

Stručni rad

# **TJELESNE AKTIVNOSTI ZA RAZVOJ IZDRŽLJIVOSTI**

Jasna Cvitanič, profesorica razredne nastave, Osnovna škola Markovci

### **Sažetak**

Izdržljivost je vrlo važna vještina u današnjem svijetu. Bila to izdržljivost u odnosima, u izvršavanju zadataka, čitanju, igranju s prijateljima ili izdržljivost u smislu tjelesne spremnosti i tjelesne aktivnosti. Izdržljivost u našem životu utječe na kvalitetu našega života, jer je dobrom izdržljivošću lakše postići postavljene ciljeve i prevladati svakodnevne prepreke [7]. Uključivanje tjelesne aktivnosti učenika ostaje jedan od temeljnih aspekata moderne nastave. Iskustvo prethodnih godina pokazuje da posljednjih godina opća tjelesna izdržljivost i tjelesna spremnost učenika u slovenskim školama opada. Zato učitelji žele povećati svijest o važnosti sportskih aktivnosti za sve sfere učenikovog života. Izdržljivost je sposobnost organizma da dugo obavlja aktivnosti bez znakova umora. Naime, zdravlje djeteta ovisi o dobroj općoj izdržljivosti [4]. Da bismo razvili izdržljivost, možemo se koristiti razigranim oblicima treninga izdržljivosti kao što su štafetne igre, poligoni, igre hvatanja, trkačke igre, skakanje, preskoci ... U Osnovnoj školi Markovci na temelju analize sportsko-edukativne kartice utvrđuje se pad uspješnosti učenika u svim parametrima koji se provjeravaju. Kako je škola uključena u Prošireni program (RaP), područje vježbanja i zdravlja za mentalnu i tjelesnu dobrobit, postalo je važno iskoristiti ovo vrijeme za poboljšanje tjelesne izdržljivosti učenika. To se ostvaruje kroz razne tjelesne aktivnosti poput planinarenja, trčanja, plesnih aktivnosti itd.

**Ključne riječi:** izdržljivost, sport, tjelesna aktivnost, kretanje

## 1. Značaj gibanja

Gibanje je jedno od osnovnih oblika tjelesne aktivnosti. Gibanje dovodi do različitih pozitivnih rezultata, kao što su zdravlje, dobra cirkulacija krvi, razvoj tijela, a vrlo je važno i da doprinosi misaonim procesima i sposobnosti postizanja boljih rezultata u procesu učenja. Obično se motorički razvoj dijeli na dva aspekta [8]. Prvi aspekt uključuje razvoj sposobnosti kao što su snaga, pokretljivost, koordinacija, brzina, ravnoteža i preciznost. Drugi aspekt predstavljaju motoričke sposobnosti koje se svrstavaju u tri široke i isprepletene kategorije. To su sposobnosti stabilnosti, lokomotorne i manipulativne sposobnosti. Naravno, djeca različito reagiraju u različitim fazama motoričkog razvoja. Možemo imati osmogodišnjaka koji će biti na višoj razini u ravnotežnim sposobnostima, a na nižoj u manipulativnim i lokomotornim sposobnostima (bacanje, hvatanje). Takvo dijete moramo poticati u području gimnastike, a istovremeno osigurati da ono razvija vještine i u drugim područjima. Kroz gibanje, djeca istražuju, upoznaju i opažaju svijet oko sebe, razvijaju osjećaj za ritam i brzinu te opažaju prostor i vrijeme [8].

Fizičko vježbanje je neophodno za adolescenta. Tjelovježba jača mišiće, zglobove i kosti, regulira tjelesnu težinu i općenito poboljšava dobrobit. Uz navedeno, vježbanje jača imunološki sustav, poboljšava motoričke sposobnosti, samopouzdanje, samopoštovanje, a istovremeno poboljšava koncentraciju i pamćenje. Pokret pozitivno utječe na razvoj mozga i sposobnost učenja. Istraživanja pokazuju da se djeca koja su tjelesno aktivna ranije zapamte novo gradivo i lakše prate nastavu u školi, a vježbanje sprječava debljanje i pretilost. Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, mlada osoba u dobi od 5 do 17 godina trebala bi obavljati umjerenu do intenzivnu tjelesnu aktivnost svaki dan u tjednu najmanje 60 minuta. Trebao bi izvoditi intenzivne tjelesne aktivnosti barem tri puta tjedno. Vježbe za jačanje mišića i kostiju i aerobne vježbe trebaju činiti najveći dio tjelesne aktivnosti. Danas postoji puno aktivnosti u sportskoj ponudi za djecu. Djeca imaju priliku uključiti se u razne aktivnosti od vrtića nadalje. U školi se više sjedi, pa škola u nastavnom programu ima predmet sport za svakoga, čak i za one koji se ne potiču na bavljenjem sportom kod kuće. Suvremena škola također uključuje elemente vježbanja u učionici s različitim pristupima, poput minute za zdravlje, FIT odmora, FIT šetnje. Dijete i adolescent koji će redovito i dovoljno vježbati također će vjerojatnije prenijeti ovaj aktivni način života u odraslu dob. Gibanje je važno jer s njim djeca razvijaju vještine potrebne u svakodnevnom životu. Gibanjem šaljemo odgovarajuće impulse u mozak koji tvore vlastite živčane sinapse. Ovim impulsima povećava se razvoj djeteta. S godinama se čovjekovo kretanje mijenja. Počeci kretanja (beba) ograničeni su na samo nekoliko dijelova tijela (pokret, glava i ruke) i razvijaju se tijekom razdoblja od puzanja, nesigurnog hodanja do trčanja. Oblik kretanja i važnost kretanja mijenjaju se tijekom godina. Djeca nižih razreda trebaju kretanjem razviti različita osjetila i sposobnosti. Hodajući bos, razvijaju osjetila na donjim dijelovima stopala, prilikom igranja lopte prilagođavajući oči gledanju iz blizine i daleko. Igrom lakše razvijaju svoje tijelo. Kod starije djece važno je ojačati i

prilagoditi osjetila koja su već stekli težim situacijama. To lakše čine hodanjem i aktivnostima.

U današnje vrijeme djeca ne znaju organizirati vlastito vrijeme pa im obično ponestane vremena koje je namijenjeno tjelesnim aktivnostima, posebno na svježem zraku. Puno je i prijevoza automobilom na kratke udaljenosti kojima bi dijete moglo proći biciklom ili pješice. Unatoč velikom izboru tjelesnih aktivnosti izvan nastave, malo ih djece bira. Djeca trebaju motivaciju za započinjanje tjelesne aktivnosti. Mnogo je puta dovoljno da djeca poznaju nekoga tko se bavi fizičkim aktivnostima da bi se lakše ostvarila i opustila. Mlađa djeca lakše kretanje upoznaju kroz igru, jer im je to zanimljivije i može potrajati duže, te ne gube volju. Fizičko vježbanje se može izvesti na način natjecanja, u kojem pojedinac mora dati sve od sebe u korist cijele skupine. Također može biti u dobnim razlikama. Djeca različite dobi obavljaju isti zadatak i tako svatko može pronaći svoj cilj, a njihov protivnik može biti svatko tko ih odabere i tako pronađe vlastitu motivaciju i poticaj za fizičko vježbanje. Zbog svega navedenog, mi smo u OŠ Markovci odlučili svakog ponedjeljka pripremiti poligon za učenike u sklopu nastave sporta za učenike razredne nastave uz pomoć učitelja sporta.



*Slika 1: Poligon*

Poligon je oblik vježbanja gdje ga postavljamo na rub gimnastičke dvorane u obliku kruga. Također možemo smjestiti dva poligona, pod uvjetom da na istom satu vježbanja imamo dvije skupine djece koja se razlikuju u znanju, sposobnostima ili dobi. Djeca zadatke izvode u koloni, gdje se stalno kreću prema unaprijed pripremljenim zadacima. Sadržaj poligona djeci bi trebao biti poznat i jednostavan. Vrlo je dobro što se poligon povremeno mijenja odnosno postavljamo verziju pojedinačnog zadatka koji je bio postavljen u osnovi. Do zastoja na poligonu može doći, pa je dobro rasporediti djecu da počnu vježbati na različitim mjestima. Za isti zadatak postavljamo nekoliko paralelnih mjesta za vježbanje u slučaju neželjenih zastoja. Zbog jednostavnog oblika rada, poligon je manje učinkovit i stoga ne može izraziti individualizaciju. Poligon smo koristili uglavnom za povećanje izdržljivosti sportski nadarenih učenika koji su tijekom sportskih sati pokazali potrebu za više vježbanja.

## 2. Izdržljivost kao ključ uspjeha

Izdržljivost se odnosi na sposobnost osobe da dulje vrijeme obavlja neku aktivnost, a da je ne mora prekidati zbog umora ili da ne mora značajno smanjiti njen intenzitet. Jednostavno rečeno - izdržljivost je otpornost na umor. To je jedna od motoričkih sposobnosti čovjeka koja je ponajviše povezana s njegovim zdravljem, tjelesnom vitalnošću i kvalitetom života [7]. Smatra se da izdržljivost nije važna samo u sportu, već je jedna od onih motoričkih sposobnosti osobe koja je u velikoj mjeri povezana s njezinim zdravljem, tjelesnom vitalnošću i kvalitetom života. Treningom izdržljivosti osoba također razvija ustrajnost, marljivost, nepopustljivost. Prema Škofu [6], trening izdržljivosti igra vrlo važnu ulogu u tjelesnom odgoju u školi, ali i u drugim sportovima. Loša izdržljivost ima negativne učinke, ljudi se brže umaraju, treba im duža pauza, a dulji napor vjerojatnije će donijeti više pogrešaka, pa možemo zaključiti da je trening izdržljivosti važan čimbenik u našem životu. Razvoj živčanog sustava karakterizira činjenica da se djeca brzo umaraju nakon zahtjevnog posla, jer je sustav još uvijek manje razvijen nego kod odrasle osobe.



*Slika 2: Izdržljivost*

Sadržaj sportskog vježbanja u predškolskom razdoblju trebao bi se sastojati uglavnom od osnovnih pokreta različitih sportova: sportske igre s loptom, reketi, igre s elementima borilačkih vještina itd. Uz razvoj različitih motoričkih vještina, situacije fizičke aktivnosti omogućit će i potreban paralelni motorički razvoj. Pristup razvoju motoričkih vještina trebao bi se temeljiti prvenstveno na igri i zabavnim oblicima vježbanja za djecu. Kao stručni radnici, trebali bismo brinuti i o razvoju pozitivnog raspoloženja djece tijekom vježbanja [6]. Stoga treba naglasiti da bi tjelesna aktivnost za razvijanje izdržljivosti predškolske djece trebala biti organizirana u obliku igre. Sadržaj koji pripremamo trebao bi biti zanimljiv, atraktivan za djecu, trebao bi privući djetetovu pažnju i omogućiti pojedincu da se zaustavi kad mu zatreba. S druge strane, sadržaj bi trebao biti organiziran na takav način da uzima u obzir i one pojedince koji su u stanju kontinuirano prelaziti velike udaljenosti. Uz to, kada planiramo aktivnosti vježbanja izdržljivosti, također bismo naglasili da je prirodno okruženje najprikladnije za vježbanje izdržljivosti. U tim slučajevima vježbanje i sport mogu biti važno sredstvo

kineziterapije i rehabilitacije [2]. Istraživanja pokazuju da izborni predmeti sa sportskim sadržajem imaju vodeću poziciju u broju učenika koji odaberu predmet. Plavčak [3]u jednom od svojih članaka navodi da je više od 80% učenika osnovnih škola odabralo tu vrstu predmeta. Svakom od odabranih predmeta namijenjen je jedan sat tjedno, odnosno 35 sati godišnje. Nastava iz ovih predmeta može se odvijati i u različitom obliku, ali broj sati ostaje nepromijenjen unatoč različitoj organizaciji. Ovisno o broju učenika koji odaberu jedan od izbornih predmeta, škola formira vježbeničke grupe. Pritom se mora pridržavati propisanih standarda i normi.

### **3. Zaključak**

U našoj smo školi napravili korak naprijed. Nakon što je država ukinula Zdrav način života, tražili smo barem približnu zamjenu za ovaj uspješni projekt. Djelomično zahvaljujući Rap-u (prošireni program), djelomično zahvaljujući dodatnim satima u vježbaonici, vjerujemo da smo učenicima omogućili više tjelesne aktivnosti. Sazrijevanje i iskustvo igraju važnu ulogu u razvoju (Čavničar, 2005.). Sazrijevanje je onaj aspekt razvoja kojim karakteriziramo kvalitativne promjene koje omogućuju pojedincu da napreduje na višu razinu funkcioniranja. Sazrijevanjem se pojavljuju određene aktivnosti čiji se redoslijed određuje, mijenja se samo brzina pojavljivanja pojedinih oblika. Na primjer, napredak i približna dob u kojoj dijete nauči sjediti, stajati i hodati u velikoj su korelaciji sa sazrijevanjem. Te se aktivnosti uvijek odvijaju spomenutim redoslijedom i u tom pogledu ne ovise o utjecajima okoline. Uz odgovarajuće utjecaje iz okoline, može se promijeniti samo stopa pojavljivanja pojedinih aktivnosti. Iskustvo se odnosi na čimbenike okoliša koji mogu promijeniti ili preoblikovati pojavu različitih razvojnih karakteristika kroz proces učenja. Iskustvo može utjecati na brzinu pojavljivanja obrasca ponašanja.

## 4. Literatura

- [1.] Čavničar, M. (2005). Vpliv povečanega števila ur športne vzgoje na razvoj gibalnih sposobnosti otrok.
- [2.] Kovač, M. (2001). Učni načrt: Izbirni predmet: program osnovnošolskega izobraževanja. Šport: šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
- [3.] Plavčak, M. (2007). Športni pedagogi nasprotujemo zmanjševanju števila ur športne vzgoje. V *Šport*, 55 (1), 4-5. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [4.] Rajtmajer, D. (1990). Metodika telesne vzgoje. Knjiga 1, Predšolska vzgoja. *Maribor: Pedagoška fakulteta*
- [5.] Škof, B. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki športne vadbe mladih. *Ljubljana: Fakulteta za šport*
- [6.] Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [7.] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- [8.] Tancig, S. (1987). Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.