

Vesna Širić
Drena Trkulja Petković
Zoran Vladović

PLIVANJE KAO REKREACIJSKA AKTIVNOST U VRIJEME ISPITNIH ROKOVA NA SVEUČILIŠTU J. J. STROSSMAYERA U OSIJEKU

1. UVOD

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku osnovano je 1975. godine. Danas ono u svom sastavu ima 17 znanstveno nastavnih i umjetničko-nastavnih sastavnica, odnosno 11 fakulteta, Umjetničku akademiju i 5 sveučilišnih odjela. Broj studenata na Sveučilištu se iz godine u godinu povećava i popeo se na preko 20 000 studenata/ica.

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture na osječkom sveučilištu kao obvezan predmet uvedena je u veljači 1978. godine i to je ostala do danas na I. i II. godini redovitih dodiplomskih i stručnih studija na svim visokoškolskim ustanovama Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku te nosi po jedan ECTS bod po semestru.

S obzirom na činjenicu da je nastava tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju posljednji obvezni i organizirani oblik tjelesnih aktivnosti iznimno je važno razviti svjesnost o potrebi svakodnevnog vježbanja i o pozitivnim učincima istog na zdravstveni status ljudskog organizma te studente osposobiti za samostalno tjelesno vježbanje što i jest jedan od ciljeva nastave tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju (Caput-Jogunica i sur., 2007).

Rezultati dosadašnjih istraživanja o interesu za tjelesnu aktivnost i zastupljenosti iste u životu studenata/ica osječčkog sveučilišta ukazuju da kod istih postoji svjesnost o važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti, ali pitanje je koliki utjecaj na tu spoznaju ima osobno iskustvo, a koliko je takav stav usvojen učenjem ili je formiran utjecajem medija. Sama spoznaja je nedovoljna da ih i pokrene, posebice studentice. Moguće razloge može se tražiti u materijalnoj situaciji, neznanju o vrstama i oblicima sportskih i rekreacijskih aktivnosti, preopterećenju obvezama na fakultetu ili jednostavno nezainteresiranošću. Zanimljivo je da onaj dio ispitanika koji bar ponekad upražnjava sportske ili rekreacijske aktivnosti želi imati organizirano vježbanje, najvjerojatnije iz razloga jer su im tada osigurani prostori i rekviziti (Širić, Blažević, Vladović, 2009).

U drugom istraživanju rezultati su pokazali kako su najzastupljenije aktivnosti u životu studentica zabava uz računalo, gledanje televizije i boravak u kafićima s

prijateljima, a kineziološki sadržaji u njihovom društvenom životu zauzimaju tek šesto mjesto po zastupljenosti. Studenti svoje slobodno vrijeme najradije provode uz računalo, gledajući televiziju i družeći se u kafićima, a kineziološki sadržaji su im na četvrtom mjestu najpoželjnijih aktivnosti. Sportsko-rekreacijskim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme bavi se 37,7% ispitanih studentica, dok iste upražnjava 65,9% studenata. Tijekom jednog tjedna 60,7% studentica i 44,6% studenata nije imalo nikakvu sportsko-rekreacijsku aktivnost. (Širić, Blažević, Trkulja Petković, 2010)

Razvojem tehnologije i društvenih mreža unazad 5 do 6 godina pretpostavlja se da se situacija i pogoršala jer se danas još više vremena provodi uz računala i mobitele koji su za mlade postali osnovno sredstvo komunikacije.

Tjelesna aktivnost jedna je od osnovnih potreba mladog čovjeka i svakim danom postaje sve nužnija baš zbog promjena nastalih u načinu života studentske populacije.

Studentima je putem tjelesne aktivnosti potrebno omogućiti kompenzaciju negativnih utjecaja svakodnevnog života i rada. Naime „posao“ studenta je stalni intelektualni napor koji se ogleda kroz višesatno sjedenje u zatvorenom prostoru bilo na fakultetu (predavaonice, laboratoriji, biblioteke, učionice...) ili kod kuće (učenje, pisanje seminara, „surfanje“ internetom s ciljem prikupljanja podataka i sl). U vrijeme ispitnih rokova povećavaju se psihički napori, a stres se gomila. Upravo u tom periodu intenzivnog psihičkog naprezanja potrebno je omogućiti aktivni odmor jer će on puno brže dovesti do psihičkog rasterećenja, nego pasivan način odmaranja (Andrijašević, 2010). Plivanje, odnosno aktivnost u vodi, dobar je sadržaj aktivnog odmora kako zbog strukture gibanja tako i zbog medija u kojem se provodi (voda). Smanjenje stresa i psihičko rasterećenje omogućit će bolje učenje, a u konačnici i uspješnije studiranje.

Uskratiti mladom čovjeku primjerenu tjelesnu aktivnost znači ugroziti njegovu biološku, psihološku i socijalnu ravnotežu. (Vladović, Širić, Škrinjarić, 2008)

Vodeći se takvim načinom razmišljanja, na osječkom sveučilištu u ak. g. 2013/14. putem Odsjeka za šport Sveučilišta i uz suradnju nastavnika TZK-e, organizirane su sportsko-rekreacijske aktivnosti (plivanje, klizanje, futsal, košarka i odbojka) u vrijeme zimskih ispitnih rokova kao pilot projekt koji bi trebao pokazati postoji li interes za takav oblik tjelesnih aktivnosti u slobodnom vremenu.

Studenti/ce su aktivnostima prisustvovali uz predočenje indeksa ili iksice, vođena je precizna evidencija, a sve troškove snosilo je Sveučilište.

2. ANALIZA DOLAZAKA NA PLIVANJE

Uvidom u evidenciju dolazaka studenata/ica na različite aktivnosti te analizom iste pokazalo se da je najveći interes i posjećenost bila na Gradskim bazenima gdje je kao sadržaj bilo ponuđeno plivanje.

Studenti/ice su mogli dolaziti na plivanje u periodu od 03. do 28. veljače u bilo kojem terminu tijekom radnog vremena gradskih bazena, a na raspolaganju im je bio jedan nastavnik TZK-e. Tako im je omogućeno da po vlastitom nahođenju izaberu vrijeme za aktivnost i smatramo da je i to jedan od razloga dobre posjećenosti.

Tablica 1. Dolasci studenata/ica prema sastavnicama i godinama studija

Sastavnica	I. g.	II. g.	III. g.	IV. g.	V. g.	VI. g.	Ukup.
Ekonomski f.	56	82	82	37	64		321
Elektrotehnički f.	121	100	74	65	89		449
Filozofski f.	32	44	11	35	25		147
Građevinski f.	64	29	44	60	31		228
Katolički bogosl. f.	3	-	1	1	-		5
Medicinski f.	78	20	11	3	2	4	118
Poljoprivredni f.	48	29	17	17	16		127
Pravni f.	73	40	32	27	33		205
Preh. -tehnološki f.	9	40	12	-	16		77
Strojarski f.	-	3	7	1	1		12
F. odg.-obr. znanos.	31	25	14	1	6		77
Umjetnička akad.	3	4	2	12	8		29
O. za kulturologiju	6	10	15	5	14		50
O. za biologiju	12	-	3	1	-		16
O. za fiziku	13	3	4	3	1		24
O. za kemiju	1	1	-	-	-		2
O. za matematiku	10	2	2	4	5		23
Ukupno:	560	432	331	272	311	4	1910

Promatrajući Tablicu 1, može se vidjeti da se u aktivnost uključio podjednak broj studenata/ica prve dvije godine studija (992) i viših godina studija (918) što svakako ide u prilog činjenici da studentima/cama viših godina studija nedostaje organizirana tjelesna aktivnost te bi trebalo razmotriti mogućnosti organiziranja izborne nastave TZK-e za njih. Nadalje, može se vidjeti da je na plivanje dolazio najveći broj studenata I. godine, a opadao je prema višim godinama da bi se podigao na petoj godini. Ovakav trend može se tumačiti činjenicom da studenti/ce prve dvije godine još uvijek imaju navike redovitog vježbanja koje im nameće obvezna nastava TZK-e, a na petoj godini imaju najmanje obveza vezanih uz predavanja i ispite.

Distribuiranost po fakultetima je, uglavnom, proporcionalna sveukupnom broju studenata/ica pojedinog fakulteta, odnosno vidljivo je da je s većih fakulteta dolazio i veći broj studenata/ica. Potrebno je naglasiti da su Strojarski i Katolički bogoslovni fakultet dislocirani iz Osijeka, jedan je u Slavonskom Brodu, a drugi u Đakovu te s obzirom na njihovu udaljenost i nije se očekivala značajnija uključenost njihovih studenata/ica.

Vidi se, nadalje, kako se u program plivanja uključilo sveukupno 1910 studenata/ica što je gotovo 10% sveukupnog broja studenta/ica osječkog sveučilišta, a to svakako nije beznačajan podatak jer nam potvrđuje kako među studentskom populacijom postoji značajan interes za plivanje kao rekreacijsku aktivnost, ali si vrlo vjerojatno, većina njih, istu ne može redovito priuštiti iz financijskih razloga.

Tijekom održavanja aktivnosti zapaženo je sljedeće:

- dio studenata je svakodnevno plivao u natjecateljskom bazenu (Slika 1)
- dio studenata se kupao i zabavljao raznim igricama u rekreacijskom bazenu (Slika 2)
- dio studenata se zadržavao isključivo u dijelovima bazena za vodene masaže.



Slika 1



Slika 2

Dakle, svatko je našao sebi prihvatljiv način zadovoljavanja potreba za kretanjem i opuštanjem, što je i bio osnovni cilj cijelog ovog projekta.

3. ZAKLJUČAK

Smatrajući da će studentima/cama i njihovom zdravlju u vrijeme ispitnih rokova koje je period najvećih intelektualnih naprezanja i maksimalne izloženosti stresu koristiti tjelesna aktivnost, Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku organizacijom besplatnih rekreacijskih aktivnosti u slobodnom vremenu nastoji poboljšati kvalitetu života svojih studenata/ica. Provedbom ovog pilot projekta pokazalo se da je plivanje

najpoželjnija tjelesna aktivnost, a slijedilo ga je klizanje. Zanimljiv je podatak da je znatno manji interes iskazan za sportske igre, što se može protumačiti činjenicom da su im takve aktivnosti dostupne na nastavi TZK-e i na otvorenim sportsko-rekreacijskim terenima kojih u Osijeku ima gotovo svaka gradska četvrt.

Na osnovu svega iznesenog mogu se izvesti sljedeći zaključci:

- plivanje se pokazalo kao vrlo poželjna rekreacijska aktivnost za studentsku populaciju
- studenti su u odnosu na studentice sudjelovali u znatno većem broju (70% : 30%)
- znatan dio studentske populacije osječčkog sveučilišta pokazao je svjesnost o potrebama svog organizma za kretanjem i iskoristio pruženu im mogućnost
- reakcije od strane studenata/ica na ovako organizirani oblik tjelesne aktivnosti su iznimno pozitivne
- ostalo je još dovoljno prostora za kvalitetniju organizaciju (više nastavnika koji bi za zainteresirane studente/ce vršili obuku elemenata plivanja i nekih drugih vodenih sportova koji su provedivi na bazenu).

S obzirom da je analizom ustanovljeno kako postoji interes studenata/ica za određenim ponuđenim im rekreacijskim aktivnostima Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku u ak. god. 2014/2015. omogućilo je studentskoj populaciji u vrijeme zimskih ispitnih rokova besplatno plivanje i klizanje te u vrijeme ljetnih ispitnih rokova plivanje.

Kako je u toj ak. god. interes za ponuđene tjelesne aktivnosti porastao, u ak. god. 2015/2016. napravljen je korak dalje i omogućeno je plivanje tijekom cijele akademske godine, na način da jedan dan u tjednu studenti/ce imaju besplatan ulaz na bazene. Broj besplatnih ulazaka je pedeset, a nakon toga participiraju ulaz s deset kuna. Također im je, na isti način, omogućen ulaz na klizalište dok traje sezona klizanja jer, nažalost, nema zatvorenog klizališta. U vrijeme zimskih ispitnih rokova, obje aktivnosti su im dostupne svakodnevno, a u ljetnom ispitnom roku svakodnevno im je omogućeno plivanje.

Za svaku pohvalu su nastojanja Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku da poboljša kvalitetu života svojih studenata/ica organizacijom besplatnih rekreacijskih aktivnosti, a s ciljem da im omogući uspješnije studiranje i bolju pripremu za preuzimanje svoje uloge u razvitku hrvatskog društva.

4. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Caput-Jogunica, R., Bagarić, I., Babić, D., Ćurković, S., Špehar, N., Alikalfić, V. (2007). Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
3. Širić, V., Blažević, S., Vladović, Z. (2009). Analiza interesa studenata prema kineziološkim aktivnostima. U: B. Neljak (ur.) Metodčki organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 23.-27. lipnja 2009., str. 238-243. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
4. Širić, V., Blažević, S., Trkulja Petković, D. (2010). Zastupljenost kinezioloških sadržaja u društvenom životu studentske populacije. U: M. Andrijašević & D. Jurakić (ur.) Kineziološki sadržaji i društveni život mladih, Zbornik radova Međunarodne znanstveno stručne – konferencije, Zagreb, 27. 02. 2010., str. 108-113. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Vladović, Z., Širić, V., Škrinjarić, Z. (2008). Stanje i perspektiva tjelesne i zdravstvene kulture na sveučilištu J. J. Strossmayera u Osijeku. U: B. Neljak (ur.) Stanje i perspektiva razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 24. – 28. 06. 2008., str. 430-434. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
6. Evidencija o dolascima studenata Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku na rekreacijske aktivnosti tijekom zimskog ispitnog roka u ak. god. 2013./2014.