

Adi Palić
Damir Đedović
Slavenko Likić
Edin Bušatlić

**PRIPREMNI DIO SATA TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA U FUNKCIJI
 PRAVILNOG RASTA I RAZVOJA I PRIPREME ZA GLAVNI DIO SATA**

Stručni rad

Sažetak

Pripremni dio sata je nastavak procesa pripremanja učenika za nastavak motorne aktivnosti. Za razliku od sredstava u uvodnom dijelu sata koja su usmjerena na angažovanje kardio – respiratornog sistema, mjenjaju se vježbama oblikovanja, općepripremnim vježbama za angažovanje mišićnog sistema. Ova faza sata tjelesnog vježbanja može se smatrati pripremnom u dva osnovna smjera: organskom i didaktičkom. Cilj pripremnog dijela sata je da se primjenom odgovarajućih općepripremnih vježbi organizam pripremi za povećane fiziološke napore koji ga očekuju u daljnjem radu, da se funkcije lokomotornog, respiratornog i kardiovaskularnog (krvožilnog) sistema podignu na višu razinu i da osiguraju uslovi za pravilno držanje tijela. Prema tome, treba sistemski obraditi sve skupine mišića, i to jačanjem, labavljenjem i istezanjem. Posebnu pažnju treba obratiti leđnim i trbušnim mišićima, posebno velikim skupinama mišića koji su vrlo važni za pravilno držanje tijela i za sprječavanje tjelesnih deformacija. Primjenom odgovarajućih vježbi treba utjecati na čvrstinu i pokretljivost zglobova, također i na razvoj motoričkih sposobnosti, posebno na koordinaciju, zatim na povećanje funkcionalnih sposobnosti organizma, na pojačan rad srca i organa za disanje, te na smanjenje živčane i mišićne napetosti. Istovremeno treba utjecati na razvoj smisla za lijepo i tačno izvođenje pokreta, na savladavanje prostornih i vremenskih elemenata kretanja te navikavati učenike na skladan rad u skupinama.

Ključne riječi: općepripreme, pripremni, sat

1. UVOD

Sat tjelesnog i zdravstvenog odgoja osnovni je organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sistemsko djelovanje na antropološki status učenika. Zadaća sata tjelesnog i zdravstvenog odgoja je da pomoću sadržaja koji proizilaze iz propisanog programa utječemo na morfološke karakteristike učenika, na njihove motoričke i funkcionalne sposobnosti, zatim na kognitivne i konaktivne dimenzije, na usvajanje motoričkih znanja, na poboljšanje motoričkih dostignuća, na razvijanje njihovih moralnih osobina te ne stjecanje teorijskog znanja, posebno onih koja su potrebna i primjenjiva u svakodnevnom životu i radu. Da bi sati tjelesnog i zdravstvenog odgoja ispunili svoju zadaću oni moraju biti organizovani i provedeni tako da učenici budu na svakom satu potpuno angažirani, i u tjelesnom i u psihičkom pogledu. Učenici moraju doživjeti sat tjelesnog i zdravstvenog odgoja, doživjet će ga ako ne izostanu podražaji, mogućnost za tjelesno i psihičko „iživljavanje“ izraženo u intelektualnom, emotivnom i fiziološkom opterećenju. Sat tjelesnog i zdravstvenog odgoja koji traje 45 minuta ima slijedeće dijelove:

- Uvodni dio sata (3 – 5 minuta)
- Pripremni dio sata (7 – 10 minuta)
- Glavni dio sata (25 – 30 minuta)
- Završni dio sata (3 – 5 minuta)

Svaki dio sata ima određeno trajanje, svoje zadaće, služi se posebnim sredstvima i organizacijom. Svi dijelovi zajedno moraju činiti nedjeljivu cjelinu. Jedan dio sata mora stvarati povoljne uslove za prijelaz na drugi dio. Zadaće, sredstva i organizacija jednog dijela sata moraju biti u službi drugog dijela, a svima je zajedno cilj da ostvare antropološke, obrazovne i odgojne zadaće. Zato strukturu

sata ne smijemo shvatiti kao šablon, kao neko pravilo koje se ne smije prekršiti. Učenici vole tjelesni i zdravstveni odgoj, a hoće li sat tjelesnog i zdravstvenog odgoja shvatiti kao obavezu, kao nešto što se „mora“, ili će jedva čekati sljedeći sat, zavisi ponajprije o tome kako smo se pripremili. Nastava tjelesnog i zdravstvenog odgoja živ je proces, učenici su gotovo neprestano u pokretu, pa nekad bude i nepredviđenih situacija. Njih će biti manje što je sat organiziraniji, a sat će biti bolje organizovan i uspjesi će biti veći ako smo se dobro pripremili.

2. SREDSTVA PRIPREMNOG DIJELA SATA

Osnovna sredstva pripremnog dijela sata su općepripreme vježbe ili vježbe oblikovanja, a možemo se koristiti i jednostavnijim elementima iz estetske gimnastike. Pravilnim izborom vježbi oblikovanja stvaraju se optimalni fiziomehanički uslovi za funkcionisanje aparata za kretanje. Glavna funkcija vježbi oblikovanja je u formiranju i kvalitetnom usavršavanju aparata za kretanje. Vježbe oblikovanja karakteristične su po pokretima koji se ponavljaju, pa čine ponavljajući ciklus cijele vježbe. Izvode se u ritmu, koji može biti „nametnut“ ili individualno ili spontano određen.

Prema funkcionalnom djelovanju, općepripreme vježbe dijele se na vježbe jačanja, vježbe labavljenja i vježbe istezanja. Svrha vježbi jačanja je da sistemski ojačaju sve skupine mišića. Vježbama labavljenja treba smanjiti mišićnu napetost i tako utjecati na mekoću i prirodnost pokreta. Vježbe istezanja treba da osiguraju dobru funkcionalnu pokretljivost cijelog organizma. U radu sa djecom mlađe školske dobi najviše pažnje treba posvetiti vježbama jačanja, nešto manje vježbama labavljenja, a u primjeni vježbi istezanja moramo biti umjereni i oprezni jer je tkivo mekano, veze elastične, pa bi se prevelikim istezanjem mogli stvoriti uvjeti za deformaciju. Opće pripreme vježbe možemo izvoditi bez sprava, sa spravama, na spravama i u parovima. Treba početi s općepripremnim vježbama bez sprava da bismo stvorili povoljne uslove za prijelaz na općepripreme vježbe sa spravama i poslije na općepripreme vježbe na spravama. Općepripreme vježbe u parovima također dolaze u obzir u radu s učenicima svih dobnih kategorija. Najčešće su vrlo dinamične, pred učenike postavljaju „nesvakidašnje“ zahtjeve pa ih oni rado izvode. Pri tome treba paziti da su parovi približno jednako visoki i teški.

Pri sastavljanju vježbi treba nastojati da u kompleksu općepripremnih vježbi budu zastupljene vježbe iz različitih početnih položaja tijela, odnosno njegovih pojedinih dijelova. Određena vježba može imati različito djelovanje u različitim početnim položajima – glede pojedinih mišića ali i pojedinih mišićnih skupina. Pri izvođenju općepripremnih vježbi treba uzimati u obzir i dob učenika. Općepripreme vježbe u I. razredu izvodit ćemo u obliku oponašanja radnji iz života ljudi i životinja, vezanih za neposrednu sredinu učenika. Govoreći o dobi učenika, ne smijemo zaboraviti ni to da se vježbe moraju izvoditi dinamično. Dinamičnost ćemo postići ako se pridržavamo iznesenih zahtjeva, to jest da vježbe budu kompleksne.

3. IZBOR VJEŽBI OBLIKOVANJA

U svakodnevnoj školskoj praksi nastavnici tjelesnog odgoja često koriste komplekse vježbi oblikovanja (općepripremnih vježbi). U toku školske godine mogu se primjeniti 4-5 kompleksa, čime bi se „apsolviralo“ oko 30 – 35 vježbi. Svaki kompleks treba da sadrži 7 – 10 vježbi za jačanje, istezanje i labavljenje. Pri izboru općepripremnih vježbi treba paziti da na organizam utječu kompleksno, a ne lokalno. Kompleks općepripremnih vježbi treba sastaviti tako da obuhvate cijeli organizam, posebno da pripreme one dijelove tijela koji će biti nešto angažiraniji u glavnom dijelu sata. Prilikom raspoređivanja općepripremnih vježbi treba paziti i na to da prva vježba bude kompleksna, to jest takva da istovremeno angažuje, odnosno aktivira sve dijelove tijela, to jest što više mišićnih skupina. Dakle, prva vježba ima zadaću da organizam pripremi za izvođenje ostalih vježbi u kompleksu.

Izvođenje vježbe mora biti povezano s dubokim uzdahom i izdahom. Druga i treća općepriprema vježba imaju zadaću da utječu na mišiće ruku i ramenog pojasa, na povećanje pokretljivosti zglobova i na pružanje „podrške“ organizmu za funkcionalnije disanje i krvotok. Četvrta i peta općepriprema vježba trebaju biti usmjerene na jačanje mišića leđa i ramenog pojasa, kao i kosih mišića trupa. Te vježbe istodobno utječu i na pokretljivost kralješnice. Šesta i sedma vježba trebaju

utjecati na trbušne mišiće. I te vježbe sasvim sigurno utječu ne samo na pokretljivost kralježnice, nego i na ostale mišiće trupa. Osmi i eventualno deveti općepripremna vježba sastoji se od poskoka, skokova ili trčanja „na mjestu“. Tim se vježbama ne utječe samo na jačanje mišića nogu, nego i na zglobove i zglobne veze. S obzirom na to da se općepripremne vježbe mogu primijeniti i kao korektivne, dobro je povremeno, radi preventive, „ubaciti“ u kompleks općepripremnih vježbi i po neku korektivnu.

4. ORGANIZACIJA PRIPREMNOG DIJELA SATA

Organizacija pripremnog dijela sata počinje završetkom njegovog uvodnog dijela. Taj prijelaz treba biti što brži kako se ne bi poremetio kontinuitet u radu. U tom dijelu sata primjenjujemo frontalni oblik rada. U kojoj će se formaciji raditi, ovisi o dobi učenika, vrsti vježbi, broju učenika i raspoloživu prostoru. U I. razredu, sve dok se učenici ne nauče postrojavati, radit ćemo u slobodnoj formaciji i polukrugu. Kad savladaju postrojavanje, treba prijeći na rad u formaciji vrsta jer je preglednost bolja, organizacija brža, pa i uspjeh nastave veći. Jedna od bitnih pretpostavki za dobru organizaciju i sposobnost, spremnost i znanje nastavnika koji treba profesionalno i korektno da odradi pedagoški postupak. Najvažniji detalj u realizovanju i izvođenju vježbi oblikovanja je procjena prostora i raspored učenika u odnosu na nastavnika.

Korišćenje prostora najviše zavisi od veličine prostorije u kojoj se izvodi kretanje. Odabiranje formacije najviše zavisi od tipa nastavnika. Demokratski tip nastavnika teži slobodnoj formaciji, dok autoritaran nastavnik izabire „čvrste“ formacije (postrojavanje po dubini i širini). Bez obzira na formacije učenika mora se poštivati osnovni princip – svi učenici moraju biti ispred nastavnika, i to u njegovom vidnom polju. Osim ovih formacija koristi se i formacija kruga, kod koje je specifično to da nastavnik koji demonstrira vježbu mora biti u centru kruga da bi imao dobar pregled učenika koji izvode vježbovni zadatak. Čim učenici stanu u potrebnu formaciju, treba opisati i demonstrirati cijelu vježbu.

Vježbu treba demonstrirati na suprotnu stranu s obzirom na učenike kako bi ju svi izvodili u istom smjeru. Vrlo je važno da se nastavnik za vrijeme demonstracije nalazi na takvom mjestu da ga vide svi učenici. Nakon demonstracije učenici zauzimaju početni položaj i nakon znaka za početak počinju vježbati. Da bi dobio povratne informacije, ispravio pogrške treba povremeno obilaziti učenike. U toku vježbanja treba doći do izražaja i pohvala, što će učenika sigurno motivirati pa će bolje raditi i biti će manje pogrška. Općepripremne vježbe trebalo bi izvoditi i uz muziku jer muzika vrlo pozitivno utječe na raspoloženje učenika.

5. DOZIRANJE

Koliko puta ćemo jednu vježbu ponoviti, zavisi od dobi učenika, težini vježbe, vrsti vježbe, tempu rada, je li već poznata ili nije, i o tome što se tom vježbom želi postići. Svaku vježbu treba ponoviti dovoljan broj puta, koliko puta – odgovor treba tražiti u reakciji učenika. Popuštanje pažnje najbolji je znak da vježbu treba prekinuti. Orijentacije radi, teže vježbe možemo ponoviti 5 – 8 puta, srednje 10 – 15 puta, lakše do 15 puta ali i više. Nije potrebno na svakom satu primjenjivati novi kompleks općepripremnih vježbi. Ako učenici jedno vrijeme ponavljaju određene vježbe, bolje će ih savladati pa će i njihov utjecaj na organizam biti veći. Pri izvođenju opće pripremnih vježbi posebnu pažnju treba obratiti disanju. Kad se tijelo savija, skuplja, dakle kad mehanički sužavamo grudni koš, treba izdisati, a kad se tijelo uspravlja i kad se prsni koš širi, treba udisati. Da bi smo ostvarili potreban fiziološki napor u tom dijelu satu, učenici trebaju izvoditi najprije lakše, pa postupno sve teže vježbe koje obično završavaju skokovima ili posokocima. To će omogućiti da taj dio sata uistinu završimo tako da možemo lakše prijeći na glavni dio sata, a to i jest cilj toga dijela sata.

6. ZAKLJUČAK

Da bi se dijete pravilno i zdravo razvijalo treba stalno stvarati uslove i raditi na jačanju dječijeg organizma, razvijati higijenske navike, kulturne navike itd. Tjelesni odgoj je sastavni dio cjelokupnog pedagoškog procesa i ima veliki značaj u razvijanju ličnosti djeteta. Nikada se zadaci i

sadržaji tjelesnog odgoja ne ograničavaju samo na zdravstveno i biološko područje, nego obuhvataju i intelektualnu, zatim društvenu, kao i moralnu stranu pedagoškog djelovanja. Ne treba smetnuti sa uma da je to složen proces. Značaj tjelesnog odgoja upućuje na neophodnosti posvećivanja odgovarajuće pažnje pri izboru sadržaja, metoda i oblika rada sa učenicima. Pri tome je važno voditi računa o osnovnim uzrasnim karakteristikama učenika kako bi se sa uspjehom realizovali postavljeni ciljevi i zadaci. Jasno je da se u radu sa učenicima mora voditi računa o uzrasnim karakteristikama, jer se samo tako može napraviti pravi odabir vježbi i igara i jedino tako pravilno primjeniti tjelesne vježbe i pozitivno djelovati na organizam djece.

7. LITERATURA

1. Berković, L.(1987). Metodika fizičkog vaspitanja.
2. Kos, B., Tepi, Z. (1980). Kondition durchgymnastik 1500 ubungen, Sportverlag, Berlin.
3. Leskošek, J. (1971). Teorija fizičke kulture, Beograd.
4. Matić, M. (1987). Čas tjelesnog odgoja, Novinsko izdavačko propagandna ustanova, Savez za fizičku kulturu Jugoslavije, Beograd.
5. Najšteter, Đ. (1998). Kineziološka didaktika. Sarajevo: Federalno ministarstvo obrazovanja nauke kulture i sporta
6. Polić, B. (1967). Humanizacija fizičke kulture, Novinsko izdavačko propagandno društvo „Partizan“ Beograd.
7. Šoš, H. (1998). Vodič za pisanje stručnih i naučnih radova u kineziologiji, Univerzitet u Sarajevu, Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo.
8. Šoš, H. (1997). Tjelesni i zdravstveni odgoj od I do IV razreda osnovne škole, Federacija Bosne i Hercegovine, Ministarstvo obrazovanja nauke kulture i sporta, Sarajevo Publishing
9. Wolf, B., Rađo, I., Hadžikadunić, M. (1999). Kompjuter u sportu, Univerzitet u Sarajevu, Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo.
10. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb.