

*Ivan Prskalo
László Faludi
Elida Ružić*

Prethodno znanstveno priopćenje

OPTIMALIZACIJA PRIPREMNOG I GLAVNOG “A” DIJELA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

1. UVOD

Motorička efikasnost sata tjelesne i zdravstvene kulture predstavlja odnos između vremena koje subjekt provede u aktivnom vježbanju i vremena koje utroši na organizaciju, a opća efikasnost sata tjelesne i zdravstvene kulture predstavlja djelatnost koju organizira i provodi stručnjak u cilju rješavanja cilja i zadaća sata (Findak, Prskalo, 2004). Način na koji se vježba bitan je čimbenik programiranja rada koji podrazumijeva izbor modela vježbanja, način emisije informacija i sustava organizacije vježbanja (Mraković, 1997). Kako ukupno 60 % sata otpada na pripremni i glavni “A” dio sata, ovdje se želi prikazati mogućnost optimalizacije rada primjenom glazbenih sadržaja u pripremnom dijelu sata i zahtjevnijih metodičkih organizacijskih oblika rada u glavnom “A”.

2. CILJ I METODE

Cilj rada je utvrditi trajanje efektivnog rada u pripremnom dijelu sata tjelesne i zdravstvene kulture sa i bez uključivanja glazbenog sadržaja te efektivnog vremena vježbanja u glavnom “A” dijelu sata kod i bez primjene dopunskog vježbanja.

U istraživanju provedenom krajem 2002. i početkom 2003. godine na uzorku od 40 učenica i učenika 2. razreda promatranih u 4 sata tjelesne i zdravstvene kulture odnosno u njegovom pripremnom dijelu te 24 učenice i učenika promatrana u glavnom “A” dijelu sata na ukupno 2 sata tjelesne i zdravstvene kulture, s primjenom dopunskih vježbi i bez njih. Učenici su podijeljeni u dvije skupine eksperimentalnu i kontrolnu. Varijable su efektivno vrijeme vježbanja u pripremnom i glavnom dijelu sata (EFPRIP i EFGLAV). Metodički organizacijski oblik rada je paralelno izmjenični oblik rada s dopunskim vježbama. Planirana podjela sata je u prosjeku iznosila: uvodni dio – 5’, pripremni dio – 9’, glavni “A” dio – 18’, glavni “B” dio 9’, završni dio – 4’. Podaci su obrađeni metodama deskriptivne statistike, normalnost distribucije Kolmogorov – Smirnovljevim postupkom, značajnost razlika “t” testom u kombinaciji s Levene – ovim testom homogenosti varijance (za male uzorke) te “U” testom uz korištenje programskog paketa “Statistica 6.1” licenciranog za Sveučilište u Zagrebu.

3. REZULTATI I RASPRAVA

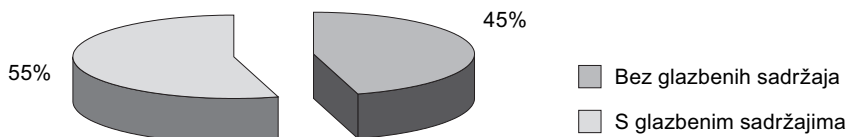
3.1. OPTIMALIZACIJA RADA PRIMJENOM GLAZBENIH SADRŽAJA

Rezultati efektivnog vremena vježbanja u svim ispitivanim podskupinama pokazuju normalnu distribuciju.

Rezultati istraživanja efektivnog vremena vježbanja u pripremnom dijelu sata pokazuju kako je ono u ovom dijelu sata bez primjene glazbenih sadržaja iznosilo 4' i 8'' ± 1' i 3'' a s njihovom primjenom 4' i 56'' ± 1' i 19'' za što je "t" test potvrdio signifikantnu razliku (p=0,0302).

Postotak iskorištenosti u pripremnom dijelu sata u kojem su korišteni glazbeni sadržaji je veći od oba promatrana priprema dijela sata o kojima referira Prskalo (2002) a gdje je postotak iskorištenosti 50,92% i 25,18%. U pripremnom dijelu sata i s glazbenim sadržajima i bez njih zabilježeno je veće efektivno vrijeme vježbanja od onog koje iznosi Findak (1992) a iznosi 3.01'.

Postotak iskorištenosti pripremnog dijela sata za koji se pretpostavilo trajanje od 9' prikazan je slikom 1.



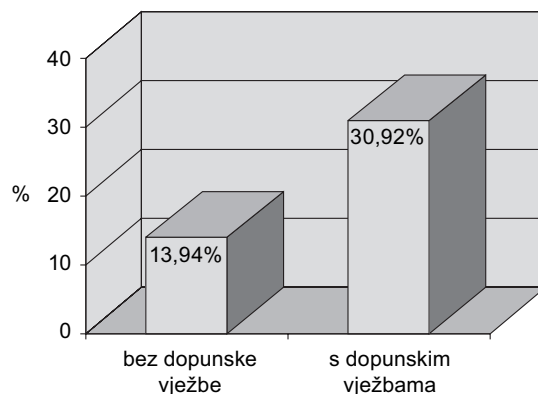
Slika 1. Postotak iskorištenosti pripremnog dijela sata s primjenom glazbenih sadržaja i bez njih.

Primjena glazbenih sadržaja u funkciji vježbanja, odnosno određivanje takta opće pripreme vježbe, osnovnog sadržaja ovog dijela sata, pokazuje se kao motivacijski čimbenik za duže vježbanje. Razvidno je kako stvaranje ugodne atmosfere glazbom neutralizira osjećaj umora i podiže razinu motivacije za vježbanje. Ovo potvrđuje hipotezu da je efektivno vrijeme vježbanja u pripremnom dijelu sata duže kod primjene glazbenih sadržaja.

3.2. OPTIMALIZACIJA RADA PRIMJENOM DOPUNSKOG VJEŽBANJA

U glavnom «a» dijelu sata za koji je pretpostavljeno trajanje od 18' ili 40 % ukupnog trajanja sata kod subuzorka od 13 praćenih učenika bez dopunskog vježbanja, prosječno vrijeme vježbanja u glavnom «A» dijelu sata iznosilo je 2' i

31'' ± 32,39'', a kod 11 učenika praćenih u istim uvjetima ali s primjenom dopunske vježbe prosječno vrijeme vježbanja je iznosilo 5' i 34'' ± 1' i 54'', kako to pokazuje u postocima iskorištenosti sata slika 2.



Slika 2. Postotak iskorištenosti glavnog "A" dijela sata u ovisnosti o primjeni dopuskog vježbanja.

Iz dobivenih rezultata vidljivo je povećanje efektivnog vremena vježbanja u glavnom "A" dijelu sata koje je s primjenom dopuskog vježbanja poraslo s 2' i 31'' na 5' i 34''. Značajnost ovih razlika potvrdio je "t" test ($p=0,0000$) ali zbog značajnosti Levene-ova testa nehomogenosti varijance ($p=0,0007$) i malog uzorka primijenjen je i "U" test koji je potvrdio značajne razlike ($p=0,0002$). Rezultati odgovaraju istraživanju Findaka i sur. (2003) gdje je efektivno vježbanje u glavnom "A" dijelu sata bez dopuskog vježbanja iznosilo 15% ili 2' i 42'' a s dopunskim vježbama 22,55% ili 4' i 4''. Efektivno vrijeme vježbanja kad je primijenjen rad s dopunskim vježbama nešto je duže od onog o kojem referira Findak (1992).

Vidljivo je kako je primjenom dopuskog vježbanja značajno povećano efektivno vrijeme vježbanja što će se odraziti na ukupnu motoričku efikasnost sata tjelesne i zdravstvene kulture.

4. ZAKLJUČAK

Na osnovi istraživanja i rezultata može se zaključiti kako je primjena glazbenih sadržaja u pripremnom, a dopunsko vježbanje u glavnom "A" dijelu sata značajno povećalo ukupno vrijeme vježbanja na ovim dijelovima sata tjelesne i zdravstvene kulture. Imajući u vidu da oni iznose 60'' ukupnog trajanja sata značajan je utjecaj i na ukupno vrijeme vježbanja na satu.

S obzirom na tu činjenicu poželjno je uključiti dopunsko vježbanje poštujući princip postupnosti čim je to moguće, a to je već poslije primjene paralelno odjeljnog metodičkog organizacijskog oblika rada.

5. LITERATURA

1. Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji. Zagreb: Hrvatski savez za športsku rekreaciju - "MENTOREX" d.o.o.
2. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V., Prskalo, I. (2004). Kineziološki leksikon za učitelje. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
4. Findak, V., Prskalo, I., Pejčić, A. (2003). Additional exercise as an efficiency factor in physical education lessons. *Kinesiology*. 35 (2): 143-154.
5. Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
6. Prskalo, I. (2001b). Dopunsko vježbanje čimbenik opterećenja na satu tjelesne i zdravstvene kulture. U: Zbornik radova "10. ljetna škola pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske" (ur K. Delija) pp: 69 -70. Poreč.
7. Prskalo, I., Findak, V. (2003). Metodički organizacijski oblici rada u funkciji optimalizacije nastavnog procesa. *Napredak*. 144 (1): 53-65.