

*Nina Ivančić*  
*Luka Plazina*  
*Tea Tomasović*  
*Jure Benić*

## **SUBJEKTIVNI OSJEĆAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA SATOVIMA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE RAZLIČITOG SADRŽAJA**

### **1. UVOD**

Mnoge studije ukazuju na pozitivne psihološke učinke tjelesnog vježbanja (North, McCullagh & Tran, 1990; Plante & Rodine, 1990; Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz & Salazar, 1991).

McAuley & Courneya (1994) konstruirali su mjerni instrument za opću psihološku reakciju na stimulativne učinke vježbanja. Međutim, utjecaj različitih aktivnosti u programu tjelesne i zdravstvene kulture, a posebice estetskih gibanja, kod učenika u osnovnoj školi dosad nije bio istraživani.

Psihološko ili mentalno zdravlje obuhvaća afektivna stanja ili psihološki nemir (anksioznost, depresija, stresne emocije) i osjećaj dobrog stanja (Stewart & King, 1991; Leight & Tailor, 1990). Postoji više mjernih testova za procjenu i negativnih i pozitivnih afektivnih stanja. Za ovo istraživanje upotrijebljen je Subjective Exercise Experiences Scale (SEES) test kojega su konstruirali Mc Auley & Courneya (1994). Ovaj je test odabran zbog relativnog kratkog i brzog testiranja te zbog načina na koji je konstruiran.

U estetskim aktivnostima (ritmička gimnastika, plesovi) važnu ulogu ima izražajnost izvođenja kroz koju se prenosi ideja koreografije. Uspješan prijenos umjetničkih vrijednosti nije moguć bez subjektivnog doživljaja pokreta. Osjećaji su osnova izražajnog izvođenja i mogu se prenijeti samo kroz nadahnute pokrete tijela. Stoga je u estetskim aktivnostima, od velike važnosti analizirati doživljaj vježbe samog izvođača jer se pretpostavlja da će ono pozitivno utjecati na izražajnost izvedbe. Istraživanja koja analiziraju utjecaj estetskih aktivnosti sve su češća (Bozanic and Miletic, 2011; Di Cango et al., 2008; Sebic-Zuhric, Rado & Bonacin, 2007), ali ovo je prvo istraživanje koje opisuje subjektivni doživljaj estetskih aktivnosti kod učenika u programu tjelesne i zdravstvene kulture.

Prvi je cilj istraživanja analizirati razlike u subjektivnom osjećaju o fizičkoj aktivnosti učenica šestog razreda prije i poslije tjelesne aktivnosti na satovima tjelesne i zdravstvene kulture različitog sadržaja i to: testa dugotrajnog trčanja

(F6), ritmičke gimnastike, plesa i sportske igre. Drugi je cilj istraživanja analizirati razlike u subjektivnom osjećaju o fizičkoj aktivnosti prije satova dugotrajnog trčanja (F6), ritmičke gimnastike, plesa i sportska igra (graničar). Treći je cilj istraživanja analizirati razlike u subjektivnom osjećaju o fizičkoj aktivnosti poslije satova dugotrajnog trčanja (F6), ritmičke gimnastike, plesa i sportske igre (graničar).

## 2. METODE

U istraživanju je sudjelovalo 17 učenica šestog razreda Osnovne škole Skalice u Splitu, u dobi između 12 i 13 godina, koje redovito pohađaju nastavu tjelesne i zdravstvene kulture.

Za analiziranje subjektivnog osjećaja o fizičkoj aktivnosti primijenjen je upitnik *Subjective Exercise Experiences Scale* (SEES) kojeg su konstruirali Mc Auley & Courneya, (1994) s ciljem utvrđivanja globalnih, negativnih i pozitivnih psiholoških efekata fizičke aktivnosti. Upitnik sadržava 12 pridjeva (itema) koji definiraju tri aspekta subjektivnog iskustva treninga, i to: *Positive Well-Being*<sup>1</sup> (PWB); *Psychological Distress*<sup>2</sup> (PD) i *Fatigue*<sup>3</sup> (F). Ispitanice su ispunile SEES upitnik, prije i poslije treninga, zaokružujući i razinu intenziteta na skali od 1 do 7.

Za procjenu normaliteta distribucija varijabli *Positive Well-Being* (PWB); *Psychological Distress* (PD) i *Fatigue* (F) upotrijebljen je Kolmogorov-Smirnovljev test. T-testom su analizirane razlike prije i poslije fizičke aktivnosti. Za analizu razlika između grupa prije i poslije treninga u PWB, PD i F upotrijebljena je ANOVA.

Tablica 1. Deskriptivna statistika (aritmetičke sredine i standardne devijacije); T-test

	PWB		PD		F	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
<b>F6</b>	20.6±5.7	12.2±5.5**	6.9±4.1	13.7±7.8**	8.2±5.9	20.8±6.2**
<b>RITM. GIMN.</b>	23.2±5.9	20.8±7.0	5.7±3.5	6.0±3.0	5.8±3.5	8.1±4.4
<b>PLES</b>	20.8±5.9	20.1±7.1	6.8±5.6	8.4±7.6	7.6±7.8	11.2±6.9
<b>SPORTSKA IGRA</b>	21.8±4.5	14.2±7.4**	5.5±8.8	10.8±7.3*	7.0±8.6	13.2±2.4*

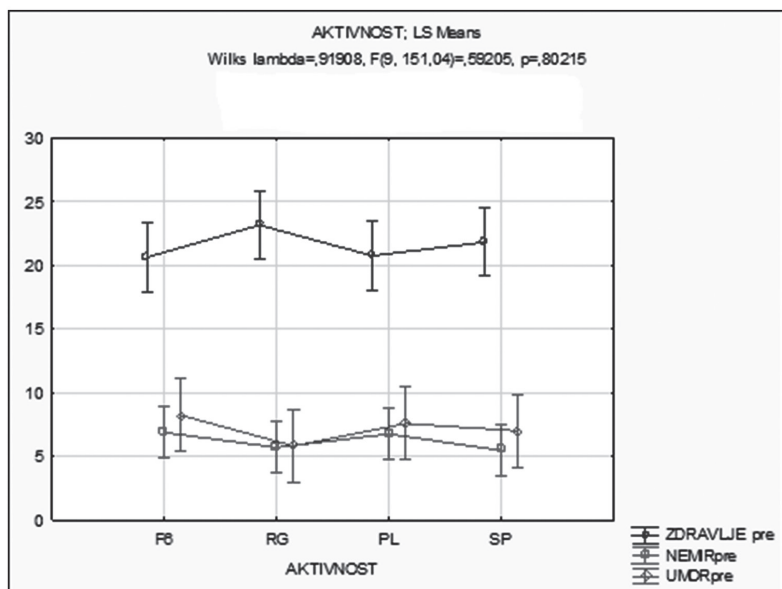
(\*\*) oznaka značajnosti na razini 0.01; (\*) oznaka značajnosti na razini 0.05 prije i poslije sata TZK

Legenda: PWB – Positive Well-Being; PD – Psychological Distress; F – Fatigue; PRE, POST – rezultati prije i poslije fizičke aktivnosti; F6 – dugotrajno trčanje; RITM. GIMN. – ritmička gimnastika

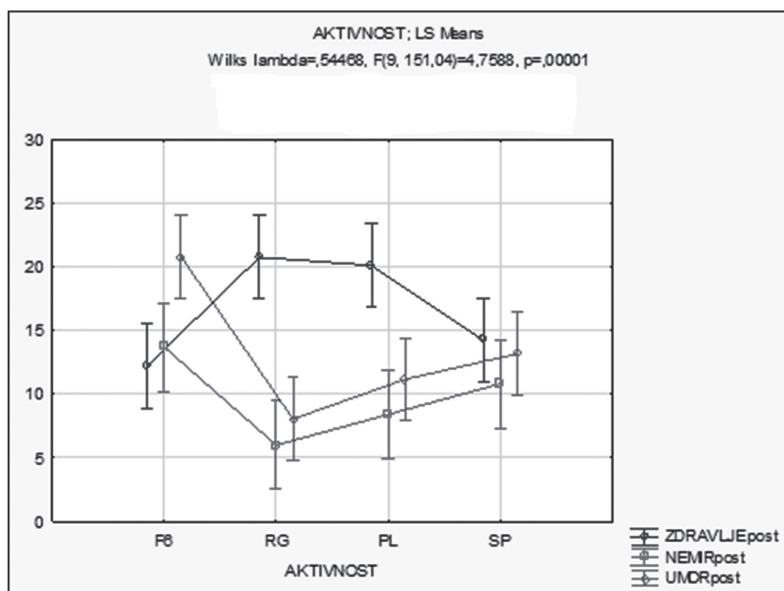
<sup>1</sup> Positive Well-Being (PWB): Osjećaj dobrog stanja

<sup>2</sup> Psychological Distress (PD): Osjećaj psihološkog nemira

<sup>3</sup> Fatigue (F): Osjećaj umora



Graf 1. ANOVA između različitih satova prije fizičke aktivnosti.



Graf 2. ANOVA između različitih satova poslije fizičke aktivnosti.

### 3. REZULTATI I RASPRAVA

Deskriptivni pokazatelji primijenjenih varijabli prije fizičke aktivnosti u tablici 1 u skladu su s rezultatima dobivenim prema Miletić (2012) na uzorku studenata s izuzetkom varijable koja označava umor koji je prisutan i prije sata tjelesne i zdravstvene kulture. Učenice (AS= 7.15) za razliku od studenata kineziologije (AS= 10.3) pokazuju značajno niže vrijednosti samopercepcije umora prije sata tjelesne i zdravstvene kulture.

Kod varijable koja označava osjećaj umora (F), najviše vrijednosti prije fizičke aktivnosti bilježimo kada se radi test dugotrajnog trčanja (F6) gdje su zabilježene i najviše vrijednosti varijable koja označava umor i nakon sata tjelesne i zdravstvene kulture (AS=20.8).

Prema rezultatima t-testa, značajne razlike u samopercepciji umora prije i poslije sata tjelesne i zdravstvene kulture nalazimo samo na satovima kada se radilo dugotrajno trčanje i sportska igra. Na satovima plesa i ritmičke gimnastike ne nailazimo na značajne razlike prije i poslije sata. Razlog ovakvim rezultatima može biti dvojak. Prvi je da je na satovima plesa i ritmičke gimnastike dominirala informatička komponenta pa do objektivnog zamora zapravo nije ni došlo. Drugi razlog je da su satovi ritmičke gimnastike i plesa bili zabavni u tolikoj mjeri da umor nisu ni percipirali. Kako bi dobili konačan odgovor na ovo pitanje, potrebno je provoditi daljnja istraživanja na satovima tjelesne i zdravstvene kulture na kojima će se osim samopercepcije pratiti i objektivni, eksterni pokazatelji tjelesnog umora prije i poslije treninga.

Vrijednosti varijabli PWB koja označava osjećaj općeg dobrog stanja te PD koja označava psihološku uznemirenost značajno su niže poslije fizičke aktivnosti na satovima kada se radilo dugotrajno trčanje i sportska igra, dok na satovima plesa i ritmičke gimnastike nema značajnog pada u samopercepciji općeg dobrog stanja ni u samopercepciji psihološke uznemirenosti. Kao i u prethodnoj raspravi, smanjenje samopercepcije općeg stanja zdravlja i psihološke uznemirenosti može biti zbog stvarnog osjećaja iscrpljenosti ili zbog nedostatka motivacije kod djevojaka za sadržaje tjelesnog vježbanja s elementima sportske igre i trčanja.

Prema rezultatima prikazanim u grafu 1 (ANOVA) nema značajnih razlika između satova tjelesne i zdravstvene kulture različitih sadržaj (dugotrajno trčanje, ples, ritmička gimnastika i sportska igra) u varijablama PWB, F i PD. Prema rezultatima ANOVA-e između satova različitih sadržaja poslije fizičke aktivnosti (graf 2) bilježimo značajne razlike (Wilks Lambda = 0.54;  $p < 0.00$ ). Jasno su uočljivi efekti satova tjelesne i zdravstvene kulture na kojima se primjenjuju sadržaji plesa i ritmičke gimnastike, za razliku od satova na kojima se primjenjuju dugotrajna trčanja i sportske igre na uzorku učenica šestih razreda osnovne škole. Za utvrđivanje

stvarnih uzroka ovakvih rezultata potrebno je provoditi daljnja istraživanja u kojima će se pratiti intenzitet sata i motivacija učenica.

#### 4. ZAKLJUČAK

Temeljem dobivenih rezultata možemo zaključiti da smo kod dugotrajnog trčanja i sportske igre dobili statistički značajne razlike u sva tri aspekta subjektivnog osjećaja, dok kod ritmičke gimnastike i sportskog plesa nije bilo statistički značajnih razlika. Sat tjelesne i zdravstvene kulture na kojem su se radila estetska gibanja je bio zanimljivog sadržaja i pretežno informacijska tjelesna aktivnost, dok je dugotrajno trčanje bila monotona aktivnost, čemu možemo pripisati ovakve rezultate.

Uzrok smanjenja samopercepcije općeg stanja zdravlja i psihološke uznemirenosti primjenom sadržaja graničara i dugotrajnog trčanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture može biti stvaran osjećaj iscrpljenosti ili nedostatak motivacije kod učenica šestog razreda za navedene sadržaje. Za utvrđivanje točnih razloga ovakvih rezultata potrebno je provesti šira istraživanja na većem uzorku ispitanika u kojem će biti analizirani pokazatelji funkcionalnog opterećenja i motivacije.

#### 5. LITERATURA

1. Bozanic, A., Miletic, D. (2011) Differences between the sexes in technical mastery of rhythmic gymnastics. *Journal of Sports Sciences*, 29 (4), 337-343.
2. Di Cagno, A., Baldari, C., Battaglia, C., Monteiro, M.D., Pappalardo, A., piazza, M., Guidetti, L. (2009) Factors influencing performance of competitive and amateur rhythmic gymnastics-gender differences. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(3), 411-416.
3. Leight, L.M., Taylor, A.H. (1990) Psychological aspects of exercise: A literature review. *Journal of Sport Behaviour*, 13, 219-239.
4. McAuley, E., & Courneya K.S. (1994) The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 163-177.
5. Milić, Đ. (2012) The Subjective Exercise Experiences and Aesthetic Activities. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 52 (1):5-12.
6. North, T.C., McCullagh, P., Tran, Z.V. (1990) Effects of exercise on depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18, 379-415.
7. Petruzzello, S.J., Landers, D.M., Hatfield, B.D., Kubitz, K.A., Salazar, W. (1991) A meta-analysis on the anxiety – reducing effects of acute and chronic exercise. *Sport Medicine*, 11, 143-182.
8. Plante, T.E., Rodin, J. (1990) Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psychology: Research and Reviews*, 9, 3-24.

9. Sebic-Zuhric, L., Rado, I., Bonacin, D. (2007) The effects of proprioceptive training on the results of specific movements in rhythmic gymnastics. *Acta Kinesiologica*, 1, 30-37.
10. Stewart, A.L., King, A.C. (1991) Evaluating the efficacy of physical activity for influencing quality – of – life outcomes in older adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 13, 108-116.