

Šolsko leto 2013/14

Podatke za to poročilo smo pridobili iz spletne aplikacije Zdrav življenjski slog, s strokovnimi delavci usklajenih evidenc in lastnih evidenc. Podatki v spletni aplikaciji se pridobivajo za namen poročanja o izvedbi posamezne vadbene ure v programu ZŽS. Nadzor nad pravilnostjo vnesenih podatkov v spletni aplikaciji se izvaja z neposrednimi obiski na terenu s strani ZŠRS Planica ter Inšpektorata RS za šolstvo in šport.

Program ZŽS je v šolskem letu 2013/14 izvajalo 135 različnih izvajalcev (pravnih oseb). Od teh je bilo 124 OŠ, med katerimi jih je 8 izvajalo po 2 programa. OŠ so tako za izvajanje vadbe v programu ZŽS zaposlile 132 strokovnih delavcev. Poleg OŠ je program ZŽS izvajalo tudi 11 športnih društev in zavodov ter agencija. Ti so skupno izvajali 18 programov na različnih OŠ in s tem zaposlovali 18 strokovnih delavcev. Skupno se je program ZŽS izvajal na 151 OŠ, kar je 33% od vseh OŠ v RS. V povprečju se je na OŠ, na katerih se je program izvajal, v program vključilo nekaj nad 50% od vseh vpisanih učencev. Od celotne populacije učencev, ki se je vključila v program ZŽS, je bilo na saj 50 urah redne vadbe prisotne 74% populacije. Na programu je bilo skozi leto zaposlenih 150 strokovnih delavcev, večina za polovično delovno obveznost. skupno je bilo realiziranih 119.117 ur vadbe (redna, sobotna, počitniška). V vsebini izvedenih ur je po podatkih spletne aplikacije, glede na celoten obseg realiziranih ur, bilo izvedene največ atletike (11,6%) sledili pa so nogomet (8,6%), košarka (8,4%), gimnastika splošna (6,6%), odbojka (6,2%), rokomet (5,5%), med dvema ognjema (4,5%), badminton (4,2%), hokej v dvorani (2,9%) ...

Razred ter število vključenih učencev v program ZŽS 2013-2014

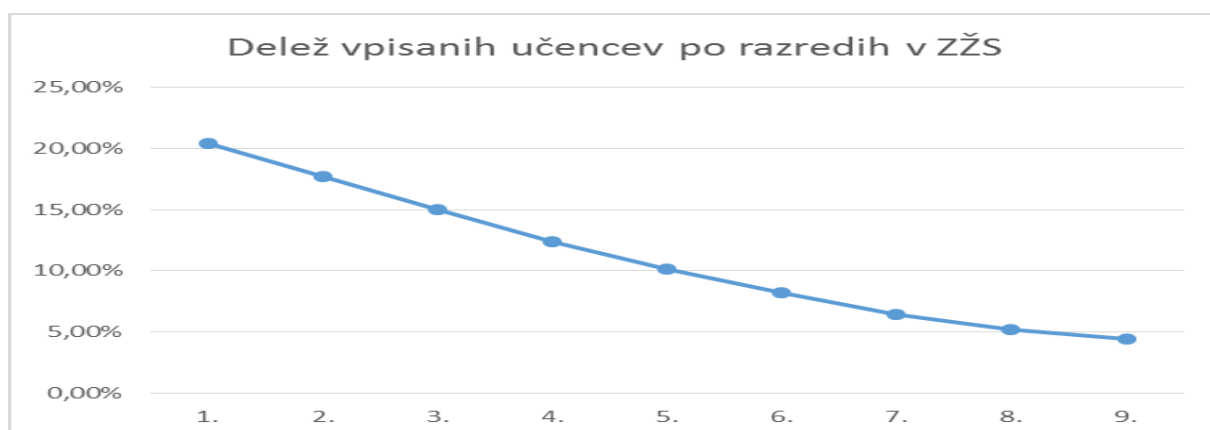
V izvajanje vsebin programa ZŽS se je po podatkih spletne aplikacije vključilo **27.608** otrok. Strokovni delavci so izvajali program od prvega do devetega razreda. V tabeli 1 je prikazano število otrok iz posameznih razredov, ki so vpisani v program ZŽS.

Razred	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Število vpisanih učencev	5641	4889	4142	3419	2797	2270	1782	1435	1232
Delež vpisanih učencev po razredih v ZŽS	20,43%	17,71%	15,00%	12,38%	10,13%	8,22%	6,46%	5,20%	4,46%

Tabela 1: Število vpisanih otrok po razredih v ZŽS.

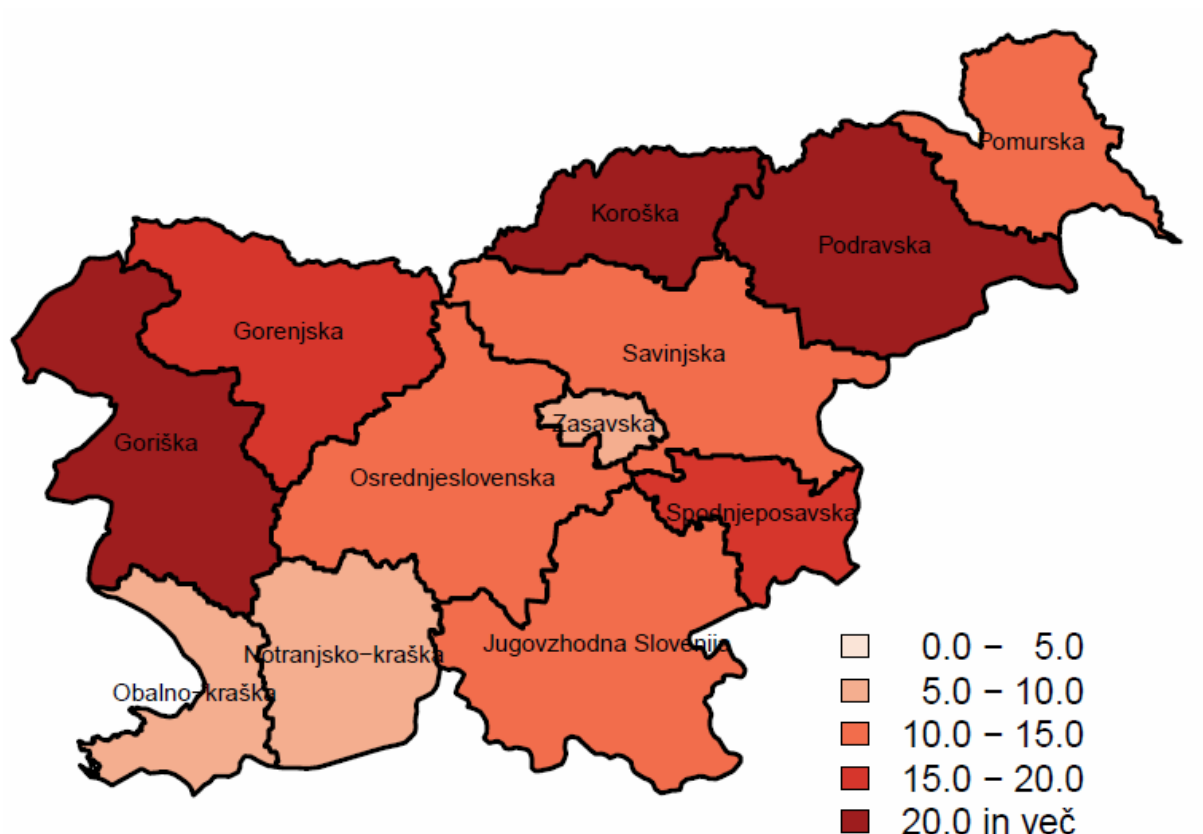


Graf 1

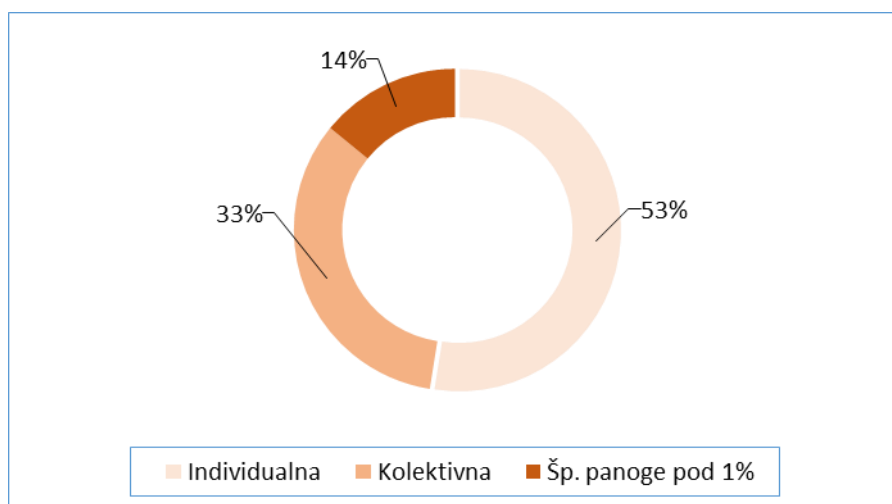
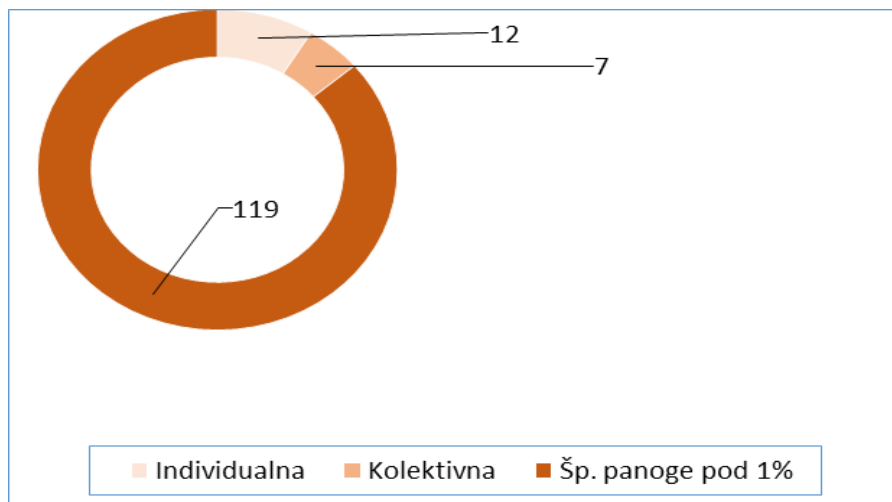


Graf 2

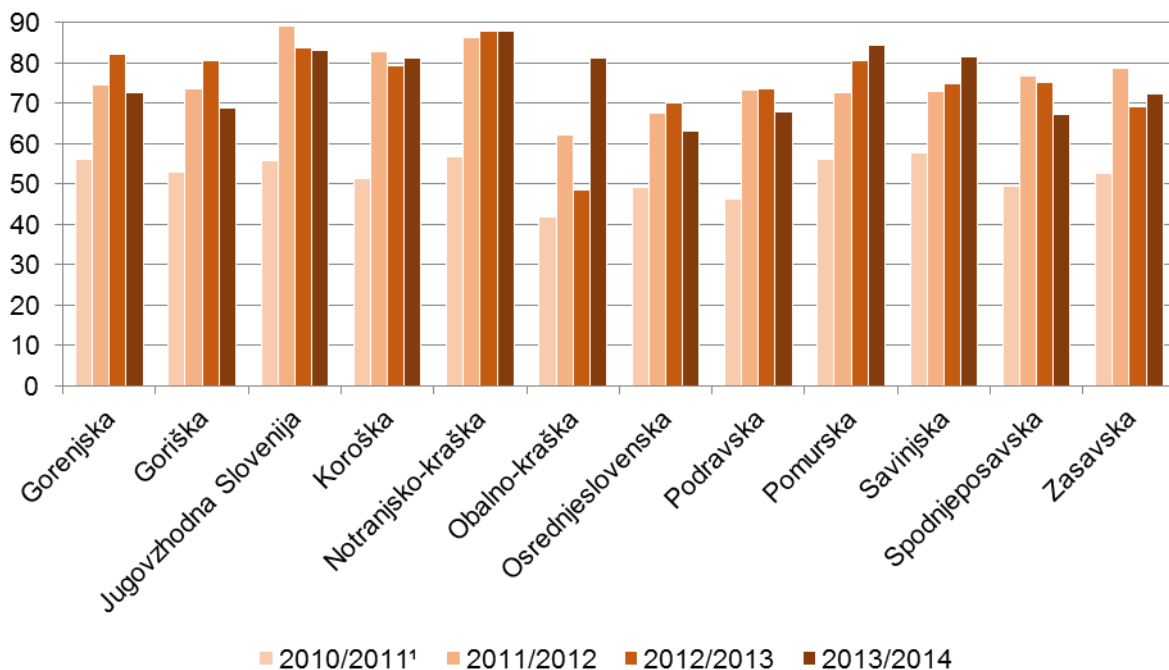
Statistična predstavitev izvajanja programa ZŽS 2013-2014



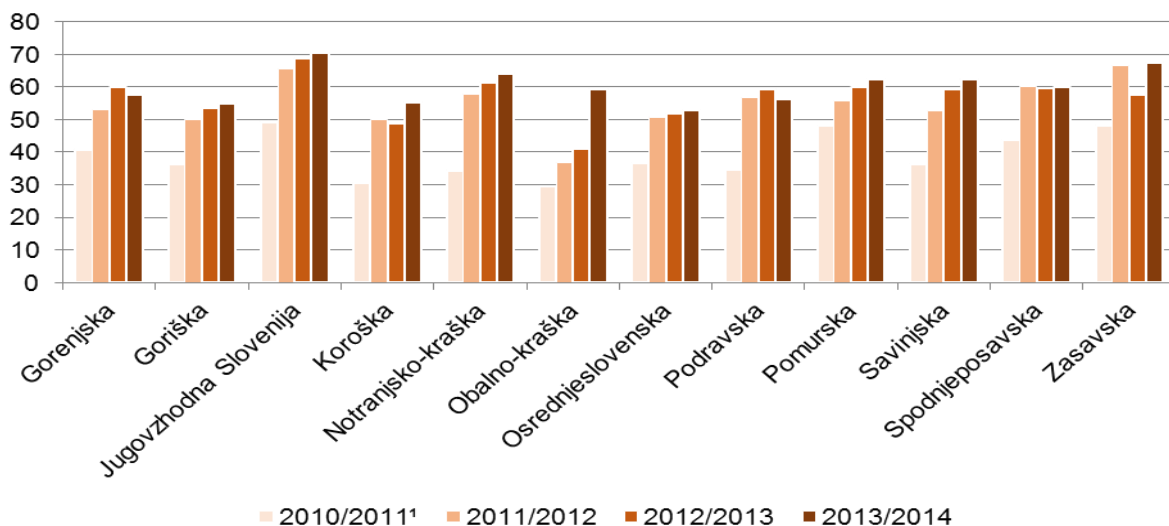
Slika 1: Število otrok v programu ZŽS na 100 učencev po statističnih regijah v šolskem letu 2013/2014.



Slika 2: Delež in število panog/vsebin po statističnih regijah v šolskem letu 2013/2014



Slika 3: Povprečno število opravljenih ur na otroka po statističnih regijah po šolskih letih



Slika 4: Povprečno število opravljenih ur na otroka po statističnih regijah po šolskih letih glede na redno vadbo

Povzetek ugotovite evalvacije izvajanja programa ZŽS 2013-2014

Cilj študije je bil ugotoviti razlike v spremembah telesnega in gibalnega razvoja, pogostnosti športne vadbe, motivacije in zdravja v letih 2011, 2012, 2013 in 2014 med učenci in učenkami eksperimentalne skupine, ki obiskujejo intervencijski program "Zdrav življenjski slog" in učenci in učenkami kontrolne skupine iz istih šol, ki v program niso bili vključeni.

V vzorec spremljivk smo vključili testno baterijo SLO-FIT sistema (3 antropometrične mere in 8 testov za oceno gibalnega razvoja), anketni vprašalnik in mednarodni test za ugotavljanje zdravja KIDSCREEN.

V vzorec merjencev v intervencijskem programu "Zdrav življenjski slog" smo v analizi telesnega in gibalnega razvoja vključili v eksperimentalno skupino 1805 učencev in 1350 učenk v starosti 11-14 let, ki so bili leta 2014 vključeni v intervencijski program ter 8354 učencev in 8175 učenk, ki so predstavljali kontrolno skupino. Opravili smo tudi analizo življenjskega sloga učencev in učenk in to primerjalno med vsemi leti eksperimentalnega postopka.

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 bili vključeni v program »Zdrav življenjski slog«) se potrjuje tudi v letu 2014 in 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. Toda kljub temu še obstajajo rezerve, da se še poveča število debelih v programu »Zdrav življenjski slog«. Opaziti je trend, da je v letu 2014 usklajenost večja kot v letih 2011, 2012 in 2013. S pridobljenimi izkušnjami in z dodatno aktivnostjo bodo rezultati v prihodnje lahko še boljši.

Obstaja zakonitost, ki je opazna skoraj v vseh razredih, da se je količina podkožnega maščevja pri eksperimentalni skupini v primerjavi s kontrolno skupino v letu 2014, statistično pomembno znižala. Pozitiven vpliv eksperimentalnega programa na zmanjšanje količine podkožnega maščevja je razviden in pričakovan.

Razlike med učenci in učenkami, ki so obiskovali program »Zdrav življenjski slog«, in kontrolno skupino učencev so v letu 2014 pozitivne in statistično pomembne v korist eksperimentalne skupine. Praviloma so pozitivne razlike pri vseh gibalnih sposobnosti, še posebej pri koordinaciji gibanja vsega telesa, mišični moči ramenskega obroča in aerobni zmogljivosti.

Razlike v vzdržljivosti moči ramenskega obroča in rok med eksperimentalno in kontrolno skupino so v letu 2014 statistično pomembno pozitivne. Spremembe so velike in dosežajo vrednosti med 5-10% izboljšanja mišične moči rok in ramenskega obroča. Največje pozitivne spremembe so dosežene pri 14 letnih učencih in presegajo 10 odstotkov.

Razlike v splošni vzdržljivosti med eksperimentalno in kontrolno skupino v letu 2014 so pozitivne in statistično pomembne pri vseh starostnih skupinah učencev in učenk. Pri učencih se pozitivne razlike stopnjuje vzporedno s starostjo otrok, najvišje vrednosti napredka, ki bistveno presega 5%, smo našli pri učencih v devetem razredu osnovne šole.

Potrebno je poudariti, da imamo v Sloveniji že dolgo obdobje poslabšanja splošne vzdržljivosti in mišične moči rok in ramenskega obroča pri učencih in učenkah, zato je v analizi preteklega leta ugotovljena tendenca po

izboljšanju splošne vzdržljivosti bilo pozitivno sporočilo, ki so ga učitelji športne vzgoje v letošnjem letu temeljito nadgradili. Aerobna zmogljivost je najpomembnejši dejavnik gibalnih sposobnosti za izboljšanje zdravega življenjskega sloga otrok in mladine. V programih, načrtovanju in realizaciji vadbe je bilo storjeno vse potrebno, da se je obstoječe stanje splošne vzdržljivosti bistveno obrnilo v pozitivno smer, zato so upravičena pričakovanja, da se bo pomemben napredek aerobnih zmogljivosti nadaljeval tudi v naslednjih letih.

Športna dejavnost učencev se je v letu 2012 in še posebej v letu 2013 in 2014, v primerjavi z letom 2011, 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.

V spremljavi vse od leta 2011 nismo ugotovili tako velikih sprememb trenda pri zmanjševanju časa, ki ga učenci prebijejo z delom in igro za računalnikom kot v letu 2014.

V letu 2014 pa se je bistveno povečalo število učencev (skoraj za 10%), ki se ukvarjajo s košarko v interesnih programih šol. Ugotavljamo tudi, da se je število učencev v društvih, ki se ukvarjajo s košarko, povečalo bistveno manj kot v interesnih programih šol. V društvih se število učenk, ki igrajo košarko v letu 2014 ni povečalo.

Kljub izjemnemu vplivu medijev v preteklem letu je najbolj pogosta izbira še vedno odbojka in ples tudi v letu 2014 (pa tudi gimnastika) pri učenkah, športni vsebini pa imata 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.

Ugotavljamo, da se je obseg športnih tekmovanj bistveno povečal, hkrati pa se je bistveno spremenil odnos učencev in učenk do športnih tekmovanj za društva ali šolo.

Nekajkrat več učencev in učenk v letu 2014 tekmuje za šolo, zelo izrazito pa se je zmanjšal delež tistih učencev in učenk, ki tekmujejo za društva.

V letu 2014 ugotavljamo bistveno izboljšanje stanja skupne športne dejavnosti staršev in otrok, najkvalitetnejše oblike skupne vadbe. Vadba vsaj enkrat tedensko se je pri obeh spolih povečala za več kot 20 odstotnih točk. Vadba v družinskem krogu je prisotna pri nekaterih starostnih kategorijah že nekaj več kot pri eni tretjini družin.

V letu 2014 se je v primerjavi z letom 2013 pomembnost usvajanja novih znanj povečala pri obeh spolih, nekoliko bolj pa pri učenkah. Učenci in učenke v letu 2014 menijo, da so bolj napredovali v gibalnih sposobnostih kot v letu 2011, 2012 in 2013.

Ocena zdravja tako učencev kot učenk je sicer zelo visoka, saj je zelo slabo oceno dal zgolj odstotek učencev in učenk, v letu 2014 pa je ocena zdravja dosegla najvišjo raven

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 2014, v primerjavi z leti 2011, 2012, 2013, najvišje.

Na vprašanje: »Ali si bil pri pouku oziroma učenju lahko zbran?«, se je z odlično oceno ocenilo skoraj 50 odstotkov učencev in učenk. Pri učencih in učenkah se je zbranost pri pouku in učenju po njihovem mnenju nekoliko povečala in je v letu 2014 najvišja v zadnjih štirih letih.

Med drugim ugotovljamo, 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).

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 2014, v primerjavi z leti 2011-2013, 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 osebnotnem, 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 boljše rezultate. Ob doseženem cilju, da so učenci in učenke zelo zadovoljni s programom, pa moramo izpostaviti, da je mogoče učence še kljub napredku 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, kljub temu, da je bil v letu 2014 narejen pomemben pozitiven premik. 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 predvsem 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. Še posebej priporočamo program izobraževanja, ki bi bil usmerjen v pridobivanje znanja o kondicijskem treniranju, racionalni rabi sodobnih oblik dela in zagotavljanju pogojev za povečanje motivacije.