

*Ivan Gelemanović*  
*Toni Svoboda*

## **MODEL NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVE KULTURE NA VISOKOM GOSPODARSKOM UČILIŠTU U KRIŽEVCIMA**

### **1. UVOD**

Visoko gospodarsko učilište u Križevcima osnovano je 19. studenog 1860. godine pod imenom „Kraljevsko gospodarsko i šumarsko učilište“. (Visoko učilište Križevci, 2010.)

Na stručnom studiju poljoprivrede u Križevcima postoje obvezni i izborni moduli.

Obveznih modula je 51, a 18 je izbornih.

Modul Tjelesne i zdravstvene kulture obavezan je na prvoj i drugoj godini redovitog studija, a isto tako i na prve dvije godine izvanrednog studija.

Program Tjelesne i zdravstvene kulture na Visokom učilištu nadovezuje se na sadržaje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi. Program određuju obrazovna, antropološka i odgojna sastavnica.

Osnovna je zadaća tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju upoznavanje studenata prema određenim kineziološkim aktivnostima u svrhu zadovoljavanja potreba za kretanjem te usvajanje motoričkih znanja značajnih za svakodnevno tjelesno vježbanje u svrhu utjecaja na antropološka obilježja te postizanje uspjeha u studiju i budućem zanimanju (Findak, 1999, Keškić, 2010).

### **2. CILJ RADA**

Prezentirati model rada koji se provodi u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture na Visokom gospodarskom učilištu u Križevcima, a koji omogućava veću individualnost u radu za svakog studenta i studenticu uz poštivanje njihovih individualnih antropoloških značajki.

### **3. MODEL USTROJA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA PRVOJ I DRUGOJ GODINI STRUČNOG STUDIJA**

Model ustroja nastave Tjelesne i zdravstvene kulture na Visokom gospodarskom učilištu u Križevcima usmjeren je na poticanje i razvijanje kinezioloških aktivnosti u skladu s principom individualizacije, a provedba nastavnog procesa odvija se u skladu

s načelima i metodama rada koji su u potpunosti usklađeni s nastavnim planom i programom Tjelesne i zdravstvene kulture.

Svrha uvođenja ovakvog modela nastave je prepoznavanje važnosti bavljenja tjelesnom aktivnošću u skladu s osobnim interesima i antropološkim obilježjima studenata i studentica te stvaranja navika o zdravom načinu života tijekom njihovog školovanja, nakon završetka studija te tijekom cijeloga života kao dijela kulture života (Gošnik, 2009).

Program Tjelesne i zdravstvene kulture provodi se stoga prema osobnim interesima u homogeniziranim skupinama u koje se studenti i studentice opredjeljuju na početku semestra i u kojima ostaju do kraja akademske godine.

Realizacija programa prvenstveno ovisi o interesu studenata za pojedine skupine kao i o kvaliteti uvjeta rada.

Nastava se odvija tijekom cijele akademske godine i to dva sata tjedno na prvoj i dva sata tjedno na drugoj godini.

Nastava na prvoj godini organizirana je u četiri grupe dok je nastava na drugoj godini organizirana prema usmjerenjima i to: Menadžment farme, Zootehnika i Bilinogojstvo.

Programski sadržaji Osnovnog programa Tjelesne i zdravstvene kulture ponuđen je prema osobnom izboru, u fondu od 60 sati nastave za svaki program te studenti imaju mogućnost odabira sljedećih kinezioloških aktivnosti:

### **1. Atletika**

Tijekom provedbe programa u atletskim disciplinama hodanja, trčanja, skokova i bacanja u okviru osnovnog programa nastave tjelesne i zdravstvene kulture studenti i studentice stječu motorička znanja te znanja o utjecaju atletike na transformaciju i održavanje kondicijskih sposobnosti te strukturi atletskog treninga u funkciji samostalnog vježbanja (Šnajeder, 1997).

### **2. Badminton**

Studenti i studentice tijekom provedbe ovog programa stječu osnovna motorička znanja o tehnici igre (udarci reketom, servisi, kretanje) te znanja o taktici igre, povijesti i razvoju badmintona i pravila badmintona.

### **3. Košarka**

Studenti i studentice kroz ovaj program stječu teorijska znanja o pravilima i košarkaškim natjecanjima i usavršavaju motorička znanja osnovnih elemenata tehnike i taktike košarke.

#### **4. Odbojka**

Tijekom provedbe ovog programa studenti i studentice kroz teorijska predavanja stječu teorijska znanja o povijesti odbojke, pravilima odbojkaške igre te ponavljaju i usavršavaju motorička znanja tehnike i taktike odbojkaške igre.

#### **5. Nogomet**

Kroz ovaj program studenti stječu osnovna teorijska znanja o nogometu i malom nogometu: povijest nogometa, pravila nogometa (velikog i dvoranskog), osnovne principe organizacije i planiranja nogometnog treninga i njegov utjecaj na antropološka obilježja te ponavljaju i usavršavaju motorička znanja elemenata tehnike i taktike.

#### **6. Rukomet**

Ovim programom i njegovom provedbom studenti i studentice usvajaju teorijska znanja o povijesti i pravilima igre te usvajaju i usavršavaju motorička znanja tehnike i taktike igre.

#### **7. Plesne strukture**

Ovaj program usmjeren je na stjecanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o plesu i njegovim oblicima (folklor, društveni plesovi ), strukturi plesnog sata (sadržaji, organizacija i provedba), glazbenih izraza (ritam, tempo, zvuk, dinamika).

#### **8. Plivanje**

Kroz ovaj program studenti i studentice stječu teorijska znanja o utjecaju plivanja na antropološka obilježja i zdravlje te usavršavaju motorička znanja tehnika plivanja. Studente se upoznaje sa načinima spašavanja utopljenika i pružanju prve pomoći te pružaju informacije o ostalim rekreativnim sadržajima u bazenu.

#### **9. Planinarsko – pješačke ture**

Program je usmjeren na promicanje kretanja i boravka u prirodi. Studenti stječu teorijska znanja o kontinuiranim varijabilnim opterećenjima, primjerenom hodanju i penjanju s obzirom na različite uvjete na terenu te o utjecaju hodanja i penjanja na razvoj opće aerobne i mišićne izdržljivosti. Studenti se upoznaju i s ponašanjem u planini, planinarskom opremom, opasnostima u planini, zaštitom prirode i ekologijom.

Aktivnosti se provode kao vikend ture, ture sa zadanim vremenom trajanja, ture sa zadanim smjerom kretanja, igre u prirodi i natjecanja u orijentacijskom kretanju.

#### **10. Stolni tenis**

Program obuhvaća stjecanje teorijskih znanja.

#### **11. Osnove borilačkih sportova**

Program obuhvaća usvajanje teorijskih i bazičnih motoričkih znanja borilačkih sportova. Teorijska znanja odnose se na stjecanje znanja iz povijesti borilačkih vještina, pravila, strukture treninga (sadržaji, organizacija i provedba).

Stjecanje motoričkih znanja usmjereno je na učenje tehničkih elemenata.

Za sve navedene kineziološke aktivnosti postoje dobri uvjeti za njihovo provođenje i ispunjavanje principa individualnosti u nastavi.

Pješačke ture organiziraju se na obližnju planinu Kalnik, a plivanje na gradskom bazenu u Križevcima i Koprivnici.

### **4. ZAKLJUČAK**

Cilj je predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture na „Visokom gospodarskom učilištu“ u Križevcima usvajanje novih i usavršavanje starih motoričkih znanja i vještina u svrhu unapređenja zdravlja, zadovoljavanja potrebe za kretanjem, osposobljavanje za racionalno i sadržajno korištenje slobodnog vremena te važnost bavljenja sportom ili drugim tjelesnim aktivnostima tijekom cijeloga života kao dijela kulture življenja.

Stoga se na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture studentima na stručnom studiju omogućava bavljenje kineziološkom aktivnošću po osobnom izboru.

Ovakvim modulom Tjelesne i zdravstvene kulture nastojala se postići kompenzacija negativnih stresnih situacija i psihičkih opterećenja studenata kojima su izloženi tijekom studija.

Studentima se ističe značaj zdravstvene kulture u svrhu očuvanja i unapređenja njihovog zdravlja te usvajanje motoričkih znanja značajnih za svakodnevno vježbanje u svrhu utjecaja na antropološka obilježja te postizanje uspjeha u studiju, a kasnije i u budućem zanimanju.

Stoga je potrebno educirati studente o značenju ovog modula kako bi što efikasnije iskoristili svoje slobodno vrijeme i time zadovoljili svoje individualne potrebe i kreativne sposobnosti.

Dodjelom barem jednog ECTS boda u mnogome bi podiglo daleko veću zainteresiranost studenata za ovaj modul.

## 5. LITERATURA

1. 150 godina poljoprivrednog školstva u Križevcima, Visoko gospodarsko učilište, Srednja gospodarska škola, Križevci, 2010.
2. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Zagreb, Školska knjiga.
3. Gošnik, J., Izvedbeni nastavni plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture (2009). Filozofski fakultet, Zagreb.
4. Keškić, M., Sivrić, H., Skenderović, I. Model organiziranja nastave na poljoprivrednom studiju u Vinkovcima, Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, str. 478-482., 2010.
5. Šnajder, V. (1997). Na mjesta, pozor... Fakultet za fizičku kulturu Zagreb.