

Svetlana Božić Fuštar
Mladen Sedar
Vesna Alikalfić

PREFERENCIJE PREMA NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA SVEUČILIŠTU U ZAGREBU

1. UVOD

Radna skupina Udruge nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture Sveučilišta u Zagrebu izradila je novi "Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za visoko obrazovanje" koji je od strane Senata Sveučilišta u Zagrebu prihvaćen u rujnu 2008. godine.

Sukladno tome, od početka akad. godine 2008./09., nastava TZK na zagrebačkom Sveučilištu odvija se prema novom nastavnom planu i programu.

S ciljem istraživanja preferencija kinezioloških sadržaja unutar Osnovnog i Posebnog programa nastave TZK studenata/ica zagrebačkog Sveučilišta, u ljetnom semestru akad. godine 2008./09., proveden je anonimni anketni upitnik. U istraživanju je sudjelovalo 397 studenata/ica (132 studenta i 265 studentice) dobi 18-21 godine starosti. Rezultati su pokazali da studenti/ice preferiraju ekipne sportove (mali nogomet, odbojku, košarku, rukomet) te aerobiku i borilačke sportove. Studenti/ice se svrstavaju u dobre plivače 57,53%, a 1,25% u neplivače. Najveći postotak studenata/ica (57,38%) bavilo se povremeno rekreativnim sportom. Interesantan podatak je da samo 7,53% studenata ima oslobođenje od nastave TZK što se može pripisati velikoj i raznolikoj ponudi kinezioloških sadržaja unutar Osnovnog i Posebnog programa nastave, a posebice sadržaja Programa za studente s posebnim potrebama.

Tjelesna aktivnost od iznimne je važnosti u svakoj životnoj dobi. Istraživanja navode da redovita i umjerena tjelovježba pozitivno utječe na sve sustave ljudskog tijela, posebno na koštano-mišićni sustav tako što umanjuje bolove u leđima i vratu, odgađa osteoporozi, zatim sudjeluje u kontroli tjelesne mase što je od osobite važnosti za srčano-žilni sustav, a pomaže i psihičkom zdravlju čovjeka tako što reducira simptome depresije, anksioznosti i stresa (Read, 2007., Fogelholm i sur. 2006., Carroll i Dudfield, 2004.). Redovito sudjelovanje u umjerenoj tjelesnoj aktivnosti ima i ekonomske koristi, posebno u terminu prevencije tj. manjeg opterećivanja zdravstvenog sustava s obzirom na to da se zna koje su sve posljedice tjelesne neaktivnosti na zdravlje i radnu sposobnost čovjeka. Podaci u ekonomski razvijenim zemljama impliciraju prisutnost velikih financijskih izdataka koji su nastali kao posljedica tjelesno neaktivnih i pretelih pojedinaca. Istraživanja navode

da oko 6 % ukupnih troškova koji se odnose na brigu za zdravlje otpada na posljedice tjelesne neaktivnosti i debljinu (WHO, 2003.).

Posljedice tjelesne aktivnosti su posebno izražene u starijoj životnoj dobi, no to je proces koji traje godinama. Naime, neaktivnost u djetinjstvu i mladosti postupno narušava zdravlje pojedinca, a teže posljedice značajnije su prisutne u starijoj životnoj dobi. Posljednjih godina naglašen je sve veći porast tjelesne neaktivnosti u populaciji studenata što potvrđuju i provedena istraživanja (Vuillemin i sur. 2005., DeVahl i sur. 2005., Fogelholm i sur. 2006.).

S obzirom na prepoznatu važnost tjelesne aktivnosti kroz istraživanja različitih populacija, cilj ovog rada je istražiti preferencije studenata zagrebačkog Sveučilišta sukladno sadržajima Osnovnog i Posebnog programa Nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za visoka učilišta. Zanima nas koji su ti sadržaji, koliko se studenata oslobađa nastave TZK te koliko ih se smatra dobrim ili lošim plivačima.

2. METODOLOGIJA

Istraživanje je provedeno na uzorku od 397 studenata/ica (132 studenta i 265 studentice) u dobi od 18 do 21 godine starosti. S obzirom da studenti/ice dolaze studirati na zagrebačko Sveučilište iz različitih krajeva Republike Hrvatske može se reći da se radi o populaciji hrvatskih studenata/ica.

Primijenjen je anonimni upitnik koji se sastojao od demografskih varijabli (dob, spol, godina studija, stalno mjesto boravka) te varijabli kojima se istražila preferencija prema kineziološkim aktivnostima Osnovnog i Posebnog programa nastave TZK. Ispitana je dosadašnja sportska angažiranost studenata/ica te koje sadržaje preferiraju, koliko ih se mora osloboditi nastave TZK te kakvim se plivačima smatraju. Istraživanje je provedeno u ljetnom semestru akademske godine 2008./09. Podaci su obrađeni statističkim paketom Statistica 7.0. Izračunate su relativne frekvencije za svaku varijablu te prikazane tablično.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Tablica 1. Dosadašnja sportska aktivnost studenata

Kakva je Vaša dosadašnja sportska aktivnosti (SPOAK)	f	%
Nikad se nisam bavio sportom	34	8,54
Bavio/la sam se sportom povremeno, rekreativno	228	57,28
Aktivno sam sudjelovao/la u školskom sportu	49	12,31
Aktivno sam trenirao/la i natjecao/la se u sportskom klubu	69	17,33
Aktivno sam se bavio/la sportom u državnom rangu i više	17	4,27
UKUPNO	397	100%

Subjektivna procjena anketiranih studenata govori kako ih se 57,28% bavilo povremeno rekreativnim sportom, a čak 17,33 ih je aktivno treniralo i natjecalo se u sportskom klubu. Čak 4,27% aktivno su se bavili sportom na državnom ili višem nivou. Ipak, 8,54% studenata/ica se nikad nije bavilo sportom te je za njih i prijeko potrebna obvezna nastava tjelesne i zdravstvene kulture kao edukacija o važnosti tjelesnog vježbanja u očuvanju zdravlja.

Tablica 2. Sport kao dosadašnja sportska aktivnost

Sport kojim su se aktivno bavili	f	%
NOGOMET	5	1,25
KOŠARKA	28	7,03
RUKOMET	18	4,52
PLANINARENJE	1	0,25
ATLETIKA	11	2,76
PLES	7	1,75
TENIS	11	2,76
ODBOJKA	23	5,77
AEROBIC	3	0,75
VATERPOLO	1	0,25
VESLANJE	3	0,75
SKIJANJE	2	0,50
BORILAČKI SPORT	13	3,26
RITMIČKA GIMN.	5	1,25
PLIVANJE	4	1,00

GIMNASTIKA	2	0,50
JEDRENJE	1	0,25
STRELJAŠTVO	2	0,50
ŠAH	1	0,25
KONJIČKI SPORT	1	0,25
KLIZANJE	1	0,25
MAČEVANJE	1	0,25
KUGLANJE	1	0,25
UKUPNO	145	36,69%

Rezultati su pokazali da su studenti/ice najčešće bili uključeni u ekipne sportove (košarku, odbojku, rukomet, mali nogomet) te atletiku i borilačke sportove.

Tablica 3. Sadržaji Osnovnog programa nastave TZK

U nastavi TZK želite aktivno sudjelovati u sljedećim aktivnostima iz osnovnog programa: (OSNOPRO)		
Odbojka	86	21,60
Rukomet	24	6,03
Mali nogomet	20	5,02
Košarka	26	6,53
Aerobika	85	21,35
Teretana	34	8,54
plivanje	38	9,54
Nije birao/la osnovni program	84	21,10
Ukupno	397	100%

Rezultati istraživanja pokazali su da se iz sadržaja Osnovnog programa najčešće biraju ekipni sportovi (39,18%), a slijedi aerobika s 21,35%. Uzevši u obzir da je od ispitanih studenata većina studentica, bilo je i za pretpostaviti da će studentice birati sadržaje koje njima više odgovaraju.

S obzirom na veliki broj i raznovrsnost sportova koje su studenti/ice naveli, zaključujemo da se odličnom pokazala činjenica što Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju nudi široku paletu različitih kinezioloških sadržaja koje studenti/ice biraju sukladno interesu.

Tablica 4. Sadržaji Posebnog programa nastave TZK

U nastavi TZK želite aktivno sudjelovati u aktivnostima iz posebnog programa:		
Streljaštvo	31	7,78
Borilački sportovi	22	5,52
Pilates	71	17,83
Jedrenje	12	3,01
Skijanje	24	6,03
Planinarsko-pješačke ture	18	4,52
Terapijsko jahanje	18	4,52
Koturaljkanje	23	5,77
Stolni tenis	17	4,27
badminton	24	6,03
Nije izabralo posebni program	137	34,42
Ukupno	397	99,70 %

Sadržaje Posebnog programa studenti/ice biraju ukoliko im to materijalne mogućnosti uvjeta za rad i provođenje nastave tjelesne i zdravstvene kulture omogućavaju. Najveći postotak ispitanih studenata/ica 34,42% uopće nije biralo sadržaje iz Posebnog programa, a ukoliko su se za njih odlučili, uglavnom je izabran pilates , streljaštvo, skijanje ili badminton.

Tablica 5. Oslobođenje od nastave TZK

OSLOBOĐENJE OD NASTAVE TZK		
DA	30	7,53
NE	366	91,95
BEZ ODGOVORA	1	0,25

Zadovoljstvo je interpretirati rezultate ove tablice koji pokazuju koliko je studenata/ica uključeno u nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. 91,95% ju redovito pohađa, a oslobođeno je svega 7,53%. Iskustvo pokazuje kako se oslobađaju od nastave TZK studenti s kroničnom astmom ili sa srčanožilnim problemima.

Tablica 6. Procjena znanja plivanja

PLIVANJE	F	%
Neplivač	4	1,25
Nesiguran plivač	23	5,77
Dobar plivač	229	57,53
Odličan plivač	141	35,42
Ukupno	397	100%

Subjektivna procjena ispitanih studenata/ica pokazuje da ih se čak 92,95% smatra dobrim ili čak odličnim plivačem, a zanemariv je postotak 1,25% onih koji se smatraju neplivačem. S obzirom da autori nisu u mogućnosti egzaktno utvrditi istinitost ovih pokazatelja (provjerom stanja plivačkih mogućnosti) ostaje za vjerovati subjektivnoj procjeni studenata/ica.

4. ZAKLJUČAK

Analizom navedenih rezultata zaključuje se da studenti/ice vrlo rado sudjeluju u kineziološkim aktivnostima Osnovnog programa Nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za visoka učilišta, posebno u ekipnim sportovima i aerobici. Kineziološke aktivnosti Posebnog programa nastave uglavnom ne koriste. Zadovoljavajući je postotak studenata/ica koji se, uglavnom iz zdravstvenih razloga, oslobađaju od nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Iako je realno za očekivati da sukladno Zakonu, svaki student/ica zna plivati, samo se 1,25% studenata/ica procijenilo neplivačima. Iz navedene analize rezultata može se zaključiti kako je vrlo pozitivno i učinkovito na studente/ice djelovao novi Nastavni plan i program nastave tjelesne i zdravstvene kulture koji im omogućava široki izbor kinezioloških sadržaja, sukladno njihovoj preferenciji i zdravstvenom statusu.

Na Sveučilištu u Zagrebu aktivno djeluju Udruga nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sveučilišni športski savez i Ured za sport koji obuhvaćaju sve zaposlene nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Statut Sveučilišta u Zagrebu odredio

je da je nastava tjelesne i zdravstvene kulture obvezna na prve dvije godine dodiplomskog tj. integriranog studija. U skladu s Bolonjskim procesom, svaki obvezni programski sadržaj vrednovan je ECTS bodom, stoga se navedene institucije zalažu za njegovo dobivanje na svim sastavnicama Sveučilišta, a ne samo na pojedinim fakultetima, što je zasad slučaj.

Ured za sport i Zagrebački sveučilišni športski savez osmišljavaju, planiraju i financiraju Studentsko sportsko prvenstvo Sveučilišta u Zagrebu koje se održava u 25 različita sporta.

5. LITERATURA

1. Ćurković, S., Alikalfić, V., Caput-Jogunica, R. (2008). Physical activity and diet habits on female students. 4th International Symposium Youth Sport 2008 – The Heart of Europe, Ljubljana, Slovenia, 14-16 November.
2. Fogelholm, M., Stallknecht, B., VanBaak, M. (2006). ECSS position statement: Exercise and obesity. *European Journal of Sport Science*. 6 (1) 15-24.
3. Reed, JA. (2007). Perception of the availability of recreational physical activity facilities on a university campus. *Journal of Am Coll Health*, 55(4):189-194.
4. Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 41, 562-569.
5. Bagarić, I., D. Babić, V. Blagojević, M. Strahonja (2008.). Subjektivna procjena studenata sportaša o natjecanju u malom nogometu na studentskom sportskom prvenstvu Sveučilišta u Zagrebu. Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa, 458-464.
6. Božić Fuštar, S., L. Podvalej, O. Straža (2008.). Subjektivna procjena studenata sportaša o natjecanju u odbojci na studentskom sportskom prvenstvu Sveučilišta u Zagrebu. Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa, 480-487.
7. Sedar, M., S. Ćurković (2008.). Subjektivna procjena studenata sportaša o natjecanju u rukometu na studentskom sportskom prvenstvu Sveučilišta u Zagrebu. Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa, 556-562.