

SKIJANJE KAO DIO PROGRAMA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U OSNOVNIM I SREDNJIM ŠKOLAMA U REPUBLICI HRVATSKOJ - DA ILI NE ??!

1. UVOD

Promijenjeni uvjeti života i rada kao posljedica industrijskog razvoja vrlo često se negativno odražavaju na biološki razvoj mladih i njihovo zdravlje uopće.

Brojna istraživanja, koja se odnose na ispitivanje sposobnosti djece, učenika i mladeži, pokazuju da sposobnosti sve više zaostaju za njihovim tjelesnim razvojem, da postoji generacijski trend porasta balastne mase i realan gubitak mišićne mase, što je sve indikacija narušenog zdravlja već u ranom djetinjstvu velikom mjerom uvjetovana pomanjkanjem kretanja.

Tjelesna i zdravstvena kultura u školi kao dio odgojno-obrazovnog područja ima cilj podmirivanje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem kojim se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada. Zato je jedna od osnovnih zadaća nastave tjelesne i zdravstvene kulture u školi stvoriti kod učenika naviku za kretanjem, vježbom, odnosno sportom.

Potaknuti vrhunskim rezultatima naših skijaša posebice Janice i Ivice Kostelića, sve se više djece i učenika zanima i provodi slobodno vrijeme zimi i zimske školske praznike u skijaškim centrima naše zemlje, susjedne Slovenije te Austrije, Italije i Francuske.

Skijanje u svim svojim oblicima (alpsko i nordijsko skijanje, snowboard) kao tjelesna aktivnost provodi se u zimskom razdoblju te osigurava učenicima biološku potrebu za kretanjem, ali i svježim zrakom, snijegom i suncem.

2. CILJ RADA

Cilj ovog rada je sagledavanje mogućnosti skijanja u svim svojim oblicima kao možebitnog programa tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim i srednjim školama. Uočavanje pozitivne strane, prednosti kao i nedostatka te organizacijskih oblika, izvođenja ovog visoko vrijednog programa u redovnoj nastavi sigurno bi stvorilo temelje za to da, jednog dana, bude opće prihvaćen u osnovnim i srednjim školama Republike Hrvatske.

3. RASPRAVA

Alpsko skijanje je dinamičan sport kojeg možemo uvrstiti u grupaciju polistrukturalnih sportova acikličkog karaktera jer uključuje stalne odraze, promjene ritma i brzine te smjera kretanja. Zbog specifičnosti skijanja takve kretne strukture izvode se u varijabilnim uvjetima u koje možemo ubrojiti konfiguraciju terena (strmije-blaže staze, uređenost staza, broj sudionika na stazi...) te vremenske uvjete na stazi (količina snijega, kvaliteta snijega – mokar, pršić, led..., vidljivost na stazi i padaline, temperatura). Uz gore navedeno specifičnost skijanja je i u korištenju skijaške opreme koja mora biti adekvatno prilagođena svakom pojedincu (visina skija, podešenost vezova, visina štapova, odgovarajuća odjeća, rukavice, kape i skijaške naočale).

Zbog svojih specifičnih zahtjeva alpsko skijanje posebice utječe na snagu donjih ekstremiteta i trupa. Sadržajima i metodičkim vježbama koje se koriste kod učenja posebno se razvija motorika, ravnoteža i koordinacija.

Osnovni i napredni elementi utječu na razvoj statičke snage te pomažu pri razbijanju straha, stjecanju samopouzdanja, utječu na agilnost i brzinu te na prostornu orijentaciju.

Svladavanjem skijaških elemenata i određenog fonda motoričkih informacija razvijaju se kreativnost i kognitivne funkcije. Rad u skupini razvija sposobnost promatranja, doživljavanja te stvaranja estetskih vrijednosti, ujedno utječe na skupnu identifikaciju kao dijela procesa socijalizacije.

Skijaško trčanje zbog svog cikličkog karaktera najviše utječe na podizanje funkcionalne sposobnosti, osobito aerobne sposobnosti. Za razliku od alpskog skijanja skijaško trčanje utječe podjednako na razvoj snage gornjih i donjih ekstremiteta.

Zbog svoje sve veće popularnosti i zanimanja učenika za skijanje u svim svojim oblicima (alpsko i nordijsko skijanje, snowboard), ali i višestruke pozitivne vrijednosti na zdravlje potrebno bi bilo razmotriti uvrštavanje skijanja u osnovni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture.

Osnovni i najveći problem koji se javlja je taj što se skijanje provodi na adekvatnim skijalištima kojih u Hrvatskoj nedostaje, pa bi eventualni odlazak na strana skijališta predstavljao nepremostivi financijski i organizacijski problem. Nasuprot tome, veći hrvatski gradovi nalaze se u neposrednoj blizini naših skijaških centara Sljeme - Zagreb, Platak - Rijeka, Bjelolasica - Karlovac i Ogulin. Ovakav položaj omogućuje rješavanje dijela organizacijskih i financijskih problema.

4. PLAN I PROGRAM ZIMOVANJA U OKVIRU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Specifičnost ovakvog oblika rada s djecom u osnovnim i srednjim školama zahtijeva temeljitu organizaciju, pažljivo izabrane sadržaje, oblike i metode rada koji moraju biti usmjereni ka zadovoljavanju onih potreba kod djeteta koji su zanemareni. Prezentiran je plan i program zimovanja u okviru tjelesne i zdravstvene kulture namijenjen početnicima u dva oblika:

- 7 dnevni plan i program alpskog skijanja
- 4 dnevni plan i program nordijskog skijanja.

7 dnevni plan i program *alpskog skijanja* u okviru tjelesne i zdravstvene kulture

<i>DANI</i>	<i>SADRŽAJI</i>
1. Dan	• navikavanje i igre na snijegu,
2. Dan	• spust koso,
3. Dan	• zavoj k brijegu,
4. Dan	• pluženje ravno, plužni zavoj, plužni luk,
5. Dan	• osnovni zavoj,
6. Dan	• osnovno ili široko vijuganje.
7. Dan	• ponavljanje i natjecanje

4 dnevni plan i program *nordijskog skijanja* u okviru tjelesne i zdravstvene kulture

<i>DANI</i>	<i>SADRŽAJI</i>
1. Dan	• navikavanje i igre na snijegu,
2. Dan	• klasična tehnika (dvokorak, četverokorak)
3. Dan	• tehnika kliznog koraka (Sitonen),
4. Dan	• ponavljanje i natjecanje

Potrebno je naglasiti da tempo usvajanja sadržaja ovisi o kvaliteti i dobi pojedine skupine.

Dnevni sadržaj u zimovalištu:

<i>SATNICA</i>	<i>AKTIVNOST</i>
8:30 h	doručak
9:30 h	jutarnji dio programa
12:00 h	ručak
13:30 h	poslijepodnevni dio programa
15:30 h	poslijepodnevni odmor
18:30 h	večera
19:30 h	društveno zabavne večeri
22:00 h	noćni odmor

Jutarnji dio programa obuhvaća sadržaje koji su određeni planom i programom (skijaške tehnike, metodika...). Poslijepodnevni dio programa je opušteniji te sadrži razne prirodne oblike kretanja i igre na snijegu (štafetne, elementarne, poligoni...). Svrha ovog dijela je također razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, jačanje lokomotornog aparata i utjecaj na motivaciju, ali kroz igru i razonodu.

5. ZAKLJUČAK

Pozitivan utjecaj alpskog i nordijskog skijanja na razvoj djeteta je nedvojben. Izborom sadržaja i elemenata skijanje povoljno se utječe na razvoj motorike cijelog lokomotornog sustava. Boravak i skijanje na svježem zraku u planinama pozitivno utječe na kardio-vaskularni sustav. Skijanje pozitivno utječe na razvoj samopouzdanja, kreativnosti i kognitivne funkcije kao i na razvijanje ekološke svijesti.

Sagledavajući sve navedene činjenice o utjecaju i važnosti, dolazimo do zaključka da je skijanju mjesto u planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim i srednjim školama.

DA – skijanju !!!

6. LITERATURA

1. Andersen RE and Montgomery DL (1988): Physiology of Alpine Skiing. Sports Medicine 6: 210-221.
2. Karlson J (1984): Profiles of cross-country and alpine skiers. Clinics in Sports Medicine 3(1): 245-265.
3. Lanc. V., Gošnik-Oreb, J., Oreb, G., Matković, B., : Naučimo skijati, Zagreb, 1988
4. Matković, B., Ferenčak, S.,: Skijajte s nama, Ferbos-inžinjering, Zagreb, 1996
5. Rusko H, Havu M, Karvinen E (1978): Aerobic performance capacity in athletes (1978): European Journal of Applied Physiology 38: 151-159.
6. Saibene F, Cortli G, Gavazzi, Magistri P (1985): Energy sources in alpine skiing (giant slalom). European Journal of Applied Science 53: 312-316.
7. Song TMK (1982): Relationship of physiological characteristics to skiing performance. Physician and Sportmedicine 10: 97-102.
8. Vogrinec, T.,: Križajeva škola smučanja, NIŠRO "Oslobođenje", Maribor, 1982
9. Yacenda, J., Ross, T.,: High performance skiing, Human Kinetics, 1996