

METODE RADA U NASTAVI SPORTA I SAMOBRANE U POLICIJSKOJ ŠKOLI

1. UVOD

U Policijsku školu upisuju se polaznici (muški i ženski) starosti od 18 do 25 godina.

1. Uvjeti pod kojim se prijavljuju za upis su: SSS IV. stupanj, odslužen vojni rok, položen vozački ispit za B kategoriju.
2. Program traje 9+6 mjeseci raspoređenih na sljedeći način. Devet mjeseci su u procesu obrazovanja u školi (ukupno 216 školskih sati u obliku treninga od 90 minuta), a nakon toga šest mjeseci prakse u Policijskim upravama.
3. Prijavljeni prolaze: liječnički pregled i provjeru motoričkih sposobnosti.

Naziv predmeta upisuje se pod nazivom "Sport i samoobrana"

CILJ nastavnog procesa je usvajanje znanja, vještina i navika visokih utilitarnih vrijednosti za učinkovito kvalitetno obnašanje policijske djelatnosti. Iz globalnog cilja proizlaze i sljedeći **ZADACI** nastavnog procesa, a to su:

1. Povećanje razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti :
 - motoričke sposobnosti s naglaskom na repetitivnu snagu svih topoloških grupa: ruku, ramenog pojasa, trupa i nogu,
 - funkcionalne sposobnosti s naglaskom na aerobne sposobnosti,
2. Usvajanje kinezioloških znanja borilačkih sportova za obavljanje policijskog posla na razini reprodukcije, tj. kvalitetne demonstracije,
3. Usvajanje općih i specijalnih teoretskih znanja,
4. Stvaranje navika odnosno potrebe za redovitom tjelesnom aktivnošću.

SELEKCIJA POLAZNIKA. Polaznici nakon provjere zdravstvenog statusa su pozitivno motorički selekcionirani i to kroz:

1. motoričke sposobnosti (koordinacija, eksplozivna snaga i ravnoteža)
2. kineziološka znanja (znanje plivanja i osnovni gimnastički elementi)

Dodatno se vrednuje kategorizacija sportaša po HOO-u iz borilačkih vještina.

VELIČINA GRUPE I MJESTO IZVOĐENJA NASTAVE. Nastava se izvodi u skupinama od po 15 polaznika (odvojeno muški i ženski) u dvorani za borilačke sportove Policijske akademije, na vanjskim terenima, parku Maksimir te na Medvednici.

STRUKTURA SATA. Osim osnovnih postavki navedenih u "dužini i modelu izobrazbe" nastava se izvodi kroz 81 trening i 9 hodnji po 6 sati dužine cca 25 kilometara. Treninzi su raspoređeni na sljedeći način:

- 2 mjeseca 3x tjedno = 24 treninga
- 7 mjeseci 2x tjedno = 56 treninga + 1 trening

Ukupno 216 školskih sati raspoređuje se na:

- usvajanje kineziološki znanja, 144 školska sata
- razvoj funkcionalno motoričkih sposobnosti 54 školska sata,
- provjera sposobnosti i znanja 18, školskih sati

1. provjera inicijalnog stanja motoričko funkcionalnih sposobnosti 6 sati
2. tranzitivna i finalna provjera funkcionalno motoričkih sposobnosti i kinezioloških znanja 6+6 sati

Provjera motoričkih sposobnosti vrši se putem topološki orijentiranih testova repetitivne snage, penjanja na konopac, Cooperovim testom i vojničkim poligonom pješadijskih prepreka. Provjera kinezioloških znanja podrazumijeva vrednovanje, odnosno ocjenu demonstracije naučenih tehnika iz borilačkih sportova i zahvata za privođenje.

2. RASPRAVA

METODE RADA u nastavi kojima provodimo nastavni plan i program specifične su radi gore navedenih ciljeva, zadataka, selekcije polaznika, veličine grupe, mjesta izvođenja nastave i strukture sata. Kod razrade plana i programa po nastavnim cjelinama koristili smo se znanstveno provjerenim i razrađenim metodama rada. Po metodama rada nastavne cjeline možemo podijeliti po **skupinama**:

1. udarci rukama (42 sata), udarci nogama (30 sati), blokade (6 sati), padovi (6 sati), judo bacanja (30 sati)
2. zahvati za privođenje (14 sati), vezivanje "lisicama" (10 sati), pasivni otpor (6 sati)
3. hodnje (54 sata)
4. provjera znanja i sposobnosti (18 sati)

- **skupina 1.** Nastavne metode kojima se služimo su metoda usmenog izlaganja i metoda demonstracije koje su u funkciji objašnjavanja i analize motoričkih gibanja. Problem nastavnih cjelina prve skupine je: na koji način izlaganje učiniti privlačnim za polaznike. Izražavanje, izbor riječi, emocionalnost govora i gestikulacija, kao i simultanost uz demonstraciju odgovor su na to pitanje. Cilj je da polaznici nastavnu cjelinu dožive kao ugodu, kao sat tjelesne i zdravstvene kulture na kojem su nešto naučili, kao i pozitivne posljedice tog i takvog načina vježbanja. Metode vježbanja sažete su u metodama promjenljivog vježbanja i to metodama promjenljivog isprekidanog ili intervalnog vježbanja. Od svih gore navedenih skupina u prvoj je skupini metoda učenja najviše zastupljena. Kombinacija sintetičke i analitičke metode stalno se isprepliće. Iz toga se može zaključiti da se u toku pojedinog dijela sata koristi kombinirana metoda učenja (sintetičko-analitičko-sintetička metoda).

- **skupina 2.** Svladavanjem prve skupine nastavnih cjelina nadovezujemo drugu skupinu u kojoj kao nastavnu metodu koristimo metodu postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (zadataka). Iako ne možemo nikako isključiti i ostale nastavne metode (metoda usmenog izlaganja i metoda demonstracije), jer se i ovdje radi o novim strukturama gibanja. Kao i kod nastavnih metoda tako i kod metoda vježbanja nadovezujemo i nadograđujemo elemente iz nastavnih cjelina situacijskom metodom vježbanja. Rad se odvija u što realnijim uvjetima sličnim onima u praksi. Što je imitacija bliža stvarnosti to je učinak situacijske metode bolji. To je važno iz razloga izvođenja elemenata tehnike i taktike, tj. prethodno savladanih motoričkih znanja u osnovnoj strukturi na višoj i kompleksnijoj razini. To dovodi do utvrđivanja prethodno usvojenih motoričkih gibanja i informacija. Metoda učenja zasniva se na sintetičkoj metodi. Dotad usvojena znanja iz pojedinih nastavnih cjelina sintetiziraju se u kompleksnoj vježbi sa svim dotad usvojenim gibanjima i informacijama.

- **skupina 3.** Hodnje se izvode u sasvim drugim uvjetima nastave. Otuda i naglasak na metode rada koje smo u prethodnim skupinama nastavnih cjelina gotovo marginalizirali ili koristili s ograničenim segmentima uvjetovanih drugim egzogenim i endogenim čimbenicima. Hodnja se izvodi unutar većeg broja sati koje su opisane u “strukturi sata”. Kao nastavnu metodu koristimo “metodu postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka”, i to primjenom metode na tzv. nižoj razini. Ona podrazumijeva određenu formu, karakter, smjer kretanja, trajanje kretanja koju polaznici izvode nakon objašnjenja zadataka nastavne jedinice. Od metoda vježbanja koristimo se metodama standardnog ponavljajućeg vježbanja. Težimo da se unutar te metode krećemo: od metode standardno isprekidanog vježbanja prema metodi standardno neprekidnog ili kontinuiranog vježbanja. Iako od metoda promjenljivog vježbanja ne možemo zanemariti metodu promjenljivog neprekidnog ili kontinuiranog vježbanja.

- **skupina 4.** Provjera znanja iziskuje od nastavnika nastavnu metodu usmenog izlaganja i demonstracije, i to kroz opisivanje motoričkog zadatka. Njegovo objašnjenje mora biti sažeto, jasno i precizno. Po izvršenoj provjeri znanja vrši se analiza. Nakon dobivenih rezultata čini se korekcija kako bi se ispravile pogreške koje utječu na kasnije pravilno obnašanje poslova policijskog službenika iz domene nastavnog predmeta “samoobrana i sport”.

3. ZAKLJUČAK.

Metode rada zahtijevaju specifičan pristup jer se radi o području edukacije (primarno je usvajanje novih motoričkih gibanja iz područja borilačkih sportova, kao i predviđanje mogućih situacija kroz metodu glume, ponavljanja i uvježbavanja), a u isto vrijeme zastupljena je komponenta metoda rada iz područja sporta (povećanje razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti). Isprepliću se nastavni i trenažni proces koji utiču na raznovrsnost nastavnih metoda po pojedinim nastavnim cjelinama raspoređenim po skupinama. Na početku nastavnog procesa dominiraju metode učenja, a u drugoj etapi metode vježbanja. Potrebno je dodati da po završetku obrazovanja dužnost polaznika je kontinuirano vježbanje sa ciljem automatizacije naučenih elemenata i vježbi.

4. LITERATURA:

1. Findak: Metodika tjelesne i zdravstvene kulture
2. V. Findak: Metodički i organizacijski oblici rada u edukaciji športu i športskoj rekreaciji
3. D Milanović i suradnici: Priručnik za sportske trenere
4. B Kuleš: Karate sa punim kontaktom
5. Spasović: Judo
6. B. Kosanović: Samoobrana