SPORT I FIZIČKA AKTIVNOST U IZOLACIJI

IZAZVANOJ KORONA VIRUSOM

Već je mjesec dana nastave Fizičkog vaspitanja u kućnim uslovima.Kuća postaje škola, a sportske sale zamijenjene su dnevnom sobom,rade se vježbe za razvoj motoričkih i funkcinalnih sposobnosti.

Sociološka osnova fizičkog vježbanja, a samim tim i izvodjenje vježbi nekog pojedinca, može djelovati na druge pojedince i suprotno.Dolaskom učenika na čas Fizičkog vaspitanja, učenik dobija od nastavnika zadatke i obaveze koje treba da izvršava i navikava se na individualne i kolektivne aktivnosti. Dok u novonastaloj situaciji izolacije, komunikacija je sasvim drugačija i sasvim nova, kako za nastavnika, tako i za učenika.Tako da predstavlja izazov i nepoznanicu.

Pravila i norme koje su u normalnim uslovima ustaljene, suštinski su povezane sa cjelokupnim sistemom u jednom društvu, tako da ovakva situacija izolacije ima jak sociološki odraz na cjelokupno društvo, kao i na obrazovni sistem uopšte.U ovakvim situacijama obrazovni sistem, a i sportska društva moraju ostati maksimalno povezana preko raznih načina komunikacije, kako pojedinac-pojedinac, tako i sportski kolektiv-pojedinac i suprotno. Kako se u ovim uslovima komunikacija odvija virtuelnim putem, nesporno je da ta komunikacija pruža veliki potencijal.Takva komunikacija zahtijeva od nastavnika kao i od učenika poznavanje digitalne pismenosti, kako bi protok informacija išao neometano.Ako smo prije kazali da ovakva situacija ima jak odraz na društvo, tako ona ima odraz i na samog pojedinca u novo nastalom socijalnom polju, kao i na životni stil nekog pojedinca.U vrijeme izolacije čovjek mora da se prilagodi novom načinu života, tako i fizičku aktivnost treba prilagoditi novom načinu života što ni malo nije lako, kao i nametnuti mu nove norme ponašanja.

Takve norme koje se nameću u ovakvim situacijama trebalo bi pažljivo usmjeravati, jer mogu da utiču na razvoj ličnosti i shvatanje situacije u kojoj se učenik-pojedinac nalazi.U ovom procesu kada se nameću nove norme ponašanja, moramo im pažljivo i na kreativan način nametnuti motiv za pokretanje organizma, a koji je veoma bitan za budući rad i ponašanje učenika-pojedinca.U svakom slučaju komunikaciju treba usmjeriti ka tome, da ih oslobodimo od napetosti i tenzije koju učenici dobijaju sa raznih strana.Da bismo to uspjeli, a kako se radi o osjetljivoj osnovno-školskoj populaciji moramo pristupiti na obazriv i kreativan način prema njima.

Naš zadatak je da ih motivišemo da sada sami na sebe preuzimaju brigu o postupcima u izolaciji, a koji se prvenstveno odnose na očuvanje njihovog zdravlja.A kako je zdravlje u ovim uslovima života na prvom mjestu, moramo da težimo ka tome da smanjimo štetne uticaje novog nametnutog životnog stila, kako na zdravlje pojedinca, tako i na očuvanju fizičke spreme.

U ovim uslovima života, kada energetska potrošnja ustupa mjesto takozvanoj informatičkoj,emocionalnoj i intelektualnoj, tada treba što prije organizovati fizičku aktivnost u mjestu same izolacije, gdje se i sam pojedinac-učenik nalazi.Program rada treba tako osmisliti da se teoretska nastava svede na minimum, a da se pribjegne promociji i plasiranju materijala i preporuka koji će da ih podstaknu na pokret i vjezbanje u tako malom i ograničenom prostoru, u kom se nalaze.Cilj rada u ovim uslovima treba usmjeriti na to, da pokrenemo tijelo i usmjerimo ga na kretanje.Kada se cjelokupno društvo nalazi u svojim domovima i kada Ministarstvo prosvjete i škole pokreću nastavu preko TV-a i raznih digitalnih platformi, što je vrlo pogodno, jer mogu svi iz svojih domova da prate nastavu. Za predmet Fizičko vaspitanje nemamo taj slučaj, nego moramo sami da osmislimo i da plasiramo materijal prema svojim učenicima. Tako da u budućnosti moramo skrenuti pažnju, da je nephodno preko nekog medija plasirati emisije i upustva koja su usmjerena prema školskoj i sportskoj populaciji, a koje se tiču fizičke aktivnosti u vremenu dok traje izolacija.

Nastavu Fizičkog vaspitanja u vrijeme izolacije prati veliki izazov, kako organizovati nastavu u ograničenom prostoru, a da ona bude usmjerena na fizičko kretanje, sa što manje teoretske nastave, a sve u cilju očuvanja mentalnog i fizičkog zdravlja.

Ako znamo da je škola mjesto fizičkog i socijalnog susreta, mjesto učenja, komunikacije, interakcije, intelektualnog napretka, razmjene emocija, onda nam je jasno da je škola nezamjenjivo mjesto i da ga kao takvo teško možemo zamijeniti radom od kuće.Kako je kretanje neophodno za očuvanje i unapređenje vlastitog zdravlja, za normalno funkcionisanje organizma, treba pokušati zadovoljiti potrebe učenika za kretanjem, odnosno vježbanjem i stvoriti im navike za svakodnevno vježbanje.Kako znamo da je nastava Fizičkog vaspitanja vezana za upotrebu sprava i rekvizita, u ovom momentu takav vid nastave ne možemo pružiti učenicima.Naš zadatak je da ih navedemo na kretanje u ograničenom prostoru gdje borave, a to možemo uraditi samo preko prirodnih oblika kretanja, na šta ćemo se ubuduće fokusirati. Preko tih vježbi će zadovoljiti potrebu za kretanjem i očuvati motoričke i funkcionalne sposobnosti.Vježbe koje se mogu plasirati i raditi u ograničenom prostoru su one vježbe koje ne mogu izazvati samopovređivanje.Kako bi se to izbjeglo treba pribjeći izvođenju, npr. vježbi oblikovanja, vježbi za aerobic, fitnes,vježbi za neke plesne igre, što u potpunosti može da se izvede u prostoru izolacije, a sa druge strane ćemo postići željeni efekat kom težimo a to je fizičko kretanje.Ovakav vid časa Kids Workout Home, možemo naći na sajtovima Little Sports, Fitnes Blender, Daily Workout Routines,Walk at Home, koji se nalaze na YOU TUB-u i kojima se možemo služiti, koji su idealno snimljeni za ovakav vid nastave.Učenike treba uputiti na unaprijed određeni link i dati im upustva za rad.Učenici prate snimak i uporedo izvode vježbe.Ovakav vid nastave već se izvodi onlajn u školi u kojoj radim, a pokazao se dosta praktičnim i produktivnim.

Ovakve situacije koje imaju i jak odraz na sportke kolektive i pojedince koji se sportom bave profesionalno i na njhove rezultate, prema njima moramo pristupiti obazrivo i na vrlo odgovoran način, kako bismo sačuvali funkcionalne sposobnosti svakog pojedinca.Ako znamo da su za jedan rezultat koji sportista ili klub napravi, uloženi veliki trud i rad kroz sportski trening, naš zadatak je da održimo sportsku formu i da ne dođe do umanjenja motoričkih umijeća i navika.U vremenu ograničenog kretanja, održavanje sportske forme je vezano za mnoge poteškoće adekvatnog vježbanja u ograničenom prostoru i ima za posljedicu održavanje forme na duži period, što je realno i moguće.Upravljanje sportskom formom, posebno je pitanje u redovnim uslovima treninga, a na poseban način mu treba pristupiti u ovakvim uslovima.Svrha vježbanja u ograničenom prostoru treba da bude usmjerena na fizičko opterećivanje organizma, u onoj mjeri koliko je to optimalno moguće.

U redovnim uslovima pratimo rad nekog učenika, pojedinca ili sportski kolektiv, a sve radi kontrole i upravljanja trenažnim procesom, u ovakvim uslovima rada to nam predstavlja problem i stvara neizvjesnost.Kroz praćenje i kontrolu dobijamo povratne informacije o nekom pojedincu, koje su bitne na polju njegove pripremljenosti, fizičke, tehničke, taktičke, psihološke, njegove radne sposobnosti...Za samog sportistu praćenje i kontrola su od velikog značaja, što mu omogućava objektivno sagledavanje sopstvenih mogućnosti. Samim tim podstiče i usmjerava ih na odgovarajući način rada za sopstveni uspjeh i napredak. U ovakvim uslovima to je praktično nemoguće uraditi, što predstavlja problem i za pojedinca i za kolektiv.

U vremenu kada se nalazimo i boravimo u ograničenom prostoru, kada smo zamijenili škole, sportske dvorane, sportske terene, razne fitnes centre, treniranje u klubovima, svojim domom, otvaraju se brojna pitanja koja mogu ostaviti posljedice na samog pojedinca, a i na sam sportski kolektiv, preko socioloških, zdravstvenih, ekonomskih i raznih drugih.Što ostavlja prostor za stručnu analizu kada prođe pandemija.Znamo da je sport veoma važna karika u samom načinu života nekog društva, kako za onog aktivnog učesnika u njemu, tako i za onog koji posmatra i prati rad nekog kluba ili pojedinca i uživa u tome. Izostankom tih aktivnosti-navika, imamo negativne posljedice koje će se odraziti na cjelokupno društvo.Ovakve aktivnosti koje su bile ustaljene u normalnim uslovima pored socioloških, imaju i jak ekonomski odraz, prvenstveno prema onima koji su direktno povezani sa sportom.Odlaganje raznih takmičenja na regionalnom i na globalnom nivou dovodi do problema samog funkcionisanja, a samim tim i finasiranja klubova i sportista, a i firmi koje su direktno vezane za sport uopšte.U ovaj problem su uvezani i mnogi sportski objekti, koji su bili turistička ponuda i atrakcija u raznim gradovima i živjeli su u dobroj mjeri i od turizma, što ostavlja prostor za analizu ekonomskoj struci.

Rad u ovakvim uslovima donosi veliku neizvjesnost.Ovakve situacije mogu da se negativno odraze na pedagoškom, sociološkom, psihološkom, zdravstvenom, ekonomskom, kao i na drugim životnim poljima.Naš zadatak je da preko fizičke aktivnosti u ograničenom prostoru održimo motoričke i funkcinalne sposobnosti pojedinca i smanjimo moguće negativne posljedice.Dobra strana nastale situacije je razvijanje informatičke i digitalne pismenosti i nauk za neka buduća vremena.U nadi da ova pandemija neće još dugo trajati i da ćemo se vratiti našim aktivnostima tamo gdje nam je i mjesto.

 Nebojša Božović, prof.Fizičkog vaspitanja

 OŠ,,Vuk Karadžić”-Berane

 e- mail: nebojsa.bozovic80@gmail.com