

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

Marko Čipić

Ljubljana, 2014



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

**VPLIV SPREMEMB OKOLJA NA ŠPORTNO DEJAVNOST  
ŠTUDENTOV**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA

prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg.

AVTOR DELA

Marko Čipić

Ljubljana, 2014

## Zahvala

Zahvalil bi se mentorju, doc. dr. Gregorju Starcu, za vsestransko pomoč pri izdelavi diplomskega dela. Hvala tudi študentom Študentskega doma Poljane, ker so si vzeli čas in so bili pripravljeni sodelovati v raziskavi. Posebej pa se moram zahvaliti svoji partnerici za vso pomoč in podporo! Hvala sošolkam in sošolcem, ki so mi pri študiju pomagali in obenem bili v veliko vzpodbudo. Hvala tudi vsem, ki jih nisem omenil, a so bili med študijem z mano.

Ključne besede: sprememba okolja, motivacija, šport, študij, mladostniki

Vpliv sprememb okolja na športno dejavnost študentov

Marko Čipič

Strani: 39

Slike:14

Viri:7

Izvleček:

V diplomskem delu sem v okviru teoretičnega uvoda na kratko opisal, kaj vpliva na športno dejavnost mladih, kaj jih pripelje do tega, da se ukvarjajo z njo, kaj jih odvrča, katere so težave, s katerimi se srečujejo, kako na to vpliva njihov življenjski slog. Opisal sem tudi bistvene podatke podobnih študij, ki so že bile opravljene na študentih, ter do kakšne mere je športna vzgoja priljubljena med mladimi, saj ima to velik vpliv na njihovo ukvarjanje s športom v kasnejših življenjskih obdobjih.

Ugotavljal sem tudi, ali sprememba okolja vpliva na športno dejavnost študentov, torej ali se pri študentih, ki zaradi študija odidejo iz domačega okolja, njihova športna dejavnost zmanjša ali pa ostane nespremenjena.

V ta namen sem opravil manjšo raziskavo, in sicer tako, da sem študentom iz svojega študentskega doma posredoval spletno anketo. Vzorec je sestavljalo 111 študentov, ki študirajo na različnih fakultetah in prihajajo z vseh koncev Slovenije. Pridobljeni podatki so bili obdelani s statističnim paketom SPSS.

Na svojem vzorcu sem ugotovil, da se skoraj pri polovici študentov s spremembo okolja zmanjša njihova športna dejavnost, preostala dobra polovica pa je enako dejavna ali pa je bolj dejavna, pri čemer torej razlika ni zelo velika. Bolj je očitna pri posameznikih, ki so trenirali v srednji šoli, saj jih je tekom študija večina opustila proces treniranja.

Razbral sem tudi, da količina časa, ki ga študentje dnevno porabijo za učenje, ni očitno povezana s pogostostjo ukvarjanja s športom, medtem ko delo prek študentskega servisa in povečevanje obsega obveznosti v okviru študijskega procesa na fakulteti prispevata k zmanjšanju ukvarjanja s športom.

Key words: changes of environment, motivation, sport, youth, study

The impact of environmental changes on the sporting activity of students

Marko Čipić

Pages: 39

Pictures: 14

References: 7

Abstract:

Within the theoretical part of my work the known factors which interfere with sport activity of youth are summarized. I discuss different questions, such as what encourages young people to proceed with sports, what deters them from it, the obstacles they meet and how their lifestyle is affected by their decisions in sport.

Further, some of already published researches in similar fields, concerning students are summarized. I try to determine the popularity of physical education (PE) among secondary-school students. In my belief, the popularity of PE has a significant effect on their sport habits later in their life. Results of the theoretical researches have been used as a tool for further analyses.

The objective of the study was to investigate, whether the change of the environment (when teenagers move to the town of their university) affects sport habits and physical activity of young people.

A self-administered questionnaire was used for the purpose of the study. The questionnaire was given to the residents of my student dorm in Ljubljana and 111 students from different departments and hometowns have been included in the research.

Almost 50 percent of students become less active when they change the environment. The rest 50 percent of students either preserve the level of their physical activity or become even more active. Greater change can be seen among students who used to practice in organized training teams. During their study, most of them are no longer a part of that training process.

The amount of time an individual student spends on the studying process at the faculty is in no obvious correlation with the physical activity. However, it was shown that students who work more hours are less prone to physical activity.

# KAZALO

KAZALO .....	7
KAZALO SLIK .....	9
KAZALO TABEL .....	9
UVOD .....	10
VPLIVI NA ŠPORTNO DEJAVNOST .....	10
ŽIVLJENJSKI SLOG .....	10
DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA ŽIVLJENJSKI SLOG .....	11
DEJAVNIKI, SPECIFIČNI ZA ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE .....	11
MOTIVIRANOST, KI JE USMERJENA V ŠPORTNO DEJAVNOST .....	12
MOTIVIRANOST OTROK IN MLADINE .....	12
PRILJUBLJENOST ŠPORTNE VZGOJE .....	14
POGOSTOST IN NAČINI ŠPORTNEGA UDEJSTVOVANJA ŠTUDENTOV NA UNIVERZI V MARIBORU IN UNIVERZI V LJUBLJANI (povzetek študije) .....	14
CILJI IN HIPOTEZE .....	16
METODE DELA .....	17
PREIZKUŠANCI .....	17
PRIPOMOČKI .....	19
POSTOPEK .....	19
REZULTATI IN ANALIZA .....	20
Čas, ki ga študenti preživijo na fakultetah .....	20
Čas, ki ga študenti porabijo za študij .....	21
Trajanje pouka v srednjih šolah .....	22
Čas, porabljen za učenje v srednji šoli .....	23
Športna dejavnost v srednji šoli .....	24
Redno treniranje v srednji šoli .....	24
Najpogostejši športi v srednji šoli .....	25
Trenutna športna dejavnost .....	26
Redno treniranje med študijem .....	26

Najpogostejši športi med študijem .....	27
Primerjava športne dejavnosti v srednji šoli in med študijem .....	28
Razlogi za spremembe v dejavnosti .....	28
Delo študentov .....	29
STATISTIČNA ANALIZA REZULTATOV .....	30
Primerjava športne dejavnosti med domačim in novim okoljem .....	30
Povezanost športne dejavnosti s študijskimi obremenitvami in občasnim študentskim delom.....	31
Sprememba pri poprej nedejavnih .....	31
SKLEP .....	32
VIRI .....	34
PRILOGE.....	35



# KAZALO SLIK

<i>Slika 1: Sestava vzorca po spolu</i> .....	17
<i>Slika 2: Starostna sestava vzorca</i> .....	17
<i>Slika 3: Prebivališče anketiranih v času srednjega šolanja</i> .....	18
<i>Slika 4: Sestava vzorca glede na leto študija</i> .....	18
<i>Slika 5: Časovna obremenjenost s študijskimi obveznostmi na fakulteti</i> .....	20
<i>Slika 6: Čas, porabljen za študij</i> .....	21
<i>Slika 7: Trajanje pouka v srednji šoli</i> .....	22
<i>Slika 8: Trajanje učenja v srednji šoli</i> .....	23
<i>Slika 9: Pogostost športne dejavnosti v srednji šoli</i> .....	24
<i>Slika 10: Redno treniranje v srednji šoli</i> .....	24
<i>Slika 11: Športna dejavnost med študijem</i> .....	26
<i>Slika 12: Redno treniranje med študijem</i> .....	26
<i>Slika 13: Povečanje ali zmanjšanje športne dejavnosti</i> .....	28
<i>Slika 14: Čas, porabljen za delo študentov</i> .....	29

# KAZALO TABEL

<i>Tabela 1: Šport v srednji šoli</i> .....	25
<i>Tabela 2: Najpogostejši športi med študijem</i> .....	27
<i>Tabela 3: Prikaz opisnih statistik, t-vrednosti, stopenj prostosti, statistične pomembnosti t-testa in velikost učinka.</i> .....	30

# UVOD

## VPLIVI NA ŠPORTNO DEJAVNOST

Oblikovanje športnih življenjskih slogov otrok in mladine je odvisno od številnih dejavnikov. Večina študij preučuje vrsto in obseg gibalne dejavnosti mladih ter dejavnike, ki vplivajo nanjo, pri čemer pa velik del preučevanj športno dejavnega življenjskega sloga temelji na ekološkem modelu gibalne dejavnosti. Ta hipotetično predpostavlja, da na posameznikovo gibalno dejavnost vplivajo tri področja: intrapersonalno, notranje področje, socialno področje in okolje, v katerem živi posameznik (Starc in Kovač, 2007). Slednji je tudi najbolj zanimiv za mojo temo raziskovanja. Starc in Kovač poudarjata, da je zlasti okolje tisti dejavnik, ki determinira osnovne materialne in družbeno-kulturne pogoje ter sploh omogoča oblikovanje športnih življenjskih slogov.

## ŽIVLJENJSKI SLOG

Življenjski slog je sicer že po svoji naravi izmuzljiv pojem, ki ga je težko spraviti v vseobsegajočo definicijo. Pogosto s to besedno zvezo označujemo zgolj prostovoljne življenjske sloge, odločitve glede obnašanja in še posebej vedenjske vzorce, ki jih ljudje sami izberemo. Zaradi različnih ekonomskih in kulturnih dimenzij oblikovanja življenjskih slogov se le ti v mestu precej razlikujejo od povprečnih življenjskih slogov na deželi, življenjski slogi poročenih ljudi so drugačni od življenjskih navad samskih, prav tako so življenjski slogi otrok in mladine drugačni od odraslih, slednje predvsem zaradi tega, ker prvi še niso dokončno izoblikovani, temveč se šele vzpostavljajo. V sodobni družbi določen del ljudi zagovarja idejo, da smo sami odgovorni za svoj življenjski slog, drugi del populacije pa poudarja, da je življenjski slog posameznika odvisen tudi od mnogih družbenih, kulturnih in ekonomskih dejavnikov, na katere pa posameznik nima vpliva. Lahko bi torej rekli, da smo v svoji izbiri življenjskega sloga sicer svobodni, vendar zgolj znotraj določenih okvirov, ki jih vzpostavlja naše okolje (Starc in Kovač, 2007).

Življenjski slog se navzven odraža predvsem v navadah oblačenja, hranjenja, delovanja, pa tudi prek priljubljenih okolij za srečevanje z drugimi (Starc in Kovač, 2007).

M. Radjenović (2009) v svojem diplomskem delu ugotavlja, da je v zadnjem obdobju veliko govora o pomembnosti življenjskega sloga in o potrebi po spremembah glede nekaterih razvad. Na vsakem koraku se ljudem, predvsem mladostnikom, svetuje, kako je treba paziti na pravilno prehrano in povečati stopnjo gibanja. Če bi za spremembo življenjskega sloga zadostovala samo dovolj velika količina informacij, s katero stalno osveščamo ljudi, bi se lahko trdilo, da so uspešni. Žal pa temu ni tako, saj količina informacij, ki jo nekdo dobi, ni enaka dejanskemu znanju (Radjenović, 2009). Prav tako, kot je že bilo povedano, na oblikovanje življenjskega sloga vplivajo tudi notranji dejavniki, o čemer pa sledi več v naslednjih poglavjih.

## **DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA ŽIVLJENJSKI SLOG**

Pri tem želim najprej omeniti, da sicer govorimo o dejavnikih na splošno, vendar pa je že zaradi teme diplomskega dela bolj pomembno, kateri dejavniki so najvplivnejši v zgodnejših fazah življenja, torej v otroštvu.

Velik vpliv na izbiro življenjskega sloga otrok in mladine imajo predvsem starši, saj so ravno oni tisti, ki otrokom in mladostnikom na primer omejujejo dostop do javnih prostorov (npr. do igre na dvoriščih v mestih, do samostojnega sprehajanja po bližnji in nekoliko oddaljeni okolici od doma ipd.), po drugi strani pa omogočajo dostop do drugih lokacij in dobrin. Na ta način lahko življenjski prostor otrok postane zelo omejen in nadzorovan, saj je velik del njihove mobilnosti zelo verjetno odvisen od njihovih staršev, predvsem prek načina vzgoje in časovnih možnosti. Ta situacija na žalost velikokrat pripelje do tega, da otroci sami nimajo popolnoma prostih rok pri izbiri svoje življenjske poti.

Pomemben dejavnik, ki vpliva na oblikovanje življenjskega sloga današnjih otrok, pa je tudi globalizacija. V mnogih primerih otroci in mladi že od malega popolnoma obvladajo medijski prostor in prostor novih tehnologij, ki danes zavzemata pomemben del prostega časa, pogosto celo precej bolje od njihovih staršev. Ker so v tovrstne sfere veliko bolj vključeni, so tudi bolj na udaru za razna sporočila in impulze, ki oblikujejo njihove okuse (Starc in Kovač, 2007).

## **DEJAVNIKI, SPECIFIČNI ZA ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE**

Glede na dosedanje raziskave življenjskih slogov je za športno dejavnost poleg že naštetega pomembna tudi vrstniška družba otrok in mladine, saj je to nekaj, kar slednji potrebujejo za zdravo odraščanje. Določene potrditve lahko otrok namreč po mnenju nekaterih dobi le s strani svojih vrstnikov in niso nadomestljive s potrditvijo s strani odraslih. Poleg tega je ukvarjanje s športom v družbi preprosto zabavnejše in spodbuja vzpostavljanje novih socialnih povezav. Pri tem pa naj družbeno-ekonomski status posameznika ne bi igral bistvene vloge (Starc in Kovač, 2007).

Podobno pomembno vlogo imajo tudi druge odrasle osebe, kot so učitelji, vaditelji in trenerji, saj lahko ravno slednji prek kakovostnega dela in otrokom prijaznega osmišljanja športnih vsebin močno vplivajo na to, ali se bo otrok tudi v kasnejšem življenju prostovoljno ukvarjal s športom ali ne.

Ne glede na ostale navedene zelo pomembne dejavnike pa tudi tukaj ne smemo pozabiti vloge staršev, na katero je vredno ponovno opozoriti v povezavi z oblikovanjem športnih življenjskih slogov. Starši so v tovrstno izražanje vpleteni na več ravneh, od enostavnega spodbujanja, plačevanja vadnin, članarin, kupovanja športne opreme in drugih finančnih spodbud, do sodelovanja pri vadbi in nenazadnje pri prevozu otrok od doma do vadbenih prostorov.

V vlogi zadnjega ključnega dejavnika, ki bi ga želel v tem smislu navesti, pa nastopajo institucije, v katere je otrok vključen in kjer preživi večino časa (npr. šola in športna društva). Številni raziskovalci menijo, da ima šola takoj ob družini najpomembnejši vpliv na otrokov interes za vključevanje v gibalne dejavnosti. Z roko v roki z navedenim stopajo tudi kulturno okolje, v katerem otrok odrašča, ter normativne zahteve družbe in politične strukture (npr. družbene vrednote in norme, dostopnost okolja, ki omogoča ali preprečuje mobilnost, širše okolje, kot je javno zdravstvo, javni prevoz, javno šolstvo ipd.)

## **MOTIVIRANOST, KI JE USMERJENA V ŠPORTNO DEJAVNOST**

Tako kot tudi za vsako drugo človekovo dejavnost je motiviranost in usmerjenost motivacije vsakega posameznika odločilna tudi za začetek, vrsto, zahtevnost in trajanje njegove športne dejavnosti. Vendar pa je ugotovljeno, da se pojavijo specifični, v šport usmerjeni motivi šele takrat, ko so zadovoljeni biološki motivi, ki zagotavljajo človeku obstoj (Petkovšek, 1980), kot so hrana, spanec idr.

Znano nam je tudi, da je prav športna dejavnost eden izmed najbolj pomembnih elementov pri ustvarjanju človekovega splošnega razmerja na biološkem, psihološkem in socialnem področju. Prostovoljno ukvarjanje človeka z različnimi interesnimi dejavnostmi, tudi s športom, je z namenom občutka ugodja, ki ga povzroča današnji prenapeti urbani ritem življenja (Petkovšek, 1980).

Seveda pa verjetnost, da se bo nekdo ukvarjal s športom v času študija in tudi kasneje, ni odvisna samo od njegove motivacijske strukture – interesov, stališč in motivov –, ampak tudi od pogojev in možnosti, ki jih ima na voljo (Petkovšek, 1980).

Radjenovičeva (2009) v svojem diplomskem delu ugotavlja, da je morda celo najpomembnejši dejavnik pri športni dejavnosti motivacija vsakega posameznika. Pogosto si ljudje zadajo zaobljubo, da bodo imeli od sedaj naprej bolj zdrav življenjski slog. Vendar velikokrat hitro obupajo in ne nadaljujejo s svojo obljubo. Zmanjka jim motivacije, nimajo podpore. Če vse te lastne ovire premagamo, še vedno lahko naletimo na težave, kot so spremembam neprijazno ali nerazumevajoče širše okolje. Zdrav način življenja je praviloma dražji, zaradi tega pa manj dostopen. Upoštevati je treba tudi fizično nedostopnost (ni rekreacijskih objektov v bližini, ponudba zdrave prehrane je premajhna ipd.). Pa vendarle ugotavlja, da zdravje v vseh anketah javnega mnenja postavljamo na prvo mesto, pred vsemi ostalimi vrednotami (Radjenović, 2009).

## **MOTIVIRANOST OTROK IN MLADINE**

Dejstvo je, da otroci na svoje zdravje gledajo drugače kot odrasli, saj so večinoma zdravi. Kljub temu je očitno, da se tudi med mladimi povečuje število bolezenskih stanj in še zlasti debelosti. Poleg tega ima dokazano ravno športna dejavnost v otroštvu pomembne posledice za zdravje (Završnik in Pišot, 2005).

Motiviranost šolske in visokošolske mladine za športne dejavnosti je tudi z družbenega vidika zelo pomembna, ker gre za relativno stabilno in trajno lastnost, na katero lahko vsaj nekoliko vplivamo v procesu šolanja pri športni vzgoji ter pri vodenih športnih dejavnostih. Z ojačanjem najpomembnejših motivacijskih dejavnikov vsakega posameznika lahko dosežemo, da se bodo učinki te dejavnosti prenesli tudi v nadaljnje življenje odrasle mladine po končanem šolanju (Petkovšek, 1980).

Danes osnovnošolci neodvisno od spola navajajo enake motive za udejstvovanje v športnih dejavnostih: koristno je za zdravje, izboljšanje telesne priprave, razvijanje svojih sposobnosti. Tudi med drugimi bolj pogostimi motivi ni razlik med dekletimi in dečkimi. Razlike pa se pojavijo predvsem pri zunanjih motivih, pri dečkih pride na primer bolj do izraza položaj v družbi (priljubljenost, denar, stik z dekletimi ...), pri dekletih pa je pomembnejši zunanji videz (Jurak, Kovač in Strel, 2007).

Završnik in Pišot (2005) opozarjata, da je prav adolescenca obdobje, v katerem mladostnik povečini zgradi občutek lastne vrednosti, zato je mladostnikom v tem času še posebej pomembna zunanja podoba. Svojo sprejetost v družbi povezujejo s svojim zunanjim videzom in s tem, ali se njihov videz ujema s tistim, kar v nekem času in prostoru velja za cenjeno in popularno, ter si na ta način pomagajo pri svoji lastni notranji negotovosti. Dejstvo je, da je redna gibalna/športna dejavnost v kombinaciji s spremembo prehranskih navad najbolj učinkovit način za zdravljenje debelosti (Završnik in Pišot, 2005), zato je tako z zdravstvenega kot tudi z vidika samopodobe in razvoja mladostnika izrednega pomena, da se športno udeležuje.

Jurak idr. (2007) ugotavljajo, da obstajajo razlike med spoloma v pogostosti športne dejavnosti in motivih za ukvarjanje s športom. Dekleta so v povprečju manj gibalno dejavna kot fantje. Pogostost športne dejavnosti pa upada tudi s starostjo. Zanimivo je, kako se glede na vso današnjo ponudbo zabave spreminja motivacija mladih za športno dejavnost skozi daljše časovno obdobje.

Študije kažejo, da imajo vsi slovenski visokošolci, študentje in študentke izredno dober in pozitiven odnos do področja telesne kulture. To dokazuje visoka ocena, ki so jo dodelili zmerni športni dejavnosti med študijem. Izražajo tudi željo po razširitvi organizirane priložnosti športne dejavnosti in ob tem navajajo razloge, ki so specifični za našo študentsko populacijo. S kompenzacijskimi učinki redne športne dejavnosti želijo študentje doseči boljše delovno sposobnost. Njihovi razlogi za ukvarjanje s športno dejavnostjo so podobni ciljem redne športne vzgoje, ki jih določa učni načrt (Petkovšek, 1980).

Petkovškova (1980) ugotavlja, da se, ne glede na to, da imajo študentje zelo pozitiven odnos do športne dejavnosti, to slabo izraža v njihovem realnem vsakdanu. Čeprav se zavedajo koristnosti športne dejavnosti, se zaradi tega z njo ne ukvarjajo bolj oziroma pogosteje. To neskladje je precej veliko že pri študentih, pri študentkah je pa še večje. Pri študentkah se le res majhen odstotek deklet ukvarja z intenzivno, redno in organizirano vadbo. Velika večina študentk pa se s športom ukvarja neredno in neorganizirano. Če primerjamo športno dejavnost naših študentov glede obsega in intenzivnosti, je ta bistveno manjša, kot je redna športna dejavnost študentov v ostalih državah vzhodne Evrope. Dosega le raven prostovoljne športne dejavnosti študentov na zahodu (Petkovšek, 1980).

Poleg razlike v pogostosti in rednosti ukvarjanja s športom med dekleti in fanti pa se med njimi pojavlja tudi razlika pri razlogih oziroma motivacijskih dejavnikih za športno udeleževanje (Petkovšek, 1980).

Kot je že bilo omenjeno, bi študentke rade s pomočjo športne dejavnosti dosegle zadovoljstvo, psihično sprostitve, zabavo, druženje, vitalnost in povečale svojo privlačnost (Petkovšek, 1980).

Študentje pa želijo s svojo športno dejavnostjo potrditi svojo vsestransko uspešnost in priljubljenost. Športna dejavnost jim predstavlja tudi način za ohranjanje zdravja in njihove delovne sposobnosti. V večji meri kot dekleta vzpostavljajo s športom svojo psihofizično integriteto (Petkovšek, 1980).

Dekleta imajo raje množičen šport in športno rekreacijo, po drugi strani pa imajo fantje raje tekmovalni šport (Petkovšek, 1980).

Na podlagi teh razlik lahko ugotovimo, da imajo dekleta in fantje tako različne želje in pričakovanja kot tudi različne potrebe. Če torej želimo ugoditi obojim in doseči zelene optimalne učinke, moramo zanje uporabiti različne postopke v pedagoškem procesu, in sicer s pomočjo različnih uporabljenih sredstev, metod in oblik dela (Petkovšek, 1980).

## **PRILJUBLJENOST ŠPORTNE VZGOJE**

Jurak, Kovač in Strel (2002) ugotavljajo, da je športna vzgoja med dekleti in fanti najbolj priljubljen šolski predmet tako na razredni kot na predmetni stopnji. Nekoliko bolj je priljubljena pri fantih, kar je glede na različne interese fantov in deklet pričakovano.

Vzroke za takšno priljubljenost vidimo predvsem v pozitivnih izkušnjah otrok s poukom športne vzgoje. Te izkušnje niso le posledica priljubljenosti učnih vsebin, temveč tudi načinov poučevanja ter učenja. Eden od pomembnih razlogov, da športna vzgoja ohranja v izobraževalnem programu enak položaj, je otrokovo ali mladostnikovo pridobivanje izkušenj sekundarne socializacije skozi športno vzgojo (druženje, skupinsko delo). Spremenjeni pogoji poučevanja pa v zadnjem času prinašajo pred športne pedagoge nove izzive. Če jim bodo kos in če jih bodo znali izkoristiti, bo imela športna vzgoja v prihodnje status enega najpomembnejših kurikularnih predmetov (Jurak idr., 2002).

Priljubljenost športne vzgoje med otroki kaže na pozitivne izkušnje otrok s šolsko športno vzgojo, kar vsekakor pomeni priznanje športni stroki, hkrati pa ob spremenjenih pogojih poučevanja (predvsem manjšem številu otrok) postavlja pred nas nove zahteve. Če pa dodamo še v zadnjih letih njen močnejše izpostavljen izobraževalni vidik (športna znanja, zdrav način življenja), ugotovimo, da je lahko športna vzgoja eden ključnih predmetov (Jurak idr., 2002).

## **POGOSTOST IN NAČINI ŠPORTNEGA UDEJSTVOVANJA ŠTUDENTOV NA UNIVERZI V MARIBORU IN UNIVERZI V LJUBLJANI (povzetek študije)<sup>1</sup>**

Študentje so vedno bolj obremenjeni zaradi vedno višje zahtevnosti študija, ki se vsako leto še dodatno stopnjuje. Zaradi tega študentom primanjkuje prostega časa, ki postaja iz istega razloga vedno bolj cenjen. Čas študija je zagotovo označen kot zelo pomembno obdobje človekovega življenja, saj se tu še lahko oblikujejo trdne navade, osebnost in stališča, pa tudi odnosi, ki so pomembni za srečno, zdravo in ustvarjalno življenje. Zaradi ogromnih sprememb na vseh področjih hitrega urbanega družabnega življenja, do katerih je prišlo v zadnjih letih, sta se obe največji slovenski univerzi znašli v hudih dilemah. Nova znanja in s tem tudi nove naloge zahtevajo vedno drugačne odgovore in ravnanja. V univerzitetnem športu še niso uspeli rešiti težav z organizacijo, kadrom in prostori. Ravno zaradi tega mnogi športni strokovnjaki opozarjajo, da so razmere za organizirano športno dejavnost študentov neprimerne, število športno dejavnih pa vsako leto upada (Markelj, Majerič, Kovač in Pučnik, 2002).

### ***Univerza v Ljubljani***

Študentje na Univerzi v Ljubljani se lahko danes ukvarjajo s športom organizirano v programih Katedre za šport na Univerzi v Ljubljani, ki izvaja razne športne programe na posameznih fakultetah praviloma v dveh letnikih študija. Težava je, da se večinoma izvajajo v športnih objektih, ki so oddaljeni od fakultet, športnih pedagogov za vodenje športne vzgoje

---

<sup>1</sup> Upoštevati je treba, da podatki navedene študije veljajo za predbolonjske programe.

pa je premalo, kar se nato pozna v slabi organizaciji (samo blok ura na teden, urniki so neusklajeni s predavanji, programi se izvajajo do 23. ure zvečer itd.).

Športne interesne programe pripravljajo na Zavodu za študentski šport Študentske organizacije Univerze v Ljubljani (ta organizira programe obštudijskih športnih dejavnosti, športno-izobraževalne tečaje, letovanja, zimovanja, športno rekreacijo idr.) ter Univerzitetni športni zvezi Ljubljana in Zvezi športnih društev Univerze v Ljubljani, ki skrbita za študentski »društveni« del športnega življenja. Študentje pa se vključujejo tudi v organizirane oz. neorganizirane programe zasebnikov ter športnih društev za rekreacijo (Markelj idr., 2002).

### ***Univerza v Mariboru***

Najprej poudarjam, da sem v svojo raziskavo vključil zgolj študente Univerze v Ljubljani, naslednje podatke navajam zgolj kot zanimivo primerjavo.

Na Univerzi v Mariboru imajo študenti nekoliko boljše pogoje, saj za šport skrbijo kar redno zaposleni profesorji športne vzgoje, ki izvajajo programe redne športne vzgoje, praviloma v kar treh letnikih študija. Športna zveza Univerze Maribor, ki združuje študentska športna društva, skrbi za obštudijske rekreativne programe. Za potrebe univerzitetnega športa je bil v bližini večine fakultet zgrajen univerzitetni športni center z odličnimi prostorskimi in tudi velikimi kadrovskimi zmožnostmi, kjer se izvajajo vsi športni programi (Markelj idr., 2002).

Markelj idr. (2002) so ugotovili, da je večina študentov Univerze v Ljubljani nezadovoljna s ponudbo in organizacijo študentskega športa, zato se jih večina ukvarja s športom kar neorganizirano, torej sami ali s prijatelji. Po drugi strani pa imajo študentje univerze v Mariboru precej boljše pogoje za izvajanje športnih programov, zato se tam več študentov ukvarja s športom organizirano v okviru športne vzgoje, programov, ki jih za Študentsko organizacijo Univerze v Mariboru izvaja Univerzitetna športna zveza Maribor, in študentskih športnih društev. Še vedno pa je njihov delež majhen. Ker se mladi zavedajo pozitivnih vplivov športa na njihovo življenje, se zato zatekajo k drugim načinom športnega udejstvovanja, kot jim ga ponujajo univerza in za to pristojne študentske organizacije (Markelj idr., 2002).

# CILJI IN HIPOTEZE

Na podlagi navedenega teoretičnega ozadja bom v svojem diplomskem delu skušal slediti dvema ciljema. Prvi je raziskati, ali in kako vpliva sprememba okolja na športno dejavnost študentov. Torej ali ima samo dejstvo, da mora večina mladostnikov v času po zaključeni srednji šoli zapustiti dom in se za večji del tedna preseliti v mesto, kjer se odvijajo študijske dejavnosti, kakšen vpliv na njihovo dosedanje športno udejstvovanje.

Drugi cilj, ki ga bom zasledoval, je najti odgovor na vprašanje, kateri so tisti dejavniki okolja, ki vplivajo na spremembo v športni dejavnosti študentov. Katere so torej tiste spremembe in posebnosti, ki povzročijo, da se po začetku študija študentje več ali manj ukvarjajo s športom ali da začnejo posegati po drugih vrstah in oblikah organiziranosti športa.

Hipoteze, ki sem si jih za ta namen pred začetkom raziskovanja postavil in ki jih bom skušal v nadaljevanju potrditi ali ovreči, so naslednje:

H<sub>01</sub> – Športna dejavnost študentov se je ob prihodu v novo okolje zmanjšala.

H<sub>02</sub> – Pogostost ukvarjanja s športom pri študentih je negativno povezana s študijskimi obremenitvami.

H<sub>03</sub> – Pogostost ukvarjanja s športom pri študentih je negativno povezana s pogostostjo občasnih del prek študentskega servisa.

H<sub>04</sub> – Študentje, ki so bili v domačem okolju športno nedejavni, so športno nedejavni tudi v novem okolju.

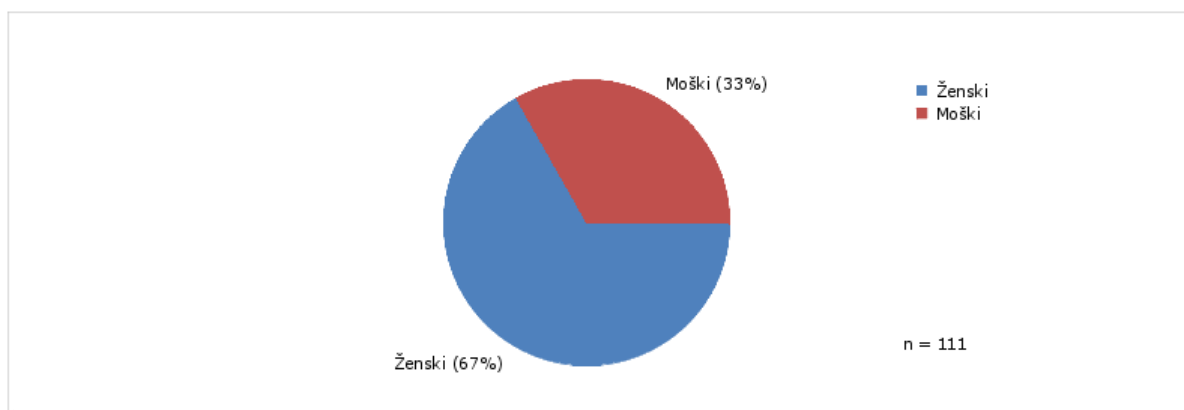


# METODE DELA

## PREIZKUŠANCI

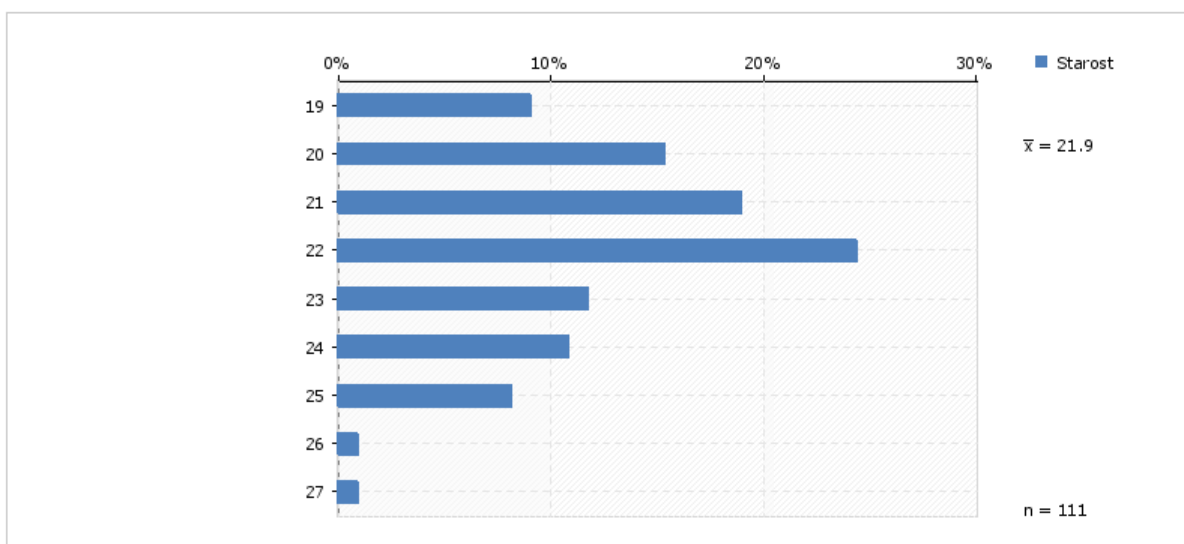
Vzorec moje raziskave so študentje, ki so stanovalci Študentskega doma Poljane. Oddanih anket je bilo 184, od tega jih je bilo 111 ustreznih.

Tako je v rezultate ankete vključenih skupno 37 moških in 74 žensk, kar v deležih predstavlja 33 odstotkov moških anketirancev in 67 odstotkov ženskih anketirank.



Slika 1: Sestava vzorca po spolu

Anketiranci so bili stari od 19 let do 27 let. Povprečna starost anketiranih je bila 21,9 leta.

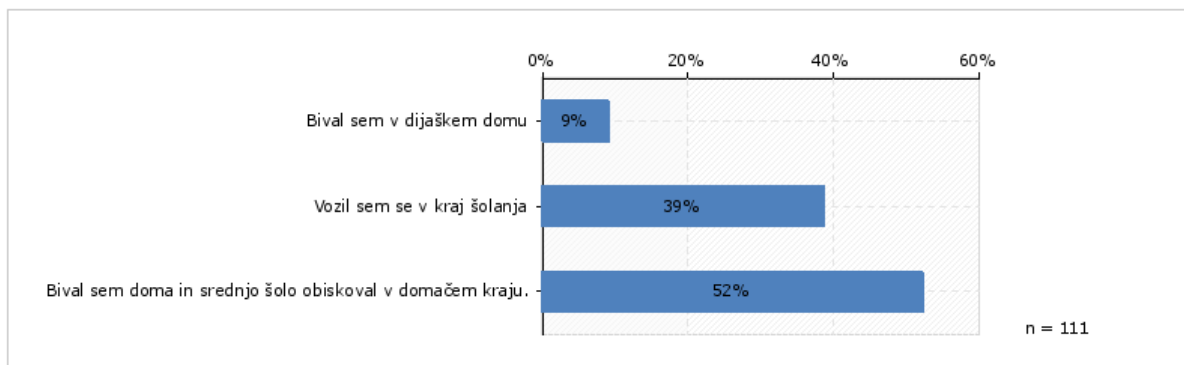


Slika 2: Starostna sestava vzorca

Anketirani prihajajo iz vseh koncev Slovenije.

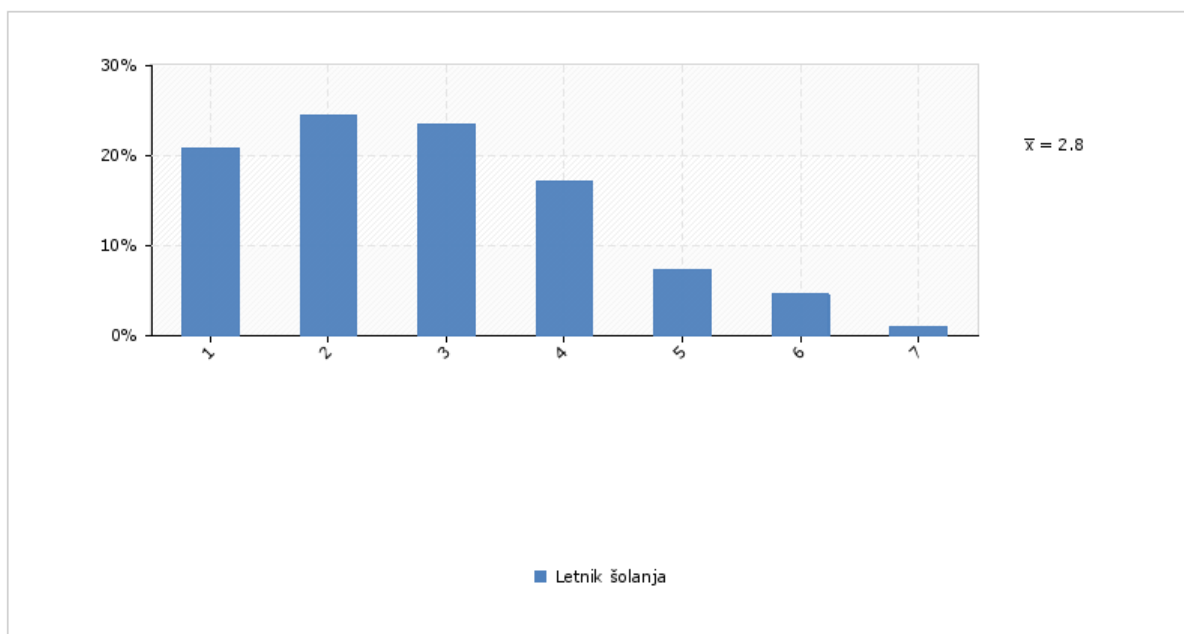
Zaradi nekoliko slabše formulacije tega vprašanja je bila analiza rezultatov težavna. Namesto da so anketiranci lahko prosto vpisovali svoj domači kraj, bi jim moral določiti možnosti (regije), med katerimi bi lahko izbirali. Vendar sem iz rezultatov kljub temu lahko izluščil vsaj sledeče:

Od vseh anketiranih jih je le 9% že v srednji šoli zapustilo dom in so živeli v kraju šolanja. Izmed preostalih je bilo 39% anketiranih vozačev (torej so se v kraj šolanja vozili dnevno), ostalih 52% pa se je šolalo v domačem kraju.



Slika 3: Prebivališče anketiranih v času srednjega šolanja

Največ anketiranih prihaja z Medicinske fakultete, veliko jih še s Fakultete za šport, Zdravstvene fakultete in Pravne fakultete, zastopane pa so še nekatere druge fakultete. Anketiranci prihajajo iz vseh letnikov in so tako bruci, ki se šele začenjajo uvajati v študijsko življenje, kot tudi tisti, ki zaključujejo študij.



Slika 4: Sestava vzorca glede na leto študija

## **PRIPOMOČKI**

V svoji diplomski nalogi sem uporabil spletni vprašalnik (<https://www.1ka.si/>). Spletna stran omogoča izdelavo tako imenovane on-line ankete, v katero anketiranci vpisujejo svoje odgovore, ki se nato samodejno shranjujejo v podatkovni zbirki. Stran omogoča naknadno pregledovanje in analizo zbranih podatkov.

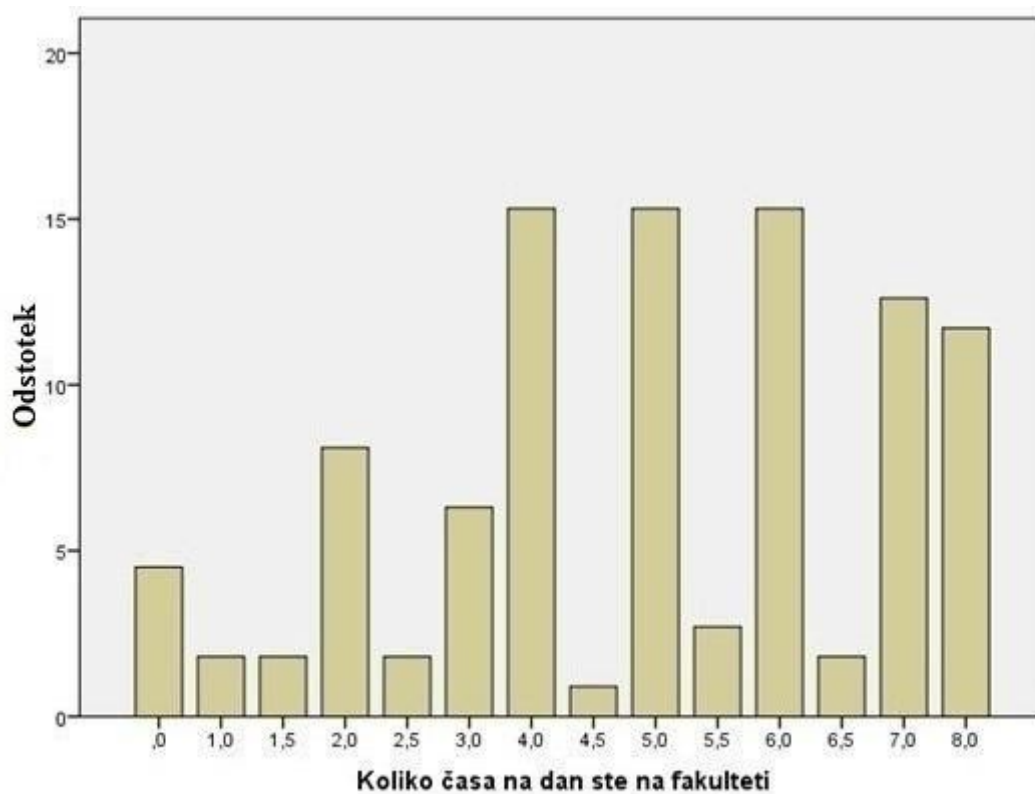
## **POSTOPEK**

Anketni vprašalnik sem objavil na spletni strani Študentskega doma Poljane in počakal nekaj dni, da ga je rešilo več kot 100 študentov, kot je bilo tudi načrtovano. Anketa je bila aktivna od 23.05.2013 do 23.8.2013. Dobljene rezultate sem po potrebi izvozil v SPSS in jih statistično obdelal. Primerjava športne dejavnosti med domačim in novim okoljem je bila izvedena s t-testom za odvisna vzorca. Povezanost športne dejavnosti s študijskimi obremenitvami in občasnim študentskim delom sem ugotavljal s pomočjo Hi-kvadrat testa.

# REZULTATI IN ANALIZA

## Čas, ki ga študenti preživijo na fakultetah

Povprečen čas, ki ga anketirani preživijo na svoji fakulteti samo zaradi pedagoških obveznosti, je 4,8 ure dnevno. Pet izmed anketiranih oseb samemu študijskemu procesu, ki se izvaja na fakulteti, na povprečen dan posveti manj kot eno uro oziroma nič. Slabih 20 odstotkov jih na fakultetah preživi do 3 ure dnevno, slaba polovica vprašanih porabi za pedagoški proces med 4 in 6 ur dnevno. Vsak četrti vprašani študent porabi med 7 in 8 ur dnevno.

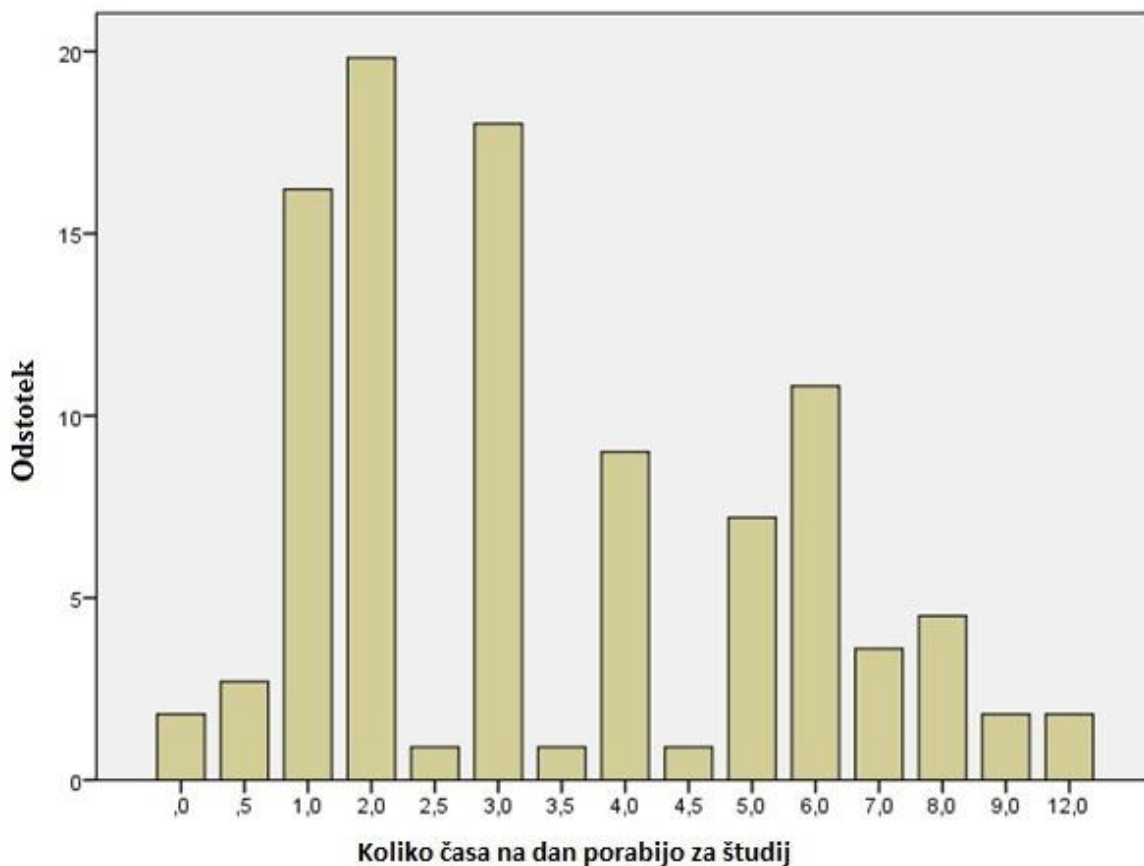


Slika 5: Časovna obremenjenost s študijskimi obveznostmi na fakulteti

## Čas, ki ga študenti porabijo za študij

Na vprašanje, koliko časa v povprečju študentje porabijo na dan za študij, je skoraj 60 odstotkov vprašanih odgovorilo, da porabijo do 3 ure. Preostali odgovori so se razvrstili vse tja do 12 ur na dan. Vendar pa mislim, da je mogoče pri zadnjih upravičeno predvidevati, da so v odgovor šteli tudi študijski proces na fakulteti.

Povprečen čas vseh anketiranih, dnevno porabljen za študij, je 3,6 ure.

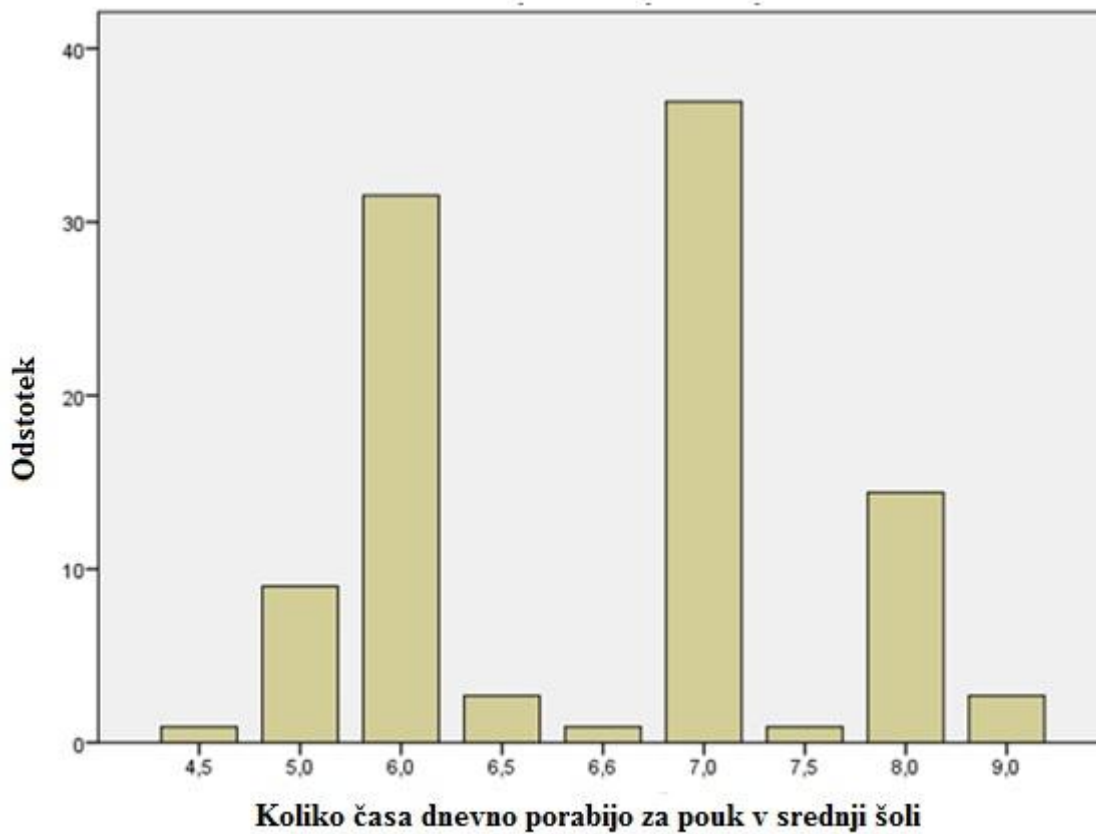


Slika 6: Čas, porabljen za študij

## Trajanje pouka v srednjih šolah

Povprečni anketirani študent je imel v srednji šoli približno 6,7 ure pouka na dan.

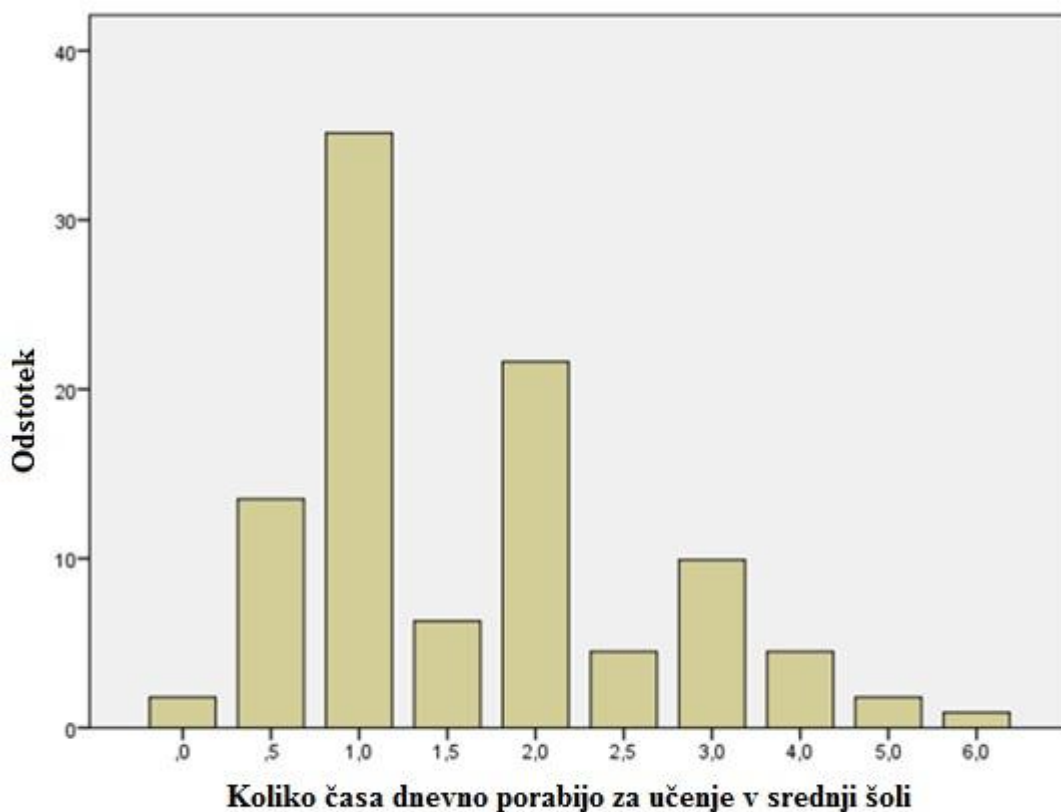
Le slabih 10 odstotkov pravi, da so imeli med 4 in 5 ur, medtem ko je imela večina med 6 in 8 ur. Le peščica vprašanih pa je imela celo 9 ur na dan.



Slika 7: Trajanje pouka v srednji šoli

## Čas, porabljen za učenje v srednji šoli

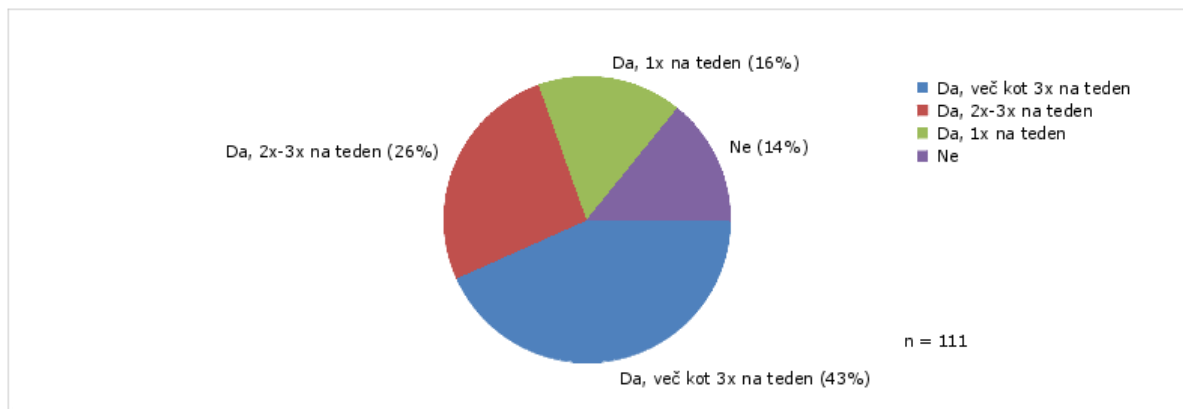
Polovica anketiranih je povedala, da so se v srednji šoli učili do eno uro na dan, nekaj čez 25 odstotkov anketiranih pa se je učilo od ene do dve uri dnevno. Preostali so se učili od 3 do 6 ur, s tem da število študentov s povečanjem števila ur upada. Povprečje je tako pri tem vprašanju 1,6 ure učenja dnevno.



Slika 8: Trajanje učenja v srednji šoli

## Športna dejavnost v srednji šoli

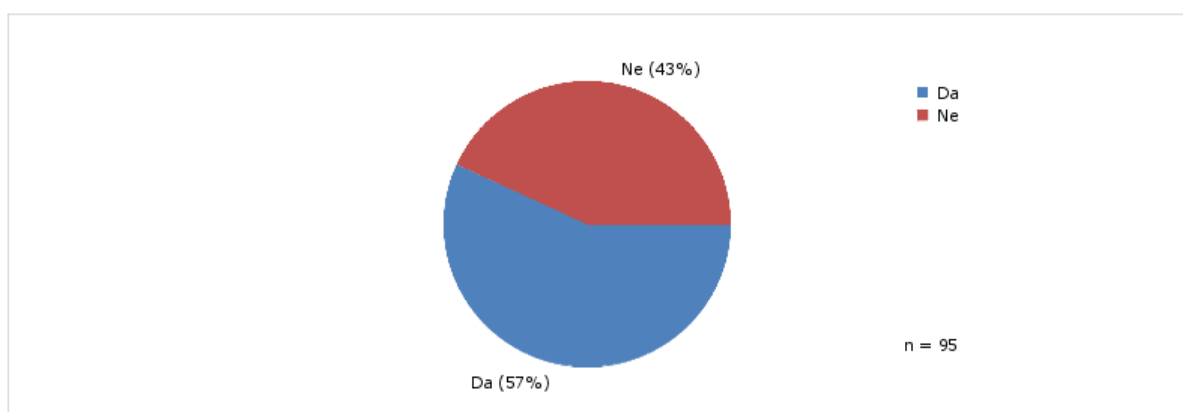
Zanimivo je, da se v srednji šoli le 14 odstotkov vprašanih sploh ni ukvarjalo s športom. Od preostalih se jih je 16 odstotkov s športom ukvarjalo enkrat tedensko, 26 odstotkov pa dva- do trikrat tedensko. Kar 43 odstotkov zdajšnjih študentov se je v srednji šoli s športom ukvarjalo pogosteje kot trikrat tedensko.



Slika 9: Pogostost športne dejavnosti v srednji šoli

## Redno treniranje v srednji šoli

Izmed vprašanih, ki so bili v času srednje šole športno dejavni, jih je 57 odstotkov treniralo v športnem klubu ali društvu, ostalih 43 odstotkov pa se je s športom ukvarjalo zgolj rekreativno.



Slika 10: Redno treniranje v srednji šoli



## Najpogostejši športi v srednji šoli

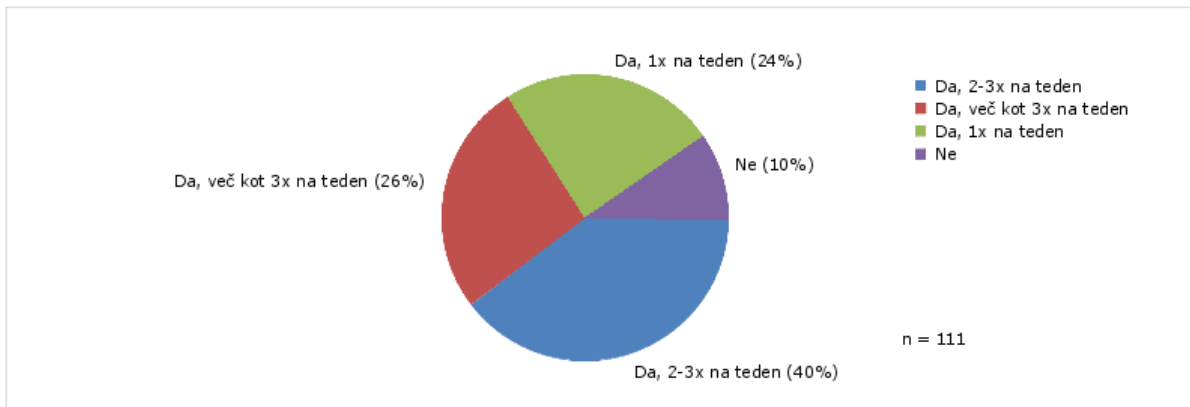
V srednji šoli so se anketirani študenti ukvarjali s 33 različnimi športi. Glede na odgovore je bil najbolj priljubljen tek, ki mu sledi odbojka. Množično so se anketirani ukvarjali še s kolesarjenjem, plesom, košarko in nogometom. Tabela prikazuje odgovore po vrsti glede na številčnost.

Šport	Št. odgovorov
Tek	20
Odbojka	9
Košarka	8
Nogomet	8
Kolesarjenje	8
Ples	8
Rokomet	6
Atletika	6
Gimnastika	4
Aerobika	4
Smučanje	4
Tenis	3
Ostali športi (21)	1 ali 2

*Tabela 1: Šport v srednji šoli*

## Trenutna športna dejavnost

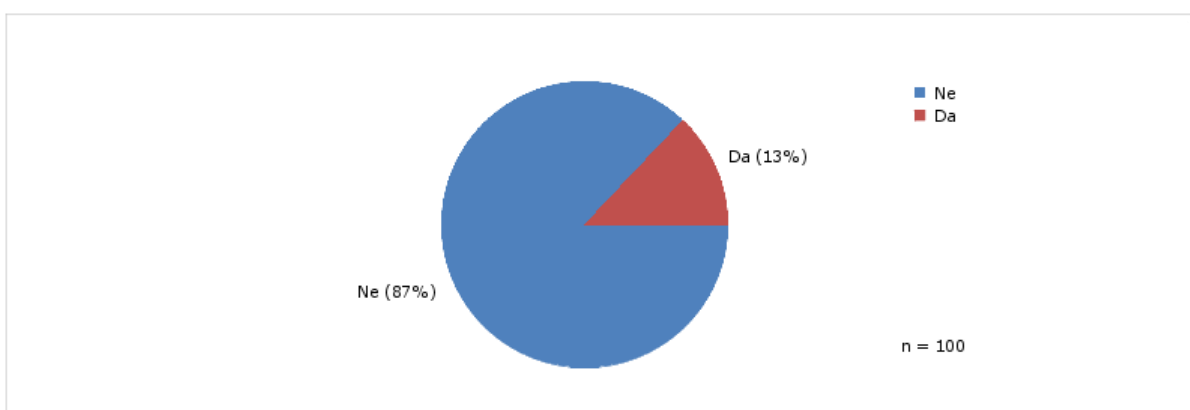
Le 10 odstotkov študentov je na vprašanje odgovorilo, da so med študijem športno povsem nedejavni. 24 odstotkov se jih ukvarja s športom enkrat na teden, 40 odstotkov jih je dejavnih od dva- do trikrat na teden. Kar 26 odstotkov pa se jih športno udeležuje po trikrat na teden ali pogosteje.



Slika 11: Športna dejavnost med študijem

## Redno treniranje med študijem

Od športno dejavnih študentov jih sedaj le še 13 odstotkov trenira v športnem klubu ali društvu, vsi drugi pa so rekreativci.



Slika 12: Redno treniranje med študijem

## Najpogostejši športi med študijem

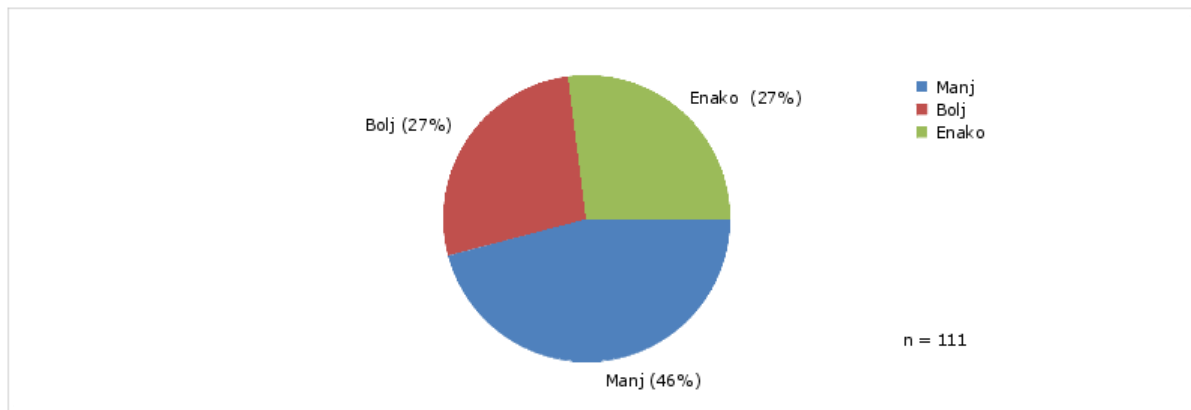
Trenutno se anketirani najpogosteje ukvarjajo s tekom, saj jih kar 48 izmed opredeljenih teče. Drugo mesto zaseda fitnes, sledi mu aerobika, nato še ekipni športi. Ostali športi imajo zgolj po enega ali dva predstavnika, kar je razvidno iz spodnje tabele.

Šport	Št odgovorov
Tek	48
Fitnes	16
Aerobika	8
Nogomet	5
Košarka	4
Kolesarjenje	4
Plavanje	3
Odbojka	3
Ples	3
Rolanje	3
Hoja	3
Ostali športi (14)	1 ali 2

*Tabela 2: Najpogostejši športi med študijem*

## Primerjava športne dejavnosti v srednji šoli in med študijem

Skoraj polovica anketiranih ugotavlja, da so zdaj manj dejavni, kot so bili v srednji šoli. Izmed preostalih jih je 27 odstotkov enako dejavnih, 27 odstotkov pa bolj športno dejavnih.



Slika 13: Povečanje ali zmanjšanje športne dejavnosti

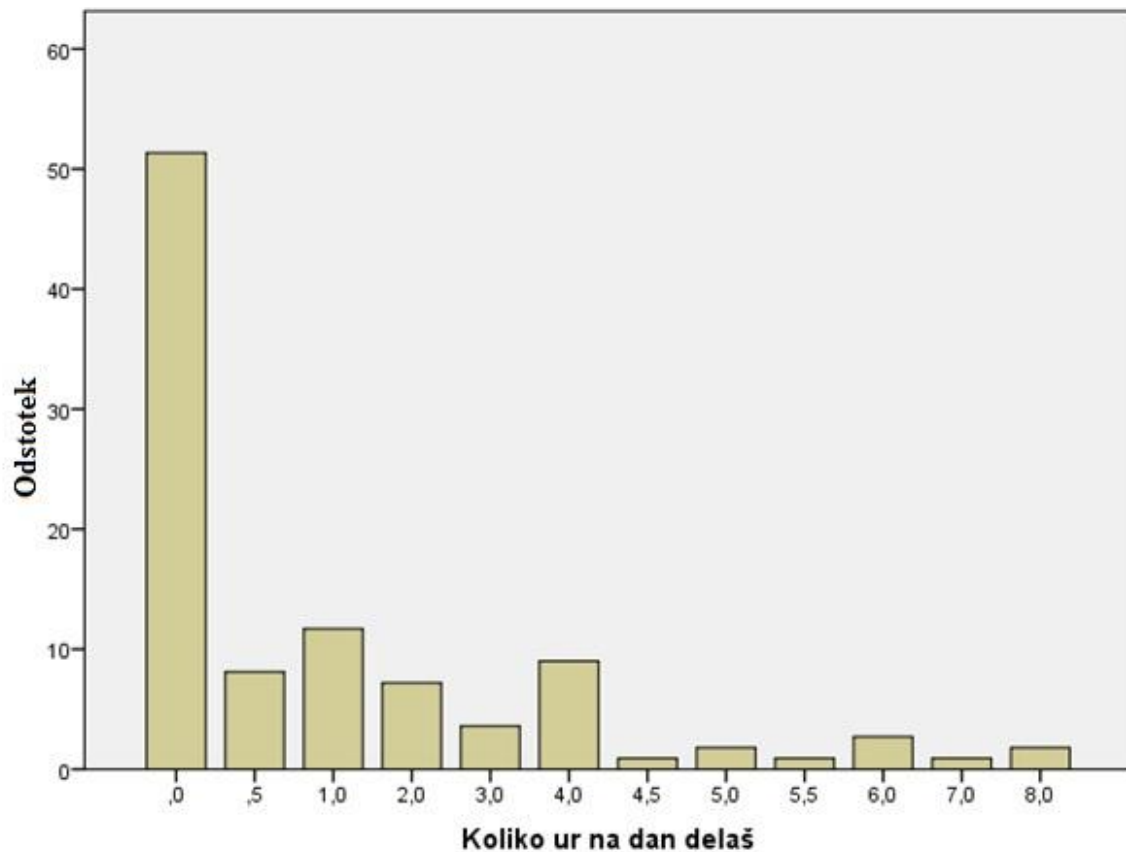
### Razlogi za spremembe v dejavnosti

Kot najbolj pogost razlog, zakaj so sedaj, med študijem, bolj dejavni, kot so bili v srednji šoli, vprašani navajajo dejstvo, da želijo živeti bolj zdravo. Kot drugi najbolj pogost razlog se pojavlja odgovor, da imajo sedaj več časa. Tesno za slednjima sledita še želja po boljšem počutju in boljša motiviranost za šport. Ostali posamezni odgovori pa se med seboj zelo razlikujejo, na primer od boljših pogojev in boljšega finančnega stanja do spodbude okolice in družbe ...

Daleč najbolj pogost odgovor, zakaj so sedaj manj dejavni, kot so bili v srednji šoli, pa je, da naj bi imeli kot študenti manj časa. Zelo pogosto se pojavlja tudi odgovor, da nimajo časa zaradi obveznosti na fakultetah. Sledili so odgovori, da jim primanjkuje motivacije, da ne trenirajo več, oddaljenost in podobno. Našteli pa so še precej zanimivih razlogov, kot so poškodbe, delo, finančno stanje, lenoba ...

## Delo študentov

Anketirani porabijo v povprečju dnevno 1,3 ure za delo prek študentskega servisa ali kot prostovoljci. Zanimivo pa je, da jih kar 51 odstotkov očitno ne dela niti prostovoljno niti prek študentskega servisa, saj dnevno v povprečju temu ne posvetijo niti ene ure.



Slika 14: Čas, porabljen za delo študentov

## STATISTIČNA ANALIZA REZULTATOV

### Primerjava športne dejavnosti med domačim in novim okoljem

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
Rekreativni šport	0,162	1,87	0,113	1,439	110	0,153	0,136
Treniranje	-0,46	0,501	0,054	-8,555	86	0,00	0,678

*Tabela 3: Prikaz opisnih statistik, t-vrednosti, stopenj prostosti, statistične pomembnosti t-testa in velikost učinka.*

Opomba. T-test je statistično pomemben na ravni 0,05 (dvosmerno testiranje).

Primerjava prostočasne športne dejavnosti v srednji šoli in na fakulteti se ni pokazala za statistično pomembno ( $r = 0,136$ ,  $p = 0,153$ ). Zato za svoj vzorec ne morem trditi, da prihaja do pomembnih razlik pri ukvarjanju s športnimi dejavnostmi na prehodu v študijsko življenje.

Pri primerjanju posameznikov, ki so v srednji šoli redno trenirali, pa rezultati kažejo, da sprememba okolja vpliva na udejstvovanje v športnih dejavnostih. Posamezniki, ki so se v srednji šoli ukvarjali s športom na način, da so redno trenirali v klubu, se v povprečju na fakulteti manj ukvarjajo s športom, oziroma prenehajo s treniranjem ( $r = 0,678$ ,  $p = 0,00$ ).

Rezultati ankete so pokazali, da se skoraj polovica udeležencev (45,9 %) s prihodom na fakulteto manj ukvarja s športnimi dejavnostmi, medtem ko je udeležencev, ki so obdržali ukvarjanje s športnimi dejavnostmi na isti ravni ali se z njimi ukvarjajo bolj, več kot polovica (54,1 %).

#### ***H01 – Športna dejavnost študentov se je ob prihodu v novo okolje zmanjšala.***

Hipoteze ne moremo ovreči, saj rezultati ankete kažejo, da je upad športnih dejavnosti pri prihodu v novo okolje viden pri skoraj polovici udeležencev (45,9 %).

Kljub temu t-test ni pokazal statistične pomembnosti za potrditev prve hipoteze pri vseh posameznikih. Samo pri primerjanju posameznikov, ki so v času srednjega šolanja redno trenirali, je bil t-test statistično pomemben, torej so posamezniki, ki so trenirali v srednji šoli, s prihodom na fakulteto treniranje večinoma opustili ( $t(110)=1,439$ ,  $p=0,153$  (za rekreativni šport),  $t(86)=8,555$ ,  $p=0,00$  (za treniranje)).

## **Povezanost športne dejavnosti s študijskimi obremenitvami in občasnim študentskim delom**

Analiza rezultatov je pokazala, da na količino športne dejavnosti v novem okolju statistično pomembno vplivata čas, ki ga posamezniki preživijo na fakulteti zaradi samega pedagoškega procesa ( $r = -0,176$ ,  $p = 0,032$ ), in čas, ki ga porabijo za študentsko delo prek študentskega servisa ali dela kot prostovoljci ( $r = -0,198$ ,  $p = 0,019$ ). Oba na količino športne dejavnosti delujeta negativno, torej jo znižujeta, povezava je šibka, a statistično značilna na ravni  $p = 0,05$ . Po drugi strani pa količina časa, ki ga anketirani dnevno posvetijo študiju, nima statistično značilnega vpliva ( $r = 0,044$ ,  $p = 0,324$ ).

### ***H02 – Pogostost ukvarjanja s športom pri študentih je negativno povezana s študijskimi obremenitvami.***

Druge hipoteze ni mogoče v celoti potrditi, saj povečevanje časa, potrebnega za sam študij, nima statistično pomembnega vpliva na pogostost ukvarjanja s športom ( $r = 0,044$ ,  $p = 0,324$ ), statistično značilen vpliv ima samo povečevanje časa, ki ga anketirani preživijo na fakulteti zaradi študijskega procesa ( $r = -0,176$ ,  $p = 0,032$ ).

### ***H03 - Pogostost ukvarjanja s športom pri študentih je negativno povezana s pogostostjo občasnih del prek študentskega servisa.***

Tretje hipoteze ni mogoče ovreči, saj pogostost občasnih del prek študentskega servisa ali delo v obliki prostovoljstva statistično značilno vpliva na pogostost udeleževanja s športnimi dejavnostmi ( $r = -0,198$ ,  $p = 0,019$ ).

## **Sprememba pri poprej nedejavnih**

### ***H04 – Študentje, ki so bili v domačem okolju športno nedejavni, so športno nedejavni tudi v novem okolju.***

S hi-kvadrat testom sem preveril, ali obstaja povezanost med spremenljivkama ukvarjanja s športom v prostem času v srednji šoli in med študijem, test pa je pokazal, da med spremenljivkama ni statistično značilne povezanosti:  $\chi^2 = (9, N = 111) = 15,699$ ,  $p = 0,073$ .

Hipotezo sem zavrnil, saj hi-kvadrat test ni pokazal statistične pomembnosti, zato na svojem vzorcu ne morem z gotovostjo trditi, da so športno nedejavni posamezniki taki ostali tudi s prehodom na študij in spremembo okolja.

# SKLEP

V svojem diplomskem delu sem iskal odgovor na zanimivo vprašanje, in sicer kako sprememba okolja vpliva na športno dejavnost študentov. Zanimalo me je, v kolikšni meri v tem obdobju pride do spremembe v rednosti športnega udejstvovanja in kateri so razlogi zanjo, predvsem ali je mogoče kot enega izmed razlogov šteti samo spremembo okolja, do katere pride, ko se dijaki vpišejo na fakultete in se morajo zaradi tega preseliti v kraj svoje fakultete. Konkretno gre v mojem primeru za študente, ki so se šolali na različnih srednjih šolah po celi Sloveniji, sedaj pa obiskujejo različne fakultete Univerze v Ljubljani in stanujejo v Študentskem domu Poljane.

S pomočjo analize rezultatov izvedene ankete sem ugotovil, da ima sprememba okolja zagotovo določen vpliv na športno dejavnost študentov, da torej obstaja korelacija med pogostostjo športnega udejstvovanja in prehodom iz srednje šole na fakulteto. Predvideval sem, da se pogostost ukvarjanja s športom pri študentih zmanjša. Moja hipoteza se je le delno potrdila, saj se sicer skoraj polovica vprašanih trenutno manj ukvarja s športom kot v srednji šoli, vendar pa se preostali ravno toliko ali pa še več.

Pri tem pa je treba opozoriti na pomanjkljivost v izvedbi raziskave, na katero predhodno nisem pomislil. Rezultate namreč delno izkrivlja dejstvo, da so bili v raziskavo vključeni tudi študenti Fakultete za šport, ki se s športom ukvarjajo tudi v okviru študijskih obveznosti. Slednji predstavljajo kar velik del vzorca in so zagotovo med tistimi, ki se med študijem s športno dejavnostjo ukvarjajo vsaj toliko kot prej.

Kljub temu je mogoče zaznati viden upad, predvsem v skupini tistih anketiranih, ki so v srednji šoli redno trenirali kak šport v klubih. Najpogostejši razlogi, ki jih vprašani navajajo, so, da imajo sedaj manj časa, kot so ga imeli v domačem kraju, ko so obiskovali srednjo šolo, saj ga veliko porabijo za študij in obveznosti na fakulteti. Menijo tudi, da jim sedaj primanjkuje motivacije za šport, da so športni objekti preveč oddaljeni in da nimajo več možnosti trenirati svojega športa.

Zelo pomembna ugotovitev se mi zdi, da jih z novim okoljem večina opusti trenažni proces. Slednje pa je po svoje predvidljivo, saj bi morali za nadaljevanje bodisi menjati klub bodisi se voziti na treninge v domači kraj, kar bi predstavljalo veliko finančno in časovno obremenitev. Zaradi spremembe okolja so študentje že sicer dodatno finančno obremenjeni, saj se po mojih izkušnjah večina študentov skoraj vsak konec tedna vozi domov. Delno pa na upad dejavnosti te skupine študentov vpliva tudi podatek, da je vzorec anketiranih sestavljen iz dveh tretjin žensk in le ene tretjine moških.

Če se torej želijo finančno osamosvojiti in biti neodvisni od pomoči staršev, morajo vsaj nekaj ur na teden posvetiti tudi delu, da zaslužijo svoj lasten denar, kar povzroči dodatno manjše ukvarjanja s športno dejavnostjo. Slednje potrjuje tudi ugotovitev, ki izhaja iz rezultatov ankete, in sicer da se tisti študenti, ki več časa posvetijo delu, tudi manj ukvarjajo s športom. To pomeni, da zaradi pomanjkanja časa niso bolj dejavni, kljub temu da si bi morda lahko s finančnega vidika privoščili npr. vpisnino ali članarino v fitnesu ali športnem klubu. Na podlagi lastnih izkušenj menim, da je rezultat realen, saj fakultete pričakujejo vedno višjo prisotnost pri pedagoškem procesu. Študentu, ki poskuša (za svoje ugodje ali zaradi stiske doma) poleg tega še kaj zaslužiti, ostane tako zelo malo prostega časa.

Stanje bi se morda lahko izboljšalo tako, da bi se zagotovilo čim več možnosti za športno dejavnost in da bi bila izbira čim bolj raznolika, da bi lahko vsak študent našel nekaj, kar mu ustreza. Tako bi jih lažje pripravili do tega, da bi ostali dejavni tudi v novem okolju. Če bi bile



na primer razne dejavnosti pogosteje organizirane tudi na večini fakultet, bi izgubljali manj časa s prevozi in bi se lažje in pogosteje športno udeleževali. Poleg tega bi bila seveda v veliko pomoč tudi subvencija s strani države, ki bi zmanjšala vpliv finančnih stisk.

Drug pomemben vidik pa je privzganje športnih navad že v otroštvu. Tako se otroku pomaga pri izbiri življenjske poti in pri izoblikovanju življenjskega sloga. Le tako bodo namreč šport dojemali kot naravni del vsakdana in se zavedali njegovega pomena. Če bi bila situacija takšna, bi se športno udeleževali tudi takrat, ko se soočijo s časovnimi in finančnimi ovirami.

S pomočjo analize sem opazil, da bi lahko bil vprašalnik na nekaterih mestih bolje zastavljen, vendar sem do te ugotovitve prišel šele, ko je bilo treba urediti rezultate. Ko se bom naslednjič pripravljala na podoben projekt, bom tako čim manj vprašanj oblikovala na način, da lahko anketirani sam vpisuje odgovor, taka vprašanja bom raje nadomestil z vprašanji izbirnega tipa, ki bodo pokrila čim širši izbor možnih odgovorov. Mislim, da v prihodnje tudi ne bom več uporabljal spletnih anket, kar močno odsvetujem tudi ostalim, ki bodo opravljali raziskave. Anketa je sicer enostavna za anketiranega, vendar pride hitro do površnosti in posledično do napak v rezultatih, težave pa nastanejo tudi pri izvažanju podatkov.

Poleg tega bi želel tudi opozoriti, da je treba rezultate raziskave interpretirati in upoštevati z določeno mero previdnosti, saj je bila raziskava izvedena na relativno majhnem vzorcu, poleg tega so vsi anketirani nastanjeni v istem študentskem domu, plačujejo isto ceno bivanja, obiskujejo isto univerzo ... Ponovno tudi opozarjam, so bili v raziskavo vključeni tudi študenti Fakultete za šport, kar zagotovo precej vpliva na rezultat. Menim, da je mogoče upravičeno predvidevati, da bi bil v primeru, da bi iz vzorca izločili študente, ki jim je športna dejavnost temeljni del študija na fakulteti, upad še toliko bolj očiten.

Kljub temu menim, da vsi moji zaključki kažejo na nek trend, ki ga ne smemo jemati zlahka, saj ima upad športne dejavnosti študentov posledice tako za zdravje trenutne kot tudi naslednjih generacij.

# VIRI

- Starc, G. in Kovač, M. (2007). Življenjski slog otrok in mladine med izbiro in določnostjo. V M. Kovač in G. Starc (ur.), *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. (str. 32-34). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2007). Prostočasna športna dejavnost mladih. V M. Kovač in G. Starc (ur.), *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. (str. 165-175). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2002). Priljubljenost športne vzgoje v primerjavi z drugimi šolskimi predmeti. V B. Škof in M. Kovač (ur.), *Razvojne smernice športne vzgoje : zbornik referatov / 15. Strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije* (str. 49-54). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Markelj N., Majerič M., Kovač M. in Pučnik B. (2002). Pogostost in način športnega udejstvovanja študentov na Univerzi v Mariboru in Univerzi v Ljubljani. V B. Škof in M. Kovač (ur.), *Razvojne smernice športne vzgoje : zbornik referatov / 15. Strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije* (str. 342-347). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Petkovšek, M. (1980). *Motiviranost slovenskih visokošolcev za športno dejavnost*. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo VŠTK.
- Radjenović, M. (2009). *Odnos študentov do zdravega življenjskega sloga*. Diplomsko delo, Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Založba Annales.

# **PRILOGE**

- Vprašalnik.

Vpliv spremembe okolja na športno dejavnost študentov.

---

Kratko ime ankete: diploma

Dolgo ime ankete: Vpliv spremembe okolja na športno dejavnost študentov.

Število vprašanj: 19

Anketa je zaključena.

Aktivna od: 23.05.2013

Aktivna do: 23.08.2013

Avtor: markocipo

Spreminjal: markocipo

Dne: 20.05.2013

Dne: 29.05.2013

**XSPOL - Spol:**

- Moški  
 Ženski

**Q1 - Vaša starost?**

**Q2 - Od kod prihajate? (Vaš domači kraj)**

**Q3 - Ali ste v času šolanja v srednji šoli živeli doma?**

- Bival sem v dijaškem domu  
 Vozil sem se v kraj šolanja  
 Bival sem doma in srednjo šolo obiskoval v domačem kraju.

**Q4 - Katero fakulteto obiskujete? (Napiši polno ime)**

**Q10 - Kateri letnik obiskujete?**

**Q19 - Koliko časa povprečno na dan preživite na fakulteti zaradi pedagoškega procesa? (Vaje, seminarji, predavanja; odgovorite na pol ure natančno)**

**Q20 - Koliko časa povprečno na dan porabite za študij? (Učenje, seminarske naloge...; odgovorite na pol ure natančno)**

**Q21 - Koliko časa povprečno na dan ste imeli pouk na srednji šoli? (odgovorite na pol ure natančno)**

**Q22 - Koliko časa povprečno na dan ste porabili za učenje na srednji šoli? (Domače naloge, učenje za preverjanje znanja...; odgovorite na pol ure natančno)**

**Q23 - Ali ste se v prostem času v srednji šoli ukvarjali s športom?**

- Ne
- Da, 1x na teden
- Da, 2x-3x na teden
- Da, več kot 3x na teden

**IF (3) Q23 = [2, 3, 4]**

**Q24 - Ali ste se v srednji šoli redno trenirali v športnem klubu ali društvu?**

- Da
- Ne

**IF (4) Q23 = [2, 3, 4]**

**Q25 - S katerim športom ste se najpogosteje ukvarjali?**

**Q26 - Ali se sedaj v prostem času ukvarjate s športom?**

- Ne
- Da, 1x na teden
- Da, 2-3x na teden
- Da, več kot 3x na teden

**IF (5) Q26 = [2, 3, 4]**

**Q27 - Ali trenutno redno trenirate v športnem klubu ali društvu?**

Da

Ne

**IF (6) Q26 = [2, 3, 4]**

**Q28 - S katerim športom se trenutno najpogosteje ukvarjate?**

**Q29 - Ali menite, da ste sedaj bolj športno dejavni, kot ste bili v srednji šoli?**

Bolj

Enako

Manj

**IF (7) Q29 = [1, 3]**

**Q30 - Navedite 2 razloga zakaj?**

**Q31 - Koliko ur na dan povprečno porabite za delo preko študentskega servisa ali kot prostovoljec v kateri izmed organizacij? (odgovorite na pol ure natančno)**