

Ksenija Fučkar Reichel

Jure Vulić

Nenad Krošnjar

RAZLIKE U RAZINI SPORTSKIH AKTIVNOSTI STUDENTICA I STUDENATA PRIRODOSLOVNO- MATEMATIČKOG FAKULTETA SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

1. UVOD

Danas je studentska populacija određena aktualnim socijalnim zbivanjima i suočena s velikim fizičkim i psihičkim zahtjevima, a u okviru svojih obveza, često sjedeći provode više vremena od većine zaposlenih osoba. Stoga je kineziološka aktivnost od iznimne važnosti za svakog pojedinca, a ujedno i zadnja stepenica sustavnog vježbanja u njihovom školovanju.

Različiti (pozitivni i negativni) utjecaji kojima smo kao društvo svakodnevno izloženi posebice se odražavaju na djecu i mladež. Civilizacijski tokovi nerijetko su nepovoljni i neprimjereni. Sjedički način života izazvan informatizacijom, ali i nedovoljna osjetljivost obitelji i društva za potrebama djeteta vodi prema restriktivnoj dinamici biološkog razvoja i zdravlja općenito (3).

Istraživanja pokazuju da pozitivne navike za redovitim vježbanjem usvojene tijekom djetinjstva i mladosti uvelike utječu na ponašanje i kvalitetu života u odrasloj dobi (2,5,6). Iz tog ishodišta treba polaziti kada razmišljamo o provedbi kvalitetne nastave tjelesne i zdravstvene kulture koja je usmjerena na unapređenje antropoloških obilježja, usavršavanje motoričkih znanja i vještina u svrhu poboljšanja zdravlja, zadovoljenja potrebe za kretanjem, osposobljavanja studenata za sadržajno korištenje i provođenje slobodnog vremena kroz svakodnevni život

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi postoji li značajna razlika u razini sportske aktivnosti studentica i studenta prije upisa na fakultet i tijekom prve godine visokoškolskog obrazovanja, koliko ima neplivača, te koje su zdravstvene poteškoće najčešće.

2. METODE

2.1. Uzorak ispitanika

Istraživanje je provedeno na uzorku 272 studenta prve godine, od čega 199 studentica i 73 studenata Prirodoslovno-matematičkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu (PMF).

2.2. Uzorak varijabli

Podaci su dobiveni ispunjavanjem neanonimnog upitnika u kojem je bilo zastupljeno više skupina pitanja: opći podaci, prijašnje i aktualno bavljenje sportskim aktivnostima, znanja plivanja, zdravstvene poteškoće. Ispitanici su dobrovoljno sudjelovali u istraživanju.

2.3. Metode obrade podatka

Dobiveni podaci obrađeni su odgovarajućim statističkim paketom programa (SPSS), a u osnovnoj obradi podataka korištene su standardne metode deskriptivne i inferencijalne statistike.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

Tablica 1. Kakva je vaša dosadašnja sportska aktivnost?

	Spol				UKUPNO	
	Studenti		Studentice		Frekvencija	%
	Frekvencija	%	Frekvencija	%		
1. Nikad se nije bavio sportom	5	6,8	26	13,1	31	11,4
2. Povremeno/rekreativno se bavio sportom	31	42,5	107	53,8	138	50,7
3. Aktivno se bavio u školskom sportu	10	13,7	27	13,6	37	13,6
4. Aktivno se bavio na razini općine ili regije	19	26,0	25	12,6	44	16,2
5. Aktivno se bavio na državnoj razini	5	6,8	10	5,0	15	5,5
6. Aktivno se bavio na međudržavnoj razini	3	4,1	4	2,0	7	2,6
UKUPNO	73	100,0	199	100,0	272	100,0

Iz dobivenih rezultata vidljivo je da se 13,1% studentica i 6,8% studenata nikad nije bavilo sportom tijekom dosadašnjeg školovanja i do upisa na fakultet, iako su u školskom sportu sudjelovali u podjednakim omjerima. Ukupno gledano, evidentno je da su studenti bili aktivniji u većoj mjeri nego njihove kolegice u natjecateljskom sportu, ali studentice su u većoj mjeri sudjelovale u sportskim aktivnostima.

Na pitanje, kojim ste se sportom bavili na takav način, najčešći sportovi u kojima su studentice bile uključene bili su: odbojka, rukomet, plesovi, aerobika, tenis, biciklizam, fitness, sportska gimnastika, klizanje, badminton, veslanje. Dok je

najviše studenata bilo u sportovima: nogomet, košarka, karate, biciklizam, plivanje, atletika, stolni tenis, plesovi, tenis, veslanje, šah, hokej na ledu.

Tablica 2. *Bavite li se sada nekim sportom?*

	Spol				UKUPNO	
	1 Studenti		2 Studentice		Frekvencija	%
	Frekvencija	%	Frekvencija	%		
1 Ne	28	38,4	129	64,8	157	57,7
2 Da - rekreativno	38	52,1	65	32,7	103	37,9
3 Da – aktivno	7	9,6	5	2,5	12	4,4
UKUPNO	73	100,0	199	100,0	272	100,0

Iz Tablica 2. vidimo da se razina sportske aktivnosti od upisa na fakultet bitno promijenila.

Od ukupno čak 57,7% studenata ne bave se sportom u slobodno vrijeme. Rekreativno se bavi više studenata 52,1%, od studentica 32,7%, a aktivno se bavi sportom svega 4,4%.

Razlozi mogu biti velika životna promjena što za mnoge znači studirati na fakultetu, promjena mjesta stanovanja i društava.

Od sportova koje su izabrale studentice koje se rekreativno bave u svoje slobodno vrijeme na top listi sportova su: plesovi, fitness, aerobika, odbojka, biciklizam, tenis, atletika, plivanje, badminton i golf. Kod studenata su to: nogomet, fitness, košarka, rukomet, stolni tenis, veslanje i šah.

Tablica 3. *Studenti neplivači i studenti sa zdravstvenim poteškoćama*

	Spol				UKUPNO	
	1 Studenti		2 Studentice		Frekvencija	%
	Frekvencija	%	Frekvencija	%		
Neplivači	17	23,3	41	20,6	58	21,3
Studenti sa zdravstvenim poteškoćama	12	16,4	40	20,1	52	19,1
Lokomotorni: kralježnica, koljeno, stopalo	3	1,1	21	10,5	37	8
Problemi s disanjem	2	2,7	0	0	2	2,7
Alergije	13	6,5	5	6,8	18	6,6
Nešto drugo	2	2,7	6	3,0	8	2,9

Na pitanje: Znete li skočiti u duboku vodu na noge, te nakon toga preplivati bilo kojom tehnikom plivanja udaljenost od 50 metara, odgovorilo je negativno 20,6% studentica i 23,3% studenta. Mišljenja smo da je to prevelika brojka za mlade ljude da kroz dosadašnje školovanje nisu naučili plivat, kao i mogućnost da završe fakultet i ne nauče plivati, kad znamo da znanje plivanja govori o motoričkoj pismenosti.

Da bi se ovaj problem mogao riješiti, potrebno ga je promatrati na razini cijelog Sveučilišta i omogućiti svim studentima provjeru plivanja, kako bi se za neplivače napravila škola plivanja.

Na početku svake akademske godine dobiva se analiza stanje studenata sa zdravstvenim poteškoćama. Nakon razgovora sa studentom/icom na osnovi povijesti bolesti, stanja studenta i savjeta nadležne liječnice za PMF, studenti se djelomično ili u potpunosti oslobađaju od nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

Studenti koji su djelomično oslobođeni upućuju se na nastavu u onom opsegu koju mogu izvoditi i koja će im ciljano pomagati u poboljšanju njihovog zdravstvenog statusa, bilo da se izvode korektivne vježbe u teretani ili plivanje na bazenu uz pomoć nastavnika.

Od ukupno 272 studenta, koji pohađaju nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture i sudjelovali su u ovoj anketi, 52 studenta ima zdravstvenih poteškoća. Problemi lokomotornog sustava, ali i ostali zdravstveni problemi, nekad rezervirani samo za odrasle, sve su prisutniji i u doba djetinjstva, mladosti i adolescencije (1,4). Najčešće zdravstvene poteškoće uočene su kod 37 studenta s problemom lokomotornog sustava, problem disanja 2 studenta, 18 alergijske probleme i 8 nešto drugo.

4. ZAKLJUČAK

Istraživanje pokazuje razinu sportske aktivnosti studenata i studentica prije i poslije upisa na fakultet. Gledajući sportsku anamnezu do upisa na visoko učilište, može se zaključiti da su studenti sudjelovali u sportu u znatno većoj mjeri od svojih kolegica. Sadašnja sportska aktivnost zabrinjavajuće je smanjena što je osobito izraženo kod studentica.

Sjedilački način života postao je globalni zdravstveni problem i sve veći faktor pretilosti kod mlađe populacije. Preliminarni podaci Svjetske zdravstvene organizacije, koja radi studiju o faktorima rizika, govori nam da „neaktivnost i sjedilački način života je jedna od 10 vodećih globalnih razloga smrti i bolesti. Fizička aktivnost doprinosi očuvanju i unapređenju zdravlja.” (7).

Rezultati ovog istraživanja pokazuje kako se studenti u svoje slobodno vrijeme sve manje kreću i koriste sport kao svoj „ispušni” ventil protiv stresa, a više vremena provode sjedeći pred računalom.

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima mora zadovoljiti nove izazove kod mladih generacija studenata kako bi ostala ili postala zanimljiva, a prije svega bila atraktivna. Prema ovom istraživanju za čak 58% studenata je to i jedini vid tjelesnog vježbanja, te je ovo zadnja prilika da vježbanje postane jedna zdrava navika i način kvalitetnijeg provođenja slobodnog vremena.

Slična istraživanja na reprezentativnom uzorku i većem broju fakulteta polučilo bi rezultate s kojima bi se sa sigurnošću moglo tvrditi da postoje statistički značajne razlike između spolova i studenata s različitim visokih učilišta.

5. LITERATURA

1. Andrijašević, M.; Paušić, J.; Bavčević, T.; Ciliga, D. (2005).. Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology* 37 (1) : 21 – 31
2. Buckworth, J. (2001.). Exercise adherence in college students: Issues and preliminary results. *Quest*, 53 : 335 – 345.
3. Findak, V.; Mraković, M. i Metikoš, D. (1994.): Civilizacijski trendovi i biotički opstanak čovjeka, *Napredak*, 135 (4) : 440 – 447.
4. Jureša, V.; Posavec, M.; Tičinović, M.; Perković, N. (2005.). Kardiovaskularni rizici školske djece. U: Vuletić, S.; Heim, I. ;Strnad, M. i Kern, J. (ur.) *Prostorna distribucija populacijskih kardiovaskularnih rizika u Hrvatskoj, Knjiga sažetaka simpozija Akademije medicinskih znanosti Hrvatske, Kolegij javnog zdravstva*. Zagreb: MMV.
5. Kraut, A.; Melamed, S.; Gofer, D.; Froom, P. (2003.). CORDIS Study. Effects of school age sports on leisure time physical activity in adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 35 (12) : 2038 – 2042.
6. Telama, R.; Yang, X.; Viikari, J.; Valimaki, I.; Wanne, O.; Raitakari, O. (2005.). Physical Activity from Childhood to Adulthood - A 21-Year Tracking Study. *Am J Prev Med* 28 (3) : 267 – 273.
7. WHO (2006.). Working together for health - The World Health Report Available from: http://www.who.int/whr/2006/whr06_en.pdf