

Stručni rad

DODATAN ŠPORTSKI PROGRAM U OŠ

Vanesa Princl

OŠ Angela Besednjaka Maribor

Sažetak:

U suvremenom je svijetu, u kojem TV, internet, mobilni telefoni i računalne igre nude osjećaj zadovoljstva, pravi izazov djeci ponuditi aktivnosti, koje bi ih privukle više od društvenim mreža i računalnih igara. Nezdravo provođenje slobodnog vremena učenika osnovne škole, za posljedicu ima loše razvijene osnovne motoričke sposobnosti, prekomjernu tjelesnu težinu, asocijalno ponašanje djece te ovisnost. S namjerom provesti istraživanje o tome uolikoj mjeri utječe povećanje športske aktivnosti djeteta na njegov tjelesni i motorički razvoj, Vlada Republike Slovenije raspisala je natječaj za stručno osposobljene izvođače dodatne športske aktivnosti u osnovnim školama, koji su izvodili po dva sata dodatnog športa za učenike nižih razreda OŠ. Nakon nekoliko godina, financiranje ovog programa bilo je ukinuto. Povećana aktivnost učenika pokazala se korisnom, jer su učenici, koji su se uključili u neobvezan Dodatan športski program, imali bolje rezultate na području športa, učenja, bili su opušteniji, među njima je bilo manje konflikata. Stoga smo u našoj školi, nastavili s dodatnim športskim aktivnostima, u obliku 10-satnih tečajeva. U ovom članku predstavljam razloge zbog kojih je bavljenje športom, posebice u nižim razredima osnovne škole, od iznimnog značenja, opredjeljujem osnovne motoričke sposobnosti, opisujem kako u školi djeluje čitav sustav dodatnog športskog programa i aktivnosti koje smo izvodili, obzirom na dobne grupe djece.

Ključne riječi: kretanje, motoričke sposobnosti, športski tečajevi, obrazovni uspjesi;

1. Uvod

Američki je psiholog A. Maslow, potrebu za kretanjem uvrstio uz bok ostalim fiziološkim potrebama, poput potrebe za hranom, vodom, kisikom, spavanjem. To su one čovjekove potrebe, koje su važne za njegov opstanak te su prvi uvjet na putu čovjeka do samoostvarenja. Ka njoj vodi i jedna od društvenih odnosno socijalnih potreba, koju autor navodi kao potrebu za zabavom [2].

Povijesno gledano, kretanje je bilo u prvom redu namijenjeno opstanku, jer su se ljudi morali neprestano kretati, kako bi došli do hrane. Ovo vrijedi i kod obrađivanja polja i lova.

U suvremenom svijetu, u kojem je prisutan munjevit razvoj tehnike i tehnologije, zadovoljavanje tih potreba omogućeno je bez ikakvog napora. Stoga postoji velika vjerojatnost da djeca postanu manje tjelesno aktivna te više ne nalaze motivaciju za bavljenje športom.

Na nacionalnoj razini, Slovenija je u 2000. godini uvela četverogodišnji dodatni športski program, u kom su sudjelovali učenici 1. razreda i služio je za longitudinalno istraživanje tjelesnog razvoja i razvoja gibanja djece od 7. do 10. godine.

U Sloveniji je ministarstvo, upravo zbog negativnog trenda tjelesnih sposobnosti djece i omladine, od 2010. do 2012. godine financiralo i poduprlo intervencijski program Zdrav stil života. Ovaj je program djeci nudio i do 3 sata besplatne tjelesne aktivnosti, pod vodstvom športskih pedagoga i s ciljem poboljšavanja tjelesnih sposobnosti djece [8].

Usporedno s Programom zdrav stil života, u našoj smo školi nastavili s izvođenjem Dodatnog športskog programa, kojeg izvodimo od 2006. godine, s ciljem poticanja onih motoričkih sposobnosti, koje je potrebno razviti kod djece do određene dobne skupine.

2. Dodatni športski program

2.1. Pozitivne strane sudjelovanja u športu

Uz omogućavanje nesmetanog tjelesnog razvoja i kretanja, aktivnosti kretanja i športa imaju jednakovrijedan utjecaj na kognitivan, emocionalan i socijalni razvoj mladeži [10].

Športska aktivnost nužno je potrebna za skladan i sveobuhvatan razvoj djeteta te mladeži. Za očuvanje zdravlja važan je, prije svega, omjer između unosa energije i potrošnje-ukratko između prehrane i tjelesne aktivnosti. Kretanje pozitivno utječe na zdravlje ljudi, neovisno do prehrane. Za zdravlje nije potrebna intenzivna tjelovježba, ali je ključno da smo aktivni kroz čitavo razdoblje života. Time održavamo tjelesnu, duševnu i socijalnu čilost [9].

2.2. Šport i uspjeh u učenju

Scheuer i Mitchel (2003.) su na temelju istraživanja, pripisali pozitivan utjecaj kretanja na uspjeh u školi, uravnoteženo djelovanju mozga, razinu energije, tjelesni izgled, percepciju, samopoštovanje i socijalno ponašanje. [3].

Istraživanja o korelaciji dnevne aktivnosti kretanja djece u dobi između 6 i 11 godina i njihovog uspjeha u školi, pokazala su kako su najaktivniji učenici oni s natprosječnim uspjehom u školi, a najmanje aktivni oni s ispodprosječnim uspjehom. Tako je utvrđeno, kako je opseg dnevnih aktivnosti i kretanja izravno proporcionalno rastao s uspjehom kod učenja u školi [5].

Bez sumnje, bavljenje športom pozitivno utječe na bolji školski uspjeh djece, što je i očito u svakodnevnoj praksi.

2.3. Slobodno vrijeme

Jedinstvene definicije što je to slobodno vrijeme, još uvijek nemamo. Što je to, koje vrijeme je slobodno vrijeme i koje je vrijeme „slobodno“. U znanstvenoj i stručnoj literaturi ovoj je problematici namijenjeno mnogo pozornosti.

Istraživači područja društvenih i humanističkih znanosti pokušavaju prodrijeti u fenomen slobodnog vremena, razumjeti ga i vrednovati. Usprkos tome, nakon pomnog pregleda i analize ovih radova, brzo postaje jasno, kako većom ulogom slobodnog vremena u sustavu vrednota društva, njegovi oblici i izrazi postaju sve raznolikiji i šarolikiji, te ih je sve teže sakupiti pod zajedničkim konceptom. Slobodno vrijeme promjenjiva je kategorija, obzirom na prostor i vrijeme neprestano se mijenja.

U američkom društvu slobodno se vrijeme povezuje s športom, rekreacijom i hobijima, koji temelje na zadovoljavanju potrebe za zabavom. Koncept slobodnog vremena izjednačen je s konceptom zabave[10].

Dodatnim športskim programom ispunjavamo djeci vrijeme, koje bi inače proveli u društvu uglavnom na nezdrav način, pred mnoštvom elektroničkih sprava, koje same po sebi loše utječu na mladog čovjeka.

2.4. Motoričke sposobnosti

Motoričke sposobnosti su one sposobnosti, koje pojedincu omogućavaju izražavanje kretanja kod općenitih svakodnevnih aktivnosti, na radu i u svakodnevnim stvarima koje radimo [7].

Razlikuju se i prema tome u kojoj su mjeri urođene i u kojoj mjeri stečene.

Prezentacija osnovnih motoričkih sposobnosti s vidika sposobnosti i vremena do kojeg još možemo poboljšati pojedinu sposobnost.

Brzina je sposobnost izvesti gibanje s najvećom frekvencijom ili u najkraćem mogućem vremenu.

Od svih sposobnosti kretanja, brzina u najvećoj mjeri ovisi od sposobnosti, a ta je u najvećoj mjeri ovisna od nasljednih značajki, jer njen koeficijent nasljednosti iznosi oko 90 – 95 %. Postoji, dakle, malo mjesta za dodatan razvoj brzine, što posebice vrijedi za razdoblje ranog djetinjstva.

Koordinacija se izražava u učinkovitom usklađivanju vremenskih i prostornih elemenata kretanja. Za dobro koordinirano kretanje značajno je, kako je izvedeno pravovremeno (u pravom trenutku), precizno i pouzdano. Kretanje je izvedeno bez gubitka suvišne energije i pokreta.

U 80% ova je sposobnost urođena, jer ju vježbom možemo poboljšati za približno 20%, obzirom na to koliko bi se sama razvila u uobičajenim uvjetima. Kod ove sposobnosti posebno je važan rani početak različitih aktivnosti gibanja i kretanja, jer mogu bitno utjecati na razvoj koordinacije samo kod najmlađih.

Gibljivost je motorička sposobnost izvođenja velikih raspona pokreta u zglobovima ili zglobnim sustavima pojedinca.

U 50 % ova je sposobnost urođena.

Snaga je sposobnost za učinkovito korištenje sile mišića kod savladavanja vanjskih sila.

Snaga je sposobnost kretanja i gibanja, koje spada u najmanje urođene, stoga 50%, snage možemo postignuti ili podići vježbom.

Izdržljivost je funkcionalna sposobnost čovjeka za obavljanje određene aktivnosti dulje vremena, bez da bi tu aktivnost morao prekidati radi umora, ili tu aktivnost bitno smanjiti odnosno sniziti njen intenzitet. Ovisi od sustava disanja i krvožilnog sustava.

Izdržljivost se poboljšava odrastanjem.

Ravnoteža je sposobnost brzog oblikovanja kompenzacijskih pokreta, koji su razmjerni s odstupanjima tijela u položaju ravnoteže. Za tu motoričku sposobnost možemo reći, da je iznimno osjetljiva i sastavljena kao proces.

Preciznost je sposobnost za točno određivanje smjera i intenzivnosti gibanja. Osnovne informacije za oblikovanje glavnih i korektivnih programa kretanja odnosno gibanja, "prerađuju" se u osrednjem živčanom sustavu. Informacije o cilju, razdaljini, gibanju,... posreduje nam osjet vida i kinestetički osjeti [4].

2.5. Opis dodatnoga športskog programa

Prije otprilike dva desetljeća u Sloveniji je uveden dodatni športski program, koji je obuhvaćao, uz redovne satove tjelesnog odgoja, dodatna dva sata tjedno i izborne športske tečajeve. Cilj programa bio je utvrditi kako program dodatnih sati tjelesnog odgoja, utječe na tjelesni i motorički razvoj djece u dobi između 7 do 10 godina [1].

Godine 2006. započeli smo s dodatnim športskim programima u našoj školi. Uvođeni su bili postupno, što znači kako su se sve, do 2015. Godine, mogli uključiti u ovaj program svi učenici do 9.r.

Na početku je bio program financiran od strane države, a kasnije su se roditelji za programe svoje djece uključivali dobrovoljno te su sami financirali ove aktivnosti.

Program trenutno obuhvaća samo koncentrirane tečajne oblike športskih izvedaba, koji se odvijaju tokom jednog tjedna, svaki dan po dva sata. Cijene tečajeva u programu neusporedivo su niže u usporedbi s samostalnim uključivanjem na iste aktivnosti van škole. Učenike dopratimo na tečaj odmah nakon nastave, čime roditeljima olakšavamo vožnju djece do mjesta na športsku aktivnost i čekanje na kraj tečaja.

Športovi koji se odvijaju u školi, poput športskog penjanja, koturaljkanja, plesa, izvode se u dvorani odnosno na školskom igralištu. U suprotnom, učenike dopratimo do namjenskog športskog objekta - kupališta, teniskih igrališta, ledene dvorane. Time djeci približimo različite športske objekte i upoznajemo ih s šarolikom paletom različitih športova. Tečajeve izvodi za to osposobljen stručni kadar.

Svrha dodatnog športskog programa je :

- djecu motivirati za aktivnosti povezane s kretanjem,
- kod djece potaći potrebu za športskom razigranošću,
- korisno i nadzirano provođenje slobodnog vremena,
- zdrav i kreativan život,
- širenje zanimanja za šport,
- razvijane i učvršćivanje načela športskog ponašanja,
- razvijanje prijateljskih odnosa,
- međusobno suradnja, podjela odgovornosti,
- njegovanje i razvijanje društvenog ponašanja, opuštenosti i športskog ponašanja,
- pridobivanje novih spretnosti,
- pridobivanje i očuvanje kondicije,
- odgoj u ustrajnosti,
- oblikovanje samosvijesti,
- ublažiti negativne utjecaje koje donosi suvremen način života,
- skrb za primjereno držanje tijela.

2.5.1. Godišnji program rada

Dodatni športski program na početku izvođenja dijeli se na dva sklopa:

1. dodatni satovi tjelesnog odgoja 1x tjedno (25 sati na grupu),

- gimnastička abeceda 25 sati (1.trijada),

- elementi atletike 25 sati (4.in 5. razred).

2. program van sati tjelesnog odgoja 2,08 ure na sudionika,

- športski tečajevi 48 sati na grupu.

I. trijada

- četiri 10 satni, 5 dnevni tečajevi - tenisa, klizanja, koturaljkanja, plesa,...
- pješačenje planinama/alpinizam, 8 sati (jesensko i proljetno pješačenje),
- tečaj skijanja, 10 sati (3-dnevna škola u prirodi).

II. trijada

- četiri 10 satni, 5 dnevni tečajevi - badmintona, slobodnog penjanja, hokeja,...
- pješačenje planinama/alpinizam 8 sati (jesensko i proljetno pješačenje),
- tečaj skijanja 10 sati (3-dnevna škola u prirodi).

Dodatni športski program, dva dodatna sata športa, izvodili su razredni učitelji i športski pedagogi, dok su vanjski suradnici preuzeli tečajne oblike.

Do danas smo očuvali samo jedan dio programa, satove športa van tjelesnog odgoja, dakle športske tečajeve, koje nude učenicima šarolik odabir športova.

Učestalost aktivnosti povezane s kretanjem smanjuju se kako djeca bivaju starija, posebice kod djevojčica. Istraživanje su pokazala kako je tek 34 posto mladih iz država Europe i Sjeverne Amerike dovoljno aktivnih, što je ključno za njihov razvoj i za očuvanje zdravlja [10].

I kod nas se je pokazalo, kako se je zanimanje učenika od 4. r. za aktivnosti povezane s kretanjem i gibanjem, smanjivalo i ranije bilo veće nego kasnije. Ovo se je događalo usprkos činjenici, kako se porast zahtjevnosti tečajeva godinama povećava i nadograđuje iz godine u godinu, čim započne motivacija slabiti. Zbog te spoznaje, učenicima III. trijade nudimo jednake aktivnosti kao i učenicima II. trijade.

Tokom školske godine 2019./20. i 2020./21., dodatni se športski program zbog epidemije COVID-19, nije mogao izvesti u cijelosti. Ovo predstavlja veliku štetu, jer djeca ponajprije u tim trenucima gibanje trebaju više nego običajno.

3. Zaključak

Kako bi djeca bila zdrava, kognitivno uspješna i zadovoljna, potrebno im je ponuditi što raznovrsnije aktivnosti gibanja, s kojima razvijaju osnovne motoričke sposobnosti. Važno je kod djece ne zakasniti ono optimalno razdoblje za razvoj koordinacije. Koordinacija je motorička sposobnost, koja u najvećoj mjeri ovisi od djelovanja živčano – mišićnog sistema te na koju najviše možemo utjecati do 11. godine starosti djeteta [6].

Od pet istraživanja, koja su proučavala utjecaj tjelesne aktivnosti na kognitivan razvoj, četiri (80%) su pokazala važne i pozitivne promjene u učenju jezika, akademskih postignuća, pažnje i radne memorije.[4]

Učenici od 1. do 9. r., koji su se dobrovoljno uključili u program, susreli su se s raznolikom paletom športova. Izvodili su ih športski stručnjaci, pedagozi, treneri u različitim namjenskim športskim dvoranama odnosno na otvorenom.

Razmišljamo o tome da bi, tokom sljedećih godina, učenicima ponudili i kakav manje dostupan šport, poput npr. jedrenja.

Izvođenjem Dodatnog športskog programa, kod učenika naše škole, postignuli smo povećanje interesa za šport.

4. Literatura

- [1.] Jurak, G., Kovač, M. and Strel, J. (2006.) The impact of the additional physical ... *Kinesiology*, 38 (2), 105-115
- [2.] Maslow, A. H. (1943.) A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- [3.] Petek, N. (2016.) Vpliv otrokovih gibalnih sposobnosti na njegovo učno uspešnost. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta
- [4.] Pistotnik, B. (201.1) Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- [5.] Planinšec, J. (2006.) Povezanost učnega uspeha in gibalne aktivnosti mlajših učencev, Šport, 54 (3), 59-64
- [6.] Požar, P. (2008.) Vpliv eksperimentalnega programa na koordinacijo otrok starih od 6 do 9 let. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- [7.] Prisotnik, B. (1999.) Osnove gibanja (Osnovne gibalne izobrazbe), Ljubljana: Fakulteta za šport
- [8.] Strel, J. (2013.) Analiza programa »Zdrav življenjski slog« za godine 2010./11. i 2011./12. Ljubljana: Institut za Šport Planica
- [9.] Završnik, J., Pišot, R. (2005.), Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper : Univerzitet u Primorju, Znanstveno-istraživačko središte, Institut za kineziološka istraživanja, Založba Annales
- [10.] Zurc, J. (2008.), Umeščenost gibalnih oz. športnih aktivnosti v strukturo prostega časa mladih, Socialno delo, godište 47, broj ½, str. 37-51. Ljubljana: Univerzitet u Ljubljani, Fakultet za socijalni rad