

Pomen dejavnikov izvedbe praktičnih terenskih vaj s študenti kineziologije v naravnih okoljih

Matej Plevnik

Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju

matej.plevnik@fvz.upr.si

Na dodiplomskem študijskem programu Aplikativna kineziologija se študenti udeležijo treh večdnevniških sklopov terenskih vaj, ki so namenjene pridobivanju znanj in praktičnih izkušenj z izvedbo gibalnih/športnih aktivnosti. Te se glede na vsebino lahko izvajajo zgolj v naravnem okolju (zimske aktivnosti v naravi, letne aktivnosti v naravi, aktivnosti na, v in ob vodi). Z vprašalnikom smo med 107 študenti preverjali pomen dejavnikov izvedbe. Zbrani podatki so bili analizirani z opisno statistiko, analizo razlik in analizo dimenzionalne strukture. Udeleženci so kot najpomembnejše ocenili področje organizacije ($AS = 4,58$, $SO = 0,5$), kot najmanj pa področje priprave ($AS = 4,33$, $SO = 0,6$). Najvišje ocenjujejo trditev, da je umeščenost vsebin gibalnih/športnih aktivnosti v naravi umeščena v predmetnik študijskega programa ($AS = 4,73$, $SO = 0,6$). Dejavniki, ki imajo učinek na posamezno oceno, so letnik študija, spol in oddaljenost prebivališča od kraja študija. Rezultati kažejo na dejavnike, ki jih je smiselno upoštevati pri načrtovanju in izvedbi praktičnih terenskih aktivnosti s študenti s ciljem kakovostne organizacije ter izvedbe vsebine.

Ključne besede: zunanje okolje, gibalna/športna aktivnost, študij, kineziologija, vodenje

Uvod

Raznovrstnost študentov z različnimi cilji in željami v povezavi z delom vpliva tudi na spremembe in prilagajanje vsebin izobraževanja, ki so usmerjene v zagotavljanje kompetenc za široka področja dela in disciplin (Altbach, Reisberg in Rumbley 2009). Spreminjanje značilnosti, potreb in interesa študentov ima na proces poučevanja in organizacije izobraževanja velik vpliv. Posebno pozornost je potrebno posvečati tudi dejavnikom, ki so povezani s procesom študija. Kako prilagoditi učni proces in učinkovito posredovati znanja vse raznovrstnejši populaciji študentov, bo postalo osrednje vprašanje politik visokega šolstva ter vodstev izobraževalnih ustanov (Altbach, Reisberg in Rumbley 2009; Ryan 2015). Spremembe v visokošolskem izobraževanju imajo pomemben vpliv na vsebino, način ter značilnosti zagotavljanja

in razvoja znanja, veščin, učenja ter poučevanja. Spremembam izobraževalnega sistema se prilagajajo tudi vsebina učnih načrtov in izvedbene oblike poučevanja.

Kineziologija kot akademska disciplina ima dolgo zgodovino in tradicijo. V Sloveniji se dodiplomski študijski program kineziologije izvaja na dveh fakultetah (na Univerzi na Primorskem, Fakulteti za vede o zdravju (v nadaljevanju UP FVZ) od leta 2010 dalje in na Univerzi v Ljubljani, Fakulteti za šport od leta 2009 dalje). Osrednje področje kineziologije je preučevanje gibalnih/športnih aktivnosti človeka, tesno je skozi prizmo razvoja telesnih značilnosti ter gibalnih sposobnosti in spretnosti povezano s področji krepitve zdravja ter vseh pojavnih oblik športa (Hoffman in Knudson 2018, 28; Prskalo, Badrić in Tomić 2019). Področje kineziologije je izrazito interdisciplinarno (Zelaznik in Harper 2007; Bodary in Gross 2018; Ennis 2010; Melton in Dail 2017). Področje gibalne/športne aktivnosti je v Sloveniji opredeljeno v več nacionalnih dokumentih: Zakonu o športu (ZSpo-1) (Ministrstvo za izobraževanje 2017), Resoluciji o Nacionalnem programu športa za obdobje 2013–2024 (Ministrstvo za izobraževanje 2014) in Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2015 (Ministrstvo za zdravje 2015) ter podrejenih pravilnikih in aktih. Strokovno delo v športu lahko skladno s 46. členom Zakonom o športu (Ministrstvo za izobraževanje 2017) izvaja strokovni delavec, ki ima glede na zakon ustrezno izobrazbo ali usposobljenost in je vpisan v razvid strokovno izobraženih ter strokovno usposobljenih delavcev v športu. Strokovno izobražen delavec, ki ima izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje, lahko v skladu s pridobljenimi kompetencami načrtuje, organizira, izvaja, spremlja in vrednoti proces športne vadbe. Diplomirani/-a kineziolog/-inja, diplomant/-ka študijskega programa Aplikativna kineziologija je strokovni delavec v športu, skladno z odločbo št. 6037/2/2018/6, ki jo je izdal Direktorat za šport pri Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport in s katero je bil javnoveljavni univerzitetni študijski program prve stopnje Aplikativna kineziologija, ki ga izvaja Univerze na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju, uvrščen na seznam javnoveljavnih študijskih programov, ki dajejo kompetence za strokovno izobraženega delavca v športu. Predmetnospecifični kompetenci diplomanta/-ke, ki se nanašata tudi na vodenje programov gibalnih/športnih aktivnosti v naravi, sta: (i) razumevanje vpliva specifičnega okolja na organizem človeka in razumevanje procesov prilagoditve človekovega organizma na specifično okolje, (ii) sposobnost oblikovanja in vodenja programov promocije zdravega življenja ter dobrega počutja, aktivnega življenjskega sloga, gibalnih/športnih programov v okviru turistične ponudbe in programov

kakovostnega preživljanja prostega časa (Fakulteta za vede o zdravju b.l.).

Opise pogojev, programov ali pomena gibalnih/športnih aktivnosti najdemo v številnih dokumentih. Zakon o športu (2017) v 67. členu navaja, da so športni objekti in površine za šport v naravi športni centri, vadbene prostori, vadbene površine ter površine za šport v naravi, pri čemer so površine za šport v naravi za športno dejavnost opremljene in urejene vadbene površine v naravi, ki so določene v prostorskih aktih. Površine za šport v naravi so tudi naravne površine, ki niso posebej za športno dejavnost opremljene in urejene vadbene površine, če so kot take določene v prostorskih aktih in vključene v mrežo javnih športnih objektov ter površin za šport v naravi. V 71. členu navaja, da so javni športni objekti in površine za šport v naravi v javni rabi in jih lahko za namen, za katerega so bili zgrajeni in urejeni, uporabljajo vsi pod enakimi pogoji. Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (2015) učinkovito in dostopno mrežo kakovostnih športnih objektov in površin za usmerjeno športno dejavnost v naravi opisuje kot pomemben dejavnik načrtne telesne dejavnosti. Nadalje opisuje pomen javno dostopnih športnih površin in urejenih poti za gibanje v naravnem okolju za telesno dejavnost vseh prebivalcev kot tudi promocijo gibalnih/športnih aktivnosti v naravnem okolju med vsemi skupinami prebivalcev. Resolucija o nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2013–2024 (v nadaljevanju Resolucija o NPŠ) (2014) javni interes športa opredeljuje tudi skozi zagotavljanje možnosti vsakemu posamezniku za dejavno sodelovanje v športu v varnem in zdravem okolju ter skladno z načeli trajnostnega razvoja ustvarjanje spodbudnega okolja za razvoj različnih oblik športne dejavnosti za vse skupine prebivalstva, dejavnega transporta ljudi (pešačenje, kolesarjenje, rolanje, ipd.), njihovega druženja in preživljanja prostega časa (igrišča, parki, naravne poti). Šport opisuje kot dejavnost, ki bogati kakovost posameznikovega življenja, zaradi svojih učinkov pa pomembno vpliva na družbo. Družbena vloga športa izhaja iz znanstveno dokazanega pomena športa za javno zdravje (telesno, duševno in socialno), socializacijo in gospodarstvo. Splet družbenih vlog pomeni prepletenost športa z različnimi družbenimi področji: zdravstvom, vzgojo in izobraževanjem, gospodarstvom, okoljem, turizmom, kulturo, financami, prometom idr. Resolucija o NPŠ (2014) navaja tudi dva programa športa v povezavi z gibalnimi/športnimi aktivnostmi v naravi, in sicer program prostočasne športne vzgoje otrok in mladine, kazalnik katerega je število otrok in mladostnikov, ki se aktivno udeležujejo dejavnosti v naravi, ter program športne rekreacije, kazalnik katerega je (povečati) delež športno dejavnih turistov. Športna rekreacija predstavlja tudi pomemben razvojni dejavnik športnega turizma, za

katerega ima Republika Slovenija izjemne danosti (Slovenska turistična organizacija 2019). Zaradi naravnih danosti Republike Slovenije, ki pomembno vplivajo na športno dejavnost v naravi, ima pri nas posebno vlogo športni turizem. Ta vsebuje različne športnoturistične storitve, ki vključujejo hojo, smučanje, plezanje, gorsko kolesarjenje ter posebno infrastrukturo (nastanitveni objekti, mreža pešpoti, žičnice ...). Za športni turizem obstaja vse več interesa, pri čemer je prednost Slovenije v naravnih danostih, klimatskih razmerah in reliefu, ki omogočajo razvoj te vrste turizma. Resolucija o NPŠ povečanje dostopnosti opredeljuje zlasti z ukrepi na področju zunanjih športnih objektov in uporabe naravnih površin za šport na način, da imajo le-te čim manjše negativne vplive na okolje. Uporaba narave kot največje športne površine zahteva ne samo odnos do zgrajenega, temveč tudi do naravno danega, v skladu z načeli trajnostnega razvoja, zlasti uravnoveženega ravnanja z okoljem. Celostna podoba športa in športne ozaveščenosti mora kazati na urejenost naravnega prostora za športne namene. Ena ključnih utemeljitev za nove gradnje športnih površin mora biti strokovno izobražen in usposobljen kader, ki je te površine sposoben ustrezno izkoristiti in vzdrževati. Strateški cilji Resolucije o NPŠ so usmerjeni v učinkovito izrabo mreže športnih objektov, njeno izpopolnjevanje ter gospodarno upravljanje s športnimi objekti, vzdrževanje zgrajenega in posodobitev zastarelega ter izkoriščanje naravnih danosti Republike Slovenije v skladu z načeli trajnostnega razvoja. Eden izmed ciljev Resolucije o NPŠ je kakovostno izkoriščanje in učinkovito ravnanje s športnimi objekti in površinami za šport v naravi, ki ga želijo doseči z ukrepi povečanja kakovosti in števila javno dostopnih športnih površin v urbanem (otoki športa za vse, trimske steze, zunanja šolska in vrtčevska igrišča ipd.) in naravnem okolju (planinske, tekaške, kolesarske poti, naravna kopališča ipd.). Kakovostni strokovni kadri v športu so ključ njegovega razvoja in uspešnosti. Najvišjo strokovno raven predstavlja strokovno izobražen kader, ki zaključi univerzitetni ali visokošolski študijski program s področja športa (kineziologije). Ukrepi Resolucije o NPŠ je med drugim tudi izboljšati kompetence strokovnega kadra, ki organizira in izpeljuje gibalne/športne programe.

Gibalne/športne aktivnosti v naravnem okolju v predmetniku študijskega programa Aplikativna kineziologija (UP FVZ)

V predmetnik študijskega programa Aplikativna kineziologija sta umeščena dva predmeta s področja gibalnih/športnih aktivnosti v naravnih okoljih, in sicer predmet Letne (gibalne/športne) aktivnosti v naravi ter Zimske (gibalne/športne) aktivnosti v naravi. Splošne kompetence obeh predmetov so

usmerjene predvsem v cilj, da študent usvoji načine in pristope za uvajanje posameznika ter skupin v kakovostno izrabo prostega časa in aktivnosti v naravi v letnem ter zimskem času in v različnih vremenskih pogojih (Fakulteta za vede o zdravju b. l.; Plevnik 2020a; 2020b).

Opredelitev problema in namen prispevka

Načrtovanje, organizacija in izvedba aktivnosti omenjenih dveh predmetov so povezani s številnimi dejavniki, ki opredeljujejo uspešnost doseganja kompetenc s strani študentov. Izvajalci morajo med drugimi upoštevati naslednje dejavnike: časovna umestitev izvedbe aktivnosti v študijski koledar, izbira lokacije izvedbe in oddaljenost od kraja študija ter njena pravočasna rezervacija, vremenske okoliščine, zahteve po dodatni opremi študentov in možnosti izposoje le-te, cena izvedbe in možnosti namestitve, vključenost zunanjih strokovnih sodelavcev v izvedbo aktivnosti, velikost skupin oziroma število prijavljenih študentov na izvedbo idr. Poleg tega je pred samim odhodom na aktivnost študente potrebno pravočasno seznaniti tudi s cilji predmeta in predvidenimi pridobljenimi kompetencami, z načrtom izvedbe aktivnosti, s pravili in z upoštevanjem varnosti, s seznamom potrebne opreme, z oblikami plačila. Pri tem je potrebno upoštevati tudi posamezne omejitve študentov oziroma morebitne omejitve zaradi pridobljenih statusov študentov s posebnimi potrebami.

Namen prispevka je predstaviti, kako študentje dodiplomskega študijskega programa Aplikativna kineziologija ocenjujejo pomen in pomembnost nekaterih dejavnikov in faz priprave, ki jih izvajalci predmetov upoštevamo pri načrtovanju, organizaciji, izvedbi in analizi predmetov Letne (gibalne/športne) aktivnosti v naravi in Zimske (gibalne/športne) aktivnosti v naravi. S pridobitvijo mnenja in ocen študentov želimo ovrednotiti dejavnike, ki učinkujejo na doseganje ciljev predmeta in zaznavo pridobljenih kompetenc s strani študentov.

Metodologija

Vzorec

V študiji je sodelovalo 98 študentov rednega in devet študentov izrednega študija ($n = 107$) dodiplomskega študijskega programa Aplikativna kineziologija (UP FVZ). Glede na vpis študentov v nadaljevanju nismo ločevali. Značilnosti vzorca so prikazane v preglednici 1.

Študentje prvega letnika v času izpolnjevanja še niso bili udeleženi v nobeni izvedbi aktivnosti v naravi. Študentje drugega letnika so bili udeleženi v izvedbi predmeta Zimske aktivnosti v naravi, študentje tretjega letnika pa so

Preglednica 1 Značilnosti vzorca

Letnik	Moški (starost AS $\pm$ SO)	Ženski (starost AS $\pm$ SO)	Skupaj (starost AS $\pm$ SO)
1. letnik	$n = 16$ (20,19 $\pm$ 1,91)	$n = 31$ (19,61 $\pm$ 0,88)	$n = 47$ (19,81 $\pm$ 1,33)
2. letnik	$n = 11$ (20,91 $\pm$ 1,87)	$n = 26$ (20,81 $\pm$ 2,97)	$n = 37$ (20,84 $\pm$ 2,66)
3. letnik	$n = 11$ (21,64 $\pm$ 1,12)	$n = 12$ (21,42 $\pm$ 0,67)	$n = 23$ (21,53 $\pm$ 1,95)
Skupaj	$n = 38$ (20,82 $\pm$ 1,77)	$n = 69$ (20,38 $\pm$ 2,04)	$n = 107$ (20,53 $\pm$ 1,95)

Opombe AS $\pm$ SO (aritmetična sredina $\pm$ standardni odklon).

bili udeleženi v izvedbi obeh aktivnosti v naravi v sklopu terenskih vaj obeh opisanih predmetov.

Pripomočki in postopek zbiranja podatkov

Študija je bila del raziskave z naslovom Kompetence in preference za delo kineziologa ter učni stili študentov kineziologije, ki je potekala znotraj nacionalnega projekta »Inovativno učenje in poučevanje za kakovostne kariere diplomantov in odlično visoko šolstvo« (INOVUP). Projekt sta sofinancirali Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

V okviru študije smo pripravili vprašalnik, ki je vseboval (i) splošne podatke o anketirancih ter (ii) 19 postavk o dejavniki izvedbe letnih in zimskih (gibalnih/športnih) aktivnosti v naravi. Študentje so dejavnike ocenjevali na petstopenjski Likertovi ocenjevalni lestvici od 1 do 5, kjer je 1 pomenila sploh se ne strinjam in 5 se popolnoma strinjam. Zanimala nas je splošna ocena dejavnikov izvedbe kot tudi razlike med skupinami študentov po letnikih z različnimi izkušnjami izvedbe gibalnih/športnih aktivnosti v naravnem okolju. Vse študente dodiplomskega programa Aplikativna kineziologija ($n = 138$) smo preko e-pošte seznanili s študijo in jih povabili k sodelovanju. Študentje, ki so se odzvali vabilu za sodelovanje v študiji (stopnja odziva je bila 77,5-odstotna), so nato natisnjene vprašalnike izpolnjevali v decembru 2019.

Analiza podatkov

Podatke smo iz tiskanih vprašalnikov vnesli v program MS Excel in jih uredili v obliko, primerno za statistične analize. Za statistično analizo podatkov smo v nadaljevanju uporabili program IBM SPSS Statistics 26. Preverili smo predpostavke statističnih testov. Uporabili smo opisno statistiko (frekvence, aritmetična sredina, standardni odklon) ter neparametrične teste analize razlik. Izračunali smo zanesljivost vprašalnika (Cronbachova alfa) in analizirali dimenzionalno strukturo s testom faktorske analize ter metodo glavnih komponent s poševnokotno (Direct Oblimin) rotacijo. Statistično značilnost smo ugotavljali s petodstotno ravno statističnega tveganja ($p < 0,05$).

Rezultati in razprava

Namen študije je bil preveriti dejavnike izvedbe gibalnih/športnih aktivnosti v naravi, ki jih v okviru terenskih vaj izvajamo na študijskem programu Aplikativne kineziologije UP FVZ. Za rezultate ocen 19 trditev smo opravili opisno statistiko in preverili predpostavke za izvedbo testa faktorske analize. Izločili smo pet trditev. Metoda faktorske analize (metoda glavnih komponent, rotacija Direct Oblimin) je izločila štiri faktorje z lastno vrednostjo več kot ena, ki skupaj pojasnijo 66,99 % variance v odgovorih udeležencev (preglednica 2). Vrednost Kaiser-Meyer-Olkinovega preizkusa (KMO) je znašala 0,797, kar potrjuje vrednost vzorčenja, saj je KMO višja od priporočene (KMO vsaj 0,60). Bartlettov preizkus sferičnosti je pokazal, da je povezanost med spremenljivkami dovolj visoka ($p < 0,001$) in so zato podatki primerni za faktorsko analizo. Na podlagi izračuna komunalitet (deleža variance postavk, ki je pojasnjen s skupnimi faktorji) smo ugotovili, da nobena od komunalitet ni nižja od priporočene vrednosti 0,20 (Child 2006), zato smo vse postavke vključili v postopek faktorske analize.

Prvi faktor smo poimenovali »Vsebina« in vključuje trditve, ki označujejo pomen umeščenosti praktičnih gibalnih/športnih vsebin v naravi v predmetnik študijskega programa Aplikativna kineziologija kot tudi umeščenosti posameznih vsebin aktivnosti. Zanesljivost dimenzije je ustrezna (Cronbachova $\alpha = 0,890$). Drugi faktor, »Organizacija«, vključuje trditve, ki se nanašajo na organizacijske možnosti, faktor kaže sprejemljivo zanesljivost (Cronbachova $\alpha = 0,659$). Tretji faktor smo poimenovali »Izvedba« in vključuje trditve, ki se nanašajo na oblike izvedbe aktivnosti, faktor ima sprejemljivo zanesljivost (Cronbachova $\alpha = 0,673$). Četrty faktor smo poimenovali »Priprava«. Vključuje trditve, ki se nanašajo na pripravljenost študenta na dodatne obveznosti glede izvedbe aktivnosti. Tudi zanesljivost četrtega faktorja je sprejemljiva (Cronbachova $\alpha = 0,696$).

V preglednici 2 predstavljamo trditve vprašalnika, opisne statistike posameznih trditev ter faktorsko strukturo vprašalnika. Iz preglednice je razvidno, da študentje najvišje ocenjujejo trditve »Pomembno je, da so vsebine gibalnih/športnih aktivnosti v naravi umeščene v predmetnik študija kineziologija.« (AS = 4,73, SO = 0,6), »Menim da je pomembno, da pridobimo večšine zagotavljanja varnosti.« (AS = 4,71, SO = 0,6) in »Ocenjujem, da je objavljen seznam priporočene opreme, ki jo potrebujem, v veliko pomoč.« (AS = 4,66, SO = 0,6). Najnižje ocenjena trditev je »Dobrodošlo bi bilo, da bi program po vsebini in izvedbi ustrezal programom športnih panožnih zvez.« (AS = 4,18, SO = 0,8). Najvišje ocenjena dimenzija (faktor) je »Organizacija« (AS = 4,58,

Preglednica 2 Dimenzionalna struktura in deskriptivne statistike za vprašalnik dejavnikov izvedbe terenskih vaj gibalnih/športnih aktivnosti

Trditve	AS $\pm$ SO	Faktorji			
		(1)	(2)	(3)	(4)
Pomembno je, da so vsebine gibalnih/športnih aktivnosti v naravi umeščene v predmetnik študija kineziologije.	4,73 $\pm$ 0,6	0,746			
Ocenjujem, da je vsebina zimskih gibalnih/športnih aktivnosti v naravi (alpsko smučanje, deskanje, tek na smučeh itd.) pomembna za delo kineziologa.	4,3 $\pm$ 1,0	0,830			
Ocenjujem, da je vsebina taborjenja in letnih gibalnih/športnih aktivnosti (pohodništvo, gorsko kolesarjenje, soteskanje, orientacijski tek, preživetje v naravi itd.) pomembna za delo kineziologa.	4,26 $\pm$ 1,1	0,917			
Ocenjujem, da je vsebina gibalnih/športnih aktivnosti na, v in ob vodi (potapljanje, jadranje, supanje, reševanje iz naravnih voda) pomembna za delo kineziologa.	4,25 $\pm$ 1,1	0,866			
Menim, da bodo pridobljene veščine praktičnih vaj v naravi koristne za moje delo v prihodnosti.	4,39 $\pm$ 0,9	0,692			
Pomembno je, da si lahko opremo, ki jo obvezno potrebujem, tudi izposodim.	4,6 $\pm$ 0,7		0,893		
Ocenjujem, da je organiziran skupen prevoz na kraj začetka izvajanja aktivnosti pomemben.	4,5 $\pm$ 0,7		0,667		
Ocenjujem, da je objavljen seznam priporočene opreme, ki jo potrebujem, v veliko pomoč.	4,66 $\pm$ 0,6		0,679		
Ocenjujem, da so pri izvedbi dobrodošle izkušnje novjših vsebin (vožnja z e-kolesi, soteskanje, supanje).	4,37 $\pm$ 1,0			0,723	
Menim, da je pomembno, da pridobimo veščine zagotavljanja varnosti.	4,71 $\pm$ 0,6			0,815	
Dobrodošlo bi bilo, da bi program po vsebini in izvedbi ustrezal programom športnih panožnih zvez.	4,18 $\pm$ 0,8			0,763	
Menim, da moram pred odhodom poskrbeti za dobro telesno zmogljivost.	4,3 $\pm$ 0,8				0,765
Izvedbi aktivnosti sem pripravljen posvetiti več časa, kot je predvideno, če bi ta zahtevala bolj poglobljen pristop s predhodno pripravo (npr. delo pred samim prihodom na aktivnost).	4,19 $\pm$ 0,9				0,584
Menim, da je smiselno, da se izvedba aktivnosti v naravi povezuje z vsebino drugih predmetov (npr. ocenjevanje napora, spremljanje količine gibanja).	4,51 $\pm$ 0,7				0,797

Nadaljevanje na naslednji strani

SO = 0,5), najnižje ocenjena dimenzija (faktor) pa »Priprava« (AS = 4,33, SO = 0,6).

Glede na *letnik študija* se študentje statistično značilno razlikujejo le v oceni faktorja »Vsebina« ($\chi^2(2) = 10,719$, $p = 0,005$), z rezultati srednje vrednosti rangov 63,02 za 1. letnik, 52,50 za drugi letnik in 37,98 za tretji letnik. Enako razliko dobimo, če primerjamo študente glede na predhodno udeležbo v aktivnosti

Preglednica 2 *Nadaljevanje s prejšnje strani*

Postavke	AS $\pm$ SO	Faktorji			
		(1)	(2)	(3)	(4)
Lastna vrednost faktorja (λ)		4,802	1,745	1,584	1,247
Delež pojasnjene variance faktorja		34,30	12,46	11,32	8,91
Koeficient faktorja Cronbachova alfa		0,890	0,659	0,673	0,696
Aritmetična sredina $\pm$ standardni odklon		4,38 $\pm$ 0,8	4,58 $\pm$ 0,5	4,42 $\pm$ 0,6	4,33 $\pm$ 0,6
Min		1,40	3,0	1,0	2,67
Max		5,0	5,0	5,0	5,0
Mediana (Q1;Q2;Q3)		4,0;4,8;5,0	4,33;4,66;5,0	4,0;4,66;5,0	4,0;4,33;5,0

Opombe Faktorji: (1) vsebina, (2) organizacija, (3) izvedba, (4) priprava. AS $\pm$ SO (Aritmetična sredina $\pm$ standardni odklon), Min (najmanjša vrednost), Max (največja vrednost), Q1 (vrednost 25. percentila), Q2 (vrednost 50. percentila), Q3 (vrednost 75. percentila).

($U = 986, p = 0,006$) z rezultati srednje vrednosti rangov 63,02 za študente, ki na aktivnostih še niso bili, ter 46,93 za študente, že udeležene v aktivnostih. Glede na *spol* se študentje statistično značilno razlikujejo v oceni faktorja »Izvedba« ($U = 952,5, p = 0,016$), z rezultati srednje vrednosti rangov 44,57 za študente ter 59,20 za študentke. Glede na *oddaljenost kraja stalnega prebivališča od kraja študija* se študentje statistično značilno razlikujejo v oceni faktorja »Organizacija« ($\chi^2(4) = 11,469, p = 0,022$), z rezultati srednje vrednosti rangov 46,23 za skupino, ki ima stalno prebivališče od kraja študija oddaljeno manj kot 50 km ($n = 13$), 64,08 za skupino od 50 do 100 km ($n = 18$), 50,80 za skupino 100–150 km ($n = 20$), 35,44 za skupino 150–200 km ($n = 16$) in 59,83 za skupino s stalnim bivališčem več kot 200 km od kraja študija ($n = 39$). Dejavniki preteklega ukvarjanja s športom, vključenosti v tekmovalni sistem športa, indeksa telesna mase ali stopnje gibalne aktivnosti na razlike med ocenami dimenzij nimajo učinka.

Večina študentov v prvem (53,2 %) in drugem (37,8 %) letniku se strinja, da so predavanja/teoretični del vsebin izveden/-a na fakulteti, medtem ko se v tretjem letniku večina (39,1 %) s tem delno strinja (preglednica 3). Statistično značilnih razlik med letniki in oceno kraja izvedbe teoretičnih vsebin ni. Vrednost aritmetične sredine ocene trditve je 3,9 (SO = 1,3).

Glede razmerja med številom in vsebinsko poglobljenostjo izvedbe praktičnih vsebin se mnenja študentov razlikujejo (preglednica 4). Največ študentov prvega letnika (54,3 %) je o tem neodločenih, prav tako drugega letnika (29,7 %). Največ študentov tretjega letnika (33,3 %) se strinja, da je primernejša bolj poglobljena izvedba manjšega števila različnih aktivnosti. Razlike med letniki niso statistično značilne. Vrednost aritmetične sredine ocene trditve je 2,9 (SO = 1,3).

Študentje prvega (59,8 %), drugega (54,1 %) in tretjega (52,2 %) letnika se v

Preglednica 3 Lokacija izvedbe teoretičnih vsebin: »Raje vidim, da so predavanja (teoretični del) izvedena na fakulteti, na aktivnosti pa se posvetim zgolj praktičnim vsebinam«

Letnik	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Prvi	6,4	6,4	10,6	23,4	53,2
Drugi	16,2	0,0	18,9	27,0	37,8
Tretji	4,3	13,0	13,0	39,1	30,4

Opombe Naslovi stolpcev: (1) se sploh ne strinjam, (2) se delno ne strinjam, (3) sem neodločen, (4) se delno strinjam, (5) se strinjam.

Preglednica 4 Število in poglobljenost vsebin praktičnih gibalnih/športnih aktivnosti: »Bolje je, da imamo v sklopu praktičnih vaj manj aktivnosti in te vsebinsko bolj poglobljeno«

Letnik	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Prvi	17,0	10,6	40,4	14,9	17,0
Drugi	21,6	24,3	29,7	13,5	10,8
Tretji	13,0	26,1	21,7	13,0	26,1

Opombe Naslovi stolpcev: (1) se sploh ne strinjam, (2) se delno ne strinjam, (3) sem neodločen, (4) se delno strinjam, (5) se strinjam.

Preglednica 5 Pomen družabnega vidika izvedenih aktivnosti: »Menim, da druženje s sošolci predstavlja pomemben del izvedbe aktivnosti«

Letnik	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Prvi	0,00	0,00	2,10	38,30	59,60
Drugi	2,70	2,70	5,40	35,10	54,10
Tretji	0,00	4,30	4,30	39,10	52,20

Opombe Naslovi stolpcev: (1) se sploh ne strinjam, (2) se delno ne strinjam, (3) sem neodločen, (4) se delno strinjam, (5) se strinjam.

večini strinjajo, da je pomemben del praktičnih aktivnosti tudi druženje med sošolci (preglednica 5). Vrednost aritmetične sredine ocene trditve je 4,5 (SO = 0,7).

Večina študentov prvega (70,2 %), drugega (70,3 %) in tretjega (82,6 %) letnika se strinja, da sta sodelovanje zunanjih strokovnjakov s področja in povezovanje fakultetnih izvajalcev z njimi dobrodošla (preglednica 6). Vrednost aritmetične sredine ocene trditve je 4,7 (SO = 0,6).

Večina študentov prvega letnika (44,7 %) se sploh ne strinja, da je cena izvedbe pomembnejša od kvalitete. S tem se delno ne strinja večina študentov drugega (40,5 %) in tretjega (43,5 %) letnika (preglednica 7). Vrednost aritmetične sredine ocene trditve je 2,1 (SO = 1,1).

Preglednica 6 Sodelovanje z zunanjimi strokovnjaki s področja: »Menim, da je dobrodošlo, da pri izvedbi aktivnosti osebje fakultete sodeluje in se povezuje z zunanjimi strokovnjaki«

Letnik	(1)	(2)	(3)
Prvi	12,80	17,00	70,20
Drugi	5,40	24,30	70,30
Tretji	0,00	17,40	82,60

Opombe Naslovi stolpcev: (1) sem neodločen, (2) se delno strinjam, (3) se strinjam.

Preglednica 7 Pomen razmerja cena/kvaliteta izvedbe: »Menim, da je pomembnejša cena aktivnosti kot kvaliteta izvedbe«

Letnik	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Prvi	44,70	19,10	14,90	12,80	8,50
Drugi	27,00	40,50	29,70	2,70	0,00
Tretji	26,10	43,50	26,10	4,30	0,00

Opombe Naslovi stolpcev: (1) se sploh ne strinjam, (2) se delno ne strinjam, (3) sem neodločen, (4) se delno strinjam, (5) se strinjam.

Novejše študije ugotavljajo izreden pomen in učinek preživljanja prostega časa v naravnem okolju na zdravje in dobro počutje človeka, pri čemer je gibalna/športna aktivnost lahko ena od oblik kakovostne izrabe prostega časa (Bowler idr. 2010; Finn, Yan in McInnis 2018; Shanahan idr. 2016; Eigenschenk idr. 2019). Poudarjanje aktivnega preživljanja prostega časa v naravnem okolju je vsebina politik javnega zdravja v mnogih državah, tudi v Sloveniji (Ministrstvo za zdravje 2015). Osnova kvalitetnih programov gibalnih/športnih aktivnosti v naravi so jasni vsebinski in didaktični opisi področij (Kapus idr. 2011; Burnik idr. 2012; Pišot, Kipp in Supej 2015; Lešnik in Žvan 2010). Tudi v primerjavi učinkov gibalnih/športnih aktivnosti v naravnem (zunanjem) in notranjem okolju na človeka se nakazuje, da ima gibalna aktivnost v naravnem okolju pomemben učinek pri zmanjšanju depresije, anksioznosti in jeze ter povečanju življenjske energije. Prav tako udeleženci gibalnih aktivnosti v naravnih okoljih poročajo o večji nameri in volji za nadaljnje ukvarjanje z gibalnimi/športnimi aktivnostmi (Thompson-Coon idr. 2011; Rogerson idr. 2016).

Zaključek s prenosom ugotovitev v pedagoško prakso

V prispevku predstavljamo vsebine in načine izvedbe praktičnih terenskih vaj, v katere so v sklopu študijskega programa Aplikativna kineziologija UP FVZ kot del obveznega študijskega programa vključeni študentje. Ugotovili smo, da imajo nekatere značilnosti študentov pomemben učinek na de-

javnike izvedbe praktičnih gibalnih/športnih aktivnosti v naravi. Študentje v okviru predmetov Letne in Zimske aktivnosti v naravi v skupnem obsegu 6 ECTS izvedejo 75 ur praktičnih vaj v naravnih okoljih. V ta okvir so umeščene vsebine gibalnih/športnih aktivnosti, ki se jih po značilnostih izvaja v naravnih okoljih (alpsko smučanje in tek na smučeh, pohodništvo, gorsko kolesarjenje, aktivnosti v, na in ob vodi idr.). Njihova izvedba je povezana s precejšnjimi organizacijskimi zahtevami za izvajalce (uskladitev študijskega koledarja z izvedbo aktivnosti, obveščanje študentov o izvedbi aktivnosti, vzpostavitev sodelovanja z zunanjimi izvajalci, pridobivanje ponudb o cenah storitev in najema prostora ter opreme, priprava študijskih gradiv in obvestil idr.). Prav tako je izvedba aktivnosti v naravi povezana tudi z dodatnimi obremenitvami študentov (usklajevanje večdnevne odsotnosti in drugih obveznosti, plačilo stroška izvedbe, izposoja potrebne opreme, prihod na mesto aktivnosti idr.). Izvedba praktičnih gibalnih/športnih aktivnosti v naravi je glede na značilnosti aktivnosti vezana na geografsko lokacijo izvedbe in letni čas kot tudi na vremenske pogoje in okoliščine. Tako je z vidika kar najoptimalnejše in najkakovostnejše izvedbe praktičnih vsebin gibalnih/športnih aktivnosti v naravnih okoljih smiselno oceniti dejavnike, ki po mnenju študentov učinkujejo na izvedbo aktivnosti.

Ugotavljamo, da študentje dodiplomskega študija aplikativne kineziologije po pomembnosti vrednotijo pomen štirih dimenzij dejavnikov izvedbe aktivnosti: organizacije in načina izvedbe, vsebine ter lastne priprave. Študentje kot najpomembnejšo dimenzijo ocenjujejo jasna organizacijska navodila in možnosti. Na same ocene dimenzij izvedbe učinkujejo tudi letnik študija, spol in oddaljenost stalnega prebivališča od kraja študija. Od posameznih trditev najvišjo oceno dosega trditev »Pomembno je, da so vsebine gibalnih/športnih aktivnosti v naravi umeščene v predmetnik študija kineziologije.«, kar nakazuje, da se študentje zavedajo pomena pridobivanja kompetenc za vodenje gibalnih/športnih aktivnosti v naravi. Prav tako visoko ocenjujejo trditev »Menim, da je pomembno, da pridobimo večšine zagotavljanja varnosti.«. Ravno zagotavljanje varnosti je izredno pomemben vidik vodenja gibalnih/športnih aktivnosti v naravi, ki ga že urejajo tudi pravilniki in zakoni na nekaterih področjih, npr. Pravilnik o ukrepih za varstvo pred utopitvami pri organiziranih športnih dejavnostih (2011) in Zakon o varnosti na smučiščih (ZVSmuč-1) (2016), nekateri pa si za to izrazito prizadevajo, npr. Zakon o varnosti v gorah – idejni osnutek (Peršolja 2013). Najnižje ocenjena posamična trditev je »Dobrodošlo bi bilo, da bi program po vsebini in izvedbi ustrežal programom športnih panožnih zvez.« Po spremembi Zakona o športu v letu 2017 je prišlo do večjih odstopanj v obsegu posameznih

športov v predmetniku študijskega programa v primerjavi z zahtevami po obsegu programa strokovnih usposabljanj v športu, ki jih izvajajo posamezne nacionalne panožne športne zveze. Hkrati omenjeni zakon v 46. členu jasno opredeljuje pogoje za opravljanje strokovnega dela v športu.

Pri izvedbi gibalnih/športnih aktivnosti v okviru terenskih vaj v naravnem okolju si je smiselno prizadevati za stalno nadgradnjo organizacijskih in izvedbenih možnosti, kar že poteka. Študentom že ob vpisu v študijski program predstavimo vsebinski, časovni in finančni okvir izvedbe terenskih vaj, natančneje pa jih o podrobnostih izvedbe obvestimo na uvodnem sestanku ob začetku semestra, v katerem se aktivnosti izvajajo. Predstavimo jim pretekle izvedbe, možnosti prilagoditev, jih seznanimo s potrebno opremo in z zahtevami aktivnosti. S pravočasnim in podrobnim načrtovanjem študentom omogočimo tudi nekatere izbirne prilagoditve (npr. naročilo obrokov, izposojanje opreme, prevoz na aktivnost, menjave med skupinami izvedbe, manjše prilagoditve programa glede na individualne potrebe idr.). Slovenija kot država z različnimi geografskimi danostmi posameznikom nudi veliko izbire in možnosti za ukvarjanje z različnimi gibalnimi/športnimi aktivnostmi v naravnem okolju. Mnogi športi, ki se jih izvaja v zunanjem naravnem okolju, so tudi v vrhu priljubljenosti med Slovenci (Grujić 2019). Ob podpori vsebin nacionalnih dokumentov in rezultatih raziskav je pomembno, da se študentom kineziologije v okviru študijskega programa omogoči pridobitev kompetenc za vodenje gibalnih/športnih aktivnosti v naravi.

Literatura

- Altbach, P. G., L. Reisberg in L. E. Rumbley. 2009. *Trends in Global Higher Education: Tracking an Academic Revolution. A Report Prepared for the UNESCO 2009 World Conference on Higher Education*. Pariz: UNESCO.
- Bodary, P. F., in M. Gross. 2018. »Innovative Teaching and Learning Strategies in Kinesiology.« *Kinesiology Review* 7 (4): 321–327.
- Bowler, D. E., L. M. Buyung-Ali, T. M. Knight in A. S. Pullin. 2010. »A Systematic Review of Evidence for the Added Benefits to Health of Exposure to Natural Environments.« *BMC Public Health* 10 (1): 456. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>.
- Burnik, S., D. Petrovič, L. Gratej, A. Zubin in B. Jereb. 2012. *ABC dejavnosti v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Child, D. 2006. *The Essentials of Factor Analysis*. 3. izd. London in New York: Continuum.
- Eigenschenk, B., A. Thomann, M. McClure, L. Davies, M. Gregory, U. Dettweiler in E. Inglés. 2019. »Benefits of Outdoor Sports for Society: A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence.« *International Journal of En-*

- Environmental Research and Public Health* 16 (6): 937. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>.
- Ennis, C. D. 2010. »New Directions in Undergraduate and Graduate Education in Kinesiology and Physical Education.« *Quest* 62 (1): 76–91.
- Fakulteta za vede o zdravju. B. l. »Aplikativna kineziologija: študijski program 1. stopnje.« <https://fvz.upr.si/studij/aplikativna-kineziologija-un/?cn-reloaded=1>.
- Finn, K. E., Z. Yan in K. J. McInnis. 2018. »Promoting Physical Activity and Science Learning in an Outdoor Education Program.« *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 89 (1): 35–39.
- Grujić, S. 2019. *Šport v številkah: pregled športa v Republiki Sloveniji v obdobju od leta 2014 do 2019*. Ljubljana: Zavod za šport Republike Slovenije Planica.
- Hoffman, S. J., in D. V. Knudson, ur. 2018. *Introduction to Kinesiology: Studying Physical Activity*. 5. izd. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kapus, V., B. Štrumbelj, J. Kapus, G. Jurak in D. Šajber. 2011. *Plavanje: učenje: slovenska šola plavanja za novo tisočletje; učbenik za učence-študente, učitelje-profesorje, trenerje in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Lešnik, B., in M. Žvan. 2010. *A Turn to Move on: Alpine Skiing – Slovenian Way: Theory and Methodology of Alpine Skiing; A University Textbook and Official Syllabus Developed for Training*. Ljubljana: Faculty of Sport.
- Melton, D., in T. K. Dail. 2017. »Classroom to Community: Field Studies for Exercise Science Students.« *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 88 (6): 21–25.
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. 2011. *Pravilnik o ukrepih za varstvo pred utopitvami pri organiziranih športnih dejavnostih*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.
- Peršolja, B. 2013. »Nacionalni program varnosti v gorah.« Idejni osnutek, različica 4.o. https://www.pzs.si/javno/dokumenti/Gore%20in%20varnost%202013,%20oposvet/Gore_in_varnost_2013-Nacionalni_program_varnosti_v_gorah-Borut_Persolja1.pdf.
- Pišot, R., R. Kipp in M. Supej. 2015. *Skiing Is a Game: Pedagogical and Biomechanical Foundations of Learning to Ski*. Koper: Annales.
- Plevnik, M. 2020a. »Letne aktivnosti v naravi: učni načrt.« Fakulteta za vede o zdravju, Izola.
- . 2020b. »Zimske aktivnosti v naravi: učni načrt.« Fakulteta za vede o zdravju, Izola.
- Prskalo, I., M. Badrić in D. Tomić. 2019. »Kinesiology and Sustainable Future.« *Croatian Journal of Education/Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje* 21 (posebna št. 1): 213–223.
- Resolucija o Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (ReNPPTDZ). 2015. *Uradni list Republike Slovenije*, št. 58. <https://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?sop=2015-01-2441>.

- Resolucija o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023 (ReNPŠ14-23). 2014. *Uradni list Republike Slovenije*, št. 26. <https://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?sop=2014-01-1071>.
- Rogerson, M., V. F. Gladwell, D. J. Gallagher in J. L. Barton. 2016. »Influences of Green Outdoors versus Indoors Environmental Settings on Psychological and Social Outcomes of Controlled Exercise.« *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13 (4): 363. <https://doi.org/10.3390/ijerph13040363>.
- Ryan, T. 2015. »Quality Assurance in Higher Education: A Review of Literature.« *Higher Learning Research Communications* 5 (4). <https://doi.org/10.18870/hlrc.v5i4.257>.
- Shanahan, D. F., L. Franco, B. B. Lin, K. J. Gaston in R. A. Fuller. 2016. »The Benefits of Natural Environments for Physical Activity.« *Sports Medicine* 46 (7): 989–995.
- Slovenska turistična organizacija. 2019. *Letna publikacija: turizem v številkah 2018*. Slovenija: Ljubljana: Slovenska turistična organizacija.
- Thompson-Coon, J., K. Boddy, K. Stein, R. Whear, J. Barton, in M. H. Depledge. 2011. »Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review.« *Environmental Science and Technology* 45 (5): 1761–1772.
- Zakon o športu (ZŠpo-1). 2017. *Uradni list Republike Slovenije*, št. 29. <https://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?sop=2017-01-1523>
- Zakon o varnosti na smučiščih (ZVSmuč-1). 2016. *Uradni list Republike Slovenije*, št. 44. <https://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?sop=2016-01-1922>.
- Zelaznik, H. N., in W. A. Harper. 2007. »Skill and Physical Activity: A Central Dogma for Kinesiology.« *Quest* 59 (1): 163–169.

The Meaning of Factors for Managing Practical Sports Activities with Kinesiology Students in the Natural Environment

As part of the undergraduate programme of kinesiology, students participate in three multi-day sets of activities in the framework of exercises in natural environments. Study activities are intended for acquiring the knowledge and practical experience of performing practical sports activities, which by their nature can only be performed in a natural environment (winter activities, summer outdoor activities, activities in, on and by the water). The questionnaire was used among 107 undergraduate students of kinesiology to examine the importance of factors. The data collected were analysed using descriptive statistics, analysis of differences and dimensional structure analysis. Participants rated the factor of organisation as the most important ($M = 4.58$, $SD = 0.5$) and the factor of preparation as the least important ($M = 4.33$, $SD = 0.6$). Highest rated was the single statement that it is important that the content

of field-based sports activities in nature is placed in the curricula of the kinesiology study programme ($AS = 4.73$, $SD = 0.6$). The factors that influenced the results were the year of study, gender and the distance of residence from the place of study. The results of the study indicate the factors that should be considered in the planning and implementation of practical sports activities with the aim of quality implementation (organisation- and content-wise) of the activities in a natural environment.

Keywords: natural environment, sports activity, study, kinesiology, management