

Desa Vrbanac
Tihomir Palijan

NASTAVA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE KAO TEMELJNI ORGANIZACIJSKI OBLIK RADA U ŠKOLI

1. UVOD

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture je temeljni organizacijski oblik rada na kojem se temelje ostali organizacijski oblici rada, ona se ne može ničim zamijeniti, odvija se sustavno i planski i najbitniji je dio odgojno-obrazovnog procesa kojoj je svrha odgoj i obrazovanje pojedinca. Nezamjenjiva je uloga tjelesnog vježbanja, jer se samo vježbanjem može bitno utjecati na poboljšanje i transformaciju antropološkog statusa djece, učenika i mladeži. Prema kineziološkom modelu temelj tjelesnog i zdravstvenog odgojnog područja je čovjek dobrog zdravlja, visoke razine osobina i sposobnosti, čija je razina znanja prijeko potrebna za život i rad u suvremenom društvu.

Školska djeca polaskom u školu znatno mijenjaju način života i kretanje se znatno smanjuje. Redovita tjelesna aktivnost djece i mladih iznimno je važna za njihov rast i razvoj, njihovo zdravlje i razvoj osobina i sposobnosti, te prevenciju za razvoj rizičnih čimbenika koji će utjecati na njihovo zdravlje u odrasloj dobi.

S kineziološkog aspekta stanje subjekta u školi može se definirati kao skup podataka varijabli koje opisuju kvantitativna i kvalitativna obilježja ljudskih osobina i sposobnosti, motoričkih znanja i stanje zdravlja. (Mraković, 1992.). Naime, doba školovanja je razdoblje kada se na promjene osobina, sposobnosti, motoričkih znanja i stanja zdravlja može najviše utjecati, zbog čega je nužan učestaliji, svakodnevni podražaj dovoljnog intenziteta, kako bi došlo do optimalnog razvoja (Mraković, 1992.).

Približavanje kompletnog odgojno-obrazovnog sustava roditeljima i njihovo aktivno uključivanje u različite oblike nastavnog rada, pridonosi djelotvornijem načinu ostvarivanja ciljeva i zadaća škole, kao nužne pretpostavke za brže i lakše uključivanje djece i mladih u sveživotno obrazovanje.

Izostajanje i bježanje sa nastave kao složen ali sve prisutniji fenomen u našim školama postaje, nažalost, trendovsko ponašanje srednjoškolaca. Markiranje s nastave postaje, jednostavno, stvarnost života svakog srednjoškolca. Učenički svakodnevni izostanci s nastave zabrinjavaju roditelje, nastavnike, liječnike i širu društvenu zajednicu.

Postavlja se s pravom pitanja: Tko to djeci i mladima nudi tako interesantne izvanškolske sadržaje? Jesu li to vrlo često opasni sadržaji, kao što su sklonost konzumacijama, druženja u rizičnim skupinama i sredinama? Razlozi su očito daleko složeniji. S pravom se postavlja pitanje: Zašto kineziološki sadržaji nisu ti sadržaji koji najviše zaokupljaju djecu i mlade.

Svrha ovog rada bila je utvrditi stvarne promjene nekih osobina i sposobnosti učenica pod utjecajem tjelesnog vježbanja na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Također se željelo utvrditi u kojem razredu Gimnazije učenice najviše izostaju iz škole te kakav opći uspjeh postižu .

2. METODE RADA

Uzorak ispitanika za ovo istraživanje činilo je 79 učenica Gimnazije iz Pule koje su polazile nastavu tjelesne i zdravstvene kulture od prvog do četvrtog razreda Gimnazije. Tijekom četverogodišnjeg programa nastave Tjelesne i zdravstvene kulture nisu bile potpuno oslobođene od vježbanja.

Također su procijenjena:

- neka antropološka obilježja za svako obrazovno razdoblje,
- školski izostanci, ispričani i ne ispričani za svaku školsku godinu,
- postignuti opći uspjeh na kraju I., II., III., i IV. razreda
- ocjena završnog ispita, mature.

Uzorak varijabli za procjenu antropološkog statusa učenica činile su varijable koje se već desetljećima rabe u školskom sustavu. Za svrhu ovog rada procijenjene su samo neke osobine i sposobnosti, i to one kod kojih je genetski dio varijance manji tj. utjecaj na nju tijekom života i vježbanjem je veći.

Procijenjena su sljedeće osobine i sposobnosti:

1. **ANTROPOMETRIJSKE KARAKTERISTIKE**
 - 1.1. TJELESNA TEŽINA(ATT) vrijednosti izražen u kilogramima KG
 - 1.2. KOŽNI NABOR (ANN) vrijednosti izražene u milimetrima (MN)
2. **MOTORIČKE SPOSOBNOSTI**
 - 2.1. REPETITIVNA SNAGA TRUPA (MPT) - PODIZANJE TRUPA- vrijednosti izražene u frekvencijama
 - 2.2. FLEKSIBILNOST (MPR) - PRETLON RAZNOŽNO – vrijednosti izražene u centimetrima (CM)
 - 2.3. STATIČKA SNAGA RUKU I RAMENOG POJASA (MIV)- vrijednosti izražene u sekundama (s).
3. **FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI** (F6) - TRČANJE 6. minuta – vrijednosti izražene u metrima (m).

Cilj istraživanja bio je utvrditi stvarne promjene nekih osobina i sposobnosti pod utjecajem nastave Tjelesne i zdravstvene kulture koja zavisi i od izostanaka učenica iz škole. Također se željelo vidjeti kakav uspjeh u školi postižu učenice s većim satima izostanaka i u kojem razredu se najviše izostaje.

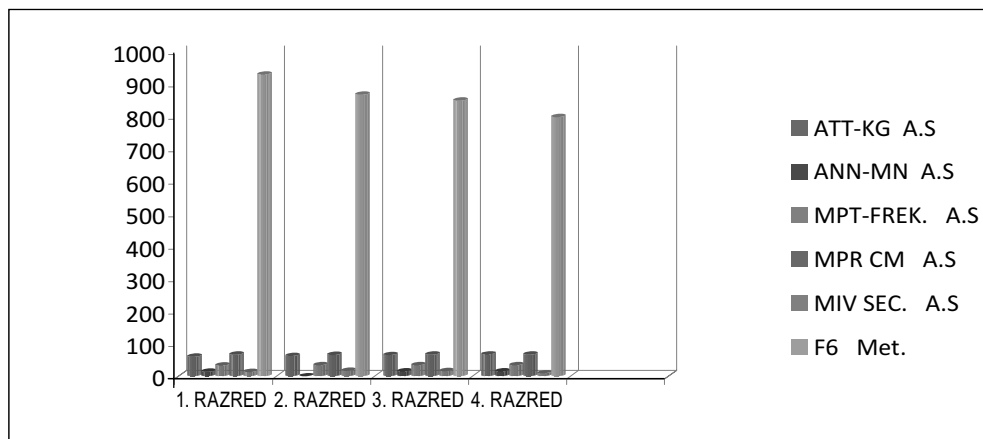
Podaci dobiveni mjerenjem elektronički su obrađeni programskim sustavom 5: 0, te su izračunate aritmetičke sredine za sve varijable.

3. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Na kraju školske godine učinjena je procjena antropološkog statusa učenica. Zbrojeni su sati izostanaka iz škole, ispričani i neispričani sati, da bi se dobio ukupni fond sati izostanaka. Registrirani su opći uspjesi postignuti u školi nakon svakog obrazovnog razdoblja kao i postignut uspjeh na završnom ispitu, maturi.

Tablica 1. Statistički parametri nekih antropoloških varijabli u I., II., III., i IV. razredu

N=79	ATT-KG A.S	ANN-MN A.S	MPT- FREK. A.S	MPR CM A.S	MIV SEC. A.S	F6 Met.
1. RAZRED	60,5	14	33	67	13	930
2. RAZRED	62,5	13,88	34	66	17	868
3. RAZRED	65,26	14,85	34	67	16	849,65
4. RAZRED	67,22	14,95	34	67	9	799

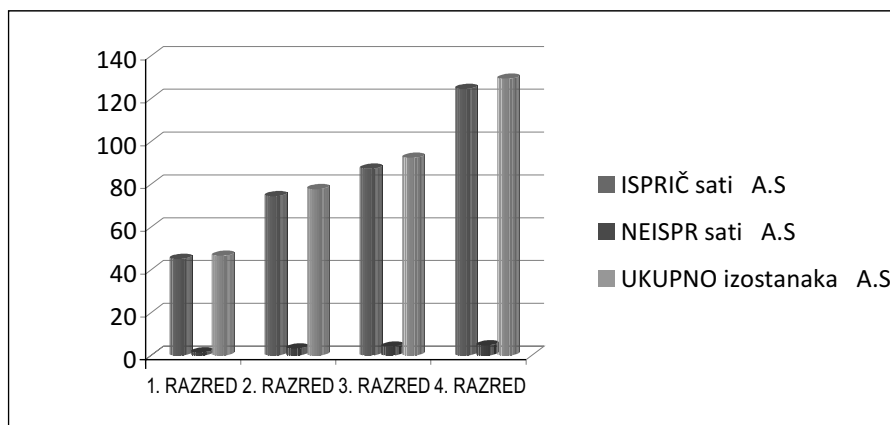


Graf 1. Stvarno stanje antropoloških obilježja od 1. do 4. razreda gimnazije

Tablica 1. Prikazuje aktualno stanje antropoloških obilježja učenica u I., II., III., i IV. razredu Gimnazije u Puli, i koja su uspoređena s iznadprosječnim orijentacijskim vrijednostima školske populacije u Republici Hrvatskoj (Findak i sur. 1996.). Dobivene prosječne vrijednosti tjelesne mase, težine (ATT) ukazuju da su učenice u prosjeku godišnje dobivale oko 2.50 kg, i završile su školu s prosječnim porastom težine od oko 7 kilograma. Zdravstvena svjetska organizacija upozorava na problem prekomjerne tjelesne težine u toj populaciji. Predlažu, da samo pravilnom prehranom i kretanjem dnevno najmanje oko 30 minuta odgovarajućim intenzitetom, moguće je uspostaviti ravnotežu u porastu tjelesne mase, koja je indikator zdravlja. Kožni nabor nadlaktice (ANN) indikator balastne mase u znatnom je porastu , što su učenice starije. U toj osobini niže vrijednosti označavaju bolji rezultat, što u našem slučaju nije. Cilj nastave tjelesne i zdravstvene kulture i jeste redukcija tjelesne težine i balastne mase u korist povećanja mišićne mase i aerobne izdržljivosti. Prosječne vrijednosti snage ruku i ramenog pojasa (MIV) sve su niže što su učenice starije. U ovoj varijabli niže vrijednosti ukazuju i na lošiji rezultat. U 4. razredu Gimnazije prosječni izdržaj iznosi 9 sekundi što odgovara prosječnim vrijednostima učenica 1. razreda osnovne škole. Vrijednosti aerobne izdržljivosti (F6), izražene trčanjem 6 minuta, značajno opadaju kako su učenice starije. Tako učenice u 4. razredu Gimnazije za 6 minuta pretrče prosječno dionicu od oko 799 metara, što u usporedbi s orijentacijskim vrijednostima školske populacije Republike Hrvatske odgovara izvornim vrijednostima učenica 4. razreda osnovnih škola, koje tu dionicu pretrče za 3 minute. Aktualno stanje nekih antropoloških obilježja učenica od I. do IV. razreda i više je nego zabrinjavajuće, iz više razloga.

Jedan zabrinjavajući razlog je i taj, što pod utjecajem tjelesnog vježbanja, ili točnije , nastavnog procesa nije došlo do željenih promjena antropološkog statusa, kako kvalitativno tako i kvantitativno, već se dogodilo suprotno. Niska razina osobina i sposobnosti ukazuje na bolesno stanje učenica, koje su sve više izostajale s nastave.

Drugi zabrinjavajući razlog je, što su osobine i sposobnosti filter za razinu motoričkih znanja, pa prijeti opasnost da neka motorička znanja nisu niti usvojena tijekom školovanja. Mladi zasigurno odlaze u život dovoljno ne pripremljeni za sve ono što ih u životu očekuje.



Graf 2. Izostanci sa školske nastave

Tablica 2.

	ISPRIČ sati A.S	NEISPR sati A.S	UKUPNO izost A.S
1. RAZRED	45,16	1,44	46,6
2. RAZRED	74,42	3,24	77,76
3. RAZRED	87,26	4,1	92,3
4. RAZRED	124,54	4,72	129,26

U Tablici 2. prikazane su vrijednosti ostvarenih ispričanih i neispričanih sati tj. ukupni fond sati izostanaka. Što su učenice starije, više su i izostajale iz škole. Najviše se izostaje u 4. razredu, ukupno oko 130 sati. U 2. razredu učenice imaju najviši raspon izostanaka ($29,26 - 1,44 = 37$ sati).

Prosjek izostanaka u Hrvatskoj u šk. god. 2005./06. je 69 sati i 8.5 sati neopravdano.

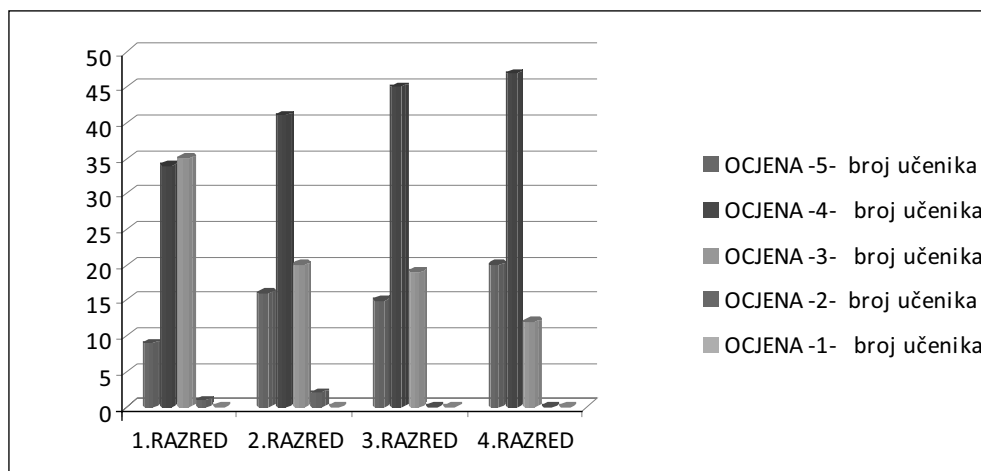
Istraživanje provedeno u Splitu pokazuje da učenici, u odnosu na učenice, redovitije polaze nastavu. Učenici druge godine povremeno i učenici treće godine često izbjegavaju nastavu. Dok učenice vrijeme tih izostanaka provode najčešće kod kuće, njihovi vršnjaci ga provode u gradu. (Kosinac, 2008.).

Razlozi izostanka učenika srednjih škola: (Bilankov. M., Hitrec, S.)

- 50.5% učenika - za izostanke uopće nije potreban neki poseban razlog
- 68.6% učenika osjeća preopterećenost nastavnim gradivom

- 33.6% učenika boji se nastavnika
- 32.7% poziv nekoga tko upravo bježi s nastave
- 54.9 % loše tumačenje, loše vođenje nastavnog sata, dosada na satu.

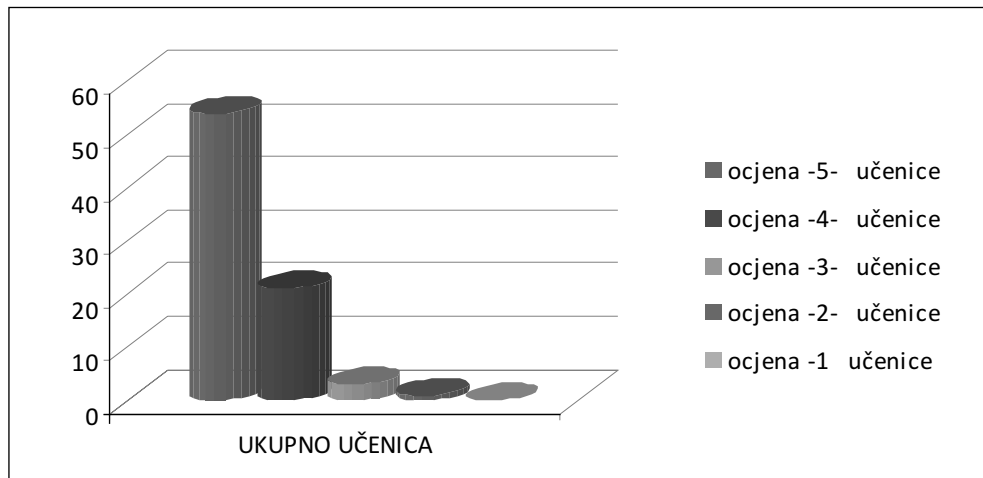
Tablica 3. Opći uspjeh na kraju školske godine



N=79	OCJENA -5- broj učenika	OCJENA -4- broj učenika	OCJENA -3- broj učenika	OCJENA -2- broj učenika	OCJENA -1- broj učenika
1. RAZRED	9	34	35	1	0
2. RAZRED	16	41	20	2	0
3. RAZRED	15	45	19	0	0
4. RAZRED	20	47	12	0	0

U Tablici 3. prikazane su vrijednosti općeg uspjeha koji su učenice postigle na kraju školske godine. Od ukupno 79 učenica, odličnim (5) uspjehom 4. razred završilo je 20 učenica, vrlo dobrim (4) uspjehom 47 učenica, i dobrim (3) uspjehom 12 učenica. Što su učenice više sati izostajale s nastave, to su postizale i bolji uspjeh.

Tablica 4. *Uspjeh učenica na maturi*



N=79	OCJENA -5-	OCJENA -4-	OCJENA -3-	OCJENA -2-	OCJENA -1
UKUPNO UČENICA	54	21	3	1	0

Na završnom ispitu od 79 učenica, odličnim (5) uspjehom maturirale su 54 učenice, vrlo dobrim (4) 21 učenica, a dobrim (3) uspjehom njih 3 i s dovoljnim uspjehom maturirala je jedna učenica.

4. ZAKLJUČAK

Nova tehnološka otkrića neprestano smanjuju udio čovjeka u radu, a time smanjuju i potrebu za kretanjem. Nude se statičke i sjedeće aktivnosti, bilo u školi ili kod kuće, uz televiziju, računalo i sl. Takav suvremeni način života mladih koji se u većini slučajeva svodi na sjedenje, nameće potrebu za promjenom takvog ponašanja, te je sve potrebnije da Tjelesna i zdravstvena kultura preuzme ulogu održavanja ravnoteže između potrebe za kretanjem i novog načina života.

Sadašnji fond nastavnih sati Tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim školama; dva ili jedanput tjedno po 45 minuta, nedovoljno je da bi se razvile navike za vježbanjem ili utjecalo na transformaciju antropološkog statusa učenika. Nameće se potreba uvođenja više sati Tjelesne i zdravstvene kulture u sustav školskog obrazovanja. Tada već počinje razvoj rizičnih čimbenika za pojavu ateroskleroze i

povećane tjelesne težine. Redovita tjelesna aktivnost djece i mladih iznimno je važna za njihovo zdravlje, rast i razvoj, te prevenciju razvoja rizičnih čimbenika koji će utjecati na njihovo zdravlje u odrasloj dobi.

5. LITERATURA

1. Findak, V. (1999.). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V., Prskalo, I. (2004.). Kineziološki leksikon za učitelje.
3. Findak, V., D. Metikoš, M. Mraković, B. Neljak (1996.). Primijenjena kineziologija u školstvu (NORME) Zagreb: Hrvatski pedagoški književni zbor.
4. Mraković, M. (1992.). Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb.
5. Vrbanac, D. (1997.). Relacije između nekih antropoloških obilježja i motoričkih znanja učenika. Magistarski rad, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilište u Zagrebu.
6. Roth, M. (2007.). Izostanci učenika . X. Gimnazija „I. Supek“, Zagreb.
7. Kosinac, Z., Banović, I. (2008.). Analiza praćenja izostanaka učenika srednjih škola sa nastave tjelesne i zdravstvene kulture u Splitu. Metodika 16. Vol. 9, br. 1. 2008, str. 62-73.
8. Bilankov, M., Hitrec, S. : Izostanci učenika srednjih škola, preuzeto s interneta.