

ANALÝZA OBSAHU POHYBOVEJ AKTIVITY A MOTÍVOV K ŠPORTOVANIU U VYSOKOŠKOLÁKOV

ANALYSIS OF THE BACKGROUND OF UNIVERSITY STUDENTS' MOVEMENT ACTIVITY AND OF THEIR MOTIVES TO DO SPORTS

Jiří Michal
KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica, SK

SUMMARY

The aim of our research was to analyze the background of university students' movement activity, the frequency of its performance and the hierarchy of the most occurring motivational factors of doing sports as for the students at chosen faculties of the Matej Bel University. There were 177 males and 312 females out of the total number of 489 probands. The average age in the group was 21,1. To gain some empirical data about the movement activity of our students a method via questionnaire was used. It follows from the results that the most frequent motive for either of the sex to do sports was physical well-being. The most frequently performed movement activities during the university studies for men are basketball, football, volleyball and floorball. The most frequently performed movement activities were according to the female students swimming, aerobic, cycling and skiing. The analysis of intersexual differences in frequencies of performance of sport activities has shown us that the involvement of women in an educational gymnastic and sports activity is comparable, and even higher than that of men.

Key words: motivation, motor activity, University students

SÚHRN

Cieľom výskumu bola analýza obsahu pohybovej aktivity vysokoškolákov, frekvencie jej vykonávania a hierarchie najčastejšie sa vyskytujúcich motivačných činiteľov športovania študentov vybraných fakúlt UMB. Z celkového počtu 489 probandov bolo 177 mužského pohlavia a 312 žien. Priemerný vek v súbore bol 21,1 rokov. K získaniu empirických údajov o pohybovej aktivite vysokoškolákov sme použili metódu dotazníkového prieskumu. Z výsledkov vyplýva, že najfrekventovanejším motívom vykonávania telovýchovnej aktivity u obidvoch pohlaví bolo fyzické zdravie. Počas vysokoškolského štúdia medzi najčastejšie vykonávané pohybové aktivity u mužov patria basketbal, futbal, volejbal a florbal. Medzi najčastejšie vykonávané pohybové aktivity študentky zaradili plávanie aerobic, cyklistika a lyžovanie. Analýza intersexuálnych rozdielov vo frekvencii vykonávania športových činností ukázala, že zapojenie žien do telovýchovnej a športovej činnosti je porovnateľné, ba dokonca vyššie ako u mužov.

Kľúčové slová : Motivácia, pohybová aktivita, vysokoškoláci,

Úvod

Život každého z nás vo veľkej miere ovplyvňovaný rôznymi faktormi, ktoré môžu v nás vyvolávať domnienku, že máme len malú možnosť si ho prispôbovať tak, aby sme kvalitne vyplnili svoj voľný čas. Pohybová aktivita by mala byť súčasťou spôsobu života mladej generácie. Opak je žiaľ pravdou. Viacerí autori poukazujú zastúpenie pohybovej aktivity v režime vysokoškolákov je v súčasnosti vzhľadom na požiadavky dnešnej doby nedostačujúce (Bartík, Adamčák, Rozim, 2004; Dlhošová, Imrichová, 1988; Chebeň 1997; Michal, 2006; Šimonek 1997).

Prihliadajúc na osobitosti študentského života a charakteristiku pracovného zaťaženia vo vzťahu k špecifikám životného štýlu danej sociálnej skupiny je primeraná úroveň telesnej prípravy jedným z dôležitých faktorov, ktoré zabezpečujú stabilitu duševnej výkonnosti počas celého štúdia, najmä z hľadiska nepriaznivého vplyvu nervového napätia. Je samozrejme, že dobre organizovaná telovýchovná aktivita sa stáva dôležitým prostriedkom pri efektívnej príprave na skúšky a celé štúdium.

Vzhľadom k tomu že sa na viacerých vysokých školách a univerzitách počet hodín povinnej telesnej výchovy zredukoval významnou zložkou pohybového režimu študentov ostáva voľný čas a jeho aktívne využitie (Chebeň, 1997; Lafko, Hucec, 1996). Práve z tohto dôvodu je vhodné poznať aktuálnym súčasný stav pohybového režimu vysokoškolákov a motívy ktoré ich vedú k športovaniu, ako východisko pre adekvátne zásahy do ich spôsobu vysokoškolského života. Pracovnou hypotézou v našom prieskume bol predpoklad, že pohybové aktivity viac vykonávajú muži - vysokoškoláci ako ženy - vysokoškoláčky.

Metodika

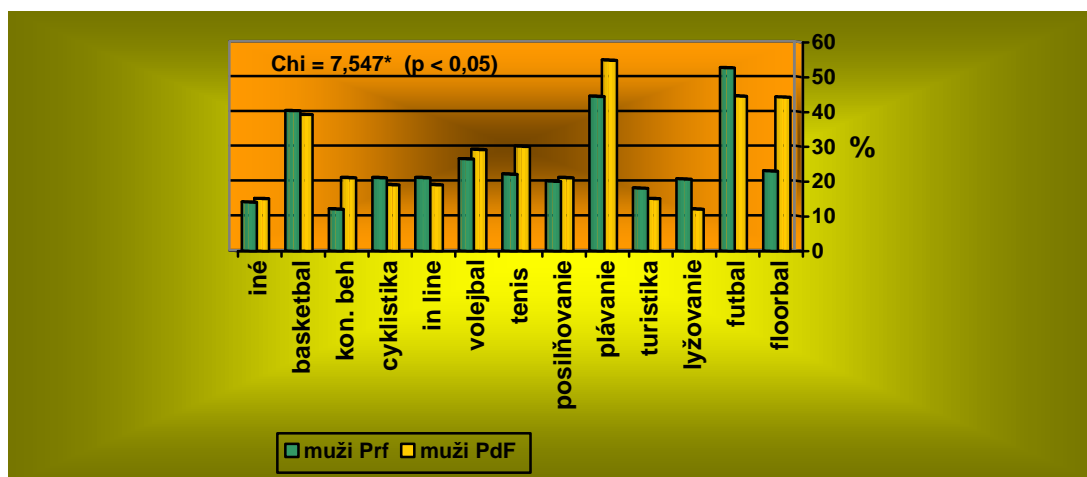
Cieľom nášho výskumu bola analýza obsahu pohybovej aktivity vysokoškolákov, frekvencie jej vykonávania a hierarchie najčastejšie sa vyskytujúcich motivačných činiteľov športovania študentov vybraných fakúlt UMB v Banskej Bystrici. Výskum realizoval v rámci projektu VEGA 1/0635/08. Jednotlivé údaje týkajúce sa obsahu, frekvencie a motívov pohybovej aktivity

sú súčasťou výsledkov výskumu uskutočneného v školskom roku 2008/2009, ktorého obsahom bolo monitorovanie pohybového režimu študentov Pedagogickej fakulty a Právnickej fakulty Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici.

Náš výskum sa uskutočnil so študentmi všetkých ročníkov dennej formy štúdia. Do výskumu bolo zapojených 489 vysokoškolákov, z toho bolo 177 mužského pohlavia a 312 žien. Priemerný vek v súbore bol 21,1 rokov. Na získanie empirických údajov o pohybovej aktivite vysokoškolákov sme použili metódu dotazníkového prieskumu. Dotazník bol rozdelený na jednotlivé časti, pričom prvá časť bola zameraná na formy pohybových aktivít a ich frekvenciu, druhá časť bola zameraná na motivačné činitele z pohľadu telesného zdravia, duševného zdravia, estetické a sociálno-psychologické činitele. V dotazníku boli otázky, ktoré mali zatvorený charakter, jednalo sa o štandardizovaný dotazník PAFC09. Pri spracovaní dotazníkov sme sa zamerali na vyjadrenie frekvenčného výskytu v percentách. Použili sme vzťahovú analýzu sledovaného okruhu problematiky hodnotenú pomocou Chi-kvadrátu na $p < 0,01$ a $p < 0,05$ hladinách významnosti. Počas výskumu sme použili aj metódu neštandardizovaného rozhovoru, pomocou ktorej sme zisťovali niektoré čiastkové údaje na podmienky vykonávania pohybových aktivít na jednotlivých fakultách.

Výsledky

Proklamované využitie voľného času u respondentov sme hodnotili z hľadiska preferovaných pohybových aktivít s analýzou intersexuálnych rozdielov vo frekvencii ich výskytu. Z hľadiska poradia dominujúcich pohybových aktivít (obr.1) u mužov Právnickej fakulty boli najviac zastúpené futbal (52,6%), plávanie (44,4%), basketbal (40,3%), volejbal (26,4%) a florbal (22,9%). Obdobné pohybové aktivity boli zaznamenané aj u študentov Pedagogickej fakulty plávanie (54,8%), futbal (44,5%), florbal (44,2%), basketbal (39,2%) a volejbal (29,1%).



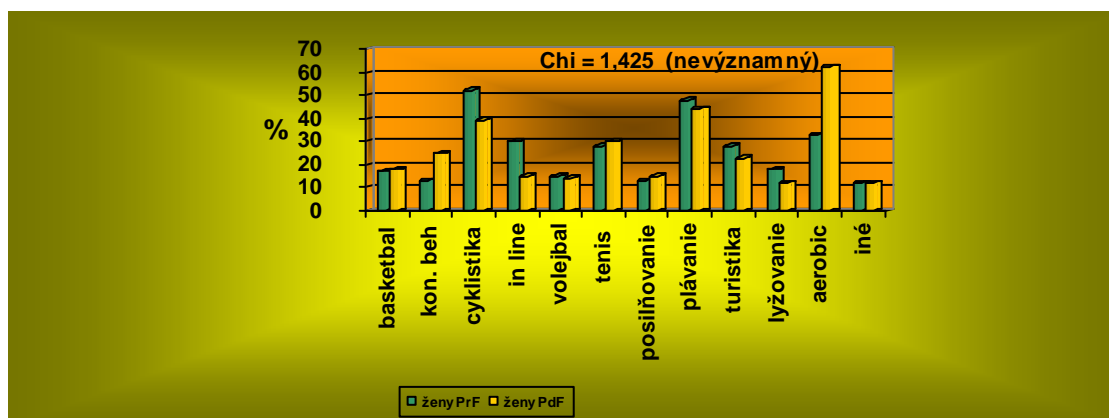
Obrázek 1. Najčastejšie vykonávané pohybové aktivity – muži

Figure 1. The most frequently performed movement activities – men

Na obidvoch fakultách bol jednoznačne najvyšší záujem o kolektívne športové hry a plávanie. Evidentný rozdiel v preferencii športov na popredných miestach bol najmä vo florbale, ktorý sa tešil oveľa vyššej obľube u „pedagógov“.

Z analýzy výsledkov vyplýva, že niektoré aktivity ako sú plávanie a cyklistika boli rovnako populárne aj u ženskej populácie (obr.2). Dominujúcimi pohybovými aktivitami u žien na Právnickej fakulte boli najviac zastúpené

cyklistika (52,5%), plávanie(48,2%), aerobik (32,9%). Študentky pedagogičky sa najčastejšie venujú aktivitám ako je aerobik (62,5%), plávanie (44,2%), cyklistika (36,2%). Okrem cyklistiky, prechádzok, turistiky a plávania, ktoré dominujú aj v celoštátnom priemere (Havlíček, Medeková,1998) bola pozoruhodná u mužov pozícia florbalu a inline u žien a to aj napriek tomu, že nepatrili medzi najčastejšie vyskytujúce sa činnosti.

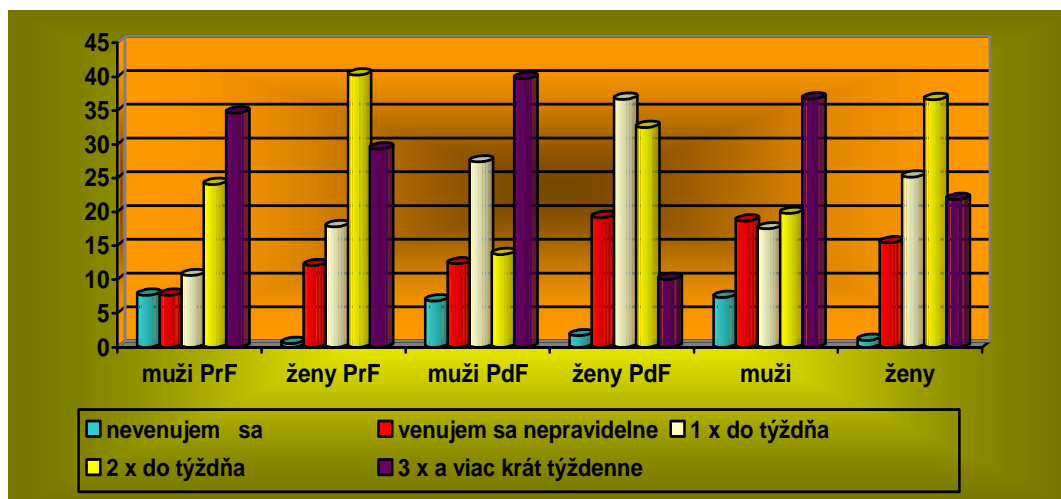


Obrázek 2. Najčastejšie vykonávané pohybové aktivity – ženy

Figure 2. The most frequently performed movement activities –women

Obdobne ako z hľadiska motivačného je dôležitá príťažlivosť zvolenej pohybovej aktivity, z hľadiska jej funkčnosti a fyziologického prínosu je smerodajná frekvencia jej vykonávania. Z analýzy percentuálneho vyčíslenia skúmaného znaku (obr. 3) je zrejme, že až sedemkrát viac mužov ako žien sa nevenovalo telovýchovnej a športovej činnosti. Porovnanie výsledkov

poukázalo na to, že hypotéza predpokladajúca frekventovanejšiu účasť na cvičení u mužov sa nepotvrdila, keďže okrem výraznejšej účasti mužov na pohybovej aktivite (3x a viac krát do týždňa) sa zapojenie žien do telovýchovných a športových činností nelíši od mužov, ba dokonca je vyššia.



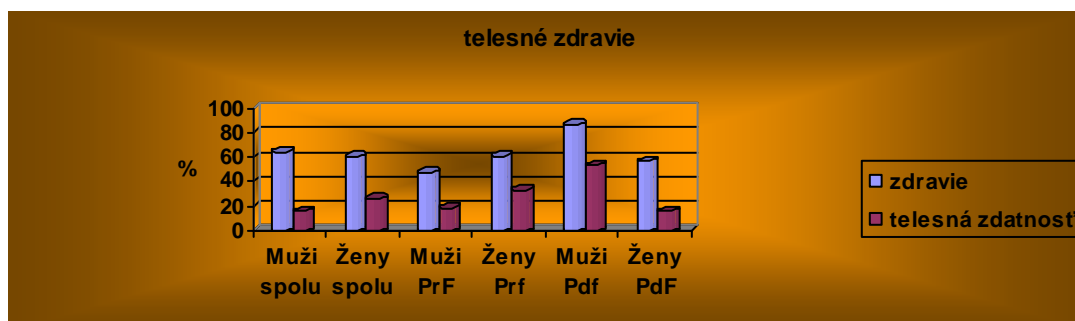
Obrázek 3. Frekvencia pohybových aktivít
Figure 3. Frequency of movement activities

Dôležitým ukazovateľom vo výskume boli pohnútky a motívy k vykonávaniu pohybových aktivít (obr. 4a – 4d). Z hľadiska telesného zdravia bol vo všetkých kategóriách uprednostňovaný činiteľ zdravie, pričom u mužov až 64,1% a u žien viac ako 60%. Pri analýze duševného zdravia je taktiež dôležité poznať činitele, ktoré sú rozhodujúce pri vykonávaní pohybových aktivít. Respondenti najčastejšie uvádzali relaxáciu a upokojenie. Uvedené nasvedčuje tomu, že študenti po svojej pracovnej činnosti (štúdiu) potrebujú pre podávanie ďalších výkonov určitý druh relaxácie. Je potešiteľné, že takmer 54% mužov a 41% žien zaraďuje práve pohybové aktivity ako vhodnú relaxáciu. Jedným z podnetov k pohybovým aktivitám sú aj estetické činitele. Výsledky poukazujú na to, že v tejto oblasti u značnej časti ženskej populácie prevažuje najmä faktor dobrej postavy (54%).

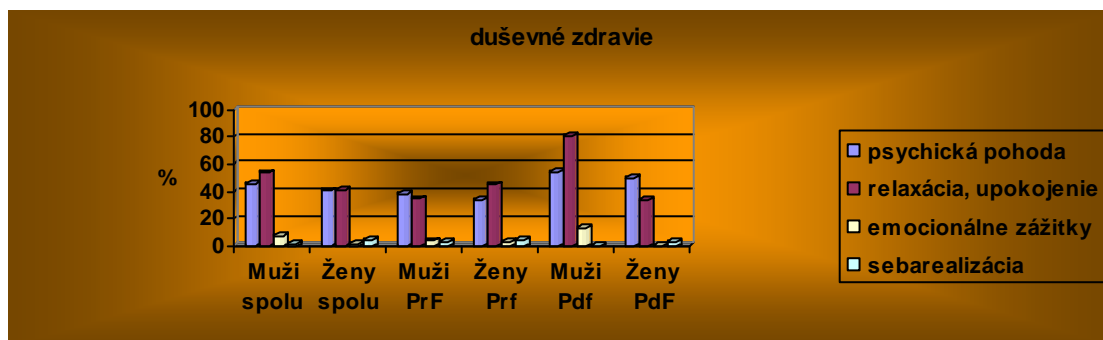
K neodmysliteľným činiteľom pri pohybových aktivitách patria aj sociálno-psychologické činitele. Medzi mužmi najčastejšie uvádzanými boli zábava

a rozptýlenie (45,2%). U mužov sa pomerne často vyskytla súťaživosť (12,4%). Aj u žien patrí zábava a rozptýlenie pomerne často uvádzaným dôvodom vykonávania pohybových aktivít (29,5%), ale taktiež uvádzajú aj túžbu po pohybe (20,2%).

Z celkovej analýzy výsledkov jednoznačne najfrekvencovanejším faktorom motivujúci tak mužskú ako aj ženskú populáciu k pohybovej aktivite bolo zdravie (muži 64,1%, ženy 60,1%). Štyri z piatich v poradí najčastejšie sa vyskytujúcich faktorov u oboch pohlaví boli totožné. Jednalo sa o už spomínané zdravie, ďalej relaxáciu, zábavu a psychickú pohodu. Kým mužov motivovala vidina dobrej postavy až ako štvrtá v poradí, silnejšie estetické cítenie u žien sa potvrdilo umiestnením tohto motívu bezprostredne za potrebou telesného zdravia. Na základe analýzy sa v tomto ohľade naše výsledky zhodovali s diferenciáciou motivácie 15 – 25 ročnej populácie na území Slovenska podľa Havlíčka a Medekovej (1998).

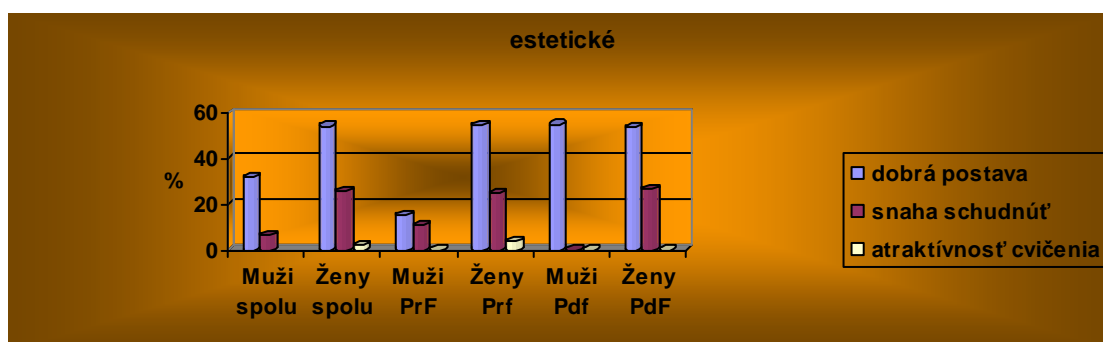


Obrázek 4a). Motivačné činitele športovania študentov
Figure 4a). Motivational factors of students' engagement in sports



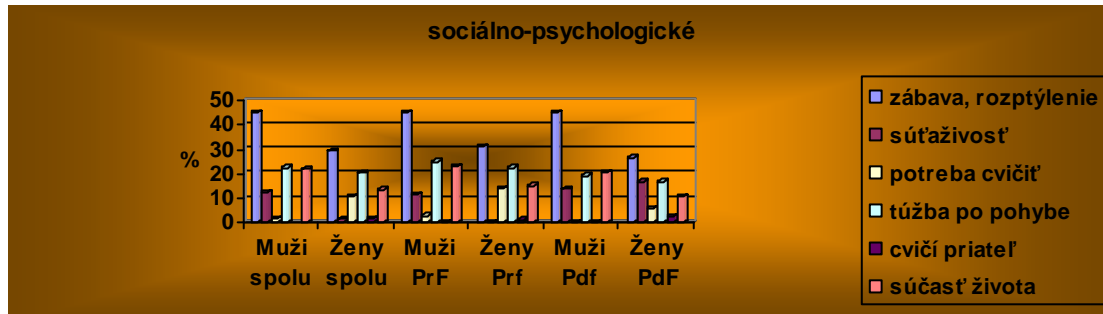
Obrázek 4b). Motivačné činitele športovania študentov

Figure 4b). Motivational factors of students' engagement in sports



Obrázek 4c). Motivačné činitele športovania študentov

Figure 4c). Motivational factors of students' engagement in sports



Obrázek 4d). Motivačné činitele športovania študentov

Figure 4d). Motivational factors of students' engagement in sports

Záver

Z analýzy výsledkov môžeme konštatovať, že rovnaké zloženie najčastejšie vykonávaných pohybových aktivít na oboch fakultách (športové hry, plávanie a cyklistika) pripisujeme porovnateľným podmienkam a materiálnemu vybaveniu spomínaných škôl. Analýza intersexuálnych rozdielov vo frekvencii vykonávania športových činností ukázala, že zapojenie žien do telovýchovnej a športovej činnosti bolo porovnateľné, ba dokonca vyššie ako u mužov. Najfrekvencovanejším motívom vykonávania telovýchovnej aktivity u oboch pohlaví bolo fyzické zdravie. Je potešujúce, že študenti chápu význam pohybových aktivít o čom

svedčí aj fakt, že medzi najdôležitejší faktor k vykonávaniu pohybovej aktivity u mužov aj žien patrí ich zdravotný stav. Na základe výsledkov nášho výskumu odporúčame zavedenie 1 hodiny (povinne voliteľnej) telesnej výchovy na všetkých vysokých školách v SR, vytvoriť podmienky na realizáciu nenáročných pohybových aktivít počas vysokoškolského štúdia a na vysokých školách realizovať osvetu prostredníctvom prednášok z problematiky zdravého životného štýlu.

LITERATÚRA

Bartík, P., Adamčák, Š., Rozim, R. (2004). *Hodnotenie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti študentiek PF UMB v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : PF UMB.

Dlhošová, M., Imrichová, A. (1988). Špecifické problémy telovýchovnej aktivity vysokoškoláčok. In J. Bartošík, (Ed.). *Žena, telesná výchova a šport* (pp.125-138). Bratislava: Šport.

Havlíček, I., Medeková, H. (1988). Motivačné činitele športovania slovenskej populácie. In I. Havlíček, (Ed.). *Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR* (pp.101-114). Bratislava: UK

Chebeň, D. (1997). Programy fakultatívnej telesnej výchovy na vysokých školách. *Telesná výchova & šport* 7 (3) pp. 36-37.

Laško, V., Húgec, J.(1996). Analýza telesnej výchovy na vysokých školách SR. In J. Liba, (Ed.)

Zborník vedeckej konferencie PU (pp.96-105). Prešov: PU, pp.157–160.

Michal, J. (2006). Pohybové aktivity a šport v prevencii proti fajčeniu na Slovensku a v Anglicku. In *Optimální působení tělesné zátěže a výživy*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Šimonek, J. (1997). Šport na VŠ na prahu nového tisícročia. In: *Rozvoj telesnej kultúry a športu v transformácii univerzitného vzdelávania*. Nitra: SPU 1997.

doc.PaedDr.Jiří Michal, Ph.D.

KTVŠ FHV UMB

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica, SK

e-mail: michal.jiri@fhv.umb.sk

Tel.: +4210484667554