

Igor Čović
Mirjana Mimica-Ugrešić
Josip Grašovec

PROGRAMIRANJE NASTAVE TJELISNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA GRAĐEVINSKOM FAKULTETU

1. UVOD

Građevinski fakultet prvi je fakultet na Sveučilištu u Zagrebu koji je u akademskoj godini 1963./64. uveo nastavu tjelesne i zdravstvene kulture kao obvezni predmet. Od tada do danas, dakle 39 godina, svi profesori do sada, pa tamo i mi danas, nastojimo studentima i u tom razdoblju njihova života, poslije srednje škole, pravilnim programiranjem, zadržati potreban kontinuitet dobivenih informacija iz osnovne i srednje škole, o tjelesnom vježbanju i aktivnostima koje ih zanimaju. Pored toga, nastojimo im osigurati i one aktivnosti koje imaju pozitivan utjecaj, kako na zdravlje, tako i na povećanje socijalne prilagodbe i pripremanje za život s obzirom na buduće zanimanje.

Mislimo da je konačni uspjeh nastave tjelesne i zdravstvene kulture na Sveučilištu u Zagrebu uvjetovan čitavim nizom antropoloških obilježja studenata. Cilj nam je što bilji izbor i organizacija sportskih aktivnosti s obzirom na interes studenata i materijalne mogućnosti fakulteta. Poželjna transformacija (iako mala zbog vježbanja jednom tjedno) moguća je samo ako se poštuju pravila programiranja rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

2. PROGRAMIRANJE NASTAVNOG PROCESA.

Polazeći od programiranja i zakonitosti u određivanju ciljeva i zadaća programa dolazimo do odabiranja sadržaja aktivnosti volumena opterećenja, metoda rada i metodskih postupaka. Maksimalno ovdje poštujuemo obilježja razvoja mladeži (18-25 godina). Uzimajući sve to u obzir programiranje rada nastave tjelesne kulture temelji se na interesima, specifičnostima i mogućnostima studenata građevinskog fakulteta.

Na početku akademske godine među studentima se provede anketa, kojom utvrđujemo interese za pojedine sportske aktivnosti. Dakle glavni kriterij za interes studenata, studenti sami izabiru određenu aktivnost. Samim tim već na početku semestra imamo homogenizirane skupine. Na taj način, što je jako važno, kada se raspoloživo sa stvarno malim fondom sati nastave (sat i pol vremena tjedno), postizemo veću motiviranost i bolju efikasnost na satu. Sve je prilagođeno, dakle, stvarnim potrebama i željama studenata uz maksimalno uvažavanje njihove individualnosti. Studenti su na taj način u velikoj mjeri subjekti procesa tjelesnog vježbanja.

Dakako, na izradu programa i ostvarivanju postavljenih ciljeva najviše utječe raspoloživo vrijeme vježbanja i materijalni uvjeti rada. Moramo naglasiti da je naš fakultet oduvijek imao «sportskog sluha», razumijevanja i volje da odvajaju uz sve materijalne teškoće i pritiske, iz vlastitih sredstva, novac za dvorane, bazen i opremu. Na taj način ne treba posebno isticati, fakultet pridonosi većem sadržaju sportskih aktivnosti, a time i kvalitetnijem i osmišljenijem korištenju slobodnog vremena svojih studenata. Izraz slobodno vrijeme namjerno smo istaknuli jer je veliki problem to što nastava tjelesne i zdravstvene kulture u više slučajeva ne ulazi u satnicu Fakulteta. tako da se, s obzirom na to da je nastava tjelesne i zdravstvene kulture u više slučajeva u koliziji s drugim

predmetima, može se reći da zauzima značajno mjesto na ljestvici ispunjenja slobodnog vremena studenata. Drugi je problem što studenti vrlo često «sele» iz skupine u skupinu u toku semestra, pa su skupine dosta protočne, što dodatno stvara problem u svezi s optimalnim brojem studenata, kao i savladavanju energetske i informacijske komponente pojedine sportske aktivnosti.

Ipak uspijevamo zadržati i povećati intenzitet vježbanja. Naravno ne mislimo na volumen opterećenja koji zahtijeva sportski trening, što se i ne može ostvariti vježbanjem jedan put tjedno, već mislimo na povećanje intenziteta u samoj skupini i na održavanje bazičnih motoričkih sposobnosti.

Zahvaljujući relativno dobrim materijalnim uvjetima naši studenti imaju veliku mogućnost izbora sportskih aktivnosti:

1. KOŠARKA (bazični i napredni program)
2. MALI NOGOMET (bazični i napredni program)
3. ODBOJKA (bazični i napredni program)
4. RUKOMET
5. PLIVANJE
6. VATERPOLO
7. VESLANJE
8. STOLNI TENIS
9. ATLETIKA
10. AEROBIC
11. FITNESS
12. PJEŠAČKE TURE

Moramo istaknuti da se svake godine studenti prvoga semestra testiraju u znanju plivanja, a krajem svake godine organizira se škola za neplivače.

Raznolikošću sadržaja nastojimo zadovoljiti potrebe i želje što većeg broja studenata. Interes studenata nam je dakle glavni motiv kod programiranja sadržaja, a na taj način uspješnije realiziramo postavljene ciljeve i zadatke.

Razlika u odabiru sadržaja između studenata studija stručne spreme Vi. stupnja i studenata dodiplomskog studija VII. stupnja nije statistički značajna, kao ni razlika između studenata prve i druge godine.

Zbog stalnog isticanja vremenskog ograničenja nastave, često se sve čini i za izradu individualnih program rada koje bi studenti mogli realizirati i izvan nastave u cilju poboljšanja svoga antropološkog statusa.

3. ZAKLJUČAK

Studenti su silno opterećeni obveznim programima, fakultativnom i izbornom nastavom. tato nam je veselje kad čujemo da većina naših studenata nastavu tjelesne i zdravstvene kulture ne shvaća kao obvezu, već kao vrijeme i mjesto gdje rado dolaze radi svoje potrebe za kretanje. Drago nam je da su uvijek spremni uključiti se u sustav natjecanja koja se organiziraju unutar Fakulteta i na razini Sveučilišta u Zagrebu.

Mislimo da je dobar sat tjelesne i zdravstvene kulture sat koji studentima pruža i tjelesne i mentalne izazove, a da bi se to postiglo važno je programiranje u smjeru postizanja psihičkog i fizičkog zadovoljstva, relaksacije i rasterećenja od svakodnevnih obveza učenja i svladavanja zahtjevnih programa. Sve je to sa svrhom pozitivnog djelovanja na zdravlje, a samim tim i na kvalitetu studiranja i života mladih ljudi.

4. LITERATURA

1. Findak, V. (1997) Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, Zagreb, Školske novine
2. Findak, V. Mraković, M., M. Metikoš, D., Neljak, B., Delija, K. (2002.). Vrijednost sadržaja nastave tjelesne i zdravstvene kulture učenika srednjih škola, Napredak, 142 (1) str. 89-101, Zagreb, hrvatski pedagoški- književni zbor.
3. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999.). Tjelesno vježbanje i zdravlje, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
4. Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Poreč, 24-28, lipnja 2001.