

PSIHIČKO I FIZIČKO RASTEREĆIVANJE UČENIKA S ASPEKTA SMANJIVANJA POGREŠAKA U PROGRAMIRANJU RADA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

1. UVOD

Netko bi se mogao upitati u kakvoj su uzročnoj vezi programiranje rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture i rasterećivanje učenika? Problem danas toliko naglašen u školskom sustavu. Površno razmišljajući mogli bismo pomisliti da se to ne odnosi na taj predmet, jer je, razmatrano s više aspekata, upravo u funkciji rasterećivanja učenika. Ta konstatacija teoretski je ispravna pod uvjetom da smo znanja sa studija i drugih oblika stručnog usavršavanja usvojili i korektno primijenili u praksi. Međutim, je li to baš tako, tj. primjenjujemo li u praksi ispravno, npr. metodičke principe, metodičke organizacijske oblike rada, metode rada i drugo što u većoj ili manjoj mjeri utječe na uspješnost u radu, a koje nema bez kvalitetno programiranog rada?

2. ANALIZA STANJA

Kako nema sumnje u postojeći program Ministarstva prosvjete i športa ili barem nema većih zamjerki, nema zamjerki na metodiku tjelesne i zdravstvene kulture, nema zamjerki na način stjecanja sveopćih znanja tijekom studija, ostaju dakle da sumnjamo na neprimjenjivost nekih osnovnih načela pri programiranju rada s učenicima osobito osnovnoškolaca, nikako svih.

Želja je ukazati na neke postupke, probleme i propuste u nastavnom procesu koji psihički ili fizički opterećuju učenike, a u uzročnoj su vezi s programiranjem:

- Pri sastavljanju nastavnih jedinica odabire se previše ili premalo nastavnih tema, tj. ne poštuje se dob učenika, niti zakonitosti procesa tjelesnog vježbanja.
- Odabir nastavnih tema nije usklađen s potrebama životne dobi učenika (korisnost nastavnih tema), točnije, ne odabiru se nastavne teme kojima se u određenoj životnoj dobi može najdjelotvornije utjecati na zatečeno stanje dijela antropološkog statusa učenika.
- Nepoznavanje razvojnih značajki spolova i potreba učenika razlog je da ih se opterećuje izvedbom nečega ili na neprihvatljiv način.
- Ekstenzitet i intenzitet rada u pripremama za izvođenje nastavnog sata u pravilu nije određen, te su često spominjani razlog opterećivanja učenika.
- Premalo se koriste složeniji metodički organizacijski oblici rada, kojima se postižu brže i djelotvornije promjene većeg dijela antropološkog stanja učenika i usvajanje motoričkih znanja, a kada se koriste, vrlo često se ne uvažavaju individualne razlike među učenicima.
- Često se ne određuje potrebna uzastopnost ponavljanja tema (programski i vremenski kontinuitet), čime se uskraćuje pozitivan utjecaj na usvajanje osnovne strukture gibanja ili promjena nekog drugog stanja učenika.
- Postupnost nedostaje pri odabiru složenijih nastavnih tema.
- Odabir nastavnih tema nije u skladu s potrebom svestranog utjecaja tjelesnog vježbanja na organizam učenika.

- Odabiru se nastavne teme iz jedne nastavne cjeline, umjesto iz različitih, čime se ne postiže potrebna raznovrsnost, ako ni zbog čega drugog onda zbog povećanja motivacije za rad, ali i zbog smanjivanja jednostranih opterećenja pojedinih dijelova tijela ili organskih sustava.
- Suviše česte provjere znanja, postignuća i sposobnosti učenika (nakon dva ili tri uvježbavanja) ukazuju ne samo na elementarno nepoznavanje dokimologije, nego i osnova programiranja rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.
- Učenika se opterećuje pogrešnim odabirom vježbi (prezahtjevne vježbe) i korištenjem metoda rada koje nisu prilagođene predznanju učenika, njegovim funkcionalnim i motoričkim sposobnostima i antropometrijskim značajkama. S tim u vezi je i pogrešno doziranje opterećenja koje nije prilagođeno individualnim potrebama učenika.
- Ukoliko su programi sastavljeni za određeni razred, a dnevnom pripremom nije precizno određen rad s homogeniziranim skupinama učenika, uvijek postoji vjerojatnost da će nekom od učenika izvedba neke od vježbi biti opterećujuća. Ne bi se smjelo dogoditi da se otprilike zna što se želi postići, već točno odrediti na koji će način raditi, koliko i što svaki pojedini učenik.
- Najveći broj pogrešaka se pojavljuje kod učitelja i nastavnika koji žele riješiti s dva nastavna sata tjedno sve moguće potrebe učenika. Ti se učitelji nesvjesno, možda i svjesno žure kroz program i time opterećuju učenike koji tako brzu provedbu programa ne mogu slijediti.
- Uskraćivanje propisanog metodičkog postupka i vremena potrebnog za svladavanje zadane zadaće (bez predvježbi, bez individualnog određivanja zadaća i dr.) izazivaju nezadovoljstvo, nelagodu pa i strah kod nekih učenika.
- Opterećujuće je kad se u našem podneblju na početku i kraju školske godine učenike tjera na dugotrajno trčanje. To je vrijeme najvećih vrućina i kad se učenici još nisu prilagodili na školu ili kad im motivacija za školu opada. Ista je aktivnost muka na početku nastavnog sata, zbog punog želuca, gladi ili umora na kraju dnevne nastave itd.

3. ZAKLJUČAK

Ovo je kratak osvrt na neke probleme i propuste u radu s učenicima češće osnovnih škola. Sreća je da se navedene pogreške pojavljuju pojedinačno ili u kombinaciji s još nekom pogreškom, no i to je velik razlog za upozorenje. Opterećenja zbog kojih negoduju učenici i njihovi roditelji najčešće su psihička, rjeđe fizička. Također, ovime se želi potaknuti učitelje i nastavnike na razmišljanje da određivanje ekstenziteta i intenziteta rada nisu jedini faktori bitni za programiranje rada, već i sve drugo što je spomenuto i štošta drugo što iz ovog teksta nije vidljivo, a u čemu se pri programiranju rada ne griješi.

I na kraju, rad treba programirati, organizirati i provoditi na način da je svakom učeniku primjeren, a bili bi zadovoljni kad bi svi učitelji i nastavnici kod programiranja rada uvažavali barem slijedeće:

1. programski i vremenski kontinuitet,
2. individualizaciju radeći sa homogeniziranim skupinama učenika,
3. korištenje složenijih metodičkih organizacijskih oblika rada,
4. primjenu propisanih metodičkih postupaka.

Pogrešaka će uvijek biti, no bilo bi ih značajno manje kad bi se svi redovito stručno usavršavali, ako ne drukčije, onda barem individualno, koristeći mnogobrojnu stručnu literaturu.

4. LITERATURA

1. Prof. dr. sc. Vladimir Findak: Metodika tjelesne i zdravstvene kulture
2. Školska knjiga, Zagreb 2001.
3. Prof. dr. sc. Vladimir Findak: Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi
4. Školske novine, Zagreb, 1997.
5. Prof. dr. sc. Vladimir Findak: Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji
6. NIŠP «Prosvjeta» Bjelovar, 1992.