

Romana Caput-Jogunica
Sanja Ćurković
Lajla Pintar

ISTRAŽIVANJE POTREBE UVOĐENJA TEORIJSKE NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA VISOKIM UČILIŠTIMA

1. UVOD

Redovna nastava tjelesne i zdravstvene kulture provodi se kao obvezatna na prve dvije godine studija na većem broju visokih učilišta u Zagrebu. U dosadašnjim istraživanjima analizirani su problemi koji se odnose na kvalitetu rada i predlagane smjernice za unapređenje nezadovoljavajućeg stanja poput rješavanja prostora, zapošljavanja predavača, uvođenja atraktivnih kinezioloških aktivnosti i financiranja provedbe nastave. Mnogobrojna istraživanja potvrdila su opravdanost obvezatnosti nastave, s obzirom na to da se samo 20% studenata u slobodno vrijeme kontinuirano bavi sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću, a kod 80% studenata cjelokupno tjelesno vježbanje odnosi se na pohađanje dva sata nastave u tjednu.

Ovo istraživanje je inspirirano rezultatima mnogobrojnih dostupnih istraživanja koja proučavaju i predlažu nove standarde kvalitete učenja i potrebu veće međuprogramске povezanosti.

Slater, M. (2005.) je proveo pilot istraživanje u svrhu unapređenja standarda kvalitete učenja i rada u nastavi tjelesnog odgoja u engleskim školama. Autor ističe značaj primjene teorijskih predavanja u nastavi tjelesnog odgoja kao poticanje aktivnosti učenja s razumijevanjem i vještine razmišljanja tijekom izvedbe aktivnosti. Balboa, J. M., Barret K., Solomon M., Silverman S. (1996.) pod sadržajem tjelesnog odgoja podrazumijevaju učenje o pokretu na tri različita načina: učenje u pokretu, učenje o pokretu i učenje kroz pokret. Učenje s razumijevanjem, primjena znanja, prepoznavanje promjena i konstantno vrednovanje i upoznavanje s novim informacijama su prema autorima ovog istraživanja ključni čimbenici koji pridonose razvoju kognitivnih procesa. Parker M. (2001.) proučava potrebu uvođenja pisanja o tjelesnom vježbanju u odgojno obrazovni sustav. Predlaže nekoliko modela: individualni plan vježbanja, pisanje o kriterijima o zdravom načinu života, esej i školske sportske novine. Autorica obrazlaže ovaj pristup kao doprinos međupredmetnog povezivanja znanja, sposobnosti i vještina.

2. CILJ I METODE RADA

Pretpostavka kvalitetnog rada i provedbe novih kinezioloških aktivnosti podrazumijeva utvrđivanje razine temeljnih teorijskih i praktičnih znanja radi izrade izvedbenih programa, razumljivosti i atraktivnosti te mogućnost prilagodbe i individualnog pristupa s obzirom na zdravstveni status studenata. U tu svrhu na Agronomskom fakultetu je pokrenut pilot projekt provedbe teorijsko praktičnih vježbi za grupe studenata (14 do 16 studenata u skupini) koji su izabrali program vježbanja s bučicama. Prije početka provedbe ovog programa proveden je upitnik u svrhu procjene temeljnih teorijskih-praktičnih znanja. Upitnik sadrži pitanja o fitness programima, osnovnim znanjima te znanja o ciljevima pojedinih dijelova sata tjelesne i zdravstvene kulture, o terminologiji, doziranju i kontroli intenziteta opterećenja te usvojenim motoričkim znanjima i vještinama do upisa na Fakultet. U primijenjenom upitniku studenti su prikazali znanje i poznavanje minimalno tri opće pripremljene vježbe te šest najčešćih terminoloških pojmova u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture (kao npr. prednoženje, pretklon) u vidu crteža.

Istraživanje je provedeno na uzorku od ukupno 156 studenata i studentica prve i druge godine Agronomskog fakulteta u Zagrebu, koji su odabrali program vježbanja s bučicama u teretani Agronomskog fakulteta.

Rezultati su obrađeni programskim paketom Statistica.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

U radu su predstavljeni rezultati jednog dijela anonimnog upitnika o temeljnim teorijskim i praktičnim znanjima u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture koje su studenti trebali steći tijekom pohađanja redovne nastave u osnovnim i srednjim školama. U tablicama 1. 2. i 3. nalaze se rezultati odgovora na pitanja sadržana u upitniku.

Tablica 1. Rezultati odgovora na pitanje: Jeste li upoznati s ciljevima mjerenja pojedinih antropoloških obilježja (visina, težina, kožni nabori, trčanje šest min., skok u dalj....) u OŠ i SŠ na početku i na kraju školske godine? (n=156)

Odgovori	Broj	%
Ne	101	65,1
Da	26	16,7
Navesti cilj	28	18,0

Tablica 2. Tijekom pohađanja nastave upoznat-a sam s pravilnom tehnikom disanja tijekom opterećenja i doziranjem intenziteta opterećenja tzv. trening zonom?

Odgovori	Tehnika disanja		Određivanje trening zone	
	n	%	n	%
Ne	67	43,3	89	57,4
Samo informativno	60	38,7	62	40,0
Da	28	18,0	4	2,6

Tablica 3. Jeste li upoznati s ciljevima uvodnog dijela sata: zagrijavanje i ciljevi vježbi istezanja? Ako su zaokružili da, potrebno je bilo navesti jedan do dva cilja zagrijavanja i istezanja...

Odgovori	Zagrijavanje		Istezanje	
	n	%	N	%
Ne	58	37,4	80	51,6
Da, objašnjenje nepotpuno	37	23,9	23	14,8
Da, objašnjenje potpuno	60	38,7	52	33,5

U tekstu koji slijedi citiramo primjere objašnjenja studenata i studentica u anonimnom upitniku.

Koji se odnose na zagrijavanje: (neprihvaćeni odgovori 23,8%)

- “Što spriječava istegnuće mišića i šoka”
- “zagrijavanje služi da bi se mišići zagrijali”
- “Da se ne bi pregrijali mišići, preopteretilo tijelo i došlo do šoka”
- “Pripreme tijela na fizički napor i istezanje na koje tijela nije “naviknuto” tijekom dana”

Autori su izdvojili neke odgovore koje smo prihvatili kao potpunije (38,7%)

- “da ne bi došlo do prekomjernog nakupljanja laktata u mišićima”
- “priprema za daljnje vježbanje, podizanje spremnosti i pojačani rada srca, pluća i drugih organa”
- “spriječava ozljede, prokrvluje mišiće i priprema ih za rad”
- “priprema mišića za pojačanu aktivnost, izbjegavanje ozljeda tijekom vježbanja”

Odgovori studenata o ciljevima vježbi istezanja

- “da ne bi prilikom intenzivnog vježbanja istegnuli mišiće”
- “spriječavaju oticanje mišića”
- “da ne bi došlo do uganuća”

te neki od odgovora od 33,5%

- “da bi mišići bili elastičniji”
- “da se ne dobije upala mišića, te da bude bolja prokrvljenost i cirkulacija u mišiću”.

Tablica 4. Analiza rezultata poznavanja terminologije u nastavi

Terminološki pojmovi	Ne		Djelomice		U redu	
	Broj	Postotak	Broj	Postotak	Broj	Postotak
Pretklon	72	46,4%	3	1,9%	80	51,6%
Otklon	129	83,2%	1	0,6%	25	16,1%
Odručenje	79	50,9%	-	-	76	49,0%
Stav raskoračni	29	18,7%	-	-	126	81,2%
Prednoženje	142	91,6%	1	0,6%	12	7,7%
Upor klečeći	120	77,4%	2	1,3%	33	21,3%

Od zadanih šest terminoloških zadataka, čiju je strukturu bilo potrebno nacrtati, studenti i studentice su u najvećem broju ispravno odgovorili i nacrtali sljedeće strukture: pretklon i stav raskoračni. Nezadovoljavajuće je poznavanje vrlo često upotrebljivanih termina: prednoženje, otklon i upor klečeći.

4. ZAKLJUČAK

Na osnovi prikazanih rezultata istraživanja može se zaključiti sljedeće:

1. u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture potrebno je u cijelom odgojno-obrazovnom sustavu više pažnje posvetiti razumljivosti nastave, odnosno ponuditi odgovore na pitanja; zašto i kako pravilno izvoditi
2. u okviru nastave tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima potrebno je provoditi istraživanja kako bismo utvrdili poznavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja
3. opravdana je potreba izvođenja nastave na visokim učilištima u obliku teorijskih predavanja i/ili teorijsko-praktičnih vježbi.

5. LITERATURA

1. Caput-Jogunica R., Dijaković T. (2002.). Programiranje rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture studenata. U: *Zbornik 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. str. 400-402.
2. Condon R., C. S. Collier (2002.) Student Choise Makes a Difference in Physical Education, *Journal of Teaching in physical Education*, vol. 73, no. 2., (str. 26-30)
3. Fernandez-Balboa J. M., K. Baret, M. Solomon, S. Silverman (1996.). Perspectives on Content Knowledge in Physical Education, *Journal of Teaching in physical Education*, vol. 67 no. 9 (str. 54-57).
4. Parker M. (2001.). Writing in Elementary Physical Education, *Journal of Teaching in physical Education*, vol.71, no. 7. (str. 14-28).
5. Prot, F., K., Bosnar, R., Caput-Jogunica, D. Božić, (1999.). Sport Achievement of female undergraduate students, U: *Sport Kinetics conference, Theories of Human Motor Performance and their Reflections in practice*. University of Ljubljana, str. 138.