

РЕКРЕАТИВНА АКТИВНОСТ СТУДЕНАТА ВИСОКЕ
ШКОЛЕ СТРУКОВНИХ СТУДИЈА ЗА ВАСПИТАЧЕ У
ШАПЦУ

Зоран С. Пантић¹, Милован В. Стаматовић²

Сажетак: У раду се третира слободно време и рекреација студената. Циљ истраживања био је утврдити колико студенти Високе школе струковних студија за васпитаче у Шапцу имају слободног времена, на који начин га користе и у којој мери се баве спортско-рекреативним активностима. Узорак је чинило 60 студенткиња узраста 22 године (± 6 месеци). Коришћена је анкета са 15 питања. Примењен је Хи-квадрат тест. Само 30% испитаница има довољно слободног времена. Потребу за кретањем има 83,3%. Већина анкетираних 70%, одабрала би кретање и боравак у природи. Половина студената физички је активна 1-2 пута недељно. Најредовније одлазе на концерте 30%, а већина понекад одлази у биоскоп 71,7%. У кућне посете 55% иде редовно, а 53,3% понекад одлазе у кафиће и дискотеке. Карте понекад игра 56,7%, а 20% редовно. Четвртина се никада не бави физичким вежбањем у слободном времену. Шетњу, 3-4 пута недељно, упражњава 63,3%. На излет понекад одлази 66,7%. Већина се осећа способним и делимично способним да самостално састави програм вежбања. На студијама је 58,3% стекло потребна знања да се баве вежбањем у слободном времену. Моторичке способности тестирало би 35% студената. О значају позитивног утицаја физичког вежбања на здравље и организам 41,7% делимично је упознато. Недостатак слободног времена, стил живота и недовољно организовано слободно време, директно утичу на физичку ангажованост студенткиња. Потребна је већа едукација студената о важности физичке активности, као и о значају тестирања и праћења здравственог стања.

Кључне речи: здравље, навике, студенти, слободно време, рекреативне активности.

¹ zoran.pantic80@gmail.com , Висока школа струковних студија за васпитаче Шабац

² stamatovic@ucfu.kg.ac.rs , Универзитет у Крагујевцу, Педагошки факултет у Ужицу

Кретање представља основну људску потребу. Савремени начин живота потиснуо је ту потребу човека. Недостатак кретања – хипокинезија, доводи до бројних болести модерног доба (гојазност, висок крвни притисак, срчана обољења итд). Људи су вежбали да би квалитетно испунили слободно време, а данас се баве физичким вежбањем да би били фит и унапредили свој здравствени статус. Рекреативне активности се слободно бирају и упражњавају у слободном времену. Рекреација подстиче добро расположење.

Студенти су једна од најосетљивијих социјалних категорија и активан део друштва. Ова популација и њен развитак јесу улагање у будућност. У том узрасту појединац се осамостаљује и почиње да управља својим временом и обавезама. Да би употпунили знања из области за коју су се определили, студенти читају литературу, усмерени су ка факултетским обавезама у виду семинарских радова, колоквијума и припрема за испите. Са таквом организацијом времена нема пуно простора за основном човековом потребом – кретањем. Најбољи вид поновног стварања (ре – креације) и кретних навика јесте бављење неким видом физичке активности. Физичка активност треба да постане свакодневница и део животних навика упркос обавезама, трагању за идентитетом и местом у друштву.

Развијене земље улажу много новца у заштиту здравља, јер је то економичнији начин од лечења. Данас имамо све више развијених земаља, као што су Швајцарска, скандинавске земље, па и средње европске земље, где је удео рекреативаца већи од 50% (Troost, Owen, Bauman, Sallis & Brown, 2002). Студенти у развијеним земљама услед технолошког развоја одликују се мањим степеном физичке активности (Haase, Steptoe, Sallis & Wardle, 2004; Daskapan, Handan, Eker, T. & Eker, L., 2006; Стојановић, Д, Вишњић, Митровић и Стојановић, М., 2008). Истраживања наглашавају велику учесталост смањене физичке активности, поготово у популацији студената (Vuillemin, Boini, Bertrais & Tessier, 2005; DeVahl, King & Williamson, 2005; Fogelholm, Stallknecht & VanBaak, 2006) које изискују ново посматрање проблема њихове хипокинезије. Смањена физичка активност је последица смањеног слободног времена студената (Pedišić, Rakovac, Titze, Jurakić & Oja, 2014; Pedišić, Greblo, Phongsavan, Milton & Bauman, 2015). Избор и врста студије такође могу да утичу на схватања и битност физичке активности по здравље (Peltzer, Pengpid, Yung, Aounallah-Skhiri & Rehman, 2016).

Ако посматрамо број спортско – рекреативних вежбача, колико се баве одређеним рекреативним активностима, долазимо до питања због чега и када то раде. Сагледавајући досад објављене, а нама доступне радове из области учествовања у рекреативним активностима, можемо да констатујемо да ова област није довољно изучавана.

Проблем истраживања: Омладина је значајан сегмент сваког друштва. У складу с'тим треба водити рачуна о њиховом здравом начину живота. Студенти, као део омладине, треба да воде здрав начин живота што подразумева упражњавање рекреације, бављење спортом и уопште рекреативним активностима. У свету и код нас све више је присутна хипокинезија. Отуда и стоји брига за омладином и студентима, како за здрављем, тако и здравим стилем живота.

Предмет истраживања јесте слободно време и рекреативне активности студената у циљу побољшања здравља и квалитета живота.

Циљ истраживања био је утврдити колико студенти Високе школе струковних студија за васпитаче у Шапцу имају слободног времена, на који начин га користе и у којој мери се баве спортско-рекреативним активностима.

Задаци истраживања:

- 1. Анкетирати студенте путем анкетног листа;
- 2. Обрадити податке, извршити анализу и извести закључке на основу добијених података.

У истраживање се кренуло од претпоставке да се студенти у довољној мери баве спортско-рекреативним активностима у слободном времену.

МЕТОД

Истраживање је реализовано на укупном узорку од 60 студената Високе школе струковних студија за васпитаче у Шапцу, старости 22 године (± 6 месеци) – женског пола.

Примењена је техника анкетања. Као мерни инструмент коришћен је анкетни упитник, који је посебно креиран за потребе овог истраживања, са 15 ајтема затвореног типа. Анкетни упитник обухвата питања везана за слободно време студената, колико се баве физичким вежбањем, шта имају од реквизита за рекреацију, да ли су стекли потребна знања на основу којих би могли да се баве вежбањем у слободном времену, да ли су студенти заинтересовани да тестирају моторичке способности, да ли су упознати са позитивним утицајем физичког вежбања на здравље и организам...

Статистичка процедура обухватала је основну дескриптивну статистику и непараметријску статистику – Хи квадрат тест.

РЕЗУЛТАТИ

Највећи проценат анкетираних студенткиња 51,7% делимично сматра да има довољно слободног времена, док је 30% одговорило потврдно. На ово питање 18,3% одговорило је одрично. Остварени ниво значајности је 0,006. Мање од петине сматра да нема довољно слободног времена. С

обзиром на то да су у питању студенти и да имају обавеза на студијама оваква процентуална заступљеност је очекивана.

Табела 1: Дистрибуција одговора на питање „Да ли сматрате да имате довољно слободног времена“?

| Да | | Делимично | | Не | |
|----|----|-----------|------|----|------|
| Н | % | Н | % | Н | % |
| 18 | 30 | 31 | 51,7 | 11 | 18,3 |

$$\chi^2 = 10,300^a; df=2; p=0,006$$

Највећи проценат студенткиња 83,3% осећа потребу за кретањем, одговор „можда“ одабрало је 11,67%, а 5% анкетираних не осећа потребу за кретањем. Велика већина осећа потребу за кретањем што је задовољавајуће. Резултат нивоа статистичке значајности указује да постоји статистички значајна разлика.

Табела 2: Дистрибуција одговора на питање „Да ли осећате потребу за кретањем“?

| Да | | Можда | | Не | |
|----|---|-------|---|----|---|
| Н | % | Н | % | Н | % |
| | | | | | |

$$\chi^2 = 67,900^a; df=2; p=0,000$$

У табели бр. 3 види се да је на нивоу значајности 0,000 највећи проценат анкетираних студенткиња 70% , одабрало боравак у природи и кретање, 6,7% активности везане за друштвене мреже, а 23,3% се двоуми што је забрињавајуће.

Табела 3: Дистрибуција одговора на питање „Шта би пре одабрали“?

| Боравак у природи и кретање | | Активност на друштвеним мрежама | | Неодлучан/на | |
|-----------------------------|----|---------------------------------|-----|--------------|------|
| Н | % | Н | % | Н | % |
| 42 | 70 | 4 | 6,7 | 14 | 23,3 |

$$\chi^2 = 38,800^a; df=2; p=0,000$$

У највећем проценту, студенткиње редовно посећују концерте 30%, потом утакмице 18,3%, позоришта 6,7%, а најмање редовно иду у биоскоп 5% (табела 4). Али зато највише испитаница понекад иде у биоскоп 71,7%, потом позориште 60%. Концерте понекад посећује 53,3%, утакмице 40%, а музеје 36,7%. Треба истаћи да никада у музеје не иде 58,3% испитаница. Утакмице 41,7% анкетираних никада не посећује. У позориште никад не иде 33,3%, биоскоп 23,3% и концерте 16,7%. Посматрајући вредности нивоа статистичке значајности можемо закључити да постоји статистички значајна разлика у тестираним варијаблима.

Табела 4: Дистрибуција одговора на питање „Колико често одлазите на неку од јавних приредби“?

| | Никад | | Понекад | | Редовно | | χ^2 | df | p |
|-----------|-------|------|---------|------|---------|------|---------------------|----|-------|
| | Н | % | Н | % | Н | % | | | |
| Биоскоп | 14 | 23,3 | 43 | 71,7 | 3 | 5 | 42,700 ^a | 2 | 0,000 |
| Позориште | 20 | 33,3 | 36 | 60 | 4 | 6,7 | 25,600 ^a | 2 | 0,000 |
| Музеј | 35 | 58,3 | 22 | 36,7 | 3 | 5 | 25,900 ^a | 2 | 0,000 |
| Утакмица | 25 | 41,7 | 24 | 40 | 11 | 18,3 | 6,100 ^a | 2 | 0,047 |
| Концерти | 10 | 16,7 | 32 | 53,3 | 18 | 30 | 12,400 ^a | 2 | 0,002 |

Међу популацијом студенткиња најредовније су кућне посете 55%, потом следе одласци у кафиће 43,4%. Посете дискотекама су на трећем месту 38,4%. Ресторане редовно посећује 30% анкетираних (табела 5). Са одговором „понекад“ у највећем проценту посећују се дискотеке и кафићи са по 53,3%, ресторане посећује 51,7% испитаних, док у кућне посете понекад оде 45%. У ресторане никад не иде 18,3%, дискотеке никада не посећује 8,3% испитаница, док одлазак у кафиће не практикује 3,3% анкетираних. Постоји статистички значајна разлика у тестираним варијаблима, осим варијабле Кућне посете.

Табела 5: Дистрибуција одговора на питање „Колико често одлазите у“:

| | Никад | | Понекад | | Редовно | | χ^2 | df | p |
|--------------|-------|------|---------|------|---------|------|---------------------|----|-------|
| | Н | % | Н | % | Н | % | | | |
| Кућне посете | / | / | 27 | 45 | 33 | 55 | 25,600 ^a | 1 | 0,439 |
| Кафић | 2 | 3,3 | 32 | 53,3 | 26 | 43,4 | 25,900 ^a | 2 | 0,000 |
| Ресторан | 11 | 18,3 | 31 | 51,7 | 18 | 30 | 6,100 ^a | 2 | 0,006 |
| Дискотека | 5 | 8,3 | 32 | 53,3 | 23 | 38,4 | 42,700 ^a | 2 | 0,000 |

У табели 6, може се увидети да највећи проценат испитаница, редовно игра карте 20%, видео игрице упражњава 13,3%, а по 3,3% њих редовно игра шах и кладионицу. Карте понекад игра 56,7%, видео игрице 38,4%, шах 21,7%, а кладионицу 15%. Карте никад не игра 23,3%, видео игре 48,3%, шах 75%, кладионицу 81,7% и рулет 100%. Игре на срећу су најмање заступљене међу студенткињама у Шапцу. Постоји статистички значајна разлика у тестираним варијаблима.

Табела 6: Дистрибуција одговора на питање „Колико често играте“:

| | Никад | | Понекад | | Редовно | | χ^2 | df | p |
|------------|-------|------|---------|------|---------|------|---------------------|----|-------|
| | Н | % | Н | % | Н | % | | | |
| Игрице | 29 | 48,3 | 23 | 38,4 | 8 | 13,3 | 25,600 ^a | 2 | 0,003 |
| Карте | 14 | 23,3 | 34 | 56,7 | 12 | 20 | 25,900 ^a | 2 | 0,001 |
| Шах | 45 | 75 | 13 | 21,7 | 2 | 3,3 | 6,100 ^a | 2 | 0,000 |
| Кладионица | 49 | 81,7 | 9 | 15 | 2 | 3,3 | 42,700 ^a | 2 | 0,000 |
| Рулет | 60 | 100 | / | / | / | / | / | / | / |

На питање колико често се бавите физичким вежбањем–спортом у слободном времену, најзаступљенија учесталост је код одговора 1-2 пута недељно 56,7%, 18,3% студенткиња то чини 3-4 пута недељно. Четвртина анкетираних, 25% никада се не бави спортом. Остварени ниво значајности је 0,001. Постоји статистички значајна разлика.

Табела 7: Дистрибуција одговора на питање „Колико се често бавите физичким вежбањем – спортом у слободном времену?“

| Никада | | 1-2 пута недељно | | 3-4 пута недељно | |
|--------|----|------------------|------|------------------|------|
| Н | % | Н | % | Н | % |
| 15 | 25 | 34 | 56,7 | 11 | 18,3 |

$$\chi^2 = 15,100^a; df=2; p=0,001$$

Најзаступљенија физичка активност коју упражњава ова популација испитаника је шетња 63,3% и то 3-4 пута недељно, потом следи вожња бицикла и одбојка са по 15%, и трчање са 13,3%. Узимајући у обзир физичку активност 1-2 пута недељно, најзаступљеније је трчање 45%, потом следи пливање 35%, вожња бицикла и одбојка са по 31,7%, па следе шетња и вожња ролера са по 28,3%, плес 26,7%. Остале активности су у мањем проценту, попут плеса, фолклора, планинарења, стоног тениса, баскета, аеробика. Међу активностима које студенткиње из Шапца никада не упражњавају, истиче се риболов 95%, фудбал 91,7%, боди билдинг и тенис са по 90%, затим фолклор 85%, па аеробик 81,7%. Постоји статистички значајна разлика у тестираним варијаблама.

Табела 8: Дистрибуција одговора на питање „Да ли и колико често упражњавате неку спортско – рекреативну активност?“

| | Никад | | 1-2 недељно | | 3-4 недељно | | χ^2 | df | p |
|--------------|-------|------|-------------|------|-------------|------|----------------------|----|-------|
| | Н | % | Н | % | Н | % | | | |
| Шетња | 5 | 8,4 | 17 | 28,3 | 38 | 63,3 | 27,900 ^a | 2 | 0,000 |
| Баскет | 49 | 81,7 | 8 | 13,3 | 3 | 5 | 63,700 ^a | 2 | 0,000 |
| Фудбал | 55 | 91,7 | 3 | 5 | 2 | 3,3 | 91,900 ^a | 2 | 0,000 |
| Одбојка | 32 | 53,3 | 19 | 31,7 | 9 | 15 | 13,300 ^a | 2 | 0,001 |
| Трчање | 25 | 41,7 | 27 | 45 | 8 | 13,3 | 10,900 ^a | 2 | 0,004 |
| Пливање | 35 | 58,3 | 21 | 35 | 4 | 6,7 | 24,100 ^a | 2 | 0,000 |
| Бицикл | 32 | 53,3 | 19 | 31,7 | 9 | 15 | 13,300 ^a | 2 | 0,001 |
| Тенис | 54 | 90 | 4 | 6,7 | 2 | 3,3 | 86,800 ^a | 2 | 0,000 |
| Стони тенис | 43 | 71,7 | 13 | 21,7 | 4 | 6,7 | 41,700 ^a | 2 | 0,000 |
| Аеробик | 49 | 81,7 | 5 | 8,3 | 6 | 10 | 63,100 ^a | 2 | 0,000 |
| Боди билдинг | 54 | 90 | 4 | 6,7 | 2 | 3,3 | 86,800 ^a | 2 | 0,000 |
| Билијар | 45 | 75 | 9 | 15 | 6 | 10 | 47,100 ^a | 2 | 0,000 |
| Риболов | 57 | 95 | 1 | 1,7 | 2 | 3,3 | 102,700 ^a | 2 | 0,000 |
| Планинарење | 47 | 78,3 | 10 | 16,7 | 3 | 5 | 55,900 ^a | 2 | 0,000 |
| Ролери | 39 | 65 | 17 | 28,3 | 4 | 6,7 | 31,300 ^a | 2 | 0,000 |
| Плес | 41 | 68,3 | 16 | 26,7 | 3 | 5 | 37,300 ^a | 2 | 0,000 |
| Фолклор | 51 | 85 | 5 | 8,3 | 4 | 6,7 | 72,100 ^a | 2 | 0,000 |

Од опреме за спорт и рекреацију, испитанице највише поседују бицикл 55% чиме се може објаснити и његова висока заступљеност у недељној активности, затим лопте 51,7%, што објашњава можда релативно добру активност типа одбојке међу студенткињама. Истиче се поседовање ролера 31,7% што се опет може довести у везу са њиховом активношћу у току недеље. На основу оваквих података, може се претпоставити да постоји повезаност између поседовања одређених реквизита и спортско-рекреативних активности.

Табела 9: Дистрибуција одговора на питање „Шта имате од реквизита за спорт – рекреацију?“

| Реквизит | Н | % |
|-----------------|----|------|
| Бицикл | 35 | 55 |
| Скије | 2 | 3,3 |
| Клизаљке | 3 | 5 |
| Рекет за тенис | 12 | 20 |
| Шатор | 8 | 13,3 |
| Ролери | 19 | 31,7 |
| Лопта | 31 | 51,7 |
| Штап за риболов | 6 | 10 |
| Чамац | 6 | 10 |

На излете у току распута редовно одлази нешто мање од половине 41,7%, потом 20% за време викенда, а најмање иде у току радног дана у виду дневног излета 15%. На понуђен одговор „понекад“ 66,7% је одговорило да одлази на излете за време викенда и распута 55%. Нешто мање 53,3% анкетираних понекад одлази ван града током дана. У току радне недеље никада на дневне излете не иде 31,7%, за викенд 8,3% и током распута 3,3%. Може се претпоставити да одлазак на излет зависи од слободног времена и дужине његовог трајања. Постоји статистички значајна разлика у тестираним варијаблама.

Табела 10: Дистрибуција одговора на питање „Да ли одлазите ван града?“

| | Никад | | Понекад | | Редовно | | χ^2 | df | p |
|-----------------|-------|------|---------|------|---------|------|---------------------|----|-------|
| | Н | % | Н | % | Н | % | | | |
| Дневни излет | 19 | 31,7 | 32 | 53,3 | 9 | 15 | 13,300 ^a | 2 | 0,001 |
| У току викенда | 5 | 8,3 | 40 | 66,7 | 25 | 20 | 32,500 ^a | 2 | 0,000 |
| У току распушта | 2 | 3,3 | 33 | 55 | 25 | 41,7 | 25,900 ^a | 2 | 0,000 |

На основу табеле бр. 11 можемо видети да испитанице у највећем проценту, редовно вежбају индивидуално 23,3%, трче или иду у шетњу, тј. играју фудбал, одбојку, баскет са својим другарима 16,7%. Свој програм

вежбања упражњава 11,7%. У спортски центар редовно одлази 8,3% док је 6,7% активно при неком спортском клубу њих. Бављење спортом или спортском рекреацијом, типа понекад, најзаступљеније је у друштву 65%, док индивидуално вежба понекад њих 46,7%. Свој програм вежбања понекад упражњава 35% њих. У спортски центар одлази понека 31,7%, док је активно при неком спортском клубу 18,3%. Највећи проценат испитаница 75%, никада није активно при спортском клубу, што указује да се девојке ове доби, јако мало задржавају у спорту и да њихова друга интересовања око студија, обавезе које им се намећу не остављају довољно времена за спортска постигнућа или су разлози друге природе (породица, социјални фактори, типа средина, услови живота). Ово потврђује и чињеница да у спортске центре никада не одлази чак 60% анкетираних, а свој програм вежбања нема 53,3%. Забрињавајући је податак да ни у шетњу у слободном времену са друштвом не иде 18,3%, а индивидуално не жели да вежба никада и то не чини чак скоро трећина анкетираних, 30%. Постоји статистички значајна разлика у тестираним варијаблима ($p=0,000$), осим варијабле Индивидуално.

Табела 11: Дистрибуција одговора на питање „У слободном времену бавим се вежбањем:“

| | Никад | | Понекад | | Редовно | | χ^2 | df | p |
|-----------------|-------|------|---------|------|---------|------|---------------------|----|-------|
| | Н | % | Н | % | Н | % | | | |
| Индивидуално | 18 | 30 | 28 | 46,7 | 14 | 23,3 | 5,200 ^a | 2 | 0,074 |
| Имам друштво | 11 | 18,3 | 39 | 65 | 10 | 16,7 | 27,100 ^a | 2 | 0,000 |
| Спортски центар | 36 | 60 | 19 | 31,7 | 5 | 8,3 | 24,100 ^a | 2 | 0,000 |
| Свој програм | 32 | 53,3 | 21 | 35 | 7 | 11,7 | 15,700 ^a | 2 | 0,000 |
| Спортски клуб | 45 | 75 | 11 | 18,3 | 4 | 6,7 | 48,100 ^a | 2 | 0,000 |

Од укупног броја 41,7% сматра да је способно самостално да креира свој програм вежбања. Делимично је способно њих 46,7%, а само 11,6% њих мисли да није способно самостално да креира програм вежбања. Већина студената сматра да је способна да самостално састави програм вежбања за себе, што је изузетно добар резултат. Може се претпоставити да су добијени резултати последица студија. Студенти имају четири предмета из области физичког васпитања. Ниво статистичке значајности је 0,002.

Табела 12: Дистрибуција одговора на питање „Да ли се осећате способним да самостално саставите програм вежбања за себе?“

| Не | | Делимично | | Да | |
|----|------|-----------|------|----|------|
| Н | % | Н | % | Н | % |
| 7 | 11,6 | 28 | 46,7 | 25 | 41,7 |

$$\chi^2 = 12,900^a; df=2; p=0,002$$

Највећи проценат испитаница 58,3% сматра да је школовањем на Високој школи струковних студија за васпитаче у Шапцу стекло потребна

знања на основу којих може да се бави вежбањем у слободном времену. За себе би то можда могло да каже 36,7%, док само 5% није тог става. Већина студената је на Високој школи стекла потребна знања на основу којих би могли да се баве вежбањем у слободном времену, па се може се закључити да је квалитет предавања на високом нивоу. Постоји статистички значајна разлика.

Табела 13: Дистрибуција одговора на питање „Да ли сте на Високој школи, стекли потребна знања на основу којих би могли да се бавите вежбањем у слободном времену?“

| Да | | Можда | | Не | |
|----|------|-------|------|----|---|
| Н | % | Н | % | Н | % |
| 35 | 58,3 | 22 | 36,7 | 3 | 5 |

$$\chi^2 = 25,900^a; df=2; p=0,000$$

За тестирање моторичке способности заинтересовано је 35% испитаника. Можда би то учинило њих 46,7%, док 18,3% то не би учинило из различитих предрасуда и интереса. Остварени ниво значајности је 0,026.

Табела 14: Дистрибуција одговора на питање „Да ли сте заинтересовани да тестирате своје моторичке способности?“

| Да | | Можда | | Не | |
|----|----|-------|------|----|------|
| Н | % | Н | % | Н | % |
| 21 | 35 | 28 | 46,7 | 11 | 18,3 |

$$\chi^2 = 7,300^a; df=2; p=0,026$$

Са позитивним утицајем физичког вежбања на здравље и организам није упознато 3,3% испитаница. Делимично је упознато 41,7%, а у потпуности је упознато 55% анкетираних. Можда су испитанице стекле и нека знања око организовања програма вежбања за сопствене потребе, али нису упућене на позитивне ефекте редовног тренинга или упражњавања спортско - рекреативних активности. Постоји статистички значајна разлика.

Табела 15: Дистрибуција одговора на питање „Да ли сте упознати са позитивним утицајем физичког вежбања на здравље и организам?“

| Нисам | | Делимично | | У потпуности | |
|-------|-----|-----------|------|--------------|----|
| Н | % | Н | % | Н | % |
| 2 | 3,3 | 25 | 41,7 | 33 | 55 |

$$\chi^2 = 25,900^a; df=2; p=0,000$$

ДИСКУСИЈА

Истраживање је показало да су студенткиње из Шапца физички активне. Ипак, то није довољно а последица је недостатка слободног

времена, и обавеза које им се намећу. Мањак времена и слабија организација слободног времена, недостатак мотивације и жеље за вежбањем и кретањем могли су да утичу на добијене резултате истраживања везане за физичку активност и бављењем спортом, или спортском рекреацијом у слободном времену.

Забрињава податак да петина студената 18,3%, нема слободног времена. Велика већина 83,3% осећа потребу за кретањем, 11,7% испитаника одговорило је да можда има потребу за кретањем. Ови резултати потврђују чињеницу да је кретање основна људска потреба. Између боравка у природи и кретања, и активности на друштвеним мрежама већина студената одабрала је кретање и природу. Податак да се 23,3% испитаника двоуми између боравка у природи и кретања са једне стране, и одабира уживања на друштвеним мрежама и седентарног начина живота, указује на све учесталији проблем код младих и адолесцената. Коришћење мобилног телефона, ангажованост на друштвеним мрежама, ускраћују слободно време код студената да уживају кроз кретање и вежбање.

Друштвене активности су на задовољавајућем нивоу. Најзаступљенији су одласци на концерте и биоскоп. Нешто мање посећују се утакмице, што је можда и логично с' обзиром да се ради о популацији особа женског пола. Најредовније се одлази у кућне посете 100% (45% понекад и 55% редовно) што указује на стил живота. Резултати овог истраживања потврђују досадашња истраживања које је спроведено на узорку запослених из 2010. године (Митић и Стоилковић, 2010) када су такође, у највећем проценту редовно ишли у кућне посете, и у кафиће. У овом истраживању, студенти су много више одлазили у дискотеке 38,4% него запослени, што се може објаснити чињеницом да међу младима још увек влада тренд одласка у дискотеку.

Резултати указују на то да се студенти Високе школе у Шапцу, у слободном времену спортом најчешће баве 1-2 пута недељно, њих 56,7%, што је знатно веће ангажовање у односу на истраживање Танасковић (2003), када се 1-2 пута недељно спортом или спортском рекреацијом бавило 26,69%, али и у односу на истраживање Мајурић (2014) када се 33,79% београдских студената 1-2 пута недељно бавило рекреацијом. У овом истраживању 18,3% шабачких студената бавило се физичким вежбањем 3-4 пута недељно, приближно истраживању Мајурић (2014) где се 3-4 пута недељно бавило 17,96%, али је мање у односу на истраживање Танасковићеве где се 24,87% бавило спортском рекреацијом.

Ово само указује колико модерна технологија и благодети савременог живота имају утицај на слободно време и заинтересованост за физичку активност. Сада је све доступно на длану, у виду мобилног телефона, лап топа, таблета. Овакве прилике мењају свест и потребу за мишићним кретањем код младих и претварају их у робове модерне технологије где је учешће кретања и вежбања сведено на минимум. Дневне

активности су много мање него што су то биле раније (Хаасе и сар., 2004; Даскапан и сар., 2006; Стојановић и сар., 2008).

Најзаступљенији облик физичке активности студената из Шапца је шетња, 63,3% упражњава овакав вид активности и то 3-4 пута недељно. Потом следе вожња бицикла и одбојка са по 15%. У поређењу са резултатима истраживања Ђурковић, Багарић, Стража и Шукер (2009) на популацији хрватских студената показало се да су студенткиње више ангажоване у другим спортовима, јефтинијим што је последица социјалних прилика и фактора средине. Хрватски студенти учествују у различитим рекреативним активностима: фудбалу, пилатесу, вежбају у теретани, кошарци, планинарењу, трчању, плесу, тенису, одбојци, аеробичу, ватерполу, борилачким вештинама, вожњи бицикла, пливању, бадминтону и воњни ролера, док студенткиње из Шапца више користе бицикл и пешачке туре у односу на студенте из регије (простор бивше Југославије). То је последица услова који су обезбеђени на хрватским факултетима и бољој опремљености њихових сала реквизитима.

У поређењу са резултатима Танасковић (2003) где су студенти најчешће упражњавали шетњу 18%, затим трчање 17,49%, баскет 17,29%, вожњу бицикла 14% и фудбал 9,09%, код студенткиња из Шапца увиђа се много већи проценат заинтересованих за шетњу, нешто већи за вожњу бицикла и одбојку, а мањи проценат за фудбал што је и логично, јер су у овом раду анкетиране само студенткиње.

Истраживање које су спровели Митић, Стојиљковић, Пантелић и Чокорило (2012) указује да су студенти највише били заинтересовани за пливање 51,33%, кошарку 48%, планинарење 40%, фитнес 36,33%. Ови резултати су бољи у односу на резултате шабачких студенткиња. Доступност спортске опреме и полна припадност утицали су на добијене резултате истраживања.

Од реквизита за спорт и рекреацију код студенткиња из Шапца издвајају се бицикл 55%, и лопта са 51,7%, што потврђује резултате Танасковић (2003), Петковић (2011), али и истраживање Митић, Стојиљковић, Пантелић и Чокорило (2012).

На излете у току дана никад не иде 31,7% испитаника. Овакви резултати могу бити последица обавеза студенткиња, али и жеље да се када год је то могуће отпутује на дужи период, чиме се штеди новац који је неопходан за такве врсте активности. У поређењу са резултатима Мајурић (2014), увиђа се веома слична заступљеност у одласцима на излете за време распуста, 41,84% београдских студенткиња.

У односу на истраживање Мајурић (2014), када је 54,17% студенткиња вежбало са својим пријатељима, у овом истраживању 16,7% испитаника редовно вежба у друштву, што је знатно мање и упућује да испитаници из Шапца воле индивидуално да вежбају. Студенткиње из Шапца њих 11,7% имају своје програме вежбања које редовно спроводе, а у истраживању Мајурић (2014) 12,91% вежбало је самостално уз свој

програм. У слободном времену 60% испитаних никад не вежба у спортском центру. Разлог можемо тражити у чињеници да је за овакав начин вежбања потребно издвојити одређена новчана средства.

Чак 41,7% испитаника из Шапца осећа се способно да самостално састави програм вежбања, што је много више у поређењу са резултатима београдских студената 32,14% (Мајурић, 2014) који су били способни да сами креирају свој програм вежбања.

Већина студенткиња Високе школе у Шапцу 58,3%, наводи да је стекло потребна знања на основу којих би могле да се баве вежбањем у слободном времену. То се може приписати предметима из области физичке културе: Ритмика и плес, Физичко васпитање – активности у природи, Методика физичког васпитања 1 и Методика физичког васпитања 2, из којих имају предавања и вежбе, и који их оспособљавају за рад са децом предшколског узраста.

Од понуђених одговора (да, можда, не), половина испитаника 46,7% навело је да је можда заинтересовано за тестирање моторичких способности. Разлоге можемо тражити у недовољној информисаности шта обухвата тестирање, шта се ради на тестирању. Тестирањем би се остварио увид у тренутни ниво моторичких и функционалних способности, а на основу резултата би могао да се направи програм вежбања који ће допринети да се те способности унапреде.

Са позитивним утицајем физичког вежбања на здравље и организам делимично је упознато 41,7% испитаника, што указује на чињеницу да велику пажњу треба посветити едукацији студената о утицају физичке активности на здравствени статус.

ЗАКЉУЧАК

Резултати истраживања указују да студенткиње из Шапца имају физичке активности, али не у довољној мери. Може се закључити да су недостатак времена, слабија организација слободног времена, низак ниво мотивације и жеље за вежбањем и кретањем, као и стил живота, разлози што студенткиње не вежбају више, или то не чине редовно. Присутан је тренд коришћења друштвених мрежа, а мање се друже кроз рекреативне и спортске активности.

Нешто више од половине студената 51,7% сматра да делимично има довољно слободног времена. Већина испитаника 83,3%, има потребу за кретањем. Од укупног броја 70% би предност дало боравку у природи, у односу на друштвене мреже, али је 23,3% неодлучно. У биоскоп 71,7% испитаника одлази понекад. Студенти се чешће друже у виду кућних посета 55% то редовно чини, одлазе у кафиће и дискотеке, више него што упражњавају спортско – рекреативне активности. Од друштвених игара најчешће се играју карте 76,7% (понекад и редовно). Студенти су декларативно изјавили да поседују реквизите 55% и лопту 51,7%, али их не користе у довољној мери. Најчешће примењују шетњу 63,3% као вид

физичке активности. У слободном времену вежбају индивидуално 70%, и у друштву 81,7%, док 60% никад не иде у спортски центар. На Високој школи у Шапцу 58,3% студената стекло је потребна знања на основу којих би могли да се баве вежбањем у слободном времену, док је 55% у потпуности упознато са утицајем физичког вежбања на здравље и организам.

Све чешће се срећемо са хипокинезијом, а као последица тог стања и неправилне исхране јавља се повећан Боди мас индекс (БМИ). Недовољно кретање може директно да утиче на лошу постуру. Неопходно је скренути пажњу на чињенице, да физичка активност треба да буде саставни део свакодневног живота како би се побољшало здравље и продужио животни век. Смањење физичке активности постаје све већи проблем и неповољно утиче на здравље. Редовна физичка активност је од суштинског значаја за физички, психолошки и социјални развој и у том смислу треба радити са студентима. Перманентно упражњавање спортско – рекреативних активности и правилна исхрана имају значајан утицај на здравље и на квалитет живота. Неопходно је предузети одговарајуће мере путем формалног и неформалног обазовања, пробудити колективну свест, упутити студенте да промене стил живота и културу живљења, како би се више бавили физичким активностима. У том смислу предупредиле би се негативне последице по квалитет живота и здравља студената.

ЛИТЕРАТУРА

Daskapan, A., Handan, E., Eker, T., & Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(4), PMID:24357957

DeVahl, J., King, R., & Williamson, J.W. (2005). Academic Incentives for Students Can Increase Participation in and Effectiveness of a Physical Activity Program. *Journal of American College Health*, 53(6), 295-298. doi:10.3200/jach.53.6.295-298

Fogelholm, M., Stallknecht, B., & Van, B.M. (2006). ECSS position statement: Exercise and obesity. *European Journal of Sport Science*, 6(1), 15-24. doi:10.1080/17461390600563085

Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1), 182-190. doi:10.1016/j.ypmed.2004.01.028

Mitic, D., Stoiljkovic, S., Pantelic, S., & Cokorilo, N. (2012). The students interest in introducing physical education classes at faculties. *Series Physical Education And Sport/Science, Movement And Health*, 12(2), 215-221.

Pedišić, Ž., Greblo, Z., Phongsavan, P., Milton, K., & Bauman, A.E. (2015). Are Total, Intensity- and Domain-Specific Physical Activity Levels

Associated with Life Satisfaction among University Students. *PLOS ONE*, 10(2), 118137. doi:10.1371/journal.pone.0118137

Pedišić, Ž., Rakovac, M., Titze, S., Jurakić, D., & Oja, P. (2014). Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students. *European Journal of Sport Science*, 14(5), 492-499. doi:10.1080/17461391.2013.844861

Peltzer, K., Pengpid, S., Yung, T.K.C., Aounallah-Skhiri, H., & Rehman, R. (2015). Comparison of health risk behavior, awareness, and health benefit beliefs of health science and non-health science students: An international study. *Nursing & Health Sciences*, 18(2), 180-187. doi:10.1111/nhs.12242

Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001. doi:10.1097/00005768-200212000-00020

Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J., Hercberg, S., . . . Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 41(2), 562-569. doi:10.1016/j.ypmed.2005.01.006

Мајурић, Б. (2014). *Ангажованост студената Београдског универзитета у рекреативним активностима*. Београд: Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања.

Митић, Д., & Стоиљковић, С. (2010). *Ангажованост у рекреацији грађана Републике Србије - Рекреација одраслих, запослених и пензионера (Истраживачки извештај)*. Београд: Универзитета у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања.

Петковић, (2011). *Ангажованост студената Београдског и Скопског универзитета у рекреацији*. Београд: Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања.

Стојановић, Д., Вишњић, А., Митровић, В., & Стојановић, М. (2009). Фактори ризика од настанка обољења кардиоваскуларног система у студентској популацији. *Војносанитетски Преглед*, 66(6), 453-458. doi:doi:10.2298/VSP0906453S

Танасковић, З. (2003). *Ангажованост студената београдског универзитета у рекреацији*. Београд: Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања.

Ћурковић, С., Багарић, И., Стража, О., & Шукер, Д. (2009). Ангажираност студената у спортско-рекреативним изваннаставним активностима тјелесне и здравствене културе. У Б. Нељак (Ур.), *Зборник радова Зборник радова 18. љетне школе кинезиолога Републике Хрватске "Методички организацијски облици рада у подручјима едукације, спорта, спортске рекреације и кинезитерапије"*. (стр. 400-403). Пореч: Хрватски кинезиолошки савез. Преузето са https://www.hrks.hr/skole/18_ljetna_skola/400-403.pdf

RECREATIONAL ACTIVITY OF STUDENTS FROM PRESCHOOL TEACHER TRAINING COLLEGE IN SABAC

Zoran S. Pantić¹, Milovan V. Stamatović²

Abstract: This article deals with free time and recreation of college students. The aim of this research is to establish how much free time students from Preschool Teacher Training College in Sabac have and how they use it, as well as how much they are engaged in sports and recreational activities. The sample consisted of 60 female students aged 22 (± 6 months). A survey with 15 questions was used. Chi-squared test was applied in statistical analysis. Results showed that only 30% of respondents had enough free time and 83,3% of them had additional needs for motion. The majority of them, 70% would choose walking and spending time in countryside. Half of them is physically active 1-2 times a week. 30% regularly go to the concerts, and majority, 71,7% sometimes go to the cinema. 55% regularly pay home visits, and 53,3% sometimes go to the cafes and discos. 56,7% sometimes play cards and 20% play on regular basis. One quarter of them never do any physical activities in their free time. 63,3% go for a walk 3-4 times a week. 66,7% sometimes go on a picnic. The majority feel capable or partially capable of making their own programme of exercising. 58,3% gained necessary knowledge of doing exercises in free time. 35% would test their mobility skills. 41,7% have partial knowledge of the importance of physical exercise on health and human body. A lack of free time, lifestyle, poor organized free time have direct impact on physical engagement of female students. A large scale of education about the importance of physical activities is necessary, as well as about testing and monitoring of health condition.

Key words: health, habits, college students, free time, recreational activities.

Примљен: 03.06.2018.

Прихваћен: 02.07.2018.



¹ zoran.pantic80@gmail.com , Preschool Teacher Training College Sabac

² stamatovic@ucfu.kg.ac.rs , University of Kragujevac, Faculty of Pedagogy in Uzice