

Zoran Škrinjarić
Stipe Blažević
Srebrenka Prelčec

ANALIZA INTERESA SREDNJOŠKOLACA ZA TJELESNU AKTIVNOST I NASTAVU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

1. UVOD

Dobro je poznata važnost i pozitivan utjecaj kretanja i tjelesnog vježbanja na pravilan razvoj i zdravlje čovjeka. Bez obzira na tu spoznaju, današnji način života vodi nas u sasvim suprotnom smjeru te smo suočeni s problemom hipokinezije. Poseban problem je tjelesna aktivnost djece i mladeži, koji su s jedne strane opterećeni opširnim školskim programom, a slobodno vrijeme uglavnom provode pred televizorom i računalom.

S jedne strane, dokazano je kako je nastava tjelesne i zdravstvene kulture od dva sata tjedno nedovoljna za kvalitetne kineziološke transformacije, a s druge strane, čini se da učenici sve više izbjegavaju nastavu, te bi trebalo utvrditi koji su razlozi te pojave.

Polazeći od navedenih činjenica, ovim istraživanjem želi se utvrditi kakav je zaista interes srednjoškolaca za tjelesnim aktivnostima, upražnjavaju li ih u svom slobodnom vremenu, koliko i iz kojih razloga te smatraju li da bi u nastavi trebao biti veći fond sati tjelesne i zdravstvene kulture.

2. METODE ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je provedeno na 218 učenika Medicinske škole u Osijeku, polaznika prvih i trećih razreda. Prosječna dob ukupnog uzorka je 16,4 godina. Odabrani ispitanici mogu se definirati kao slučajan uzorak neselekcionirane populacije koji su odabrani prema kriteriju pohađanja navedene srednje škole. Ispitanici su podijeljeni prema spolu: 155 učenica i 63 učenika radi preciznijeg uvida u različitost interesa za tjelesnu aktivnost među spolovima.

Podaci su prikupljeni anonimnim anketnim upitnikom, kojeg su činile tri skupine varijabli:

- dob i spol,
- važnost kretanja i tjelesne aktivnosti, bavljenje sportskom ili rekreativnom aktivnošću i učestalost bavljenja te razlozi bavljenja tjelesnom aktivnošću,

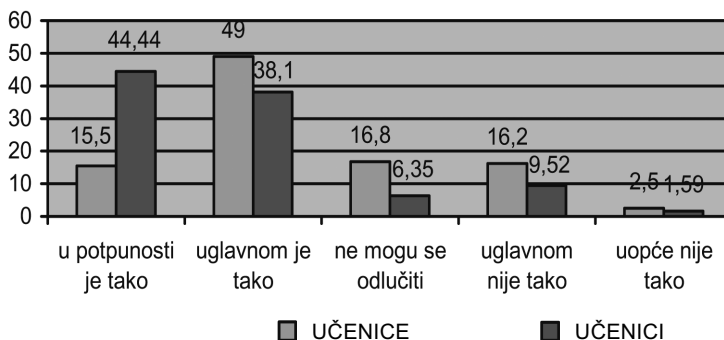
- zadovoljava li fond sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture potrebe za kretanjem i koliko bi sati nastave trebalo biti.

Na postavljene tvrdnje i pitanja ispitanici su odgovarali zaokruživanjem jednog od ponuđenih odgovora.

Svi odgovori obrađeni su metodom frekvencija po varijablama te su izračunati postotci, a rezultati su grafički prikazani.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Na tvrdnju *U mom životu kretanje i tjelesna aktivnost zauzimaju važno mjesto* (Grafički prikaz 1.) 44,44 učenika izjasnilo se *s u potpunosti je tako*, a 38,1% *uglavnom je tako*. Dakle, čak za 82,52% ispitanika kretanje i tjelesna aktivnost zauzimaju važno mjesto, a samo za 11,11% učenika to *uglavnom* ili *uopće nije tako*. I 64,5% učenica prihvaća navedenu tvrdnju, ali tek njih 15,5% se izjašnjava da je *u potpunosti tako*. Za život 18,7% ispitanica kretanje i tjelesna aktivnost uglavnom ili uopće nisu važni. Zanimljiv je podatak da se za konkretan odgovor nije moglo odlučiti 6,35% učenika i čak 16,8% učenica.

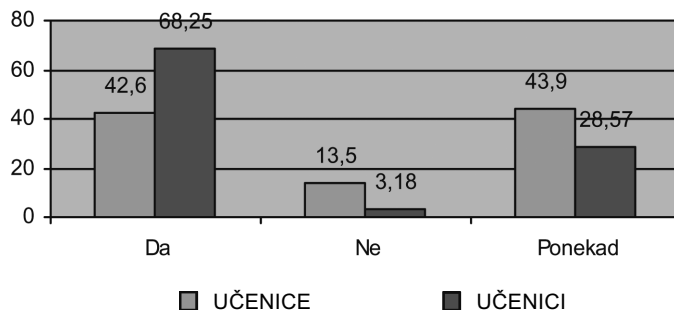


Grafički prikaz 1. *U mom životu kretanje i tjelesna aktivnost zauzimaju važno mjesto:*

Na pitanje *Bavite li se bilo kojom sportskom ili rekreativnom aktivnošću u svoje slobodno vrijeme?* (Grafički prikaz 2.) pozitivno se izjasnilo 68,25% učenika i 42,6% učenica. Ponekad se sportskom ili rekreativnom aktivnošću bavi 28,57% ispitanika i 43,9% ispitanica, dok se 3,18% mladića i 13,5% djevojaka ne bavi sportskim aktivnostima.

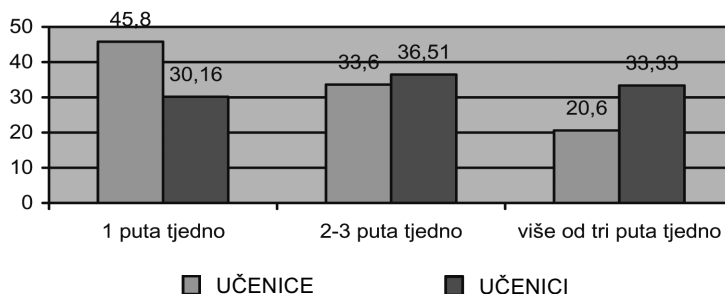
Iako su se i učenice i učenici u visokom postotku izjasnili da kretanje i tjelesna aktivnost zauzimaju važno mjesto u njihovim životima, preko 20% ispitanika manje, u oba spola, doista upražnjava tjelesnu aktivnost. Nameće se zaključak kako postoji

svjesnost o važnosti vježbanja, ali ona za dio ispitanika nije dovoljna da bi se i bavili nekim oblikom tjelesne aktivnosti.



Grafički prikaz 2. Bavite li se bilo kojom sportskom ili rekreativnom aktivnošću u svoje slobodno vrijeme?

Obrada odgovora na pitanje *Koliko često se bavite tom sportskom aktivnošću?* (Grafički prikaz 3.) dala je sljedeće rezultate: 1 put tjedno 45,8% učenica i 30,16% učenika; 2-3 puta tjedno 33,60% učenica i 36,51% učenika, a više od 3 puta tjedno 20,6% učenica i 33,33% učenika.

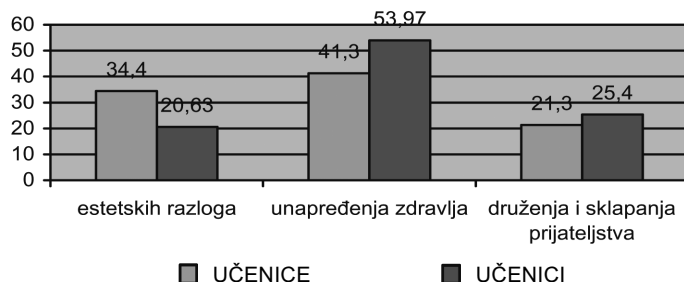


Grafički prikaz 3. Koliko često se bavite tom sportskom aktivnošću?

Kao najvažniji razlog za vježbanje (Grafički prikaz 4.) ispitanici su na prvo mjesto stavili *unapređenje zdravlja* (41,3% učenica i 53,97% učenika). Ovakav izbor motiva mogao je biti očekivan zbog njihovog opredjeljenja za medicinsku školu, u kojoj se svakako više pozornosti poklanja zdravlju, liječenju i preventivi. Nadalje, obavljajući praktični dio nastave, u situaciji su biti suočeni s različitim bolestima te vjerojatno i iz toga proizlazi takav njihov izbor.

Za 34,4% učenica su na drugom mjestu *estetski razlozi*, a zbog istog razloga vježba 20,63% učenika.

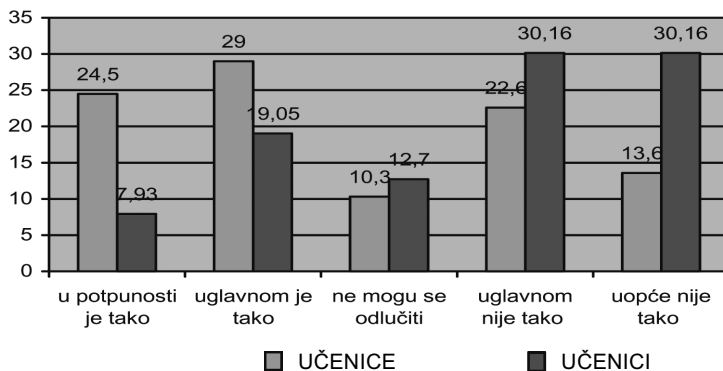
Druženje i sklapanje prijateljstva motiv je za 21,3% učenica i 25,4% učenika.



Grafički prikaz 4. *Vježbam u slobodno vrijeme zbog:*

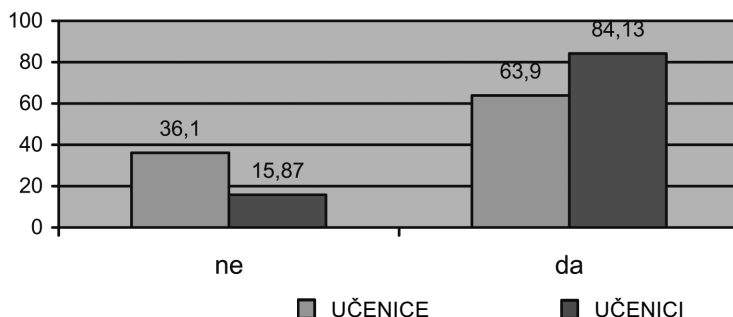
Treću skupnu varijabli čine tvrdnje i pitanja koja se odnose na nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Na konstataciju *Fond sati TZK-e u školi zadovoljava mojoj potrebi za kretanjem* (Grafički prikaz 5.), 53,5% učenica smatra da fond sati nastave u potpunosti (24,5%) i uglavnom (29%) zadovoljava njihove potrebe, dok ih 36,2% smatra da to uglavnom (22,6%) ili uopće (13,6%) nije tako. Ostatak ispitanika i ispitanica nije se mogao odlučiti.

Učenici u velikoj većini 60,32% smatraju da fond sati uglavnom (30,16%), ili uopće (30,16%) ne zadovoljava njihove potrebe dok ih je 26,98% zadovoljno brojem sati nastave. Za konkretan odgovor nije se moglo odlučiti 12,7% ispitanika.



Grafički prikaz 5. *Fond sati TZK-e u školi zadovoljava mojoj potrebi za kretanjem:*

Rezultati odgovora na pitanje *Smatrate li da bi nastava TZK-e trebala imati veći fond sati tjedno* (Grafički prikaz 6.) ukazuju kako i učenici i učenice Medicinske škole u Osijeku žele veći broj sati TZK-e tjedno, i to 63,9% učenica i 84,13% učenika, a samo 36,1% učenica i 15,87% učenika smatra da je trenutni broj sati dovoljan.

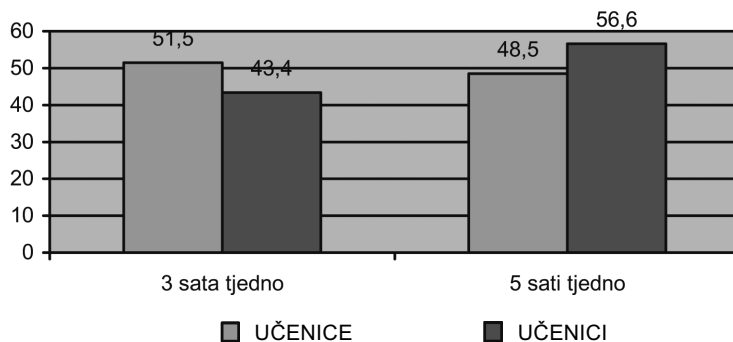


Grafički prikaz 6. *Smatrate li da bi nastava TZK-e trebala imati veći fond sati tjedno?*

Usporede li se rezultati prikazani u Grafikonima 5. i 6. vidljivo je kako određeni postotak ispitanika u oba spola, iako su se izjasnili da ih broj sati nastave TZK-e tjedno zadovoljava, ipak želi više sati nastave tjedno. Moguće je, također, da su se učenici i učenice koji se nisu mogli odlučiti o zadovoljstvu ipak opredijelili za veći broj sati.

Ispitanici koji su se opredijelili u mišljenju za veći broj sati nastave TZK-e, odgovarali su na pitanje koliko bi sati nastave tjedno željeli (*Grafički prikaz 7*). Obradeni rezultati ispitanika ukazuju kako 43,4% učenika želi povećanje nastave na tri sata tjedno, a 56,6% ih želi imati TZK-u pet sati tjedno, odnosno svaki dan.

51,5% učenica izjasnilo se za tri sata nastave tjedno dok ih 48,5% smatra da bi trebalo biti pet sati tjedno.



Grafički prikaz 7. *Fond sati trebao bi biti*

4. ZAKLJUČAK

Istraživanje provedeno na uzorku od 218 učenika i učenica Medicinske škole u Osijeku, polaznika prvih i trećih razreda koji nastavu tjelesne i zdravstvene kulture imaju u istim uvjetima, dalo je njihov uvid u odnos prema važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti, bavljenja sportskom ili rekreativnom aktivnošću, kao i učestalosti i razlozima bavljenja.

Nadalje, istraženo je zadovoljstvo brojem sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Obrada anketnih upitnika dala je sljedeće rezultate:

- većina učenica i učenika smatra da kretanje i tjelesna aktivnost u njihovim životima zauzimaju važno mjesto,
- većina učenika redovito se bavi nekom sportskom aktivnošću, dok se učenice u većem postotku istom bave ponekad,
- najveći broj učenica sportskim aktivnostima bavi se ponekad, a učenici se u podjednakom postotku bave aktivnošću jednom, dva do tri i više od tri puta tjedno,
- najveći broj ispitanika i ispitanica bavi se tjelesnom aktivnošću zbog unapređenja zdravlja i značajan postotak učenica zbog estetskih razloga,
- iznimno visok postotak učenika i nešto manji učenica smatra da bi trebali imati veći broj sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture tjedno,
- najveći broj učenica smatra da bi trebale imati tri sata TZK-e tjedno, a većina učenika želi čak pet sati.

Na osnovi rezultata istraživanja mogu se izvesti sljedeći zaključci:

- kod učenica i učenika Medicinske škole u Osijeku postoji svjesnost o važnosti i potrebi kretanja i tjelesnog vježbanja,
- dio njih, bez obzira na tu činjenicu, ne vježba redovito,
- većina učenica (63,9%) i učenika (84,13%) želi veći broj sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture,
- postoji značajna razlika među spolovima, naime mladići se redovitije i više bave tjelesnim vježbanjem.

Utvrđeni interes i potreba mladih za tjelesnim vježbanjem obvezuju da im se to omogući, prije svega, poboljšanjem materijalno-tehničkih uvjeta i kvalitetom nastavnog procesa.

5. LITERATURA

1. Andrilović, V. (1991.) Metode i tehnike istraživanja u psihologiji odgoja i obrazovanja. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. (1999.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.