J. (1973). Higher education as a filter. *Journal of Public Economics*, 2 (3), str. 193–216.
3. Bowles, S., Gintis, H., Osborne, M. (2001): The determinants of earnings: A behavioral approach. *Journal of Economic Literature*, 39 (4), str. 1137–1176.
4. Cabane, C., Clark, A. (2011): *Childhood sporting activities and adult labour-market outcomes*. Documents de travail du Centre d'Economie de la Sorbonne, No. 11052, Université Panthéon-Sorbonne.
5. Cawley, J., Heckman, J. J. in Vytlačil, E. J. (2001): Three observations on wages and measured cognitive ability. *Labour Economics*, 8 (4), str. 419–442.

6. Heckman, J. J., Stixrud, J. in Urzua, S. (2006): The effects of cognitive and noncognitive abilities on labor market outcomes and social behavior. *Journal of Labor Economics*, 24 (3), str. 411–482.
7. Rooth, D.-O. (2011): Work out or out of work: The labor market return to physical fitness and leisure sports activities. *Labour Economics*, 18 (3), str. 399–409.
8. Spence, M. (1973): Job market signaling. *Quarterly Journal of Economics*, 87 (3), str. 355–374.
9. Zovko, V., Čater, T. (2016): Ureditev športne vzgoje članic Univerze v Ljubljani. Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 64 (3-4), str. 14–18.

mag. Vinko Zovko, predavatelj
Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta
vinko.zovko@ef.uni-lj.si



Ana Ravbar

Šport na Filozofski fakulteti

Izvleček

Šport je del Filozofske fakultete že vse od šestdesetih let prejšnjega stoletja. Prelomni trenutek je predstavljal zaposlitev športnih pedagogov. Vse od takrat se športne aktivnosti in število študentov, vključenih vanje, povečujejo. Šport na Filozofski fakulteti igra zdravstveno, predvsem rekreativno ter tekmovalno vlogo. Ker na fakulteti prevladuje ženska populacija, je športna ponudba zelo raznolika in v veliki meri prilagojena študentkam. Danes je športna vzgoja del kreditno ovrednotenega izbirnega predmeta Šport in humanistika. Le-tega sestavljajo teoretični predmeti in praktični športni programi. Na Pedagoški enoti za šport je trenutno zaposlenih pet športnih pedagogov. Študenti redno in tudi uspešno zastopajo barve fakultete na športnih tekmovanjih, tako na univerzitetni državni kakor tudi na mednarodni ravni.

Ključne besede: Filozofska fakulteta, Univerza, Ljubljana, šport.

Sports at the Faculty of arts

Abstract

Sport has been part of the Faculty of Arts since the sixties. The breakthrough was the employment of sports educators. Since then, sports activities and the number of students involved in them have been increasing. Sports at the Faculty of Arts plays a health, especially a recreational and competitive role. Since the female population is dominated, sports offer is very diverse and is largely adapted to female students. Today, physical education is part of a ECTS credit rating of the elective subject of Physical Education and Humanities. It consists of theoretical subjects and practical sports programs. Currently, five physical education teachers are employed at the Physical Education division. Students regularly and successfully represent the colors of Faculty of Arts at sports competitions, both at the national university level as well as at the international level.

Kea words: Faculty of arts, University, Ljubljana, sports.

V letošnjem letu – letu 2019 – bomo praznovali dvojno. 100-letnico Univerze v Ljubljani in prav tako 100-letnico Filozofske fakultete. Ob tem spoštljivem dvojnem jubileju je prav, da posvetimo pozornost in predstavimo tudi zgodovinsko prepletanje športa in akademskega delovanja. Bolj natančno, v članku pred vami, bom predstavila šport na Filozofski fakulteti nekoč in danes.

Tradicija športa na Filozofski fakulteti sega že v leto 1963. Tega leta je vodstvo fakultete na pobudo študentov najelo telovadnico in honorarnega učitelja. Leta 1965 se je zaradi ugodnih pogojev pojavila možnost za redno zaposlitev prvega športnega pedagoga. V program športne vzgoje so se študenti vključevali fakultativno. Imeli so možnost izbire med tremi programi športa, odbojko in košarko ter plavanjem. Štiri leta kasneje, leta 1969, je Republiška izobraževalna skupnost Republike Jugoslavije sprejela sklep, po katerem so financirali redno športno vzgojo. Redne športne vzgoje pa so bili zaradi pomanjkanja vadbenih prostorov deležni le študenti drugih letnikov. Na Filozofski fakulteti so zaposlili še drugega športnega pedagoga in študente razporedili v vadbene skupine glede na njihove predhodne prijave. To je predstavljalo trenutek, od katerega dalje ima šport na Filozofski fakulteti pomembno vlogo (Hribar, 2014).

Na Filozofski fakulteti, kot osrednji humanistični ustanovi, se zavedamo, kako pomemben je vpliv športa na celosten razvoj osebno-

sti in vrednost. Prav zato je tudi naše vodilo *sit mens sana in corpore sano* oz. zdrav duh v zdravem telesu. Trendi svetovnih uglednih Univerz vedno bolj težijo k izboljšanju pogojev življenja in dela študentov. Šport nedvomno prispeva dobršen del k izboljšanju kakovosti življenja študentov ter njihove delovne storilnosti. Pedagoška enota za šport na Filozofski fakulteti deluje kot športni center v malem in ohranja samostojno organiziranost. Na ta način poskušamo študentom ponuditi čim bolj pester izbor športnih aktivnosti (Hribar, 2014).

Programi, ki jih ponujamo, so izobraževalni, preventivno zdravstveni, rekreativni in tekmovalni (Hribar, 2014).

Študijske programe na Filozofski fakulteti večinsko obiskuje ženska populacija. Prav zato imamo v svojo športno ponudbo vključene programe, ki so najbolj priljubljeni med študentkami. Že vrsto let so najbolj obiskane vadbe joge in pilatesa, raznovrstne oblike aerobik, različne plesne zvrsti in smučanje ter odbojka in košarka, ki prevladujeta med igrimi z žogo. S svojo ponudbo športnih programov poskušamo na Pedagoški enoti za šport slediti svetovnim smernicam športnih vadb. Smernicam še posebno sledimo posebno na področju plesa, saj uvajamo nove, mladim zanimive popularne plesne. Ponudbo športnih programov vsako leto spreminjamo, prilagajamo in izboljšujemo ter dodajamo nove programe glede na želje in potrebe študentk ter študentov (Hribar, 2014).



Foto: Ana Kregar, Športna zveza Univerze v Ljubljani

V današnjem času so vedno bolj priljubljene tudi aktivnosti v naravi. Na naši enoti jih ponujamo v strnjeni obliki. Smučanja, drsanja in rolanja se lahko študentke in študenti udeležijo kot sezonske dejavnosti. V obliki tečajev nudimo jadrnanje in smučanje. Obenem se je moč udeležiti tudi enodnevnih izletov (planinstvo, kolesarstvo, veslanje) (Hribar, 2014).

Tudi tekmovalni šport na Filozofski fakulteti je deležen vse večje pozornosti. Študenti in študentke uspešno zastopajo barve Filozofske fakultete na različnih športnih področjih, tako ekipno kot individualno. Fakulteta je zastopana na študentskih ekipnih ligaških tekmovanjih panožnih tekmovanjih kot tudi na državni in mednarodni ravni. Študenti vsako študijsko leto dosegajo zavidljive rezultate na tekmovanjih. Tako so le v zadnjih štirih letih večkrat posegli po najvišjih uvrstitvah. Ekipa odbojkaric je dvakrat osvojila prvo mesto ligaškega tekmovanja Univerze v Ljubljani (2015 in 2016). Odrezale so se tudi košarkarice z dvojnimi petimi mestom. Poleg ekipnih ligaških tekmovanj študenti posežejo po odličnih uvrstitvah tudi na panožnih prvenstvih, npr. v atletiki, namiznem tenisu, plavanju, badmintonu ... V študijskem letu 2014/15 so se odbojkarice udeležile evropskega univerzitetnega prvenstva na Cipru. Študenti Filozofske fakultete so bili tudi sestavni del slovenske reprezentance za univerzijado.

Vse aktivnosti opravljajo štirje redno zaposleni in habilitirani predavatelji športne vzgoje:

- Gregor Hribar (odbojka, košarka, nogomet, badminton);
- Metka Jerman Šenica (aerobika TNZ, fitnes, nordijska hoja, drsanje, plavanje);

- Aleš Močnik (smučanje, aktivnosti v naravi, košarka, odbojka, nogomet, kadrovske tečaji);
- Maja Krpan Božič (pilates, visoko intenzivna vadba, funkcionalna vadba, različne vadbne v fitnesu, prilagojena vadba za študente s posebnimi potrebami).

Preko projekta Mladi za mlade zavoda Planica smo leta 2017 zaprosili tudi Ano Ravbar, mag. prof. šp. vzg.. Ana Ravbar samostojno izvaja svoje programe (solo salsa, zumba, rolanje, jadrnanje, kolesarstvo). Nekatere športne vadbne, kot so joga, integralna ter dinamična joga in vodna aerobika, izvajajo zunanji sodelavci.

Bolonjska prenova študijskih programov je prinesla priložnost, da smo pripravili učni načrt za splošni izbirni predmet, ki je ovrednoten s petimi ECTS točkami, Šport in humanistika. Zasluga za pripravo učnega načrta gre predvsem pred. Darji Kuerner. Izbirni predmet Šport in humanistika je bil akreditiran leta 2009. Izvajamo ga na 1. in 2. stopnji od študijskega leta 2009/2010 dalje. Predmet je dostopen vsem študentom Univerze v Ljubljani. Predmet Šport in humanistika študentkam in študentom ponudi informacije o interdisciplinarnosti fenomena šport. Združuje izbrana poglavja filozofije športa, sociologije športa, zgodovine športa ter medicine športa in preventive v povezavi s telesnimi praksami. Za uspešno opravljen izpit pri izbirnem predmetu Šport in humanistika morajo študentke in študenti opraviti teoretični del, ki ga sestavljata 10-urno predavanje in izpit ter praktični del, sestavljen iz najmanj 20 obiskov in praktičnega izpita pri športnem programu, ponujenem na naboru programov športnih vadb Enote za šport.

Na prvi stopnji lahko študentke in študenti izbirajo med tremi predmeti:



Ekipa Filozofske fakultete, 1. mesto univerzitetne odbojcarske lige 2015/16 (Športna zveza Univerze v Ljubljani, b.d.).

- Izbrana poglavja iz filozofije športa (nosilec red. prof. dr. Lev Kreft);
- Izbrana poglavja iz sociologije športa (nosilka red. prof. dr. Mojca Doupona Topič);
- Izbrana poglavja iz medicine športa in preventive (nosilec red. prof. dr. Jože Vidmar).

Na drugi stopnji ponujamo možnost izbire med dvema predmetoma:

- Izbrana poglavja iz sociologije športa 2 (nosilka red. prof. dr. Mojca Doupona Topič);
- Izbrana poglavja iz zgodovine športa 2 (nosilec doc. dr. Tomaž Pavlin).

Zaposleni na Pedagoški enoti za šport se zavedamo, da je športno aktiven študent tudi bolj uspešen študent, zato se s svojim delom trudimo športno udejstvovanje približati študentom in ga vključiti v njihov vsakdan. Žal športna vzgoje na Filozofski fakulteti ni obvezen predmet, ampak le izbirni. Na Pedagoški enoti za šport se zavzemamo za sprejem športne vzgoje kot obveznega predmeta vseh študentov Filozofske fakultete.

■ Literatura

1. Hribar, G. (2014). Filozofska fakulteta. V *50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani: 1963-2013* (str. 44–47). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo.
2. Športna zveza Univerze v Ljubljani. (b.d.). Pridobljeno s <https://sites.google.com/a/student.uni-lj.si/sportna-zveza/programi-zveze/programi-sportne-zveze-univerze-v-ljubljani-2015-16/univerzitetna-odbojcarska-liga-2015-16>

Ana Ravbar mag. prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta
ana.ravbar@ff.uni-lj.si



Jaroš Štekl

Šport na Fakulteti za družbene vede od začetka do danes

Sport on Faculty of social sciences from the beginning until today

Abstract

Sports plays a special role in every lifetime, and no other way is it in the student era. Studying at faculties is the last stage of education for most people, and it is even more important that sport at the University is maintained and developed. At the Faculty of Social Sciences, the form of sports education for students changed over time. Everything from compulsory regular sports education in all years of study, to the optional subject of Sports Education, and recreational training for students. University sport competitions have also been and continue to be one of the forms of sports activity of FDV students. Care is also taken for employees who, in addition to sports days, also have regular sports and recreational exercise. Given the fact that sports or sports education at Slovene universities has been present for quite some time but in various forms, it would make sense to systematically regulate sports activities for students of all Slovenian universities and their faculties.

Keywords: student sport, Faculty of Social Sciences, student sport development.

Izvleček

Šport ima posebno vlogo v vsakem življenjskem obdobju in nič drugače ni v študentskem obdobju. Šolanje na fakultetah je za večino ljudi zadnja stopnja izobraževanja in zato je še toliko bolj pomembno, da se šport na Univerzi vzdržuje in razvija. Na Fakulteti za družbene vede se je oblika športne vzgoje za študente spreminjala skozi čas. Vse od obvezne redne športne vzgoje v vseh letnikih študija do izbirnega predmeta Športna vzgoja ter rekreativne vadbe za študente. Tudi univerzitetna športna tekmovanja so bila in so še vedno ena od oblik športnega udejstvovanja študentov FDV. Poskrbljeno je tudi za zaposlene, ki imajo poleg športnih dni na voljo tudi redno športno rekreativno vadbo. Glede na dejstvo, da je šport oz. športna vzgoja na slovenskih univerzah prisotna že kar nekaj časa vendar v različnih oblikah, bi bila smiselna sistematična ureditev športnega udejstvovanja za študente vseh Slovenskih univerz in njihovih fakultet.

Ključne besede: študentski šport, Fakulteta za družbene vede, razvoj študentskega športa.

■ Razvoj Fakultete za družbene vede

Začetki Fakultete za družbene vede segajo v šestdeseta leta prejšnjega stoletja, ko je bila 31. 1. 1961 ustanovljena Visoka šola za politične vede (VŠPV). Kasneje istega leta se je na tej visoki šoli uvedel enoten študijski program političnih ved, učitelji pa so se povezovali v štirih katedrah: za filozofijo in sociologijo, ekonomijo, družbeno politični sistem in za mednarodne odnose. Leta 1963 je bil na tej šoli prvič v Jugoslaviji zasnovan in uveden visokošolski študij novinarstva. Skozi čas se je šola večkrat preoblikovala. Leta 1968 se je Visoka šola za politične vede preoblikovala v Visoko šolo za sociologijo, politične vede in novinarstvo (VŠSPVN). Leta 1970 se VŠSPVN preoblikuje v Fakulteto za sociologijo, politične vede in novinarstvo (FSPN) ter postane deseta članica UL. Leta 1974 je bil na fakulteti zasnovan študij Splošna ljudska obramba in družbena

samozaščita, ki se je razvila v interdisciplinarni študij obramboslovja. 1990 fakulteta izvede temeljito reformo študijskega programa, leto kasneje pa se preimenuje. Fakulteta za družbene vede je dobila svoje ime leta 1991 in se je ohranilo vse do danes.

■ Šport na Fakulteti za družbene vede pred uvedbo bolonjskega sistema

Začetki športa na Fakulteti za družbene vede segajo v leto 1971, ko se je fakulteta imenovala še Fakulteta za sociologijo, politične vede in novinarstvo. Na uvedbo športne vzgoje je močno vplivala pridružitve fakultete k univerzi. Študijsko leto 1971/72 je bila »Telesna

vzgoja obvezna v prvem in drugem letniku v vseh študijskih smereh vse do študijskega leta 2006/07.

■ Bolonjski sistem izobraževanja prinesel spremembe

Vse od maja leta 2007, ko je Senat za akreditacijo pri Svetu za visoko šolstvo izdal soglasje za uvedbo izbirnega predmeta Športna vzgoja na Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani v vseh študijskih programih prve stopnje, se športna vzgoja izvaja v obliki izbirnega predmeta in ne več kot obvezni predmet. Predmet je ovrednoten s 5 KT in tako izenačen z ostalimi splošno izbirnimi predmeti na dodiplomskem študiju. Namen in cilji predmeta so usmerjeni k ozaveščanju študentov o vrednotah športa in preko tega vplivanje na oblikovanje pozitivnih stališč do športa in navajanje na zdrav način življenja, odpravljanju in preprečevanju posledic pomanjkanja gibanja oziroma skrb za izboljšanje psihofizičnih sposobnosti, krepitev zdravja in ustvarjalni izrabi prostega časa ter izpopolnjevanju znanja v izbranih športnih panogah. Vsebinsko predmeta Športna vzgoja je tvoril teoretični in praktični del. V teoretični del sodijo splošne in specialne vsebine. Splošni del se izvaja v obliki predavanj in obsega: osnove delovanja človekovega telesa, njegovega gibalnega, srčno-žilnega in dihalnega sistema, psihomotorične in funkcionalne sposobnosti človeka, športna/gibalna aktivnost kot preventivna in kurativna dejavnost za ohranjanje in utrjevanje zdravja, osnove zdravega prehranjevanja in regulacije telesne teže ter drugih medicinskih vidikov športa, metode preverjanja in ugotavljanja stanja človekovih psihomotoričnih in funkcionalnih sposobnosti. Specialni del, ki se izvaja skozi vaje, je vezan na izbrano športno panogo in vsebuje: posebnosti posamezne športne panoge in njen vpliv na človeka, tehniko, taktiko in pravila posameznih športnih panog, osnove telesne in tehnično taktične priprave v izbrani športni panogi. Praktični del se izvaja v obliki rednih vaj v izbrani športni panogi, vodenih celodnevni aktivnosti, priprav in izvedbe preizkusov motoričnih in funkcionalnih sposobnosti. Za predhodno selekcionirane študente vaje potekajo v obliki rednih treningov in tekmovanj v okviru medfakultetnih in meduniverzitetnih športnih tekmovanj.

Predmet je bil prvič izveden v štud. letu 2007/08 in prav v tem obdobju je bila s strani Komisije za spremljanje prenove študijskih programov na UL opravljena evalvacija izvedbe bolonjskih študijskih programov po enotni metodologiji za vse predmete na novih (bolonjskih) študijskih programih. S tem je bil prvič doslej tudi prenovljen predmet Športna vzgoja ovrednoten po enotni metodologiji skupaj z ostalimi predmeti. To daje, poleg vrednotenja predmeta samega, tudi možnost primerjave z ostalimi predmeti. Po obdelavi pridobljenih podatkov je bilo ugotovljeno, da je predmet Športna vzgoja zelo priljubljen in po mnenju anketiranih študentov zelo koristen. Evalvacija predmeta Športna vzgoja poteka vsako leto in rezultati se kaj dosti ne spreminjajo. študenti kažejo naklonjenost predmetu in menijo, da bi moral vsak študent skozi vsaj enoletni proces tako organiziranega ukvarjanja s športom (Štekl, 2012).

■ Rekreativna vadba za študente

Na fakulteti je bilo vedno poskrbljeno za rekreativno vadbo zainteresiranih študentov, ki niso imeli vpisane športne vzgoje. To so



Slika 6.7. Moška košarkarska ekipa FDV študijsko leto 2013/14 – 2. mesto na UKL.

bili v preteklosti predvsem študenti tretjega in četrtega letnika ter podiplomski študenti, katere se je prav tako vključevalo v posamezne programe izbranih športnih zvrsti. V tem stoletju pred uvedbo bolonjskega sistema izobraževanja so imeli študenti za rekreativno vadbo na voljo svoje termine. Športne panoge, ki so jih lahko obiskovali so bile: nogomet, košarka in plavanje.

Po uvedbi predmeta Športna vzgoja pa se študenti, ki nimajo vpisanega predmeta Športna vzgoja ali pa so predmet že opravili, lahko udeležijo občudijske športno-rekreativne vadbe, ki poteka v okviru fakultete. Študenti lahko izbirajo med različnimi vadbami, ki jih organizira Študentska organizacija Fakultete za družbene vede in od študijskega leta 2018/19 tudi Športno društvo Fakultete za družbene vede.

Ena od možnosti, ki jo lahko študenti izberejo, je tudi športno rekreativna vadba, ki je od leta 2005 potekala pod okriljem Centra univerzitetnega športa (CUŠ) Univerze v Ljubljani, ki se je kasneje preimenoval v Center za občudijsko dejavnost (COD).

■ Športna tekmovanja

Športna tekmovanja je do 1993 leta organizirala Matična katedra za šport na Univerzi v Ljubljani v sodelovanju s Študentsko organizacijo. Po tem letu je organizacijo tekmovanj prevzela izključno Katedra za šport na Univerzi, leta 1999 pa novoustanovljena Zveza

športnih društev Univerze v Ljubljani, ki še vedno opravlja to funkcijo. Študenti Fakultete za družbene vede so se redno udeleževali tekmovanj ljubljanske univerze v različnih športih, tako individualnih kot kolektivnih, zabeležili pa so tudi kar nekaj dobrih rezultatov.

■ Vadba za zaposlene

Poleg aktivnosti za študente v okviru redne športne vzgoje v preteklosti in športne vzgoje pri predmetu v bolonjskem sistemu izobraževanja je pomembno omeniti tudi dejstvo, da je že kar nekaj časa poskrbljeno tudi za delavce fakultete. Že vse od 1978 leta poteka organizirana rekreativna vadba za zaposlene. Nabor športnih panog se je skozi leta spreminjal in tudi povečeval, tako je od začetnih športnih panog: košarke in namiznega tenisa v preteklosti, v zadnjih letih možno izbirati med naslednjimi športnimi panogi: košarko, nogometom, badmintonom, squashom ter plavanjem. Tradicionalni so tudi zimski športni dnevi, na katerih lahko zaposleni izbirajo med smučanjem, pohodom, tekom na smučeh ter kopianjem in savnanjem. Junija 2018 je bil organiziran tudi prvi poletni športni dan v Bovcu, na katerem so zaposleni izbirali med raftingom, soteskanjem, kolesarjenjem in pohodom. V študijskem letu 2018/19 pa je fakulteta v skrbni za zdravje zaposlenih storila še korak naprej in uvedla vodene »aktivne odmori« med delovnim časom, ki potekajo v veliki dvorani fakultete enkrat tedensko po pol ure. V času teh odmorov zaposleni vodeno izvajajo krepilne in raztezne gimnastične vaje. Prav tako so enkrat mesečno organizirani pohodi na različnih lokacijah v okolici Ljubljane, ki trajajo približno 2 uri in imajo poleg gibalnega tudi družaben namen.

■ Za zaključek

Redna obštidjska in tekmovalna športna dejavnost naj bi na univerzah pomenila nadaljevanje in nadgradnjo športa ter tovrstnih znanj in izkušenj, ki so jih študenti že pridobili v srednjih in osnovnih šolah. Na fakultetah naj bi to znanje nadgradili, tako praktično kot tudi teoretično. Še posebej pa kaže pri vsem tem poudariti zdravstvene, razbremenilne in razvedrilne vidike športa, ki lajšajo večkrat stresne in naporene študijske dni (Berčič, 2012). Šolanje na fakulteti je za večino ljudi zadnja stopnja izobraževanja in zato je še toliko bolj pomembno, da se šport na univerzi vzdržuje in razvija. Stremeti je potrebno k temu, da po zaključenem študiju študenti odidejo s fakultet obogateni s športnimi izkušnjami in znanjem, predvsem pa pozitivnim odnosom do rednega športnega udeleževanja. Glede na dejstvo, da je šport oz. športna vzgoja na Slovenskih univerzah prisotna že kar nekaj časa, vendar v različnih oblikah, bi bila smiselna sistematična ureditev športnega udeleževanja za študente vseh slovenskih univerz in njihovih fakultet.

■ Literatura in viri

1. Berčič, Herman. 2012. *Za sistemsko ureditev športa na slovenskih univerzah*. Mengeš:
2. Herman Berčič, rokopis.
3. Burnik, S., Petrovič, N., Stanič, J. (Ur.) (1988). *25 let telesne vzgoje na Univerzi Edvarda*
4. *Kardelja v Ljubljani*. Ljubljana: Matična katedra za telesno vzgojo na VDO v SRS pri FTK v Ljubljani.

5. <https://sites.google.com/a/student.uni-lj.si/sportna-zveza/programi-zveze/programi-sportne>
6. zveze-univerze-v-ljubljani-2013-14/adidas-univrzitetna-liga-v-dvoranskem-nogometu---adidas-uf1-2013-14
7. Kalin Golob, M., Grizold, A. (Ur.) (2011). *Fakulteta za družbene vede : 50 let znanosti o*
8. *družbi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
9. Kavčič, R. (1993). *Poročila visokošolskih zavodov Univerze v Ljubljani - Fakulteta za*
10. *družbene vede. 30 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–1993* (str. 38–39). Ljubljana: Matična katedra za šport na univerzi pri Fakulteti za šport.
11. Kavčič, R. (2003). *Matična katedra in razvoj športa na Univerzi v Ljubljani od 1993 do 2003*.
12. *40 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2003* (str. 38–41). Ljubljana: Katedra za šport na Univerzi.
13. Štekl, J. (2012). Organiziranost študentskega športa na Univerzi v Ljubljani. *Šport*, 59 (1-2): 43–45.

Jaroš Štekl, predavatelj
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede
jaros.stekl@fdv.uni-lj.si

