

ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA STUDENATA VISOKE UČITELJSKE ŠKOLE U GOSPIĆU I PROGRAMIRANJE RADA

1. UVOD

Pod pojmom programiranje podrazumijevamo precizno utvrđivanje cilja kojeg želimo ostvariti , utvrđivanje uvjeta i postupaka njegove realizacije, i vrednovanje ostvarenog.

Sa studentima Visoke učiteljske škole u Gospiću na osnovi aktualnog stanja antropološkog statusa želimo ostvariti dva cilja :

1. transformaciju određenih dimenzija antropološkog statusa i zadovoljavanje interesa i želja studenata;
2. stjecanje informacija o vrijednostima kinezioloških aktivnosti u razdoblju mlađe školske dobi od 7. do 11. godine i transformaciju dimenzija antropološkog statusa učenika.

Temelji programiranja, da bi bili cjeloviti, ne mogu se utvrđivati samo na osnovu antropološkog statusa studenata. Potrebno je eksplicitno definirati cilj programa , napraviti izbor i vrednovanje nastavnih cjelina i nastavnih tema, izvršiti programiranje – organizaciju nastavnog procesa tjelesnog vježbanja i četvrta etapa kontinuirano praćenje, provjeravanje i analiza informacija

2. METODE

Uzorak ispitanika je 77 studenata prve godine Visoke učiteljske škole, muškog spola 19 studenata, ženskog 58 studentica , starih 18 godina, zdravstveno sposobnih za pohađanje nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Navedeni uzorak ispitanika mjeren je na početku prve godine studija, tijekom akademske godine 1999/00, 2000/01 i 2001/2002.

Skup varijabli korištenih u ovom istraživanju sastavljen je od 4 antropometrijska obilježja, 6 testova motoričkih sposobnosti i testa funkcionalnih sposobnosti.

Antropometrijska obilježja procijenjena su sljedećim testovima

ATV – visina ,ATT – težina, AOP – opseg podlaktice, ANN – kožni nabor nadlaktice

Motoričke sposobnosti procijenjena su sljedećim testovima

MTR – taping rukom - brzina pokreta, MSD – skok u dalj s mjesta - eksplozivna snaga

MPR – pretklon raznožno - fleksibilnost, MPN – poligon natraške - koordinacija pokreta

MIV – izdržaj u visu zgibom - statička snaga, MPT – podizanje trupa - repetitivna snaga

Funkcionalne sposobnosti procijenjene su sljedećim testom

1. F6 – trčanje 6. minuta .- aerobna izdržljivost

Analiza je provedena programom Excel, koji izvodi aritmetičku sredinu, minimalni i maksimalni rezultat i standardnu devijaciju.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

Na uzorku od 19 studenata i 58 studentica primijenjen je skup od 11 antropoloških testova. Mjerenje je obavljeno na početku prve godine studija i prikazani su u tablici 1 i 2. Interpretacija dobivenih rezultata provedena je usporedbom s rezultatima Normi, Zagreb 1996. godine s četvrtim razredom srednje škole .

Tablica 1.	ATV	ATT	AOP	ANN	MTR	MSD	MPR	MPN	MIV	MPT	F6.
Min	167	64	24	5	13	160	24	8	20	31	565
Max.	194	92	31	33	47	265	90	18,4	90	78	1450
Art.sred.	180,52	73,89	27,57	16,23	23,52	225,8	49,47	11,46	56,05	42,84	1085
Stan.dev.	6,056	8,588	1,677	9,433	10,49	27,39	21,53	2,556	19,71	13,45	257,5

Orijentacijska vrijednost težine studenata u odnosu na visinu tijela je izvrsna. Orijetacijske vrijednosti opsega podlaktice su iznad prosjeka, te na osnovu toga se može zaključiti i tzv. stanje uhranjenosti po Quetletu. Vrijednost Q je 2,25 što vrijedi kao primjerena uhranjenost. Vrijednost potkožnog masnog tkiva je loše. Vrijednosti brzine pokreta ne možemo usporediti zbog greške u izvođenju testa i ukupno i lošijih rezultata. Eksplozivna snaga, koordinacija i statička snaga prosječni su. Fleksibilnost i aerobne sposobnosti su loše, a repetitivna snaga ispod prosjeka.

Tablica 2.	ATV	ATT	AOP	ANN	MTR	MSD	MPR	MPN	MIV	MPT	F6.
Min	155	42	20	10	13	131	30	8	0	20	400
Max.	182	80	28	50	25	221	95	58	68	62	1750
Art.sred.	166,61	58,620	23,372	20,803	19,5	172,7	67,603	14,19	25,67	42,155	994,2
Stan.dev.	5,143	7,197	1,940	6,408	2,854	15,79	15,90	6,443	13,79	8,542	284,39

Orijentacijska vrijednost težine studentica u odnosu na visinu tijela je iznad prosjeka. Orijetacijske vrijednosti opsega podlaktice su iznad prosjeka, te na osnovi toga se može zaključiti i tzv. stanje uhranjenosti po Quetletu. Vrijednost Q je 2,10 što vrijedi kao podhranjenost. Vrijednost potkožnog masnog tkiva je loše. Test brzine pogrešno je rađen. Eksplozivna snaga, fleksibilnost i aerobne sposobnosti su loši. Koordinacija i repetitivna snaga su prosječni, a statička snaga ispod prosjeka.

4. ZAKLJUČAK

Usporedbom vrijednosti antropoloških varijabli studenata i četvrtog razreda srednje škole može se uočiti. Došlo je do povećanja visine i težine tijela te obujma na račun potkožnog masnog tkiva. Došlo je do velikog pada funkcionalnih sposobnosti kod studenata. Motorički testovi su s negativnim predznakom kao fleksibilnost, repetitivna i statička snaga. Eksplozivna snaga i koordinacija su prosječni iz razloga što imaju visoki koeficijent.

Prestanak organiziranog rada, 2 sata tjedno nastave tjelesne i zdravstvene kulture u školi, nebavljenje aktivno sportom u slobodno vrijeme te više vremena provedeno pred televizorom, informatičkom opremom te promjena načina života odlazak u kafiće promjena sredine školovanja, doveli su do preranog pada sposobnosti studenata.

Program nastave tjelesne i zdravstvene kulture za studente Visoke učiteljske škole u Gospiću trebalo bi zasnivati na smanjenju potkožnog masnog tkiva, a bitno utjecati na razvoj mišićne mase i funkcionalnih sposobnosti.

Program nastave tjelesne i zdravstvene kulture može se ostvariti kroz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, dva sata u prvj i drugoj godini studija, kroz Akademsko sportsko

društvo « Učitelj » koje radi na fakultetu, seminarski rad iz kineziologije i vježbe iz metodike tjelesne i zdravstvene kulture.

5. LITERATURA

1. Findak, V.: *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb, 1999.
2. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B., *Primjenjena kineziologija u školstvu – NORME*, Hrvatsko pedagoško književni i Fakultet za fizičku kulturu, Sveučilišta u Zagrebu, 1996.
3. Mraković, M.: *Uvod u sistematsku kineziologiju*, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 1994.
4. Tomljenović, B.: *Mjerenja antropoloških obilježja studenata Visoke učiteljske škole u Gospiću*, Gospić 2000, 2001, 2002.