

Nevenka Breslauer

Marija Zegnal

Međimursko veleučilište u Čakovcu, Čakovec

Stručni rad

USVAJANJE MOTORIČKIH VJEŠTINA KROZ IGRU I POLIGONE

UVOD

Igra je prvo čovjekovo samostalno i stvaralačko iskustvo s okolinom. Razvijala se i usavršavala kao i čovjek, što se tiče funkcije i sadržaja. Igra i igranje najviši su stupanj dječjeg razvitka jer je igra aktivno predstavljanje unutrašnjosti (Bunčić, K., Janković, P. 2007.). Igra je najčistiji i najduhovitiji proizvod za sve uzraste, a istodobno uzor i kopija čitavog čovjekovog života.

Kako se igra odlikuje bogatstvom i jednostavnošću pokreta, vrlo dobro djeluje na tjelesni i na psihički razvoj učenika. Oslanjanje igara na utilitarne oblike kretanja (hodanje, trčanje, bacanje, skakanje) (Vukotić, E., J. Kramaršek 1951.) omogućuje da se igrom i kroz igru pozitivno utječe na usvajanje motoričkih vještina. Školski uzrast djece još je uvijek doba igre, to je doba kada motoričko gibanje predstavlja bazni oblik aktivnosti djeteta. S obzirom da je motoričko gibanje velika potreba s aspekta odgoja i obrazovanja nezamjenjiva je kao sredstvo za njegov razvoj. Nedovoljna motorička aktivnost u školskoj dobi ne utječe samo na razvoj sposobnosti i znanja učenika već i na zdravstveni status učenika. Danas se u školama traži samo znanje koje najčešće učenici poistovjete s informacijom, a znanje koje steknu na satu sve manje povezuju s razmišljanjem već vrlo često improviziraju. Na satu tjelesne i zdravstvene kulture ne smije biti improvizacije već strogo osmišljen sadržaj sata. (Zegnal, M. 2009.) Škole bi trebale biti autonomne odgojne sredine koje bi učenicima trebala ponuditi mogućnost odabira kinezioloških sadržaja kako ne bi dolazilo do negativnih posljedica na zdravlje školskog djeteta (Findak, V. 1992.)

Stoga će se u ovom radu ponuditi kineziološke aktivnosti u vidu igara, a koje će se primijeniti na poligonima, a u svrhu razvoja kontrole primarnih biotičkih motoričkih vještina.

CILJ RADA

Cilj rada sastoji se u odabiru najpogodnijih kinezioloških sadržaja koje će učenici implementirati u razne igre i tipove poligona. Kroz prakticiranje raznih modela i

tipova poligona utječe se na razvoj primarnih biotičkih motoričkih znanja i vještina u vidu svladavanja otpora, prepreka i snalaženja u prostoru.

ANALIZA PROBLEMA

Briga za normalni tjelesni razvoj i zdravlje učenika poznata je kao jedna od najvažnijih zadaća nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture uz suradnju sa samim učenikom. Imajući u vidu tu konstataciju možemo reći da se rad u tjelesnom i zdravstvenom odgoju školskog djeteta odvija u dva smjera

- 1). Obrana organizma od štetnih vanjskih utjecaja u što ulazi pravilna prehrana, osiguranje higijenskih uvjeta i navika te zaštita zdravlja učenika.
- 2). Primjenom nastave tjelesne i zdravstvene kulture treba učvrstiti organizam te kroz korištenje prirodnih faktora kao što su sunce, voda i zrak.

Tjelesno vježbanje školske djece nije samo simulator njihovog razvoja već i izvor zadovoljavanja esencijalnih i egzistencijalnih potreba (Findak, V. 1995.). Tijekom školovanja dijete stječe mnoga iskustva, što utječe na razvoj njegovih socijalnih, emocionalnih i radnih mogućnosti. Prednosti koje donosi tjelesna aktivnost za njegov razvoj su: očuvanje i unapređenje zdravlja, bolje snalaženje u prostoru i vremenu, spoznaje kooperativnost i vrste natjecanja, razvija moralnu odgovornost, razvija sposobnost kontrole svog ponašanja. Svrha kvalitetnih kinezioloških aktivnosti kod djece školskog uzrasta sastoji se u stjecanju iskustva u učenju motoričkih gibanja i socijalizaciji između učenika.

Koristeći raznovrsne sadržaje utječemo na podizanje motoričkih vještina i znanja kao i na motoričkih dostignuća. Kao što je u dosadašnjim istraživanjima utvrđeno, (Tkalčić, S. 2000.) da su motorička znanja stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama. Motorička su dostignuća sprega motoričkih znanja i motoričkih vještina, a izražavaju se kroz spretnost učenika da u konkretnoj motoričkoj situaciji poveže i maksimalno iskoristi radi podizanja što boljeg rezultata.

Da bi se zadovoljila potreba za tjelesnim vježbanjem vrlo su prikladne vježbe na različitim spravama i uporabom raznih pomagala. Sprave i pomagala najčešće su standardnih dimenzija, što znači da nisu tipizirane za sve uzraste školske djece te su im stoga vrlo interesantni načini na koji mogu manipulirati nekom od sprava i pomagala. Važno je znati da svaka sprava privlači pažnju svakom učeniku pa je stoga potrebno omogućiti učenicima nižih razreda da se klišu, penju, provlače, da se bore s osobnom ravnotežom, provlače i slično. Svaka takva aktivnost utjecat će na razvoj mišićnih skupina, a u konačnici i na cijeli organizam. Hodanjem, trčanjem, skakanjem i poskakivanjem svaki će učenik obogatiti i razviti svoju motoriku, usavršiti osjet

ravnoteže, stječi znanja o vremenu i prostoru, a ujedno će ojačati odgovarajuće mišićne skupine te razviti pokretljivost zglobova.

Hvatanje, guranje, bacanje važno je za učenika jer usavršava baratanje s raznim pomagalicama za vrijeme igre služeći se i rukama i nogama. Takve aktivnosti ponudit će se starijem uzrastu školske djece te uz navedene aktivnosti može se uključiti i aktivnost penjanja koja je važna za svakodnevni život jer aktivacijom velikih skupina mišića pomaže kod razvoja učenika.

Za vrijeme nastave tjelesne i zdravstvene kulture možemo kombinacijom raznih sprava (švedske ljestve, švedska klupa, švedski sanduk, vijače, palice, lopte, obruče) postaviti razne tipove poligona čije rješavanje zahtijeva od učenika njihovu veliku angažiranost. Radom na raznim tipovima poligona utječe se kod učenika na okretnost, eksplozivnu snagu nogu i ruku, psihomotornu preciznost, osjećaj za prostor kojim s ujedno razvija i koordinacija pokreta kao i sama ravnoteža, te točnost izvođenja samog pokreta.

Kroz igru radeći na poligonima kod učenika se razvija osjećaj zajedničke odgovornosti, osjećaj pripadnosti grupi, osjećaj smišljenog vođenja tjeka sata nastave tjelesne i zdravstvene kulture te potreba za uzajamnim čuvanjem i asistiranjem, što u konačnici utječe ne samo na zdravlje već i na podizanje nivo kompetencija učenika za vrijeme izvođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture.

Kod planiranja i programiranja sata tjelesne i zdravstvene kulture svako se treba naći mjesta za kombiniranje sprava koje će se koristiti kao poligon u glavnom djelu sata.

Opis nekoliko poligona:

Poligon 1

Pomagala koja su potrebna za ovaj poligon: dvije švedske klupe, švedski sanduk, četiri strunjače, šest obruča.

Opis zadatka; učenici su podijeljeni u dvije iste kolone, sprave su poredane tako da svaka kolona ima iste zadatke. Prednost takvog zadatka je u tome što učenici dolaze brže na red tako da samo izvršenje zadataka ima svoju dinamiku. Učenici se kreću u dva kruga i rade iste zadatke. Počinju tako da hodaju po koso položenoj klupi na kojoj se zadaci tijekom rada mijenjaju, trčanje uz koso položenu klupu, skok u dubinu elastičnim doskokom na strunjaču, (visina sanduka 80 do 100 cm.) provlačenje kroz obruč, sunožni skok udalj.

Uputa: kod skoka u dubinu treba paziti da učenici doskoče elastično na prste kroz lagani počučanj kako bi se izbjegle moguće povrede koljena i skočnog zgloba, visina švedskog sanduka može biti do 100 cm.

Poligon 2

Pomagala koja su potrebna za ovaj poligon: dvije švedske klupe, švedske ljestve, konopac, dvije strunjače, stalci za skok uvis, letvica ili elastična traka, tri obruča.

Opis zadatka: svi učenici su u jednoj koloni te započinju zadatak penjanjem uz kosu klupu, pridržavajući se za konopac. U koliko razred broji veći broj učenika, a da se ne čeka na samom početku zadatka, poželjno je isti broj učenika odmah postaviti kod svake sprave.

Zadaci na poligonu su: penjanje po kosoj švedskoj klupi pridržavajući se za konopac koji je privezan za švedske ljestve, prelazeći sa švedskih ljestva na druge švedske ljestve, učenici se spuštaju po pritkama jednu po jednu do dna, prelazi se na skok uvis, učenici kosim zaletom preskaču letvicu sukladno njihovim motoričkim mogućnostima, provlačenje kroz tri obruča, penjanje na klupu i hodanje po istoj.

Uputa: na satu tjelesne i zdravstvene kulture ako postoje uvjeti (podloga u dvorani) treba se preporučiti učenicima da vježbaju bosu. Time direktno jačaju mišiće stopala i utječu na veliki broj dijagnostificiranih ravnih stopala (Pes planus).

Poligon 3

Pomagala koja su potrebna za ovaj poligon: švedske ljestve, četiri okvira od švedskog sanduka, niska greda, švedska klupa, lopte, koš za lopte.

Opis zadatka: učenici stoje u koloni i počinju zadatke provlačenjem i prelaženjem okvira švedskog sanduka. U koliko razred broji veći broj učenika, a da se ne čeka na samom početku zadatka, poželjno je isti broj učenika odmah postaviti kod svake sprave. Provlačenje i prelaženje okvira švedskog sanduka proizvoljno svakog učenika, penjanje po svakoj drugoj pritki na švedskim ljestvama, prelazak dokorakom do kose klupe i spuštanje trčeći po njoj, vježbe na niskoj gredi (hodanje po prstima, hodanje u čučnju, sunožno preskakivanje grede u uporu prednjem), bacanje lopta kroz obruč, pospremanje lopti u koš te krenuti ponovo na početak zadatka.

Uputa: prelaženja, provlačenja, penjanja i gađanje na ovom poligonu se ponavljaju, dok se novi zadaci izvode kod spuštanja ili kod prelaska grede. Vježbe na ovom poligonu mogu se ponoviti više puta kako bi se dobilo na zanimljivosti kod izvršenja zadataka.

Poligon 4

Pomagala koja su potrebna za ovaj poligon: švedska klupa, lopte, okviri švedskog sanduka, deset obruča, četiri košare za lopte, dva stola.

Opis zadatka: učenici su postavljeni u dvije jednake kolone, zadatak počinje bacanjem lopte kroz obruč na stalcima i svaka kolona izvršava iste postavljene

zadatke. Loptu naizmjenično bacati jednom pa drugom rukom kroz obruč na stalku, proći kroz okvir švedskog sanduka, uzeti bačene lopte, jednu staviti u košaru kraj klupe, a s drugom nastaviti vježbati na švedskoj klupi (hodati po klupi, bacati loptu sa strane u pod i uhvatiti je, hodati u čučnju i voditi loptu sa strane jednom pa drugom rukom, kotrljati loptu do postavljene prepreke (npr. ploča okrenutog stola) da se lopta odbije i vrati, sunožni poskoci iz obruča u obruč noseći loptu, hodajući bacati loptu u vis i hvatati, dolazi se ponovo na početak poligona.

Uputa: ovaj poligon sadrži šest zadataka, s obzirom da su svi zadaci vrlo jednostavni, pokušalo se većim brojem zadataka povećati zahtjeve kod same realizacije istih. Kineziolog kao stručna osoba mora voditi računa da na početku poligona bude uvijek dovoljno lopti, tako da će morat sam prenositi lopte kako bi se tijekom i početak zadatka odvijao pravovremeno.

ZAKLJUČAK

Utilitarni oblici kretanja (hodanje, trčanje, bacanje, skakanje) omogućuje da se igrom i kroz različite tipove poligona pozitivno utječe na usvajanje motoričkih vještina.

Može se reći da su poligoni jedan od načina rada na satu tjelesne i zdravstvene kulture koji kod učenika pobuđuje interes za rad i vrlo često dovodi ih u situaciju da preispitaju nivo svojih kompetencija kod odabira postavke i težine poligona, a naročito je to vidljivo kod starijih uzrasta učenika. Razlozi koji pobuđuju interes su:

1. poligoni su jednostavni za izvođenje, a mogućnost im je da svaki drugi poligon ima nove zadatke, a koji su u potpunosti razumljivi i prihvatljivi za djecu školskog uzrasta što ujedno omogućava kvalitetnu i jednostavnu realizaciju,
2. učenici pokazuju izuzetnu motivaciju kod realizacije samih zadataka na poligonu,.
3. prakticiranjem postavljenih zadataka na poligonu učenici se uče discipliniranosti, pojavljuje se pozitivan način samodokazivanja kao i želja za uspjehom što će poboljšati i njihovu međusobnu komunikaciju i socijalizaciju,
4. poligon je takav rad kod kojega se koriste vrlo spretno izabrani kompleksi vježbi koji imaju utjecaj na cjelokupni razvoj učenikovih primarnih biotičkih motoričkih znanja i vještina.

Planiranju i programiranju sata tjelesne i zdravstvene kulture svako treba prići stručno i odgovorno te naći kvalitetan vremenski prostor za kombiniranje sprava koje će se koristiti kao poligon u glavnom djelu sata.

LITERATURA

1. Bunčić, K. Đ. Ivković (2007.) *Igrom do sebe* Zagreb, Alineja.
2. Findak, V. (1992.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture* Zagreb, Školska knjiga.
3. Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*.
4. Ivanković, A. (1988.) *Tjelesne vježbe i igre uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava*.
5. Medved, R. i sur. (1987.) *Sportska medicina*, Zagreb, Jumena Zagreb, Školska knjiga.
6. Tkalčić, S. (2000.) *Švedska klupa u nastavi i sportskom treningu*, Zagreb, Športmark.
7. Vukotić, E. J. Kramaršek (1951.) *Zbirka 600 igara*, Zagreb, Sportska stručna biblioteka.
8. Zegnal, M. (2009.) *Nastava tjelesne i zdravstvene kulture u suprotnoj smjeni učenika*, Znanstveno praktični obzori, Križevci – Bjelovar, Tiskara Tonimir V. Toplice.

THE ACQUISITION OF MOTOR SKILLS THROUGH PLAY AND TRAINING POLYGONS

ABSTRACT

Composing games based on utilitarian form of movement has proved itself to be one of the key positive factors for the acquisition of motor skills. The aim of the process is based on the selection of the most appropriate kinesiological principles and their implementation into different games and training polygons. Motor achievement is, in fact, the result of both motor knowledge and motor skills. In order to fulfil the need for physical exercise, it is ideal to use different kinds of devices and equipment. Working on different kinds of polygons will assure students' improvement in agility and explosive strength of arms and legs. While planning and programming each physical training, it is important to combine different devices organized as polygon. The training polygons are one of the most efficient ways to raise students' motivation and question their level of physical competence.

Key words: *polygon, game, students, motor skills, physical training*