



Matej Majerič

Analiza priljubljenosti posameznih športov pri študentih Univerze v Ljubljani od 1980 do 2013

Izveček

Namen prispevka je bilo analizirati priljubljenosti ukvarjanja s posameznimi športi med študenti Univerze v Ljubljani v obdobju od 1980 do 2013. Raziskavo smo opravili leta 2013 na 3% vzorcu (N = 1390) študentov in študentk Univerze v Ljubljani. Najprej smo ugotovili, kateri športi so bili v letu 2013 najbolj priljubljeni med študenti in študentkami. Podatke smo obdelali s programom SPSS za Windows in izračunali osnovno statistiko. V nadaljevanju smo podatke primerjali z dostopnimi raziskavami in analizirali razlike v priljubljenosti športov med študenti in študentkami v obdobju od 1980 do 2013. Ugotovili smo, da so bili v letu 2013 med študenti in študentkami najbolj priljubljeni individualni športi (tek, hoja, kolesarjenje, fitnes). Pri študentih so bili priljubljeni še nogomet in košarka, pri študentkah pa aerobika in plesne dejavnosti. Ugotovili smo, da se je v obdobju od 1980 do 2013 izrazito spremenila priljubljenost posameznih športov. Študenti in študentke se več ukvarjajo z individualnimi športi v naravi (tek, hoja, kolesarjenje, fitnes) in manj s kolektivnimi športi.

Ključne besede: šport, priljubljenost, študenti, razlike, Univerza v Ljubljani.



Analysis of popularity of sports activities among students at the University of Ljubljana in the period 1980-2013

Abstract

Purpose of this study was to analyze the popularity of engaging in various sports activities among students of the University of Ljubljana in the period from 1980 to 2013. The research was done in 2013 on the 3% sample (N = 1,390) of students of the University of Ljubljana. First we analyzed, which sports were most popular among male and female students in 2013. Data were analyzed with SPSS for Windows. We have calculated basic statistics. Second, we analyzed the differences in the popularity of sports among students in the period from 1980 to 2013. We found that in 2013 were among male and female students most popular individual sports (running, walking, cycling and fitness). Among male students were also popular football and basketball, and on the other side among female aerobics and dance activities. We have found that in the period from 1980 to 2013 the popularity of most popular sports has changed. Male and female students in 2013 preferred individual outdoor sports (running, walking, cycling) and less collective sports.

Key words: sport, popularity, students, differences, University of Ljubljana.

■ Uvod

Športna dejavnost je bila na Univerzi v Ljubljani načrtno uvedena leta 1960, njen razvoj pa je potekal po posameznih obdobjih. Za prvo obdobje, ki je trajalo od 1960 do 1980, je bilo značilno uvajanje redne športne vzgoje na vse fakultete; za drugo obdobje, ki je trajalo od 1980 do 1990, je bilo značilno izvajanje programov redne športne vzgoje na vseh fakultetah v prvem in drugem letniku; za tretje obdobje, ki je trajalo od 1990 do 2000, je bilo značilno uvajanje novih obštudijskih programov in zmanjševanje ter postopno ukinjanje programov redne športne vzgoje; za četrto obdobje, ki je trajalo od 2000 do 2010, pa je bilo značilno uvajanje bolonjske reforme in z njo ukinjanje redne športne vzgoje ter njeno preoblikovanje v obštudijsko dejavnost. V obdobju od 2010 do 2015 je večina organiziranih športnih programov na Univerzi v Ljubljani potekala v obliki obštudijske dejavnosti (Majerič, 2015).

Pregled razvoja kaže, da ima na Univerzi v Ljubljani športna dejavnost dolgoletno tradicijo, njena organizacija pa se je s časom spreminjala. Berčič (2010) meni, da je športna dejavnost pomembna sestavina kakovosti študentskega življenja. To kažejo tudi raziskave, saj študenti ocenjujejo športno dejavnost kot pomembno. Majerič (2002) je ugotovil, da je v letu 2002 62,4 % anketiranih študentov in 54,2 % študentk ocenila šport kot pomemben dejavnik v njihovem življenju. Markelj (2004) navaja, da je s podobnim stališčem v letu 2004 to ocenilo 53 % študentov in študentk. Pri tem pa so se študenti opredelili, da je športna dejavnost v njihovem življenju pomembnejša kot pri študentkah. Majerič in Markelj (2010) sta v letu 2006 ugotovila, da je šport kot pomemben dejavnik v njihovem življenju ocenilo 63,5 % anketiranih študentov in študentk. Raziskava Majeriča (2013) pa kaže, da je šport v letu 2013 kot pomemben dejavnik v njihovem življenju v letu 2013 ocenilo 61,9 % študentov in 53,2 % študentk.

Iz razpoložljivih raziskav lahko ugotovimo, da se s športom redno ukvarja visok delež študentov. Po podatkih Petkovškove (1980) je bilo leta 1979 71 % študentov in 66 % študentk redno športno aktivnih. Majerič (2002) je ugotovil, da je bilo v letu 2002 redno aktivnih 73,2 % študentov in 68,2 % študentk. Majerič in Markelj (2010) pa sta na vzorcu študentov treh slovenskih univerz ugotovila, da se je s športom v letu 2006 redno ukvarjalo 82,4 % študentov in 80,8 % študentk. Zadnja raziskava Majeriča

(2015) za leto 2013 kaže, da je bilo redno športno aktivnih 79,9 % študentov in 76,8 % študentk.

Pregled raziskav o načinu ukvarjanja s športom pri študentih kaže, da se je ob uvedbi športnih programov na Univerzi večina študentov in študentk s športom ukvarjala organizirano v programih športne vzgoje, danes pa se jih večina ukvarja neorganizirano. Petkovškova (1980) je za leto 1979 ugotovila, da se je največji delež študentov – tj. 56 % – ukvarjal s športno dejavnostjo, organizirano v programih redne športne vzgoje. Majerič (2002) pa je ugotovil, da se je v letu 2002 ta trend začel spreminjati. Največ študentov in študentk oz. 54,3 % vseh anketiranih se je v tem letu s športom ukvarjalo neorganizirano. V okviru redne športne vzgoje je bilo aktivnih 16,6 % anketiranih, organizirano v društvih 18,9 %, pri zasebnikih pa 10,3 %. Največja razlika med spoloma je bila pri neorganizirani obliki ukvarjanja s športom, kjer je bilo aktivnih 56,9 % študentk in 51,0 % študentov. Zanimivo je, da je Markljeva (2004) za leto 2004 ugotovila, da je bil delež študentov in študentk, ki so se s športom ukvarjali organizirano (športna vzgoja, obštudijske dejavnosti, klubi, zasebniki) ali neorganizirano (sam, s prijatelji, v družini, pri zasebnikih), enak (tj. 50,0 %). Primerjava med spoloma pa je pokazala, da so se študenti v večji meri ukvarjali s športom v organizirani obliki (55,7 %) kot študentke (51,5 %). Delež ukvarjanja v neorganizirani obliki pa je bil na drugi strani večji pri študentkah (46,0 %) kot pri študentih (41,6 %). Majerič in Markelj (2010) pa sta za leto 2006 ugotovila, da se je večina oz. 64,7 % anketiranih študentov in študentk s športom ukvarjala neorganizirano (tj. sami, s prijatelji, v krogu družine). Avtorja sta tudi ugotovila, da se študentke v precej manjši meri s športom ukvarjajo tekmovalno kot študentje. Majerič (2015) je za leto 2013 ugotovil, da se je s športom neorganizirano ukvarjalo 63,9 % študentov in 68,1 % študentk.

Analiza razpoložljivih raziskav glede priljubljenosti ukvarjanja s posameznimi športi kaže, da se je interes za posamezne športe med študenti s časom spreminjal. Starejša raziskava za leto 1980 (Petkovšek, 1981) je pokazala, da so bili pri študentih najbolj priljubljeni športi košarka, plavanje in nogomet. Pri študentkah pa odbojka, plavanje in hoja. Majerič (2002) je ugotovil, da so bili pri študentih in študentkah v letu 2002 najbolj priljubljeni športi hoja, kolesarjenje in tek v naravi. Pri študentih so nato sledili kolektivni športi (košarka, nogomet in odbojka). Pri

študentkah pa aerobika, plavanje, rolanje in plesne dejavnosti. Markljeva (2004) je ugotovila, da so bili leta 2004 najbolj priljubljeni športi pri študentih in študentkah enaki: hoja, fitnes, tek v naravi, kolesarjenje, plavanje, namizni tenis, odbojka, badminton in tenis. Najbolj priljubljene športne aktivnosti, ki so bile značilne samo pri študentkah, pa so bile aerobika, rolanje, plesne dejavnosti in trim. Študenti so se pogosteje kot študentke ukvarjali z nogometom, košarko in alpsko smučanjem. Razlike med spoloma so bile opazne predvsem v razvrstitvi najbolj priljubljenih športnih dejavnosti. Pri študentih so bili poleg individualnih športov priljubljeni tudi ekipni (košarka, nogomet, odbojka). Teh pa med najbolj priljubljenimi športi med študentkami ni bilo. Podatki Majeriča in Markljeve (2010) za leto 2006 ter Majeriča (2002) za leto 2002 so skladni in v razvrstitvi najbolj priljubljenih športov med študenti in študentkami kažejo iste rezultate.

Pri načrtovanju izvajanja športnih programov za študente je ob poznavanju pomena športa v življenju študentov, deleža športno aktivnih, pogostosti in načina ukvarjanja s športom pomembno vedeti, s katerimi športi se študenti največ ukvarjajo. Zato smo v prispevku analizirali športe, s katerimi so se študenti največ ukvarjali v letu 2013, dobljene ugotovitve pa primerjali z dostopnimi raziskavami, ki so bile opravljene med študenti Univerze v Ljubljani vse od začetka načrtnega raziskovanja pri študentih oz. od 1980. Na ta način smo pridobili uporabne podatke za ožjo in širšo strokovno javnost, ki smo jih predstavili v tem prispevku.

■ Metode dela

Raziskavo smo izvedli v marcu in aprilu v študijskem letu 2012–13 na 3% vzorcu študentov in študentk Univerze v Ljubljani. Vzorec je vključeval 1390 anketiranih, od katerih je bilo 41,4 % (576) študentov in 58,6 % (814) študentk.

Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika (Majerič, 2013), ki je vključeval tudi spremenljivko o pogostosti ukvarjanja s posameznimi športi. Podatke smo obdelali z programom SPSS za Windows in izračunali delež ukvarjanja s posameznimi športi glede na spol ter nivo razvrstitve športov, s katerimi so se študenti in študentke v študijskem letu 2012–13 največ ukvarjali. V tem prispevku smo na podlagi analize rang razvrstitev prvih desetih špor-

tov primerjali, kako so se študenti ukvarjali s posameznimi športi v različnih obdobjih razvoja športa na Univerzi v Ljubljani. Pri interpretaciji rezultatov smo uporabili podatke Petkovškove (1980), Majeriča (2002), Majeriča in Markljeve (2010) in Majeriča (2015).

Rezultati in razprava

Analiza športov (Slika 1), s katerimi so se študenti največ ukvarjali v letu 2013, kaže, da se jih je 53,0 % ukvarjalo s tekom, 34,3 % s fitnesom, 30,5 % z nogometom, 25,2 % s kolesarjenjem in košarko, 12,5 % s hojo, 9,5 % z odbojko, 9,2 % z borilnimi športi, 8,1 % s plavanjem in 6,7 % s pohodništvom. 66,1 % študentk se je ukvarjalo s tekom, 33,8 % s hojo, 27,4 % s kolesarjenjem, 19,2 % s fitnesom, 18,2 % z aerobiko, 15,9 % s plesnimi dejavnostmi, 12,5 % z rolanjem, 11,0 % z odbojko, 9,2 % s pohodništvom in 8,7 % s plavanjem. Analiza podatkov kaže, da se je v letu 2014 največ študentov in študentk ukvarjalo z individualnimi športi, kot so tek, hoja, fitnes in kolesarjenje. Študenti so se ob tem ukvarjali tudi z ekvipnimi športi (nogomet, košarka, odbojka), vendar je delež redno aktivnih v primerjavi z individualnimi športi manjši. Študentke pa so se ukvarjale še s plesnimi dejavnostmi in aerobiko. Ugotovitve predhodnih raziskav (Majerič, 2002; Majerič in Markelj, 2010; Majerič, 2015), ki kažejo, da se s športom v neorganizirani

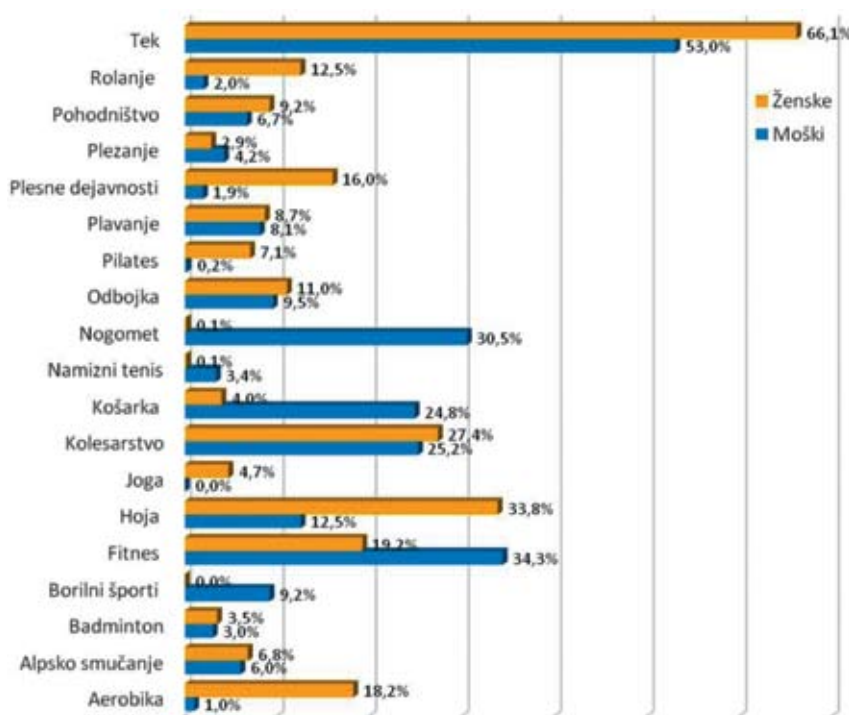
Preglednica 1: Rang razvrstitev prvih desetih najbolj priljubljenih športov med študenti v letih 1980, 2002, 2006 in 2013

Rang	Leto 1980 (Petkovšek, 1981)	Leto 2002 (Majerič, 2002)	Leto 2006 (Majerič in Markelj, 2002)	Leto 2013
1.	Plavanje	Hoja	Hoja	Tek v naravi
2.	Košarka	Kolesarstvo	Kolesarstvo	Fitnes
3.	Nogomet	Tek v naravi	Tek v naravi	Nogomet
4.	Alp. Smučanje	Košarka	Košarka	Kolesarstvo
5.	Namizni tenis	Nogomet	Nogomet	Košarka
6.	Kolesarstvo	Fitnes	Fitnes	Hoja
7.	Tek v naravi	Plavanje	Plavanje	Odbojka
8.	Planinstvo	Namizni tenis	Namizni tenis	Borilni športi
9.	Hoja	Trim	Trim	Plavanje
10.	Trim	Odbojka	Odbojka	Pohodništvo

obliki bolj ukvarjajo študentke, potrjuje tudi razvrstitev najbolj priljubljenih športov pri študentih in študentkah. Pri študentkah so namreč najbolj priljubljeni športi, ki primarno ne zahtevajo organiziranega pristopa. Dodatno je k temu verjetno prispevala tudi ukinitve večjega dela organiziranih športnih programov na Univerzi v Ljubljani.

Primerjava razvrstitev najbolj priljubljenih desetih športov med letoma 2013 in 1980 (Preglednica 1) kaže izrazite spremembe. Pri interpretaciji je treba upoštevati specifičnosti posameznih obdobj (Majerič,

2015). Za leto 1980 je bilo značilno, da so imeli študenti možnost organizirane športne vadbe na večini fakultet v okviru (obvezne) športne vzgoje v dveh letnikih študija. V letu 2013 pa je imela večina študentov možnost organizirane vadbe le še v okviru obštudijske dejavnosti, kjer pa je bilo število razpoložljivih mest za vadbo omejeno. Z vidika organizacije vadbe je bila večina študentov prepuščena »sama sebi«. Primerjava podatkov te raziskave in podatkov Petkovškove (1981) kaže, da sta bila pri študentih v letu 1980 med prvimi desetimi športi dva kolektivna športa. Za primerjavo odstotkovnih deležev športno aktivnih študentov med letom 1980 in 2013 smo pri interpretaciji uporabili podatke Petkovškove (1981). Podatki kažejo, da je bila košarka, s katero se je leta 1980 ukvarjalo 68,0 % študentov, na drugem, nogomet, s katerim se je ukvarjalo 63,0 % študentov, pa na tretjem mestu. Ostali športi so bili individualni. Zanimivo je, da se je v tem času kar 70,0 % študentov ukvarjalo s plavanjem. Visok delež študentov pa se je ukvarjal tudi s smučanjem, tj. 63,0 %, kar kaže na to, da je bilo smučanje v tistem času med študenti zelo priljubljeno. To so bili tudi časi, ko je bilo smučanje pomemben del nacionalne identitete Slovencev, saj so slovenski smučarji v tistem času dosegali izjemne tekmovalne uspehe. Primerjava z leti 2002, 2006 in 2013 je pokazala, da kasneje tega športa ni bilo več med prvimi desetimi najbolj priljubljenimi športi. Zanimivo je, da sta bila izrazita predstavnika športov v naravi – kolesarstvo in tek v naravi, s katerimi se je v letu 2013 ukvarjalo največ študentov, na zadnjem delu razvrstitve prvih desetih najbolj priljubljenih športov. V letu 1980 se je s kolesarstvom ukvarjalo 45,0 % študentov,



Slika 1: Primerjava deležev ukvarjanja s športi med študenti in študentkami v letu 2013 v odstotkih.

s tekom v naravi 43,0 %, planinstvom 42 %, s hojo 40 % in trimom pa 37 % študentov. Razvrstitev najbolj priljubljenih športov v letu 2013 je pokazala, da sta bila med študenti pri kolektivnih športih še vedno priljubljena košarka in nogomet, vendar se je z njima ukvarjalo bistveno manj študentov (z nogometom 20,5 %, s košarko pa 24,8 % študentov). Kot kaže primerjava, so bile velike razlike tudi pri individualnih športih v naravi. Povečal se je delež študentov, ki se je ukvarjal s tekom (53,0 %). Med študenti je bil priljubljen tudi fitnes (34,3 %). S plavanjem se je ukvarjalo le 8,1 % študentov, kar je bistveno manj kot leta 1980. Razvrstitev prvih desetih najbolj priljubljenih športov v vmesnem obdobju za leto 2002 (Majerič, 2002) in 2006 (Majerič in Markelj, 2010) je praktično identična. Kaže pa, da so se mladi v tem obdobju začeli več ukvarjati s športi v naravi. Najbolj priljubljeni so bili hoja, kolesarstvo in tek v naravi. Bistveno manj študentov se je ukvarjalo s plavanjem in namiznim tenišom. Pri študentih pa je postal priljubljen tudi fitnes, ki je bil v letu 2002 in 2006 na šestem, v letu 2013 pa na drugem mestu priljubljenosti. Trim, ki je bila v letu 2002 in 2006 še vedno med najbolj priljubljenimi desetimi športnimi dejavnostmi, pa v letu 2013 ni bil več med njimi.

Primerjava razvrstitev najbolj priljubljenih desetih športov pri študentkah med letoma 2013 in 1980 (Preglednica 2) prav tako kaže izrazite spremembe. Za primerjavo odstotkovnih deležev smo tudi pri tej interpretaciji uporabili podatke Petkovškove (1981).

Iz Preglednice 2 je razvidno, da se je v letu 1980 največ študentk ukvarjalo z odbojko (83,0 %), plavanjem (77 %) in hojo (63 %) ter kolesarstvom (59 %). Plavanje in odbojka, ki sta bila v letu 1980 na prvem in drugem mestu, sta bila v letu 2013 na osmem in desetem mestu. Z odbojko se je ukvarjalo 11,0 %, s plavanjem pa 8,7 % anketiranih študentk. Plesne dejavnosti so bile v letu 1980 na petem mestu, z njimi pa se je takrat ukvarjalo 56 % študentk. Tudi v letu 2013 so bile te vsebine na sredini razvrstitve prvih desetih najbolj priljubljenih športov, le da se sedaj pojavljajo v različnih sodobnih vrsteh plesa in aerobike. Med študentkami je bil v letu 2013 priljubljen tudi fitnes, ki je bil na visokem četrtem mestu. V letu 2013 alpskega smučanja, trima, namiznega tenisa in badmintona pri študentkah ni bilo več med prvimi desetimi najbolj priljubljenimi športnimi dejavnostmi. Primerjava podatkov z vmesnim obdobjem v letu 2002 in 2006 kaže, da so bili že takrat (kot tudi

Preglednica 2: Rang razvrstitev prvih desetih najbolj priljubljenih športov med študentkami v letih 1980, 2002, 2006 in 2013

Rang	Leto 1980 (Petkovšek, 1981)	Leto 2002 (Majerič, 2002)	Leto 2004 (Majerič in Markelj, 2002)	Leto 2013
1.	Odbojka	Hoja	Hoja	Tek v naravi
2.	Plavanje	Tek v naravi	Tek v naravi	Hoja
3.	Hoja	Kolesarstvo	Kolesarjenje	Kolesarstvo
4.	Kolesarstvo	Aerobika	Aerobika	Fitnes
5.	Družabni ples	Plavanje	Plavanje	Aerobika
6.	Badminton	Namizni tenis	Rolanje	Plesne dejavnosti
7.	Trim	Plesne dejavnosti	Plesne dejavnosti	Rolanje
8.	Planinstvo	Badminton	Badminton	Odbojka
9.	Alp. Smučanje	Fitnes	Fitnes	Pohodništvo
10.	Namizni tenis	Trim	Trim	Plavanje

leta 2013) med prvimi najbolj priljubljenimi športi med študentkami hoja, tek v naravi in kolesarjenje. To pa so športi v naravi, ki niso vezani na organizirane oblike športne vadbe, študentke pa se z njimi lahko ukvarjajo tako rekoč povsod, ne glede na čas.

■ Zaključek

Raziskave (Majeriča, 2002; Markelj, 2004; Majerič in Markelj, 2010; Majerič, 2013) potrjujejo, da je športna dejavnost za študentke in študente pomemben dejavnik v njihovem življenju, z njo pa se ukvarjajo pogosto. To je potrdila tudi naša analiza, kjer smo ugotavljali ukvarjanje študentov in študentk s posameznimi športi.

Ugotovili smo, da so bili v letu 2013 med prvimi desetimi najbolj priljubljenimi športi med študenti in študentkami individualni športi, kot so tek, hoja, fitnes in kolesarjenje. Pogostost ukvarjanja z njimi pa je relativno visoka. Študenti so se ob tem ukvarjali tudi z ekipnimi športi (nogomet, košarka, odbojka), vendar je delež aktivnih pri teh športih bistveno manjši. Študentke pa so se ukvarjale tudi s plesnimi dejavnostmi in aerobiko, kar za študente ni značilno. S temi športi se je ukvarjala približno četrtnina študentk. Kot kaže trend ukvarjanja s športi med študenti in študentkami, so najbolj priljubljeni športi, ki ne zahtevajo veliko organizacije, opreme, študenti pa se z njimi lahko ukvarjajo v katerem koli delu dneva in skozi celo leto (npr. tek, hoja, kolesarjenje, fitnes). Ti podatki so skladni z ugotovitvami (Majerič, 2002; Markelj, 2004; Majerič in Markelj, 2010; Majerič, 2013), ki kažejo, da se je večina študentov in študentk ukvarjala s športom neorganizirano.

Primerjava podatkov z raziskavami, ki so bile opravljene med študenti (Petkovšek, 1981; Majerič, 2002; Majerič in Markelj, 2010) v letih 1980, 2002 in 2006, kaže, da je v tem obdobju med študenti in študentkami prišlo do sprememb v priljubljenosti prvih desetih športov, s katerimi so se največ ukvarjali. Pri študentih smo ugotovili, da so se v letu 2013 v primerjavi z letom 1980 več ukvarjali s tekom v naravi, hojo in kolesarstvom, manj pa s košarko in plavanjem. V letu 2013 so se študenti bistveno več ukvarjali tudi s fitnesom, kar kaže, da jim je pomembna lepa zunanost (postava, mišičasto telo), ki jo lahko pridobijo z vajami za moč (Sila in Pori, 2010). Tudi pri študentkah smo ugotovili, da so se v letu 2013 več ukvarjale s športi v naravi. Na prvih treh mestih so bili tek v naravi, hoja in kolesarjenje. Zelo visoko na lestvici pa so bili tudi fitnes, aerobika in plesne dejavnosti. Fitnes, aerobika in rolanje so športne dejavnosti, s katerimi se študentke v letu 1980 še niso ukvarjale. V letu 2013 pa med prvimi desetimi športi, s katerimi so se ukvarjale študentke ni bilo več badmintona in namiznega tenisa. Plesna dejavnost je bila v letu 2013 na približno enakem mestu kot leta 1980. Študentke so se v letu 2013 bistveno manj ukvarjale z odbojko in plavanjem. Med prvimi desetimi športi v letu 2013 pri študentih in študentkah ni bilo več alpskega smučanja, ki je v preteklosti veljal za pomemben del slovenske nacionalne identitete (Pori in Sila, 2010). Prav tako pa tudi ni več trima, ki je bil relativno priljubljen v letu 1980. V tistem času so bili začetki nacionalnega gibanja Trim, in v okviru katerega so postavljali trim steze in katerega cilj je bil povečati število telesno dejavnih Slovencev. V Ljubljani so v zadnjem času posodobili ali pa na

novo postavili veliko takšnih in drugačnih naprav na prostem, ki omogočajo telesno dejavnost v podobni obliki kot trim steze. Dejstvo pa je, da mladi oz. študenti trima, kot je bil prisoten v osemdesetih letih, ne poznajo in ga verjetno večinoma zamenjujejo za tek in krepilne vaje za moč. Zaradi teh dejstev je verjetno treba razumeti tudi priljubljenost teka in nepoznavanje oz. neprisotnost trima.

Naše ugotovitve o spremembi priljubljenosti prvih desetih športov med študenti potrjuje tudi primerjava podatkov o športno rekreativni dejavnosti Slovencev pri starosti od 18 do 25 let v letu 1998 (Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998) in 2008 (Pori in Sila, 2010). Podatki kažejo, da so se mladi v letu 2008 več ukvarjali s fitnessom, tekom v naravi, nogometom in plesom. Zanimivo je, da nogometa, fitnesa in plesa v letu 1998 ni bilo med prvimi desetimi najbolj priljubljenimi športi. Mladi so se v letu 2008 bistveno manj ukvarjali z alpskim smučanjem in planinstvom, ki ju takrat ni bilo več med prvimi desetimi najbolj priljubljenimi športi. Hoja in plavanje sta bili v obeh letih na prvem in drugem mestu; košarka in odbojka pa v »zlati sredini« prvih desetih najbolj priljubljenih športov. Kot kaže primerjava podatkov, so naše ugotovitve skladne z ugotovitvami o športno rekreativni dejavnosti Slovencev (Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998; Pori in Sila, 2010). Navedeni avtorji so enako kot mi ugotovili, da je v desetletju (1998–2008) prišlo do izrazitih sprememb v priljubljenosti športov med mladimi.

Podatek o zelo visokem deležu redno športno aktivnih študentov (79,9 %) in študentk (76,8 %) je spodbuden in kaže, da je ukvarjanje s športom že postala njihova »navada in potreba«. Sklepamo, da je to na eni strani rezultat vzgoje in vrednot družin, kjer je šport v velikem deležu del nacionalnega izročila, saj smo Slovenci znani kot športni narod. Na drugi strani pa ne gre prezreti načrtnega in sistematičnega dela pri športni vzgoji v osnovni in srednji šoli (Majerič, 2015), katerega rezultati se kažejo tudi v teh spodbudnih deležih športno aktivnih študentov in študentk. Omeniti je treba tudi vpliv medijev in promoviranje zdravega življenjskega sloga, pa tudi trendov med mladimi, kjer biti vitek, lep in zdrav, pomeni tudi biti uspešen. To pa je v času »facebook generacije« še kako pomembno. Naraščanje deleža aktivnih študentov v individualnih športih pa bi bolj kot s pomanjkanjem organiziranih oblik izvajanja športnih programov lahko povezali z razvojem družbe, pri

katerem nekateri avtorji (Beck in Beck Gernsheim, 2002; Bauman, 2008) ugotavljajo naraščajočo socialno individualizacijo posameznika. Ta fenomen naj bi bil še posebej izrazit pri ženskah. Glede na naše ugotovitve lahko vzporedno ugotovimo, da se bo verjetno trend priljubljenosti individualnih športov v prihodnje še nadaljeval.

■ Sklep

Na podlagi ugotovitev in trendov ukvarjanja s športi pri študentih lahko pričakujemo, da bodo v prihodnje med mladimi najbolj priljubljeni športi, ki ne zahtevajo veliko organizacije, opreme, posamezniki pa se bodo z njimi lahko ukvarjali v katerem koli delu dneva in skozi celo leto (tek, hoja, kolesarjenje), verjetno nekje na sredini razvrstitve pa bodo »tradicionalni« kolektivni športi, nogomet, košarka in odbojka pri moških ter aerobika in plesne dejavnosti pri ženskah. Verjetno takoj za tekom, hojo in kolesarjenjem pa bo pri obeh spolih fitness ali njegove izpeljanke vadbe moči in pridobivanja kondicije.

To so trendi, ki bi jim morali pri načrtovanju vadbe študentov slediti vsi, ki izvajajo športne programe za študente na Univerzi v Ljubljani. S sistematičnim in sodobnim pristopom bi lahko organizirano uresničiti tudi priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2010), ki zaradi pretežno sedečega načina življenja, prekomernega in napačnega prehranjevanja ter vsakodnevne izpostavljenosti stresu priporočajo vadbo z zmerno intenzivnostjo vsaj 150 minut na teden za ohranjanje zdravja in najmanj 300 minut na teden za izboljšanje zdravja ali pa vadbo visoke intenzivnosti vsaj 75 minut na teden za ohranjanje zdravja in vsaj 150 minut na teden za izboljšanje zdravja. Bolj kot količina pa je pomembna redna vadba; vsak dan oz. večino dni v tednu, cel teden. Med zmerno intenzivne dejavnosti z vidika priljubljenosti športov med študenti lahko štejemo hitro hojo, počasen tek, kolesarjenje in plavanje. To naj bi bilo jedro športov za vadbo vzdržljivosti oz. aerobne vadbe. Po priporočilih WHO (2010) pa je ob tem treba vsaj dvakrat tedensko vaditi tudi moč in gibljivost, pa tudi ravnotežje. To pa je možno uresničiti z izbiro različnih krepilnih in razteznih gimnastičnih vaj, ki jih lahko izvajamo v naravi, doma, v fitnessu ali pa v različnih sodobnih oblikah aerobike in plesa. Pričakujemo, da bodo to v prihodnje tudi trendi športne dejavnosti študentov.

■ Literatura

1. Bauman, Z. (2008). *The Individualized Society*. Cambridge: Polity press.
2. Beck, U. in Beck Gernsheim, E. (2002). *Individualization. Institutionalized individualism and its social and political consequences*. London: Sage.
3. Berčič, H. (2010). Šport na univerzi kot sestavina kakovosti akademskega življenja. *Šport*, 57(3-4), 3–9.
4. Majerič, M. (2013). Življenjski slog študentov Univerze v Ljubljani. *Raziskovalno poročilo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Majerič M. in Markelj, N. (2010) Analiza nekaterih dejavnikov ukvarjanja s športom pri študentih. *Šport*, 57(3-4), 14–17.
6. Majerič, M. (2002). Struktura motivov za športno dejavnost pri študentih Univerze v Ljubljani. *Magistrsko delo*. Ljubljana. Fakulteta za šport.
7. Majerič, M. (2013). Življenjski slog študentov Univerze v Ljubljani. *Raziskovalno poročilo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Majerič, M. (2015). Analiza razvoja in pogostost ukvarjanja s športom pri študentih Univerze v Ljubljani. *Šport*, 63(3-4), 109–112.
9. Markelj, N. (2004). Analiza in usmeritve študentskega športa na Univerzi v Mariboru. *Diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Petkovšek, M. (1980). Motiviranost slovenskih visokošolcev za športno dejavnost. Odnosna odnosa do telesne kulture, motivov za športno dejavnost in dejanskega ukvarjanja s športom. *Raziskovalno poročilo*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
11. Petkovšek, M. (1981). *Dinamika interesov slovenskih visokošolcev za športno dejavnost. Primerjava motivacijske strukture študentov, ki se z različno intenzivnostjo ukvarjajo s športom*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
12. Petrovič, K, Ambrožič, F., Sila, B. in Doupona, M. (1998). *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 1997 (primerjalna študija 1992–1997)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. Sila, B. (2010). Ali starost vpliva na izbor najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti? *Šport*, 58(1-2), 112–114.
14. WHO (2010). *Global recommendation on physical activity for health*. Geneva: WHO.

doc. dr. Matej Majerič, prof. šp. vzg.,
doktor kinezioloških znanosti,
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
Gortanova 22, 1000 Ljubljana;
matej.majeric@fsp.uni-lj.si;