

*Biserka Telebar*

## **ANGAŽIRANOST UČENIKA U IZVANNASTAVNIM I IZVANŠKOLSKIM SPORTSKO-REKREATIVNIM AKTIVNOSTIMA**

### **1. UVOD**

Opće je poznato da je tjelesna aktivnost od najranije mladosti pa do pozne starosti jedan od najznačajnijih čimbenika koji u pozitivnom smislu utječu na psihosomatski status čovjeka: koštano-mišićni sustav, srčano-žilni sustav, respiratorni sustav, kontrolu tjelesne mase i potkožnog masnog tkiva, redukciju simptoma anksioznosti, depresije i stresa (Mišigoj Duraković, M. i suradnici, 1999). Već od vrtičke dobi, kroz osnovni i srednjoškolski sustav, različitim kineziološkim operatorima nastoji se utjecati na transformacijske procese kod učenika kroz nastavu u okviru tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, V., 1999). Osim kroz nastavu, učenici se mogu uključiti u različite izvannastavne i izvanškolske aktivnosti koje pobuđuju znatiželju za pojedina područja, potiču individualni razvoj stvaralačkih sposobnosti i interesa, te njihovu kreativnost (Andrijašević, M., 1996., Rosić, V., 2005). Velik broj aktivnosti odnosi se na aktivnosti sportsko-rekreativnog tipa.

### **2. CILJ ISTRAŽIVANJA**

Cilj je ovog rada istražiti angažiranost učenika i učenica Srednje škole u Koprivnici u sportsko-rekreativnim izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima. Važnost je ovog istraživanja u percepciji srednjoškolaca o važnosti utjecaja tjelesnih aktivnosti na njihov organizam u cjelini, o čemu će svjedočiti postotak uključenosti u izvannastavne i izvanškolske sportsko-rekreativne aktivnosti.

### **3. METODE ISTRAŽIVANJA**

Istraživanje je provedeno na uzorku od 199 učenika i učenica Srednje škole u Koprivnici starosne dobi od 15 do 19 godina.

Primijenjen je anonimni upitnik koji je ujedno korišten u istraživanju Povjerenstva za vanjsko vrednovanje škole. Upitnik se sastoji od demografskih varijabli (dob, spol, razred) te varijabli koje se odnose na tip i vrstu sportsko-rekreativne aktivnosti, učestalost treninga (dnevno i tjedno), sudjelovanje na natjecanjima, izostajanje iz škole, uspješnost u školi te subjektivnu procjenu utjecaja njihove aktivnosti na uspjeh u školi. Istraživanje je provedeno u siječnju 2013. godine.

Podaci su obrađeni metodama primjerenim za tu vrstu istraživanja. Izračunate su relativne frekvencije i postoci za svaku varijablu i prikazane grafički.

#### 4. REZULTATI I DISKUSIJA



*Grafički prikaz 1.*

Obrada i analiza dobivenih rezultata pokazala je da je od ukupnog broja ispitanika (1081) Srednje škole u Koprivnici njih 199 uključeno u izvannastavne i izvanškolske sportsko-rekreativne aktivnosti, što iznosi 18,41%. Obzirom da je škola „pretežito ženska“ i ima samo trećinu učenika, razumljiv je i podatak da je zastupljenost po spolu na strani ženske populacije. Tako se 106 učenica (53%) i 93 učenika (47%) bavi izvannastavnim i izvanškolskim sportsko-rekreativnim aktivnostima.



*Grafički prikaz 2.*

Najveća zastupljenost ispitanika uključenih u izvannastavne i izvanškolske sportsko-rekreativne aktivnosti je u prvim (35%), a najmanja u četvrtim razredima (19%). Pad zastupljenosti po razredima obrnuto je proporcionalan visini razreda koje učenici polaze, što znači što je razred viši, to je manji broj učenika uključen. Razlozi tome mogu biti različiti: promjene u morfološkim obilježjima učenika u odnosu na starosnu dob, nedovoljna motiviranost učenika za bavljenje sportom.



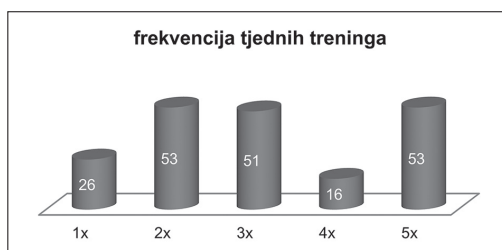
Grafički prikaz 3.

Najveći broj ispitanika sudjeluje u izvanškolskim (80%), najmanji broj u izvannastavnim aktivnostima (4%), dok u obje vrste sudjeluje 16% učenika. Relativno mali broj ispitanika uključeno je u izvannastavne aktivnosti. Razloge treba potražiti u lošim prostornim i vremenskim uvjetima sportske dvorane srednje škole (u prostorima zgrade nalaze se dvije škole s ukupnim brojem od oko 1800 učenika), tako da za velik broj kinezioloških aktivnosti izvan nastave tjelesne i zdravstvene kulture nema prostora i termina.



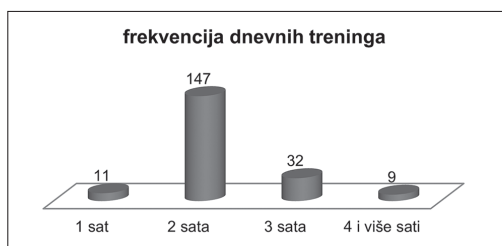
Grafički prikaz 4.

Nogometom se bavi 38% učenika, plesom 23% učenica, košarkom 10%, rukometom 8%, a ostalim sportovima 21% učenika i učenica. Pod ostalim sportovima podrazumijevaju se sportovi kojima se bavi manji broj učenika: borilački sportovi, plivanje, tenis, ribolov, sportska i ritmička gimnastika, kuglanje, atletika i streljaštvo. Najveći broj učenika preferira nogomet, dok su plesovi najomiljeniji kod učenica.



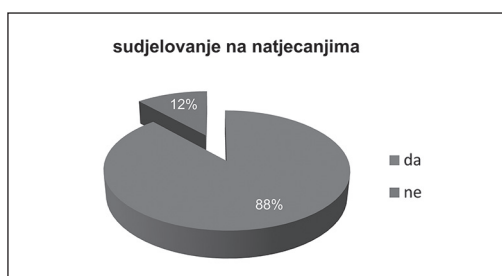
Grafički prikaz 5.

Iz dobivenih rezultata vidljivo je da je najveća frekvencija treninga 2, 3 i 5 puta tjedno (157 ispitanika), a najmanji broj učenika trenira 4 puta na tjedan (16 ispitanika).



Grafički prikaz 6.

Uvjerljivo najveći broj ispitanika, njih 147, odnosno 74% trenira 2 sata dnevno, dok 4 i više sati na treningu provede samo 9 ispitanika (4,5%).



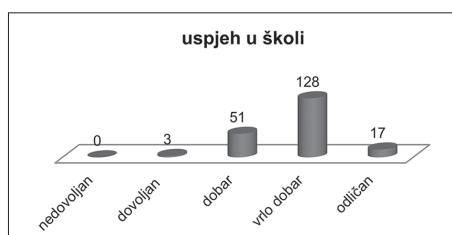
Grafički prikaz 7.

Od ukupno 199 ispitanika, 176 (88%) sudjeluje na natjecanjima, što se odnosi na one koji se bave sportom, dok su ostali uključeni u neki od oblika rekreativnih aktivnosti.



Grafički prikaz 8.

39% učenika izostaje iz škole zbog treninga ili natjecanja u okviru sportskih aktivnosti. Ovaj postotak uglavnom se odnosi na izostanke zbog natjecanja. To je relativno velik broj, ali s obzirom na postojanje brojnih sportskih klubova u Koprivnici koji se natječu u rangu prve i druge lige, razumljivi su i opravdani višednevni izostanci. Potrebno je napomenuti da Srednja škola dobro surađuje s klubovima u tom aspektu, ali pod uvjetom da izostanci ne ugrožavaju uspjeh učenika.



Grafički prikaz 9.

Iz priloženih rezultata vidljivo je da 128 ispitanika (64%) prolazi s vrlo dobrim uspjehom, što je pozitivno u odnosu na one učenike koji nisu uključeni ni u jedan oblik aktivnosti izvan nastave i škole, a svejedno su slabiji učenici. S dobrim uspjehom prolazi 51 ispitanik, s odličnim 17, a s dovoljnim uspjehom samo 3 ispitanika.



Grafički prikaz 10.

Budući da ispitanici jedan dio svog slobodnog vremena provode aktivno baveći se nekim vidom sporta ili rekreacije, pitanje je formulirano tako da se dobije odgovor, utječe li korisno potrošeno vrijeme u aktivnosti loše na uspješnost u učenju. Većina ispitanika (93%) smatra da kineziološke aktivnosti ne utječu negativno na uspješnost u školi. Ako se povuče korelacija s prethodnim rezultatima grafičkog prikaza 9 o uspjehu učenika, realno je zaključiti da vrijeme koje provedu na treningu pozitivno djeluje na njihovu motivaciju za učenjem. Jasno je da tjelesne aktivnosti osvježavaju intelektualne sposobnosti i koncentraciju, o čemu svjedoče rezultati njihovog uspjeha u školi.

## 5. ZAKLJUČAK

Analizom dobivenih rezultata provedene ankete u Srednjoj školi u Koprivnici, može se zaključiti da je angažiranost učenika i učenica u izvannastavnim i izvanškolskim sportsko-rekreativnim aktivnostima nedovoljna. O tome govori podatak da se samo 18% ispitanika bavi kineziološkim aktivnostima izvan nastave u školi u okviru slobodnih aktivnosti ili u nekom od sportskih klubova ili društava. Jedan od razloga je problem izvannastavnih aktivnosti povezan s nedostatnim prostornim i vremenskim uvjetima sportske dvorane. Specifična je problematika vezana uz učenike putnike (70%) koji u mjestu stanovanja nemaju sportski klub ili društvo u koji bi se uključili. Također je primjetna tendencija opadanja zanimanja za vježbanje s porastom godina ispitanika.

Pozitivna je činjenica da bez obzira na utrošeno slobodno vrijeme ispitanika i na relativno velik broj izostanaka iz škole zbog natjecanja, učenici postižu prosječno vrlo dobar uspjeh u školi. Isto tako, velika većina ispitanika smatra da kvalitetno utrošeno slobodno vrijeme koje provedu u nekoj kineziološkoj aktivnosti ne utječe negativno na uspješnost u školi, već dapače, motivira ih za učenje.

S obzirom na sve gore navedeno, potrebno je više pažnje posvetiti uključivanju učenika u sport van redovne nastave, motivirati učenike da se u što većem broju uključe u slobodne aktivnosti u školi i u sportske klubove, stalno informirati učenike o pozitivnim kratkoročnim i dugoročnim učincima tjelesnog vježbanja i povećati međusobnu suradnju klubova i škole. Zadaća je profesora kineziologa da budu promotori i inicijatori većeg uključivanja učenika u sportsko-rekreativne izvannastavne i izvanškolske aktivnosti.

## 6. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (1996) Sportska rekreacija u mjestu rada i stanovanja. Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb.
2. Findak, V. (1999) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
3. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (1999) Tjelesno vježbanje i zdravlje. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
4. Rosić, V. (2005) Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti. Rijeka: Žagar.