

Josip Babin

Tonči Bavčević

Lidija Vlahović

**RAD S DOPUNSKIM VJEŽBAMA U CILJU INTENZIFIKACIJE NASTAVE
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE KOD UČENIKA PRVIH RAZREDA
OSNOVNE ŠKOLE**

1. UVOD

Ograničeni prostorno-vremenski resursi u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture postavljaju imperativ iznalaženja optimalnih modaliteta i oblika rada. Primjena odgovarajućeg metodičkog organizacijskog oblika rada s dopunskim vježbama pridonosi intezifikaciji, racionalizaciji, optimalizaciji, humanizaciji i individualizaciji procesa vježbanja (Findak, 1992, 1999). Rezultati dobiveni u istraživanju Findaka i sur. (2003) pokazali su da se učinkovitost sata može znatno povećati primjenom zahtjevnijih metodičkih organizacijskih oblika rada, posebice onih s dopunskim vježbanjem.

Cilj ovoga rada je ukazati na pozitivne učinke dopunskih vježbi u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture kod učenika najmlađe školske dobi.

2. METODE RADA

Uzorak od 100 ispitanika, dobiven iz populacije učenika prvih razreda osnovnih škola u Splitu, podijeljen je u dvije skupine, u kojima su nastavu tjelesne i zdravstvene kulture realizirali studenti kineziologije Fakulteta prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, u sklopu javnih i individualnih predavanja iz predmeta kineziološka metodika, u fondu od 80 sati u tijeku jedne školske godine. Eksperimentalna skupina formirana je od 48 učenika, koji su pohađali nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, u čijem su fondu grupni metodički organizacijski oblici rada s dopunskim vježbama u sklopu nastave koju su realizirali studenti korišteni na 40 nastavnih sati, dok je preostalih 40 sati

saturirano grupnim oblicima rada bez dopunskih vježbi. Kontrolnu skupinu sačinjavalo je 52 učenika u čijoj nastavi studenti nisu koristili dopunske vježbe.

Učenici su na početku i na kraju školske godine izmjereni s 11 standardnih testova koji se koriste za praćenje i vrednovanje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi: visina tijela - ATV, težina tijela - ATT, opseg podlaktice - AOP, kožni nabor nadlaktice - ANN, taping rukom - MTR, skok udalj s mjesta - MSD, poligon natraške - MPN, podizanje trupa - MPT, pretklon raznožno - MPR, izdržaj u visu zgibom - MIV, trčanje tri minute - F3 (Findak i sur., 1996).

Sukladno cilju istraživanja izračunata je aritmetička sredina, a zatim se provela analiza varijance između skupina te između inicijalnih i finalnih stanja.

3 REZULTATI I DISKUSIJA

Tablica 1.

Rezultati inicijalnog i finalnog provjeravanja skupina te razina značajnosti analiza varijanci

Varijabla	Aritmetičke sredine				p1	p2	p3	p4
	inicijalno		finalno					
	E	K	E	K				
1. ATV	128,06	129,88	131,70	132,10	0,56	0,78	0,02	0,01
2. ATT	26,01	26,64	27,80	28,20	0,68	0,76	0,04	0,03
3. AOP	16,91	17,21	19,12	17,56	0,46	0,01	0,00	0,23
4. ANN	11,16	11,78	7,90	11,20	0,39	0,00	0,00	0,13
5. MTR	15,97	13,06	16,70	14,25	0,03	0,00	0,09	0,12
6. MSD	103,21	102,54	124,85	107,55	0,31	0,00	0,00	0,03
7. MPN	34,01	33,87	25,33	30,35	0,27	0,01	0,04	0,03
8. MPT	22,36	21,67	31,05	22,85	0,09	0,00	0,00	0,05
9. MPR	32,12	30,64	38,45	31,80	0,07	0,00	0,00	0,16
10. MIV	14,02	12,85	28,60	14,60	0,09	0,00	0,00	0,05
11. F3	430,42	427,31	517,50	440,75	0,31	0,00	0,00	0,04

E – eksperimentalna skupina; **K** – kontrolna skupina;

p1 – razina značajnosti razlika između inicijalnih stanja eksperimentalne i kontrolne skupine;

p2 – razina značajnosti razlika između finalnih stanja eksperimentalne i kontrolne skupine;

p3 – razina značajnosti razlika između inicijalnih i finalnih stanja eksperimentalne skupine;

p4 – razina značajnosti razlika između inicijalnih i finalnih stanja kontrolne skupine.

Rezultati analize varijance između kontrolne i eksperimentalne skupine te između pojedinih skupina u inicijalnom i finalnom provjeravanju prikazani su u tablici 1.

Analiza varijance nije pokazala značajnost razlika među skupinama u varijabli tjelesna visina ni kod inicijalnog ni kod finalnog provjeravanja. Obje skupine postigle su statistički značajan porast vrijednosti između dvije točke mjerenja. Mjera tjelesna težina nije se pokazala značajnom za razlikovanje dviju skupina ni kod inicijalnog ni kod finalnog provjeravanja. Analiza varijance pokazala je značajno povećanje vrijednosti kod obje skupine ispitanika između inicijalnog i finalnog provjeravanja. Analiza varijance nije pokazala značajnost varijable opseg podlaktice za razlikovanje dviju skupina kod inicijalnog provjeravanja, dok je njena vrijednost u diferenciranju skupina kod finalnog provjeravanja statistički značajna. Eksperimentalna skupina postigla je između dvije točke mjerenja statistički značajan napredak, što nije slučaj s kontrolnom skupinom. Kod inicijalnog provjeravanja varijabla kožni nabor nadlaktice nije se pokazala značajnom u razlikovanju dviju skupina, za razliku od finalnog provjeravanja gdje je razlika među skupinama statistički značajna. Eksperimentalna skupina postigla je između dva mjerenja značajan napredak, dok pomak kontrolne skupine nije statistički značajan.

Analiza varijance pokazala je statističku značajnost varijable taping rukom za razlikovanje dviju skupina i kod inicijalnog i kod finalnog provjeravanja. Ni eksperimentalna ni kontrolna skupina nije postigla statistički značajan pomak između dvije točke mjerenja. Varijabla skok udalj s mjesta nije se pokazala značajnom za razlikovanje dviju skupina kod inicijalnog provjeravanja, dok je kod finalnog provjeravanja razlika među skupinama

statistički značajna. Obje skupine postigle su statistički značajan napredak između dvije točke mjerenja. Analiza varijance nije pokazala značajnost varijable poligon natraške za razlikovanje dviju skupina kod inicijalnog provjeravanja, za razliku od finalnog provjeravanja gdje su se skupine u navedenoj varijabli statistički značajno razlikovale. Obje skupine postigle su od inicijalnog do finalnog provjeravanja statistički značajan napredak. Varijabla podizanje trupa nije se pokazala statistički značajnom za razlikovanje dviju skupina kod inicijalnog provjeravanja, dok je navedena varijabla značajna kod diferencijacije skupina kod finalnog provjeravanja. Obje skupine postigle su statistički značajan napredak između dvije točke mjerenja. Analiza varijance nije pokazala značajnost varijable pretklon raznožno za razlikovanje dviju skupina kod inicijalnog provjeravanja, za razliku od finalnog provjeravanja gdje je ova varijabla značajna u razlikovanju skupina. Za razliku od kontrolne skupine koja nije ostvarila značajan pomak između dvije točke mjerenja, eksperimentalna skupina postigla je statistički značajan napredak. Varijabla izdržaj u visu nije se pokazala značajnom za razlikovanje dviju skupina kod inicijalnog provjeravanja, dok je navedena varijabla statistički značajna za njihovo razlikovanje kod finalnog provjeravanja. Obje skupine postigle su između dva mjerenja statistički značajan napredak.

Analiza varijance nije pokazala statističku značajnost varijable trčanje 3 minute u razlikovanju dviju skupina kod inicijalnog provjeravanja, dok su razlike u ovoj varijabli među skupinama kod finalnog provjeravanja statistički značajne. Obje skupine ispitanika postigle su između dvije vremenske točke mjerenja statistički značajan napredak.

Dobiveni podaci potvrđuju konstataciju kako u grupnim metodičkim organizacijskim oblicima rada i to odmah nakon usvojenog paralelno odjeljenjskog oblika treba prijeći na paralelno odjeljenjski oblik rada s dopunskim vježbama. Nakon svladanog paralelno izmjeničnog oblika rada treba prijeći na paralelno izmjenični oblik rada s dopunskim vježbama i nakon svladanog izmjenično odjeljenjskog oblika rada treba prijeći na izmjenično odjeljenjski oblik rada s dopunskim vježbama (Findak, 1999., Prskalo 2002). Time se osigurava intenzifikacija, racionalizacija i humanizacija procesa vježbanja, a samim time i učinkovitiji utjecaj na transformaciju antropoloških obilježja učenika.

4. ZAKLJUČAK

Na osnovi rezultata dobivenih u ovom istraživanju može se zaključiti da su grupni metodički organizacijski oblici rada s dopunskim vježbama, kod učenika prvih razreda osnovnih škola u Splitu, vjerojatno proizveli bolje rezultate u svim testiranim antropometrijskim, motoričkim i jednoj funkcionalnoj varijabli. Tako je potvrđen pozitivan utjecaj modaliteta rada s dopunskim vježbama kao efikasnog faktora intenzifikacije i optimalizacije nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Evidentno je da su navedeni oblici rada učinkovit i nužan čimbenik u radu već i s najmlađim školskim uzrastima.

5. LITERATURA

1. Findak, V., I. Prskalo, A. Pejčić (2003). Additional exercise as an efficiency factor in physical education lessons. *Kinesiology*, 35 (2), 143-154.
2. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga, Zagreb.
3. Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji. Mentorex, Zagreb.
4. Findak, V., D. Metikoš, M. Mraković, B. Neljak (1996). Primijenjena kineziologija u školstvu - NORME. Hrvatski pedagoško-književni zbor, Zagreb.
5. Prskalo, I. (2002). Metodički organizacijski oblik rada-čimbenik programiranja opterećenja u edukaciji. Zbornik radova 11. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Rovinj, 78-79.