

PROMJENE BIOMOTORIČKIH DIMENZIJA UČENIKA UZRASTA 11 GODINA: EKSPERIMENTALNI PROGRAM SPORTSKIH IGARA U ODNOSU NA STANDARDNU NASTAVU TJELESNOG ODGOJA

Sažetak

Na uzorku od 252 dječaka, starosti 11 godina ± 6 mjeseci, podijeljenih na kontrolnu (CG; N=127 subjekata) i eksperimentalnu grupu (EG; N=125 subjekta), sistem od 33 mjerna instrumenta je upotrijebljen (12 morfoloških i 21 motorička i funkcionalna varijabla). Cilj je bio odrediti promjene u morfološkim karakteristikama kao i u motoričkim i funkcionalnim mogućnostima kod dječaka nakon jednogodišnje upotrebe eksperimentalnog programa kod eksperimentalne grupe, sastavljene od osnovnih sportskih igara (košarka, odbojka, rukomet i fudbal), i standardnog TO programa, baziranog na statističkom značaju razlika aritmetičkih sredina upotrijebljenih varijabli između kontrolne i eksperimentalne grupe u početnim i krajnjim mjerenjima. Statistički značajne razlike između kontrolne i eksperimentalne grupe u aritmetičkoj sredini korištenih varijabli početnih i finalnih mjerjenja su određene pomoću multivarijantne i univarijantne analize varijance (MANOVA/ANOVA). Izračunate statističke vrijednosti su dale do znanja da u cijelom sistemu statistički bitne varijacije postoje između kontrolne i eksperimentalne grupe u početnim i krajnjim mjerenjima na nivou od $p=.00$. Rezultati su pokazali da su ispitanici u obje grupe bolje rezultate ostvarili na početnom nego na krajnjem mjerjenju u 6 različitih morfoloških varijabli. U krajnjem mjerjenju, nakon eksperimentalnog programa, EG je imala bolje vrijednosti u 8 varijabli (od kojih jedna na nivou $p=.03$), gdje je CG bila bolja u samo 4 varijable. Rezultat pokazuje da samo cijeli sistem primijenjenih morfoloških varijabli podjednako doprinosi diferencijaciji grupa, i u početnim i u krajnjim mjerenjima. U prostoru motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ispitanici u CG su bili bolji u 5 varijabli u oba mjerjenja, gdje su ispitanici iz EG bili bolji u 16 varijabli. U početnim mjerenjima 8 individualnih varijabli (od kojih 2 u korist CG i 6 u korist EG), je doprinijelo multivarijantnom statističkom značaju razlika u grupnoj aritmetičkoj sredini na nivou od $p=.00$, a u krajnjem mjerjenju 14 varijabli je doprinijelo statistički bitnoj razlici (od kojih jedna u korist CG i 13 u korist EG). Ovo je pokazalo da eksperimentalni program, sastavljen od strukturalnih kretnji sportskih igara realizovanih u EG, dovodi do statistički značajnih promjena u motoričkim i funkcionalnim mogućnostima izmjerenim u 7 varijabli koje ocjenjuju brzinu rada nogu, eksplozivnu snagu ruku i nogu, fleksibilnost ruku i nogu, i koordinaciju udova.

Ključne riječi: morfološke karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, 11-12 godina, dječaci, učinci vježbi, eksperimentalni program, sportske igre
