

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



EVALVACIJA PROGRAMA V ŠOLSKIH LETIH 2010/11, 2011/12 IN 2012/13

Prof. dr. Janko Strel
Ljubljana, november 2013

ZAVOD FIT LAB – CENTER ZA TELESNI IN GIBALNI RAZVOJ



ZAVOD ZA
ŠPORT RS
PLANICA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Kazalo

SPREMNA BESEDA	2
UVOD.....	4
CILJI	8
VZOREC MERJENCEV IN SPREMENLJIVK.....	8
METODA.....	8
RAZLAGA IN RAZPRAVA O REZULTATIH.....	9
Razlaga in razprava o rezultatih merjenja telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).....	11
.....	18
Razlaga rezultatov anketnega vprašalnika za ovrednotenje življenjskega sloga, dejavnikov športne aktivnosti in ocene zdravstvenega stanja učencev in učenk v obdobju od 2011 do 2013	32
ZAKLJUČEK.....	126
LITERATURA	132

SPREMNA BESEDA

Mesto in vloga športa v določeni družbi je odvisna od stopnje razvitosti družbene zavesti. Dnevne obveznosti vsakega mladega človeka se razdelijo na obvezni del izobraževalnega procesa in prostočasni del. Znotraj prostočasnega dela mora vsak posameznik najti čas za odkrivanje in razvijanje svojih interesov. Pri mladem človeku se interesne dejavnosti s področja športa izvajajo z namenom usposabljanja in koristnega preživljanja prostega časa, kar posameznik doživi kot krepitev, druženje, sprostitev in zabavo.

Trenutno stanje v osnovnošolskem sistemu zagotavlja otrokom premalo ur strokovno vodene vadbe in tako nekako polovično izvajamo strategije (EU smernice za fizično aktivnost in Strategijo Vlade RS na področju telesne - gibalne dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012), ki priporočajo vsakodnevno strokovno vodeno vadbo. Menimo, da gre v neizvajanju strategij, iskati vzroke za upadanje gibalnih zmogljivosti in povečan delež prekomerno težkih. Še posebej je to opaziti pri otrocih med šestim in desetim letom starosti.

Trenutno stanje na področju športa otrok in mladine usmerjenemu v kakovostni in vrhunski šport nam kaže, da se le 25 odstotkov otrok aktivno vključuje v športno dejavnost v svojem prostem času. Težava pri teh podatkih je, da se z višanjem starosti otrok, manjša število vključenih otrok, ki skozi selekcijski proces odpadajo in se ne vključujejo v aktivno preživljanje prostega časa, ampak vse več pozornosti namenjajo nezdravemu življenjskemu slogu (računalnik, alkohol, droge ...).

Ob razmišljanju, kako bi stanje izboljšali, smo na državni ravni našli rešitev z interesnim športnim programom, v katerega so se otroci vključevali na prostovoljni bazi. S programom smo otroke spodbujali k oblikovanju zdravega življenjskega sloga, ki ni vezan samo na kakovostni in tekmovalni šport. Program »Zdrav življenjski slog« je predstavljal in še predstavlja krožišče športnega udejstvovanja otrok. Otroci imajo možnost spoznati in si pridobiti širša znanja o športnih panogah, ki so razvite v njihovem lokalnem okolju. Poleg tega se jim za ukvarjanje s športom ni potrebno odločiti za kakovostni in vrhunski šport, a vendar jim tudi ta možnost ves čas ostaja odprta. Program je namenjen otrokom od 1. do 9. razreda osnovne šole in se izvaja v času podaljšanega bivanja, takoj po končanem pouku do 17 ure in ob pouka prostih dneh. Program zagotavlja otrokom 3., 4. in 5. uro vodene vadbe in je usmerjen v razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti in spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

Cilji, ki smo jih z izvajanjem programa zasledovali, so bili: spodbuditi osnovnošolske otroke k oblikovanju zdravega življenjskega sloga s pomočjo dodatne športne aktivnosti, aktivno vključiti vsaj 20 odstotkov osnovnošolske populacije, zagotoviti zainteresiranim učencem 5 ur športne aktivnosti

na teden, odpravljati posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja (vadba za primerno telesno držo, odpravljanje ploskosti stopal, odpravljanje debelosti, razvoj splošne vzdržljivosti).

Splošno je znano, da je bila uspešnost programa (dosega ciljev) v znatni meri odvisna od znanja in sposobnosti zaposlenih na programu »Zdrav življenjski slog«. Ni dovolj, da zna učitelj vse lepo pokazati. Njegova prava sposobnost je v tem, da druge uči, jih vodi in vzgaja, ter da zna svoje delo

organizirati. Učitelj na programu »Zdrav življenjski slog« je potemtakem učitelj, vzgojitelj in organizator. 150 se jih je v obdobju od 2010 do 2013 trudilo vsak po svojih močeh, vsak v svojem okolju. Kako uspešni so bili pa je delno pokazala evalvacija, ki je pred vami.

Mi v vodstvu Zavoda za šport RS Planica smo z doseženim zadovoljni, ob zadovoljstvu pa se istočasno zavedamo, da dobro ni nikoli dovolj dobro in da smo lahko še boljši. Zato bomo evalvacijo izkoristili, da bomo program v bodoče še izboljšali.

Gabrijel Gros
Direktor Zavoda za šport RS Planica

UVOD

V zaključni analizi programa »Zdrav življenjski slog« med leti 2010 in 2013 na osnovi preliminarnih analiz v prejšnjih letih pričakujemo spremembe telesnega in gibalnega razvoja ter dejavnikov, ki opredeljujejo življenjski slog učencev in učenk. V predstavitvi različno zbranih podatkov na eksperimentalni skupini, ki je vključena eno, dve ali tri leta, v primerjavi z vrstniki na istih šolah, ki v program »Zdrav življenjski slog« niso vključeni, je mogoče analizirati nekatere premike. Kot izhodišče bomo predstavili nekaj analiz zlasti telesnega in gibalnega razvoja, ki so bile praviloma narejene na populacijskih podatkih. Če izhajamo iz različnih analiz telesnega in gibalnega razvoja učencev in učenk, potem lahko ugotovimo, da je zanimanja za interes mladih veliko. Na tem področju se že nekaj desetletij zapored uveljavlja tudi nekaj sistemskih ukrepov, vendar kljub temu s stanjem niti približno ne moremo biti zadovoljni, saj so negativni trendi v preveliki meri prisotni. Za začetek bomo izhajali iz ugotovitev navedenih v informacijskem sistemu o spremljanju telesnega in gibalnega razvoja mladih, poljudno imenovanem Športno vzgojni karton ali SLOFIT sistem, v letu 2012 in povzeli ali citirali nekatera dejstva. Žal zaradi zapletov pri izvedbi analize SLOFIT sistema v letošnjem letu, ni mogoče predstaviti novejših dejstev iz leta 2013. Tako bomo v uvodu osmislili nekatere analize za prvo in drugo leto delovanja »Zdravega življenjskega sloga«, ki poteka v okviru Zavoda za šport RS Planica.

Kljub temu, da že štiriindvajset let spremljamo populacijske podatke o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine, se izvajalci zavedamo, da smo odkrili le nekatere posebnosti, ki veljajo za slovensko populacijo mladih. Ravno te specifičnosti pa so bile vsaj občasno dovolj, da so odgovorni zmogli upoštevati predloge in uveljaviti nekatere pozitivne spremembe v slovenskem šolskem sistemu. Z zadovoljstvom spremljamo izjemen interes nekaterih osnovnih šol, ki nas prosijo za dodatne informacije o telesnem in gibalnem razvoju otrok. Vse več pa je tudi tistih šol, ki nas povabijo, da jim o tej temi predavamo. Interes se je v preteklem letu izjemno povečal in še narašča. Ta trend je bil v zadnjih dveh letih močnejše izražen, kar je verjetno posledica uvajanja projekta »Zdrav življenjski slog«, saj se je ozaveščenost tako vodstvenih struktur osnovnih šol, kot tudi staršev spremenila in zelo verjetno povečala. Celo na nekaterih gimnazijah so pripravili projektne dneve s tematiko telesnega in gibalnega razvoja, tako da smo z veseljem naše znanje na predavanjih posredovali tudi gimnazijcem. Občutek največjega zadovoljstva pa doživimo takrat, ko se na predavanjih zbere tudi po več sto udeležencev in skupaj s starši, učitelji in učenci razglabljam o predlogih za izboljšanje telesnega in gibalnega razvoja ter telesne in gibalne samopodobe. Še posebej velja izpostaviti povečano zanimanje celotnih učiteljskih kolektivov za spremljanje razvojnih značilnosti otrok in mladine. Pred dvema leti smo imeli predavanje na Cvahtetovih dnevih za področje socialne medicine in smo ugotovili, da s skupnim sodelovanjem lahko dosežemo bistveno več. V letošnjem letu pa na Posvetu IVZ o prehrani. Tudi odziv časopisnih hiš, radia in RTV Slovenije in drugih TV postaj je več kot dobrodošel. Odziv mednarodnih znanstvenih revij je dober, saj so naši znanstveni članki objavljeni v zelo priznanih mednarodnih revijah, naša prisotnost na kongresih pa je že dlje časa ugodno sprejeta.

Odpirajo se številna področja delovanja, zdaj lahko že rečemo našega, Športno vzgojnega kartona ali SLOFIT sistema, ki smo ga začeli izvajati pred sedemindvajsetimi leti in je več kot konkurenčen EUROFIT sistemu. Za nadaljnji razvoj in pospešeno delo, zlasti pri uveljavljanju v praksi, bi bilo zelo smiselno določena dela tudi profesionalizirati. V zadnjih dveh letih potekajo dogovori za uvrstitve

podatkovne baze Športno vzgojni karton v Statistični urad Republike Slovenije. Vzporedno s tem pa je potrebno opozoriti, da so kljub izjemni tradiciji (imamo vodilno vlogo v EU), v začetku leta 2013 obstajala razmišljanja o ukinitvi obdelav in analiz Športnovzgojnega kartona, zaradi pomanjkanja proračunskih sredstev. Strošek na učenca v znesku 17 centov je bil namreč previsok.

V analizi bomo nekatere ugotovitve ponovno poudarili, nekaj novih ugotovitev pa posebej izpostavili. Po skoraj desetletnem zelo pospešenem zmanjševanju gibalnih zmogljivosti, v zadnjih dveh do treh letih vendarle ugotavljamo, da smo dosegli stagnacijo ali komaj zaznaven napredek oziroma v preteklem letu že premik v pozitivno smer, ki je za zdaj še presenetljiv, hkrati pa že dopušča postavljanje hipoteze, da so spremembe in še posebej povečan obseg športnih programov, že omogočile pojav pozitivnega trenda. V letošnjem letu pričakujemo nadaljevanje ugotovljenega trenda. Verjetno bomo potrebovali še nekaj let, da se bo vzpostavil stabilen trend pozitivnih sprememb, kakršnemu smo bili priča v devetdesetih letih, še zlasti pri dekletih.

Dve leti je le majhen izsek iz časovnice, ki pa že lahko kaže na nekatere spremembe v trendih. V šolskih letih 2009/2010, 2010/2011 in 2011/2012 tako ugotavljamo zaustavljanje padca in začetek rasti gibalnih sposobnosti otrok in mladine, kljub temu da se telesna teža in delež podkožnega maščevja še naprej povečuje. Slika je nekoliko slabša pri srednješolski populaciji, kjer slabšanja gibalnega stanja mladostnikov še nismo uspeli ustaviti. To kaže, da ima šolska športna vzgoja in druga šolska in zunajšolska športna ponudba v osnovni šoli pozitiven učinek, ki pa bi lahko bil še občutno večji, če bi svoj del doprinesle še prehranjevalne politike, ki jih imamo sprejete na državni ravni, a so še vedno premalo učinkovite. Očitno ostaja nesorazmerje med vnosom in porabo energije, ki smo ga s kakovostnim delom v preteklih letih sicer uspeli zaježiti, vendar pa takšnega stanja ne bo mogoče vzdrževati na daljši rok. Z nadaljnjim povečevanjem neaktivne mase bo breme aktivne mase telesa enostavno preveliko, zaradi česar lahko zapademo v nov cikel naglega slabšanja gibalnega statusa otrok in mladine. Srednješolska populacija se po drugi strani očitno srečuje s težavami tako pri organizaciji športne vzgoje v šoli kot s pičlo ponudbo zunajšolskih športnih programov vadbe. To kliče k resnemu premisleku in vzpostavitvi ustrezne politike za dvig športne dejavnosti srednješolske mladine.

Po drugi strani pa s stanjem v osnovni šoli vseeno ne smemo biti preveč zadovoljni, saj slika telesnega in gibalnega razvoja odraža nadaljnje družbeno razslojevanje v Sloveniji. Otroci in mladostniki, ki živijo v ugodnejšem ekonomskem okolju, tako povečujejo razliko med seboj in tistimi, ki živijo v manj ugodnem okolju. Zaskrbljujoče pa je tudi dejstvo, da delež tistih, ki zaostajajo v gibalnem razvoju, narašča hitreje od tistih, ki napredujejo. V letu 2010/2011 in 2011/2012 ponovno ugotavljamo, da se število gibalno nekompetentne ali gibalno nepismene mladine še povečuje, zaznali pa smo tudi manjše povečanje gibalno nadarjenih otrok in mladine. Tako je v populaciji otrok in mladine vse več tistih, ki ne dosegajo minimalnih gibalnih kompetenc, nekoliko narašča delež tistih, ki so gibalno nadarjeni, delež otrok in mladine s povprečnim gibalnim statusom pa se zmanjšuje, žal predvsem na račun prvih.

Prehranjenost slovenskih otrok in mladine ravno tako ne daje razloga za zadovoljstvo, saj predvsem v fantovski populaciji opažamo zelo netipično povečevanje indeksa telesne mase v obdobjih, ko tega ne bi pričakovali. Tako v celotnem pubertetnem obdobju indeks telesne mase fantov presega indeks telesne mase deklet, čeprav je znano, da dekleta v tem obdobju zaradi hormonskih sprememb pridobivajo maščobno maso, fantje pa naj bi pridobivali mišično maso, zaradi česar naj

bi indeks telesne mase deklet v tem obdobju presegel fantovskega. Ker imajo dekleta v tem obdobju večjo kožno gubo nadlahti, bi lahko sklepali, da se telesna masa fantov večja na račun mišičja, veliko bolj verjetno pa je, da se dejansko tudi pri fantih večja maščobna masa, ki pa se nalaga v abdominalnem predelu. Glede na manj ugoden gibalni razvoj, ki smo mu priča pri fantih, menimo, da je bolj verjetna druga predpostavka.

Problematika debelosti in prekomerne prehranjenosti je pri fantih izražena bolj kot pri dekletih, saj v letu 2012 beležimo okrog 8 odstotkov fantov in le okrog 5 odstotkov deklet, ki jih lahko razvrstimo v skupino debelih; v določenih starostnih obdobjih pa je ta odstotek še precej višji. Pri fantih je tako kritično obdobje od 8. do 13. leta, pri dekletih pa od 8. do 10. leta, kar kaže, da so fantje, z vidika debelosti, bolj ogroženi kot dekleta. Tudi v skupini prekomerno prehranjenih prevladujejo fantje, vendar pa glede na dobre rezultate gibalnih testov tretjine prekomerno prehranjenih fantov lahko prihaja do nenatančne klasifikacije te kategorije. Zaradi tega menimo, da bo treba v prihodnje določiti nacionalne standarde prehranjenosti po zgledu nekaterih drugih držav.

Opravili smo tudi primerjave med posameznimi štiriletnimi obdobji od leta 1989 naprej in ugotovili, da so bila nihanja v telesnem in gibalnem razvoju precejšnja. Negativni, pa tudi pozitivni odkloni, v posameznih obdobjih so bili verjetno posledica izboljšanja oz. poslabšanja razmer za športno vadbo otrok in mladine v šolskem in zunajšolskem sistemu.

Primerjava v razvoju med spoloma kaže na nadaljevanje trenda ugodnejšega razvoja deklet in veliko bolj izraženega negativnega trenda razvoja fantov. Dejansko so vse negativne spremembe pri fantih v primerjavi z dekleti podvojene, v absolutnem smislu pa se tako dekleta v gibalnih sposobnostih vse bolj približujejo fantom. Dolgoročno gledano bo to lahko imelo velike posledice na deleže športno dejavnega prebivalstva, kjer že opažamo, da se s prostočasnim športnim udejstvovanjem, danes v Sloveniji, ukvarja vse več odraslih žensk, medtem ko število moških stagnira.

V analizi regij ugotavljamo, da imamo gibalno najzmogljivejše otroke in mladino v Sloveniji na Gorenjskem, Goriškem, Koroškem in na Spodnjeposavskem. Nadpovprečno zmogljivost pa izkazujejo še v Osrednji Sloveniji, Notranjsko-kraški regiji in JV Sloveniji. Otroci in mladina Pomurja, Zasavja in Obalno-kraške regije so med najmanj gibalno zmogljivimi. Le nekoliko bolj gibalno zmogljivo mladino in otroke pa imamo še v Savinjski in Podravski regiji. V obdobju zadnjih dvajsetih let so gibalno zmogljivost najbolj povečali otroci in mladina Spodnjeposavske regije, najbolj pa so poslabšali gibalno zmogljivost v Zasavju in Savinjski regiji.

Za bolj poglobljeno analizo sprememb gibalne zmogljivosti otrok in mladine v slovenskih regijah, v obdobju zadnjih dvajset let, bi bilo treba preučiti vlogo različnih dejavnikov, kot so obseg novogradenj športnih objektov, posodobitve športnih programov in vsebinska zasnova dela v procesu športne vadbe, obseg in kakovost športnih strokovnjakov, zasedenost športnih objektov, prilagoditev športnih vsebin in način dela z vadečimi različnih spolov, obseg finančnih sredstev namenjenih vrhunskemu, kakovostnemu, športno-rekreativnemu športu in športu otrok in mladine. Prav tako bi bilo potrebno opredeliti vpliv podnebni pogojev in še posebej odnos med izvajanjem športnih vsebin v urejenih športnih objektih in v naravnem okolju. Smiselno bi bilo preučiti vlogo športne vzgoje v šolah (še posebej v prvem triletju in na srednjih šolah), pomen

delovanja društev in zasebne športne prakse, kakor tudi samoorganiziranost prebivalstva s ciljem, da zagotavlja boljše pogoje za športno dejavnost. Med dejavnike razvoja športa v posameznih regijah pa bi lahko uvrstili še vpliv rezultatov vrhunskih športnikov, velikih športnih prireditev in razvoja komercialnega športa na športno dejavnost otrok in mladine ter posredno na razvoj njihovih gibalnih zmogljivosti.

Glede vključevanja otrok in mladine v podatkovno zbirko Športno vzgojni karton smo zadovoljni, ko gre za osnovnošolsko populacijo, saj se delež te povečuje, kar kaže, da starši, učitelji in ostala javnost te informacije želijo in jih potrebujejo. Nismo pa zadovoljni z vključevanjem srednješolcev. Razlogi za razlike med srednjo in osnovno šolo so verjetno raznoteri, gotovo pa je vse povezano tudi z dejstvom, da starši otrok, ki so trenutno v osnovni šoli, pripadajo generaciji, ki je bila tudi sama že vključena v sistem meritev Športno vzgojni karton in jim podatki o razvoju njihovih otrok predstavljajo pomembno informacijo, saj jo lahko primerjajo z lastnimi izkušnjami in podatki. Drugi dejavnik so gotovo učitelji, ki v osnovnih šolah veliko bolj vestno in sistematično posredujejo informacije staršem in otrokom ter jih ob začetku šolanja vključujejo v spremljavo. Tretji razlog je verjetno tudi odnos srednješolske populacije do športne dejavnosti, ki se odraža tudi na izogibanju tistim dejavnostim, ki jim predstavljajo telesni napor.

Med merjenimi učenci in dijaki opažamo, da okrog 2 odstotka ni izmerjenih s posameznimi testnimi nalogami, le pri obeh tekih je ta delež precej večji (okrog 10 odstotkov). Ker je delež manjkajočih podatkov skoraj enak pri teku na 60 in 600 metrov, lahko sklepamo, da razlog ni izogibanje merjenja tekaških sposobnosti učencev in dijakov, pač pa to, da šole teka ne izmerijo zaradi zapletene organizacije, predvsem v primerih, ko v bližini nimajo površin za tek ali pa v času organizacije meritev ni ustreznih vremenskih pogojev za meritve na zunanjih površinah.

Prav tako bi želeli povečati dostopnost podatkov za starše in otroke, za kar pa bi morali izdelati spletno okolje z ustrezno zaščito, ki bi posamezniku omogočalo dostop do svojih podatkov kadar koli in s katerega koli računalnika. Gotovo bi s takim pristopom v meritve vključili precej več srednješolcev. Prvi poskusi vzpostavitve sodobnejšega in kvalitetnejšega dostopa do podatkov telesnega in gibalnega razvoja so se ponovno začeli v letu 2013.

Premajhna je tudi izkoriščenost podatkov za določanje gibalno manj kompetentnih otrok in za upoštevanje njihovih pomanjkljivosti, zato je v prilogi »Analize telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v letu 2010-2011« predstavljena obširnejša analiza te skupine v starostnem obdobju od 1. do 4. razreda ter organizacijska priporočila za njihovo vključevanje v dopolnilni pouk ali druge športne dejavnosti, pa tudi vsebinska in didaktična priporočila za sestavo njim primernih programov.

Raznovrstno urejene podatkovne zbirke o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine vseh starostnih skupin, ustvarjajo zelo dobre pogoje za izdelavo poglobljenih analiz znotraj posameznih telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, hkrati pa omogočajo izdelavo regijskih, nacionalnih in mednarodnih primerjav, analiziranje vzrokov za nastale pojave ter izdelavo ustreznih strateških usmeritev in programskih podlag za izvedbo konkretnih programov, ki bi lahko zagotovili kakovostnejši razvoj otrok in mladine.

CILJI

1. Ugotoviti razlike med spremembami v telesnem in gibalnem razvoju učencev in učenk eksperimentalne skupine, ki so obiskovali intervencijski program »Zdrav življenjski slog« ter učenci in učenkami kontrolne skupine iz istih šol, ki v program niso bili vključeni.
2. Ugotoviti stanje življenjskega sloga učencev in učenk, ki so bili vključeni v intervencijski program »Zdrav življenjski slog«.
3. Ugotoviti povezanost telesnega in gibalnega razvoja z nekaterimi dejavniki "zdravja".

VZOREC MERJENCEV IN SPREMENLJIVK

V analizo vprašalnika o življenjskem slogu in zdravju učencev in učenk smo vključili 1509 učencev in 1215 učenk v letu 2011, 3102 učenca in 2281 učenk v letu 2012 ter 1862 učencev in 1377 učenk v letu 2013 ali skupno 11.470 učencev in učenk.

V analizo telesnega in gibalnega razvoja smo vključili eksperimentalno skupino 2344 učencev in 2267 učenk, ki so se leta 2010 vključili v intervencijski program »Zdrav življenjski slog« ter v njem sodelovali tudi v letih 2011, 2012 in 2013 ter 5096 učencev in 4044 učenk, ki so bili slučajno izbrani v kontrolno skupino iz istih šol, kot so bili učenci eksperimentalnega programa.

Kontrolno skupino so predstavljali učenci in učenke iz istih šol, iz katerih je bila tudi eksperimentalna skupina. Kontrolno skupino je sestavljalo 5096 učencev in 4044 učenk iz leta 2010, ki so šole obiskovali tudi leta 2011, 2012 in 2013.

V kontrolno in eksperimentalno skupino smo tako vključili 14.751 učenk in učencev.

METODA

1. Deskriptivna statistika in kontingenčne tabele.
2. Izračunali smo indeks sprememb med kontrolno in eksperimentalno skupino za telesni in gibalni razvoj.
3. Izračunali smo korelacijske koeficiente med spremenljivkami telesnega in gibalnega razvoja ter med spremenljivkami zdravja.
4. Strukturo zdravja smo ugotavljali s faktorsko analizo.
5. Uporabili smo rezultate testiranj Športno vzgojnega kartona.
6. Dejavnike življenjskega sloga in zdravja smo ugotavljali z anketiranjem učencev in učenk s posebej prilagojenim vprašalnikom.

RAZLAGA IN RAZPRAVA O REZULTATIH

V analizo rezultatov, ki so bili pridobljeni z vprašalniki, smo od 11. leta naprej vključili skoraj 3000 učencev in učenk v letu 2011 in skoraj 6000 v letu 2012 in nekaj več kot 3000 v letu 2013. Vsi omenjeni učenci in učenke so nam posredovali takšne podatke, da smo lahko opravili tudi splošno analizo povezanosti med dejavniki življenjskega sloga ter telesnimi in gibalnimi sposobnostmi. To je po naši oceni zelo dober vzorec, kar pomeni, da so podatki reprezentativni in že lahko zaznamo realno stanje v populaciji. V zadnjem, tretjem letu izvajanja, bomo lahko primerjali rezultate med prvim, drugim in tretjim letom izvajanja programa »Zdrav življenjski slog« in tako predstavili tudi globalno analizo. Tako bomo ustvarili odlično izhodišče za posodobitev programa »Zdravega življenjskega sloga« za obdobje 2014 - 2020. Zaradi delovanja informacijskega sistema spremljanja telesnega in gibalnega razvoja otrok smo lahko zaznali učinke sprememb telesnih in gibalnih sposobnosti tistih otrok, ki so vključeni v program »Zdrav življenjski slog« in tistih, ki niso vključeni v ta program, so pa lahko vključeni v druge programe. Izpostaviti moramo, da je delež najzmogljivejših otrok, ki niso vključeni v program »Zdrav življenjski slog« nekoliko višji. Ti praviloma obiskujejo treninge v športnih klubih in imajo količinsko, seveda vzporedno s športno vzgojo, dva do petkrat obsežnejši program, kot ga zagotavljamo v »Zdravem življenjskem slogu«. Znale so ugotovitve, da se pospešen telesni in gibalni razvoj spreminja v skladu z eksponentialno krivuljo, kar pomeni, da ima vsaka nadaljnja ura vadbe večji učinek, ki preneha naraščati šele po desetih in več urah vadbe na teden. Torej tri ure športne vzgoje so koristna osnova, nadaljnji trend pozitivnih sprememb pa se lahko strmo povečuje vse do desetih ur vadbe na teden. Povedano z drugimi besedami: dve uri vadbe na dan sta najugodnejši stimulus za razvoj. Prav zato je zelo pomembno, da učitelji otroke motivirajo, da ob treh urah športne vzgoje opravijo še dve uri v »Zdravem življenjskem slogu« in jih dodatno vzpodbudijo, da učenci in učenke sami še z lastno aktivnostjo, vključenostjo v druge organizacije ali kako drugače dosežejo še do 5 ur dodatne vadbe na teden.

Že v letu 2012 smo ugotovili, da je celoten vzorec učencev in učenk, pod republiškim povprečjem v gibalnem razvoju, čeprav so spremembe v zadnjih letih, v eksperimentalni skupini, zelo pozitivne. Ta podatek je nadvse pomemben, saj osmišlja celoten projekt »Zdrav življenjski slog«, ker je v skladu s strategijo projekta, ki je vključevanje tiste mladine, ki vadbo najbolj potrebuje. K takemu rezultatu največ pripomore nadpovprečno vključevanje učencev in učenk iz vzhodnega dela Slovenije, ki je sicer po gibalni zmogljivosti najšibkejši.

Z različnimi metodami smo uspeli za več kot 10.000 učencev in učenk povezati podatke o telesnem in gibalnem razvoju za obdobje takoj na začetku, ko se je vadba začela in ponovno ob zaključku šolskega leta 2010/2011 oz. 2011/2012 in 2012/2013 ter tako ugotovili napredek med začetkom in koncem šolskega leta 2010/2011, 2011/2012 in 2012/2013. To so nedvomno najbolj objektivni podatki o delu realizacije ciljev v prvem, drugem in tretjem letu izvajanja programa »Zdrav življenjski slog«. Rezultati nam kažejo, da je v celoti prišlo do pozitivnih sprememb in to ne samo na osnovi pričakovanega razvoja, ki je prisoten na tej starostni stopnji, temveč celo do pospešenega razvoja. To smo ugotovili tako, da smo hkrati opravili tudi analizo sprememb pri tistih učencih in učenkah, ki niso bili vključeni v »Zdrav življenjski slog«.

Pozitivne spremembe gibalnih razsežnosti so v letu 2012 bistveno večje kot leto poprej. Ugotovili

smo, da so spremembe pri učencih in učenkah »Zdravega življenjskega sloga« večje, še posebej ko analiziramo pozitivne spremembe v razvoju aerobne vzdržljivosti, koordinacije gibanja in mišične moči ramenskega obroča in rok. Iz analize je tudi razvidno, da so učinki pri razvoju gibalnih potencialov pri učencih bolj izraziti kot pri učenkah, kar je pozitivno presenetljivo, saj v zadnjih dvajsetih letih ugotavljamo prav nasprotno. Očitno so učitelji športne vzgoje uspeli tudi pri fantih poiskati tiste didaktične rešitve, ki so jim omogočile napredek. Stanje v letu 2012 je nekoliko drugačno, saj so premiki učenk ponovno zelo pomembni.

V prvem letu raziskovanja smo ustvarili dobre temelje za nadaljnje analize, predvsem pa ustrezno metodološko podlago za pridobivanje podatkov o telesnem in motoričnem razvoju. Pri subjektivnem vrednotenju učinkov pa smo uspeli korektno izdelati vprašalnik, ki bo lahko odgovoril na realizacijo nekaterih drugih ciljev programa »Zdrav življenjski slog«. Za drugo leto raziskovanja je značilno predvsem to, da so premiki v gibalnem razvoju bistveno bolj pomembni in večji, zelo zanimive so tudi primerjave analiziranega vprašalnika.

Iz analize vprašalnika o športni in drugih aktivnostih učencev in učenk, o motivaciji, vključenosti v socialno okolje, o zdravju in nekaterih drugih dejavnikih kakovosti življenja, lahko na kratko povzamemo, da smo ustvarili podatkovno zbirko o začetnem stanju. Primerjava v drugem letu pa daje že oprijemljive podatke za ukrepanje v podobnih primerih. Omogočila bo primerjalno analizo tudi v letu 2013, ki nam bo dala možnost sprejetja strategije za prihodnost in hkrati ponudila tudi ovrednotenje dela programa »Zdrav življenjski slog«.

Pokažemo lahko na nekatere posebnosti, ki nas opozarjajo na pomembnost načrtnosti dela z mladimi. Preseneča nas podatek, da je 25 odstotkov učencev in učenk, ki zaradi bolezni na leto v šoli manjkajo več kot deset dni, vključenih v program »Zdrav življenjski slog«. To omogoča predvidevanje, da so se v »Zdrav življenjski slog« vključili številni učenci, ki imajo že resne zdravstvene težave, kar kaže na zelo pozitiven odnos do športne dejavnosti, saj zelo verjetno učenci zaupajo, da jim bo športna vadba povrnila zdravje. Da pozitivno vrednotijo omenjen program, nam pove tudi podatek, da je polovica otrok vključena tudi v druge športne programe. Seveda tukaj ne štejemo tistih, ki so v športnih klubih kot perspektivni športniki, ker preprosto nimajo časa, da bi se vključili v športno aktivnost tudi v šoli.

Pogostost vadbe v »Zdravem življenjskem slogu« je zavidanja vredno visoka, saj 80 odstotkov otrok hodi k vadbi dvakrat na teden in več, seveda vsi ne hodijo v celoti, ker so bolni (prej smo navedli številko 25 odstotkov).

Zelo zanimivi so podatki o povezanosti ocene zdravja in motorične zmogljivosti, saj lahko trdimo, da so bolj zdravi tisti učenci in učenke, ki se količinsko več ukvarjajo s športom, imajo veliko energije, se počutijo fit. Zlasti je zdravje pozitivno povezano z večjo aerobno zmogljivostjo, mišično močjo in koordinacijo gibanja.

Razlaga in razprava o rezultatih merjenja telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).

Tabela 1: Rezultati telesnih in gibalnih sposobnosti.

Sposobnost	Spol	Skupina	Razred																			
			5.				6.				7.				8.				9.			
			Leto meritev				Leto meritev				Leto meritev				Leto meritev				Leto meritev			
			2010	2011	2012	2013	2010	2011	2012	2013	2010	2011	2012	2013	2010	2011	2012	2013	2010	2011	2012	2013
ATV	M	Kontrolna	129,8	135,6	140,5	146,2	136,0	142,1	147,2	153,1	141,4	146,8	152,9	159,9	147,7	153,6	160,6	168,4	152,5	159,7	167,7	173,8
		Poskusna	130,8	136,6	142,1	147,5	135,8	141,5	146,9	152,4	142,0	147,3	153,2	160,1	147,3	153,0	159,8	167,3	152,9	159,8	167,8	173,5
	Ž	Kontrolna	130,1	134,9	141,4	147,2	135,4	141,3	147,2	153,6	140,6	146,9	153,4	158,9	147,7	154,0	159,4	163,0	154,0	160,0	163,6	165,6
		Poskusna	129,5	135,6	141,4	147,8	134,9	140,8	147,1	153,6	140,9	147,0	154,1	159,7	146,2	153,1	158,5	161,9	154,9	160,6	163,8	165,7
ATT	M	Kontrolna	28,1	32,0	36,0	39,8	32,9	36,9	41,5	46,1	36,4	41,0	46,2	51,9	42,5	47,3	53,3	59,5	46,0	52,5	59,4	65,3
		Poskusna	29,7	34,0	37,7	42,5	32,7	36,9	40,9	45,6	38,3	42,7	47,6	53,3	43,1	47,8	53,5	60,4	48,4	54,7	61,0	66,7
	Ž	Kontrolna	28,6	32,4	36,5	41,3	33,4	37,8	42,2	48,0	36,7	40,9	46,4	50,9	40,7	45,3	50,6	54,2	46,9	52,1	56,7	58,8
		Poskusna	28,6	32,6	36,7	41,3	32,6	36,6	41,6	46,9	36,8	41,6	46,8	52,3	40,5	46,1	51,0	55,2	46,2	50,8	54,6	58,1
AKG	M	Kontrolna	11,1	11,8	12,2	13,8	12,9	13,6	14,3	14,7	12,1	13,1	13,5	13,5	13,8	14,6	14,1	12,9	14,1	14,8	13,2	12,4
		Poskusna	11,4	12,3	13,3	14,6	12,1	12,7	13,7	14,2	13,4	14,2	14,5	14,4	14,7	14,5	14,7	13,6	15,1	15,0	13,5	12,3
	Ž	Kontrolna	13,0	14,2	14,4	15,3	14,7	15,4	16,0	15,8	14,5	14,9	14,4	14,7	14,1	14,2	14,5	14,5	15,5	16,0	15,7	16,2
		Poskusna	13,1	14,0	14,4	14,7	14,2	14,5	15,1	15,1	15,4	15,5	14,9	15,2	15,4	14,7	15,3	16,0	14,9	14,8	15,5	16,5
DPR	M	Kontrolna	25,0	27,9	31,0	33,9	28,7	31,4	34,0	36,4	31,4	34,1	36,5	39,0	33,8	35,4	38,8	41,7	36,4	38,9	41,8	44,5
		Poskusna	25,7	29,1	32,0	34,7	29,0	31,8	34,4	37,3	32,2	34,6	37,3	40,2	35,1	36,5	39,5	42,4	37,1	39,4	41,6	45,0
	Ž	Kontrolna	25,8	29,0	32,7	35,1	28,8	31,9	34,2	37,7	31,9	34,7	37,5	40,5	34,7	37,0	40,4	42,2	36,0	39,1	41,0	43,0
		Poskusna	26,4	29,4	32,7	35,6	29,2	32,1	34,9	37,7	31,7	34,8	37,6	40,7	34,9	37,6	40,1	42,0	38,0	39,6	41,5	44,1
SDM	M	Kontrolna	131,5	141,0	151,3	155,3	145,1	152,7	160,6	166,9	153,4	159,6	169,1	178,0	160,7	166,6	178,1	189,8	166,5	175,2	188,3	203,9
		Poskusna	133,5	142,3	151,4	158,7	145,3	152,3	161,9	166,6	152,8	160,4	168,2	178,7	162,9	168,4	178,2	190,6	163,3	172,8	186,5	199,5
	Ž	Kontrolna	124,6	132,5	141,0	148,0	129,1	135,7	144,2	152,4	144,8	152,7	161,5	168,1	152,8	159,6	167,1	171,0	157,7	163,8	170,5	171,9
		Poskusna	126,3	135,2	144,5	153,3	137,7	145,6	154,8	161,9	140,6	148,2	158,2	166,1	152,0	159,9	166,9	170,0	160,0	166,3	171,9	173,2
PON	M	Kontrolna	17,7	15,7	14,8	14,0	15,9	15,3	14,1	13,8	14,1	13,9	14,0	12,8	14,2	14,0	13,1	11,8	14,0	13,4	12,3	11,5
		Poskusna	17,7	16,2	15,2	14,0	15,6	14,4	13,5	13,2	15,0	13,6	13,5	12,3	13,8	13,3	12,7	12,2	13,6	13,3	12,1	11,0
	Ž	Kontrolna	18,8	18,2	16,3	15,4	18,1	17,0	15,8	14,7	15,9	14,9	13,8	13,5	14,4	13,7	12,8	12,4	14,7	13,9	13,3	12,9
		Poskusna	18,6	17,2	15,9	14,7	17,3	16,4	15,4	14,1	16,7	15,1	14,3	13,3	15,4	14,4	13,5	12,9	14,1	13,8	12,6	12,7
DT	M	Kontrolna	30,7	35,0	38,9	41,7	34,6	38,2	40,8	43,1	37,6	41,2	43,8	47,7	41,8	43,8	47,3	50,3	42,9	45,7	49,2	51,9
		Poskusna	32,0	35,5	39,4	42,6	35,8	39,8	43,1	45,9	39,4	41,6	45,6	48,5	41,7	45,8	48,9	53,1	42,7	45,9	50,9	52,4

	Ž	Kontrolna	30,3	33,0	37,5	39,3	33,3	35,9	39,6	41,4	37,1	39,6	43,2	45,8	39,3	41,7	43,7	45,6	41,4	43,7	46,0	47,0
		Poskusna	30,1	34,4	37,8	40,5	34,3	37,9	40,4	43,1	37,1	38,8	42,1	45,9	40,7	43,4	45,7	48,0	43,9	46,7	47,9	47,9
PRE	M	Kontrolna	42,2	42,0	41,0	40,9	42,9	42,9	42,5	42,4	42,3	41,8	40,9	41,1	41,9	40,6	40,5	41,4	41,3	41,3	42,2	43,5
		Poskusna	42,1	41,7	41,8	41,4	42,5	43,1	42,4	42,4	42,9	42,6	42,0	42,8	41,8	41,8	42,3	43,7	41,2	41,2	43,1	44,5
	Ž	Kontrolna	44,4	43,8	44,4	45,3	44,9	44,6	44,9	46,0	45,8	46,3	47,2	49,2	45,5	47,1	48,4	49,2	46,4	48,4	49,1	50,7
		Poskusna	45,0	45,4	46,2	46,4	45,2	45,4	45,8	47,1	44,3	44,9	46,4	48,6	45,7	46,3	48,1	48,9	46,4	48,2	49,1	50,0
VZG	M	Kontrolna	27,2	26,8	34,9	35,2	25,7	29,6	35,2	34,7	37,6	37,8	36,3	39,6	36,0	34,5	36,5	44,5	31,3	33,1	40,5	51,2
		Poskusna	28,1	31,7	35,7	35,9	33,7	36,2	40,2	37,0	33,8	34,7	35,3	39,1	34,1	35,2	39,2	43,9	31,9	34,1	43,0	49,4
	Ž	Kontrolna	24,0	23,7	25,9	28,1	26,2	27,5	29,0	29,6	27,3	31,3	33,3	37,8	33,1	37,4	37,5	38,6	30,9	31,9	33,3	37,3
		Poskusna	23,1	25,4	28,5	30,5	30,3	31,7	33,6	35,5	25,0	28,5	31,8	34,5	31,7	31,0	35,2	36,2	31,2	31,9	34,0	34,1
T60	M	Kontrolna	12,2	11,9	11,1	10,8	11,7	11,2	10,8	10,6	11,1	10,8	10,4	10,0	10,8	10,5	9,9	9,5	10,6	10,3	9,7	9,2
		Poskusna	12,1	11,7	11,1	10,7	11,5	11,1	10,7	10,4	11,1	10,8	10,5	9,9	10,8	10,4	9,9	9,6	10,8	10,3	9,6	9,0
	Ž	Kontrolna	12,7	12,1	11,6	11,2	12,2	11,9	11,3	11,0	11,6	11,1	10,7	10,5	11,1	10,8	10,4	10,2	10,9	10,5	10,2	10,4
		Poskusna	12,5	12,0	11,3	11,0	11,8	11,4	11,0	10,6	11,6	11,2	10,7	10,3	11,1	10,7	10,4	10,1	10,9	10,4	10,3	10,1
T600	M	Kontrolna	187,8	181,7	172,6	169,2	178,8	170,9	165,3	162,0	171,1	164,2	163,4	152,2	165,8	163,7	156,5	149,7	165,5	162,9	155,0	142,9
		Poskusna	187,2	178,0	168,4	165,5	175,7	170,4	162,6	161,1	168,0	164,1	162,4	154,5	164,4	160,2	155,9	146,0	167,9	158,3	147,4	141,0
	Ž	Kontrolna	203,1	193,7	179,3	179,8	197,7	187,1	177,0	173,3	183,4	174,2	171,5	169,8	178,1	168,9	169,5	168,8	174,4	172,9	170,1	171,4
		Poskusna	199,1	186,7	180,4	175,6	191,2	179,0	175,8	170,0	187,5	178,8	171,4	167,2	177,3	171,0	172,4	167,5	174,4	172,9	171,7	172,6
XT	M	Kontrolna	50,7	49,5	50,1	49,1	50,1	50,0	50,5	50,0	50,7	50,1	50,7	50,6	49,9	49,3	51,0	50,6	49,0	48,7	49,8	50,1
		Poskusna	51,4	50,3	50,9	50,4	51,4	51,1	51,6	51,0	50,9	50,5	51,4	51,4	50,9	50,9	52,0	51,1	48,9	48,8	50,7	50,2
	Ž	Kontrolna	51,3	49,6	50,1	49,6	49,8	48,8	49,3	49,9	50,9	51,1	51,0	51,3	50,8	51,0	51,2	51,3	49,1	49,6	49,7	49,4
		Poskusna	52,1	51,6	51,1	51,3	51,7	51,5	51,1	51,5	49,4	49,6	50,3	51,3	51,0	50,7	50,6	50,6	50,8	50,1	50,8	50,4

Legenda: ATV – telesna višina, ATT – telesna teža, AKG – kožna guba, DPR – dotikanje plošče z roko, SDM – skok v daljino z mesta, PON – poligon nazaj, DT – dviganje trupa, PRE – predklon na

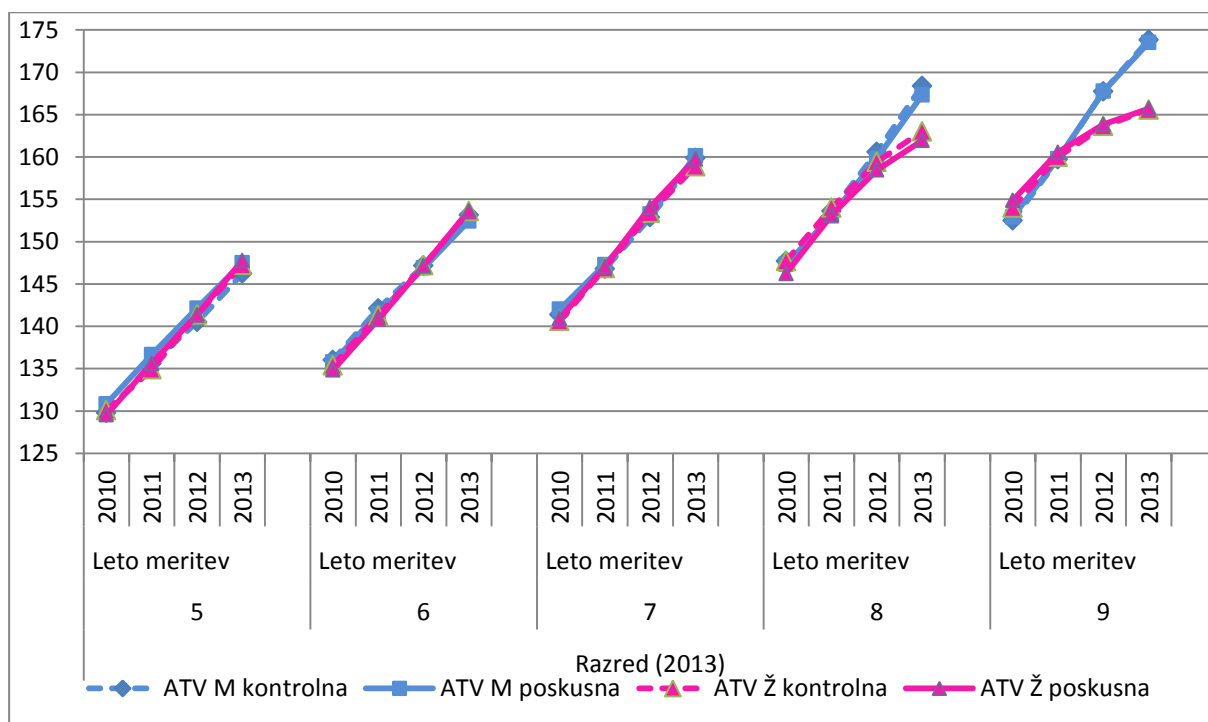
klopki, VZG – vesa v zgibi, T60 – tek na 60m, T600 – tek na 600m in xt – povprečna vrednost vseh gibalnih sposobnosti.

V tabeli 1 so prikazani rezultati telesnih in gibalnih sposobnosti za učence, ki so bili v začetku šolskega leta 2010/2011 vključeni v »Zdrav življenjski slog« in smo za njih pridobili vse rezultate testiranj v letu 2011, 2012 in 2013. Za leto 2010 so upoštevani rezultati merjenj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti za vse zgoraj navedene učence v sklopu programa Športno vzgojni karton, kar pomeni, da so bili merjeni pred začetkom eksperimenta in sicer v mesecu aprilu in maju leta 2010. V tabeli 1 so prikazane srednje vrednosti rezultatov testov: telesne višine, telesne teže, kožne gube nadlahti, tapinga z roko, skoka v daljino z mesta, poligona nazaj, dviganja trupa, predklona na klopici, vese v zgibi, teka na 60 in teka na 600 metrov; posebej za kontrolno skupino (ki ni bila vključena v program »Zdrav življenjski slog«) in eksperimentalno oz. poskusno skupino (ki je bila vključena v program »Zdrav življenjski slog«), ločeno po spolu in razredih oziroma po starosti. Za vsak merski postopek bomo posebej obrazložili rezultate, ki bodo prikazani v grafični obliki za triletno obdobje eksperimenta in leto pred začetkom eksperimenta in to ločeno po razredih, spolu ter letih trajanja eksperimenta.

V analizo telesnega in gibalnega razvoja smo vključili eksperimentalno skupino 2344 učencev in 2267 učenk, ki so se leta 2010 vključili v intervencijski program »Zdrav življenjski slog« in v njem sodelovali tudi v letih 2011, 2012 in 2013 ter 5096 učencev in 4044 učenk, ki so bili slučajno izbrani v kontrolno skupino iz istih šol kot učenci eksperimentalnega programa.

Kontrolno skupino so predstavljali učenci in učenke iz istih šol, iz katerih je bila tudi eksperimentalna skupina. Kontrolno skupino je sestavljalo 5096 učencev in 4044 učenk iz leta 2010, ki so šole obiskovali tudi leta 2011, 2012 in 2013.

Razlaga in razprava o rezultatih merjenja telesne višine kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8. in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).

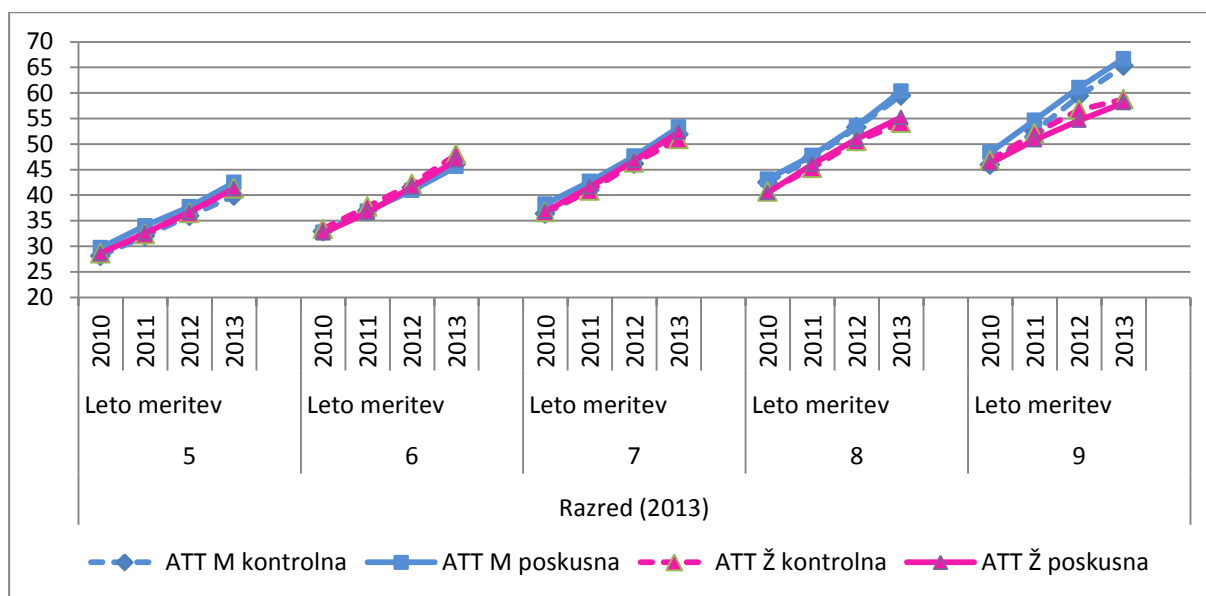


Slika 1: Rezultati merjenja telesne višine.

V prirastu telesne višine pri obeh spolih med skupino učencev in učenk »Zdravega življenjskega sloga« v primerjavi s kontrolno skupino (vsi ostali učenci in učenke, ki niso bili vključeni v dodatni vadbeni program – v nadaljevanju pojasnila ne bomo več ponavljali) ni ugotovljenih pomembnih razlik.

V skladu s pričakovanji se obe skupini učencev in učenk v 5. in 6. razredu po telesni višini nista razlikovali, v 7. razredu so bile učenke nekoliko višje od učencev, v 8. in 9. razredu pa se razlike med učenkami in učenci postopoma povečujejo v korist učencev.

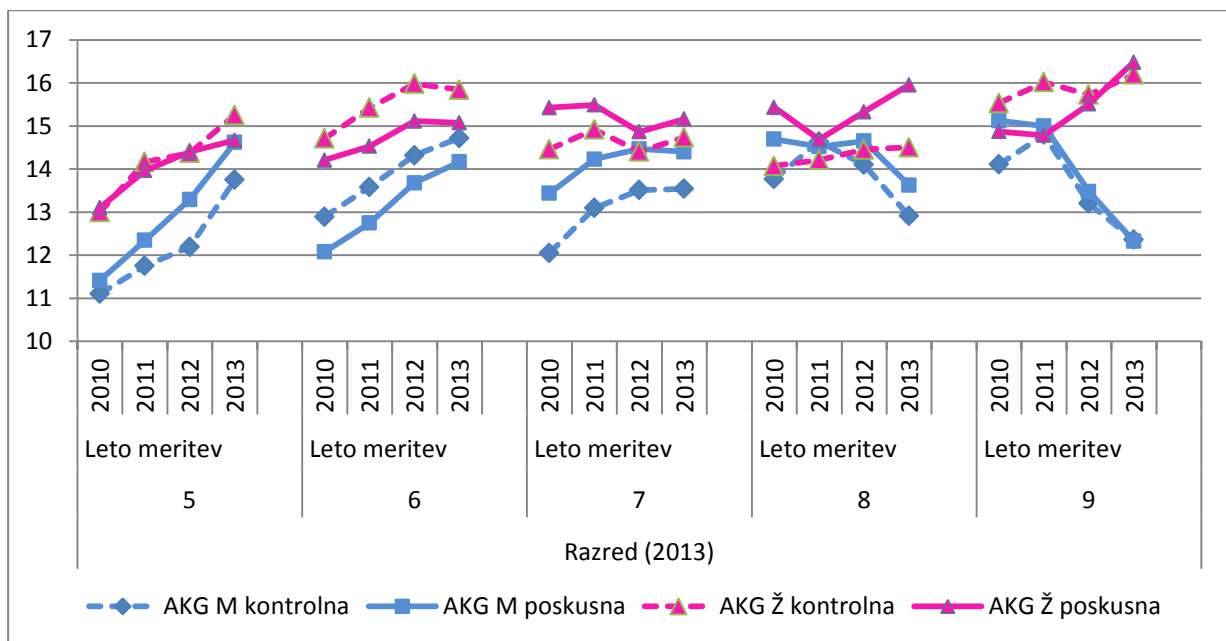
Razlaga in razprava o rezultatih merjenja telesne teže kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).



Slika 2: Rezultati merjenja telesne teže.

Telesna teža se z leti starosti pričakovano povečuje in ni bistvenih razlik med eksperimentalno in kontrolno skupino. Kot zanimivost smo zaznali, da je v šestem razredu v zadnjih dveh letih telesna teža učenk večja kot pri učencih. Kontrolna skupina učenk ima, še zlasti v pubertetnem obdobju, bistveno večjo telesno težo od eksperimentalne skupine. Zakaj so nastale razlike pri učenkah ni mogoče v celoti pojasniti, obstajata pa dve možnosti. Prva možnost je, da je prisotno pospešeno dozorevanje, saj se bistvene razlike v telesni teži med obema skupinama pojavljajo v obdobju najhitrejšega spolnega dozorevanja, druga možnost razlage razlik pa je v nekoliko manjši telesni dejavnosti.

Razlaga in razprava o rezultatih merjenja kožne gube podlahti kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenek med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).

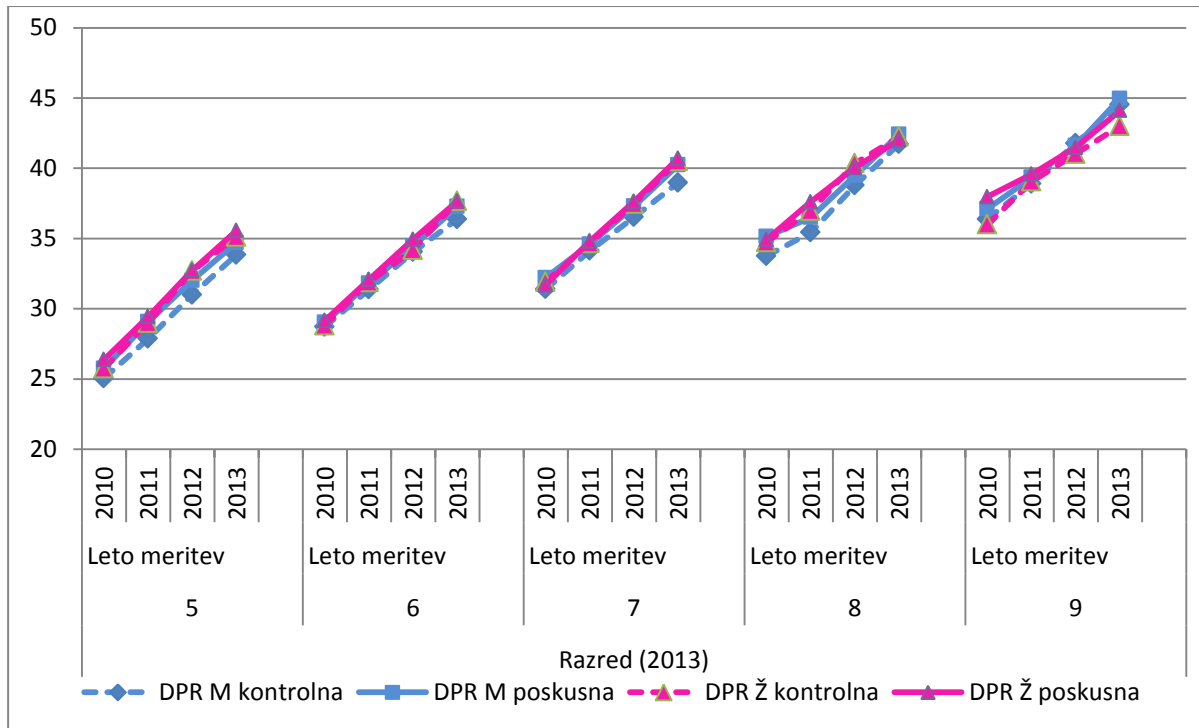


Slika 3: Rezultati merjenja kožne gube podlahti.

Iz razpredelnice se zelo nazorno vidi kako se količina podkožnega maščevja pri učenkah zelo povečuje od 2. razreda osnovne šole do 5. razreda, pri učencih pa do 6. razreda. Potem pa pride do preobrata, ko se pri učenkah za eno leto prirast umiri in nato v 8. in 9. razredu bistveno poveča, pri učencih pa bistveno zmanjša količina podkožnega maščobnega tkiva. Ta preobrat je pričakovana razvojna posebnost značilna za oba spola. Spremembe rezultatov v kožni gubi nadlahti so v celotnem obravnavanem obdobju zelo dinamične in raznovrstne in se razlikujejo med eksperimentalno in kontrolno skupino. Skupna značilnost pa je, da v 9. razredu med učenkami obeh skupin ni bistvenih razlik, kar velja tudi za obe skupini učencev, seveda pa so zelo velike razlike med spoloma.

Obstaja pa tendenca, ki je opazna skoraj v vseh razredih, da se je količina kožne gube nadlahti pri eksperimentalni skupini v primerjavi s kontrolno skupino nekoliko znižala v obdobju med začetkom in zaključkom eksperimenta. Pozitiven vpliv eksperimentalnega programa na zmanjšanje količine podkožnega maščevja je sicer razviden, toda sprememba je manjša od pričakovane. Prav zato bo v nadaljevanju potrebno posvetiti več pozornosti zagotavljanju primerne telesne teže tako pri učencih kot pri učenkah. Pozitivne spremembe so nekoliko bolj izražene pri učencih kot pri učenkah.

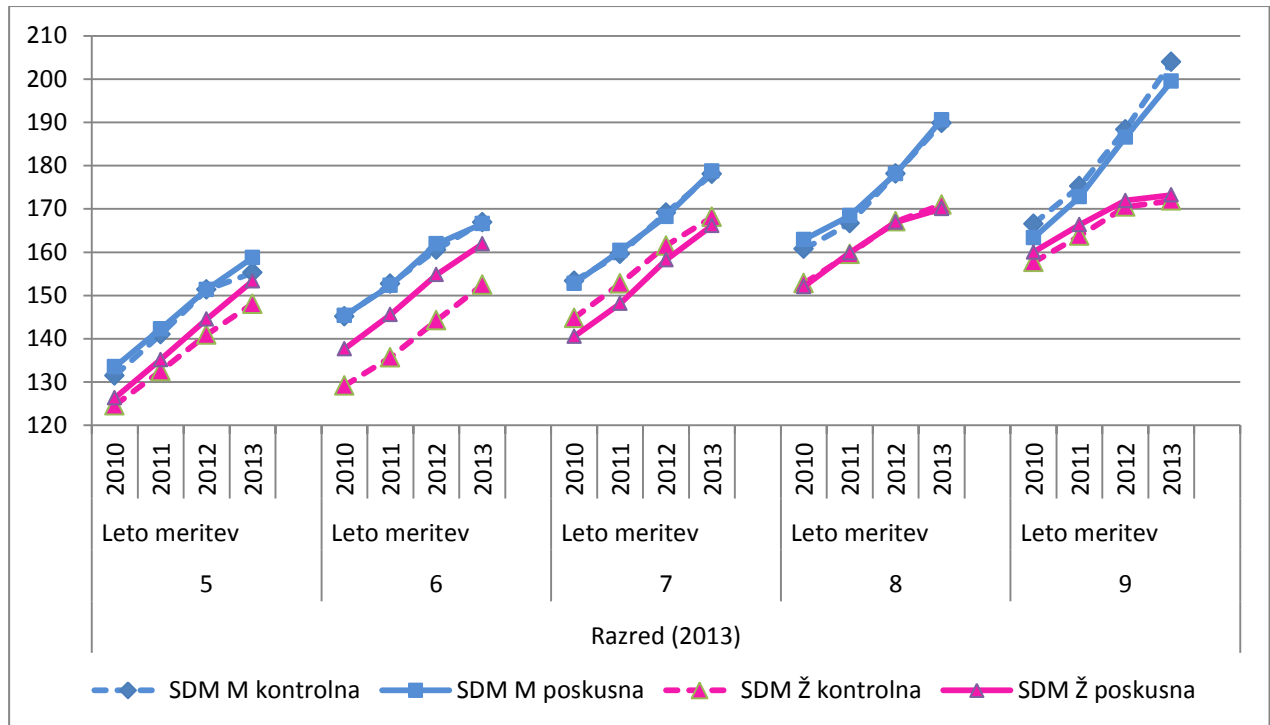
Razlaga in razprava o rezultatih merjenja hitrosti izmeničnih gibov (dotikanje plošče z roko) kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).



Slika 4: Rezultati merjenja hitrosti izmeničnih gibov.

Razlike med eksperimentalno in kontrolno skupino se v hitrosti izmeničnih gibov v treh letih niso spremenile, ker očitno v eksperimentalnem programu niso bile uporabljene vsebine in metode dela, ki bi lahko povzročile spremembe. Čeprav že nekaj let ugotavljamo, da se učenke po rezultatih v gibalnih sposobnostih približujejo učencem, pa nas vendarle preseneča, da imajo učenke od 5. do 8. razreda boljše rezultate od učencev v sposobnosti izvajanja hitrih izmeničnih gibov. Slednje je verjetno posledica bolj pospešenega razvoja učenk, obstaja pa tudi možnost, da so vsebine in pogostost športne vadbe povzročile pozitivne spremembe pri dekletih.

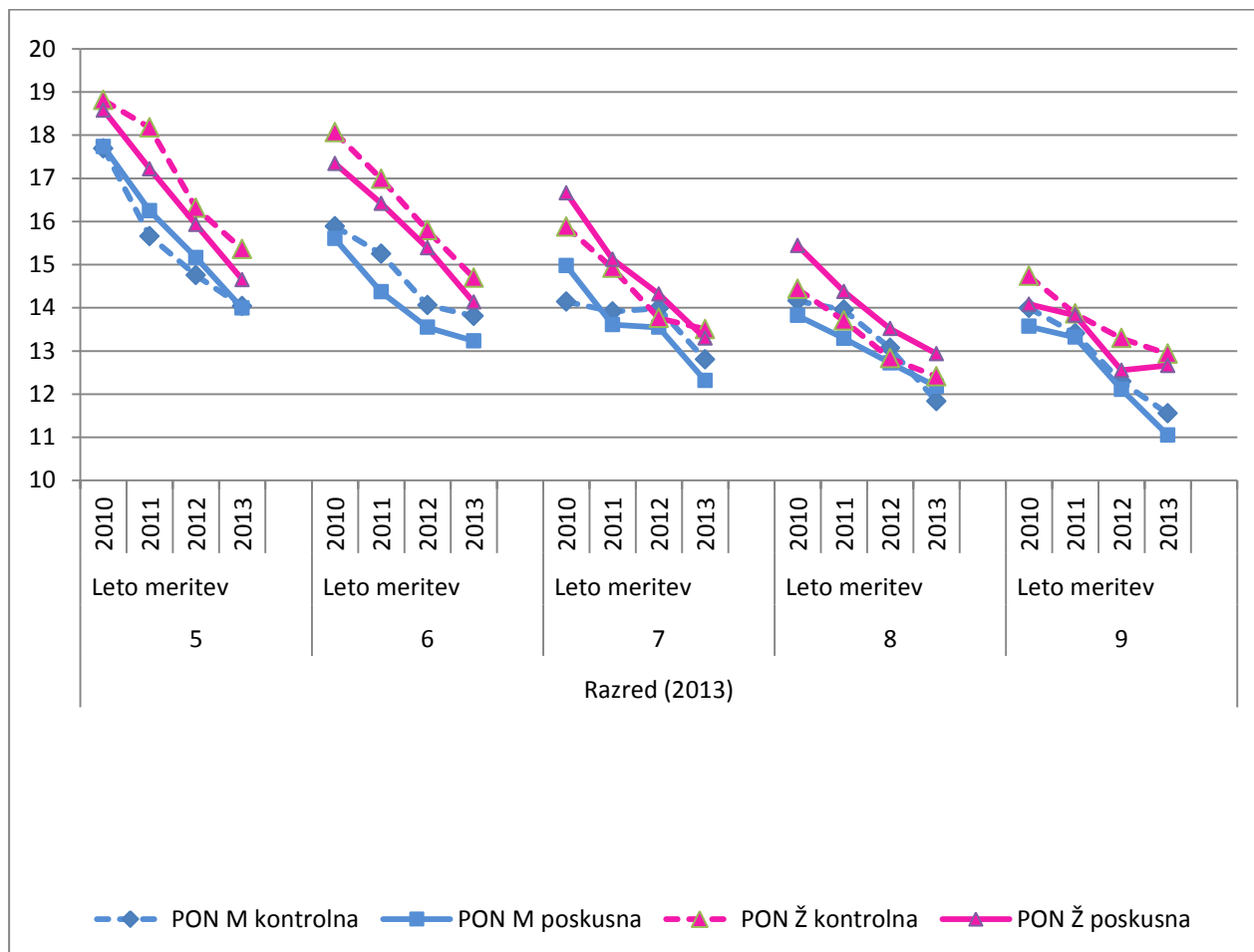
Razlaga in razprava o rezultatih merjenja eksplozivne moči (skok v daljino z mesta) kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).



Slika 5: Rezultati merjenja eksplozivne moči.

Razlike med eksperimentalno in kontrolno skupino v eksplozivni moči se v treh letih niso spremenile, ker očitno v eksperimentalnem programu niso bile uporabljene vsebine in metode dela, ki bi lahko povzročile spremembe. Razlike v eksplozivni moči med učenci in učenkami so do 7. razreda manjše od desetih odstotkov, se pa v naslednjih dveh letih bistveno povečajo in v 9. razredu dosežejo skoraj 20 odstotkov. Eksplozivna moč ni med tistimi gibalnimi sposobnostmi, ki bistveno vplivajo na zdrav življenjski slog otrok in mladine, očitno pa je, da v eksperimentalnem programu ni bilo ustreznih vsebin in metod dela, ki bi lahko zagotovile pozitivne spremembe. Postavlja pa se vprašanje, da glede na to, da je relativno velik delež učencev in učenk, ki so vključeni v eksperimentalni program, hkrati tudi zelo aktivnih v športnih društvih, kjer zasledujejo tudi športne dosežke, ki so v veliki meri odvisni od razvoja eksplozivne moči, ali so programi v športnih društvih ustrezno vsebinsko naravnani oziroma ali so zagotovljeni procesi regeneracije, ki so ključni za ustvarjanje pogojev za razvoj eksplozivne moči.

Razlaga in razprava o rezultatih merjenja koordinacije gibanja vsega telesa (poligon nazaj) kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).



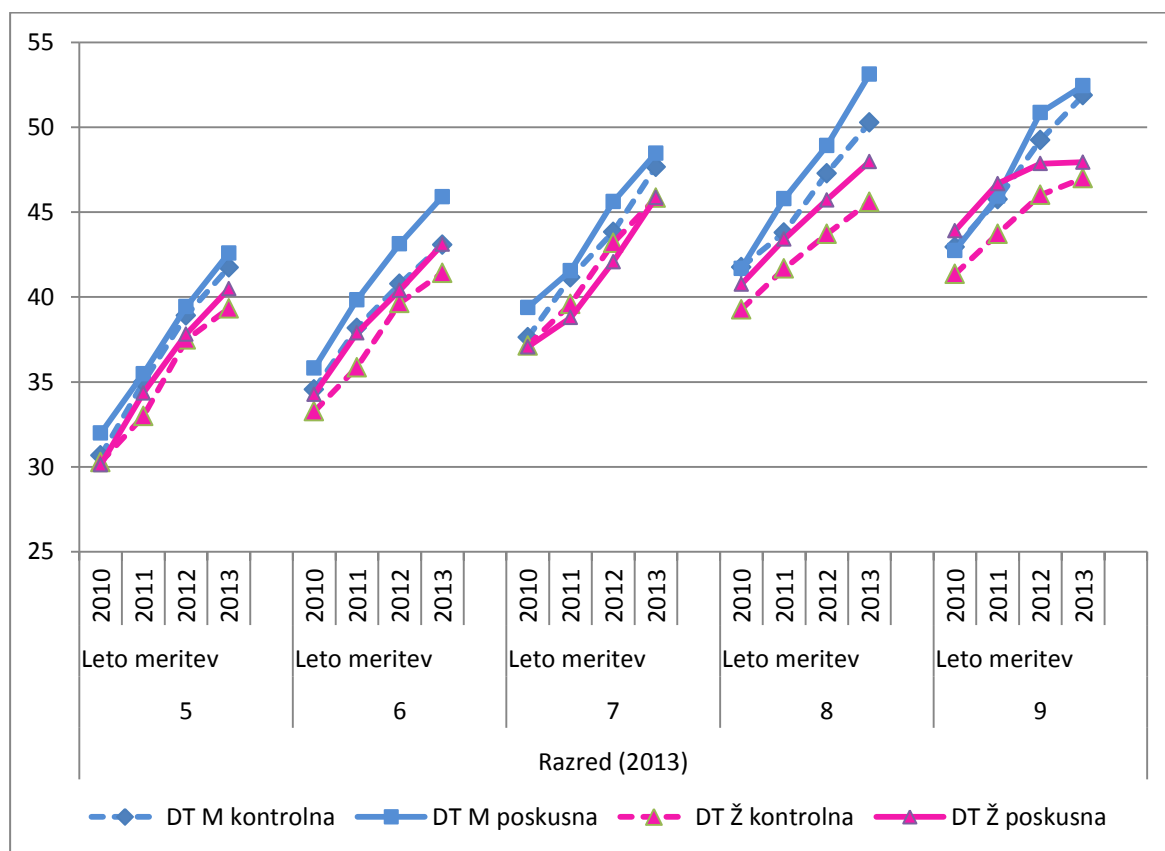
Slika 6: Rezultati merjenja koordinacije gibanja vsega telesa.

Razlike v koordinaciji gibanja vsega telesa med eksperimentalno in kontrolno skupino so po triletnem eksperimentalnem obdobju pozitivne, in sicer v korist eksperimentalne skupine, čeprav so manj izrazite, so nekoliko bolj poudarjene pri učenkah.

Obseg vadbe v okviru programa »Zdrav življenjski slog« se je povečal, še posebej pa je bil povečan obseg vadbe v društvih, zato smo pričakovali večje pozitivne spremembe, kar pa se žal ni zgodilo. Več kot očitno je, da je program vseboval premajhno količino raznovrstnih gibalnih nalog, ki bi jih učenci in učenke morali izvajati zbrano in natančno. Razvoj koordinacije gibanja je mogoč pod pogojem zelo raznovrstnih neznanih gibalnih nalog, ki zahtevajo tudi ustrezno regeneracijo telesa, hkrati pa zahteva zelo pestro uporabo učnih metod in oblik dela in seveda primerno gostoto dela. Da je bilo v procesu vadbe premalo neznanih in zelo kompleksnih gibalnih nalog, izhaja tudi iz

vprašanja učencem in učenkam ali so se naučili veliko novega. V treh letih spremljanja učencev in učenk smo ugotovili, da se obseg novih znanj ni pričakovano večal, kar je posledično vplivalo na manjši napredek v koordinaciji gibanja vsega telesa, kot smo pričakovali. Za zdrav življenjski slog, še posebej pa za varnost ukvarjanja s športnimi dejavnostmi, je koordinacija gibanja vsega telesa zelo pomembna, da ne omenjamo večjega zadovoljstva učencev in učenk, če znajo zahtevne gibalne naloge izvajati tudi ritmično, skladno in lepo.

Razlaga in razprava o rezultatih merjenja mišične moči trupa (dviganje trupa) kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).



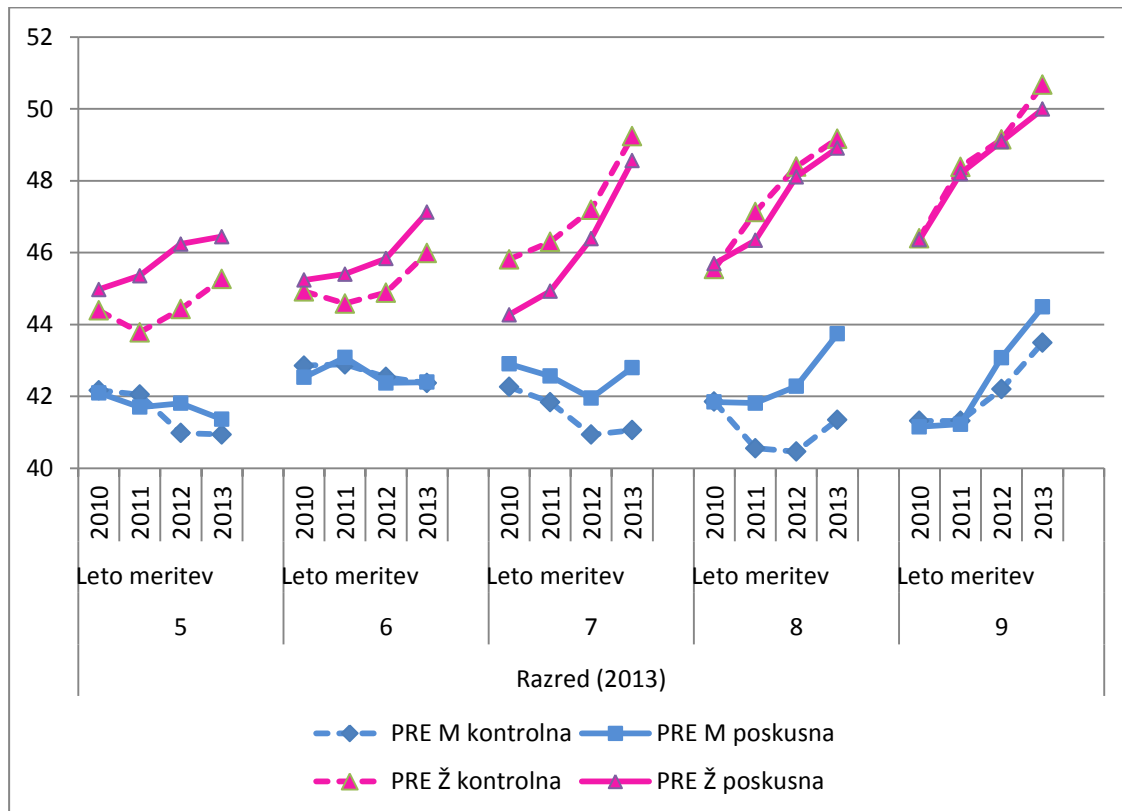
Slika 7: Rezultati merjenja mišične moči trupa.

Razlike v mišični moči trupa med eksperimentalno in kontrolno skupino so po triletnem eksperimentalnem obdobju pozitivne v korist eksperimentalne skupine, čeprav niso izrazite in so nekoliko bolj poudarjene pri učencih.

Največje pozitivne spremembe v preteklih treh letih smo opazili pri učencih, ki so letos obiskovali 6. in 8. razred osnovne šole. Mišična moč trupa je sicer gibalna sposobnost, ki se je pri učencih in še posebej pri učenkah najbolj povečala v zadnjih dvajsetih letih, zato nismo pričakovali zelo bistvenih pozitivnih sprememb. Toda kljub pozitivnemu trendu izboljšanja mišične moči skozi tako

dolgo obdobje, so v programu »Zdravega življenjskega sloga«, uspeli zmogljivost še povečati. Zelo verjetno pa so svoj delež dodali tudi učenci in učenke sami, ki tudi doma posvečajo pozornost tej zmogljivosti, ki jo je mogoče z relativno preprostimi gibalnimi nalogami izboljševati v različnih okoljih.

Razlaga in razprava o rezultatih merjenja gibljivosti (predklon na klopci) kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenek med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).



Slika 8: Rezultati merjenja gibljivosti.

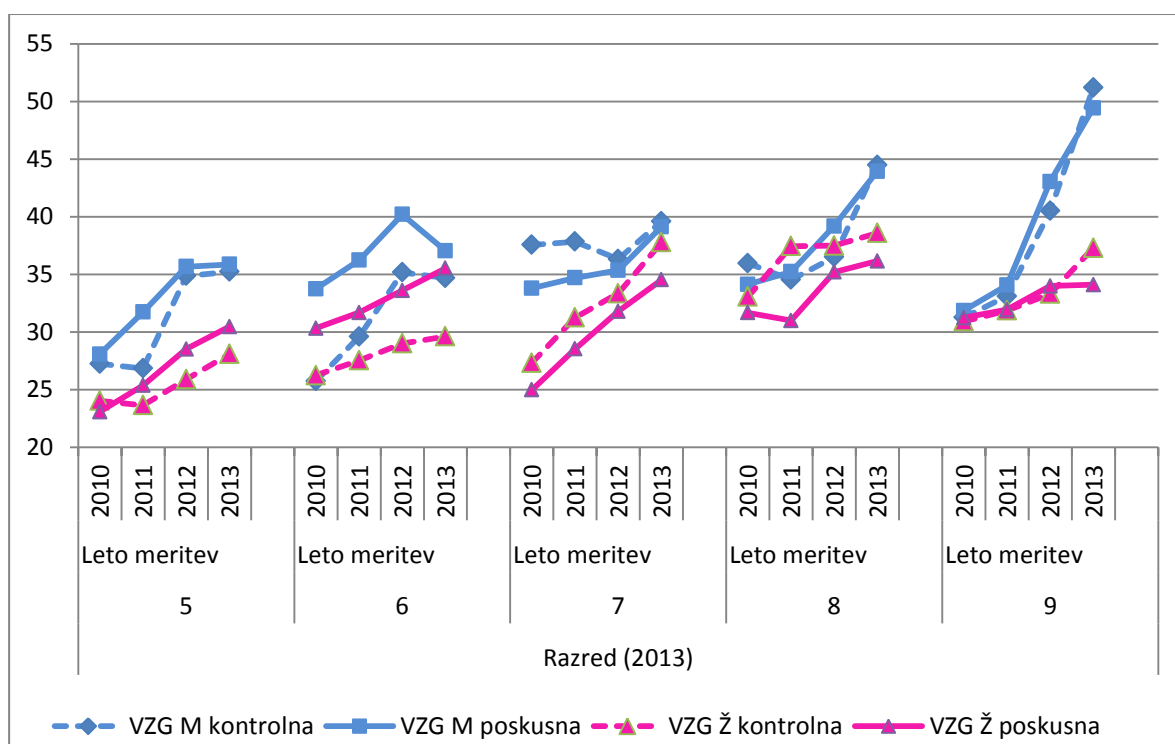
Razlike v gibljivosti med eksperimentalno in kontrolno skupino so po triletnem eksperimentalnem obdobju zelo pozitivne v korist eksperimentalne skupine tako pri učencih kot tudi pri učenkah. Največje pozitivne spremembe v zadnjih treh letih so dosegle učenke, ki so bile letos v 7., 8. in 9. razredu osnovne šole, pri učencih pa je identičen dosežek ugotovljen pri učencih v 5., 6. in 7. razredu.

Trend sprememb gibalnega razvoja v zadnjih desetletjih je bil, da se je gibljivost konstantno slabšala pri obeh spolih. Prav zato je pozitiven premik v eksperimentalnem programu toliko bolj dobrodošel, saj je gibljivost ena izmed pomembnih gibalnih zmogljivosti, ki omogočajo zdrav življenjski slog. Učenci, ki imajo boljšo gibljivost, se bodo manjkrat poškodovali v vsakdanjem življenju in tudi pri športu. Povečana gibljivost omogoča tudi daljše in bolj sproščene mišice, kar

lahko prispeva k manjši napetosti mišičnih skupin, kar je za mlade, ki so v obdobju pospešene rasti, še posebej pomembno za bolj sproščeno počutje.

Gibljivost je gibalna sposobnost, v kateri so učenke bistveno boljše kot učenci, vzrok je v anatomskih razlikah in količini mišične mase in seveda v odnosu do ustrezne gibljivosti v najpomembnejših sklepih telesa. Učenci stari od 10 do 14 let izboljšajo gibljivost za nekaj več kot 5 odstotkov, učenke pa za več kot 10 odstotkov.

Razlaga in razprava o rezultatih merjenja mišične vzdržljivosti rok in ramenskega obroča (vesa v zgibi) kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).



Slika 9: Rezultati merjenja mišične vzdržljivosti rok in ramenskega obroča.

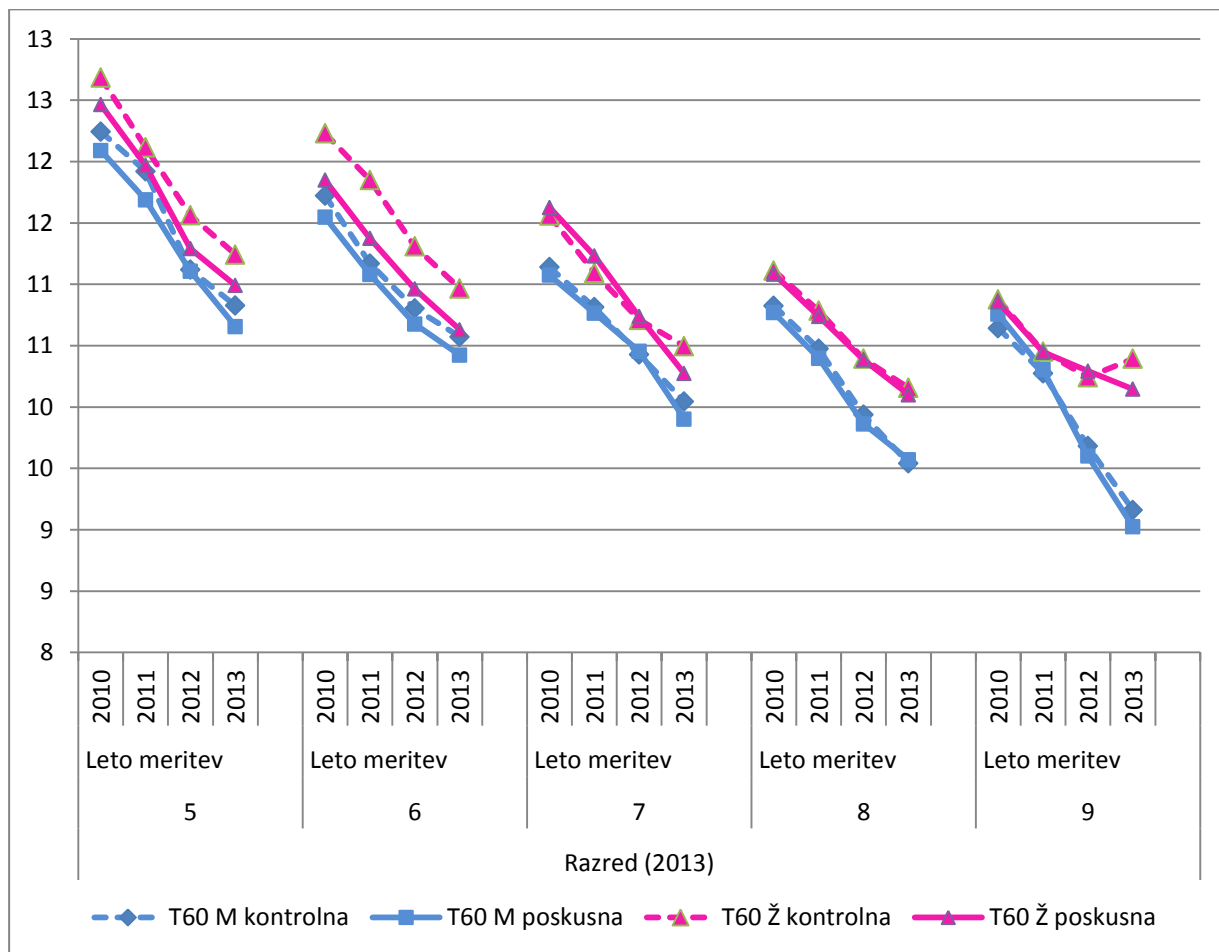
Razlike v vzdržljivostni moči ramenskega obroča in rok med eksperimentalno in kontrolno skupino so po triletnem eksperimentalnem obdobju nepomembne. V 8. in 9. Razredu so celo negativne, nekaj boljše je od 5. do 7.razreda. Ugotovitev je še posebej zaskrbljujoča, ker imamo v Sloveniji že več desetletni trend upadanja vzdržljivostne moči rok in ramenskega obroča. Neustrezna vzdržljivost v moči je zelo slaba podlaga za zdrav življenjski slog še posebej zato, ker vpliva na slabšo držo telesa in v končni meri na bolečine v vratu in ramenih.

Neustrezen razvoj vzdržljivostne moči rok in ramenskega obroča je mogoče povezati z mnenjem učencev in učenk, ki so se v zelo velikem številu opredelili, da jim je bilo pri športni vadbi zelo lepo.

Pri razvoju vzdržljivostne moči rok in ramenskega se namreč praviloma ni mogoče imeti zelo lepo, ker je to napor, občasno je prisotna tudi bolečina. Rezultat takšne vadbe pa je pa lahko veliko zadovoljstvo zaradi občutka učencev in učenk, da obvladajo svoje telo, če imajo dovolj telesne moči.

Učitelji športne vzgoje bodo morali v bodoče posvetiti več pozornosti načrtovanju in še posebej realizaciji zahtevnih nalog, ki omogočajo nekatere pozitivne spremembe v razvoju učencev in učenk. Nedvomno je razvoj gibalnega aparata zelo zahtevna naloga, saj bo le gibalno primerno kompetenten učenec in učenka lahko vzpostavil zdrav življenjski slog.

Razlaga in razprava o rezultatih merjenja šprinterske hitrosti (tek na 60 m) kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).



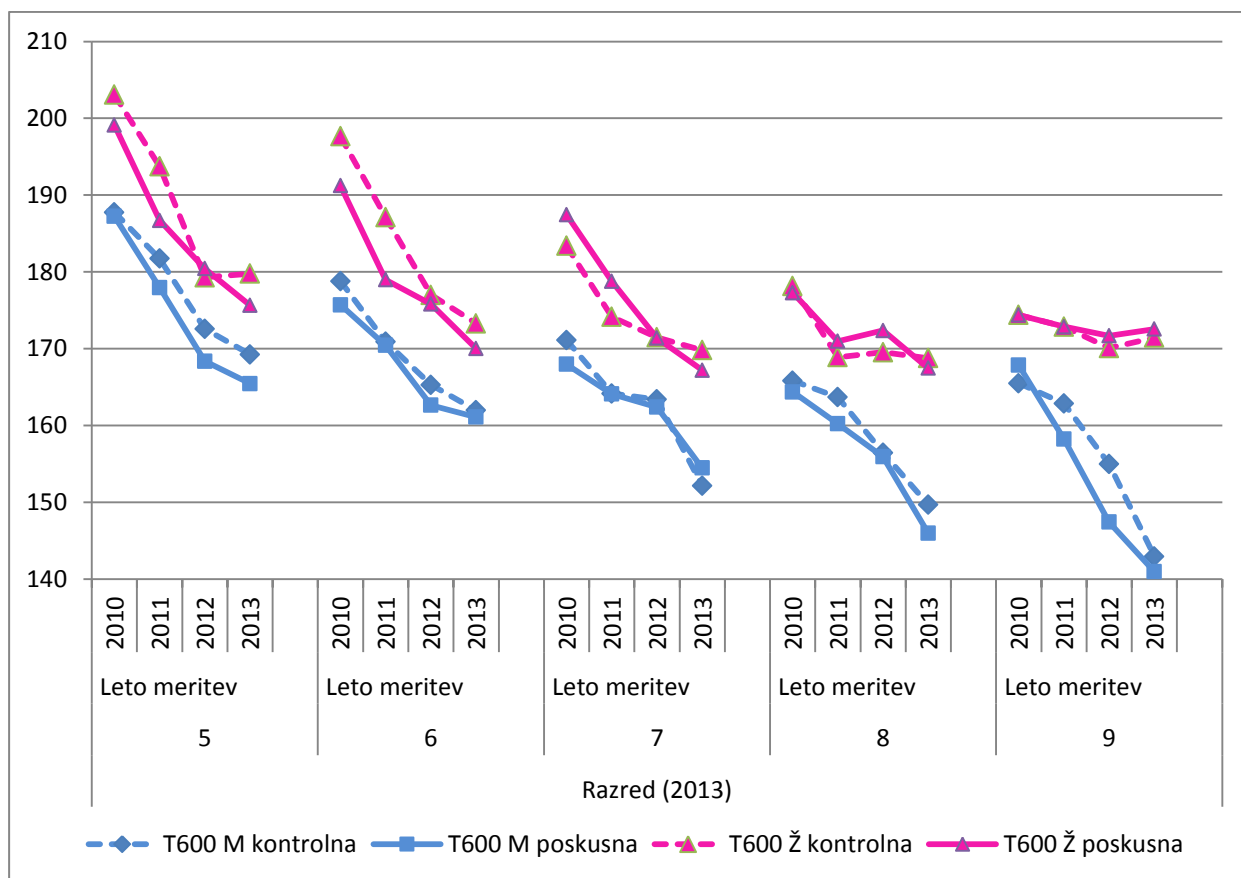
Slika 10: Rezultati merjenja šprinterske hitrosti.

Razlike v šprinterski hitrosti med eksperimentalno in kontrolno skupino so po triletnem eksperimentalnem obdobju pozitivne v korist eksperimentalne skupine, čeprav niso izrazite in so

nekoliko bolj poudarjene pri učencih. Šprinterska hitrost je zelo pomembna za doseganje športnih dosežkov in manj pomembna za zdrav življenjski slog. Ker je zelo veliko učencev in učenek vključenih v društva, je verjetno vadba v društvih, v katerih po vsebinah prevladujejo športne igre, pri katerih je hiter tek predpogoj za športno uspešnost, prispevala določen delež pozitivnih sprememb.

Je pa potrebno izpostaviti, da dobljeni rezultati ne potrjujejo teze, da je v procesu dela bila prisotna posebna strategija vadbe, ki bi omogočala razvoj hitrosti, čeprav je šprinterska hitrost ključni element za uspešnost, še posebej v najpogosteje izbrani športni dejavnosti mladih, to pa je nogomet.

Razlaga in razprava o rezultatih merjenja splošne vzdržljivosti (tek na 600 m) kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).



Slika 11: Rezultati merjenja splošne vzdržljivosti.

Razlike v splošni vzdržljivosti med eksperimentalno in kontrolno skupino se v treh letih niso bistveno spremenile, opazna je zgolj tendenca po izboljšanju splošne vzdržljivosti od 5. do 7. razreda. Potrebno je poudariti, da imamo v Sloveniji že dolgo obdobje poslabšanja splošne

vzdržljivosti pri učencih in učenkah, zato je ugotovljena tendenca po izboljšanju splošne vzdržljivosti lahko pozitivno sporočilo, toda zelo daleč od pričakovanj, da bo storjen premik v smeri povečanja splošne vzdržljivosti, ki je najpomembnejši dejavnik za izboljšanje zdravega življenjskega sloga otrok in mladine.

V programih, načrtovanju in realizaciji vadbe bodo potrebne bistvene spremembe, če želimo obstoječe stanje splošne vzdržljivosti bolj radikalno spremeniti v pozitivno smer. Potrebna bo veliko več napora, povečati obremenitve in predvsem razumsko motivirati učence in učenke, še zlasti tiste v zadnjem triletju. Predvidevanja, ki smo jih postavili po prvem letu spremljanja programa, se namreč niso uresničila.

Razlaga in razprava o rezultatih merjenja športno nadarjenih (XT>60) in gibalno manj kompetentnih (XT<40) posameznikov kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).

Kot gibalno nadarjene opredeljujemo tiste učence, ki imajo povprečno vrednost vseh gibalnih sposobnosti višjo od XT60. Takšnih učencev smo imeli v preteklih letih, v posameznih obdobjih, na državni ravni od 2 do 8 odstotkov. Na osnovi teoretičnih predpostavk in praktičnih izkušenj (svetovalno delo za starše) z veliko verjetnostjo predvidevamo, da imajo takšni učenci in učenke potencialne možnosti, da lahko uspejo v vrhunskem športu, imajo pa tudi izjemne možnosti za uspeh tudi na drugih področjih družbenega življenja in izjemno priložnost, da si zagotovijo zdrav življenjski slog.

Kot gibalno manj kompetentne opredeljujemo tiste učence, ki imajo povprečno vrednost vseh gibalnih sposobnosti nižjo od XT40. Takšnih učencev smo imeli v preteklih letih, v posameznih obdobjih, od 3 do 12 odstotkov. Na osnovi teoretičnih predpostavk in praktičnih izkušenj (svetovalno delo za starše) z veliko verjetnostjo predvidevamo, da imajo takšni učenci in učenke zelo veliko zdravstvenih problemov, so pogosti debeli, imajo nizko samopodobo, skromen učni uspeh in nizko oceno zdravstvenega stanja.

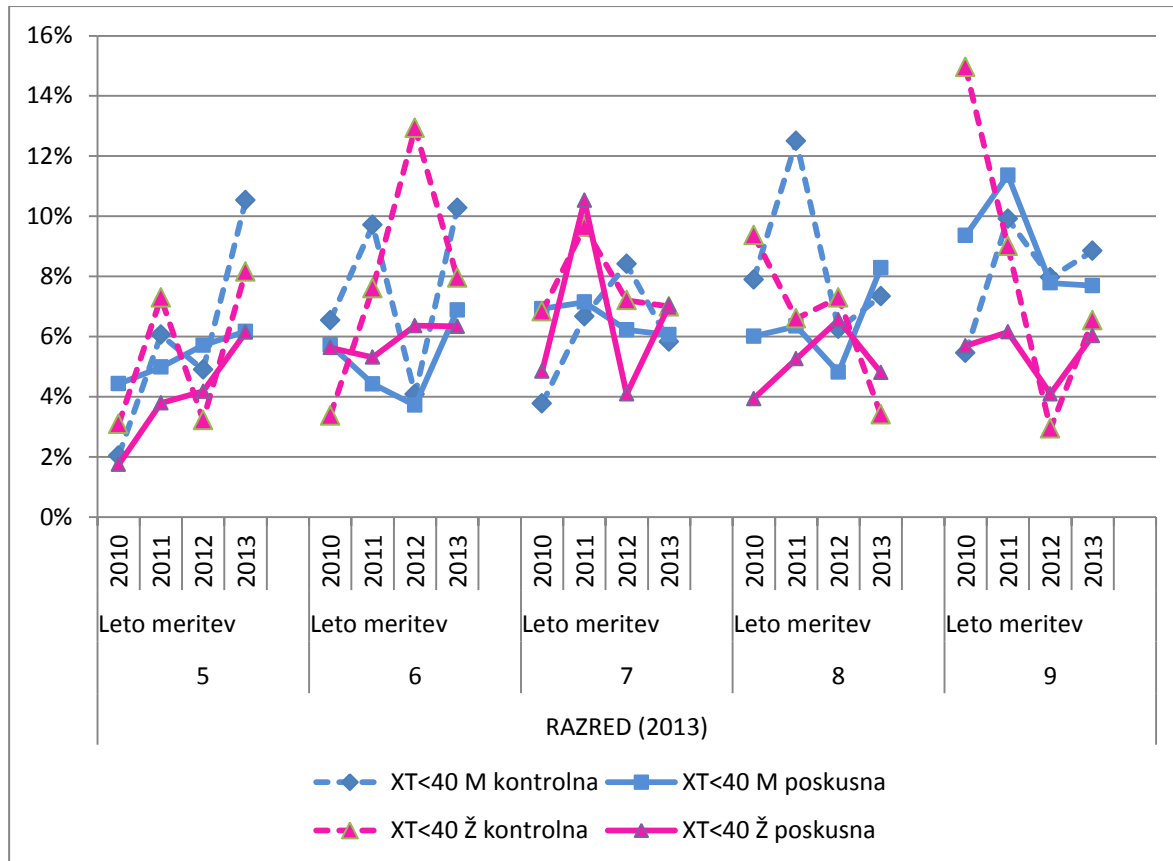
V spodnji tabeli smo izračunali deleže nadarjenih in manj kompetentnih učencev in učenk za leto pred vstopom v program »Zdrav življenjski slog« in tudi za vsa tri leta delovanja omenjenega projekta za učence in učenke, ki so bili v letu 2013 v 5., 6., 7., 8. in 9. razredu. Za obe skupini smo pripravili tudi grafično ponazoritev, ki jo predstavljamo v nadaljevanju.

Tabela 2: Rezultati merjenja športno nadarjenih in gibalno manj kompetentnih učencev in učenk v odstotkih.

	Spol	Skupina	Razred																			
			5.				6.				7.				8.				9.			
			Leto meritev				Leto meritev				Leto meritev				Leto meritev				Leto meritev			
			2010	2011	2012	2013	2010	2011	2012	2013	2010	2011	2012	2013	2010	2011	2012	2013	2010	2011	2012	2013
XT<40	M	Kontrolna	2,0	6,1	4,9	10,5	6,5	9,7	4,1	10,3	3,8	6,7	8,4	5,8	7,9	12,5	6,3	7,3	5,5	9,9	8,0	8,8
		Poskusna	4,4	5,0	5,7	6,2	5,7	4,4	3,7	6,9	6,9	7,1	6,2	6,1	6,0	6,3	4,8	8,3	9,4	11,4	7,8	7,7
	Ž	Kontrolna	3,1	7,3	3,2	8,2	3,4	7,6	12,9	8,0	6,8	9,6	7,2	7,0	9,4	6,6	7,3	3,4	15,0	9,0	2,9	6,5
		Poskusna	1,7	3,8	4,2	6,1	5,6	5,3	6,4	6,3	4,8	10,5	4,1	7,1	3,9	5,3	6,6	4,8	5,7	6,2	4,1	6,0
XT>60	M	Kontrolna	7,1	4,0	4,9	4,2	8,4	7,8	6,1	10,3	6,6	3,8	6,5	5,8	9,6	7,5	6,3	7,3	1,8	3,3	3,5	5,3
		Poskusna	7,6	8,1	7,3	6,8	10,7	10,7	11,9	12,0	11,3	9,2	10,0	11,7	8,2	7,9	9,6	11,2	9,4	8,0	9,6	10,7
	Ž	Kontrolna	7,2	3,1	5,4	5,1	6,7	7,6	8,2	8,0	9,4	10,5	9,9	13,0	8,3	8,5	8,3	13,6	4,7	6,3	5,9	3,7
		Poskusna	9,4	9,3	10,5	11,6	12,7	13,0	9,1	14,6	8,5	8,2	8,8	12,2	7,9	6,0	5,7	11,5	7,3	6,2	4,9	6,9

Legenda: XT<40 gibalno manj kompetentni, XT>60 športno nadarjeni; vse vrednosti v tabeli 2 so izražene v odstotkih.

Razlaga in razprava o rezultatih merjenja gibalno manj kompetentnih (XT<40) posameznikov kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).



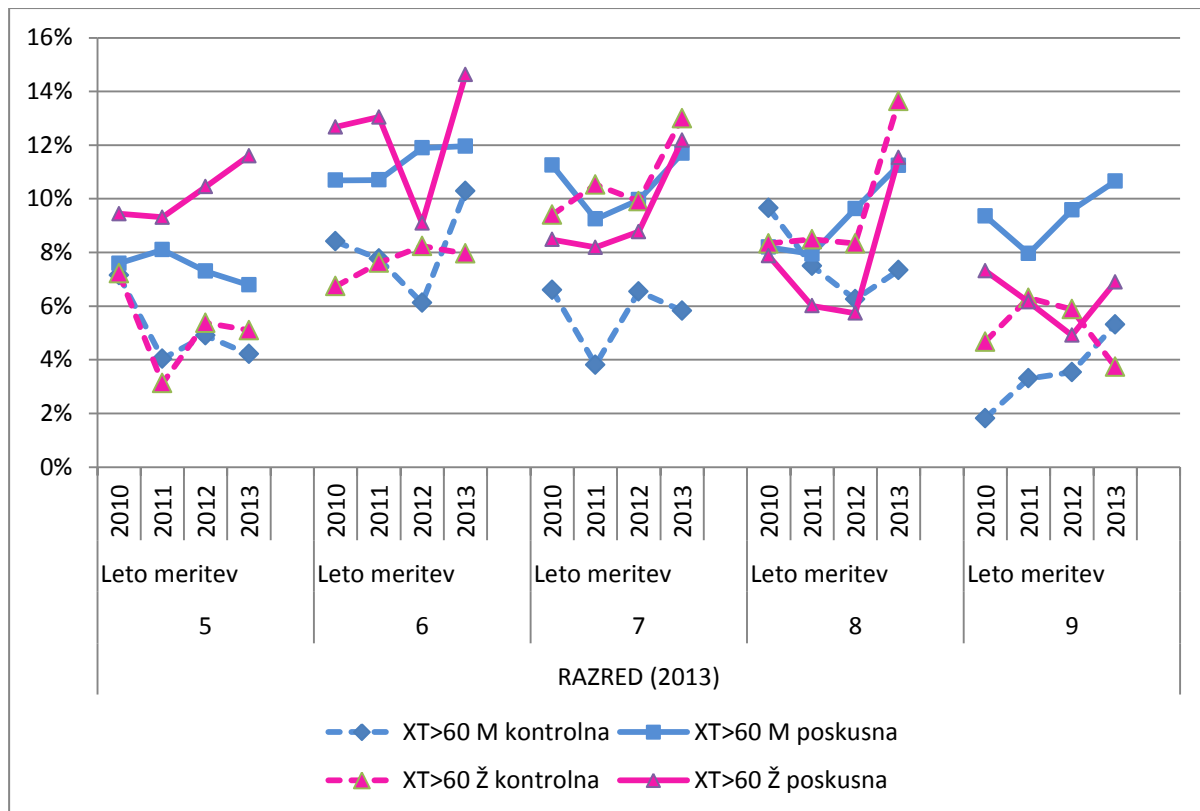
Slika 12: Rezultati merjenja gibalno manj kompetentnih.

V kontrolni skupini učencev in učenk se je število gibalno manj kompetentni učenk bistveno povečalo v preteklih letih predvsem v 5. in 6. razredu, zmanjšalo pa v 8. in 9. razredu. Omenjene velike spremembe so zelo specifične in jih na osnovi zbranih podatkov ne znamo pojasniti, ker očitno delujejo dejavniki, ki so specifični in so zelo verjetno posledica razvojnega obdobja na prehodu iz predpubertetnega obdobja v pubertetno. Pri učencih v kontrolni skupini je povečanje gibalno manj kompetentnih bolj izrazito in kontinuirano.

V eksperimentalni skupini učencev se število gibalno manj kompetentnih ni niti povečalo niti zmanjšalo in ostaja v povprečju v vseh razredih in v letu 2013 na enaki ravni kot leta 2010, s to posebnostjo, da trendi v vseh razredih niso enaki. V eksperimentalni skupini učenk je sicer število gibalno manj kompetentnih manjše kot pri učencih, toda v letu 2013 nekaj višje kot leta 2010.

Program »Zdrav življenjski slog« je z obravnavo gibalno manj kompetentnih učencev in učenk dosegel le delni uspeh v primerjavi s kontrolno skupino, tudi nižji, kot smo pričakovali. Prav zato bodo potrebne spremembe v načrtovanju in realizaciji zmanjševanja števila tistih učencev in učenk, ki imajo zelo velike vrzeli v gibalnem razvoju.

Razlaga in razprava o rezultatih merjenja športno nadarjenih (XT>60) posameznikov kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupine učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).

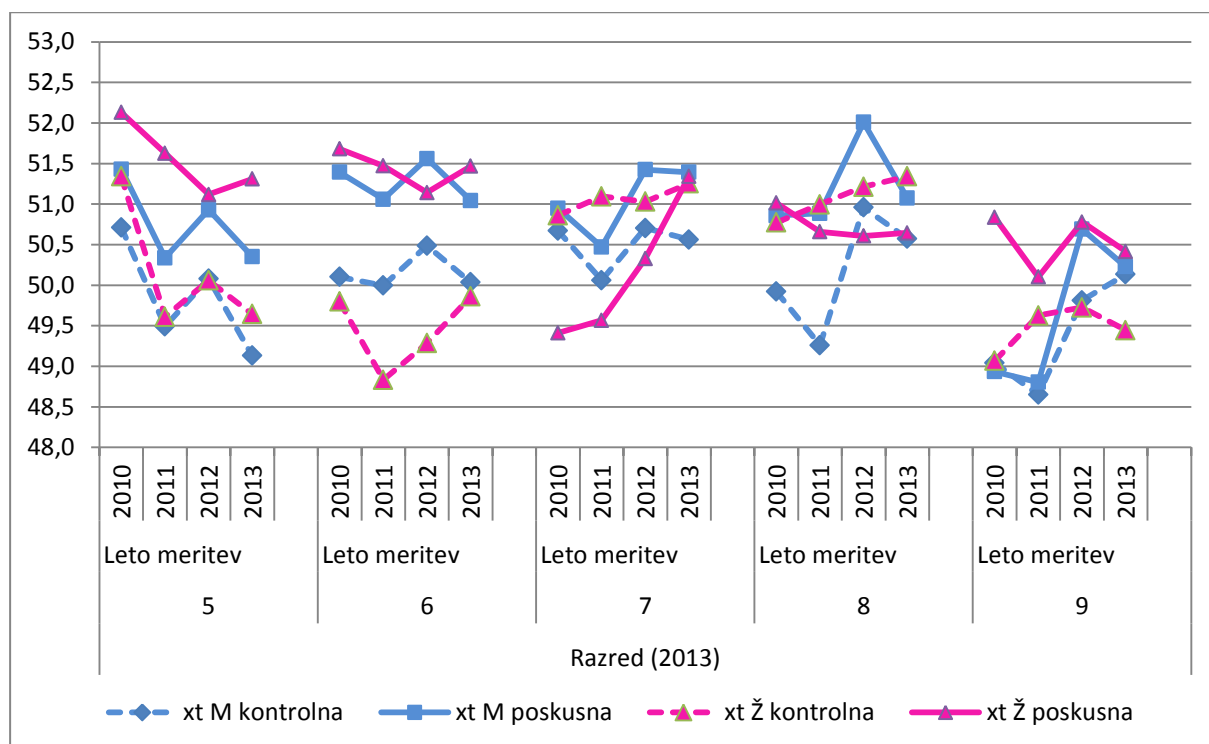


Slika 13: Rezultati merjenja športno nadarjenih.

V eksperimentalni skupini se je število športno nadarjenih učencev in učenk bistveno povečalo, pri učenkah za več kot 20 odstotnih točk, pri učencih nekoliko manj. Še posebej pri učenkah je bil presežen pričakovan učinek programa »Zdrav življenjski slog«, ki je tudi rezultat bistvenega povečanja vključevanja učencev in učenk v športna društva. Čeprav se je obseg tedenskega povečanja števila ur športne vadbe, bolj povečal pri učencih kot pri učenkah, pa je uspešnost dela v segmentu športno nadarjenih pri učenkah večja. Zelo verjetno je učinek vadbenega procesa pri posameznih družtvih zelo različen, verjetno pa k razlikam svoje prispevajo tudi različne športne vsebine. V eksperimentalni skupini med športno nadarjene učenke v povprečju uvrščamo okrog 12 odstotkov učenk in nekaj manj odstotkov učencev. Z veliko verjetnostjo lahko predvidevamo, da bo imel program »Zdrav življenjski slog« že čez 5 do 10 let pozitivne posledice pri povečanju vrhunskih športnih rezultatov predvsem slovenskih športnic.

Tudi pri učencih in učenkah, ki niso bile vključene v program »Zdrav življenjski slog« se je število športno nadarjenih povečalo, toda bistveno manj. Povsem logično je, da se določen del učenk in učencev ne vključuje v šolske programe, ker je obseg njihovega športnega udejstvovanja izven šole tako velik, da nimajo časa za vadbo v šoli. Večje število različnih izvajalcev je bogastvo slovenske športne kulture, še posebej za starostne skupine do 12. leta starosti.

Razlaga in razprava o poprečni motorični zmogljivosti (XT) kontrolne in eksperimentalne (poskusne) skupino učencev in učenk med leti 2010 in 2013, ki so v letu 2013 obiskovali 5., 6., 7., 8., in 9. razred osnovne šole (ali so bili stari 10, 11, 12, 13 in 14 let).

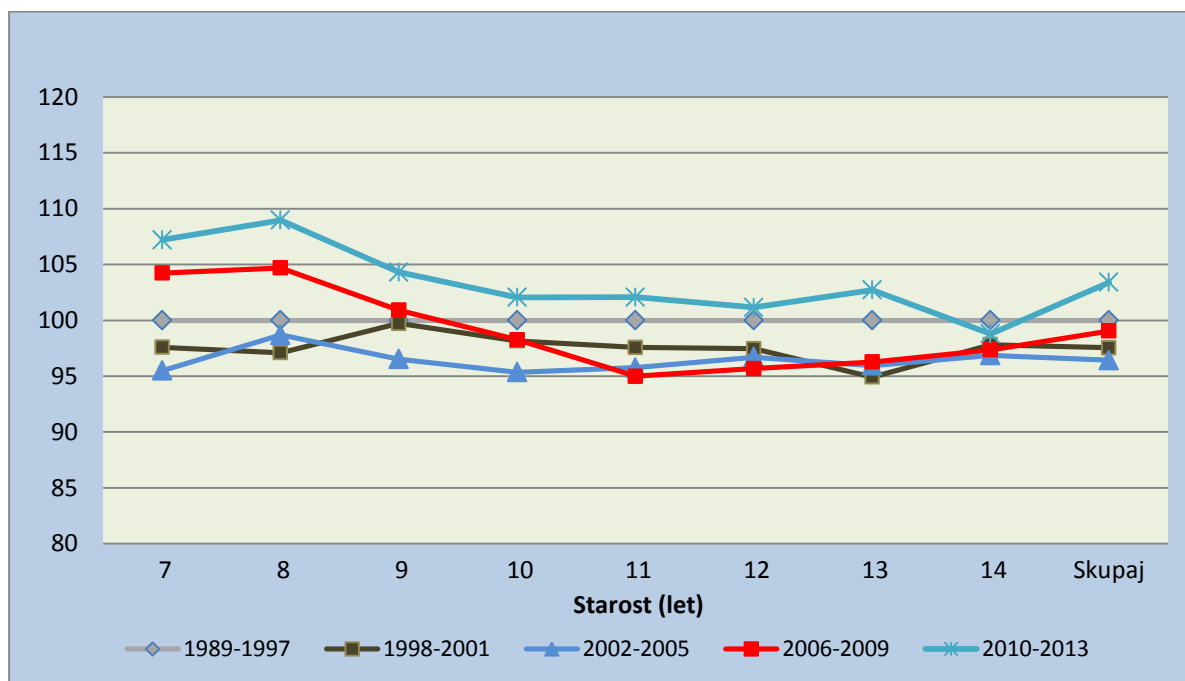


Slika 14: Povprešna motorična zmogljivost.

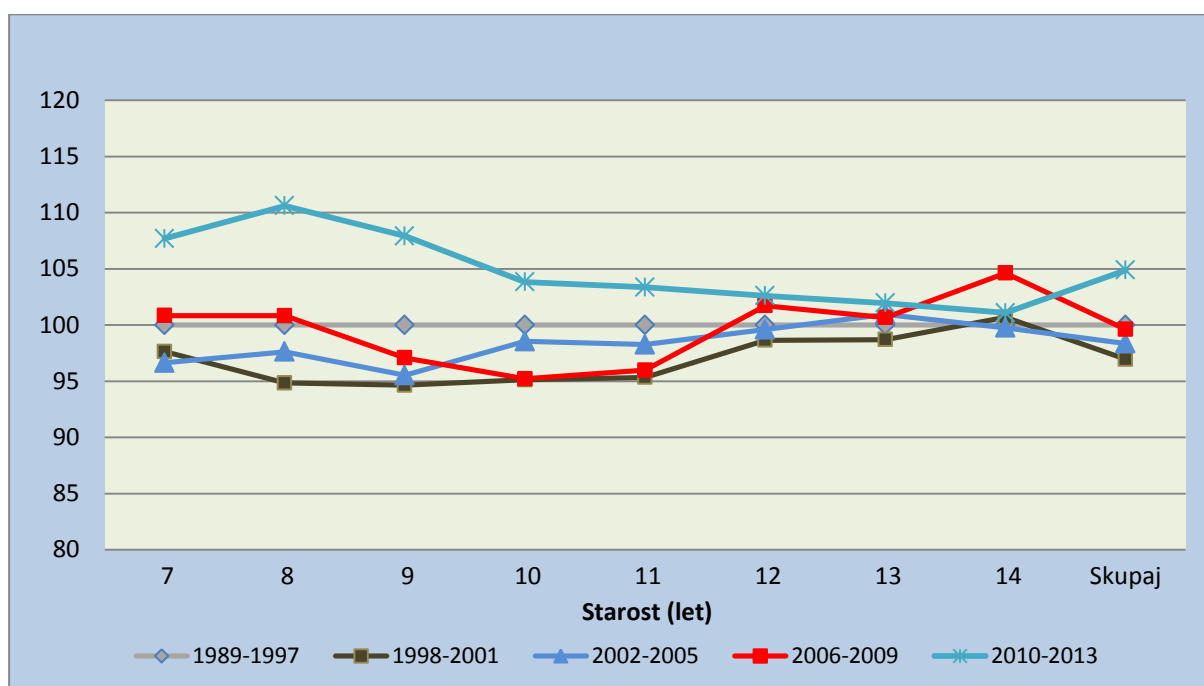
Povprečna gibalna zmogljivost je najbolj splošna ocena, saj zajema spremembe v vseh osmih gibalnih sposobnostih in nam omogoča, da v celoti ocenimo učinek programa »Zdrav življenjski slog«. Spremembe v vseh starostnih skupinah niso enake tudi zato, ker očitno obstajajo zelo različni dejavniki, ki omogočajo vključevanje učencev in učenk v vadbo. Razlike med kontrolno in eksperimentalno skupino so obstajale že pred vključitvijo v proces vadbe, ugotavljamo pa, da so razlike po zaključku triletnega ciklusa še bistveno večje v korist eksperimentalne skupine. V povprečju so šole, ki so bile vključene v program »Zdrav življenjski slog« za deset odstotnih točk izboljšale položaj med slovenskimi šolami, kar je dober pokazatelj uspešnosti programa. Vzporedno pa je potrebno izpostaviti, da bi bil lahko učinek v sklopu gibalnih sposobnosti lahko še bistveno večji, če bi bolj načrtno vodili proces vadbe na ključnih gibalnih sposobnostih, ki odražajo zdrav način življenja.

ANALIZA PRIMERA II. OSNOVNE ŠOLE ROGAŠKA SLATINA

Kot primer zelo uspešno izvedenega projekta »Zdrav življenjski slog« smo izbrali II. osnovno šolo Rogaška Slatina, ki že daljše obdobje sistematično izboljšuje pogoje za kvalitetno delo na materialnem in kadrovskem področju, hkrati pa z izvirnimi rešitvami povečuje obseg in kakovost športne vadbe.



Slika 15: Povprečni indeks motorike – učenci.



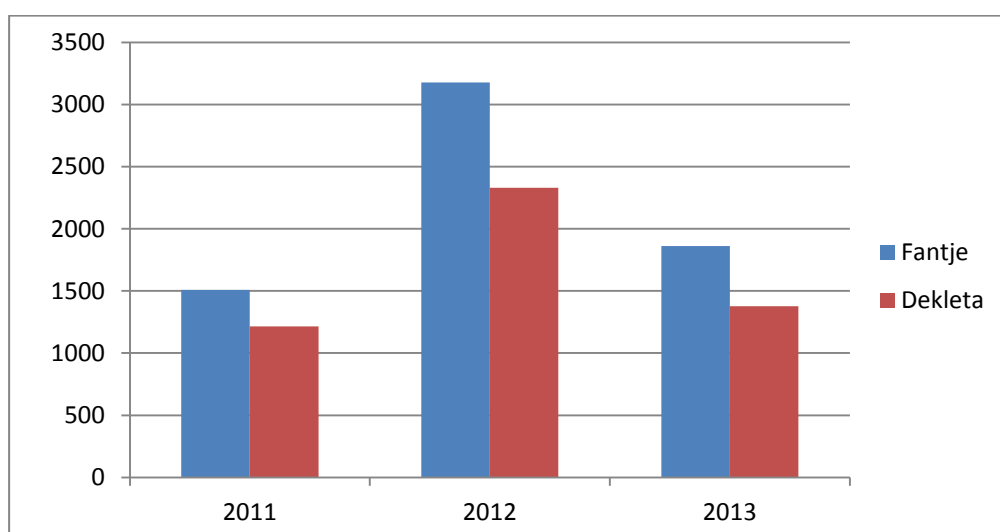
Slika 16: Povprečni indeks motorike – učence.

Na osnovi takšnega pristopa je bistveno izboljšala pozicijo med slovenskimi šolami (za skoraj 20 odstotnih točk), kar pa je veliko bolj pomembno je, da je v preteklem obdobju pomembno napredovala v gibalni zmogljivosti. Omenjena šola je ena izmed tistih, ki bi lahko svoje rešitve posredovale tudi drugim šolam, saj je njihova uspešnost dela vsaj podvojena v primerjavi s povprečnim napredkom šol, ki so vključene v program »Zdrav življenjski slog«.

Razlaga rezultatov anketnega vprašalnika za ovrednotenje življenjskega sloga, dejavnikov športne aktivnosti in ocene zdravstvenega stanja učencev in učenk v obdobju od 2011 do 2013

Za ovrednotenje življenjskega sloga, športne dejavnosti in zdravja učencev in učenk od 10. do 14. leta starosti smo uporabili 30 spremenljivk življenjskega sloga in 11 spremenljivk za oceno zdravja. Za vsako spremenljivko bomo najprej predstavili vrednosti za vsako leto spremljanja posebej in to ločeno po spolu, v naslednji tabeli pa vrednosti za vsako starostno obdobje posebej za oba spola in za vsa tri leta spremljanja. V analizi bomo predstavili in ovrednotili trende zadnjih treh let ločeno po spolu in opozorili na posebnosti v posameznih starostnih skupinah.

Predstavitev vzorca merjencev in merjenk



Slika 17: Število vprašalnik vključenih učencev in učenk leta 2011, 2012 in 2013.

Tabela 3: Število vprašalnik vključenih učencev in učenk glede na leto meritev, starost in spol.

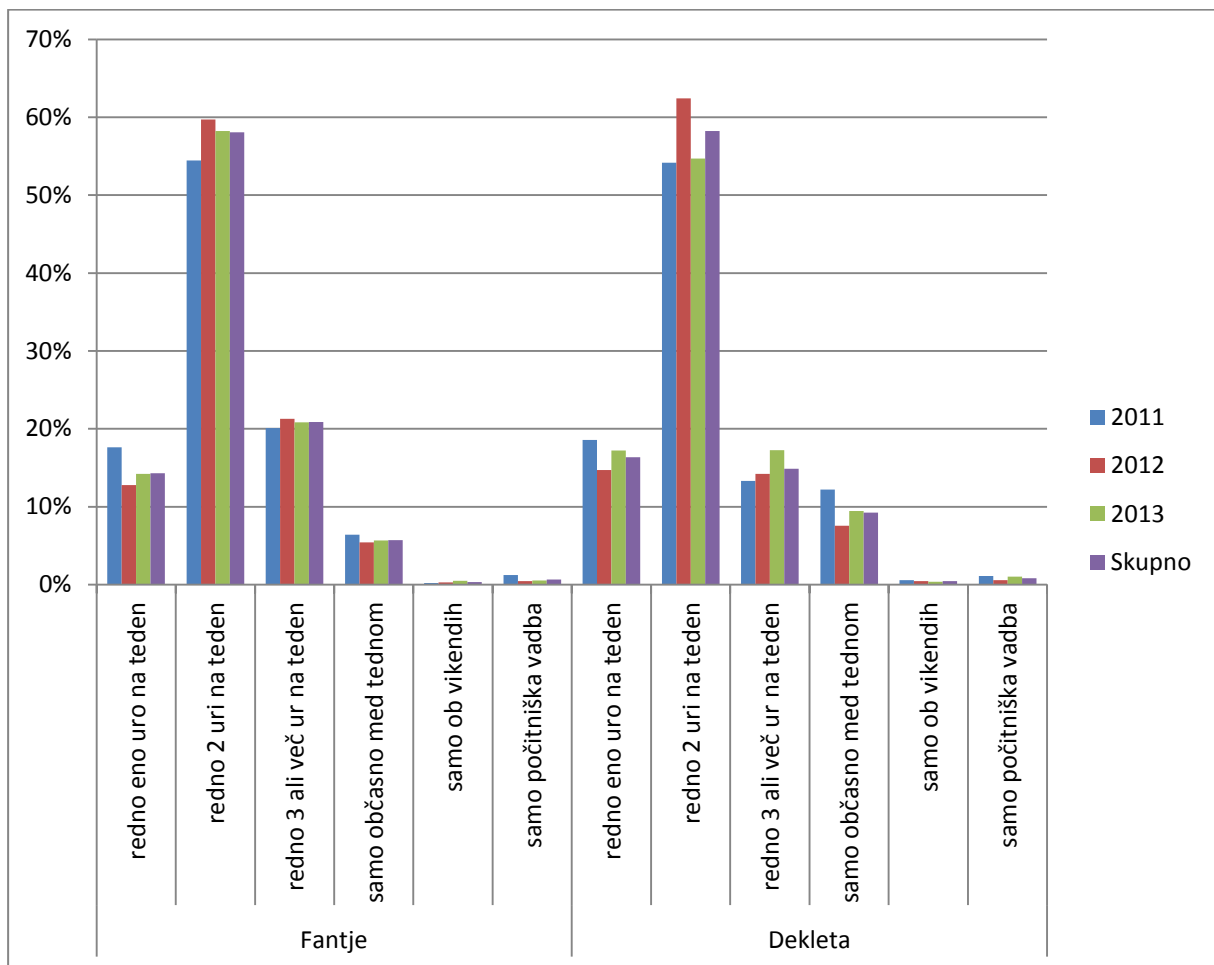
SPOL	LETO MERITEV		STAROST V LETIH					Skupaj
			10	11	12	13	14	
Fantje		2011	305	390	316	296	202	1509
		2012	615	804	696	570	493	3178
		2013	590	465	425	276	106	1862
		Skupaj	1510	1659	1437	1142	801	6549
Dekleta		2011	284	329	232	192	178	1215
		2012	506	651	488	372	312	2329
		2013	470	376	240	239	52	1377
		Skupaj	1260	1356	960	803	542	4921
Skupaj		2011	589	719	548	488	380	2724
		2012	1121	1455	1184	942	805	5507
		2013	1060	841	665	515	158	3239
		Skupaj	2770	3015	2397	1945	1343	11470

V analizo vprašalnika o življenjskem slogu in zdravju učencev in učenk smo vključili 1509 učencev in 1215 učenk v letu 2011, 3102 učenca in 2281 učenk v letu 2012 in 1862 učencev in 1377 učenk v letu 2013 oz. skupno 11.470 učencev in učenk. Vsi učenci in učenke so v celoti izpolnili vprašalnik in nam posredovali tudi del svojih osebnih podatkov, ki omogoča ugotavljanje povezanosti med življenjskim slogom ter telesnimi in gibalnimi sposobnostmi. V vseh treh letih je bil delež podatkov učenk pomembno nižji, še zlasti je bil skromen odziv učenk devetega razreda in to še posebej v letu 2013.

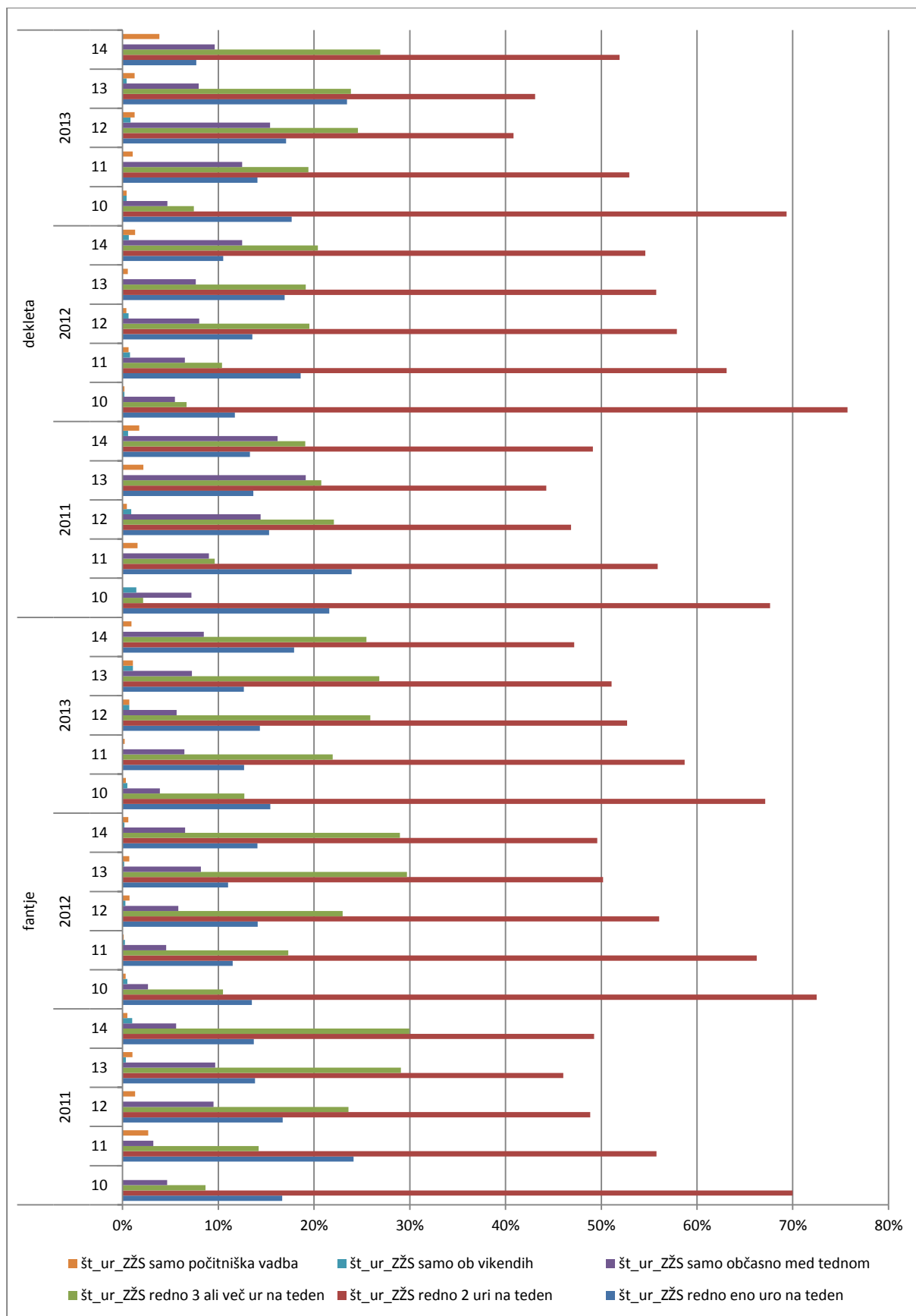
Število učencev in učenk, ki so izpolnili vprašalnike je različno. Učenci so se odzvali za 20 odstotkov v večji meri kot dekleta, predvsem pa učenci v starosti 10, 11 in 13 let. Zelo šibek je bil odziv devetošolcev, še posebej učenk v letu 2013. Prav zato bomo rezultate 14 letnih učenk obravnavali z zadržkom.

Vprašalnik so izpolnjevali samo učenci in učenke od desetega leta naprej. Za anketiranje so poskrbeli učitelji športne vzgoje, vnos, kontrolo in povezovanje zbranih vprašalnikov ter oceno stanja telesnega in gibalnega razvoja pa smo opravili v procesu kabinetnega dela. Število vseh vključenih starostnih skupin je primerno in tudi po spolu dovolj uravnoteženo, da lahko podatke vprašalnikov smatramo za reprezentativne, še več, zajeli smo zelo visok delež vključenih v program športne vadbe. Na ta način smo lahko opravili tudi primerjavo učinkov med prvim, drugim in tretjim letom izvajanja eksperimentalnega programa. Žal zaradi omejitev povezanih s finančnimi sredstvi in s časom, nismo vključili tudi učencev, ki se programa ne udeležujejo.

1. Koliko ur tedensko obiskuješ dodatni program »Zdrav življenjski slog«?



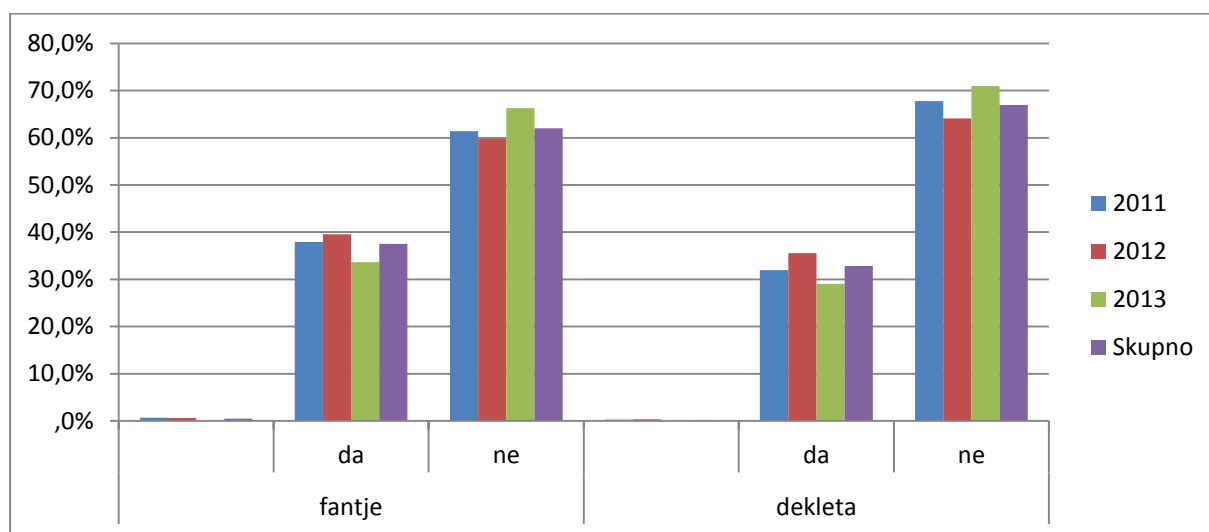
Slika 18: Vadba v programu »Zdrav življenjski slog« po spolu v obdobju od 2011 do 2013.



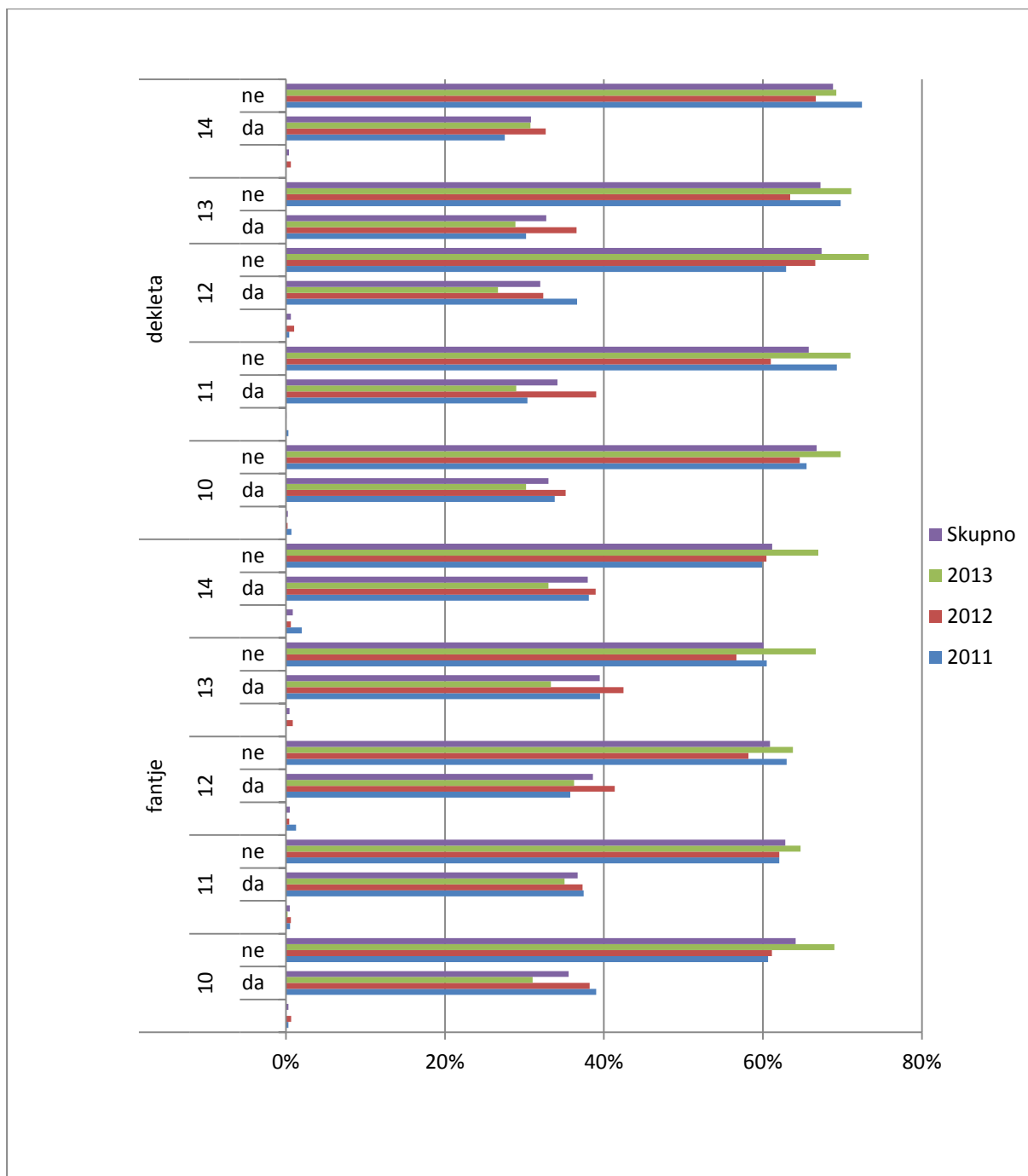
Slika 19: Vadba v programu »Zdrav življenjski slog« učenci in učenke od 10 do 14 leta starosti v obdobju od 2011 do 2013.

Ugotovitev, da se je pogostost vadbe pri učenkah in učencih v drugem in tretjem letu izvajanja posebnega športnega programa povečala v primerjavi s prvim letom, je razveseljiva. Zanimivo je, da se je obseg najbolj kakovostne vadbe, to je tri ure tedensko, najbolj povečal pri 14 let starih učenkah v letu 2013 (čeprav je absolutno na nižji ravni), pri učencih pa med trajanjem eksperimenta ni omembe vrednih sprememb, je pa obseg vadbe konstantno visok v vseh obdobjih trajanja eksperimenta. Obseg vadbe se z starostjo pri obeh spolih povečuje in to v vseh treh obdobjih. Celoten obseg vadbe se je od leta 2011 do 2013 povečal za okrog 10 odstotkov in to je verjetno razlog za iskanje boljših dosežkov v gibalnem razvoju, kar še posebej velja za učenke, kjer je večji obseg zagotovil boljši rezultat. Pri učencih pa kljub bistveno večjemu obsegu vadbe učinki niso sorazmerni, kar pomeni, da so poudarki pri vadbi na drugih dejavnikih, in da niso aktivirani ustrezni motivacijski mehanizmi za izboljšanje gibalnih potencialov. Potrebno je izpostaviti znane ugotovitve o motivacijski naravnosti učencev in učenk. Učenke so motivirane zlasti za urejanje skladnosti telesnega razvoja in seveda tudi gibalnih zmogljivosti, torej v smer zdravstvenih in estetskih učinkov. Pri učencih pa so motivi bolj usmerjeni v doživljajsko stran vadbenega procesa, ki ima seveda tudi pomembno mesto v razvoju mladih. Potrebno je izpostaviti, da tega segmenta nismo spremljali, ker je merski instrumentarij za to področje pomanjkljiv.

2. Ali poleg tega programa obiskuješ še kak športni krožek na šoli?



Slika 20: Obiskovanje drugih krožkov na šoli – skupno za oba spola leta 2011, 2012 in 2013.

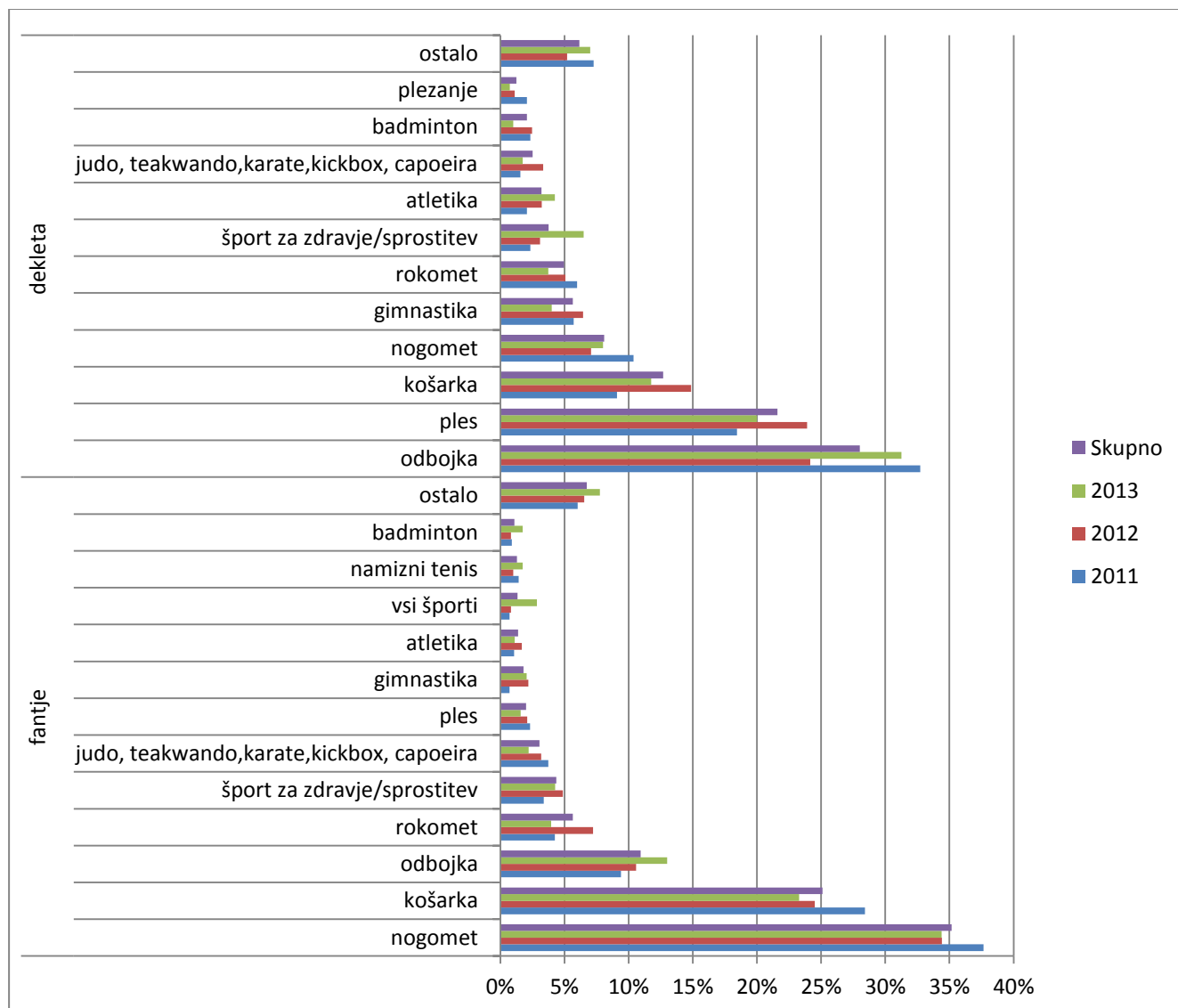


Slika 21: Obiskovanje drugih športnih krožkov na šoli - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

V letu 2012 smo ugotovili, da se učenci in učenke ob vključitvi v »Zdrav življenjski slog«, vključujejo tudi v druge interesne programe na šoli. Presenetilo nas je dejstvo, da se jih več kot tretjina vključuje tudi v druge interesne programe na šoli, kar je bilo nekoliko več kot leta 2011. V letu 2013 pa ugotavljamo, da je vključevanja v druge športne programe na šoli celo nekoliko manj kot leta 2011, toda še vedno relativno veliko, saj se v druge krožke vključuje nekoliko več kot 30 odstotkov učencev in nekoliko manj učenek. Čeprav so učenci v nekoliko večji meri vključeni v druge programe, pa ne opažamo bistvene razlike med vključenostjo različnih starostnih kategorij. Ob tem

velja izpostaviti ugotovitve, da se tisti učenci in učenke, ki imajo visok gibalni potencial, tudi nadpovprečno veliko vključujejo v druge interesne športne programe in so tudi sicer bolj dejavni pri drugih oblikah aktivnosti izven šole.

3. S katero športno vsebino se ukvarjaš v drugih športnih interesnih programih na šoli – 1. izbor?



Slika 22: Izbira športa pri drugih interesnih programih po spolu v obdobju od 2011 do 2013 – prva izbira.

Pri izbiri športnih vsebin v interesnih dejavnosti so med učenci in učenkami pomembne razlike. Med leti 2011 in 2013 so nastale razlike pri izbiri športnih vsebin toda ne tako velike, da bi bistveno spremenile vrstni red pogostnosti ukvarjanja. Pri učencih se je od leta 2011 do 2013 zmanjšal delež učencev, ki se ukvarjajo z nogometom, košarko in rokometom, povečal pa se je pri odbojki za skoraj 5 odstotkov. Najbolj se je zmanjšal delež učencev, ki se ukvarjajo s košarko in to kar za 5 odstotkov. Med športe, pri katerih smo ugotovili pogostnost ukvarjanja, ki presega 1 odstotek učencev in

učenk, se je pri učencih uvrstilo 12 športov in pri učenkah 11. Zanimivo je, da pri fantih ni plezanja (za ukvarjanje s plezanjem je pomembna zlasti relativna mišična moč ramenskega obroča in rok), pri učenkah pa ni badmintona.

Pri učencih je najbolj pogosta športna vsebina nogomet, s katerim se po prvi izbiri športa ukvarja več kot ena tretjina, na drugem mestu je košarka s 25. odstotki, sledi odbojka (11 odstotkov) in rokomet (6 odstotkov), ostalih osem športnih zvrsti (šport za zdravje, borilni športi, ples, gimnastika, atletika, vsi športi, namizni tenis in badminton) pa sicer presega 1 odstotek, vendar ne dosega 5. odstotkov.

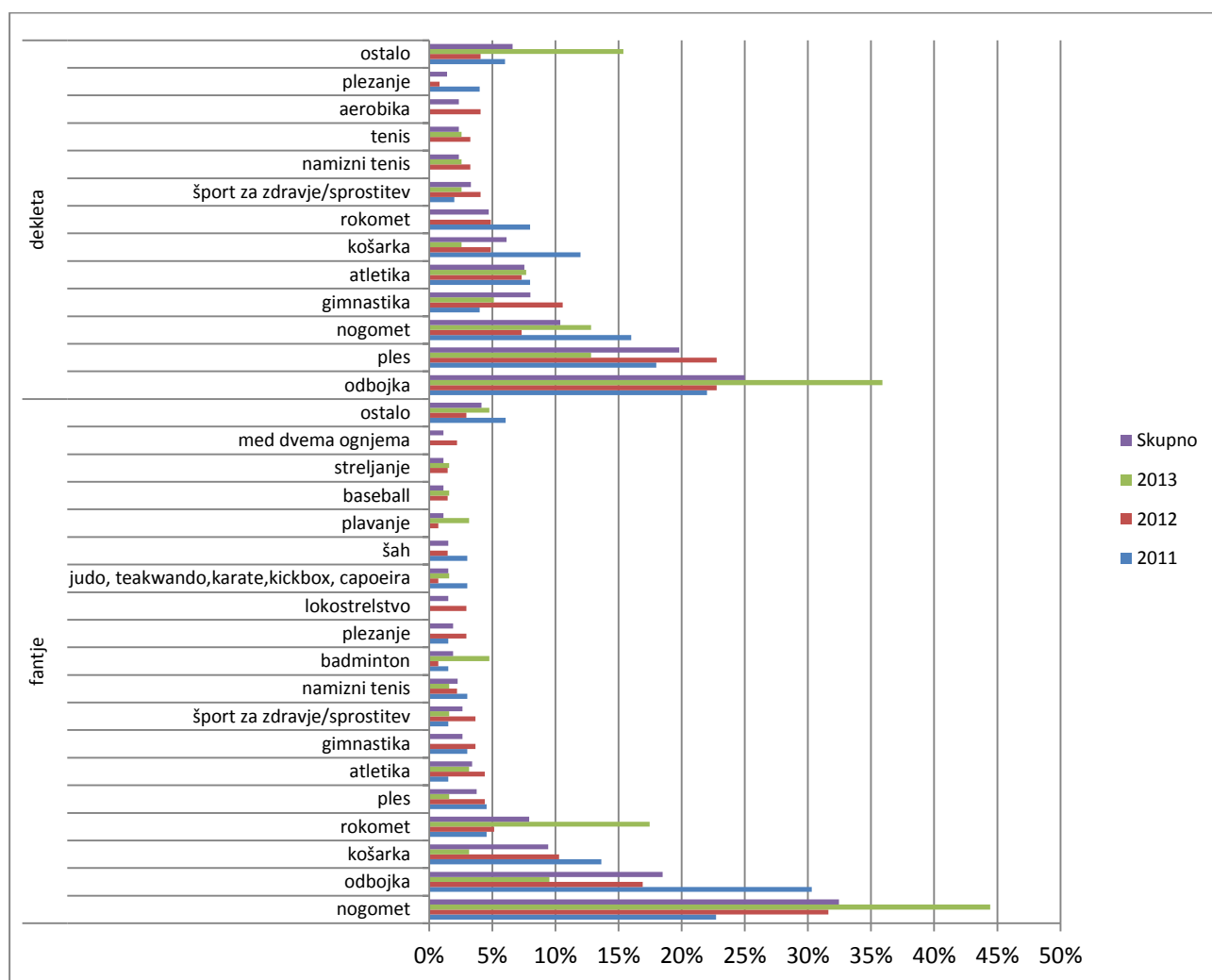
Pri učenkah je razvrstitev bistveno drugačna, saj je na prvem mestu odbojka, z nekaj manj kot 30. odstotki, sledi ples z nekaj več kot 20 odstotkov, nato pa košarka, nogomet, gimnastika in rokomet. Manj kot 5 odstotkov in več kot 1 odstotek učenk se ukvarja še z športom za zdravje, atletiko, borilnimi športi, badmintonom in plezanjem.

Zanimivo je, da učenci in učenke izbirni predmet »Šport za zdravje« privzemajo za športno zvrst, kar pomeni, da si ta predmet še ni izbral svojega mesta v predmetniku, po drugi strani pa ga tako razumejo, ker ponuja pestre vsebine. Tako stališče učencev in učenk nas usmerja k odločitvam, da je potrebno v ponudbo športnih vsebin uvrstiti predvsem široko vsebino, ki ima možnost širšega vpliva na razvoj otrok in ne zgolj usmeritve v posamezne športne vsebine.

Na odločitev, s katerim športom se bodo ukvarjali učenci in učenke vpliva več dejavnikov. Najpomembnejši so nedvomno vpliv ožjega socialnega okolja, kot so prijatelji, učitelji, družina, pogoji za vadbo in medijska odmevnost športov, zlasti na TV. Pri izbiri športnih zvrsti, s katerimi se ukvarjajo učenci in učenke v interesnih športnih programih na šoli, v nekaterih primerih prav gotovo ni bil odločilni dejavnik medijska odmevnost (komercialni športi in vrhunski športni rezultati). To še posebej velja za športne igre, saj je odmevnost odbojke v medijih najslabša, pa se je kljub temu delež učencev in učenk, ki so jo izbrali, v preteklih treh letih najbolj povečal, nasprotno pa se je zmanjšal pri najbolj odmevnih športih: nogomet, košarka in rokomet.

Najbolj pogosta izbira odbojke in plesa (pa tudi gimnastike), pri učenkah, ima lahko dolgoročne pozitivne učinke, saj sta to dve športni zvrsti, ki sta med pogostejšimi izbirami pri odrasli populaciji žensk, kar pomeni, da so učenke opravile zelo dobro pripravo za svojo športno rekreativno ukvarjanje po zaključku šolanja. Nogomet in košarka kot prva izbrana športa pri učencih pa imata svoje omejitvene dejavnike v odrasli dobi (zahteva po izvajanju eksplozivnih in hitrih gibalnih struktur s prevladujočo anaerobno telesno dejavnostjo), v kateri mora zaradi zdravja prevladovati aerobna dejavnost in vzdrževanje drugih gibalnih sposobnosti. Je pa potrebno upoštevati, da je pri moški populaciji prevladujoč motiv užitka pred zdravjem in je tak izbor, z vidika vpliva socialnega okolja (ne pa strokovnosti), pričakovan.

4. S katero športno vsebino se ukvarjaš v drugih športnih interesnih programih na šoli – 2. izbor?



Slika 23: Izbira športne panoge pri drugih interesnih programih po spolu v obdobju od 2011 do 2013 – druga izbira.

Razlike v drugi izbiri športnih vsebin, med učenci in učenkami, so se še bolj izrazile kot pri prvem izboru. Učenci so izbrali, kar 18 vsebin, s katerimi se jih ukvarja več kot 1 odstotek, učenke pa samo 12 (borilne športe in atletiko sta zamenjala namizni tenis in tenis). Pri učenkah se je bistveno povečalo število športnih zvrsti, ki vključujejo manj kot 1 odstotek učenk.

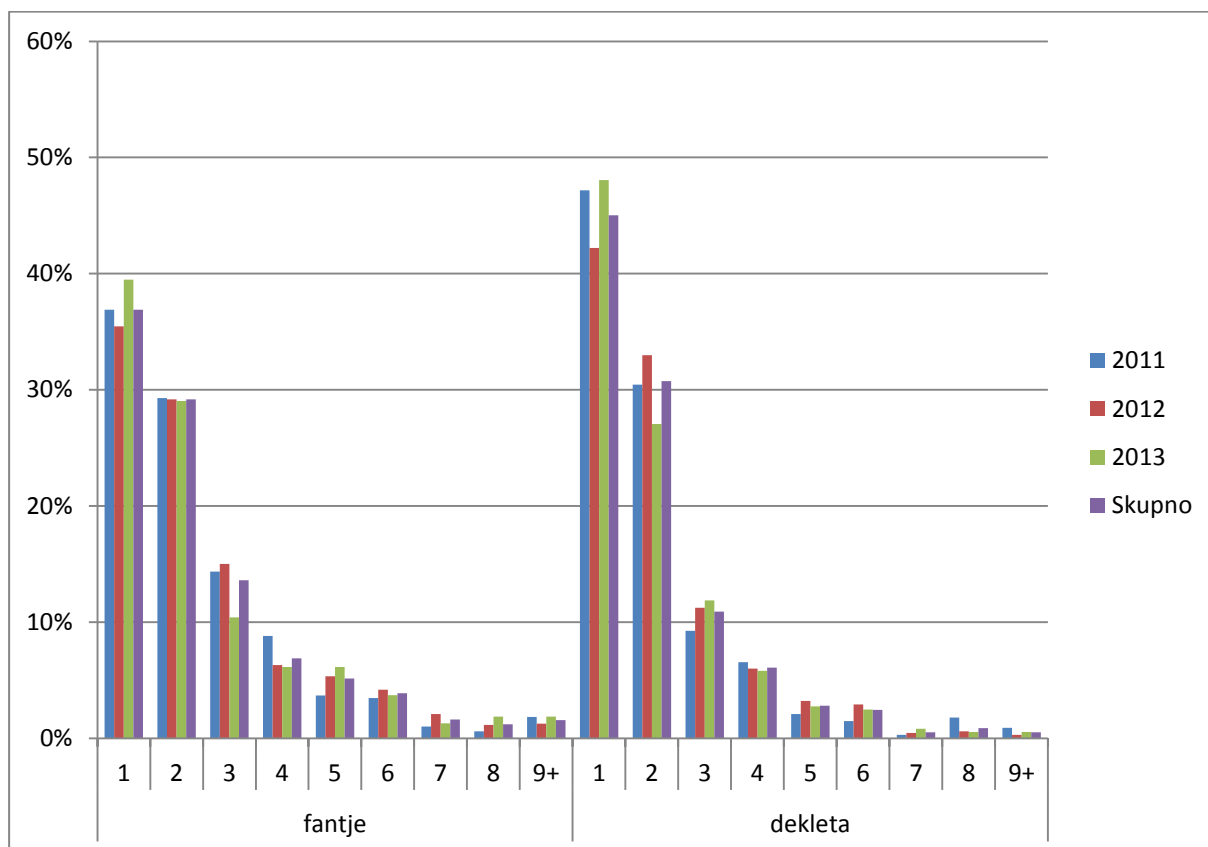
Pri učencih je druga najpogostejša izbira ponovno nogomet, kar pomeni (prva in druga izbira), da se 80 odstotkov učencev redno ali občasno ukvarja z nogometom (kar za 15 odstotkov se je povečal delež v letu 2013). V drugem izboru izstopa še rokomet. V letu 2013 se je število učencev več kot podvojilo, v primerjavi s prejšnjimi leti. Če upoštevamo prvi in drugi izbor, med pogostnostjo ukvarjanja s košarko in odbojko ni velike razlike. Leta 2013 se je bistveno povečalo še število učencev, ki se ukvarjajo z badmintonom in plavanjem.

Pri učenkah je druga najpogostejša izbira ponovno odbojka, kar pomeni (prva in druga izbira), da se 65 odstotkov učenk redno ali občasno ukvarja z vadbo odbojke. Delež se je v letu 2013 povečal za 15 odstotkov. Kot drugo izbiro je bistveno večje število učenk navedlo ukvarjanje z nogometom. Leta 2013 se je najbolj zmanjšalo število učenk, ki se ukvarjajo z roketom, košarko in plesom (druga izbira).

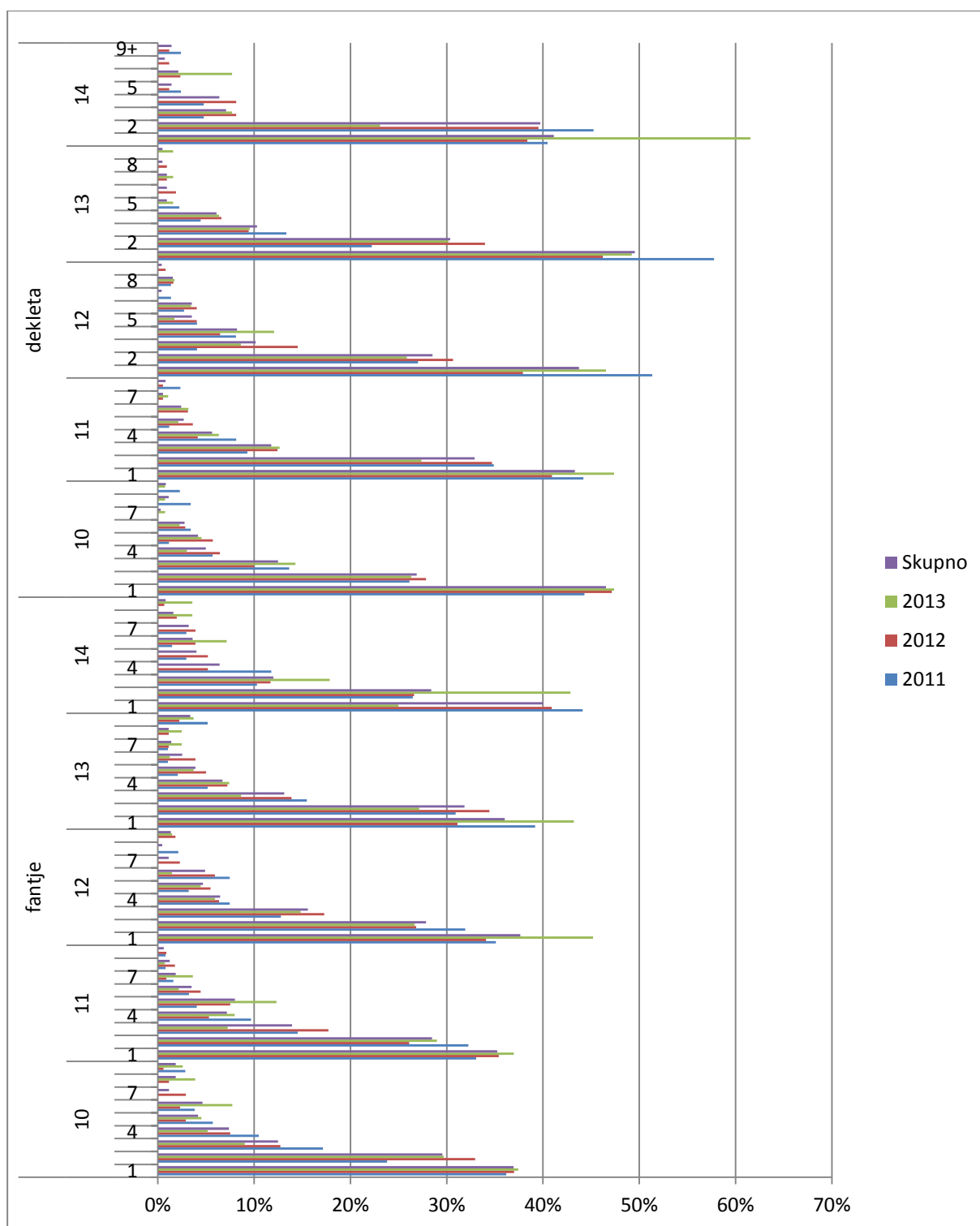
Obseg ukvarjanja učencev in učenk s posamičnimi športi je največji pri nogometu in odbojki, bistveno nižji pa pri košarki in plesu. Velja pa poudariti, da se učenci in učenke v šolskih športnih programih ukvarjajo z več kot 50. različnimi športnimi vsebinami. Tako širok izbor športnih vsebin je odraz želja učencev in učenk po raznovrstnosti in predvsem izraz želje ukvarjati se z nečim, kar je posebno in omogoča tudi osebno uveljavitev. Prostora za biti prvi ali najboljši je pri nekaterih športih zelo malo, zato je izhod v ekskluzivne športne vsebine pričakovan. Tako širok izbor športnih vsebin pa je tudi dobro osnova za ukvarjanje s športom v zrelem starostnem obdobju, zato je tako široka podpora tudi smiselna.

Posebej velja opozoriti, da med športi v interesnem programu ni zimskih športov, niti alpskega smučanja niti smučarskega teka, kar je razumljivo, ker šole za zimske dejavnosti nimajo primernih športnih površin. Ovira pa je nedvomno tudi šolski urnik, ki s 45 minutnimi urami na splošno predstavlja zelo veliko oviro za nadaljnji razvoj športa v šoli.

5. Koliko ur tedensko obiskuješ interesni športni program na šoli?



Slika 24: Tedenski obseg vadbe po spolu leta 2011, 2012 in 2013.

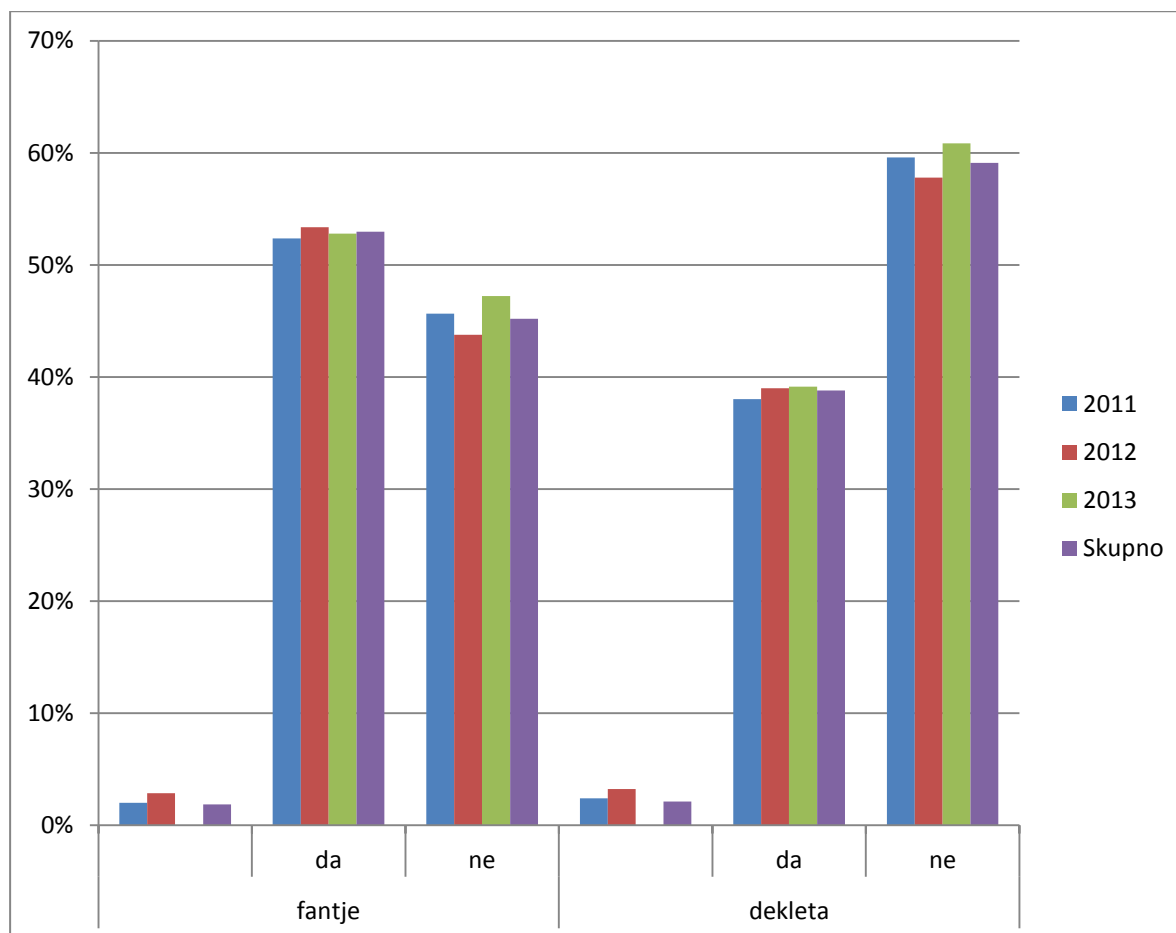


Slika 25: Tedenski obseg vadbe v interesnem športnem programu na šoli za učenci in učenke od 10 do 14 leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

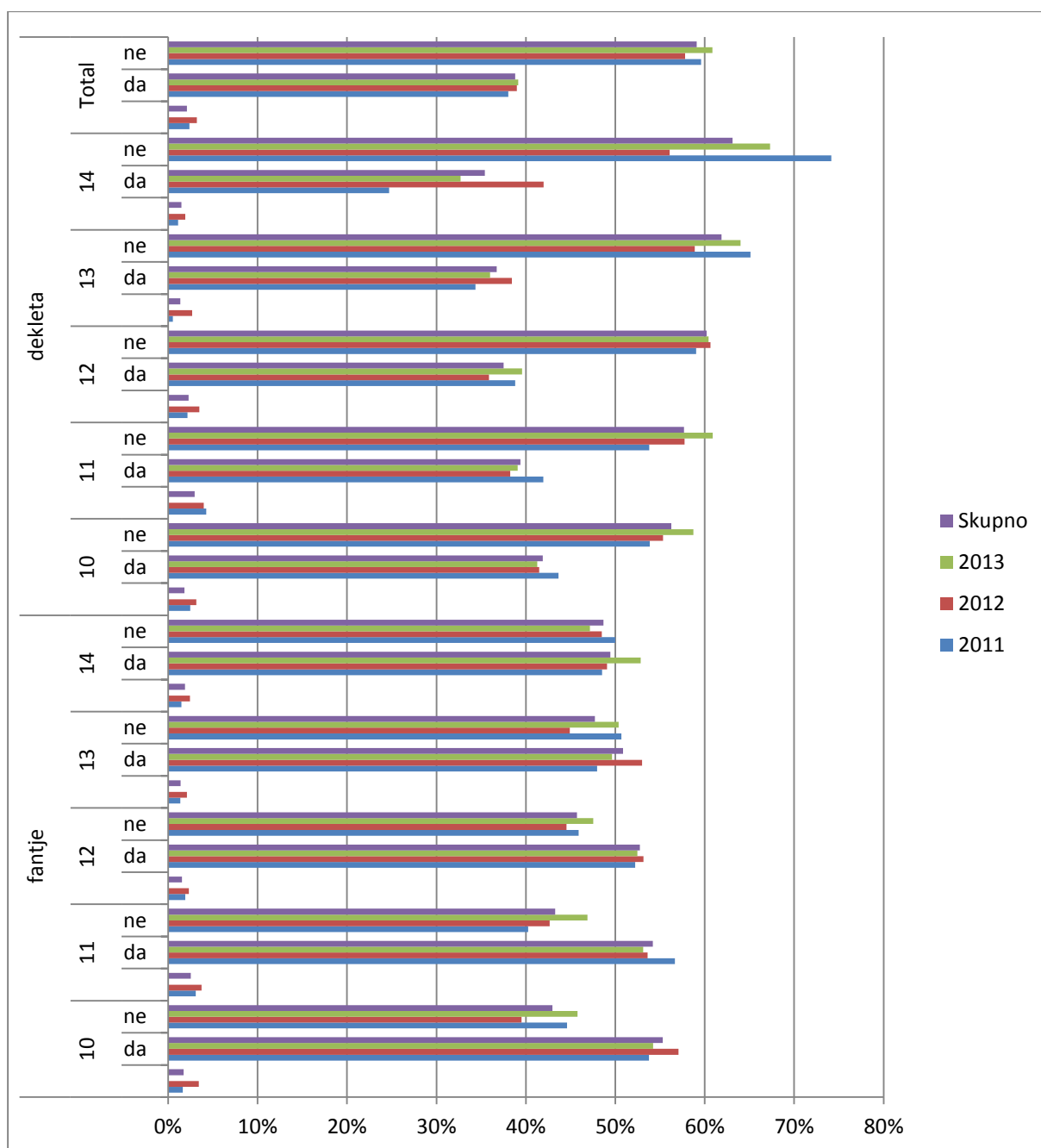
Obseg tedenske vadbe v interesnem športnem programu se za učenke in učence v vseh treh letih ni bistveno spremenil. Opazno je delno povečanje števila učencev, ki se z vadbo v interesnem programu ukvarjajo po eno uro tedensko in seveda logično zmanjšanje le te pri bolj pogosti

prisotnosti na vadbi. Obseg vadbe je pri učencih nekoliko večji kot pri učenkah. Glede na to, da se je postopoma povečeval obseg vadbe pri programu »Zdrav življenjski slog« je logično, da se je obseg vadbe v interesnem programu stabiliziral.

6. Ali si vključen v športno vadbo npr. trening v društvu, klubu ali pri zasebniku?



Slika 26: Prikaz vključenosti v vadbo v društvu, klubu ali pri zasebniku po spolu leta 2011, 2012 in 2013.

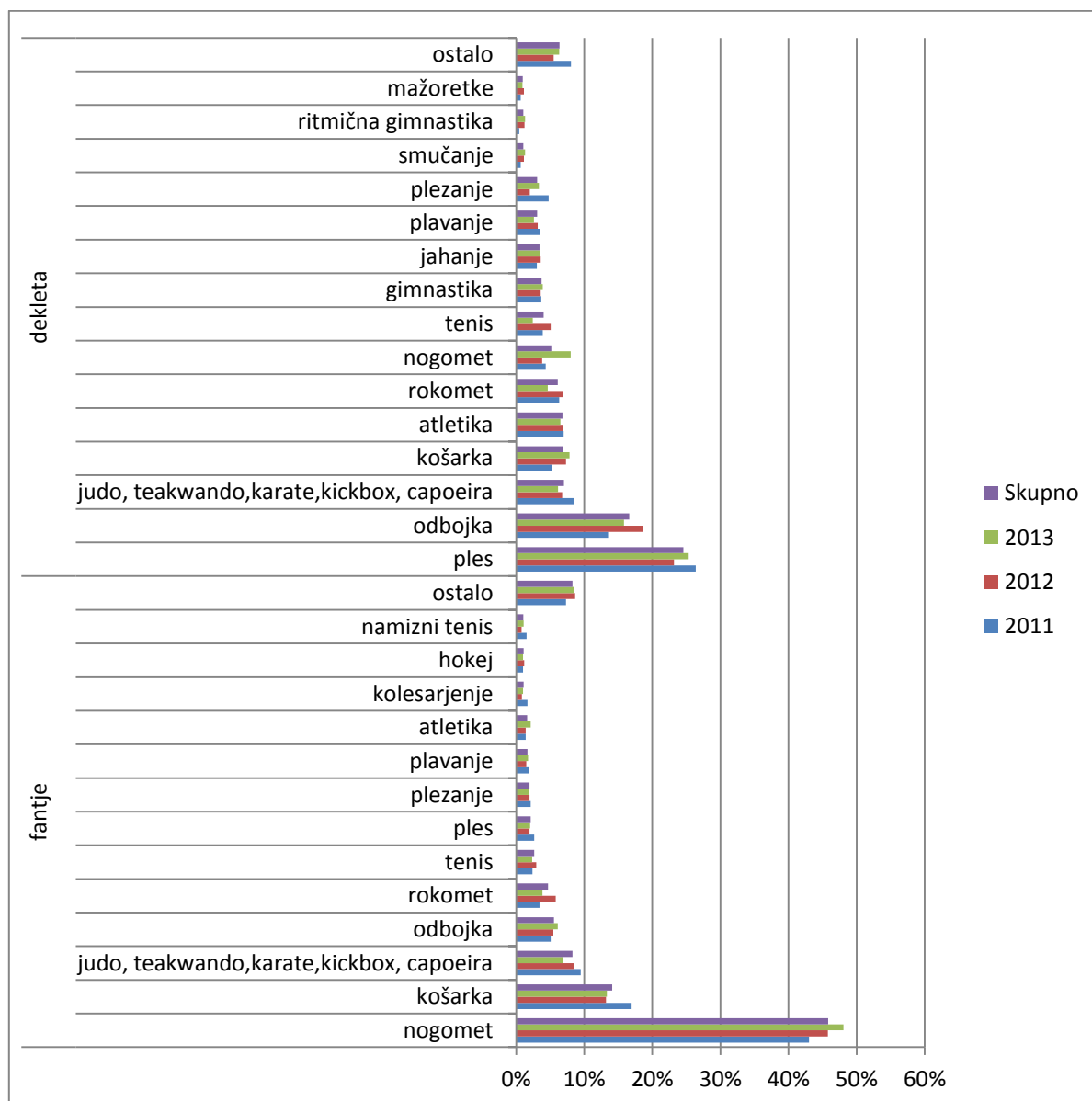


Slika 27: Prikaz vadbe v društvu, klubu ali pri zasebniku za učence in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Vključenost v vadbo v društvih in pri zasebnikih je velika (pri učenci več kot 50 odstotna) in se je leta 2013, v primerjavi z letoma 2011 in 2012, pri učenkah še nekoliko povečala, pri učencih pa je leta 2013, v primerjavi z letom 2012, za spoznanje manjša toda še vedno višja kot leta 2011. Takšna usmeritev mladih je pozitivna in jo je smiselno še naprej vzpodbujati. Odstotek deklet (39 odstotkov), ki so vključena v vadbo v društvih in pri zasebnikih je bistveno manjši, kar je pomemben podatek za društva, ki so očitno še vedno bolj primerna za otroke moškega spola, obratna slika pa se kaže v šoli. Pri učencih se vključenost v društveno dejavnost s starostjo manjša, kar je v skladu s pričakovanji, da bodo učenci v športnih društvih tudi tekmovalno uspešni. S

starostjo je namreč v društvih prisoten poudarjen selekcijski pristop, ki manj zmogljivim onemogoča tekmovalno uspešnost. Zanimivo pa je, da se pri učenkah vključenost s starostjo ne zmanjšuje. Po vsej verjetnosti so učenke v puberteti v veliki meri prisotne tudi pri zasebnikih, ki ponujajo specifične programe.

7. S katero športno vsebino se ukvarjaš v društvih, klubih ali pri zasebniku – 1. izbor ?



Slika 28: Izbira vsebine športne vadbe v društvih, klubih ali pri zasebniku po spolu leta 2011, 2012 in 2013 (prva izbira).

Pri izbiri športnih vsebin v društvih, klubih in pri zasebnikih so med učenci in učenkami zelo velike razlike, bistveno večje kot pri interesnem športnem programu v šoli. Društva in zasebniki imajo bistveno širšo ponudbo športnih vsebin, ki je tudi ciljno drugače naravnana. Med leti 2011 in 2013

so nastale razlike pri izbiri športnih vsebin toda ne tako velike, da bi pomembno spremenile vrstni red pogostnosti ukvarjanja. Pri učencih se je od leta 2011 do 2013 še povečal delež učencev, ki se ukvarjajo z nogometom, podoben trend toda manj izrazit je pri odbojki. Pri drugih športih ni izrazitih sprememb, praviloma pa se deleži ukvarjanja minimalno zmanjšujejo. Med športe, pri katerih smo ugotovili pogostnost ukvarjanja, ki presega 1 odstotek učencev in učenk, se je uvrstilo 13 športov pri učencih in 15 pri učenkah. Ugotavljamo, da se samo učenci (več kot 1 odstotek) ukvarjajo (trenirajo) z hokejem, kolesarjenjem in namiznim tenisom. Samo učenke pa se ukvarjajo (več kot 1 odstotek) oziroma trenirajo: gimnastiko, jahanje, smučanje, ritmično gimnastiko in sodelujejo pri mažuretkah.

Pri učencih je najbolj pogosta športna vsebina nogomet, s katerim se po prvi izbiri športa ukvarja skoraj 50 odstotkov fantov, s košarko se ukvarja nekaj več kot 10 odstotkov, z borilnimi športi pa se tako kot pri dekletih ukvarja (trenira) nekaj manj kot 10 odstotkov. Približno 5 odstotkov učencev se ukvarja še z odbojko, rokometom in tenisom. Pri vseh ostalih športih je delež manjši od 5 odstotkov. In sicer: ples, plezanje, plavanje, atletika, kolesarjenje, hokej in namizni tenis.

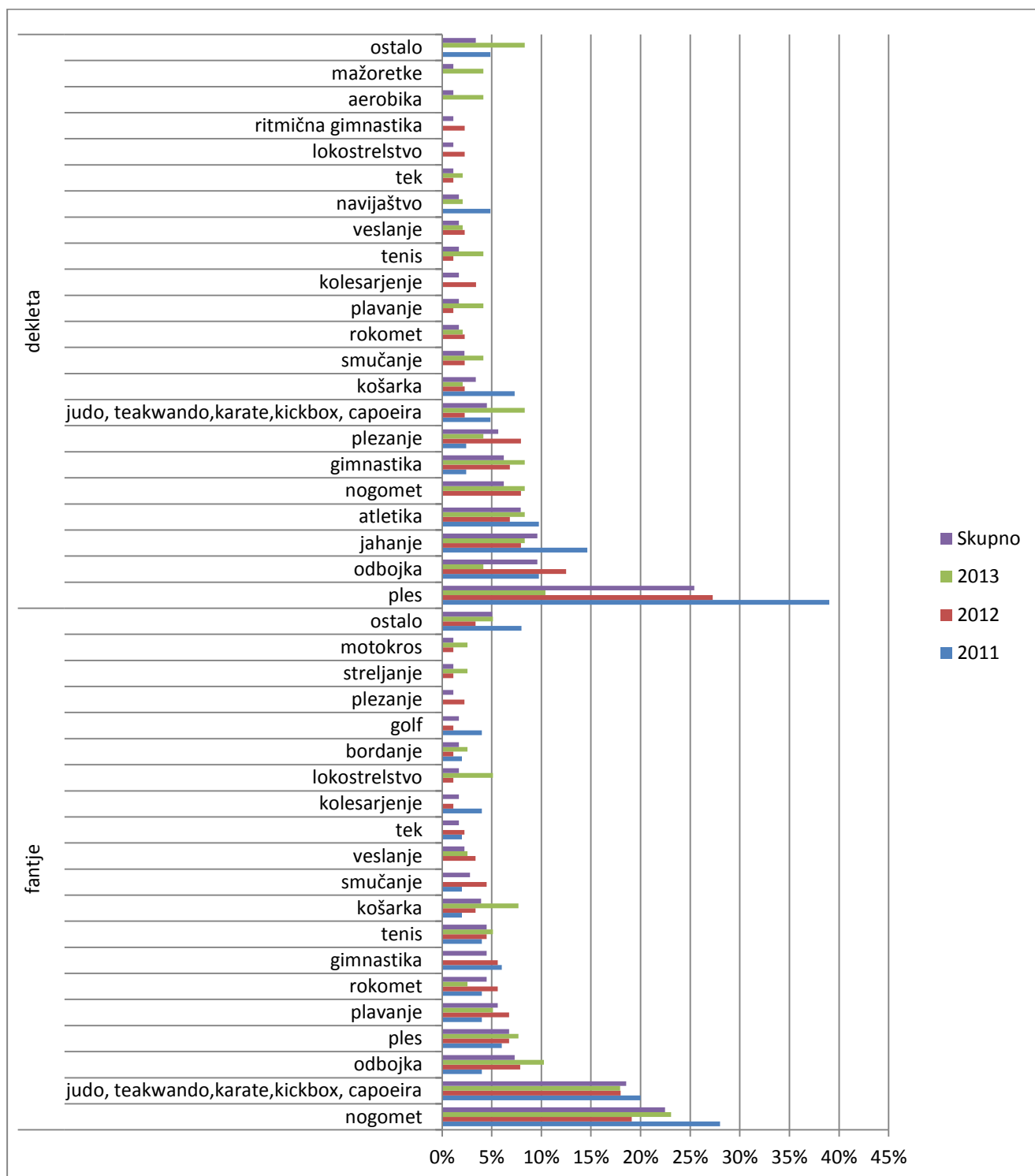
Pri učenkah je razvrstitev pomembno drugačna, saj je na prvem mestu ples z več kot 20 odstotki, sledi odbojka z nekaj manj kot 20 odstotki, z borilnimi športi, košarko, atletiko, rokometom in nogometom se ukvarja nekaj manj kot 10 odstotkov učenk, s tenisom, gimnastiko, jahanjem, plavanjem in plezanjem pa nekaj manj kot 5 odstotkov. Smučanje, ritmično gimnastiko in mažoretke je izbral le nekaj več kot 1 odstotek učenk.

Na odločitev, s katerim športom se bodo ukvarjali učenci in učenke vpliva več dejavnikov. Najpomembnejši so nedvomno vpliv ožjega socialnega okolja, kot so prijatelji, učitelji, družina, pogoji za vadbo in medijska odmevnost športov, zlasti na TV. Pri izbiri športnih zvrsti, s katerimi se ukvarjajo učenci in učenke v društvih, klubih in pri zasebnikih pa so bistveno bolj odločilni dejavniki medijske odmevnost (komercialni športi in vrhunski športni rezultati) kot pri izbiri interesnih športnih programov v šoli. Preseneča zgolj obseg vadbe rokometu v društvih, ki je kljub medijski podpori vzbudil zanimanje manjšega števila učencev in učenk, kot bi pričakovali.

Najbolj pogosta izbira vadbe plesa in odbojke (tudi pri interesnih športnih programih v šoli) pri učenkah ima lahko dolgoročne pozitivne učinke, saj sta to dve športni zvrsti, ki sta med pogostejšimi izbirami pri odrasli populaciji žensk, kar pomeni, da so učenke opravile zelo dobro pripravo za svojo športno rekreativno ukvarjanje po zaključku šolanja. Nogomet in košarka kot prva izbrana športa pri učencih pa imata svoje omejitvene dejavnike v odrasli dobi (zahteva po izvajanju eksplozivnih in hitrih gibalnih struktur s prevladujočo anaerobno telesno dejavnostjo), v kateri mora zaradi zdravja prevladovati aerobna dejavnost in vzdrževanje drugih gibalnih sposobnosti. Je pa potrebno upoštevati, da je pri moški populaciji prevladujoč motiv užitka pred zdravjem in je tak izbor z vidika vpliva socialnega okolja (ne pa strokovnosti) pričakovan.

Preseneča bistveno širši izbor športnih vsebin pri učenkah, kar povečuje možnost večjega uspeha žensk tudi v vrhunskem športu.

8. S katero športno vsebino se ukvarjaš v društvih, klubih ali pri zasebniku – 2. izbor ?



Slika 29: Izbira vsebine športne vadbe v društvih, klubih ali pri zasebniku po spolu leta 2011, 2012 in 2013 (druga izbira).

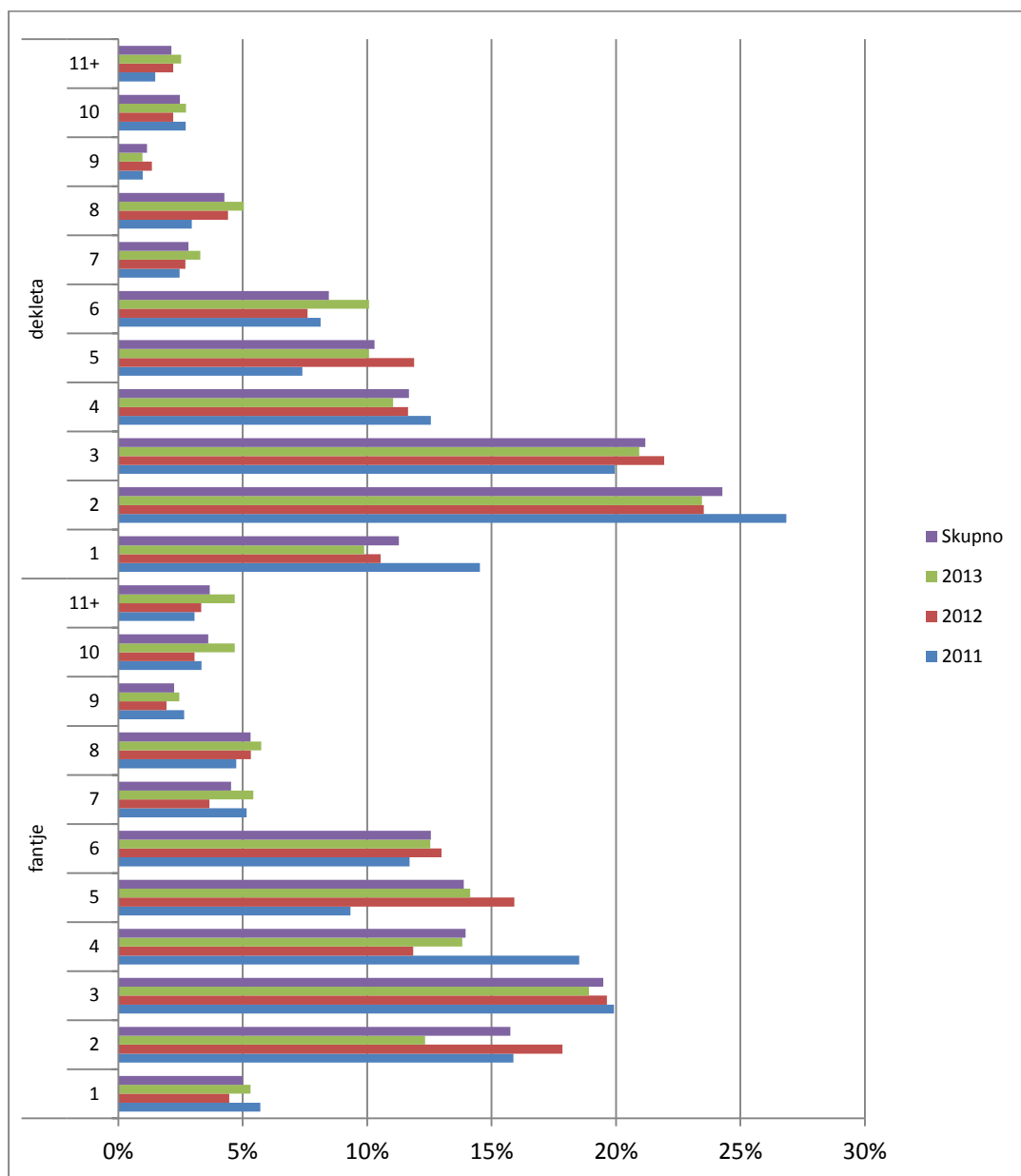
Razlike med učenci in učenkami v drugi izbiri športnih vsebin so se še bolj izrazite kot pri prvem izboru. Učenke so izbrale, kar 21 vsebin, s katerimi se jih ukvarja več kot 1 odstotek, učenci pa 18. Pri učenkah se je bistveno povečalo število športnih zvrsti, v katere se vključuje manj kot 1 odstotek učenk.

Pri učencih je najpogostejši izbira (drugi izbor) ponovno nogomet, kar pomeni (prva in druga izbira), da se skoraj 80 odstotkov učencev redno ali občasno ukvarja z nogometom. V drugem izboru zelo izstopajo borilni športi (nekaj manj kot 20 odstotkov) V letu 2013 se je bistveno povečal drugi izbor športov pri: odbojki, plesu, košarki in lokostrelstvu.

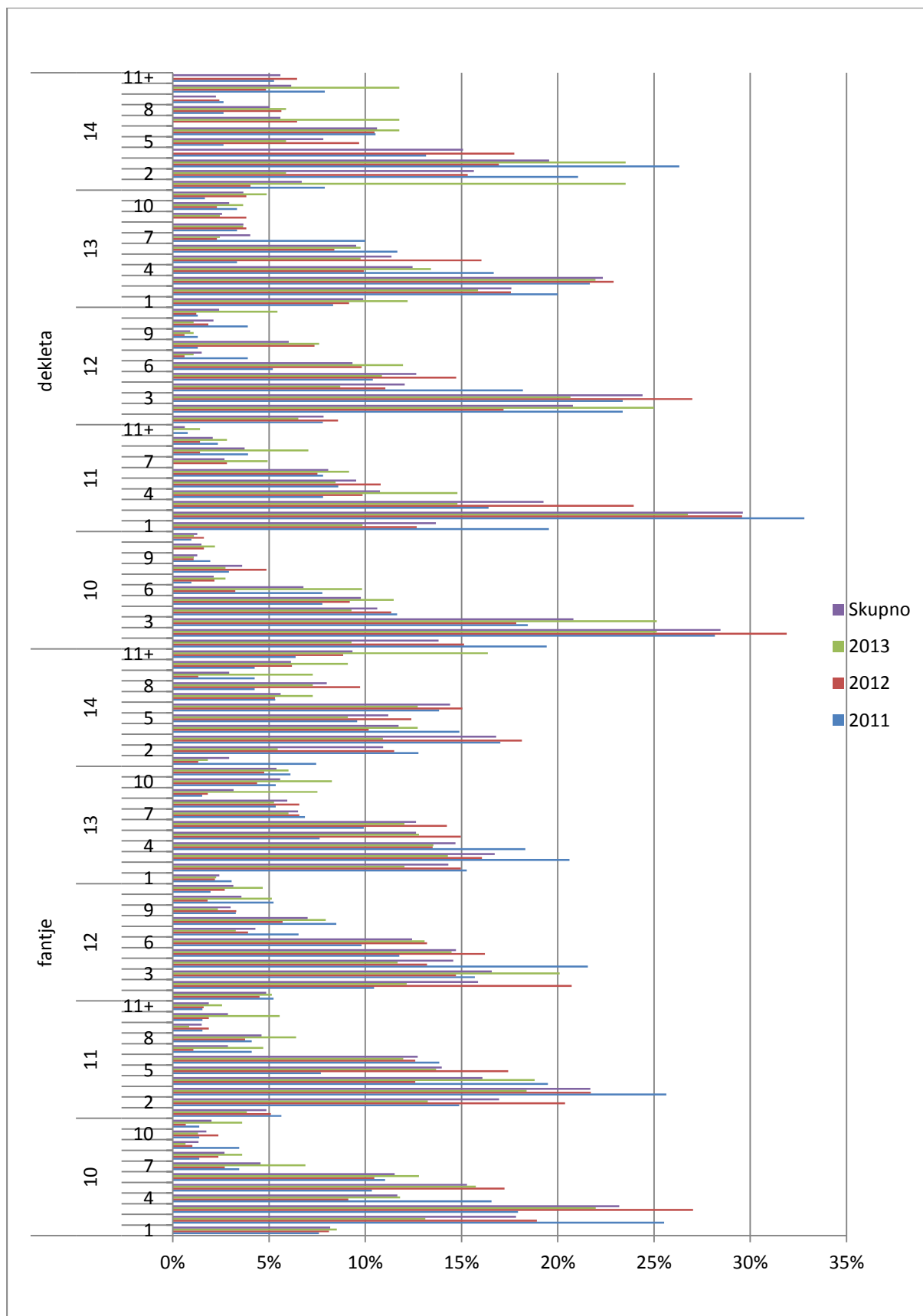
Za učence lahko ugotovimo, da je nogomet tisti, ki superiorno usmerja ves šport (po prvi in drugi izbiri skoraj 80 odstotkov), samo še vsi borilni športi skupaj (judo, teakwando, karate, kickbox in capoeira) presegajo 20 odstotni delež učencev, ki trenirajo v klubih. Glede na to, da je v društva vključenih polovica učencev je zgornje podatke potrebno še prepoloviti, da dobimo realno sliko. Z vidika vrhunškega športa je takšna »mono kultura« lahko resno opozorilo, ki se nanaša na doseganje vrhunskih rezultatov moških v drugih športnih zvrsteh, ker bo konkurenca pri drugih športih bistveno slabša. Obstaja pa zelo velika verjetnost, da tudi nogomet od takšna razporeditve ne bo imel nobene koristi (razen pridobivanje finančnih sredstev od vadin) pri kvaliteti igralcev, ker velika večina učencev vključenih v nogometni trening, ne bo imela realnih možnosti prikazati svoje nogometno znanje izven lokalnih skupnosti, ker preprosto ni dovolj možnosti, da bi se lahko uveljavili v tekmovalnem sistemu, ki je zelo omejen. Velja pa tudi zakonitost, da prevelik obseg vključevanja učencev v nogomet, posledično znižuje kakovost dela in zmanjšuje verjetnost uspeha na osnovi strokovnega dela, res pa je, da zvišuje možnost uspeha na račun slučajnosti, saj večja količina vadečih po zakonu slučaja omogoča uspeh. Takšna usmeritev v nogomet tudi ni koristna za rekreativni šport, ker je nogomet zaradi narave gibanja (eksplozivnost, hitrost, agresivnost – poškodbe pri starejših) manj primeren za zdravo telesno dejavnost (aerobna dejavnost, mišična moč trupa, gibljivost), je pa zelo primeren z doživljajskega vidika, saj omogoča pomembne užitke v življenju. Načrtovalci športnih dejavnosti se bodo morali ukvarjati tudi s finančnimi stroški vzdrževanja športnih objektov (zlasti športnih dvoran), saj ples, borilni športi, fitness zahtevajo nekaj manj kot 10 krat manjšo površino na vadečega, s tem seveda deset krat manjši strošek uporabe objekta. Obstoječe stanje ukvarjanja učencev s športnimi dejavnostmi bi bilo smiselno temeljito analizirati in vzpodbuditi organizacijske ter vsebinske dejavnike, ki naj zagotovijo razvoj vrhunškega in športno rekreativnega športa. Avtor te analize postavlja hipotezo, da se bo raven vrhunškega športa pri moških zaradi zgoraj omenjenih razlogov v naslednjih letih zniževala.

Pri učenkah je najpogostejša izbira (drugi izbor) ponovno ples, kar pomeni (prva in druga izbira), da se 50 odstotkov učenk redno ali občasno ukvarja s plesom, delež v letu 2013 pa se je pri drugi izbiri izjemno zmanjšal, podobno kot pri odbojki. V drugem izboru se je bistveno povečano število učenk, ki se ukvarjajo z borilnimi športi, gimnastiko, smučanjem, tenisom, aerobiko, mažoretke in predvsem ostalimi športi. Športna dejavnost učenk je pravo nasprotje usmeritvam pri učencih. Pri učenkah ne gre za koncentracijo športnih dejavnosti pri enem ali dveh športih, temveč za ukvarjanje s široko paleto športnih dejavnosti, praviloma individualnih športov, ki imajo pomemben učinek za zdravo telesno dejavnost. Učenke se ukvarjajo s takšnimi športnimi dejavnostmi, ki jih je mogoče izvajati v različnih pokritih športnih površinah, ki zahtevajo skromno površino, imajo sprejemljive vzdrževalne stroške, hkrati pa tudi z dejavnostmi, ki se lahko izvajajo v naravi. Optimalna razporeditev učenk v različne športne vsebine pa nima samo ugodnih vplivov na bodočo športno rekreativno dejavnost, temveč tudi ustvarja osnovne pogoje za uspešnost v vrhunskem športu. Avtor te analize postavlja hipotezo, da se bo uspešnost žensk v vrhunskem športu v naslednjem obdobju bistveno povečala in pomembno presegla uspešnost moških.

9. Koliko ur tedenske vadbe – treninga opraviš v društvu, klubu ali pri zasebniku?



Slika 30: Ure vadbe na teden opravljene v društvu, klubu ali pri zasebniku po spolu, v obdobju od 2011 do 2013.



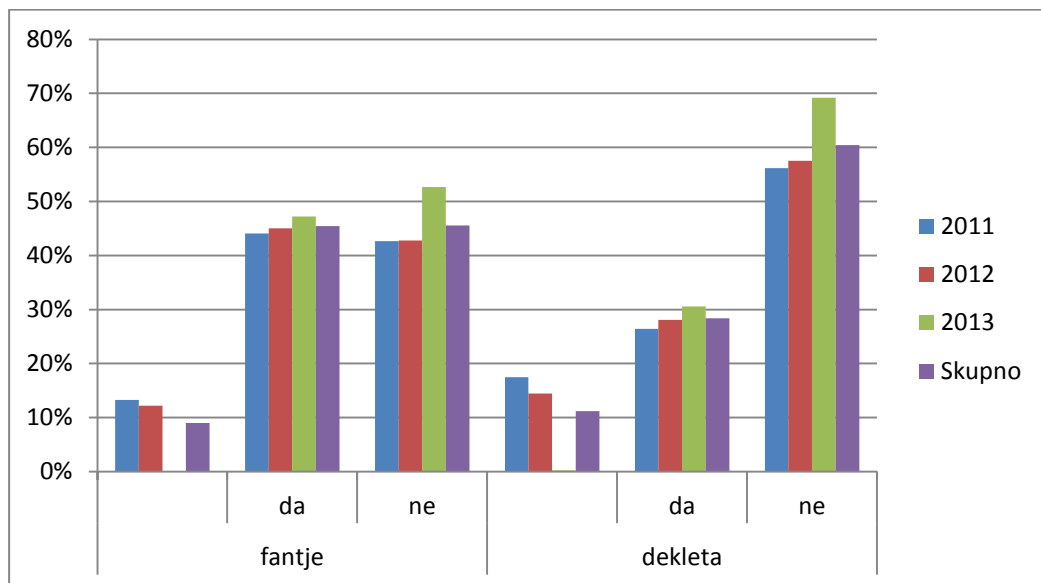
Slika 31: Ure vadbe na teden opravljene v društvu, klubu ali pri zasebniku - učenci in učenke od 10. do 14. leta starostiv obdobju od 2011 do 2013.

Razveseljiva je ugotovitev, da se je pogostost vadbe pri učenkah in učencih v drugem in tretjem letu izvajanja projekta, v društvih in pri zasebnikih povečala v primerjavi z letom 2011. Še posebej se je obseg treninga povečal v letu 2013 in to pri učenkah bolj kot pri učencih. Čeprav se je obseg treninga pri učenkah v letu 2013 bolj povečal kot pri učencih, pa je še vedno skupen obseg treninga pri fantih večji. Obseg treninga se povečuje tudi s starostjo učencev in učenk, kar je pričakovano in logično.

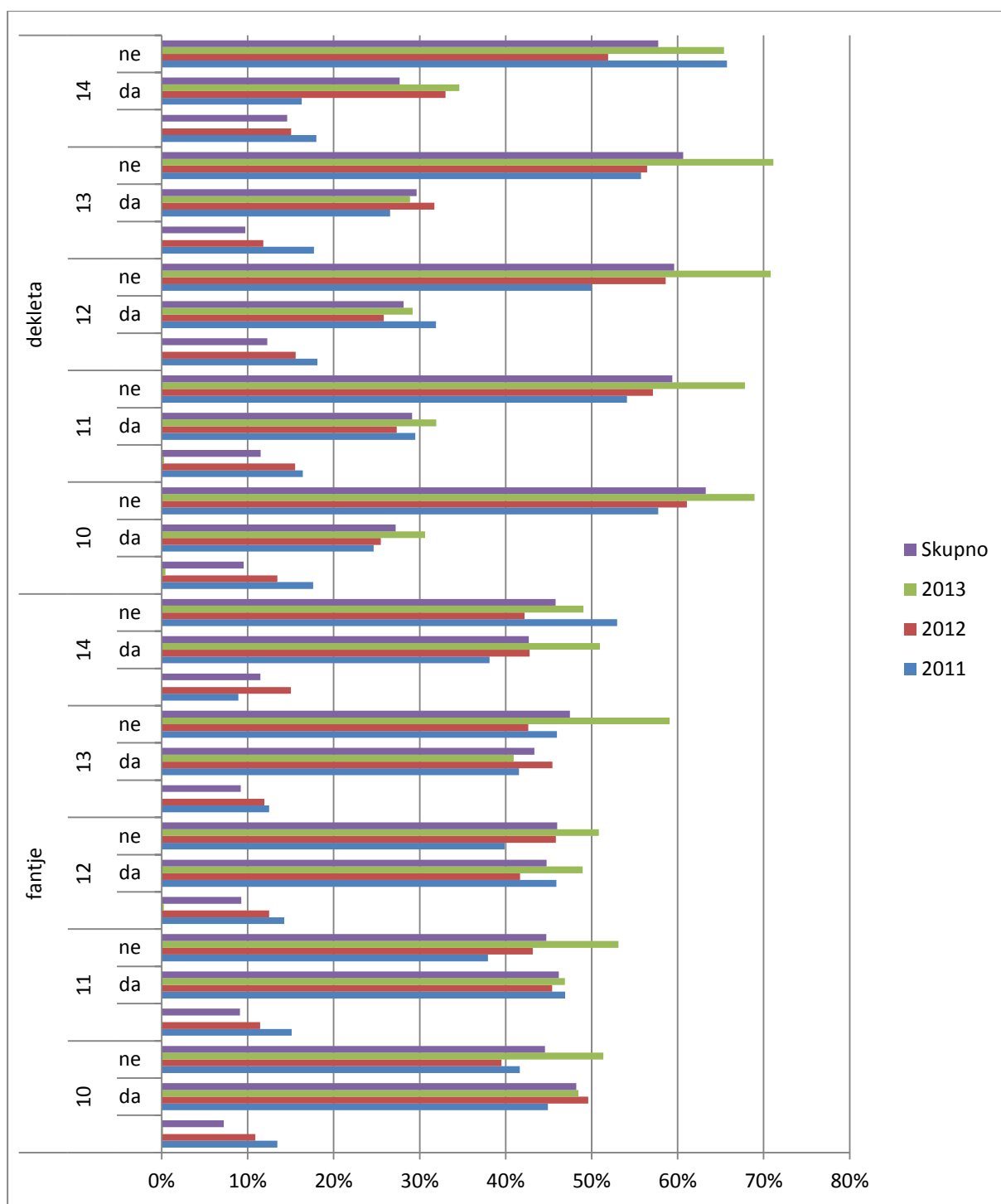
Več kot polovica učenk in učencev, ki so vključeni v športna društva, ima zelo obsežen program treninga, ki presega 4 ure vadbe tedensko. Če upoštevamo 3 ure športne vzgoje, dve uri »Zdravega življenjskega sloga« in eno uro interesnih dejavnosti, potem skupen obseg vadbe presega 10 ur na teden. Takšen obseg vadbe ima okrog 25 odstotkov učencev in učenk, ki obiskuje program »Zdrav življenjski slog« in so starejši od 10 let.

Postavlja pa se vprašanje ali je 10 ur ali več treninga na teden (okrog 5 odstotkov učencev in učenk) še smiselno ali ne gre že za pretiravanje pri učencih in učenkah, ki so mlajši od 15 let. V eventuelnih nadaljnjih analizah obsega treninga bi bilo smiselno posebej analizirati skupino učencev in učenk, ki imajo obseg treninga večji od 10 ur, predvsem z vidika vsebine športa, s katerim se ukvarjajo, okolja, v katerem se trening izvaja, vpliva na telesni in gibalni razvoj ter na življenjski slog. Zbrani podatki takšno analizo omogočajo. Tovrstna analiza je smiselna predvsem zaradi tega, ker imamo opravka z majhno skupino učencev in učenk, ki so zelo verjetno nadarjeni in obstaja možnost, da se jim povzroča škoda v razvoju, zaradi prevelikega obsega treninga, obstaja pa tudi hipoteza, da zaradi prevelikega obsega treninga napredujejo prepočasi in imajo tudi rezultate v športu in šoli pod pričakovanji.

10. Ali redno tekmuješ?



Slika 32: Odstotek učenk in učencev, ki redno tekmujejo v društvu leta 2011, 2012 in 2013.



Slika 33: Odstotek učencev in učenk od 10. do 14. leta starosti, ki redno tekmujejo v društvu, v obdobju od 2011 do 2013.

Tako kot vključenost učencev in učenk v društva, se tudi vključenost v redna športna tekmovanja povečuje. Trend povečanja sodelovanja učencev in učenk v rednih športnih tekmovanjih v društvih je od leta 2011 do 2013 kontinuiran in še nekoliko bolj poudarjen v letu 2013. Čeprav je udeležba na športnih tekmovanjih v društvih pri učencih za 40 odstotkov večja kot pri učenkah, pa je po drugi strani trend identičen. Odgovor na vprašanje zakaj večja prisotnost učencev na športnih

tekmovanjih v društvih, leži predvsem v večji vključenosti učencev v trening športnih iger, še zlasti nogometa, pri katerem je že po tradiciji tekmovalni sistem izjemno razvejan in je gostota tekem zelo velika. Po drugi strani pa so dekleta v največji meri vključena v individualne športe, pri katerih prevladujejo treningi in so tekmovanja le kontrola napredovanja.

Ni dvoma, da so specifičnosti posameznega športa zelo velike, toda zakonitost osvajanja novih športnih znanj postavlja zahtevo po utrjevanju znanja, preverjanju in šele nato je znanje smiselno preveriti v tekmi. Uporaba slabo osvojenega znanja v tekmovalnih okoliščinah lahko povzroči avtomatizacijo slabo naučenih športnih znanj in zelo resno ovira napredovanje, občasno pa je celo vzrok za prekinitev treninga.

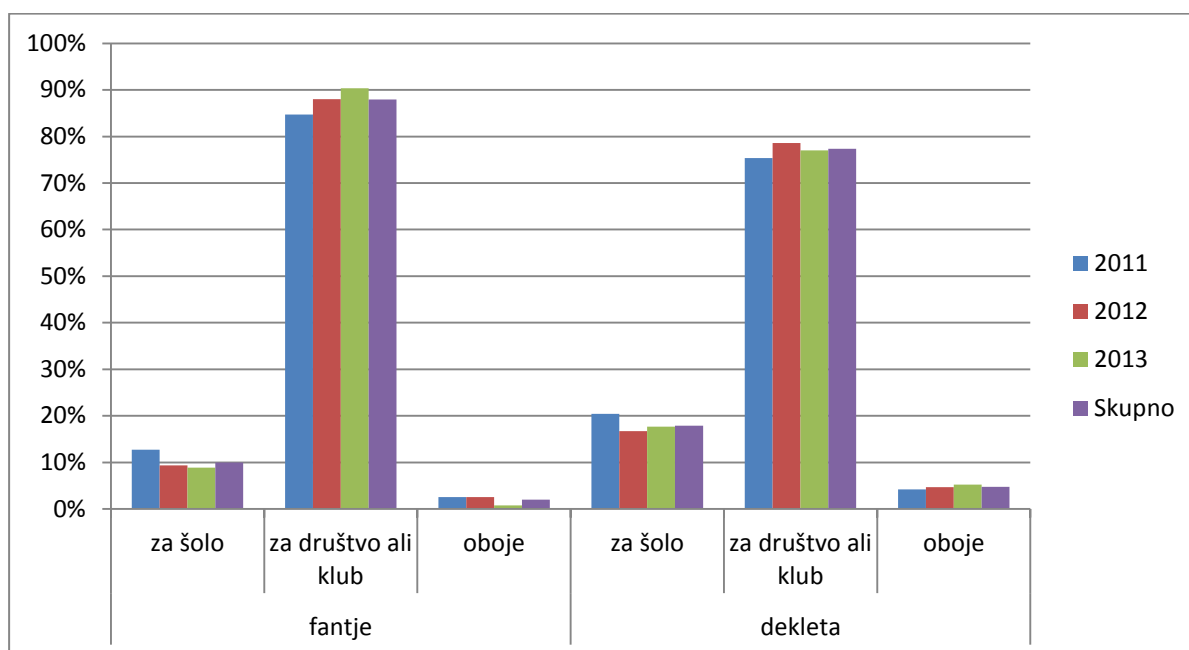
Opazen je zelo velik delež udeleževanja učencev in učenk na društvenih tekmovanjih že v 10. in 11. letu starosti, kar je s strokovnega vidika vprašljivo, saj tak proces ni nujno v korist učencev in učenk. Ni dvoma, da je tekma izjemno motivacijsko sredstvo, toda tekrovati z neznanjem ali pomanjkljivim znanjem je zagotovo sporno in za učence in učenske neracionalno, če ne celo škodljivo.

Vrhunski športni rezultati se lahko dosejajo po kvalitativni ali kvantitativni poti. Tipičen primer kvalitativne zasnovanosti procesa treninga imamo v Sloveniji v gimnastiki, plavanju, atletiki, smučarskih skokih, borilnih športih in še kje, kjer z relativno majhnim številom vključenih v vadbo, dosežemo v izjemni svetovni konkurenci zelo odmevne rezultate. Kvalitativna pot pomeni zagotavljanje načrtnega procesa vadbe, s katerim dosežemo optimalno razmerje med učenjem novih vsebin in utrjevanjem ter zadnjo stopnjo preverjanja znanja (seveda z vzporednim sistematičnim razvojem gibalnih in drugih zmogljivosti), ki se kaže v tekmovalnem rezultatu.

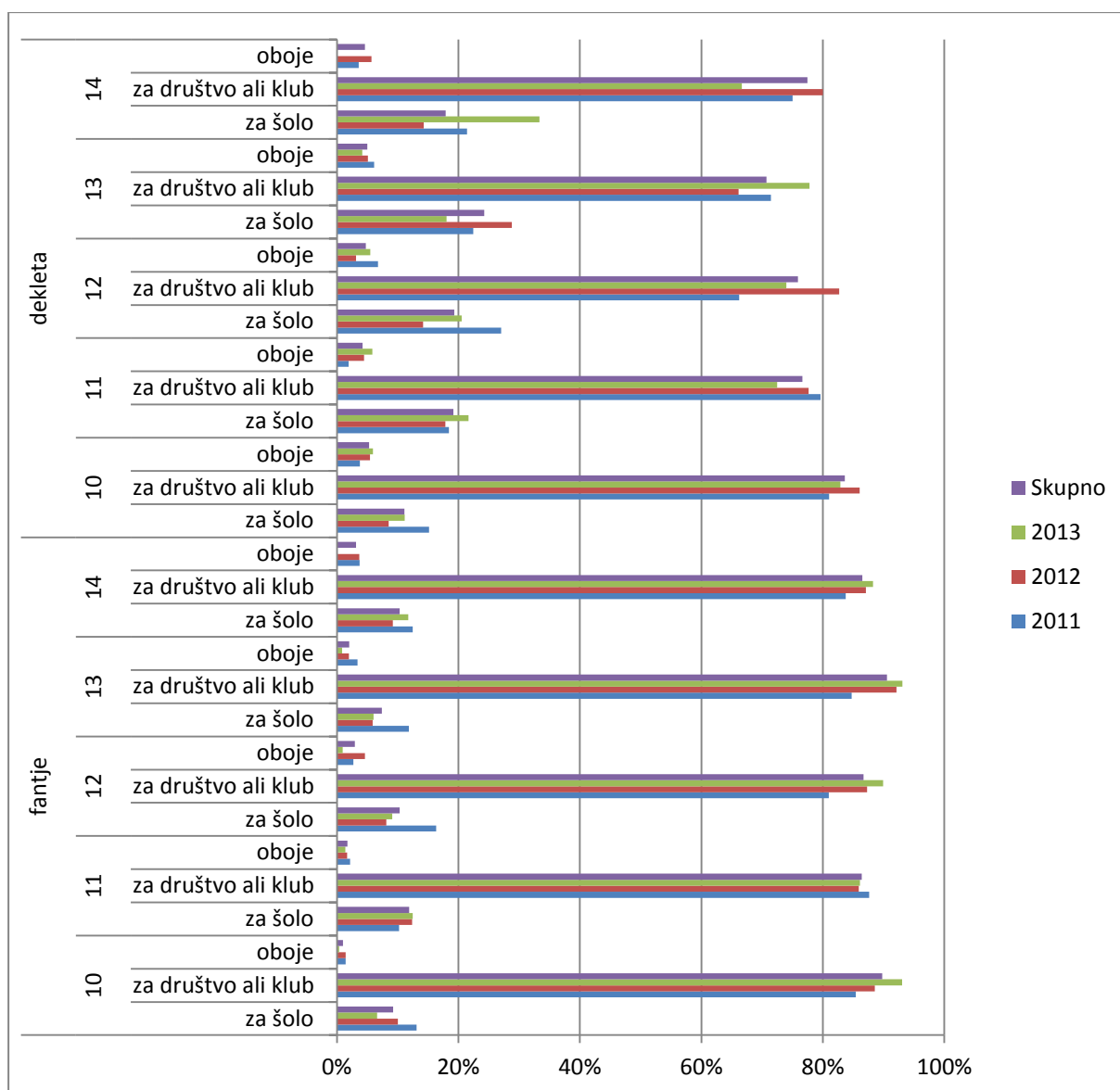
Zaradi izjemne medijske podpore športnim igram in narave ter tradicije (v primerjavi z veliko večino individualnih športov) nogometa in drugih kolektivnih športnih zvrsti, daje količinski pristop (veliko število otrok vključenih v trening) dobre rezultate, ker je možnost slučajnega pojavljanja bistveno večja, kot je pri majhnem številu otrok, ki so vključeni v proces treninga.

Povečanja vključenosti v redna društvena tekmovanja pri učenkah in učencih, med leti 2011 in 2013, ni bilo mogoče pričakovati in je izjemen rezultat projekta »Zdrav življenjski slog«, v katerem je eden izmed ključnih ciljev povečanje sodelovanja med šolami in društvi (ki je že sicer zelo kakovostno) in ustvarja zelo dobre temelje tudi za vzgojo perspektivnih vrhunskih športnikov. Zelo malo je takšnih projektov, v katerih jim je uspelo dvigniti kakovost dela s tistimi, ki so gibalno manj kompetentni in potrebujejo posebno obravnavo, hkrati pa obogatiti program tudi na ta način, da je prisotna vzgoja perspektivnih športnikov. Ta projekt je očitno dokaz, da je mogoče združiti tako zelo različna cilja. Podatek o vključenosti učencev in učenk v redna tekmovanja narekuje poglobljeno analizo z vidika vključevanja v določene športne zvrsti in posebno analizo o pogostnosti vadbe v posameznih športih, saj bomo lahko na ta način preverili, v katerih športih je vadba najbolj kvalitetna. Osnovno vprašanje v nadaljnjem razvoju mora postati predvsem kakovost vodenja treningov, saj je delež učencev, ki so vključeni v proces treninga nepričakovano visok. Še posebej je presenetljiv visok delež učencev in učenk, ki so vključeni v »Zdrav življenjski slog« in hkrati tudi v društva.

11. Če tekmuješ, se opredeli za koga tekmuješ?



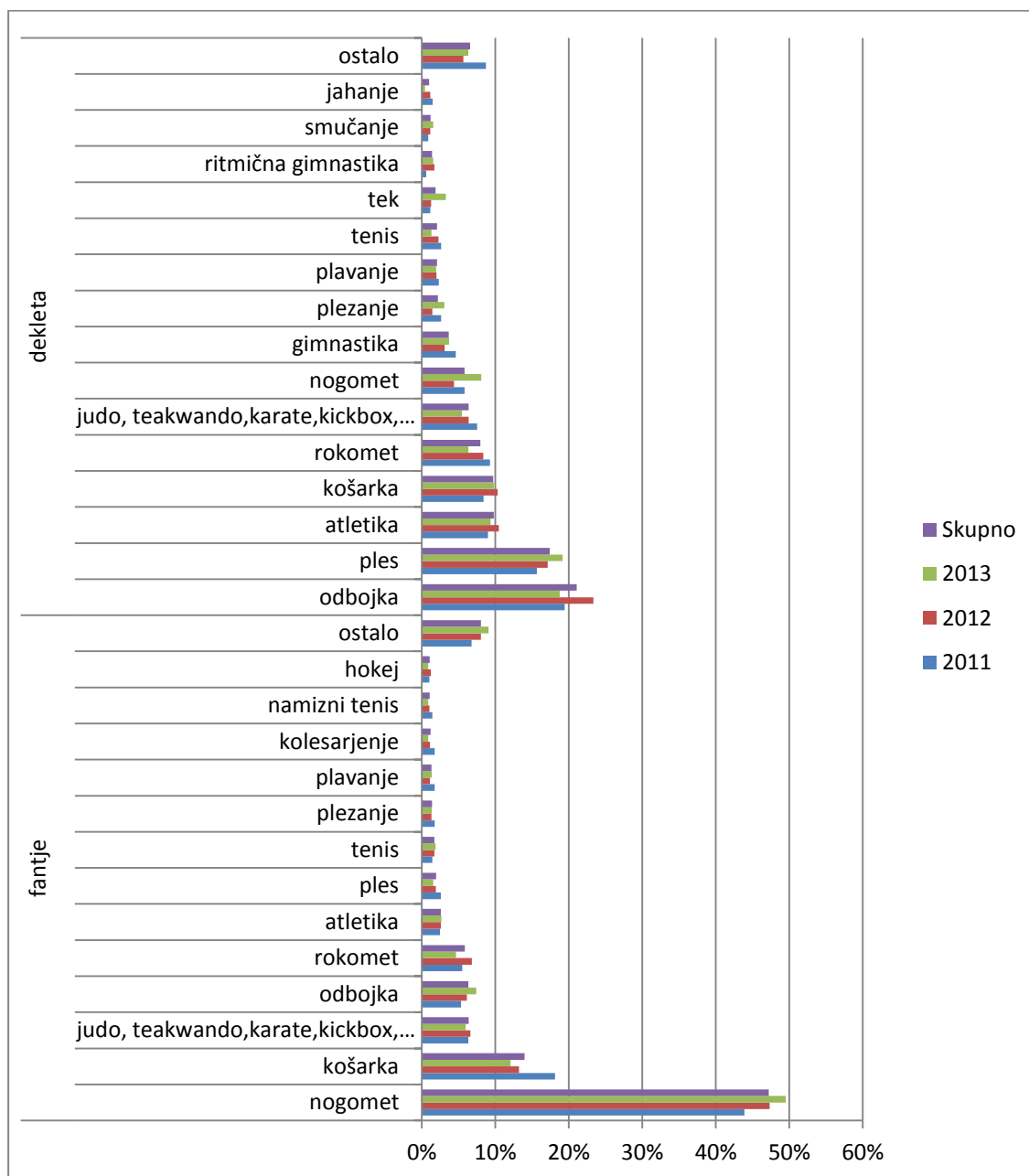
Slika 34: Prikaz za koga so tekmovali učenci in učenke v letih od 2011 do 2013.



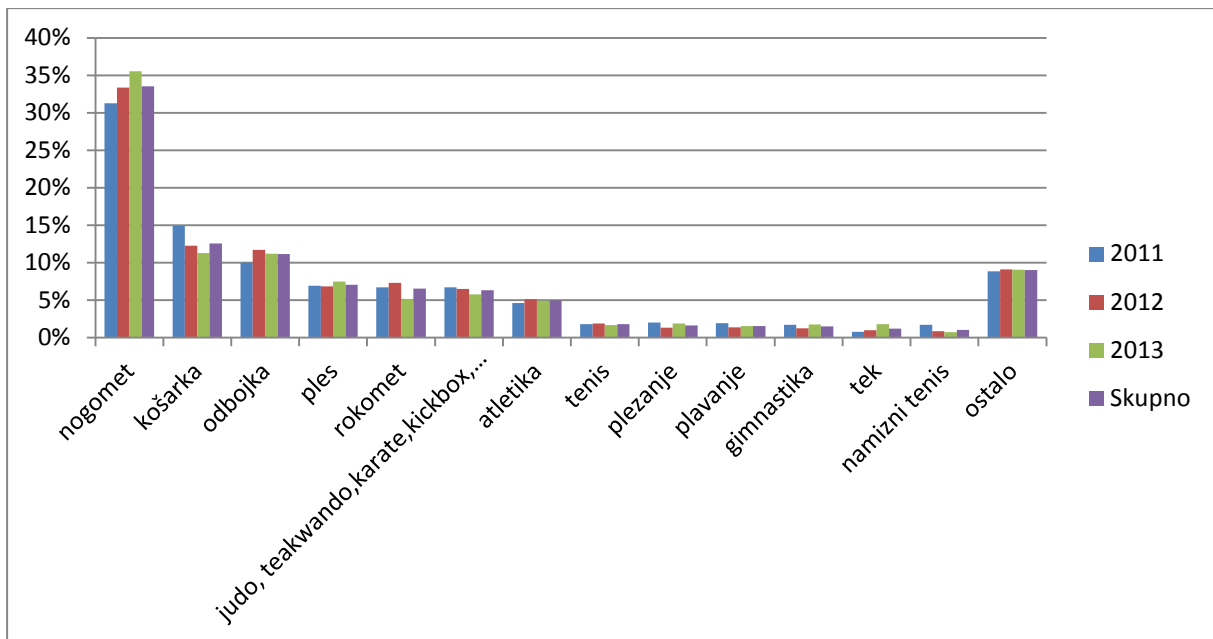
Slika 35: Prikaz za koga so tekmovali učenci in učenke glede na starost, v obdobju od 2011 do 2013.

Za društva tekmuje nekaj manj kot 80 odstotkov učenk in kar 90 odstotkov učencev. Učencev, ki tekmujejo za šolo in društvo je zanemarljivo malo, samo za šolo pa jih tekmuje nekaj manj kot 10 odstotkov. Pri učenkah je odnos precej drugačen, saj jih skoraj 5 odstotkov tekmuje tako za šolo kot za društvo, samo za šolo pa skoraj 20 odstotkov. V letu 2013 se je povečal delež učencev, ki tekmujejo za društvo, hkrati pa se je zmanjšal delež učenk, ki tekmujejo za društva. Pri učenkah je skromen prirast tistih, ki tekmujejo za društvo in šolo ter tistih, ki tekmujejo za šolo. Spremembe so zelo verjetno posledica večjega vključevanja učencev v trening nogometa, ki ima razvejan tekmovalni sistem, za šolska športna tekmovanja pa je znano, da so tekmovalni sistemi za individualne in kolektivne športe bolj uravnoteženi, kot v društvih. Zaradi izjemne obsežnosti tekmovalnega sistema v športnih igrah bi veljalo razmisliti, da bi se sistem šolskih športnih tekmovanj v športnih igrah bolj omejil, ker je zelo verjetno, da so učenci preveč obremenjeni s tekmovanji v društvih in še v šoli. Med tednom tekmujejo za šolo za vikend pa za društva – povsem logično je, da ostaja premalo časa za trening (usvajanje športnih znanj in razvoj sposobnosti).

12. V katerem športu tekmuješ?



Slika 36: Zvrst športa, v kateri so tekmovali učenci in učenkev letih 2011, 2012 in 2013.



Slika 37: Zvrsti izbranih tekmovalnih športov v letih 2011, 2012 in 2013 za oba spola skupaj.

Če analiziramo učence in učenke kot skupino, potem je razvidno, da se tekmovalni v nogometu udeležuje več kot ena tretjina vseh učencev in učenk. Razvidno pa je tudi, da se ta delež od leta 2011 do 2013 postopoma povečuje. Delež pa se povečuje tudi pri plesu. Najbolj se je zmanjšal delež učenk in učencev, ki tekmujejo v košarki. Iz tega je razvidno, da Košarkarska zveza ni storila ničesar za popularizacijo košarke pred EP ali drugače, da ni nič vložila v sistem za povečanje kvalitete in kvantitete treninga učencev in učenk. Več kot očitno so vzpostavili sistem, v katerem pričakujejo učinke samo na osnovi promocije po končanem EPK.

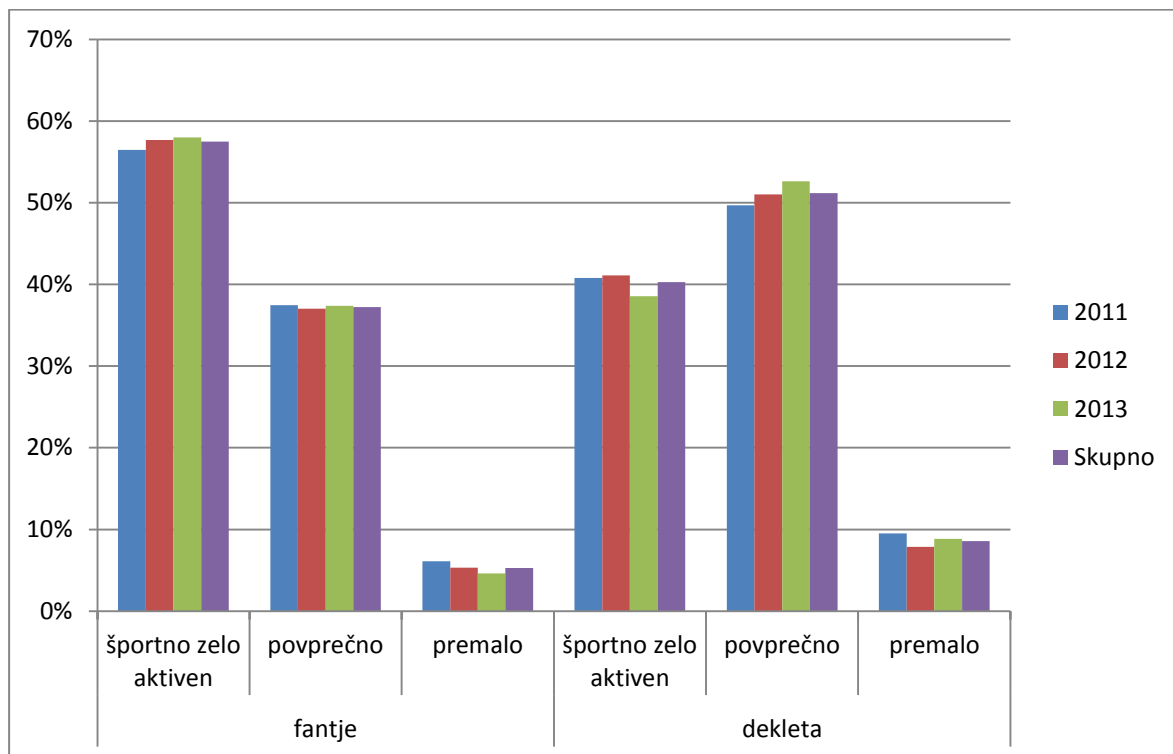
Učenke se udeležujejo športnih tekmovalnih v večjem številu športnih zvrsti kot učenci. Odbojka, ples, atletika, košarka, rokomet, borilnih športi, nogomet in gimnastika so športi, v katerih učenke najpogosteje tekmujejo. Zanimiva pa je ugotovitev, da je v letu 2013 bilo v plesu enako število tekmovalno dejavnih kot v odbojki.

Zanimivo je, da se tekmovalni v tenisu udeležuje več učenk kot v alpskem smučanju. Učenci so v tenisu skoraj enako tekmovalni kot učenke, hkrati pa pogostost tekmovalni učenecv v alpskem smučanju ne doseže enega odstotka.

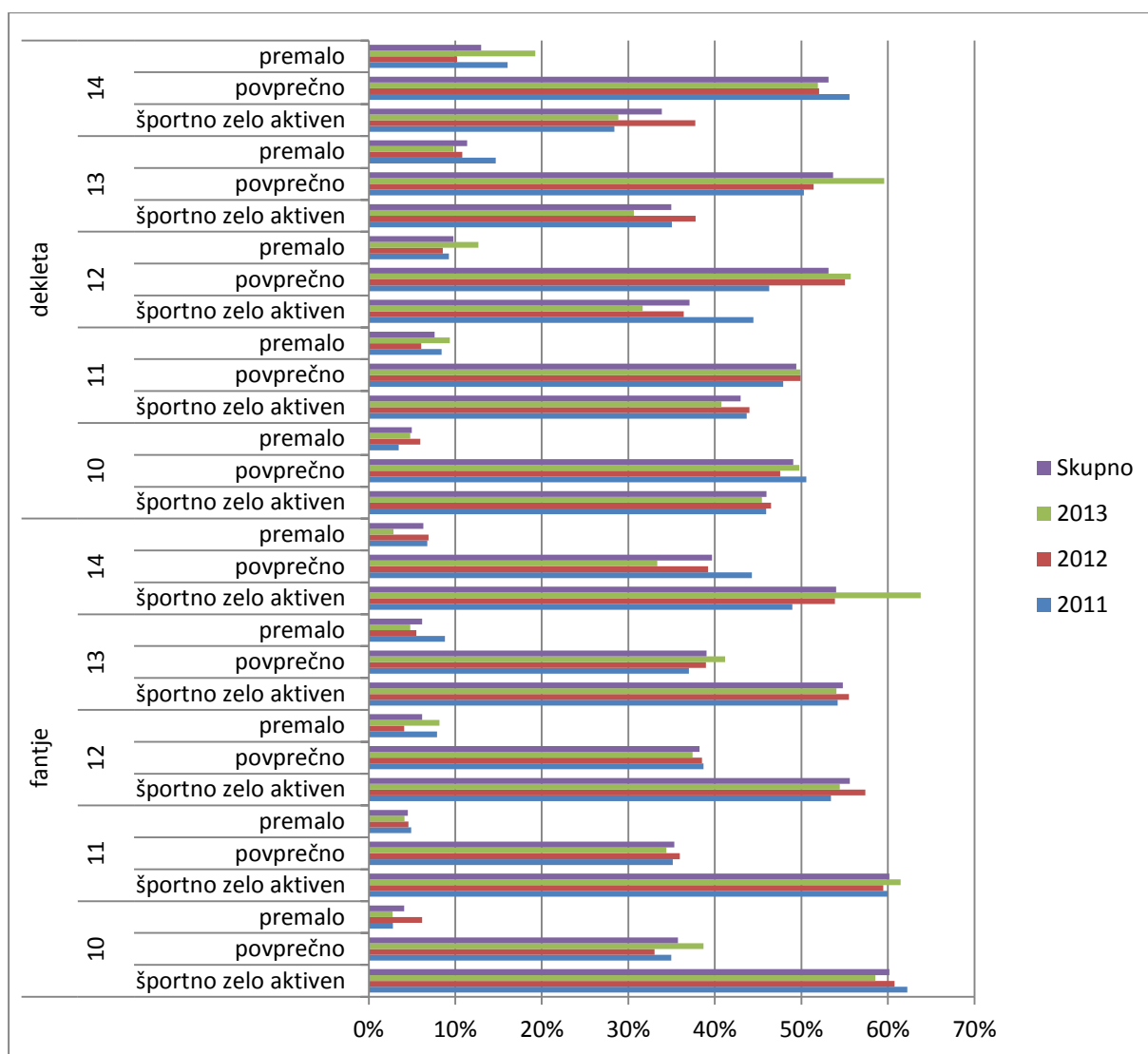
V temeljnih športnih zvrsteh atletiki, gimnastiki in plavanju so športna tekmovalni pri učenkah dokaj pogosta in prisotna v bistveno večjem obsegu kot pri učencih, še posebej v atletiki in gimnastiki.

Pri učenkah je vzpostavljeno enakomerno ravnovesje med tekmovalni v športnih igrah in v individualnih športih, pri učencih pa jih več kot dve tretjini tekmuje v športnih igrah. Ni dvoma, da je že usmerjenost učencev bistveno bolj izrazita v komercialne športne zvrsti. Prav zaradi tega je mogoče že v tem desetletju, tudi zaradi tekmovalne naravnosti, pričakovati bistveno boljše vrhunske rezultate žensk. Vsebinska športnih zvrsti, v katerih tekmujejo učenke pa je tudi mnogo bližje športno rekreativni dejavnosti v času, ko bodo učenke zapustile vzgojno izobraževalni sistem.

13. Kako bi ocenil svojo športno dejavnost?



Slika 38: Ocena lastne športne dejavnosti po spolu, v obdobju od 2011 do 2013.



Slika 39: Ocena lastne športne dejavnosti - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti v obdobju od 2011 do 2013.

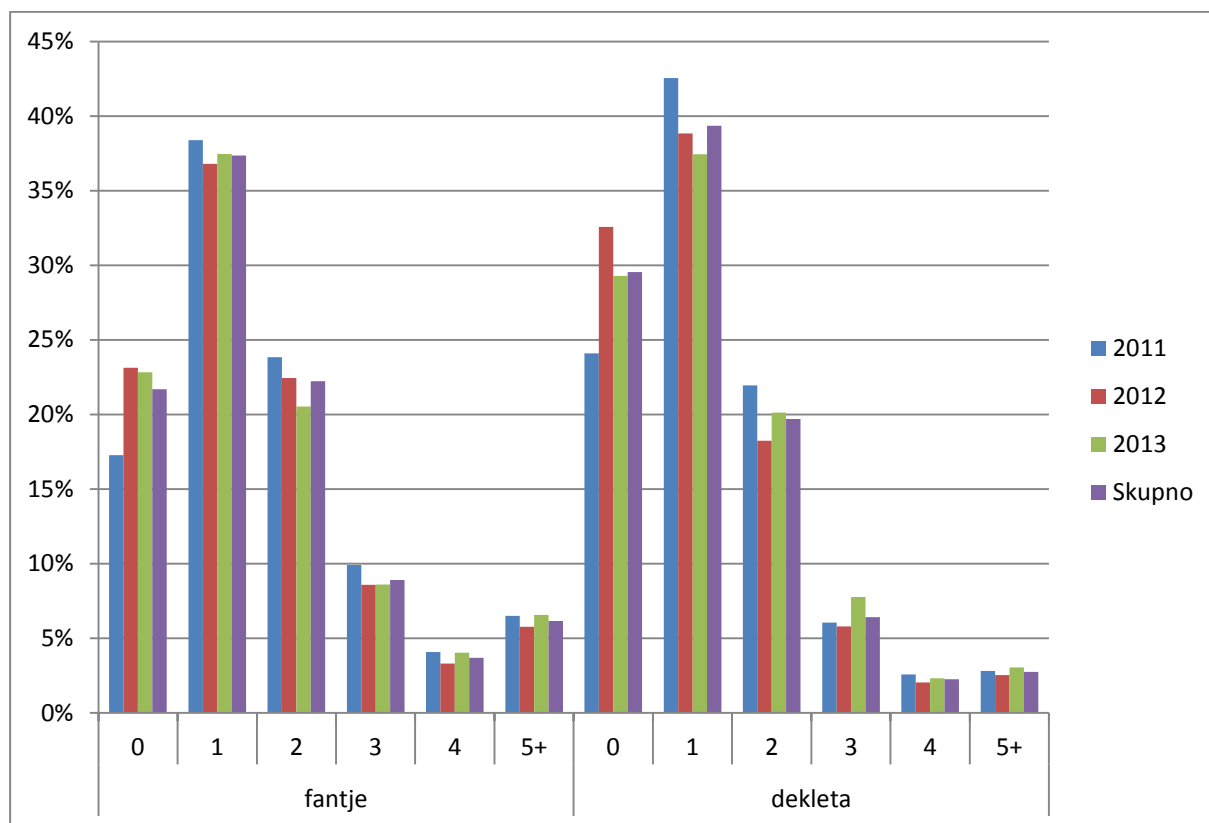
Na vprašanje »Kako bi ocenil svojo športno dejavnost?«, je skoraj 60 odstotkov učencev podalo najvišjo oceno. Pri učenkah so bile ocene sicer zelo visoke, toda kljub temu je bilo takšnih za tretjino manj kot pri učencih. Učenci ocenjujejo svojo športno vadbo v letu 2012 bolje kot v letih 2011 in 2013, zmanjšalo se je število najslabše ocenjenih. Najbolj optimistični in zadovoljni s športno dejavnostjo so 14. letni učenci.

Učenke bistveno drugače vrednotijo svojo športno dejavnost, saj jih večina meni, da so povprečno športno dejavne, skoraj 10 odstotkov pa je takšnih, ki menijo, da so premalo športno dejavne. Pri učenkah je očitna večja mera zmernosti, hkrati pa tudi zavedanje, da imajo še rezerve v obsegu ukvarjanja s športom.

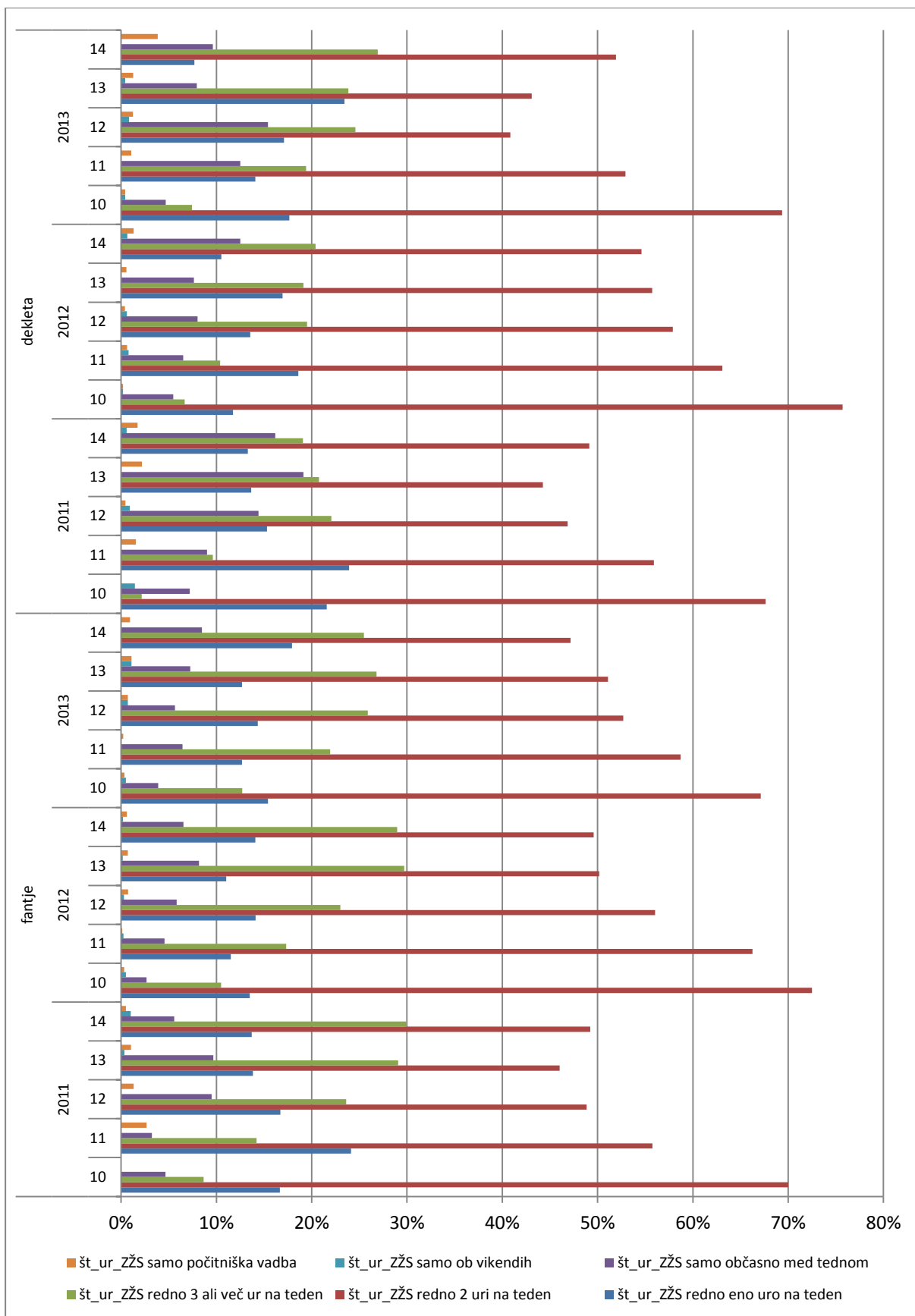
Podatki o športni dejavnosti so v sorazmerju z obsegom vključenosti v športna društva in obsegom treningov v društvih. Učenke so v razpolaganju s časom za športne dejavnosti bolj racionalne od učencev, za katere je iz njihovega obsega ur treninga razvidno, da jih je relativno veliko, ki so na

treningih prisotni deset ali več ur tedensko, kar je v mnogih primerih nedvomno pretiravanje in neracionalno tudi za njihov športni razvoj, da ne izgublamo besed o vplivih na druge dejavnosti. Mogoče je zaključiti tudi tako, da bi bilo tako za učence kot za učence boljše, če bi se učenci s športom ukvarjali nekoliko manj in dekleta nekoliko več.

14. Koliko ur na dan presediš za računalnikom?



Slika 40: Število ur prebitih za računalnikom po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.

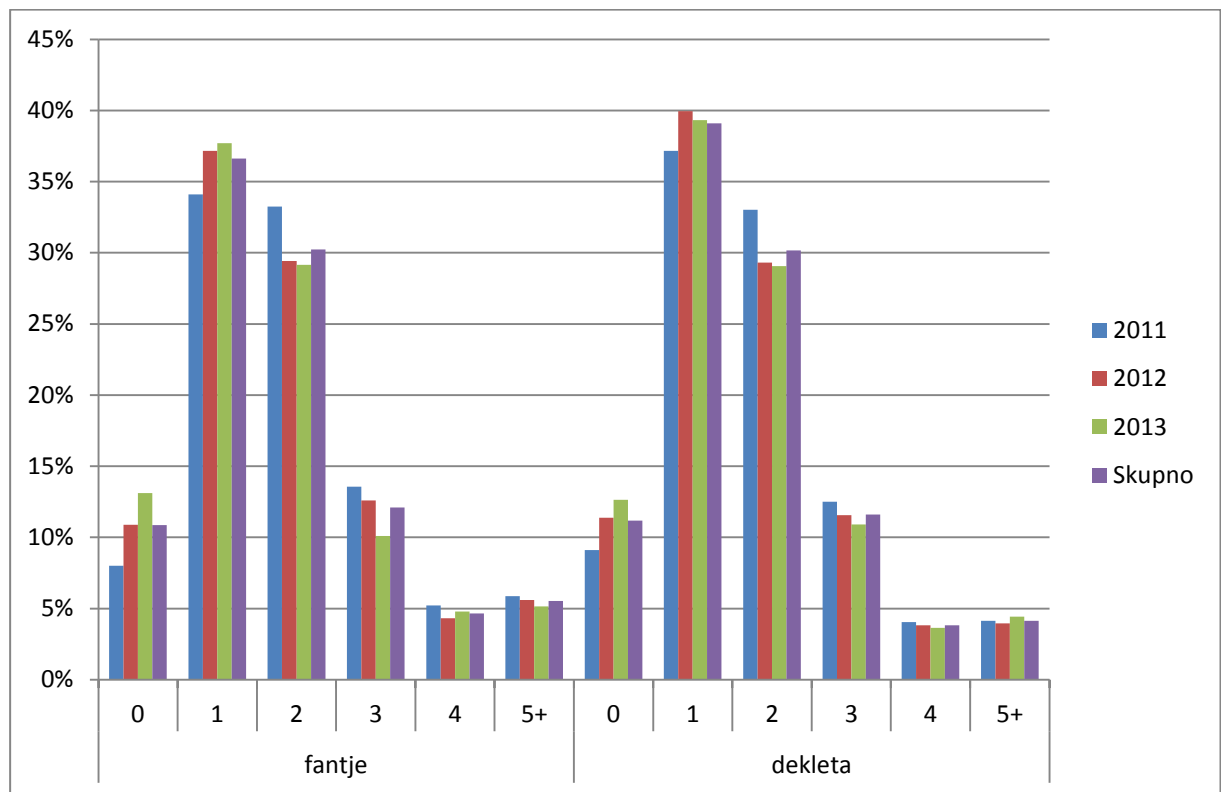


Slika 41: Število ur dnevno prebitih za računalnikom - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

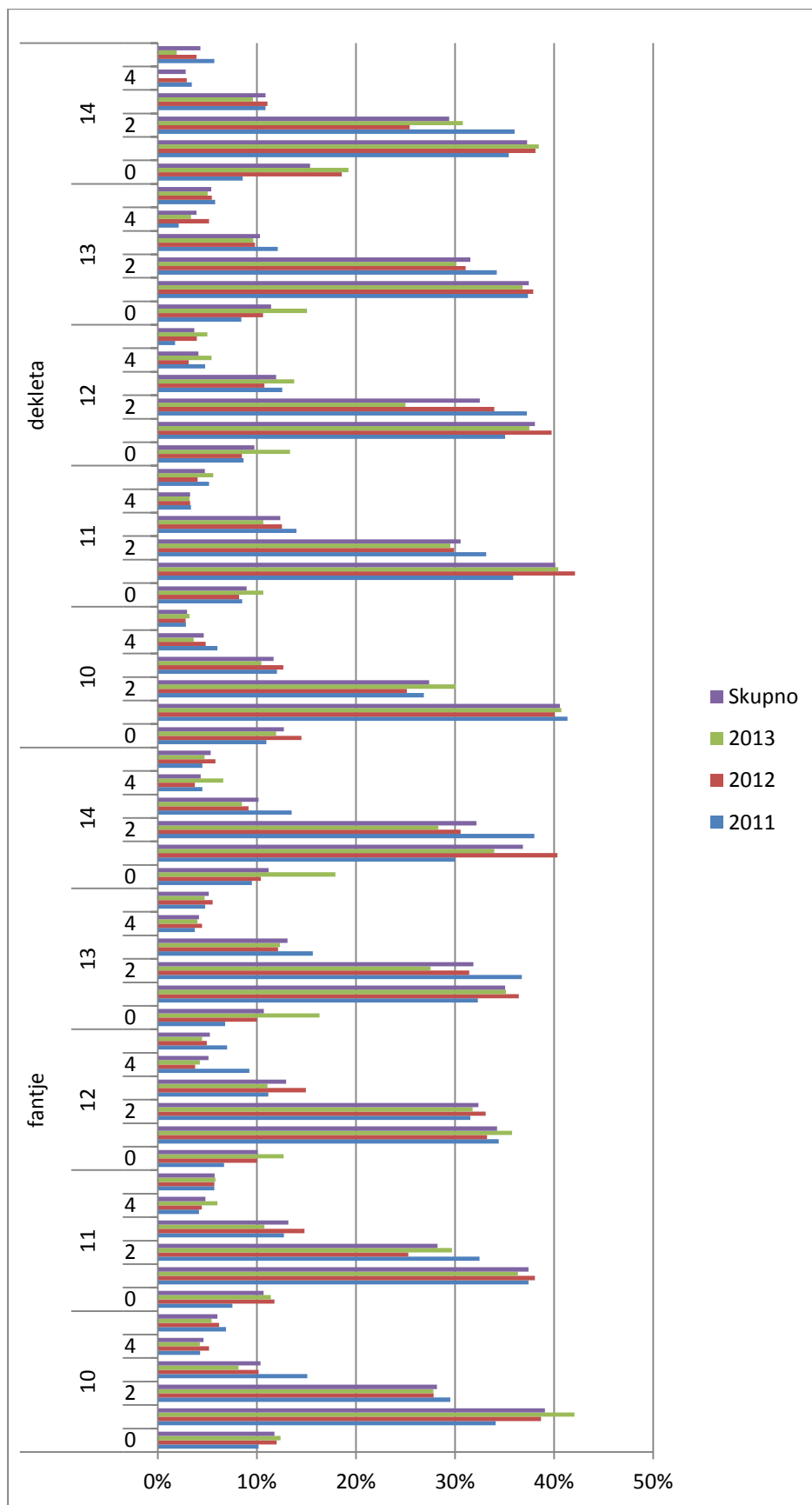
Na vprašanje »Koliko ur na dan presediš za računalnikom?«, smo dobili za leto 2012 presenetljive odgovore, saj se je v nasprotju s pričakovanjem, število učencev in učenk, ki se z računalnikom ne ukvarjajo povečalo, zmanjšalo pa se je število tistih, ki so bili z računalnikom obsedeni in so se z njim ukvarjali več kot 5 ur dnevno. Čeprav se z računalnikom največ ukvarjajo starejši učenci, se je ravno to število najbolj zmanjšalo, kar še posebej velja za učenke, pri katerih velja, da znajo bolj racionalno uporabljati prosti čas. Več kot očitno je program »Zdrav življenjski slog« pripomogel, da učenci in učenke bolj racionalno koristijo prosti čas. Sklepamo lahko tudi, da gre delno povečanje športne dejavnosti na račun manjše uporabe računalnika. Žal trenda v letu 2013 nismo nadaljevali, ukvarjanje z računalnikom v letu 2013 pa je manjše kot leta 2011, v letu 2012 in 2013 se predvsem zmanjšuje število tistih, ki se z računalnikom ne ukvarjajo ali se ukvarjajo manj kot 1 uro. Leta 2013 je pri učencih čas prebit za računalnikom še vedno stabilno dolgotrajen, pri učenkah pa se je nekoliko povečal. Toda razlike v primerjavi z letom 2011 so ugodne, saj je število tistih učencev in učenk, ki se z računalnikom ne ukvarja ali se z njim ukvarjajo manj kot eno uro, v letu 2012 in 2013, manjše za 10 odstotkov.

Fantje se v povprečju še vedno bistveno več ukvarjajo z računalnikom, še zlasti je izrazito večja skupina tistih, ki se z njim ukvarjajo več kot 5 ur dnevno. Zasvojenost z računalnikom, bolj točno z računalniško zabavo, je bistveno večja pri učencih kot pri učenkah.

15. Koliko ur na dan gledaš televizijo?



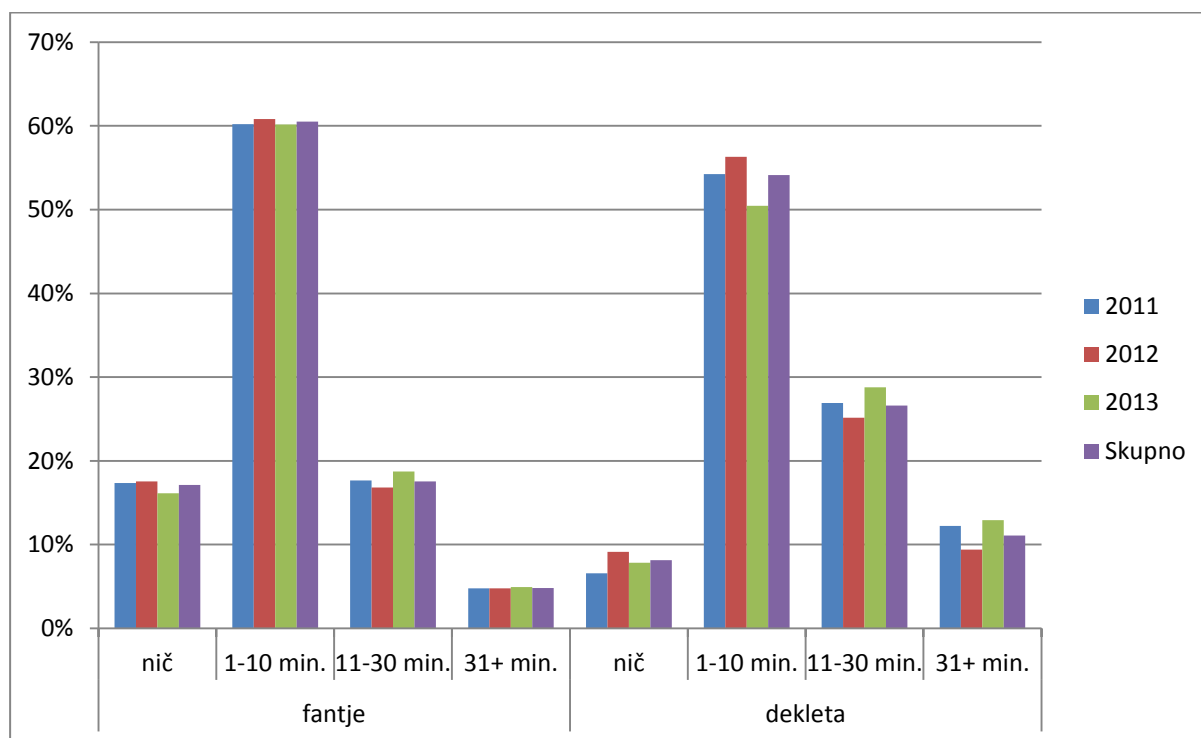
Slika 42: Število ur dnevno prebitih pred televizijo po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



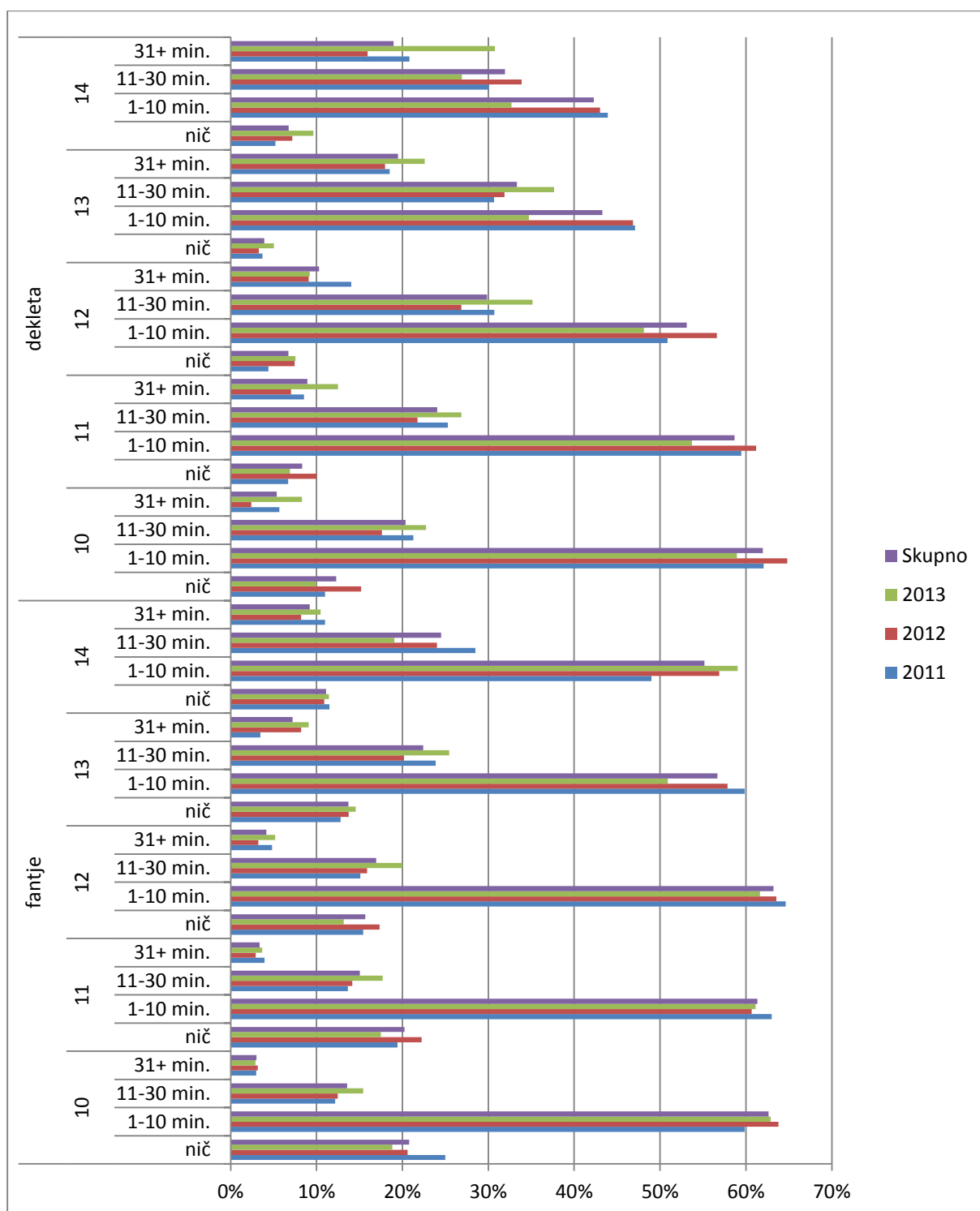
Slika 43: Število ur dnevno prebitih pred televizijo - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Pri vprašanju »Koliko ur na dan gledaš televizijo?« so rezultati ugodni, saj se povečuje število tistih učenk in učencev, ki televizije vsak dan ne gledajo, zmanjšuje pa se tudi delež tistih, ki televizijo gledajo več kot 2 uri na dan. Ugotovitev je presenetljiva in ugodna za razvoj mladih, saj na ta način učenke in učenci lahko svoj prosti čas koristijo za kvalitetnejše programe. To smo ugotovili za leto 2012, v letu 2013 pa je stanje še bistveno bolj ugodno, saj se trend zmanjševanja gledanja televizije še nadaljuje, zlasti pri učenkah od 12. do 14. leta starosti. Ker lahko že govorimo o trendu, je tak življenjski slog postal stil življenja mladih.

16. Koliko minut na dan telefoniraš?



Slika 44: Minute na dan preživete na telefonu po spolu v obdobju od 2011 do 2013.

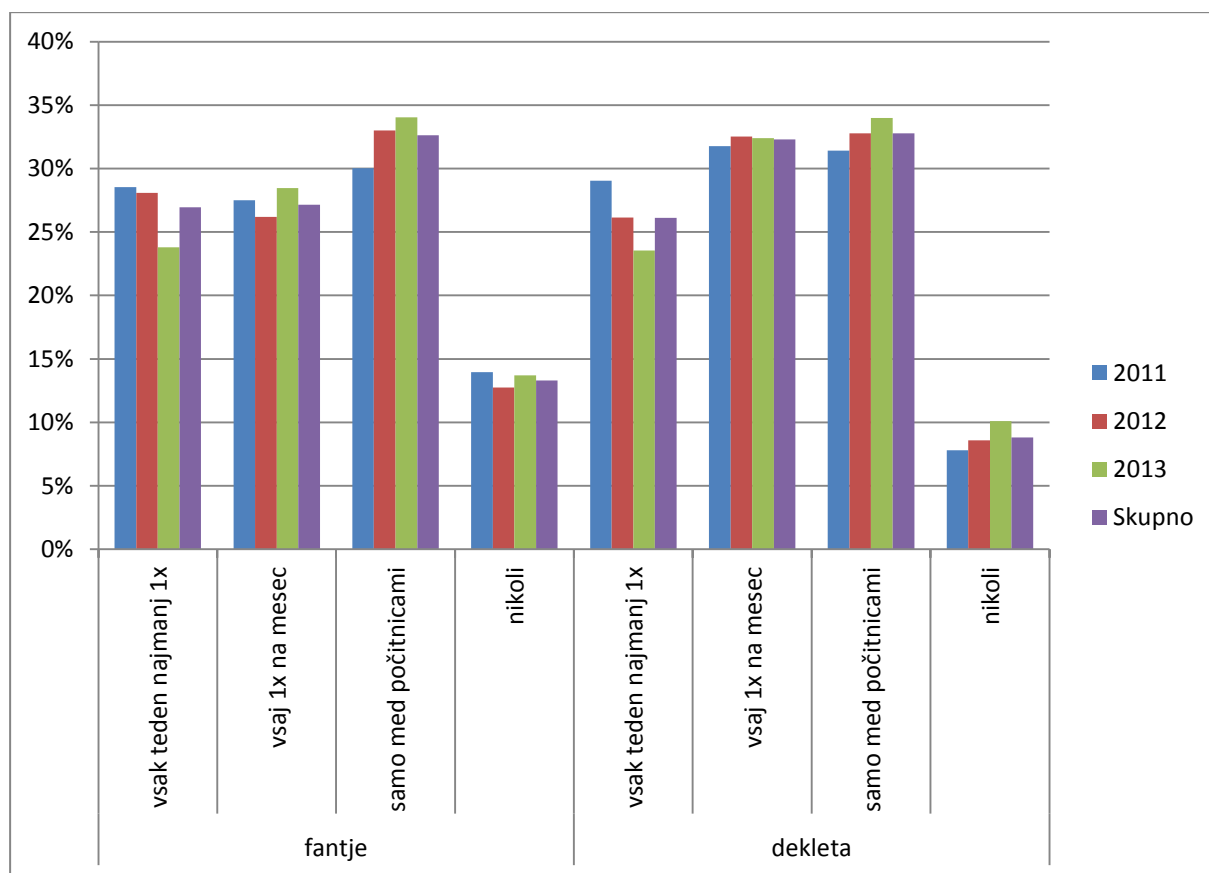


Slika 45: Minute na dan preživete na telefonu - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

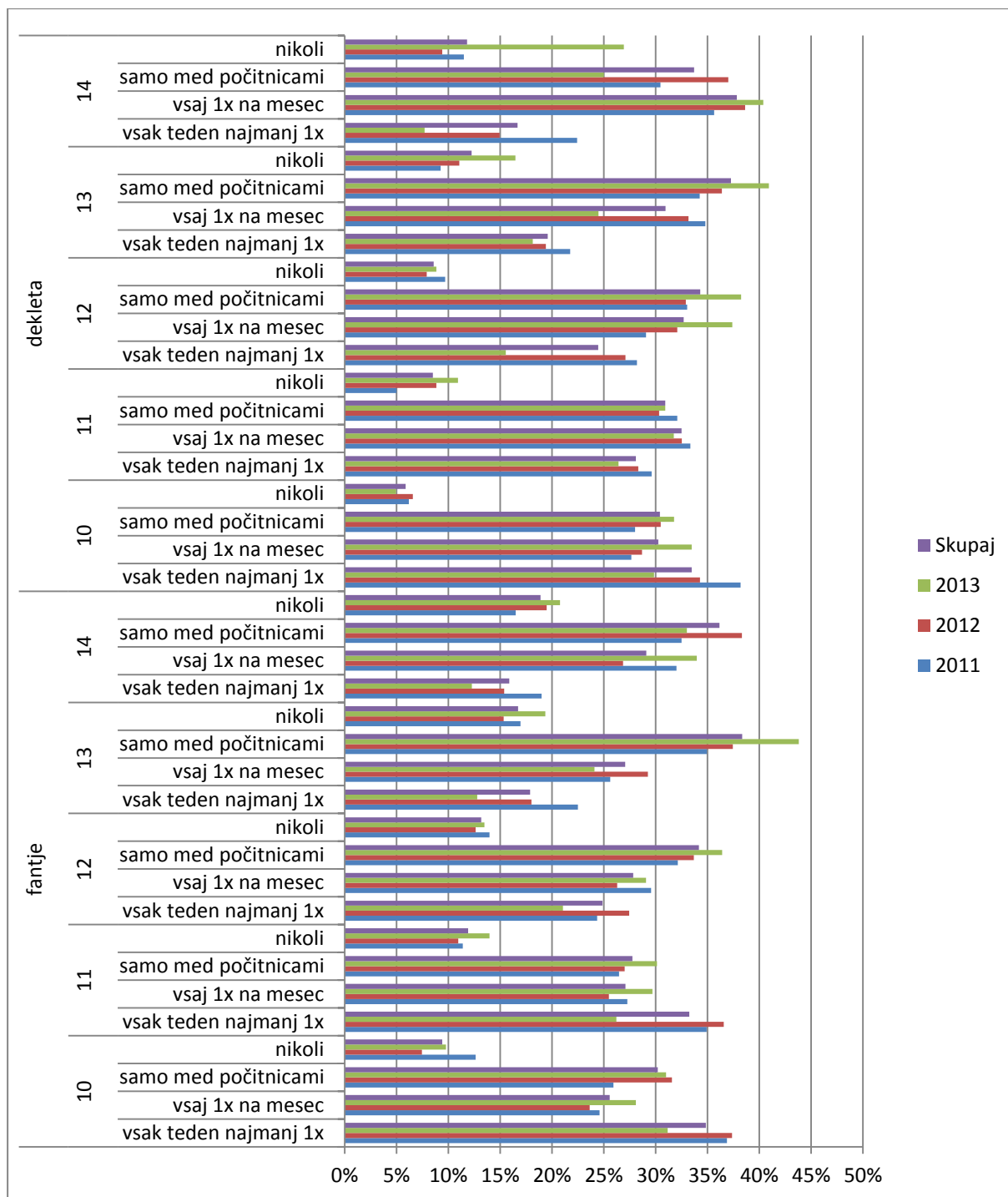
Dnevno telefoniranje je postala navada mladih, toda med leti 2011, 2012 in 2013 se čas namenjen telefoniranju pri učencih ni povečal, nasprotno čas se je celo zmanjšal, le pri učenkah se je v letu 2013 nekoliko povečal.

Starejše učenke bistveno več telefonirajo kot mlajše. Povečal se je zlasti obseg telefoniranja več kot 30 minut. Sodobnejši in večnamenski mobilni telefoni so še bolj zasvojili učenke. Učenke so tudi sicer bistveno bolj zasvojene z mobilnim telefonom kot učenci, ki očitno še zmeraj v večji meri prisegajo na računalnik. Upanje iz analize v preteklem letu, da starejši učenci že ugotavljajo, da je pretirano telefoniranje zapravljanje časa in so nove generacije mladostnikov omenjeno zasvojenost nekoliko zmanjšale, je žal ostalo le upanje, ki nima podpore v zbranih podatkih.

17. Ali si kdaj športno dejaven skupaj s starši?



Slika 46: Količina športne dejavnosti skupaj s starši, po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.

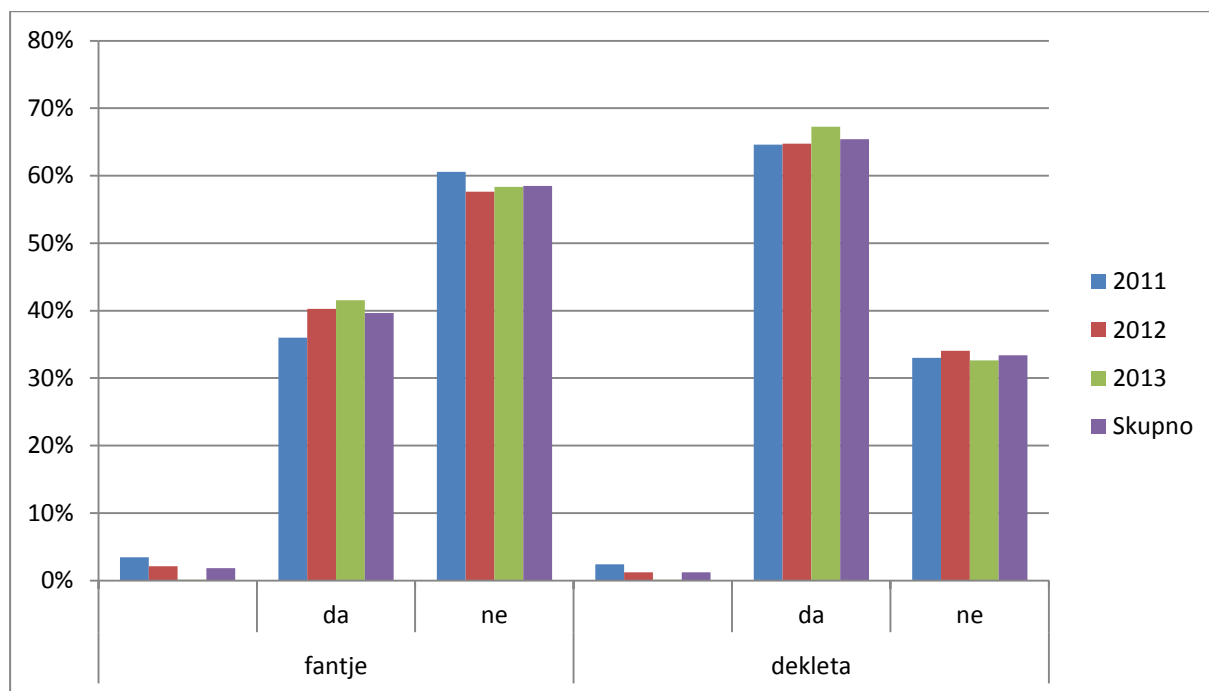


Slika 47: Količina športne dejavnosti skupaj s starši - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

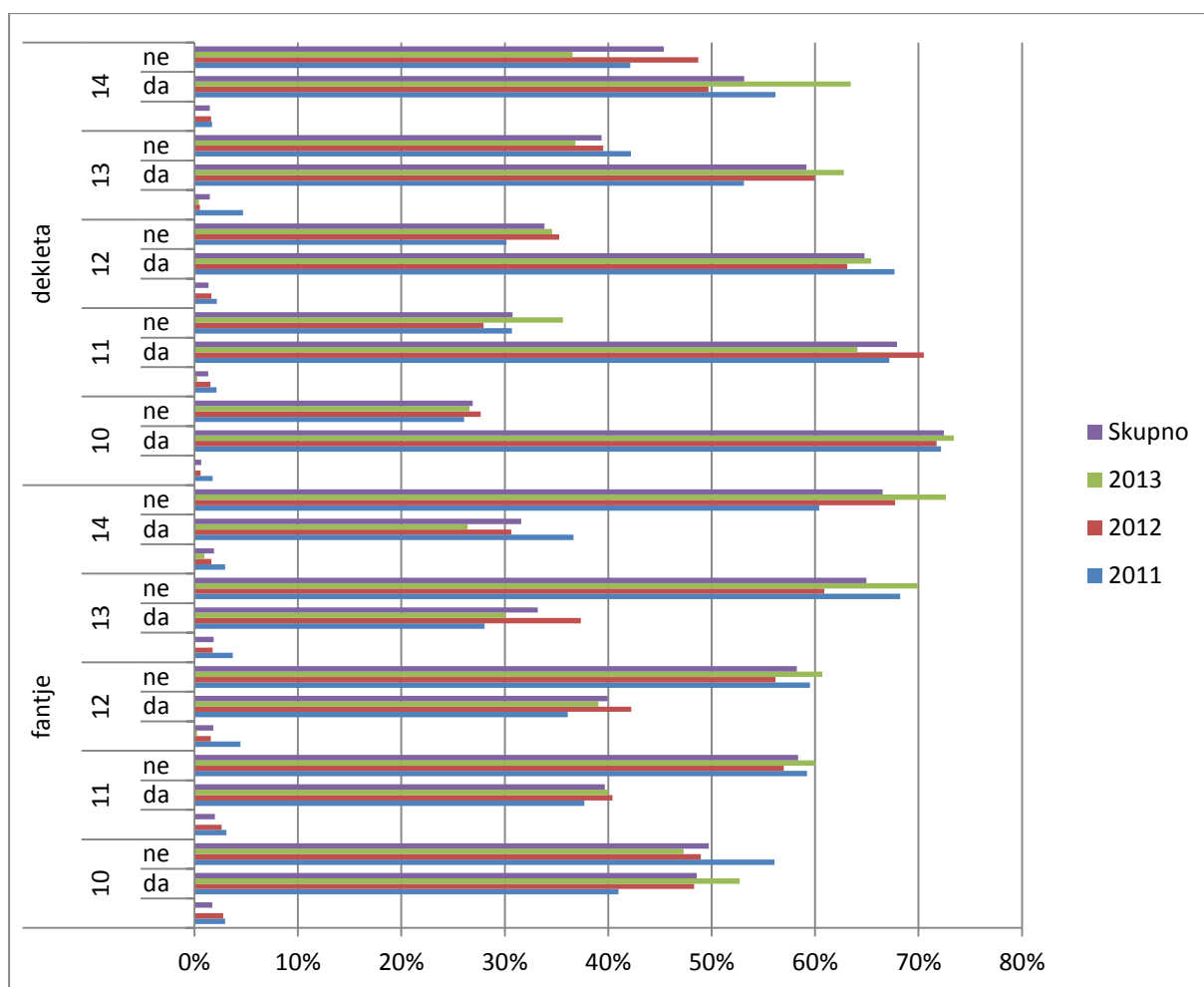
Skupna športna dejavnost učencev in učenk s starši je zelo kvalitetna oblika ukvarjanja s športom, ki pa v slovenskem prostoru ni posebej izrazita. Preveč je prisotna zgolj med letnimi počitnicami in med vikendom. Manj kot tretjina učencev in učenk se skupaj s starši ukvarja s športom vsaj enkrat tedensko. Velikih razlik med leti nismo ugotovili. V letu 2013 je kvaliteta športne dejavnosti učencev in učenk ter njihovih staršev še na nekoliko nižji ravni kot v letu 2012. Omenjen podatek bi

lahko hipotetično opredelili kot slabšanje vloge družine pri vzgoji otrok, ki je lahko posledica slabšanja socialnega položaja staršev, ki zaradi lastne nemoči prepuščajo nalogo vzgoje institucijam javnega sektorja. Zato je vloga programa »Zdrav življenjski slog« še bolj potrebna.

18. Ali si vključen še v kakšno drugo dejavnost oz. krožek v šoli ali izven nje?



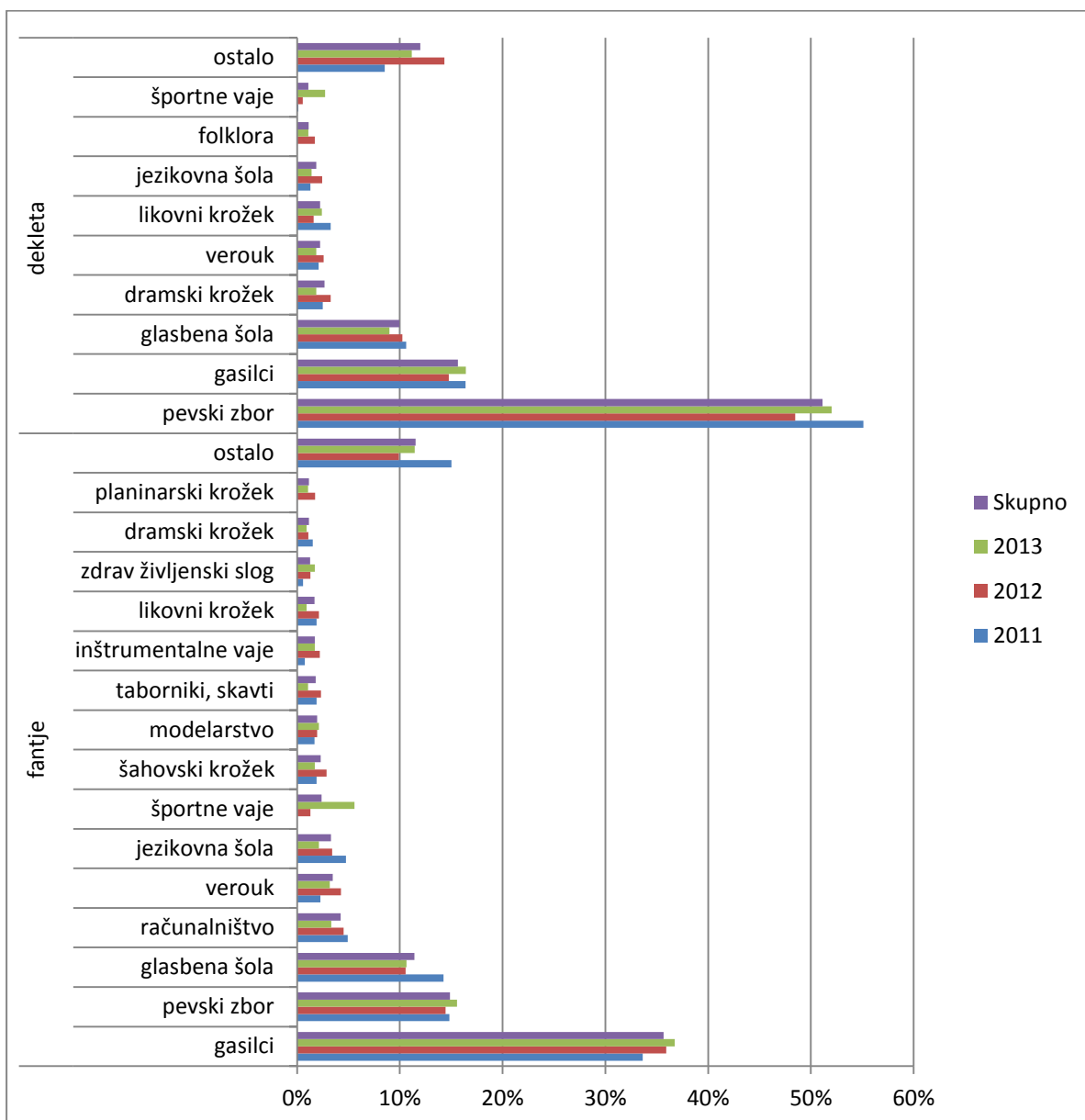
Slika 48: Vključenost v druge interesne dejavnosti po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



Slika 49: Vključenost v druge interesne dejavnosti - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Vključevanje tudi v druge dejavnosti (pevski zbori, gasilci in podobno) je zelo pomembno za razvoj učencev in učenk, zato je razveseljivo, da se je število tistih, ki se ukvarjajo tudi z drugimi dejavnostmi, povečalo in to že drugo leto zapored, še posebej pa že tako visoka vključenost učenk. Zelo verjetno povečana gibalna zmogljivost ustvarja pogoje tudi za vključevanje v druge dejavnosti, kar je še eden izmed pozitivnih rezultatov »Zdravega življenjskega sloga« v zadnjih dveh letih. Zelo izrazito so povečale vključenost v druge dejavnosti učenke od 13. do 14. leta starosti.

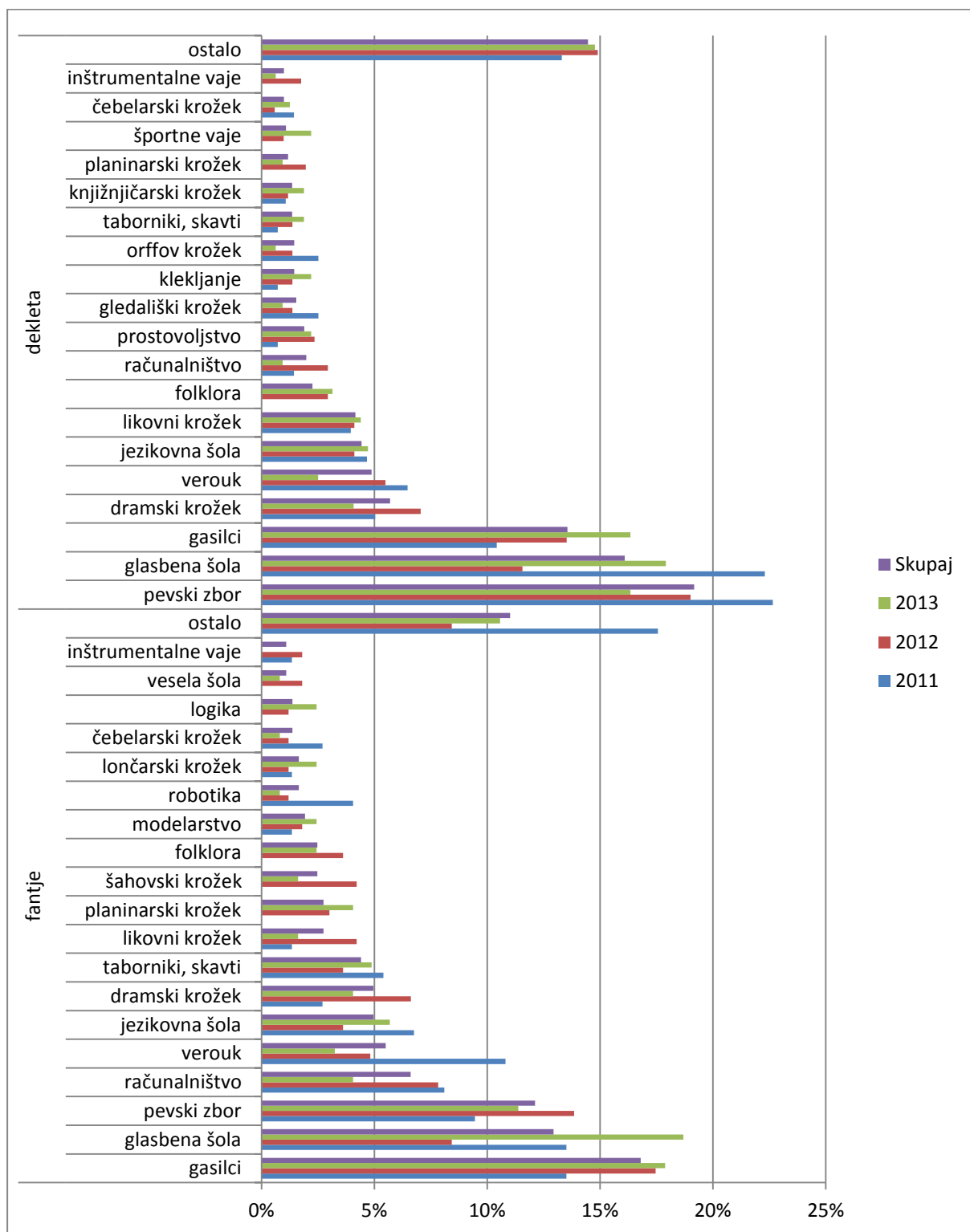
19. S katerimi drugimi dejavnostmi se še ukvarjaš (prva izbira)?



Slika 50: Druge dejavnosti učencev in učenk v letih 2011, 2012 in 2013 (prva izbira).

Učenci in učenke »Zdravega življenjskega sloga« se vzporedno s športnimi dejavnostmi v veliki meri ukvarjajo tudi z drugimi dejavnostmi (več kot 50 odstotkov). V tabelo smo vključili samo tiste dejavnosti, s katerimi se ukvarja vsaj 1 odstotek učencev in učenk. Pri prvi in drugi izbiri se učenci in učenke ukvarjajo z istimi dejavnostmi. Učenci so sicer bolj raznovrstni, toda le eno tretjino dejavnosti lahko uvrščamo med športne. Pri učencih je najpogostejša izbira gasilec, nato pa pevski zbor in glasbena šola. Nekaj manj kot 5 odstotkov se jih ukvarja še z računalništvom, veroukom in jezikovno šolo. Pri učenkah pa visoko prednjači pevski zbor, nato gasilka in glasbena šola, ki ima enak obseg tudi pri učencih. V vse druge dejavnosti je vključeno manj kot 5 odstotkov učencev in učenk. Pogostost ukvarjanja z drugimi dejavnostmi se med leti 2011, 2012 in 2013 ni bistveno spremenila.

22. S katerimi drugimi dejavnostmi se še ukvarjaš (druga izbira)?



Slika 51: Druge dejavnosti učencev in učenk v letih 2011, 2012 in 2013 (druga izbira).

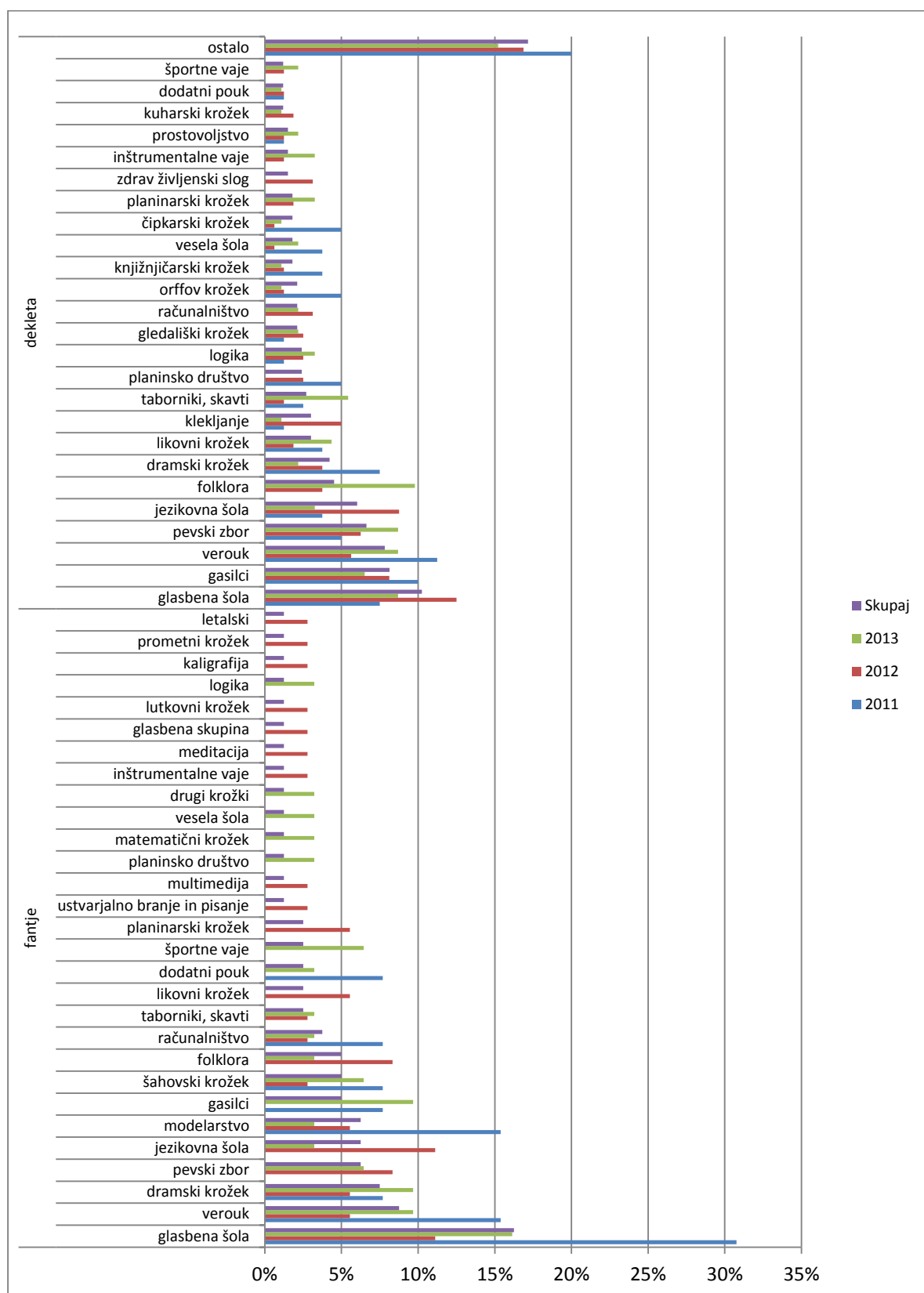
Pri drugi izbiri preostalih dejavnosti so učenci in učenke bistveno bolj raznovrstni. Vrstni red prvih treh se ni bistveno spremenil, le frekvenca ukvarjanja se je prepolovila v primerjavi s prvim izborom. Izjema je glasbena šola, v katero je v letu 2013 vključenih bistveno več učencev. Pri učencih se jih v drugem izboru okrog 5 odstotkov ukvarja z računalništvom, veroukom, jezikovno

šolo, dramskim krožkom in taborništvom. Obseg ukvarjanja se ni bistveno spremenil, razen pri verouku in računalništvu, v katera je v letu 2013 vključenih za dobro polovico manj učencev kot v letu 2011.

Pri učenkah je v drugem izboru ostalih dejavnosti na prvih treh mestih izbrana ista dejavnost, in sicer pevski zbor, glasbena šola in gasilci, pri slednjih se je število vključenih učenk v letu 2013 bistveno povečalo. Okrog 5 odstotkov učenk se ukvarja še z dramskim krožkom, veroukom, jezikovnim krožkom in likovnim krožkom. Pri verouku je bilo v letu 2013 več kot polovico manj učenk kot leta 2011.

Zanimiva je ugotovitev, da se število učencev in učenk »Zdravega življenjskega sloga«, ki se ukvarjajo z drugimi dejavnostmi, od leta 2011 do 2013 ni zmanjšalo, nasprotno v letu 2013 je število tistih, ki se poleg športa, ukvarjajo tudi z drugimi dejavnostmi, najvišje. Predpostavljamo, da so učenci »Zdravega življenjskega sloga« s športno vadbo pridobili dodatne zmogljivosti, ki jim omogočajo, da osvajajo bolj aktivni življenjski slog, v katerem je dovolj prostora tudi za druge dejavnosti in šolo.

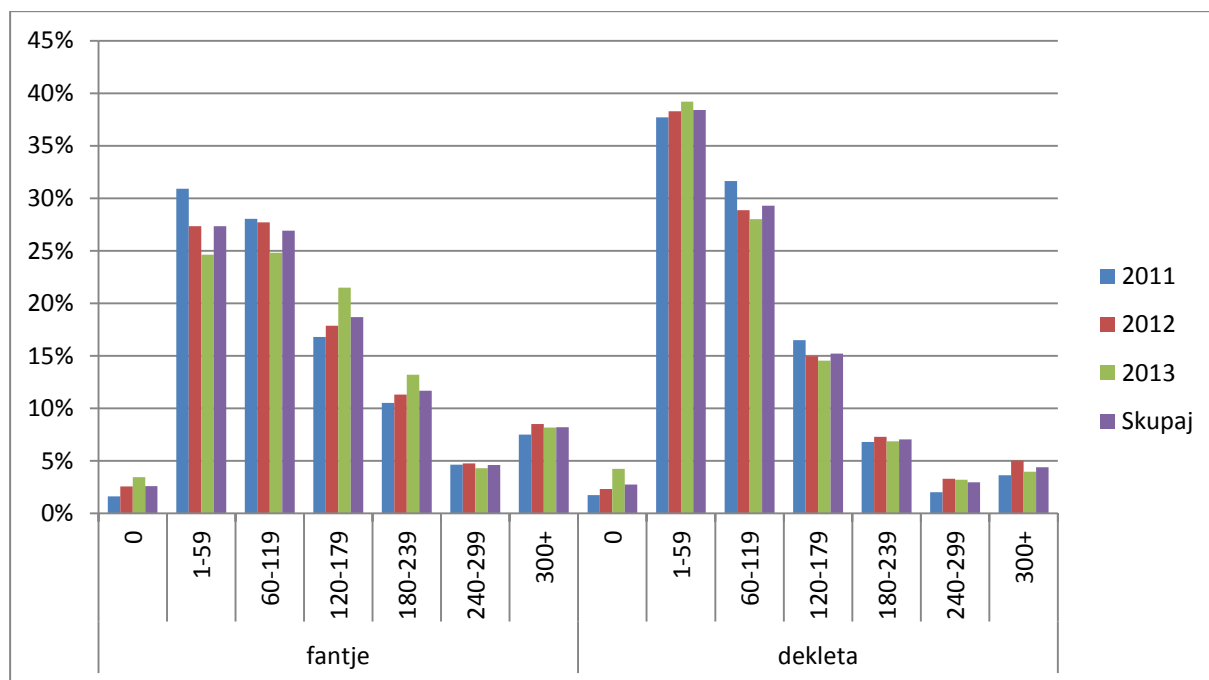
23.S katerimi drugimi dejavnostmi se še ukvarjaš (tretja izbira)?



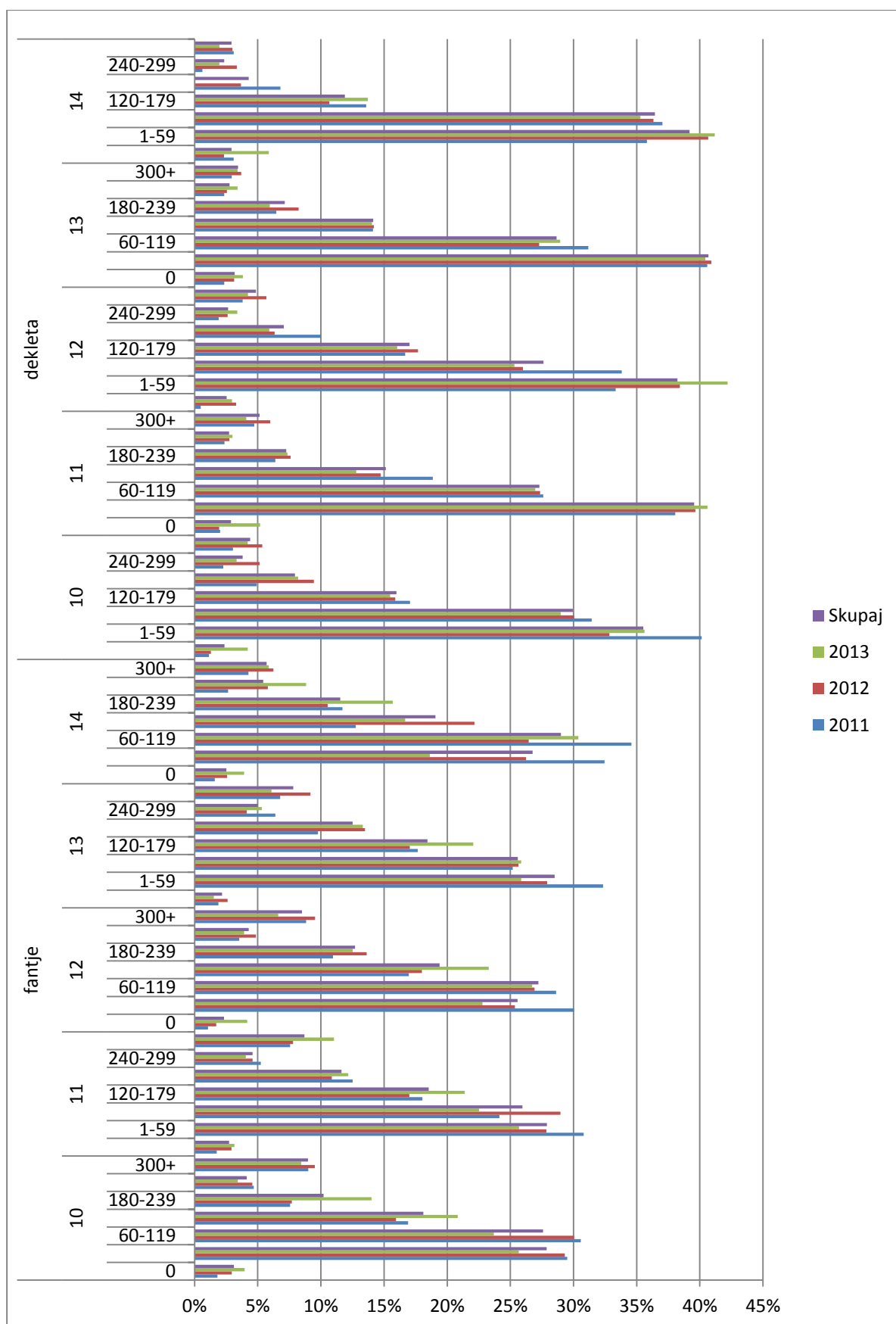
Slika 52: Druge dejavnosti učencev in učenk v letih 2011, 2012 in 2013 (tretja izbira).

Pregled ostalih dejavnosti pod tretjo izbiro še vedno kaže zelo veliko raznolikost dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo učenci in učenke. Obseg dejavnosti se je v letu 2013 še povečal, podatki pa kažejo na izjemno veliko in raznovrstno vključitev učencev in učenk od 10. do 14. leta v različne dejavnosti. Kar 40 odstotkov je takšnih, ki se ob športnih dejavnostih udeležujejo še v treh drugih dejavnostih, ki jih ponujajo šole, društva in druge zasebne in javne institucije.

24. Koliko minut na dan si bil telesno dejaven v zadnjih dveh dneh v tolikšni meri, da si se preznobil?



Slika 53: Čas fizične aktivnosti v zadnjih dveh dneh po spolu, v obdobju od 2011 do 2013.



Slika 54: Čas fizične aktivnosti v zadnjih dveh dneh -učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Športna dejavnost učencev se je v letu 2012 in še posebej v letu 2013, v primerjavi z letom 2011, bistveno povečala in to predvsem v kategorijah 2 uri in več v zadnjih dveh dneh. Očitno se je delež tistih učencev, ki se vzporedno z vadbo v šoli, ukvarjajo še z vadbo v društvih in so samoaktivni, bistveno povečal, kar smo delno lahko sklepali že ob podatku, da veliko več otrok redno tekmuje in manj gleda televizijo. Rezultati o času športne dejavnosti v zadnjih dveh dneh potrjujejo ugotovitev, da je v drugem letu programa »Zdrav življenjski slog« prišlo do bistvenih kakovostnih sprememb v prid razvoja učencev.

Ugotovili smo, da so se učenci v letu 2011, v zadnjih dveh dneh, ukvarjali s športom bistveno manj kot dve uri, v letu 2013 pa več kot 2 uri in pol. Takšen premik je zelo ugoden in tudi večji optimisti ga nismo pričakovali. Očitno je redna športna dejavnost v šolah bistveno pospešila tudi športno dejavnost izven šole, to pa je ključna dodana vrednost »Zdravega življenjskega sloga«.

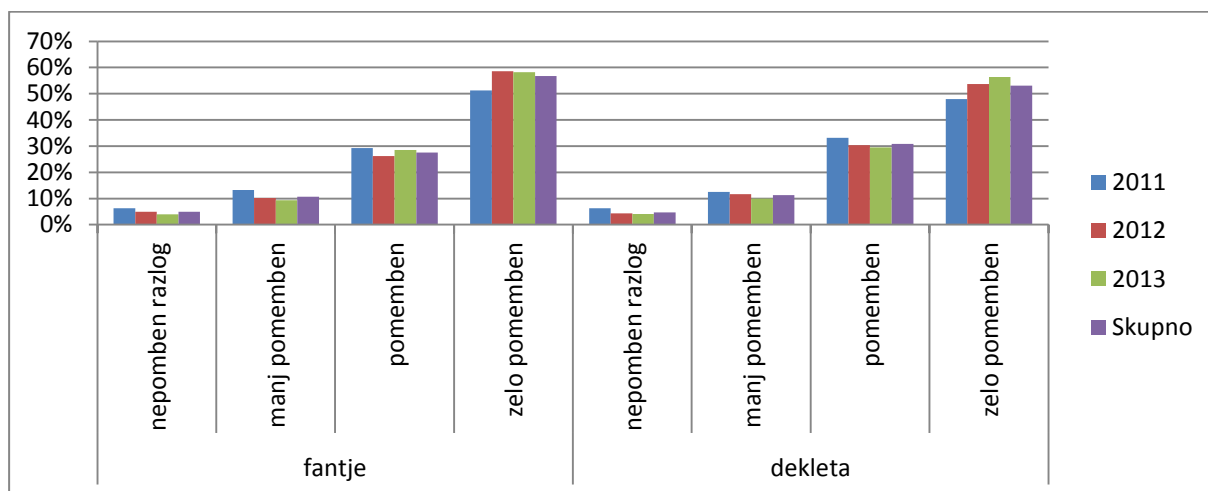
Spremembe pri učenkah v zadnjih treh letih so minimalne, toda kljub temu je povprečna dnevna športna dejavnost visoka in dosega 2 uri.

Učenci in učenke so najpogosteje izrazito telesno dejavni (da se preznojiš) v torek, sredo in ponedeljek. Najnižja obremenitev v tednu pa je v petek in v nedeljo.

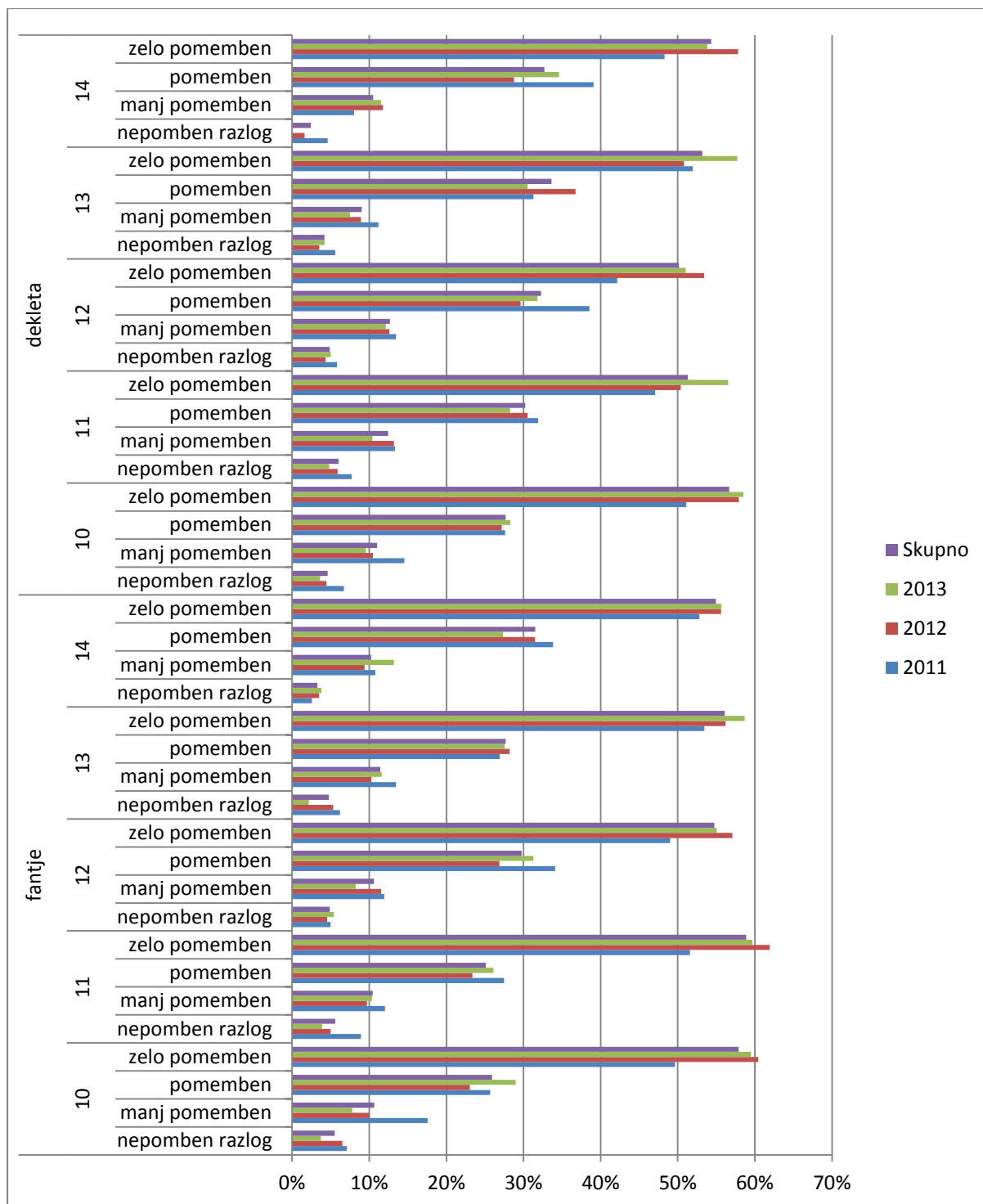
25. Zakaj obiskuješ program Zdrav življenjski slog?

Učencem in učenkam smo postavili 11 podvprašanj o vzrokih zakaj obiskujejo program »Zdrav življenjski slog«. Na vprašanja so lahko odgovorili na 4 stopenjski skali (nepomemben razlog, manj pomemben razlog, pomemben razlog, zelo pomemben razlog ali na drugi skali: pomeni nič, malo, veliko ali zelo veliko).

25.1. Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« (zaradi zabave, ker se imamo lepo)?



Slika 55: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi zabave – razdelitev po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.

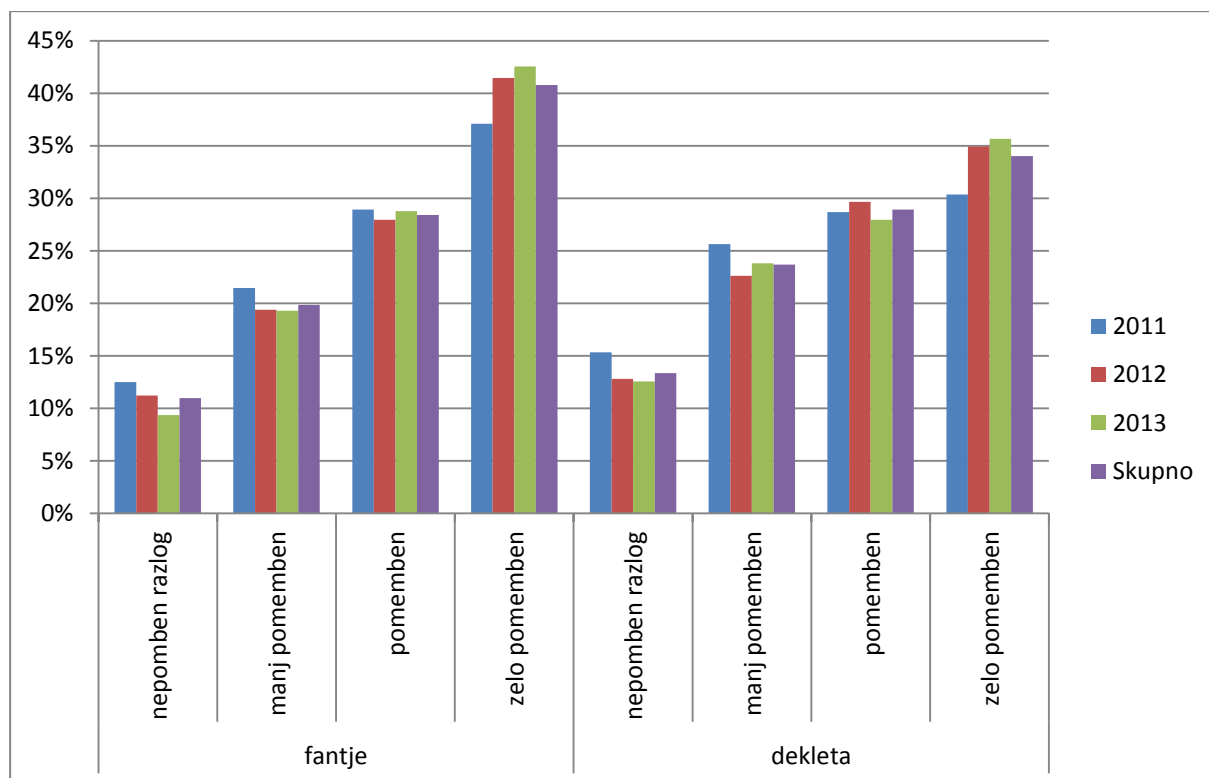


Slika 56: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi zabave - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

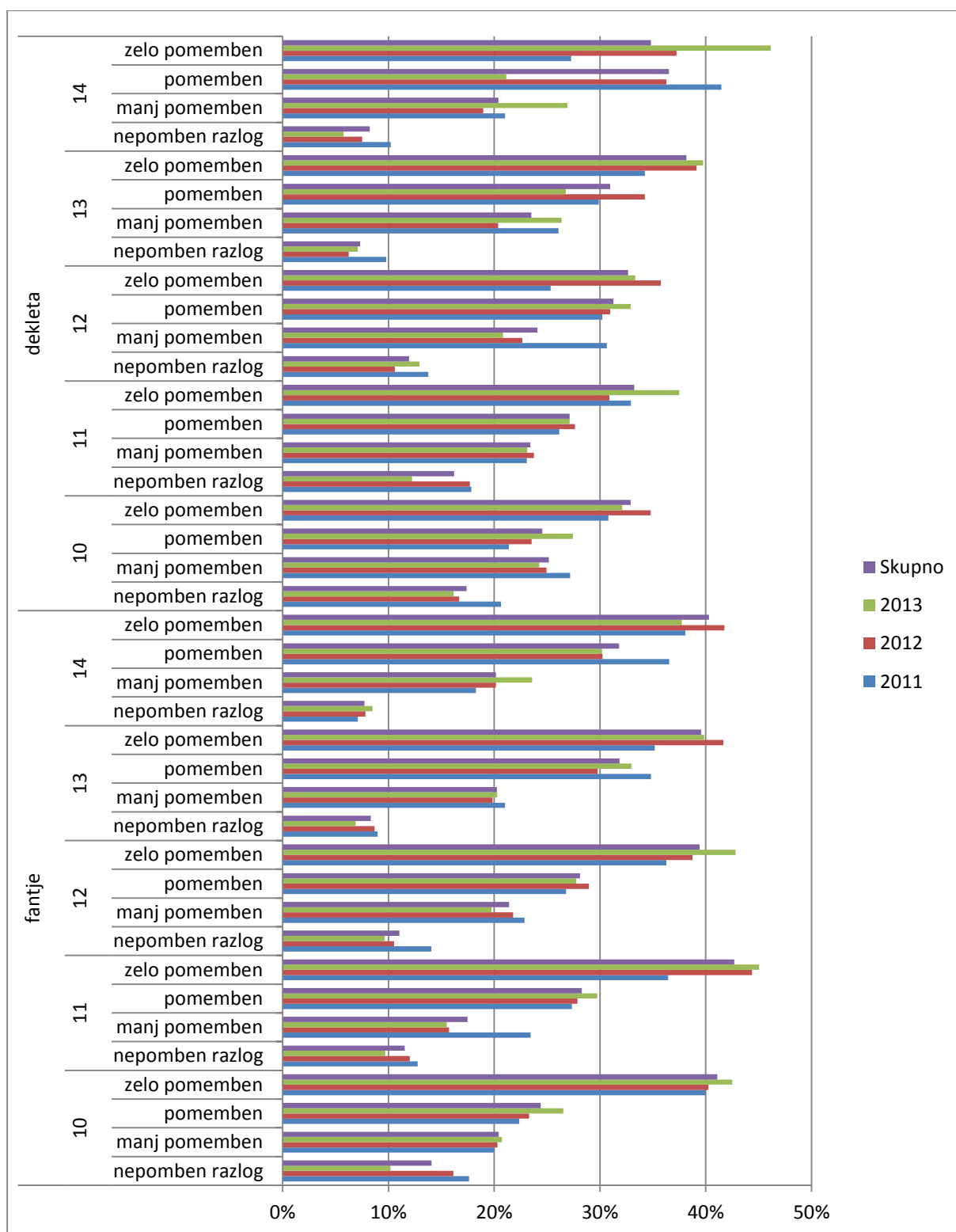
Vprašanje »Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« – zaradi zabave, ker se imamo lepo?«, je pomembno za učence in učenke vseh starostnih skupin. Da je zabava in prijetno vzdušje zelo pomemben razlog za športno dejavnost, meni več kot 50 odstotkov učencev in učenk. Rezultati so nam pokazali, da se je takšno mnenje v letu 2012, v primerjavi z letom 2011, povečalo za 5 do 10

odstotkov, pri učenkah v letu 2013 pa še za nekaj odstotkov več. Omenjeni motiv je pomemben za vse starostne kategorije, nekoliko večje spremembe pa ugotavljamo pri mlajših starostnih skupinah, pri katerih je čustvena komponenta očitno še bolj izpostavljena. O elementih kakovosti smo v prejšnjih analizah že nekajkrat razpravljali in zavedamo se kako zelo pomembno je dobro počutje in čustveno doživljanje pri telesnih obremenitvah.

25.2. Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« (ker so tudi moji prijatelji v tem programu)?



Slika 57: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi prijateljev – učenci in učenke, v letih 2011, 2012 in 2013.

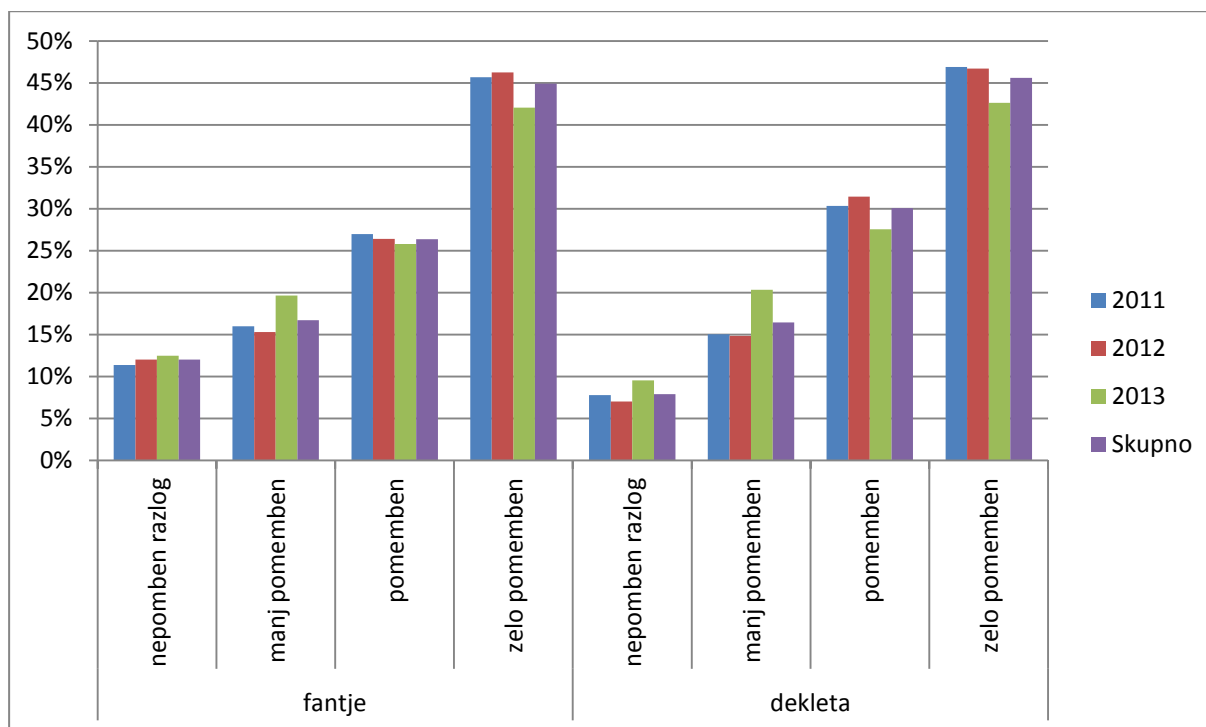


Slika 58: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi prijateljev - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

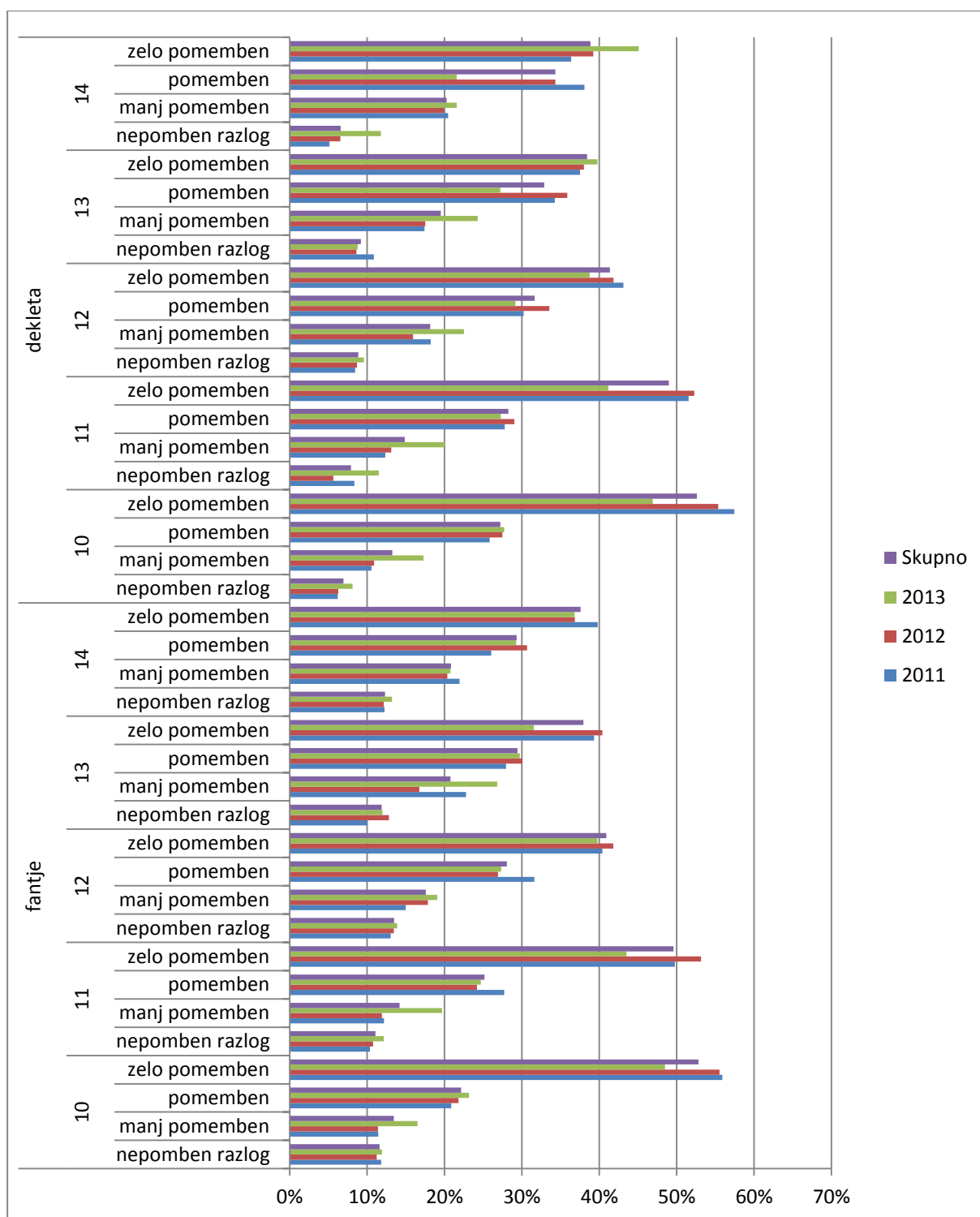
Odgovor na vprašanje »Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« – zato, ker so tudi moji prijatelji v programu?«, je očitno zelo pomemben razlog za ukvarjanje s športnimi programi. To, da se je opredelitev za pomemben razlog, da vadim skupaj s prijatelji, povečala v letu 2012 za 10 odstotkov, v letu 2013 pa še za dodatnih nekaj odstotkov, pomeni, da je v skupini več prijateljstva, ker vadbeni proces poteka že tretje leto in je navezanost med učenci in učenkami bistvena večja, zna biti razlog, da bodo športno dejavni tudi v prihodnje. Zato je še kako pomembno, da ustvarimo pogoje za kontinuirano vadbo skozi več let, saj se tako ustvarja nova vrednost, ki omogoča tudi boljše sodelovanje, medsebojno pomoč in končno tudi skupno nastopanje v športnih tekmovanjih in v vsakdanjem življenju. Krepitev medsebojnega sodelovanja je lahko pomemben dejavnik kvalitetnega preživljanja prostega časa in ustvarjanja ugodnih pogojev za zdrav razvoj otrok in mladine.

Čeprav je prijateljstvo kot zelo pomemben razlog za vključitev v »Zdrav življenjski slog« najbolj izrazito pri 14 letnih učenkah, pa v povprečju pri učencih ugotavljamo za 5 odstotkov višje vrednosti kot pri učenkah. Med posameznimi starostnimi skupinami, pri obeh spolih, ni bistvenih razlik o pomenu prijateljstva za ukvarjanje s športnimi dejavnostmi z izjemo, ki smo jo že omenili, 14 letnih učenek, kar pa je lahko tudi posledica nekoliko manjšega vzorca učenk v letu 2013.

25.3. Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« (da se kaj novega naučim)?



Slika 59: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi novega znanja – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.

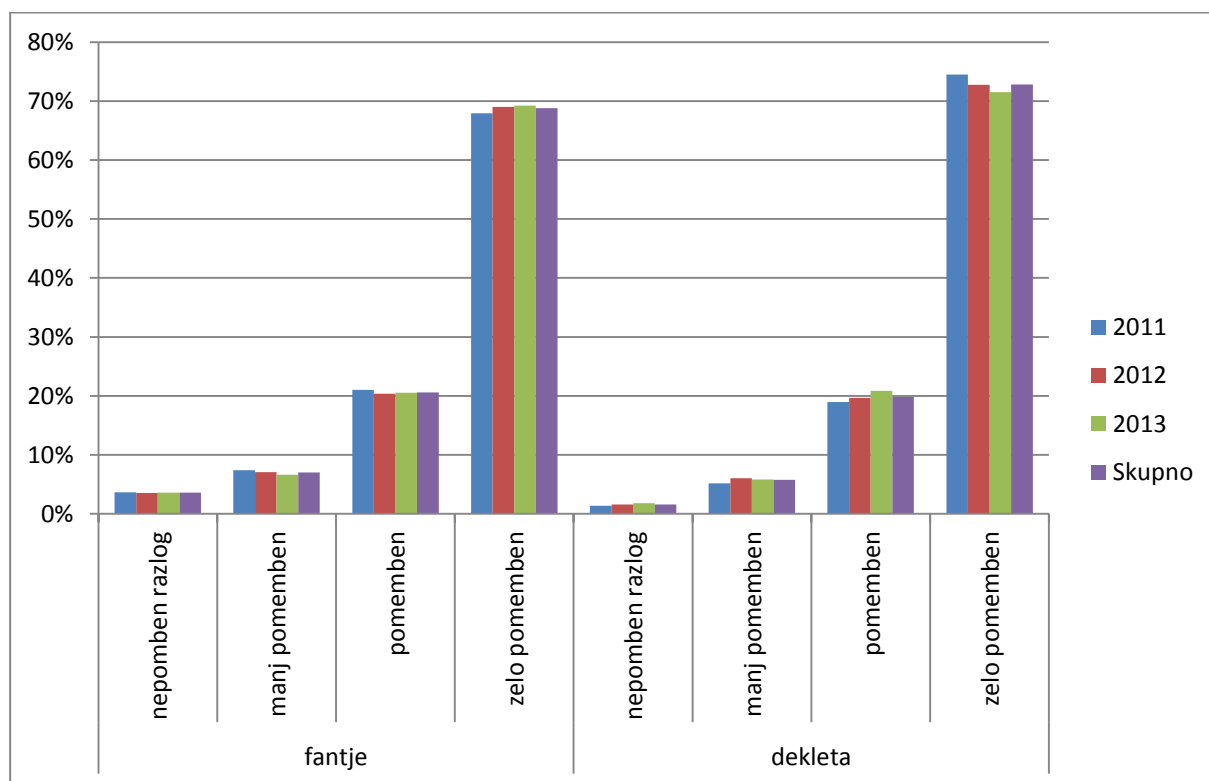


Slika 60: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi novega znanja - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

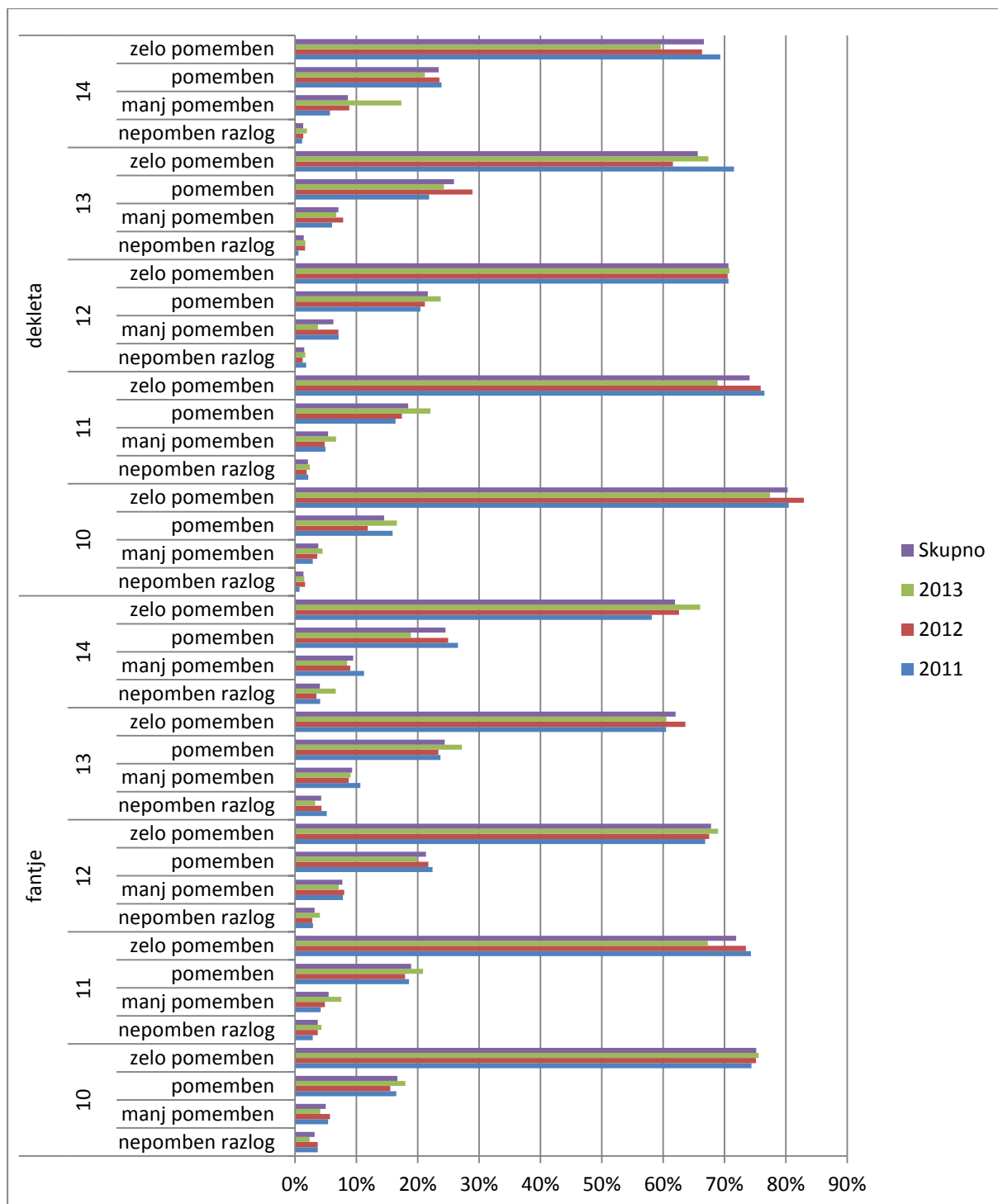
Na vprašanju: »Ali si se v programu »Zdrav življenjski slog« kaj naučil?«, so se učenci in učenke v nekaj več kot 40 odstotkih primerov opredelili, da zelo veliko. Za nekaj več kot 10 odstotkov vprašanih učencev pa je znanje nepomembno, medtem ko je takšnih učenk bistveno manj. Bistvenih razlik ni niti med učenci in učenkami niti med leti 2011 in 2012, v letu 2013 pa je pri

učencih in učenkah razlog pridobivanje novih znanj za sodelovanje v programu »Zdrav življenjski slog« bistveno manj pomemben (izjema so 13 in 14 let stara dekleta, ki imajo v letu 2013 željo po novih znanjih na višji ravni kot v letih 2011 in 2012). Velja pa pravilo, da čim mlajši so učenci in učenke, tem večjo željo imajo po novih znanjih, starejši očitno želijo v večjem meri znanje predvsem uporabljati. Znižanje pomena novega znanja je lahko opozorilo učiteljem, zlasti pri delu z učenci in mlajšimi starostnimi skupinami, da mora biti motiv pridobivanja novega znanja eden izmed temeljnih motivov, saj dolgoročno zagotavlja kvalitetnejše učinke opravljenega dela.

25.4. Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« (ker je koristno za moje zdravje)?



Slika 61: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi koristi za moje zdravje – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.

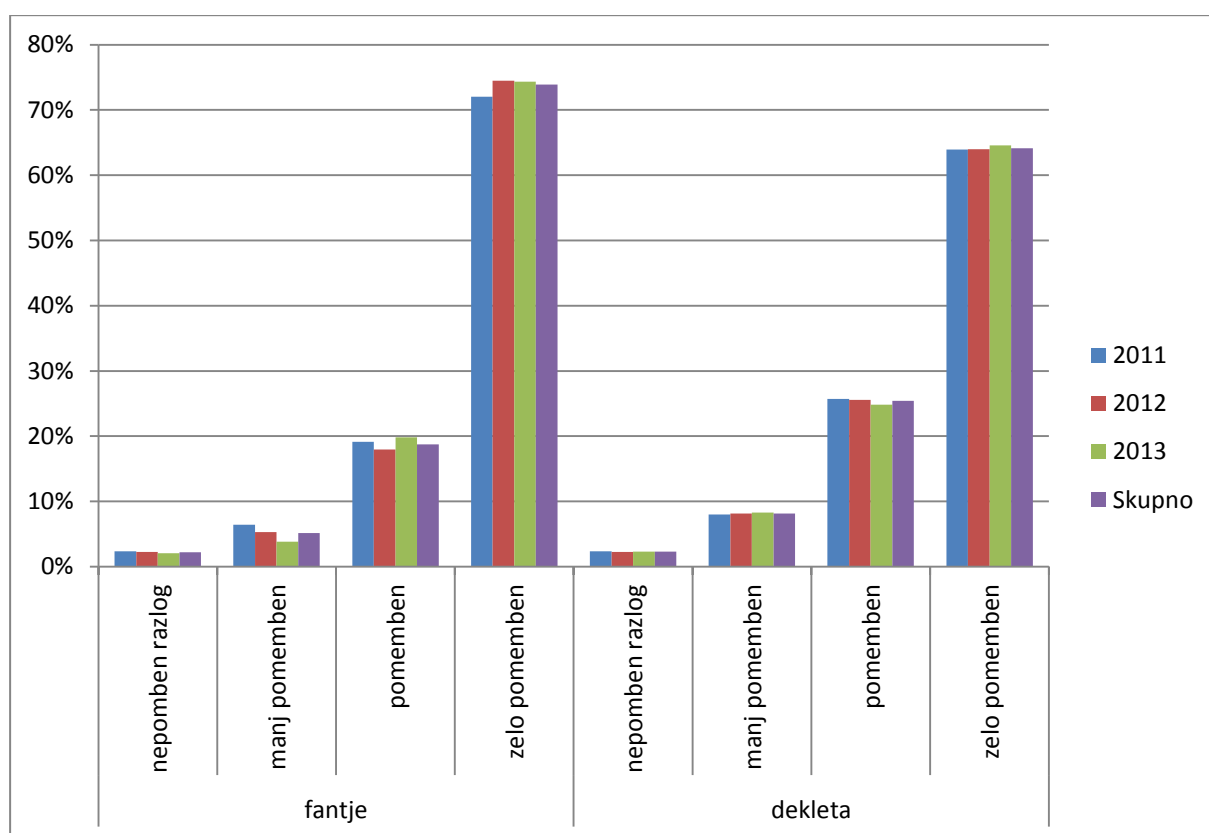


Slika 62: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi koristi za moje zdravje - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

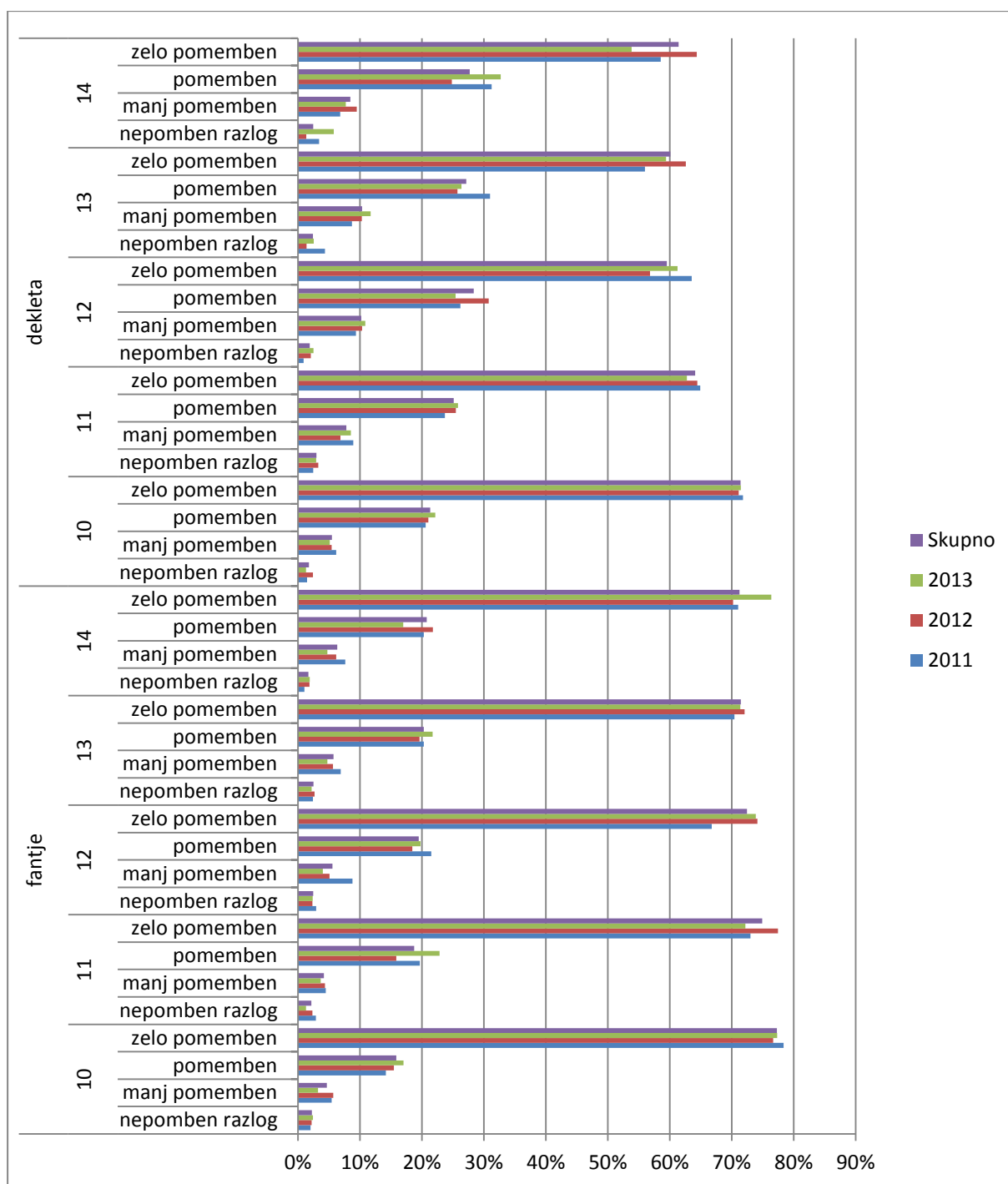
Na vprašanje: »Ali si vključen v program »Zdrav življenjski slog«, ker je to koristno za tvoje zdravje?«, so se učenci in učenke v več kot dveh tretjinah opredelili, da je to zelo pomemben razlog. Iz tega izhaja, da je za učence zdravje bistveno bolj pomembno kot znanje. Zdravje je nepomemben razlog zgolj za 2 odstotka učencev in učenk. Če se je leta 2011 za zdravje kot zelo pomemben razlog opredelilo, kar 10 odstotkov več učenk kot učencev, v letih 2012 in 2013 razlik skoraj ni več.

V triletnem obdobju se je pokazal trend postopnega povečevanja pomena zdravja pri učencih in obraten trend pri učenkah, toda absolutna primerjava je še vedno v korist učenk, ki kot zelo pomemben razlog za ukvarjanje s športom, navajajo korist za zdravje v več kot 70 odstotkih. Čim mlajši so učenci in učenke, tem pomembneje vrednotijo zdravje, 10 letne učenke so se celo v skoraj 80 odstotkih opredelile za zdravje kot najbolj pomemben razlog. Pravih razlogov, zakaj se zavedanje o pomembnosti zdravja pri športni dejavnosti z leti zmanjšuje, ne poznamo. Zelo verjetno pa je vzrok tudi v zapostavljanju teoretičnih spoznanj o učinku športa na zdravje. Ni dvoma, da je v procesu športne vadbe ključen dejavnik praktično ukvarjanje s športom, doživljanje, veselje in dobra družba, toda razumevanja procesov obremenitve in njihovih učinkov ne gre za zapostavljati, če želimo, da se bodo mladi, v še večji meri s športom ukvarjali tudi v zreli dobi.

25.5. Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« (ker imam rad šport in gibanje)?



Slika 63: »Zdrav življenjski slog« obiskujem, ker imam rad šport – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.

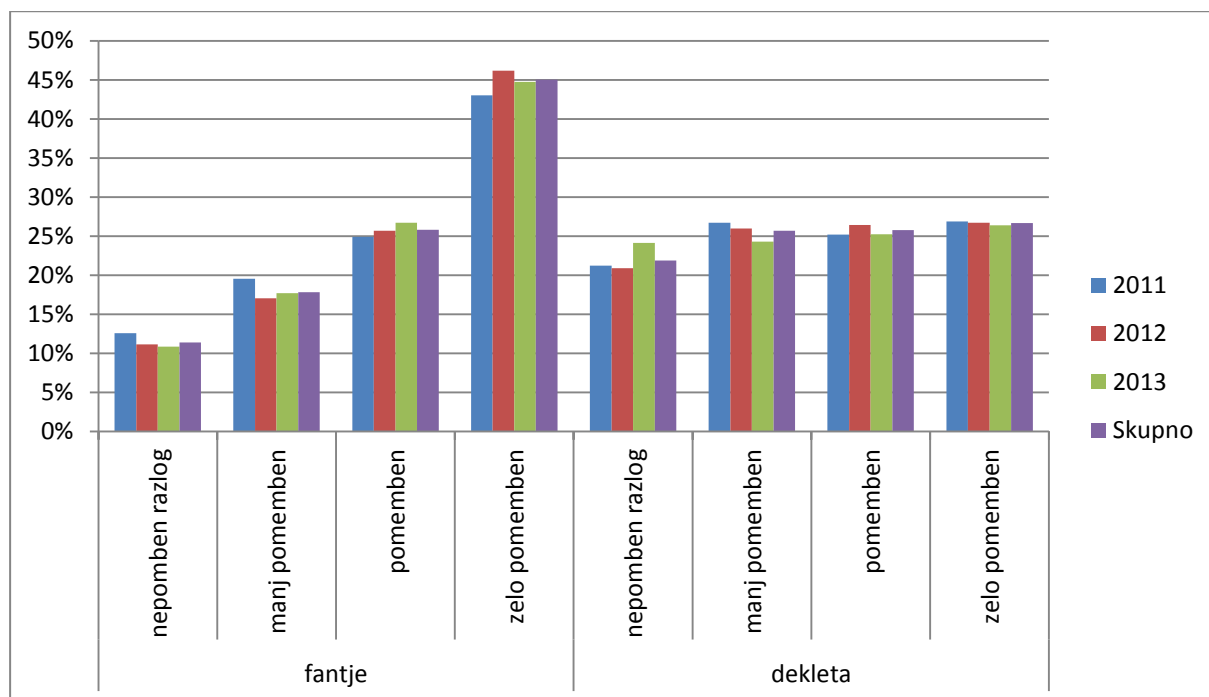


Slika 64: »Zdrav življenjski slog« obiskujem, ker imam rad šport - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

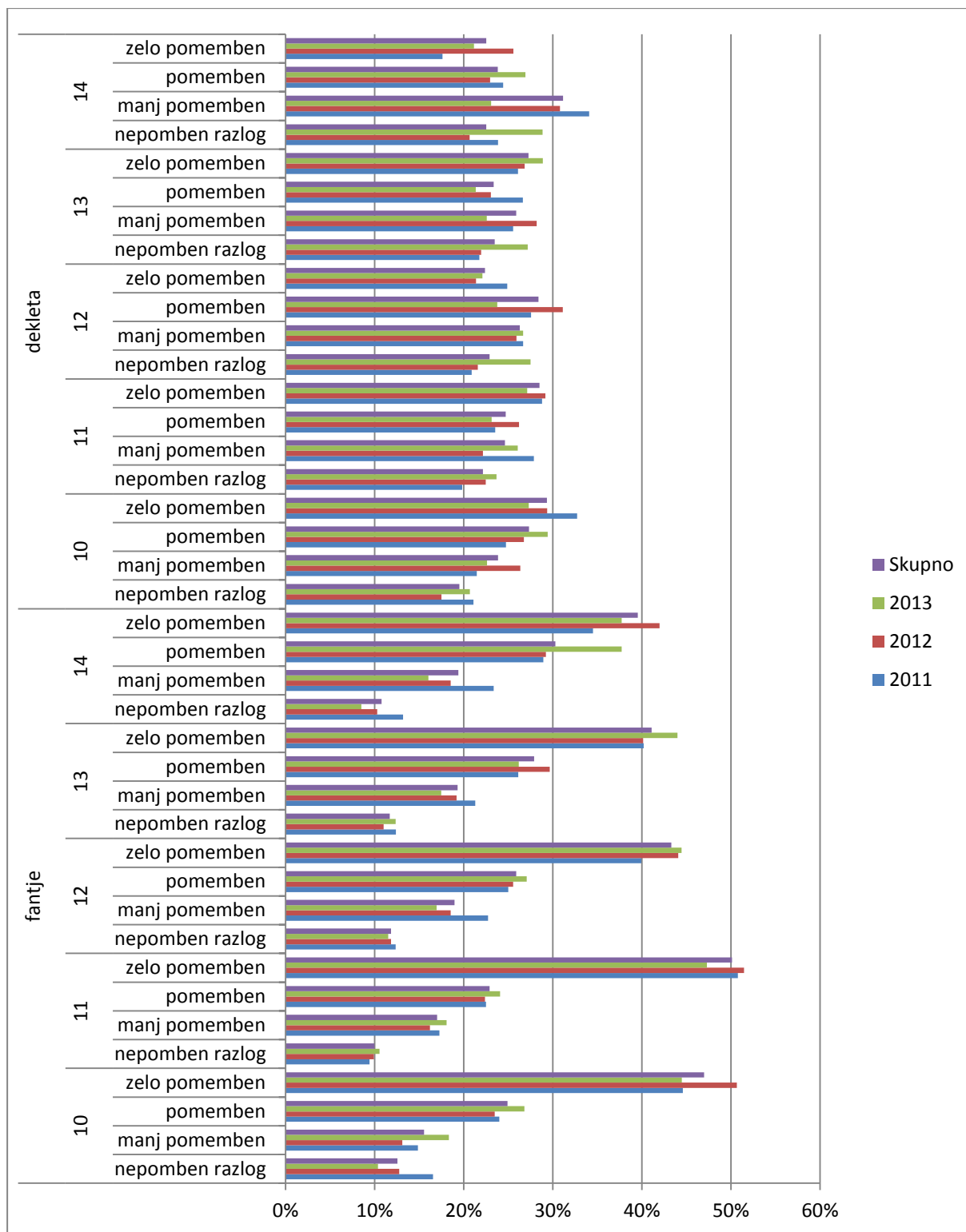
Na vprašanju: »Ali si vključen v program »Zdrav življenjski slog«, ker imaš rad šport in gibanje?«, so se učenci in učenke opredelili podobno kot za zdravje. Razlike med leti 2011, 2012 in 2013 obstajajo, in sicer je v letu 2012 pozitivna opredelitev še nekoliko višja (učenci), enako velja tudi za leto 2013 (učenke). Pri učencih je pozitivna naravnost do športa za skoraj 10 odstotkov bolj izražena kot pri učenkah, več navdušenja pa je tudi pri nižjih starostnih skupinah. Ravno zaradi zelo pozitivne naravnosti učencev in učenk do športnih dejavnosti, obstajajo realne možnosti, da

vzporedno z doživljanjem športa kot fizične dejavnosti, proces vadbe v večji meri obogatimo z razumevanjem športa v smislu spoznavanja procesov spreminjanja telesa z najširšega biološkega in osebnostnega razvoja.

25.6. Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« (ker rad tekmuješ)?



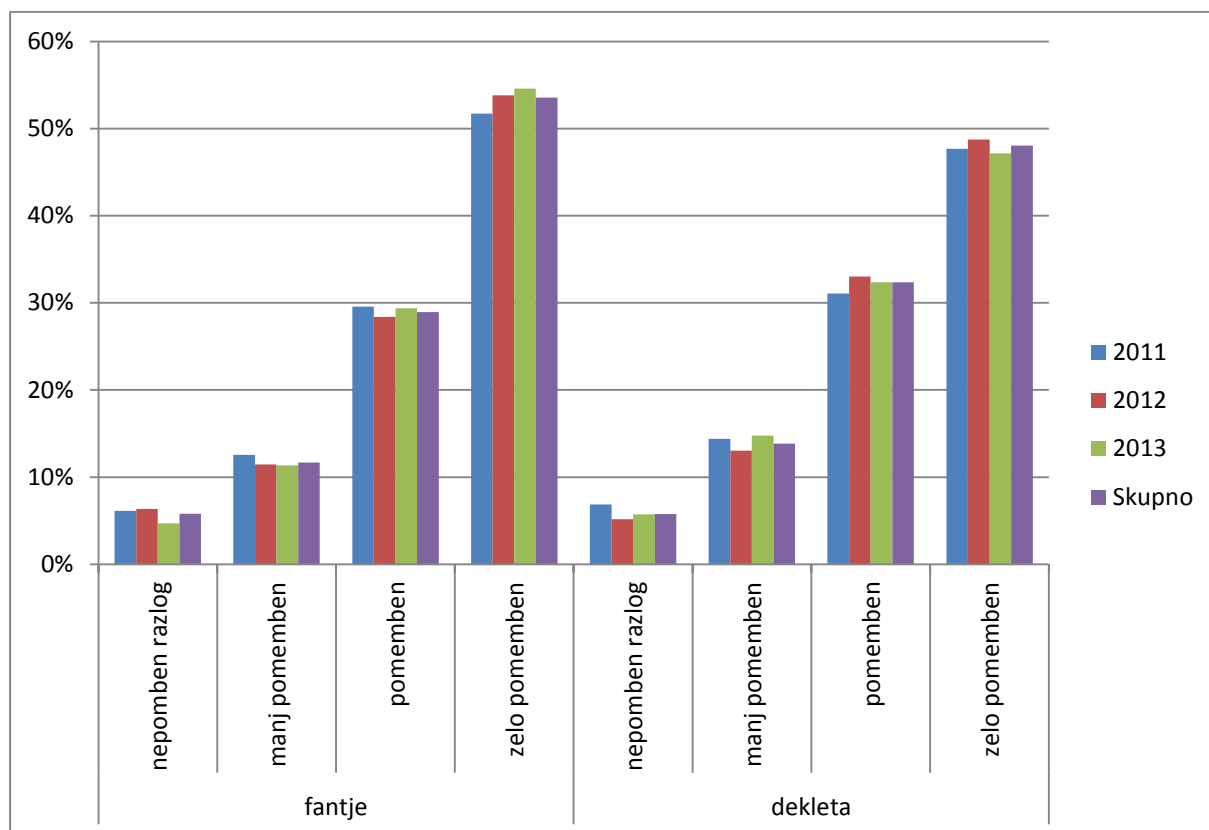
Slika 65: »Zdrav življenjski slog« obiskujem, ker rad tekmuješ – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



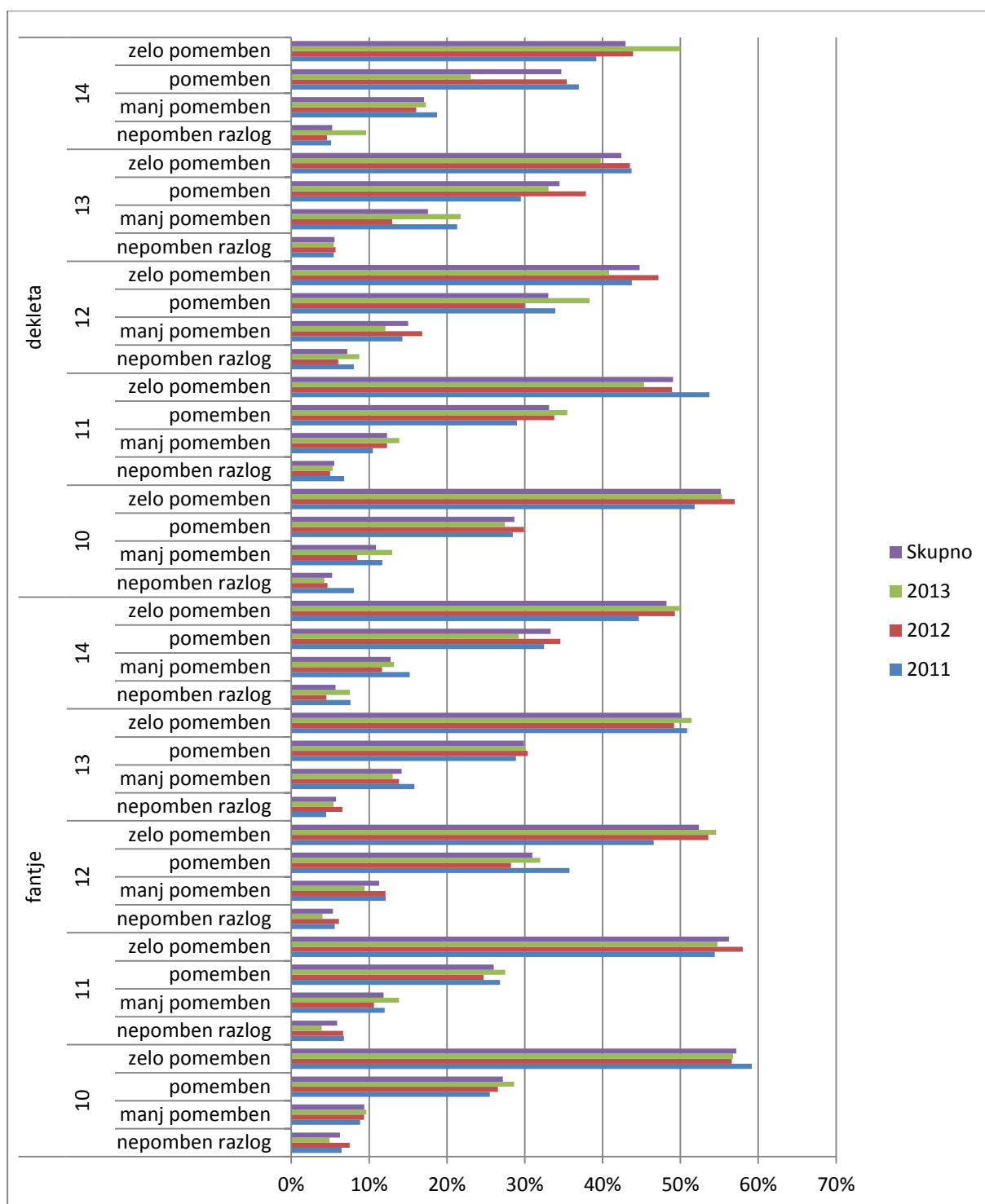
Slika 66: »Zdrav življenjski slog« obiskujem, ker rad tekmujem - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Na vprašanju: »Ali si vključen v program »Zdrav življenjski slog«, ker rad tekmuješ?«, so se učenci in učenke opredelili pozitivno, in sicer učenci v bistveno večji meri kot učenke. Pozitivna naravnost se je v zadnjih treh letih nekoliko povečala pri učencih in neznatno zmanjšala pri učenkah. Bolj pozitivno do tekmovanj pa se opredeljujejo učenci in učenke mlajših starostnih skupin.

25.7. Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« (ker koristno preživim prosti čas)?



Slika 67: »Zdrav življenjski slog« obiskujem, ker tako koristno preživim prosti čas – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.

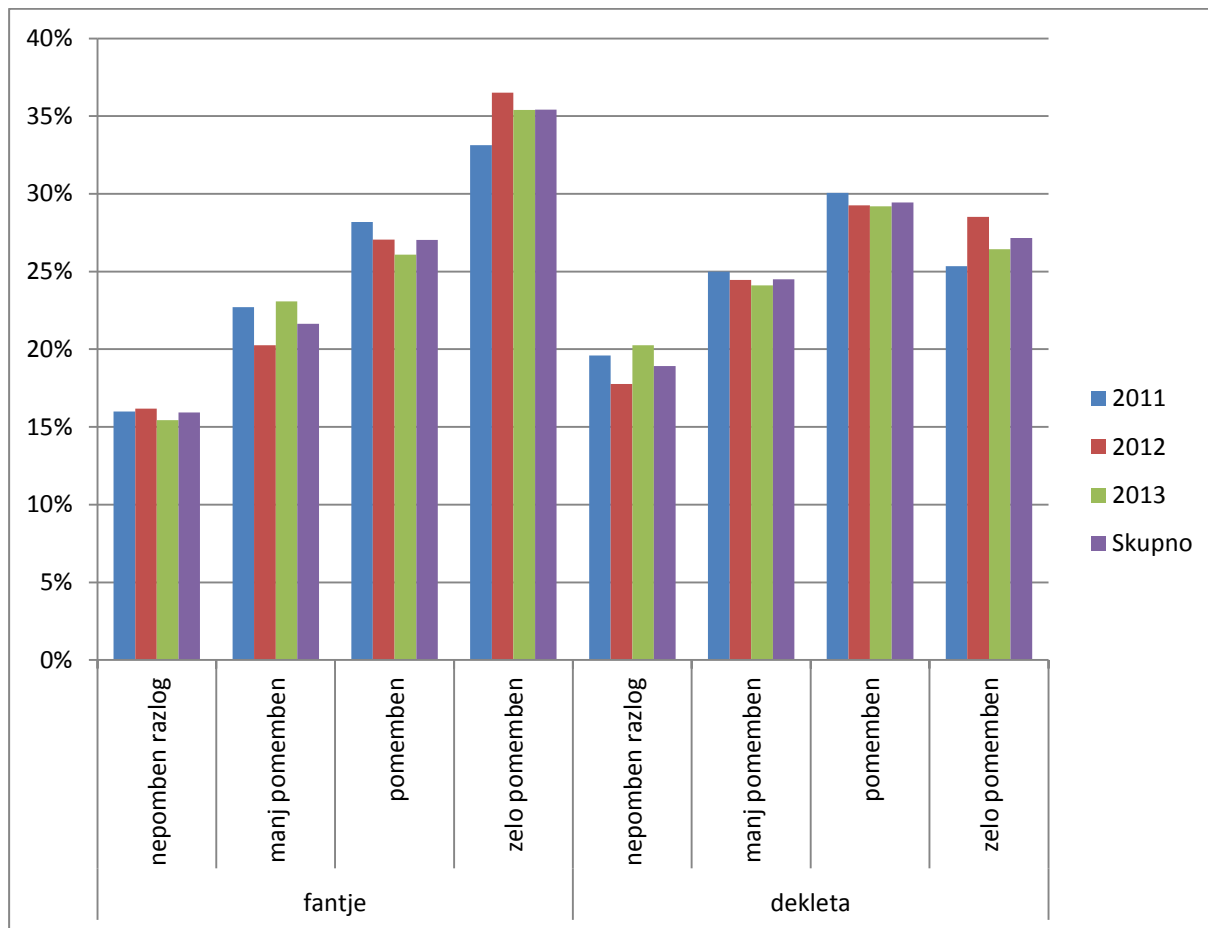


Slika 68: »Zdrav življenjski slog« obiskujem, ker tako koristno preživim prosti čas - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

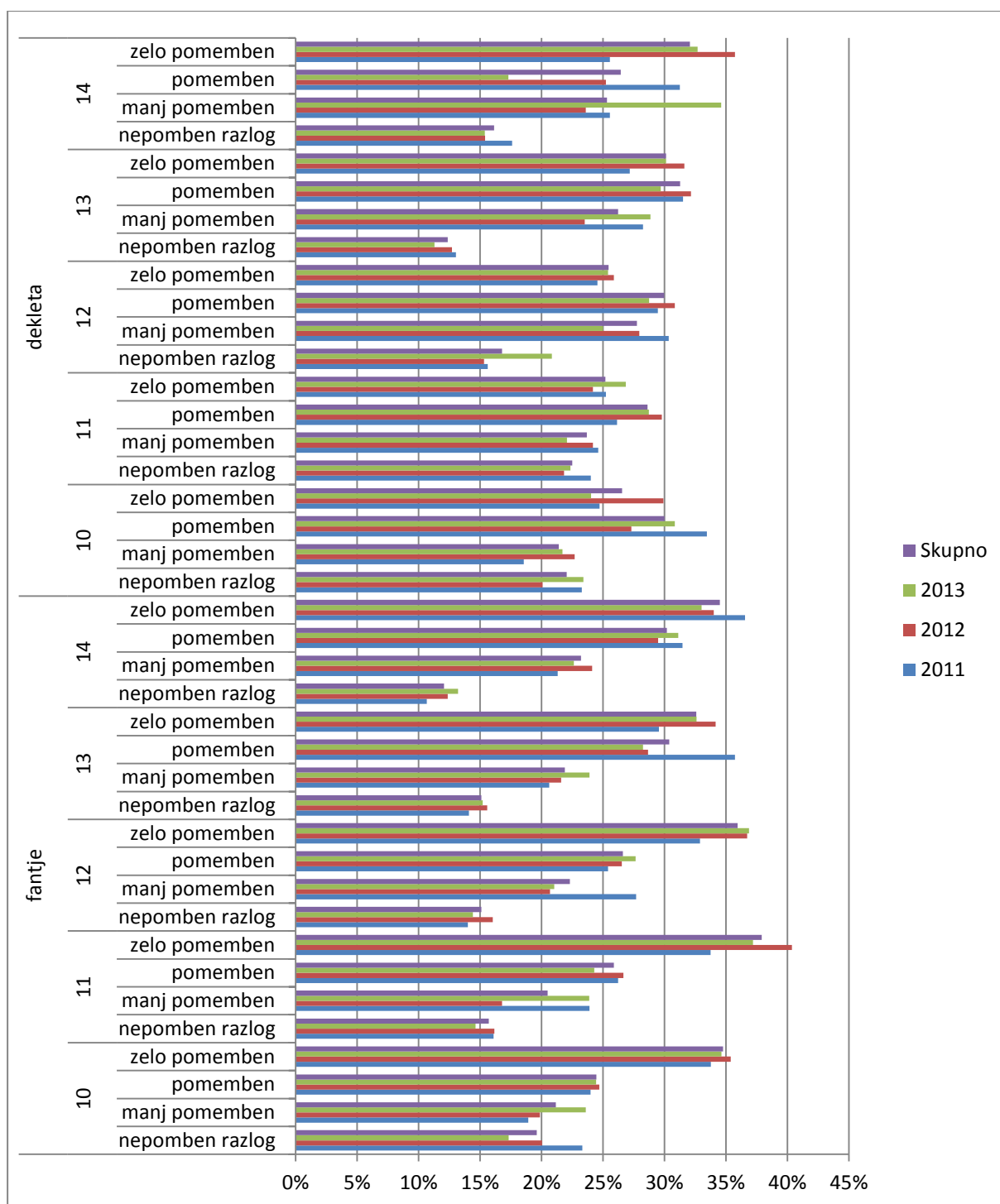
Na vprašanje: »Ali si vključen v program »Zdrav življenjski slog«, ker tako koristno preživiš prosti čas?«, se je nekaj več kot polovica učencev in nekaj manj kot polovica učenk opredelila, da je to za njih zelo pomembno, medtem ko jih le nekaj več kot 5 odstotkov meni, da je to nepomemben razlog. Tudi v tem primeru velja, da se bolj pozitivno opredeljujejo mlajše starostne skupine,

predvsem učenci. V primerjavi s preteklim letom se je pozitivno stališče pri učencih še povečalo, pri učenkah pa zmanjšalo. Učenke koriščenja prostega časa očitno bolj kot učenci usmerjajo v druge dejavnosti. Kot je bilo razvidno v analizi drugih dejavnosti, imajo učenke bistveno širši izbor drugih možnosti, ki jim omogočajo zapolnitev prostega časa.

25.8. Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« (ker se srečam še z drugimi učenci)?



Slika 69: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi druženja z drugimi učenci – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.

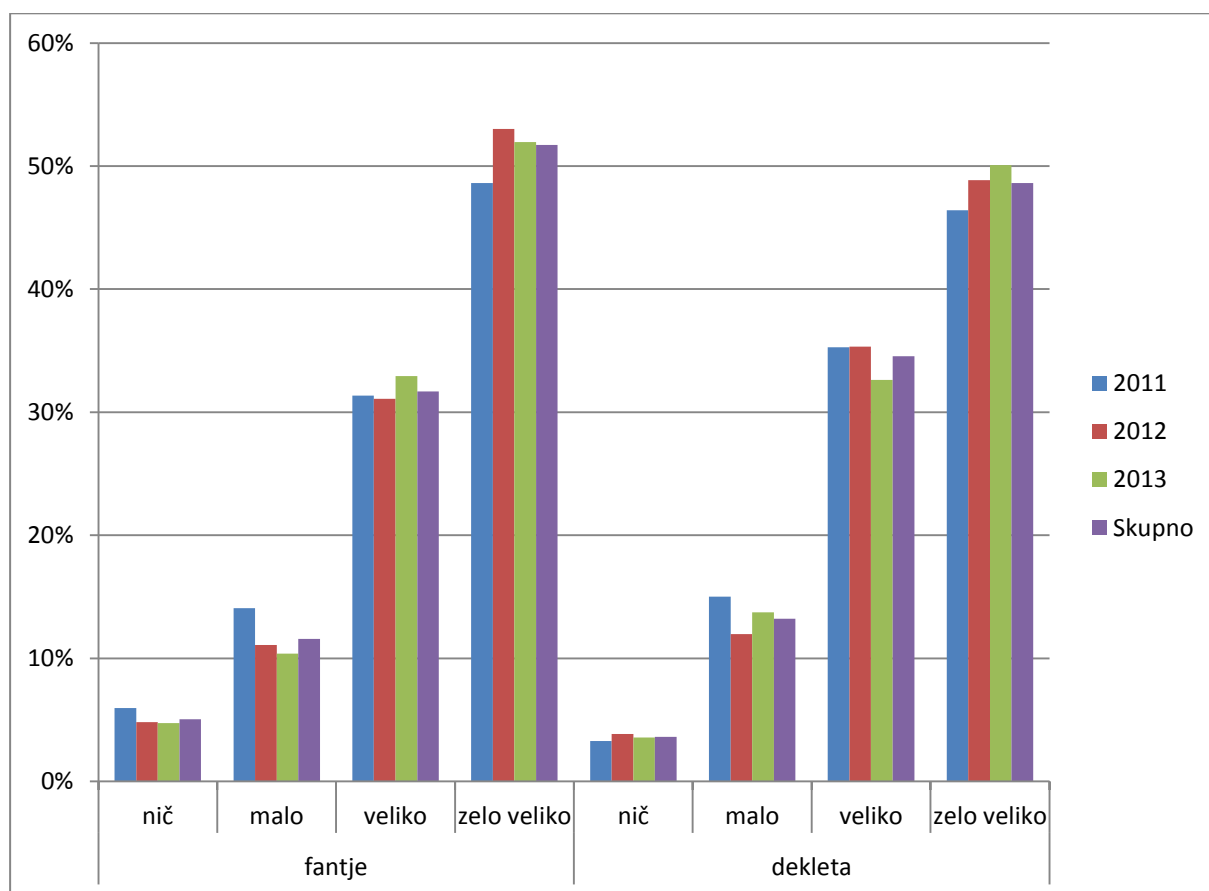


Slika 70: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi druženja z drugimi - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

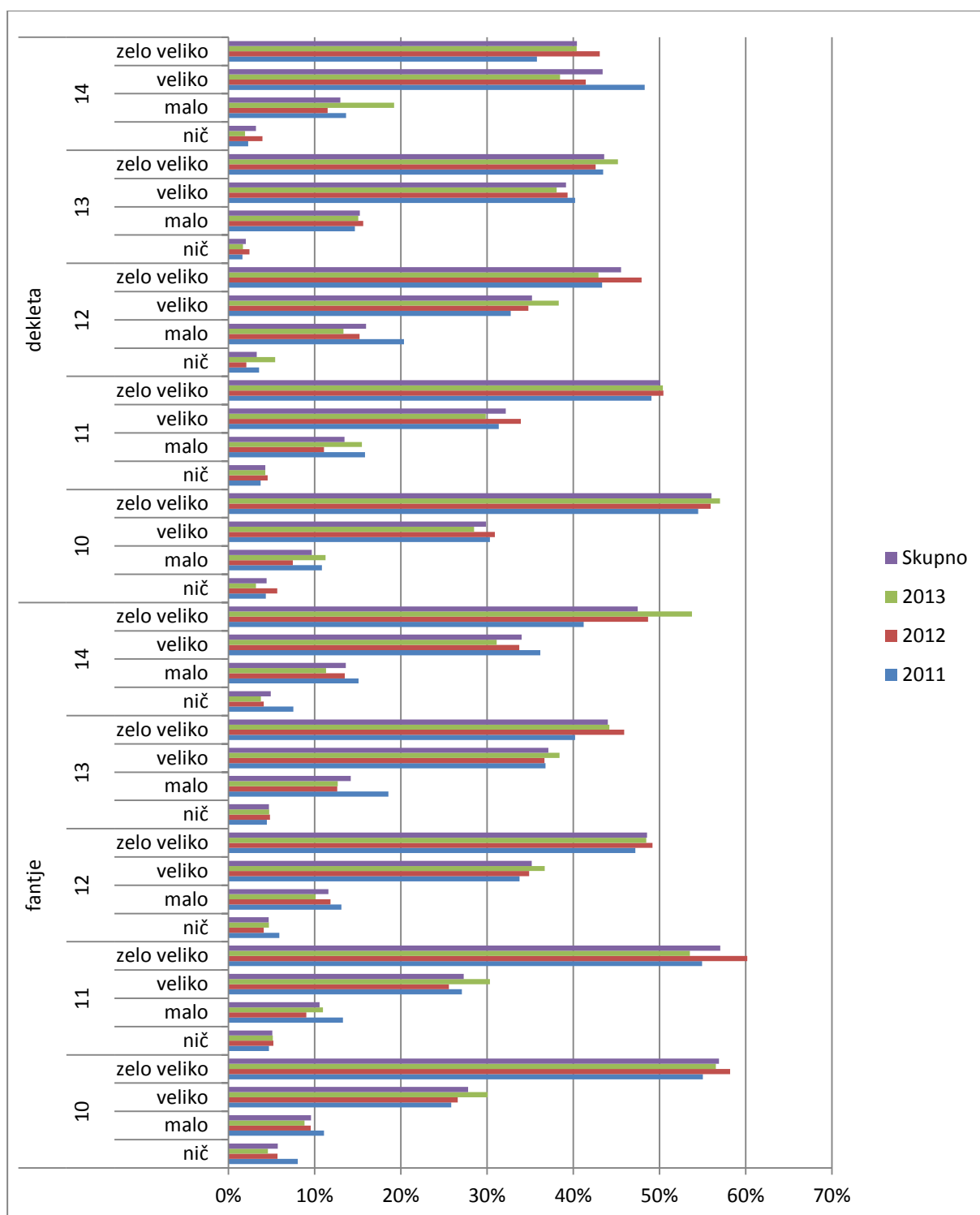
Na vprašanje: »Ali si vključen v program »Zdrav življenjski slog«, ker se tam srečaš še z drugimi učenci na šoli?«, se je več kot tretjina učencev opredelila, da je to zelo pomemben razlog za obiskovanje programa, od tega je bilo nekaj več učencev kot učenk, med starostnimi skupinami pa ni bistvenih razlik. Druženje z drugimi učenci na šoli je v letu 2012, za učenke, v primerjavi z letom 2011 bistveno bolj pomembno, saj jih je, kar 30 odstotkov več kot leto poprej, navedlo, da je to zelo

pomemben razlog, da se udeležujejo posebnega vadbenega programa. Tudi pri učencih je prišlo do še bolj pozitivne opredelitve. Več kot očitno je, da so bolj raznovrstne skupine bolj zanimive preprosto zato, ker v njih lahko navezujejo nove prijateljske vezi. V letu 2013 smo pri obeh spolih ugotovili obraten trend kot leto poprej, toda vrednosti so še vedno višje kot v letu 2011. Zelo verjetno so bile na novo ustvarjene skupine učencev in učenek (iz različnih razredov) velik izziv na začetku izvedbe športnih programov, po dveh letih pa je nastala ustaljena praksa, ki je očitno samoumevna za večji del učencev in učenek.

25.9. Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« (ker se po vadbi v programu počutim bolje, kot če ne bi vadil)?



Slika 71: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi boljšega počutja – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.

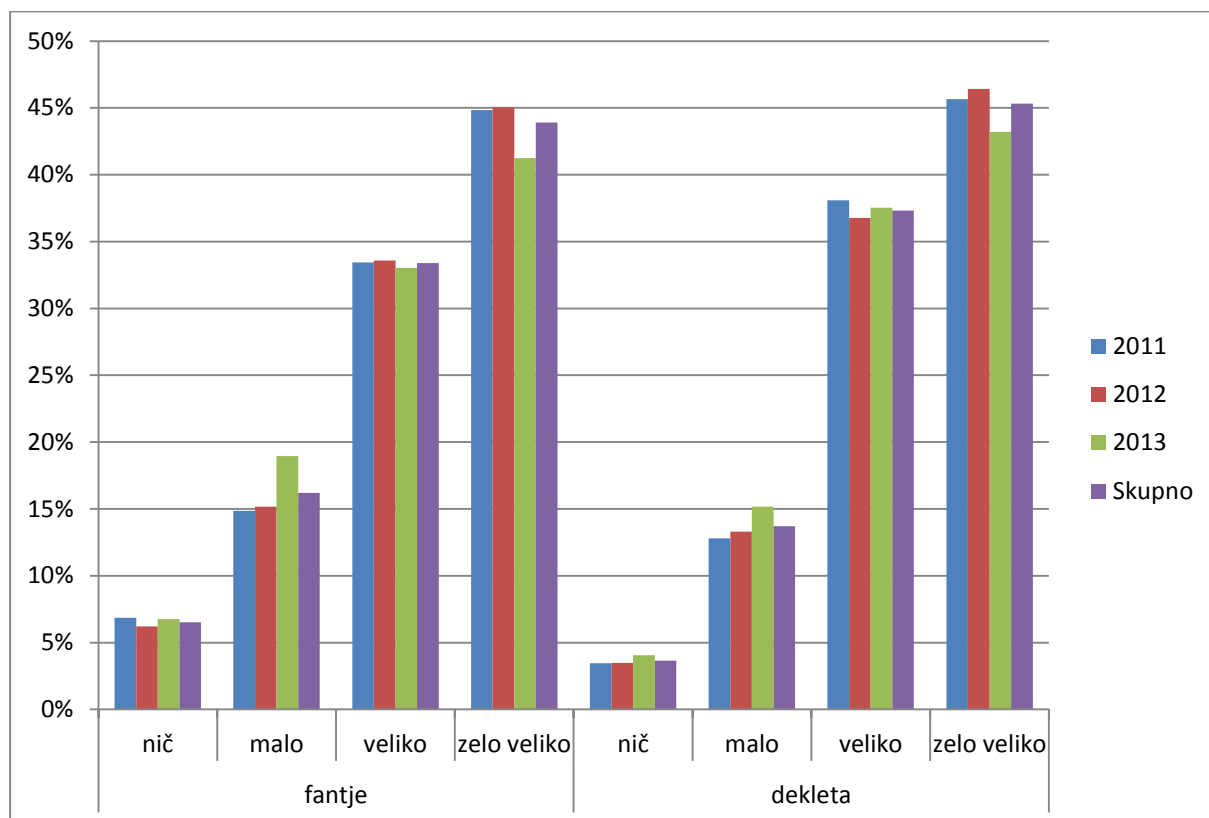


Slika 72: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi boljšega počutja - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

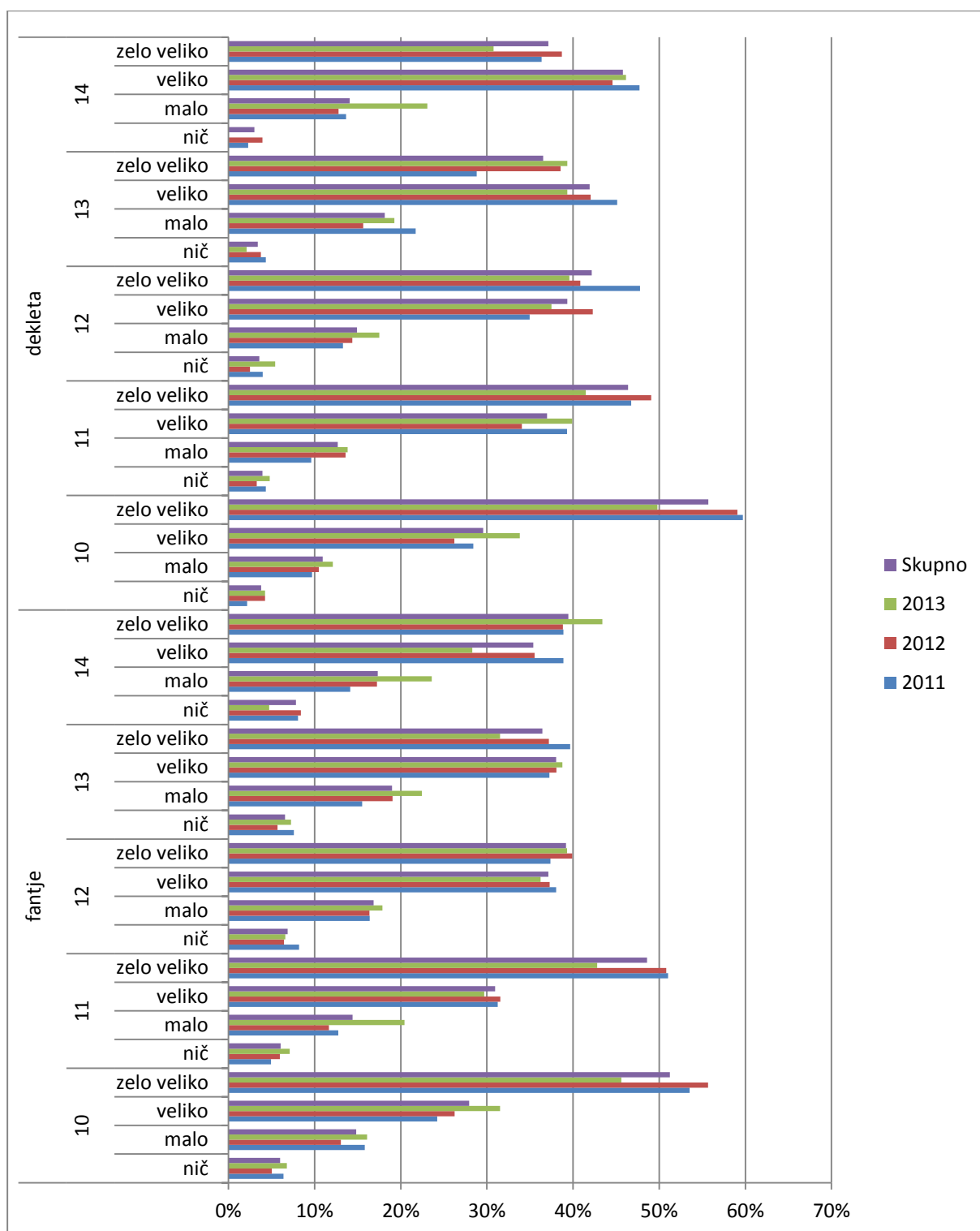
Na vprašanje: »Ali si vključen v programu »Zdrav življenjski slog«, ker se po vadbi v tem programu počutiš bolje, kot če ne bi vadil?«, so učenci in učenke v polovici primerov izrazili prepričanje, da je to zelo pomemben razlog, zaradi katerega se na ta način ukvarjajo s športno dejavnostjo. Pri učencih je opredelitev za spoznanje bolj pozitivna kot pri učenkah, pa tudi mlajše starostne

skupine učencev in učenk imajo bolj pozitivno stališče. Dobro počutje je očitno zelo pomemben vzrok za redno obiskovanje vadbenega procesa, kar potrjuje, da so programi dobro načrtovani in predvsem zelo dobro realizirani, kar je zelo vzpodbudno za nadaljevanje projekta. Pri učenkah se že tretje leto zapored dobro počutje na športnem programu »Zdrav življenjski slog« povečuje, pri učencih pa je v letu 2013 za spoznanje manjše, toda še vedno za malenkost višje kot pri učenkah.

25.10. Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« (ali si se v tem programu kaj naučil)?



Slika 73: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi pridobljenega znanja – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



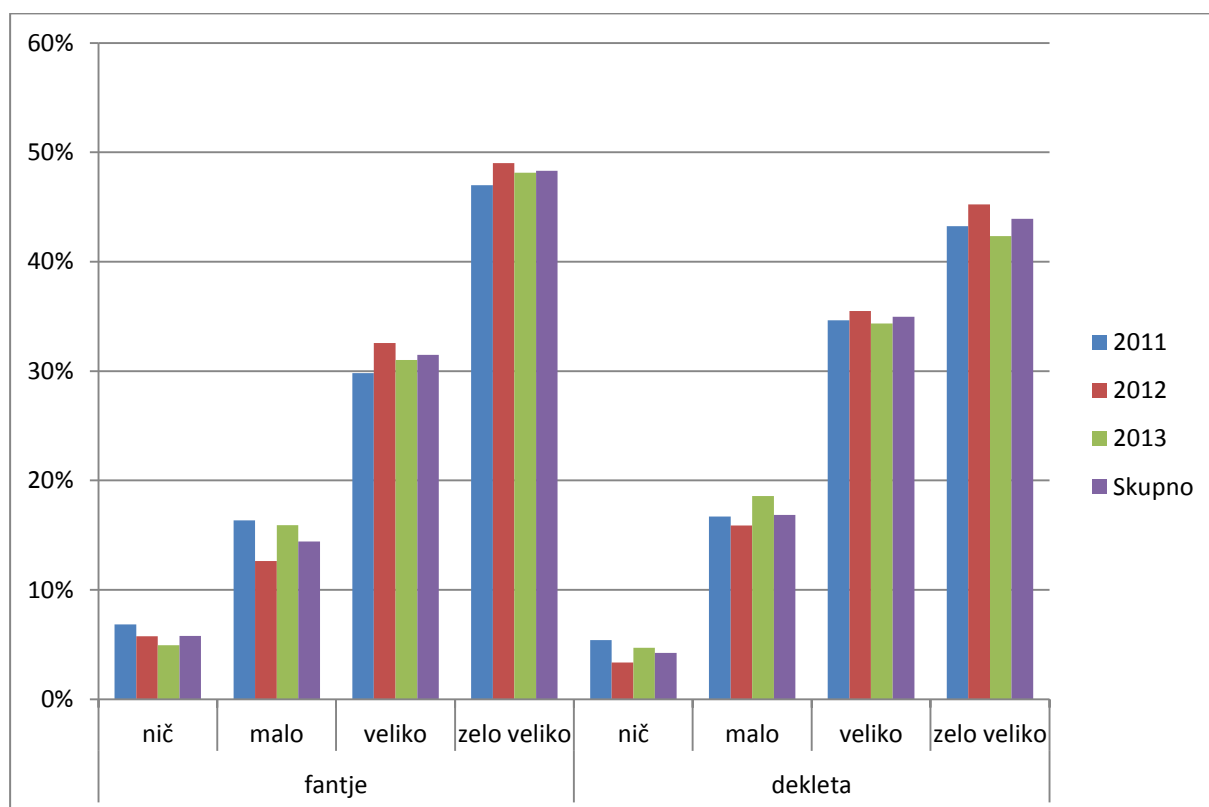
Slika 74: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi pridobljenega znanja - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Na vprašanje: »Ali si vključen v programu »Zdrav življenjski slog«, ker si se v tem programu kaj naučil?«, se je nekaj več kot 40 odstotkov učencev in učenek opredelilo, da so se naučili zelo veliko in samo 5 odstotkov se jih je opredelilo negativno, od tega nekaj več fantov kot deklet. Predvsem pa

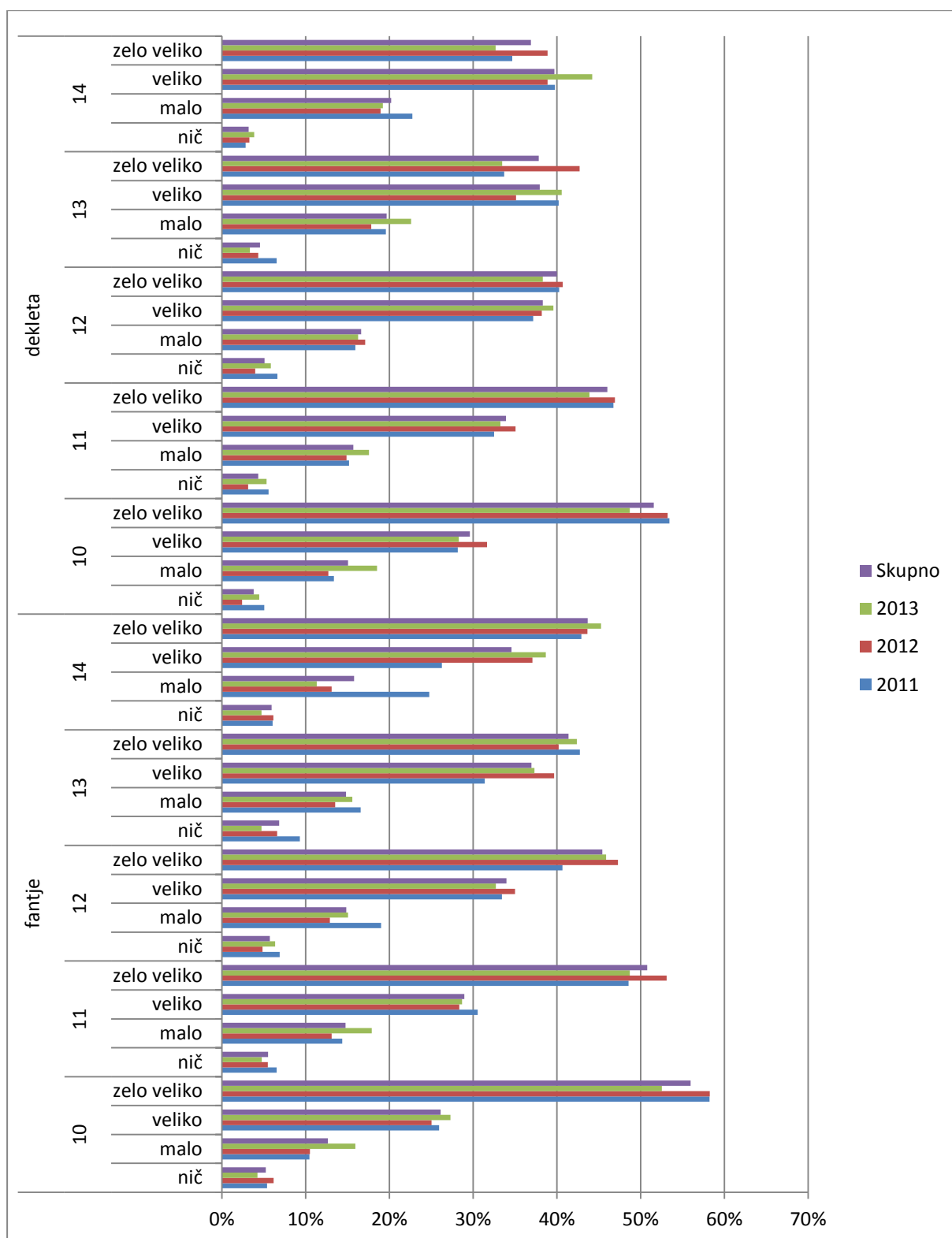
so bistveno bolj pozitivno naravnani učenci mlajših starostnih skupin. Ker je bilo to vprašanje postavljeno kot kontrolno, lahko potrdimo, da je podatek zelo zanesljiv, saj smo dobili praktično identične rezultate, bistveno so se znižale vrednosti v obeh primerih.

Bistveno znižanje pomena novega znanja je lahko opozorilo učiteljem, zlasti pri delu z učenci in mlajšimi starostnimi skupinami, da mora biti motiv pridobivanja novega znanja eden izmed temeljnih motivov, saj dolgoročno zagotavlja kvalitetnejše učinke opravljenega dela.

25.11. Zakaj obiskuješ program »Zdrav življenjski slog« (ali se ti zdi, da si zaradi vadbe v tem program bolj sposoben, zmogljiv)?



Slika 75: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi večje zmogljivosti – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.

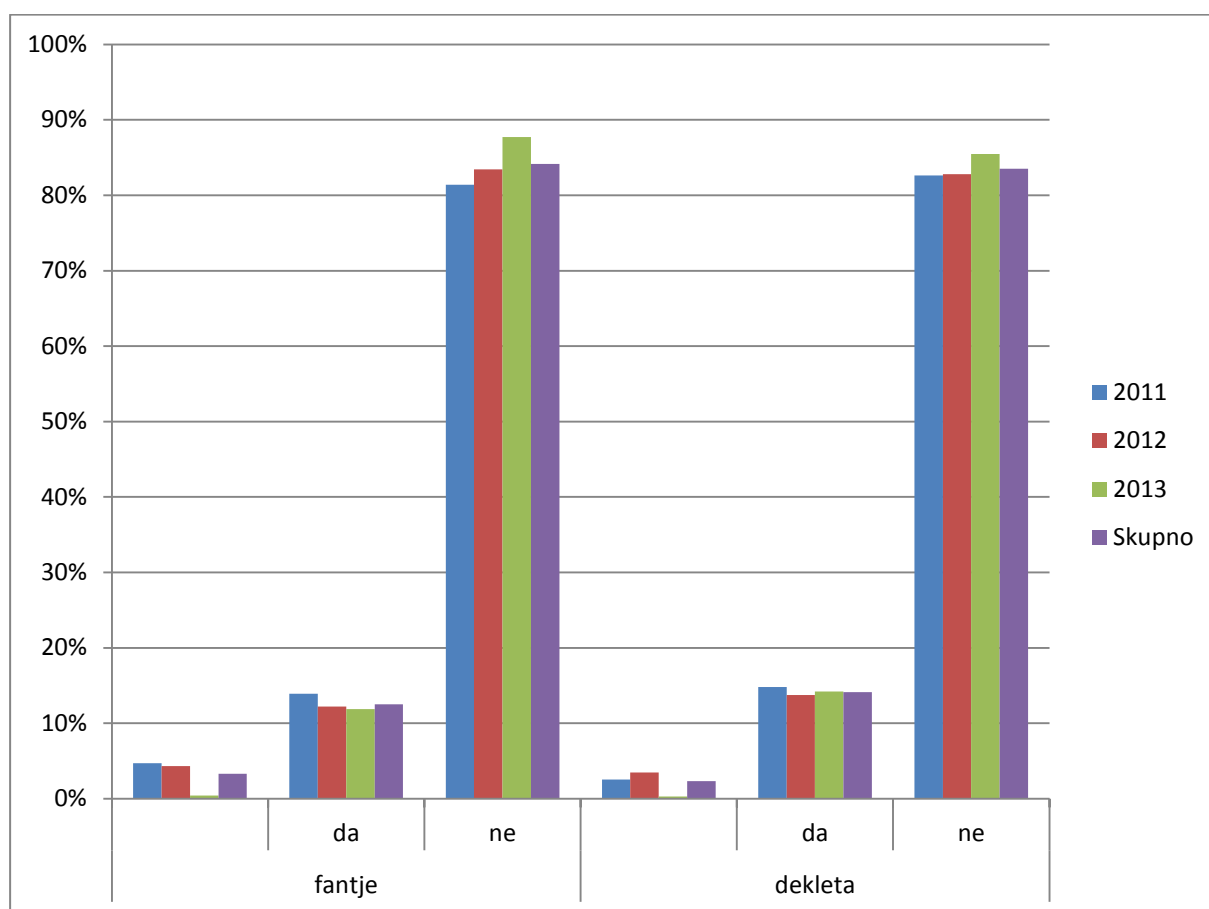


Slika 76: »Zdrav življenjski slog« obiskujem zaradi večje zmogljivosti - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju 2011 do 2013.

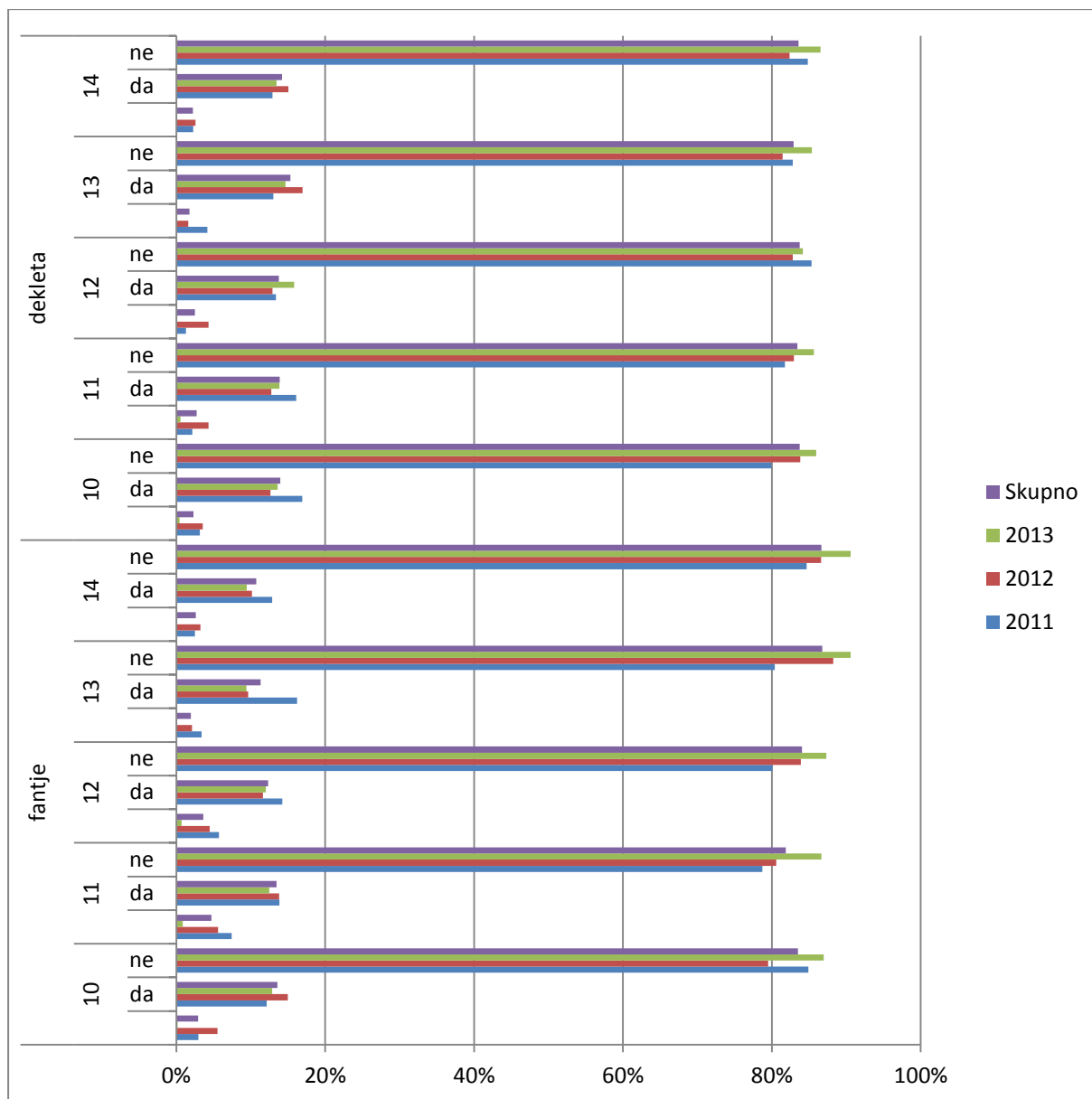
Na vprašanje: »Ali si vključen v program »Zdrav življenjski slog«, ker se ti zdi, da si zaradi vadbe v tem programu bolj sposoben, zmogljiv?«, se je skoraj polovica učencev in nekaj več kot 40

odstotkov učenk opredelilo, da so zelo veliko pridobili, le 5 odstotkov jih meni, da to ni pomembno. Fantje se bolj pozitivno opredeljujejo do sprememb v zmogljivosti, enako, le v večji meri, mislijo tudi mlajši učenci in učenke, katerih se je več kot polovica opredelila, da so zelo veliko pridobili na zmogljivosti. Učenci in učenke v letu 2012 menijo, da so bolj napredovali v gibalnih sposobnostih kot v letu 2011, v letu 2013 pa beležimo obraten trend. Absolutne vrednosti pa so pri učencih v letu 2013 še vedno višje kot v letu 2011. Odnos učencev do napredka v zmogljivosti je v letu 2013 slabši kot v prejšnjem letu, kar lahko vzamemo kot opozorilo učiteljem, da je potrebno več storiti za razvoj učencev in učenk, in da imajo pravo vrednost predvsem učinki na dolgi rok, kar pa večja zmogljivost vsekakor je.

26. Ali imaš katero od dolgotrajnih bolezni, oviranosti ali drugih bolezenskih stanj?



Slika 77: Prisotnost bolezni ali oviranosti – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



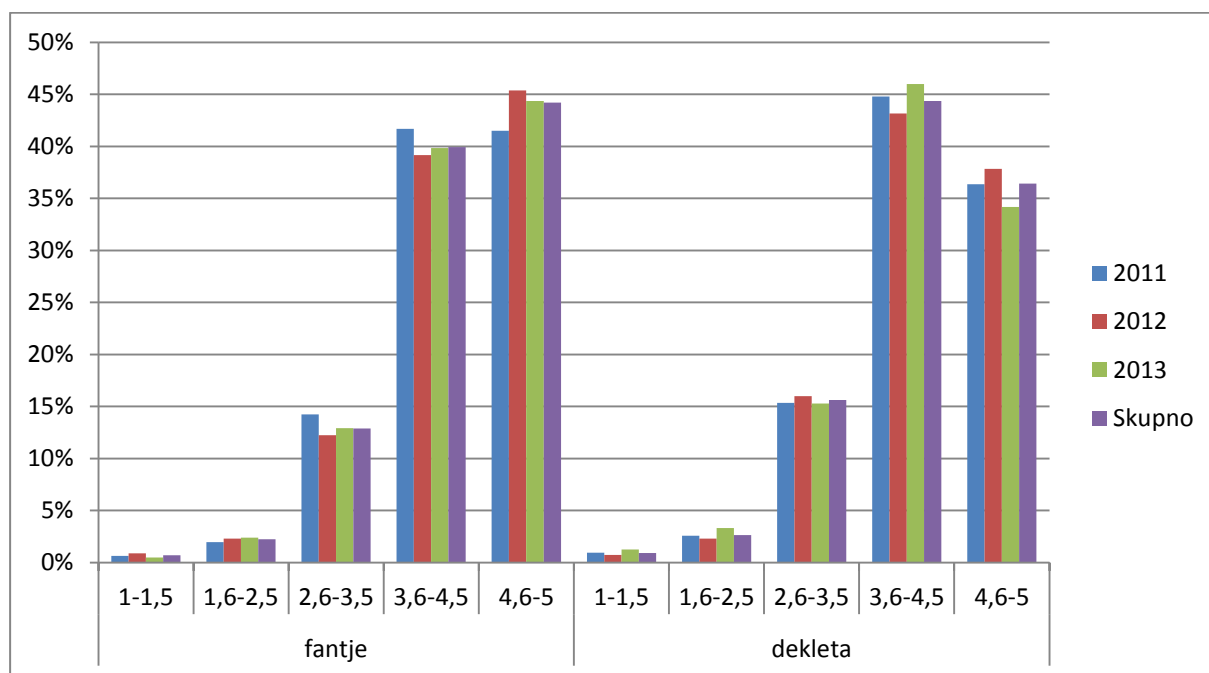
Slika 78: Prisotnost bolezni, oviranosti - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Na vprašanje: »Ali imaš katero od dolgotrajnih bolezni, oviranosti ali drugih bolezenskih stanj?«, je 12,8 odstotkov fantov in 14,1 odstotkov deklet odgovorilo pritrdilno. Pri fantih število kroničnih bolezni upada s starostjo, pri dekletih pa je stanje obratno. Primerjalno med letoma 2011 in 2012 ugotavljamo, da je kroničnih bolezni za spoznanje manj v letu 2012, v letu 2013 pa še manj pri učencih in le za spoznanje več pri učenkah. Vpliva načrtovane športne vadbe na bolezenska stanja na osnovi teh podatkov tudi letos ni mogoče ugotoviti in bo potrebno opraviti dodatne raziskave, ki jih zbrani podatki omogočajo. Izpostaviti pa moramo, da verjetnost vpliva obstaja, ker se je v letu 2012 in tudi v letu 2013 v program dodatno vključil določen delež otrok z nižjo ravno gibalnih sposobnosti.

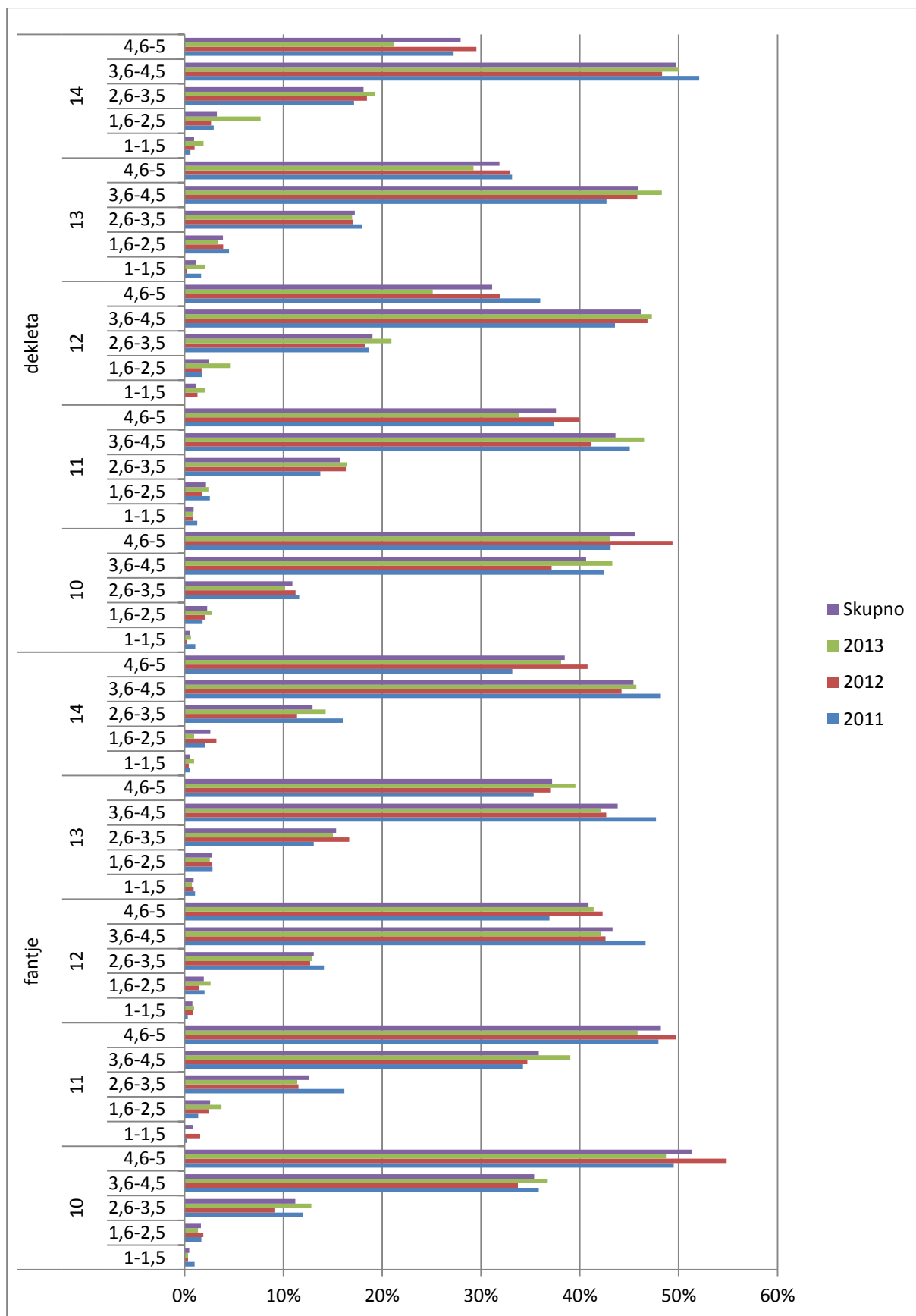
27. Zdravje učencev in učenk

Zdravje učencev in učenk smo ugotavljali s vprašalnikom KIDSCREEN, ki je sestavljen iz desetih spremenljivk, ki jih je potrebno ovrednotiti na skali od 1 do 5, z vmesnimi desetimi razponi. Vprašanja so se nanašala na počutje v zadnjem tednu.

27.1. Kako bi na splošno ocenil svoje zdravje?



Slika 79: Splošna ocena lastnega zdravja – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



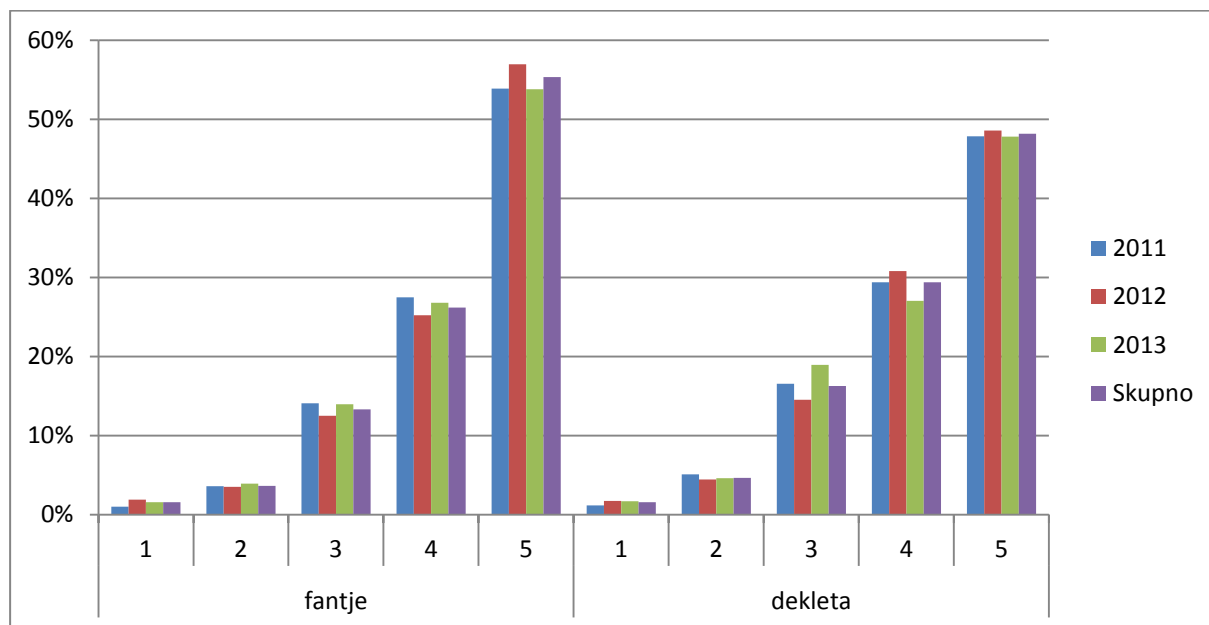
Slika 80: Splošna ocena lastnega zdravja - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Pri vprašanju: »Kako ocenjuješ svoje zdravje?«, se je pri učencih in učenkah v letu 2012, v primerjavi z letom 2011, zgodil preobrat. Ocena zdravja z odlično se je iz leta 2011 na 2012 bistveno povečala. Pri učencih bolj kot pri učenkah. V letu 2013 pa so spremembe pri učencih manj ugodne, saj je ocena zdravja nekoliko nižja. Pri učenkah pa gre za večje negativne spremembe v letu 2013 in to izrazito pri učenkah od 12. do 14. leta, torej v obdobju, ko dobijo menstruacijo in so prisotne velike spremembe v razvoju, ki jih očitno opredeljujejo kot slabo zdravstveno stanje.

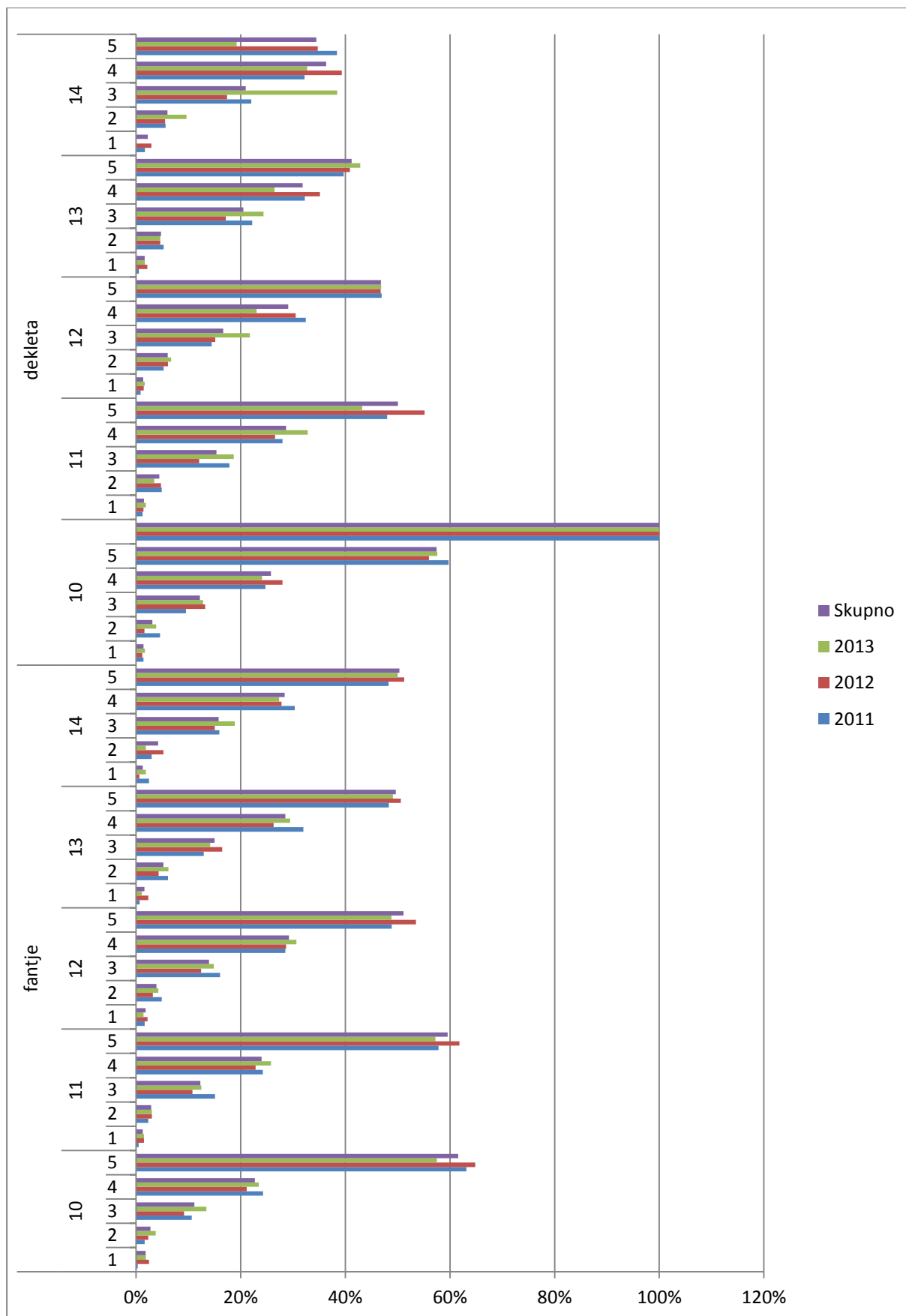
Pri učencih in še posebej pri učenkah ugotavljamo, da je samoocena zdravja mlajših bistveno boljše kot pri starejših. Na takšno opredelitev učencev in učenk lahko gledamo z dveh različnih zornih kotov. Obstaja verjetnost, da si starejši učenci in še posebej učenke postavljajo ostrejšje kriterije za oceno svojega zdravja, ker v šolskem sistemu in v socialnem okolju pridobijo veliko informacij o zdravju. Druga možnost za manj optimistično oceno zdravja pa lahko izhaja iz doživljanja pospešenega telesnega razvoja, ki ga verjetno učenci in še posebej učenke razumejo kot zdravstvene težave.

Ocena zdravja tako učencev kot učenk je sicer zelo visoka, saj je zelo slabo oceno dal zgolj odstotek učencev in učenk, je pa res, da so ocene nekoliko nižje kot leto poprej. Nižje ocene lahko pomenijo bolj kritičen pogled na zdravje. Prav bi bilo, da bi učitelji športne vzgoje v svojih okoljih omenjene rezultate kritično obravnavali in jim v programu »Zdrav življenjski slog« posvetili več pozornosti, tako z vidika osveščanja, kot tudi s še bolj načrtnim delom pri opredelitvi vsebin, obremenitev in metod dela, ki bodo sledile ciljem zagotavljanja višje ravni zdravja učencev in učenk.

27.2. Ali si se počutil »fit« in dobro?



Slika 81: Ocena dobrega počutja in forme – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.

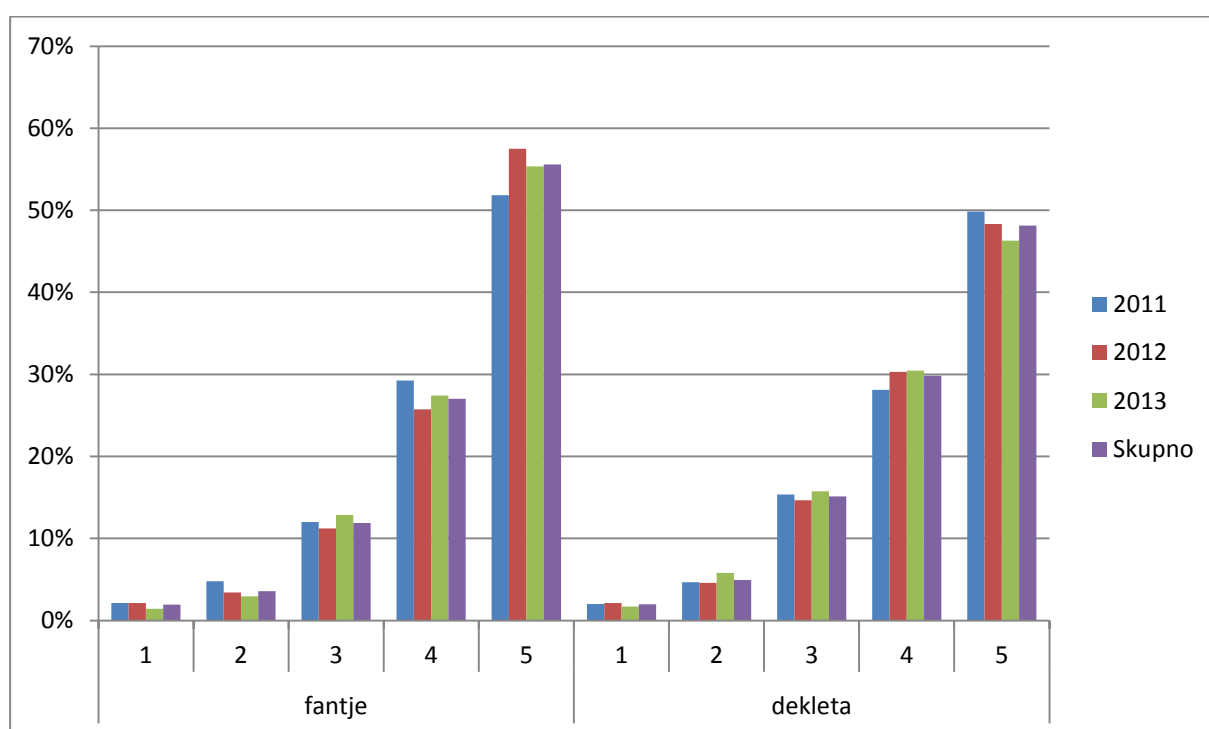


Slika 82: Ocena dobrega počutja in forme - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju 2011 do 2013.

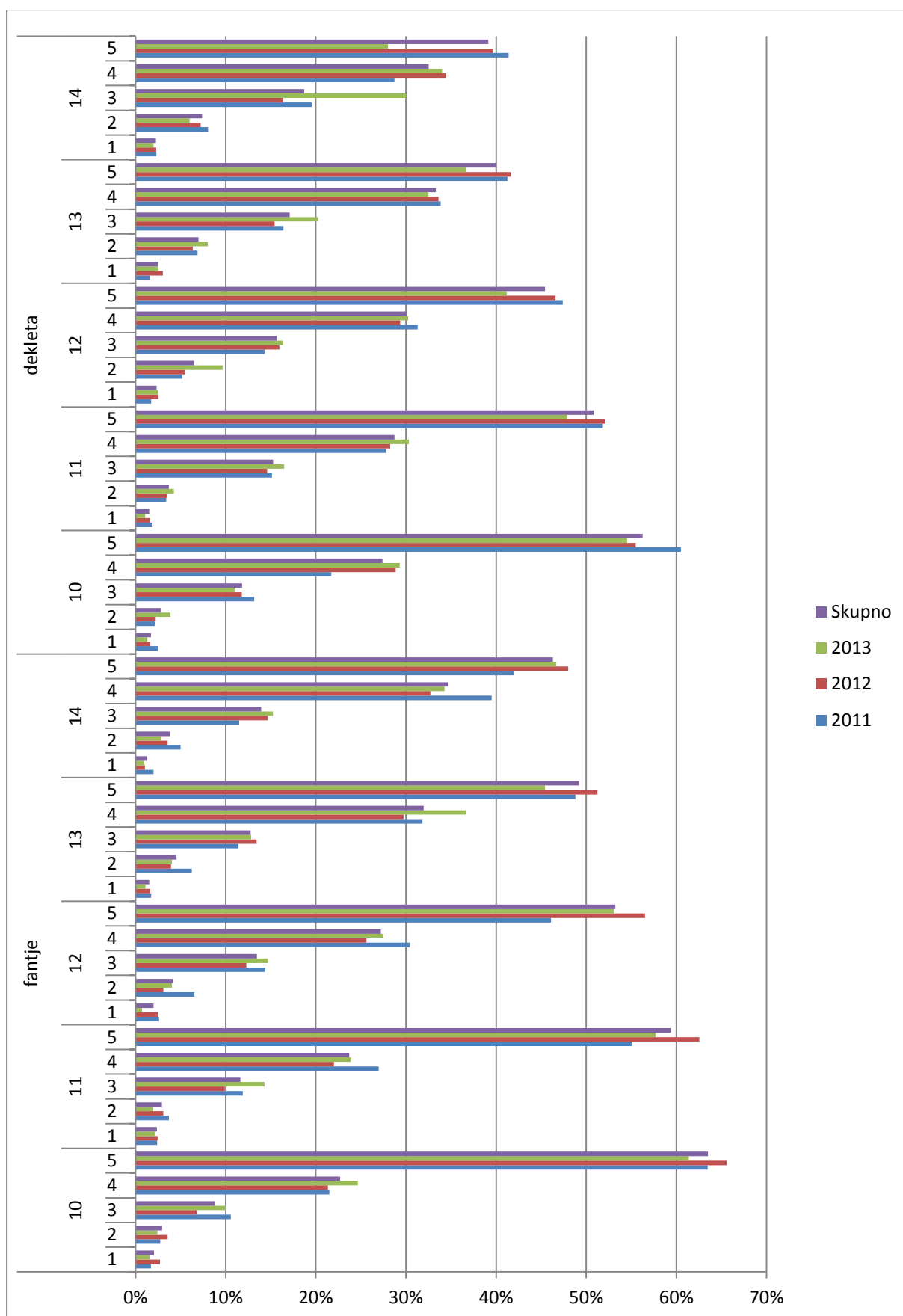
Pri vprašanju: »Ali si se počutil »fit« in dobro?«, se je več kot 50 odstotkov fantov odločilo za odlično oceno, pri dekletih pa nekaj manj kot polovica. Ocene so v letu 2012, v primerjavi z letom 2011, višje, v letu 2013 pa nižje. Pri starejših učencih in učenkah so ocene praviloma nižje. Ocene dobrega počutja so sicer visoke. Dobro počutje nedvomno odraža dobro izpeljano vadbo in vzpodbude za samoorganizirano vadbo in vadbo v okviru društev.

Kljub temu, da so ocene dobrega počutja visoke, pa moramo biti pozorni na skoraj 20 odstotkov učencev in učenk, ki s svojim počutjem niso zadovoljni. V vadbenem programu bo potrebno izbrati takšne rešitve, ki bodo omogočale še boljše počutje učencev. Večjo zmogljivost je mogoče pridobiti z optimalnimi obremenitvami in ustrezno vsebino

27.3. Ali si se počutil poln energije?



Slika 83: Ocena količine energije – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.

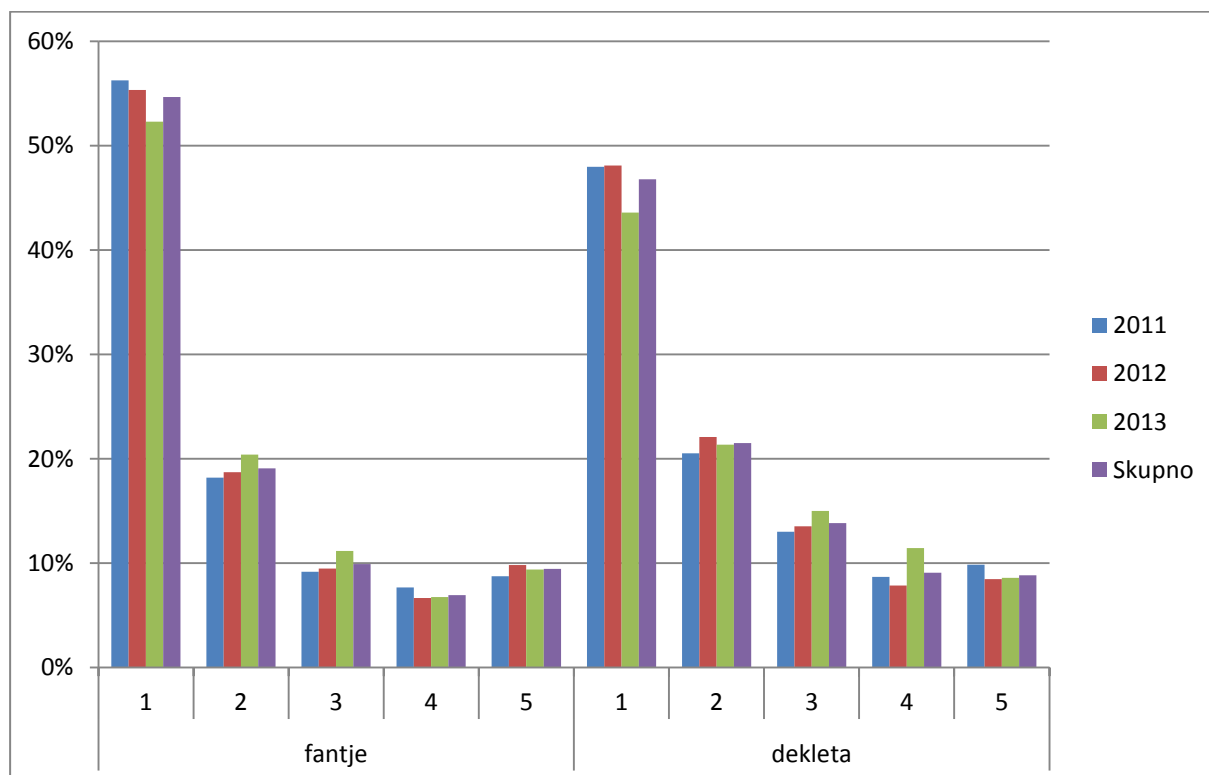


Slika 84: Ocena količine energije - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

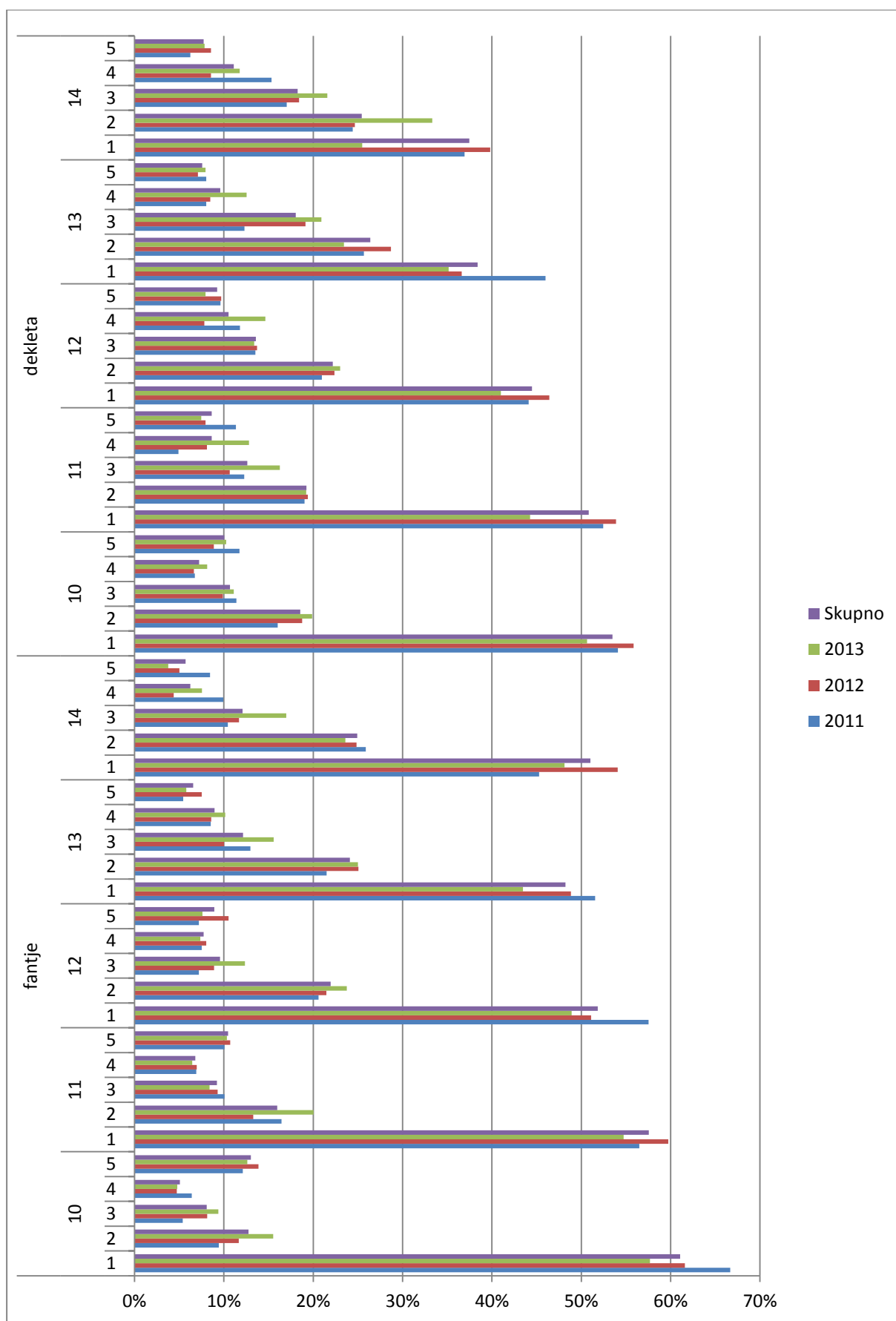
Pri vprašanju: »Ali si se počutil poln energije?«, so ocene fantov in deklet skoraj identične kot pri prejšnjemu vprašanju: »Ali si se počutil »fit« in dobro?«. Tudi spremembe med posameznimi leti so zelo podobne. Razlika je le v tem, da se ocene s starostjo bistveno nižajo. Če so učenci in učenke pri 10 letih v 60 odstotkih z odlično oceno ocenili količino energije, ki jo imajo na razpolago, jih je pri 14 letih podalo to oceno le še okrog 40 odstotkov. Spremembe so pri učenkah bolj izrazite kot pri učencih, kar je logično, ker je njihov razvoj bolj pospešen in z bistveno več spremembami.

Ni dvoma, da bi morali imeti učenci in učenke na razpolago več energije. Pomanjkanje energije je najresnejša ovira za aktivni življenjski slog. Učenci in učenke zelo jasno sporočajo, kaj moramo strokovnjaki storiti, saj je njihov občutek pomanjkanja energije dovolj jasno izražen. Potrebno ga je le produktivno uravnati z zelo občutljivim optimiziranjem telesnih obremenitev, ki zagotavljajo večjo zmogljivost.

27.4. Ali si se počutil žalosten?



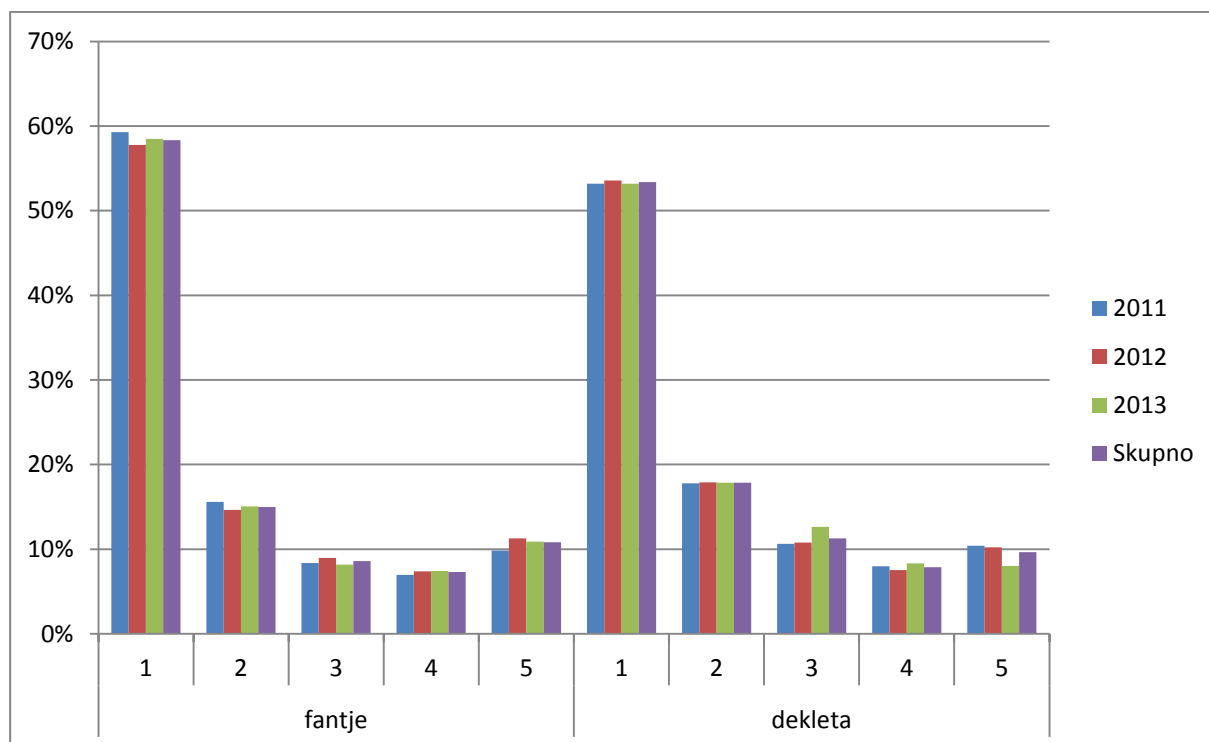
Slika 85: Ocena občutka žalosti – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



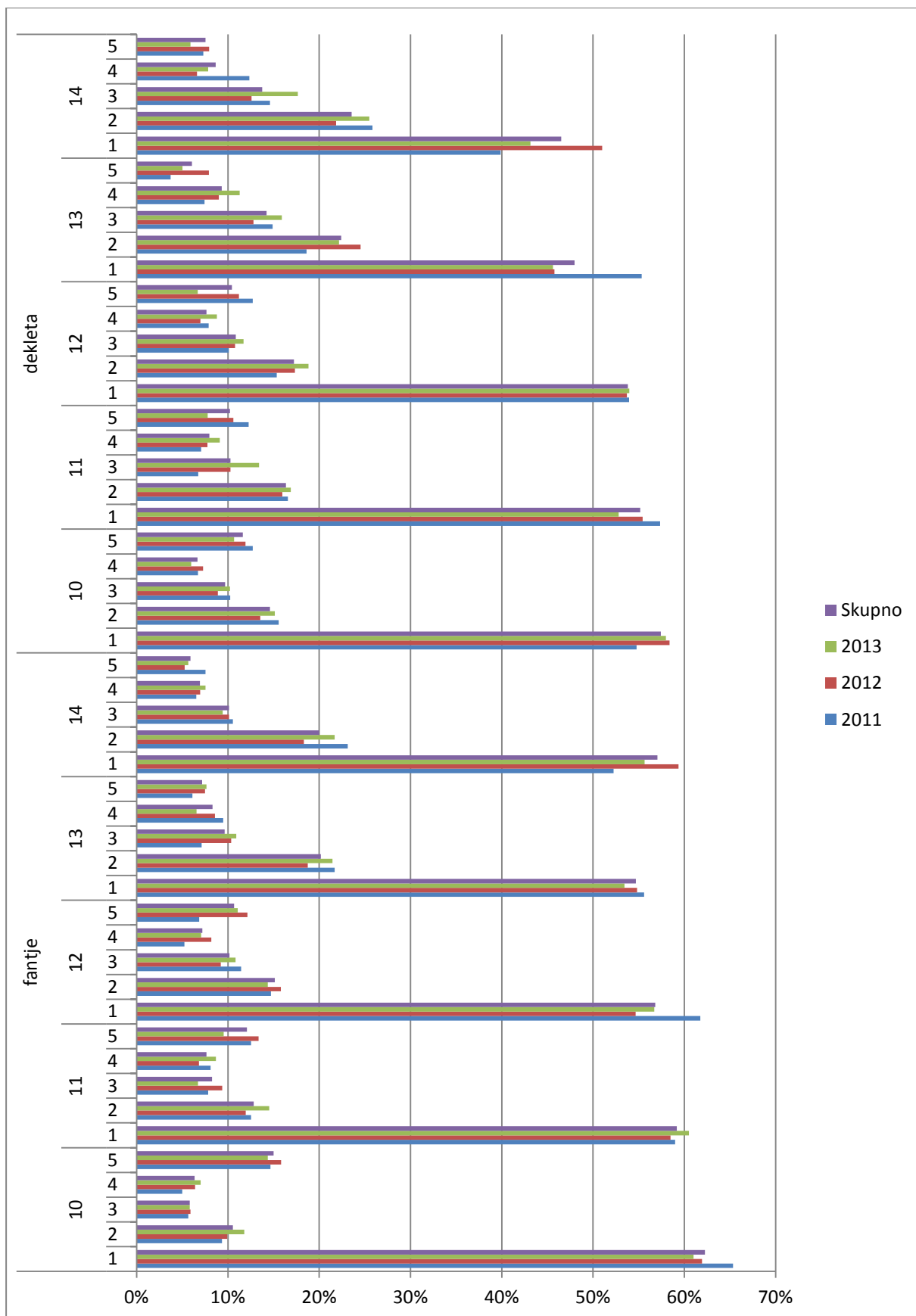
Slika 86: Ocena občutka žalosti - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Pri vprašanju: »Ali si se počutil žalosten?«, je tako ocenilo svoje stanje nekaj več kot polovica učencev in nekaj manj učenk. Rezultat je nekoliko boljši kot v preteklih dveh letih in pričakovan, če upoštevamo nekatera prejšnja vprašanja, ki so opredeljevala pozitivne osebnostne lastnosti. Žalostni se v večjem številu počutijo mlajši učenci, ki postopoma osvajajo določene socialne vloge. Število žalostnih učencev je relativno veliko, vzpodbudno pa je, da se z vključevanjem v organizirano športno vadbo število le teh zmanjšuje.

27.5. Ali si se počutil osamljen?



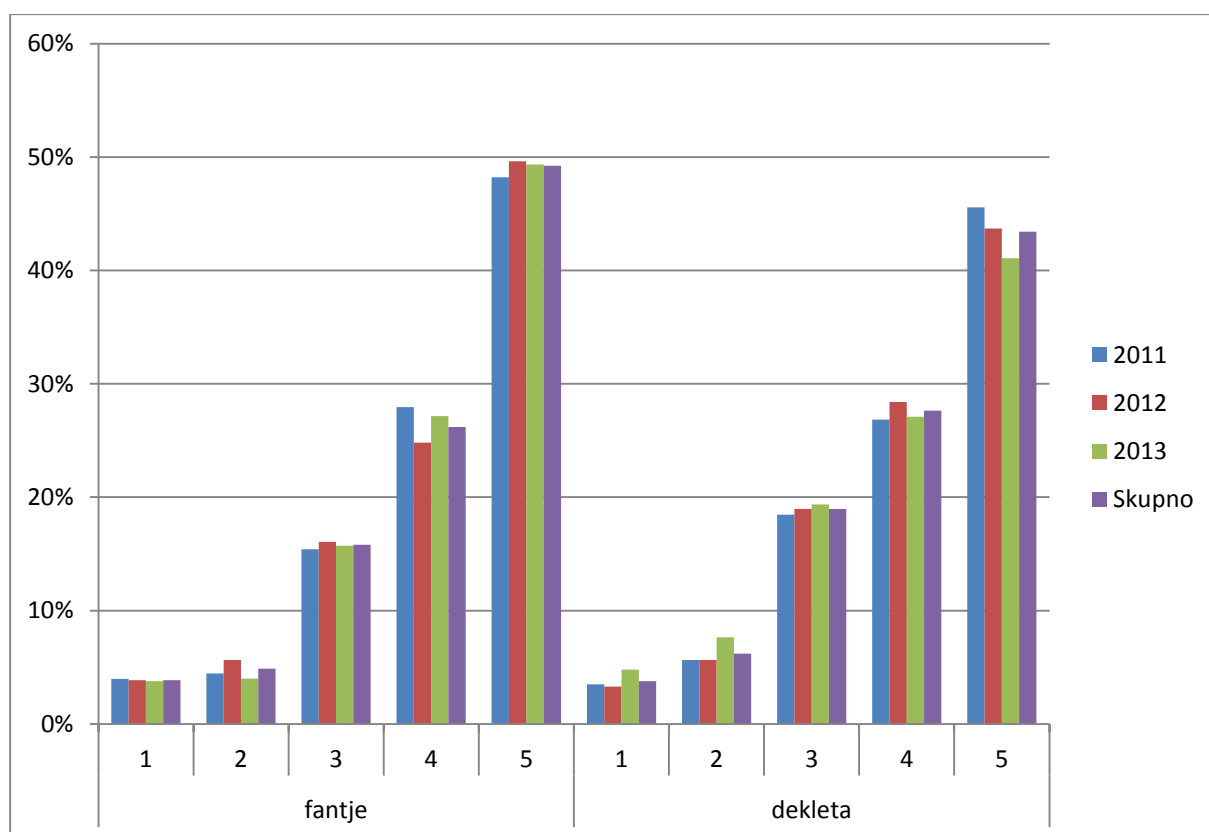
Slika 87: Ocena občutka osamljenosti – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



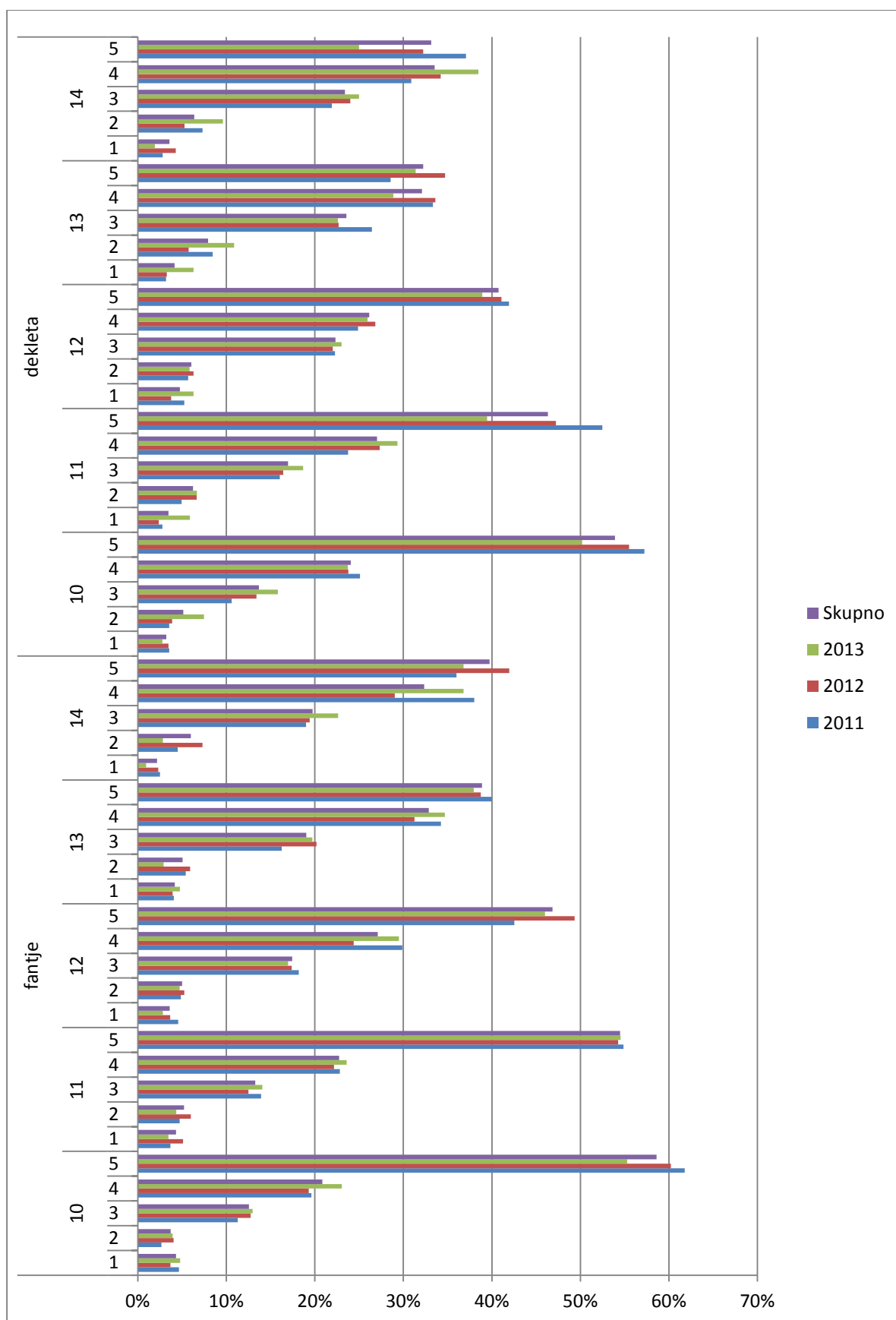
Slika 88: Ocena občutka osamljenosti - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Pri vprašanju: »Ali si se počutil osamljen?«, se je več kot polovica učencev in učenk opredelila za osamljene. Osamljenost je očitno bistveno večji problem, kot si ga predstavljamo starejši, saj je kljub številnim možnostim, ki jih imajo mladi, njihov problem vključevanja v družbo zelo težaven. Če povežemo podatke, da učenci v zadnjih dveh letih manj časa presedijo za televizorjem in se očitno več ukvarjajo s športom, potem je logično, da ima šport pomemben vpliv na manjšanje občutka osamljenosti.

27.6. Ali si imel dovolj časa zase?



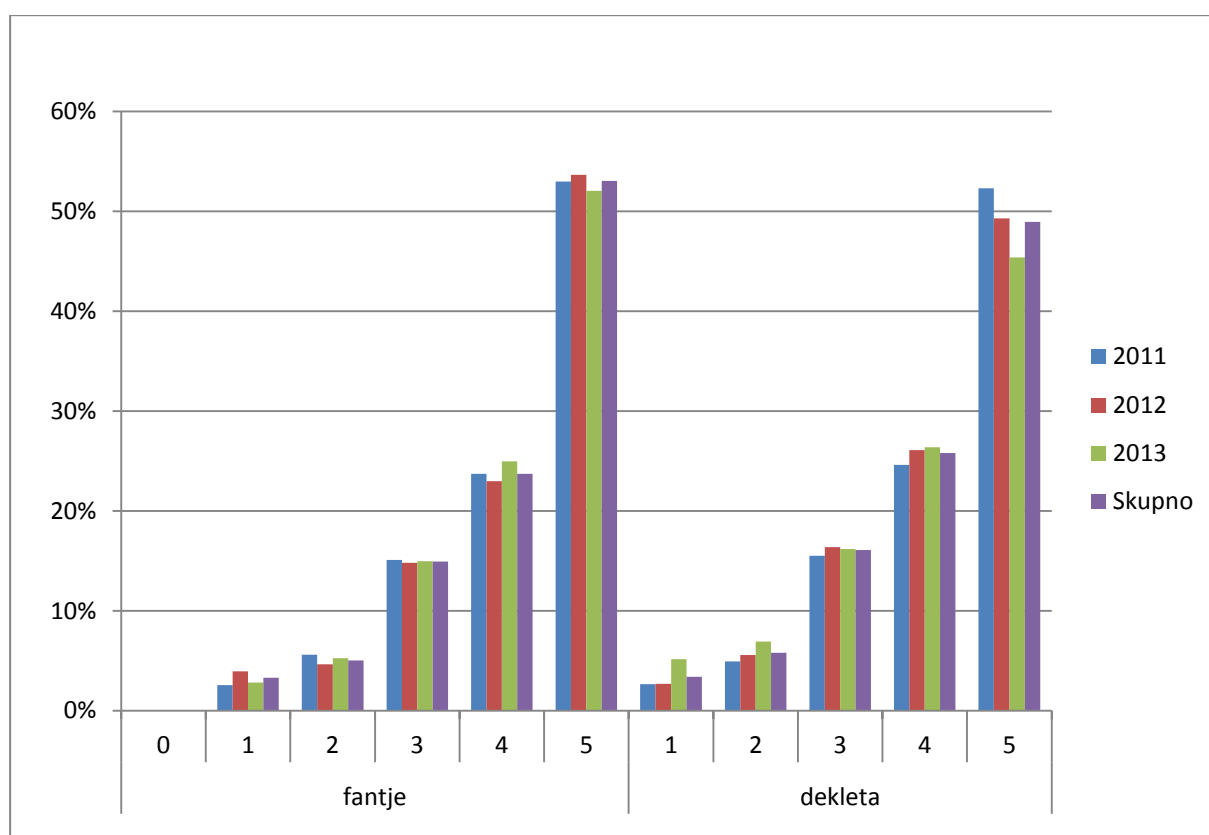
Slika 89: Ocena občutka časa zase – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



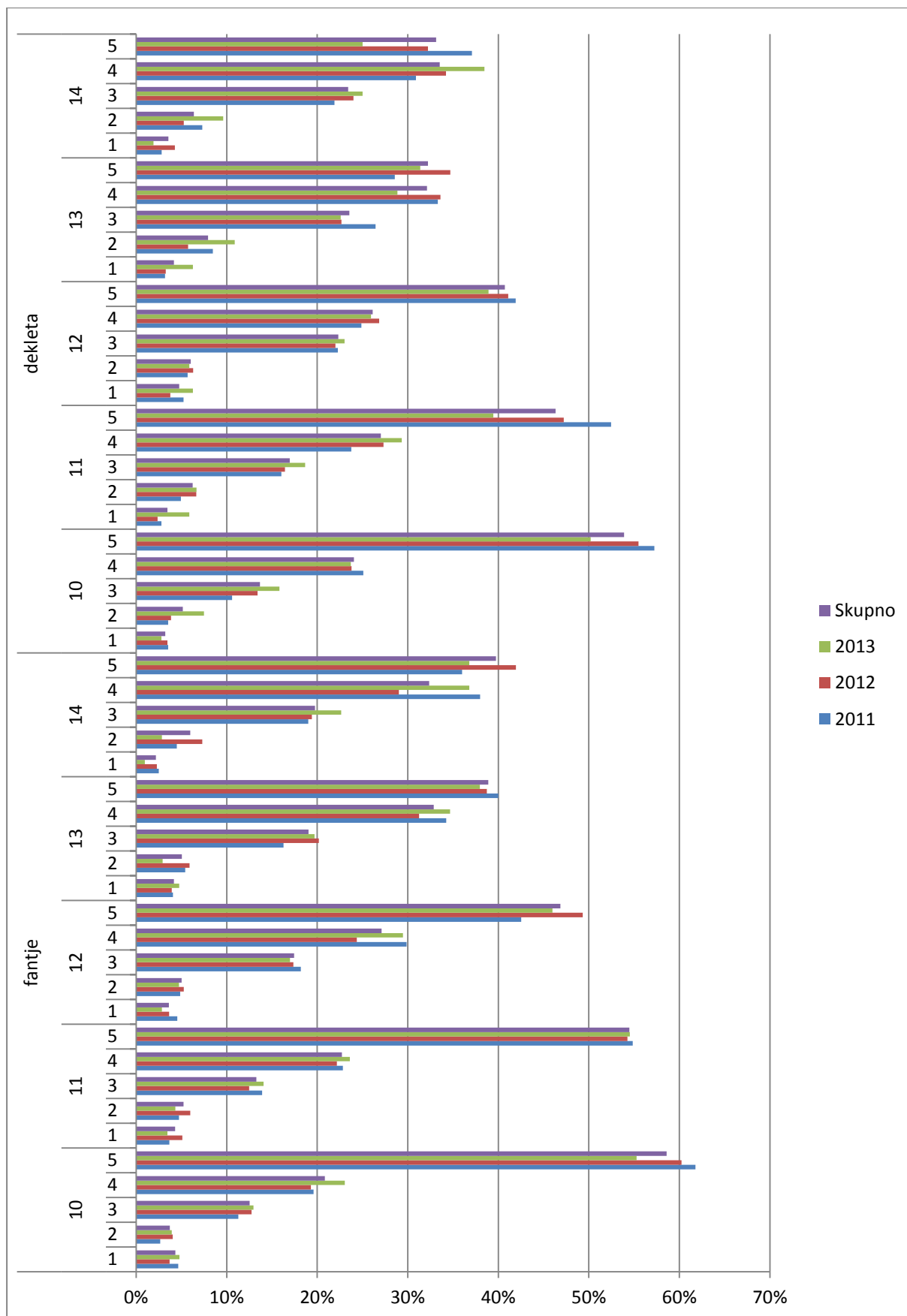
Slika 90: Ocena občutka časa zase - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Na vprašanju: »Ali si imel dovolj časa zase?«, se je skoraj 50 odstotkov učencev in nekaj več kot 40 odstotkov učenk opredelilo za odlično oceno, kar je pri fantih v letu 2013 več kot leta 2011, pri dekletih pa ravno obratno. Količina časa, ki ga porabijo mladi zase, je bolj problematična pri starejših starostnih skupinah, saj so deset in enajstletni učenci in učenke s količino časa, ki ga imajo zase, bistveno bolj zadovoljni. Zanimiva je ugotovitev, ki je glede na obstoječe študije sicer pričakovana, da otroci in mladostniki zaradi specifične organiziranosti športa, lahko racionalizirajo porabo svojega časa, kar se kaže tako, da porabljajo svoj prosti čas za športno dejavnost in hkrati povečujejo razpoložljivi prosti čas, ker so preprosto bolj organizirani, kar pa dejansko od njih zahteva športna vadba. Ta ugotovitev velja predvsem za učence, ki jim športno udejstvovanja bolj pomaga pri organiziranosti razpoložljivega časa za različne dejavnosti, in ne toliko za učenke.

27.7. Ali si lahko v svojem prostem času počel stvari, ki si jih želel početi?



Slika 91: Ocena željene izrabe prostega časa – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



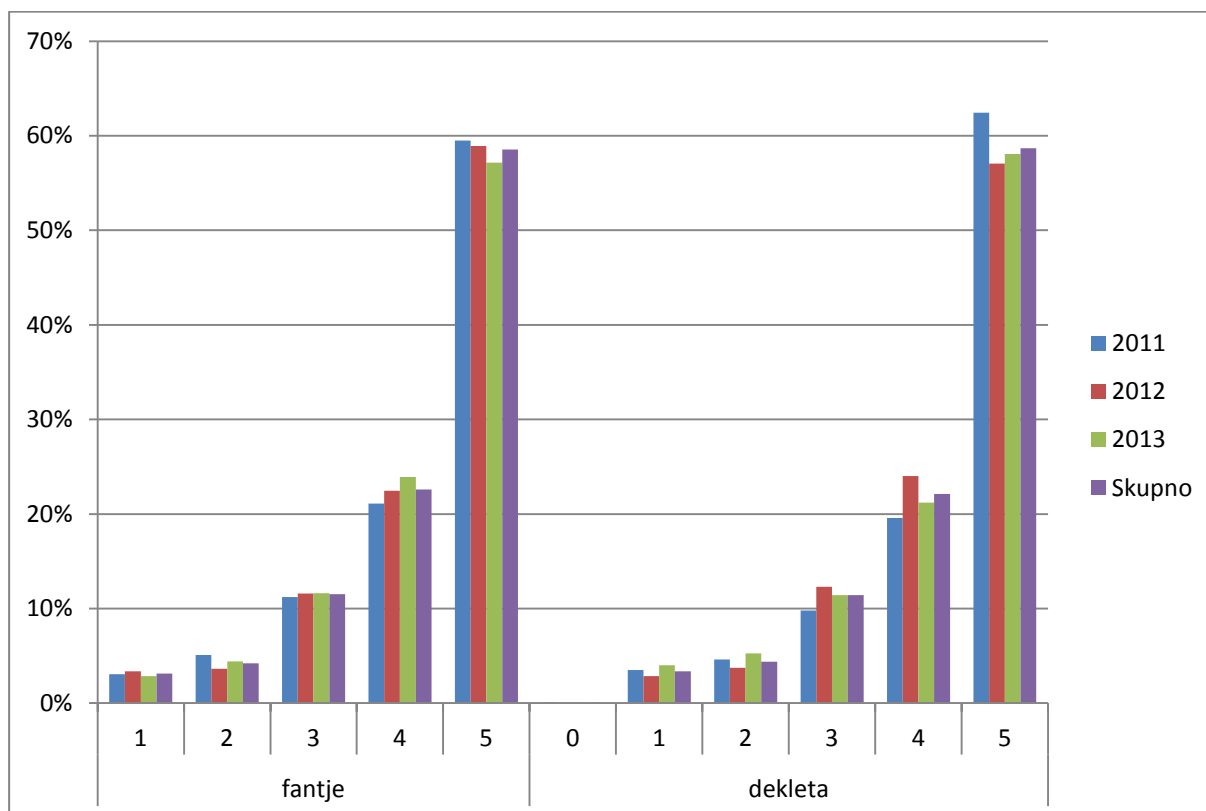
Slika 92: Ocena željene izrabe prostega časa - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Na vprašanju: »Ali si v prostem času počel stvari, ki si jih želel početi?«, se je z oceno odlično v vseh preučevanih letih ocenilo nekaj več kot polovica učencev in nekoliko manj kot polovica učenk. Velja pravilo, da imajo bistveno več prostega časa, v katerem počnejo stvari, ki jih želijo, mlajše starostne skupine učencev in učenk, zlasti za 13 in 14 letne učenke pa velja, da ga imajo najmanj, kar je razumljivo, saj imajo učenke bistveno širše zasnovane potrebe kot učenci, ker so preprosto biološko starejše.

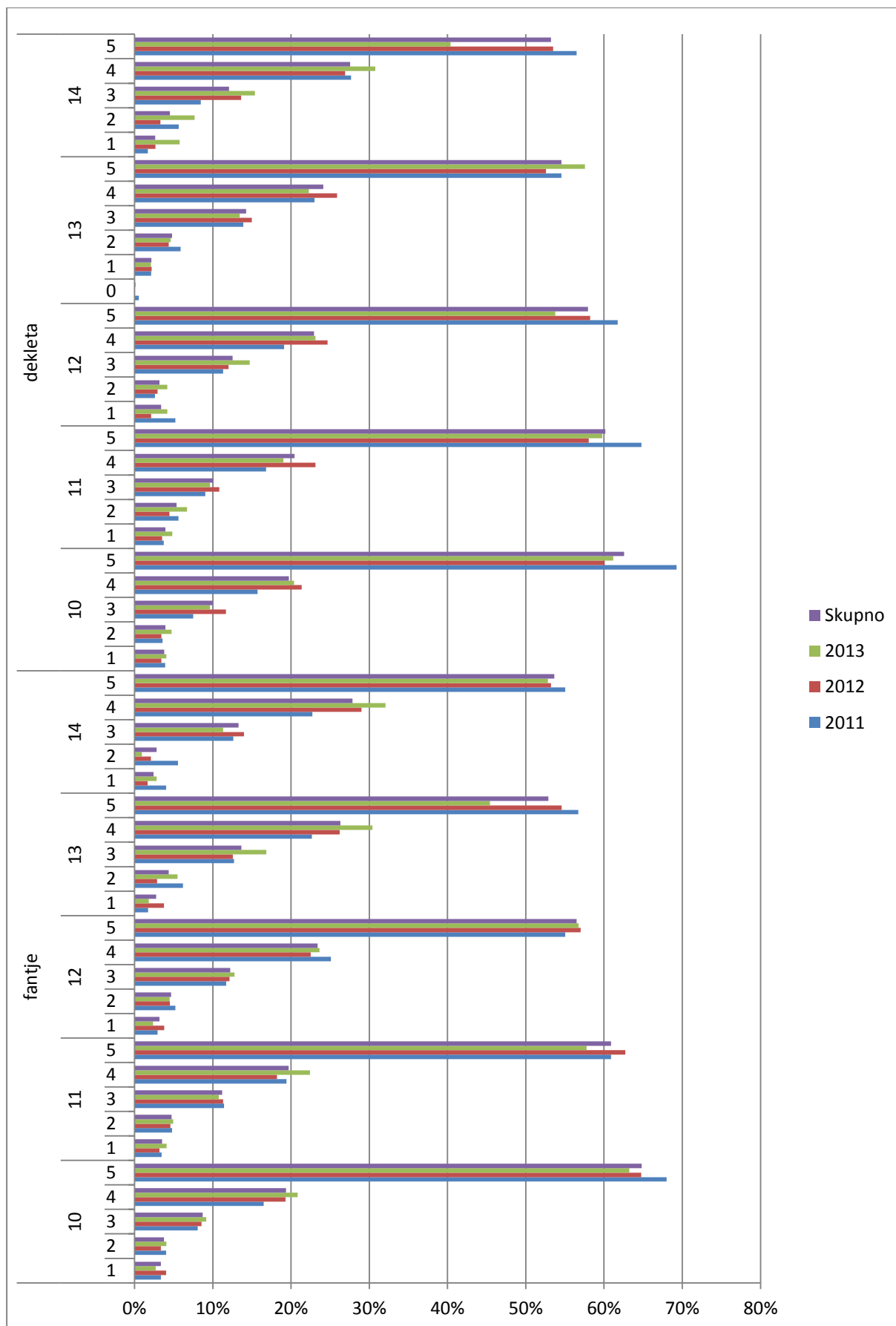
Iz analize triletnega obdobja izhaja, da se je zaradi povečanega obsega športne dejavnosti razpoložljivi prosti čas zmanjšal, še posebej pri učenkah, kar toliko bolj velja za starejše starostne skupine.

Očitno učenci in učenke pri športu pridobivajo na samozavesti in tako znajo uveljaviti svoja hotenja, hkrati pa pridobijo tudi spoznanje o koristni izrabi prostega časa in si zato lahko v relativno velikem obsegu oblikujejo svoj prosti čas, pri čemer jim športna dejavnost lahko koristi.

27.8. Ali si se zabaval s svojimi prijatelji?



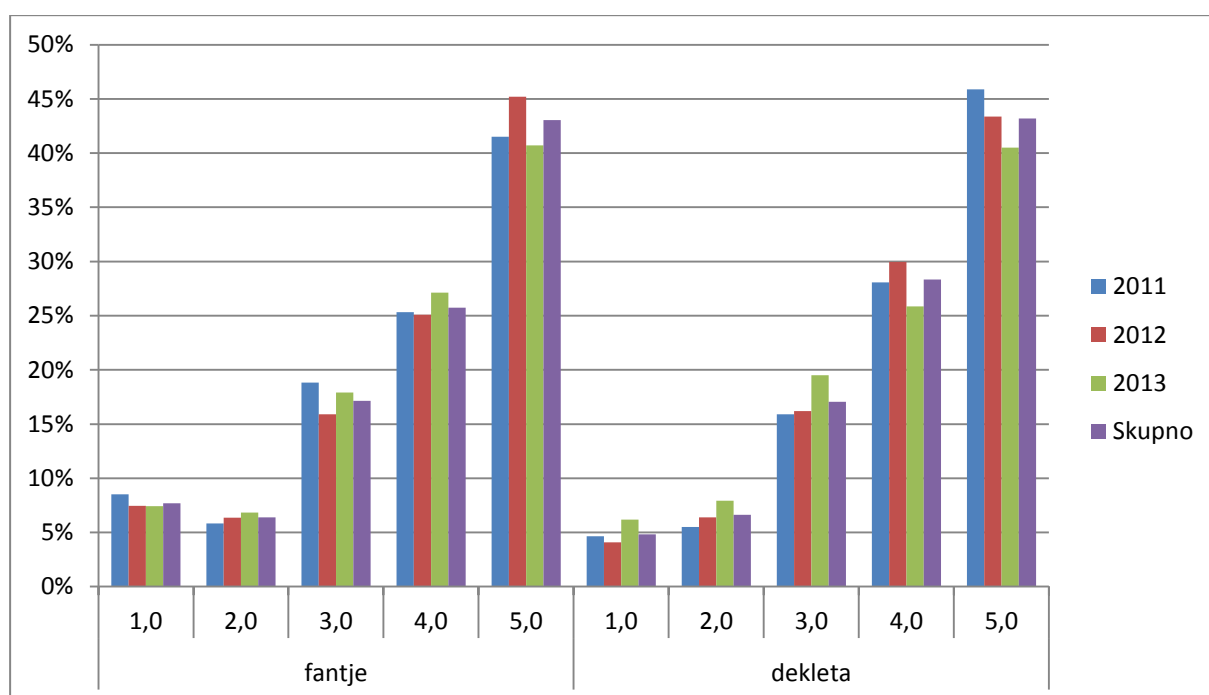
Slika 93: Ocena količine zabave s prijatelji – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



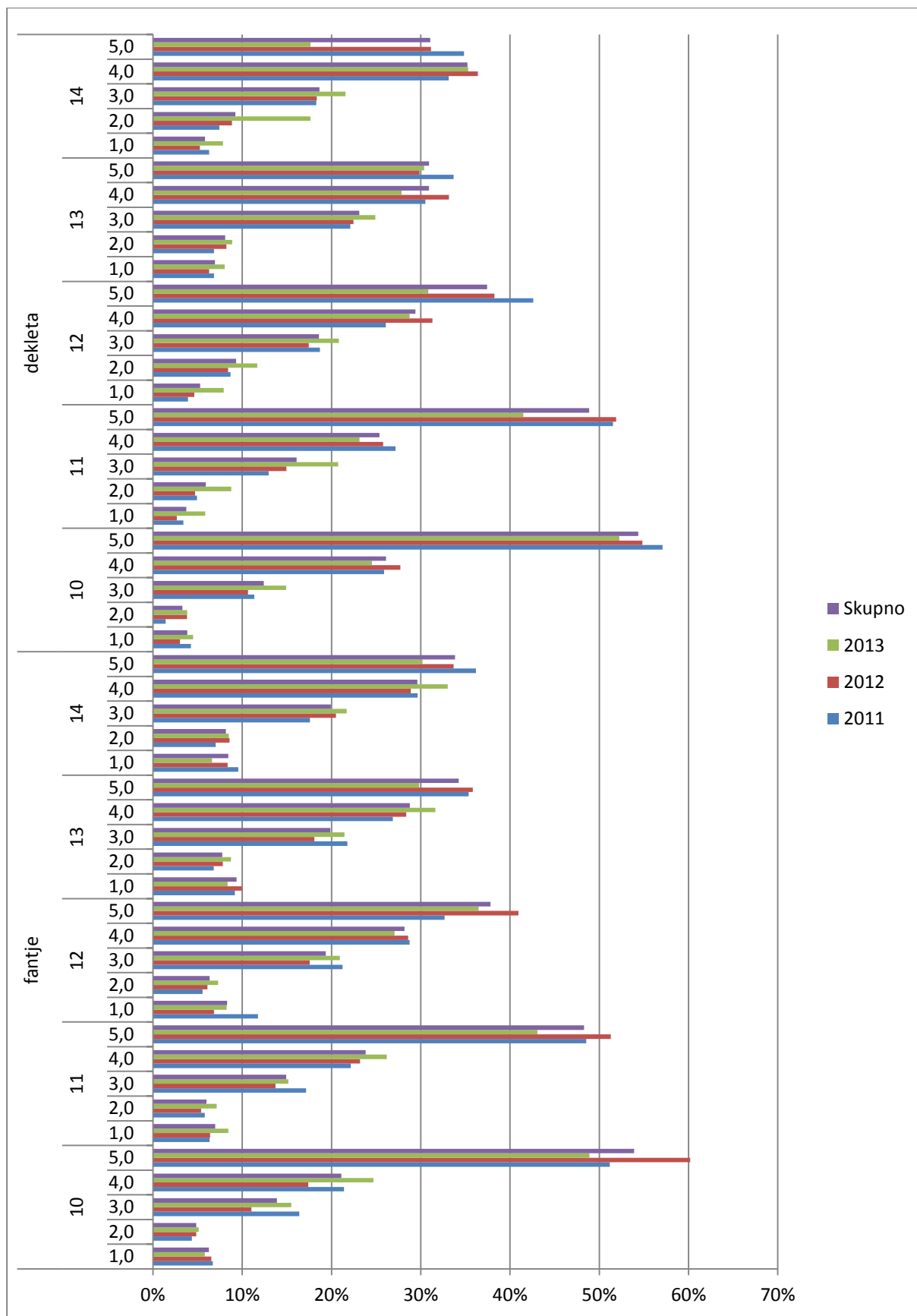
Slika 94: Ocena kol. zab. s prijatelji - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obd. od 2011 do 2013.

Na vprašanju: »Ali si se zabaval s svojimi prijatelji?«, se je z oceno odlično ocenilo skoraj 60 odstotkov učencev in učenk, kar je pri učenkah leta 2013 nekoliko več kot leta 2012 in manj kot leta 2011. Bistvenih razlik med posameznimi leti ni, saj so vrednosti konstantno zelo visoke. Zabava s prijatelji je bistveno bolj pomembna za učence in učenke nižjih starostnih skupin, ki si na ta način ustvarjajo možnosti za medsebojno sodelovanje z vrstniki. Zabava s prijatelji je očitno izjemno pomembna vrednota za otroke in mlade in je bolj izražena pri mlajših starostnih skupinah učenk in učencev. Zelo verjetno je, da se med zabavo s prijatelji, uvršča tudi športna vadba v okviru programa »Zdrav življenjski slog«. Zelo pomembno je, da se hkrati zabavamo in zagotavljamo več znanja, boljšo zmogljivost, boljše zdravje in predvsem vstopamo v zelo različne medosebne odnose ter na ta način sprejemamo tudi različne socialne vloge.

27.9. Ali si se v šoli dobro počutil?



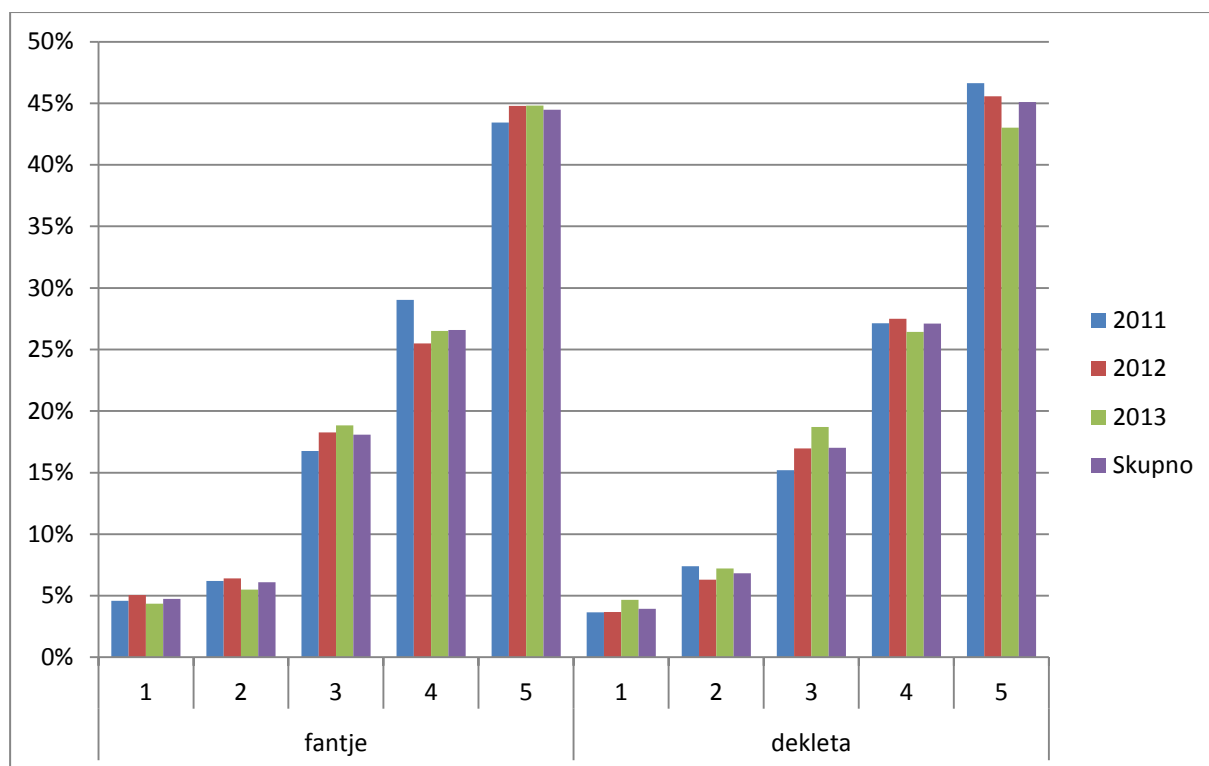
Slika 95: Ocena dobrega počutja v šoli – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



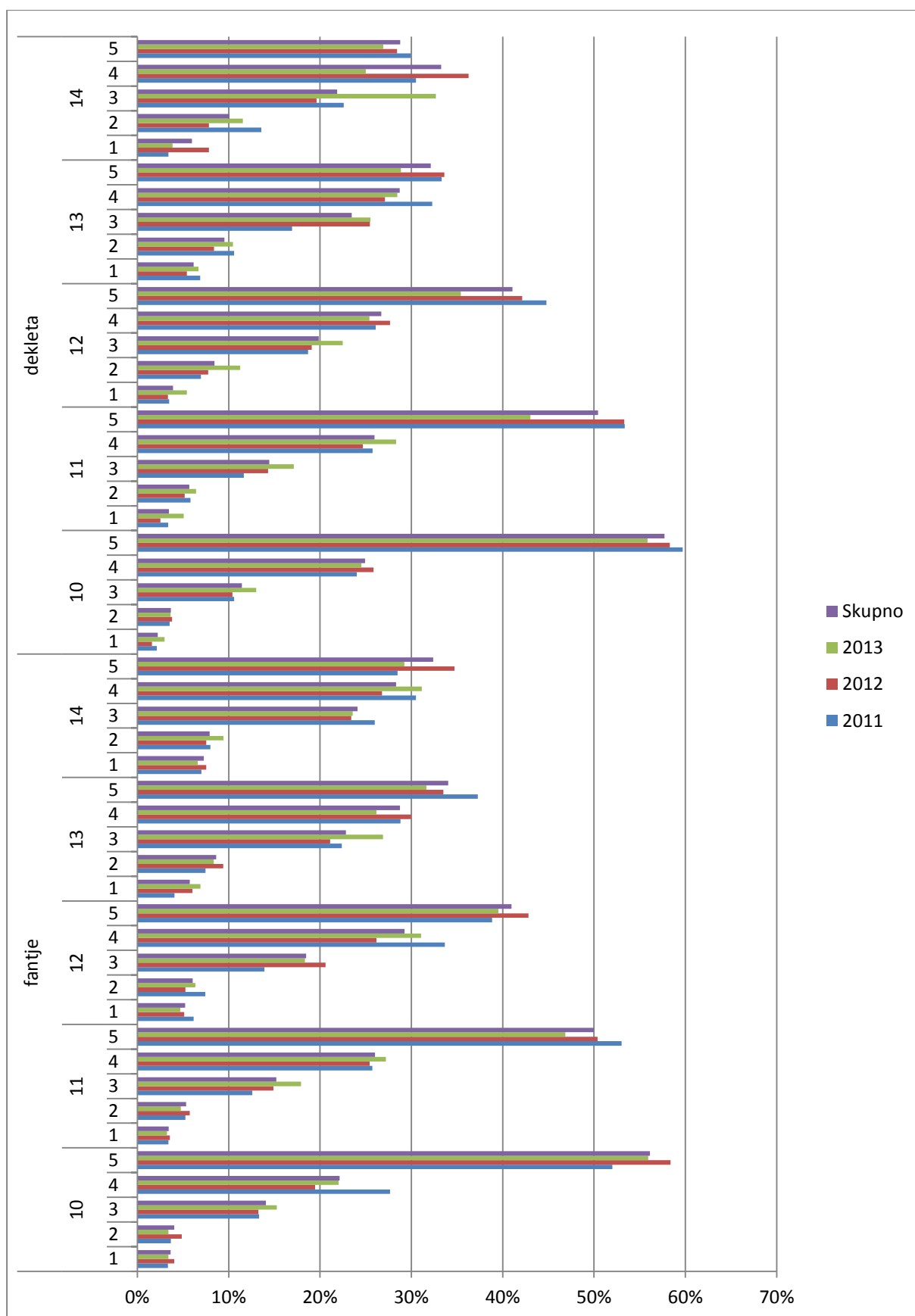
Slika 96: Ocena dobrega počutja v šoli - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju od 2011 do 2013.

Na vprašanju: »Ali se v šoli dobro počutiš?«, se je v letu 2013 z najvišjo oceno ocenilo več kot 40 odstotkov učencev in učenk. Za spoznanje bolje kot učenci se v šoli počutijo učenske. Z dobrim počutjem v šoli so bistveno bolj zadovoljni učenci mlajših starostnih skupin. Zadovoljstvo s počutjem v šoli se je v zadnjem letu za spoznanje zmanjšalo, čeprav je še vedno zelo visoko, še posebej pri mlajših starostnih skupinah učencev in učenk. Izrazito nezadovoljstvo s počutjem v šoli izraža okrog 5 odstotkov učencev in učenk. Dobro počutje v šoli ima seveda pomemben vpliv na celotni vzgojno izobraževalni sistem, ki lahko z dobrim počutjem otrok zaradi pozitivne motivacije dosega bistveno boljše rezultate.

27.10. Ali si bil lahko pri pouku oziroma učenju zbran?



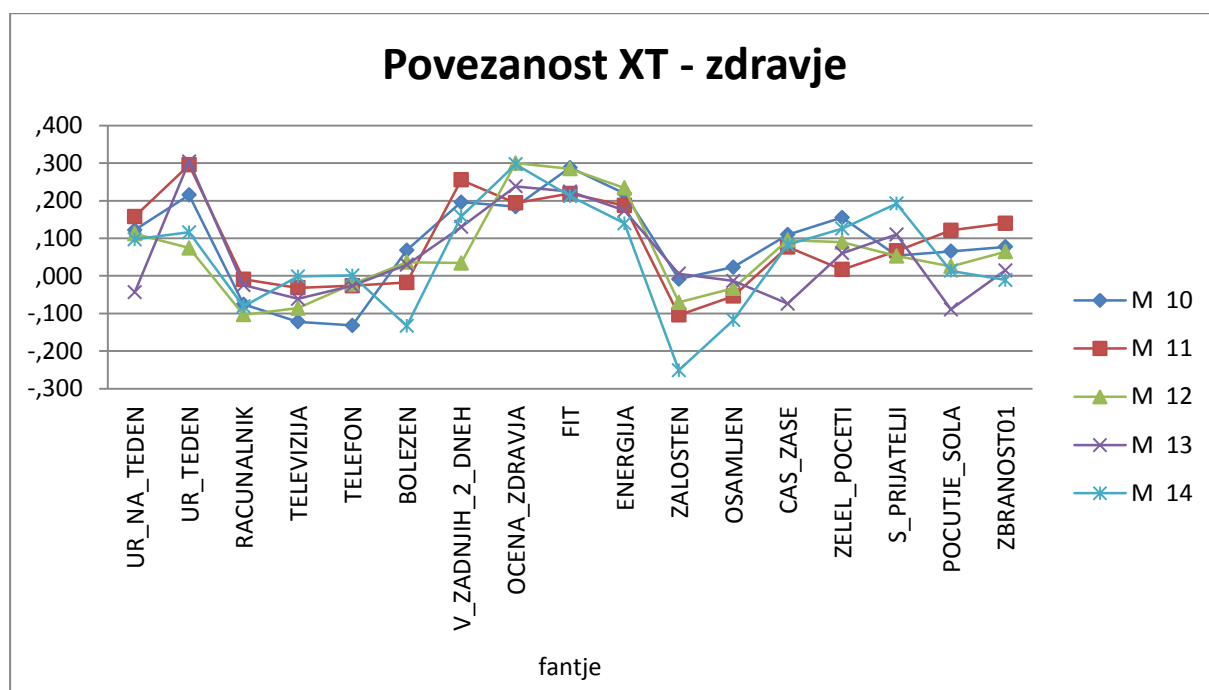
Slika 97: Ocena zbranosti pri pouku in učenju – po spolu, v letih 2011, 2012 in 2013.



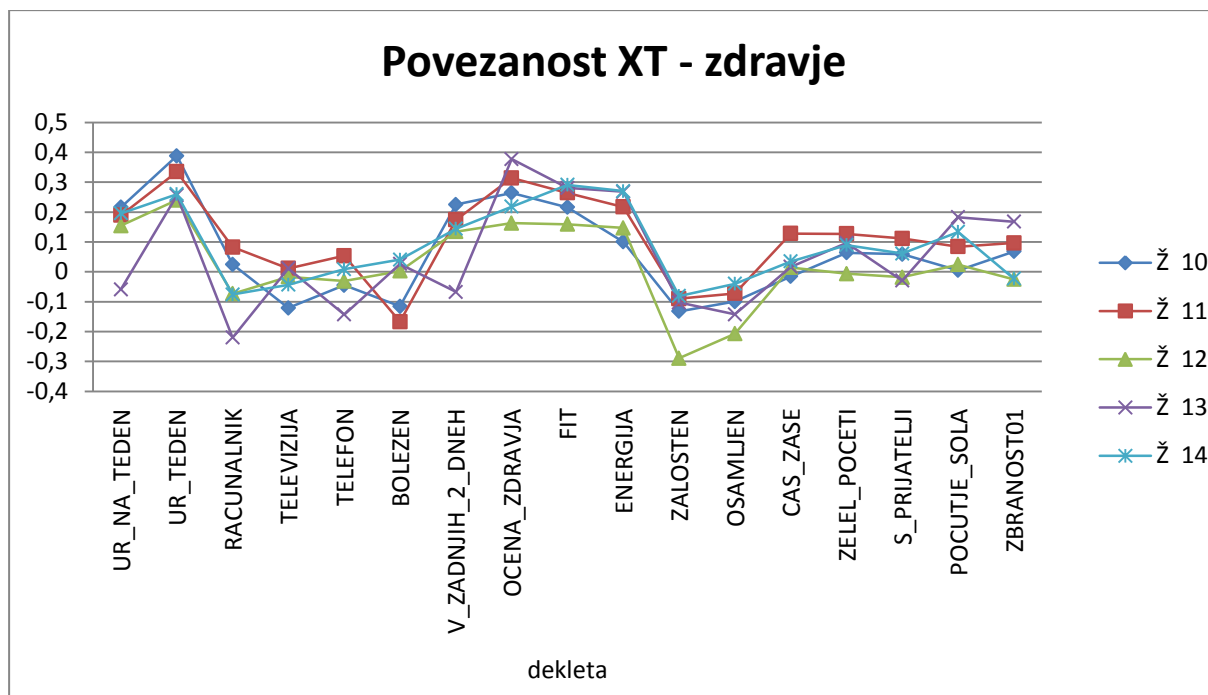
Slika 98: Ocena zbranosti pri pouku in učenju - učenci in učenke od 10. do 14. leta starosti, v obdobju 2011 do 2013.

Na vprašanju: »Ali si bil pri pouku oziroma učenju lahko zbran?«, se je z odlično oceno ocenilo 45 odstotkov učencev in učenk. Zelo velike težave z zbranostjo pri pouku in učenju ima nekaj manj kot 5 odstotkov učencev in učenk. Pri učencih se je zbranost pri pouku in učenju po njihovem mnenju nekoliko povečala, pri učenkah pa zmanjšala. Zanimiva je primerjava različnih starostnih skupin, saj bistveno več mlajših učencev in učenk izraža mnenje, da z zbranostjo pri pouku in učenju nimajo težav. Glede na subjektivna mnenja učenk in še posebej učencev predpostavljamo, da je napetost oziroma stresnost dela v šoli primerna, in da sodelovanje v programu »Zdrav življenjski slog« pomembno prispeva k boljšim razmeram za delo v šoli. V drugem projektu bi bilo smiselno proučiti ali se je izboljšal tudi učni uspeh tistih, ki so vključeni v program »Zdrav življenjski slog«. Glede na dobljene rezultate v tej študiji, bi lahko pričakovali boljši učni uspeh učencev in učenk.

28. Struktura zdravja in povezanost povprečne gibalne zmogljivosti s samooceno zdravja za učence in učenke od 10. do 14. leta starosti.



Slika 99: Povezanost povprečne gibalne zmogljivosti in vprašalnika za samooceno zdravja za učence od 10. do 14. leta starosti.



Slika 100: Povezanost povprečne gibalne zmogljivosti in vprašalnika za samooceno zdravja za učenke od 10. do 14. leta starosti.

Tabela 4: Korelacijski koeficienti dejavnikov zdravja.

	Ocena zdravja	Fit	Energija	Žalosten	Osamljen	Čas zase	Želel početi	S prijatelji	Počutje šola	Zbranost
Ocena zdravja		0,47	0,38	-0,03	0,00	0,24	0,22	0,22	0,24	0,24
Fit	0,47		0,57	-0,08	-0,06	0,32	0,31	0,33	0,35	0,32
Energija	0,38	0,57		-0,08	-0,13	0,29	0,32	0,33	0,34	0,30
Žalosten	-0,03	-0,08	-0,08		0,65	-0,09	-0,09	-0,08	-0,03	-0,06
Osamljen	0,00	-0,06	-0,13	0,65		0,02	-0,06	-0,08	-0,02	-0,04
Čas zase	0,24	0,32	0,29	-0,09	0,02		0,50	0,27	0,29	0,28
Želel početi	0,22	0,31	0,32	-0,09	-0,06	0,50		0,43	0,33	0,28
S prijatelji	0,22	0,33	0,33	-0,08	-0,08	0,27	0,43		0,35	0,26
Počutje šola	0,24	0,35	0,34	-0,03	-0,02	0,29	0,33	0,35		0,50
Zbranost	0,24	0,32	0,30	-0,06	-0,04	0,28	0,28	0,26	0,50	

Tabela 5: Faktorska analiza strukture vprašalnika za samooceno zdravja.

	Faktor		
	1	2	3
Ocena zdravja	0,18	0,53	0,02
Fit	0,26	0,76	-0,04
Energija	0,27	0,64	-0,12
Žalosten	-0,06	-0,04	0,68
Osamljen	0,01	-0,04	1,00
Čas zase	0,61	0,23	0,02
Želel početi	0,76	0,13	-0,05
S prijatelji	0,49	0,26	-0,06
Počutje šola	0,44	0,34	0,00
Zbranost	0,39	0,33	-0,03

Iz zgoraj prikazanih grafov izhaja, da je povprečna gibalna zmogljivost - XT (XT je standardizirana povprečna vrednost vseh gibalnih sposobnosti) pomembno povezana z nekaterimi okoljskimi dejavniki in s standardiziranim vprašalnikom za oceno zdravja (standardiziran na ravni EU).

Faktorska analiza navedenih vprašanj verodostojno predstavlja naslednje faktorje: faktor POZITIVNO OSEBNO POČUTJE (imam čas zase, za prijatelje, počnem kar želim in se dobro počutim v šoli), faktor, ki bi lahko poimenovali ZDRAV IN ZMOGLJIV, (ocena zdravja, sem fit in imam veliko energije) in tretji faktor DEPRESIVNOST (sem žalosten in osamljen). Za prvi in drugi faktor smo v korelacijski matriki dobili visoke pozitivne projekcije med 0,20 in 0,40; za tretji faktor pa praviloma negativne značilne projekcije vrednosti okrog 0,20 do 0,30. Na ta način smo v Sloveniji prvič, na visoko reprezentativnem vzorcu, dokazali pozitivno povezanost gibalnih sposobnosti in zdravja, ki je opredeljeno z najboljšim merskim postopkom za oceno zdravja v Evropski uniji.

ZAKLJUČEK

CILJI ŠTUDIJE SO BILI:

1. Ugotoviti razlike med spremembami v telesnem in gibalnem razvoju v letih 2011 in 2012, pri učencih in učenkah eksperimentalne skupine, ki obiskujejo intervencijski program »Zdrav življenjski slog« ter učenci in učenkah kontrolne skupine, iz istih šol, ki v program niso bili vključeni.
2. Ugotoviti stanje življenjskega sloga učencev in učenk, ki so bili vključeni v intervencijski program »Zdrav življenjski slog«, v letih 2011 in 2012.
3. Ugotoviti povezanost telesnega in gibalnega razvoja z nekaterimi dejavniki "zdravja".

CILJE SMO PREVERJALI NA VZORCU

V analizo vprašalnika o življenjskem slogu in zdravju učencev in učenk smo vključili 1509 učencev in 1215 učenk v letu 2011; 3102 učenca in 2281 učenk v letu 2012 in 1862 učencev in 1377 učenk v letu 2013 oziroma skupno 11.470 učencev in učenk.

V analizo telesnega in gibalnega razvoja smo vključili eksperimentalno skupino 2344 učencev in 2267 učenk, ki so se leta 2010 vključili v intervencijski program »Zdrav življenjski slog« ter v njem sodelovali tudi v letih 2011, 2012 in 2013 ter 5096 učencev in 4044 učenk, ki so bili slučajno izbrani v kontrolno skupino. Obiskovali so iste šole kot učenci in učenke eksperimentalnega programa.

Kontrolno skupino so predstavljali učenci in učenke iz istih šol, iz katerih je bila tudi eksperimentalna skupina. Kontrolno skupino je sestavljalo 5096 učencev in 4044 učenk iz leta 2010, ki so šole obiskovali tudi leta 2011, 2012 in 2013.

V kontrolno in eksperimentalno skupino skupaj smo tako vključili 14.751 učenk in učencev.

Pri izboru vzorca merjencev za reševanje vprašalnika o življenjskem slogu smo se odločili za vključitev tistih učenk in učencev, ki so vprašalnike izpolnili v celoti, vključno z osebnimi podatki, ki nam omogočajo ugotavljati zakonitosti razvoja tudi s uporabo baze telesnega in gibalnega razvoja. Število učencev in učenk, ki niso oddali popolnih podatkov, je bistveno večje od uporabljenega vzorca in je na razpolago za eventuelne nadaljnje študije.

Za restriktivni pristop smo se odločili tudi pri izboru učencev in učenk za izvedbo analize telesnega in gibalnega razvoja, saj smo v eksperimentalno skupino vključili samo tiste, ki so podali vse podatke tako v prvem letu izvajanja programa kot tudi v vseh naslednjih letih, vključno z letom 2013. Na ta način smo pridobili možnost longitudinalnega spremljanja učinkov, hkrati pa izgubili možnost ugotavljanja učinkov programa za mlajše starostne skupine. Podatkovna baza omogoča izvedbo različnih vrst študij. Za kontrolno skupino smo po metodi naključnega vzorčenja izbrali učence in učenke iz baze telesnega in gibalnega razvoja v obsegu, ki predstavlja primerljiv vzorec med obravnavanimi skupinama.

METODA

1. Deskriptivna statistika in kontingenčne tabele.
2. Izračunali smo indeks sprememb med kontrolno in eksperimentalno skupino za telesni in gibalni razvoj.
3. Korelacijske koeficiente smo izračunali med spremenljivkami telesnega in gibalnega razvoja ter med spremenljivkami zdravja.
4. Strukturo zdravja smo ugotavljali s faktorsko analizo.
5. Uporabili smo rezultate testiranj Športno vzgojnega kartona.
6. Dejavnike življenjskega sloga in zdravja smo ugotavljali z anketiranjem učencev in učenk s posebej prilagojenim vprašalnikom.

UGOTOVITVE:

Ugotovitev, da pri obeh spolih ni bistvene razlike v deležu debelih med eksperimentalno (športni program »Zdrav življenjski slog«) in kontrolno skupino (učenci, ki na izbranih šolah niso vključeni v program »Zdrav življenjski slog«), je razveseljiva. Zelo pozitivno je dejstvo, da je delež debelih, ki so vključeni v športni vadbeni program »Zdrav življenjski slog«, skoraj enak tistemu pri redni športni vzgoji. Odrprtost prilagojenega programa, tudi za debele, je bistvenega pomena in dejansko osmišlja predložen program, ki je predvsem namenjen šibkejšim. Toda kljub temu še obstajajo rezerve, da se še poveča število debelih v programu »Zdrav življenjski slog«. Opaziti je trend, da je v letu 2013 in 2012 usklajenost večja kot v letu 2011. S pridobljenimi izkušnjami in z dodatno aktivnostjo bodo rezultati v prihodnje lahko še boljši.

Najbolj splošna ocena je povprečna gibalna zmogljivost, saj zajema spremembe v vseh osmih gibalnih sposobnostih in nam omogoča, da v celoti ocenimo učinek programa »Zdrav življenjski slog«. Spremembe v različnih starostnih skupinah niso enake zato, ker obstajajo zelo različni dejavniki, ki omogočajo vključevanje učencev in učenk v vadbo. Razlike med kontrolno in eksperimentalno skupino so obstajale že pred vključitvijo v proces vadbe, ugotavljamo pa, da so razlike po zaključku triletnega ciklusa še bistveno večje v korist eksperimentalne skupine. V povprečju so šole, ki so bile vključene v program »Zdrav življenjski slog«, za deset odstotnih točk izboljšale svoj položaj med slovenskimi šolami, kar je dober pokazatelj uspešnosti programa. Vzporedno temu pa je potrebno izpostaviti, da bi bil lahko učinek v sklopu gibalnih sposobnosti še bistveno večji, če bi bolj načrtno vodili proces vadbe na ključnih gibalnih sposobnostih, ki odrejajo zdrav način življenja.

V kontrolni skupini učencev in učenk se je v preteklih letih število gibalno manj kompetentni učenk bistveno povečalo predvsem v 5. in 6. razredu, zmanjšalo pa v 8. in 9. razredu. Omenjene velike spremembe so zelo specifične in jih na osnovi zbranih podatkov ne znamo pojasniti, ker očitno delujejo specifični dejavniki, ki so zelo verjetno posledica razvojnega obdobja v prehodu iz predpubertetnega obdobja v pubertetno. Pri učencih v kontrolni skupini je povečanje gibalno manj kompetentnih bolj izrazito in kontinuirano.

V eksperimentalni skupini učencev se število gibalno manj kompetentnih učencev in učenk ni niti povečalo niti zmanjšalo in v vseh razredih ostaja v povprečju tako v letu 2013 kot v letu 2010, s to posebnostjo, da trendi v vseh razredih niso enaki. V eksperimentalni skupini učenk je sicer število gibalno manj kompetentnih manjše kot pri učencih, je pa v letu 2013 nekaj višje kot leta 2010.

Program »Zdrav življenjski slog« je z obravnavo gibalno manj kompetentnih učencev in učenk dosegel le delni uspeh v primerjavi s kontrolno skupino, celo nižji kot smo pričakovali. Prav zato bodo potrebne spremembe pri načrtovanju in realizaciji vadbe, ki bi zmanjšala število tistih učencev in učenk, ki imajo zelo velike vrzeli v gibalnem razvoju.

V eksperimentalni skupini se je število športno nadarjenih učencev in učenk pomembno povečalo, pri učenkah za več kot 20 odstotnih točk pri učencih nekoliko manj. Še posebej pri učenkah je bil presežen pričakovan učinek programa »Zdrav življenjski slog«, kar je tudi rezultat povečanega vključevanja učencev in učenk v športna društva. Čeprav se je obseg tedenskega števila ur športne vadbe bolj povečal pri učencih kot pri učenkah, je uspešnost dela v segmentu športno nadarjenih pri učenkah večja. Zelo verjetno je učinek vadbenega procesa pri posameznih družtvih zelo različen, k razlikam pa svoje prispevajo tudi različne športne vsebine. V eksperimentalni skupini med športno nadarjene učenke v povprečju uvrščamo okrog 12 odstotkov učenk in nekaj manj učencev. Z veliko verjetnostjo lahko predvidevamo, da bo imel program »Zdrav življenjski slog« že čez 5 do 10 let pozitivne posledice pri povečanju vrhunskih športnih rezultatov slovenskih športnic.

Tudi pri učencih in učenkah, ki niso bili vključeni v program »Zdrav življenjski slog«, se je število športno nadarjenih povečalo toda v bistveno manjši meri. Povsem logično je, da se določen del učenk in učencev ne vključuje v šolske programe, ker je obseg njihovega športnega udejstvovanja izven šole tako velik, da nimajo časa za vadbo v šoli. Večje število različnih izvajalcev je bogastvo slovenske športne kulture, še posebej za starostne skupine do 12. leta starosti.

Ugotovitev, da se je pogostost vadbe pri učenkah in učencih v drugem in tretjem letu izvajanja posebnega športnega programa, povečala v primerjavi s prvim letom, je zelo razveseljiva. Zanimivo je, da se je obseg najbolj kakovostne vadbe, to je tri ure tedensko, najbolj povečal leta 2013 pri 14 let starih učenkah (čeprav je absolutno na nižji ravni), pri učencih pa med trajanjem eksperimenta ni omembe vrednih sprememb, je pa obseg vadbe konstantno visok v vseh obdobjih trajanja eksperimenta. Obseg vadbe se z starostjo, pri obeh spolih, povečuje in to v vseh treh obdobjih. Celoten obseg vadbe se je od leta 2011 do 2013 povečal za okoli 10 odstotkov, kar je verjetno razlog ugotovljenih boljših dosežkov v gibalnem razvoju, kar še posebej velja za učenke, pri katerih je večji obseg vadbe, zagotovil boljše rezultate. Pri učencih pa kljub bistveno večjemu obsegu vadbe učinki niso sorazmerni, kar pomeni, da so poudarki pri vadbi na drugih dejavnikih, in da niso aktivirani ustrezni motivacijski mehanizmi za izboljšanje gibalnih potencialov.

Več kot tretjina učencev in učenk se vključuje tudi v druge interesne športne dejavnosti na šoli. Najpogosteje se ukvarjajo s športnimi igrami, dekleta pa še s plesom. Zelo velika je tudi vključenost v druge dejavnosti, predvsem v pevske zборе in h gasilcem.

Če se je vključenost učencev in učenk v društva le nekoliko povečala iz leta 2011 v leto 2012 in 2013, pa je primerjava vključenosti v redna tekmovanja povsem drugačna. Trend povečanja sodelovanja učencev in učenk v rednih športnih tekmovanjih, v družtvih, je od leta 2011 do 2013 kontinuiran in še nekoliko bolj poudarjen v letu 2013. Čeprav je udeležba na športnih tekmovanjih v družtvih pri učencih za 40 odstotkov večja kot pri učenkah, pa je po drugi strani trend identičen. Odgovor na vprašanje zakaj je prisotnost učencev na športnih tekmovanjih v družtvih večja, leži predvsem v večji vključenosti učencev v trening športnih iger, še zlasti nogometa, pri katerem je že po tradiciji tekmovalni sistem izjemno razvejan in je gostota tekem zelo velika. Po drugi strani pa so

dekleta v največji meri vključena v individualne športe, pri katerih prevladujejo treningi in so tekmovanja le kontrola napredovanja.

Ni dvoma, da so specifičnosti posameznega športa zelo velike, toda zakonitost osvajanja novih športnih znanj postavlja zahtevo po utrjevanju znanja, preverjanju in šele nato je znanje smiselno preveriti v tekmi. Uporaba slabo osvojenega znanja v tekmovalnih okoliščinah lahko povzroči avtomatizacijo slabo naučenih športnih znanj in zelo resno ovira napredovanje, občasno pa je celo vzrok za prekinitev treninga.

Opazen je zelo velik delež udeleževanja učencev in učenk na društvenih tekmovanjih že v 10. in 11. letu starosti, kar je s strokovnega vidika vprašljivo, saj tak proces ni nujno v korist učencev in učenk. Ni dvoma, da je tekma izjemno motivacijsko sredstvo, toda tekrovati z neznanjem ali pomanjkljivim znanjem je zagotovo sporno in za učence in učenke neracionalno, če ne celo škodljivo.

Vrhunski športni rezultati se lahko dosejajo po kvalitativni ali kvantitativni poti. Tipičen primer kvalitativne zasnovanosti procesa treninga imamo v Sloveniji v gimnastiki, plavanju, atletiki, smučarskih skokih, borilnih športih in še kje, kjer z relativno majhnim številom vključenih v vadbo, dosežemo v izjemni svetovni konkurenci zelo odmevne rezultate. Kvalitativna pot pomeni zagotavljanje načrtnega procesa vadbe, s katerim dosežemo optimalno razmerje med učenjem novih vsebin in utrjevanjem ter zadnjo stopnjo preverjanja znanja (seveda z vzporednim sistematičnim razvojem gibalnih in drugih zmogljivosti), ki se kaže v tekmovalnem rezultatu.

Povečanje rednega tekmovanja med učenkami in učenci, med leti 2011, 2012 in 2013, je zelo dober rezultat projekta »Zdrav življenjski slog«, pri katerem je eden izmed ključnih ciljev večje sodelovanje med šolami in društvi (ki je že sicer zelo kakovostno) in ustvarja zelo dobre temelje tudi za vzgojo perspektivnih vrhunskih športnikov. Zelo malo je takšnih projektov, v katerih jim je uspelo dvigniti kakovost dela s tistimi, ki so gibalno manj kompetentni in potrebujejo posebno obravnavo, hkrati pa obogatiti program tudi na ta način, da je prisotna vzgoja perspektivnih športnikov. Ta projekt je očitno dokaz, da je mogoče združiti tako zelo različna cilja.

V triletnem obdobju smo povprašali učence in učenke, če se ob vključitvi v »Zdrav življenjski slog«, vključujejo tudi v druge interesne programe na šoli in bili presenečeni nad ugotovitvijo, da se jih več kot tretjina vključuje tudi drugam. Čeprav so učenci v nekoliko večji meri vključeni v druge programe, pa ne opažamo bistvene razlike med vključenostjo različnih starostnih kategorij. Zanimiv je zelo zmeren trend povečevanja vključevanja v druge interesne programe pri učenkah od 10. leta naprej, medtem ko pri učencih s starostjo vključenost v druge programe nekoliko upade. Ob tem velja izpostaviti ugotovitev, da se učenci in učenke, ki imajo visok gibalni potencial, nadpovprečno veliko vključujejo v druge interesne programe in so tudi sicer bolj dejavni pri drugih oblikah dejavnosti izven šole.

Vključenost v vadbo v društvih in pri zasebnikih je velika in stabilna, vključenih je več 50 odstotkov učencev in 39 odstotkov učenk. Takšna usmeritev mladih je pozitivna in jo je smiselno še naprej vzpodbujati. Odstotek deklet, ki so vključene v društva in pri zasebnikih, je bistveno manjši, kar je pomemben podatek za društva, ki so očitno še vedno bolj primerna za otroke moškega spola, situacija pa je ravno obratna v šoli. Pri učencih se vključenost v društveno dejavnost s starostjo zmanjšuje, kar je v skladu s pričakovanji, da naj bi bili učenci v športnih društvih tudi tekmovalno uspešni, saj je s starostjo v društvih prisoten poudarjen selekcijski pristop, ki manj zmogljivim

onemogoča tekmovalno uspešnost. Zanimivo je stanje pri učenkah, ki je v letu 2011 še bolj izrazito kot leta 2012 in 2013, namreč, da se vključenost s starostjo ne zmanjšuje. Po vsej verjetnosti so učenke v puberteti vključene v vadbo pri zasebnikih, ki jim ponujajo specifične programe.

Na vprašanje: »Koliko ur na dan presediš za televizorjem?«, smo dobili presenetljive rezultate, saj se je v nasprotju s pričakovanjem, število učencev in učenk, ki gledajo televizijo zmanjšalo. Predvidevamo, da je program »Zdrav življenjski slog« pripomogel k temu, da učenci in učenke bolj racionalno koristijo prosti čas in lahko sklepamo, da gre delno povečanje športne dejavnosti, na račun manj porabljenega časa za gledanje televizije.

Športna dejavnost učenk in učencev se je v letu 2012 in še posebej v letu 2013, v primerjavi z letom 2011, bistveno povečala in to predvsem v kategorijah 2 uri in več v zadnjih dveh dneh. Očitno se je delež tistih učenk in učencev, ki se vzporedno z vadbo v šoli, ukvarjajo še z vadbo v društvih in samoaktivnostjo bistveno povečal, na kar smo delno lahko že sklepali ob podatku, da veliko več otrok redno tekmuje, in da manj gledajo televizijo. Rezultati o športni dejavnosti v zadnjih dveh dneh potrjujejo ugotovitev, da je v drugem in tretjem letu programa »Zdrav življenjski slog«, prišlo do bistvenih kakovostnih sprememb v prid razvoja učencev in učenk.

Ugotovili smo, da so se v letu 2011 učenci in učenke s športom ukvarjali bistveno manj kot dve uri v zadnjih dveh dneh, v letu 2013 pa bistveno več kot 2 uri v zadnjih dveh dneh. Takšen premik je zelo ugoden in tudi večji optimisti ga nismo pričakovali. Očitno je redna športna dejavnost v šolah bistveno pospešila tudi športno dejavnost izven šole, to pa je ključna dodana vrednost »Zdravega življenjskega sloga«.

V sklopu vprašanj o načinu preživljanja prostega časa (v »Zdravem življenjskem slogu« se ukvarjam s športom zaradi zabave, prijateljev, koristi za zdravje, da se naučim kaj novega, ker rad tekmujem, imam rad šport, koristno preživim prosti čas in se srečam z drugimi učenci) so podatki zelo ugodni.

Pri vprašanju: »Kako ocenjuješ svoje zdravje?«, so se učenci in učenke praviloma v 50 odstotkih opredelili za najvišje ocene v večini spremenljivk, ki opredeljujejo zdravje. Pri učencih so pozitivne ocene praviloma višje za 5 odstotkov. Učenke so očitno bolj kritične do svojega zdravja kot učenci. S starostjo se pri učenkah in učencih zadovoljstvo z zdravjem zmanjšuje, še posebej pri učenkah. Verjetno se učenke čutijo bolj odgovorne za svoje zdravje in so na manjše težave z zdravjem bolj pozorne, zelo verjetno pa na občutek kakovosti zdravja vplivajo tudi velike spremembe v razvoju oziroma v dozorevanju, ki je pri učenkah hitrejša in bolj intenzivna.

Med drugim ugotavljamo, da je povprečna gibalna zmogljivost - XT (XT je standardizirana povprečna vrednost vseh gibalnih sposobnosti), pomembno statistično povezana z nekaterimi okoljskimi dejavniki in s standardiziranim vprašalnikom za oceno zdravja (standardiziran na ravni EU).

Faktorska analiza navedenih vprašanj verodostojno predstavlja naslednje faktorje: faktor POZITIVNO OSEBNO POČUTJE (imam čas zase, za prijatelje, počnem, kar želim in se dobro počutim v šoli), drugi faktor imenovan ZDRAV IN ZMOGLJIV (ocena zdravja, sem fit in imam veliko energije) in tretji faktor DEPRESIVNOST (sem žalosten in osamljen). Na prvi in drugi faktor smo v korelacijski matriki dobili visoke pozitivne projekcije med 0,20 in 0,40, na tretji faktor pa praviloma negativne značilne projekcije vrednosti okrog 0,20 do 0,30. Na ta način smo v Sloveniji prvič dokazali, na visoko reprezentativnem vzorcu, pozitivno povezanost med gibalnimi

sposobnostmi in zdravjem, ki je opredeljeno z najboljšim merskim postopkom za oceno zdravja v Evropski uniji.

Na osnovi številnih dejavnikov gibalne zmogljivosti, telesnih značilnosti, vključenosti v športni program, odnosa do učinkov športa na osebni razvoj in elementov, ki sestavljajo oceno zdravja, lahko ugotovimo, da je v letu 2012 in 2013, v primerjavi z letom 2011, prišlo do pozitivnih sprememb, ki jih zagotavlja dodatni športni program »Zdrav življenjski slog«. V skladu s pričakovanji je učinek dodatnih dveh ur športne dejavnosti ob 3. urah športne vzgoje zagotovil dodano vrednost, ki se kaže v še večjem obsegu športne vadbe v društvih in večji samoaktivnosti, hkrati pa zagotavlja napredek v osebostnem, telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine. Napredek je v skladu s teorijo, da dve uri telesne dejavnosti dnevno, zagotavljata pospešen razvoj učencev in učenk. Z vsemi oblikami vadbe kot so redna športna vzgoja, dodatne dve uri v »Zdravem življenjskem slogu, vadba v društvih in samoaktivnost, smo osnovni cilj dosegli.

Vzporedno s pozitivnimi dosežki v programu »Zdrav življenjski slog« pa je potrebno povečati zavedanje, da je mogoče z izboljšavami v vodenju in načrtovanju procesa vadbe doseči še bistveno več. Ob doseženem cilju, da so učenci in učenke zelo zadovoljni s programom, pa moramo izpostaviti, da je mogoče učence tudi bistveno več naučiti in predvsem povečati gibalno zmogljivost in še več storiti za gibalno manj kompetentne učenke in še posebej učence. Bistveno večji poudarek v športni vadbi bi moral biti na povečanju aerobne zmogljivosti in mišični moči ramenskega obroča in rok ter na povečanju koordinacije gibanja vsega telesa. Analiza je hkrati z nekaterimi ugotovitvami izpostavila tudi številne dodatne možnosti raziskovanja, ki bi lahko omogočilo bolj kakovostno načrtovanje in realizacijo športne vadbe, predvsem z gibalno manj kompetentnimi učenci in učenkami in še posebej z nadarjenimi učenci, s katero bi lahko v športnih društvih znatno racionalizirali proces treninga in predvsem zagotovili bistveno večje učinke pri vadbi učencev in učenk.

Ni mogoče mimo ugotovitve, da mladim nezaposlenim profesorjem športne vzgoje, ki pred začetkom nastopa dela v programu »Zdrav življenjski slog« niso imeli dovolj praktičnih izkušenj, na določenih strokovnih področjih manjka znanja. Prav zato bi bilo potrebno organizirati dodatna izpopolnjevanja za učitelje, na katerih bi morali izmenjati prevsem pozitivne prakse nekaterih šol, vzporedno pa zagotoviti ustrezna znanja za tista področja, na katerih bi upravičeno lahko pričakovali večje pozitivne spremembe pri učencih in učenkah.

LITERATURA

JURAK, G., KOVAČ, M., STARC, G., MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ, M., SORIĆ, M., BORER, K. in STREL, J. (2012). Physical activity of 11-year-old children from Zagreb, Ljubljana and Ann Arbor. V: ŠIMOVIĆ, V. in BEŽEN, A. (ur.). *Education in the modern European environment : book of abstracts : September 17-18, 2012, Opatija, Croatia*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta, str. 2.

JURAK, G., KOVAČ, M., STARC, G. in STREL, J. (2011). Od rezultata istraživanja do prakse u fiziškom vaspitanju: slučaj Slovenije oz. From research findings to PE practice: case of Slovenia. V: RADISAVLJEVIĆ JANIĆ, S., MILANOVIĆ, I. in BOKAN, B. (ur.). *Zbornik sažetaka*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, str. 20-21.

JURAK, G., KOVAČ, M., STARC, G. in STREL, J. (2012). Od rezultata istraživanja do prakse fizičkog vaspitanja : slučaj Slovenije oz. From research findings to PE practice : case of Slovenia. V: BOKAN, B. in RADISAVLJEVIĆ JANIĆ, S. (ur.), *Efeki primene fizičke aktivnosti na antropološki status dece, omladine i odraslih oz. Effects of physical activity application to anthropological status with children, youth and adults*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, str. 29-41 in 325-337.

JURAK, G., KOVAČ, M., STARC, G. in STREL, J. (2012). From research findings to good PE practice in Slovenia. V: *Global Forum 2012 for physical education pedagogy : revitalizing health and physical education through community based networking: abstracts and posters : Germany, Sportschloss Velen, May 9-11, 2012*. Essen: Willibald Gebhardt research institute, str. 1.

JURAK, G., RADISAVLJEVIĆ JANIĆ, S., MILANOVIĆ, I., STREL, J. in KOVAČ, M. (2012). Physical fitness of 12-year-old girls from capitals of Serbia and Slovenia. *Kinanthropol.*, vol. 48, št. 1, str. 42-50.

JURAK, G., STREL, J., LESKOŠEK, B. in KOVAČ, M. (2011). Influence of the enhanced physical education curriculum on children's physical fitness oz. Utjecaj programa kineziološke intervencije na fizičku kondiciju djece. *Hrvat. čas. odgoj obraz.*, vol. 13, št. 4, str. 41-59 in 60-70.

JURAK, G., STREL, J., LESKOŠEK, B. in KOVAČ, M. (2012). Long-term effects of the physical activity intervention on the physical fitness of children. V: 7th European Youth Heart Study Scientific Symposium, 22-26 October 2012, Funchal, Madeira Island, Portugal. *Key issues in childhood physical activity science : abstracts book*. Funchal: Universidade de Madeira, Colégio dos Jesuítas-Rua dos Ferreiros, str. 45.

KOVAČ, M., JURAK, G., STARC, G., DREMELJ, S., KOVAČ, P., MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ, M. in STREL, J. (2011). Dnevni vnos hrane, telesna zmogljivost in telesna dejavnost 11-letnih učencev in učenk. V: KOVAČ, M., PLAVČAK, M. in LESKOŠEK, B. (ur.). *Zbornik 24. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije [Murska Sobota 18. in 19. november 2011]*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 58-67.

KOVAČ, M., LESKOŠEK, B. in STREL, J. (2008). Overweight and obesity trends in slovenian boys from 1991 to 2006 oz. Tendence k nadvaze a obezite u slovinskyh chlapcu v letech 1991-2006., *Gymn.*, vol. 38, št. 1, str. 17-26.

KOVAČ, M., ROGELJ, K., STREL, J. in STARC, G. (2010). Gibalno manj kompetentni otroci v začetnih letih šolanja. V: KOVAČ, M. in PLAVČAK, M. (ur.). *Zbornik 23. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije [Murska Sobota, 18. do 20. november 2010]*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 48-56.

KOVAČ, M., STREL, J. in JURAK, G. (2008). Competences of general teachers for teaching physical education—contrasts between implicit and explicit. V: PRSKALO, I., STREL, J., FINDAK, V. in ŠIMOVIČ, V (ur.). Conference proceedings of The First Special Focus Symposium on Kinesiological Education in Pre School and primary education, October 25th to 27th, 2007 in Zadar, Croatia. *Conference proceedings of the First Special Focus Symposium on Kinesiology Education in Pre School and Primary Education*. Zagreb: ECNSI-The European Center for Advanced and Systematic Research, str. 23-35.

KOVAČ, M., STREL, J., JURAK, G. in LESKOŠEK, B. (2012). Morphological characteristics and motor fitness among girls attending different secondary-school programmes. *Int. J. Morphol.*, vol. 30, št. 2, str. 411-416.

KOVAČ, M. in STREL, J. (2009). Prikrajšani, ki šport najbolj potrebujejo. *Šport mlad.*, letn. 17, št. 144, str. 12-13.

LESKOŠEK, B., STREL, J. in KOVAČ, M. (2010). Overweight and obesity in Slovenian schoolgirls, 1991-2006 oz. Prekomjerna debljina i pretilost kod slovenskih učenica, 1991-2006. *Coll. antropol.*, vol. 34, št. 4, str. 1303-1308.

LESKOŠEK, B., STREL, J., MARKELJ, N. in KOVAČ, M. (2010). Diseases and chronic injuries among Slovenian PE teachers. V: KOVAČ, M., JURAK, G. in STARC, G. (ur.). 5th International Congress Youth Sport 2010, Ljubljana, 2-4 December 2010. *Book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport, str.140.

MARKELJ, N. in STREL, J. (2008). The frequency of sport activity and body mass index of Slovenian youth aged 11-18 years. V: DOUPONA TOPIČ, M. in LIČEN, S. (ur.). *Sport, culture & society: an account of views and perspectives on social issues in a continent (and beyond)*. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of sport, str. 155-160.

MIŠIGOJ-DURAKOVIČ, M., SORIĆ, M., BORER, K., STARC, G., JURAK, G., KOVAČ, M. in STREL, J. (2012). The associations of short sleep duration and adiposity in 11-12 year old children. V: 7th European Youth Heart Study Scientific Symposium, 22-26 October 2012, Funchal, Madeira Island, Portugal. *Key issues in childhood physical activity science : abstracts book*. Funchal: Universidade de Madeira, Colégio dos Jesuítas-Rua dos Ferreiros, str. 71.

PETERNELJ, B., ŠKOF, B. in STREL, J. (2008). Differences between Slovenian pupils attending sport class and those attending a regular school programme. *Int. j. phys. educ.*, vol. 45, št. 3, str. 144-151.

PETERNELJ, B., ŠKOF, B. in STREL, J. (2009). Academic achievement of pupils in sport classes: pupils attending sport classes have higher final grades, but ... oz. Učni uspeh učencev v športnih oddelkih: učenci iz športnih oddelkov imajo višje končne ocene, vendar *Kinesiol. Slov.*, vol. 15, št. 1, str. 5-16.

SORIĆ, M., STARC, G., JURAK, G., KOVAČ, M., STREL, J., BORER, K. in MIŠIGOJ-DURAKOVIČ, M. (2012). The associations of sleep duration and physical activity in 11-12 year old children. V: 7th European Youth Heart Study Scientific Symposium, 22-26 October 2012, Funchal, Madeira Island, Portugal. *Key issues in childhood physical activity science : abstracts book*. Funchal: Universidade de Madeira, Colégio dos Jesuítas-Rua dos Ferreiros, str. 70.

SORIĆ, M., STREL, J., KOVAČ, M., JURAK, G., STARC, G. in MIŠIGOJ-DURAKOVIČ, M. (2010). Daily energy expenditure and physical activity levels of 11-year-old girls in Slovenia and Croatia. V: KOVAČ, M., JURAK, G. in STARC, G. (ur.). 5th International Congress Youth Sport 2010, Ljubljana, 2-4 December 2010. *Book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport, str. 190.

STARC, G., JURAK, G., KOVAČ, M., MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ, M., SORIĆ, M. in STREL, J. (2010). Comparison of energy expenditure during schooldays and weekends between 11-year-old boys from Ljubljana and Zagreb. V: KOVAČ, M., JURAK, G. in STARC, G. (ur.). 5th International Congress Youth Sport 2010, Ljubljana, 2-4 December 2010. *Book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport, str. 192.

STARC, G., KOVAČ, M., JURAK, G., DREMELJ, S., KOVAČ, P., MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ, M., SORIĆ, M. in STREL, J. (2011). Daily energy intake, physical activity and physical fitness levels and some eating habits of 11-year-old students. V: MILANOVIĆ, D. in SPORIŠ, G. (ur.). 6th International Scientific Conference on Kinesiology, Zagreb, Croatia, September 08-11, 2011. *Integrative power of kinesiology : proceedings book*. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, str. 131.

STARC, G. in STREL, J. (2010). Influence of competent PE teaching on physical fitness of children - a 3-year study. V: KOVAČ, M., JURAK, G. in STARC, G. (ur.). 5th International Congress Youth Sport 2010, Ljubljana, 2-4 December 2010. *Book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport, str. 38-39.

STARC, G. in STREL, J. (2010). Influence of competent PE teaching on physical fitness of children - a 3-year study. V: KOVAČ, M., JURAK, G. in STARC, G. (ur.). 5th International Congress Youth Sport 2010, Ljubljana, 2-4 December 2010 oz. *Proceedings of the 5th International Congress Youth Sport 2010, Ljubljana, 2-4 December 2010*. Ljubljana: Faculty of Sport, str. 95-99.

STARC, G. in STREL, J. (2011). Is there a rationale for establishing Slovenian body mass index references for school-aged children and adolescents? *Anthropol. noteb.*, 17, št. 3, str. 89-100.

STARC, G. in STREL, J. (2011). Tracking excess weight and obesity from childhood to young adulthood: a 12-year prospective cohort study in Slovenia. *Public health nutr.*, vol. 14, št. 1, str. 49-55.

STARC, G. in STREL, J. (2012). Influence of the quality implementation of a physical education curriculum on the physical development and physical fitness of children. *Public Health*, vol. 12.

STREL, J. (2008). Longitudinal comparison of development of certain physical characteristics and motor abilities of three generations of pupils of both gender, in the first three years of primary school in Slovenia between the years 1987-1989, 1996-1998 and 2004-2007. V: PRSKALO, I., STREL, J., FINDAK, V. in ŠIMOVIĆ, V. (ur.). Conference proceedings of The First Special Focus Symposium on Kinesiological Education in Pre School and primary education, October 25th to 27th, 2007 in Zadar, Croatia. *Conference proceedings of the First Special Focus Symposium on Kinesiology Education in Pre School and Primary Education*. Zagreb: ECNSI-The European Center for Advanced and Systematic Research, str. 8-22.

STREL, J., BIZJAK, K., STARC, G. in KOVAČ, M. (2009). Longitudinal comparison of development of certain physical characteristics and motor abilities of two generations of children and youth, aged 7 to 18, in Slovenian primary and secondary schools in the period 1990-2001 and 1997-2008. V: BOKAN, B. (ur.). *Theoretical, methodology and methodical aspects of physical education : conference proceedings*. Beograd: Faculty of sport and physical education, str. 21-33.

STREL, J. in KOVAČ, M. (2010). Individualisation and differentiation in physical education classes oz. Individualizacija i diferenciacija u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. V: PRSKALO, I., FINDAK, V. in STREL, J. (ur.), *Individualizing instruction in kinesiology education*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta, str. 16-40.

STREL, J., KOVAČ, M. in JURAK, G. (2007). Physical and motor development, sport activities and lifestyles of Slovenian children and youth—changes in the last few decades. V: BRETTSCHEIDER, W. D. in NAUL, R. (ur.). *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles. Sport sciences international*, vol. 4. Frankfurt am Main etc.: P. Lang, cop., str. 243-264.

STREL, J., KOVAČ, M. in STARC, G. (2010). Comparison of some physical and motor dimensions in the period 1991-2000 and 2001-2010 among children and youth between 7 and 18 years of age. V: STARC, G. (ur.). *Hard reality of dream society - uses of anthropology in contemporary world: book of abstracts*. Ljubljana: Slovene Anthropological Society, str. 50.

STREL, J. in SILA, B. (2010). Športne dejavnosti slovenske mladine med 15. in 18. letom starosti oz. Sport activity of Slovenian adolescents aged between 15 and 18. *Šport (Ljublj.)*, letn. 58, št. 1/2, str. 124-129.

STREL, J., STARC, G. in KOVAČ, M. (2011). SLOVFIT sistem kot podlaga za učinkovitejši telesni in gibalni razvoj otrok in mladine. V: FARKAŠ-LAINŠČAK, J. (ur.), *Z dokazi podprto javno zdravje: zbornik prispevkov*. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, str. 59-72.

STREL, J., STARC, G., LESKOŠEK, B., JURAK, G. in KOVAČ, M. (2010). Comparison of Slovenian children and youth physical fitness in the periods of 1991-2000 and 2001-2010. V: KOVAČ, M., JURAK, G. in STARC, G. (ur.). *5th International Congress Youth Sport 2010, Ljubljana, 2-4 December 2010. Book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport, str. 194.

UŠAJ, A. in STREL, J. (2012). Changes in running velocity of Slovenian 16 year old boys in 1990, 2000 and 2010. V: DOUPONA TOPIČ, M. in KAJTNA, T. (ur.). *Youth sport: abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport, str. 59.