

Факултет спорта и физичког васпитања
Универзитета у Београду



АНГАЖОВАНОСТ У РЕКРЕАЦИЈИ ГРАЂАНА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

*Истраживање обављено за потребе
Министарства омладине и спорта Републике Србије*

Ауторски тим по целинама:

**Ученици основне и средње
школе**

Студенти

**Рекреација одраслих
(запослени и пензионери)**

Рекреација у АП Војводина

**Припрема, анкетање,
координација, статистичка
обрада података и завршни
коментари**

-
- доц. др Снежана Радисављевић - Јанић
 - мр Ивана Милановић

-
- доц. др Саша Пантелић
 - доц. др Саша Марковић
 - ван. проф. др Ратко Станковић

-
- ван. проф. др Станимир Стојиљковић и
 - проф. др Душан Митић

-
- проф. др Милена Микалачки
 - асс. др Небојша Чокорило
 - асс. Дара Коровљев

проф. др Душан Митић

Београд,
30. децембар 2010. године

Садржај

1. Увод	3
2. Дефинисање основних појмова	7
3. Досадашња истраживања	17
4. Методологија	22
Метод истраживања	
Циљеви и задаци	
Узорак варијабли	
Опис инструмената	
Узорак испитаника	
5. Приказ резултата и дискусија	24
5.1. Ангажованост у рекреацији ученика	25
5.2. Интересовање студената за увођење наставе физичког васпитања на факултете	48
5.3. Ангажованост у рекреацији одраслих	56
5.4. Ангажованост у рекреацији у Војводини	78
6. Закључак	97
7. Литература	107
8. Прилози	111

Увод

Становништво савременог света у развијеним земљама услед технолошког развоја одликује мањи степен физичке активности него икада пре – чак 2/3 популације недовољно је физички активно (*Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown, 2002*).

Данас мање од 30% америчке популације упражњава једва довољан ниво физичке активности која је неопходна за здрав живот (30 минута умерене активности скоро свако дан) (*Booth & Chkravarthy, 2002*). Мали проценат популације (око 10%) бави се активностима које поред искључиво здравственог аспекта могу да обезбеде и добру физичку кондицију. Нажалост, само неколицина може да разуме ове чињенице и да оствари задовољство и све друге предности које носи активан стил живота (*Sharkey & Gaskill, 2008*).

Појединачно узевши, недостатак физичке активности и пораст конзумирања висококалоричне хране не би требало да представљају велики проблем, међутим, ако се погледа глобално, посебно у неколико последњих година, види се да постоји алармантан пораст броја обољења која су повезана са таквим начином живота (*Sharkey & Gaskill, 2008*)

Недовољна физичка активност представља фактор ризика за обољевање од: гојазности, кардиоваскуларних обољења и малигних болести. Значајни здравствени ефекти и побољшање квалитета и дужине живота могу се постићи учествовањем у физичкој активности трајања 30 минута током дана, барем три дана недељно. Ефекти физичке активности зависе од обима и интензитета саме активности, а са повећањем обима активности повећавају се корисни ефекти (*ACSM, 2005*).

Подаци у економски развијеним земљама указују и на повећање финансијских трошкова који су последица физички неактивних и гојазних појединаца. Истраживања наводе да око 6 % укупних

трошкова који се односе на бригу за здравље отпада на последице телесне неактивности и гојазности (*World Health Organization, 2003*).

Ангажованост у рекреацији различитих категорија грађана Србије је предмет интересовања Катедра за теорију и методiku рекреације још од 1997. године. **Анализа стања рекреације заснива се на процени** колико су грађани укључени у поједине активности и садржаје, као и количине слободног времена, реквизита и нивоу потребних знања на којима се заснива здрав начин живота. Пошто у нашој земљи већ дуже времена не постоји систем прикупљања оваквих података, нити одговарајућа анализа, одлучили смо да се сами упустимо у прикупљање података. Период транзиције, хроничан недостатак средстава и бриге актуелне власти је наметнуо ограничење могућности за прикупљање података. **Са студентима 14 генерација кроз семинарски рад на предмету Рекреација прикупљана је грађа за пројекат АНГАЖОВАНOST У РЕКРЕАЦИЈИ.** Подаци су систематизовани у неколико групација:

- ⇒ Ангажованост у рекреацији запослених
- ⇒ Ангажованост у рекреацији ученика (основних и средњих школа)
- ⇒ Ангажованост у спортско-рекреативним активностима у слободно време спортиста
- ⇒ Ангажованост у рекреацији студената
- ⇒ Ангажованост у рекреативним активностима особа које су укључене у неки од програма рекреације
- ⇒ Ангажованост у рекреацији пензионера

Табела 1. Узорак испитаника истраживања ангажованости у рекреацији у периоду од 1988 до 2010. год.

	1988	1989	1991	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010 Бр	2010 НС + Ниш	Укупно
Основна школа		244				580	338		2287	870		900	308	513			600	5.253
Средња школа		262		358		275	976	420	1.390	810		1.031					600	6.122
Студенти						989								840		2.160	600	4.739
Запослени	816	496	620			906			1.380	3.105		3.710		2.242			600	13.875
Рекреативци						1.069					1.320			1.710				4.249
Пензионери							702										600	1.302
																		35.540

Објављени подаци истраживања

Заједничким ангажовањем групе заинтересованих наставника припремљено неколико различитих модела упитника а студенти су за

потребе израде свог семинарског рада обављали анкетирање и примарну обраду података за своју групу испитаника. На табели бр 1. видимо преглед до сада прикупљених података, из којих је до сада урађен већи број Дипломских и један Мастер рад (табела 2.) који су се бавили проблематиком ангажованости у рекреацији појединих категорија грађана.

Табела 2. Преглед до сада урађених радова на тему ангажованост у рекреацији

Аутор	тема	година
Савић Јовица	ученици средњих школа	1998.
Филиовић Предраг	Ученици ОШ	1998.
Станковић Николина	Ученици ОШ Београда	2002.
Чолић Зоран	Средњешколски домови	2001.
Танасковић Зорица	Студенти	2003.
Петровић Ивана	Оријентирци	2002.
Поповић Марко	Запослени у просвети	2002.
Вујачић Владан	Средњошколци ван Београда	2003.
Николић Маја	Пензионери	2004.
Стошковић Данијела	Ученици ОШ Београда	2007
Митић Д., Стојиљковић С.	Пензионери	2005.
Николић Зорица	Запослени кипрани	2005.
Павловић Иван	Средњошколци Београда	2006.
Митић Д., Стојиљковић С.	Пензионери	2006.
Трифунац-Мирчић Гордана	Рекреативци у Београду	2007.
Бајић Сања	Запослени ван Београда	2008.
Павловић Иван (Мастер рад)	Средњошколци у и ван Београда	2010.

Исти анкетни упитници се тренутно користе у Скопљу и Сплиту на популацији студената у оквиру шире, паралелне анализе наставе физичког васпитања.

Условима конкурса је дефинисан рок од свега неколико недеља за за прикупљање, обраду података и итерпретацију резултата. Да би могли да припремимо репрезентативни узорак у пројекат су укључени и наставници и сарадници на предмету Рекреација из Новог Сада и Ниша, тако да смо заједничким снагам покушали да прикупимо и анализирамо планирану проблематику.

У прикупљање, обраду података и анализу директно су укључени наставници и сарадници који се иначе баве актуелном проблематиком (Табела 3.)

Табела 3. Преглед истраживачких тема које су у оквиру пројекта обрађивали поједини наставници и сарадници

ученици основне и средње школе	<ul style="list-style-type: none"> ○ доц. др Снежана Радисављевић-Јанић ○ мр Ивана Милановић
Студенти	<ul style="list-style-type: none"> ○ доц. др Саша Пантелић ○ доц. др Саша Марковић ○ ван.проф. др Ратко Станковић
Рекреација одраслих (запослени и пензионери)	ван.проф. др Станмир Стојиљковић и проф. др Душан Митић
Рекреација у АП Војводина	<ul style="list-style-type: none"> ○ проф. др Милена Микалачки ○ асс. др Небојша Чокорило ○ асс. Дара Коровљев
Припрема, анкетирање, координација, статистичка обрада података и завршни коментари	проф. др Душан Митић

2. Дефинисање основних појмова

Рекреација је делатност која се одвија у слободно време, по слободном избору, уз добровољно учешће са сврхом освежења, одмора, забаве и обнављања снаге, ради задовољења потреба за кретањем, игром, дружењем.

Дефинисање појма рекреација према Матићу има дужу генезу која као своју централну осу има појмове

**одмор
опоравак
освежење
очување здравља
забава
разнода
релаксација
поновно стварање
оспособљавање за нови рад**

Анализирајући област рекреације из свог угла прилази за корак ближе проблему, приближава се суштини догађања, даје нови квалитет и у семантичком разјашњењу.

ре КРЕАЦИЈА по њему значи

- ⇒ стварање бића
- ⇒ израстање личности из примерка хомосапиенса
- ⇒ происхођење његове властитости из његове потенцијалности
- ⇒ рекреативном активношћу се постаје (ствара се) људско биће, а не ефикасна "људска машина"
- ⇒ није одбрана од негативних последица живљења већ напор за постизање себе.

Трагање за дефинисањем суштине значења и појма "РЕКРЕАЦИЈА" наставља се и развија и даље. Разлажући тезу Благајца да *"Спортска рекреација представља културан, физички активан и здрав начин живота"*, **Матић** (1991. стр. 286) каже да је то... *акција испуњена одређеном активношћу...* односно да рекреација представља особени допринос управљању сопственим животом. " Исти аутор у свом излагању на стручној трибини ФФК Београд (Матић, 1992) говори о

рекреацији као **стварању бића**... односно да рекреација представља **"НАПОР ЗА ПОСТИЗАЊЕ СЕБЕ"**

Свој НЕМИР према дефинисању - поимању - разумевању рекреације присутан је код Матића и даље. У каснијим обрадама текста из 1992. г. професор Матић додаје нове аргументе у прилог дефинисању простора рекреације, проналази нове углове посматрања анализирајући текстове Антонија Де Мело -а (1997) који указује на потребу "буђења" из свакодневног ритма живљења, који нас отуђује од сопственог бића, како бисмо сагледали свет онакав какав уистину јесте, да бисмо се **извукли из гужве и вратили природи, ступили у додир са цвећем, дрвећем, са травом и камењем...**

У Мандићевом запису о предаху проналази комплементарни доживљај сопственог поимања природе и са само њему својственим усхићењем цитира... *После дугог, напорног ходања, следи кратак одмор... Седим у шуми и лебдим. . . Све је у благим загрљајима виших светова...*

Из угла психолога, који годинама истрајава на редовном подневном трчању "рекреације ради", Покрајац указује на чињеницу да се психолози мало баве добробитима и позитивним аспектима и ефектима рекреације код здравих особа и да се појам **срећа** тешко проналази у анализама. Он промовише идеју да "рекреациони спорт (или рекреација телесним вежбањем) буде планска активност којом се, коришћењем тела, тежи унапређењу или одржању физичке и психолошке добробити човека. . . Рекреација је обнављање телесних и менталних моћи". Даљом анализом стања у које доспева учесник рекреације он упозорава "Дубљи доживљај среће се јавља, не у било каквој јурњави, него само ако је човек везан за активност, ако је опажа као релевантну за нека својства или способности које су ближе центру његовог ја-концепта". На истој "таласној дужини" је и професор Смодлака који каже: "Рекреација је покрет најразноврснијих активности с циљем да подигне радну способност, квалитет живота и опште емоционално стање, радост живота"(писмо од 11. 09. 1995.)

"Емоционална добробит" - "здрав начин живота" - "напор за постизање себе" у условима "радног друштва слободног времена" (коме неумитно тежимо), представља полазиште за наше даље сагледавање особа које имају свој програм рекреације.

Свестрано улагање појединца у властите рекреативне програме у таквој количини и интензитету, такво је, да нико разуман ово неће прогласити одмором, освежењем и забавом...

Рекреативне активности су саме по себи стварање - стварање оних који их желе, који их припремају, предузимају и у њима истрајавају...

Уважавајући чињеницу да је тачка ослонца рекреације њен однос према раду, усмереност на окрепљење - освежење - припрему за нови рад, уочава се да инвестиција у рекреативне пројекте по обиму, интензитету и по смислу, данас, далеко превазилази почетну степеницу развоја. Реална основа рекреације јесте спремност инвестирања у програм за развој сопствене личности.

Размишљајући као економиста **Oprashowsky** ("Економска политика 2002", 13. 08. 1990.) закључује да је *реалистичка варијанта да ћемо постати "радно друштво слободног времена", где ће рад изгубити свој мит, где ће професионална етика изгубити своје претензије апсолутности и где ће принцип радног учинка изгубити своју позицију социјалне норме. Уместо тога ће слободно време, забава, животне радости и животна уживања бити бар исто толико животну важни колико су данас имовина, марљивост у раду, озбиљно схватање својих дужности и обавеза...*

Опрашовски рачуна за 2010. годину са четири радна дана односно 32 часа рада, или годишње 165 радних, а 200 слободних дана. "Не одређује овде начин живота професионални рад, као што је то било до сада а и данас, него слободно време које је испуњено спортом и дружењима, уживањем у разоноди, радом у кући и разним хоби-делатностима, као и разноврсним социјалним ангажовањима грађана; самоостварење и самопотврђивање,

али не на радном месту него, по сопственом нахођењу, у слободном времену."

Глобална економска криза је обележила крај прве деценије трећег миленијума и променила ток најављених промена, и усмерила глобалну економију у борбу за опстанак, преусмеравање инвестирања а са друге стране снаге цивилног друштва покушавају да се задржи достигнути квалитет живљења а у том корпусу се налази и право на редовно бављење физичким активностима. Уједињене нације су 2005.г. обележиле као годину физичког васпитања и својим Манифестом, заједно са светском здравственом организацијом потсећају све владе света на позитивне ефекте редовне физичке активности код свих структура грађана. **WHO** наглашава да недовољна физичка активност, евидентна у свакодневном животу и раду, посебно угрожава: предшколску децу, адолесценте, особе изложене стресним ситуацијама, жене, особе у трећем добу и особе које болују од хроничних незаразних болести (гојазност, хипертензија, дијабетес мелитус, остеопороза...). Недовољна физичка активност или хипокинезија, како се уобичајено назива, проглашава се за самостални фактор ризика по живот наведених категорија грађана (Vuory, 1996). Бројне међународне организације Спорта за све, Дечјег спорта, Спорта хендикепираних, Спорта жена и сл. као представници невладиног сектора окупљају заинтересоване грађане, раде на реализацији програма активности и истовремено сарађују са владиним сектором и врше снажан притисак на владе да се баве даљим усавршавањем нормативно правне регулативе и инвестирају у објекте, организованост и пројекте који подстичу на редовну физичку активност. Европска Бела књига о спорту 2007. године и Стратегија исхране и физичке активности Светске и Европске здравствене организације произилазе из тих сазнања и представљају основ за даљу организованост. Крајем јуна је у Европском парламену покренута а средином децембра прихваћена иницијатива да се до 2020. године 100 милиона више Европљана укључи у програме редовне физичке активности.

Наше поново самостано Министарство спорта и омладине је окупило стручњаке и спортске раднике и креирало Стратегију за развој спорта у Србији од 2009-2013 у којој се полази од тога да **Право на бављење спортом** основно право које дефинише олимпијска повеља, из чега проистиче да **свака особа мора да има могућност да учествује у спорту**. Такође, у Олимпијској повељи је дефинисано **да је важно учествовати** а не победити. Сумирајући **ПРАВО – МОГУЋНОСТИ – УЧЕСТВОВАЊЕ** закључујемо да је спорт намењен свима, да свако може и треба да се бави спортом и да је суштина Олимпијског покрета ширење идеје да се сви људи баве спортом у своје слободно време.

Процес усклађивања наших докумената са моделима Европских докумената дефинише значај, могућности и улогу редовне физичке активности код Стратегија превенције хроничних незаразних болести, такође и у Стратегију превенције кардиообољења у Србији до 2020. и у препоруке које су везане за исхрану и редовну физичку активност.

Један од дефинисаних задатака у Стратегији развоја спорта 2009-2013.г. јесте да се уведе перманентно снимање стања и праћење ангажованости у рекреацији грађана Србије, што је и централни задатак овог пројекта.

Организованост Спорта за све у Србији

Покрет ЗДРАВ И СПОСОБАН је обавио своју основну друштвену функцију због које је и покренут. Пропагандни утицај је остварен у почетној, можда најтежој фази када је инерциона сила највећа. Промена навика и система вредности је дуготрајан процес кроз који свако друштво мора да прође да би се остварио одређени помак. Покрет је био врло пропулзиван и активан отприлике до почетка осамдесетих када јењава почетни елан, паралелно долази до смањивања буџетских издвајања, а спонзори полако посустају. У појединим мањим срединама је настављена реализација појединих сезонских акција "од ширег друштвеног интереса" ("Сви на снег",

"Научимо да пливамо"...)) што само указује на то колико је покрет био прихваћен. Резимирамо, покрет ЗДРАВ И СПОСОБАН утицао је на промену свести појединца и указао на пут и начин на који се савремени човек може борити за очување здравља и укупне психофизичке способности на којима се темељи његова продуктивност и спремност за дуг - квалитетан - здрав начин живота. У каснијој фази развоја друштва, Држава се кроз закон о спорту 1996. г. одрекла инвестирања у рекреацију и практично све превалила на терет појединца, а сама је определила свој интерес само за развој врхунског спорта који је спремна да финансира. У међувремену је појединац постао довољно свестан шта му значи редовна физичка активност за укупни квалитет живљења. Нажалост, морали смо да прођемо и пролазимо кроз период друштвених превирања и кроз тешку економску трансформацију, инфлације и слично, али се кроз читав период евидентира експанзија понуде приватних фитнес клубова и аеробика који поред официјелних великих спортско-рекреативних центара имају све више корисника. Ретки су клубови који су се угасили, али услед све озбиљније конкуренције, сви су принуђени да прате новитете на тржишту фитнеса.

Друштвене организације које реализују програме рекреације

- Планинари
- Партизан
- Соко
- Савез за оријентацију
- Феријални савез
- Савез извиђача
- Туристички савез и друштва
- Пријатељи деце
- Покрет горана
- Савез ловаца
- Савез риболоваца
- Наутички савез
- Клубови народне технике (радио аматери, фото, кино, видео, моделари, ракетари...)
- Културно уметничка друштва
- Савез за спорт и рекреацију инвалида
- Клубови пензионера
- Спортски савези (шах, скијање, пливачки, куглашки, атлетски, бициклички, кошаркашки, рукометни, одбојкашки...)
- Хуманитарне организације
- **Општински спортски савези**

Претходна пирамидална структура се временом урушила због недостатка буџетских средстава којима се помагао рад организација

које су са великим повереним друштвеним богатством у објектима препуштене саме себи. Постојећи кадровски потенцијал је ангажован да пронађе нова решења. У раду друштава основни извор прихода је било убирање чланарине од чланова појединих секција и издавање слободних термина клубовима или рекреативцима. Поред тога организована су летовања, зимовања и излети на економским односима тако да су друштва постала практично самостална предузећа у области физичке културе. Паралелно са слабљењем директне везе са друштвима, у градском савезу Партизан Београда формиран је почетком осамдесетих квалитетан и бројан стручни одбор који је преузео креирање свих акција и манифестација (око 40 годишње), што је уз добар рад у управи Савеза било окосница рада.

Асоцијација Спорт за све Београда настала је 1990 транзицијом тадашње организације Партизан Београда. Уважавајући савремене трендове организовања рекреације приступило се промени начина организовања и називу организације. Уместо дотадашње организованости која се заснивала на класичном пирамидалном удруживању друштава у општинске савезе који су чинили градски Партизан, прешло се на интересно окупљање ширег круга друштвених организација које имају у својим програмима делове који су намењени онима који се баве спортом и другом физичком активношћу ради личне рекреације (Партизан, Соко, феријалци, планинари, извиђачи, спорт и рекреација инвалида, Пријатељи деце...)

Транзиција у Асоцијацију СПОРТ ЗА СВЕ није много променила рад стручног одбора, али је дошло до квалитативне промене у структури организованости. Уместо једне организације која за реализацију појединих догађаја позива друге организације сада је формирана асоцијација као форма интересног организовања. Партизан се као организација преполовио јер је половина друштава променила име у СОКО, свој стари назив, а други део је задржао име и досадашњи програм. Формиран је Соко и на градском нивоу а Партизан сада практично и нема окупљање по линији друства-општине-град већ се сва друштва на територији града директно

укључују у рад **Асоцијације спорт за све**. Сматрамо да је вредело жртвовати, односно инвестирати, у нови облик рада. Свака од организација је препознала свој интерес кроз заједничко медијско промовисање, маркетиншки наступ према спонзорима, штампање пропагандних материјала и финансирање преко секретаријата са спорт и омладину града Београда. Асоцијација је место за координисање акција по заједничком календару, који је обавезујући за чланице. Асоцијација је носилац неколико великих градских догађаја: ЕХПО-ЗИМ, ДАН ИЗАЗОВА, Зимски фестивал рекреације ученика, Светски дан пешачења. Поред тога Асоцијација организује Зимски новогодишњи боравак на Копанику, једнодневне излете на Дивчибаре, посета SNOW-SHOW у Будимпешти, хуманитарне акције типа "Воз романтика" за децу без родитеља. Највећи број мањих појединачних акција носе поједине чланице: школа оријентације, планинарски излети на Авалу, бицикличке туре, Дан породичне рекреације... Посебан акценат Асоцијација полаже на стручно усавршавање кроз организацију семинара, стручних екскурзија и округлих столова и издавач је часописа РЕКРЕАЦИЈА.

Савез за рекреативни спорт Србије је формиран 1991. год. и окупља један део организација Партизан и туристичку организацију. Савез реализује три манифестације: Хуманитарни крос, Завршну свечаност Олимпијских сеоских игара Србије и Зимски српски фестивал рекреације и по правилу једно саветовање у току године. После периода великих активности у време реализације покрета "Здрав и способан" седамдесетих и делом осамдесетих програм је смањен сходно финансијским давањима из буџета и потенцијалу удружених чланица.

Савез "спорт за све" Југославије формиран је 1996.г из Савеза за спортску рекреацију Југославије, који је проистекао из организације Партизан. Последња трансформација назива је проистекла из потребе повезивања организације са међународним асоцијацијама које су се трансформисале такође под називом "*Sport for all*", а најзначајнија је

TAFISA "*Trim and fitness and sport for all*". Савез формирају републички савези Спорта за све Црне Горе и Савез за рекреативни спорт Србије и друге друштвене организације које реализују програме рекреације (Пријатељи деце Србије, Феријални савез Београда, и сл.). **Савез спорт за све Србије** формиран је као посебна организација после осамостаљивања Србије 2003.

Савез реализује већи број манифестација: Летњи фестивал рекреације, Зимски фестивали рекреације, Дан изазова и покровитељ је већег броја манифестација рекреације. Преко Савеза се одржава директан контакт са међународним организацијама а редовно се организују и стручна окупљања.

Одлуком Међународног олимпијског комитета проширено је деловање Олимпијског покрета и у породицу олимпијских организација примљена је 1996. г. **TAFISA** као њен еминентни представник. Анализирајући укупни развој спорта у свету, а посебно сопствене идеје уочили су да је заједнички интерес обе организације и становника планете да се озваничи веза између "чистог такмичарског спорта" који представља максимум људских способности са једне стране, и "Спорта за све" који представља модификацију спорта према мери човека и доприноса његовом здрављу, са друге стране.

Савез спорта за све Србије је један од оснивача европске организације **ESFAN** где има и свог представника у саветодавном телу организације. Организација директно сарађује са Међународном организацијом за спорт и културу **ISCA**, Асоцијацијом са спорт и здравље **ECSS**, Међународном организацијом радничког спорта **CSIT**, Данским гимнастичким савезом и другим организацијама. У сарадњи са овим организацијама и уз њихову финансијску помоћ реализован је већи број семинара, саветовања, конференција и програмских акција кроз које се шири мрежа организованости, едукују и подстичу волонтери и професионалци. Тежиште рада организације је промоција здравих стилова живота и едукација. Савез спортова Србије ову организацију препознаје као водећу организацију у овој области која обавља функцију «кишобран» организације.

Савез за рекреацију и фитнес Србије је настао пре четири године и окупља преко 130 фитнес клубова из читаве Србије и већ има препознатљиве облике рада и ангажовања у области едукације и стандардизације рада у фитнес клубовима. Реализује већи број промотивних акција и манифестација које су намењене деци, рекреацији жена и посебно популацији пензионера. повезивањем са међународном фитнес организацијом добили су право да користе бренд и формирали домаћи часопис који излази квартално.

Нажалост, урушавање претходног система финансирања и прелазак на модел препорука локалним самоуправама да финансирају сва дешавања у области спорта се реализује са променљивим успехом и сувише зависи од тренутог политичког позиционирања што није добро решење. Хипертрофирани систем спорта и модел финансирања који препознаје пре свега спортски резултат а не препознаје довољно укупни друштвени а посебно здравствени значај бављења спортом, све организације које се баве рекреативним спортом ставља у инфериоран положај о чему говори и чињеница да је у току 2010.г. рекреативни спорт добио 0,47% од укупног Буџета спорта на републичком нивоу.

3. Досадашња истраживања

Урбани и модеран начин живота, како код градске тако и код руралне популације, проузроковао је и један карактеристични феномен, који се код човека модерног доба огледа у смањеном обиму дневних активности, односно у недостатку адекватних физичких оптерећења које реализује у току дана. Дати феномен, дефинисан као **хипокинезија** (недостатак кретања), за последицу има низ негативности. Основна карактеристика се може препознати у специфичној негативној адаптацији организма, првенствено у односу на смањење физичке способности, односно на смањење нивоа физичко-радне припремљености појединца (*Loginov, 1979; Booth, 2000; Vuori, 2004; Wilsgaard et al., 2005*).

Модерни цивилизацијски токови и урбанизација наметнули су кроз целодневне обавезе доминацију веома пасивних облика активности као што су: седење на радном месту, седење у колима, седење у кући испред телевизора или рачунара, седење у школама, константну употребу превозних средстава (кола, аутобуса, лифтова...). На жалост, стање физичке неактивности и недостатка слободног времена, прати и феномен неадекватне исхране, како у односу на квантитет (више се једе него што је потребно), тако и у односу на квалитет (тзв. брза храна, калоријски предимензионирана у односу на стварне потребе организма).

Феномен хипокинезије, неправилна исхрана са последичном гојазношћу и стресни начин урбаног живота са последичном повећаном нервном напетостју и физичком и социјално-друштвеном исцрпљеностју појединца, заједно су узрочници феномена дефинисаног као **морбогени тријас** – троструког синдрома који је најчешћи узрочник обољевања и смрти савременог човека (*Мићовић и сар., 1998; Vuori, 2004; Kallings et al., 2008*).

Здравље, поред основне биолошке конотације о одсуству болести код датог појединца, има и друге, вишедимензионалне бенефиције на живот појединца и друштва у целини, као што су социјална, психолошка, и више пута поменута, физичко-радна димензија. Можемо рећи да здравље представља потпуну способност да се на адекватан начин ефикасно реализују сви изазови које намеће свакодневни живот и основни је услов пуне реализације потенцијала сваког појединца.

Највећи део наше свакодневне животне активности, укључујући превоз, послове око куће, на послу, у школи, у слободном времену, смањило је нужност физичке активности. Као последица тога, уочавамо општи тренд смањивања укупне физичке активности у свим странама категоријама грађана. Подаци истраживања Еуробарометра из 2002. г. указују да је две трећине одрасле популације у земљама Европске Уније (ЕУ) физички недовољно активно за достизање оптималне здравствене користи (*European Opinion Research Group, 2003*). Такође, због напретка технологије и описаних социјалних промена физичка неактивност постаје све већи проблем у детињству. По новим истраживањима у Србији велики број деце већ у млађем предшколском узрасту проводи по 4-5 сати дневно гледајући телевизију, често на страним језицима, што доводи до наглог повећања броја деце код којих се јављају сметње у говору и веома мали фонд речи матерњег језика у односу на узраст (објављено на РТС-у, почетком јануара ове године). Негативне последице вишесатног седења испред екрана телевизора или компјутера на физички раст и развој ове деце се наравно подразумевају.

Према необјављеним подацима Републичког завода за статистику, обрађеним у Институту за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић-Батут“ водећи узрок смртности у Републици Србији 2006. године биле су болести срца и крвних судова 57.3%. Следе малигни тумори 19.6%, повреде и тровања 3.8%, дијабетес 2.5%, опструктивна болест плућа и астма 1.8% и остали узроци смрти 14.9%. Кардиоваскуларне болести као водећи узрок смртности наших грађана, директно су повезане са

физичком неактивношћу. Ако томе додамо малигне туморе и дијабетес, што заједно представља око 80% свих узрока смртности, уочавамо прави значај редовне физичке активности.

Према истраживањима које је на бази мета анализе прикупио и обрадио Vuory, 2007. особа која нема редовну физичку активност повећава ризик од:

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Хроничних срчаних обољења за | 1,5 до 2 пута |
| 2. Инфаркта миокарда | 2 пута |
| 3. Дијабетеса | за 20 – 60% |
| 4. Гојазности | 2 пута |
| 5. Хипертензије | за 30 % |
| 6. Рака дебелог црева | за 40 - 50% |
| 7. Остеопорозе | за 30 -50% |
| 8. Убрзаног опадања аеробног капацитета | за 50% брже |
| 9. Губљење самосталности | за 10 – 20 година раније |

Према извештају Центра за контролу болести САД о морбидитету у САД за 2005 годину (CDC, 2005), као први ризикофактор за нарушавање здравља и појаву незаразних хроничних обољења наведена је физичка неактивност. Следе пушење, прекомерна телесна маса и гојазност, а за тинејџере и возња аутомобила. У извештају се наводи да је "... већина обољења резултат сложене интерреакције између наследних фактора и фактора средине, као што су исхрана, животни стил и социјални фактори. Прихватање здравог животног стила који подразумева физичку активност, здрав начин исхране и избегавање пушења, може превенирати појаву обољења или олакшати лечење."

Према Истраживању Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић-Батут“ о преваленцији фактора ризика код становништва Републике Србије за 2006. годину, водећи фактори ризика за настанак хроничних незаразних обољења су пушење 33.6%, хипертензија 46.5%, свакодневно или повремено конзумирање алкохола (40.3%), гојазност 18.3% и физичка неактивност 67.7%. Чињеница да је скоро $\frac{3}{4}$ одраслог становништва физички неактивно, а да је физичка

активност директна превенција и терапија за око 2/3 узрока смртности у Србији још једном потврђује њен значај.

Према подацима за 2006. годину више од две трећине одраслог становништва у Републици Србији је физички неактивно у слободно време 67,7%. Процент одраслих становника који је вежбао више од три пута недељно, тако да се задува или озноји, износио је 25,5%, што је значајно више него 2000. године када је тај проценат био 13,7%.

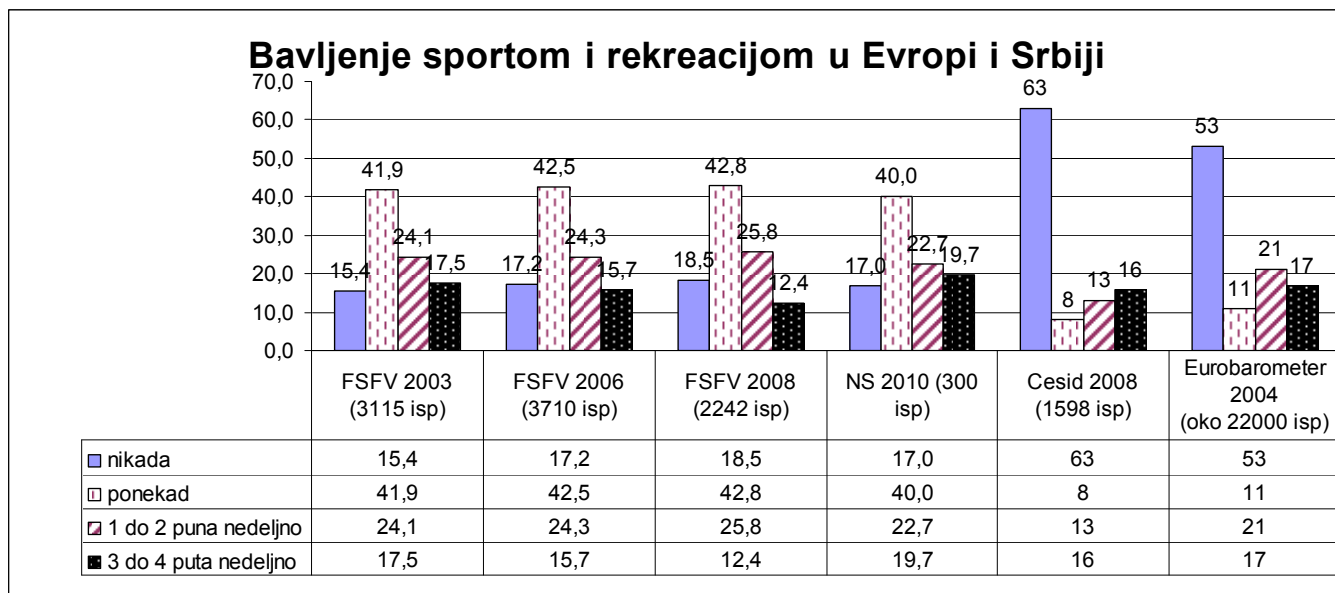
Подаци истраживања здравља становника Републике Србије из 2006. године показују да се физичка активност одраслог становништва повећала у периоду од 2000. до 2006. године за 12%. Подаци за Србију се подударују са подацима из већине земаља Европе и Америке где се такође последњих деценија бележи пораст броја људи који се баве физичком активношћу у виду различитих облика рекреативног вежбања. Истовремено из поменутих земаља стижу и подаци да је просечан ниво развоја физичких способности њиховог становништва све нижи, што је наизглед у супротности са чињеницом да све више људи вежба. Објашњење овог парадокса лежи у чињеници да они који не вежбају, а њих је нпр. у Србији три пута више од оних који вежбају (75% према 25%), имају физичке способности далеко испод оптималног нивоа који би им обезбеђивао добро здравље.

Према подацима о оптерећењу болестима и повредама у Републици Србији које је објавило Министарство здравља 2003. год., године живота кориговане у односу на неспособност (*DALY* на 1000- према стандардној популацији света) за физичку неактивност у 2000. години према полу износиле су 19,5 за мушкарце и 16,3 за жене.

Физичка активност је значајан фактор за побољшање (унапређење) здравља, а физичка неактивност значајан фактор ризика за настанак различитих болести. Према подацима студије „Оптерећења болестима и повредама у Републици Србији“, физичка неактивност у значајном проценту доприноси укупним *DALY*-јима и то највише за шлог (27,91%), а затим за рак колона и ректума (25,96%), исхемијску

болест срца (24,19%), рак дојке (15,13%) и дијабетес типа 2 (8,34%). Физичка неактивност је одговорна за 8,2% година живота изгубљених због превременог умирања (*YLL*-а) код мушкараца и 11,8% *YLL* -а код жена.

Табела 2: Бављење спортом и рекреацијом одраслих у Европи и Србији (у %)



Према упоредним подацима Еуробарометра (2004. година) и подацима Факултета спорта и физичког васпитања, Универзитета у Београду (2003, 2006, 2008 и 2010. година – укупно преко 9000 испитаника) (табела 2.) уочавамо да нема значајне разлике у проценту становништва које се редовно бави спортом и рекреативним активностима у Србији и Европи, ако посматрамо број грађана који вежбају од 1-2 до 3-4 пута недељно. Једино се подаци ЦЕСИД-а из прегледа јануар-фебруар 2008. године, разликују и по њима код нас има значајно мањи број особа које имају редовне спортско-рекреативне активности (једном или више пута недељно). Далеко заостајемо за Нордијским земљама код којих се преко 70% становништва активно бави физичким вежбањем – рекреацијом. У односу на друге европске земље уочавамо да се са око 40% активних уклапамо у околне земље: Малта, Кипар и Словенија имају око 42-43% активних, док се на зачељу налазе Мађарска са 20% и Португал са 22% грађана који барем једном недељно имају редовну физичку активност у виду рекреативног вежбања.

Међутим, Светска здравствена организација дефинише да редовна физичка активност подразумева вежбање скоро сваког дана, а минимално 3 пута недељно, да би се остварили позитивни ефекти на здравље у најширем смислу речи. Ако у претходној табели посматрамо само број оних који се редовно 3-4 пута недељно баве физичким вежбањем, онда можемо уочити да су подаци прилично константни гледајући различите изворе и различите године (12,4 до 19,7%). Можемо закључити да се само једна од 5-7 особа у Србији редовно бави физичким вежбањем, што свакако није добро.

Недовољна физичка активност директно утиче на смањивање физичких способности, а тиме и на смањивање радне способности и способности за обављање свакодневних животних обавеза, али и способности за уживање у разноврсним активностима слободног времена. Тиме недовољна физичка активност директно утиче на погоршање квалитета живота појединца и популације, односно на функционисање друштва у целини. Та све више уочавана појава у свим сферама људске заједнице модерног доба има и директне негативне последице, првенствено на здравствени аспект, што се, опет директно имплицира на економски аспект, друштвено-социјални аспект, безбедносни аспект и све до политичког аспекта датог друштва (*Bonneau & Brown, 1995; Mićović i sar., 1998; Miljuš i sar., 1999a; Coldiz, 1999; Sorensen et al., 2000; Lindström et al., 2003; Press et al., 2003; Vuori, 2004; Haight et al., 2005; Tomkinson, 2007; Kallings et al., 2008.*).

4. МЕТОДОЛОГИЈА

Примен је дескриптивни метод, ***ex-post-facto*** метод и лонгитудинално истраживање на основу вишегодишњег прикупљања података ангажованости у рекреацији грађана Србије.

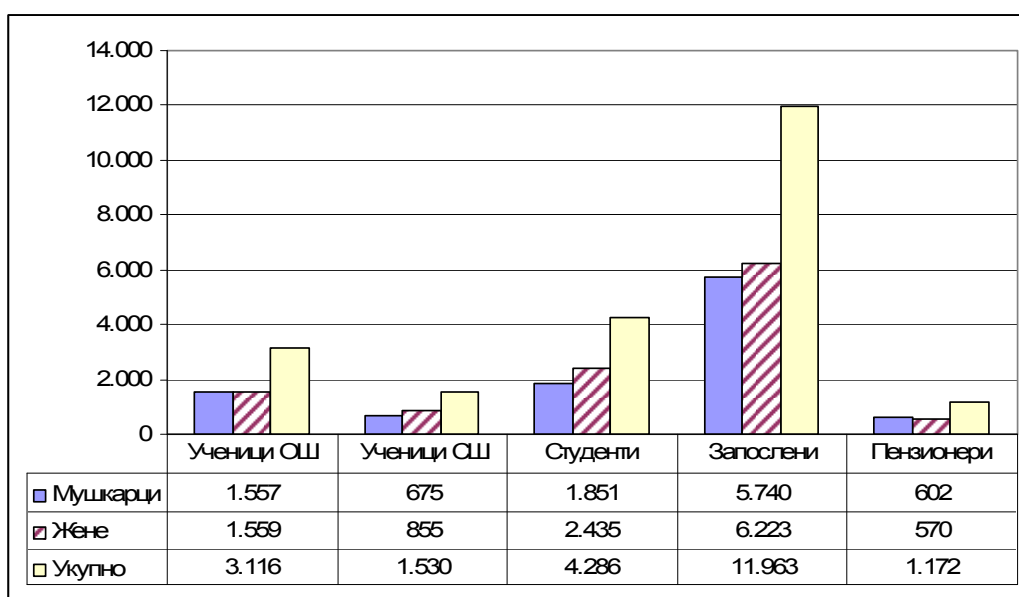
Циљ истраживања

Циљ истраживања је да се утврди ниво ангажованости у рекреацији грађана Републике Србије у односу на земље Европске уније.

Узорак испитаника

Анализом је обухваћено 22.067 испитаника у периоду од 2000. до 2010. г. (Табела 3). Полна структура узорка указује на уравнотежену дистрибуцију у односу на популацију. Разлике које учавамо, да у узорку студената, запослених имамо нешто већи број жена а да у категорији доминирају мушкарци проистиче из чињенице да је популација жена била доступнија и кооперативнија према истраживачима, а код пензионера је било управо обрнуто.

Табела 3. полна структура узорка испитаника



Узорак варијабли

Сходно теоријском моделу који рекреацију дефинише као скуп делатности које обављамо у слободно време, по слободном избору, уз добровољно учешће са сврхом освежења, одмора, забаве и обнављања снаге, ради задовољења потреба за кретањем, игром, дружењем, истраживали смо у неколико праваца:

- Социодемографски подаци
- Ангажованост у појединим облицима спортско-рекреативних активности
- Поседовање опреме и реквизита
- Социјалне и хоби активности
- Укљученост у рад невладиних организација и организованост рекреације
- Основна информисаност о програмирању вежбања

5. ПРИКАЗ РЕЗУЛТАТА И ДИСКУСИЈА

Сложеност проблематике, кратки рокови реализације и хетерогост узорка који практично обухвата све узрасне категорије условила је структуру презентирања резултата. Определили смо се за неколико целина према узрасту:

- Популација ученика основних и средњих школа
- Популација одраслих (студенти, запослени, пензионери)

Поред тога издвојили смо још две специфичне целине:

- Интересовање студената за враћање наставе физичког васпитања на факултете
- Организованост рекреације у АП Војводина

5.1. Ангажованост ученика у спортско-рекреативним активностима

Физичка активност је повезана са повећањем ризика од различитих болести као што су кардиоваскуларне, хипертензија, дијабетес типа 2, гојазношћу, и депресијом (*US Department of Health and Human Services, 1996*) и заузима значајно место у правилном расту и развоју деце и младих. Бављење спортом или неком врстом физичког вежбања у великој мери доприноси здравијем физичком и психичком развоју деце. О корисности спорта и физичког вежбања као фактора у превенцији од разних негативних утицаја током сазревања младих говори велики број истраживања (*Pate et al, 2000*). Упркос важним здравственим користима од физичке активности, деца и млади су све мање физички активни. Резултати бројних дескриптивних епидемиолошких студија указују да физичка активност опада са узрастом (*Sallis et al., 2000*), а нарочито је изражено на адолесцентском узрасту (*Rowland, 1999*).

Велики број дескриптивних и корелационих студија указује да ниво физичке активности опада са узрастом ученика (*Sallis et al., 2000*), а опадање је нарочито изражено код адолесцената, у годинама које су препознају као ризичне за физичку неактивност (*Rowland, 1999*). Физичка активност инверзно је повезана са годинама, што је потврђено у студијама са децом (*Sallis, Prochaska, & Teylor, 2000; Trost, Pate, Sallis, Freedson, Taylor, Dowda & Sirard, 2002*), адолесцентима (*Caspersen, Pereira, & Curran, 2000; Trost et al., 2002; Kin-Isler, Achi, Altintas & Guven-Karahan, 2009*), и одраслима (*Caspersen et al., 2000; Telama & Yang, 2000*).

Истраживачи такође указују на виши ниво физичке активности код дечака у поређењу са девојчицама. Такође, и у публикацијама објављеним у различитим државама се указује да су дечаци више активнији него девојчице (*Caspersen et al., 2000; Telama & Yang, 2000; Riddoch, Andersen, Wedderkopp, Harro, Klasson-Heggebø, Sardinha, Cooper, & Ekelund, 2004*).

Дечаци између 6 и 17 година су за 15-25% физички активнији у односу на девојчице истог узраста (Саллис, ет ал., 1993). Током детињства и адолесценције и дечаци и девојчице смањују своју физичку активност како расту, али је удео у опадању 2.5 пута већи код девојчица у односу на дечаке (*Sallis, et al., 1993*). Резултати добијени у оквиру процењивања физичке активности ученика у нашој земљи указују да су дечаци физички активнији у односу на девојчице (Радисављевић Јанић, 2009).

Промовисање физичке активности деце и младих је тежак и сложен задатак. Један од битних фактора који може да има снажан утицај у његовом решавању је физичко васпитање. Физичко васпитање, са три часа наставе у основном образовању и два часа недељно у средњем образовању, за неке ученике представља једино активно време.

Током адолесценције, психолошке варијабле, као што су оријентација постигнућа, опажање компетенција у активности, као и намера да се буде активан су веома важне варијабле у детерминисању физичке активности (*Sallis, et al., 2000*). Такође, позитивна мотивација ученика у настави физичког васпитања може да утиче на прихватање активног животног стила и у одраслом добу (*Sallis and McKenzie, 1991*) и ученици који су активни у физичком васпитању биће активнији и у нешколском окружењу (*Dale, Corbin, & Dale, 2000*). Неке студије показују да су понашање наставника и садржај часова физичког васпитања повезани са нивоом физичке активности ученика на часу физичког васпитања (*Senne et al., 2009*).

На значај и улогу физичког васпитања у унапређењу физичке активности ученика средњешколског узраста указује и дефинисани циљ наставе физичког васпитања који се односи на „задовољавање основних биопсихо-социјалних потреба ученика у области физичке културе; формирање правилног схватања и односа према физичкој култури и трајно подстицање да те активности уграде у свакодневни живот и културу живљења уопште“ (Просветни гласник, 1991).

Теоријски посматрано, циљ и задаци физичког васпитања у нашој земљи, не разликују се ни у једном сегменту у односу на циљеве и

здатке наставе физичког васпитања у другим развијеним земљама у Европи и Америци (*Hardman, 2008*). Настојања да се кроз наставу физичког васпитања, подстицањем физичког развоја и усавршавањем моторичких способности, допринесе развоју личности детета, као и да се у периоду детињства и адолесценције формирају ставови и навике код деце који би требало да допринесу здравом начину живота и у одраслом добу, су опште прихваћена и представљају један од најважнијих циљева наставе физичког васпитања у већини развијених земаља.

Циљеви истраживања

- Испитивање ангажованости ученика у спортско-рекреативним активностима
- Испитивање тренда у спортско-рекреативним активностима ученика током временског интервала од 7 година
- Информисање о развојним интервенцијама у промовисању физичке активности код школске популације

МЕТОД

Истраживање је трансверзалног карактера пројектиовано на праћење ангажованости ученика у спортско-рекреативним активностима. Комплетно истраживање спроведено је у периоду 2003-2010. године.

Примењени инструменти

У истраживању је од инструмената коришћена АНКЕТА која је дизајнирана са циљем испитивања ангажованости ученика у спортско-рекреативним активностима. Анкета садржи две групе питања: једну чине питања на основу којих је испитивана ангажованост ученика, начини ангажовања, баријере (препреке) за физичку активност, оспособљеност у вештинама у различитим спортовима, а другу групу чине питања која се односе на важност наставе физичког васпитања за укупну ангажованост, коришћење евентуалне могућности ослобађања од наставе физичког васпитања, стечена знања у настави

физичког васпитања неопходна за самостално вежбање и оспособљеност за самосталне вежбање.

Ученицима је пред почетак попуњавања анкете дато кратко објашњење о циљу истраживања и прецизне инструкције о попуњавању анкете. Само попуњавање анкете реализовано је на часовима одељенске заједнице у трајању од 20 минута.

Узорак испитаника

У циљу испитивања ангажованости ученика основне школе спортско-рекреативним, узорак у овом делу истраживања чинило је 3119 ученика седмог разреда основне школе у Србији.

Како се један од циљева односио на праћење тренда ангажованости ученика у рекреацији истраживање је спроведено током два временска раздобља, односно током 2003. и 2010. године. У 2003. години истраживањем је обухваћено 2304 ученика и у 2010. године 815 ученика седмог разреда основне школе (Табела 1).

Табела 1. Узорак ученика основне школе

2003	2010
N	N
2304	815

У оквиру узорка испитаника ученика основне школе према полној структури су пропорционално обухваћени и девојчице и дечаци. У 2003. години од 2304 испитиваних ученика седмог разреда основне школе, било је 1168 девојчица (50.7%) и 1133 дечака (49.3%), а у 2010. години од 815 ученика, 391 (47.7%) су девојчице, а 424 (52.3%) су дечаци.

У циљу испитивања ангажованости ученика средње школе у рекреацији, узорак у овом делу истраживања чинило је 1630 ученика средње школе у Србији, узраста 17 година. Истраживање физичке ангажованости ученика средњих школа спроведено је током 2003. и 2010. године. У 2003. години истраживањем је обухваћено 810

ученика, а 2010. године 720 ученика трећег разреда средње школе (Табела 2).

Табела 2. Узорак ученика средње школе

2003	2010
N	N
810	720

У оквиру узорка испитаника ученика средње школе у 2003. години од 810 испитиваних ученика средње школе, 414 су девојчице (51.1%) и 396 дечаци (48.9%), док је у 2010. години од 720 ученика, 441 (61.3%) су девојчице и 279 (38.8%) дечаци.

Статистичка анализа и презентација резултата

Подаци добијени у истраживању обрађени су применом дескриптивне и компаративне статистичке процедуре. Од дескриптивне статистике коришћена је дистрибуција фреквенције и релативна фреквенција (проценти). Од компаративне статистике коришћена је непараметријска статистичка процедура χ^2 тест у циљу испитивања полних разлика у посматраним сегментима.

РЕЗУЛТАТИ

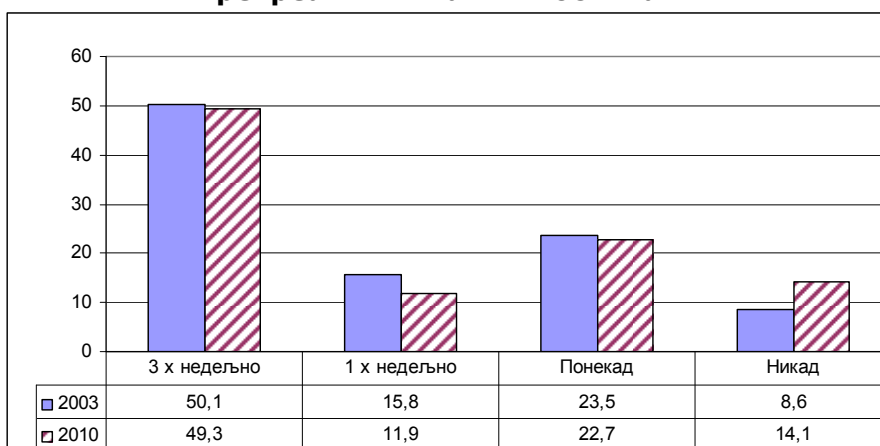
Физичка активност ученика

У оквиру дела примењене Анкете, који се односио на ангажовање ученика у спортско-рекреативним активностима добијени је следећа слика. Од испитиваних ученика спортско-рекреативним активностима редовно се (барем три пута недељно) бави 50.1%, једном недељно 15.8%, понекад 23.5%, док се 8.6% ученика не бави спортом или рекреацијом. Овакав тренд се задржава и у 2010. г где се три пута недељно спортско-рекреативним активностима бави 49.3%. Једном недељно то чини 11.9%, понекад 22.7 % и никад 14.1%. ученика (Графикон 1).

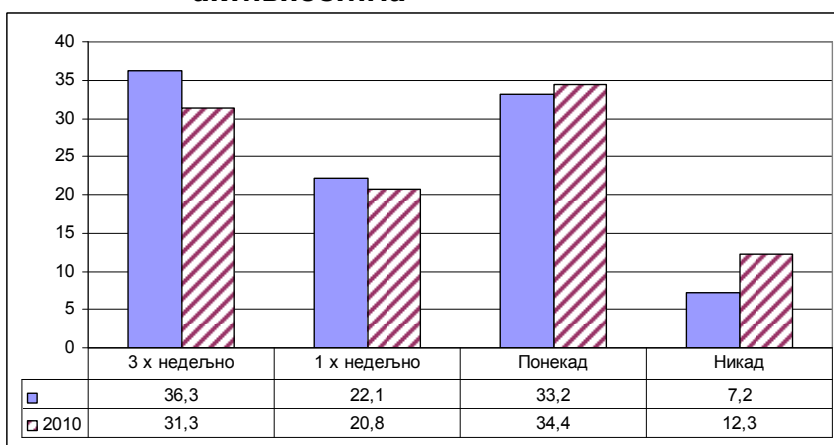
Ови подаци указују да је само половина од испитиваних ученика основне школе ангажована, посматрано у ова два временска периода, али још увек недовољно у односу на препоруке аутора који се баве

проучавањем физичке активности код деце (*Strong et al., 2005, Pate et al., 2006*) и указују на минималних 30 до оптималних 60 минута бављења неком физичком активношћу у току једног дана. Са друге стране забрињавају подаци који указују на повећање број ученика основношколског узраста који се никад не бави спортом или рекреацијом и у 2010. години износи 14.1% од укупног броја испитиваних ученика, што представља пораст неактивних ученика у односу на 2003. годину.

Графикон 1. Ангажованост ученика основне школе у спортско-рекреативним активностима



Графикон 2. Ангажованост ученика средње школе у спортско-рекреативним активностима

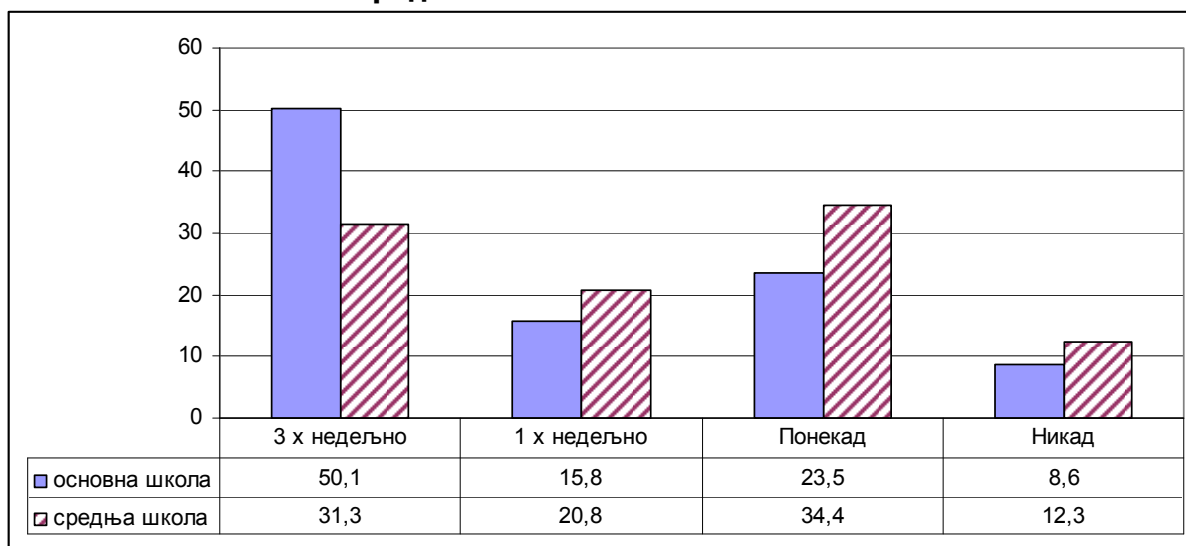


У оквиру дела истраживања, који се односио на ангажованост ученика средње школе у спортско-рекреативним активностима добијена је следећа слика. Од испитиваних ученика средње школе спортско-рекреативним активностима се редовно (барем три пута недељно) бави 36.3%, једном недељно 22.1%, понекад 33.2%, док се 7.2% ученика не бави спортом или рекреацијом. Овакав тренд се задржава

и у 2010. години где је 31.3% ученика барем три пута ангажовано у спортско-рекреативним активностима, једном недељно то чини 20.8%, понекад 34.4% и никад 12.3% (Графикон 2).

Са друге стране забрињавају подаци који указују на повећање броја ученика који се никад не бави спортом или рекреацијом који у 2010. години износи 12.3 % од укупног броја испитиваних ученика. Ови подаци нам указују да са узрастом ученика долази до опадања њиховог ангажовања у спортско-рекреативним активностима (Графикон 3) што потврђују и студије из других земаља реализоване на адолесцентима (Caspersen, Pereira, & Curran, 2000; Trost et al., 2002; Kin-Isler, Achi, Altintas & Guven-Karahan, 2009; Telama & Yang, 2000; Morgan et al., 2008). Период преласка ученика из основне у средњу школу, представља према ауторима који се баве овом проблематиком један од критичних периода за физичку неактивност младих (Rowland, 1999).

Графикон 3. Ангажованост у спортско-рекреативним активностима ученика основне и средње школе -2010.



Када се посматра ангажованост ученика основне школе у спортско-рекреативним активностима према полу (Табела 3), добијени подаци указују да су дечаци активнији од девојчица на узорку ученика испитиваних 2003. године ($\chi^2=27.805$, дф=4, $p<0.01$), док 2010. године нема разлике у ангажованости у спортско-рекреативним активностима између девојчица и дечака ($\chi^2=6.144$, дф=4, $p>0.01$).

Код ученика средње школе, дечаки су ангажованији у спортско-рекреативним активностима у односу на девојчице (Табела 3) у 2003. години ($\chi^2=86.123$, дф=4, $p<0.01$), а такође и у 2010. години ($\chi^2=22.466$, дф=4, $p<0.01$).

Табела 3 . Ангажованост ученика у спортско-рекреативним активностима - полне разлике (% ученика)

	основна школа		средња школа	
	2003	2010	2003	2010
Девојчице				
3 пута недељно	46	50.7	22.7	26.2
1 недељно	17.5	14.1	22.0	23.0
Понекад	26.3	23.5	45.2	38.6
Никад	10.3	11.8	10.2	12.1
Дечаки				
3 пута недељно	56.7	50	51.1	40.1
1 недељно	14.4	10.3	22.8	18.1
Понекад	21.7	22.8	21.8	28.9
Никад	7.2	16.8	4.3	13.0
полне разлике	*	нс	*	*

* $p<0.01$; нс – нема статистичке значајности

Не само да су девојчице мање физички ангажоване у односу на дечаке, већ се смањује проценат девојчица средњошколског узраста које су ангажоване у спортско-рекреативним активностима у односу на проценат девојчица основношколског узраста (Табела 3). Ови резултати су у складу са општим трендом опадања физичке активности деце са узрастом у свету, а који је нарочито изражен код девојчица (Ровланд, 1999). Овакви подаци упућују на предузимање стратегија и дизајнирање програма који ће бити усмерени ка повећању нивоа физичке активности ученика уопште, а нарочито у периоду преласка из основне у средњу школу, који је критичан за неактивност. Посебна пажња у овим стратегијама треба да буде усмерена на програме вежбања за девојчице који би требало да буду у складу са њиховим интересовањима.

У оквиру овог истраживања ученици су давали одговоре и о својој оспособљености у одређеним спортским вештинама. Према добијеним подацима веома висок проценат испитиваних ученика основне школе „зна да плива“ (85.9%), клиза (61.3%), скија (35.7%), вози бицикл (86.7%), а такође висок проценат ученика средње школе „зна да

плива" (91.1%) и вози бицикл (96.5%), око половина њих „зна да клиза" (52.6%), док 38.2% „зна да скија". Међутим, познавање ових активности није и конкретизовано кроз препоручено свакодневно ангажовање у спорту и рекреацији, на шта указују и претходни подаци о конкретном ангажовању мање од половине испитиваних ученика.

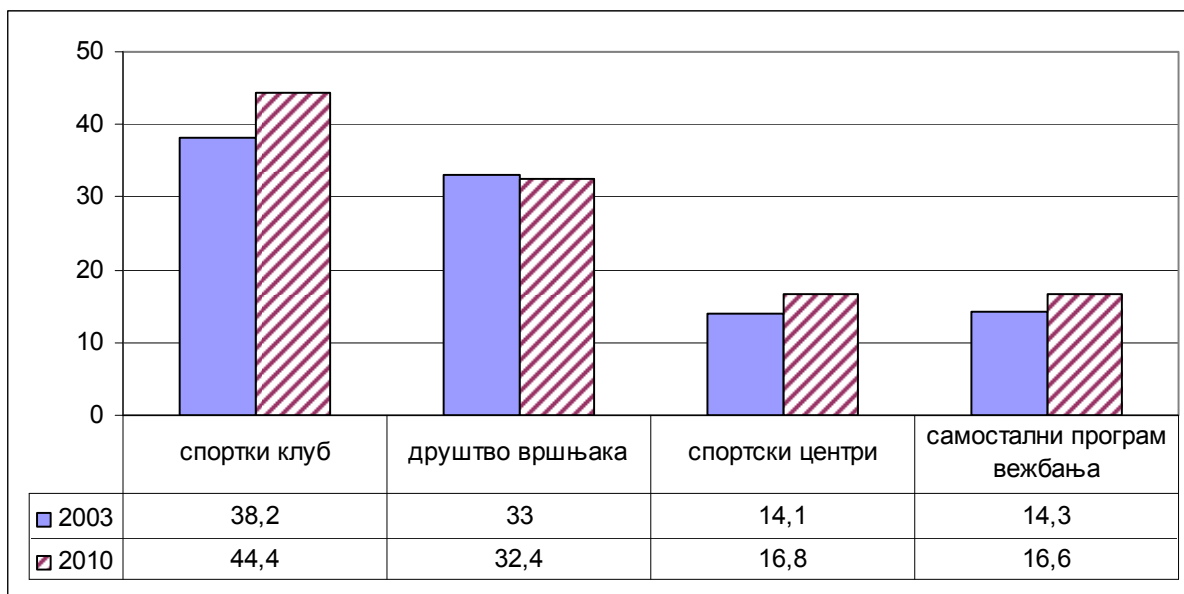
Једно од питања на које су ученици одговарали у оквиру овог истраживања односило се и на поседовање реквизита неопходних за укључивање у неки од облика вежбања. И поред тога што су се испитивани ученици основне и средње школе у оба посматрана периода, изјаснили да поседују неки од неопходних реквизита за спорт и рекреацију (лопте, бицикл, скије, клизаљке, рекети за тенис, ролери, скејт), као и да су у високом степену оспособљени у некој од спортских вештина, то за њих није представљало и неопходне предуслове за укључивање већег процента испитиваних ученика у неки од облика вежбања, јер су очито фактори који утичу на седентарни начин живота бројни и сложени. Потребно је имати на уму да током адолесценције различите психолошке варијабле, као што су оријентација постигнућа, опажање компетенција у активности, као и намера да се буде активан су веома важне варијабле у детерминисању физичке активности (*Sallis, et al., 2000*).

Начини вежбања

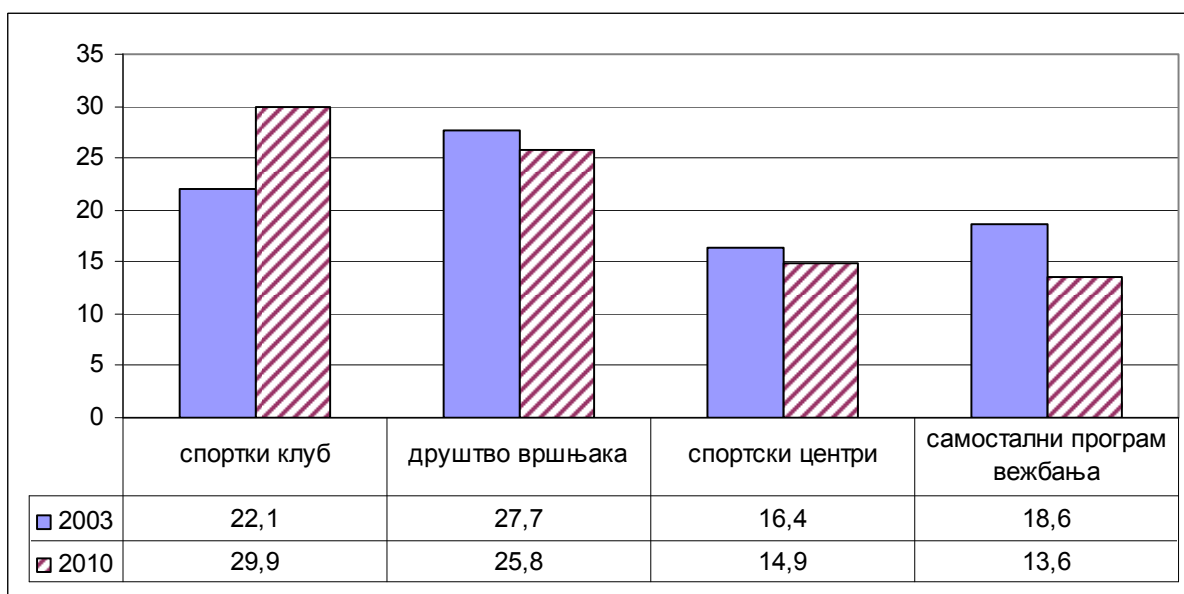
У оквиру овог истраживања испитивани ученици су се изјашњавали и о начинима вежбања. У 2003. години, од ученика основне школе који су ангажовани у спортско-рекреативним активностима, највећи број њих вежба оквиру разних спортских клубова (38.2%), као и у друштву својих вршњака (33%), а много мањи број ученика вежба у спортским центрима (14.1%), или кроз самосталне програме вежбања (14.3%). У 2010. години се повећава укљученост ученика у спортске клубове (44.4%) где у слободно време вежбају. Такође, веома велики број ученика (32.4%) вежба у друштву својих вршњака, док је најмање заступљено вежбање ученика кроз самосталне програме вежбања

(16.6%) и вежбање у неком од спортских центара (16.8%) (Графикон 4). У оба посматрана периода ученици основне школе најчешће вежбају по договору са својим вршњацима упражњавајући различите активности и организовано са вршњацима у оквиру спортских клубова, док знатно мање њих то чини самостално или у спортским центрима.

Графикон 4. Начини вежбања ученика основне школе



Графикон 5. Начини вежбања ученика средње школе



Највећи број ученика средње школе који се у слободном времену бави вежбањем то чини у 2003. години у оквиру неког од спортских клубова (22.1%) и у друштву својих вршњака (27.7%), а много мањи

број њих у спортским центрима (16.4%), или кроз самосталне програме вежбања (18.6%). У 2010. укљученост ученика у спортске клубове износи (29.9%) где у слободно време вежбају, проценат ученика који вежба у друштву својих вршњака износи (25.8%), док је најмање заступљено вежбање кроз самосталне програме вежбања (13.6%) и вежбање у неком од спортских центара (14.9%) (Графикон 5).

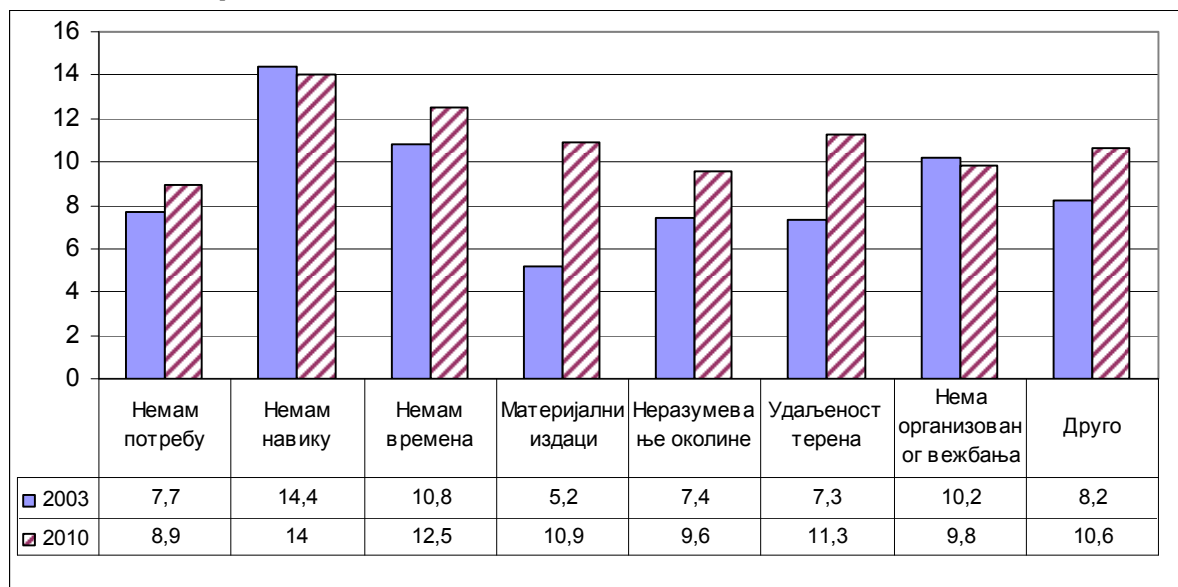
Највећи број активних ученика и основне и средње школе је опредељен за вежбање у друштву својих вршњака било да се ради о неорганизованом (*по договору са друштвом*) или организованом (*у спортским клубовима*) начину ангажованости, док се мали проценат ученика основне школе који своје потребе у спорту и рекреацији остварују у спортским центрима, посматрано у оба временска периода, евентуално може објаснити недостатком финансијских средстава за овакву врсту активности.

Препреке за бављење спортско-рекреативним активностима

Ученици основне и средње школе који су се изјаснили да се не баве никаквим обликом активног рекреативног вежбања посматрано у 2003. и 2010. години, као најважније разлоге за сопствену неактивност наводе: непостојање навике, недостатак времена, недостатак финансијских средстава и непостојање услова за укључивање у неки облик вежбања у близини становања (Графикон 6 и Графикон 7). Према подацима из европске студије, као неки од највећих разлога због којих је велики број младих данас недовољно физички активан, наводе се континуирано опадање физичке активности и вежбања у породици, затим у широј друштвеној заједници, као и смањене могућности за свакодневно физичко вежбање деце у школама (*Hardman, 2003*). У складу са тим су и подаци добијени на узорку наших ученика.

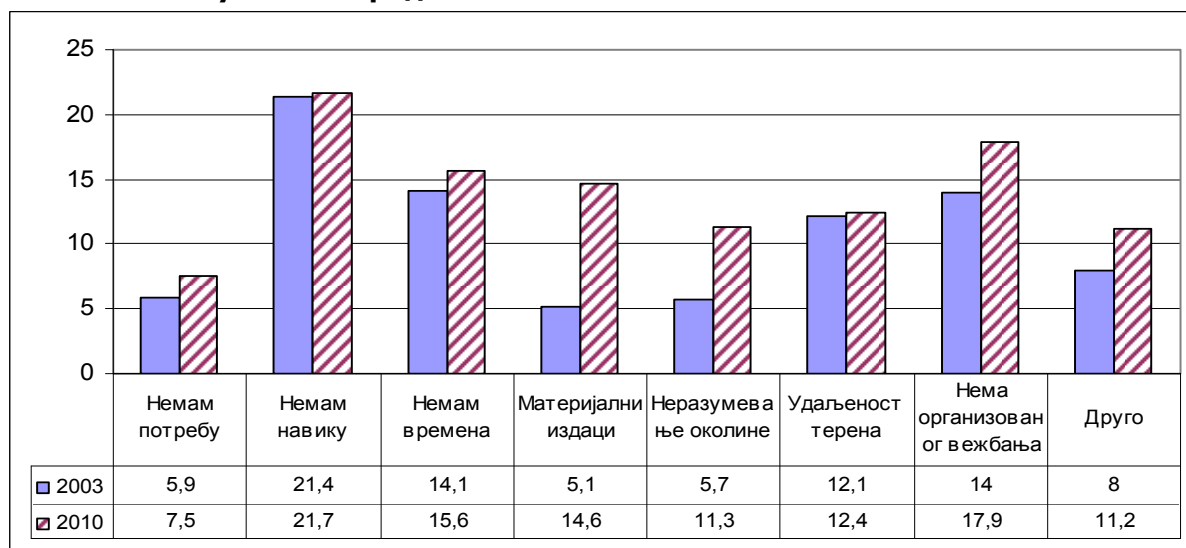
Непостојање навике за вежбањем је наведено као један од најчешћих разлога због којих се ученици не баве неким спортом или физичким вежбањем.

Графикон 6: Препреке за бављење спортско-рекреативним активностима ученика основне школе



Процес стицања навика за бављење физичким вежбањем или спортом би требало да почне много раније него што је то адолесцентски период. Још од малих ногу, деца би требала да у оквиру породице и **организованог система физичког васпитања у предшколским установама** стекну основна знања и навике за вежбањем, а затим **у млађем школском узрасту кроз квалитетну наставу физичког васпитања од стране професора физичког васпитања.**

Графикон 7: Препреке за бављење спортско-рекреативним активностима ученика средња школа



Физичко васпитање, као наставни предмет има проширену улогу и посебну одговорност која се огледа у томе што се садржајима овог предмета обрађују многа савремена питања у оквиру образовног

процеса са карактеристикама које не нуди ни једно друго наставно и школско градиво (Hardman, 2009). Ова одговорност је сасвим резимирана у Одлуци о улози спорта у образовању, коју је Европски парламент донео у новембру 2007. (Hardman, 2009). У преамбули Одлуке посебно је скренута пажња да је физичко васпитање **„једини школски предмет, у оквиру којег се деца припремају за здрав живот и да је оно усмерено на њихов целокупни физички и ментални развој, да се кроз њега преносе важне друштвене вредности као што су правичност, самодисциплина, солидарност, толеранција, тимски дух и фер плеј“ и заједно са спортом сматра се „једним од најважнијих оруђа у социјалној интеграцији“** (Hardman, 2009). Међутим, и поред овог значајног признања које физичко васпитање, као наставни предмет, добија у ширем друштвеном контексту, евидентна је и парадигма да постоје и многе нелогичности и неадекватности у процесу реализације овог предмета. У програмима физичког васпитања у Србији као један од облика ванчасовних активности појављују се спортске активности. Школе имају могућност да формирају школске клубове у којима би се окупљала деца заинтересована за поједине спортске гране и дисциплине. Школским клубом би требало да руководе наставници физичког васпитања. Некада је овај начин организације ванчасовних активности (секције, клубови) функционисао јако добро, тако да је велики број деце био укључен у разне спортске активности. Међутим, након политичке транзиције у Србији, и поред покушаја нове демократске Владе да реформише образовање у основним школама, организација спортских активности у оквиру школа, као и учешће наставника физичког васпитања у њима, у великој мери је смањена. Као и у другим земљама Источне Европе (Hamar et al, 2006), и у Србији постоје проблеми везани за реализовање наставе физичког васпитања јер у већини основних школа у Републици Србији не постоје потребни **материјални услови за њену реализацију** (Николић, 2001). Поред тога, чак и у школама у којима постоје услови за организацију школских секција и клубова, школе не могу да их

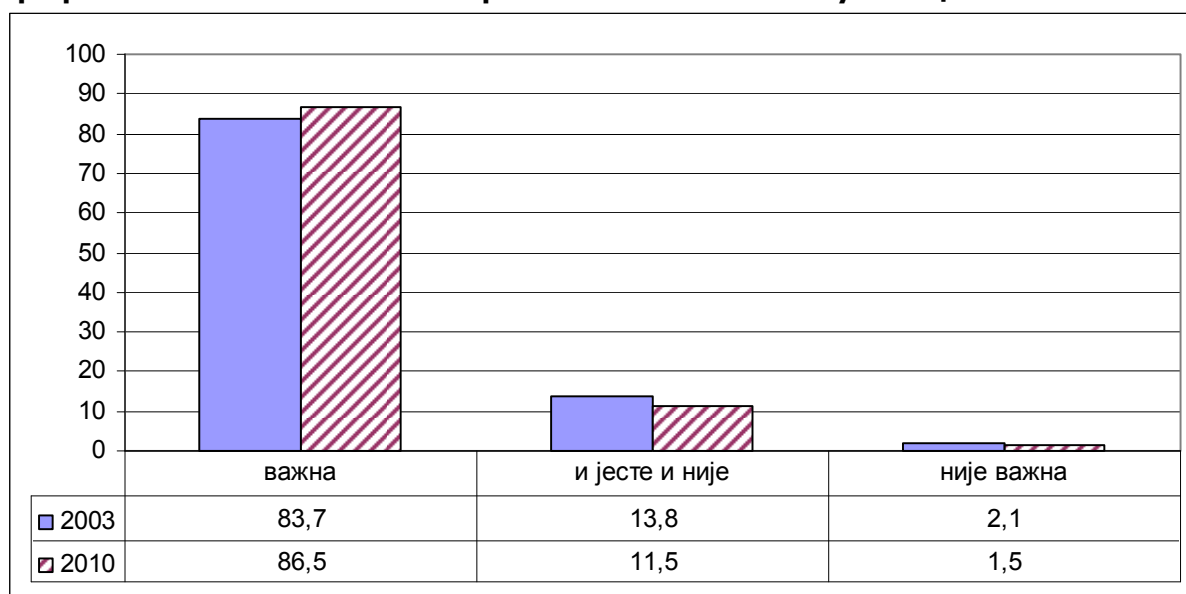
организују јер се суочавају са **проблемом издавања школских сала за физичко васпитање приватним лицима** (Милановић, 2001). Такође, додатни проблеми везани су за **недовољно финансирање наставника физичког васпитања**, тако да већина од њих није ни мотивисана да се укључи у додатне активности са ученицима.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Важност наставе физичког васпитања

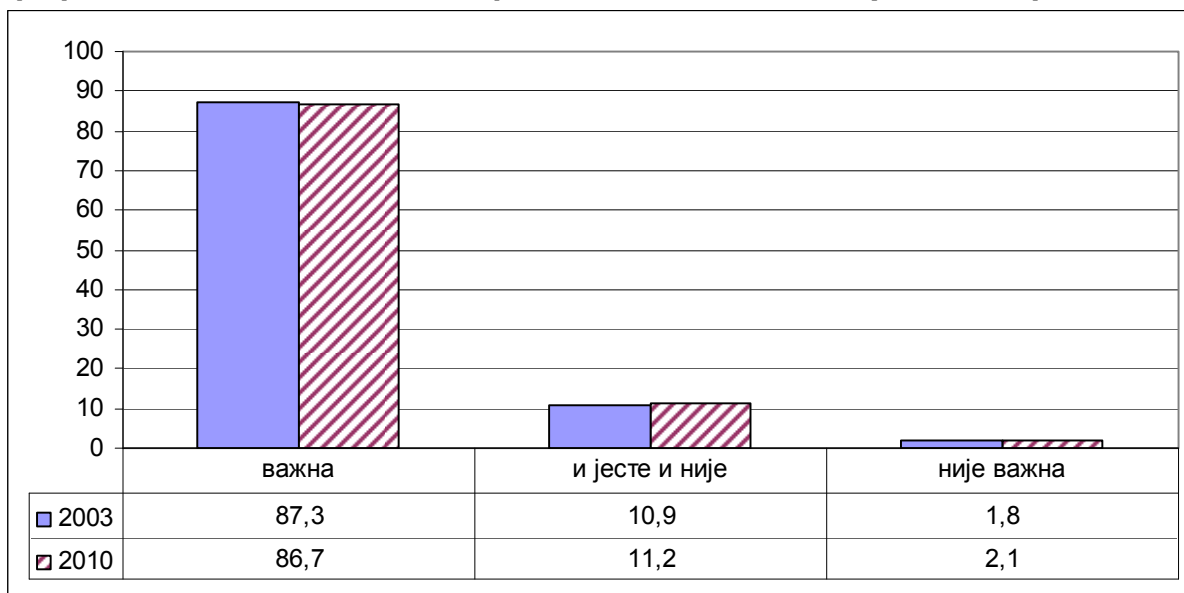
Узимајући у обзир да је један од главних чинилаца у формирању позитивног односа младих према физичком вежбању и спорту настава физичког васпитања, односно позитиван став и однос ученика према настави физичког васпитања (Carlson, 1995; Ennis, 1996), у оквиру овог истраживања један број питања се односио, управо на однос ученика према настави физичког васпитања. У оквиру тих питања добијени су следећи резултати. У делу који је усмерен на ангажовање у настави физичког васпитања, на питање које се односило на важност наставе физичког васпитања, 83,7% испитиваних ученика основне школе 2003. године се изјаснило да је за њих настава физичког васпитања „важна“, а 86,5% ученика у 2010. години (Графикон 8).

Графикон 8: Важност наставе физичког васпитања – ученици основне школе



Од ученика средње школе, на питање о важности наставе физичког васпитања, 83.7 % испитиваних ученика током 2003. године се изјаснило да је за њих настава физичког васпитања „важна“, а у 2010. години тај проценат је и нешто већи и износи 86.5 % ученика (Графикон 9).

Графикон 9: Важност наставе физичког васпитања – ученици средње школе



Висок проценат ученика који сматрају да је настава физичког васпитања за њих важна показује да су ученици свесни значаја наставе физичког васпитања која може да има допринос у промовисању физичког вежбања код деце и младих (*Sallis and Owen, 1999; Shepard and Trudeau, 2000*). Школско физичко васпитање има идеалан положај и могућност за промовисање редовног физичког вежбања, пошто до 97% ученика основне школе учествује у некој врсти програма физичког васпитања. Значајна је улога физичког васпитања у потенцијалном унапређењу физичког вежбања ученика и ван школе (*Sallis and McKenzie, 1991*) и предлаже се већи удео одговорности школе за повећање нивоа дечијег физичког вежбања (*McKenzie et al., 1993*) током школског дана, током одмора. Истраживачи предлажу школско физичко васпитање као идеалну институционалну околину за децу да постану активна (*Sallis et al. 1997*). Програми који су усмерени на промовисање активног животног стила, а у оквиру школског физичког васпитања, доводе до напретка у повећању нивоа физичког вежбања ученика и смањењу

броја седентарне деце, а такође утичу на повећање задовољства девојчица према физичком вежбању (*Michael & Pangrazi, 1999*). Промовисање позитивних ставова према физичком васпитању чини се као важна компонента у постављању темеља за дугорочну физичку активност (*Silverman and Subramaniam, 1999*). Све ове чињенице треба имати у виду у настојањима за што квалитетнију наставу физичког васпитања.

Табела 4. Важност наставе физичког васпитања-полне разлике (% ученика)

	основна школа		средња школа	
	2003	2010	2003	2010
Девојчице				
Врло је важна	51.3	44.9	35.9	35.8
Да, важна је	35.6	42.6	43.2	51.8
И јесте и није	11.7	10.6	18.2	11.2
Није важна	1.4	1.8	2.4	1.1
Дечаци				
Врло је важна	54.1	47.7	60.6	39.8
Да, важна је	34.0	38.1	28.3	45.9
И јесте и није	10.0	10.0	9.3	12.2
Није важна	1.9	4.2	1.8	2.2
полне разлике	нс	нс	*	нс

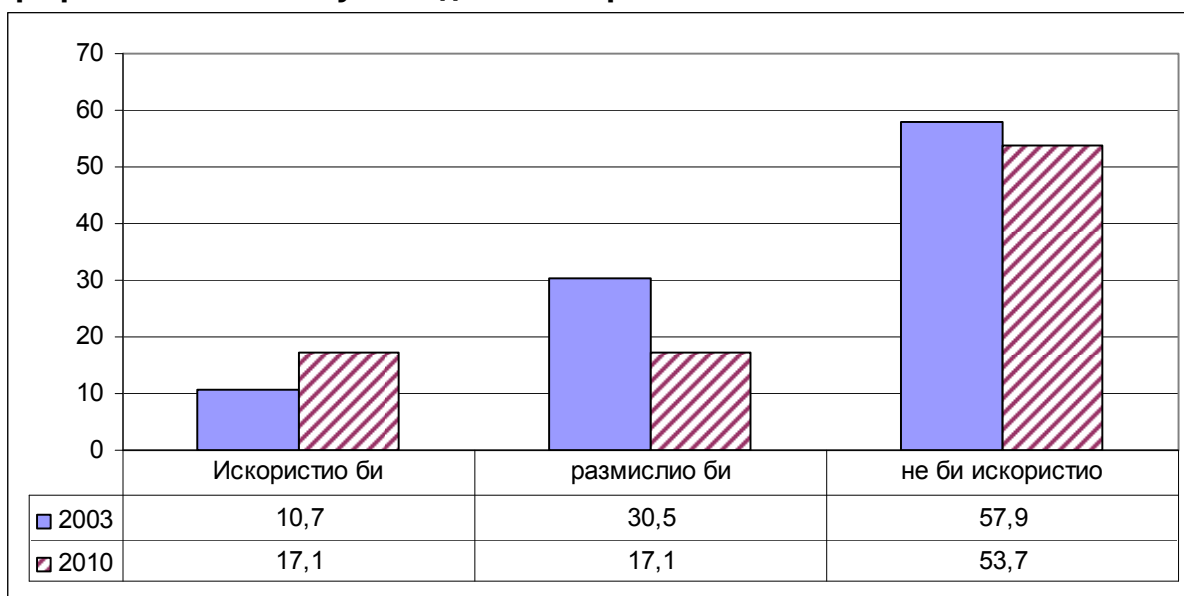
* $p < 0.01$; нс – нема статистичке значајности

Постојање евентуалних полних разлика, у схватању важности наставе физичког васпитања на узорку ученика овог истраживања, испитивано је израчунавањем хи-квадрата (Табела 4). Добијени резултати показују да на узорку ученика основне школе који су испитивани 2003.године нема разлике између дечака и девојчица ($\chi^2=3.667$, дф=3, $p > 0.01$), што је случај и када су у питању ученици испитивани 2010. године ($\chi^2=5.128$, дф=3, $p > 0.01$). Полне разлике, када је у питању *важност наставе физичког васпитања* испољене су једино на узорку ученика средње школе у 2003. години ($\chi^2=50.961$, дф=4, $p > .01$) и то у корист дечака.

У складу са овим подацима, који указују на свесност ученика о значају наставе физичког васпитања је и податак да 57.9% испитиваних ученика основне школе у 2003. години, не би искористило евентуалну могућност ослобађања од наставе физичког васпитања, док би о таквој могућности најпре добро размислило 30.5% ученика.

У 2010. години се смањује број ученика основне школе који се не би ослободио наставе физичког васпитања (53.7%), али смањује и број оних који би размислили о таквој могућности (17.1%), у односу на претходни период. Број ученика основне школе који би искористили могућност за ослобађање од наставе физичког васпитања се повећава посматрајући ова два временска периода. У 2003. години износи 10.7%, док је у 2010. години 17.1% (Графиком 10).

Графикон 10: Ослобађање од наставе физичког васпитања – основна школа

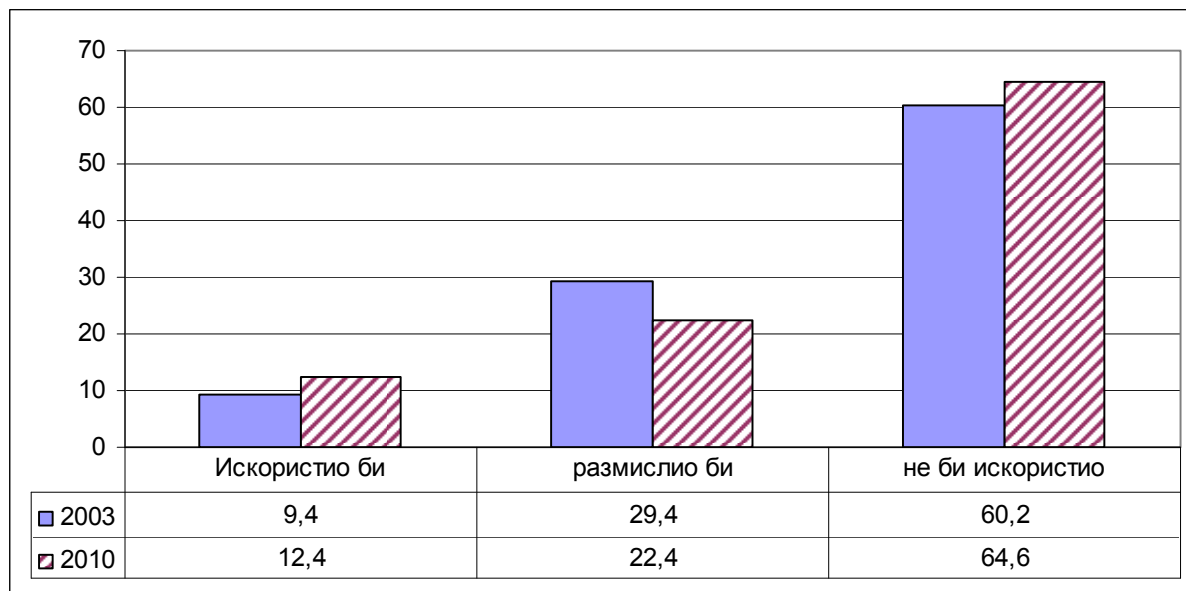


Такође, подаци о броју ученика средње школе који би искористили могућност да се ослободе наставе физичког васпитања, указују да су ученици у већем проценту свесни значаја наставе физичког васпитања за њих и да ту могућност не би искористили. Тај проценат ученика је прилично константан и креће се од 60.2% добијених 2003. године до 64.6% добијених у току 2010. године. Један мањи проценат ученика (око 29.4% у 2003. и 22.4 % у 2010. години) по овом питању је неодлучан и по њиховим одговорима претходно би добро размислили о могућности таквог избора (Графикон11).

Оно што може бити забрињавајући податак је преостали мањи проценат ученика средње школе, код кога се примећује благи пораст од 2003. до 2010. године, (од 9.4 % у 2003. до 12.4% у 2010. години) који се изјашњава да би искористио могућност ослобађања од наставе физичког васпитања. Ако се томе додају и подаци ученика основне

школе који би овакву могућност, такође искористили, онда се може извесно говорити да постоји благи негативни тренд у односу ученика према настави физичког васпитања.

Графикон 11: Ослобађање од наставе физичког васпитања – средња школа



Нема разлике између дечака и девојчица када је у питању евентуална могућност ослобађања од наставе физичког васпитања код ученика основне школе и у 2003. години ($\chi^2=4.581$, дф=3, $p>0.01$), као и у 2010. години ($\chi^2=.139$, дф=2, $p>0.01$). Код ученика средње школе значајно већи проценат девојчица би искористио евентуалну могућност за ослобађање од наставе физичког васпитања, док су дечаци у већем броју опредељени да некористе такву могућност ($\chi^2=48.445$, дф=3, $p<0.01$). На узорку ученика средњошколског узраста у 2010. се нису појавиле полне разлике ($\chi^2=1.716$, дф=2, $p>0.01$) (Табела 5).

Оно што се такође може уочити на основу података из Табеле 5 је тренд у повећању удела како девојчица, тако и дечака од 2003. до 2010. године који би искористили евентуалну могућност да се ослободе наставе физичког васпитања. Постоје индиције које указују да ће ученици, који имају позитивна осећања о учествовању у физичком вежбању, бити и ангажованији (*Brustad, 1993, Brustad, 1996, Dishman & Buckworth, 1996*). Часове физичког васпитања опажају позитивније ученици који су физички активнији у односу на

ученике који су мање физички активни (Anderssen, 1993). Опажање часова физичког васпитања је позитивније код дечака у односу на девојчице. Претпоставка је да девојчице траже охрабрење, вођство и социјалну подршку од старијих (наставника, родитеља, тренера) због недостатка поверења у сопствене способности у физичком васпитању и спорту (Biddle, Armstrong, 1992).

Табела 5. Ослобађање од наставе физичког васпитања-полне разлике (%)

	основна школа 2003		средња школа 2003	
	2010	2010	2010	2010
Девојчице				
Искористио бих	11.7	16.6	12.7	11.4
Најпре размислио	31.2	29.1	38.0	23.6
Не бих је користио	57.2	54.3	49.3	65.0
Дечаци				
Искористио бих	9.9	17.6	6.1	14.2
Најпре размислио бих	30.3	28.6	20.9	20.7
Не бих је користио	59.8	53.8	72.8	65.1
полне разлике	нс	нс	нс	нс

* $p < 0.01$; нс – нема статистичке значајности

Однос ученика према настави физичког васпитања сагледаван је и кроз стицање неопходних знања током часова физичког васпитања. Од испитиваних ученика основне школе у 2003. години, 51.1% сматра да је кроз наставу физичког васпитања стекло потребна знања неопходна за вежбање у слободном времену, док 35.9% сматра да су делимично стекли потребна знања, што се потврђује и у одговорима на питање „да ли си способан да самостално саставиш програм вежбања за себе“, где 52.6% ученика сматра да је за то способно. У 2010. години је проценат ученика, који сматрају да су кроз наставу физичког васпитања стекли неопходна знања за вежбање, нешто нижи у односу на 2003. годину и износи 49.9%, а такође и ученика који су таква знања делимично стекли и износи 32%.

Од испитиваних ученика средње школе у 2003. години, 39.4% сматра да је кроз наставу физичког васпитања стекло потребна знања неопходна за вежбање у слободном времену, док 40.9% сматра да су их делимично стекли, што се потврђује и у одговорима на питање „да ли си способан да самостално саставиш програм вежбања за себе“, где

51.2% ученика сматра да је за то способно. Процент ученика који сматрају да су кроз наставу физичког васпитања стекли неопходна знања која су им потребни за ангажовање у слободном времену се смањује у 2010. години и износи 35.7%, док је проценат ученика који су за то делимично оспособљени остао исти, 40.6%. Посматрано у 2010. у односу на 2003. годину присутан је благо повећање броја ученика који сматрају да током наставе физичког васпитања нису стекли неопходна знања за вежбање у слободном времену како основне школе (са 11.3 на 17%), тако и средње школе (са 18.9 на 22.1%).

На основу испитивања евентуалних полних разлика, када је реч о стицању неопходних знања стечених кроз наставу физичког васпитања, може се констатовати да се ни код ученика основног школског узраста, а ни код ученика средњошколског узраста оне нису испољиле (Табела 6). Из података у Табели 6 се запажа да се у 2010. у односу на 2003. годину повећава проценат девојчица и дечака који сматрају да нису стекли неопходна знања за вежбање у слободном времену, како на узорку ученика основне школе тако и на узорку ученика средње школе.

Табела 6 . Знања о вежбању стечена кроз наставу физичког васпитања-полне разлике (% ученика)

	основна школа 2003		средња школа 2003	
	2010	2010	2010	2010
Девојчице				
Не	12.1	15.2	19.7	21.5
Делимично	38.9	34.6	40.4	39.8
Да	49.0	50.1	39.9	38.2
Дечаци				
Не	10.9	19.0	18.4	23.6
Делимично	34.1	30.3	42.1	42.9
Да	55.1	50.7	39.5	32.7
<i>полне разлике</i>	нс	нс	нс	нс

* $p < 0.01$; нс – нема статистичке значајности

На основу добијених података, који указују на благи пораст ученика који нису стекли неопходна знања за самостално вежбање, потребно је у оквиру образовног процеса више инсистирати на едукацији ученика о важности учешћа у физичкој активности како у школи тако и у слободном времену, као и стицању знања о физичкој и психичкој користи коју ће имати кроз редовну физичку активност. Такође, потребно је да се кроз наставу физичког васпитања пажња посвети и

сегменту стицања неопходних знања и умења неопходних за самостално вежбање.

ЗАКЉУЧАК

Бављење спортом или неком врстом физичког вежбања у великој мери доприноси здравијем физичком и психичком развоју деце. О корисности спорта и физичког вежбања као фактора у превенцији од разних негативних утицаја током сазревања младих говори велики број истраживања (*Pate et al, 2000*). Међутим, упркос свим препорукама за бављење физичким вежбањем, упркос указивањима на важне здравствене користи од физичког вежбања, деца и млади су све мање физички активни. Седентарни начин живота све више је распрострањен међу младима, па данас у развијеним земљама Европе и Америке влада **тренд и пропаганда здравог и активног начина живота међу децом и младима**. Као неки од највећих разлога због којих је велики број младих данас недовољно физички активан, наводе се континуирано опадање физичке активности и вежбања у породици, затим у широј друштвеној заједници, као и смањене могућности за свакодневно физичко вежбање деце у школама (*Hardman, 2003*).

У оквиру овог истраживања добијени су подаци који указују да је само **половина од испитиваних ученика основне школе физички ангажована у слободно време**, посматрано у ова два временска периода, али још увек недовољно у односу на препоруке аутора који се баве проучавањем физичке активности код деце (минималних 30 до оптималних 60 минута бављења неком физичком активношћу у току једног дана). Са друге стране забрињавају подаци који указују на **повећање број ученика основношколског узраста који се никад не бави спортом или рекреацијом** који у 2010. години износи 14.1% од укупног броја испитиваних ученика, што представља пораст неактивних ученика у односу на 2003. годину. Од испитиваних ученика средње школе спортско-рекреативним

активностима се редовно бави 36.3%, једном недељно 22.1%, понекад 33.2%, док се 7.2% ученика не бави спортом или рекреацијом. Овакав тренд се задржава и у 2010. години где је 31.3% ученика барем три пута ангажовано у спортско-рекреативним активностима, једном недељно то чини 20.8%, понекад 34.4% и никад 12.3%. Ови подаци нам указују да са узрастом ученика долази до опадања њиховог ангажовања у спортско-рекреативним активностима што потврђују и студије из других земаља реализоване на адолесцентима (*Caspersen, Pereira, & Curran, 2000; Trost et al., 2002; Kin-Isler, Achi, Altintas & Guven-Karahan, 2009; Telama & Yang, 2000; Morgan et al., 2008*). Период преласка ученика из основне у средњу школу, представља према ауторима који се баве овом проблематиком један од критичних периода за физичку неактивност младих (*Rowland, 1999*). Посматрајући полне разлике, може се закључити да су девојчице мање физички ангажоване у односу на дечаке, као и да се смањује проценат девојчица средњошколског узраста које су ангажоване у спортско-рекреативним активностима у односу на проценат девојчица основношколског узраста. Ови резултати су у складу са општим трендом опадања физичке активности деце са узрастом у свету, а који је нарочито изражен код девојчица (*Rowland, 1999*). **Добијени подаци упућују на предузимање стратегија и дизајнирање програма који ће бити усмерени ка повећању нивоа физичке активности ученика уопште, а нарочито у периоду преласка из основне у средњу школу, који је критичан за неактивност. Посебна пажња у овим стратегијама треба да буде усмерена на програме вежбања за девојчице који би требало да буду у складу са њиховим интересовањима.**

У оквиру овог истраживања испитивани ученици су се изјашњавали и о начинима вежбања. У оба посматрана периода највећи број активних ученика и основне и средње школе је опредељен за вежбање у друштву својих вршњака, било да се ради о неорганизованом (по договору са друштвом) или организованом (у спортским клубовима) начину ангажованости, док се мали проценат ученика основне школе

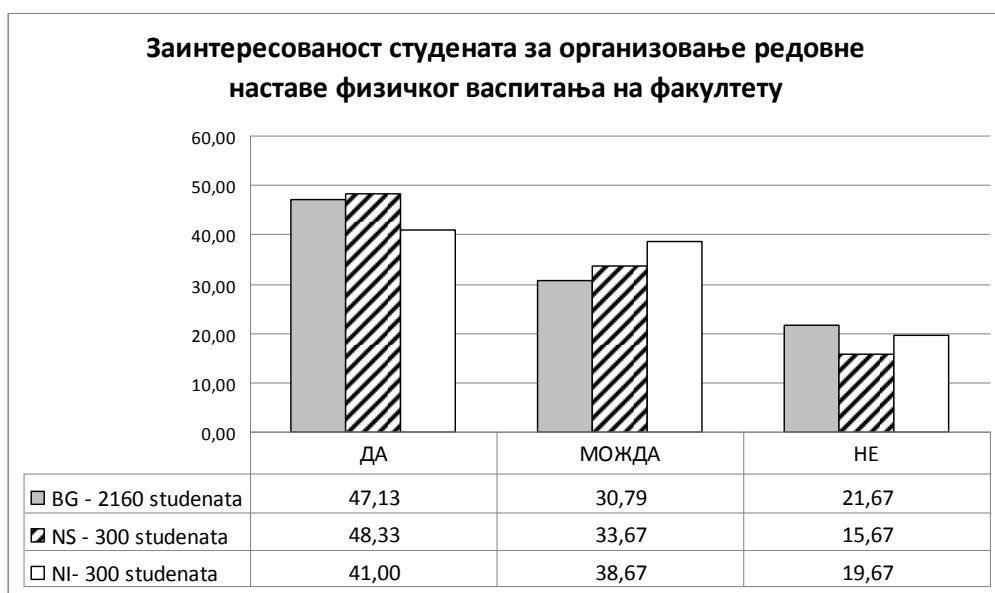
који своје потребе у спорту и рекреацији остварује у спортским центрима, евентуално може објаснити недостатком финансијских средстава за овакву врсту активности. Ученици основне и средње школе који су се изјаснили да се не баве никаквим обликом активног рекреативног вежбања посматрано у 2003. и 2010. години, као најважније разлоге за сопствену неактивност наводе: **непостојање навике, недостатак времена, недостатак финансијских средстава и непостојање услова за укључивање у неки облик вежбања у близини становања**. Процес стицања навика за бављење физичким вежбањем или спортом би требало да почне много раније него што је то адолесцентски период. Још од малих ногу, деца би требала да у оквиру породице и **организованог система физичког васпитања у предшколским установама** стекну основна знања и навике за вежбањем, а затим **у млађем школском узрасту кроз квалитетну наставу физичког васпитања од стране професора физичког васпитања**.

Висок проценат ученика основне и средње школе сматра да је настава физичког васпитања за њих важна, што показује да су ученици свесни значаја наставе физичког васпитања и њеног доприноса у промовисању физичког вежбања код деце и младих (*Sallis and Owen, 1999; Shepard and Trudeau, 2000*). Школско физичко васпитање има идеалан положај и могућност за промовисање редовног физичког вежбања, **пошто до 97% ученика основне школе учествује у некој врсти програма физичког васпитања**. С обзиром да се велики број аутора који се баве овом проблематиком слаже да је веома значајна улога физичког васпитања у потенцијалном унапређењу физичког вежбања ученика и ван школе (*Sallis and McKenzie, 1991*), неопходно је учинити све да се у нашој земљи обезбеде услови за што квалитетнију наставу физичког васпитања. То би подразумевало решавање многих проблема који постоје у њеној реализацији као што су: обезбеђивање материјалних услова за њено спровођење (изградња школских сала, набавка неопходне опреме и реквизита), решавање проблема издавања

постојећих школских сала приватним лицима што доводи до онемогућавања коришћења слободних термина за школске-спортске секције, обезбеђивање квалитетне наставе физичког васпитања у млађем школском узрасту под руководством професора физичког васпитања.

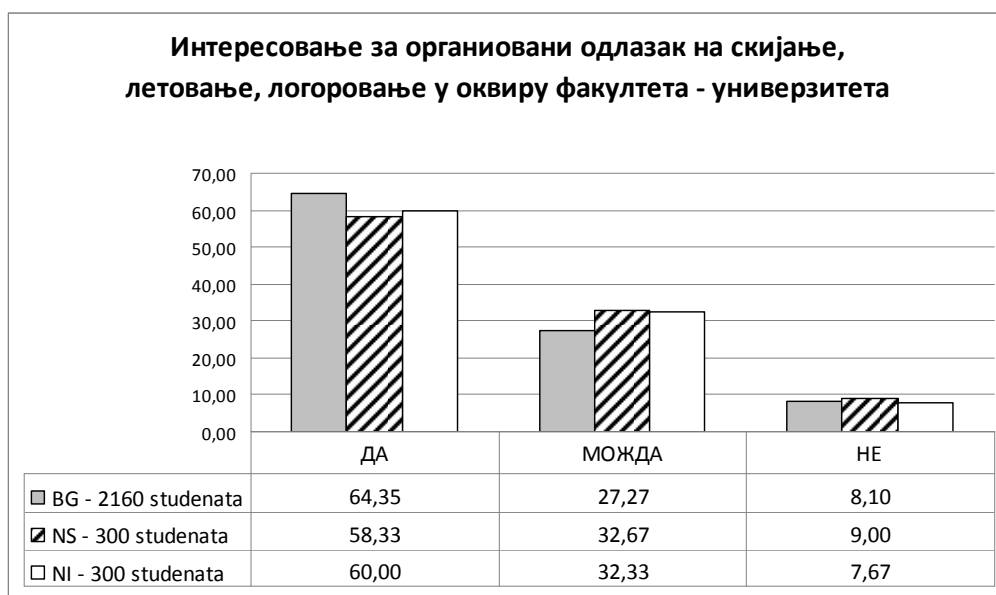
5.2. Интересовање студената за увођење наставе физичког васпитања на факултете

Истраживање обављено у мају и новембру 2010. године, на узорку од 2160 студената из Београда и Србије + 300 студената из Новог Сада + 300 студената из Ниша



На основу података добијених анкетирањем студената београдског, новосадског и нишког универзитета може се закључити да су студенти сва три анкетирани универзитета у великом броју заинтересована за организовање редовне наставе физичког васпитања на својим факултетима. Највеће интересовање за организовање наставе физичког васпитања на факултету утврђено је код студената новосадског универзитета (48,33%), нешто је ниже код студената београдског универзитета (47,13%), а најниже код студената нишког универзитета (41,00%). Око 1/3 студената са сва три универзитета делимично би се увела наставу физичког васпитања на факултете (Београд 30,79%; Нови Сад 33,67%; Ниш 38,67%), док око 1/5 студената се не слаже са овом констатацијом. Добијени резултати у

складу су са резултатима других истраживача. У истраживању Ширић, Блажевић и Владовић (2009), од укупног броја испитаника 53,1% њих се изјаснило да би требало увести часове физичког важбања на факултетима, као обавезан предмет, јер је укупно ангажовање студената у физичким активностима недовољно. Истраживање наводи, да могући разлози за смењено бављење физичким вежбањем код популације студената, може се тражити у материјалној ситуацији, незнању о врстама и облицима спортских и рекреативних активности, преоптерећењу обавеза на факултету или једноставно незаинтересованости. Занимљиво је да онај део испитаника који бар понекад упражњава спортске или рекреативне активности жели имати организовано вежбање, највероватније из разлога јер су им тада осигурани простори и реквизити.



Резултати спроведеног анкетирања показали су да је интересовање студената за организовани одлазак на скијање, летовање, логоровање у оквиру факултета - универзитета веома велико. Око 2/3 испитаних студената са београдског, новосадског и нишког универзитета је показало интересовање за овакве активности. Највеће интересовање показали су студенти београдског универзитета (64,35%), затим нишког универзитета (60,00%) и на крају новосадског универзитета (58,33%). Врло мали број студената није заинтересован за реализацију и организацију оваквих активности. Најмања

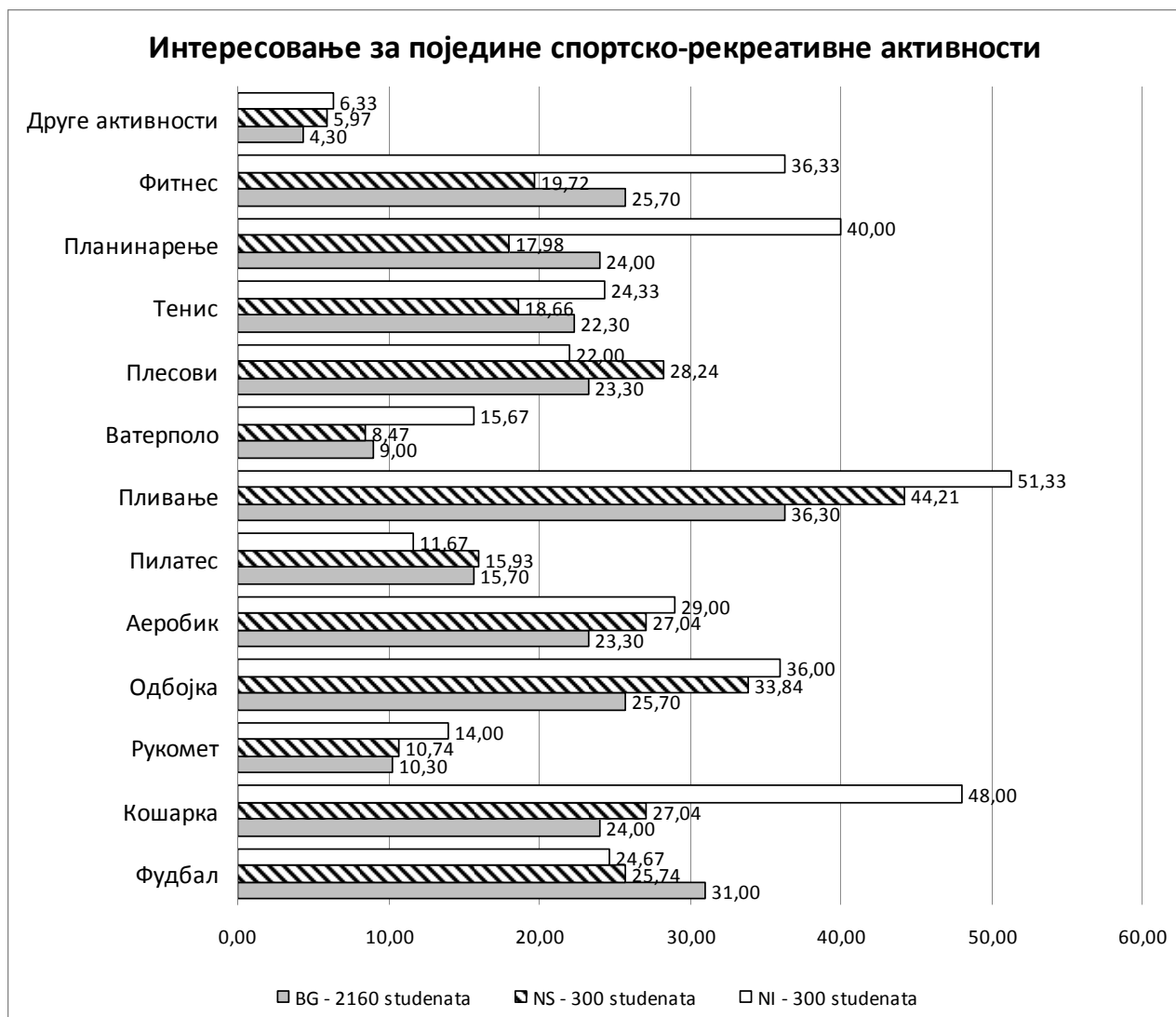
заинтересованост утврђена је код студената новосадског универзитета (9,00%), затим код студената београдског универзитета (8,10%) и на крају код студената нишког универзитета (7,67%). Слични подаци добијени су у другим студијама. Интересовање студената за организовано вежбање потврђено је у истраживању Ширић, Блажевић и Владовић (2009)

Анкетирањем је потврђено да постоји разноликост интереса за поједине спортско-рекреативне активности између студената различитих универзитета. Студенти београдског универзитета најзаинтересованији су за пливање (51,33%), затим за кошарку (48,00%), планинарење (40,00%), фитнес (36,33%), одбојку (36%) и тако даље. Готово исте спортско-рекреативне активности интересују и студенте новосадског универзитета. И код ових студената највеће интересовање постојије за пливање (44,21%), а мање за одбојку (33,84%), кошарку (27,04%), фитнес (19,72%) и др. И студенти нишког универзитета највећи интерес показали су за пливање (36,30%). Од осталих спортско-рекреативних активности највише се интересују за фудбал (31,00%) и фитнес (25,70%), па тек онда за остале. Најмање интересовање код студената београдског универзитета забележено је за пилатес (11,67%), док је ватерполо најнеинтересантније за студенте новосадског и нишког универзитета (8,47%. односно 9,00%).

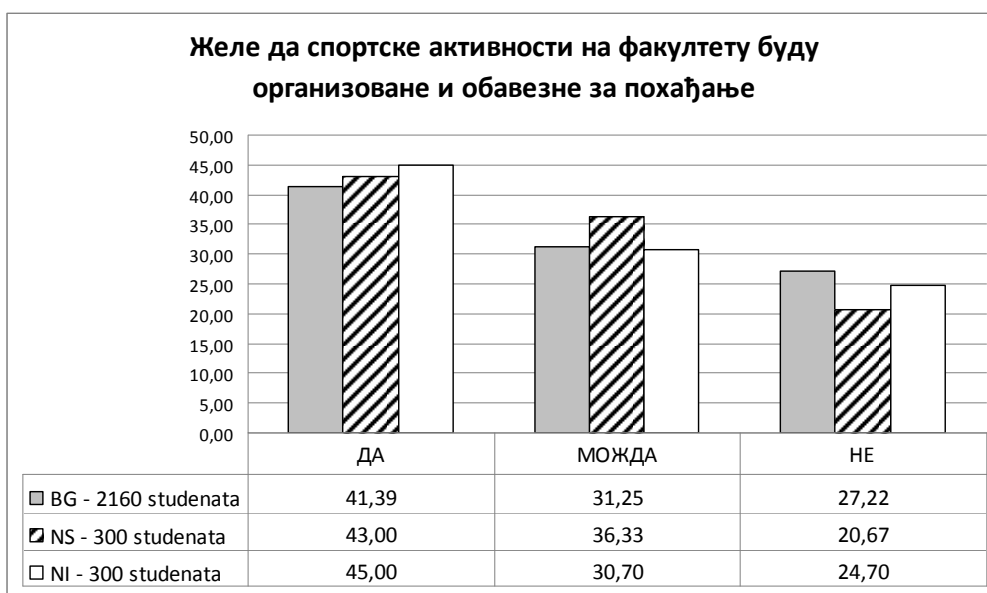
Најчешће биране рекреативне активности у другим истраживањима код студената су: аеробик (6,03%), вежбе с теретом (5,02%), трчање (3,26%), плесне структуре (2,26%), бициклизам (1,75%) и пилатес (1,75%) (Ђурковић, Багарић, Стража и Шукер, 2009). Овако добијени резултати највероватније су последица тренутних материјално-техничких и просторних услова за избор појединих спортско-рекреативних активности.

На основу добијених података анкетираних студената са три универзитета може се закључити да студенти сва три универзитета желе да спортске активности на факултету буду организоване и обавезне за похађање. Могући разлози за овако нешто лежи у

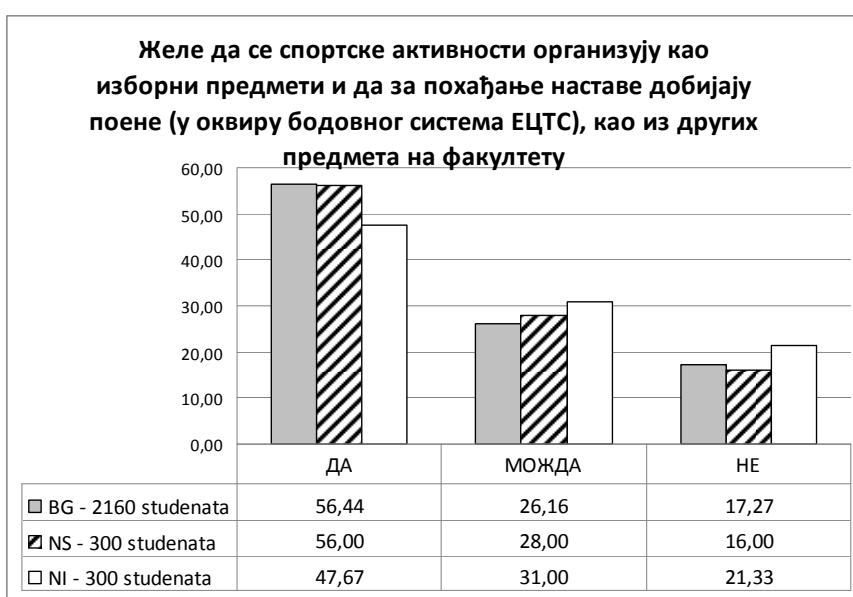
чињеници да студенти као најчешћи разлог за бављење спортско-рекреативним активносима наводе унапређење здравља и естетски изглед (Ширић, Блажевић и Владовић, 2009).



Највеће интересовање за увођење обавезне наставе физичког васпитања на факултете забележено је код студената нишког универзитета (45%), али на основу добијених података може се закључити и да студенти београдског и новосадског универзитета показују такође велико интересовање за увођење наставе физичког васпитања на факултете (41,339%, односно 43,00%). За овакве увођење спортских активности на факултете делимично се слаже око 1/3 испитаних студената са сва три универзитета.



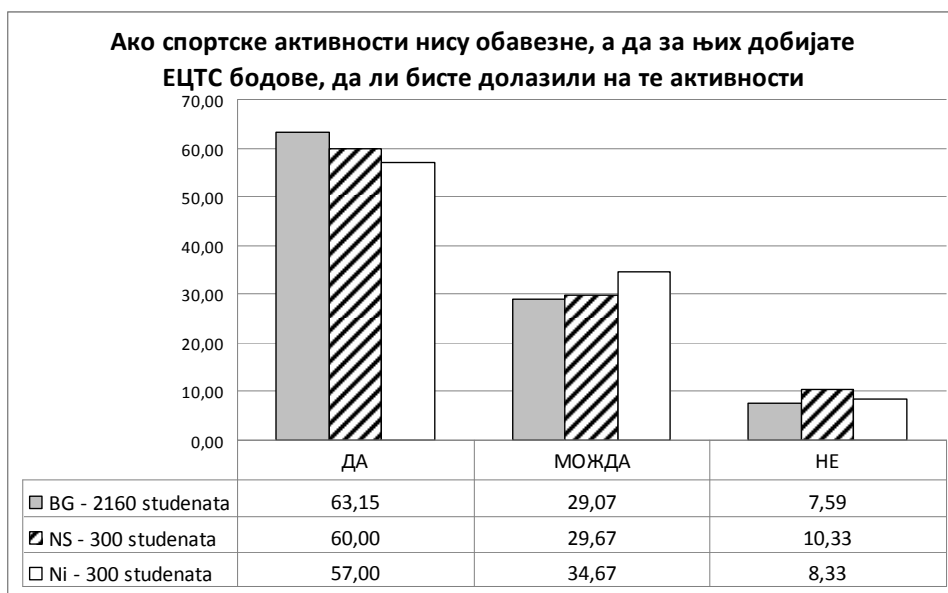
У истраживању Ширић, Блажевић и Владовић (2009) добијени су слични резултати. Аутори наводе да од укупног броја испитаника 53,1% њих се изјаснило да би требало увести часове физичког важбања на факултетима, као обавезан предмет.



Подаци добијени анкетирањем показали су да готово половина студената са сва три универзитета сматра да је на факултетима потребно организовати спортске активности у виду изборних предмета и да се за њихово похађање добијају ЕЦТС бодови.

Највеће интересовање за увођење наставе физичког васпитања на факултете као изборни предмет забележено је код студената београдског и новосадског универзитета (56,44% и 56,00%), док је интересовање студената нишког универзитета нешто ниже (47,67%).

Слични подаци, али у нешто нижим вредностима добијени су и код студената који се делимично слажу са тиме да је потребно организовати спортске активности на факултетима као изборни предмет. Највећи број ових студената је са нишког универзитета (31,00%), а нешто мањи са београдског (26,16%) и новосадског универзитета (28,00%). Међутим, постоји и одређени број студената који се не слажу са увођењем спортских активности на факултете као изборни предмет. Највеће неслагање забележено је код студената нишког универзитета (21,33%), затим код студената београдског универзитета (17,27%) и на крају код студенат новосадског универзитета (16,00%).

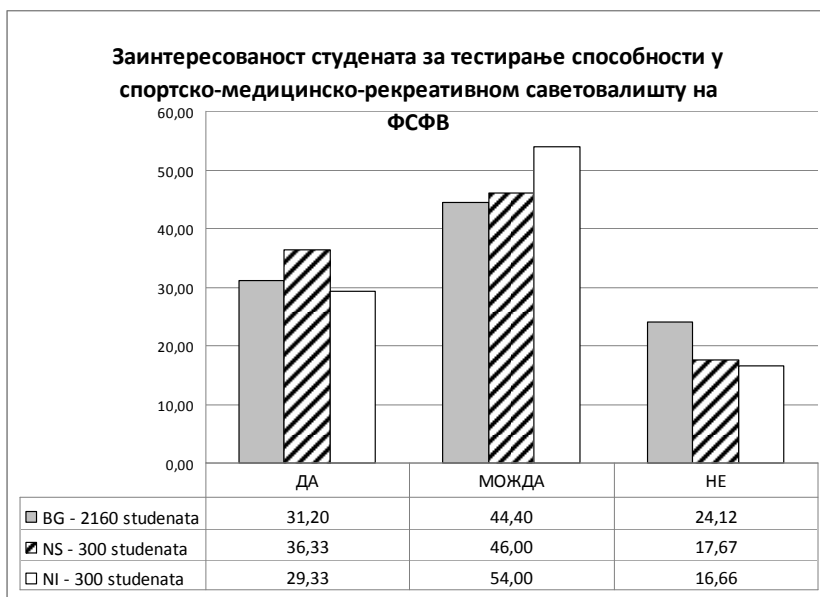


Добијени резултати показали су да ако би се на факултетима увеле спортске активности које нису обавезне, а да се за њих добијају бодове, велики број студената би похађао оваке активности. Готово 2/3 испитаних студената би ишло на овакве активности. Највеће интересовање показали су студенти београдског универзитета (63,15%), а нешто ниже студенти новосадског и нишког универзитета (60%, 57%). Мали број студената није заинтересован да долази на спортске активности које нису обавезне, а за које би добијали бодове. 10,33% студената новосадског универзитета не би долазило на овакве активности, а нешто мањи број је забележен код студенат нишког (8,33%) и београдског универзитета (7,59%).



На основу података добијеним анкетирањем студената београдског, новосадског и нишког универзитета може се закључити да највећи број студената са сва три анкетирани универзитета, делимично су спремна да финансирају спортске активности ако оне нису обавезне и а за њих се добијају ЕЦТС бодови. Готово половина анкетираних студентске популације би можда финансирала овако учествовање у спортским активностима. Сличне вредности забележене су код студената новосадског и београдског универзитета (45,67%, односно 45,74%), док су вредности код студената нишког универзитета нешто ниже (42,33%). Забрињава чињеница да готово 1/3 анкетираних студената није спремна да делимично финансира спортске активности ако оне нису обавезне. Највећи проценат ових студената је са нишког универзитета (35,33%), нешто нижи са београдског универзитета (29,03%), док је најмање студената са новосадског универзитета (26,33%). У другим студијама (*Daskapan, Handan, Eker & Eker, 2006*) утврђено је шта најчешће спречава студенте да се баве физичким активностима. Резултати анкете су показали да је најчешћа спољашња баријера за бављење физичким активностима код студената недостатак времена због попуњеног распореда предавања, да родитељи придају више значаја академском успеху него вежбању и недостатак времена због породичних и друштвених обавеза. Као

најчешћа унутрашња баријера се јавља недостатак енергије и да нису у стању да вежбају.



Резултати спроведеног анкетирања показали су да је постоји интересовање студената за тестирање способности у спортско-медицинско-рекреативном саветовалишту ФCFB. Око 1/3 анкетираних студената би тестирали своје способности у спортско-медицинско-рекреативном саветовалишту ФCFB. Највећи број заинтересованих студената је са новосадског универзитета (36,33%), а нешто нижи са београдског (31,20%) и са нишког универзитета (29,33%). Међутим, највећи број студената би можда тестирао своје способности у спортско-медицинско-рекреативном саветовалишту ФCFB. Више од 50% студената нишког универзитета би можда тестирало своје способности (54,00%), а мањи број студената је са новосадског (46,00%) и са београдског универзитета (44,40%). Постоји и одређени број студената који није заинтересован за тестирање својих способности на спортско-медицинско-рекреативном саветовалишту ФCFB. Готово 1/4 испитаних студената београдског универзитета (24,12%) није заинтересована за оваква тестирања, док је код студената новосадског и нишког универзитета нешто нижа и износи 17,67% за новосадски и 16,66% за нишки универзитет.

5.3. Популација одраслих (студенати, запослени и пензионери)

СТАРОСТ ИСПИТАНИКА

Просечна старост студената у овом истраживању је 21,5 година, код запослених 37,2 а код пензионера 66,3 година.

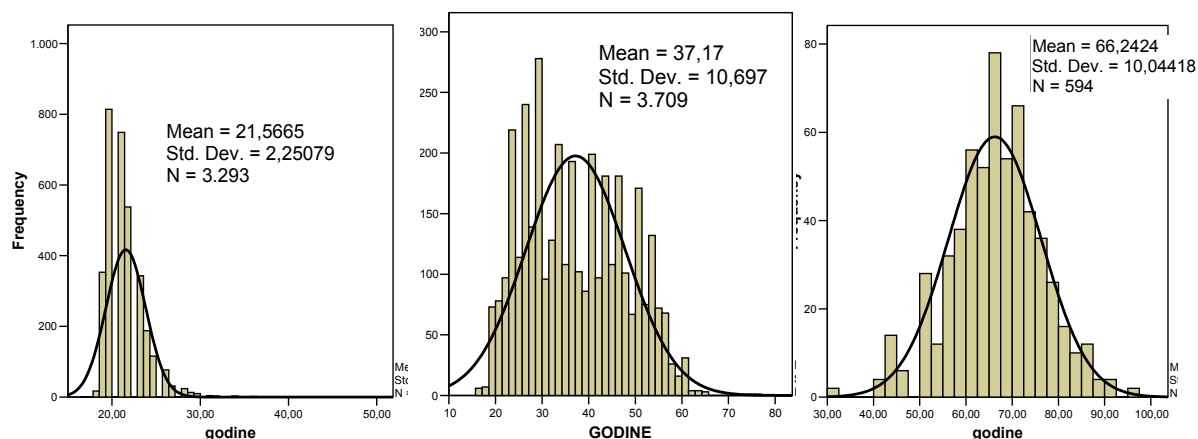
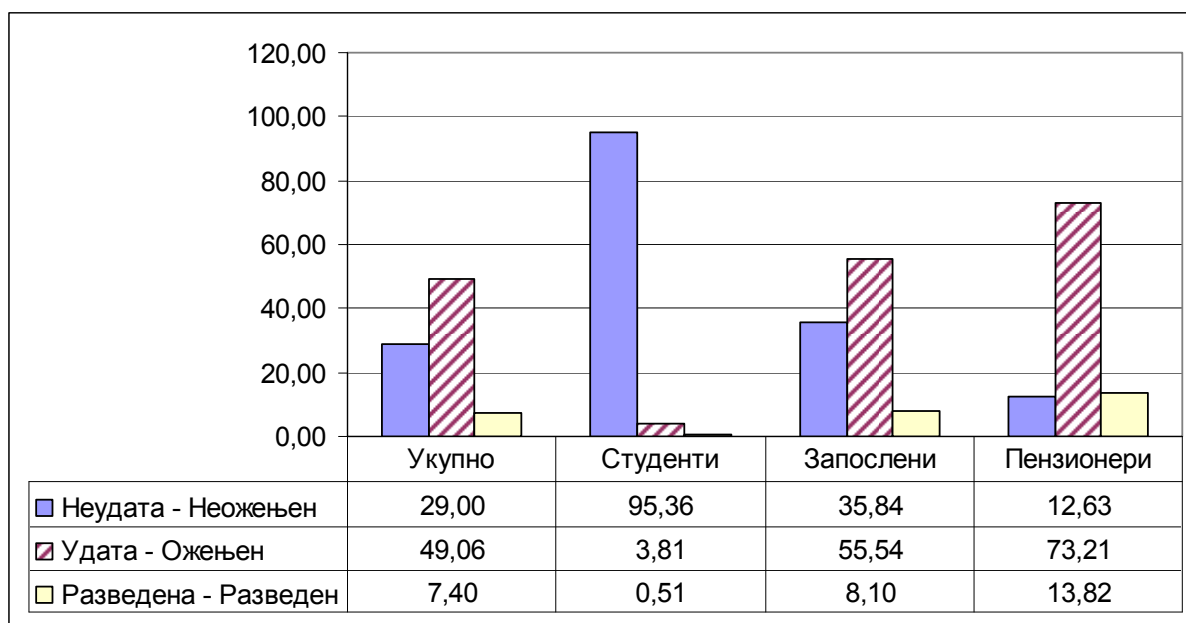


График 1. Хистограм узраста А студената Б. Запослени В. пензионера

БРАЧНО СТАЊЕ

Табела 2. Брачно стање испитаника у процентима



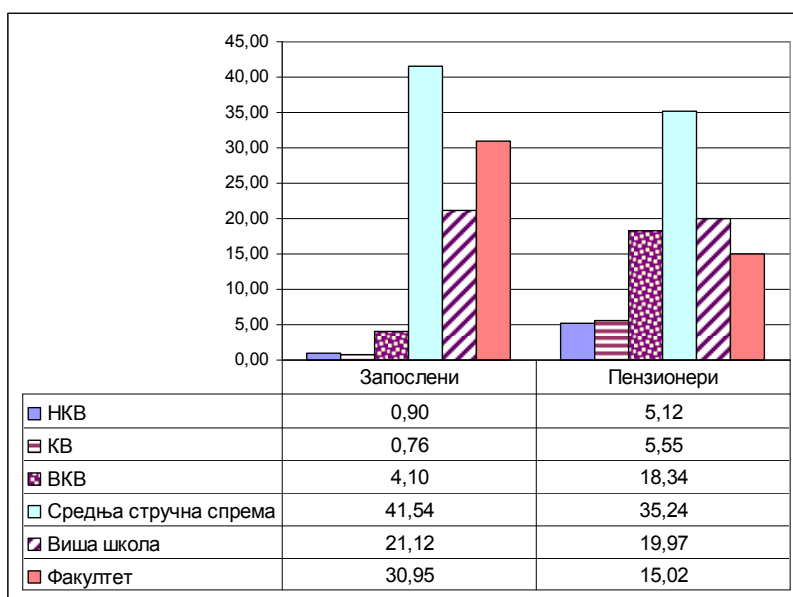
Што се тиче брачног стања, огромна већина студената очекивано још није у браку. Занимљив је податак да је у подузорку запослених (који су просечно стари око 37 година) једва нешто више од половине испитаника у браку, на основу чега можемо закључити да људи у Србији прилично касно ступају у брак, често и у четрдесетим

годинама, што може да буде последица кризних времена у којима живимо већ дужи низ година. Број оних који су у браку у подзорку пензионера је далеко већи (близу $\frac{3}{4}$), што је у складу са претходном тврдњом да људи углавном теже да ступе у брак, али се то из пуно разлога дешава у релативно касним годинама.

КВАЛИФИКАЦИЈА ИСПИТАНИКА

Што се тиче стручне спреме анализирани су само запослени и пензионери, дакле они који су завршили процес свог образовања (табела 3.). Код пензионера у односу на запослене у већем броју има оних који имају образовање ниже од средње школе, док код запослених има више оних са средњом, вишом или високом спремом. Ово нам говори да се квалификациона структура наших људи мења на боље из генерације у генерацију.

Табела 3. Квалификациона структура испитаника

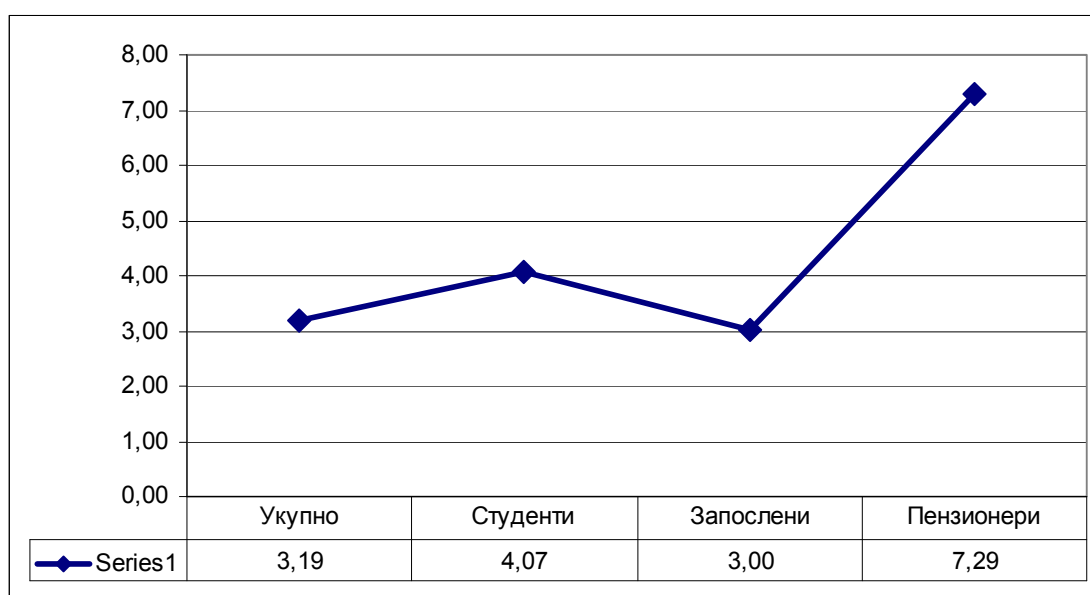


ДНЕВНО СЛОБОДНО ВРЕМЕ

Просечно дневно слободно време наших испитаника износи око 3 сата, што је у складу са свим светским статистикама које кажу да слободно време износи између 2 и 4 сата (табела 4.). Потпуно је очекивано да слободног времена највише имају пензионери, али и 3 до 4 сата слободног времена којим располажу студенти и запослени говоре о чињеници да већина грађана има довољно времена за бављење

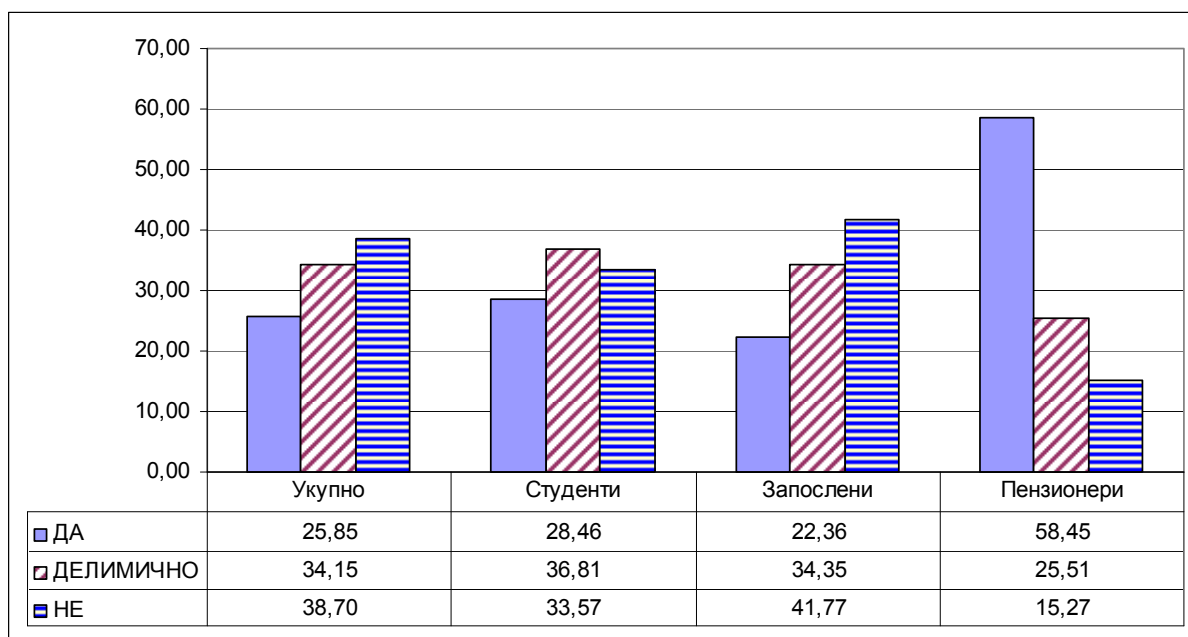
рекреативним вежбањем за које је потребно издвојити око 1 сат дневно, бар три пута у току недеље. Дакле разлог да се не вежба због недостатка слободног времена (који често наводе особе које не вежбају), у највећем броју случајева није у складу са чињеничним стањем. Потребно је константно указивати људима да они у ствари имају довољно слободног времена и да је у њиховом личном интересу да део тог времена посвете рекреативном вежбању.

Табела 4. Дневно слободно време испитаника у сатима



Слободно време код студената у просеку износи 4,1 сат. Добијени резултати у складу су са резултатима ранијих истраживања. Бунтић (2002) је вршила процену физичких активности студената у структури слободног времена, а циљ истраживања био је да се открије колико слободног времена студенти посвећују спортским активностима, које спортске активности преферирају више, и да ли такав одабир провођења слободног времена и одабир самог факултета утиче на перцепцију њиховог субјективног стања и здравља. Резултати анкете показали су значајне разлике између мушке и женске популације. Лошији резултати израженији су код студенткиња. Студенткиње већину свог слободног времена посвећују учењу и немају стечену навику бављења спортским активностима.

Табела 5. Процена испитаника да ли имају довољно слободног времена

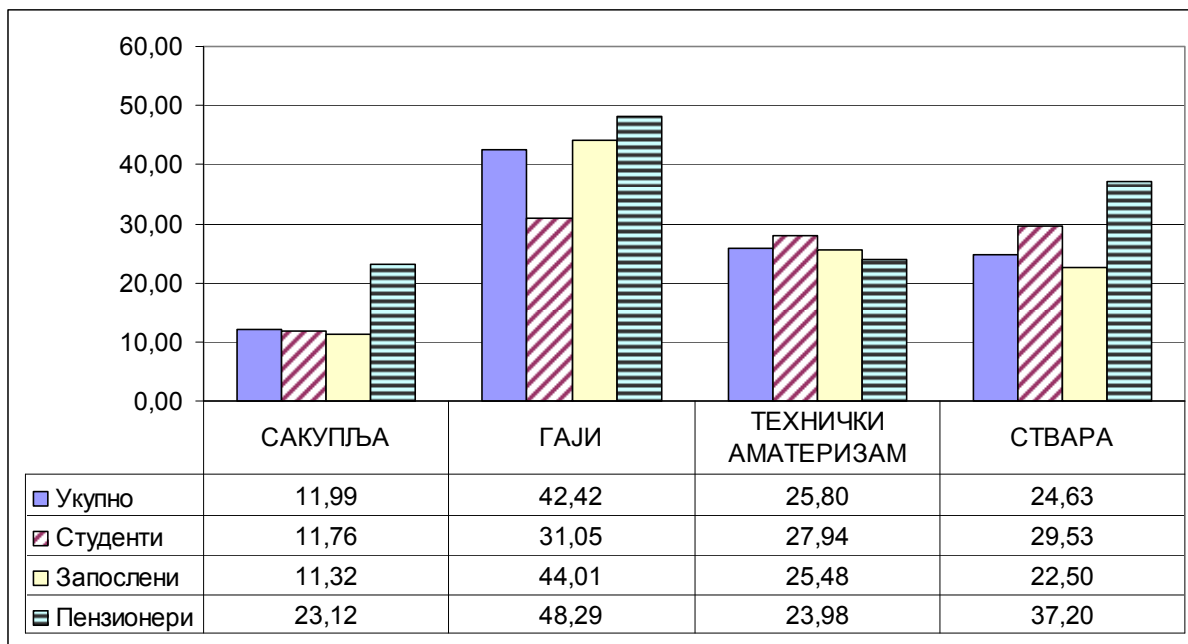


Трећина студената, око 41% запослених и очекивано само 15% пензионера, сматрају да немају довољно слободног времена (табела 5). То су вероватно они који имају мање од просечних три сата слободног времена дневно. За њих је упражњавање физичких активности у одређеној мери отежано, али уз појачану свест о користима редовног вежбања, вероватно би и већина од њих могла да за физичко вежбање издвоји бар три пута недељно по 30 минута (што је неки минимум).

На питање да ли сматрају да имају довољно слободног времена, на основу добијених резултата анкетирања, релативно мали број студената (28,46%) смата да има довољно слободног времена. Нумерички већи проценат студената (36,81%) одговорило је да слободног времена има делимично, док је 33,57% студената одговорило да нема довољно слободног времена. Овако добијени резултати највероватније зависе од факултета који студенти похађају и обавеза које носе студије, а од тога зависи и њихово слободно време, а према томе и одабир активности у том времену.

ХОБИ АКТИВНОСТИ

Табела 6. Хоби активности испитаника

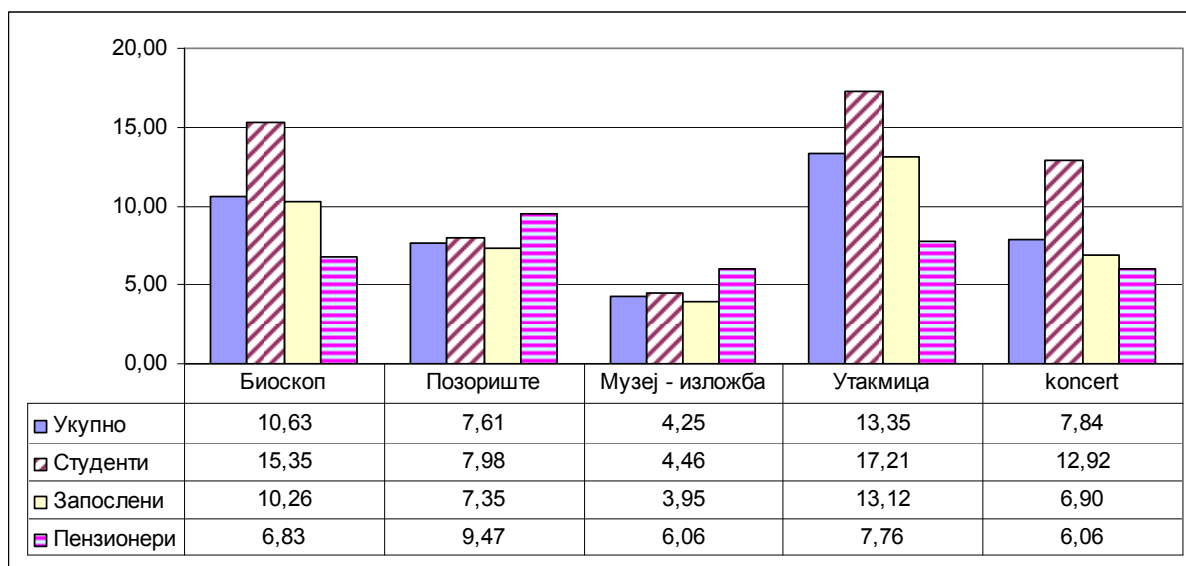


Код хоби активности у слободном времену видимо да се подузорци доста разликују (табела 6.). Највише хоби активности упражњавају пензионери што је у складу са чињеницом да имају највише слободног времена, тако да слободно можемо да закључимо да је то доминантан облик активности које по правилу не захтевају велико физичко и ментално ангажовање али траже одређену дозу посвећености, преданости што им даје прилику да отплове из света реалности и забораве на свакодневне бриге и проблеме, односно, активност ове врсте има повратни (ре)креативни утицај на онога ко им се посвећује. За све облике хобија, које се дефинишу и као "омиљена активност", као заједничка обележја препознајемо систематичност, редовност, а посебно креативни допринос, речју, могућност да се појединац активно укључи и стваралачки испољи. Хоби по правилу тражи давање-посвећивање у духовном и материјалном смислу. Уколико из хоби активности почне да произилази финансијска зарада, тада то више није хоби већ додатно радно ангажовање. Пензионери више него студенти и запослени уживају у сакупљању - колекционарству (марке, стари новац, значке, итд.); гајењу разних биљака (рад у викендици, башти у дворишту, или узгајање биљака у стану); и стваралчким

активностима (вођење дневника, писање поезије и прозе, свирање и/или компоновање, певање у хору, итд.). Што се тиче студената они очекивано предњаче у техничком аматеризму, који у новије време по правилу подразумева и употребу компјутера у разне сврхе.

ПОСЕТА ЈАВНИМ ПРИРЕДБАМА

Табела 7. Одлазак на јавне приредбе

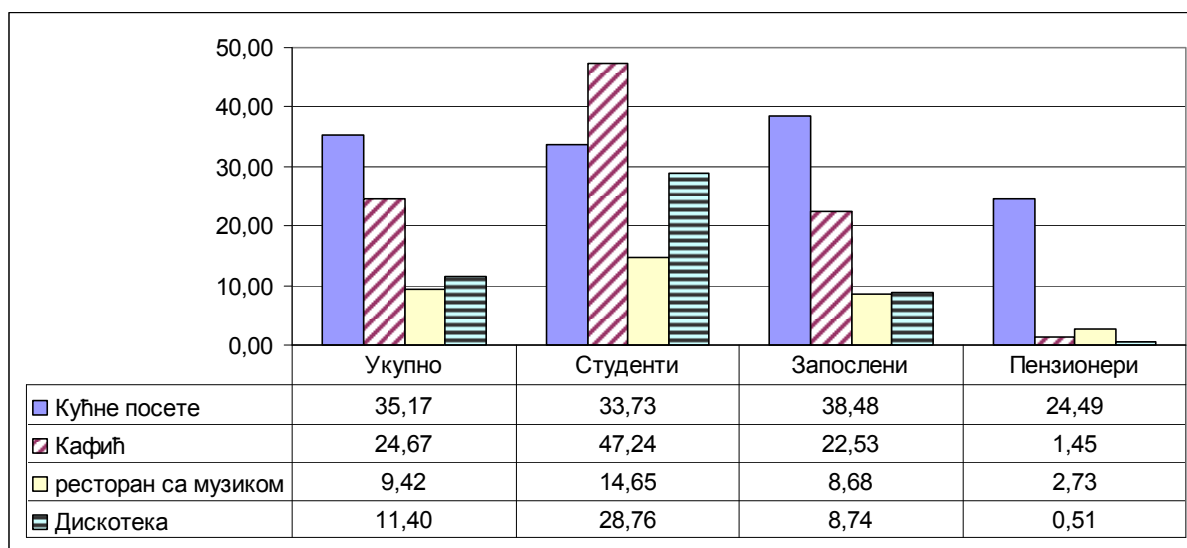


Анкетирани испитаници чини нам се у недовољној мери посећују јавне приредбе, што је вероватно последица недостатка материјалних средстава, али и недостатка навике (табела 7.). Преко 15% испитаника само у подузорку студената иде у биоскоп и на утакмице, док остале приредбе и остали подузорци посећују у мањој мери. Јасно је уочљиво да са узрастом (од студената, преко запослених до пензионера) опада учесталост одласка у биоскоп, на утакмицу или концерт. Насупрот томе пензионери у већој мери од осталих иду у позориште и посећују изложбе, док ове приредбе најмање посећују запослени.

На основу добијених података види се да највећи број студенат прати утакмице (17,21%), а да нешто мањи број њих иде у биоскоп (15,35%) или на концерт (12,92%). Веома мали број испитаних студената иде у позориште (7,98%) или у музеј-изложбу (4,46%).

ДРУШТВЕНЕ АКТИВНОСТИ

Табела 8. Друштвено-забавне активности испитаника



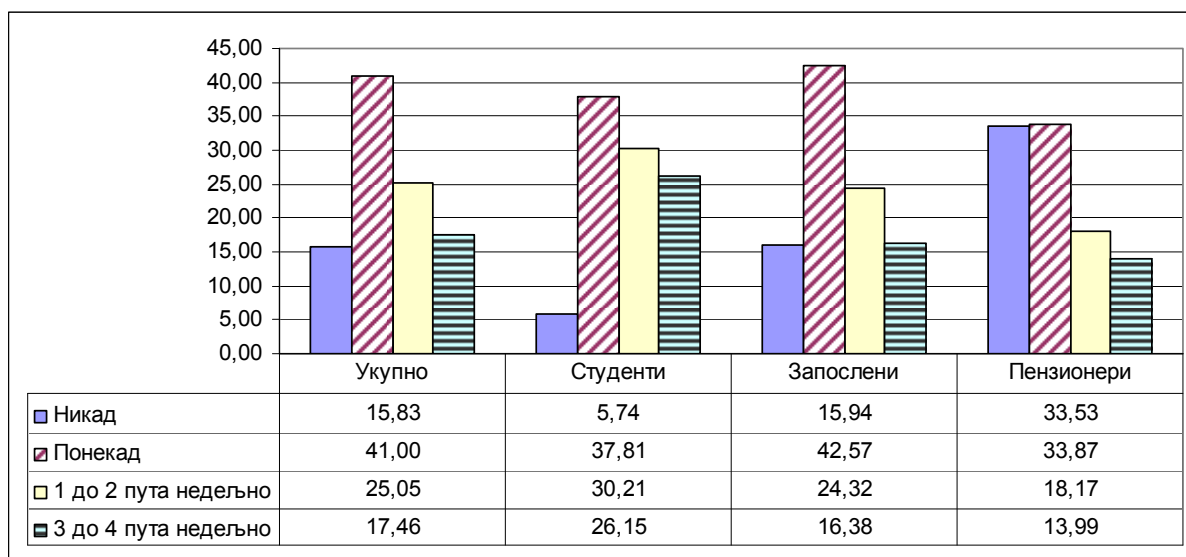
Што се тиче друштвеног живота (табела 8.) наши испитаници највише упражњавају кућне посете (око 1/3 испитаника) и одлазак у кафиће (око ¼ испитаника). Међу подузorcима очекивано има разлика. Студенти имају интензивније друштвене активности, а нарочито у већој мери од осталих иду у кафиће и дискотеке. Запослени и пензионери најчешће иду у кућне посете (запослени ипак доста више), а запослени доста више од пензионера посећују и кафиће, као и ресторане и дискотеке. Један од начина да се надомести недостатак друштвених активности код пензионера, али и осталих испитаника, је укључивање у неки од организованих облика рекреативног вежбања, где осим позитивних ефеката на физичке способности, долази и до нових социјалних контаката и дружења, чиме се позитивно утиче и на психо-социјалну димензију личности.

Добијени подаци указују да највећи број студенат друштвено забававне активности проводи у кафићима (47,24%). Релативно велики број студената редовно одлази у кућне посете (33,73%) и посећује дискотеке (28,76%), док њих само 14,65% посећује ресторане са музиком. У истраживању Ђурковић, Багарић, Стража и Шукер (2009) које је извршено на узорку од 397 студената (132 студента и 265 студенткиње), наводи се да је мали број испитаних

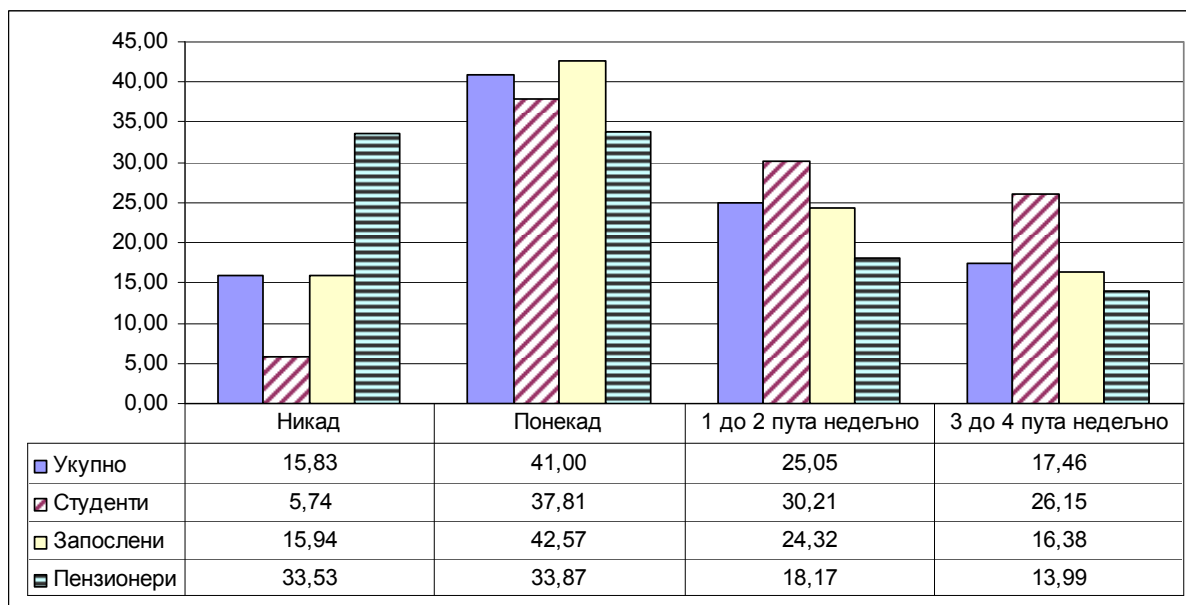
студената ангажован у редовним физичим активностима (свега 2%), а да већина испитаних студената не учествује у спортско-рекреативним активностима у своје слободно време, већ да своје слободне време проводе на другачији начин (изласци и сл.)

УКУПНО БАВЉЕЊЕ СПОРТСКО РЕКРЕАТИВНИМ АКТИВНОСТИМА

Табела 9. Рекреативне и спортске активности испитаника у току недеље, по групама



Табела 10. Рекреативне и спортске активности испитаника у току недеље, по учесталости



Око 42,5% испитаника у овом истраживању (табела 9.) упражњава физичко вежбање бар једном недељно. Види се да са годинама опада учесталост физичког вежбања. Преко 56% студената физички вежба

бар једном недељно, док се овај проценат код запослених спушта на 40, а код пензионера пада на око 32. Понављамо да Светска здравствена организација прописује физичко вежбање бар три пута недељно, а таквих вежбача је у нашем узорку далеко мање. Наравно и овде предњаче студенти код којих нешто више од четвртине вежба 3-4 пута недељно, док код запослених, односно пензионера овај проценат пада на 16 односно на 14. Верујемо да резултати добијени на нашим испитаницима одражавају слику укупног стања популације грађана Србије. Резултати још једном указују на незадовољавајуће, а могли би смо рећи и забрињавајуће стање, као и на неопходност озбиљних акција усмерених на повећање броја особа које вежбају у свимзрастима.

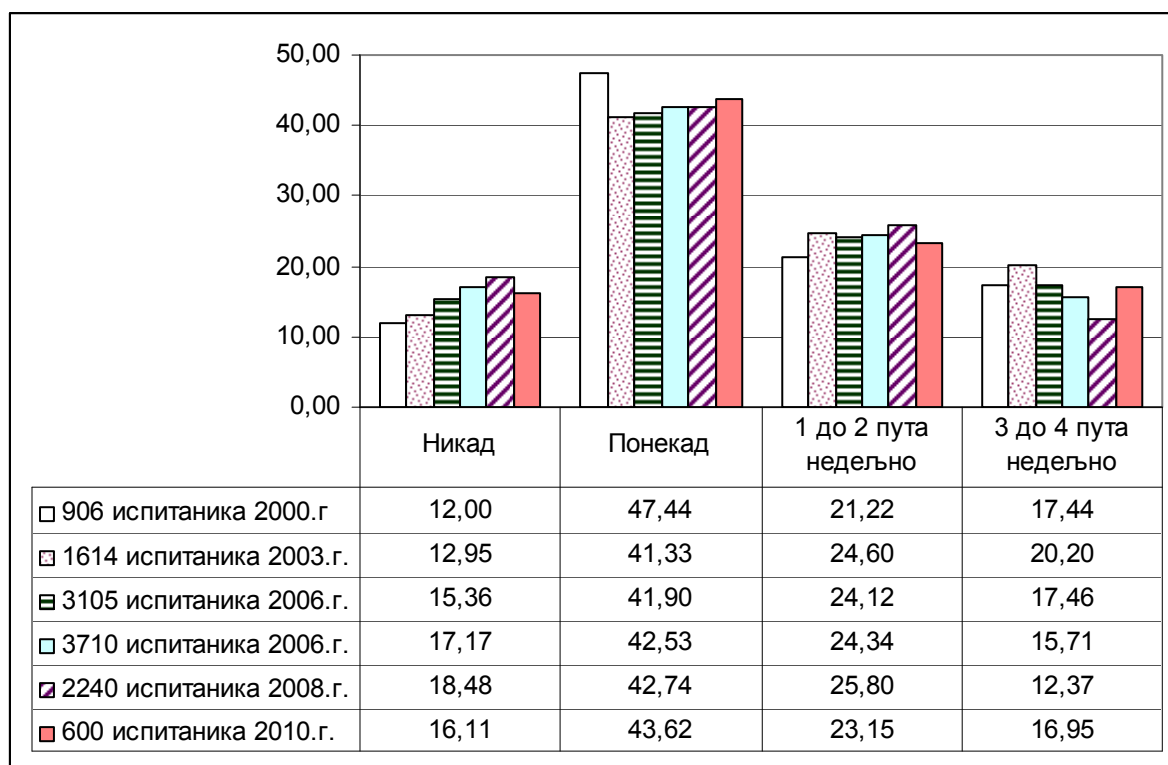
Подаци анкетирања указују да највећи број студенат реализује спортско рекреативне активности понекад (37,81%) или једном до два пута у току недеље (30,21%), што је недовољно да би се одржало добро здравље и кондиција. За око $\frac{1}{4}$ анкетираних студентске популације може се рећи да вежба редовно (26,15%), док постоје и они који се никада не укључују у спортско рекреативне активности (5,74%). Сличне резултате добили су и други истраживачи. Бунтић (2002) наводи да је учесталост вежбања од 2-3 пута недељно код студента забележена у 59,83% случајева, док се чак 63,47% студенткиња бавило неком физичком активношћу једанпут недељно у задњих шест месеци до годину дана. *Daskapan, Handan, Eker & Eker* (2006) су у свом истраживању утврдили да је од укупно 303 испитаника, од којих је 222-е студенткиње и 81 студент, било 174 студенткиње које су физички неактивнеи 36 студената. И у истраживањима других аутора указује се на све већи пораст физичке неактивности у популацији студената (*Vuillemin et al., 2005., De Vahl et al., 2005., Fogelholm et al., 2006*). Стојановић, Вишњић и Митровић (2008) су у свом истраживању утврдили да је чешћа физичка неактивност код студенткиња (66,90%), него код студената (36,32%).

У истраживању Ширић, Блажевић и Владовић (2009), које је реализовано на студентској популацији, од укупног броја испитаника

53,1% њих се изјаснило да би требало увести часове физичког важбања на факултетима, као обавезан предмет.

Недовољна физичка активност представља фактор ризика за обољевање од: гојазности, кардиоваскуларних обољења и малигних болести, а значајни здравствени ефекти и побољшање квалитета и дужине живота могу се постићи учествовањем у физичкој активности трајања 30 минута током дана, барем три пута у току недеље (ACSM, 2005). Ефекти овако реализоване физичке активности зависе од обима и интензитета саме активности, а са повећањем обима активности повећавају се корисни ефекти. На основу добијених података може се констатовати да велики број студената не задовољавају минимални критеријум учесталости вежбања недељно који треба да се креће од 3 и више пута у току недеље (ACSM, 1998; Astrand, 1999; Blair, LaMonte & Nichaman, 2004, Pate, Pratt, Blair, Haskell, Macera & Bouchard, 1995)

Табела 11. Бављење рекреацијом запослених грађана у периоду од 2000. до 2010. године

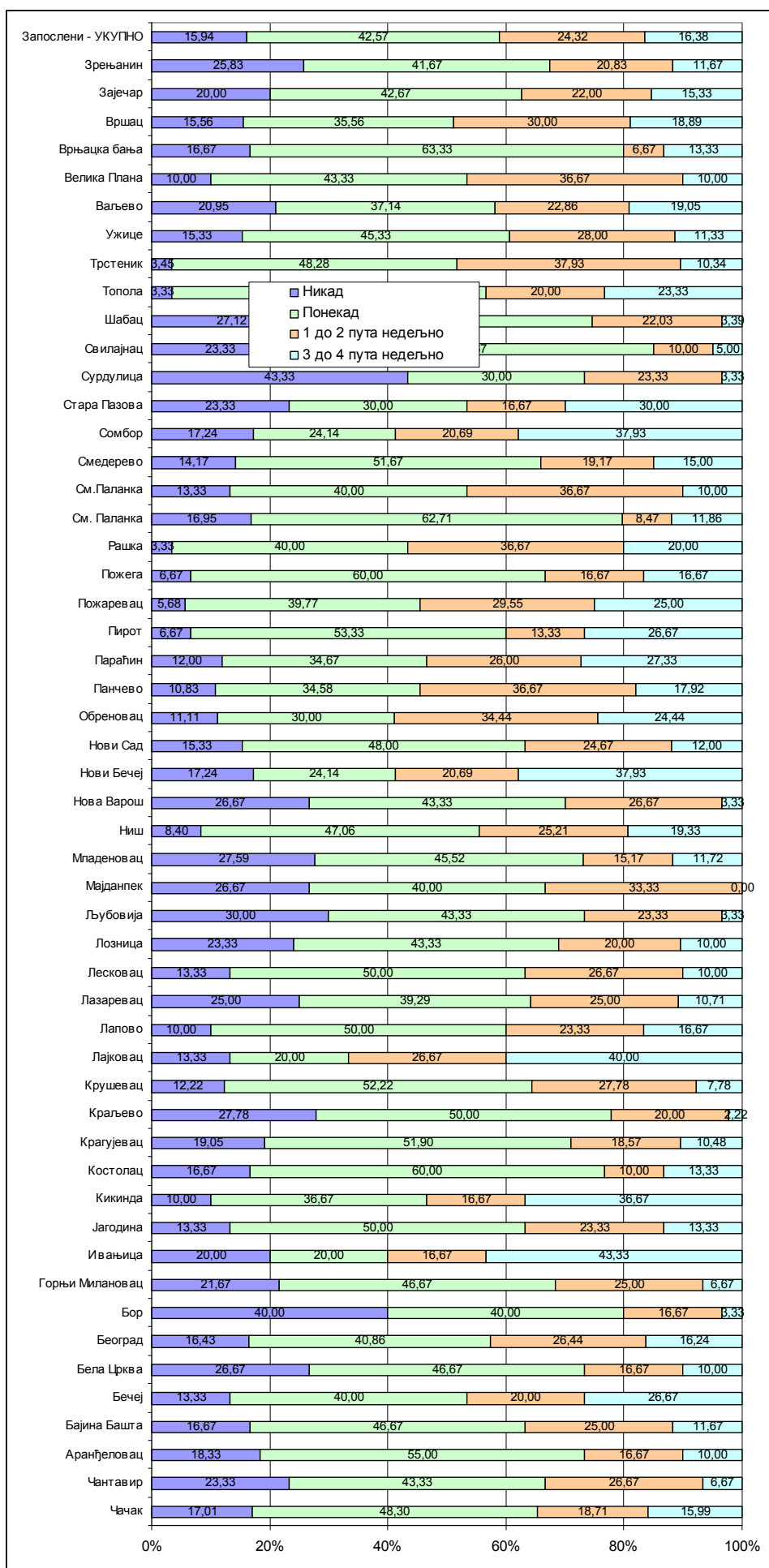


Ако поредимо резултате добијене у последњих десет година (Табела 11.), видимо да ове бројке имају прилично стабилне вредности у

различитим годинама. Разлике које се ипак јављају су на жалост неповољне. Ако не рачунамо резултате из Војводине добијене ове године, али на релативно малом узорку (у односу на остале подузорке), онда на жалост расте број особа које никада не вежбају, док истовремено опада број оних који најредовније вежбају (3-4 пута недељно).

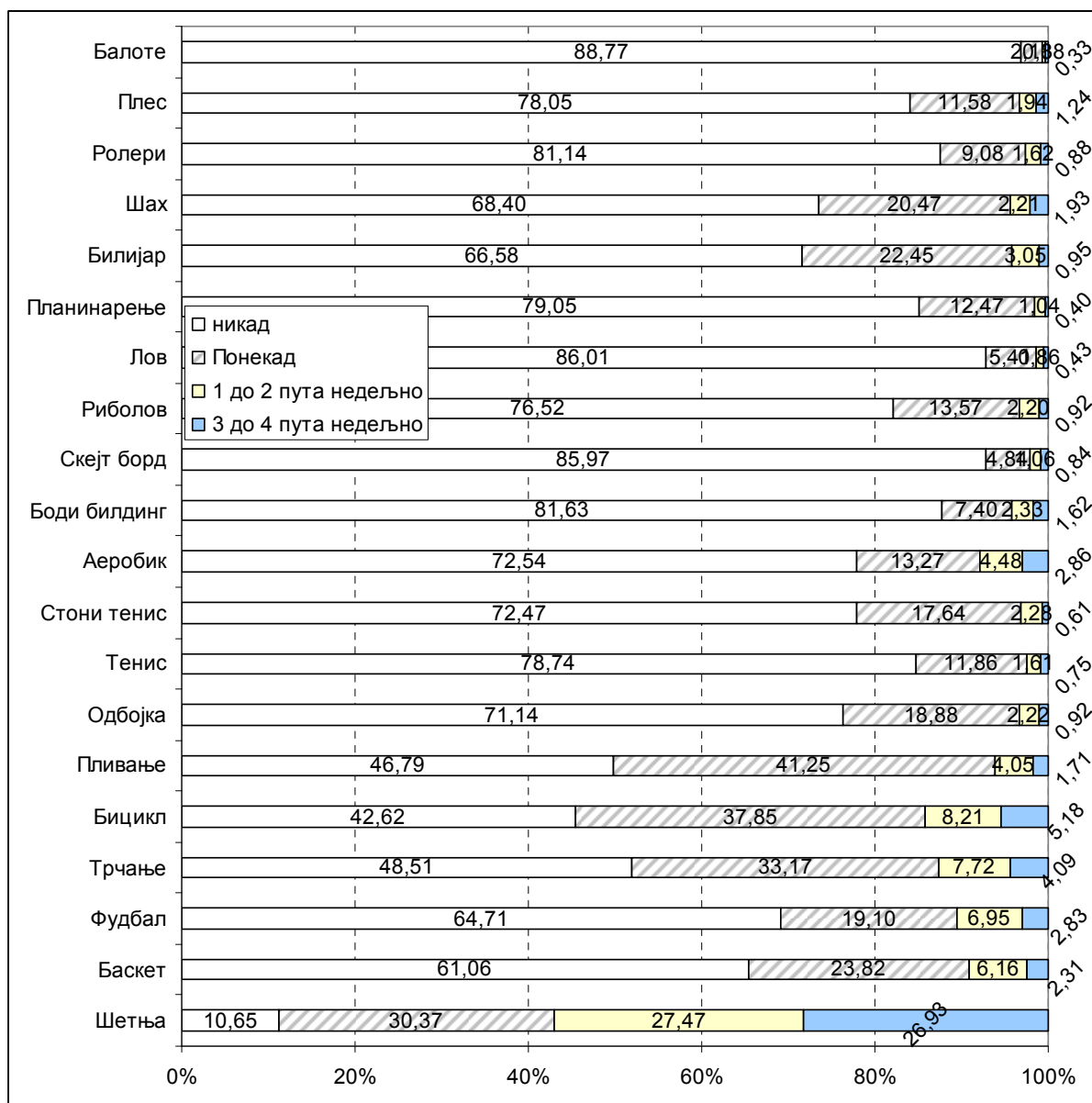
Ови подаци опет јасно говоре да је потребна опсежна акција промовисања корисних ефеката редовне физичке активности, перманентно мотивисање становништва да се бави физичким вежбањем и стварање услова за упражњавање физичког вежбања за све категорије грађана. У ову акцију морају бити укључени сви релевантни фактори, а пре свих Влада преко надлежних министарстава, научне и стручне институције, савези за спорт и рекреацију, медији, итд.

Због детаљнијег сагледавања ситуације у појединим општинама у табели 12. су приказани резултати редовног бављења спортско рекреативним активностима у појединим општинама. Због кратког рока реализације нисмо успели да прикупимо податке из свих општинских средина, што ће вероватно бити један од следећих истраживачких задатака.



Табела 12. Бављење рекреацијом запослених у појединим општинама у СР Србији

Табела 13. Учествовање у појединим рекреативним и спортским активностима



Из дате табеле 13. уочљиво је да далеко највећи број испитаника иде редовно у шетњу: око 27% то чини редовно 3-4 пута недељно, а још толики број је оних који шетају једном до два пута недељно. Око 30% испитаника шета понекад, док само 10% то не чини никада. Ови подаци су разумљиви кад знамо да је шетање – ходање (као и трчање) најприступачнији облик физичког вежбања, доступан свима. Јако повољна чињеница која иде у прилог ходања (трчања) као пожељног облика рекреативног вежбања је то да је ходање јако ефикасно средство за превенцију и терапију кардиоваскуларних болести, као и за превенцију и терапију гојазности.

Дакле изгледа да нема никаквог проблема – ходање је јако приступачна и здрава физичка активност, а наши људи га упражњавају у далеко већој мери него све остале облике физичких активности. Стога чуди податак да су становници Србије при врху листе народа који највише пате од кардиоваскуларних обољења, а и број гојазних се све више повећава.

Чини нам се да је одговор на ову парадоксалну ситуацију у следећем: да би нека физичка активност произвела значајне и видљиве (мерљиве) позитивне ефекте на здравље оних који је упражњавају потребно је да задовољи четири услова.

1. Потребно је изабрати одговарајућу врсту активности (различите врсте физичких активности производе различите ефекте. Ходање и трчање су изузетно добре физичке активности за превенцију кардиоваскуларних болести и гојазности.
2. Физичко вежбање (у овом случају ходање) треба континуирано упражњавати 3-4 пута недељно.
3. Појединачна дневна „порција“ вежбања (ходања) треба да износи 30–60 минута, а по жељи понекад и дуже, ако способности дозвољавају.
4. Интензитет вежбања (ходања) треба да се креће у распону од 60–85% (за почетнике од 50–80%) од максималне срчане фреквенције (коју приближно можемо израчунати тако што од броја 220 одузмемо број година старости вежбача). Дакле одрасли почетник од 40 година има максималну фреквенцију срца од око 180 откуцаја у минуту, а приликом ходања треба да буде између 90 и 144 откуцаја у минуту.

На основу анализе резултата из горње табеле видимо да је око 90% испитаника изабрало добру физичку активност – ходање. Међутим, само мало више од четвртине анкетираних ову пожељну активност упражњава довољно често (3-4 пута недељно), а још једна четвртина то чини у мери која можда може допринети очувању тренутног нивоа способности, али је далеко од оптимума (1-2 пута недељно).

Податке о последња два услова немамо и вероватно ту можемо наћи разлоге непотпуних ефеката ходања на здравље оних који га упражњавају. Ми не знамо да ли наши испитаници ходају дневно бар 30 минута (оних дана када то чине), па је тако могуће да они сматрају и пријављују у анкети да су шетали и ако та шетња на пример траје 10-15 минута (што је за постизање оптималних ефеката недовољно).

Податке о интензитету шетања такође немамо и претпостављамо да је недовољн интензитет можда још важнији фактор због кога шетња нема прави ефекат. Да би ходање проузроковало пораст фреквенције срца до пожељних вредности (50 – 80% од максимума за почетнике, а 60 - 85% од максимума за оне који редовно вежбају бар неколико месеци), потребно је да здрави одрасли појединци ходају брзином од око 5-6 до 7,5-8км на сат. То значи да сваки километар треба прећи за неких 8 до 12 минута. Врло је могуће да се наши испитаници приликом шетања крећу доста мањом брзином, што доста умањује позитивне ефекте такве активности.

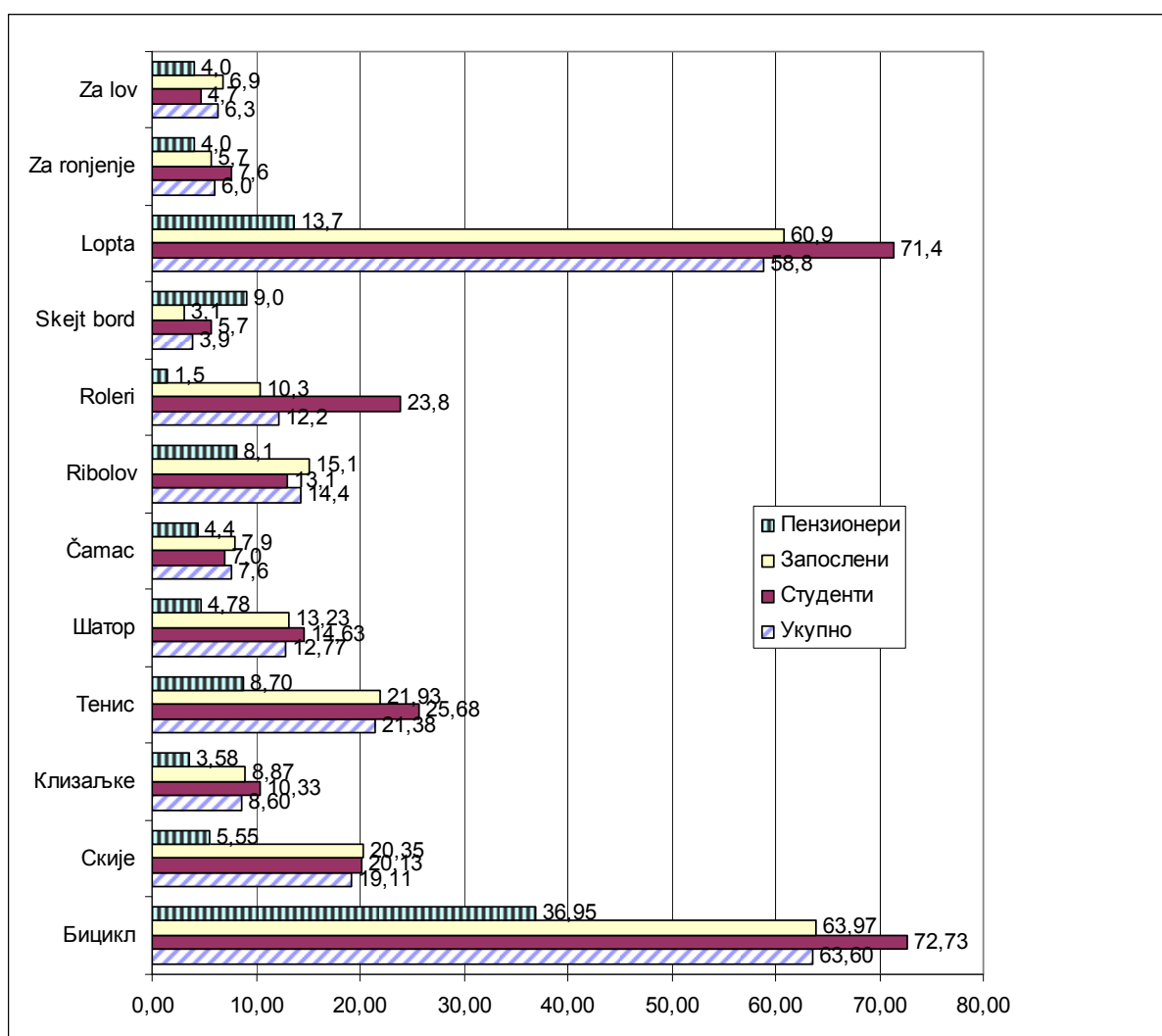
Од осталих активности које упражњавају испитаници у нашем истраживању, најзаступљеније су: вожња бицикла (13,4% оних који то раде бар једном недељно), трчање (11,8%), фудбал (9,8%), баскет (8,5%), аеробик (7,4%), пливање (5,8%) и боди билдинг (3,9%). Најбоље активности у циљу превенције кардиоваскуларног здравља су цикличне активности, тако да охрабрује чињеница да наши испитаници у већој мери бирају управо ове активности – вожња бицикла, трчање, пливање (поред већ поменутог ходања). Поред тога ту су и две најпопуларније игре са лоптом код нас (фудбал и кошарка), а значајно место заузимају и тзв. фитнес активности (аеробик и боди билдинг).

ОПРЕМА ЗА СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈУ

Далеко најзаступљенији реквизити су бицикл (поседује га 63,6% свих испитаника) и лопта (58%), док на подузорку студената ове реквизите поседује више од 70% испитаника. Ови резултати (табела 14.) су потпуно у складу са чињеницом да је вожња бицикла друга по реду

најзаступљенија рекреативна активност (после шетања за које нису потребни реквизити), а да одмах после трчања (за које такође нису потребни реквизити) долазе фудбал и кошарка на четвртом и петом месту. Чињеницу да огроман број грађана поседује бицикл и да релативно велики број њих и вози бицикл треба имати у виду при евентуалном размишљању о изградњи нових бициклических стаза код нас.

Табела 14. Поседовање опреме за рекреативне и спортске активности



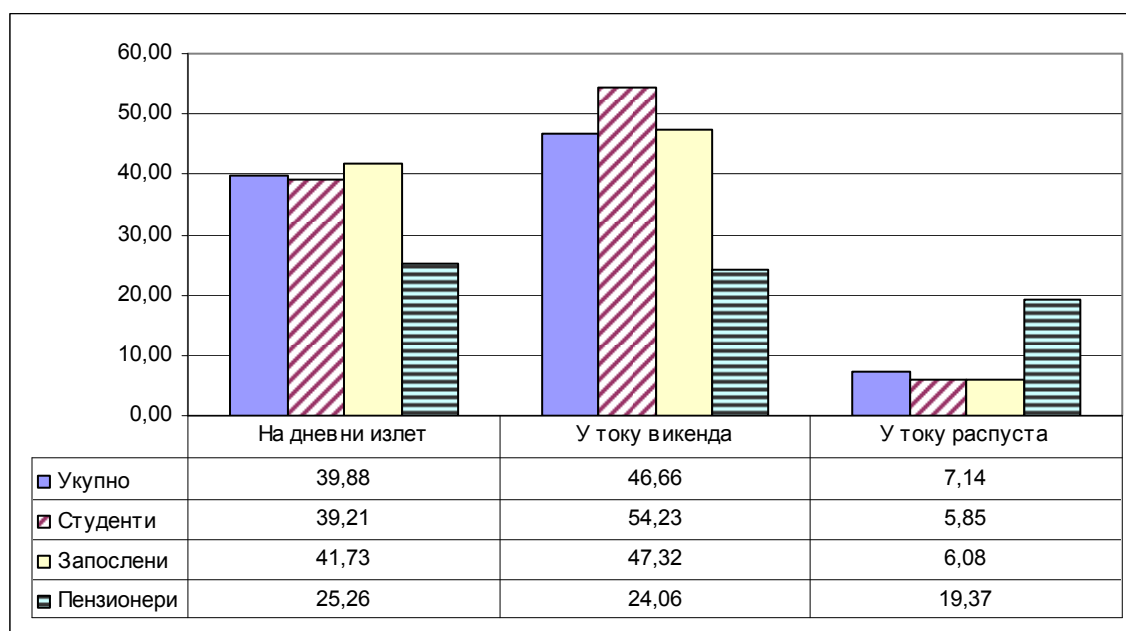
Од осталих реквизита, на укупном узорку најзаступљенији су рекети за тенис и скије (поседује их око 20% испитаника). Очигледно да је поседовање рекета везано за успехе наших тенисера последњих година, али то још није резултирало и адекватним бројем оних који заиста редовно играју тенис у слободном времену (што се види из претходне табеле).

Можемо да претпоставимо да они који поседују скије углавном и одлазе на скијање, најчешће 7 дана годишње. Том броју треба додати и све већи број оних који скије не купују већ изнајмљују у ски центрима, па можемо претпоставити да бар четвртина испитаника одлази на скијање сваке године. Седам дана упражњавања било које активности не може донети значајне, дугорочне позитивне ефекте на физичке способности и здравље. Међутим, посредан ефекат скијања огледа се у томе што је одлазак на скијање најчешће додатни мотив да скијаши рекреативци често и месецима унапред упражњавају разне облике редовног вежбања како би спремни и способни дочекали одлазак на скијање и у пуној мери искористили боравак на скијашким стазама.

Од осталих реквизита морамо још поменути и ролере које поседује око четвртина студената. Вожња ролера (наравно на предвиђеним стазама) је такође циклична активност и као таква јако погодан облик рекреативног вежбања, који прихвата све већи број младих.

ДНЕВНИ И ВИКЕНД ИЗЛЕТИ

Табела 15. Редован одлазак на излет у процентима



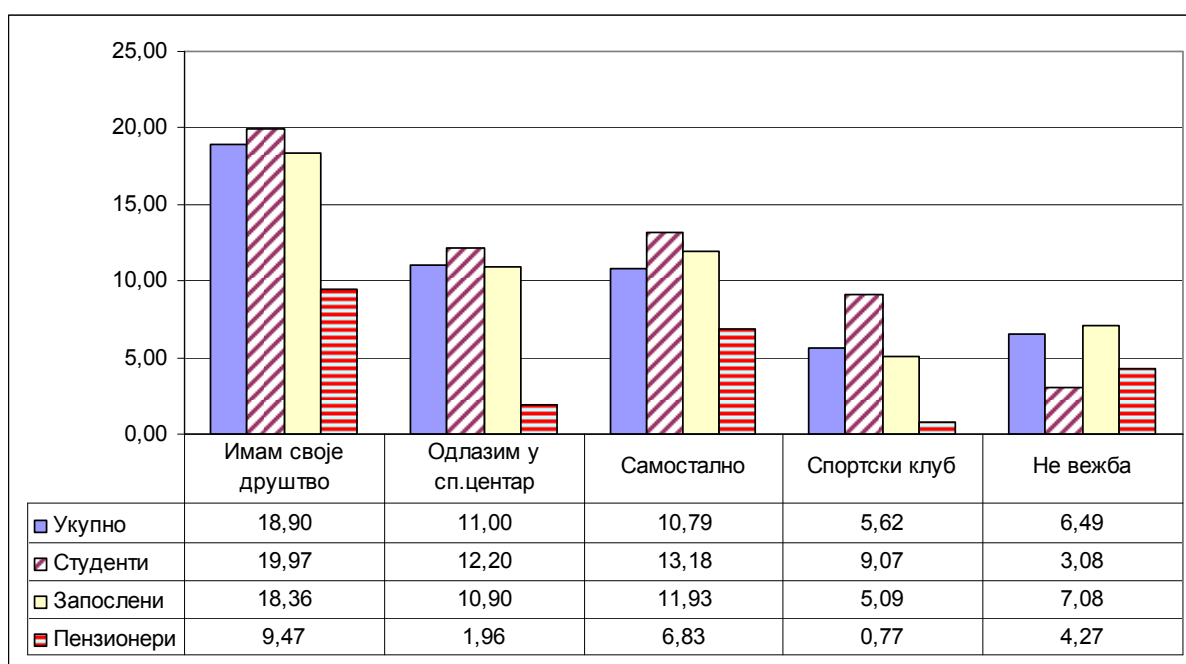
Самостално организовање и одлазак на излет је традиционални начин самоорганизовања наших грађана (табела 15) који редовно упражњава као дневни излет скоро 40% свих испитаника, у току

викенда преко 46% испитаника. Код викенд излета предњаче студенти који на излет одлазе у 54% случајева а интересно је да једино пензионери имају уједначени распоред коришћења излета у све три понуђене временске варијанте.

САМОСТАЛНО ИЛИ ОРГАНИЗОВАНО БАВЉЕЊЕ СПОРТОМ И РЕКРЕАЦИЈОМ

Најчешће испитаници вежбају у свом друштву, а често иду и у спортске центре, што опет подразумева неке социјалне контакте (табела 16.). Из овога видимо да се вежбањем не постижу само ефекти на физичке способности, него и шири ефекти у смислу квалитетнијих социјалних контаката. Дobar број вежбача ипак вежба и самостално, било због недостатка друштва (или жеље за друштвом), било због недостатка материјалних средстава, која су неопходна за вежбање у спортским центрима.

Табела 16. Друштво у коме испитаници најчешће вежбају

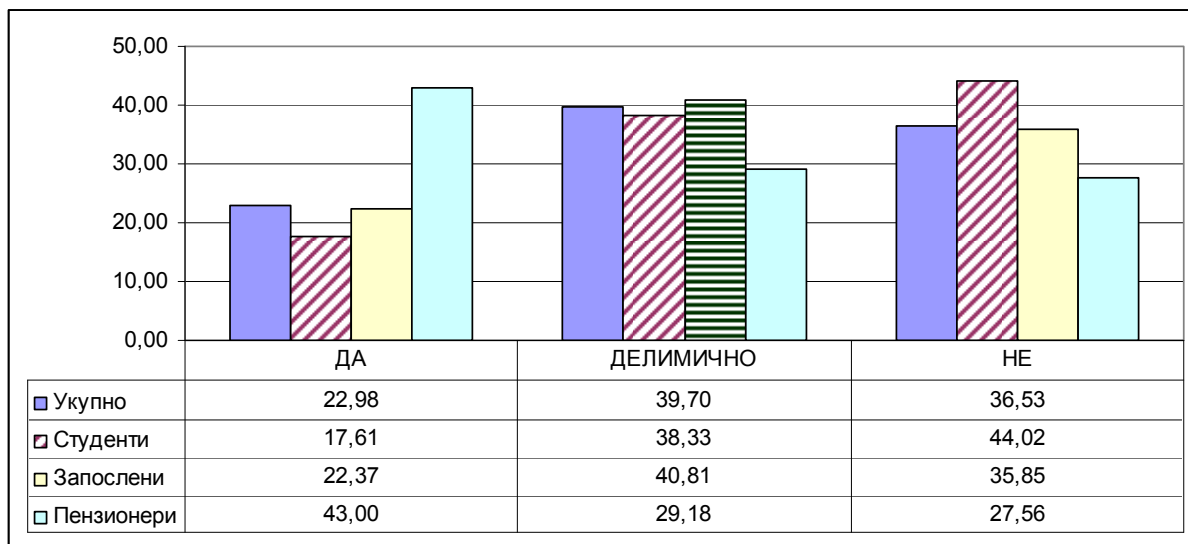


Пензионери значајно мање од осталих иду у спортске центре и у спортске клубове, делимично због горе наведених разлога, али један од разлога је вероватно и непостојање адекватних програма, прилагођених њиховом узрасту и способностима. Пошто на жалост наше друштво постаје све старије, неопходно је све више пажње

обраћати овој категорији становништва и креирати нове програме прилагођене трећем добу и за овај узраст формирати хомогене групе вежбача.

СПОСОБНОСТ КРЕИРАЊА СОПСТВЕНОГ ПРОГРАМА ВЕЖБАЊА

Табела 17. Спремност испитаника да самостално себи састави програм вежбања

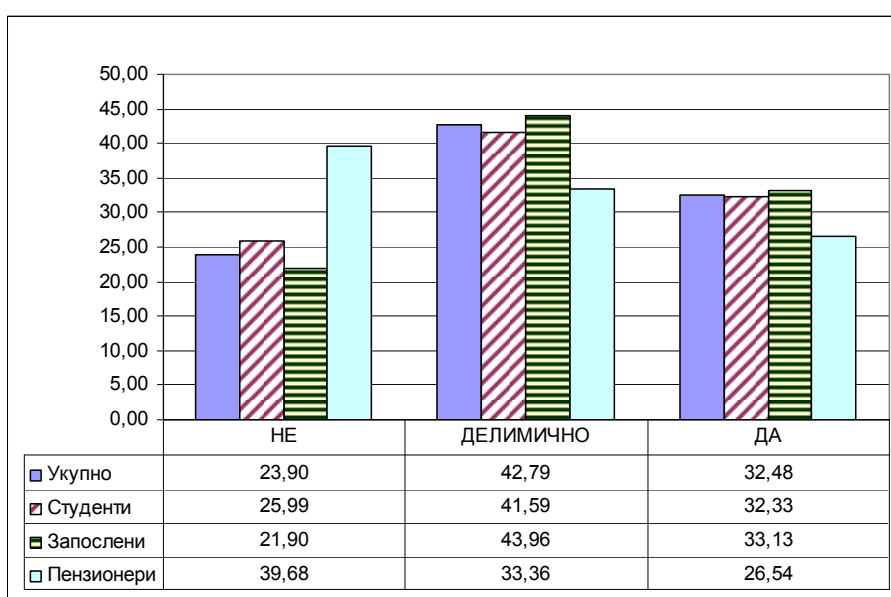


Скоро 23% укупног броја анкетираних (табела 17.) сматрају да су способни да сами себи креирају одговарајући програм вежбања. У овоме предњаче пензионери (43%), а најмање су за креирање програма способни студенти (17%). Вероватно у складу са годинама и количином слободног времена, пензионери су схватили потребу да вежбају у циљу одржавања здравља, а имали су и времена да стекну знања како да то учине за себе.

Око 36% укупног броја испитаника уопште нису способни да сами креирају програм вежбања за сопствене потребе. У овоме предњаче студенти (44%), а најмање је овај проблем изражен код пензионера. Могуће је да одговори студената упућују на чињеницу да они имају углавном амбициознија (а понекад и нереална) очекивања од вежбања (најчешће значајно и брзо поправљање физичког изгледа) и правилно просуђују да им у томе треба помоћ стручњака, односно да то не могу да ураде сами.

Анализом одговора на нивоу целог узорка можемо закључити да образовне институције (од вртића до факултета), као и остали фактори (медији) недовољно успешно едукују наше грађане да могу сами себи да направе одговарајући програм вежбања. Ако томе додамо и недовољно познавање свих позитивних ефеката правилно одабраног и дозирањег физичког вежбања, онда имамо и један део одговора на питање зашто се наши суграђани недовољно баве физичким вежбањем.

Табела 18. Колико су стекли знања о вежбању у слободном времену у току наставе физичког васпитања



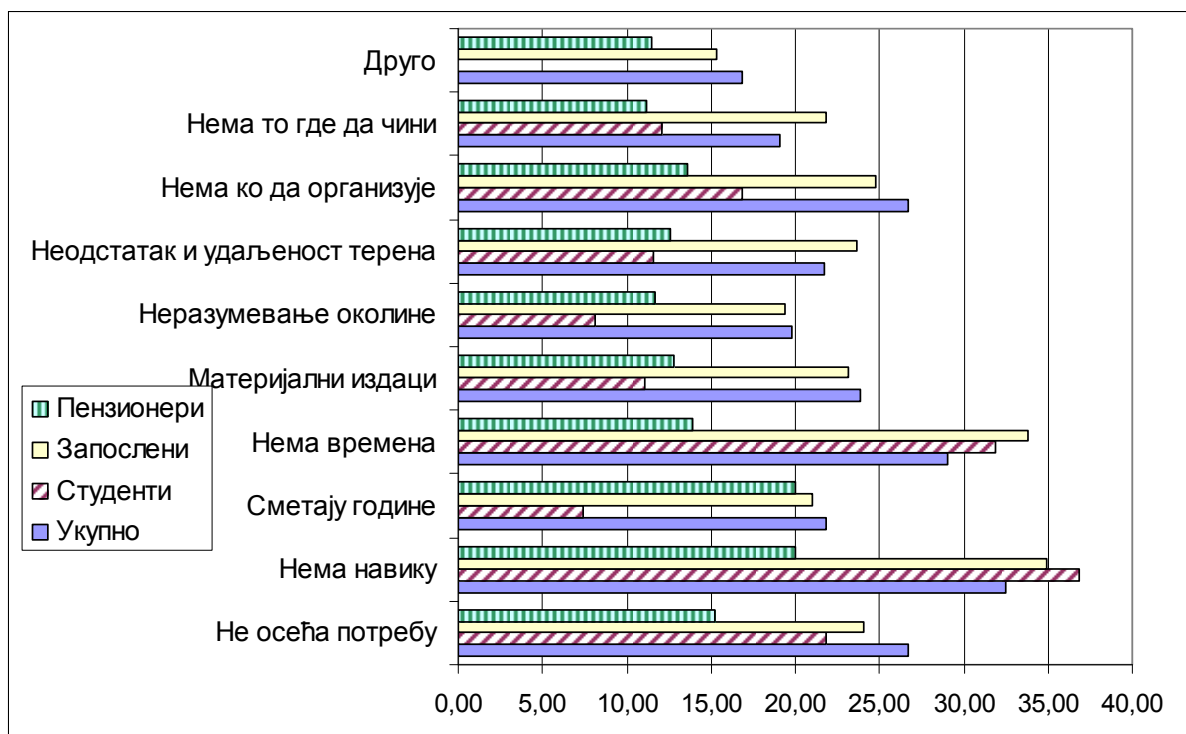
Ови резултати (табела 18.) нису потпуно у складу са резултатима из претходног графика. Иако 32% анкетираних сматра да је на настави физичког васпитања у школи стекло довољно знања о вежбању у слободном времену, ипак само 23% уме да себи направи програм вежбања. Код пензионера је ситуација другачија: само 26,5% пензионера сматра да су у школи стекли довољно знања о физичком вежбању, али чак 43% сматра уме да креира програм вежбања за сопствене потребе. Ово потврђује претходно изнету тезу да су се пензионери едуковали ван школе. Такође пензионери у навећој мери сматрају да у школи нису стекли довољно знања о физичком вежбању (40%), док је код студената и запослених овај проценат око 22 до 26%. То делимично говори о томе да се настава физичког васпитања у

школи временом мења у позитивном смеру и да пружа све више знања ученицима. Наравно, ситуација је далеко од тога да би смо могли да будемо задовољни, јер више од две трећине анкетираних и даље сматра да у школи нису стекли довољно знања о физичком вежбању.

РАЗЛОЗИ ЗБОГ КОЈИХ ГРАЂАНИ НЕ ВЕЖБАЈУ

Најчешћи разлози због којих анкетирани не вежбају (табела 19.) су што немају навику (трећина укупног броја), немају времена (близу 30%), не осећају потребу и нема ко да организује (преко 25%). Из оваквих одговора се види колико је значајно стварање навике за физичким вежбањем, које треба да почне у најранијем узрасту, кад најважнију улогу имају родитељи и вртићи, а касније и школа. Ову навику треба неговати и развијати током читавог живота, за шта су одговорни сами појединци, али и држава која треба да схвати велики значај редовног бављења рекреативним вежбањем најширих слојева становништва.

Табела 19. Разлози због којих грађани не вежбају



Други разлог на листи („немам времена“) заправо и није прави разлог, јер смо раније видели да исти испитаници имају у просеку 3 сата слободног времена дневно. Заправо велики број испитаника овом

приликом несвесно лажу сами себе, када кажу да немају слободног времена. Проблем је у ствари како се проводи то време. Они који имају навику, нађу и слободно време за вежбање, тако да је код оних који не вежбају у ствари и овде у питању више недостатак навике, него недостатак времена.

Трећи разлог („не осећам потребу“) јасно указује на чињеницу да се здрава и корисна потреба за кретањем која је својствена деци, на жалост врло брзо губи са одрастањем, тако да већ у узрасту студената велики број не осећа потребу за кретањем. То нам говори да би у неговање ове потребе требало уложити доста напора и укључити и психологе.

Четврти разлог („нема ко да организује“) говори да још увек немамо довољан број квалификованих стручњака на одговарајућим местима (савези и асоцијације за рекреацију и рекреативни спорт, спортски и фитнес центри). На оваквим местима још увек се могу наћи недовољно образовани појединци, који не могу адекватно одговорити на императив данашњег времена, а то је значајно повећање учешћа наших грађана у рекреативном вежбању.

5.4. Ангажованост у рекреацији грађана Војводине

Резултати бројних истраживања указују на све већу појаву здравствених проблема како код одраслих тако и код деце и омладине. Смањење нивоа здравља младих један је од најистакнутијих проблема са којим се сусрећу лекари школске и спортске медицине и кинезиолози. (Косинац, З. 2003). Узроци томе се пре свега приписују савременом начину живота који условљава смањење свакодневног кретања, дуготрајно седење, неадекватну исхрану и слично. Подаци истраживања из 2005. године о најчешћим узроцима смрти у Војводини показују да су у 60% случајева узрок кардиоваскуларне болести. Такође, водеће групе болести регистроване у служби опште медицине у Војводини у 2005. години су болести система за дисање, болести система крвотока и болести мишићно- коштаног система и везивног ткива. У морбидитету одраслог становништва Војводине највећи социјално- медицински значај имају болести система крвотока, у оквиру којих доминирају повишен крвни притисак непознатог узрока (9,7%) и исхемијске болести срца (1,8%). Ова група болести чини више од петине укупно регистрованог ванболничког морбидитета и сваку 8. дијагнозу радно активног становништва.

Савремени начин живота наметнуо је људима бројне обавезе које су повећале број "седећих часова" : седење испред рачунара, на послу, у школи, аутомобилу и сл. Овај феномен означен као хипокинезија, поред низа негативних последица, узрокује и гојазност. У АП Војводини преваленција гојазности је увек била висока. Прекомерну телесну масу има 45,41 % одраслих мушкараца, а највише је заступљена у старосној групи од 35 до 44 година. Прекомерна телесна маса код жена је 32,64% са највишом преваленцијом у добној групи од 55 до 64 године (38,82%) (Новаковић, 2004.).

Истраживања научног и стручног карактера која третирају проблеме спорта за све (рекреативног спорта) у АПВ, према доступним

подацима, веома су ретка. Нарочито недостају она која би имала развојни карактер и представљала платформу за утврђивање стратегијских праваца развоја овог подручја спорта. Доступност информација говори о томе да је ова област истраживачки анализирана углавном кроз магистарске тезе и докторске дисертације одбрањене на Факултету физичке културе у Новом Саду (у периоду од 1974. до 2004. године одбрањено је 15 магистарских теза и пет докторских дисертација са темама директно или индиректно везаним за спортску рекреацију) или кроз стручне радове мањег обима које су поједини аутори приређивали за учешће на стручним и научним скуповима. Без обзира на озбиљност поменутих писаних извора, у њима је веома мало (готово ни мало) информација апликативних за ову студију. Већина њих обухватила је мање проблеме локалног нивоа, обрађене на малим узорцима, а имала је за циљ првенствено проверу степена овладаности специфичном (школском) методологијом.

Спорт за све на подручју Војводине највећим делом се реализује кроз три организационо облика: (1) активности организације Савеза за рекреативни спорт Војводине, (2) рад све већег броја фитнес клубова као израз приватног предузетништва у спорту и (3) активности инвалида.

Савез за рекреативни спорт Војводине (СРСВ) своје деловање темељи на концепцији европске идеје о Спорту за све. Тренутно делује као покрет у области рекреације који за циљ има промоцију и пропагирање различитих облика спортско-рекреативних садржаја намењених најширој популацији грађана (свих узрасних доби). Посебну активност развија у домену спорта радника (вежбовним и манифестационо-такмичарским активностима) и запослених лица, чија традиција сеже у назад око 30 година. Приликом дефинисања концепције свог деловања, СРСВ наводи следеће: „Савез у сарадњи са градским савезом за спортску рекреацију Новог Сада, општинским савезима за спортску рекреацију, друштвима, спортским савезима у општинама, Спортским савезом Војводине, покрајинским струковним спортским савезима и Покрајинским секретаријатом за спорт и

омладину, има за циљ, да све оно што је од заједничког интереса у сегменту рекреативног спорта обједини, координира и по могућности усаврши, постави на виши ниво.“

Савез у својој организационо-правној физиономији делује као асоцијација удружених организација рекреативних, типа удружења грађана (основане према одредбама Закона о спорту Републике Србије из 1996. године). У Савез је удружено 25 организација (општинских савеза и друштава) са подручја Војводине.

Као посебна активност рекреативног спорта, на којој се тренутно заснива највећи део концепта рада Савеза за рекреативни спорт Војводине, егзистирају активности тзв. радничког спорта уобличене у систем Радничко-спортских игара, односно **Спортске олимпијаде радника Војводине**. Ова активност у Војводини има традицију дугу више од 30 година. Током свог 1975. године. У четворогодишњем циклусу такмичења учествовало је преко 80.000 радника спортиста. На другој олимпијади, одржаној 1979. године у Панчеву, било је још више учесника (140.000 радника спортиста). То је број испод којег се није ишло ни на једној каснијој Олимпијади, с тим да је највећ број учесника био око 160.000 радника. Трећа Олимпијада одржана је у Сремској Митровици (1983), четврта у Врбасу (1987), пета у Кикинди (1991), шеста у Апатину (1995), седма у Србобрану (1999), осма у Бачкој Тополи (2003), а последња девета у Ади (2007). Домаћин наредне, јубиларне десете Олимпијаде, биће Бачка Паланка 2011. године.

Велика масовност радничких спортских игара, међутим, може да завара и створи повољнију слику о стању у спорту за све. Осим што потроши велику количину буџетских средстава, на радничким спортским играма, наиме, учествује највише особа које нередовно, тј. веома ретко вежбају током године. Отуда су такмичења на овим играма велика здравствена провокација за већину учесника и типичан пример спортског елитизма. Новцем који се троши за једнократно спортско окупљање запослених, било би могуће обезбедити редовне

рекреативне активности током читаве године за далеко већи број учесника. Отуда се радничке спортске игре оцењују као извесни нерационални елитизам који не решава основне циљеве спорта за све, али свакако има своју мисију у функцији и пропагирању радничког спорта као једног од модела спорта за све.

ФИТНЕС КЛУБОВИ

Фитнес клубови и организације сличног карактера у последњих неколико година бележе тренд сталног пораста. Може се констатовати да овакав тип организације, који се темељи на индивидуалној иницијативи рекреативног спорта и постаје све актуелније подручје разноврсне понуде савремених програма вежбања. Према расположивим сазнањима из актуелне праксе, у неки од понуђених рекреативних садржаја укључује се, углавном, млађа популација становништва, уз плаћање партиципације за коришћење услуга, које су некада у виду специфичних програма, а не ретко само у форми изнајмљивања простора.

Тренутно не постоје валидни подаци о структури стручног кадра који ради у оваквим организацијама, као ни о структури вежбача, односно њиховим потребама и интересовањима у вези са рекреативним садржајима. Такође, мали је број ових клубова који су струковно и грански укључени у систем организовања рекреативног спорта на подручју Војводине.

Мада не постоје доступни подаци о стварном броју активних фитнес клубова у Војводини, с обзиром на то да један број оваквих организација формално функционише у оквиру друге организације (приватних агенција, спортских објекта – хала, спортско-рекреативних центара и сл.), према подацима регистрационе службе Секретаријата за спорт и омладину, на подручју АП Војводине раде 63 званично регистроване организације овог типа.

У организацији Спорта за све Војводине, Покрајинског секретаријата за спорт и омладину и Факултета спорта и физичког васпитања из

Новог Сада у Врднику је 03 и 04. децембра одржан стручни семинар на тему "Модели функционисања Спорта за све".

Једна од тековина модерних друштава али и савременог начина живота јесте бављење рекреативним спортом или Спортом за све у циљу очувања здравља као и боље и функционалније радне способности грађана. Рекреативно бављење спортом, оно којим се баве статистике и оно које говори у прилог развијености свести једног друштва или пак оно које је у складу са стандардима и препорукама ЕУ је оно рекреативно бављење спортом које се реализује: редовно (минимум једном недељно) , по квалитетним програмима, под вођством стручних лица, на за то адекватним спортским објектима и уз адекватну лекарску контролу.

Из тог разлога превасходни циљ државе и државних структура као и носиоца Спорта за све у Србији и Војводини (савеза, друштава и појединаца) је да се на првом месту створи свест о важности развоја овог сегмента спорта, да се створе услови за његов развој (инфраструктура, финансијска средства), да се дође до квалитетних програма (укључити високостручне установе...), да се формирањем бази података спортских стручњака у оквиру правилника о номенклатури спортских звања и занимања уреди тај сегмент Спорта за све и на крају да се створи систем по коме ће се вршити квалитетнија координација, унапређење и спровођење планова, програма и активности спорта за све (Савез Спорта за све Војводине).

Основна идеја и циљ овог семинара је био да се спортски радници као и представници локалних самоуправа који су директно укључени у организацију и реализацију програма и активности спорта за све на локалном нивоу упознају са свим оним што је до сада урађено у оквиру стварања услова за бављење спортом за све али и свему ономе што је неопходно урадити у наредном периоду у циљу унапређења овог сегмента спорта.

Главни партнер у спровођењу рекреативних спортских активности у подручју спорта за све (масовног спорта) је Спортски савез спорта за све Војводине.

У 2009. г. су у свих 45 општина АП Војводине изграђене трим стазе са потребним справама и реквизитима. У ову акцију је уложено 20 милиона динара. Осим тога у периоду од 2007/2008. г. уложено је додатних 350 милиона динара у 195 специјализованих отворених спортских терена, који служе за рекреацију деце, омладине и грађана. У овој 2010. г., заједно са гранским савезом спорта за све у 5 општина је одржана акција „Спортске игре на песку“ у којима су грађани у великом броју узели учешће у 5 спортских грана које се могу одвијати на обалама река и језера.

УЧЕШЋЕ СТАНОВНИКА ВОЈВОДИНЕ У СПОРТУ ЗА СВЕ

Покрајински секретаријат за спорт и омладину спровео је пилот истраживање на подручју Војводине које је за циљ имало детектовање основних информација о томе како грађани доживљавају појам и присуство рекреативног спорта у свом окружењу, те анализу мишљења и интересовања о појединим питањима рекреативног спорта. Подаци су прикупљени техником анкетрања у 10 градова Војводине и неколико села из околине Новог Сада (Табела 1), распоређених у три основна територијална подручја (Срем, Бачка и Банат). Узорак испитаника сачињавало је 535 одраслих оба пола (294 мушкараца и 241 жена), старости од 20 до 55 година (Табела 2). Приликом анализе одговора, у обзир је узета и стручна спрема испитаника (Табела 3).

Примењеним упитником су опсервирани следећи подаци: (1) општи ниво задовољства тренутном понудом рекреативних програма у месту становања, (2) познавање рекреативних програма, (3) недостајући рекреативни садржаји, (4) садржаји који се највише користе, (5) мотиви за бављење рекреацијом, (6) разлози физичке неактивности, (7) учесталост вежбања, (8) континуитет у примени рекреативних садржаја, (9) учешће у радничким спортским играма, (10)

заступљеност рекреације на послу и (11) рекреативни садржаји који се примењују на радном месту.

Табела 1. Структура узорка испитаника у односу на место становања

Бр.	Место становања	Фреквенције	%
1.	Нови сад	322	60,2
2.	Бачка Паланка	8	1,5
3.	Инђија	13	2,4
4.	Кикинда	14	2,6
5.	Кула	17	3,2
6.	Сомбор	37	6,9
7.	Сремски Карловци	7	1,3
8.	Суботица	12	2,2
9.	Шид	13	2,4
10.	Темерин	14	2,6
11.	Околина Новог Сада	78	14,6

Табела 2. Стросна структура узорка анкетираниог у пилот студији

Бр.	Узрасна категорија (године)	Фреквенције	%
1.	20 – 29	275	51,4
2.	30 – 39	117	21,9
3.	40 – 49	86	16,1
4.	50 и више	55	10,3

Табела 3. Образовна структура узорка анкетираниог у пилот студији

Бр.	Образовни ниво	Фреквенције	%
1.	Основна школа	31	5,8
2.	Средња стручна спрема	342	63,9
3.	Виша стручна спрема	68	12,7
4.	Завршен факултет	83	15,5
5.	Магистар или Доктор наука	9	1,7

На основу резултата добијенх статистичком обрадом прикупљене емпиријске грађе, могуће је закључити следеће:

- Већина испитаника (67,7%) је задовољна тренутном могућношћу избора програма рекреације у својој ближој околини, док је преосталих 32,3% исказало директно незадовољство. Овај податак вероватно је последица чињенице да више од половине испитаника (59,9%) познаје само један или два рекреативна програма и то она понуђена у месту становања, док је свега 6,2% испитаника било у

стању да наведе четири и више различитих програма. Индикативно је и то да чак 28% испитаника није дало одговор на ово питање што је потенцијални показатељ незнања. Очигледна се ради о недовољној информисаности испитаника и релативно скромној (стереотипној) понуди рекреативних садржаја.

- Као највећи недостатак у локалној средини, испитаници су навели недостатак објеката за рекреацију (затворени базени, отворено клизалиште, боље опремљени фитнес и веллнесс центри.), затим разноврсније квалитетне програме и специјализоване програме намењене лицима са инвалидитетом.
- Као најчешћу рекреативну активност испитаници су навели шетњу (29,8%), затим фудбала (13,5%) и трчање (12,5%), док су сви други садржаји далеко мање заступљени. Симптоматично је да је чак 18,2% испитаника изјавило да се не бави ни једним обликом рекреације. Како је шетња, као најјефтинији вид рекреације, код готово 1/3 испитаника једина физичка активност, а скоро 1/5 је физички неактивна, јасно је да чак половина испитаника признаје да нису укључени у систематске контролисане активности. Овај број је вероватно реално и већи будући да већина људи на овакве анкете даје недовољно искрене, тј. социјално пожељне одговоре.
- Као најчешћи разлог (мотив) за бављење рекреацијом испитаници су навели здравље (42,1%), затим физички изглед (24,6%), док је на трећем месту потреба за физичком активношћу (17,1%). Најмање испитаника је као главни мотив навело стил живота (2,1%).
- Као главни разлог за неупражњавање рекреације више од половине испитаника (51,6%), док чак 13% њих сматра да им вежбање уопште није потребно. Здравственим разлозима своје невежбање је објаснило 5,8% испитаника.
- Међу испитаницима који су навели да редовно вежбају, половина (49,9%) их то чини 2-3 пута недељно (43%), а 18,8% вежба 5 и више пута недељно. Интересантно је да је су се у групу редовних рекреативаца сврстали и они који повремено вежбају (њих, 15,5%),

при чему није прецизиран временски размак између две активности. У погледу континуитета рекреативног ангажовања, око 58% испитаника вежба током целе године, а интересантно је да 18% вежба само када приметите повећање телесне масе.

- Радничко-спортске активности, као облик рекреативне активности, је веома мало заступљен међу анкетираним испитаницима. Мада је као покрет и организациони систем на подручју Војводине континуирано заступљен већ више од 30 година, веома мали број испитаника (свега 7,1%) се изјаснио као њихов учесник. Са овим је коресподентан и податак о заступљености рекреативних садржаја на послу. Чак 85,2% испитаника је, наиме, изјавило да се у фирми где су запослени не спроводи ни један организовани облик рекреације. У малобројним радним колективима где постоји неки од облика рекреативног спорта, убедљиво највише се упражњава фудбал (35,9%), знатно мање кошарка (12,8%), док су сви остали садржаји готово занемарљиви. Наведени подаци недвосмислено указују на веома низак квалитет радничко-спортских активности.

ЗАПАЖАЊА И ПРЕПОРУКЕ

Бројне научне студије указују на велики значај физичке активности за унапређење квалитета живота и очување здравља савременог човека. Како се број сати проведених на послу повећао. Већина запослених данас почиње са радом у 9, а завршава у 17 часова, при чему на превоз троше додатних 1,5 до 2 сата. То биланс укупног времена којим савремени човек располаже чини веома скромним и захтева рационално планирање дневних активности у којима је неопходно пронаћи место и физичко вежбање. Оно мора да буде стручно програмирано и правилно дозирано, чиме организовани видови спорта за све добијају на све већој важности. Свако развијено друштво види интерес у обезбеђивању материјалних и кадровских услова за спровођење квалитетних спортско-рекреативних садржаја доступних што ширем кругу становника, чиме се и суштински

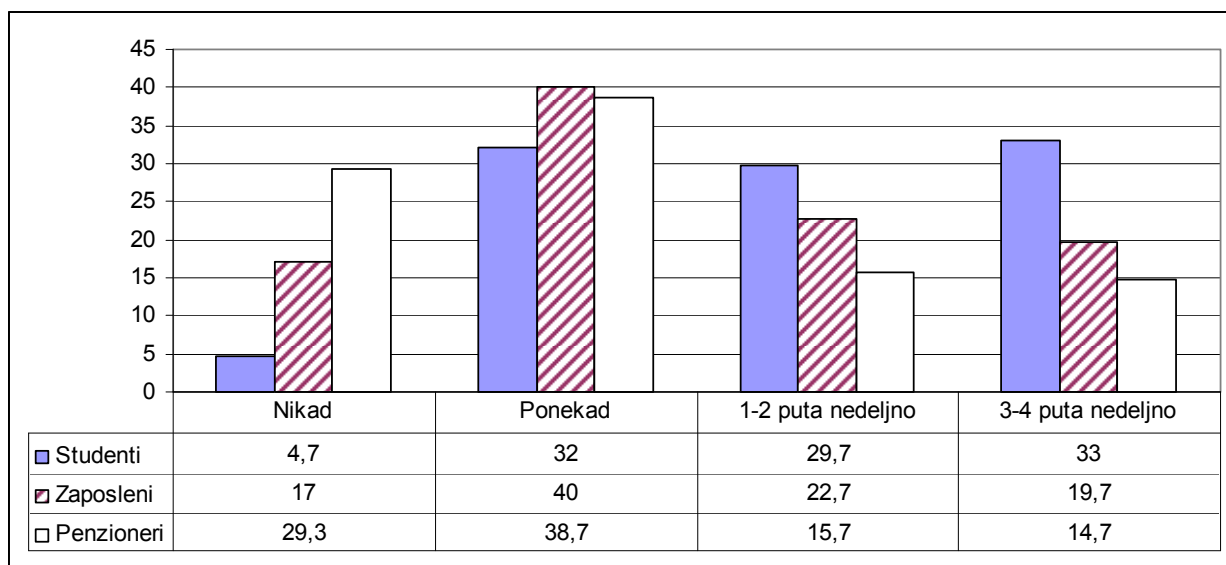
оправдава широм света прихваћеном називу – спорт за све. За дефинисање конкретних стратегијских задатака у АП Војводини, неопходно је имати на уму следећа запажања и препоруке:

- На подручју Војводине у последњих 20 година није урађена ни једна озбиљнија студија која би комплексно анализирала потребе и интересовања грађана у подручју спорта за све, па би је било упутно спровести у другој фази овог пројекта. У том смислу потребно је упутити апел високошколским институцијама да учине све како би будући магистарски и докторски радови из ове области били употребљиви и окренули се животним проблемима.
- У Војводини не постоји доступна свеобухватна база података о субјектима, активностима и резултатима из области спорта за све, па је неопходно њено формирање као један од стратегијских задатака.
- Рекреативни спорт на подручју Војводине генерално се одликује организационом стихијношћу и непостојањем јасног система. Клубови за фитнес и аеробик, као израз приватног предузетништва у спорту, односно овом спортском подручју нуде шаролике и често стручно неутемељене садржаје који су првенствено окренути маркетиншким, а далеко мање стручним и здравственим стандардима. Готово да не постоји повезаност субјеката спорта за све, тако да свако спроводи сопствене програме у складу са својим „визијама“.
- У погледу програмских садржаја, територијалне распрострањености и техничке инфраструктуре може се уочити и констатовати да је приватно предузетништво у рекреативном спорту у одређеној предности с обзиром на то да кроз своје активности брже и динамичније реализује понуду савремених облика рекреативних активности (фитнесс, пилатес, аеробик, степ аеробик, таи-бо, таи-чи и сл.). Мада се ова понуда заснива, пре свега, на индивидуалној процени власника клуба и њиховом инфраструктурном потенцијалу, а не на неком облику истраживања потреба људи у одређеном региону, она за себе везује један број грађана (углавном млађе популације) који се укључују по принципу слободне тржишне понуде.

- Акције Савеза за рекреативни спорт највећим делом су усмерене на периодичне активности пропагандно-манifestационог типа, које у својој основи углавном имају такмичарски карактер. Организовани облици континуираних програма рекреативног вежбања кроз друштва и организације рекреативног спорта, осим неких изузетака, углавном не постоје. Једини организовани облик активности, који има свој континуитет и организационо устројство, су Радничко-спортске игре, дефинисане кроз систем радничких спортских олимпијада (СОРВ). И овај програм, међутим, у први план поставља такмичарски облик активности, а осим тога, његова реализација троши велика буџетска средства која се могу далеко рационалније утрошити на остварење суштинских задатака спорта за све.
- Међу најзаступљенијим рекреативним активностима становника Војводине су индивидуалне самостално изабране активности, односно самоиницијативно формиране групе рекреативаца које на основу интересовања користе спортске просторе (углавном школске сале и спортске центре, кроз закуп термина) за упражњавање рекреативних садржаја. Уочено је да се кроз овакав вид рекреације углавном реализују игре са лоптом (мали фудбал, кошарка, одбојка). Резултати пилот-студеје су указали на низак ниво знања и информисаности становника. У том смислу добро би у наредном периоду више радити на едукацији свих слојева друштва кроз различите медијске акције и популарне трибине.
- Доступни подаци говоре да је готово једини вид укључивања радника (запослених) у рекреативни спорт кроз учешће у такмичарском програму СОРВ (радничке игре), док други облици организоване спортске рекреације готово и да не егзистирају. Неопходно је зато подстицати фирме у покрајини на тешњу сарадњу са провереним референтним клубовима за спортску рекреацију.
- Локалне самоуправе, углавном, не придају довољну пажњу овом подручју спорта, где се приоритет у раду (пре свега финансирању) усмерава ка такмичарском спорту. Финансирање активности

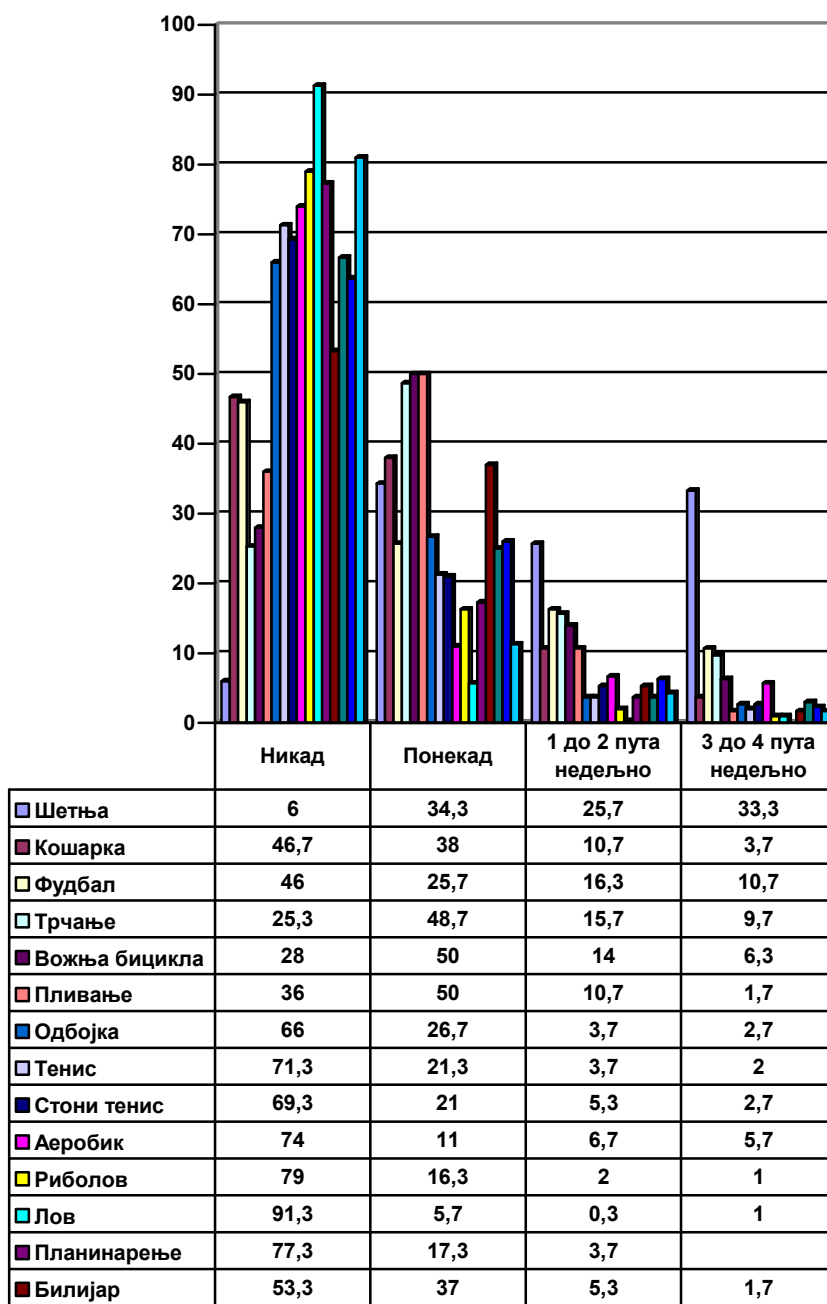
рекреативног спорта се у локалним срединама реализује, првенствено, кроз садржаје појединачних пропагандно-манифестационих облика спортске рекреације и то са *ад хок* приступом. У највећем броју локалних самоуправа не постоје лица или тела која су суштински задужена за развој спорта за све. Ова активност се највише одвија у оквиру Спортских центара, Спортских савеза или општинских комисија, уз

Графикон 1. Бављење физичким вежбањем, спортом у слободном времену



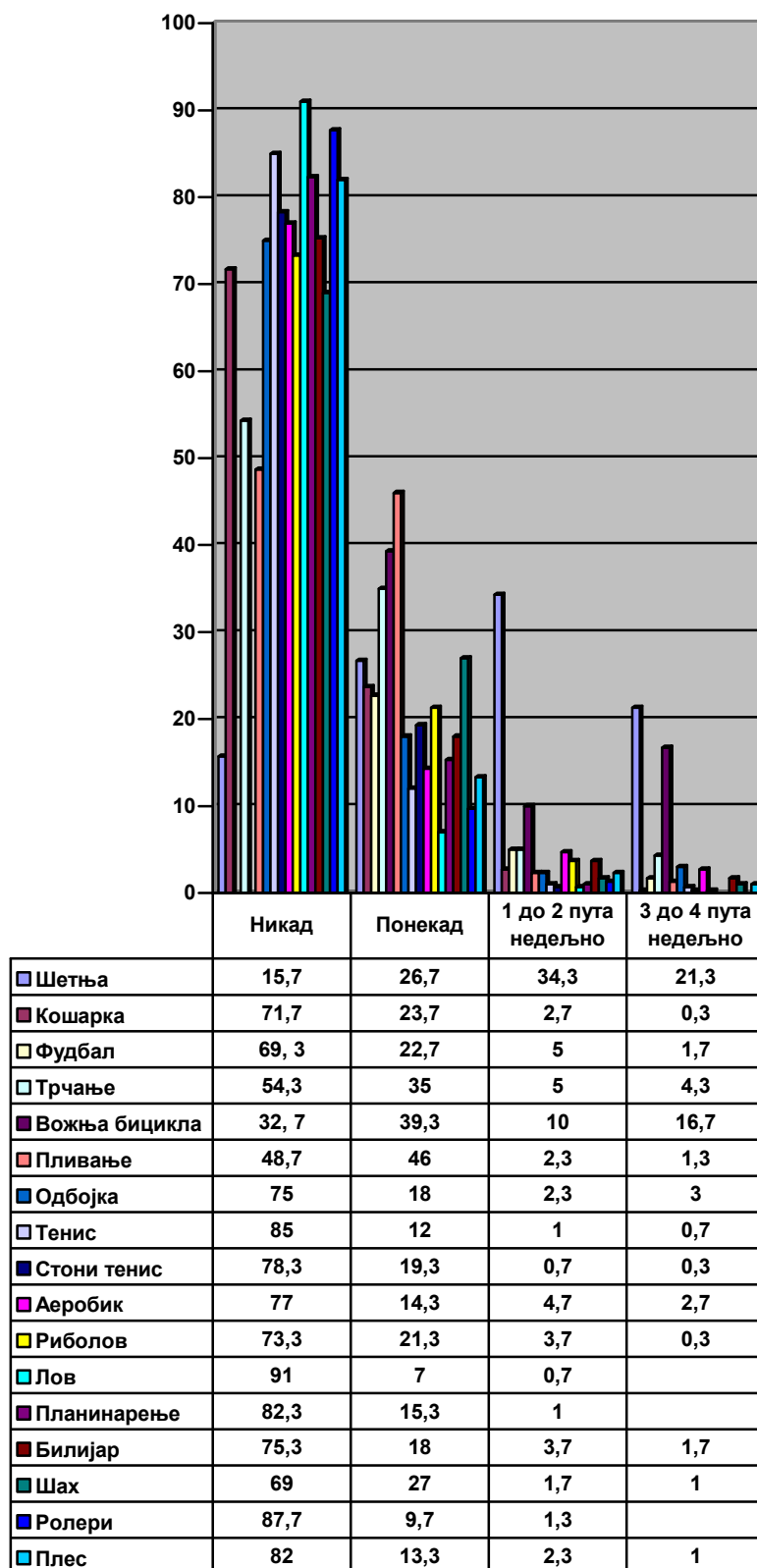
Оптималне физичке активности су услов за очување здравља и нормалног функционисања органа будући да кретање представља иманентну потребу човека која је, од стране психолога, сврстану у сферу примарних биолошких мотива.

Подаци анкете спроведене на подручју АП Војводине указују да се укупно 51% анкетираних никад не бави физичким активностима, од тога 29,3% пензионера, 4,7% студената и 17% запослених. Око 67% анкетираних се редовно бави физичким вежбањем, од тога 14,7% пензионера, 33,3 % студенти и 19,7% запослени.



Графикон 2. Бављење одређеном спортском активношћу (СТУДЕНТИ)

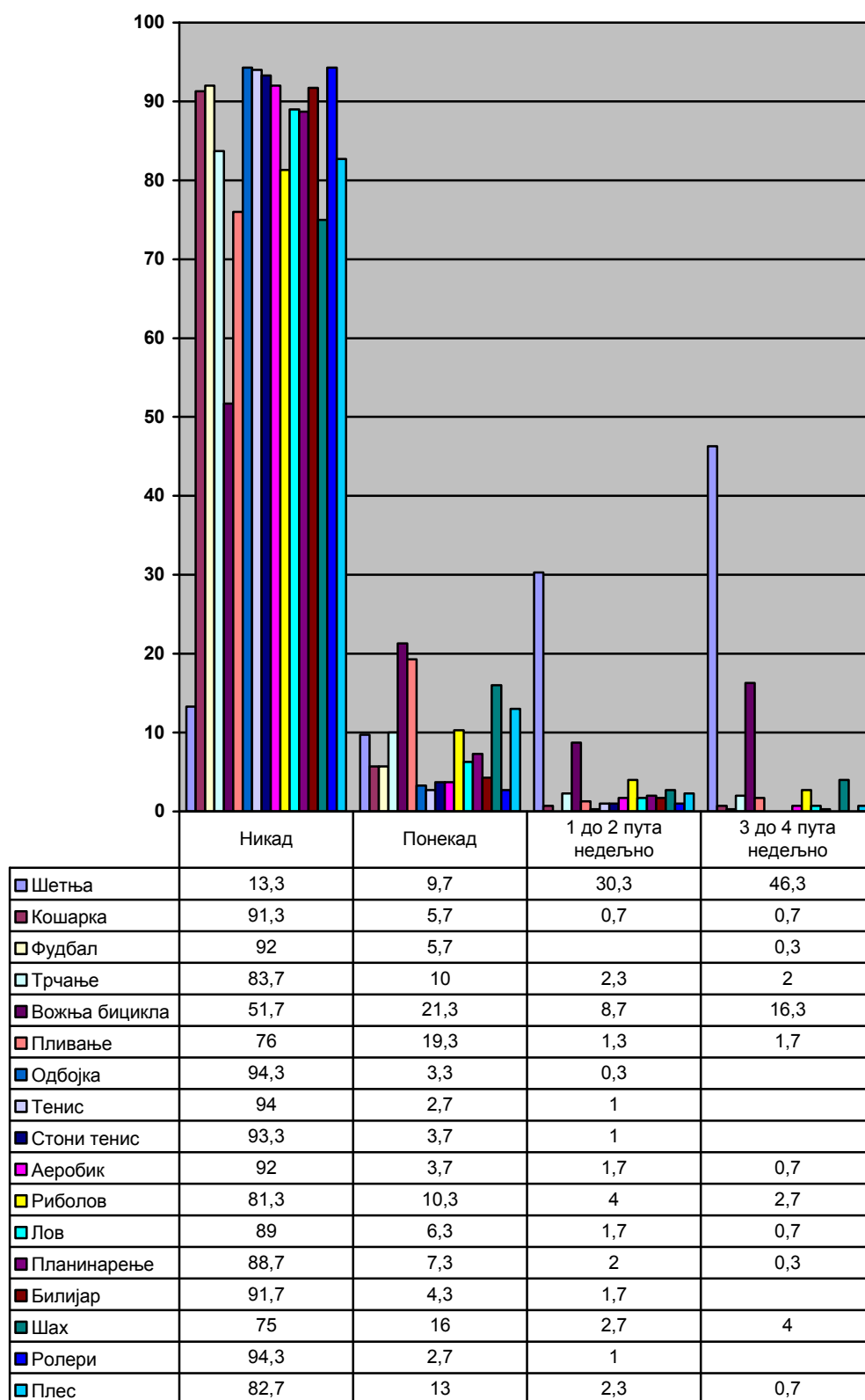
На питање: Да ли и колико често упражњавате неку спортску-рекреативну активност? Од понуђених активности највећи број студената је одговорио да се никад не бави аеробиком (74%), риболовом (79%), ловом (91,3%) и плесом (81%). Најчешће активности које студенти упражњавају 1-2 до 3-4 пута недељно су шетња (58,7%), фудбал (27%) и трчање (25,4 %)



Графикон 3. Бављење одређеном спортском активношћу (ЗАПОСЛЕНИ)

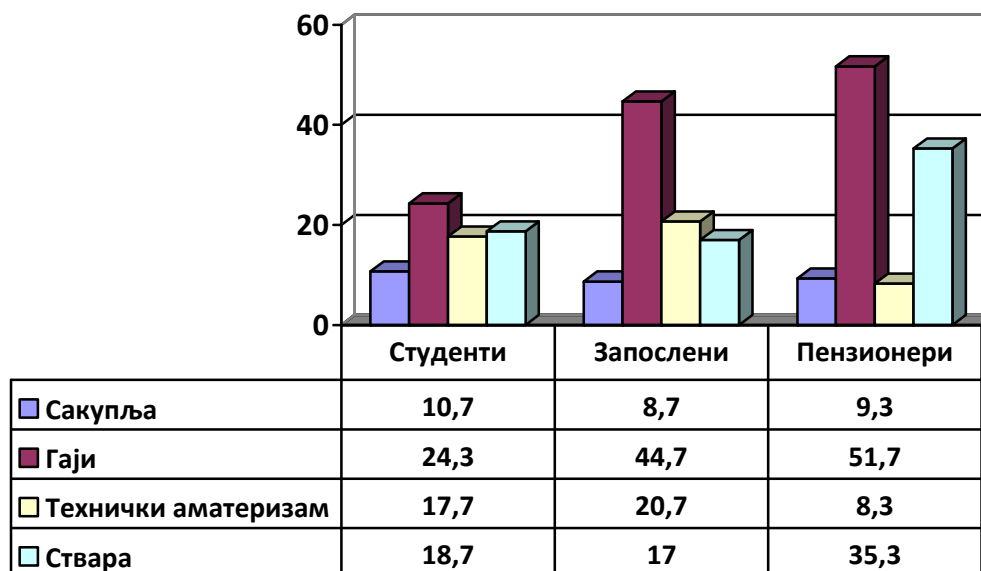
Када су у питању запослени, од понуђених активности највећи број је одговорио да се никад не бави тенисом (85%), ловом (91%) и ролери (87,7%). Најчешће активности које запослени упражњавају 1-2 до 3-4

пута недељно су шетња (65,6%), возња бицикла (26,7%) и аеробик (7,4 %).



Графикон 4. Бављење одређеном спортском активношћу (ПЕНЗИОНЕРИ)

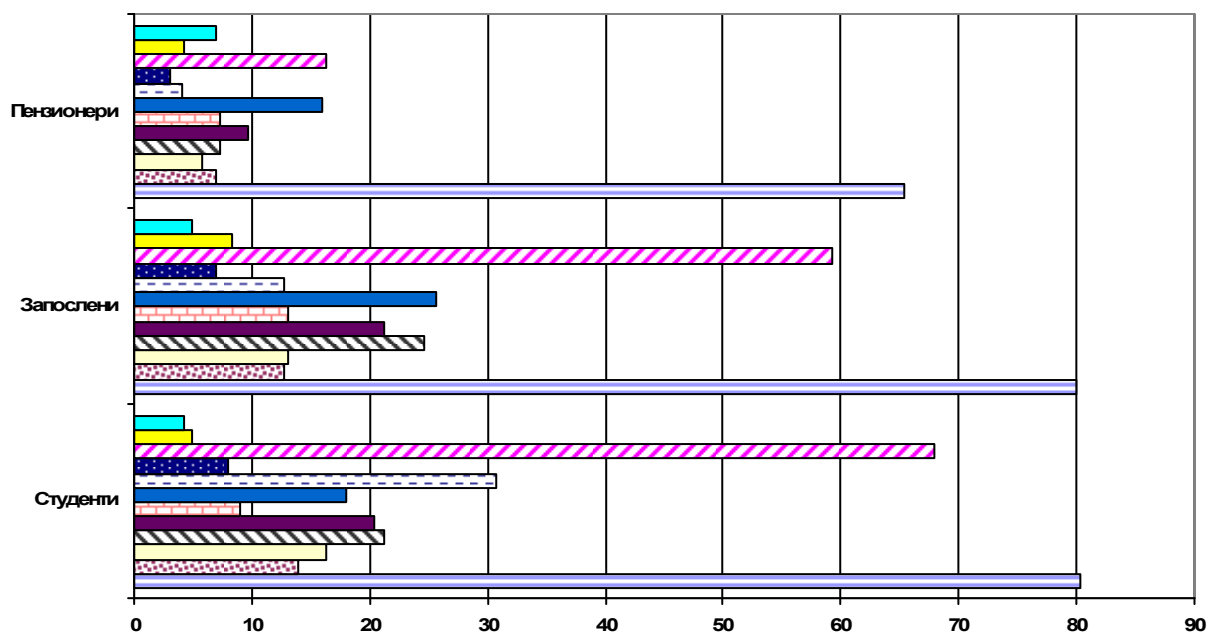
Када је реч о пензионерима, од понуђених активности највећи број је одговорио да се никад не бави тенисом (94%), одбојка (94,3%), ролери (94,3%) и фудбал (92%). Најчешће активности које пензионери упражњавају 1-2 до 3-4 пута недељно су шетња (76,6%), вожња бицикла (25%) и риболов (6, 7 %).



Графикон 5. Хоби активности

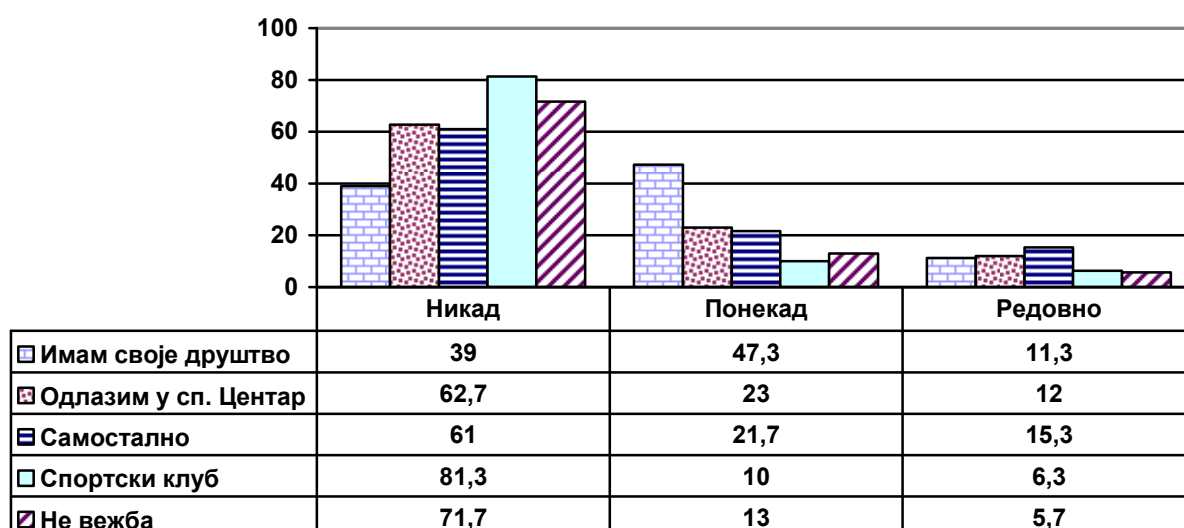
На питање: Да ли имате неки хоби? Највећи проценат испитаника, од којих највише пензионера, има неки хоби. Најчешћи хоби којим се баве сви испитаници је гајење (пензионери 51,7%, студенти 24,3% и запослени 44,7%).

Анализа добијених података о поседовању опреме за спорт и рекреацију, говори да испитаници у највећем проценту поседују бицикл (запослени 80%, пензионери 65,3% и студенти 80,3%), лопту (запослени 59,3%, пензионери 16,3% и студенти 68%) и шатор (запослени 21,3%, пензионери 9,7% и студенти 20,3%).



	Студенти	Запослени	Пензионери
■ За лов	4,3	5	7
■ За роњење	5	8,3	4,3
■ Лопта	68	59,3	16,3
■ Скејтборд	8	7	3
■ Ролери	30,7	12,7	4
■ За риболов	18	25,7	16
■ Чамац	9	13	7,3
■ Шатор	20,3	21,3	9,7
■ Рекет за тенис	21,3	24,7	7,3
■ Клизалџке	16,3	13	5,7
■ Скије	14	12,7	7
■ Бицикл	80,3	80	65,3

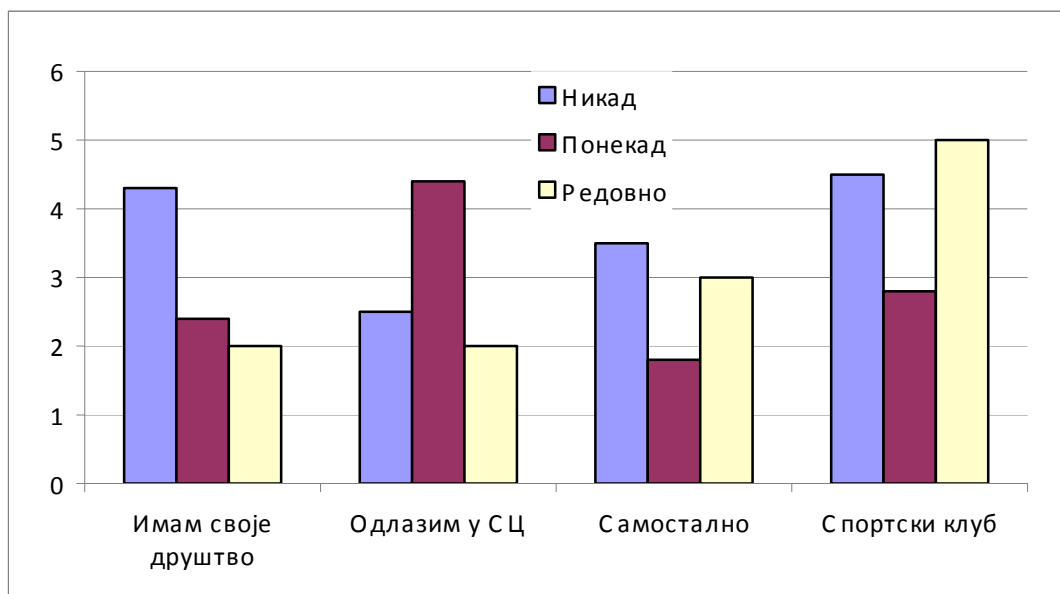
Графикон 6. Поседовање опреме за спорт и рекреацију



Графикон 7. Друштво за редовно вежбање (ЗАПОСЛЕНИ)

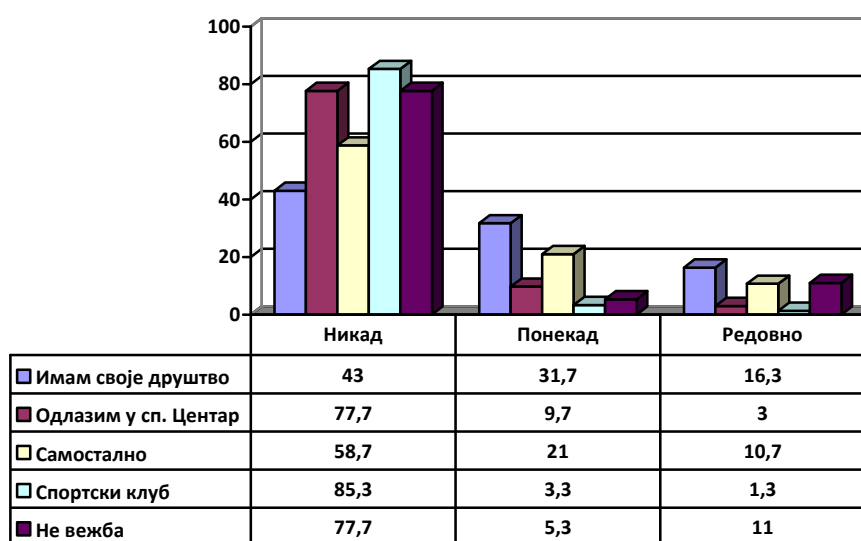
Према подацима са графикона, запослени редовно вежбају у друштву (11,3%), у спортском центру (12%) и имају самостални програм

(15,3%). Понекад вежбају са својим друштвом (47%), у спортском центру (23%) и имају самостални програм (21,7%). Највећи је проценат испитаника који се не бави вежбањем у слободно време (71,7%).



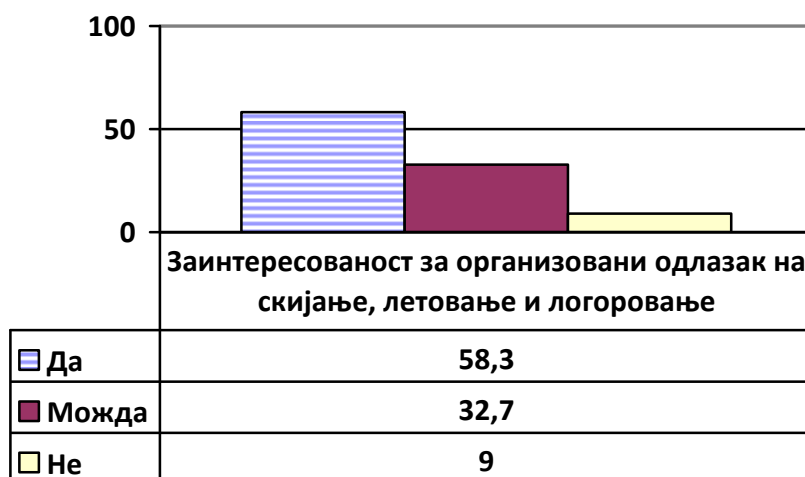
Графикон 8. Друштво за редовно вежбање (СТУДЕНТИ)

Према подацима са графикона, студенти редовно вежбају у друштву (30,3%), у спортском центру (18,7%) и имају самостални програм (18,3%). Понекад вежбају са својим друштвом (49,7%), у спортском центру (44%) и имају самостални програм (32,3%). Процент испитаника који се не бави вежбањем у слободно време (84,7%).



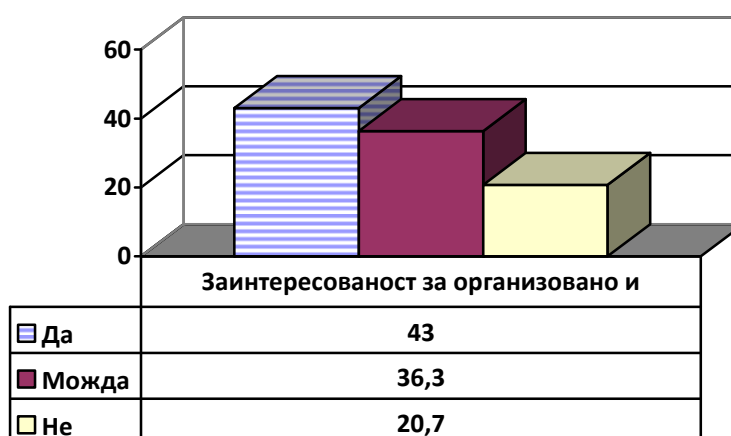
Графикон 9. Друштво за редовно вежбање (ПЕНЗИОНЕРИ)

Према подацима са графикона, пензионери редовно вежбају у друштву (16,3%), у спортском центру (3%) и имају самостални програм (10,7%). Понекад вежбају са својим друштвом (31,7%), у спортском центру (9,7%) и имају самостални програм (21%). Процент испитаника који се не бави вежбањем у слободно време (77,7%).



Графикон 10.

Према добијеним подацима, највећи број анкетираних студената ја заинтересован за организовани одлазак на скијање, летовање и логоровање (58,3%). Њих 32,7% је неодлучно, а 9% није заинтересовано.



Графикон 11.

Према добијеним подацима, највећи број анкетираних студената ја заинтересован за организовано и обавезно похађање спортских активности на факултету (43%). Њих 36,3% је неодлучно, а 20,7% није заинтересовано.

Закључци

Становништво савременог света у развијеним земљама услед технолошког развоја одликује мањи степен физичке активности него икада пре – чак 2/3 популације недовољно је физички активно (*Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown, 2002*).

Подаци у економски развијеним земљама указују и на повећање финансијских трошкова који су последица физички неактивних и гојазних појединаца. Истраживања наводе да око 6 % укупних трошкова који се односе на бригу за здравље отпада на последице телесне неактивности и гојазности (*World Health Organization, 2003*).

Ангажованост у рекреацији различитих категорија грађана Србије је предмет интересовања Катедра за теорију и методiku рекреације још од 1997. године. Анализа стања рекреације заснива се на процени колико су грађани укључени у поједине активности и садржаје, као и количине слободног времена, реквизита и нивоу потребних знања на којима се заснива здрав начин живота. Период транзиције, хроничан недостатак средстава и бриге актуелне власти је наметнуо ограничење могућности за прикупљање података. Са студентима 14 генерација кроз семинарски рад на предмету Рекреација прикупљана је грађа за пројекат АНГАЖОВАНОСТ У РЕКРЕАЦИЈИ.

Наше, поново самостано, Министарство спорта и омладине је окупило стручњаке и спортске раднике и креирало Стратегију за развој спорта у Србији од 2009-2013 у којој се полази од тога да **Право на бављење спортом** основно право које дефинише олимпијска повеља, из чега проистиче да **свака особа мора да има могућност да учествује у спорту**. Такође, у Олимпијској повељи је дефинисано **да је важно учествовати** а не победити. Сумирајући **ПРАВО – МОГУЋНОСТИ – УЧЕСТВОВАЊЕ закључујемо да је спорт намењен свима, да свако може и треба да се бави спортом и да је суштина Олимпијског покрета ширење идеје да се сви људи баве спортом у своје слободно време.**

Процес усклађивања наших докумената са моделима Европских докумената дефинише значај, могућности и улогу редовне физичке активности код Стратегија превенције хроничних незаразних болести, такође и у Стратегију превенције кардиообољења у Србији до 2020. и у препоруке које су везане за исхрану и редовну физичку активност. Феномен хипокинезије, неправилна исхрана са последичном гојазношћу и стресни начин урбаног живота са последичном повећаном нервном напетосту и физичком и социјално-друштвеном исцрпљеносту појединца, заједно су узрочници феномена дефинисаног као **морбогени тријас** – троструког синдрома који је најчешћи узрочник обољевања и смрти савременог човека. Према извештају Центра за контролу болести САД о морбидитету у САД за 2005 годину (CDC, 2005), као први ризикофактор за нарушавање здравља и појаву незаразних хроничних обољења наведена је физичка неактивност. Следе пушење, прекомерна телесна маса и гојазност, а за тинејџере и возња аутомобила. У извештају се наводи да је "... већина обољења резултат сложене интерреакције између наследних фактора и фактора средине, као што су исхрана, животни стил и социјални фактори. **Прихватање здравог животног стила који подразумева физичку активност, здрав начин исхране и избегавање пушења, може превенирати појаву обољења или олакшати лечење.**

На узорку од 22.067 испитаника у периоду од 200 до 2010. извршено је истраживање ангажованости у рекреацији грађана Србије.

Биланс укупног времена којим савремени човек располаже чини веома скромних 3,1 час и захтева рационално планирање дневних активности у којима је неопходно пронаћи место и физичко вежбање. Оно мора да буде стручно програмирано и правилно дозирано, чиме организовани видови спорта за све добијају на све већој важности. Свако развијено друштво види интерес у обезбеђивању материјалних и кадровских услова за спровођење квалитетних спортско-рекреативних садржаја доступних што ширем кругу становника, чиме

се и суштински оправдава широм света прихваћеном називу – спорт за све.

Подаци истраживања здравља становника Републике Србије из 2006. године показују да се физичка активност одраслог становништва повећала у периоду од 2000. до 2006. године за 12%. Подаци за Србију се подударују са подацима из већине земаља Европе и Америке где се такође последњих деценија бележи пораст броја људи који се баве физичком активношћу у виду различитих облика рекреативног вежбања. Истовремено из поменутих земаља стижу и подаци да је просечан ниво развоја физичких способности њиховог становништва све нижи, што је наизглед у супротности са чињеницом да све више људи вежба. Објашњење овог парадокса лежи у чињеници да они који не вежбају, а њих је нпр. у Србији три пута више од оних који вежбају (75% према 25%), имају физичке способности далеко испод оптималног нивоа који би им обезбеђивао добро здравље.

Према упоредним подацима Еуробарометра (2004. година) и подацима Факултета спорта и физичког васпитања, Универзитета у Београду (2003, 2006, 2008 и 2010. година – укупно преко 9000 испитаника) (табела 2.) уочавамо да нема значајне разлике у проценту становништва које се редовно бави спортом и рекреативним активностима у Србији и Европи, ако посматрамо број грађана који вежбају од 1-2 до 3-4 пута недељно. Једино се подаци ЦЕСИД-а из прегледа јануар-фебруар 2008. године, разликују и по њима код нас има значајно мањи број особа које имају редовне спортско-рекреативне активности (једном или више пута недељно). Далеко заостајемо за Нордијским земљама код којих се преко 70% становништва активно бави физичким вежбањем – рекреацијом. У односу на друге европске земље уочавамо да се са око 40% активних уклапамо у околне земље: Малта, Кипар и Словенија имају око 42-43% активних, док се на зачељу налазе Мађарска са 20% и Португал са 22% грађана који барем једном недељно имају редовну физичку активност у виду рекреативног вежбања.

Настојања да се кроз наставу физичког васпитања, подстицањем физичког развоја и усавршавањем моторичких способности, допринесе развоју личности детета, као и да се у периоду детињства и адолесценције формирају ставови и навике код деце који би требало да допринесу здравом начину живота и у одраслом добу, су опште прихваћена и представљају један од најважнијих циљева наставе физичког васпитања у већини развијених земаља.

Седентарни начин живота све више је распрострањен међу младима, па данас у развијеним земљама Европе и Америке влада **тренд и пропаганда здравог и активног начина живота међу децом и младима**. Као неки од највећих разлога због којих је велики број младих данас недовољно физички активан, наводе се континуирано опадање физичке активности и вежбања у породици, затим у широј друштвеној заједници, као и смањене могућности за свакодневно физичко вежбање деце у школама (Hardman, 2003).

У оквиру овог истраживања добијени су подаци који указују да је само **половина од испитиваних ученика основне школе физички ангажована у слободно време**,

Са друге стране забрињавају подаци који указују на **повећање број ученика основношколског узраста који се никад не бави спортом или рекреацијом** који у 2010. години износи 14.1% од укупног броја испитиваних ученика, што представља пораст неактивних ученика у односу на 2003. годину.

Добијени подаци упућују на предузимање стратегија и дизајнирање програма који ће бити усмерени ка повећању нивоа физичке активности ученика уопште, а нарочито у периоду преласка из основне у средњу школу, који је критичан за неактивност. Посебна пажња у овим стратегијама треба да буде усмерена на програме вежбања за девојчице који би требало да буду у складу са њиховим интересовањима.

Ученици основне и средње школе који су се изјаснили да се не баве никаквим обликом активног рекреативног вежбања посматрано у 2003. и 2010. години, као најважније разлоге за сопствену

неактивност наводе: **непостојање навике, недостатак времена, недостатак финансијских средстава и непостојање услова за укључивање у неки облик вежбања у близини становања.**

Процес стицања навика за бављење физичким вежбањем или спортом би требало да почне много раније него што је то адолесцентски период. Још од малих ногу, деца би требала да у оквиру породице и **организованог система физичког васпитања у предшколским установама** стекну основна знања и навике за вежбањем, а затим **у млађем школском узрасту кроз квалитетну наставу физичког васпитања од стране професора физичког васпитања.**

Висок проценат ученика основне (86%) и средње школе (79%) сматра да је настава физичког васпитања за њих важна, што показује да су ученици свесни значаја наставе физичког васпитања и њеног доприноса у промовисању физичког вежбања код деце и младих (*Sallis and Owen, 1999; Shepard and Trudeau, 2000*). Школско физичко васпитање има идеалан положај и могућност за промовисање редовног физичког вежбања, **пошто до 97% ученика основне школе учествује у некој врсти програма физичког васпитања.** С обзиром да се велики број аутора који се баве овом проблематиком слаже да је веома значајна улога физичког васпитања у потенцијалном унапређењу физичког вежбања ученика и ван школе (*Sallis and McKenzie, 1991*), неопходно је учинити све да се у нашој земљи обезбеде услови за што квалитетнију наставу физичког васпитања. То би подразумевало решавање многих проблема који постоје у њеној реализацији као што су: обезбеђивање материјалних услова за њено спровођење (изградња школских сала, набавка неопходне опреме и реквизита), решавање проблема издавања постојећих школских сала приватним лицима што доводи до онемогућавања коришћења слободних термина за школске-спортске секције, обезбеђивање квалитетне наставе физичког васпитања у млађем школском узрасту под руководством професора физичког васпитања.

На основу података добијених анкетирањем студената београдског, новосадског и нишког универзитета може се закључити да су студенти сва три анкетирани универзитета у великом броју заинтересована за поновно организовање редовне наставе физичког васпитања на својим факултетима.

Анкетирањем је потврђено да постоји разноликост интереса за поједине спортско-рекреативне активности између студената различитих универзитета. Студенти београдског универзитета најзаинтересованији су за пливање (51,33%), затим за кошарку (48,00%), планинарење (40,00%), фитнес (36,33%), одбојку (36%) и тако даље. Готово исте спортско-рекреативне активности интересују и студенте новосадског универзитета. И код ових студената највеће интересовање постојије за пливање (44,21%), а мање за одбојку (33,84%), кошарку (27,04%), фитнес (19,72%) и др. И студенти нишког универзитета највећи интерес показали су за пливање (36,30%). Од осталих спортско-рекреативних активности највише се интересују за фудбал (31,00%) и фитнес (25,70%), па тек онда за остале.

Просечна старост студената у овом истраживању је 21,5 година, код запослених 37,2 а код пензионера 66,3 година.

Просечно дневно слободно време наших испитаника износи око 3 сата, што је у складу са свим светским статистикама које кажу да слободно време износи између 2 и 4 сата (табела 4.). Потпуно је очекивано да слободног времена највише имају пензионери, али и 3 до 4 сата слободног времена којим располажу студенти и запослени говоре о чињеници да већина грађана има довољно времена за бављење рекреативним вежбањем за које је потребно издвојити око 1 сат дневно, бар три пута у току недеље.

Трећина студената, око 41% запослених и очекивано само 15% пензионера, сматрају да немају довољно слободног времена (табела 5). То су вероватно они који имају мање од просечних три сата слободног времена дневно. За њих је упражњавање физичких активности у одређеној мери отежано, али уз појачану свест о

користима редовног вежбања, вероватно би и већина од њих могла да за физичко вежбање издвоји бар три пута недељно по 30 минута (што је неки минимум).

За све облике хобија, које се дефинишу и као "омиљена активност", као заједничка обележја препознајемо систематичност, редовност, а посебно креативни допринос, речју, могућност да се појединац активно укључи и стваралачки испољи. Хоби по правилу тражи давање-посвећивање у духовном и материјалном смислу. Пензионери више него студенти и запослени уживају у сакупљању - колекционарству (марке, стари новац, значке, итд.); гајењу разних биљака (рад у викендици, башти у дворишту, или узгајање биљака у стану); и стваралчким активностима (вођење дневника, писање поезије и прозе, свирање и/или компоновање, певање у хору, итд.). студент очекивано предњаче у техничком аматеризму, који у новије време по правилу подразумева и употребу компјутера у разне сврхе.

Анкетирани испитаници чини нам се у недовољној мери посећују јавне приредбе, што је вероватно последица недостатка материјалних средстава, али и недостатка навике.

Што се тиче друштвеног живота наши испитаници највише упражњавају кућне посете (око 1/3 испитаника) и одлазак у кафиће (око 1/4 испитаника). Међу подузorcима очекивано има разлика. Студенти имају интензивније друштвене активности, а нарочито у већој мери од осталих иду у кафиће и дискотеке. Запослени и пензионери најчешће иду у кућне посете (запослени ипак доста више), а запослени доста више од пензионера посећују и кафиће, као и ресторане и дискотеке.

Око 42,5% испитаника у овом истраживању упражњава физичко вежбање бар једном недељно. Види се да са годинама опада учесталост физичког вежбања. Преко 56% студената физички вежба бар једном недељно, док се овај проценат код запослених спушта на 40, а код пензионера пада на око 32. Понављамо да Светска здравствена организација прописује физичко вежбање бар три пута недељно, а таквих вежбача је у нашем узорку далеко мање. Наравно и

овде предњаче студенти код којих нешто више од четвртине вежба 3-4 пута недељно, док код запослених, односно пензионера овај проценат пада на 16 односно на 14. Верујемо да резултати добијени на нашим испитаницима одражавају слику укупног стања популације грађана Србије. Резултати још једном указују на незадовољавајуће, а могли би смо рећи и забрињавајуће стање, као и на неопходност озбиљних акција усмерених на повећање броја особа које вежбају у свимзрастима.

На основу добијених података може се констатовати да велики број студената не задовољавају минимални критеријум учесталости вежбања недељно који треба да се креће од 3 и више пута у току недеље.

Ако поредимо резултате добијене у последњих десет година, видимо да ове бројке имају прилично стабилне вредности у различитим годинама. Разлике које се ипак јављају су на жалост неповољне. Ако не рачунамо резултате из Војводине добијене ове године, али на релативно малом узорку (у односу на остале подузорке), онда на жалост расте број особа које никада не вежбају, док истовремено опада број оних који најредовније вежбају (3-4 пута недељно).

Ови подаци опет јасно говоре да је потребна опсежна акција промовисања корисних ефеката редовне физичке активности, перманентно мотивисање становништва да се бави физичким вежбањем и стварање услова за упражњавање физичког вежбања за све категорије грађана. У ову акцију морају бити укључени сви релевантни фактори, а пре свих Влада преко надлежних министарстава, научне и стручне институције, савези за спорт и рекреацију, медији, итд.

Уочљиво је да далеко највећи број испитаника иде редовно у шетњу: око 27% то чини редовно 3-4 пута недељно, а још толики број је оних који шетају једном до два пута недељно. Око 30% испитаника шета понекад, док само 10% то не чини никада. Ови подаци су разумљиви кад знамо да је шетање – ходање (као и трчање) најприступачнији

облик физичког вежбања, доступан свима. Јако повољна чињеница која иде у прилог ходања (трчања) као пожељног облика рекреативног вежбања је то да је ходање јако ефикасно средство за превенцију и терапију кардиоваскуларних болести, као и за превенцију и терапију гојазности.

Податке о интензитету шетања такође немамо и претпостављамо да је недовољн интензитет можда још важнији фактор због кога шетња нема прави ефекат. Да би ходање проузроковало пораст фреквенције срца до пожељних вредности (50 – 80% од максимума за почетнике, а 60 - 85% од максимума за оне који редовно вежбају бар неколико месеци), потребно је да здрави одрасли појединци ходају брзином од око 5-6 до 7,5-8км на сат. То значи да сваки километар треба прећи за неких 8 до 12 минута. Врло је могуће да се наши испитаници приликом шетања крећу доста мањом брзином, што доста умањује позитивне ефекте такве активности.

Од осталих активности које упражњавају испитаници у нашем истраживању, најзаступљеније су: вожња бицикла (13,4% оних који то раде бар једном недељно), трчање (11,8%), фудбал (9,8%), баскет (8,5%), аеробик (7,4%), пливање (5,8%) и боди билдинг (3,9%). Најбоље активности у циљу превенције кардиоваскуларног здравља су цикличне активности, тако да охрабрује чињеница да наши испитаници у већој мери бирају управо ове активности – вожња бицикла, трчање, пливање (поред већ поменутог ходања). Поред тога ту су и две најпопуларније игре са лоптом код нас (фудбал и кошарка), а значајно место заузимају и тзв. фитнес активности (аеробик и боди билдинг).

Далеко најзаступљенији реквизити су бицикл (поседује га 63,6% свих испитаника) и лопта (58%), док на подузорку студената ове реквизите поседује више од 70% испитаника. Ови резултати су потпуно у складу са чињеницом да је вожња бицикла друга по реду најзаступљенија рекреативна активност (после шетања за које нису потребни реквизити), а да одмах после трчања (за које такође нису потребни

реквизити) долазе фудбал и кошарка на четвртном и петом месту. Чињеницу да огроман број грађана поседује бицикл и да релативно велики број њих и вози бицикл треба имати у виду при евентуалном размишљању о изградњи нових бициклистичких стаза код нас.

Самостално организовање и одлазак на излет је традиционални начин самоорганизовања наших грађана који редовно упражњава као дневни излет скоро 40% свих испитаника, у току викенда преко 46% испитаника. Код викенд излета предњаче студенти који на излет одлазе у 54% случајева а интересантно је да једино пензионери имају уједначени распоред коришћења излета у све три понуђене временске варијанте.

Најчешће испитаници вежбају у свом друштву (око 19%), а често иду и у спортске центре (11%), што опет подразумева неке социјалне контакте. Из овога видимо да се вежбањем не постижу само ефекти на физичке способности, него и шири ефекти у смислу квалитетнијих социјалних контаката. Исти број вежбача вежба и самостално (11%), било због недостатка друштва (или жеље за друштвом), било због недостатка материјалних средстава, која су неопходна за вежбање у спортским центрима.

Скоро 23% укупног броја анкетираних сматрају да су способни да сами себи креирају одговарајући програм вежбања. У овоме предњаче пензионери (43%), а најмање су за креирање програма способни студенти (17%). Вероватно у складу са годинама и количином слободног времена, пензионери су схватили потребу да вежбају у циљу одржавања здравља, а имали су и времена да стекну знања како да то учине за себе.

Најчешћи разлози због којих анкетирани не вежбају су зато што немају навику (трећина укупног броја), немају времена (близу 30%), не осећају потребу и нема ко да организује (преко 25%). Из оваквих одговора се види колико је значајно стварање навике за физичким вежбањем, које треба да почне у најранијем узрасту, кад најважнију улогу имају родитељи и вртићи, а касније и школа. Ову навику треба неговати и развијати током читавог живота, за шта су одговорни сами појединци, али и држава која треба да схвати велики значај редовног бављења рекреативним вежбањем најширих слојева становништва.

Литература

1. ACSM (American College of Sports Medicine) (2005). Guidelines for exercise testing and prescription. Baltimore: Williams and Wilkins.
2. ACSM (American College of Sports Medicine) (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 975-991.
3. Anderssen, N. (1993). Perception of physical education classes among young adolescents: do physical education classes provide equal opportunities to all students? *Health Education Research*, 8, 167-179.
4. Astrand, P.O. (1999). Why exercise?. *Kineziologija*, 31 (2), 17-22.
5. Biddle, S., and Armstrong, N. (1992). Children's physical activity: An exploratory of psychological correlates, *Soc. Sci. Med.*, 34, 325-311.
6. Blair, S.,N., LaMonte, M.J., & Nichaman, M.,Z. (2004). The evolution of physical activity recommendations: How much is enough? *American Journal of Clinical Nutrition*, 79(5), 913-920.
7. Bonneau, J., Brown, J. (1995). Physical ability, fitness and police work. *Journal of Clinical Forensic Medicine*, 2: 157-164.
8. Booth, F., & Chkravarthy, M. (2002). Cost and consequences of sedentary living: New battleground for an old enemy. *President's Council on Physical Fitness and Sport Research Digest*, 3rd ser., no. 16.
9. Booth, M. (2000). Assessment of physical activity: An international perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2):114-120.
10. Brustad, R. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 5, 210-223.
11. Brustad, R. (1996). Attraction to physical activity in urban schoolchildren: Parental socialization and gender influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 316-323.
12. Бунтић, Л. (2006). Кинезиолошка активност у структури слободног времена студената загребачког свеучилишта. У В. Финдак (Ур.) Зборник радова 15. Лјетна школа кинезиолога Републике Хрватске - Квалитета рада у подручјима
13. Carlson, T.B. (1995). We hate gym: Student alientation from physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*. 14. 467-477.
14. Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curan, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United Sttes, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1601-1609.
15. Coldiz, G.A. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(11): S663-S667.
16. Ђурковић, С., Багарић, И., Стража, О., и Шукер, Ш. (2009). Ангажираност студената у спортско-рекреативним изваннаставним активностима тјелесне и здравствене културе. У В. Финдак (Ур.) Зборник радова 18. Лјетње школе кинезиолога Републике Хрватске, (400-403). Загреб: Универзитет у Загребу.
17. Dale, D., Corbin, C. B., & Dale, K.S. (2000). Restricting opportunities to be active school time: Do children compensate by increasing physical activity levels after school? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 240-248.
18. Daskapan, A., Handan, E., Eker, T., & Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*. 5, 615-620.
19. De Vahl, J., King, R., & Williamson, J.W. (2005). Academic Incentives for Students Can Increase Participation in and Effectivness of a Physical Activity Program. *Journal of American College Health*, 53(6), 295-298.

20. Dishman, R, Buckworth, J. (1996). Increasing physical activity: A quantitative synthesis. *Med. Sci. Sport Exerc.*, 28, 706-719.
21. Ennis, C.D. (1996). Student's experiences in sport-based physical education: [More than] apologies are necessary. *Quest.* 48. 453-456.
22. European Commission Sport White Paper on Sport and accompanying documents White Paper, Brussels, 11.7.2007., COM(2007) 391 final
23. European Opinion Research Group. Special Eurobarometer: Physical activity. Brussels, European Commission Directorates-General for Health and Consumer Protection and for Press and Communication, 2003.
24. Fogelholm, M., Stallknecht, B., & VanBaak, M. (2006). ECSS position statement: Exercise and obesity. *European Journal of Sport Science*, 6(1),15-24.
25. Haight, T., Tager, I., Sternfeld, B., Satariano, W., van der Laan, M. (2005). Effects of body composition and leisure-time physical activity on transitions in physical functioning in the elderly. *American Journal of Epidemiology*, 162(7):607-617.
26. Hamar, P., Peters D.M., Van Berlo K., Hardman, K. (2006). Physical education and sport in Hungarian schools after the Political transition of the 1990s. *Kinesiology.* 38. 86-93
27. Hardman, K. (2003). School physical education and sport in Europe-rhetoric and reality: current and future perspectives. *Kinesiology.* 35. 97-107.
28. Hardman, K. (2008). Physical education in schools: A global perspective. *Kinesiology.* 40. 5-28.
29. Хардман, К. (2009). Одабрана питања, изазови и одлуке у физичком васпитању. Зборник радова са међународне научне конференције „Теоријски, методолошки и методички аспекти физичког васпитања“. Факултет спорта и физичког васпитања. Београд.
30. Hungarian schools after the Political transition of the 1990s. *Kinesiology.* 38. 86-93.
31. Kallings, L. V., Leijon, M., Hellénus, M.-L., Ståhle, A. (2008). Physical activity on prescription in primary health care: a follow-up of physical activity level and quality of life. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18: 154-161.
32. Kin-Isler, A., Achi, F.H., Altintas, A., & Guven-Karahan, B. (2009). Physical activity levels and patterns of 11-14 year-old turkish adolescents. *Adolescence*, 44, 1005-1015.
33. Косинац, З. (2003): Утјецај неких релевантних саставница наставе на (пре)захтјевност наставних програма за ученика четвртих разреда основне школе. Према квалитетној школи. Зборник радова стручно-зnanствени скуп с међународном сурадњом. 3. дани основне школе Сплитско-далматинске жупаније, 72-78.
34. Lindström, M., Isacson, S-O., Merlo, J. (2003). Increasing prevalence of overweight, obesity and physical inactivity: Two population-based studies 1986 and 1994. *European Journal of Public Health*, 13:306-312.
35. Логинов, А. А. (1979). Гомеостаз – философские и общебиологические аспекты. Вышэйшая школа, Минск.
36. Матић, М.: "Рекреација: у потрази за системском дефиницијом појма, ФИЗИЧКА КУЛТУРА, Београд, 4/1990-1991, ст. 290;
37. Матић, М.: "Рекреација-алиас немир(ење)", ГОДИШЊАК 4, ФФК Београд, 1992, ст. 144;
38. McKenzie, T., Sallis, J., Faucete, N., Roby, J., & Kolody, B. (1993). Effects of curriculum and inservice program on the quantity and quality of elementary physical education classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64,178-187.
39. Michael, P.E. & Pangrazi, R.P. (1999). Effects of a physical activity program on children's activity levels and attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 11, 393-405.

40. Mićović, P., Đokić, D., Jakovljević, Đ., Grujić, V. (1998). Procena zdravstvenog stanja stanovništva – Metodologija. Institut za zaštitu zdravlja Srbije Dr Milan Jovanović Batut. Beograd.
41. Miljuš, D., Đokić, D., Dopsaj, M. (1999a). Epidemiological study of the physical activity and blood pressure among the children from urban setting. *Exercise & Society Journal of Sports Science*, suppl. issue, 22:278.
42. Miljuš, D., Đokić, D., Stojanović, O., Dopsaj, M. (1999b). The impact of physical activity on certain aspects of health status in children from Belgrade. *Exercise & Society Journal of Sports Science*, suppl. issue 22:278.
43. Morgan, C.F., Graser, S.V., and Pangrazi, R.P. (2008). A Prospective Study of Pedometer-Determined Physical Activity and Physical Self-Perceptions in Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, 133-140.
44. Николић, С. (2001). Предлог норматива простора за наставу физичког васпитања са аспекта категоризација школа у Србији. Магистарски рад. Факултет спорта и физичког васпитања. Београд.
45. Pate, R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. H., Macera, C. A., Bouchard, C., et al. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*, 273, 402-407.
46. Pate, R.R., Davis, M.G., Robinson, T.N., Stone, E.J., McKenzie T.L., Young C.J. (2006). Promoting Physical Activity in Children and Youth – A leadership Role for Schools. *Circulation - Journal of American Heart Association*. 114. 1214-1224.
47. Pate, R.R., Trost, S.G., Levin S., Dowda M. (2000). Sports Participation and Health-Related Behaviors Among US Youth. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 154. 904-911.
48. Покрајац, Б.: "Психолошки смисао рекреације" ГОДИШЊАК 4 ФФК, Београд, 1992, стр. 188
49. Press, V., Freestone, I., George, C.F. (2003). Physical activity: the evidence of benefit in the prevention of coronary heart disease. *Q J Medicine*, 96:245-251.
50. Радисављевић Јанић, С. (2009). Физички селф-концепт, моторичке способности и физичко вежбање ученика основне школе, Докторска дисертација, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.
51. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebø, L., Sardinha, L.B., Cooper, A.R., & Ekelund, U. (2004). Physical activity levels and patterns of 9 and 15-year-old European Children. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 36, 86-92.
52. Rowland, T.W. (1999). The Presidents Council on physical fitness and Sports Research Digest (Series 3, No. 6). Washington, DC: President's Council on Physical Fitness and Sports.
53. Sallis, J. F., Owen N. (1999). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 110–134.
54. Sallis, J., McKenzie, T. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137.
55. Sallis, J.F., Buono, M.J., Roby, J.J. Micale, F.G., Nelson, J.A. (1993). Seven-day recall and other physical activity self-reports in children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25: 99-108.
56. Sallis, J.F., McKenzie, T.I., Alcaraz, J.E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M.F. (1997). The effects of 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 87, 1328-1334.
57. Sallis, J.F., Prochaska, J.J., & Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science and Sports and Exercise*, 32, 963-975.

58. Senne, T., Rowe, D., Boswell, B., Decker, J., and Douglas, S. (2009). Factors associated with adolescent physical activity during middle school physical education: A one-year case study. *European Physical Education Review*, 15: 295-314.
59. Sharkey, B.J., & Gaskill, S.E. (2008). Вежбање и здравље. Београд: Дата Статус.
60. Shephard, J.R, Trudeau, F. (2000). The Legacy of Physical Education: Influences on Adult Lifestyle, *Pediatric Exercise Science*, Volume 12, Issue 1, 34-50.
61. Silverman, S., Subramaniam, P.R. (1999). Student Attitude Towards Physical Education and Physical Activity: a review of measurement issues and outcomes. *Journal of Teaching Physical Education*, 19: 97-125.
62. Sisson, S.B. (2005). College students' understanding of moderate physical activity: qualitative study. *American Journal of Health Studies*, preuzeto 19.02.2010. sa sajta URL: <http://www.thefreelibrary.com>.
63. Sorensen, L., Smolander, J., Louhevaara, V., Korhonen, O., Oja, P. (2000). Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study. *Occupational Medicine*, 50(1): 3-10.
64. Стојановић, Д., Вишњић, А., Митровић, В., и Стојановић, М., (2008). Фактори ризика од настанка обољења кардиоваскуларног система у студентској популацији. *Војносанитетски Преглед*, 66(6), 453-458.
65. Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B, Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S., Trudeau, F. (2005). Evidence based on physical activity for school-age youth. *J. Pediatr.* 146. 732-737.
66. Ширић В., Блажевић С., и Владовић З., (2009). Анализа интереса студената према кинезиолошким активностима. У *Зборник радова 18. Љетње школе кинезиолога Републике Хрватске*, (238-243). Загреб: Универзитет у Загребу.
67. Telama, R., & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1617-1622.
68. Tomkinson, G. R. (2007). Global changes in anaerobic fitness test performance of children and adolescents (1958-2003). *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 17:497-507.
69. Trost, G., Owen, N., Bauman, E., Sallis, F., & Brown W. (2002) Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34, 1996-2001
70. Trost, S.G., Pate, R.R., Sallis, J.F., Freedson, P.S., Taylor, W.C., Dowda, M., and Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 34, 350-355.
71. Trost, S.G., Pate, R.R., Sallis, J.F., Freedson, P.S., Tazlor, W.C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34, 350-355.
72. US Department of Health and Human Service. (1996). *Physical activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U. S. Department of Health and Human Service, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
73. Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., & Tessier, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 41, 562-569.
74. Vuori, I. (2004). Physical inactivity is a cause and physical activity is a remedy for major public health problems. *Kinesiology*, 36(2):123-153.
75. WHITE PAPER ON A Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity related health issues, Brussels, 30.5.2007., COM(2007) 279 final
76. Wilsgaard, T., Jacobsen, B.K., Arnesen, E. (2005). Determining lifestyle correlates of body mass index using multilevel analyses: The Tromsø study, 1979-2001. *American Journal of Epidemiology*, 162(12):1-10.
77. World Health Organization (2003). *The European Health Report 2002*. (Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, WHO Regional Publications). Preuzeto 14. januara, 2010, sa: <http://www.who.dk/europeanhealth-report>.

ПРИЛОЗИ

1. Анкетни упитник за ученике основне и средње школе
2. Анкетни упитник за студенте
3. Анкетни упитник за запослене и пензионере

FAKULTET ZA SPORT I FIZIČKO VASPITANJE
Beograd – Novi Sad – Niš - **REKREACIJA**

Želja nam je da unapredimo nastavu fizičkog vaspitanja. Iskrenim odgovorima mnogo ćete nam pomoći. Ne treba stavljati potpis. Očekujemo tvoju saradnju !

A N K E T A

1. POL Ž M (zaokruži)

2. KOLIKO IMAŠ GODINA _____

3. GDE STANUJEŠ
1. Sa roditeljima
 2. Kod rođaka
 3. Privatno
 4. U đaćkom domu

4. DA LI SI ČLAN NEKE DRUŠTVENE ORGANIZACIJE

1. Ferijalna družina
2. Planinarsko društvo
3. Izviđački odred
4. Društvo za rekreaciju
5. Lovačko društvo
6. Ribolovačko društvo
7. Kulturno-umetničko društvo
8. Školsko sportsko društvo
9. Sportski klub
10. Klub tehnike

5. DA LI JE VAŽNA REDOVNA NASTAVA FIZIČKOG VASPITANJA

1. Vrlo je važna
2. Da, važna je
3. I jeste i nije
4. Nije važna

6. DA LI JE NASTAVA FIZIČKOG VASPITANJA INTERESANTNA

1. Veoma je interesantna
2. Uglavnom interesantna
3. Neinteresantna

7. DA LI SI ČLAN NEKE ŠKOLSKE SEKCIJE IZ OBLASTI FIZIČKE KULTURE?

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. Atletika | 2. Rukomet |
| 3. Gimnastika | 4. Karate |
| 5. Košarka | 6. Džudo |
| 7. Odbojka | 8. Plesna grupa |
| 9. Fudbal | 10. Stoni tenis |

8. U IZBORNOJ NASTAVI, KAO I PUTEV DRUGIH AKTIVNOSTI ŠKOLA OMOGUĆAVA UČENICIMA DA SE OSPOSOBE ZA VRŠENJE ODREĐENIH DRUŠTVENIH FUNKCIJA U FIZIČKOJ KULTURI. KOLIKO SI TI ZAINTERESOVAN DA SE UKLJUČIŠ U NEKI OD SEMINARA ZA PRIPREMU:

1. Amaterskih voditelja rekreacije DA NE
2. Instruktoru za pojedine sportske grane _____
NE
3. Sudija u nekoj sportskoj grani _____ NE

9. POSTOJI MOGUĆNOST DA UMEMTO KLASIČNE NATAVE FIZIČKOG VASPITANJA (dva časa nastave i izborna aktivnost) IMAŠ SVAKI DAN PO 30 minuta FIZIČKIH AKTIVNOST. ŠTA MISLIŠ O TOME ?

1. To je odlično, želeo bih takvu nastavu
2. Interesantno bi bilo probati nešto tako
3. Suviše je komplikovano znojiti se svaki dan
4. Bolje je ovako kako je

10. KADA BI IMAO PRILIKU DA SE OSLOBODIŠ NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA DA LI BI JE ISKORISTIO ?

1. Iskoristio bi je bez razmišljanja
2. Najpre bih o tome dobro razmislio
3. Ne bih je koristio

11. LJUDI SE U SLOBODNOM VREMENU, NARAVNO I TI, BAVE RAZNIM AKTIVNOSTIMA. KOLIKO SE TI U SLOBODNOM VREMENU AKTIVNO BAVIŠ NEKIM SPORTOM ILI REKREACIJOM ?

1. Nekad se ne bavim i nije mi stalo
2. Nikad ali bih voleo
3. Ponekad, kad stignem
4. Imam to bar jednom nedeljno
5. Redovno (barem tri puta nedeljno)

12. DA LI ZNAŠ DA

- | | | |
|-------------------------|----|----|
| 1. Plivaš | DA | NE |
| 2. Klizaš- voziš rolere | DA | NE |
| 3. Skijaš | DA | NE |
| 4. Voziš bicikl | DA | NE |
| 5. Veslaš | DA | NE |

13. DA LI RADIŠ JUTARNJU GIMNASTIKU ?

1. Nikad
2. Retko
3. Ponekad
4. Često
5. Svakodnevno

14. DA LI I KOLIKO ČESTO IDEŠ NA NEKI OD BAZENA U GRADU

1. Idem redovno, imam propusnicu
2. Imam propusnicu, ali idem ponekad
3. Iden na bazen samo preko leta
4. Uopšte ne idem na bazen

15. IMAŠ LI NEKI HOBI

1. *SAKUPLJAM*: marke, značke, zastavice, kasete.....
2. *GAJIM*: cveće, mačke, psa, golubove, ribice.....
3. *TEHNIČKI AMATERIZAM*: fotografija, radio amater, video produkcija, kompjuter
4. *STVARAM*: muzika, slikam, vajam, šijem, vezem, pišem pesme

16. ŠTA IMATE OD REKVIZITA ZA SPORT-REKREACIJU:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Bicikl | 7. Za ribolov |
| 2. Skije | 8. Rošule-rolerke |
| 3. Klizaljke | 9. Skejtbord |
| 4. Reket za tenis | 10. Lopta |
| 5. Šator | 11. Za ronjenje |
| 6. Čamac | 12. Za lov |
- Drugo _____

17. DA LI SI DO SADA IŠAO NA ZIMOVANJE

1. Nikada 2. Jednom 3. Dva i više puta

18. SVI LJUDI, PA I TI, SVAKAKO, IMAJU RAZLIČITA INTERESOVANJA. POKUŠAJ DA OCENIŠ KOLIKO TEBE LIČNO INTERESUJU SPORT, REKREACIJA I FIZIČKA AKTIVNOST UOPŠTE

1. Uopšte me ne interesuje
2. Uglavnom me ne interesuje
3. Neodlučan sam / kako kad
4. Veoma me interesuje

19. DA LI SI I KOLIKO PUTA U POSLEDNJIH GODINU DANA IŠAO U NEKO IZLETIŠTE U GRADU (Ada, Košutnja, Surčin, Avala...)

	nijednom	do 5 puta	6-10 puta	više od 11
1. Sa školom	1	2	3	4
2. Sa roditeljima	1	2	3	4
3. Sa prijateljima	1	2	3	4

20. KOLIKO SI PUTA U POSLEDNJIH GODINU DANA IŠAO NA NEKI DUŽI IZLET, TURISTIČKO PUTOVANJE VAN MESTA STANOVANJA

	nijednom	1-2 puta	3-4 puta	više od 5
1. Sa školom	1	2	3	4
2. Sa roditeljima	1	2	3	4
3. Sa prijateljima	1	2	3	4

21. KAKO BI NAJVIŠE VOLEO DA IDEŠ NA LETOVANJE-ZIMOVANJE

1. Sa školom
2. Sa roditeljima
3. Sa prijateljima, svojim društvom

22. U SLOBODNOM VREMENU BAVIM SE VEŽBANJEM:

nikad ponekad redovno

1. Tako što imam svoje društvo sa kojim po dogovoru trčim, idem u šetnju, igram fudbal, košarku...	1	2	3
2. Odlazim u neki od sportskih centara gde se bavim vežbanjem	1	2	3
3. Imam svoj samostalni program koji redovno sprovodim	1	2	3
4. Bavim se sportom u nekom klubu	1	2	3
5. Nemam društvo za vežbanje, ne vežbam sam, ne idem u sportski centar - ne bavim se vežbanjem u slobodno vreme	1	2	3

23. DA LI SE OSEĆATE SPOSOBNIM DA SAMOSTALNO SASTAVITE PROGRAM VEŽBANJA ZA SEBE

1. ne 2. delimično 3. da

24. DA LI STE KROZ NASTAVU FIZIČKOG VASPITANJA STEKLI POTREBNA ZNANJA NA OSNOVU KOJIH BI MOGLIDA SE BAVITE VEŽBANJEM U SLOBODNOM VREMENU

1. ne 2. delimično 3. da

25. KOLIKO IZNOSI NORMALAN PULS U MIRU _____ otkucaja u minutu

26. KOLIKO ORIJENTACIONO MOŽE DA BUDE MAKSIMALNI DOZVOLJENI PULS U TOKU REKREATIVNE AKTIVNOSTI za osobu od 40 godina _____ otkucaja u minutu

27. UKOLIKO SE NE BAVITE NIKAKVIM OBLIKOM AKTIVNOG-REKREATIVNOG VEŽBANJA NAVEDITE RAZLOGE ZA TO:

	DA	donekle	NE
1. Ne osećam potrebu	1	2	3
2. Nedostaju mi navike	1	2	3
3. Smetaju mi godine starosti	1	2	3
4. Nemam vremena	1	2	3
5. Prilični su materijalni izdaci	1	2	3
6. Smeta mi nerazumevanje okoline	1	2	3
7. Nedostatak i udaljenost terena	1	2	3
8. Nema ko da organizuje	1	2	3
9. Nemam to gde da činim	1	2	3
10. Drugo			

28. NISMO VAS PITALI A ŽELELI BISTE DA KAŽETE NEŠTO NA OVU TEMU:

FSFV - BEOGRAD - Novi Sad - Niš

REKREACIJA

Želimo da saznamo što više o tome **KAKO-ZAŠTO I**

KOLIKO SE BAVITE REKREACIJOM. Vašim iskrenim odgovorima puno ćete nam pomoći.

Unapred zahvaljujemo.

1. POL M Ž

2. KOLIKO IMATE GODINA _____

3. NAZIV VAŠEG FAKULTETA

4. GODINA STUDIJA _____

5. KOLIKO SATI DNEVNO IMATE SLOBODNOG VREMENA ZA SEBE I SVOJE OMILJENE AKTIVNOSTI _____ sati

5.a. DA LI SMATRATE DA IMATE DOVOLJNO SLOBODNOG VREMENA

1. DA 2. DELIMIČNO 3. NE

6. DA LI IMATE NEKI HOBI (zaokružite i upišite ono čime se bavite)

- SAKUPLJAM: marke, značke, zastavice, kasete.....
- GAJIM: cveće, mačke, psa, golubove, ribice.....
- TEHNIČKI AMATERIZAM: fotografija, radio amater, video produkcija, kompjuter
- STVARAM: muzika, slikam, vajam, šijem, vezem, pišem pesme
- KOLIKO ČESTO ODLAZITE NA NEKU OD JAVNIH PRIREDBI:

	nikad	ponekad	redovno
1. Bioskop	1	2	3
2. Pozorište	1	2	3
3. Muzej-izložba	1	2	3
4. Utakmica	1	2	3
5. Koncerti	1	2	3

8. KOLIKO ČESTO ODLAZITE :

	nikad	ponekad	redovno
1. U kućne posete	1	2	3
2. Kafić	1	2	3
3. Restoran sa muzikom	1	2	3
4. U diskoteku	1	2	3
5. _____			

9. KOLIKO ČESTO IGRATE

	nikad	ponekad	redovno
1. Šah	1	2	3
2. Karte	1	2	3
3. Jamb	1	2	3
4. Loto	1	2	3
5. Tombolu	1	2	3
6. Rulet	1	2	3
7. Monopol	1	2	3
8. Video igre	1	2	3

10. KOLIKO ČESTO SE BAVITE FIZIČKIM VEŽBANJEM, SPORTOM U SLOBODNOM VREMENU

- Nikad
- Ponekad, u toku meseca, godine
- 1 - 2 puta nedeljno
- 3 -4 puta nedeljno

11. DA LI I KOLIKO ČESTO UPRAŽNJAVATE NEKU SPORTSKO- REKREATIVNU AKTIVNOST:

(zaokružite)

	nikad	ponekad	1-2 puta ned.	3-4 puta ned.
1. Šetnja	1	2	3	4
2. Basket-košarka	1	2	3	4
3. Fudbal	1	2	3	4
4. Trčanje	1	2	3	4
5. Vožnja bicikla	1	2	3	4
6. Plivanje	1	2	3	4
7. Odbojka	1	2	3	4
8. Tenis	1	2	3	4
9. Stoni tenis	1	2	3	4
10. Aerobik	1	2	3	4
11. Pilates	1	2	3	4
12. Fitnes	1	2	3	4
13. Ribolov	1	2	3	4
14. Lov	1	2	3	4
15. Planinarenje	1	2	3	4
16. Bilijar	1	2	3	4
17. Šah	1	2	3	4
18. Roleri	1	2	3	4
19. Ples, folklor	1	2	3	4
20. Balote	1	2	3	4
21. Bowling	1	2	3	4
22. Drugo _____				

12. ŠTA IMATE OD REKVIZITA ZA SPORT-REKREACIJU:

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. Bicikl | 7. Za ribolov |
| 2. Skije | 8. Rošule-rolere |
| 3. Klizaljke | 9. Skejtbord |
| 4. Reket za tenis | 10. Lopta |
| 5. Šator | 11. Za ronjenje |
| 6. Čamac | 12. Za lov |
| Drugo _____ | |

13. DA LI ODLAZITE VAN GRADA :

	nikad	ponekad	redovno
1. Na dnevni zlet	1	2	3
2. U toku vikenda		1	2 3
3. U toku raspusta	1	2	3

14. U SLOBODNOM VREMENU BAVIM SE VEŽBANJEM:

	nikad	ponekad	redovno
1. Tako što imam svoje društvo sa kojim po dogovoru trčim, idem u šetnju, igram fudbal, košarku...	1	2	3
2. Odlazim u neki od sportskih centara gde se bavim vežbanjem	1	2	3
3. Imam svoj samostalni program koji redovno sprovodim	1	2	3
4. Bavim se sportom u nekom klubu	1	2	3
5. Nemam društvo za vežbanje, ne vežbam sam, ne idem u sportski centar - ne bavim se vežbanjem u slobodno vreme	1	2	3

15. DA LI SE OSEĆATE SPOSOBNIM DA SAMOSTALNO SASTAVITE PROGRAM VEŽBANJA ZA SEBE

1. NE 2. DELIMIČNO 3. DA

16. DA LI STE KROZ NASTAVU FIZIČKOG VASPITANJA STEKLI POTREBNA ZNANJA NA OSNOVU KOJIH BI MOGLI DA SE BAVITE VEŽBANJEM U SLOBODNOM VREMENU

1. NE 2. DELIMIČNO 3. DA

17. KOLIKO IZNOSI NORMALAN PULS U MIRU
_____ otkucaja u minutu

18. KOLIKO ORIJENTACIONO MOŽE DA BUDE MAKSIMALNI DOZVOLJENI PULS U TOKU REKREATIVNE AKTIVNOSTI- za osobu od 40 godina
_____ otkucaja u minutu

19. DA LI STE ZAINTERESOVANI ZA ORGANIZOVANU NASTAVU FIZIČKOG VASPITANJA NA VAŠEM FAKULTETU

1. DA 2. MOŽDA 3. NE

20. ZAKRUŽITE KOJI SPORT(AKTIVNOST) BISTE IZABRALI U OKVIRU PONUĐENOG PROG. FIZIČKOG VASPITANJA

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1. fudbal | 7. plivanje |
| 2. košarka | 8. vaterpolo |
| 3. rukomet | 9. plesovi |
| 4. odbojka | 10. tenis |
| 5. aerobik | 11. planinarenje vikendom |
| 6. Pilates i sl. | 12. fitness programi |
| Druge aktivnosti _____ | |

21. DA LI STE ZAINTERESOVANI ZA ORGANIZOVANI ODLAZAK U OKVIRU FAKULTETA- UNIVERZITETA NA SKIJANJE, LETOVANJE, LOGOROVANJE....

1. DA 2. MOŽDA 3. NE

22. DA LI BISTE ŽELELI DA SPORTSKE AKTIVNOSTI NA VAŠEM FAKULTETU BUDU ORGANIZOVANE I OBAVEZNE ZA POHAĐANJE

1. DA 2. MOŽDA 3. NE

23. DA LI BISTE ŽELELI DA SE SPORTSKE AKTIVNOSTI ORGANIZUJU KAO IZBORNI PREDMET, I DA ZA POHAĐANJE DOBIJATE POENE (U OKVIRU BODOVNOG SISTEMA ECTS), KAO I IZ DRUGIH PREDMETA NA FAKULTETU

1. DA 2. MOŽDA 3. NE

24. U SLUČAJU DA SPORTSKE AKTIVNOSTI NISU OBAVEZNE, A DA ZA NJIH DOBIJATE ECTS BODOVE DA LI BISTE DOLAZILI NA TE AKTIVNOSTI

1. DA 2. MOŽDA 3. NE

25. U SLUČAJU DA SPORTSKE AKTIVNOSTI NISU OBAVEZNE, A DA ZA NJIH DOBIJATE ECTS BODOVE DA LI BISTE BILI SPREMNI DA DELIMIČNO FINANSIRATE TAKVE AKTIVNOSTI

1. DA 2. MOŽDA 3. NE

26. DA LI STE ZAINTERESOVANI DA TESTIRATE SVOJE SPOSOBNOSTI U SPORTSKO-MEDICINSKO-REKREATIVNOM SAVETOVALIŠTU NA FAKULTETU SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

1. DA 2. MOŽDA (zavisi od cene) 3. NE

27. NISMO VAS PITALI A ŽELELI BISTE DA KAŽETE NEŠTO NA OVU TEMU:

H V A L A !

Upitnik za odrasle

FFK BEOGRAD - Novi Sad - Niš
REKREACIJA

*Želimo da saznamo što više o tome KAKO-ZAŠTO I
KOLIKO SE BAVITE REKREACIJOM. Vašim
iskrenim odgovorima puno Čete nam pomoći.
Unapred zahvaljujemo.*

1. **POL** M Ž

2. **KOLIKO IMATE GODINA** _____

3. **VAŠE BRAČNO STANJE**

1. Neudata - Neoženjen
2. Udata - Oženjen
3. Razvedena - Razveden

4. **VAŠA KVALIFIKACIJA**

NKV - PKV - KV - SSS - VŠS - VS

5. **KOLIKO SATI DNEVNO IMATE SLOBODNOG
VREMENA ZA SEBE I SVOJE OMILJENE
AKTIVNOSTI** _____ sati

5. **DA LI SMATRATE DA IMATE DOVOLJNO
SLOBODNOG VREMENA**

1. da 2. delimično 3. ne

6. **DA LI IMATE NEKI HOBI** (zaokruži te i upišite ono
čime se bavite)

1. **SAKUPLJAM:** marke, značke, zastavice, kasete.....
2. **GAJIM:** cveće, mačke, psa, golubove, ribice.....
3. **TEHNIČKI AMATERIZAM:** fotografija, radio amater,
video produkcija, kompjuter
4. **STVARAM:** muzika, slikam, vajam, šijem, vezem,
pišem pesme

7. **KOLIKO ČESTO ODLAZITE NA NEKU OD
JAVNIH PRIREDBI:**

	nikad	ponekad	redovno
1. bioskop	1	2	3
2. pozorište	1	2	3
3. muzej-izložba	1	2	3
4. utakmica	1	2	3
5. koncerti	1	2	3

8. **KOLIKO ČESTO ODLAZITE :**

	nikad	ponekad	redovno
1. u kućne posete	1	2	3
2. kafić	1	2	3
3. restoran sa muzikom	1	2	3
4. u diskoteku	1	2	3
5. _____			

9. **KOLIKO ČESTO IGRATE**

	nikad	ponekad	redovno
1. šah	1	2	3
2. karte	1	2	3
3. jamb	1	2	3
4. loto	1	2	3
5. tombolu	1	2	3
6. rulet	1	2	3
7. monopol	1	2	3
8. video igre	1	2	3

10. **KOLIKO ČESTO SE BAVITE FIZIČKIM VEŽBANJEM,
SPORTOM U SLOBODNOM VREMENU**

1. nikad
2. ponekad, u toku meseca, godine
3. 1 - 2 puta nedeljno
4. 2 -4 puta nedeljno

11. **DA LI I KOLIKO ČESTO UPRAŽNjavATE NEKU
SPORTSKO REKREATIVNU AKTIVNOSTI:**
(zaokružite)

	nikad	ponekad	1-2 puta ned.	3-4 puta ned.
1. Šetnja	1	2	3	4
2. Basket-košarka	1	2	3	4
3. Fudbal	1	2	3	4
4. Trčanje	1	2	3	4
5. Vožnja bicikle	1	2	3	4
6. Plivanje	1	2	3	4
7. Odbojka	1	2	3	4
8. Tenis	1	2	3	4
9. Stoni tenis	1	2	3	4
10. Aerobik	1	2	3	4
11. Bodi Building	1	2	3	4
12. Skejt bord	1	2	3	4
13. Ribolov	1	2	3	4
14. Lov	1	2	3	4
15. Planinarenje	1	2	3	4
16. Bilijar	1	2	3	4
17. Šah	1	2	3	4
18. Rošule, roleri	1	2	3	4
19. Ples, folklor	1	2	3	4
20. Balote	1	2	3	4
21. Drugo _____				

12. **ŠTA IMATE OD REKVIZITA ZA SPORT-REKREACIJU:**

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Bicikl | 7. Za ribolov |
| 2. Skije | 8. Rošule-rolerke |
| 3. Klizaljke | 9. Skejtbord |
| 4. Reket za tenis | 10. Lopta |
| 5. Šator | 11. Za ronjenje |
| 6. Čamac | 12. Za lov |
| Drugo _____ | |

13. **DA LI ODLAZIŠ VAN GRADA :**

	nikad	ponekad	redovno
1. na dnevni zlet	1	2	3
2. u toku vikend	1	2	3
3. u toku raspust	1	2	3

14. **U SLOBODNOM VREMENU BAVIM SE VEŽBANJEM:**

	nikad	ponekad	redovno
1. Tako što imam svoje društvo sa kojim po dogovoru trčim, idem u šetnju, igram fudbal, košarku...	1	2	3
2. Odlazim u neki od sportskih centara gde se bavim vežbanjem	1	2	3
3. Imam svoj samostalni program koji redovno sprovodim	1	2	3
4. Bavim se sportom u nekom klubu	1	2	3
5. Nemam društvo za vežbanje, ne vežbam sam, ne idem u sportski centar - ne bavim se vežbanjem u slobodno vreme	1	2	3

15. DA LI SE OSEĆATE SPOSOBNIM DA SAMOSTALNO SASTAVITE PROGRAM VEŽBANJA ZA SEBE

1. ne 2. delimično 3. da

16. DA LI STE KROZ NASTAVU FIZIČKOG VASPITANJA STEKLI POTREBNA ZNANJA NA OSNOVU KOJIH BI MOGLIDA SE BAVITE VEŽBANJEM U SLOBODNOM VREMENU

1. ne 2. delimično 3. da

17. KOLIKO IZNOSI NORMALAN PULS U MIRU
_____ otkucaja u minutu

18. KOLIKO ORIJENTACIONO MOŽE DA BUDE MAKSIMALNI DOZVOLJENI PULS U TOKU REKREATIVNE AKTIVNOSTI za osobu od 40 godina
_____ otkucaja u minutu

19. UKOLIKO SE NE BAVITE NIKAKVIM OBLIKOM AKTIVNOG-REKREATIVNOG VEŽBANJA NAVEDITE RAZLOGE ZA TO:

	DA	donekle	NE
1. Ne osećam potrebu	1	2	3
2. Nedostaju mi navike	1	2	3
3. Smetaju mi godine starosti	1	2	3
4. Nemam vremena	1	2	3
5. Prilični su materijalni izdaci	1	2	3
6. Smeta mi nerazumevanje okoline	1	2	3
7. Nedostatak i udaljenost terena	1	2	3
8. Nema ko da organizuje	1	2	3
9. Nemam to gde da činim	1	2	3
10. Drugo	_____		

20. DA LI STE ZAINTERESOVANI DA TESTIRATE SVOJE SPOSOBNOSTI U SPORTSKO-MEDICINSKO-REKREATIVNOM SAVETOVALIŠTU NA FAKULTETU FIZIČKE KULTURE

DA MOŽDA(zavisi od cene) NE

21. NISMO VAS PITALI A ŽELELI BISTE DA KAŽETE NEŠTO NA OVU TEMU:

H V A L A !