

*Vilma Šolc-Pervan<sup>1</sup>  
Vazmenko Pervan<sup>2</sup>*

*Stručni rad*

<sup>1</sup>*Grafički fakultet Sveučilišta u Zagrebu*

<sup>2</sup>*Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu*

## **NASTAVA TJELESNOG ODGOJA NA SVEUČILIŠTU U ODNOSU NA BOLONJSKU DEKLARACIJU**

### **UVOD**

Porast životnog standarda i nagla informatizacija, ponegdje odvojeno a ponegdje zajedno, donijeli su vrlo zabrinjavajuću pojavu, pojavu tzv. „sedentarne generacije” kojoj pripadaju i djeca i odrasli, a možda najviše brojna studentska populacija. U svakodnevnom životu studenata izrazito je prisutna statička komponenta: za vrijeme predavanja, vježbi i ispita studenti uglavnom sjede ili stoje po nekoliko sati dnevno. Kod kuće često satima sjede uz kompjutor ili tv, služe se javnim ili osobnim prijevozom čak i za prelaženje vrlo kratkih udaljenosti. Naglašena statička komponenta direktno ugrožava zdravlje studenata jer se prisilno zatumljuje urođena potreba za kretanjem. To dovodi do pada svih funkcionalnih sposobnosti; smanjuje se sposobnost koncentracije, javlja se psihomotorni nemir, sveopći umor, ponekad depresija.

Već preko 45 godina na Zagrebačkom sveučilištu je kolegij tjelesna i zdravstvena kultura obavezan kolegij tijekom prve dvije godine studija za sve studente.

### **NASTAVA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA ZAGREBAČKOM SVEUČILIŠTU**

Ciljevi nastave TZK na Sveučilištu su očuvanje i unapređenje zdravlja studentske populacije, zadržavanje stečenih psihomotornih sposobnosti na postignutom nivou, savladavanje nekih novih motoričkih struktura i osposobljavanje studenata za samostalno programiranje trenažnih opterećenja.

Početak studija za mlade ljude često znači prestanak sportskih aktivnosti kojima su se do tada bavili i nastava tjelesne i zdravstvene kulture (TZK) za većinu studenata je jedina mogućnost organiziranog bavljenja nekom sportskom aktivnošću (1, 2, 3, 4).

Nastava je namijenjena svim studentima. Za zdravu populaciju egzistiraju mnogobrojni programi različitog intenziteta i trajanja. Najlakši i najkraći programi namijenjeni su studentima s manjim fondom motoričkih znanja i nižim stupnjem motoričkih sposobnosti koji se mogu brzo i uspješno savladati. Pojedini nastavni

programi kreiraju se individualno (npr. za studente s akutnim i kroničnim zdravstvenim poteškoćama ili za studente s posebnim potrebama) (5).

Dio studenata se preko izbornih programa uključuje u nove i atraktivne sportske programe koji im u srednjoškolskom nastavnom programu nisu bili dostupni jer se odvijaju na specifičnim lokacijama (klizanje, veslanje, rolanje, streljaštvo, squash i sl.). (Ove aktivnosti provode se u kvalitetnoj suradnji s različitim sportskim klubovima.)

Većina sastavnica Sveučilišta nema na raspolaganju nikakve sportske objekte. Raznovrsni jednostavni nastavni programi realiziraju se dobrim dijelom i na slobodnim gradskim površinama, u bližoj okolici grada, na obroncima obližnje gore Medvednice, u gradskim parkovima, na riječnom nasipu, na rekreativno-sportskim terenima namijenjenim građanstvu i sl. Ukratko, i bez posebnih uvjeta, održava se redovita i kvalitetna tjelovježba za brojnu studentsku „sedentarnu” populaciju.

Sveučilišna sportska natjecanja su dobrovoljna i dostupna studentima svih godina studija; student sam odlučuje da li će u njima sudjelovati ili ne. Priznaju se kao redovita nastava, sukladno tome studenti u sustavu redovitih treninga i natjecanja nemaju obavezu pohađanja nastave

### **KORISNOST NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA STUDENTE SVEUČILIŠTA**

Korisnost redovite nastave TZK na Sveučilištu je višestruka i njeni učinci su lako uočljivi (zdravstveni, obrazovni, odgojni, direktni, indirektni itd.):

- *preventivno djelovanje na štetne posljedice smanjene aktivnosti* – edukacija studenata u cilju sprječavanja profesionalnih mišićno – koštanih oboljenja kojima će biti izloženi tijekom radnog vijeka, preferira se nastava plivanja
- *samostalnost* – student nauči kako programirati vlastito opterećenje, trajanje i intenzitet opterećenja, kako rasporediti odmore. (Vrlo pogodan je tzv. hiking / walking program.) Rezultati se vide relativno brzo (pravilnije držanje tijela, hod postaje pravilniji i ljepši, poboljšava se fleksibilnost i koordinacija ruke – noge, znatno ojača trbušna i leđna muskulatura itd.).
- osigurava se *kvalitetno provođenje slobodnog vremena* (6)
- *snalaženje u prirodi* uz upotrebu kompasa i čitanje karte
- razvija se *kultura svakodnevnog hodanja*
- *sportska natjecanja* isključivo unutar studentske populacije razvijaju osjećaj pripadnosti akademskoj zajednici, odgovorno ponašanje prema samom sebi i prema kolektivu, naročito kod sportskih igara loptom
- potiče se *socijalizacija*, odgaja kulturna sportska publika

- *zdravstveni seminar* pruža studentima saznanja o pravilnoj prehrani, načinima zdravog življenja i samoočuvanju zdravlja, izrađuju se individualni programi vježbanja itd.
- *kreativnost* – studenti kategorizirani sportaši priređuju prezentaciju svoje sportske aktivnosti, organiziraju posjet treningu ili natjecanju u svrhu promocije svog sporta

### **TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA I BOLONJSKI PROCES**

Uvođenjem studiranja prema Bolonjskoj deklaraciji, Senat Zagrebačkog sveučilišta donio je odluku o novom položaju kolegija TZK na Sveučilištu (7,8). Od tada se nastava TZK izvodi izvan satnice. I dalje je obavezna samo u prvoj i drugoj godini redovnog dodiplomskog studija po 30 sati u svakom semestru, a neobavezna u svim ostalim godinama studija. (Studenti diplomskog studija mogu sudjelovati samo u dobrovoljnim ali neobaveznim sportskim natjecanjima.)

Službeno ime kolegija na svim sastavnicama Sveučilišta je TZK1, TZK2, TZK3 i TZK4 bez obzira na nastavni sadržaj i mjesto realizacije. Kolegij je prenosiv, studentu se priznaje odrađenih 30 sati tijekom semestra na matičnom fakultetu ili na nekoj drugoj visokoškolskoj ustanovi (tzv. prijenos potpisa u indexu). Student ne polaže ispit, ne dobiva ocjenu, ali niti 1 ECTS bod (9).

Neke sastavnice unutar Sveučilišta ipak su uvele pripis 1 ECTS boda po jednom odrađenom semestru. Tako se dešava da student s ostvarenim i upisanim ECTS bodovima prijelazom na studij koji ga ne dodjeljuje biva direktno oštećen, ti bodovi se „gube“.

Nedodjeljivanje ECTS boda obaveznom kolegiju TZK na preddiplomskom studiju jako je izmijenilo ponašanje studenata u odnosu na kolegij i sudjelovanje u sportskim natjecanjima. U tijeku je od strane nekoliko autora obrada podataka višegodišnjeg praćenja studenata na nekoliko sastavnica Zagrebačkog sveučilišta. Prema dosad obrađenim podacima uočljiv je povećani broj neopravdanih izostanaka s nastave, program se sve češće odrađuje tzv. nadoknadama propuštenih termina, a znatno je smanjen broj studenata aktivnih u sveučilišnim sportskim natjecanjima. Te pojave dovode u pitanje osnovni cilj kolegija - preventivno djelovanje na štetne utjecaje modernog načina života.

### **ZAKLJUČAK**

Nastava TZK na Sveučilištu ima jasno postavljene dugoročne ciljeve. Iako većina sastavnica Sveučilišta nema na raspolaganju sportske objekte, redovito se održava kvalitetna i raznovrsna tjelovježba za brojnu studentsku „sedentarnu“ populaciju, što dokazuje da vježbanje ne treba biti teško da bi bilo korisno i da nije potrebna

skupa sportska oprema (iako bi trebalo osigurati dostupnost sportskih objekata svim sastavnicama Sveučilišta).

Istraživanja studentske populacije koja su u tijeku zasigurno će znatno pridonijeti da se nastavi TZK na visokoškolskim ustanovama posveti više pažnje. Dosadašnja istraživanja pokazala su da je obavezna nastava TZK za većinu studenata jedina mogućnost bavljenja nekom organiziranom tjelovježbom. U cilju promocije zdravih stilova života dobro bi bilo nastavu TZK uvesti i na treću godinu dodiplomskog studija, te barem kao izborni kolegij na obje godine diplomskog studija.

Bolonjski proces direktno je otežao realizaciju nastave: stavljanjem kolegija „izvan satnice” student ne dobiva nikakvo priznanje za uloženi trud i savladan program što znatno smanjuje motivaciju za redovito pohađanje nastave i za sudjelovanje u sveučilišnim sportskim natjecanjima, a povećava broj neopravdanih izostanaka i „odradu” obaveznih sati u dodatnim terminima, često i u slijedećem semestru.

Kolegiju TZK trebalo bi svakako dodijeliti barem 1 ECTS bod po odrađenom semestru. Tada se više ne bi događalo da se bod „izgubi” prilikom prijelaza s jedne visokoškolske ustanove na drugu, a student bi dobio priznanje adekvatno uloženom trudu i potrošenom vremenu.

## REFERENCES

1. Redžić, A. (1992). Mišljenja studenata o nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. *Kineziologija*, 24 (1-2): 56-58.
2. Krčmar-Bošnjak, Đ. (1992). Problematika nastave iz kolegija tjelesne i zdravstvene kulture na Sveučilištu u Zagrebu. In: *Proceedings of the 1<sup>st</sup> Summer School for the Teachers of Physical Education*, Rovinj, 27<sup>th</sup> – 30<sup>th</sup> August, 1992. (pp. 36).
3. Wolf – Cvitak, J. and C. Lizačić (1999). Stavovi studenata medicine prema vježbanju. In: *Proceedings of the 4<sup>th</sup> Alps-Adriatic Conference*, Rovinj, 23<sup>rd</sup> – 26<sup>th</sup> June 1999, (pp. 153-157).
4. Gošnik, J., Bunjevac, T., Sedar, M., Prot, F., Bosnar, K. (2002). Sport experience of undergraduate students. U: *Proceedings Book 3<sup>rd</sup> International scientific conference Kinesiology New Perspectives*. (457-461). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. ISBN 953-6378-36-1.
5. Pećina, M., S. Dubravčić – Šimunjak and I. Bojanić (1995). Deformacije kralješnice i mogućnosti bavljenja športom. U: M. Pećina, S. Heimer and associates, *Sportska medicina*. Zagreb: Naprijed. (pp. 212-229).
6. Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T., Ciliga, D. (2005). Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology* 37(1):21-31.

7. Statut Sveučilišta u Zagrebu (25. veljače 2005. godine, 10. sjednica Senata Sveučilišta)
8. MZOŠ (2004). Razgovori o provedbi Bolonjskog procesa na hrvatskim sveučilištima. <http://public.mzos.hr/default.aspx?sec=2282>
9. Gošnik, J., Špehar, N., FučkarReichel, K. (2008). Perspektiva kolegija tjelesna i zdravstvena kultura na visokim učilištima - bodovanje predmeta u ECTS-u U: *17. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske* / Neljak, B. (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2008. 278-283.

### ABSTRACT

Young people are physically, mentally, socially and ethically very sensitive, which reflects on their working capacity sooner or later. In order to prevent the health damage caused by the noxiousness of modern but sedentary style of life (coming of „*sedentary generation*”), for more than 45 years the *physical education courses* at the University of Zagreb have been part of the *University study curriculum* as compulsory course during two first years of each study programme. Various sport competitions are organized all the time but they are not compulsory; students themselves can decide if they want to take part or not.

Research results about Croatian university students show that the compulsory physical education courses and sport competitions at the University are, for most students, the only opportunity for the participation in any type of physical activity during a long academic year.

Acceptance of *Bologna Declaration* as a model of University study curriculum created an entirely new position for physical education university courses. Courses are still compulsory for all the students during first two years of study at the University of Zagreb, but without acknowledging any *ECTS credits*.

**Key words:** *sedentary generation, physical education courses, University study curriculum, Bologna Declaration, ECTS credits*