

UDK:796-053.6(497.16)

*Nela Tatar**Sekretarijat za kulturu i sport Glavnog grada, Podgorica***FIZIČKE AKTIVNOSTI U SLOBODNOM VREMENU MLADIH CRNE GORE****1. UVOD**

Formiranje pozitivnih stavova i mišljenja učenika prema fizičkom vaspitanju je jedan od zadataka i trajna vrijednost koja treba da se ostvari putem nastavnog rada u fizičkom vaspitanju. Ostvarivanjem ovog zadatka stiže se i trajna vrijednost i stav za bavljenje aktivnostima iz oblasti fizičke kulture. Imajući u vidu značaj fizičkog vaspitanja, kao područja ili dijela vaspitanja u vaspitavanju mladih generacija, ne može a da se ne istakne njegov značaj i mogućnost pravilnog uticaja na podizanju zdravstvenih, fizičkih, psihičkih i funkcionalnih sposobnosti, pa i uticaja na formiranje stavova i interesovanja za fizičko vaspitanje.

Cilj ovog istraživanja je utvrditi postoji li svjesnost školske populacije o važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti, upražnjavaju li sportske ili rekreativne aktivnosti u svoje slobodno vrijeme ili ih zadovoljava količina vježbanja na nastavi, kao i njihovo zadovoljstvo trenutnim uslovima za bavljenje fizičkim ili sportskim aktivnostima u njihovim školama.

2. MATERIJAL I METODE

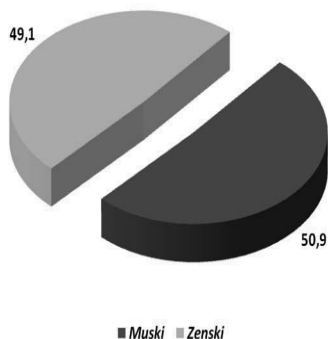
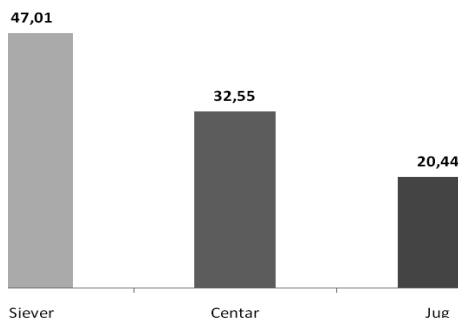
Istraživanje koje je prethodilo ovoj analizi obuhvatilo je ukupno 636 učenika IX-ih razreda osnovnih škola u Crnoj Gori. Nalazi o potrebnim podacima dobijeni su terenskim istraživanjem. Upitnik se sastojao iz tri dijela. Prvi dio obuhvatao je demografske karakteristike ispitanika, drugi fizičku i sportsku aktivnosti i treći dio koji se odnosi na subjektivnu procjenu učenika o značaju fizičke aktivnosti i opremljenosti sala za iste. Sa druge strane, istraživanjem su obuhvaćene sve Opštine u Crnoj Gori, a reprezentativan uzorak po opštinama je dobijen u skladu sa zvaničnim podacima o broju učenika u IX – tim razredima u školama u Crnoj Gori¹.

Za obradu podataka koristio se softverski program SPSS koji je međunarodno priznati statistički softver koji se u najvećoj mjeri koristi za istraživanja ove vrste. Veoma je važno napomenuti da se obrada podataka vršila kako sumarno tako i po polu, opštinama, regionu... kao takvi, svi podaci nam daju mogućnost regionalne i druge komparacije učenika IX razreda u Crnoj Gori.

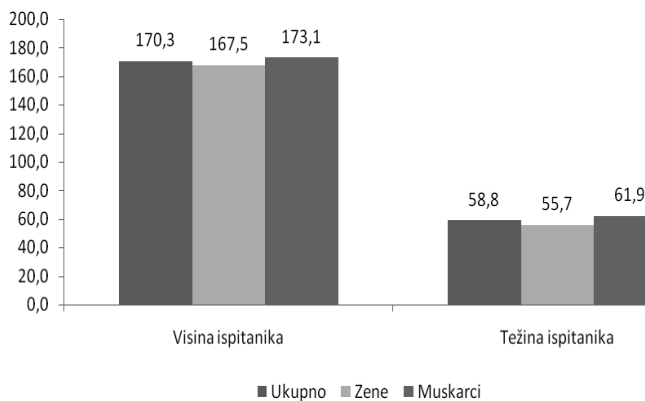
3. REZULTATI I DISKUSIJA

Ukupan broj ispitanika u uzorku iznosi 636 učenika. Sledeći grafik na jasan način daje polnu strukturu ispitanika, kao i strukturu ispitanika prema regionu Crne Gore u kojem živi.

¹ Izvor: Zavod za statistiku Crne Gore, MONSTAT, Statistički godišnjak 2012.

Grafik 1: Polna struktura uzorka**Grafik 2:** Uzorak po regionu

Vidimo da je u istraživanju u velikoj mjeri vođeno računa da se polna ravnopravnost uvrsti pa je samim tim u uzorku 49.1% ženskog pola, dok je 50.9% muškog pola. Sa druge strane najveći broj ispitanika živi u sjevernoj regiji Crne Gore i to 47.01%, dok u centralnoj regiji živi 32.55%.

Grafik 3: Visina i težina ispitanika

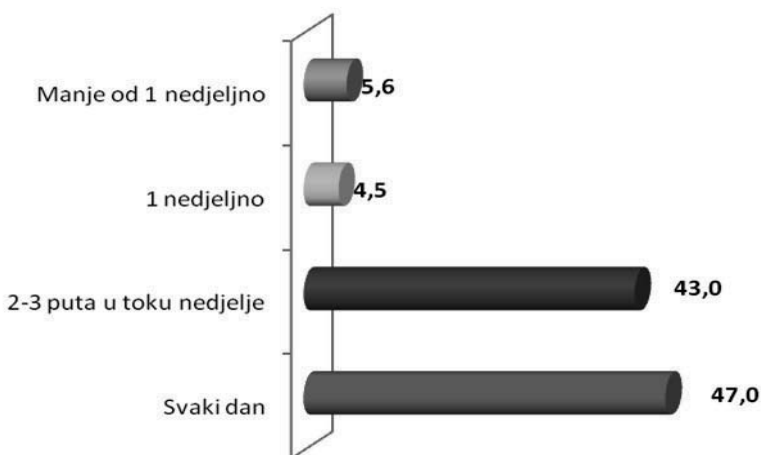
Ako posmatramo prosječnu visinu uzorka možemo zaključiti da je to 170.3 cm. Prosječna visina izmjerena kod dječaka je 173.1cm, dok je kod djevojčica prosječna izmjerena visina 167.5 cm. Sa druge strane prosječna težina u uzorku iznosi 58.8 kg. Prosječna težina kod muškaraca je 61.9kg, dok su djevojčice u prosjeku teške 55.7 kg.

Od ukupnog broja ispitanika njih 85.7% se bavi nekom fizičkom aktivnošću dok je 14.3% uzorka fizički neaktivna. Od ukupnog broja ispitanika koji su fizički aktivni njih 47% se svakodnevno bavi fizičkom aktivnošću dok se 5.6% aktivnih ispitanika bavi manje od jednom nedjeljno nekom fizičkom aktivnošću.

Kao razloge zbog čega se ne bave fizičkom aktivnošću učenici navode sledeće razloge:

- Druga interesovanja npr. muzika itd;
- Nezainteresovanost
- Nedovoljno slobodnog vremena;
- Osjećaju dosadnim i nepotrebnim
- Zdravstveni problemi/Povrede
- Nedostatak novca
- Nedostatak kvalitetnih uslova.

Grafik 3: Koliko često se bavite nekom fizičkom aktivnošću?



Od ukupnog broja ispitanika njih 69.3% se bavi nekim sportom, dok se 30.7% ne bavi sportom. Zanimljivo je da se 58.3% žena bavi nekim sportom, dok se 41.7% žena iz uzorka ne bave sportom. Sa druge strane 79.9% muškaraca obuhvaćenih uzorkom se bavi nekim sportom, dok samo oko 20% se ne bavi sportom. Čak 30% ispitanika nekim sportom se bavi samo rekreativno, dok se 56.6% bavi kao član nekog sportskog kluba.

Kao i dosadašnjim istraživanjima najveći broj ispitanika bavi se fudbalom, i to: 25.3%, zatim sledi košarka sa 24.6. Na drugom mestu je košarka sa 14.4%, dok je na trećem mestu odbojka sa 17.7%. Rukometom se bavi 10.6% ispitanika, dok se karateom bavi 7.1% učenika devetog razreda osnovnih škola. Interesantno je da od ispitanika koji se ne bave nekim sportom njih 22% iskazalo želju da bi voljelo da se bave rukometom, dok je 19.5% tih ispitanika navelo da bi voljeli da se bave odbojkom.

Od ukupnog broja ispitanika njih 70% su zadovoljni uslovima za bavljenje fizičkim aktivnostima u školi, dok je sa druge strane 30% uzorka je nezadovoljno. Od

tog broja njih 28.8% bi promijenilo sprave za rad u školama, dok bi 27.8% promijenilo lopte i ostala sredstva i pomagala za održavanje časova fizičkog vaspitanja.

Tabela 1: Percepcija unutrašnje motivacije učenika

	MIN	MAX	SREDINA
Jako uživam na časovima fizičkog vaspitanja	1,00	5,00	4,1179
Jako se trudim na časovima fizičkog vaspitanja	1,00	5,00	4,2201
Zadovoljan sam svojim radom na časovima fizičkog vaspitanja	1,00	5,00	4,2437
Časovi fizičkog vaspitanja me ne zanimaju previše	1,00	5,00	2,1291
Na časovima fizičkog vaspitanja osjećam se napeto	1,00	5,00	1,7563
Mislim da sam sasvim dobar na časovima fizičkog vaspitanja	1,00	5,00	4,2500
Časovi fizičkog vaspitanja su važni za moje zdravlje	1,00	5,00	4,4827
Zadaci na času fizičkog vaspitanja previše su teški	1,00	5,00	2,0583
Zadovoljan sam sa salom u kojoj držimo časove fizičkog vaspitanja	1,00	5,00	3,2075

Iz gore date tabele jasno se može zaključiti da postoji velika motivacija učenika vezana za časove fizičkog vaspitanja. Sa prosječnom ocijenom od 4.11 učenici su ocijenili tvrdnju da uživaju na časovima fizičkog vaspitanja dok su sa prosječnom ocijenom od 4.22 ocijenili trud i zalaganje na časovima fizičkog vaspitanja. A sa druge strane, jasno je da učenici prepoznaju važnost časova fizičkog vaspitanja za njihovo zdravlje. Ta konstatacija je dobila prosječnu ocijenu 4.48.

Učenici ne smatraju da su vježbe na časovima fizičkog vaspitanja teške i tu izjavu su ocijenili prosječnom ocijenom od 2.05.

Interesantno je da su mišljenja učenika podijeljena kada je u pitanju zadovoljstvo sa salom u kojoj održavaju časove fizičkog vaspitanja. U ovom slučaju prosječna ocijena za zadovoljstvo salom je 3.20.

4. ZAKLJUČAK

Iako jedan od prvih projekata ove vrste u Crnoj Gori, ovaj projekat je na jedinstven način pokazao koliko su aktivni školarci koji pohađaju deveti razred osnovne škole. Veoma je pohvalno da se ovo istraživanje iz godine u godinu ponavlja i da je u ovoj godini obuhvatio teritoriju cijele Crne Gore.

Samo neki glavni nalazi ovogodišnjeg istraživanja su sledeći:

- Prosječna visina uzorka iznosila je 170.3 cm, dok je prosječna težina 58.8 kg;
- 14.3% uzorka se ne bavi nikakvom fizičkom aktivnošću;
- 43% uzorka se bavi nekom fizičkom aktivnošću od 2-3 puta nedjeljno;
- 30.7% uzorka se ne bavi sportom;
- 41.7% djevojčica iz uzorka se ne bavi sportom;
- 30% ispitanika se rekreativno bavi nekim sportom;
- 22% ispitanika koji se ne bave sportom žele da se bave rukometom;

- Velika većina učenika smatra da su časovi fizičkog veoma važni za njihovo zdravlje, dok su podijeljena mišljenja o zadovoljstvu sa salom u kojoj drže časove fizičkog.
- 30% ispitanika misli da škola ne posjeduje opremljene sale i terene za obavljanje časova fizičkog vaspitanja;

Iako se u Crnoj Gori ne govori o tome u velikoj mjeri, neobavljanje fizičkim aktivnostima dovode do velikih problema u svim sferama života. Upravo je osnovna škola mjesto gdje se stiču navike i u kojoj treba da se promovise zdrav način življenja i da se promovise potreba i važnost fizičke aktivnosti. Ovakvim projektima i analizama na najbolji način se podiže svijest populacije o ovoj temi, a samim tim se i stvara ambijent za zdraviju sredinu.

LITERATURA

1. Čalija, M. i Bjeković, G. (2002): *Stručno – metodске osnove praćenja, mjerenja, vrednovanja i ocjenjivanja u fizičkom vaspitanju*. S. Sarajevo: Fakultet fizičke kulture.
2. Havelka, N. i Lj. Lazarević (1981): *Sport i ličnost*. Beograd: Sportska knjiga.
3. Kvaščev, R. (1980): *Podsticanje i sputavanje stvaralačkog ponašanja ličnosti*. Sarajevo: „Svjetlost“.
4. Kvaščev, R. (1980): *Sposobnosti za učenje i ličnost*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
5. Lazarević, D. i Trebješanin, B. (2007): Motiv postignuća budućih nastavnika fizičkog vaspitanja. *Zbornik Instituta za pedagoška istraživanja*, 39 (2), 271-288. Beograd: Institut za pedagoška istraživanja.
6. Palekčić, M. (1985): *Unutrašnja motivacija i školsko učenje*. Sarajevo: „Svjetlost“.
7. Rheinberg, F. (2004): *Motivacija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
8. Savić, J. (1994): *Intrinsička motivacija*. Beograd: „Rad“.
9. Stojaković, P. (2001): *Psihologija*. S. Sarajevo: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
10. Suzić, N. (1998): *Kako motivisati učenike*. S. Sarajevo: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva RS.
11. Xiang, P., R. McBride, J. Guan & M. Solomon (2003): Children's motivation in elementary physical education: an expectancy-value model of achievement choice, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 25-35.
12. Đorđić, V. i Tubić, T. (2010): Teorija samoodređenja i razumevanje motivacije učenika u nastavi fizičkog vaspitanja. *Zbornik Instituta za pedagoška istraživanja*, 42 (1), 128-149. Beograd: Institut za pedagoška istraživanja.

PHYSICAL ACTIVITY IN FREE TIME OF YOUNG PEOPLE IN MONTENEGRO

The creation of positive attitudes and opinions of students toward physical education is one of the tasks of enduring value and should be achieved through teaching in physical education. Achievement of this objective is achieved by the enduring value and attitude to deal with the activities in the field of physical education. Given the importance of physical education as a subject or a part of education in the upbringing of the younger generation, cannot but emphasize its importance and impact on the ability of proper awareness of health, physical, mental and functional abilities, and even influence the formation of attitudes and interests of physical Education. The aim of this study is to determine whether there is an awareness of the importance of the school population movement and physical activity, you practice sports or recreational activities in their spare time or amount of exercise they meet in class, and if there is and how much interest to add additional hours of physical education in the form of compulsory or optional. Also how young people of different regions involved in sports and that, and that is to evaluate what their perception is sports. Data on data obtained during field research. The questionnaire consisted of three parts. The first part included demographic characteristics of the patients, other sports and physical activities, and the third part which relates to the subjective assessment of students on the importance of physical activity and the equipment room for the same. It is important to note that the data processing is done in such a summary and sex, municipality, region... As such; the data give us the possibility of regional and other comparisons ninth grade students in Montenegro.

Keywords: *physical education, physical activity of students.*