



Herman Berčič

# Mednarodni posvet Zdrav življenjski slog študentov na Univerzi v Ljubljani

## International conference on the lifestyle of University of Ljubljana students

### Izvleček

Sredi aprila 2016 je bil na Univerzi v Ljubljani organiziran mednarodni posvet z naslovom »Zdrav življenjski slog študentov«. Temeljni namen posveta je bil osvetliti tovrstno problematiko predvsem z dveh gledišč, in sicer z gledišča športne stroke in znanosti ter medicinske stroke in znanosti. Strokovno dobro pripravljen in voden pedagoški proces na področju študentskega univerzitetnega športa je dokazano pozitivno povezan z zdravjem študentov. Zato moramo še med študijem poskrbeti za njihov uravnotežen biopsihosocialni, duševni in duhovni razvoj, ki naj poleg intelektualnih razsežnosti in pridobljenih znanj omogoči diplomantom kar najbolj uspešno vključevanje v poklicno življenje. Ozaveščanje študentske populacije na področju telesne oz. gibalno/športne dejavnosti ter njihovega celovitega zdravja je z vidika narodove blaginje, napredka in razvoja še zadnja postaja, kjer se vlaganja v tovrstne dejavnosti večkratno obrestujejo.

**Ključne besede:** zdrav življenjski slog, študentje, gibalno/športna dejavnost, zdravje.

### Abstract

In mid-April 2016, the University of Ljubljana organised a conference entitled "Healthy Lifestyle of Students". The conference's aim was to shed light on this topic from two perspectives, namely the perspective of the sports profession and science and the perspective of the medical profession and science. It has been proven that an expertly devised and managed pedagogical process within student university sport positively correlates with students' health condition. Therefore, during their studies, balanced bio-psycho-social, mental and spiritual development should be promoted among students so that, besides the intellectual dimensions and acquired knowledge, graduates can successfully integrate into professional life. Raising awareness among students about physical or motor/sport activities and their comprehensive health is the last stop on the way to national prosperity, progress and development because investment in such activities always pays multiple returns.

**Key words:** healthy lifestyle, students, motor/sport activity, health

### ■ Uvod

V zadnjem obdobju so v ospredju prizadevanja za vključevanje zdravega življenjskega sloga v življenje študentov, v njihov vsakdan in v celotno študijsko obdobje. Sedanji čas in pogoji študija zahtevajo od študentov znatne napore in pripravljenost na izzive sodobnega načina študija, ki se pomembno razlikuje od študijskih zahtev v preteklih obdobjih. Današnji študentje morajo dosegati višjo raven usposobljenosti in višjo stopnjo prilagoditvenih (adaptacijskih) sposobnosti glede na razvoj različnih strokovnih in znanstvenih področij, ki so si v različnih razvojnih obdobjih sledili vse do današnjih dni. Danes je namreč pot do poklicne usposobljenosti in posledično zaposlitve zahtevnejša.

Pri tem pa ni dovolj le ustrezno znanje, pridobljene in osvojene veščine ter ustrezna usposobljenost, marveč tudi osvojitve potrebnih socialnih veščin in sposobnost vzpostavljanja različnih vezi na



Foto: Ž. Stevanović IFP d.o.o.

ravni mikrosocialnih odnosov na različnih ravneh. Prav tako naj bi bili sposobni kreativno delovati v timih, kjer naj bi s strokovnimi argumenti in ustvarjalnim dialogom uveljavljali svoja stališča, svoje znanje in sposobnosti.

Zagotovo je pri tem pomembno celovito zdravje študentov v vseh razsežnostih in segmentih, ki ga sestavljajo. Številni zunanji in notranji dejavniki lahko pomembno vplivajo na biopsihosocialno ravnovesje študentov in posledično na njihovo zdravje.

Zaradi zgoraj navedenega je Katedra za šport na univerzi sprejela pobudo svojih članov (športnih pedagogov na Univerzi v Ljubljani), da z več zornih kotov ali gledišč obravnava zdrav življenjski slog študentov. Ta na osnovi dosedanjih strokovnih spoznanj (podprtih z izsledki številnih raziskav) vključuje tudi redno gibalno/športno (telesno) dejavnost študentov.

Spremembe, ki so nastale na področju univerzitetnega športa v zadnjem obdobju po bolonjski reformi, žal niso prispevale k ustreznim premikom in rasti tistega dela študentskega športa, ki je bil sistemsko urejen (vključen v redne študijske programe fakultet in visokošolskih zavodov) ter reden, sistematičen in strokovno voden. Pri tem je bila poudarjena pedagoška komponenta študentskega športa. V sedanjem obdobju pa vodeno študentsko športno življenje vse bolj povezujemo s pozitivnimi učinki na njihovo celovito zdravje.

## ■ Povezanost univerzitetnega športa z zdravjem študentov

Povezovanje rednega športnega udejstvovanja študentk in študentov z večrazsežnostnim zdravjem je eden izmed pomembnih ciljev tovrstnega delovanja. V bistvu gre za dve med seboj prepletajoči se področji, ki pomembno vplivata na celovito osebnost in biopsihosocialno ravnovesje študentov. V ospredju so telesna pripravljenost in kondicija, osvojitve različnih gibalno/športnih dejavnosti, osvojitve miselnih in vedenjskih vzorcev, optimalno stanje posameznih organskih sistemov, maksimalna uspešnost delovanja imunskega sistema in ustrezna ter trajna motivacija za redno telesno oz. gibalno/športno dejavnost. Poleg športne kulture je torej pomembna tudi zdravstvena kultura študentov. Pri tem mora biti v ospredju skrb za celovito zdravje z vsemi raznolikimi in med seboj povezanimi segmenti, usposobljenost za izvajanje raznolikih preventivnih zdravstvenih programov ter vsakodnevno vlaganje v lastno zdravje, predvsem v telesno, duševno in socialno.

Tako postavljeni paradigmi – torej povezovanju športne stroke in znanosti ter medicinske stroke in znanosti – smo sledili tudi pri snovanju vsebine posveta. Pri tem pa se zavedamo, da so enako pomembni tudi drugi vidiki obravnave zdravega življenjskega sloga študentske populacije, kot npr. sociološki, psihološki, filozofski in drugi. Z zdravim življenjskim slogom je v veliki meri povezano tudi duševno in duhovno življenje študentov, bodočih diplomantov. V bistvu gre torej za vzajemno delovanje več med seboj prepletajočih se silnic športa in zdravja. Zaradi vsega navedenega naj bi izbrana športna znanja, izkušnje in gibalne navade ter pozitiven odnos do gibalno/športnih dejavnosti študentje pridobili (v kolikor tega niso osvojili že prej) še na zadnji stopnji študija, torej na univerzi.



Slika 2: Vodenje posveta. Foto: Ž. Stevanović IFP d.o.o.

## ■ Vsebinska zasnova posveta

Skladno z nosilnim motom posveta je bila izbrana tudi njegova vsebinska zasnova. Kot smo zapisali v uvodu, je bil zdrav življenjski slog študentov, pri katerem je bil glavni poudarek obravnave dan zdravju in gibalno/športnim dejavnostim, zajet tudi v programu posveta.

Najprej je bil predstavljen prispevek, ki je izbrano tematiko obravnaval z gledišča športne stroke. Poudarek je bil dan gibalni oz. športni kulturi študentov. Ta pa zajema številne motorične (gibalne) sposobnosti študentov, ki naj bi jih pridobili oz. izboljšali med študijem. Predvsem bi morali poskrbeti za skladen in uravnotežen razvoj vseh sestavin psihosomatičnega statusa študentk in študentov. V program posveta je bil z vidika športne stroke uvrščen tudi prispevek, v katerem so bili predstavljeni rezultati pilotnega projekta SLOfit študent, ki je bil izveden na Univerzi v Ljubljani.

Na posvetu so sodelovali tudi predstavniki (skupaj s predsednikom) Olimpijskega komiteja Združenja športnih zvez, torej civilnega združenja športnih organizacij, ki skrbijo za organizacijsko in vsebinsko povezanost številnih športnih društev, zvez in organizacij kot dela narodove športne kulture. S tega zornega kota je bil predstavljen tudi odnos do univerzitetnega športa oz. športnih dejavnosti na univerzi.



Slika 3: Rektor prof. dr. Ivan Svetlik, prorektor prof. Matej Zupan in državni sekretar na MIZŠ dr. Tomaž Boh med udeleženci posveta. Foto: Ž. Stevanović IFP d.o.o.



Slika 4: Rektor prof. dr. Ivan Svetlik med nagovorom na posvetu. Foto: Ž. Stevanovič IFP d.o.o.

V programsko zasnovi posveta je bil vključen tudi prispevek, ki je govoril o organiziranosti in vsebini univerzitetnega športa v povezavi z zdravstveno obravnavo študentov na posameznih fakultetah zagrebške univerze. Te dejavnosti so vključene v redne študijske programe posameznih fakultet in so za študente 1. in 2. letnikov obvezne.

Kar precej tem je bilo na posvetu namenjenih obravnavi zdravega življenjskega sloga študentov z medicinskega vidika. Tako tudi prispevek predstavnikov Ministrstva za zdravje. Predstavljeni so bili temeljni pogledi na zdrav življenjski slog študentov. Z navedenega vidika je bil predstavljen tudi prispevek Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa, ki je obravnaval problematiko dela študentov že med študijem, njihovo obremenjevanje in odvisnost ali celo izkoriščanje. Marsikje se žal taka praksa v sedanjem sistemu nadaljuje tudi pri poklicnem delu po diplomii.



Slika 5: Državni sekretar na MIZŠ dr. Tomaž Boh za govornico. Foto: Ž. Stevanovič IFP d.o.o.

Športna infrastruktura je pomemben dejavnik pri udeležanju in razvoju študentskega športa, zato je bil eden od prispevkov namenjen tudi tej problematiki. Že danes naj bi namreč poskrbeli za načrtovanje in izgradnjo prepotrebni športnih objektov za potrebe študentske populacije.

Raznolikost športnih programov in dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani je bila predstavljena v okviru Centra za obštudijske dejavnosti. Te dejavnosti, ki dopolnjujejo ostale programe gibalno/športnih dejavnosti na fakultetah, se odvijajo izven študijskih programov oz. kurikulumov posameznih fakultet. V posebej pripravljenem prispevku je bila predstavljena analiza stanja študentskega športa na Univerzi v Ljubljani, z drugih slovenskih univerz pa podatkov ni bilo mogoče dobiti. Ti podatki so pomembni za izvedbo ustreznih sprememb pri načrtovanju in strategiji razvoja športa na slovenskih univerzah.

Z medicinskega zornega kota je bilo na osnovi podatkov Zdravstvenega doma za študente Univerze v Ljubljani predstavljeno zdravstveno stanje študentov. Navedeno stanje je namreč eden izmed pomembnih kazalcev njihovega življenjskega sloga, odnosa do lastnega zdravja, ne nazadnje pa tudi znanja in vedenja o vzpostavljanju celovitega biopsihosocialnega ravnesja in posledično zdravja. Zaradi navedenega so tovrstni podatki vselej zelo pomembni, saj preučevalcem omogočajo ustreznejše načrtovanje posameznih (ozaveščevalnih) akcij za izboljšanje zdravega življenjskega sloga študentov.

Poseben zorni kot zdravega življenjskega sloga študentov je bil predstavljen v prispevku Nacionalnega inštituta za javno zdravje, katerega pomemben del je bil namenjen zdravi in polnovredni prehrani študentov. Ob zaključku programskega dela posveta je bil predstavljen tudi kritični pogled študentov o obravnavani problematiki.

V nadaljevanju v strnjeni obliki predstavljamo nekatere izbrane prispevke s posveta.

## ■ Medicinski vidiki zdravega življenjskega sloga študentov

Ob obravnavi zdravega življenjskega sloga študentov je bil z medicinskega zornega kota predstavljen prispevek (Dodič Fikfak, 2016), ki govori o študentkah in študentih, ti pa del svojega časa med študijem preživijo tudi z opravljanjem del na določenem delovnem mestu. V bistvu so to dela, ki jih opravljajo študentje za določen čas. Velikokrat so pri tem izpostavljeni številnim nevarnostim. Zato prihaja tudi do poškodb, kjer so v ospredju poškodbe zgornjih in spodnjih okončin ter različni padci v globino. Zaznavne so tudi poškodbe, ki so posledica stisnjenja. Tako so študentje leta 2012 utrpeli 8 težjih in 70 lažjih poškodb, leta 2013 8 težjih in 79 lažjih, leta 2014 8 težjih in 87 lažjih ter 1 primer smrti, leta 2015 pa 4 težje in 78 lažjih poškodb.

Avtorica ugotavlja, da ni sistematičnega spremljanja življenjskega sloga in zdravja študentov. Navaja podatke, da je leta 2008 uživalo alkohol 96 % študentov, tobak 77 %, marihuano 51,6 % in psihoaktivne snovi 13,6 %, leta 2015 pa je uživanje psihoaktivnih snovi nekoliko upadlo, tako je alkohol uživalo 91,9 % študentov, tobak 45,5 %, marihuano 21,9 % in psihoaktivne snovi 7,5 % študentov.



Med vidnejšimi problemi, ki se pojavljajo pri študiju sedanjih generacij študentov (25 do 29 let), so tudi zaključek izobraževanja in vse težavnejše zaposlovanje. S tem pa je povezan tudi »beg možganov« v tujino. Predvsem zaradi boljšega zaslужka odhajajo najboljši in najbolj ambiciozni, ki pa se praviloma ne vračajo. Tako izgubljam razvojne potenciale diplomantov še posebej v naravoslovju, tehniki in medicini, kar je posledično zaznavna izguba za slovensko gospodarstvo in družbo kot celoto.

Ob predstavljanju tovrstne (študentske) problematike pa ne smemo pozabiti na sistematično in redno telesno (fizično) aktivnost študentov, ki je, kot je bilo že naglašeno, pomembna za zdrav življenjski slog (med drugim tudi visoka fizična kondicija) diplomantov v kasnejših letih.

## ■ Nekatera spoznanja športne stroke in znanosti o zdravem življenjskem slogu študentov

V prispevku (Berčič, 2016) so bila predstavljena nekatera temeljna strokovna spoznanja, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom študentov. V uvodnem delu je bilo naglašeno dejstvo, da sta razvoj in napredek v družbi odvisna od usposobljenosti mladih generacij. Študentje so namreč del narodove biti oz. skupnosti, od katerih se veliko pričakuje predvsem pri udejanjanju v poklicnem življenju.

Med posameznimi pogojnimi dejavniki uspeha v življenju je tudi zdrav življenjski slog, ki naj bi ga študentje živeli že med študijem, obogateni z njim pa naj bi odšli v svet poklicnega dela in življenjskih izzivov. Zagotovo pa zdrav življenjski slog lahko uvrstimo tudi med temeljne sestavine kakovosti študentskega življenja. Živeti zdrav življenjski slog ni samo po sebi umevno in ga ne gre razumeti kot nekaj, kar nam je preprosto dano. Zato so namreč potrebna ustrezna znanja, navade in izkušnje, vse to pa morajo študentje pridobiti med študijem (v kolikor vsaj del tega niso prinesli s seboj iz časa mladostnega zorenja) z zavestnim prizadevanjem. Pri tem pa jim je lahko v veliko pomoč redno organizirana in vodena športna dejavnost na posameznih fakultetah oziroma na univerzah.

Šport sam po sebi veliko daje, tudi študentom. Njegovi učinki so ob vključenosti v zdrav življenjski slog mnogoteri in večstranski. To so pokazale številne študije, zato je smiselno, da ugodne učinke rednega in sistematičnega športnega udejstvovanja navedemo po vsebinskih sestavih. Najprej lahko govorimo o pozitivnih učinkih na motorične oz. gibalne sposobnosti študentov. Redna športna vadba vselej dviguje raven navedenih sposobnosti, s tem pa dviguje raven njihove motorične učinkovitosti.

Naslednji dejavnik, ki ga povezujemo z zdravim življenjskim slogom študentov, je njihovo celovito večrazsežno zdravje. Zagotovo se le-to z rednim in sistematičnim športnim udejstvovanjem lahko ohranja in izboljšuje. Šport je v povezavi z navedenim preventivni dejavnik, ki naj študentom pomaga preprečevati, da ne bi prišlo do obolenj in da bi čim dlje ostali zdravi. Dejstvo, da redno in sistematično ter optimalno (brez pretiravanja) ukvarjanje s športom krepi zdravje, je posledica ugodnih učinkov telesne (športne) vadbe in gibanja na organizem študentov. To se odraža na njihovem dobrem fizičnem in psihičnem počutju, na njihovi duševnosti ter na njihovem duhovnem ustroju.



Slika 6: Tudi dekan Fakultete za šport prof. dr. Milan Žvan je nagovoril udeležence. Foto: M. Tomšič.

Ukvarjanje s športom je tudi dejavnik oblikovanja skladno razvitega in vzdrževanega telesa z optimalno telesno težo. V bistvu z rednim športnim udejstvovanjem vadeči skrbijo za lepo in skladno razvito telo ter lepo postavo. To še posebej velja za študente, ki se po krivulji razvoja še vedno vzpenjajo. Ko govorimo o njihovem športnem oziroma športno-rekreativnem udejstvovanju, ne moremo mimo vplivov na srčno-žilni in dihalni sistem. V bistvu je izboljšanje srčno-žilne in dihalne funkcije ter kasnejše ohranjanje, eden od pomembnejših ciljev ukvarjanja s športom oziroma gibalno/športnimi dejavnostmi študentske populacije.

Športno udejstvovanje študentov je lahko tudi pomemben dejavnik pri ohranjanju in vzpostavljanju njihovega duševnega ravnovesja. To še zlasti zaradi razkritega dejstva o tesni medsebojni povezanosti in soodvisnosti človekovih telesnih ter duševnih dejavnosti. Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim



Slika 7: Predsednik OKS ZŠZ Bogdan Gabrovec na posvetu. Foto: M. Tomšič.



Slika 8: Prof. dr. Metoda Dodič Fikfak med predstavitvijo prispevka. Foto: M. Tomšič.

zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno. Redno športno dejavnost študentov pa lahko povežemo tudi z bogatim socialnim vezjem v njihovem mikrosocialnem okolju, doživljajsko komponento oz. s pozitivnimi čustvenimi stanji. Pozitiven čustveni naboj je lahko tudi trajna spodbuda za ukvarjanje z raznolikimi športnimi aktivnostmi.

## ■ Pomen obveznega pedagoškega procesa telesne in zdravstvene kulture na Univerzi v Zagrebu

V prispevku je bil predstavljen primer dobre prakse na področju univerzitetnega športa na Vseučilišču oz. Univerzi v Zagrebu. Na tej univerzi je v redne študijske programe vseh fakultet vključena obvezna telesna in zdravstvena kultura za vse študentke in študente 1. in 2. letnikov študija.



Slika 9: Avtor prispevka dr. Herman Berčič v vlogi predavatelja. Foto: M. Tomšič.

Avtorja (Caput-Jugonica, Neljak, 2016) utemeljujeta uvedbo redne telesne in zdravstvene kulture za vse študente z izsledki številnih domačih in tujih raziskav, ki kažejo nadaljnje padanje aktivnosti študentske populacije po srednji šoli. Ena od študij, ki je bila opravljena na vzorcu študentske populacije Univerze v Zagrebu (2012), je pokazala na neustrezen življenjski slog s še vedno preveč sedentarnega načina življenja. In to kljub temu da jih 63,7 % sodeluje pri sistemsko uvedeni telesni in zdravstveni kulturi. Študentje sicer najraje izvajajo programe hoje, kolesarjenja, fitnesa, nogometa, plesa in kotalkanja.

Akadska univerzitetna skupnost v Zagrebu je prepoznala (kot pred časom Univerza v Ljubljani) pomen in vrednost telesne ter zdravstvene kulture. Namreč študentsko življenje oz. čas študija je označilo kot časovno in krajevno idealno, v okviru katerega je mogoče še zadnjič (po osnovni in srednji šoli) pozitivno učinkovati na spremembe navad mladih ljudi. Predmet telesna in zdravstvena kultura je edini predmet v okviru študijskih programov fakultet, pri katerem se študentje seznanijo z zdravstvenimi problemi mladih ljudi in s pomenom redne in sistematične gibalno/športne dejavnosti.

Študijski programi telesne in zdravstvene kulture definirajo naslednji vsebinski sestavi:

- pridobivanje novih teoretičnih in praktičnih znanj iz posameznih aktivnosti, ki so vključene v program;
- izboljšanje temeljnih teoretičnih in praktičnih kinezioloških znanj;
- ugotavljanje interesov študentov in njihovih morfoloških značilnosti ter motoričnih sposobnosti;
- preprečevanje prezgodnjega upadanja psihofizičnih sposobnosti in znanj zaradi telesne neaktivnosti;
- usposabljanje študentov za individualno telesno oz. gibalno/športno dejavnost;
- promoviranje športne kulture;
- izboljšanje socialne komunikacije.

Študijski načrt in program telesne in zdravstvene kulture sta na vseh fakultetah določena z izobraževalnimi, kinantropološkimi (ožje strokovnimi) in vzgojnimi smernicami. Izobraževalne smernice opredeljuje pridobivanje določenih motoričnih znanj iz različnih kinezioloških aktivnosti, kinantropološke določajo učinki na morfološke značilnosti, motorične sposobnosti, funkcionalne sposobnosti in na energijske procese, vzgojne pa se kažejo v spodbujanju pozitivnega odnosa do telesne vadbe in gibalno/športnih aktivnosti v smislu samoiniciativnega, vsakodnevnega in vseživljenjskega udejstvovanja.

## ■ Zdrav življenjski slog študentov z vidika prehrane in telesne dejavnosti

Na posvetu je bil predstavljen tudi prispevek, ki je govoril o zdravi prehrani študentov in njihovi telesni dejavnosti. Avtorji (Hlastan-Ribič, Gregorič, Backovič-Juričan, 2016) so zapisali, »da določeni vedenjski vzorci v prehrani in življenju človeka lahko delujejo kot dejavniki tveganja, ki ogrožata zdravje, večajo obolevnost in prezgodnjo smrtnost, ali pa obratno delujejo kot varovalni dejavniki, ki



krepijo, višajo kakovost življenja ali podaljšujejo življenja.« V zvezi s tem nadaljujejo: »Cilj zdravega prehranjevanja je preprečevanje s hrano pogojenih bolezni, izboljšanje kakovosti življenja in lažje obvladovanje ugotovljenih bolezni.«

Navajajo tudi temeljne probleme prehranjevanja današnje mlade generacije in tudi študentske populacije. Ti so:

- prekomeren povprečen energijski vnos;
- prekomeren vnos skupnih maščob, nasičenih in transmaščobnih kislin;
- prekomeren vnos kuhinjske soli (natrija);
- nezadosten vnos zelenjave;
- prekomeren vnos sladkorjev.

Pri tem študentje največkrat jedo neredno in za obrok namenijo 15 do največ 30 minut. Premalo zaužijejo sadja in zelenjave ter rib, preveč pa prigrizkov. Dejstvo je, da študentje najmanj upoštevajo nasvete za zdravo prehrano, tisti pa, ki se prehranjujejo pri starših, se običajno prehranjujejo bolje.

Danes naj priporočena zdrava prehrana študentov vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoteženo ter varovalno hrano, ki ohranja in krepi njihovo zdravje. Priporočeno je od 3 do 5 uravnoteženih dnevni obrokov, dan pa naj bi se začel z zdravim zajtrkom.

Avtorji na koncu sklenejo, da je vsak posameznik, torej tudi vsak študent, odgovoren za lastno zdravje z ustreznim načinom prehranjevanja in tudi s primernim in zadostnim telesnim oz. gibalno/športnim udejstvovanjem.

## ■ Športni objekti in univerzitetni šport

Športni objekti so pomemben dejavnik in spodbujevalec telesnega oz. gibalno/športnega udejstvovanja študentov. Avtor (Gerlovič, 2016) ugotavlja, da nimamo enotnega sistema športa v Evropski uniji in da ima vsaka država oz. univerza svoj sistem. Vse to je seveda pogojeno z zgodovinskim ozadjem, pravno-politično ureditvijo, načinom financiranja, kadri in z obstoječo športno infrastrukturo. Razlike so velike celo v posameznih državah in na univerzah, kjer so uvedeni različni modeli športa z različno razvitostjo športne infrastrukture. Avtor kot izhodišče za obravnavo športne infrastrukture na slovenskih univerzah navaja Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji (NPŠ) in Izvedbeni načrt nacionalnega programa športa, 2014–2023.

Kot primer zgledno urejenega univerzitetnega športnega centra navaja Univerzo v Lyonu<sup>1</sup>. Tam so (2012) zgradili in postavili štiri teniške dvorane, dve nogometni igrišči, dve ragbi igrišči, dve športni dvorani, eno plesno dvorano, en plavalni bazen, eno dvorano za borilne veščine in eno fitness dvorano.

Ob tem se seveda postavlja vprašanje, kakšno pa je stanje glede športnih objektov na slovenskih univerzah. V nadaljevanju navaja da sta na Univerzi v Ljubljani dve športni dvorani, in sicer v Rožni dolini in za Bežigradom, z vsega 0,08 pokritih športnih površin na študenta. Standard, ki je opredeljen v Nacionalnem programu športa, govori o 0,35 m<sup>2</sup> pokritih športnih površin na osebo, za zunanje objekte oz. športne površine pa je standard 3,20 m<sup>2</sup>. Na Univerzi v Mariboru je bila leta 1996 zgrajena športna dvorana Leona Štuklja, v ostalih visokošolskih središčih pa je stanje bistveno slabše. V Sloveniji je bilo po letu 1991 zgrajenih ali adaptiranih 450



Slika 10: Pred. Spec. Dušan Gerlovič med nastopom na posvetu. Foto: M. Tomšič.

športnih objektov in vadbenih enot, vendar pa samo že omenjeni univerzitetni športni center Leona Štuklja z 0.17 m<sup>2</sup> pokritih športnih površin na študenta.

Glede na navedeno avtor ugotavlja, da je pomanjkanje športnih objektov, ki so v lasti Univerze v Ljubljani, eden od glavnih vzrokov za velik upad redno športno aktivnih študentov. Zato predlaga, da Univerza v Ljubljani, kjer je skupaj 50.000 študentov in zaposlenih, skladno z NPŠ (2014–2023) začne s postopki za izgradnjo dveh novih modularnih športnih dvoran in do leta 2023 to tudi zaključi (ocenjena vrednost cca 6 mil. EUR). Prav tako naj prične z izgradnjo in montažo nekaj manjših vadbenih enot (ocenjena vrednost cca 2 mil. EUR), za fitness in skupinsko vadbo (poudarek na vadbi za zdravje; aerobika, ples, pilates, joga ...). V zvezi s financiranjem športnih objektov je bila dana pobuda za ustanovitev Fundacije za izgradnjo športnih objektov na Univerzi v Ljubljani (Zakon o ustanovah).

Redno vadbo študentov za zdravje je potrebno organizirati tam, kjer študentje študirajo ali prebivajo (fakulteta – študentski dom). Zato naj bi zgradili posamezne »sub-centre« za Bežigradom, v Ro-



Slika 11: Ivanka Stritar s Centra za obštudijske dejavnosti predstavlja prispevek. Foto: M. Tomšič.



Slika 12: Udeleženci na posvetu. Foto: M. Tomšič.

žni dolini, na Kodeljevem in še na drugih lokacijah. Prav tako naj bi obogatili športno infrastrukturo v ostalih univerzitetnih središčih.

Avtor na koncu sklene, da se bo univerzitetni šport na posameznih univerzah v Sloveniji lahko razvil skladno z Izvedbenim načrtom NPŠ le ob pogoju, da bodo univerze sistematično načrtovale izgradnjo športnih objektov in zagotovile uspešno upravljanje letih. Razvoj celotnega slovenskega športa pa je dolgoročno tudi povezan s športom na univerzah, zato morajo slovenske univerze to področje čim prej sistematično in dolgoročno urediti.

## ■ Analiza športa na Univerzi v Ljubljani v zadnjih razvojnih obdobjih

Prispevek, ki ga je pripravil Zovko (2016), je bil usmerjen v analizo športa na Univerzi v Ljubljani v nekaj zadnjih razvojnih obdobjih. Kot navaja avtor, je bil »cilj tega prispevka analizirati način izvajanja športne vzgoje na fakultetah, članicah Univerze v Ljubljani. Namen je bil predvsem proučiti prisotnost športne vzgoje in njen status na posameznih fakultetah, prav tako pa tudi analizirati udeležbo študentov pri športni vzgoji. Prispevek temelji na podatkih, ki so bili zbrani s pomočjo spletnega vprašalnika. Vprašalnik je bil poslan na vse članice ljubljanske univerze, do zaključka zbiranja podatkov pa so bili prejeti odgovori iz 17 od skupaj 26 članic, kar pomeni, da znaša stopnja odziva 65,4 %. Zbiranje podatkov je potekalo v februarju in marcu 2016, podatki pa se nanašajo na tri študijska leta, in sicer 2004/05, 2009/10 in 2014/15. Podatki se torej nanašajo tako na obdobje pred bolonjsko prenovo študijskih programov kot tudi na obdobje po tej prenovi, kar daje dobro osnovo za primerjavo različnih obdobj in ugotavljanje glavnih trendov v tem času. Prav tako so bili zbrani podatki ločeno za prvostopenjski (visokošolski strokovni študij in univerzitetni) in drugostopenjski (magistrski) študij.«

Avtor nadaljuje: »Analizirani podatki kažejo, da se delež fakultet, ki so izvajale kakršno koli obliko športne vzgoje v obravnavanih treh študijskih letih, ni bistveno spremenil. Glede na leto 2004/05 se je izvajanje športne vzgoje v letih 2009/10 in 2014/15 nekoliko zmanjšalo v prvem in drugem letniku visokošolskega študija ter tretjem letniku univerzitetnega študija, medtem ko se je nekoliko povečalo v tretjem letniku visokošolskega študija ter obeh letnikih podiplomskega študija. Če torej podatki kažejo, da se delež fakultet, ki so izvajale kakršno koli obliko športne vzgoje v obravnavanih treh študijskih letih, ni bistveno spremenil, pa je povsem drugačna slika glede statusa športne vzgoje kot obveznega predmeta. Na

osnovi analiziranih podatkov je namreč moč zelo jasno ugotoviti, da je bilo obvezne športne vzgoje v letu 2014/15 precej manj kot v letu 2009/10 in to tako na visokošolskem kot tudi na univerzitetnem študiju.«

V nadaljevanju avtor ugotavlja »da se sicer obseg truda, vloženega v izvajanje športne vzgoje na članicah, ni bistveno spremenil, da pa se je bistveno spremenila struktura obveznih oziroma neobveznih različic izvedbe športne vzgoje. To seveda samo po sebi ne bi imelo tolikšne teže, če hkrati ne bi poznali tudi učinkov teh sprememb. Zato smo analizirali tudi to, kako se je hkrati s spremembo statusa športne vzgoje (iz obvezne v neobvezno vsebino) spreminjala udeležba študentov na teh oblikah športne vzgoje. Rezultati so pokazali, da se je delež študentov, ki so športno vzgojo obiskovali pretežno (več kot  $\frac{3}{4}$  prisotnost) ali delno (več kot  $\frac{1}{2}$  prisotnost) v proučevanih letih na prvostopenjskem visokošolskem in univerzitetnem študiju vseskozi zmanjševal. Trend padanja udeležbe študentov je viden na praktično vseh članicah, najbolj zaskrbljujoča pa je slika leta 2014/15, saj je ugotovljeno, da je športna vzgoja na več fakultetah praktično usahnula. Zaradi vsega navedenega, bi bilo smiselno, da športna vzgoja na univerzi znova postane obvezna sestavina študijskih programov posameznih fakultet.«

## ■ Pilotni projekt SLOfit študent na ljubljanski univerzi

Kakovostna športna vadba je tudi na univerzitetni ravni tesno povezana (oz. pogojevana) z ugotavljanjem vsakokratnega stanja psihofizičnih oz. psihomotoričnih sposobnosti študentske populacije. V bistvu je pri tem v ospredju analiza nekaterih razsežnosti psihosomatičnega statusa študentov. To dejstvo je vodilo večjo skupino strokovnjakov oz. raziskovalcev (Jurak, Starc, Kovač, Leskošek, Bučar-Pajek in Strel, 2016) k izvedbi pilotnega projekta SLOfit študent na ljubljanski univerzi.

Temeljni namen je bil preveriti dva različna organizacijska modela in izbrano baterijo testov za ugotavljanje telesnega fitnesa študentk in študentov. Izvedbeni del projekta je potekal na posameznih fakultetah Univerze v Ljubljani, vendar le tistih, ki imajo v študijskih programih vključeno tudi športno vzgojo. Ugotovljeno je bilo, da je tovrstno raziskovanje smiselno in upravičeno. Pilotna izvedba meritev je pokazala na dober odziv študentk in študentov, pa tudi športnih pedagogov, ki so organizacijsko in izvedbeno podprli pilotni projekt. Avtorji so naglasili, da so v vzorec študentk in študentov zajeli najmanj problematičen del študentske populacije, ki ima na svojih fakultetah znotraj študijskih programov možnost udeležanja svojih interesov na področju univerzitetnega športa.

Navedena skupina raziskovalcev je ugotovila, »da s stanjem telesnega fitnesa pri študentski populaciji ne moremo biti zadovoljni, saj je ta na bistveno nižji ravni kot bi lahko bil.« S tem v zvezi pa je bila potrjena tudi ugotovitev, »da je pri večini članic ob bolonjski prenovi študija prišlo do ukinitve športne vzgoje, tak strokovno neutemeljen poseg pa je resno ogrozil možnosti ohranjanja ustreznega telesnega fitnesa, zdravja in akademske uspešnosti študentk in študentov Univerze v Ljubljani.«

## ■ Šport na Univerzi v Ljubljani

Prispevek z gornjim naslovom (Stritar, 2016) govori o tistem delu univerzitetnega športa na ljubljanski univerzi, ki se odvija pod okri-

ljem Centra za obštudijske dejavnosti Univerze v Ljubljani, navaja pa tudi dejavnosti, ki jih izvaja Športna zveza Univerze v Ljubljani. V nadaljevanju na kratko predstavi temeljne vsebinske in organizacijske oblike navedene dejavnosti kot sledi.

»Na Univerzi v Ljubljani in njenih članicah potekajo različne obštudijske dejavnosti, ki študentom omogočajo pridobivanje dodatnih znanj in izkušenj, širitev socialne mreže in vzdrževanje psihofizične kondicije. Veliko programov in obštudijskih dejavnosti razpisuje univerzitetni center za profesionalni in osebni razvoj študentov, druga združenja na članicah in širše (študentski klubi, mladinski centri ...). Po vsebini v obštudijsko dejavnost uvrščamo športno dejavnost, umetnost in kulturo, prostovoljstvo in dobrotelost, socialne in družbene aktivnosti, varovanje zdravja in okolja, raziskave, znanost in projekte, ki niso del obveznih sestavin študijskih programov. S preoblikovanjem in razširitvijo Centra za univerzitetni šport v Center za obštudijsko dejavnost v septembru 2015, smo na univerzi začeli bolj sistematično spremljati obštudijske dejavnosti na članicah in krepiti njihovo prepoznavnost. Športna dejavnost je trenutno najbolj zastopana in sistematično urejena obštudijska dejavnost na univerzi.

Trenutna ponudba športne dejavnosti na Univerzi v Ljubljani obsega različne sklope programov, ki se med seboj razlikujejo po obsegu ter tudi po kakovosti, standardih in namenu. Ponudbo predstavljajo programi centra za obštudijsko dejavnost, izbirni predmeti nekaterih članic Univerze v Ljubljani, programi tekmovalnega športa, ki potekajo pod okriljem Športne zveze Univerze v Ljubljani in Slovenske univerzitetne športne zveze.«

Preostali prispevki oz. njihove krajše različice, ki jih zaradi prostorske omejitve nismo uvrstili v pričujoči izbor, bodo predstavljeni v Zborniku posveta.

## ■ Zaključki

Na enodnevem mednarodnem posvetu »Zdrav življenjski slog študentov« so bila obravnavana številna vprašanja predvsem z gledišč športne stroke in znanosti ter medicinske stroke in znanosti. Potrjeno je bilo, da obstaja tesna povezanost in soodvisnost rednega in sistematičnega telesnega oz. gibalno/športnega udejstvovanja študentov z njihovim zdravjem oz. zdravstvenim stanjem. Zato naj bi na posameznih fakultetah vseh slovenskih univerz sistemsko uredili področje univerzitetnega športa in postavili za vse sprejemljiv sistem (tudi s posameznimi različicami) ter organizirali redno in vodeno gibalno/športno dejavnost za celotno študentsko populacijo. Na osnovi takih sistemskih rešitev in njihovega udejanjanja v posameznih univerzitetnih okoljih bi dosegli mnogotere pozitivne učinke.

Zaradi ukinjanja redne športne vzgoje, ki je po bolonjski prenovi študija izpadla iz obveznih študijskih programov posameznih fakultet (z nekaj izjemami) in posledično na vseh slovenskih univerzah, upadanja števila študentov, ki so bili vključeni v redne študijske programe na področju univerzitetnega športa, ni bilo mogoče več zaustaviti. To so potrdili tudi izsledki zadnje študije, ki je bila opravljena na Univerzi v Ljubljani. Prav tako je ena izmed študij potrdila vse nižjo raven psihofizičnih oz. motoričnih in funkcionalnih sposobnosti današnje generacije študentov. Tak negativni trend je treba na osnovi strokovno utemeljenih izhodišč, izsledkov in spoznanj zaustaviti in krivuljo, ki sedaj kljub prizadevanju in uvedbi nekaterih novih organizacijskih in vsebinskih oblik športa na uni-

verzah (obštudijske dejavnosti) nenehno upada, znova usmeriti navzgor. Predvsem upadajo gibalno/športne dejavnosti študentov v okviru redne obvezne športne vzgoje, ki je na posameznih fakultetah preprosto usahnila. Zato naj bi v 1. letnike vseh fakultet (in na različnih stopnjah študija) znova uvedli obvezne športne vsebine oz. programe, ki bi jih lahko povezali tudi z zdravstvenimi vsebinami oz. programi, v nadaljevanju študija pa bi jih nadgradili z izbirnimi vsebinami.

V ta namen je treba izboljšati stanje tudi na področju športne infrastrukture in za potrebe univerzitetnega športa v posameznih univerzitetnih središčih v Sloveniji pričeti z izgradnjo potrebnih športnih objektov in površin.

Prizadevanja različnih vladnih institucij (Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport) in različnih strokovnih institucij (Nacionalni inštitut za javno zdravje, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, Zdravstveni dom za študente Univerze v Ljubljani in drugi) morajo biti neprekinjeno usmerjeni v spreminjanje miselnih in vedenjskih vzorcev študentske populacije pri uveljavljanju zdravega življenjskega sloga. Sem spadajo tudi vedenjski vzorci zdravega prehranjevanja in preprečevanja s hrano pogojenih bolezni, izboljšanje kakovosti življenja in lažje obvladovanje ugotovljenih bolezni. Če se na osnovi strokovno podprtih argumentov zavestno odločimo (oz. odgovorni odločijo), da je treba od besed in deklarativno sprejetih resolucij, programov in konvencij preiti k dejanjem, je to treba storiti čim prej. Tako naj bi pospešili razvoj univerzitetnega športa in dvignili raven ozaveščenosti v študentski populaciji. S tem pa bil storjen tudi premik v pravi smeri.

## ■ Literatura

1. Berčič, H. (2015). Zdrav življenjski slog študentov. *Univerzitetni šport*, 8 (8), 12–14.
2. Berčič, H. (2016). Nekatera spoznanja športne stroke in znanosti o zdravem življenjskem slogu študentov. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
3. Caput-Jogunica, R. in Neljak, B. (2016). Značaj obvezne nastave tjelesne i zdravstvene kulture na Sveučilištu u Zagrebu. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
4. Dodič Fikfak, M. (2016). Medicinski vidiki zdravega življenjskega sloga študentov. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
5. Gerlovič, D. (2016). Športni objekti in univerzitetni šport. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
6. Hlastan-Ribič, C., Gregorič, M. in Backovič-Juričan, A. (2016). Zdrav življenjski slog študentov z vidika prehrane in telesne dejavnosti. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
7. Starc, Jurak, Kovač, Leskošek in Bučar-Pajek in Strel (2016). Pilotni projekt SLOfit študent na ljubljanski univerzi. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
8. Stritar, I. (2016). Šport na Univerzi v Ljubljani. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
9. Zovko, V. (2016). Analiza športa na Univerzi v zadnji razvojnih obdobjih. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.

Dr. Herman Berčič  
Fakulteta za šport  
Profesor v pokoju  
herman.bercic@gmail.com