

Nevenka Breslauer  
Antun Jelenić  
Krešimir Delija

## **METODE RADA U ATLETSKOM POLIGONU U SVRHU USVAJANJA TEHNIKE TRČANJA NA NASTAVI KINEZIOLOŠKE KULTURE**

### **1. UVOD**

Pravilan odabir i primjena odgovarajućih metoda rada jedan je od važnih preduvjeta za realizaciju ciljeva i zadaća kineziološke kulture u radu s učenicima osnovne škole. Izbor i primjene metode rada ovise o dobi učenika, individualnim značajkama (antropološkom statusu učenika), sadržaju koji obrađujemo ili uvježbavamo, tipu sata te materijalnim uvjetima. *Metode rada dijelimo na: 1.nastavne metode, 2. metode vježbanja, 3. metode učenja. Nastavne metode : 1. metoda usmenog izlaganja, 2.metoda demonstracije, 3. metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka.* Ove metode su međusobno povezane i nadopunjuju se. Koristimo istovremeno više metoda, a jedna je uvijek dominantna. *Metode vježbanja:1. metode standardnog ponavljajućeg vježbanja, 2. metode promjenjivog vježbanja,3. situacijska metoda vježbanja.* Ove metode primjenjuju se za razvoj i održavanje antropoloških sposobnosti. *Metode učenja: 1. sintetička metoda, 2. analitička metoda, 3. kombinirana metoda.* Primjena ovih metoda prisutna je u usvajanju određenih motoričkih gibanja, a isto tako i prilikom njihovog usavršavanja.

### **2. UČENJE TEHNIKE TRČANJA**

Atletika ima značajnu ulogu u tjelesnom i psihičkom razvoju djece. Atletske vježbe pogoduju svestranom tjelesnom razvoju djeteta, stoga bi trebale biti u velikoj mjeri zastupljene u nastavi kineziološke kulture. Također je poznato da dobra atletska priprema omogućuje postizanje uspjeha i u svim drugim sportovima. Atletski oblici kretanja: hodanje, trčanje, skokovi i bacanja spadaju u skupinu prirodnih oblika kretanja i veoma su bliski dječjem shvaćanju pa su stoga prikladna za rad sa školskom djecom i mlađe dobi. Kako se današnja djeca sve manje kreću, osnovni oblici kretanja postaju motorički problem i treba im posvetiti puno pažnje. Stoga je poželjno kroz satove kineziološke kulture proći školu trčanja i svladati pravilno hodanje i trčanje. Usvajanje tehnike pravilnog trčanja važna je komponenta u procesu učenja. Bez nje nije moguće racionalno koristiti većinu potencijalnih motoričkih mogućnosti.Za učenje tehnike trčanja bitno je od početka primjenjivati pravilne tehničke osnove kretanja. Učenje tehnike trčanja provodimo uz pomoć tzv. «oponašajućih vježbi». Bilo bi dobro kad bi se učenje tehnike trčanja rasporedilo i provodilo tijekom cijele školske godine. Cjelogodišnje učenje možemo rasporediti od uvodnog do završnog djela sata s drukčijim tematskim sadržajem. Tijekom učenja važno je pravilno koristiti metode za učenje tehnike trčanja. Kod učenja tehnike trčanja služimo se *analitičkom metodom-* učenjem po dijelovima. Porastom motoričkih i tehničkih mogućnosti učenika sve više koristimo *sintetičku metodu* ili ih kombiniramo. Neki smatraju da bi redosljed trebao biti obrnut od sintetičke prema analitičkoj metodi. Metode rada tijesno su povezane jedna s drugom ,ali neke od njih prevladavaju. Tako kod nižih razreda najveću pažnju posvetit ćemo prikazu vježbi (metoda demonstracije) dok u višim razredima veću pažnju treba posvetiti metodi usmenog izlaganja i opisu vježbe. Opisivanje ne treba biti suviše detaljno, a uz opis koristimo crteže, video –



važne i potrebne, a ovisi o cilju i zadaći koja se kineziološkom kulturom želi postići, o sadržaju, dobi učenika, njihovoj motoričkoj informiranosti, motoričkim sposobnostima, materijalnim uvjetima i drugim vanjskim čimbenicima.

#### **4.LITERATURA**

1. Findak, V. (1989.): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture- priručnik za nastavnike razredne nastave , Školska knjiga, Zagreb
2. Findak, V. (1992.): Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji, Hrvatski savez za šport rekreaciju 'MENTOREX'd.o.o., Zagreb (siječanj,1992)
3. Findak, V.(1999.): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb
4. Šnajder, V.(1997.): Na mjesta, pozor..., Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu.
5. Šnajder, V.(2000.): Atletski trening kroz igru –zašto ne? Zbornik radova – 9. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb (str. 108-112)