

**Doc. dr Budimir Bijelić,  
mr Boris Nikolić**

*Fakultet za sport i fizičko vaspitanje – Nikšić*

## **STAVOVI I MIŠLJENJA STUDENATA O KOŠARKAŠKIM I DRUGIM SADRŽAJIMA U NJIHOVIM SPORTSKIM AKTIVNOSTIMA**

### **1. Uvod**

Opšta tjelesna neaktivnost (hipokinezija), uz prekomjernu gojaznost i stresove, značajni su činioci koji ugrožavaju zdravlje svih sociouzrasnih kategorija građana oba pola. Posebna populacija ugroženih su mladi, zbog karakterističnih urbanih stilova i načina života, kao i specifičnih obaveza koje ih opterećuju u svakodnevnom ritmu života i rada.

Mnoge bolesti osnovnih organskih sistema nastaju upravo zbog poremećaja u prirodnom biološkom ritmu razvoja mladog organizma, a izvjesno je da se u periodu mladosti (što ranije, to bolje i efikasnije) mnogi problemi ove vrste mogu spriječiti ili ublažiti odgovarajućom tjelesnom aktivnošću.

Ciklična kretanja (pješačenje, trčanje, vožnja biciklom, plivanje, sportske igre i sl.), uz pravilan izbor i stručno doziranje opterećenja, primjerena su svim uzrasnim kategorijama i mogu se provoditi tokom cijele godine.

Sportska rekreacija, kao oblik osmišljenog i organizovanog vremena, ne samo što pomaže očuvanju i poboljšanju tjelesnog zdravlja i kondicije, nego i značajno psihički relaksira, a druženjem i zajedničkim aktivnostima učvršćuje međusobne odnose šireg broja učesnika, produbljuje povjerenje i stvara povoljniju životnu klimu i raspoloženje pojedinaca.

Skoro da su opšte poznati negativni uticaji konzumiranja duvana, alkohola, droga, brze hrane, stresova i td. u aktuelnom životu mladih, pa je neophodno konstantno istraživati načine i modalitete sprečavanja ili ublažavanja istih. Upravo zbog toga važno je upoznavati različite stavove, interese i mišljenja mladih u vezi načina i mogućnosti rešavanja navedene problematike.

Malo je teorijskih i praktičnih istraživanja o ovoj aktuelnoj problematici, koja bi trebala da bude uvijek u prioritetima sadašnje i buduće brige za životne i radne sposobnosti kao i ukupno zdravlje mladih generacija.

### **2. Materijal i metode**

Uzorak za ovo istraživanje sačinjavalo je 380 studenata, muškog pola, starosti od 20 – 22 god. života, koji redovno studiraju na nekoj od različitih fakultetskih jedinica u Nikšiću i Podgorici.

Predmet rada je analiza stavova i mišljenja studenata, kao najprogressivnijeg dijela mladih, vezano za njihove najinteresantnije oblike i sadržaje vježbanja (košarka, sportske igre, fitness programi, trčanje, planinarenje, biciklizam i sl.), čime bi na najefikasniji način zadovoljili osnovne potrebe za kretanjem i sportskim aktivnostima.

U istraživanju su korišćene deskriptivna i analitička metoda. Instrument istraživanja bila je anketa, konstruisana sa 14 pitanja, prema ciljevima i zadacima predmeta rada.

### 3. Rezultat i diskusija

Relativno je malo teorijskih i praktičnih radova koji na adekvatan način pokušavaju razrađivati modalitete potreba i interesa mladih za vježbanjem u cilju poboljšanja i očuvanja njihovih životnih sposobnosti i ukupnog zdravlja.

U analizi dobijenih rezultata pažnja je usmjerena prioritarno na suštinska pitanja vezana za predmet i cilj ovoga rada, kako bi se na što efikasniji način približili istinskim potrebama mladih u cilju formulisanja daljih preporuka za vježbanjem i organizovanjem adekvatnih sadržaja po „mjeri“ populacije.

Na pitanje u vezi mišljenja o potrebi njihovog redovnog vježbanja, studenti su u najvećem procentu od 86% pozitivno odgovorili da je redovno vježbanje dva i više puta nedjeljno neophodno kako bi se sačuvalo zdravlje i opšte sposobnosti u aktuelnim uslovima života i rada. Neodlučnih je bilo 7%, dok je takođe 7% ispitanika smatralo da vježbanje nije neophodno za očuvanje zdravlja i životnih sposobnosti.

Ohrabruje činjenica da značajno visok procenat uzorka studenata ima pozitivan stav i mišljenje o potrebi redovnog vježbanja u cilju očuvanja njihove kondicije i ukupnog zdravlja.

Odgovori na pitanje o najpogodnijim sportskim aktivnostima za njihovo redovno vježbanje iskristalisali su posebnu rang listu sadržaja vezanu za predmet istraživanja:

1. trčanje.....25 %
2. plivanje.....19 %
3. košarka.....12 %
4. ples.....9 %
5. fudbal.....9 %
6. teretana.....6 %
7. aerobik.....6 %
8. pilates.....6 %
9. planinarenje.....4 %
10. biciklizam.....4 %

Shodno dodatnim mišljenjima ispitanika, utvrđeno je da u procentu od 25% trčanje – jogging, kao individualni oblik vježbanja, ima najpogodnije karakteristike za mlade, kako su obrazložili, zbog svoje jednostavnosti, jeftinoće, individualnosti, efikasnosti i td.

Zbog sličnih karakteristika u procentu od 19% na drugom mjestu je istaknuto plivanje, dodajući veliki broj primjedbi zbog nepostojanja većeg broja otvorenih i zatvorenih bazena u Nikšiću i Podgorici. Studenti pozitivno ocjenjuju i rado se sjećaju obaveznih aktivnosti na bazenima, koje su omogućavane nekim ranijim generacijama uz index kao propusnicu za besplatan ulazak na bazen.

Košarka je u procentu od 12% rangirana na prvom mjestu kao najpogodnija grupa ili kolektivna aktivnost za studente ( u ukupnom rangju je treća), kako su obrazložili, zbog njenih raznovrsnih i dinamičnih kretanja, kreativnosti, emocionalnosti, atraktivnosti, zanimljivosti timske igre i drugih sličnih karakteristika.

Nakon ovih sadržaja u procentima od 9– 4% slijede plesovi, mali fudbal, fitness programi i td.

U vezi pitanja za mišljenja studenata o razlozima zbog kojih su rangirali sportske sadržaje na način koji je prikazan u predhodnom pitanju, navedeni su sledeći razlozi:

- pravilan razvoj tijela; unapređenje motoričkih sposobnosti; zabava; praktičnost i dostupnost; ekonomičnost; poboljšanje samopouzdanja; razvoj kreativnosti; opuštanje i lijek za stresove i sl.

Jedno od narednih pitanja odnosilo se na mišljenje o broju i uslovima dostupnih objekata za vježbanje studenata, koje je pokazalo da 47% smatra da uslovi i objekti koji se nude nijesu zadovoljavajući i dostupni za njihove potrebe i mogućnosti. Neodlučno je bilo 27% studenata, a 26% smatra da su postojeći uslovi zadovoljavajući za studente.

Pitanje koje se odnosilo na popularnost sportskih sadržaja za izbor studenata prilikom svojih aktivnosti pokazalo je interesovanja koja su prikazana po sledećem redosledu:

- |                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| 1. košarka.....                      | 32 % |
| 2. mali fudbal.....                  | 25 % |
| 3. teretana.....                     | 18 % |
| 4. vježbanje u fitness centrima..... | 14 % |
| 5. tenis.....                        | 8 %  |
| 6. trim staza.....                   | 3 %  |

Košarka je, po mišljenju najvećeg procenta od 32% ovog uzorka studenata, naj-interesantnija – najpopularniji sadržaj za njihovu sportsku aktivnost . Obzirom da je košarka rangirana na trećem mjestu po mišljenju o ukupnom značaju sadržaja za vježbanje studenata (poslije trčanja i plivanja), izvjesno je da joj se treba pokloniti velika pažnja u stručnom, organizacionom, prostornom i materijalnom aspektu kako bi što više i razno-vrsnije bila dostupna studentskoj populaciji.

Interesantno je da se kroz analizu odgovora na ovo pitanje pojavio i mali fudbal sa 25% odgovora, a koji u pitanju o značaju za vježbanje studenata nije imao tako visoko mjesto u rangu aktivnosti za studente. Vjerovatno da razlozi za to mogu biti u komplikovanijem organizovanju većeg broja učesnika za treniranje i igranje malog fudbala, nedostupnosti opremljenih terena za studente, nedovoljnoj fizičkoj pripremi u zahtjevima igre, riziku od povređivanja i td.

Zabrinjavajuće je i nisko rangiranje popularnosti i interesovanja studenata za vježbanje na posebnim (trim) stazama s obzirom na već poznate efekte i značaj programiranog vježbanja u prirodi na zdravlje i funkcionalne sposobnosti vježbača. Pretpostavljamo da su savremeni fitness centri usmjerili veću pažnju mladih, bez obzira što je vježbanje u prirodi nezamjenljivo (uz dilemu da li je danas svuda u prirodi tako čisto i zdravo).

Jedno od poslednjih pitanja, vezanih za predmet istraživanja u ovom radu, odnosilo se na opredjeljenje ispitanika za glavni motiv koji ih podstiče (ili bi ih podsticao) za redovno sportsko angažovanje i/ili vježbanje, na osnovu kojeg se došlo do sledeće rang liste motiva:

1. opšte fizičko i psihičko zdravlje.....73 %
2. druženje.....33 %
3. zabava.....27 %
4. sportski rezultat.....20 %
5. povećanje motoričkih sposobnosti.....7 %

Najdominantniji motiv za redovnim vježbanjem studenata pokazao se u ovom istraživanju kao briga za očuvanje fizičko – funkcionalnog i psihičkog zdravlja, s obzirom na njihov užurbani i stresni način i uslove aktuelnog života. Zatim slijede motivi druženja sa 33% odgovora i zabave sa 27% odgovora, koji su svojstveni dinamici života i temperamentu većine mladih. Motiv za osvajanjem rezultata i pobjeda u sportskim takmičenjima pokazan je sa 20% odgovora, što ukazuje da sportski sadržaji koji iziskuju „velika ulaganja napora“ nijesu značajno interesantni za ovaj uzorak ispitanika.<sup>1</sup>

Takođe, značajno je konstatovati i veći broj napomena koje se odnose na potrebe i želje studenata u vezi: omogućavanja uvođenja rekreacije kao obavezne forme vannastavne aktivnosti u okviru fakultetskih programa, izgradnje bazena, biciklističkih staza u gradovima i td.

#### 4. Zaključak

Ovo prigodno istraživanje, koje je provedeno na uzorku od 380 studenata Univerziteta Crne Gore, pokazalo je značajno interesovanje istih za redovnim vježbanjem (dva i više puta nedeljno), prvenstveno sa motivom očuvanja opšteg zdravlja (73%), zbog druženja (33%), zabave (27%), sportskih rezultata (20%) i povećanja motoričkih sposobnosti (7%).

Studenti su označili košarkašku igru kao najinteresantniju i najkorisniju sportsku disciplinu (32%), dok su od individualnih sportova odabrali trčanje (25%), plivanje (19%) i td.

Studentima nedostaje više bazena, biciklističkih staza, više prilagođenih fitness klubova, predlažu i uvođenje obaveznog vannastavnog vježbanja i sporta na svim fakultetskim jedinicama.

#### 5. Literatura

1. Bijelić, B. (2004): *Teorija sa osnovama metodike sportske rekreacije*. SIA, Nikšić.
2. Blagajac, M. (1984): *Struktura časa sportske rekreacije*. SIA, Novi Sad.
3. Karalejeć, M., S.Jakovljević (2001): *Osnove košarke*. FSFV, Beograd.
4. Kuba, L., Koking, Dž. (2003): *Metodologija izrade naučnog teksta*. CID, Podgorica.
5. Vlada Republike Crne Gore, Uprava za sport i omladinu (2005): *Nacionalni program sporta u Crnoj Gori*. Podgorica.

---

<sup>1</sup> Ispitanici su mogli da se opredijele za više motiva iz ponudene liste.

## PREMISES AND OPINIONS OF STUDENTS ABOUT BASKETBALL AND OTHER ACTIVITIES IN THEIR SPORT ACTIVITIES

*Actual conditions and styles of young people's lives suggest to a teacher an occurrence of different diseases of basic organic systems and functions in organism. So far experience and practice proved that with appropriate matters and resources of exercise can and must be prevented and/or mitigate all the problems from "this chain" of actual states or diseases (obesity, diabetis, cardio diseases, respirator problems, etc.)*

*The goal of this process is the analyses of the premisses and opinions in a specimen of 380 students of University of Montenegro, in a relation to their most interesting profiles and matters of exercise, such as basketball, etc. In the process were used descriptive and analytic methods with inquiry as the instrument of the research.*

*With the analyses of given results it is ratified that student population has significant needs for regular sport activities, and also positive premisses and knowledge that this kind of activity is the most important to them for taking care and improvement of their health, life condition, mood, social activities, etc. As the most interesting matters which students take affect in or they would take part in are sport games among which basketball is ranked as number one sport, then running, fitness, etc.*

**Keywords:** young, style of life, basketball.

"Dan", 30. mart 2009.

У СВИРЕТ НАУЧНИМ СКУПОВИМА ЦРНОГОРСКЕ  
СПОРТСКЕ АКАДЕМИЈЕ

# Старт у четвртак

У четвртак ће у хотелу „Палма“ у Тивту почети са радом научни скупова Црногорске спортске академије – шести конгрес и поста међународна научна конференција. Организатори су прикlopili 215 научних radova на задате теме, од kojih smo nazivne и ауторе 200 пристigliх објавили у претходном периоду, а у данашњем броју објављујемо још девет: 201. Драгана Божић (ОШ „Младинац Маломанашић Луц“, Каран), „Истражите основних техника каратса из борбене гарда“; 202. Лубиша Лазећ, Крстољуб Станковић (Факултет за спорт и физичко васпитање, Лозованић), „Карактеристике реплетивних мишићних потенцијала код младих селекционисаних смучара“; 203. Крстољуб Станковић, Драган Поповић, „Утицај наставе физичког васпитања на развој моторичких способности десетогодишњег школског узраста“; 204. Данијела Божић (Кинезиолошки факултет, Тривику), Стјепан Илијасевић (Економски факултет, Ријека – Катедра за кинезиологију), Франко Лојчић (Факултет природословно-математичких знаности Мостар); „Развој специфичних индикатора учешћа и учешћа гимназија“; 205. Добромар Божић (Кинезиолошки факултет Универзитета у Тривику), „Подошарност студентског учешћа и студената од 7 до 21 година са очигледним конструktivним процесима“; 206. Стјепан Илијасевић (Економски факултет Ријека), Жарко Илић (Факултет природословно-математичких и одређених знаности Мостар), Данијела Божић; „Разлике параметара слободног времена учешћа и учешћа гимназија“; 207. Жарко Илић, Лубиша Божић, Добромар Божић; „Финална резултат на турници 4 скакочнице 2008-2009. у односу на резултате унутар годисних изјединања“; 208. Доц. др Вилмет Амсти, доц. др Халил Салић (Тривику); „Промена неких параметара антропоморфних одлика на успешност извођења специфичних моторичких способности у развоју слободним стилем“; 209. др Јагана Тубић, др Вишња Ђурђевић (Факултет за спорт и физичко васпитање, Нови Сад); „Примјена социјално-когнитивне теорије у физичком васпитању“; 210. Милка Марковић (Висока пословна школа струковних студената, Нови Сад), проф. др Мирослав Радоман (Факултет за спорт и туризам, Нови Сад); „Двојезити синглеско-степски релативни спортски термини“... /Б