

Tajana Mrković
Ivana Martinčević
Jure Vulić

ORGANIZACIJA IZVANNASTAVNIH SPORTSKIH AKTIVNOSTI PROGRAMA „VIKENDOM U SPORTSKE DVORANE“ U OŠ SVETA KLARA

1. UVOD

Škola kao mjesto svakodnevnog boravka djece treba biti mjestom poticanja na zdrav životni stil, mjesto uključenosti djece u različite izvannastavne sportske aktivnosti te promoviranja vježbanja kao dijela djetetova života koji je jednako važan kao i akademska postignuća. Zbog poboljšanja standarda učenika osnovnih škola, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i sport u rujnu 2007. godine započeo je s provedbom programa izvannastavnih sportskih aktivnosti pod nazivom „Vikendom u sportske dvorane“. Ovim programom Grad Zagreb nastoji kvalitetno organizirati slobodno vrijeme učenika u blizini doma, čime se potiče socijalna kohezija svih učenika u pojedinoj školi, izgradnja sportskog duha škole, a time i revitalizacija naselja i povećan osjećaj identiteta zajednice. Škola u kojoj se program kvalitetno provodi preuzima ulogu onoga koji se snažno brine za djetetovu tjelesnu aktivnost i nadomješta nemogućnost obitelji za uključivanje djeteta u sportske i rekreativne aktivnosti, osobito onda kada obitelj nema financijskih mogućnosti za djetetovo bavljenje sportom ili ne shvaća njegovu važnost. Izvannastavne sportske aktivnosti čine vrlo značajan dio odgojno-obrazovnog sustava te pružaju mogućnost individualnog razvoja svakog djeteta. Učenici prema vlastitim interesima biraju koje aktivnosti žele pohađati. Time su izvannastavne sportske aktivnosti prilagođene potrebama i željama djeteta, a ujedno i materijalnim uvjetima rada koji nisu presudni za postizanje unaprijed postavljenih ciljeva, ali uvelike olakšavaju provedbu raznovrsnih sportskih aktivnosti, kao i različitih natjecanja.

2. CILJ IZVANNASTAVNIH SPORTSKIH AKTIVNOSTI

Ciljevi i zadaće (ishodi) tjelesne i zdravstvene kulture ne mogu se ostvariti samo i isključivo nastavom, odnosno nastavnim procesom, već odgojno-obrazovnim procesom u koji se, osim nastave, ubrajaju izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada (Findak, V. 1999). Sadržaji kojima je cilj stvaranje navike bavljenja nekom

sportskom aktivnošću više puta tjedno kroz zdravstveno, socijalno i psihološki usmjerenu aktivnost, a radi podizanja kvalitete života i prevencije svih oblika neprihvatljivog ponašanja, u OŠ Sveta Klara u potpunosti se ostvaruju izvannastavnim sportskim aktivnostima programa „Vikendom u sportske dvorane“. U današnje vrijeme mnoge dječje aktivnosti potiču na sjedalački način života – vrijeme provedeno na nastavi, pisanje domaćih zadaća, učenje, a posebno vrijeme provedeno ispred televizijskih ekrana i računala. Aktualne studije pokazuju da se većina današnje djece premalo kreće. Djeca su se nekada puno više kretala i na igralištima provodila tri do četiri sata dnevno. Današnja djeca kreću se u prosjeku jedan sat dnevno, što se odražava i na njihovo zdravlje i na motoriku.

Budući da je razdoblje od 6. do 14. godine života vrijeme najintenzivnijeg djetetova razvoja, iznimno je važno stvaranje navike i prepoznavanja potrebe za fizičkom aktivnošću. Redovita sportska aktivnost, oblikovana i provedena u suglasju sa sposobnostima i potrebama pojedinca u svakoj životnoj dobi, iznimno pozitivno utječe na njegov biološki i psihosocijalni razvoj (Neljak, 2010).

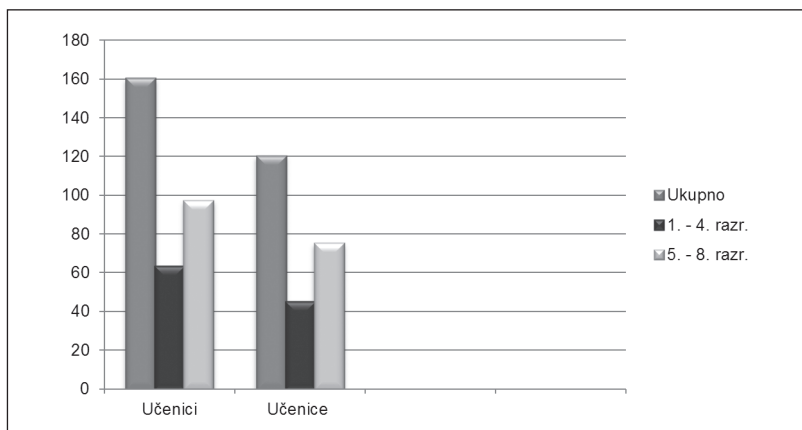
Smisao i rad izvannastavnih aktivnosti nije samo u pružanju mogućnosti darovitima, već u poticajima omogućavanja i stvaranja uvjeta za uključivanje što većeg broja učenika u različite sportske aktivnosti u kojima će pronaći smisao i zadovoljstvo te shvatiti vlastite potrebe. Ono što izvannastavne aktivnosti razlikuje od nastave jest to da se odvijaju u posebnim skupinama u koje se učenici uključuju prema vlastitom odabiru. Budući da djeca dobrovoljno odabiru aktivnosti, prisutan je visok stupanj motivacije, što omogućuje širok opseg i lakše usvajanje znanja.

3. ŠKOLSKI SPORT

3.1. Organizacija rada

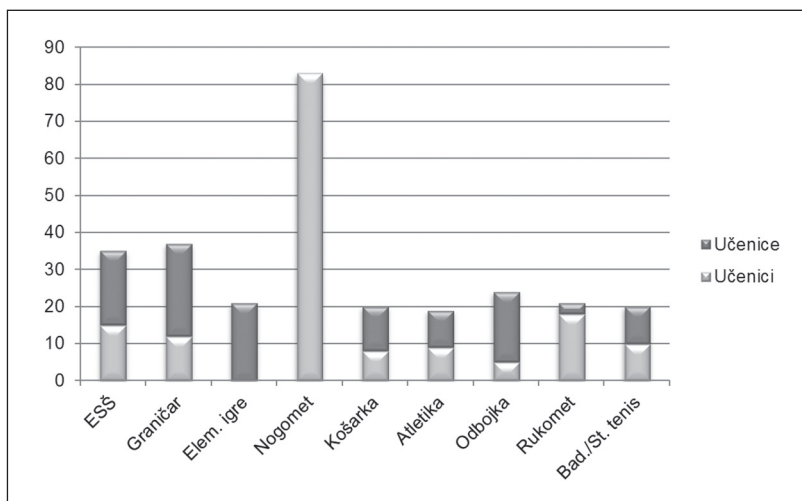
U OŠ Sveta Klara u izvannastavnim sportskim aktivnostima sudjeluje oko 280 učenika, što čini polovicu od ukupnog broja učenika. S obzirom na odlične materijalne uvjete rada u sportskoj dvorani, učenicima su ponuđene različite sportske aktivnosti raspoređene prema spolu i njihovoj dobi. Program „Vikendom u sportske dvorane“ provodi se 24 sata tjedno, od toga se 21 školski sat provode sportske aktivnosti, a 3 školska sata međurazredna i međuškolska natjecanja te sportski susreti.

U izvannastavnim sportskim aktivnostima sudjeluje gotovo 15% više učenika nego učenica, a na grafikonu je vidljivo da su učenici podjednako aktivniji od učenica i u nižim i u višim razredima. Razlog tome je što učenici imaju širi izbor sportskih aktivnosti i u nižim i u višim razredima. Učenici većinom preferiraju nogomet u svim dobnim kategorijama, a učenice aktivnost graničara u nižim razredima te odbojku i elementarne igre u višim razredima.



Grafikon 1. Prikaz ukupnog broja učenika prema spolu i dobi

Za učenike nižih razreda organizirane su tri sportske aktivnosti. Učenice i učenici 1. i 2. razreda sudjeluju samo u jednoj sportskoj aktivnosti koja obuhvaća osnove svih sportova (elementarna sportska škola). Nadalje, za učenike i učenice 3. i 4. razreda održava se aktivnost graničara koja je predviđena za učenice iako je pohađaju i učenici, a znatna razlika vidljiva je u nogometu, a koju sportsku aktivnost pohađaju samo učenici.



Grafikon 2. Prikaz učenika prema spolu i sportskim aktivnostima

Za učenike viših razreda organizirano je više različitih sportskih aktivnosti. Učenice i učenici podjednako sudjeluju u sportskim aktivnostima košarke, atletike, badmintona i stolnog tenisa, dok učenice prevladavaju u elementarnim igrama i odbojci, a učenici u rukometu i nogometu.

3.2. Uvjeti rada

Ono što omogućuje kvalitetno provođenje izvannastavnih sportskih aktivnosti jest, prije svega, potpora ravnateljice i stručne službe učitelju-voditelju izvannastavnih sportskih aktivnosti, samostalnost učitelja u izboru aktivnosti, stručno usavršavanje učitelja i uključenost učenika. Iako materijalni uvjeti rada nisu presudni za postizanje kvalitativnih i kvantitativnih promjena u antropološkim obilježjima kod učenika s kojima se provodi proces tjelesnog vježbanja, u OŠ Sveta Klara dobro opremljena polivalentna sportska dvorana i uređeni vanjski tereni imaju znatan utjecaj pri planiranju i programiranju procesa tjelesnog vježbanja i u nastavi i u izvannastavnim sportskim aktivnostima. Među različitim spravama i pomagalicama koja se koriste u procesu tjelesnog vježbanja, omiljena sprava učenika je mini-trampolin. Skokovi na trampolinu izazivaju osmijeh na licu te izravno utječu na jačanje tkiva, bolji tonus i veću otpornost na povrede. Zato se, između ostalog, mini-trampolin primjenjuje u gotovo svim sportskim aktivnostima, od osnovnih skokova u elementarnoj sportskoj školi i atletici pa do „zakucavanja“ u košarci.

3.3. Natjecanja i posjeti sportskim priredbama

U sklopu programa „Vikendom u sportske dvorane“ tijekom nastavne godine održavaju se brojna međurazredna i međuškolska natjecanja te sportski susreti koji su u potpunosti prilagođeni dobi i spolu učenika. Međurazredna i međuškolska natjecanja održavaju se gotovo svaki tjedan, dok se sportski susreti organiziraju svake posljednje subote u mjesecu. U provedbi sportskih susreta rezultat nije u prvom planu, već je naglasak na druženju i sudjelovanju. Time su smanjeni negativni doživljaji učenika zbog slabijih rezultata jer svi ne mogu biti pobjednici. Na kraju nastavne godine održava se i „Završni sportski susret“ u četiri sporta koji uključuje učenike i učenice od 1. do 7. razreda. Osim aktivnosti u kojima učenici sudjeluju kao natjecatelji, tijekom godine omogućeni su im brojni posjeti sportskim priredbama najviših razina natjecanja (utakmice Hrvatske nogometne reprezentacije, košarkaške Eurolige – KK Cedevita, rukometne Lige prvaka – PPD Zagreb, ATP tournament – PBZ Zagreb Indoor). Natjecanjima i posjetima sportskim priredbama nastoji se usmjeriti pozornost učenika na pravedno sportsko ponašanje i prevenciju nasilja te poticanje lijepog ponašanja i upućivanja na njegovu važnost u svakodnevnom životu, a posebno promicanje uljudene navijačke navike te poštovanje rasne, nacionalne, vjerske i spolne razlike.

4. ZAKLJUČAK

Nedostatak ljudskog kretanja u suvremenim uvjetima življenja današnja je stvarnost i nepobitna činjenica. Budući da je tjelesna aktivnost biotička potreba čovjeka, potreban je veći angažman društva u cjelini isto kao i svakog pojedinca koji je dužan voditi brigu o svom tjelesnom i zdravstvenom stanju. U razvijenim srednjoeuropskim i skandinavskim zemljama stanovništvo je aktivnije nego u Hrvatskoj kada je riječ o tjelesnom vježbanju. (U članku „Sport ne smije biti ekskluziva pojedinca“, objavljenom u prosincu 2005. godine na internetskom portalu *Adventure Sport*, Ana Sršen ističe: „U Finskoj je 77% ljudi uključeno u barem jedan oblik rekreacije, a u Hrvatskoj se kontinuirano rekreacijom bavi manje od 10% stanovništva.“) Nekretanje, koje zabrinjava mnoge zdravstvene institucije u svijetu, u našoj zemlji predstavlja još veći problem. Stoga je potrebno više ulagati u izgradnju sportskih objekata za masovnu tjelesnu aktivnost, počevši od školskih dvorana i omogućavanja svakodnevne tjelesne aktivnosti djece i mladih. Navike redovitog tjelesnog vježbanja treba stvoriti u djetinjstvu jer očito dosadašnja dva sata tjedno nastave iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura nisu dovoljna za njihovo razvijanje. Program „Vikendom u sportske dvorane“ koji djeluje samo na području Grada Zagreba svakako bi trebao poslužiti kao primjer za buduće nacionalne programe redovite tjelesne aktivnosti koji će biti prilagođeni svim građanima različite dobi i različitih sposobnosti. Cjeloživotno tjelesno vježbanje nezamjenjiv je čimbenik psihofizičkog zdravlja nacije, povećanja individualne i društvene kvalitete života te bolje i duže radne sposobnosti i ekonomskog napretka, a samim time manje opterećenosti zdravstvenih ustanova i ušteda u zdravstvu.

5. LITERATURA

1. Šiljković, Rajić, Bertić. 2007. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. *Odgojne znanosti* 9/2. 113 – 145. Učiteljski fakultet. Zagreb.
2. Berčić, B., Đonlić, V. 2009. *Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života*. UDK 17.022.1:796. Filozofski fakultet. Rijeka.
3. Findak, V. 1999. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. *Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Školska knjiga. Zagreb.
4. Findak, V., Stella, I. 1985. *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Školska knjiga. Zagreb.
5. Neljak B. 2010. Opća kineziološka metodika. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. <http://www.adventure-sport.net/Voda/Plivanje/Ana-Srsen-Sport-ne-smije-biti-ekskluziva-pojedinaca.html>