

## ULOGA I ZNAČAJ ATLETIKE U RAZREDNOJ NASTAVI

Sanja Ljubičić<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Učiteljski fakultet, Sveučilišta u Rijeci

### Sažetak

Atletski sadržaji dio su cijele vertikalne odgoja i obrazovanja prilagođeni razvojnim karakteristikama djece. Nastavne teme proizašle su iz nastavnih cjelina: hodanja i trčanja, skakanja, bacanja što je sukladno osnovnoj podjeli grupaciji atletskih disciplina. Svrha ovog rada jest prikazati značaj atletskih sadržaja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi. Utvrđena je pojavnost atletskih sadržaja kroz nastavne planove i programe tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi te je prikazana uloga i relevantnost atletskih sadržaja. Rezultati istraživanja ukazuju da su atletske nastavne teme najzastupljenije u prvom razredu osnovne škole (40%), a što su djeca kronološki starija tako se broj atletskih tema smanjuje (u drugom razredu 34,61%, u trećem razredu 28,56% i u četvrtom razredu 19,23%). Raznolikost motoričkih elemenata koje sadrži atletika jesu baza gotovo svih sportskih aktivnosti, bilo ekipnih ili pojedinačnih. Opisom pojedinih grupacija disciplina ukazalo se na značaj ali i potrebu za daljnjom modifikacijom i implementacijom atletskih sadržaja kada se radi s djecom razredne nastave. Praktično iskustvo, ali i teorijska znanja, ukazuju na važnost usavršavanja tehničke izvedbe jer ona posebno u kasnijim razvojnim fazama dolaze do izražaja u vidu volumena trenažnog opterećenja, ali i potrebe za svladavanjem složenijih motoričkih znanja.

**Ključne riječi:** razredna nastava, atletski sadržaji, tjelesna i zdravstvena kultura

### 1. Uvod

Javnost je s atletskim disciplinama upoznata uglavnom preko medijskih platformi, međutim, doći do vrhunske razine izvedbe podrazumijeva dug trenažni put, iznimnu ustrajnost, odricanje i disciplinu. Sve započinje u ranom djetinjstvu gdje djeca spontano i svakodnevno izvode prirodne oblike kretanja, a koji su sastavni dio osnovnih elemenata atletskih sadržaja poput popularnih igara različitih varijanti „lovica“, „cip-copa“, naskoka i saskoka na/sa zidića ili trčanja uzlazno ili silazno na cestama različitih nagiba. Navedeni sadržaji svakako mogu unaprijediti motoričke sposobnosti, posebno ako se provode u senzitivnim razvojnim fazama, ali su i važan faktor motoričkih iskustava koji doprinose lakšem usvajanju novih motoričkih znanja, što je povezano i s fiziološkim fenomenom transfera znanja. Za unapređenje atletskih elemenata, ali i sadržaja iz drugih sportova, potrebno je stručno vodstvo kako bi se pravilno i pravovremeno usvojile tehnike osnovnih kretnih struktura. Ulaskom djece u sustav školstva razredne nastave, za svu djecu je obavezan predmet Tjelesne i zdravstvene kulture (TZK) koji se u prva tri razreda provodi tri školska sata tjedno (105 školskih sati na godišnjoj razini), a od četvrtog razreda na dalje dva školska sata tjedno (70 školskih sati na godišnjoj razini). Upravo zbog skromnog fonda školskih sati predviđenih za nastavu TZK, dolazi do izražaja značaj da se nastavni sati iskoriste što je moguće efikasnije u vidu intenziteta tjelesne aktivnosti i kvalitete izvedbe, a u ovom slučaju, atletskih sadržaja. Prema praktičnom iskustvu rada s djecom srednje i starije školske dobi uočava se deficit u tehnici, ali i sposobnosti izvedbe trčanja na kratke, srednje i duže staze, skokovima i bacanjima. Kako bi se istaknula važnost atletskih sadržaja, posebno stručnjacima koji rade s djecom rane školske dobi, svrha ovog rada je prikazati značaj atletskih sadržaja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi.

## 2. Pojavnost atletskih sadržaja u nastavnim planovima i programima TZK u razrednoj nastavi

Atletski sadržaji dio su cijele vertikale odgoja i obrazovanja prilagođeni razvojnim karakteristikama djece. Nastavne teme proizašle su iz nastavnih cjelina: hodanja i trčanja, skakanja, bacanja što je sukladno osnovnoj podjeli grupaciji atletskih disciplina. U tablici 1 može se vidjeti kako u prvom razredu osnovne škole atletski sadržaji zauzimaju 40,00% prostora u odnosu na sve ostale sadržaje, a zatim se uočava silazni postotni trend u opsegu atletskih sadržaja. Ukupni fond nastavnih tema od oko 33,00% zastupljenosti atletskih sadržaja u prva četiri razreda osnovne škole na prvi dojam predstavlja zadovoljavajuću razinu obrade, no postavlja se pitanje jesu li djeca usvojila pravilnu tehniku trčanja, disanja, osjećaj za ritam i u konačnici unaprijedila motorička postignuća kao rezultat prethodno navedenih faktora ili su posljedica rasta i razvoja? Ovo istraživanje neće dati odgovor na postavljeno pitanje, ali može usmjeriti pažnju za daljnje promišljanje.

**Tablica 1.** Pregled ukupnog broja nastavnih tema u razrednoj nastavi

RAZRED	BROJ NASTAVNIH TEMA	BROJ ATLETSKIH TEMA	%
1.	25	10	40,00
2.	26	10	38,46
3.	28	9	32,14
4.	26	6	23,08
UKUPNO	105	35	33,33

U tablici 2 nalazi se prikaz atletskih tema prema grupacijama disciplina u odnosu na pojavnost kinezioloških sadržaja iz ostalih sportova. Prema ovoj analizi zastupljenost pojedinih atletskih tema, može se uočiti da se u drugom razredu osnovne škole pojavljuju samo tri nastavne teme povezane s atletskim hodanjima i trčanjima: *hodanja zadanom brzinom*, *ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute* i *brzo trčanje do 30 metara iz visokog starta*, dok se u četvrtom razredu osnovne škole pojavljuju dvije nastavne teme: *ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute* i *brzo trčanje na 50 metara iz poluvisokog starta*. Najveći ukupan postotak zastupljenosti zauzimaju nastavne teme iz grupacije skokova (11,53%), zatim trčanja (10,48%) i bacanja (8,57%).

**Tablica 2.** Pregled atletskih sadržaja prema grupacijama disciplina u odnosu na ostale kineziološke sadržaje

RAZRED	BROJ NASTAVNIH TEMA	ATLETSKE TEME					
		HODANJA I TRČANJA	%	SKOKOVI	%	BACANJA	%
1.	25	4	16,00	3	12,00	3	12,00
2.	26	3	11,54	4	15,38	2	7,69
3.	28	3	10,71	3	10,71	2	7,14
4.	26	2	7,69	1	3,85	2	7,69
UKUPNO	105	11	10,48	12	11,43	9	8,57

### 3. Uloga i relevantnost atletskih sadržaja u razrednoj nastavi TZK

Atletske teme prožimaju se kroz gotovo svaki sport, stoga je potreba za tim sadržajima iznimno velika i značajna. Razdoblje rane školske dobi jest faza usporenog rasta kada su prirasti u visinu stabilni što predstavlja pogodno vrijeme za razvoj mnogih motoričkih sposobnosti (Šalaj, 2011). Prema Bompì (2005) višestran razvoj ili razvoj više vještina je temelj treninga za djecu i mlade. Školska atletika ima ulogu utjecati na razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti, razvoj specifični motoričkih sposobnosti, razvoj funkcionalnih sposobnosti, usvajanje temeljnih atletskih znanja, zadovoljavanje socijalnih potreba, razvijanje moralnih vrijednosti, razvijanje i usvajanje psiho - socijalnih vrijednosti, razvijanje osobina ličnosti, zadovoljavanje primarnih bioloških potreba, razvijanje i usvajanje društveno prihvatljivih životnih navika (Babić, 2010). Primjena atletskih sadržaja i način organizacije natjecanja za djecu, danas spadaju u tradicionalan način poučavanja koji ne rezultiraju željenom razinom svega prethodno navedenog. Pravila su gotovo jednaka, nazivi disciplina su isti, osim što možda djeca neće trčati 100 metara, nego kraću dionicu, discipline su pojedinačne, što nas upućuje prema zaključku da djeca preuzimaju ulogu „malih - odraslih“ sportaša. Problematiku je prepoznala i sama Međunarodna atomska federacija, odnosno Svjetska atletika (eng. *World Athletics*) koja je još 2000. godine osmislila suvremeniji pristup koji polazi iz suštinskih potreba djece: socijalizacije, zabave, izazova i doprinosa. Vrhovna atomska organizacija provodi projekt diljem svijeta pod nazivom „Kids' Athletics“ koji polazi upravo od potreba djece, osmislili su niz atletskih disciplina koje odgovaraju razvojnim značajkama djece, prilagodili su nazive disciplina, djeca sudjeluju u ekipama, discipline su izazovne bez strogih atletskih pravila te su lako provedive i dostupne. Smatraju da bi primjena ovakvog pristupa, posebno u razrednoj nastavi podigla kvalitetu sporta općenito.

#### 3.1. Hodanja i trčanja

Djeca se susreću s nastavnim cjelinama hodanja i trčanja od prvog razreda osnovne škole. Svrha ovog dijela programa je utjecati na razvoj srčano - žilnog i dišnog sustava kako bi se utjecalo na redukciju sjedilačkog načina života i usavršavanje biotičkih motoričkih znanja. U ovom razvojnom razdoblju započinje se s usvajanjem jednostavnih pokretnih struktura kao što su osnovni položaj trupa, glave, te usklađeni rad ruku i nogu. Upravo utjecaj na razvoj tjelesno - kinestetičke inteligencije učenice i učenici stječu nova motorička znanja i razvijaju sposobnosti koja im mogu pomoći za usvajanje specifičnih elemenata iz područja atletike. Iako, često na neki način zanemarena disciplina, sportsko hodanje ima niz dobrobiti i prednosti. Neke od prednosti jesu svakako dostupnost, niska razina rizika od ozljeda, može se izvoditi bilo gdje, utječe na aktivnost mišića cijelog tijela, utječe na razvoj aerobnih kapaciteta, unapređuje posturu tijela, razvija motoričke sposobnosti, jača gustoću kostiju, poboljšava fizičko i mentalno zdravlje (Babić, 2010). Kod djece ima iznimno važnu ulogu u jačanju mišića donjih ekstremiteta te povećava pokretljivost kukova. U kasnijim fazama stečena razina motoričkih sposobnosti mogu pridonijeti i boljoj tehnici trčanja. Metodika poučavanja polazi od klasificiranih vježbi za učenje tehnike hodanja: osnovne vježbe, vježbe oponašanja, pripremne vježbe i vježbe za usavršavanje tehnike.

Trčanje je nezanemariv dio gotovo svakog sporta i predstavlja važan faktor uspješnosti. U atletici, trčanja dijelimo: prema duljini dionice, prema brzini trčanja, prema tome trči li se slobodnom stazom ili se svladavaju prepreke i prema broju prolazaka dionice - jednokratna ili višekratna (Babić, 2010). Tehnika trčanja i razina motoričkih sposobnosti u međusobnoj su povezanosti, odnosno, tehniku nije moguće unaprijediti bez prethodnog razvoja primarno

jakosti, koordinacije i fleksibilnosti. Dobra tehnika trčanja podrazumijeva ekonomično kretanje, dakle, radi se o stabilnom poziciji trupa i kukova, aktivnom prizemljenju stopala, koordiniranom radu rukama i drugih potrebnih karakteristika. Tijekom trčanja uključene su mišićne skupine nogu, ruku, trbuha i leđa. U radu s djecom na tehnici trčanja uputno je primjenjivati vježbe iz tzv. *atletske škole trčanja*, ali i rekvizite koji stvaraju dodatni poticaj za vježbanje poput: koordinacijskih ljestvi, čunjeva, oznaka i prepona različitih veličina. Na taj način kod djece se može razvijati jakost, izdržljivost, agilnost uz osobiti naglasak na koordinaciju i ritam. Štafetna trčanja također su u radu s djecom poželjna, prije svega zbog timskog djelovanja i doprinosa, ali i zbog razvoja specifičnih atletskih znanja poput primopredaje, vizualne kontrole i pravovremenosti i sl.

Prema rezultatima istraživanja u četvrtom razredu osnovne škole predložene su samo dvije nastavne teme iz cjeline trčanja i hodanja što ukupno čini 7,69% (*ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute i brzo trčanje na 50 metara iz poluvisokog starta*). Obe nastavne teme su relativno kratkog trajanja, stoga preostaje nadati se kreativnosti i znanju učiteljica i učitelja da kroz ostale dijelove sata implementiraju igre koje obuhvaćaju dostatnu razinu trčanja gdje se osim na aerobnim kapacitetima radi i na tehnici trčanja.

### 3.2. Skokovi

Skokove djeca spontano započinju izvoditi u različitim situacijama, kada žele preskočiti lokvu, granu, naskočiti ili skočiti sa zida i sl. Dakle, radi se o fundamentalnim pokretima koji omogućavaju svladavanje prostora ili prepreka, a zahtijevaju koordinaciju donjih i gornjih ekstremiteta. Skokovi podrazumijevaju fazu leta, a što je posljedica pritiska mišića ekstenzora donjih ekstremiteta od podloge. U sportskom smislu skokovi imaju višestranu ulogu u vidu sportske pripreme radi razvoja motoričkih sposobnosti i općenito sportskih performansi, zatim u svrhu prevencije od sportskih ozljeda, te u vidu sportske rehabilitacije nakon ozljede kako bi se osoba što prije vratila na natjecateljsku razinu.

Postoji oko 200 vrsta različitih skokova, od kojih je velik broj moguće vidjeti u spontanom kretanju kod djece (Baković, 2016). Također, isti autor navodi neke od kriterija za klasifikaciju skokova: izvođenje skokova u mjestu i kretanju, frontalno ili lateralno, bilateralno i unilateralno, prema mišićnom režimu rada: koncentrični i ekscentrično-koncentrični mišićni režim rada, prema aktivnosti ruku (s ili bez zamaha rukama), prema načinu kontakta stopala s podlogom (dominanto preko pete, punog stopala ili preko prednjeg dijela stopala) i trajanju kontakta stopala s podlogom (>250 ms, <250 ms).

Prema rezultatima istraživanja zastupljenost skakačkih disciplina najmanja je u četvrtom razrednu osnovne škole 3,85%, dakle radi se o jednoj nastavnoj temi skokova: *skok uvis iz kosoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom*. Skokovi imaju značajnu ulogu u razvojnom procesu kod djece, stoga je važno da su pliometrijski programi uključeni u sustav školstva (ekscentrično-koncentrično mišićni režim rada) jer pozitivno utječu na strukturu i jakost kostiju kod djece u predpubertetu. Međutim, lokomotorni sustav djece se u toj dobi još uvijek razvija, stoga je važno uključiti oprez u vidu intenziteta opterećenja kako ne bi došlo do neželjenih oštećenja kostiju.

### 3.3. Bacanja

Atletska bacanja spadaju u prirodne oblike kretanja koja su tehnički vrlo izazovna i složena, a u atletici njihova se važnost sastoji od prebacivanja sprave na što veću udaljenost (Smajlović, 2010). Bacačka grupacija disciplina podrazumijeva: bacanje kugle, koplja, diska i kladiva. Da bi se ostvarila maksimalna duljina hica, potrebno je savladati osnovnu tehničku strukturu. Djeca ih izvode u različitim spontanijama poput bacanja kamena u more, gađanja mete i sl. Kako bi se olakšalo savladavanje tehnike u metodičkom poučavanju djece, primjenjuju se rekviziti kao što su vortex, loptica za tenis, prilagođene vrste koplja, kladiva i diska izrađenih od gume ili spužve. Na taj način sprave su prilagođene razvojnim značajkama i olakšavaju metodiku usvajanja pojedinog elementa. Prilikom izbora rekvizita važno je usmjeriti pažnju na vrstu materijala radi sigurnosti djece, ali i trajnosti. Osim za učenje različitih tehnika bacanja, navedene sprave mogu se primijeniti za brojne igre. Primjenom različitih sprava i trenažnih pomagala kod učenika i učenica moguće je potaknuti motivaciju i želju za vježbanje, zatim kreativnost, druženje i veću međusobnu suradnju (Antekolović, Ajman, Ljubičić, 2018). Pojedini elementi iz različitih tehnika atletskih bacanja ujedno su i dio osnovnih elemenata iz drugih sportova (rukomet, odbojka, košarka, vaterpolo i dr.). Osim razvoja motoričkih vještina, s obzirom da se radi o aktivnostima relativno kratkog trajanja, visokog intenziteta, energija se najvećim dijelom osigurava iz anaerobnih energetske kapaciteta, a u toj skupini sportova nalaze se ekipne igre, borilački sportovi kao i aktivnosti gdje dominiraju glikolitički anaerobni procesi (Marton, 2021). U radu s djecom poželjno je usmjeriti se na usavršavanje tehnike.

Rezultati istraživanja ukazuju da bacanja ukupno zauzimaju 8,57% od ukupnog fonda ponuđenih sadržaja, a najmanji postotak zauzimaju u trećem razredu osnovne škole 7,14% s dvije nastavne teme: *bacanje loptice udalj iz zaleta* i *bacanje medicinke od 1 kg objema rukama suvanjem*.

### 4. Zaključak

Raznolikost motoričkih elemenata koje sadrži atletika jesu baza gotovo svih sportskih aktivnosti, bilo ekipnih ili pojedinačnih. Utvrđena je pojavnost atletskih sadržaja kroz nastavne planove i programe tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi te je prikazana uloga i relevantnost atletskih sadržaja. Rezultati istraživanja ukazuju da su atletske nastavne teme najzastupljenije u prvom razrednu osnovne škole, a što su djeca kronološki starija tako se broj atletskih tema smanjuje. U skladu s opisom pojedinih grupacija disciplina ukazalo se na značaj, ali i potrebu za daljnjom modifikacijom i implementacijom atletskih sadržaja kada se radi s djecom razredne nastave. Praktično iskustvo, ali i teorijska znanja, ukazuju na važnost usavršavanja tehničke izvedbe jer ona posebno u kasnijim razvojnim fazama dolaze do izražaja u vidu volumena trenažnog opterećenja, ali i potrebe za svladavanjem složenijih motoričkih znanja. Upravo različita motorička iskustva omogućavaju djeci sudjelovanje u raznim oblicima spontane igre koja može biti način na koji djeca provode svoje slobodno vrijeme.

## 5. Literatura

1. Antekolović, J., Ajman, H., Ljubičić, S. (2018). Primjena vortex (vrtloga) u elementarnoj sportskoj školi programa Vikendom u sportske programe. Zbornik radova 27. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, Hrvatska, 153-158.
2. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Baković, M. (2016). Biomehaničko vrjednovanje skokova: uloga lateralnosti, zamaha rukama, režima rada mišića i smjera kretanja. Doktorski rad. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Bompal, T. O. (2005). Cjelokupni trening za mlade pobjednike. GOPAL d.o.o. Zagreb.
5. Marton, J. (2021). Razlike u rezultatu bacanja vortexa kod djece 10 do 12 godina nakon eksperimentalnog programa učenja analitičkom i sintetičkom metodom. Diplomski rad. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Smajlović, N. (2010). Atletika. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu.
7. Šalaj, S. (2011). Senzitivne faze u razvoju motoričkih sposobnosti. Seminar za voditelje programa Univerzalne sportske škole. Zagreb: Hrvatski školski sportski savez, str. 1-8.