

PRAĆENJE I PROVJERAVANJE UČENIKA TESTOM IZDRŽAJ U VISU ZGIBOM

1. UVOD

Uvjet za praćenje i provjeravanje antropoloških obilježja učenika je inicijalno provjeravanje stanja antropoloških obilježja. Na temelju dobivenih rezultata utvrđuje se aktualno stanje subjekta, odnosno dijagnoza njegovih antropoloških obilježja. U sklopu antropoloških obilježja inicijalnim provjeravanjem treba obuhvatiti: a) antropometrijske karakteristike, b) motoričke sposobnosti, c) funkcionalne sposobnosti (Findak, 1992).

Praćenje i provjeravanje antropometrijskih karakteristika obuhvaća četiri varijable: tjelesnu visinu, tjelesnu težinu, opseg podlaktice i kožni nabor nadlaktice (Findak, 1992).

Praćenje i provjeravanje motoričkih sposobnosti (Findak 1992) izvodi se pomoću testova i to:

1. brzine- taping rukom
2. eksplozivne snage- skok u dalj s mjesta
3. koordinacije- poligon natraške
4. repetitivne snage- podizanje trupa iz ležanja zgrčenim nogama
5. fleksibilnosti- pretklon raskoračno
6. statičke snage- izdržaj u visu zgibom

Praćenje i provjeravanje funkcionalnih sposobnosti (opće aerobne sposobnosti), obavlja se pomoću testova trčanja tri minute (za učenike 1.- 4. razreda osnovne škole) i testa trčanja u trajanju šest minuta (za učenike od 5. razreda) (Findak, 1992).

U ovom istraživanju praćenje i provjeravanje usmjereno je na samo jednu dimenziju motoričkih sposobnosti, statičku snagu i jednu antropometrijsku karakteristiku, tjelesnu težinu.

2. METODE RADA

Uzorak ispitanika činila su 22 učenika osnovne škole Sveti Martin na Muri. Učenici su praćeni inicijalnim provjeravanjem tijekom petog (školska godina 2000./01.), šestog (školska godina 2001./02.), sedmog (školska godina 2002./03.) i osmog (školska godina 2003./04.) razreda. Korišteni su testovi izdržaj u visu zgibom, za procjenu statičke snage i test vaganja za utvrđivanje tjelesne težine

Dobiveni rezultati s inicijalima učenika prikazani su u tablici 1.

Tablica 1.

r. br.	učenik	5. razred		6. razred		7. razred		8. razred	
		ATT	MIV	ATT	MIV	ATT	MIV	ATT	MIV
1.	B. M.	33	75	35	95	44	51	52	76
2.	Ć. R.	29	30	28	60	36	28	43	22
3.	G. D.	37	30	41	55	57	31	56	41
4.	G. D.	30	110	35	75	50	62	56	61
5.	K. A.	35	25	36	25	45	42	51	50
6.	K. D.	37	40	40	70	47	34	57	55
7.	P. D.	50	30	57	30	60	20	60	50

8.	R. N.	36	50	38	70	49	48	55	62
9.	T. A.	36	40	40	60	53	40	57	32
10.	A. D.	41	93	52	135	65	108	81	55
11.	B. G.	32	35	36	60	47	76	51	52
12.	B. D.	37	63	47	58	54	41	62	20
13.	K. M.	35	90	37	90	44	105	52	85
14.	K. N.	41	95	41	95	46	92	54	80
15.	M. I.	42	53	43	50	48	45	63	30
16.	N. K.	31	70	29	85	33	74	39	45
17.	N. M.	47	30	52	50	54	38	68	40
18.	N. S.	31	92	35	90	47	51	58	48
19.	R. M.	37	105	44	90	54	120	63	126
20.	S. D.	46	38	50	30	60	35	74	45
21.	Š. N.	32	115	36	100	46	120	54	114
22.	V. M.	35	75	41	60	49	65	62	70
	Zbroj	810	1384	893	1533	1088	1326	1268	1256
	Prosjeck	36,8	62,9	40,6	69,7	49,5	60,3	57,6	57,1
	s/kg	1,72		1,72		1,22		0,99	

2. REZULTATI I RASPRAVA

U tablici su prikazani rezultati za svakog učenika u dvije varijable. Antropometrijska karakteristika, tjelesna težina (ATT) i motorička sposobnost, statička snaga (MIV). Rezultati su dobiveni inicijalnim provjeravanjem. Svaki učenik je praćen kroz dvije varijable u petom, šestom, sedmom i osmom razredu.

Izračunati su i parametri: zbroj tjelesne težine (izražen u kilogramima), zbroj vremena izražen u sekundama, aritmetičke sredine, te količnik vremena i tjelesne težine izražen u sekundama po kilogramu.

Zbroj tjelesne težine i zbroj vremena prikazani su i kao apsolutne vrijednosti i kao prosjeci. Najveća apsolutna vrijednost tjelesne težine je u osmom razredu, dok je najveća apsolutna vrijednost vremena u šestom razredu. Najmanji zbroj vremena je u osmom razredu. Ako gledamo prosjeke tjelesne težine vidljivo je da je u osmom razredu ta vrijednost najveća, a u petom razredu najniža što je i razumljivo s obzirom na rast i razvoj.

Kod izdržaja u visu zgibom mjenenog u sekundama, najveći prosjek vidimo u šestom razredu, a najmanji u osmom razredu.

Ako podijelimo ukupan zbroj vremena s ukupnim zbrojem tjelesne težine dobivamo omjer statičke snage i tjelesne težine, odnosno relativnu statičku snagu.

Iz tablice se vidi da je najveća relativna statička snaga u petom i šestom razredu, a najmanja u osmom razredu.

Bez obzira na to što je u šestom razredu apsolutna vrijednost vremena znatno izraženija nego u petom prevedeno na relativnu vrijednost razlike su zanemarive. Kod učenika osmog razreda došlo je do najizraženijeg porasta tjelesne težine čime i do znatnog pada relativne vrijednosti.

U drugim motoričkim sposobnostima gdje testovi pokazuju apsolutne vrijednosti, kod testa izdržaj u visu zgibom rezultat možemo izraziti i kao relativnu vrijednost. Relativnu vrijednost dobivamo tako da izdržaj mjenen u sekundama podijelimo s tjelesnom težinom učenika. Upravo je tjelesna težina faktor koji bitno utječe na rezultat. Zato je i postavljena hipoteza da isti učenici provjeravani kroz razrede postižu slabije rezultate na testu u osmom razredu nego u petom ili šestom. U knjizi, Norme-primijenjena kineziologija u sportu, vrijednosti dobivene testiranjem imaju trend rasta što gledamo prema višem razredu. U ovom istraživanju zabilježen je trend opadanja.

Ovo istraživanje primjećuje da učenici s rastom i razvojem opadaju kada je u pitanju relativna snaga. To je najuočljivije kod učenika koji bilježe znatan porast tjelesne težine. Ti učenici pokazuju porast apsolutne snage ali i pad relativne snage. U tom kontekstu i test izdržaj u visu zgibom (za procjenu statičke snage) možemo i tretirati kao test za procjenu relativne statičke snage.

3. ZAKLJUČAK

Porast tjelesne težine učenika ima za rezultat i porast snage ali taj porast nije proporcionalan pružanju otpora sili teže čime dolazi do pada u rezultatu i pada u relativnoj snazi.

Motivacija za postizanjem što boljeg rezultata ima utjecaj na učenike jer neki učenici nisu htjeli prekinuti s testom ni nakon 120 sekundi. Možda i faktor motivacije ide u prilog učenicima što su u nižem razredu.

4. LITERATURA

1. Findak, V. (1992): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Priručnik za nastavnike razredne nastave, Zagreb, Školska knjiga.
2. Findak, V. (1999): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Zagreb, Školska knjiga
3. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B.(1996): Norme, Hrvatski Pedagoško- Književni Zbor