

## **PROGRAMIRANJE RADA U NASTAVI PLANINARENJA ZA STUDENTE PRIRODOSLOVNO-MATEMATIČKOG FAKULTETA**

### **1. UVOD**

Na koji način izabrati i približiti neke kineziološke sadržaje studentima i ostvariti ciljeve tjelesne i zdravstvene kulture? Raznolikim izborom sportskih aktivnosti motivirati ih i potaknuti na kretanje prema njihovim interesima i sklonostima?

Studenti Prirodoslovno-matematičkog fakultet Sveučilišta u Zagrebu na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture biraju jednu sportsku aktivnost od ponuđenih: odbojku, košarku, rukomet, aerobiku, teretanu, stolni tenis, plivanje, planinarske ture i veslanje.

Tjelesna aktivnost je biotička ljudska aktivnost za koju nema zamjene. Primjenom različitih kinezioloških sadržaja ostvaruju se uvjeti za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, te zdraviji i kvalitetniji način života.

### **2. CILJ**

Cilj ovoga rada je prikaz organiziranog boravka studenata u prirodi i njegov učinak na očuvanje i poboljšanje fizičkog i psihičkog zdravlja.

Posebice sa zdravstvenog aspekta na poboljšanje:

- lokomotornog sustava
- kardiovaskularnog sustava
- respiratornog sustava

S aspekta odgojno-obrazovnog procesa:

- upoznavanje eko-sustava, raznolikih klimatskih područja, što je specifično za studente našeg fakulteta
- ekološko osvješćivanje u očuvanje prirode i njenoj zaštiti

### **3. SADRŽAJ**

#### **3.1. Jednodnevni boravak u prirodi**

Odnosi se na planinarske ture u bližoj ili daljoj okolini mjesta stanovanja u različitim godišnjim razdobljima. Studenti Prirodoslovno-matematičkog fakulteta zbog raznovrsnih programa u nastavi imaju obvezu upoznati se s različitim podnebljima našeg eko-sustava te im je kondicija i znanje snalaženja u prirodi potrebna.

Jednodnevnim boravkom u prirodi moguće je dozirati opterećenje te značajno utjecati na fizičke i motoričke sposobnosti. Na taj način unapređujemo zdravlje i stvaramo naviku za kretanjem što nam je jedan od ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture.

Planinarske ture mogu biti ovisno o zadacima koje postavimo:

- određeni broj kilometara koji se moraju prijeći u zadanom vremenu,
- orijentacijsko trčanje,
- planinarenje prema planinarskom domu na određenoj nadmorskoj visini.

Studenti na takav način upoznaju prirodu i oslušuju svoj organizam.

### 3.2. TRODNEVNI BORAVAK U PRIRODI I IZRADA SKLONIŠTA

Za takav boravak u prirodi na otvorenom potrebno je bolje se opremiti. Planinarske ture koje traju duže od jednog dana imaju svoj odgojno-edukacijski cilj za upoznavanje prirodnog eko sustava određenog podneblja, razvoj kondicije i snalaženja u prirodi pomoću kompasa i organiziranje prebivališta ako u blizini nema planinarskog doma.

Ukoliko nam nisu dostupni planinarski domovi, potrebno je napraviti skloništa od hladnoće, kiše, vjetra i sunca.

Oprema za izradu skloništa:

1. sjekira, nož, lopata
2. vreća za spavanje, šatorsko krilo, najlon
3. špaga, šibice, svijeće.

Uz ovu opremu treba ponijeti pribor za prvu pomoć:

- a. sterilna gaza
- b. sredstvo za dezinfekciju rana
- c. zavoje obične i elastične
- d. flaster
- e. analgetici

Prilikom odabira lokacije moramo voditi brigu da je kvalitetna (suha, čista, u zavjetrini). po mogućnosti u blizini vode.

Mjesto treba imati prostor:

- a) za boravak
- b) za pripremu hrane
- c) za osobnu higijenu
- d) za nuždu
- e) za otpad

Pri izradi skloništa treba izabrati kosi prostor za stanovanje koji se počisti, napravi se između dva drveta kosa krovna konstrukcija od granja, prednji dio do visine prsa, a stražnji se spoji sa zemljom. Konstrukciju prekrijemo šatorskim krilom ili najlonom, a preko prekrijemo granjem ili paprati. Dio u kojem se boravi ograditi debljim granama i ispuniti lišćem. Okolo napraviti opkop u smjeru nagiba padine radi kiše.

Prostor za pripremu hrane je uz logorsku vatru. Mjesto se treba očistiti od granja, lišća i trave te ograditi oblicama ili kamenjem za zaštitu od širenja vatre.

Prostor za osobnu higijenu mora biti niže od mjesta stanovanja između prehrane i poljskog toaleta.

Tijekom trodnevnog boravka u prirodi izvode se odgojno-obrazovni sadržaji, s naglaskom na sportske sadržaje koji su nam dostupni:

- A/ planinarenje, alpinizam, orijentacijsko trčanje,
- B/ snalaženje u prostoru, čitanje karata,
- C/ rafting na rijeci
- D/ bicikljada
- E/ izrada bivaka
- F/ upoznavanje s prvom pomoći

Svaki dan je predviđen za jednu tematsku jedinicu teoretski i praktično.  
Svakodnevno će se izvoditi sportsko-rekreacijski sadržaji prema izboru i mogućnostima pojedinog terena i klimatskom podneblju.

#### **4. ZAKLJUČAK**

Planinarske ture su samo jedan oblik kineziološke aktivnosti koje studenti biraju unutar nastave TZK primjenjive na otvorenim prostorima u prirodi. Unutar planinarenja mogući su raznovrsni sportsko-rekreativni programi koji imaju za cilj motivirati i educirati studente da steknu zdrave navike za kretanje, unaprijede svoj zdravstveni status i sudjeluju u ekologiji i očuvanju prirode.

#### **5. LITERATURA**

1. Andrijašević, M. (1996.): Sportska rekreacija u mjestu rada i stanovanja, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb,
2. Smerek, Z. (1989.): Planinarstvo i alpinizam, Zagreb, Planinarski savez Hrvatske
3. Waisman I. (1989.): SAS survival handbook, New York