

# Interreg - IPA CBC Bulgaria - Serbia



## ISTRAŽIVANJE O SPORTSKIM AKTIVNOSTIMA I REKREACIJI MLADIH U BOLJEVCU (SRBIJA) I ČIPROVCI (BUGARSKA)



Project „Youth network for sport and health“ number CB007.2.22.088,  
co-funded by EU through the Interreg-IPA CBC Bulgaria-Serbia Programme,  
CCI No 2014TC1615CB007



## Uvod

### Fizička aktivnost

Značaj fizičke aktivnosti za ljudski organizam na prvom mestu se ogleda u ulozi očuvanja njegove zdrave funkcije, kako u fizičkom i zdravstvenom, tako i u psihičkom i u mentalnom smislu.

Fizička aktivnost, ukoliko se upražnjava na umeren i adekvatan način koji varira od osobe do osobe i zavisi od njenih osobina, kao što su pol, starost i konstitucija, utiče na ukupno očuvanje vitalnosti, kondicije i životne funkcije.

Sportska rekreacija predstavlja deo sporta odnosno vežbanja u kojem se vežba zbog sebe i za sebe, dok se motivi razlikuju od osobe do osobe. Pa tako neki kreću s vežbanjem radi druženja, zabave, opuštanja, zadovoljstva za boljim izgledom pa samim tim zbog boljeg zdravlja. Sve je to jedan od snažnih motivatora koji ljude pokreće da budu aktivni i odaberu neku aktivnost koja je primerena njima i koja ih zanima.

Kao glavni cilj sportske rekreacije možemo navesti da je izgradnja pozitivnih navika u svakodnevnom životu. Poseban osvrt bi bio na slobodnom vremenu koje bi trebalo da bude ispunjeno aktivnostima koje imaju pozitivan uticaj na raspoloženje i zdravlja, a samim tim smanjuju bolesti i stres.

Poznato je da fizičke (sportske) aktivnosti smanjuju nivo holesterola, snižavaju krvni pritisak, ublažavaju posledice dijabetesa i regulišu telesnu težinu. Najčešći razlozi ne uključivanja u sport i fizičke aktivnosti su: nedostatak interesa, motivacije, vremena, zdravstvene poteškoće kao i nedostatak finansijskih sredstava. Veoma je važno da mlade osobe, koje se teže odlučuju za neki oblik vežbanja, za slobodno vreme izaberu aktivnosti koje su im jednostavne i zanimljive npr. 30-minutno hodanje.

### Prednosti bavljenja fizičkom aktivnošću

Redovnom fizičkom aktivnošću uočavaju se pozitivni uticaji kod fizičkog i mentalnog zdravlja, zapravo celokupnog psihosocijalnog razvoja. Istraživanja pokazuju da ako se deca bave nekim sportom i fizički su aktivna, kasnije zadrže takve navike i kad odrastu. Deci i mladima motivatori i pozitivni uzori mogu biti i uspešni sportisti.

## Istraživanje

### Opis uzorka i metoda

Prvi cilj istraživanja je bio ispitati da li se mladi i u kojoj meri bave sportskim (fizičkim) aktivnostima u oba istraživana područja. Drugi cilj je bio da se utvrdi da li postoji razlika u



stepenu zadovoljstva ponudom i kvalitetom sportskih aktivnosti između ispitivanih područja. Ciljna grupa su bile mlade osobe od 15-35 godina iz Boljevca (Srbija) i Čiprovce (Bugarska). Anketa je bila sastavljena od 15 pitanja a učestvovalo je 200 ispitanika. Svi podaci su prikupljeni metodom ankete koju su ispitanici ispunjavali dobrovoljno i anonimno. Obrađeni podaci obrazloženi su u nastavku.

## **Pol ispitanika**

U anketnom istraživanju učestvovalo je (50,26%) muškaraca i (49,74%) žena. Polna distribucija je prilično ujednačen.

## **Obrazovanje ispitanika**

Pregledom prikaza može se videti da je u anketi najviše učestvovalo (66,32%) ispitanika srednjoškolskog obrazovanja, zatim (10,36%) ispitanika visokoškolskog obrazovanja, (9,84%) fakultetskog obrazovanja, (7,25%) ispitanika osnovno školskog obrazovanja i (6,22%) ispitanika master/doktorat.

## **Način bavljenja sportskim aktivnostima**

Svakodnevna, individualno optimalno dozirana, fizička aktivnost povoljno deluje na organizam u celini i dovodi do raznih pozitivnih fizičkih i psiholoških promena. Na temelju prikazanih podataka vidljivo je da se približno isti procenat ispitanika iz oba ispitivana područja bavi sportskim aktivnostima rekreativno (45,9% ) ispitanika iz Čiprovca i (43,2%) ispitanika iz Boljevca. Aktivno se sportskim aktivnostima bavi nešto veći procenat ispitanika (39,8%) iz Čiprovca, dok se u Boljevcu aktivno bavi sportskim aktivnostima (33,7%). Zaključujemo da se mladi iz oba ispitivana područja bave, u najvećem procentu, rekreativno sportskim aktivnostima.

## **Nedeljno utrošeno vreme za bavljenje sportskim aktivnostima**

Po preporuci SZO o fizičkoj aktivnosti u funkciji očuvanja i unapređenja zdravlja dece i mladih, intenzivniju fizičku aktivnost, koja podrazumeva i jačanje muskulature, potrebno je upražnjavati najmanje tri puta nedeljno. Što se tiče vremena koje je utrošeno za bavljenje sportskim aktivnostima najveći procenat ispitanika iz oba područja je odgovorio da 1 sat nedeljno koristi za sportske aktivnosti, dok (10%) ispitanika iz Čiprovca 2 sata provede baveći se sportom, a skoro duplo više ispitanika iz Boljevca (19%) provede 2 sata. Do promene i vidnog skoka dolazi u kategoriji 3 sata i više (38%) ispitanika iz Čiprovca i (32%) ispitanika iz Boljevca.

## **Sportske aktivnosti kojima se bave ispitanici (višestruki izbor)**

Rezultati istraživanja pokazuju da u oba ispitivana područja najviše mladih osoba rekreativno se bavi hodaњem - Boljevac (50%), Čiprovci (37,8%). Zatim u Boljevcu sledi trčanje (42,1%), teretana (27,4) kao i vožnja bicikla/rolera (22,1%). Grupni sportovi su aktuelni u oba ispitivana područja u



približno sličnim procentima. Što se tiče mladih u Čiprovcima pored hodanja od sportskih aktivnosti zastupljeni su teretana (18,4%), aerobik (15,3%) i ples (15,3%).

## **Razlozi bavljenja sportskim aktivnostima (višestruki izbor)**

Na pitanje koji su najčešći razlozi bavljenja sportskim aktivnostima najveći procenat (49,5%) ispitanika iz Boljevca odgovorilo je da sačuvam svoje zdravlje, dok je (25,5%) ispitanika iz Čiprovca navelo zdravlje kao razlog. Zatim, zbog dobre kondicije sportskim aktivnostima se bavi (47,4%) ispitanika iz Boljevca, a (23,5%) ispitanika iz Čiprovca. Zbog druženja i atmosfere je odgovorilo (30,5%) ispitanika iz Boljevca i (22,4%) ispitanika iz Čiprovca. Takođe, veći procenat (43,2%) ispitanika iz Boljevca je odgovorio da treningom želi da poboljša fizički izgled, u odnosu na ispitanike iz Čiprovca (23,5%). Dolazimo do zaključka da su ispitanici iz Boljevca svesniji značajnosti bavljenja sportskim aktivnostima i kakav uticaj bavljenje fizičkom aktivnošću ima na psiho-fizičko zdravlje.

## **Uticaj finansijskog statusa na bavljenje sportskim aktivnostima**

Većina ljudi smatra kako je za vežbanje potrebna skupocena oprema, članarina za fitnes ili teretanu, ne razmišljajući da za neke aktivnosti ne moraju izdvojiti novac, već samo svoje slobodno vreme (trčanje, pešačenje, vožnja bicikla, rolera i sl.). Možemo zaključiti da najveći procenat ispitanika iz Boljevca (65,3%) i Čiprovca (61,2%) smatra da finansijski status ne utiče uopšte na bavljenje sportskim aktivnostima. Ovim podatkom su mladi iz oba istraživana područja pokazali svoju svesnost na ovom polju i pobili tvrdnju da je za rekreativno bavljenje sportom potrebno izdvojiti novac.

## **Zadovoljstvo ponudom sportskih aktivnosti i kvalitetom sportskog sadržaja u odnosu na mesto stanovanja**

Upotrebom t-testa uočeno je da postoji značajna razlika u stepenu zadovoljstva ponudom sportskih aktivnosti i u stepenu zadovoljstva kvalitetom sportskog sadržaja ispitanika koji žive u Čiprovcima i ispitanika koji žive u Boljevcu. Na osnovu dobijenih rezultata zaključujemo da su ispitanici iz Čiprovca zadovoljniji ponudom sportskih aktivnosti, kao i kvalitetom sportskog sadržaja. Ovakav rezultat može se objasniti socio- kulturološkim razlikama (običajima, društvenim normama, stilom života koji prati određeno podneblje, ekonomskim statusom) i psihološkim razlikama (osobinama ličnosti, vrednostima kao i interesovanjima samog pojedinca).

## **Praćenje sportskih dešavanja**

Uzorkom odabrani ispitanici u oba ispitivana područja su odgovorili da u najvećem procentu sportska dešavanja u svom mestu stanovanja prate ponekad. Treba napomenuti da ispitanici iz Boljevca ipak u većem procentu prate, redovno i ponekad, sportska dešavanja od ispitanika iz Čiprovca koji (36,7%) ne prate nikada sportska dešavanja.



## Zadovoljstvo postojećom sportskom infrastrukturom

Na pitanje koliko su zadovoljni postojećom sportskom infrastrukturom u mestu stanovanja ispitanici su se izjasnili da je (59,2%) ispitanika iz Čiprovca zadovoljno sportskom infrastrukturom u svom mestu, dok je znatno manji broj (5,3%) ispitanika iz Boljevca zadovoljno. Dok u kategoriji delimično zadovoljan prednjače ispitanici iz Boljevca.

## Način informisanja o mogućnostima bavljenja sportom

Što se tiče načina informisanja o sportskim aktivnostima, primećujemo da se (66,3%) ispitanika iz Čiprovca informiše putem interneta, a (16,3%) putem medija, dok se mladi iz Boljevca informišu u najvećem procentu (52,7%) preko poznanika i prijatelja. Na osnovu ovih podataka možemo zaključiti da mladi iz Boljevca koriste i možda više veruju tradicionalnim kanalima informisanja putem prijatelja i poznanika, dok su mladi u Čiprovcu okrenutiji digitalnom informisanju.

## Zaključak

Fizička aktivnost ima pozitivan značaj i uticaj na zdravlje pojedinca, kvalitetno provođenje slobodnog vremena, pozitivan stav prema radu i životu, očuvanje sredine, kvalitetu međuljudskih odnosa, odrastanje i obrazovanje mladih. Uz ovakav ubrzani tempo života koji se vodi u 21. veku sve više je u životu mladih prisutan stres, a samim tim narušava se zdravlje i njegova efikasnost u školi, na poslu ili fakultetu.

Mladi vežbanjem podižu kondiciju, a samim tim i sposobnost za polaganje ispita u školi ili na fakultetu što može na kraju da rezultira preuzimanjem veće odgovornosti u društvu ili na poslu, kao i smanjenjem i kontrolisanjem nivoa stresa.

Zašto je važno biti fizički aktivan?

- Podizanje svesti o značaju fizičke aktivnosti je pitanje koje zahteva šire društveno uključivanje, uz adekvatan multisektorski, multidisciplinarni i kulturološki prihvatljiv pristup.
- Većina dece koja se bave sportom i fizički su aktivna u detinjstvu, zadrže takve navike i kasnije kad odrastu.
- Fizička aktivnost ima pozitivan uticaj na razvoj – deca koja se od malena bave nekom sportskom aktivnošću, već u ranom periodu života razvijaju radne navike i samodisciplinu.

U današnje vreme životni je tempo ubrzan i pun obaveza, tako da je nedostatak vremena jedan od najčešćih razloga neuključivanja u fizičke aktivnosti, ali i problem s kojim se moraju nositi i redovni vežbači. Pravilna raspodela slobodnog vremena uveliko bi pomogla kod brige o zdravlju jer je dokazano da samo 30-minutno dnevno vežbanja, čak u više kraćih segmenata, ima zdravstvenu korist.



# Interreg - IPA CBC Bulgaria - Serbia



Rezultati istraživanja pokazali su da se većina ispitanika rekreativno bavi nekom fizičkom aktivnošću. Najčešće slobodno vreme provode hodajući i trčeći i na taj način pokazuju brigu o svom zdravlju. Relativno mali broj ispitanika u Boljevcu je zadovoljan ponudom aktivnosti u koje se mogu uključiti u svom mestu stanovanja, dok je u Čiprovcima zabeleženo zadovoljstvo ponudom i kvalitetom sportskog sadržaja.

## Preporuke

Neke od mogućih mera poboljšanja bi bile obogatiti ponudu i proširiti sportske sadržaje koji bi deci i mladima stajali na raspolaganju, osnovati sportske klubove i osnažiti ih da daju priliku svakoj mladoj osobi da se oproba u željenom sportu.

Druga mogućnost je izgradnja sportskih igrališta i terena, pogotovu zelenih površina što smo jasno kao potrebu uočili među mladima u Čiprovcima, i omogućiti im da svoje slobodno vreme provode na njima družeći se s prijateljima i dati im tako priliku da jednog dana iz toga izraste njihova ljubav prema pojedinom sportu i možda podstakne ostale prijatelje da izađu iz kuće i druže se bez moderne tehnologije. Na osnovu dobijenih rezultata može se zaključiti da specifičnost društveno-ekonomskog konteksta u obe države, ima uticaja na sam fenomen bavljenja sportskim aktivnostima kod mladih.