

# TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

## I. SVRHA I CILJ

Zdravlje i normalan biopsihosocijalni rast i razvoj osnovni su preduvjeti za sve životne, radne, stvaralačke i kulturne čovjekove djelatnosti.

Zbog višestruke međuzavisnosti ljudskih osobina i sposobnosti, razumljivo je da će najpovoljnija razvijenost motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja istodobno utjecati na ukupno čovjekovo zdravlje, tj. na djelotvorniji rad svih organa i organskih sustava, kao svojevrsnoj prepreci pojavi mnogih bolesti (osobito onih što su posljedica tjelesne pasivnosti ili obavljanja određenoga profesionalnog rada), a dogode li se, lakše se svladavaju.

Posljedica pojačanoga bavljenja tjelesnim djelatnostima, bit će i regulacija načela ponašanja, otklanjanje različitih neurotskih stanja, čime se izravno povećava stupanj homeostatičnosti čovjeka i okoliša, djelotvornija prilagodba na različite uvjete života i rada, uspješnija socijalna komunikacija, što su sve temeljite pretpostavke za ostvarivanje odgojnih zadaća vježbanja.

Tjelesna i zdravstvena kultura mora se temeljiti na razradbama kineziološke znanosti, posebice onoga dijela koji se odnosi na zakonitosti upravljanja procesima vježbanja.

Cilj je tjelesne i zdravstvene kulture taj da se zadovolje biopsihosocijalne čovjekove potrebe za kretanjem, da se povećaju stvaralačke sposobnosti i prilagodba na suvremene uvjete života i rada. Uz to, cilj je da se ljudi svladavanjem prikladnih programa osposobe za samostalnu i odgovornu skrb o čuvanju i promicanju osobnoga zdravlja, radnih i drugih sposobnosti.

Zadaća je tjelesne i zdravstvene kulture da procesima tjelesnoga vježbanja i priopćavanja uspješno utječe na:

1. Razvoj određenih osobina i sposobnosti, a time na promicanje zdravlja, radnu sposobnost i odgovornost.
2. Usvajanje motoričkih znanja različitih utiliteta.
3. Usvajanje korisnih teorijskih kinezioloških priopćenja.

Procesima tjelesnoga vježbanja u svakom čovjeku treba razviti osobine, sposobnosti i motorička znanja znatno iznad razine, koja bi se postigla, ako na taj razvoj utječu samo biotički činitelji rasta i razvoja (spontanoga razvoja). To se osobito odnosi na motorička, funkcionalna i morfološka obilježja, koja su cilj kinezioloških preobrazbi. Treba također stvoriti stalnu naviku bavljenja športom radi kvalitetne sportske rekreacije za dugoga razdoblja. Svakodnevnim tjelesnim vježbanjem usvojiti će se takva količina motoričkih znanja, čija uporabna vrijednost značajno utječe na pojedinačni rad u razvoju funkcionalnih i motoričkih značajki te njihovo zadržavanje na što višoj razini do pozne starosti (npr. opće pripreme vježbe, kompleksi vježbi tipa body buildinga, aerobica i stretchinga), kao i za rješavanje motoričkih problema, posebice značajnim u svakodnevnim životnim i radnim uvjetima (u što svrstavamo ponajprije tzv. prirodne oblike kretanja).

Potrebno je steći i solidna teorijska znanja i to:

1. O utjecaju procesa vježbanja na ljudski organizam u cjelini i na pojedine organske sustave, osobito sa stajališta promicanja i održavanja zdravlja, načina prevencije i sanacije poremećaja uslijed nekretanja ili posljedica uzrokovanih obavljanjem određenoga zanimanja.
2. Osnovna znanja o načinu planiranja, programiranja i nadzora procesa vježbanja.

3. Znanja o načinu treniranja i natjecanja, osobito u športovima kojim su se pojačano bavili.

## II. PROGRAMSKA GRADA

### OSNOVNI PROGRAM

Osnovni je program zasnovan na temeljnim motoričkim sklopovima pojedinih kinezioloških djelatnosti. Tako široko zamišljeni programski sadržaji omogućuju izbor onih kinezioloških aktivnosti, koje su u ulozi utjecaja na pozitivne promjene morfoloških značajki, funkcionalnih sposobnosti, kognitivnih i konativnih dimenzija osobe te socijalizaciju svakoga učenika.

Sadržaji osnovnoga programa određuju se po slobodnom izboru polaznika za pojedine kineziološke djelatnosti. Mjerila za izbor programskih sadržaja određena su:

- zdravstvenim stanjem, morfološkim značajkama, funkcionalnim sposobnostima vitalnih organa te psihosocijalnim potrebama svakog učenika,
- motivima i zanimanjem polaznika za pojedine sadržaje,
- razinama usvojenosti teorijskih i motoričkih kinezioloških izvješća,
- utilitarnim vrijednostima pojedinih sadržaja u svakodnevnom radu i životu,
- materijalnim, kadrovskim i drugima mogućnostima škole, odnosno sredine u kojoj škola djeluje.

Programski sadržaji, koji su u ulozi ostvarivanja određenoga cilja i zadaće, mogu se sastaviti iz skupina kinezioloških djelatnosti. To su:

- 1) - atletika, - ritmičko-športska gimnastika,
- športska gimnastika, - borilački športovi,
- ples,
- 2) - košarka, - nogomet,
- odbojka, - rukomet.

Odabir sadržaja osnovnoga programa svodi se na produblivanje i proširivanje sposobnosti i osobina, s težištem na poboljšanju funkcionalnih sposobnosti polaznika.

### DOPUNSKI PROGRAM

Sadržaj dopunskoga programa nije strogo određen.

Dopunskim programom treba obogatiti životna iskustva učenika uvođenjem u nove djelatnosti, utjecati na smanjivanje razlika koje se odnose na sposobnosti i osobine učenika i pripremiti učenike za izvannastavne i izvanškolske djelatnosti.

Težište djelatnosti treba usmjeriti na športove u kojima dolazi do izražaja samostalno učenje i mogućnosti trajnoga samostalnoga bavljenja tom djelatnošću. To su:

1. Športovi koji dosad najčešće nisu bili u školskim programima:
  - veslanje, - stolni tenis,
  - klizanje, - plivanje
  - skijanje, - badminton
  - biciklizam, - orijentacijsko trčanje i dr.
  - tenis,

2. Acrobik, body building i druge djelatnosti, kao i one koje će se s vremenom pojaviti i biti omiljene.

Odabirom navedenih djelatnosti i športova, učenici imaju mogućnosti proširiti znanja i sposobnosti, stečene u osnovnom programu, na druge športove i djelatnosti te usvojiti nove spoznaje, različite od onih iz osnovnoga programa.

#### OKVIRNI PROGRAMI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA UČENICE I UČENIKE KOJI IZ ZDRAVSTVENIH RAZLOGA MORAJU OSTVARITI POSEBAN PROGRAM

Poseban program nastave tjelesne i zdravstvene kulture za učenike oštećenoga zdravlja ima višestruku odgojno-obrazovnu, rehabilitacijsku, primjenjivu i psihosocijalnu vrijednost. Navedene vrijednosti su u ulozi humanizacije cjelokupnoga odgojno-obrazovnoga rada.

Za učenike oštećenoga zdravlja programi se izrađuju po vrsti i stupnju oštećenja zdravlja svakoga pojedinca. Klasifikacija oštećenja zdravlja po skupinama u ovom je programu usklađena s klasifikacijom WHO (Svjetske zdravstvene organizacije).

Na osnovi utvrđenoga zdravstvenog stanja, dobi, spola i dobivenih najvažnijih priopćenja o inicijalnim morfološkim, funkcionalnim i motoričkim osobnostima učenika, nadležni školski liječnik i profesor TZK utvrđuju program tjelesne i zdravstvene kulture za svakoga pojedinca na početku svake školske godine.

Budući da nije moguće unaprijed dati određen program kineziterapijskoga postupka za svaku pojedinu bolest, ovdje su navedeni karakteristični uzorci raznih kinezioloških djelatnosti, koje su indicirane (korisne) za ublažavanje i uklanjanje pojedinih skupina bolesti. Istodobno se upozorava na sadržaje i okolnosti, koji mogu biti štetni, ako se primjenjuju kod određenih skupine bolesti.

Naziv skupine bolesti i mogući programski sadržaji

##### 1. Bolesti cirkularnoga sustava

Primjena različitih oblika hodanja i laganog trčanja. Posebno izabrane vježbe repetitivne snage za pojedine dijelove tijela bez većih, a posebno statičkih opterećenja primjenjene u različitim položajima. Estetska gimnastika i ples manjega inteziteta. Izbjegavati sadržaje koji izazivaju stres, strah i bilo koju vrst nerвне napetosti. Što češće boraviti u vježbi u prirodi, plivati u vodi najpovoljnije temperature. Programske sadržaje izvoditi uz glazbu.

##### 2. Bolesti mišićno koštanoga sustava i vezivnoga tkiva

Posebno izabrane vježbe repetitivne snage, istezanja i labavljenja za pojedine dijelove tijela. Vježbe izvoditi bez i s lakšim opterećenjem. Osobito odabrani lakši sadržaji gimnastičkih vježbi. Korisne su vježbe "strečinga". Plivanje u vodi odgovarajuće temperature. Vožnja bicikla gdje je to indicirano. Osnovne i športske igre prilagodene određenima zdravstvenim potrebama i mogućnostima učenika. Različiti oblici vježbi u vodi s opterećenjem ili bez opterećenja. Primjenjivati opće pripremne vježbe za potrebe općih morfoloških promjena. Što češće boraviti u prirodi. Posebno skrbiti da temperatura prostora, u kojem se izvodi program TZK, bude što primjerenija.

##### 3. Bolesti dišnih organa

Provoditi posebno izabrane vježbe disanja bez ili s opterećenjem na što je moguće čistom zraku. Odabirati vježbe lakšega strukturalnog sklopa, posebno repetitivne snage, za pojedine dijelove tijela. Provoditi razne oblike

hodanja i laganoga trčanja (gdje je to indicirano), osobito u prirodnim uvjetima. Provoditi, ali pažljivo prilagodene zdravstvenom stanju učenika, osnovne i športske igre. Pješaćiti u prirodi na različitim udaljenostima i pozorno izabranim nagibima terena (hodanje uzbrdo i nizbrdo). Programirati orijentacijsko hodanje u prirodi. Provoditi ljetovanje i zimovanje po posebnom redu. Ne smije se dopustiti vježbanje u hladnom, zagušljivom i prašnjavom prostoru. Kad god je to moguće programe izvoditi uz glazbu.

##### 4. Bolesti žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem, poremećajima metabolizma, prehrane i imuniteta

Svi prirodni oblici kretanja i igre uz optimalno doziranje opterećenja. Pješaćenje u prirodi. Posebno izabrane gimnastičke vježbe bez statičkih naprezanja. Plivanje i ples bez većih opterećenja. Što više boraviti u prirodi. Ljetovanje i zimovanje provoditi isključivo na temelju medicinskih uputa. Izbjegavati situacije u kojima dolazi do stresa i straha. Programe izvoditi uz glazbu.

##### 5. Bolesti očiju

Provoditi razne oblike umjerenoga hodanja i laganoga trčanja. Vježbe orijentacije u prostoru i vremenu. Posebno izabrane vježbe za jačanje, labavljenje i istezanje mišića. Vježbe repetitivne snage za pojedine dijelove tijela, bez statičkih naprezanja. Posebno izabrane vježbe koordinacije i ravnoteže. Razne vrste posebno odabranih osnovnih i športskih igara. Ples i sve druge sadržaje izvoditi uz glazbu. Izbjegavati sve vrste statičkih opterećenja i borilačke sportove. Vježbati, kada je to moguće, uz glazbu. Upraznjavati pripremne vježbe.

##### 6. Bolesti probavnih organa

Razni oblici hodanja i laganoga trčanja, posebno izabrane elementarne i športske igre. Primjenjivati što više opće pripremne vježbe, plivanje i ples uz odgovarajuće određivanje opterećenja. Izbjegavati sve djelatnosti koje uvjetuju potrese tijela ili izazivaju strah. Po mogućnosti sve vježbe izvoditi uz glazbu.

##### 7. Bolesti živčanoga sustava

Provoditi posebno izabrane i po težini određene prirodne oblike kretanja. Posebno izabrane i prilagodene osnovne i športske igre. Uz odgovarajuće prilagodavanje opterećenja, primjenjivati estetsku gimnastiku i ples. Što više upraznjavati opće pripremne vježbe. Sve djelatnosti, što je moguće više, izvoditi u prirodi i uz primjerenu glazbu. Izbjegavati sve sadržaje koji mogu dovesti do stresova, straha i bilo kakve živčane napetosti.

##### 8. Bolesti urogenitalnoga sustava

Primjenjivati sve oblike tjelesnih djelatnosti, koje su prilagodene zdravstvenom stanju učenika. Poglavitito su primjerene prilagodene pripremne vježbe. Izbjegavati sve djelatnosti koje izazivaju snižavanje temperature tijela. U pravilu sve programske sadržaje valja izvoditi u što boljim uvjetima. Nisu dozvoljeni sadržaji koji dovode do većih potresa tijela.

##### 9. Duševni poremećaji

Mogu se primjenjivati svi prirodni oblici kretanja, koji su prilagođeni ovoj bolesti. Posebno izabrane i prilagodene osnovne i športske igre. Estetska gimnastika i ples uz poseban nadzor opterećenja. Sve oblike pripremnih vježbi uz prilagođeno opterećenje. Posebno primjenjivati vježbe koordinacije, vježbe ravnoteže, vremenske i prostorne orijentacije. Posebno su korisni izleti, ples i uopće rad u prirodi. Kada je to moguće, programske sadržaje, treba izvoditi uz glazbu. Posebno izbjegavati sve sadržaje koji izazivaju živčane napetosti, strah, stresove i moguće agresivnosti.

### 10. Bolesti uha

Upraznjavati sve prirodne oblike kretanja. Posebno izabrane i prilagodene osnovne i športske igre. Upotrebljavati sadržaje TZK, koji pridonose djelotvornijem snalaženju u prostoru i vremenu te općoj međuljudskoj povezanost. Posebno treba primjenjivati opće pripremne vježbe. Izbjegavati plivanje i vježbe u vodi, ako su medicinski kontraindicirane i ako ne postoji mogućnost primjene sigurnih zaštitnih sredstava. Treba što više rabiti ples, pješačenje i druga kretanja u prirodi, zimovanje, ljetovanje i taborovanje, jer su te djelatnosti pozitivne, premda i kod ovih aktivnosti treba paziti da neka od njih ne naškodi zdravlju učenika.

### 11. Bolesti krvi i krvotvornih organa

Kod ovih bolesti možemo upotrebljavati sve prirodne oblike kretanja pod uvjetom da budu prilagodena mogućnostima svakoga učenika. Primjereno određene opće pripremne vježbe, osnovne i športske igre uz osobitu pozornost na opterećenje. Provoditi ples uz glazbu, ali oprezno kad je u pitanju opterećenje i dužina trajanja djelatnosti. Ako je i kod koga medicinski indicirano, valja provoditi plivanje, vježbe u vodi i igre u vodi s primjerenom temperaturom vode. Izbjegavati sve vrste statičkih naprezanja, poglavito većih mišićnih skupina. Sve vježbe izvoditi na svježem zraku i u prostorijama, koje nemaju nagle izmjene temperature. Korisno je, ali uz odgovarajuće pripreme i oprez, primjenjivati zimovanje i ljetovanja. Izbjegavati sve stresove, strah i uznemirenost. Uvijek, kada je to moguće, valja vježbati uz glazbu.

### 12. Zarazne i parazitarne bolesti

Provoditi posebno izabrane i po težini određene sve prirodne oblike kretanja. Posebno izabrane opće pripremne vježbe za pojedine mišićne skupine. Osnovne i športske igre prilagodene ovoj skupini bolesti. Duža pješačenja u prirodi su korisna. Izbjegavati sva statička naprezanja i vježbanje u hladnomu i nehigijenskom prostoru. Vježbati uz primjerenu glazbu.

### 13. Bolesti kože i potkožnoga masnog tkiva

Dozvoljeno je upraznjavati sve prirodne oblike kretanja, opće pripremne vježbe u cilju jačanja, istezanja i labavljenja mišića pojedinih dijelova tijela. Posebno prilagodene osnovne igre. Korisno je pješačenje na raznim udaljenostima. Sve programske sadržaje treba izvoditi na čistom zraku i uz glazbu. Plivati i vježbati u morskoj vodi, ako je medicinski indicirano.

### 14. Ozljede

Posebno izabrani i prilagođeni svi prirodni oblici kretanja, osnovne i športske igre, pripremne vježbe za pojedine dijelove tijela bez i s opterećenjem. Posebno organizirano pješačenje i drugi sadržaji u prirodi i vodi, ako su medicinski indicirani. Izbjegavati sva naprezanja i uvjete rada, koji mogu uzrokovati kontraindikacije. Po mogućnosti sve sadržaje izvoditi uz odgovarajuću glazbu.

### PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA UČENIKE KOJI SE NALAZE U RAZDOBLJU ZDRAVSTVENOGA OPORAVKA

Poslije svake ozljede ili preležane bolesti organizam znatno osjetljivije reagira na promjene temperature, na vrst i jakost opterećenja. Zato je prijeko potrebno da se poslije ozljeda i preležane bolesti program tjelesne i zdravstvene kulture izrađuje i primjenjuje po načelima, koja vriede za izradbu i provođenje programa tjelesne i zdravstvene kulture za učenike oštećenoga zdravlja. Prema tomu, za svakoga učenika u razdoblju zdravstvenoga oporavka valja izraditi poseban program, koji ima zadaću što ržega i djelotvornijega zdravstvenog oporavka.

## III. DIDAKTIČKE UPUTE

Zbog znatnih razlika u zanimanjima i uvjetima rada, odjelotvorenje zadaće potrebno je učiniti za svaku školu, imajući pred očima i dodatno zauzimanje učenika u izvan-nastavnima i izvanškolskim djelatnostima, čime se može znatno utjecati na postizanje poželjnih ciljeva. Prema tomu, nije moguće unaprijed izraditi pouzdane programe za učenike svih škola.

Naime, neki činitelji umanjuju mogućnost postizanja poželjnih ciljeva kao konstante (npr. materijalni uvjeti) i kao promjenjive kategorije, pa se može očekivati da će se ciljevi procesa vježbanja ostvariti u rasponu od najmanje do najpovoljnije mogućih.

Može se pretpostaviti da će se u najpovoljnijima materijalnim uvjetima rada i postojećim fondom sati nastave ostvariti polovični učinci u gotovo svima pojedinačnim ciljevima procesa vježbanja (u razvoju osobina i sposobnosti, koje su promjenjive pod utjecajem vježbanja, promicanju zdravlja, odgoja i usvajanja konvencionalnih i nekonvencionalnih motoričkih priopćenja), osim u teorijskima i kineziološkim znanjima, čija razina u finalnom stanju može biti veća.

Usredinama s minimalnim uvjetima rada mogu se s postojećim fondom sati ostvariti promjenjivi rezultati. Znatno umanjeni kada je riječ o razvoju osobina i sposobnosti, o promicanju zdravlja i odgojnih učinaka. Nešto veći rezultati mogu se ostvariti u stjecanju nekonvencionalnih motoričkih znanja, ali znatno manji u usvajanju motoričkih znanja iz športova za koje su potrebiti posebni prostori i oprema.

Osim već navedenoga, programi rada moraju biti utemeljeni na stvarnim pretpostavkama u odnosima genotipa i utjecaja egzogenih čimbenika na rast i razvoj. Odnos između genotipa i egzogenih utjecaja u različitim je razdobljima razvoja različit i pokazuje zakonomjerne težnje, koje se moraju uzeti u obzir.

Te zakonitosti imaju samo usmjerivačko značenje i osnova su za izradbu okvirnih programa, ali ne i izvedbenih.

Iz osnovnoga programa, tijekom školske godine, polaznik izabire djelatnosti iz jednoga do dva pojedinačna i iz jednoga do dva skupna športa, s istom vremenskom mogućnošću ponavljanja.

U izboru športa (djelatnosti) moraju se uvažavati materijalni uvjeti škole i, koliko god je to moguće, želje polaznika.

Odnos između pojedinačnoga i skupnoga športa i dopunskoga programa treba biti u omjeru 1:1:1.

Budući da se postojećim fondom sati ciljevi i zadaće TZK ne mogu potpuno ostvariti, bilo bi uputno u jednoj godini program izvoditi s najviše 20 tema.

Programska neprekidnost mora se poštivati radi kvalitetnijega i trajnijeg usvajanja motoričkih priopćenja i utjecaja na transformacijske procese, osobito na funkcionalne sposobnosti.

Prioritetno treba izabrati djelatnosti kojima se razvija dostatno velika energetska sastavnica, koja će moći djelovati na preobrazbu stanja i osobina svakoga pojedinog učenika. To ujedno znači da treba izabrati one djelatnosti, koje će se moći potpuno provesti s obzirom na materijalne mogućnosti škole.