

*Ksenija Fučkar*  
*Jelka Gošnik*  
*Svetlana BožićFuštar.*

## **METODE RADA U NASTAVI AEROBIKE NA SVEUČILIŠTU U ZAGREBU**

### **1. UVOD**

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture je živi proces koji se mijenja iz sata u sat. Jednako je važan pristup nastavnika prema učenicima u osnovnoj školi, srednjoj školi i prema studentima na fakultetu. Svaki segment obrazovanja u životu mladih ljudi specifičan je zbog njihovih antropoloških, motoričkih i funkcionalnih razlika.

Cilj tjelesne i zdravstvene kulture, prije svega, je očuvanje i unapređenje vlastitog zdravlja i zdravlja okoline. Studentska populacija je specifična zbog svojih antropoloških značajki. Mladi izlaze ili su već prošli pubertet, te različitog su motoričkog predznanja i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Važno je spomenuti različitost u stavovima i mišljenjima o kretanju ili stečenim navikama, o zdravom životu i pogledima na svijet.

Kako bi nastava tjelesne i zdravstvene kulture bila što zanimljivija i učinkovitija oslušuju se želje i mišljenja studenata i uvode se novi programi aerobike, yoge i plesova. Puna dvorana potvrđuje da programi aerobike imaju pozitivan odaziv na što ukazuje broj od 30 do 60 studentica i studenata na satu.

### **2. SADRŽAJ (PROBLEM)**

Metode rada iz već navedenih razloga imaju važnu ulogu u provedbi kvalitetne i zanimljive nastave. Značajno obilježje svih programa aerobike je veliki broj relativno jednostavnih a manifestno različitih kretnih struktura, pri čijem izvođenju su osigurani povoljni uvjeti za rad respiratornog i kardiovaskularnog sustava. Nastavnik svojom kreativnošću stvara velik broj novih i originalnih vježbi s mnogo različitih varijanti i međusobnih kombinacija i veza da sat uvijek bude svjež i zanimljiv. Glazba je jedan od glavnih motivatora.

Tijek sata klasičnog programa aerobike u trajanju od 60 minuta podijeljen je na dijelove:

<b>DIO SATA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>BPM</b>
1. Uvodno-pripremni dio sata - zagrijavanje	5-8 minuta	125 - 135
2. Glavni A dio sata - cardio sekcija	20 minuta	135 – 150
3. Glavni B dio sata - vježbe snage	20 minuta	100- 125
4. Završni dio sata – stretching	10 minuta	100 i manje

Tempo glazbe ili “BPM” (beat per minutes – broj otkucaja u minuti) također je različit s obzirom na dijelove sata i vrstu programa aerobike.

Koliko god bila jednostavna kompozicija odabranih kretnih struktura, u aerobiku se znatna količina vremena troši na učenje ispravne tehnike gibanja, a metode učenja imaju važnu ulogu. Različite metode rada koristit ćemo s obzirom na cilj koji želimo postići na satu.

U uvodno-pripremnom dijelu sata izabrat ćemo jednostavne korake niskog intenziteta u mjestu i kretanju s logičnim kretanjima ruku. Provodimo vježbe zagrijavanja koje uključuju najveće mišićne skupine kako bi potakli na rad funkcije krvožilnog i dišnog sustava. Tek nakon zagrijavanja slijedi učenje pravilne tehnike gibanja i to za svaku odabranu kretnu strukturu posebno.

U Glavnom A dijelu sata – trening srčanožilnog i dišnog sustava, posebno je važno naučiti ispravno izvoditi pokrete, radi lakšeg povezivanja ruku i kretanju u prostoru, bez gubitka ravnoteže.

Budući da se mnoge studentice i studenti s programima aerobike susreću prvi puta učenje osnovnih elemenata aerobike sastoji se od:

- upotrebe analitičke i sintetičke metode učenja
- demonstracije korektne tehnike gibanja
- ispravljanja grešaka globalno i pojedinačno
- učenja koraka u dvostruko sporijem tempu
- povezivanje naučenih koraka s radom ruku u mjestu i kretanju
- učenje od jednostavnijih ka složenijim kretnim strukturama
- povezivanje usporenih koraka i gibanja ruku
- povezivanje koraka i gibanja ruku u zadanom tempu
- logične primjene koraka i kretanja ruku

Kad naučimo odabrani korak i gibanje ruku, učimo slijedeći, povezujemo u cjelinu i tako redom. Primjena koraka također mora biti logična, a koreografija što jednostavnija.

Intenzitet opterećenja u ovom dijelu sata možemo mijenjati na različite načine:

- izborom koraka
- izborom različitih amplituda rada ruku
- promjenom tempa glazbe.

Posebno u glavnom B dijelu sata – trening mišićnog sustava i u završnom dijelu sata – stretching ili istežanje, svaka se kretna struktura mora demonstrirati i to na dva načina:

- demonstracija ispravne tehnike gibanja
- demonstracija najčešćih grešaka

Tek nakon toga studenti izvode odabranu kretnu strukturu, a nastavnik pažljivo prati i ispravlja greške.

Studenti upoznaju osnovne principe biomehanike i mišićne građe, te svaki student nauči kako vježbati sam u svoje slobodno vrijeme.

Nastavnik pri vođenju sata aerobike mora paziti na slijedeće zahtjeve:

- čitavo vrijeme pokretima i glasom komunicirati s vježbačima
- ispravno demonstrirati i ispravljati tehniku rada
- dati na vrijeme znak za prelazak u slijedeći korak
- pratiti reakcije studenata (brzinu učenja, zamor)

U početku zbog učenja informativna komponenta sata ili intelektualno opterećenje je veće od fiziološkog opterećenja. Kada se nauče kretne strukture povećava se intenzitet i raste krivulja fiziološkog opterećenja na satu aerobike.

### 3. ZAKLJUČAK

Ovo razdoblje je posljednja karika u lancu obrazovanja kada možemo djelovati utilitarno na povećanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te na cjelokupni psihofizički razvoj mladog čovjeka.

Različiti programi aerobike uz dobru primjenu metoda rada, studentima svaki sat čine novim i zanimljivim. Atmosfera na satu je vesela i živa, studenti su dobrog raspoloženja, te su tako psihički i fizički motiviraniji za redoviti dolazak na sat. Što je jedan od načina da steknu jednu dobru naviku za svakodnevnim kretanjem

Metode rada samo su načini rada koji nam pomažu da ostvarimo cilj tjelesne i zdravstvene kulture. Znanje i kreativnost nastavnika koji će imati senzibilitet da nauči i motivira studente na vježbanje jedino su oružje. Materijalni uvjeti koji su nam na raspolaganju i velike grupe studenata koji su na satu, često puta su ograničavajući faktor, ali koji mogu biti i poticaj na nove ideje i nova rješenja

### 4. LITERATURA

1. Finadak V., M. Mraković, D. Metikoš (1996.): *Mogućnost primjene fitness programa u školstvu*", Fitness.
2. Findak V., G. Furjan-Mandić, D. Metikoš (1994.): *Aerobik u funkciji ostvarivanja ciljeva i zadataka tjelesne i zdravstvene kulture*", U: Zbornik radova, 3. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Rovinj.
3. Findak V.(1999.): *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, Školska knjiga, Zagreb
4. Fučkar, K., Dijaković, T. (2001.): *Analiza stavova i interesa prema sportu studenata Prirodoslovno-matematičkog fakulteta u Zagrebu*, U: Zborniku radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Rovinj, str. 114-116
5. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999.): *Tjelesno vježbanje i zdravlje*, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
6. 6. Zagrebački sajam sporta (1997.): Zbornik radova: *Suvremena Aerobika*, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.