

**Lejla Salihamidžić
Faris Varešlija**

UDK 796.035-057.87

PRIMJENA AEROBIKA U NASTAVI SA STUDENTIMA SPORTA

Stručni rad

Sažetak

Aerobik predstavlja najmasovniji oblik rekreativnog vježbanja u svijetu. Kako bi bavljenje tjelesnom aktivnošću bilo zanimljivo i privuklo vježbača da i dalje nastavi sa vježbanjem, aerobik se izvodi uz muziku, koja predstavlja dodatnu motivaciju. Cilj aerobika jeste poboljšanje funkcionalnih sposobnosti, redukcija potkožnog masnog tkiva i jačanje svih mišićnih skupina. Prilikom organizacije i provedbe aerobik programa u nastavi potrebno je program prilagoditi studentima sporta i njihovim sposobnostima, a uz to poštivati različite dijelove sata, njihove ciljeve i zadatke. Pravilnom edukacijom studenata i studentica u nastavi povećava se znanje, uloga i sudjelovanje vježbača u korist svima.

Ključne riječi: aerobik, dijelovi aerobik sata, edukacija

USE AEROBICS CLASSES WITH STUDENTS OF SPORT

Expert work

Summary

Aerobics is the most widespread form of recreational exercise in the world. In order to engage in physical activity was interesting and attract trainees to continue to pursue the exercise, aerobic running with music, which is an additional motivation. The aim of aerobics is to improve functional capacity, reduction of body fat and strengthen all muscle groups. When the organization and implementation of programs in aerobics classes should adjust program students sport and their abilities, and with respect to different parts of the clock, their goals and objectives. Proper education of male and female students in the classroom increases the knowledge of the role and participation of trainees to benefit everyone.

Keywords: aerobics, the part of aerobics, education

1. UVOD

Pojam *aerobik* kao oblik tjelesnog vježbanja prvi put se pojavljuje 1968. godine, u knjizi američkog sportskog liječnika Keneta Kuperu. Pod tim pojmom on podrazumijeva sistem vježbanja koji osigurava djelotvoran razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti kardiovaskularnog sistema, dovodeći do određenih promjena u organizmu i poboljšavajući njegovu funkciju. Kuper je došao do zaključka da na kardio-vaskularni sistem efikasno djeluju one vrste kretanja koje povećavaju otkucaje srca za 60% u odnosu na vrijednosti u mirovanju, u rad uključuju velike mišićne skupine i traju u kontinuitetu više od 20 minuta, a jednostavnih su kretnih struktura koje se ciklično ponavljaju. Danas je aerobik popularan zajednički naziv za aktivnosti koje se provode u grupi uz vodstvo instruktora i obaveznu muzičku pratnju. U novije

vrijeme za ovu vrstu programa koristi se naziv grupno vođeni fitness programi, naglašavajući rad u grupi i ulogu instruktora u njoj. Stručno gledano, savremeni aerobik je danas definiran kao polistrukturalna ciklična aerobna aktivnost koja se provodi u grupama pod stručnim vodstvom instruktora uz muziku, a ima za cilj razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti, smanjenje potkožnog masnog tkiva, oblikovanje svih mišića, unapređenje motoričkih sposobnosti i poboljšanje zdravstvenog statusa. Osnovna karakteristika aerobika je umjeren intezitet i velik obim rada, a predstavlja jedan od najmasovnijih oblika rekreativnog vježbanja. Kao poseban sistem vježbanja, za većinu ljudi aerobik je prihvatljiv jednostavno zato što im omogućava ostvariti djelotvorne transformacijske efekte, uživajući u samom trenažnom procesu i zbog toga je sigurno da će ovaj sistem vježbanja opstati i dalje se razvijati (Šebić, Podrug-Arapović, 2012).

2. METOD RADA

Primjena ovakvog oblika nastave podrazumijeva pravilnu organizaciju i provedbu aerobik programa. Voditelj nastave je osoba koja je zadužena za osmišljanje aerobik programa i realiziranja tokom nastave, sve u cilju osposobljavanja studenata sporta za samostalno vođenje ove vrste tjelesne aktivnosti. Uz sve navedeno, potrebno je poštovati dijelove sata u aerobiku, njihove ciljeve i zadatke, kao i grupu studenata sa kojom se radi.

2.1. Warm up – Zagrijavanje

Osnovni cilj ovog dijela sata jeste pripremiti tijelo za intezivnije vježbanje u kondicijskom dijelu sata, povećati tjelesnu temperaturu za 1-2 °C tako da počne znojenje, stimulirati rad kardio-vaskularnog i respiratornog sistema, te povećati protok krvi kroz mišiće. Pored toga, zagrijavanje uz primjenu aerobik programa ima za cilj da poveća elasticitet mišića i ligamenata, preventivno djeluje na nastanak povreda, kao i da psihološki pripremi studente za glavni dio sata. Trajanje ovog dijela sata je 5-10 min (10-15% od ukupnog trajanja sata). Veliki značaj ima izbor muzike, koji zavisi od nekoliko faktora, kao što je vrsta programa, mogućnosti i stanja grupe studenata sa kojima se radi. Prije početka glavnog dijela sata potrebno je uraditi prestretch (lagano istezanje), koje pomaže u pripremi glavnih mišićnih grupa za dalji rad, smanjuje mogućnost povrede djelujući na elasticnost tetiva, mišića i ligamenata. Važno je da se prestretch provodi kontrolirano i simetrično u trajanju 8-10 sekundi. Može se provoditi statički ili dinamički, pasivno ili aktivno, te lokalno ili globalno.

2.2. Conditioning – Glavni dio sata

Cilj glavnog dijela sata jeste poboljšati aerobnu izdržljivost kardio-vaskularnog i respiratornog sistema zadržavajući vježbače (studente/studentice) u aerobnoj trening zoni predviđenim sistemima, unaprijed osmišljenim kretnjama koje se bez prekida ponavljaju i povezuju, prateći pri tome ritam muzike, stvarajući na taj način koreografiju. Koreografija nije cilj sata, već sredstvo postizanja, prvenstveno, aerobne kondicije. Glavni dio sata može se sastojati iz dva dijela, a to je: A dio – kondicioni i B dio – vježbe snage. Trajanje glavnog dijela sata je 45 minuta (45-60% od ukupnog trajanja sata) uz srčanu frekvenciju 60-80% MaxSF. Prilikom sprovođenja glavnog dijela sata potrebno je poštovati određene principe: postupnost (inteziteta i složenosti pokreta), svrsishodnost treninga, ritmičnost, primjerenost grupi (prilagođavanje programa sposobnostima studenata i studentica) i prilagođavanja programa vlastitim sposobnostima. Također, potrebno je uzeti u obzir vezu između trajanja i inteziteta rada. Što je intezitet rada manji, njegovo trajanje trebalo bi biti duže, a što je intezitet rada veći, trajanje bi trebalo biti kraće. Vježbače, u ovom slučaju studente i studentice, samo povremeno dovodimo u zonu izrazito visokog inteziteta rada. Nakon A dijela sata, nastupa period Cool down – smirivanje, koje traje 2-3 minute i ima za cilj da nakon kondicijskog dijela sata smiri organizam, što podrazumijeva usporavanje udaraca srca

ispod 120 u minuti, povratak krvi iz periferne u centralnu cirkulaciju i mentalno opuštanje. U ovom kratkom periodu smirivanja koriste se kretanje identične onima iz kondicionog dijela sata, izvedene s manjim opterećenjem (sporija muzika – niži intenzitet pokreta).

2.3. Ciljane vježbe snage – izolacijski rad

Cilj ovog dijela sata jeste razvoj mišićne snage i/ili mišićne izdržljivosti, prvenstveno velikih grupa mišića: trbušnih i leđnih mišića, mišića ruku i ramenog pojasa, prsnih mišića, mišića nogu i stražnjice. Broj ponavljanja i odabir vježbi baziramo na zahtjevima i mogućnostima studenata i studentica, s obzirom na vrstu programa koji provodimo. U aerobnim programima prvenstveno možemo poboljšati mišićnu izdržljivost, pri čemu se vježbe baziraju na velikom broju ponavljanja s malim opterećenjem, te mišićnu snagu koju razvijamo malim brojem ponavljanja savladavanjem većeg otpora (pump, lift programi). Snagu najbolje razvijamo ukoliko imamo na raspolaganju gume, teže bučice, pump setove ili ako naprosto koristimo vježbe koje zahtijevaju puno snage za savladavanje gravitacije (sklekovi). Trajanje ovog dijela sata je 10-20 minuta (15-30% od ukupnog trajanja sata) uz srčanu frekvenciju 110-130 (MaxSF) u minuti. Prilikom izvođenja izolacijskih vježbi snage veliku pažnju potrebno je obratiti na: pravilan odabir vježbe i broj ponavljanja, pravilno držanje tijela, pravilno izvođenje pokreta i, posebno što je značajno, pravilno disanje.

2.4. Stretching – istezanje

Predstavlja završni dio sata i ima za cilj ubrzati oporavak nakon opterećenja (poboljšavaju se regenerativni procesi, odstranjivanje mliječne kiseline i sprečavanje mišićnih upala), smanjiti napetost i povećati mišićnu i međumišićnu koordinaciju, smanjiti opasnost od povreda mišića, ligamenata i zglobova, kao i postići ukupnu relaksaciju. Trajanje završnog dijela sata je 5-15 minuta (15-20% od ukupnog trajanja sata). Kada je stretching osnova treninga onda može trajati i 20-30 minuta. Vježbe stretchinga se izvode uz laganu muziku i srčanu frekvenciju ispod 100 u minuti. Potrebna je mentalna koncentracija na vježbu, pravilno i opušteno disanje, istezanje samo do granice bola (dobar stretch je ugodan stretch) i dovoljno trajanje. Vježbe za razvoj fleksibilnosti daju rezultate samo ako se izvode u skladu sa sposobnostima studenata i studentica, koji su sudionici u nastavi, postepeno, pravilno i redovno.

3. ZAKLJUČAK

Aerobik, kao isključivo grupni program, ima svoje pozitivne i negativne karakteristike. Uz mnoštvo pozitivnih, jedna od negativnih predstavlja bi doziranje intenziteta tokom primjene programa aerobika, međutim, kako je svako biće individua za sebe kao i različite vrijednosti njihovih srčanih frekvencija, tako je i pokazatelj intenziteta individualan. Aerobik, kao što mu i ime kaže, provodi se u aerobnim zonama intenziteta, no “skakutanje” i u anaerobnoj zoni nije isključeno. U današnjem modernom dobu, zahvaljujući pulsmetrima (monitori za srčanu frekvenciju), moguće je praćenje online srčane frekvencije i uz stručno vođenje aerobika pogreške su svedene na minimum, a samim tim i negativne karakteristike grupnog vježbanja. Znajući frekvenciju srca, odnosno u kojoj se trenažnoj zoni nalazi student ili studentica, u svakom trenutku voditelj je svjestan koje fiziološke i metaboličke promjene može očekivati, dok se pravilnom edukacijom studenata i studentica u nastavi povećava znanje, uloga i sudjelovanje vježbača u korist svima.

4. LITERATURA

1. Cooper, K . (1974). *Novi aerobic*, Beograd.
2. Cvetković, M. (2009). *Aerobik*, Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Novom Sadu.
3. Čolakhodžić, E., Rađo, I. (2011). *Metodologija naučnoistraživačkog rada u kineziologiji*. Mostar: Nastavnički fakultet.
4. Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K (1997). *Suvremena aerobika*. Zagreb: Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog savjetovanja, 6. zagrebački sajam sporta, Fakultet za fizičku kulturu.
5. Šebić, L., Podrug-Arapović, M. (2012). *Aerobik, aerobna gimnastika*, Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.

Korespondencija:

Faris Varešlija
Tel.: 062/ 582 593
Email: faris.vareslija@hotmail.com