



FITNES KLUB FEEL LIFE  
Mihaila Stanojevića 11  
11090 Beograd  
PIB: 104890362  
Mat. br. 17677748  
Šifra del. 92622  
TR: 145-14861-12  
064 11 23 645  
ivan@feellife.rs  
www.feellife.rs

## **ANGAŽOVANOST U REKREACIJI UČENIKA SREDNJIH ŠKOLA U BEOGRADU**

Nekada nije ni bilo potreba da se formiraju navike za telesnim vežbanjem jer su fizičke sposobnosti čoveka formirane kroz svakodnevne radne i druge aktivnosti, pa su ljudi uslovno rečeno uglavnom i trajali onoliko koliko su im fizičke moći dozvoljavale.

Sa porastom automatizacije i mehanizacije, smanjuju se fizički napori. Čovek sve više koristi automatizovanu proizvodnju kako u radnom procesu tako i u svakodnevnom životu. Visok stepen industrijskog razvoja i društvenog standarda doprinosi pojavi sve izraženije HIPOKINEZIJE (smanjena motorna aktivnost), osetno je smanjenje prilagodljivosti organizma na povećano opterećenje, pre svega nervnog i kardiovaskularnog sistema. Sve te negativne uticaje čovek ne može sprečiti, međutim on se može i mora, tokom školovanja osposobiti da se njima suprotstavlja, da njihov uticaj u mnogome ublaži ili makar delimično otkloni.

Na sve ovo moramo nadovezati da u izveštaju WHO (World Health Organization – Svetska zdravstvena organizacija) gde su ustanovljene kategorije građana koje su posebno ugrožene nedovoljnom fizičkom aktivnošću, u samom vrhu piramide su DECA i ADOLESCENTI, a to su baš grupe koje mi analiziramo!!!

U novim uslovima života i organizacije škole bitno se menja režim i ritam rada, što ima i svog nesumljivog uticaja na zdravstveni status učenika. Današnja škola, sa svojim tradicionalnim shvatanjima i vaspitnim delovanjem (posebno u ekološki izrazito nepovoljnim sredinama) ne doprinosi na zadovoljavajući način jačanju i učvršćivanju zdravlja, otpornosti organizma i poboljšanju fizičkih i funkcionalnih sposobnosti dece i omladine, što je jedan od primarnih ciljeva vaspitanja i obrazovanja.

Sam način i uslovi školskog života i rada su u mnogome, u značajnoj meri uticali i utiču na zdravlje, rast i razvoj učenika, a posebno utiču na stvaranje trajnih navika za svakodnevno negovanje tela, za podizanje opšteg higijenskog standarda i sticanje higijenskih navika.

Sagledavši obaveze i slobodno vreme srednjoškolaca, možemo reći da deca i pored toga što u tom periodu burnog bio-psiho-socijanog razvoja i rasta (pubertet), preopterećena, pritisaka od strane roditelja za uspeh u školi, nastavnika za obrađivanje i učenje gradiva, da su u periodu života koji sa sobom nosi brojne promene fiziološke i psihološke, to još više naglašava osećaj nelagodnosti, otpora, nezadovoljstva samim sobom, okolinom...

Na osnovu svih ovih prethodno iznetih činjenica mi analiziramo učenike srednjih škola Beograda i njihove potrebe i angažovanost u rekreacije. Treba uzeti u obzir i to da je to perid puberteta i da je to vreme kada dečaci i devojčice prvi put postaju svesni svoje seksualnosti u pravom smislu te reči, buran rad hormona ih dodatno opterećuje i onesigurava, kod adolescenata budi osobinu samopotvrđivanja što se projektuje u isticanju iz grupe da bude viđen, da je u centru pažnje, i iz svega ovoga veoma lako mladi ljudi padaju pod uticaj raznih društvenih celina. Nažalost ti uticaji mogu biti pozitivni ili negativni pa tako zbog brzopletosti određeni broj njih podlegne uticaju devijantnog ponašanja koje se ogleda u raznim oblicima: agresivnost, netrpeljivost, nestrpljivost („hoću sve i to odmah“), alkoholizam, narkomanija, neuračunljivost...

Razlog za ovakvo stanje možemo naći i u samom nerazumevanju porodice, u društvu u celini, ekonomskim, društveno političkim problemima društva uopšte, tranzicijom, ni malo ne olakšava život mladih, a kamo li da pruža nekakvu perspektivu.

Sagledavši sve aspekte života srednjoškolaca treba **naglasiti značaj koju imaju rekreativne aktivnosti.**

Svi ovi razlozi su posledica savremenog načina života, i to je posledica brzog života sa malo slobodnog vremena karakteristično u zemljama sa visoko razvijenim tehnologijama i industrijom. Psihički i socijalni stresovi mogu biti u obliku neprigušenih i nesavladanih emocija i u zavisnom odnosu sa jednim brojem bolesti i organskih tegoba. U takvim okolnostima je fizičko vežbanje i preventiva i sredstvo eliminisanja takvih stanja. Priroda ljudskog organizma (bića) u osnovi ima potrebu za kretanjem.

Smanjena motorna aktivnost čoveka – hipokinezija, dovodi do opšteg snižavanja proprioceptivne stimulacije, centralnog nervnog sistema, a preko vegetativnog i endokrinog sistema i organizma u celini, snižavanje mišićne snage, izdržljivosti, fleksibilnosti, utiče i na atrofiju, rastrojstvo složene motorike, a posebno brzine i spretnosti<sup>1</sup>.

Srednjoškolac je izložen prekomernim psihičkim i fizičkim naporima sedentarnog tipa, i kao savremena jedinka ne uviđa važnost „**ponovnog stvaranja**“ (lat. *recreo, recreare* – obnavljanje, ponovno stvaranje) koja ima funkciju prevencije i kompenzacije prema štetnim spoljašnjim uticajima.

---

<sup>1</sup> M. Blagajac (Fizička kultura, Bgd. 1991.)

Rekreacija je obnavljanje, osveženje, razonoda, zabava i razbibriga, ona je i sama izraz iskrenosti tela prema potrebama za raznim vrstama kretanja, kao i odabrana fizička aktivnost koju pojedinac obavlja u svom slobodnom vremenu.

Zaključak bi bio da je rekreativna aktivnost osnova prevencije i osnovno sredstvo programa ljudskog zdravlja ali i savremene medicine. Adekvatnom animacijom shvatiti je kao dugoročan proces, stalno i sistematsko uključivanje u rekreaciju koje bi stvorilo pozitivan stav i higijensku naviku, za provođenje slobodnog vremena učenika.

Osnovni instrument koji je korišćen u istraživanju je anketni list, koji u sebi sadrži 27 pitanja različitog profila sa odgovorima zatvorenog tipa , autor ove ankete je profesor na Fakultetu sporta i fizičke kulture na katedri Rekreacije prof. dr. Dušan Mitić, a realizator profesor fizickog vaspitanja Ivan Pavlovic.

Anketirao sam 1031. ispitanika, od čega 449. mladića i 582. devojke iz srednjih skola u Beogradu. Od 27. pitanja za ovu priliku sam izabrao nenoliko da vam ukazem na ozbiljnost problema, i prenesem stav adolescenata danas prema fizickom vezbanju.

**1. Šta misliš o mogućnosti da umesto klasične nastave fizičkog vaspitanja imaš svaki dan po 30 minuta fizičkih aktivnosti?**

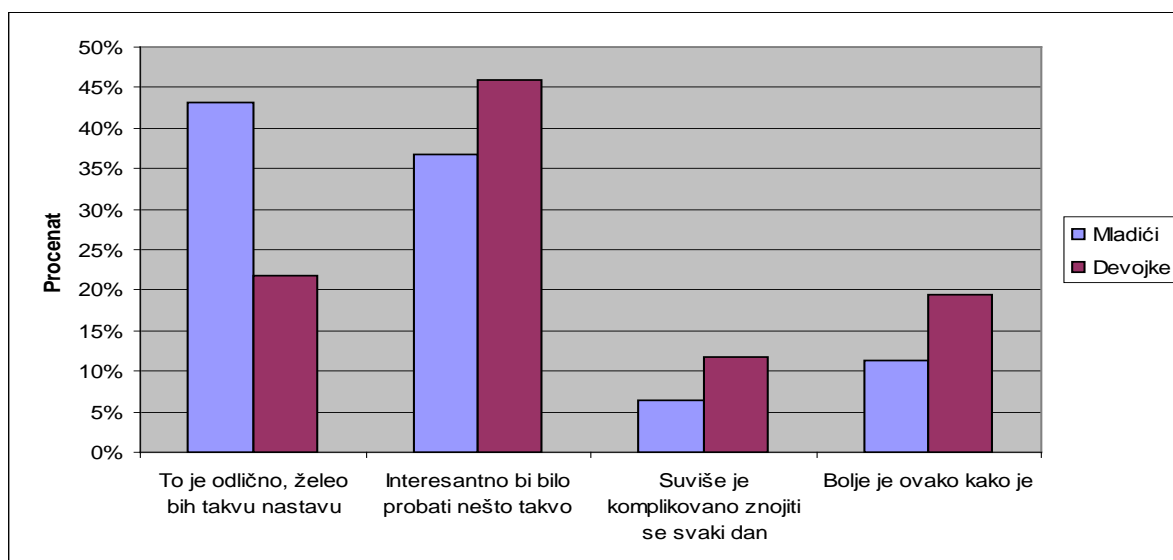


Tabela i procentualni histogram 9.

Sagledavanjem rezultata uviđamo i raduje nas to što se vidi raspoloženje učenika za promenu dosadašnje klasične nastave fizičkog vaspitanja na svakodnevnu polusatnu fizičku aktivnost sabrano to iznosi 73,03% učenika.

Samim ovim rezultatima zaključujemo da i sami učenici traže promenu nastave sa dva časa nedeljno što nije dovoljno ni za animaciju, a kamo li za rešavanje nekih problema, na svakodnevnu fizičku aktivnost, i u tome ih podržavam.

## 2. Kad bi imao priliku da se oslobodiš nastave fizičkog vaspitanja, da li bi je iskoristio?

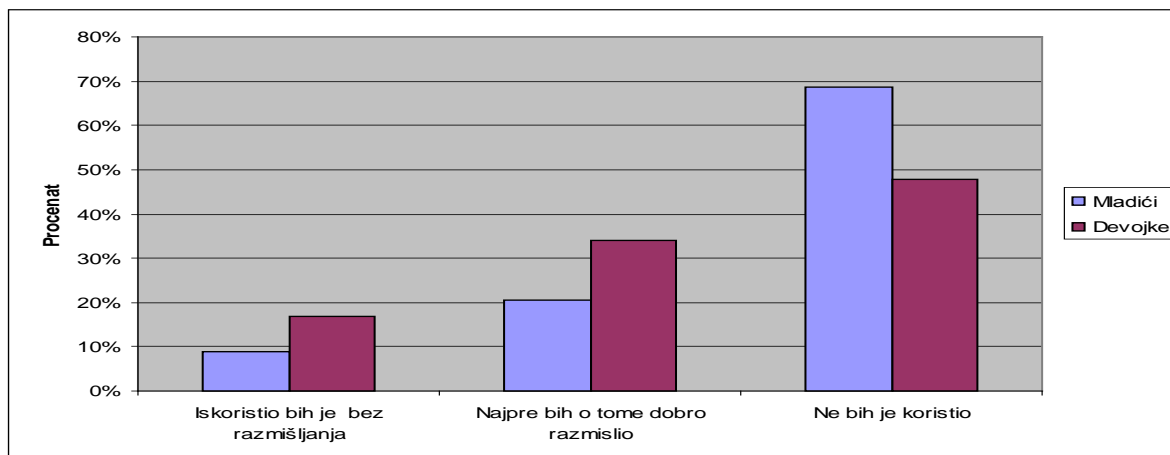


Tabela i procentualni histogram 10.

Kada uporedimo rezultate istraživanja van i u Beogradu uviđamo da isti broj učenika pre odluke bi prvo dobro razmislio, veći broj učenika van Beograda ne bi je koristilo 62,36% : 57,03%, njih malo više od 5%, ali ono što je zabrinjavajuće da njih 13,38% u Beogradu bi to iskoristilo bez razmišljanja dok van Beograda 8,35% gde i tu vidimo rezervu od 5%. sve nam ovo govori da je interesovanje ženske populacije u tom dobu u gradu za fizičko vežbanje na mnogo nižem nivou od devojaka van Beograda, i smatram da je to samo trend i uz malo više truda stručnog kadra to bi moglo da se promeni, edukacijom koliko je u tom dobu devojka važna fizičko vežbanje.

### 3. Koliko se ti u slobodnom vremenu baviš nekim sportom ili rekreacijom?

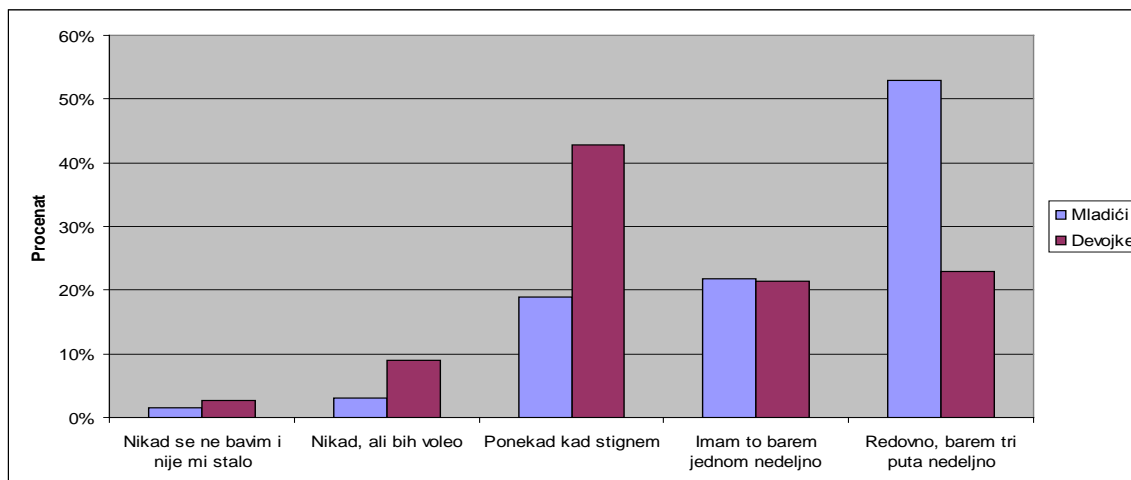


Tabela i procentualni histogram 11.

Iz tabele 11. možemo konstatovati na osnovu datih rezultata istraživanja da u svom slobodnom vremenu čak i više od duplo mladića u odnosu na devojke ima redovno tri puta nedeljno rekreativnu aktivnost (53,00% : 23,02%), isti procenat to ima jednom nedeljno ( 21% ), dok duplo više devojaka ponekad (18,93% : 42,78%), isto važi i za nikad (3,11% : 8,93%).ovo su relevantni statisticki podatci koji ukazuju da bi trebalo poraditi na edukaciji mladih dama,da shvate koliko im znaci fizicka kultura

### 4. Da li radiš jutarnju gimnastiku?

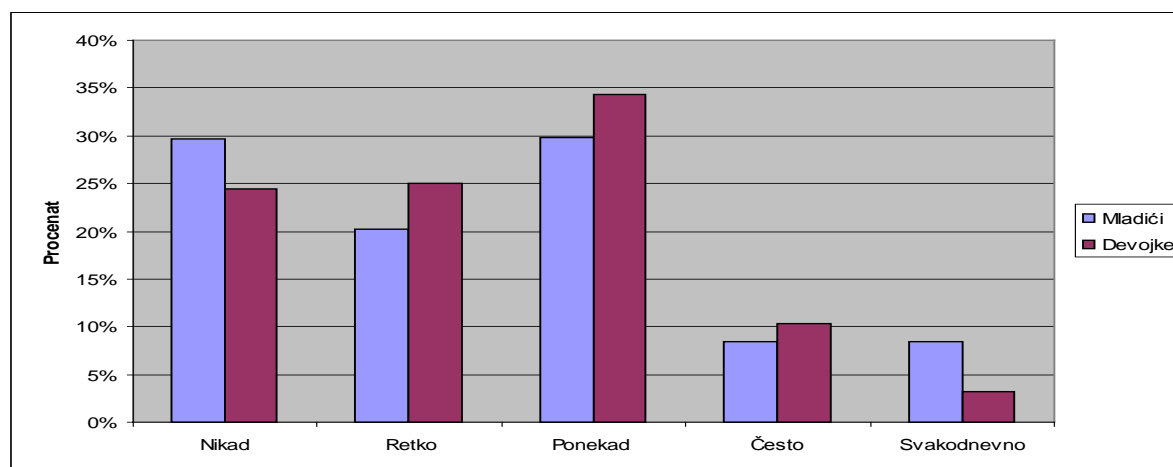


Tabela i procentualni histogram 13.

Komentar: kada je u pitanju jutarnje razgibavanje, kod nas u rekreaciji poznato kao „pozdrav suncu“, najveći je broj onih koji ponekad (32,39%) i nikad (26,67%) to čine, jos ako bi smo tome dodali retko sabrano u procentima iznosi 82,24 % od ukupnog broja ispitanika, a na drugoj strani cesto i svakodnevno 15,02 %, samo ovaj podatak nam je dao pravu sliku (opomenu) zainteresovanosti za fizicku aktivnost mladih ujutru.

### 5. Da li i koliko često ideš na neki od bazena?

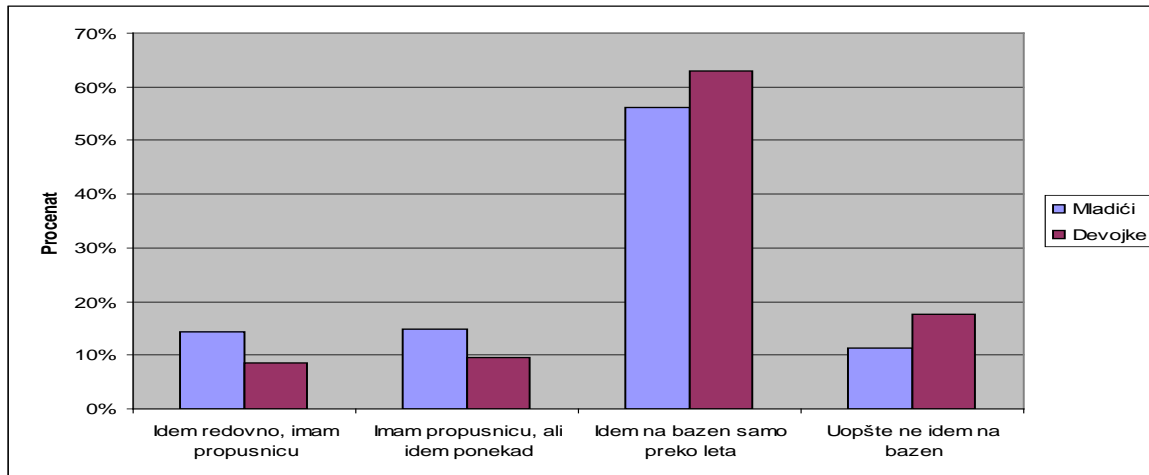


Tabela i procentualni histogram 14

Komentar: Glavni kreator rezultata na ovo pitanje su materijalno-tehnički uslovi, postojanje otvorenih i zatvorenih objekata za bavljenje ovom aktivnošću (plivanje) i iz njih vidimo da (60,03%) ide na bazen samo leti, njih oko 10% ide redovno i ima propusnicu kao i onih koji idu ponekad a imaju propusnicu, dok njih 15% uopšte ne ide na bazen od čega devojaka blizu 20% .

Moramo da konstatujemo da je trenutno mali broj bazena zatvorenog, ali i otvorenog tipa u Beogradu jer posećenost rekreativnih termina radnim danom ili vikendom na plivalištima je prevelika, tako da je i to jedan od razloga što određeni broj učenika ima negativan stav o odlasku na bazen.

## 6. Da li si i koliko puta u poslednjih godinu dana išao u neko izletišće u gradu?

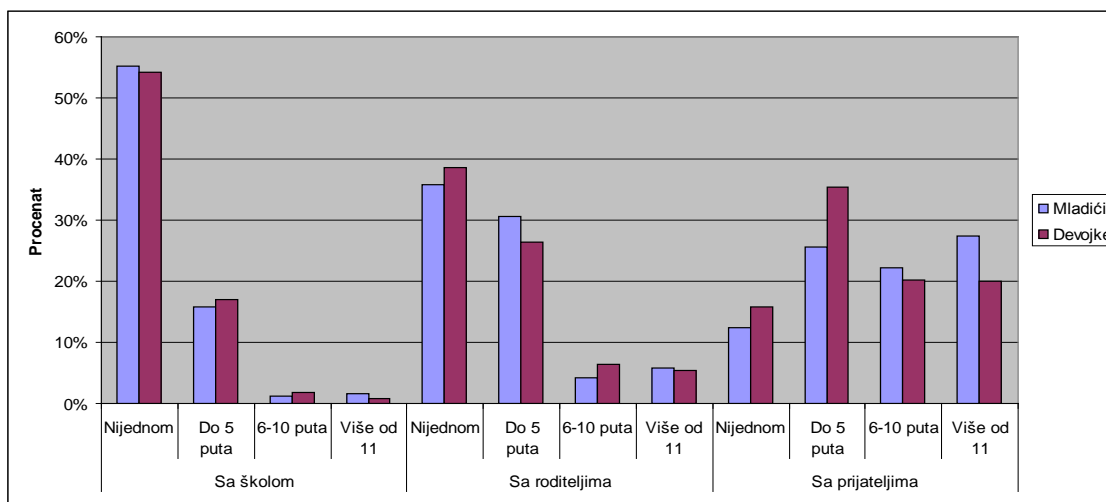


Tabela i procentualni histogram 19.

Kroz ovo pitanje i njihove odgovore potvrdila se pretpostavka da u tom uzrastu da je mnogo zanimljivije i da radije idu na izlete sa prijateljima nego sa roditeljima i školom, što je bilo karakteristično i za učenike van Beograda.

Iz **FITNESS KLUBA FEEL LIFE** mogu vam saopštiti samo radosne vesti da od ukupnog broja članova 40 % cine,osnovci i srednjoskolci,i ovom prilikom opomenuo, na prvom mestu roditelje da od najranijeg doba stvaraju navike zdravog zivota kod dece(ishrana,druzenje,igra,pregled strucnog lica i rano uocavanje telesnog deformiteta,kao i odabir fitnes kluba sa strucnim osobljem).

prof.fiz.vasp. Ivan Pavlovic  
e-mail ivan@feellife.rs