

*Saša Rodić
Katrina Knjaz
Mirela Šunda*

Prethodno znanstveno priopćenje

ANALIZA DOPRINOSA POJEDINIH SPORTOVA I SPORTSKIH AKTIVNOSTI UNAPREĐENJU ZDRAVSTVENOG STATUSA DJECE SREDNJOŠKOLSKOG UZRASTA

1. UVOD

Sustavi školstva i sporta dva su snažna i stabilna čimbenika koja sinergijski djeluju na formiranje interesa i stvaranje navika redovite tjelesne aktivnosti i sustavnog bavljenja sportskim aktivnostima. Zajednička konzistencija i djelovanje školstva i sporta još uvijek nije na zadovoljavajućoj razini, a to se očituje nedostatkom sportskih objekata, posebno zatvorenog tipa (dvorana, bazena i sl.), zapuštenim vanjskim terenima i sl., malim brojem sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture u svim vidovima obrazovnog sustava, od osnovne škole do visokog obrazovanja. Navedeni nedostaci uvelike usporavaju razvoj sporta, a time i interesa za bavljenje sportskim aktivnostima, koji moraju biti na većoj razini. Kao dodatak trenutnom stanju svakodnevno smo svjedoci još većem smanjenju razine tjelesne aktivnosti kroz obaveznu nastavu u školama, gdje imamo svježe primjere pa i u gradu Zagrebu o ukidanju nastave tjelesne aktivnosti u nekim srednjim školama.

Sastavni čimbenik kvalitete života, posebice mladih osoba, predstavlja način provođenja slobodnog vremena (Andrijašević i sur., 2005). Danas je poznato da tjelesna aktivnost ima veliko značenje u razvoju i održanju ljudskih sposobnosti tijekom života. Važnost tjelesne aktivnosti su promatrali mnogi stručnjaci (Findak i sur. 1996.) te globalno mišljenje bi bilo da je mišićna aktivnost oduvijek, pa i danas, jedina aktivna sila prijeko potrebna za aktivaciju i normalno funkcioniranje svih organa i organskih sustava. Čovjek je opstajao i razvijao se zahvaljujući mišićnoj aktivnosti. Međutim, unatoč toj spoznaji svjedoci smo sve većeg inaktiviteta u populaciji uopće. U Hrvatskoj rezultati istraživanja (Mišigoj-Duraković i sur., 2007) pokazuju da je 35,8% stanovništva tjelesno neaktivno.

Populacija učenika srednje škole iznimno je zanimljiva jer prelazi iz dječjeg razdoblja u fazu odrasle osobe, a gdje tjelesno formiranje najčešće završava s 18 godina, dok su mentalni kapaciteti i dalje u razvoju. U tom periodu mladom čovjeku je motorička sposobnost izjednačena po važnosti s vanjskim izgledom te mu je posebno važna socijalizacija, tj. da bude prihvaćen u okolini. Obzirom na sve navedeno jasno je kako je bavljenje sportom, ili bilo kakvim oblikom tjelesne aktivnosti, važno u

potvrđivanju sebe pred okolinom jer u interakciji s okolinom stvaramo vlastitu sliku o sebi, a ona je često pod različitim pozitivnim i negativnim utjecajima (Sullivan, 2004). Budući da u to doba mladi čovjek donosi važne odluke o svojoj budućnosti sport često ostaje marginaliziran (Prot, Bosnar, 1999), stoga je to razdoblje posljednje vrijeme u kojem je potrebno odgojno i praktično djelovati na mlade kako bi se i nakon školovanja i dalje bavili tjelesnim vježbanjem. Iskustvo pokazuje da to nije baš jednostavan zadatak, koji je posebno naglašen kod djevojčica koje nakon školovanja u velikom broju prestaju i s povremenim, a kamoli redovitim oblicima tjelesnog vježbanja, za razliku od dječaka koji u malo većem broju nastavljaju vježbati, ali dosta neredovito i to u obliku susreta u sportskim igrama.

Stoga, zadaća škole, a prvenstveno predmeta tjelesne i zdravstvene kulture, trebala bi biti upućivanje učenika u različite oblike tjelesnog vježbanja, ovisno o preferencijama i na taj način stvaranje navike tjelesnog vježbanja. Budući da su dva sata tjedno, u okviru obvezne nastave iz tjelesne i zdravstvene kulture, apsolutno premalo, trebala bi postojati lepeza izvannastavnih sportskih aktivnosti u koje se učenici uključuju prema svojim afinitetima. Iako široka lepeza izvannastavnih aktivnosti zvuči obećavajuće moramo biti svjesni slabih materijalnih uvjeta rada u mnogim školama, koje i danas nastavu odrađuju u učionici ili hodniku škole te da mnoge škole raspolažu s nekoliko lopti i možda jednom strunjačom, a kao učestali problem naročito u srednjim školama javlja se velika opterećenost nastavnim programom gdje učenici zbog prevelikog broja obaveza zapostavljaju tjelesno vježbanje u sklopu izvannastavnih aktivnosti. Stvaranje navike za tjelesnim vježbanjem, već u školskoj dobi, osigurava temelj za zdravi život mladog čovjeka.

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Kao primarni cilj istraživanja postavljen je uvid u količinu sportske aktivnosti učenika, tj. njihovo dosadašnje iskustvo u bavljenju sportom u bilo kojem rangu ili obliku, a kao sekundarni cilj istraživanja postavljena je subjektivna procjena korisnosti zdravlju pojedinih sportova

3. METODE ISTRAŽIVANJA

3.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika sastavljen je od ukupno 259 učenika (110 učenika i 149 učenica) Srednje škole Jastrebarsko starosti 15-18 godina. Svi učenici u ispitivanju sudjeluju dobrovoljno i anonimno.

3.2. Uzorak varijabli

Učenci su ispitani upitnikom PS2, prof. Franje Prota kojem je uputa modificirana za ovu prigodu, a u kojem su učenci odgovarali na 2 pitanja. Prvo pitanje se odnosilo na registraciju dosadašnjih iskustava u sportu na 6-stupanjskoj tablici (1. Nikad se nisam bavio/la sportom, 2. Bavio/la sam se sportom povremeno, rekreativno, 3. Aktivno sam trenirao/la i natjecao/la se u školskom sportu, 4. Aktivno sam trenirao/la i natjecao/la se u sportskom klubu na nivou općine ili regije, 5. Aktivno sam se bavio/la sportom i postigao/la rezultate državnog ranga, 6. Aktivno sam se bavio/la sportom i postigao/la rezultate međudržavnog ranga). U drugom pitanju su učenicima ponuđena 52 sporta koje su vrednovali po Likertovoj skali (1-5), tako da ocjenom 1 ocijene one sportove za koje smatraju da znatno štete zdravlju, a ocjenom 5 ocijene one sportove za koje smatraju da jako dobro djeluju na zdravlje sportaša.

4. REZULTATI I RASPRAVA

Tablica 1. Procjena dosadašnjeg iskustva u sportu ispitanika

DOSADAŠNJE ISKUSTVO U SPORTU			
	UČENICI	UČENICE	UKUPNO
odgovor br. 1.	7	16	23
odgovor br. 2.	34	71	105
odgovor br. 3.	14	25	39
odgovor br. 4.	42	21	63
odgovor br. 5.	12	14	26
odgovor br. 6.	1	2	3
UKUPNO UČ.	110	149	259

Iz tablice 1 vidljivo je zabrinjavajuće stanje gdje je 40% svih ispitanika odgovorilo da se nije bavilo sportom ili samo povremeno, rekreativno, što znači da se osim redovne nastave tjelesne i zdravstvene kulture nisu bavili organiziranim provođenjem sportske aktivnosti. 60% ukupnih ispitanika je treniralo ili trenira u sklopu školskog sportskog društva, što je očekivano jer su sportaši najviše i najčešće uključeni u ponuđene programe izvanastvnih sportskih aktivnosti u školi.

Tablica 2. Prosječna ocjena sportova prema subjektivnoj procjeni doprinosa zdravlju

SPORT	X - učenici	SPORT	X - učenice
PLIVANJE	4,84	PLIVANJE	4,87
VATERPOLO	4,53	PLANINARENJE	4,50
BICIKLIZAM	4,38	BICIKLIZAM	4,47
TENIS	4,31	ATLETIKA	4,33
PLANINARENJE	4,20	RUKOMET	4,10
NOGOMET	4,20	ODBOJKA	4,07
ATLETIKA	4,18	PLESOVI	4,07
VESLANJE	4,18	SPORTSKA GIMNASTIKA	4,07
SPORTSKA GIMNASTIKA	4,07	BADMINTON	4,07
RUKOMET	4,07	VESLANJE	4,07
ALPINIZAM	4,02	KOŠARKA	3,97
KOŠARKA	4,02	NOGOMET	3,97
BADMINTON	3,98	AEROBIKA	3,97
RONJENJE	3,84	VATERPOLO	3,87
ORIJENTACIJSKI SPORT	3,78	TENIS	3,83
ODBOJKA	3,73	ALPINIZAM	3,80
BASEBALL	3,67	SINKRONIZIRANO PLIVANJE	3,77
PLESOVI	3,66	ORIJENTACIJSKI SPORT	3,73
AEROBIKA	3,64	RITMIČKA GIMNASTIKA	3,70
JEDRENJE NA DASCİ	3,62	SKIJANJE	3,67
SKIJANJE	3,58	KLIZANJE	3,60
KARATE	3,55	KARATE	3,53
AKROBATIKA	3,55	BASEBALL	3,53
TEAKWONDO	3,55	RONJENJE	3,53
HOKEJ NA TRAVI	3,53	AKROBATIKA	3,47
KAJAKAŠTVO I KANUISTIKA	3,53	JEDRENJE NA DASCİ	3,43
DIZANJE UTEGA	3,51	JUDO	3,40
SINKRONIZIRANO PLIVANJE	3,51	KOTURALJKANJE	3,40
SKOKOVI U VODU	3,44	KONJIČKI SPORT	3,40
HRVANJE	3,42	STOLNI TENIS	3,40
JUDO	3,40	TEAKWONDO	3,27
SANJKANJE	3,40	SKOKOVI U VODU	3,17
RITMIČKA GIMNASTIKA	3,38	BODY BIULDING	3,17
STOLNI TENIS	3,35	SANJKANJE	3,17
BODY BIULDING	3,35	SKIJANJE NA VODI	3,13
PODVODNI RIBOLOV	3,35	KAJAKAŠTVO I KANUISTIKA	3,10

(nastavak Tablice 2)

SPORT	X - učenici	SPORT	X - učenice
STRELIČARSTVO	3,33	DIZANJE UTEGA	3,07
KONJIČKI SPORT	3,31	HRVANJE	3,07
SPORTSKO ZRAKOPLOVSTVO	3,29	HOKEJ NA TRAVI	3,00
BOČANJE	3,29	PADOBRANSTVO	3,00
SKIJANJE NA VODI	3,26	PODVODNI RIBOLOV	2,87
SPORTSKI RIBOLOV	3,24	HOKEJ NA LEDU	2,83
KLIZANJE	3,22	KUGLANJE	2,73
STRELJAŠTVO	3,22	BOČANJE	2,70
HOKEJ NA LEDU	3,18	RAGBI	2,67
PADOBRANSTVO	3,15	BOKS	2,63
RAGBI	3,13	SPORTSKI RIBOLOV	2,63
KUGLANJE	3,09	SPORTSKO ZRAKOPLOVSTVO	2,60
AUTOMOBILIZAM I MOTOCIKLIZAM	3,04	MAČEVANJE	2,53
MAČEVANJE	3,04	STRELIČARSTVO	2,53
KOTURALJKANJE	2,98	AUTOMOBILIZAM I MOTOCIKLIZAM	2,50
BOKS	2,67	STRELJAŠTVO	2,50

Vidljivo je da plivanje kod učenica i učenika ima najveću ocjenu kod procjene doprinosa zdravlju i ocijenjeno je najvišim prosječnim ocjenama. Biciklizam i planinarenje su također prepoznati kod učenica i učenika kao tjelesne aktivnosti koje imaju vrlo pozitivan učinak na zdravlje. Sportovi kao boks, automobilizam i motociklizam, mačevanje i streljaštvo se nalaze među najlošije rangiranim sportovima, uz ragbi koji posebno učenice smatraju izrazito grubom sportskom aktivnošću. Slični rezultati dobiveni su i na uzorku studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu (Kunješić, Bosnar, 2012).

Sportske igre s loptom kao nogomet, rukomet, košarka i odbojka ocijenjene su visokim ocjenama ako se uzmu kao jedna cjelina jer najveći broj učenika i učenica ili aktivno trenira ili je treniralo navedene sportove.

5. ZAKLJUČAK

Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju da redovito vježbanje pod stručnim vodstvom ima pozitivan utjecaj na povišeni krvni tlak (Faggard i Tipton, 1994), u primarnoj i sekundarnoj prevenciji povećanja masnoća u krvi (Berg i sur., 1994) te na promoviranje nepušačkog stila života, pojavu ovisnosti, pravilnu prehranu (Heimer,

1979.) i podizanje razine psihofizičkih i funkcionalnih sposobnosti (Cox, 2005). Stoga je nužno utjecati na smanjenje broja neaktivne djece i razvijanja svijesti o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnošću. Posebno se mora utjecati na populaciju učenica jer nakon završetka srednje škole velik broj učenica prestaje s bilo kakvim oblikom tjelesnog vježbanja. Prema podacima HBSC-a u Hrvatskoj 80% djece u dobi od 15 godina na dostiže minimalnu preporučenu razinu tjelesne aktivnosti od 60 minuta dnevno (Kuzman i sur., 2008) te ako dodamo činjenicu da tjelesna neaktivnost u toj dobi u velikoj mjeri uvjetuje i tjelesnu neaktivnost u odrasloj dobi onda je još važnija ozbiljnost navedenog problema neaktivnosti učenika ne samo u mikroregiji Jastrebarskom nego i u Republici Hrvatskoj i šire.

6. LITERATURA

1. Andrijašević, M., Pavšić, J., Bavčević, T., Ciliga, D. (2005) Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 1, 13-20.
2. Berg A., I. Frey, M.V. Baumstark, M. Halle, J. Keul. (1994) Physical activity and lipoprotein disorders. *Sports Med* 17: 6-21.
3. Cox, R. (2005) Psihologija sporta. Jastrebarsko: Naklada Slap.
4. Faggard, R.H., C.M. Tipton. (1994) Physical activity, fitness and hypertension. U: Physical activity, fitness and health (ur. Bouchard C., R.S. Shephard, T. Stephens). Human Kinetics. Champaign, IL, USA. 633-655.
5. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B. (1996) Primjenjena kineziologija u školstvu – Norme. Hrvatski pedagoški-književni zbor. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
6. Heimer, S. (1979) Pokazatelji sposobnosti nekih organskih sistema u funkciji preventivnog sportsko-medicinskog djelovanja. Doktorska disertacija. Medicinski fakultet. Zagreb.
7. Kuzman, M., Pejnović Franelić, I., Pavić Šimetin, I. (2008) The health behaviour in School-aged children 2005/2006. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
8. Prot, F., Bosnar, K. (1999) Bavljenje sportom zagrebačkih maturantica. U E.Hofman (ur.), Zbornik radova 4. Konferencije o sportu Alpe-Jadran „Školski sport“, Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu, str. 286-290
9. Mišigoj-Duraković, M., Heimer, S., Gredelj, M., Heimer, Ž., Sorić, M. (2007) Tjelesna neaktivnost u Republici Hrvatskoj, *Acta Medica Croatica*, 61:253-258
10. Prot, F., Bosnar, K. (1999) Bavljenje sportom zagrebačkih maturantica. U E.Hofman (ur.), Zbornik radova 4. konferencije o sportu Alpe-Jadran „Školski sport“, Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu, str. 286-290
11. Sullivan, M. (2004) Possibilities and pitfalls of a public health agenda for physical education. *Journal of teaching in physical education*. 23, str. 392-404