

*Romina Herceg
Ines Modrić
Predrag Mazinjanin*

RAZLIČITI PROGRAMSKI SADRŽAJI U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA EKONOMSKOM FAKULTETU U ZAGREBU

1. UVOD

Ekonomski fakultet u Zagrebu najveći je fakultet po broju upisanih studenatica i studenata u odnosu na ostale fakultete. Svi ovi mladi ljudi dolaze iz srednjih škola u kojima su, neki više-neki manje, dobili svoja motorička znanja i postignuća. Ova faza školovanja ujedno je i posljednja etapa sustavnog vježbanja u obrazovanju. Uloga nastave tjelesne i zdravstvene kulture u današnje vrijeme kada se čovjek sve manje kreće sve je važnija jer je većini studenata to jedini oblik bavljenja tjelovježbom uopće. Međutim, problem studenata je i njihova zainteresiranost za vježbanjem. Osim što su obavezni pohađati nastavu tjelesne i zdravstvene kulture koja je prema nastavnom planu i programu obavezna na I. i II. godini i prilagođena bolonjskom procesu, vrednovana je s 1 ECTS bodom po semestru te je na taj način izjednačena s drugim predmetima (Kinkela, 2008), želja naše katedre je da studente privučemo i zainteresiramo za našu nastavu kvalitetnim, ali i raznolikim sadržajima. Zadaća nam je potaknuti studente da shvate važnost vježbanja za njihovo zdravlje, i fizičko i psihičko. Sportskim aktivnostima poboljšava se opće stanje organizma (Findak, 1999).

2. CILJ RADA

Cilj je ovog rada prezentirati sadržaje koje nudimo u nastavi. Osnovna je zadaća tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju poticanje aktivnog i zdravog života te istodobno stjecanje novih teorijskih informacija o značaju kontinuiranog i primjerenog tjelesnog vježbanja (Keškić, 2010.). Želja nam je motivirati studente i studentice da preko programa koje nudimo, nastavu dožive kao ugodnu i korisnu, a ne samo kao studentsku obvezu koju moraju odraditi. Veliku ulogu u tome ima i navika redovitog tjelesnog vježbanja, kakvo nasljeđe su donijeli iz osnovne i srednje škole, jesu li se aktivno bavili nekim sportom. Nadalje, svijest o potrebi redovitog bavljenja tjelesnim aktivnostima je jako mala, svi su puni izgovora kada je vježbanje u pitanju: nedostatak vremena, nedostatak financija, zaokupljenost

učenjem, polaganjem ispita. Današnja je mladež zatrpana informacijama, poznate su im sve vrste noviteta u sportu, fitnessu, aerobici.. Dolaze nam s različitim željama čime bi se oni željeli baviti na nastavi. Od tog velikog broja različitih želja-zahtjeva, a prema materijalnim uvjetima koje imamo, sportskim objektima koje imamo ili smo iznajmili, profesorima i njihovim orijentacijama, a naravno pazeći na ciljeve i zadaće nastave tjelesne i zdravstvene kulture izdvojili smo programske sadržaje: košarke, nogometa, rukometa, odbojke, aerobike, fitnesa, plivanja, badmintona, squasha, planinarenja, rolanja, plesova.

3. PROGRAMSKI SADRŽAJI U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Programi se provode u homogenim grupama prema individualnim interesima studenata. Studenti na početku svakog semestra izaberu program koji su tada obavezani pohađati do kraja. Opterećenje studenata je jedan blok-sat tjedno. Programski sadržaji provode se kao osnovna nastava u dvoranama i izvan dvorana Ekonomskog fakulteta i kao fakultativna nastava (uz sufinanciranje studeneta). Nastavu izvodimo u sportskoj dvorani Ekonomskog fakulteta, na plivalištu Mladost-Utrine, u parku prirode Medvednica, SC Jarun, parku Bundek, u badminton centru zagrebačkog velesajma te squash centru Zavrtnica.

Nastavni proces je usklađen s planom i programom kao i s metodama i načelima rada tjelesne i zdravstvene kulture.

3a. Programski sadržaji osnovne nastave koji se odvijaju u sportskim dvoranama Ekonomskog fakulteta:

1. **KOŠARKA** – namijenjena je i studenticama i studentima. Ponavljamo i učimo osnovne elemente tehnike napada i obrane: držanje, dodavanje, hvatanje, vođenje lopte u mjestu i kretanju, ubacivanja lopte u koš iz mjesta i kretanja, desni i lijevi dvokorak, izvođenje slobodnih bacanja, stavovi u obrani i primjena elemenata u igri.
2. **NOGOMET** – namijenjen je studenticama i studentima. Ponavljamo i učimo osnovne elemente kretanja s loptom i bez, dodavanje u kretanju, vođenje lopte lijevom i desnom nogom, primjena elemenata u igri.
3. **ODBOJKA** – namijenjena je studenticama i studentima. Ponavljanje i učenje osnovnih elemenata: odbojkaški stav, vršno, donje odbijanje lopte, smeč, bloka, kretanja na mreži i primjena elemenata u igri.
4. **RUKOMET** – namijenjen je studenticama i studentima. Ponavljanje i učenje osnovnih elemenata: bacanje i hvatanje lopte u mjestu i kretanju, vođenje lopte, pucanje na gol, izvođenje sedmeraca. Primjena u igri.

5. **FITNESS** – namijenjen je studenticama i studentima. Na ovom programu cilj je naučiti studente raditi na spravama, dozirati opterećenje i napraviti individualan program.
6. **AEROBIKA** – namijenjena studenticama i studentima. Upoznati ih s različitim vrstama aerobika: step, pilates, zumba.
7. **PLESOVI** – namijenjeni je studenticama i studentima. Uče se osnovni koraci standardnih (engleski i bečki valcer, blues, foxtrot, discofox) i latinoameričkih (samba, rumba, cha-cha-cha, jive) plesova.

3b. Programski sadržaji koji se odvijaju izvan dvorane Ekonomskog fakulteta:

1. **PLIVANJE** – odvija se na bazenu Utrine, namijenjen je studenticama i studentima, ponavljaju se i uče tehnike plivanja (kraula, prsno, leđno, delfin)
2. **PJEŠAČKE TURE** – provode se u parku prirode Medvednica.
3. **ROLANJE** – provode se u SC Jarun, osnove kretanja na rolama, zaustavljanje, okretanje, vožnja unazad. Namijenjeno je i studenticama i studentima.

3c. Programski sadržaji izvan dvorane Ekonomskog fakulteta uz sufinanciranje studenata:

1. **BADMINTON** – namijenjen je studenticama i studentima, odvija se u badminton centru na Zagrebačkom velesajmu. Ponavljamo i učimo osnovne elemente tehnike udarca reketom, pravila, primjena naučenog u igri.
2. **SQUASH** – namijenjen studenticama i studentima, odvija se u Squash tower - Zavrtnica, ponavljamo i učimo osnovne elemente tehnike udarca reketom, servisa, pravila igre i primjena u igri.
3. **SKIJANJE** – za studentice i studente. Destinacija Francuska. Škola skijanja za početnike i napredne.
4. **JEDRENJE** – obuka studentica i studenata u jedriličarstvu i pomorskim vještinama: a) početni tečaj, b) napredni tečaj. Nautička akademija A.N.A.

Svi ovi sadržaji u dvoranama provode se bez odstupanja od zadanog plana i programa, sadržaji na otvorenom imaju mala odstupanja uzrokovana vremenskim uvjetima.

4. ZAKLJUČAK

Studentska populacija kronično pati od nekretanja. Razloga ima mnogo, nažalost svi su uzrokovani današnjim načinom života: vozimo se u autu, sjedimo na poslu, sjedimo za kompjuterom, sjedimo u kafiću, u kinu, u kazalištu... Jako puno sjedimo, a jako se malo krećemo. Skoro svi se nađemo u ovom opisu, a opet samo mi se i možemo potruditi da nešto promijenimo. Bombardirajmo mlade informacijama o prednostima bavljenja bilo kakvom sportskom aktivnosti. Nudimo im na izbor mnogo različitih sportskih sadržaja da svatko sebi prema svojim afinitetima i sposobnostima nađe zanimljivu aktivnost koja će ga ispunjavati i motivirati na redovito vježbanje. Ekonomski fakultet svake godine uvede bar jedan novi sadržaj. Želja nam je i cilj osvijestiti naše studentice i studente da se bave sportom i ako u tome svake godine uspijemo bar malo više nego prošle, bit ćemo zadovoljni.

5. LITERATURA

1. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
2. Dragan Kinkela, Veno Đonlić, Viktor Moretti (2008). Stanje i perspektiva razvoja nastave tjelesne i zdravstvene kulture na fakultetima sveučilišta u Rijeci, Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč.
3. Mario Keškić, Hrvoje Sivrić, Ivan Skenderović, Model organiziranja nastave na poljoprivrednom studiju u Vinkovcima, Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč 2010.