

NIVO INTENZITETA BAVLJENJA SPORSKO-REKREATIVNIM AKTIVNOSTIMA U FUNKCIJI POBOLJŠANJA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

Dr Miloš Nikolić¹, Dr Toplica Stojanović²

Medicinski fakultet Niš¹, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Banja Luka²

ABSTRAKT

Uzorak za istraživanje je uzet iz populacije redovnih studenata muškog pola sa fakulteta Univerziteta u Nišu. Eksperimentom je obuhvaćeno 376 ispitanika, koji su podeljeni na tri subuzorka u zavisnosti od karaktera i nivoa sportsko-rekreativne aktivnosti.

Eksperimentalnu grupu za košarku E1 činilo je 123 studenta, eksperimentalnu grupu za plivanje E2 126 studenata, dok je kontrolna grupa bila formirana od 127 studenata i nije imala organizovanu sportsko-rekreativnu aktivnost. Podela na grupe je izvršena ličnim opredeljenjem ispitanika, a eksperiment je trajao kontinuirano 45 nastavnih časova, dok je svaki pojedini čas trajao 60 minuta. Uticaj sportsko-rekreativne aktivnosti na motoričke sposobnosti je praćen preko EUROFIT baterije koja sadrži 8 testova.

Za utvrđivanje eventualnih međugrupnih razlika na inicijalnom merenju u motoričkim sposobnostima primenjena je multivarijantna analiza varijanse (MANOVA), dok su razlike između grupa pojedinačno za svaku varijablu utvrđene univarijantnom analizom varijanse (ANOVA). Efikasnost primenjenih eksperimentalnih programa i eventualne međugrupne razlike proverena je primenom multivarijantne analize kovarijanse (MANKOVA), a pojedinačne međugrupne razlike u testovima utvrđene su univarijantnom analizom kovarijanse (ANKOVA).

Dobijeni rezultati su pokazali da je sportsko-rekreativni program pored drugih spoljašnjih i unutrašnjih faktora, sa kontinuiranim vežbanjem tri puta nedeljno doveo do poboljšanja motoričkih sposobnosti studenata eksperimentalnih grupa u odnosu na kontrolnu grupu.

Ključne reči: sportsko-rekreativne aktivnosti, motoričke sposobnosti, EUROFIT, MANOVA, ANOVA, MANKOVA, ANKOVA.