

Dalibor Vračan
Tomislav Pisačić
Kristijan Slačanac

STAVOVI PREMA VJEŽBANJU I INTERESI PREMA POJEDINIM SPORTSKIM AKTIVNOSTIMA STUDENATA ARHITEKTONSKOG I GEODETSKOG FAKULTETA SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

1. UVOD

Današnje vrijeme obilježava nedostatak tjelesne aktivnosti u svim društvenim slojevima. Zbog napretka tehnologije čovjek sve manje fizički radi, jer ga sve više zamjenjuju strojevi. Nedovoljna količina kretanja i tjelesne aktivnosti u svim oblicima odražava se i na zdravstvenom statusu čovjeka (Mišigoj-Duraković M. i sur.1999.). Svakodnevno pravilno vježbanje ima posebnu preventivnu vrijednost kako za održavanje tjelesne mase tako i za prevenciju i suzbijanje bolesti. Hackney (2006.) navodi da tjelesna aktivnost utječe na smanjenje potkožnog masnog tkiva, povećanje mišićne mase, ubrzanje metabolizma, te na hormonski sustav koji svojim djelovanjem sprečava pojavu suviška kilograma. Važan dio svakog društva predstavljaju studenti, koje također ne zaobilaze "blagodati" suvremenog društva i načina života. Velike "sjedalačke" obveze u okviru programa studija, s jedne strane, i malen broj sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture koja se provodi dva sata tjedno, s druge strane, u velikoj mjeri doprinose problemima koje sa sobom nosi tjelesna neaktivnost. Kakvo je stanje i perspektiva tjelesne i zdravstvene kulture i sporta na Sveučilištu u Zagrebu istraživali su Caput-Jagunica, R. i Kučinić, I. (2001.), dok su stavove i interese prema sportu na studentima Prirodoslovno-matematičkog fakulteta u Zagrebu istraživali Fučka, K. i Dijaković, T. (2001.). Slijedom tih istraživanja nastavlja se ovo istraživanje koje će obuhvatiti jedan dio populacije studenata zagrebačkog sveučilišta, odnosno studente prve i druge godine na studiju arhitekture i geodezije. Pokušat će se utvrditi njihov stav prema vježbanju, te utvrditi njihove navike tjelesnog vježbanja uopće. Istraživanje će obuhvatiti i odgovore na pitanje kojom bi se sportskom aktivnošću željeli baviti.

2. METODE RADA

Istraživanje je provedeno u zimskom semestru akademske godine 2008./2009. Uzorak ispitanika je obuhvaćao dvjesto devet slučajno odabranih studenata prve i druge godine studija arhitekture i geodezije koji su pohađali nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture. Starosna dob ispitanika bila je 18 ± 1 godinu starosti. Metoda

ankete koja je korištena u ovom istraživanju pripada sociološkim metodama za prikupljanje podataka. Sastoji se od niza pripremljenih pitanja na koja se od studenata traži odgovor (Haralambos i Holborn, 2002.). Dobiveni podaci obrađeni su programskim sustavom STATISTICA 6.0 FOR WINDOWS.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

Na početku istraživanja utvrđivala se važnost koju studenti arhitekture i geodezije posvećuju tjelesnoj aktivnosti i to na način da su studenti odgovarali na pitanja biranjem jednog od ponuđenih odgovora. Na pitanje: “Koliko vam je važna tjelesna aktivnost?”, bilo je ponuđeno pet odgovora:

- 1 - Nije mi nimalo važno baviti se tjelesnom aktivnošću.
- 2 - Malo mi je važno baviti se tjelesnom aktivnošću.
- 3 - Srednje mi je važno baviti se tjelesnom aktivnošću.
- 4 - Jako mi je važno baviti se tjelesnom aktivnošću.
- 5 - Ne mogu bez dnevne tjelesne aktivnosti.

Tablica 1. *Koliko studenti arhitekture i geodezije smatraju važnom tjelesnu aktivnost?*

VAŽNOST	broj studenata	Postotak (%)	kumulativni
1	1	0,5	0,5
2	5	2,5	3
3	74	35	38
4	94	45	83
5	35	17	100

Rezultati dovode do zaključka kako su studenti općenito dobro upućeni u važnost tjelesne aktivnosti. Naime, samo je jedan student od ispitanih dvjesto devet odgovorio kako mu tjelesna aktivnost nije nimalo važna. Pet studenata je odgovorilo kako tjelesnoj aktivnosti ne pridaju veću važnost, a 74 studenata smatra kako je tjelesna aktivnost srednje važna. Od ispitanih studenata, čak 94 odnosno 45% ih smatra tjelesnu aktivnost izrazito važnom, dok 35 studenata odnosno 17% ne može bez svakodnevne tjelesne aktivnosti.

Zatim se putem anketnog upitnika pokušala dobiti informacija o vremenu koje studenti prosječno provedu tijekom tjedna baveći se nekom sportskom aktivnošću ili nekim sportom. Postavljeno pitanje bilo je: “Bavite li se nekim sportom, bilo na rekreativnoj, bilo na natjecateljskoj razini te koliko vremena provodite u tim aktivnostima tjedno?”

Tablica 2. *Prosječno vrijeme koje studenti arhitekture i geodezije provedu baveći se nekom vrstom sportske aktivnosti tijekom jednog tjedna*

broj treninga	broj studenata	Postotak(%)	kumulativni
0	118	56	56
2	45	21	77
3	27	13	90
4	7	5	95
5	3	4	99
6	8	1	100

Iz Tablice 2. vidljivo je da 56 % studenata nije sustavno uključeno u nekakav oblik tjelesnog vježbanja izvan nastave Tjelesne i zdravstvene kulture. Povremeno, odnosno od 2 do 4 puta tjedno vježba 39% studenata, dok svakodnevno vježba tek 5% studenata. Ovakvi podaci zasigurno zabrinjavaju s obzirom na to da se radi o mladim intelektualcima, budućim nositeljima zdravog društva, svjesnima važnosti tjelesne aktivnosti.

Na kraju anketnog upitnika studentima je ponuđena tablica u kojoj je bila navedena dvadeset jedna skupina sportskih aktivnosti. Zadatak je bio da studenti ocjene pojedine sportske aktivnosti koje preferiraju i kojima bi se htjeli baviti na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture ocjenama od 1 do 5 na način:

- 1 - Sport kojim se nikako, ni pod kojim uvjetima ne bih bavio/bavila.
- 2 - Sport kojim bih se bavio/bavila, ako ne postoji druga mogućnost.
- 3 - Sport kojim nisam siguran da bih se bavio/bavila.
- 4 - Sport kojim bih se rado bavio/bavila.
- 5 - Sport kojim bih se svakako želio/željela baviti.

Tablica 3. *Matrica frekvencija za svih 209 studenata u postotcima.*

Varijable	1	2	3	4	5
TRČANJE/PJEŠAČENJE/PLANINARENJE	14	24	31	22	10
FITNES/AEROBIK	25	21	18	25	11
GIMNASTIKA	33	24	18	15	9
JEDRENJE/SURFANJE	26	17	22	23	11
RUKOMET	22	23	24	21	10
HRVANJE/JUDO/KARATE/BOKS	31	25	20	11	13

NOGOMET	26	16	22	15	21
ODBOJKA	14	20	18	29	19
KOŠARKA	25	22	19	16	18
RAGBI	52	16	17	8	8
ATLETIKA	36	25	24	9	6
ROLANJE	28	14	13	22	22
PLIVANJE	7	8	21	33	31
BOČANJE	45	21	18	10	6
RONJENJE	17	12	19	24	28
STRELJAŠTVO/ PAINTBAL	13	14	19	24	30
ŠAH	41	17	22	12	8
TENIS/STOLNI TENIS	14	18	22	20	26
VATERPOLO	32	28	19	9	12
VESLANJE/KAJAK	36	22	20	12	10
PLES	21	13	10	16	40

U Tablici 3. navedeni su gotovo svi sportovi kojima se studenti Arhitektonskog i Geodetskog fakulteta mogu baviti na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture ili u okviru raznih studentskih sportskih udruga zagrebačkog sveučilišta. Rezultati su izraženi u postocima, a međusobno su zbrojene ocjene koje čine negativan pol na Likertovoj skali te ocjene koje čine pozitivan pol. Slijedom navedenog utvrđeno je kako bi se najviše studenata željelo baviti plivanjem (64%), plesom (56%), streljaštvom/paintballom (54%) i ronjenjem (52%), dok su najnepopularniji sportovi ragbi (68%), boćanje (66%), atletika (61%), vaterpolo (60%), šah, veslanje/kajak (58%), gimnastika (57%) i hrvanje/judo/karate/boks (56%).

Iz podataka je vidljiv daleko veći interes studenata prema sportovima koji za njih predstavljaju više oblik rekreacije, te su im primjereniji i lakši za izvođenje i sudjelovanje, dok su visoko na listi nepopularnosti fizički zahtjevni, mahom natjecateljski sportovi. No, svakako zabrinjava činjenica da je veći broj sportova kojima se studenti ne žele baviti.

4. ZAKLJUČAK

Provedeno je istraživanje na uzorku dvjesto devet slučajno odabranih studenata prve i druge godine studija arhitekture i geodezije koji su pohađali nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Starosna dob ispitanika bila je 18 ± 1 godinu starosti. Na svim studentima je provedena metoda ankete koja pripada sociološkim metodama

za prikupljanje podataka, a sastoji se od niza pripremljenih pitanja na koja se od studenata traži odgovor (Haralambos i Holborn, 2002.). Dobiveni podaci obrađeni su programskim sustavom STATISTICA 6.0 FOR WINDOWS.

Na osnovi podataka koji pokazuju da je 45% ispitanih studenata odgovorilo: "Jako mi je važno baviti se tjelesnom aktivnošću", te da je 17% studenata odgovorilo: "Ne mogu bez svakodnevne fizičke aktivnosti", nameće se zaključak da je studentima tjelesno vježbanje i rekreacija načelno vrlo važno. Međutim, kad je riječ o njihovoj uključenosti u različite tjelesne aktivnosti anketni upitnici pokazuju da čak 56% ispitanih studenata ne posvećuje sportu i rekreaciji niti trenutak svoga vremena. S obzirom na to da anketom nisu bili obuhvaćeni razlozi fizičke neaktivnosti, za pretpostaviti je da je tomu uzrok velik broj obveza na fakultetu i kod kuće vezanih uz studiranje. Naime, veliki dio vremena studenti provedu sjedeći za računalom i radnim stolom pri izradi različitih programa tako da se količina vremena u nekoj od tjelesnih aktivnosti uvelike smanjila.

Također je iz spomenutih podataka vidljivo da kod navedenog uzorka ispitanika postoji informiranost i obrazovanost u pogledu važnosti tjelesne aktivnosti i njezinog utjecaja na zdravlje, no zbog nedostatka vremena ili nedostatnosti nastave Tjelesne i zdravstvene kulture koja se provodi dva sata tjedno, vrlo malo studenata je uključeno u sustavan oblik tjelesnog vježbanja.

Na osnovi dobivenih podataka studentima se predlaže ponuditi one sportske sadržaje koji su u skladu s trendovima popularnosti sportova koji su atraktivni, a prate želje i interese studenata. Za očekivati je kako će upravo ti sportski sadržaji postići i najbolje rezultate u smislu aktiviranja i poticanja studenata na različiti oblike tjelesnog vježbanja, odnosno uključivanja u različite programe sportskih aktivnosti. Ove bi se informacije trebale svakako u velikoj mjeri uvažiti pri organizaciji i izvođenju nastave Tjelesne i zdravstvene kulture na fakultetima.

5. LITERATURA

1. Caput-Jagunica, R. i Kučinić, I.(2001.). Stanje i perspektive tjelesne i zdravstvene kulture i sporta na Sveučilištu u Zagrebu. U: D. Milanović (ur.). Zbornik radova Stanje i perspektive zagrebačkog sporta, Zagreb, 2001. (str. 167-173) Fakultet za fizičku kulturu Sveučilištu u Zagrebu, Zagrebački sportski savez.
2. Findak, V. (1999.). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
3. Fučkar, K. i Dijaković, T. (2001.). Analiza stavova i interesa prema sportu studenata Prirodoslovno-matematičkog fakulteta u Zagrebu. U: V. Findak (ur.) Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Rovinj, 2001. (str. 114-119). Hrvatski savez pedagoga fizičke kulture.

4. Hackney, A.C. (2006). Exercise as a stressors to a human neuroendocrine system. *Medicine (Kaunas)*; 42(10).
5. Haralambos, M. i Holborn, M. (2002). *Sociologija-teme i perspektive*. Zagreb: Golden marketing.
6. Mišigoj-Duraković M. i sur. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos.
7. Mišigoj-Duraković M. (2008). *Kinantropologija*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.