

Marija Paradžik
Danijel Paradžik

IMPLEMENTIRANJE TEORETSKIH ZNANJA U NASTAVU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE – VAŽNOST, OBILJEŽJA I PROBLEM

1. UVOD

Obrazovanje je način ostvarivanja bolje kvalitete života, a tjelesna i zdravstvena kultura u školama može u najvećoj mjeri doprinijeti osposobljavanju mladih ljudi za samostalno kreiranje zdravog i aktivnog stila življenja. Inicijacija u svrhovitu tjelesnu aktivnost prenosi postupke koje mogu dovesti do razumijevanja njezine važnosti za zdravlje, njezine transformacijske moći u razvoju samopouzdanja, samoadekvatnosti te doprinijeti razvoju zdravog društva u cjelini na način informiranja o „što i kako” te „zašto” vježbati.

Teoretska znanja u tu svrhu danasve optimalnog, i prema zdravlju učenika usmjerenom razvoju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te morfoloških karakteristika, predstavlja važan segment u odgojno-obrazovnom procesu tjelesne i zdravstvene kulture. Određivanje pravilnog omjera zastupljenosti teoretskih sadržaja u nastavi, u odnosu na učenje tehničko taktičkih znanja sportova, treba se bazirati na željenim dugoročnim (cjeloživotnim) zdravstvenim efektima i nije nimalo jednostavna dilema. Zbog ograničenosti vremenom, teoretska znanja u nastavi obično nisu sasvim dostatna za optimalno informiranje i osposobljavanje učenika za daljnji proces samostalnog vježbanja u njihovom slobodnom vremenu, ali i u odrasloj dobi. Ovim se radom nastoji obrazložiti i ukazati na nužnost ponovnog vrednovanja programa TZK glede njegovih glavnih ciljeva s obzirom na dugoročni cilj, te pedagoških procesa koji bi najbolje mogli dovesti do tih ciljeva. Potrebno je prepoznati važnost razumijevanja suvremenog poimanja sporta i zdravlja mladih u ustrojavanju odgovarajućeg programa.

2. NUŽNOST RAZVOJA TZK PRED ZAHTJEVIMA SUVREMENE SPORTSKE KULTURE

Opće je poznato kako tjelesna aktivnost može pozitivno utjecati na tjelesno i psihosocijalno zdravlje te da je važna u svim razdobljima životnog ciklusa, od djetinjstva do duboke starosti.

Želi li se da tjelesni odgoj zadrži svoju ulogu u formalnom i neformalnom obrazovnom i sociokulturnom okruženju, te da zadrži svoju pozitivnu ulogu kao

instrument razvoja zdravog društva, moramo se suočiti s nekim problemima. Potrebno je prevladati krutost i otpor prema promjenama, posebice u ključnim čimbenicima. Kako se obrazovne mogućnosti povećavaju u cijelom svijetu, priroda obrazovne ponude neizbježno se mijenja. Raspon promjena ovisi o povezanosti obrazovnoga „proizvoda” sa znanstvenim i tehnološkim napretkom te o pojačanim društvenim zahtjevima za obrazovnim mogućnostima koje bi osigurale životne promjene. Kao rezultat toga, obrazovanje u cjelini, a posebno tjelesna i zdravstvena kultura, trebali bi odgovoriti na potrebe optimalnog razvitka mogućnosti pojedinaca i osigurati mogućnosti za osobno ispunjenje i društvenu interakciju kroz sportsko rekreativne aktivnosti (Hardman, 1997.).

Istraživanja širom svijeta ukazuju na promijenjene obrasce adolescentskih aktivnosti i povećanje svijesti o onome što se traži (Brettschneider i Brautigam, 1991.; Krotee, Blair, Naul, Neuhaus, Hardman, Komuku, Matsumura, Numminen i Jwo, 1994.). Općenito, u tijeku je revolucija tjelesnog koncepta (uključujući komercijalno tržište). Tjelesna kultura se širi i uključuje body building, jogu, pilates, taj chi chuan, ples, terapijske vježbe, borilačke vještine, jazz-gimnastiku itd., zdravstvene postupke, sportski turizam između ostalog uključujući niz društvenih skupina i podskupina (Eichberg, 1993.). Ti i slični trendovi imaju implikacije na budućnost planiranog razvitka tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

U dosezanju vrijednosti vezanih za obogaćenu kvalitetu života, taj bi razvoj, u najmanju ruku, trebao uključiti strategije za ojačavanje pojma o sebi i poticati svijest o vrijednostima zdravlja i ulozi tjelesnog vježbanja kroz pravovremeno i kvalitetno informiranje.

Nadalje, svijest mladih ljudi o percepciji pojmova poput zdravlja, fitnesa i vježbanja dosta je ograničena. Postoje dokazi koji upućuju na to da mladi zdravlje shvaćaju višedimenzionalno (Head, 1987., Murray i Jarrett, 1985.), te da usvajaju informacije i znanje iz različitih izvora (Williams, Wetton i Moon, 1989.). „Zdravlje” se doživljava kao „fitnes” ili „mogućnost da se bez teškoća obavljaju svakodnevne aktivnosti”. Programi vježbanja primarno usmjereni na razvoj zdravlja bili bi učinkovitiji kada bi uzeli u obzir način na koji mladi razmišljaju o zdravlju, fitnessu i vježbanju. Dakle, povećanim upoznavanjem sa stavovima mogu se domisliti nastavne strategije kojima bi se postiglo bolje konceptualno razumijevanje (Hardman, 1997.).

3. ULOGA TEORETSKIH INFORMIRANJA U NASTAVI TZK

Pretpostavka za prihvaćanje tjelesnog vježbanja kao vrijednosti i potrebe suvremene civilizacije je i znanje o utjecaju pojedine vježbe na organizam učenika, te važnost i svrha tih vježbi u kontekstu bilo prevencije bolesti, estetskih efekata ili rekreacije. Kako učenicima prenijeti ovu vrstu znanja? Je li moguće osigurati

dovoljnu količinu informacija implementacijom u praktičnu nastavu kako je to do sada bila praksa u hrvatskom obrazovnom standardu, ili je potrebno organizirati posebna teoretska predavanja? Je li dovoljna samo usmena predaja znanja ili je potrebno uvoditi udžbenike za TZK i sl., samo su neka od pitanja na koje treba dati odgovore ukoliko se želi ostvariti najvažnija zadaća tjelesnog i zdravstvenog odgoja u školama.

O važnosti teoretskog informiranja učenika ukazuju navodi od Hollmanna i Hettingera (2000.) o zahtjevima koje suvremena medicina postavlja pred tjelesni odgoj:

- prenijeti znanje o utjecaju pojedine vrste tjelesnog vježbanja na organizam
- upoznavati učenike s onim vrstama tjelesnog vježbanja i sporta koje imaju zdravstvenu vrijednost, a mogu se prakticirati kroz cijeli životni vijek pojedinca
- pobuditi takva shvaćanja o nedostatnom kretanju i njegovim negativnim konzekvencama da dnevno tjelesno vježbanje postane jednako tako samorazumljivo kao na primjer pranje zuba
- zbog vremenskog ograničenja TZK-a treba u prvom redu služiti teoretskom i praktičnom prijenosu znanja, čija daljnja primjena može uslijediti izvan škole.

Slater, M. (2005.) je proveo pilot istraživanje u svrhu unapređenja standarda kvalitete učenja i rada u nastavi tjelesnog odgoja u engleskim školama. Autor ističe značaj primjene teorijskih predavanja u nastavi tjelesnog odgoja kao poticanje aktivnosti učenja s razumijevanjem i vještine razmišljanja tijekom izvedbe aktivnosti.

Balboa, J. M.; Barret K.; Solomon M.; Silverman S. (1996.) pod sadržajem tjelesnog odgoja podrazumijevaju učenje o pokretu na tri različita načina: učenje u pokretu, učenje o pokretu i učenje kroz pokret. Učenje s razumijevanjem, primjena znanja, prepoznavanje promjena i konstantno vrednovanje i upoznavanje s novim informacijama su prema autorima ovog istraživanja ključni čimbenici koji pridonose razvoju kognitivnih procesa.

Parker M. (2001.) proučava potrebu uvođenja pisanja o tjelesnom vježbanju u odgojno obrazovni sustav. Predlaže nekoliko modela: individualni plan vježbanja, pisanje o kriterijima o zdravom načinu života, esej i školske sportske novine. Autorica obrazlaže ovaj pristup kao doprinos međupredmetnog povezivanja znanja, sposobnosti i vještina.

Caput-Jogunica, R.; Ćurković, S.; Pintar, L. (2006.) u svrhu procjene temeljnih teorijsko-praktičnih znanja studenata koje su trebali steći tijekom pohađanja redovne nastave u osnovnim i srednjim školama, dobiveni su vrlo nezadovoljavajući rezultati koji ukazuju na nerazumijevanje osnovnih terminoloških pojmova, ciljeva pojedinih dijelova sata, ciljeva mjerenja antropoloških obilježja i doziranjem intenziteta vježbanja. Autorice navode nužnost da se u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, u

cijelom odgojno-obrazovnom sustavu više pozornosti posveti razumljivosti nastave, odnosno važnosti ponude odgovore na pitanja; zašto i kako pravilno vježbati.

4. PROBLEM I OBILJEŽJA IMPLEMENTIRANJA TEORETSKIH PREDAVANJA U TZK

Rješavanje pitanja uvođenja teoretskih predavanja u nastavu TZK-a je vrlo kompleksno i osjetljivo. Postoji opći konsenzus stručnjaka i praktičara kako vremenska ograničenja u okvirima redovne nastave TZK-a u hrvatskom obrazovnom sustavu ne dopuštaju primjenu teorijske nastave na štetu praktične izvedbe. Pri tomu su česte kritike primjene posebnih teoretskih predavanja s argumentima kako se ionako malen fond sati troši na sjedenje umjesto na vježbanje. Međutim, ukoliko se putem teoretskih informacija uspije pobuditi interes učenika tako što će mu se zorno predočiti svrhovitost tjelesnog vježbanja, to može postići puno veće efekte nego ako se od učenika traži da vježba bez da ima detaljnije informacije o razlozima zašto to ima smisla činiti.

Vjerojatan razlog zbog čega do danas nisu pisani udžbenici o teoriji TZK-a kod nas, treba tražiti u potrebi za promjenom ciljeva ovog odgojno-obrazovnog područja, od nekadašnjih „svestrani tjelesni razvoj” i svladavanja elemenata tehnike uglavnom momčadskih i natjecateljskih sportova, do današnjih ili bolje rečeno budućih ciljeva, kojima dominira stvaranje i razvijanje stavova učenika o sportu i tjelovježbi ne samo na nastavi TZK-a, nego i u svom slobodnom vremenu.

U nekim zemljama je programom predviđen obvezatni udžbenik iz TZK i puno više teoretskih predavanja. Prema njemačkom modelu nacionalnog kurikulum okvira za sport, ističe se holistički pristup obrazovanju uz obvezujući princip povezivanja teorije i prakse uz naglašavanje kako udžbenik treba poslužiti u spoznaji zakonitosti odnosa tjelesnog vježbanja i zdravlja, te omogućiti učenicima samostalno vrednovanje velikog broja, često proturječnih, informacija iz područja sporta.

U procesu uvođenja teoretskih informiranja u nastavu TZK, bitno je učenike rasteretiti učenja enciklopedijskih znanja, budući se uloga škole treba promijeniti iz izvora u katalizatore znanja. S tim u vezi treba prestati dominantno poučavati činjenice i tražiti njihovo memoriranje. Umjesto memoriranja često besmislenih informacija, težište treba staviti na učenje zakonitosti. Ne samo stoga što je danas omogućen brz i jednostavan pristup informacijama, nego i iz razloga njihova vrlo brzog zastarijevanja u suvremenom društvu, dok je zastarijevanje zakonitosti mnogo sporije i u manjem obimu. Stoga je prijeko potrebno u TZK-a, akcente ciljeva dijelom preusmjeriti s učenja tehnike, taktike i pravila natjecateljskih sportova na upoznavanje učenika s jedne strane sa sadržajima (vježbama) i metodama (načinima) za transformiranje osobina i sposobnosti relevantnih za njihovo zdravlje, a s druge strane na upoznavanje

sa zakonitostima koje reguliraju odnose tjelesnog vježbanja i stila života s ljudskim tjelesnim, psihičkim i socijalnim zdravljem.

5. ZAKLJUČAK

Budućnost nastave TZK se treba ogledati kroz njezinu temeljnu svrishodnost, odnosno razvitku najprikladnijeg cilja i kapaciteta za ustanovljenje vlastite brige o funkcioniranju organizma. Mlade ljude treba poučiti vještinama vođenja životnog stila, koji će im omogućiti djelovanje prema vlastitim potrebama za aktivnošću. Te je vještine potrebno jačati ne samo sudjelovanjem u sportskim aktivnostima na nastavi TZK, nego i sustavnim informiranjem tijekom cijelog odgojno-obrazovnog sustava. Ako zdravi postupci imaju svoj korijen u ranom djetinjstvu, važno je povećati razumijevanje tla na kojem se siju sjemenke kao i procesa koji mogu pomoći ili otežati (Brusted, 1991.). Mladi ljudi moraju vježbanje prilagoditi sebi, prema tome, u središtu pozornosti treba biti razumijevanje.

6. LITERATURA

1. Brettschneider, W.D.; Brautigam, M. (1991.). *Sport in der Alltagswelt von Jugendlichen*. Frechen, Rittersbach.
2. Bruckmann, H.K.D. & Recktenwald (2008.). *Schulbuch sport*. Meyer & Meyer Verlag. Münster. Deutschland.
3. Brusted, R.J. (1991.). Childrens perspecitves on exercise and physical activity: measurement issues and concerns. *Journal of school Health*, 61, (5) : 3 – 8
4. Caput-Jogunica, R.; Ćurković, S.; Pintar, L. (2006.). *Istraživanje potrebe uvođenja teorijske nastave tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima*. Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Hrvatski kineziološki savez. 418 – 422.
5. Eichberg, H. (1993.). *Problems and future research in sports sociology: a revolution of body culture*; Hardman, K. (Ed.), „Towards a richer and healthier world” International Sports Science Summit 1991. Nafferton, U.K., Studies in Education.
6. Fernandez-Balboa J. M., K. Baret, M. Solomon, S. Silverman (1996.). *Perspectives on Content Knowledge in Physical Education*, Journal of Teaching in physical Education, vol. 67 no. 9 (str. 54 – 57).
7. Hardman, K. (1997.). *Tjelesni odgoj i socijalizacija-prošlost, sadašnjost i budućnost u međunarodnoj i usporednoj perspektivi*. Međunarodni znanstveni časopis iz područja kineziologije i sporta, vol.29 (1), 5 – 20.
8. Head, M.J. (1987.). *Health beliefs in adolescence: perceptions and control*. Health Education Journal, 46 (3): 100 – 103

9. Hollmann, W.; Hettinger, T. (2000.). *Sportmedizin. Grundlage für Arbeit, Training und Preventivmedizin*. Stuttgart- New York, Schattauer Verlag.
10. Krotee, M.L.; Blair, P.F.; Naul, R.; Neuhaus, H.W.; Hardman, K.; Komuku, H.; Matsumura, K.; Numminen, P.; Jwo, C. (1994.), *A six-nation study concerning attitudes and participation patterns of youth toward competitive sport*; Wilcox, R. (Ed.), *Sport in the global village*. Morgantown, WV, Fitness Information Technology Inc., (467 – 476)
11. Maršić, T. (2006.). *Teorija TZK-a za srednju školu*. Skripta. Vidovice
12. Ministerium für Bildung, Jugend und Sport (MBJS). (2006.). *Lehrplan sporttheorie für die einführungsphase der gymnasialen oberstufe*. Deutschland.
13. Murray, M.; Jerrett, L. (1985.). *Young peoples perceptions of health, illness and smoking*. Health Education Journal, 44 (1): 18 – 22
14. Parker M. (2001.). *Writing in Elementary Physical Education*, Journal of Teaching in physical Education, vol. 71, no. 7. (str. 14 – 28).
15. Wiliams, T.; Wetton, N.; Moon, A. (1989.). *A wey in. Five key areas of health education*. Health Education Authotity.