

PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE NASTAVE AEROBIKE NA FILOZOFSKOM FAKULTETU SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

1. UVOD

Aerobika, moderni masovni oblik tjelesnog vježbanja naglo se razvija i danas je uobičajena u više javnih oblika koji ističu pojedine aspekte utjecaja tehnike kretanja kao i tehnike kretanja sa specifičnim pomagalima u različitim medijima u kojima se izvode gibanja. Upravo zbog velike popularnosti i masovnosti počelo se posljednjih godina razmišljati da se kao takva uvrsti u sadržaj tjelesne i zdravstvene kulture kao jedna od aktivnosti na satu. Redovni studenti upisuju u svoj index tjelesnu i zdravstvenu kulturu kao obvezatan predmet tijekom prve dvije godine. Katedra za kineziologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu započela je s aerobikom kao jednom od mogućnosti izbora aktivnosti na satu 1994. godine. U tu aktivnost semestralno se uključi cca 350 studentica što je dovoljan pokazatelj da je aerobika značajna kineziološka aktivnost na području tjelesne i zdravstvene kulture na Filozofskom fakultetu i da je utemeljena na interesima studenata.

2. PREDMET I PROBLEM

Za pripremu okvirnog plana i programa aerobike na Filozofskom fakultetu trebamo biti upoznati s temeljnim zakonitostima planiranja, programiranja i provođenja procesa vježbanja. Osnovne značajke za starosnu dob studentica 18 - 20 godina prilikom izrade jednog takvog programa su;

2.1. IZBOR SADRŽAJA

Vrste aerobika:

- low-aerobik
- hi-aerobik
- hi-low aerobik
- step aerobik
- new body

Upravo se gore navedene vrste aerobika rade sa studenticama Filozofskog fakulteta u toku sata izuzev step aerobike, ali se koreografija step aerobike može prilagoditi i izvoditi na parketu bez povišenja tj. step klupice. Najzastupljenija vrsta aerobike na satu tjelesne i zdravstvene kulture je kombinacija hi-low aerobika jer omogućuje istodobni rad studentica različitog stupnja sposobnosti, osobina i motoričkih znanja.

2.2. PRIMARNI CILJEVI VJEŽBANJA

Aerobika se u svim svojim javnim oblicima može primijeniti za:

- razvoj aerobnog kapaciteta

- redukciju potkožnog masnog tkiva u korist mišićnog tkiva
- razvoj motoričkih sposobnosti - posebno snage, fleksibilnosti i koordinacije
- poboljšanje zdravstvenog stanja
- učvršćivanje i jačanje lokomotornog sustava

2.3. OBUJAM OPTEREĆENJA

- Optimalno trajanje vježbanja kod studentica je 60 minuta što je u skladu s postavljenim ciljevima.

O intenzitetu vježbanja ovisi hoće li doći do kakvih promjena koje su i cilj vježbanja. Da bi došlo do pozitivnih promjena u organizmu, podražaji moraju biti veći od uobičajnih. Do pozitivnih promjena vježbanjem aerobike može se doći ako se barem 50% aktivnosti tijekom sata ostvaruje u aerobnoj zoni, (60 – 75% od max. frekvencije rad uz prisutnost kisika je optimalna aerobna zona.)

Za postizanje ciljeva aerobnog vježbanja za studentice poželjno je provoditi vježbanje 1 – 2 x tjedno po 60 minuta.

2.4. NAČIN VJEŽBANJA

U nastavnom procesu primjenjujemo frontalni oblik rada kada voditelj izvodi određene kretnje s povratnim odzivom studentica. Dakle, kada takav oblik rada primjenjujemo na satu aerobike svaka studentica zapravo radi individualno, a što znači u skladu sa svojim mogućnostima.

2.5. IZBOR GLAZBE

Izbor glazbe i dobro poznavanje kretnih struktura uvjetuje uspješnu izvedbu sata aerobike. Glazba je podloga za usvajanje tempa, načina izvođenja vježbe, za izvedbu pojedinih struktura i cijele koreografije.

2.6. UVJETI RADA

Materijalni uvjeti predstavljaju važan čimbenik za uspješan rad. Nastava na Filozofskom fakultetu se održava u dvorani “Martinovka”.

2.7. BROJ STUDENTICA

Ovisi o prostoru u kojem se vježba. U 1/3 dvorane “Martinovka” tijekom jednog sata može vježbati 30- 50 studentica.

2.8. OSNOVNI PRINCIPI RADA

Prilikom izrade programa iz aerobike pridržavamo se principa:

- postupnost pri doziranju opterećenja
- slaganje koreografije od jednostavnijih kretnih struktura do složenijih
- stvaranje pozitivnog odnosa između studentica i voditelja
- jasnoća u prezentaciji i demonstraciji

Uvažavajući osnovne principe planiranja i programiranja rada sa studenticama Filozofskog fakulteta pripremili smo model globalnog plana aerobike u trajanju jednog semestra – 15 tjedana nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

3. ZAKLJUČAK

Aerobika je, kao jedan od ponuđenih i dobrovoljno izabranih sadržaja na Filozofskom fakultetu, vrlo korisno i efikasno kineziološko sredstvo, koje na zadovoljstvo studentica uspješno koristimo u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Dovoljan pokazatelj uspješnosti aerobike na satu tjelesne i zdravstvene kulture, uz vodstvo stručnjaka, je osnivanje aerobik skupine. Studentice su izabrane upravo iz nastave aerobike na Filozofskom fakultetu i pod stručnim vodstvom su javno demonstrirale svoju plesnu koreografiju na prvom Sveučilišnom prvenstvu u aerobici gdje su zauzele 3. mjesto (2002. godine). Svojim nastupom pomogle su i otvaranje osnivačke skupštine “Sportske udruge Filozofskog fakulteta - SUFF” (2001. godine) i na smotri Sveučilišta u Zagrebu (2002. godina).

4.LITERATURA

1. Findak, V.: Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, Zagreb, 1997.
2. Milanovic, D. i suradnici.: Fitness, Zagrebački sajam sporta, 1996.
3. Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH, Programiranje opterećenja u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Poreč, 2001
4. Zbornik radova 6. Zagrebački sajam športa, Suvremena aerobika, Zagreb, 1997.