

Desa Vrbanac

STANJE I PERSPEKTIVA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA VISOKOŠKOLSKIM UČILIŠTIMA U PULI KAO DIO SVAKODNEVNOG ŽIVOTA

1. UVOD

Ciljevi nastave tjelesne i zdravstvene kulture na visokoškolskim učilištima usmjereni su i na proces stvaranja navika i svijesti o potrebi cjeloživotnog tjelesnog vježbanja.

Prema nastavnom planu i programu studentska populacija obuhvaćena je obveznom redovitom nastavom tjelesne i zdravstvene kulture dva puta tjedno po 45 minuta, tzv. "blok satom".

Važno je napomenuti da je nastava tjelesne i zdravstvene kulture obvezna za studente/ice I. i II. godine fakulteta, dok je za ostale studente/ice nastava tjelesne i zdravstvene kulture na razini fakultativne nastave.

Kada se govori o studentskoj populaciji, tada je zapravo riječ o onoj populaciji za koju se pretpostavlja da su joj motorička znanja i postignuća već uglavnom oblikovana, što ne znači da studenti/ice nemaju potrebu za učenjem ili usavršavanjem motoričkih znanja i postignuća iz različitih kinezioloških aktivnosti. Ipak, težište je u usmjerenom razvoju, odnosno održavanju onih ljudskih osobina i sposobnosti o kojima bitno ovisi stupanj zdravlja. Cilj je razvoja onih antropoloških obilježja koji su indikatori zdravlja kao što je to slučaj s tjelesnom težinom, balastnom masom, mišićnom masom, fleksibilnošću i funkcionalnim sposobnostima. Danas postoji veći broj sustava vježbanja kojima se djeluje na navedene sposobnosti i osobine u pravcu transformiranja njihovih vrijednosti.

Znanstvena istraživanja govore da je u prvom desetljeću 21. stoljeća čovjekova tjelesna aktivnost na najnižoj razini u povijesti ljudskog postojanja, a tzv. "sjededeće" aktivnosti preplavile su sva područja ljudskog djelovanja, čime je psihofizičko zdravlje ozbiljno narušeno. Razina čovjekova kretanja drastično opada posljednjih 20 godina, kao posljedica društvenih i ekonomskih promjena. Za očekivati je da taj "fenomen" nije zaobišao ni studentsku populaciju.

Općepoznata je činjenica da su neke temeljne biotičke potrebe, kao što su prije svega potreba za kisikom, tekućinom, hranom, snom i, naravno, mišićnim aktivitetom, dovedene u pitanje do te mjere da se posljednjih godina govori o mogućim golemim stradanjima i ugroženosti čovjeka planetarnih razmjera. (Findak, Metikoš, Mraković, 1994.)

Cilj ovog rada bio je anonimnom anketom prikazati aktualno stanje strukture slobodnog vremena studentica I. godine fakulteta u Puli, i predložiti mjere za promjenu postojećeg stanja, u cilju promicanja novog stila života mladih, osobito ženske populacije, kod kojih bi potreba za vježbanjem bila sastavni dio svakodnevnog života.

Kada su u pitanju mladi, tada postoji potreba za odgojem za slobodno vrijeme. Takva edukacija ima funkciju razlučivanja dobrih i loših načina provođenja slobodnog vremena. Za očekivati je, da će kvaliteta slobodnog vremena biti bitan čimbenik za integraciju pojedinca u društvo.

2. METODE RADA

Uzorak ovog istraživanja činilo je 151 studentica I. godine fakulteta u Puli, i 198 studentica I. godine studija Sveučilišta u Dubrovniku, koje su polazile nastavu u akademskoj godini 2005./2006.

Istraživanje je provedeno pomoću posebno konstruiranog anonimnog upitnika.

Cilj istraživanja bio je prikazati stvarni utjecaj nastave tjelesne i zdravstvene kulture i predložiti neke smjernice koje su nužne za prepoznavanje potreba i stjecanje navika cjeloživotnog vježbanja.

Za prikupljanje podataka korišten je programski sustav 5.0. Analizom dobivenih frekvencija izračunati su postotci za svaki ponuđeni odgovor.

3. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Tablica 1. Zaokupljenost sportskim medijima

| N-151 | | FREKVENCIJA | POSTO% |
|-------|---------------------------|-------------|--------|
| | Gledanje TV | 88.03 | 58.83% |
| | Čitanje dnevnih novina | 26.57 | 11.76% |
| | Čitanje sportskih novosti | 8.75 | 5.88% |
| | Internet | 16.27 | 10.78% |
| | Ne pratim sportske medije | 19.25 | 12.75% |

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture za mnoge je studentice jedini oblik organizirane kineziološke aktivnosti, vjerojatno zato što je obvezna.

Dva sata nastave tjelesne i zdravstvene kulture tjedno, nisu dostatna za razvoj antropoloških obilježja, koji su i indikator zdravlja ljudi. Svjetska zdravstvena

organizacija, na osnovi istraživanja, preporuča 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti dnevno kao minimalnu količinu potrebnu za očuvanje zdravlja i prevenciju bolesti. Znanstvena istraživanja pokazuju da mladi pate zbog nedostatka kretanja od poremećaja lokomotornog sustava, antropometrijskog, motoričkog, funkcionalnog sve do raznih psihičkih poremećaja, uključujući razne vrste ovisnosti, pa i uzroke suicida. Njihovo narušeno zdravlje ne može se sanirati medikamentima, jer u njihovoj osnovi nije medicinski, već kineziološki problem. Rezultati pokazuju da u slobodno vrijeme 75% studentica dnevno čita 1 sat. Među populacijom studentica nije bilo onih koje su navele da nikad ne čitaju, dok je 52% studentica navelo da se ne bavi nikakvim kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme. Iz **Tablice 1.** vidljivo je da oko 59% studentica prikuplja informacije uglavnom prateći TV program i na taj se način informiraju i educiraju. Televizija je jedan od najjačih medija, jer ga imaju domaćinstva u velikoj većini. Snaga TV je i u tome što je objedinila govor i sliku. Njezina moć je i u tajnosti podataka, brzini informiranosti. Jedna od perspektive tjelesne i zdravstvene kulture treba biti u promicanju novog stila života mladih u kojem će vježbanje biti potreba i sastavni dio svakodnevnog života, a TV će sliku, ton i pokret približiti, i učiniti sve zabavnije, i zapravo će informirati mase i javnost. Interes za informacije navedene u dnevnom tisku zaokuplja oko 12% studentica. Očito sportske informacije koje se dobivaju putem sportskih novosti interesira samo 6% studentica, dok oko 13% studentica ne interesiraju sportski mediji, a ti su rezultati i očekivani, jer 52% studentica nije zainteresirano za kineziološke aktivnosti. S internet stranica i surfajući internetom oko 11% studentica dolazi do informacija. Može se pretpostaviti da su anketirane studentice slabijeg socio-ekonomskog statusa, vjerojatno ne posjeduju kompjutor. Mladi su u cjelini u nepovoljnijem socio-ekonomskom položaju, u odnosu na druge dobne skupine. To znači da mladi ne raspolažu imovinom (nekretninama, ušteđevinom i dionicama), teško se zapošljavaju i dolaze do stana, te ovise o pomoći roditelja. To je skupina koja zahtjeva dodatnu pozornost i kontinuiranu financijsku potporu. Za pretpostaviti je, da će financijska potpora omogućiti i izbor većeg broja kinezioloških aktivnosti.

Tablica 2. Odlasci na sportske manifestacije

| N-151 | | FREKVENCIJA | POSTO% |
|-------|-----------|-------------|--------|
| | NIKADA | 53.28 | 35.29% |
| | RIJETKO | 49.40 | 29.41% |
| | POVREMENO | 35.53 | 23.53% |
| | ČESTO | 11.83 | 7.84% |

U Tablici 2. prikazan je interes studentica za sportske priredbe. Rezultati ukazuju da oko 36% studentica nikada ne posjećuju sportske priredbe, što nisu očekivani rezultati, jer se radi o studenticama budućim promicateljima i organizatorima sportskih manifestacija kod djece i mladih. Rijetko odlazi na sportske priredbe oko 30% studentica, a povremeno oko 24% studentica. Veliki interes, i zato često posjećuju priredbe vidljiv je kod samo 8% studentica.

Tablica 3. *Interes za kineziološke aktivnosti studentica Pule i Dubrovnika*

| PULA | | | DUBROVNIK | | |
|-------|----------------|-------|-----------|------------|----|
| N-151 | AKTIVNOSTI | % | N-198 | AKTIVNOSTI | % |
| | Trčanje | 24.65 | | Trčanje | 31 |
| | Hodanje | 19.27 | | Aerobika | 29 |
| | Vožnja bicikla | 14.27 | | Fitness | 19 |
| | Rolanje | 8.21 | | Rolanje | 11 |
| | Aerobika | 8.21 | | Ostalo | 10 |
| | | | | | |

Komparirajući interes studentica Dubrovnika i Pule prema različitim kineziološkim aktivnostima, rezultati pokazuju da su interesi vrlo slični. Vidi se da u izboru kinezioloških aktivnosti dominiraju individualni sportovi, sportovi koji do tada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture nisu bili uključeni. Jesu li ponuđeni kineziološki sadržaji, nedostatak primjerenih materijalnih uvjeta rada, od raspoloživog prostora do potrebnih objekata i opreme, dovoljno atraktivni da ne zainteresiraju i ne zadrže studentice.

Tablica 4. *Razlozi neobavljenja kineziološkim aktivnostima studentica Pule i Dubrovnika*

| PULA | | | DUBROVNIK | | |
|-------|----------------------|-------|-----------|----------------------|-----|
| N-151 | RAZLOZI | % | N-198 | RAZLOZI | % |
| | Nedostatak vremena | 45.28 | | Nedostatak vremena | 45% |
| | Nisam zainteresirana | 24.53 | | Nisam zainteresirana | 32% |
| | Neinformiranost | 24.53 | | Nedostatak novca | 20% |
| | Nedostatak novca | 5.66 | | | |

Istraživanja (Vrbanac, 2008.) pokazuju da studentice dnevno raspolažu u prosjeku sa 4 sata slobodnog vremena, a oko 52% studentica ne bavi se nikakvom kineziološkom aktivnosti. Anketirane studentice Pule i Dubrovnika čak 45% kao razlogom svoje neaktivnosti navodi u nedostatku slobodnog vremena. Zatim slijede razlozi demotiviranost studentica kao i neinformiranost i nedostatak novca. Jesu li navedeni razlozi stvari i jedini razlog inaktiviteta studentica i pitanje je može li budućnost zapostaviti biotički status mladih?

Jedan od mogućih načina za promjenu postojećeg stanja mogli bi biti u većem financijskom ulaganju u programiranje, planiranje, projektiranje i opremanje sportske infrastrukture. Sportske objekte trebalo bi graditi što bliže odgojno - obrazovnim institucijama, po uzoru na kafiće. Vidimo da se mladi druže po kafićima, dnevno oko 58% studentica provodi jedan do dva sata u kafiću. Blizina sportskih objekata školama, njihova materijalna opremljenost tako da su prikladni za masovnu upotrebu, bitno bi utjecali na omasovljavanje pokreta vježbanja i kvalitetniju organizaciju slobodnog vremena. Mladi bi imali kvalitetniji, zdraviji i sretniji život, čime bi bila zadovoljnija obitelj i društvo u cjelini.

4. ZAKLJUČAK

Rezultati istraživanja potvrđuju da se sa dva sata nastave tjelesne i zdravstvene kulture tjedno ne mogu razvijati nikakve navike za vježbanje. Razina antropoloških obilježja, te motoričkih znanja i dostignuća, koji prezentiraju ne samo ciljeve i zadaće nastavnog plana i programa, već i kvalitetu i kvantitetu zdravlja mladih, dokazuju da je vježbanje primarna potreba bez koje je nezamisliv suvremen, kvalitetan način života, pa i opstanak u suvremenom društvu, koji je uvjetovan visokim stupnjem zdravlja. Posljedice sjedilačkog načina života "i danas, i sutra, i jedan i drugi tjedan, mjesec ili godinu, uz ostalo, različita su nepovoljna stanja pa i patološkog karaktera koja negativno utječu na određene funkcije njihova organizma" (Findak i Prskalo, 2005.). Zabrinjavajuće je takvo stanje kod mladih, posebno kod ženske populacije, čime je njihova, a i naša budućnost upitna.

Promjene su nužne i moguće su uz veća financijsko - materijalna ulaganja u informiranje putem masmedija (TV, radio, internet, dnevni tisak, film i dr.). Potrebna je izgradnja suvremenih sportskih objekata u mjestu stanovanja i rada. Potpora društva se očekuje i u školovanju stručnih kadrova i njihovom konstantnom obrazovanju. Daleko, više se mora uvažavati značaj kadrova. Raditi na daljnjoj afirmaciji kineziološke znanosti i brzi protok njezinih informacija od spoznaje do primjene. Uspostaviti kvalitetniju komunikaciju državnih, lokalnih struktura i mladih ljudi s odgojno - obrazovnim institucijama u svrhu kvalitetnije edukacije mladih i uključivanje studentske populacije u različite oblike vježbanja i sportske aktivnosti, u čemu Hrvatska ima i dugu tradiciju.

5. LITERATURA

1. V. Findak, Metikoš, D., Mraković, M. (1994.) Civilizacijski trendovi i biotički opstanak čovjeka. Zbornik radova 3. ljetne škole kineziologa. Rovinj.
2. V. Findak, Prskalo, I. (2005.) Kineziološka znanost i profesija u funkciji kvalitete škole. U: Zborniku : 4. internacionalna konferencija o kineziologiji. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. D. Vrbanac. (2008.) Prikaz strukture korištenja slobodnog vremena studentica I. godine pulskih fakulteta. Međunarodna znanstveno - stručna konferencija. Zagrebački velesajam, 23. - 24. veljače 2008. , str. 251 - 260.
4. A. Selmanović, Bagarić, I. (2007.) Interes za sportske aktivnosti dubrovačkih studenata. Međunarodna znanstveno - stručna konferencija. Zagreb, 24. 2. 2007. , str. 291 - 299.