

Dajana Zoretić^{1,2}

Nada Grčić Zubčević¹

Vlatka Wertheimer²

Pregledni rad

¹Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

²Studentice doktorskog studija Kineziološkog fakulteta

NOVIJI NASTAVNI PROSTORI I POMAGALA U SVRHU UNAPREĐENJA KOMPETENCIJA UČENIKA

UVOD

Gledajući povijesni vremeplov od Mezopotamije, Asirije, Egipta, Grčke, Rimskog carstva, preko viteštva, filantropizma do pojave modernog sporta, Pierre de Coubertina, tjelesno vježbanje kao i sam sport zauzima važno mjesto u razvoju čovjekovih osobina i sposobnosti. Brojni arheološki nalazi ukazuju da su trčanje, plivanje, veslanje, jedrenje, hrvanje, bacanje kamenja i koplja, mačevanje štapovima i ples predstavljali tjelovježbene tehnike koje su razvijene u uvjetima borbe za svakodnevno preživljavanje (Jajčević, 2010). Čovjek je prilično rano uočio vezu između tjelesnih sposobnosti i učinkovitosti svojega djelovanja kao bi mogao uspješno loviti da bi preživio te su proizvodili opremu od prirodnog materijala.

S ciljem poboljšavanja tjelesne snage koristili su brojna pomagala koja su omogućavala poboljšanje snage ruku, brzinu (toljage, sjekire, bumerang, koplje, luk i strijela, mač, pripitomljeni konji). Lopte su bile napravljene od slame i istkanog palmira lišća, opšivene kožom ili platnom. Opće shvaćeno je da tjelesno vježbanje potiče harmoničnost razvoja tjelesnih i mentalnih snaga, omogućava ravnotežu duha i tijela te da tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na razvoj čovjekovih osobina, sposobnosti, znanja i postignuća te da je sustavno vježbanje jedan od glavnih preduvjeta za optimalno zdravlje.

Munjevit ekspanzija znanja te brojna tehnička otkrića smanjila su udio čovjeka u radu. Uslijed ograničenog kretanja, što je posljedica suvremenog načina života koji karakterizira smanjeno kretanje, ugrožene su sve kategorije pučanstva, a posebno djeca i mladež (Findak i Mraković, 1998). Radi čovjekovih potreba za razvoj njegovih osobina i sposobnosti, te zadovoljavanje njegovih potreba za druženjem i potreba sreće ovisi o osmišljavanju novih i unapređenju starih materijalnih uvjeta rada. Pod materijalnim uvjetima rada podrazumijevaju se prostori i oprema za provođenje tjelovježbenih aktivnosti (Neljak, 2010), gdje istoimeni autor naglašava da materijalni uvjeti rada nisu presudan, već samo veći ili manji ograničavajući čimbenik rada.

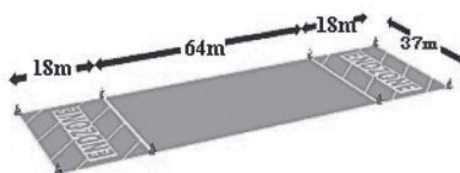
PROSTORI I OPREMA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Prostor je stvarnost u kojoj živimo i u kojoj se krećemo. Nas zanima više strana kretanja u kojima možemo zadovoljiti sve one strane koje nas usrećuju, koje nam omogućavaju razvoj i pokazivanje naših osobina i sposobnosti. Prema tome, takvi prostori moraju zadovoljavati neke standarde, moraju biti usklađeni sa zahtjevima određene kineziološke aktivnosti, moraju biti sigurni. Prostori koji se koriste u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi otvorenog su i zatvorenog tipa. U prostore otvorenog tipa ubrajaju se: specijalizirana sportska igrališta, višenamjenska igrališta, atletske staze, skakališta, bacališta, poligoni, trim staze, dječja igrališta, bazeni, klizališta, zelene površine, sanjkališta, skijališta (Neljak, 2010). U zatvorene prostore ubrajaju se: sportske dvorane, dvorane za korektivnu gimnastiku, teretane, trim kabineti, zatvoreni bazeni, zatvorena klizališta, prilagođene prostorije (Neljak, 2010) i oratoriji.

Kineziološka pomagala su predmeti koji se koriste za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti. Mogu se koristiti na otvorenim i zatvorenim prostorima i u svim dijelovima sata. U kineziološka pomagala ubrajamo: lopte (različite veličine, kakvoće, namjene), obruče, palice, vijače, markere, bučice.

PRIMJER NOVIJIH NASTAVNIH PROSTORA KOJI SE KORISTE U NASTAVI TZK-a

Prostori za frizbi: Igra se 7 protiv 7 na otvorenom, odnosno 5 protiv 5 kada se igra u dvorani, a utakmice se igraju ili na određeno vrijeme ili do određenog broja pogodaka. Sve probleme igrači rješavaju između sebe pa suci na terenu nisu potrebni. Kod rekreativnog ultimatea veličina terena se određuje prema broju igrača i njihovoj kondicijskoj spremi. Službeno se ultimate frizbi igra na igralištu dimenzija 37 x 64 metara s dvije gol zone duboke 18 metara. Cilj je igre uhvatiti disk (promjera 27cm i težine 175 grama) u protivničkoj gol zoni. S diskom nije dozvoljeno trčati te je potrebno prosljediti disk suigraču unutar deset sekundi. Dozvoljeno je kretanje diska u bilo kojem smjeru. U slučaju netočnog dodavanja (tj. kada disk padne na pod, izađe izvan granica terena ili ga presretne igrač suprotne momčadi), obrana preuzima disk i postaje napad.



Adrenalinski park - visinski poligon izgrađen od drvenih stupova, na visini od 8 do 14 metara, koji su povezani međusobno čeličnim sajlama. Sastoji se iz različitih elemenata - zadataka i prepreka koje sudionik mora proći. Cilj je ovih vježbi savladavanje straha, vježba ravnoteže, motorike i koncentracije. Vrlo je zabavno i potpuno sigurno. Sve se vježbe izvode pod nadzorom iskusnih instruktora. Adrenalinski je park namijenjen svakome: djeci, odraslima, grupama, tvrtkama. Za posjet parku ne trebate imati posebnu fizičku kondiciju. Svaki sudionik ima posebnu opremu: pojas za penjanje, komplet za samoosiguranje te kacigu.



Otvoreni prostori za orijentacijsko trčanje - sport koji nas vodi iz gradova, iz zagušljivih sportskih dvorana na čist zrak, u šume, na planine. Neki ovaj sport nazivaju obiteljskim sportom jer na istom natjecanju postoji mogućnost sudjelovanja djece i roditelja. Sport u kojem natjecatelj uz pomoć karte i kompasa trči od starta do cilja preko niza kontrolnih točaka koje su postavljene na nepoznatom pošumljenom terenu. Niz kontrolnih točaka naziva se staza. Staza kojom se prolazi nije ničim označena već natjecatelj sam bira i određuje put između kontrolnih točaka na osnovu podataka koje dobiva čitanjem karte i uspoređujući ih s okolinom. Uz samu potrebu za orijentiranjem natjecatelj mora savladavati prirodne prepreke kao što su srušena stabla, potoci, jarci, gustiši itd. Karta i kompas najvažniji su segmenti orijentacijskog trčanja.



Prostori za streličarstvo

Metno streličarstvo disciplina je koja je prvenstveno podijeljena na vanjsko (gađa se na otvorenom prostoru) i dvoransko. Kada se gađa na otvorenom onda su to obično ravne livade ili stadioni na kojima se izmjere daljine, postave mete u nizu, odrede stajališta odakle se gađa i sve ostalo što ide uz takva natjecanja. **Poljsko streličarstvo** u svijetu poznato kao Hunter &



Field vrlo je popularna disciplina. Natjecanja se odvijaju na otvorenom, u prirodi, kombinirano po livadama i šumama. **3D streličarstvo** je disciplina vrlo slična poljskom streličarstvu, a glavna je razlika što se ovdje gađaju plastične figure raznih životinja u stvarnoj veličini, a ne u mete i papirnata lica s krugovima. Postoje figure jelena, srndaća, medvjeda, muflona, vuka, pantere, svisca, purana, lisice itd.

PRIMJER NOVIJIH KINEZILOŠKIH POMAGALA U NASTAVI TZK-a

Senso Walking trainer Plus – istovremeno služi za jačanje mišića gornjih ekstremiteta, posebice šake i podlaktice. Ergonomskog je oblika, različite mekoće i jednostavan je za upotrebu i higijensko održavanje. Senso Walking trainer Light – zbog svoje veličine i upotrebljivosti namijenjen je za poboljšavanje i povećavanje protoka krvi u šakama.



Vortex – karakterističnog izgleda i dimenzija, pri čemu se vidi da ima aerodinamične karakteristike koje mu omogućavaju postizanje velikih daljina. Specifičan oblik zahtijeva držanje na način kako se drži koplje, što čini još jednu sponu između ova dva bacačka rekvizita. Vortex je dugačak 34cm, pri čemu je glava duga 17cm, rep 17cm, obim glave iznosi 17cm, a težina ovog rekvizita je 135g. Prednost ovog rekvizita za obučavanje tehnike bacanja koplja i razvijanje tehničkog majstorstva ogleda se u: obliku glave, koji zahtijeva držanje kakvo se primjenjuje pri držanju koplja, težini, koja ne zahtijeva veliku snagu niti dozvoljava mogućnost povređivanja mekih tkiva ramenog pojasa i laktak, dužini, koja omogućava lako rukovanje.

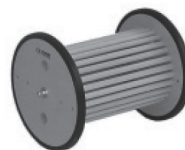


Način na koji se ovaj rekvizit baca identičan je načinu bacanja koplja. Dakle, tehnika bacanja vortex-a potpuno je ista kao tehnika bacanja koplja i sastoji se od već opisanih faza: pripremna faza, faza prestizanja sprave, faza maksimalnog napora i faza održavanja ravnoteže. Bacanje ovog rekvizita je uvedeno i na natjecanjima kao atletska disciplina za uzrast do 17 godina.

Balans kotači – služe za razvoj ravnoteže, koordinacije i reakcije. Može se koristiti za jačanje ruku, nogu i leđnih mišića.



Pedasan – vrlo izazovno kineziološko pomagalo. Služi za razvoj i usavršavanje ravnoteže. Istraživanja su pokazala da je nakon korištenja „Pedasona” postignuta bolja ravnoteža na gredi kod gimnastičara. Služi za jačanje stopala i skočnog zgloba te za razvoj koordinacije.



Pomagala za „žongliranje” – Žongliranje poboljšava koordinaciju, povećava snagu mišića, smanjuje stres i napetost, vježba obje polutke mozga. Učenje žongliranja može privremeno promijeniti strukturu mozga (Drust, 2006). Žongliranje se može definirati kao uspjeh održavanja ili pokretanja dviju ili više objekata u isto vrijeme.



Žongliranje dodatno, kao i gimnastika, udružuje znanosti fizike i biomehanike. Geometrijski uzorci kretanja se mogu proučavati matematički, a povijest žongliranja i uloga u društvu bi mogle biti predmetom zanimljivih društvenih istraživanja. Pri svemu tome također je prisutan i duhovni aspekt, odnosno moguće je žongliranje promatrati također i kao jednu zasebnu duhovnu disciplinu. Mnogo je predmeta s kojima se može žonglirati, ipak najučestalije su razne loptice i čunjevi. Loptice napravljene sašivenim krpicama ispunjenih rižom ili slično se smatraju odličnim za učenje žongliranja.

Padobran – odličan način za razvoj ruku i ramenog pojasa. Vježbanjem s padobranom poboljšavamo izdržljivost. Koristiti se za poboljšavanje timskog rada i suradnju grupe te poboljšava osnovne motoričke sposobnosti i osjećaj za ritam. Postoje različite aktivnosti s padobranom kao što su izvođenje valova, kišobrana, planina, itd.



ZAKLJUČAK

Radi čovjekovih potreba za razvoj njegovih osobina i sposobnosti, te zadovoljavanje njegovih potreba za druženjem i potreba sreće ovisi o osmišljavanju novih i unapređenju starih materijalnih uvjeta rada. Tvorcu nastavnog procesa bitno je da zainteresira i motivira za rad i igru sve učesnike nastavnog procesa različitim improviziranim kineziološkim spravama i pomagalima, tehničkim spravama i prostorima. Svaki bi sat trebao biti drugačiji, noviji i za učesnike procesa interesantniji te da u njima probudi kreativnost, volju za vježbanjem, druženje i prijateljske odnose.

LITERATURA

1. Darst, P.W., Pangrazi, R.P. (2006). Dynamic physical education for secondary school students. Fifth Edition. Pearson Benjamin Cummings, San Francisco.
2. Findak, V. (2001). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V., Mraković, M. (1998). Strategija razvoja tjelesne i zdravstvene kulture, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u Hrvatskoj u 21. stoljeću. U zborniku: VII. ljetna škola pedagoga fizičke kulture Hrvatske, Rovinj.

4. Internet stranica: <http://www.gophersport.com/>
5. Jajčević, Z. (2010). Povijest športa i tjelovježbe. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Neljak, B. (2010). Opća kineziološka metodika. (interni materijal, skripta za studente). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Vukmanović, M. (2006). Osnove orijentacijskog trčanja. Orijetacijski klub „Kapela”.

RECENT TEACHING FACILITIES AND REQUISITES FOR THE IMPROVEMENT OF STUDENTS' COMPETENCES

ABSTRACT

The new scientific and technical discoveries, cybernetics and information technology are all affecting human need for movement by reducing it, thus influencing its natural balance, social status and experience of happiness. Man's need for the development of the abilities and characteristic features, as well as satisfying the need for companionship and happiness depends on the new and old material improvement of working conditions. For the creator of the teaching process it is essential to interest and motivate all the participants of the teaching process to work and play using a variety of improvised kinesiological equipment, technical devices and exercise areas.

Key words: cybernetics, teaching, kinesiology equipment and props