

Važnost utjecaja tjeleovježbe i sportskih aktivnosti za učenike

Autori: Luka Kovačev i Ante Vulić

Mentor: Dijana Ledić Begonja, prof.

Uvod:

Tjelovježba je jako bitna za naše zdravlje te se kao radnja cijeni od samih početaka čovječanstva. Uvijek su sportaši imali visok status u ljudskom društvu te se vjerovalo kako zdravlje duše proizlazi iz zdravlja samog tijela. Nas je zanimalo koliko se srednjoškolci bave sportskim aktivnostima te što to utječe na njihovu motivaciju za bavljenjem sportom. Istraživanje smo proveli među učenicima srednjih škola u Splitu, u dobi od 15 do 19 godina: Metodu koju smo primijenili je metoda ankete.

Materijali i metode:

Koristili smo metodu ankete na uzorku od 150 splitskih srednjoškolaca kako bi stekli rezultate o važnosti bavljenja sportom te kakvo mišljenje imaju srednjoškolci o tjeleovježbi. Rezultati su pokazali kako je veći broj srednjoškolaca koji treniraju i koji se bave sportom u odnosu na one koji niti treniraju niti se sportom bave. Pozitivno je što skoro svi ispitani srednjoškolci smatraju kako je tjeleovježba dobra i korisna. Poražavajući je podatak kako to pokazuje rezultat istraživanja, da gotovo polovina srednjoškolaca navodi nedostatak vremena zbog školskih obaveza kao temeljni motiv odustajanja od tjeleovježbe, smatrajući kako bi njihovu

motivaciju popravilo bolje ulaganje u sportsku ponudu i sportske objekte.

Hipoteza i motivacija:

Hipoteze:

H1: Udio ispitanika koji se bave sportom i koji treniraju je veći od ispitanika onih koji ne treniraju niti se bave sportom.

H2: Bolja i veća ulaganja u sport potaknula bi srednjoškolce na bavljenje sportom.

H3: Nedostatak vremena je glavni razlog za odustajanje od sporta.

Anketno istraživanje omogućava analizu dobivenih podataka u skladu s hipotezama.

Metodologija i eksperimentalni rezultati:

Istraživanje je provedeno na uzorku od 150 splitskih srednjoškolaca tijekom veljače i ožujka 2022.g. Dob ispitanika varirala je od 15 do 19 godina. Metodom ankete prikupljeni su podaci te su istraženi stavovi i mišljenja u skladu s hipotezom. Upitnik je podijeljen u obliku „Google formsa“, a učenicima je postavljeno 27 pitanja zatvorenog tipa. Odgovori su varirali sukladno postavljenom pitanju.

Rezultati i rasprava:

Rezultati upitnika dostupni su PDF formatu, te pokazuju očekivane rezultate. Neočekivani odgovori bili su jedino uz pitanje vezano za

motivaciju. Očekivali smo kako će poticaj od strane roditelja te samo natjecanje imati veći utjecaj na motivaciju za tjelovježbom.

Zaključak:

Na temelju istraživanja došli smo do zaključka kako se dobar dio splitskih srednjoškolaca bavi sportom, ali kako bi ta brojka mogla biti i veća. Saznali smo kako bi se srednjoškolci više bavili sportom kada bi se više ulagalo u sportsku ponudu kako u urbanim, tako i u ruralnim područjima. Na motivaciju za bavljenjem sportom i tjelovježbom djeluje i škola. Mnogi smatraju kako ih upravo nedostatak vremena zbog škole tjera na odustajanje od tjelovježbe. Smatramo kako bi škole kao ustanove koje oblikuju i razvijaju mlade trebale kontrolirati brojne zadaće i kako bi trebao postojati plan rada po kojem bi se učenicima ostavilo dovoljno vremena za tjelovježbu jer je ona nužna za naš razvoj i za naše zdravlje.

Literatura:

- 1.] Abercrombie, Hill, Turmer: Rječnik sociologije, Jesenski i Turk, Zagreb, 2008.
- 2.] Fanuko. N, Sociologija, udžbenik za gimnazije, Profil, Zagreb, 2009.
- 3.] Bošnjak, Paštar, Vukelić: Sociologija, udžbenik za srednje škole, Profil, Zagreb, 2020.
- 4.] Andrijašević, M, Sportsko-rekreacijski programi za odraslu mušku populaciju utemeljeni na klaster analizi anketnih indikatora, Kineziologija, Vol. 38, No. 2., 2006.

- 5.] Bjelica, D, Proširena metodologija istraživanja u odnosu na reprezentativni uzorak u nogometu, Crnogorska sportska akademija, Podgorica, 2006.
- 6.] Perasović, Bartoluci, Sociologija sporta u hrvatskom kontekstu, Sociologija i prostor: časopis za istraživanje prostornog i sociokulturnog razvoja, Vol. 45, No. 1 (175), 2007.
- 7.] Haralambos, Holborn: Sociologije: teme i perspektive, Grafički zavod Hrvatske, Zagreb, 2002.
- 8.] Trandafilović, Pašić, Nikolić, Istraživanje stavova stanovništva o važnosti rekreativnog bavljenja sportom, Timočki medicinski glasnik, Vol. 38, No. 1., 2013.
- 9.] Ilić, Radojević, Marković, Višnjić, Preferencije učenika osnovnih škola za uvođenje izbornog sporta, Sportske nauke i zdravlje, Republički zavod za sport, Beograd, 2012.
- 10.] Bardić, Prskalo, Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih, Napredak: Časopis za interdisciplinarna u odgoju i obrazovanju, Vol. 152, No. 3-4, 2011.