

*Viktor Šnajder*

## **O ČEMU NASTAVNIK TREBA RAZMISLITI PRIJE PROGRAMIRANJA NASTAVE**

Među mnogim tjelesnim vježbama koje pogoduju svestranom razvoju djece na prvom su mjestu atletske vježbe posebno vježbe s trčanjem. Atletske su vježbe praktično dostupne svim učenicima. Pomoću njih se ravnomjerno razvijaju osnovne mišićne skupine, one pomažu pravilnom držanju tijela, a omogućavaju i regulaciju tjelesne težine. Bavljenje atletskim sportom pospješuje rast dužine kostiju pa prema tome i visinu učenika. Duže vremensko bavljenje atletskim sportom učvršćuje motivacijsku strukturu, razvija mogućnosti za prevladavanje teškoća u sportu i različitim životnim situacijama. Prema tome, poznavajući utjecaj atletskih vježbi na organizam čovjeka, moguće je usmjereno djelovati na njegov fizički i psihički razvoj.

U današnje se vrijeme atletskim sportom bave milijuni djece u cijelom svijetu. Međutim, metode masovnog učenja još uvijek znatno zaostaju za vrlo uznapredovanom sportskom praksom, odnosno metodama rada s vrhunskim atletičarima. Mnogi učenici koji se počnu baviti atletikom ( npr. u atletskim sportskim školama ) vježbaju gotovo čitavo vrijeme na isti način. S vremenom im to postaje dosadno, pa usporavaju svoj sportski napredak.

Želimo li u djece poboljšati brzinu trčanja, sporedno je hoće li djeca trčati punom brzinom 5 - 6 puta prugu dužine 30 metara kao ponavljajuće trčanje ili će se boriti za svoju ekipu u ponavljajućoj štafeti ili igri. Drugi će način djeci biti zanimljiviji pa će i rezultati zbog takvog rada biti bolji. To ipak ne znači da se ne trebaju koristiti tipični atletske oblici rada - vježbe. Postupno će se kada djeca "zagrizu" u ovaj sport primjenjivati sve tipičniji oblici atletskih vježbi, ali vid igara i zanimljivih vježbi ne treba nikada zaboraviti, čak ni za starije atletičare u nekim razdobljima treninga.

Jedan od najvećih problema za nastavnike izbor je vježbi za učenike. Problem leži u tome što je često razina motoričke pripremljenosti djece jako različita. Isto im je tako različita i razina motoričkih znanja. Na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture ne smiju se bez reda i nesustavno primjenjivati vježbe različitih usmjerenja. Svakom satu treba dobro odrediti cilj. U sadržaj sata valja postaviti pravilan odnos vježbi za učenje tehnike gibanja i vježbi koje služe podizanju motoričkih sposobnosti. Vježbe treba odabrati tako da opterećenje bude prikladno i za živčani sustav. Satovi kojima je sadržaj posvećen učenju nove građe, vezani su uz aktivne živčane procese, te ih treba kombinirati sa satovima usmjerenim na razvoj motoričkih sposobnosti koje ne traže od učenika veće živčano naprezanje. Npr. natjecanje i dosizanje različitih normi, izaziva znatniji umor živčanog sustava.

Tijekom učenja tehnike atletskih gibanja razvijaju se istodobno i motoričke sposobnosti. Tehnika kretanja i razina motoričkih sposobnosti u tijesnoj su svezi. Bez određene razine motoričkih sposobnosti nije moguće ovladati dobrom i pravilnom tehnikom. Zbog toga je potrebno u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture birati takve sadržaje koji razvijaju osnovne motoričke sposobnosti još prije početka rada na konkretnom atletskom sadržaju. Veća razlika između razine motoričke i tehničke pripremljenosti veliki je nedostatak.

U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture pažnju treba posebno pokloniti osnovnim motoričkim sposobnostima kao što su brzina, snaga, fleksibilnost, izdržljivost i koordinacija. Prilikom učenja nekih atletskih vježbi javlja se u većoj ili manjoj mjeri potreba za razvojem neke od tih sposobnosti. U metodici razvoja

motoričkih sposobnosti poznata su dva osnovna smjera. Kod prvog se primjenjuju vježbe u kojima se osigurava razina svestrane fizičke pripremljenosti, a u drugom se podiže razina specijalne fizičke pripremljenosti tj. one koja je povezana s određenom, konkretnom atletskom disciplinom. Prvi smjer je u ovoj etapi važniji i zauzima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi djece vodeće mjesto.

Za učenje i oblikovanje tehnike važno je već od samog početka primjenjivati pravilne tehničke osnove kretanja. Sve kretnje naučene u početku ostaju trajno, pa ako su usvojene nepravilno, kasnije treba puno napora za bili kakvo njihovo ispravljanje. Zbog toga u svakoj atletskoj disciplini treba dobro razlikovati osnovne i sporedne elemente tehnike kretanja.

Početno učenje tehnike kretanja ne treba izvoditi kao učenje jednostavnije tehnike. Tehnika racionalne izvedbe kretanja mora biti jednaka tijekom cijelog procesa učenja. Riječ je samo o specifičnostima uvjeta u kojima se učenje izvodi, a u svezi je s dobi učenika ili s razinom prethodnog znanja. Tako se npr. pri učenju tehnike trčanja razina usvojene tehnike učenika nižih razreda treba razlikovati od razine tehnike viših razreda samo prema brzini i amplitudi pokreta.

Prigodom organiziranja i izvedbe atletske sadržaja potrebno je voditi računa o znanstvenim spoznajama, planu izvođenja aktivnosti te usmjerenosti prema postizanju odgojnih, obrazovnih i zdravstveno higijenskih ciljeva. Rukovodeću, tj. upravljačku ulogu pri tom treba imati pedagog, nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture. Ispunjavanje odgojnog i obrazovnog zadatka ovisi u prvom redu o stručnom rukovođenju. Jednim te istim aktivnostima mogu se razvijati različite motoričke i druge sposobnosti. Utjecaj tih aktivnosti na učenike ostvaruje se u prvom redu njihovim sadržajem, a zatim metodičkim postupkom uz pomoć kojega će djeca ovladati tim sposobnostima.

Program sportske aktivnosti ovisi i o sredini u kojoj se ona izvodi, o prethodnom znanju učenika te o ranije stečenim navikama u kući, školi i vrtiću. Zbog toga u radu s djecom različitih razvojnih razina i dobi, sportske aktivnosti su raznolike, kako prema sadržaju, tako i prema načinu njihova izvođenja. Sadržaj nastave tjelesne i zdravstvene kulture u vidu tjelesnih aktivnosti moguće je izvoditi jedino uz usmjerenost i postojano pedagoško rukovođenje.

Nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture trebaju biti organizatori sportske aktivnosti, ali i odgajatelji djece tijekom aktivnosti. Sportskim aktivnostima oni utječu na jačanje zdravlja učenika i njihov pravilan tjelesni razvoj, pomažu im u ovladavanju za život važnim kretnim navikama i znanjima te njihovom usavršavanju, razvijaju u djece pozitivne umne i fizičke osobine, razvijaju organizacijske sposobnosti učenika te naviku sustavnog i samostalnog vježbanja. Rezultat sportske aktivnosti treba po svojem karakteru biti odgajan. Zbog toga je nužno poznavati učenike, proučiti sadržaj aktivnosti te posjedovati visoku razinu pedagoške osposobljenosti.

## LITERATURA

1. Findak, V., R. Mironović, I. Schmidt, V. Šnajder: Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga Zagreb. Zagreb, 1990.
2. Šnajder, V.: Atletika u sportskoj školi. Zagrebački atletske savez. Zagreb, 1994.
3. Šnajder, V.: Na mjesta, pozor... Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu. Zagreb, 1997.