

*Viktor Šnajder
Vesna Babić
Tijana Pavičić*

UČENJE TEHNIKE HODANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

1. UVOD

Hodanje je jedan od najprirodnijih načina čovjekova kretanja, a njime se služimo u svakodnevnom životu, športu itd. Kod običnog - svakodnevnog hodanja, u rad se uključuje više od 50 posto mišića tijela, a kod športskog mnogo više. Na prvi pogled pravilno hodanje nije veća poteškoća jer izgleda prirodno i jednostavno. Ipak, ono iziskuje znatnije napore, posebno kod učenika kad uče pravilnu tehniku. Tehnički dobro i pravilno hodanje ne samo što je uspješno već je i lijepo. Ono mora biti pravocrtno, a oscilacije težišta tijela moraju bit svedene na minimum.

Vježbe hodanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture služe prije svega kao sredstvo pravilnog oblikovanja osnovnih načina kretanja. Pred djecu se postavlja zadatak da nauče najprije obično, tj. svakodnevno hodanje. Zatim valja svladati brzo hodanje i prelazak određenih udaljenosti za određeno vrijeme. To znači da moraju znati odrediti brzinu i dužinu koraka, hodati po različitoj podlozi (neravnom terenu, po šumi, preko brvi i uskim puteljkom itd.).

Sportsko hodanje uči se samo djelomice, odnosno samo neke vježbe koje mogu služiti kao sredstvo svestrane fizičke pripreme te kao predvježbe za druge oblike kretanja. Radi toga se uče npr. vježbe koje pogoduju razvitku brzine kretanja, kao što su brzi rad savijenim rukama, rotacija ramenog pojasa oko medijalne osi, potiskivanje kukova naprijed pri iskoraku itd. Više od toga može se učiti u atletskoj športskoj školi.

U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture najčešće se ne posvećuje dovoljno pozornosti tehnici hodanja, pa učenici često završe školu, a da ne znaju pravilno hodati. Pravilna tehnika hodanja vrlo je važna ne samo kao vježba za učvršćenje općeg stanja zdravlja, nego i za očuvanje organizma, osobito nogu od ozljeda i bolesti. Nepravilna tehnika hodanja tijekom vremena može dovesti do izobličenja nogu pa čak i do invaliditeta.

2. CILJ UČENJA

Već od prvog razreda osnovne škole u početnoj etapi učenja nastavnik mora postaviti jasan cilj, tj. da tijekom školovanja nauči djecu pravilnom hodanju. Valja imati na umu da bez pravilne tehnike hodanja nema ni pravilne tehnike trčanja, a s tim u vezi i mnogih drugih aktivnosti.

U nižim razredima hodanje se uči oponašanjem, npr. učenici hodaju jedan za drugim poput stupaju kao "vojnici" ili kao npr. "visoki ljudi", "niski ljudi" i sl. Uz pomoć vježbi i igara uči se hodati na prstima, na petama, na vanjskom i unutrašnjem rubu, s peta na prste i obratno, dugačkim i kratkim koracima, s različitim visinama podizanja bedara, križnim koracima i

dokoracima, uči se hodati različitim brzinama, hodati sa skretanjima i okretanjem te hodati u formaciji (kolonama, vrstama i sl.).

Pri učenju hodanja posebnu pažnju valja posvetiti uspravnom položaju tijela, načinu postavljanja noge na podlogu, te pokretima nogu. Tehnika hodanja uči se postupno i to tijekom čitava školovanja.

3. SINTETIČKI I ANALITIČKI NAČIN UČENJA

Učenje tehnike hodanja može se provoditi u cjelini tada djecu treba najprije upoznati s dobrom i pravilnom tehnikom hodanja. To se postiže pokazivanjem uz dodatna objašnjenja. Učenici promatraju hodanje sa strane (s udaljenosti od 6 do 8 metara), kao i sprijeda. Nakon toga oponašajući nastavnika, kreću se terenom u kolonama. Najprije valja pozornost usmjeriti na to da hodaju prirodno i slobodno, da noge postavljaju najprije petom na podlogu, i to mekano s postupnim prelaskom na prednji dio stopala. Ruke i noge moraju raditi križno, glava i tijelo moraju biti uspravni, a ramena su opuštena.

Učeći hodanje putem specijalnih vježbi – analitički, jedan od najvažnijih zadataka biti će stvaranje navike pravilnog, uspravnog držanja tijela. Već na prvim satovima tjelesne i zdravstvene kulture učenici moraju naučiti razlikovati desnu od lijeve noge.

U početku je česta pojava da djeca ne mogu uskladiti ritam svojih koraka s ritmom koraka ostale djece u skupini. U tom slučaju dobro je da hodaju uz glazbenu pratnju sa zadanim ritmom. Ovo će ujedno unesti i živost u nastavu.

Slijedeći zadatak bio bi razvijanje osjećaja za određivanje dužine i brzine koraka. Brzina (frekvencija) koraka regulira se putem akustičnih signala (npr. Glasom, udaraljka, glazbom u određenom ritmu itd.).

Slijede vježbe za učenje pravilnog rada ruku u hodanju te navika dovoljnog podizanja koljena. To je preduvjet za dobro i uspješno hodanje, a u prvom redu za postizanje željene dužine koraka.

Pozornost valja obratiti na položaj stopala. Ako djeca nepravilno postavljaju stopala na podlogu, treba im dati zadatke - vježbe kojima će te greške ispraviti.

Učenike zatim treba naučiti da hodaju običnim korakom naprijed te prijeđu u kretanje natrag, skrenu ulijevo i udesno, da se kreću dokoracima i križnim koracima u obje strane itd. Promjene smjera se izvode na vidni ili zvučni znak. Isto tako valja naučiti zaustaviti se na zapovijed, iz mirovanja prijeći u kretanje, hodati u kolonama, vrstama s očuvanjem razmaka i udaljenosti itd.

Učenici moraju naučiti pravocrtno kretanje s postavljenjem stopala u smjeru kretanja, hodanje u počučnju i čučnju tj. s polusavijenim i savijenim nogama pri čemu tijelo treba biti uspravno a ruke u raznim položajima. Nakon toga zadatak bi bio učenje prelaska iz hodanje u trčanje i obratno.

Sve spomenute vježbe učenici najčešće neće odmah sasvim usvojiti, pa ih zbog toga treba rasporediti na duže vremensko razdoblje. Zbog toga ne treba svaki put uzimati nove vježbe. Bolje je na sljedećem satu ponoviti gradivo prijeđeno na prethodnom, a ako treba i na sljedećem. Vrlo je važan osobni primjer nastavnika. Teško će biti naučiti djecu lijepom hodanju ako to ne čini i sam nastavnik.

4. UČENJE HODANJA U VIŠIM RAZREDIMA

U sljedećim etapama, tj. kod učenika viših razreda, učenju tehnike hodanja ne bi trebalo posvećivati veću pozornost, pogotovo ako je gradivo dobro obrađeno u prethodnim etapama, što na žalost baš nije čest slučaj u našim školama.

Kod učenika bi sad valjalo razviti skladnost i lakoću kretanja, djelomice izdržljivost u hodanju te brzo pješaćenje (do 5 km). Ukoliko neko dijete još loše hoda, npr. pogrbljeno, pogrešno postavlja stopala i sl. treba ga izdvojiti od ostalih i s njime posebno raditi sve dok ne stekne naviku pravilnoga i lijepog hodanja. Učenike se sada može bolje upoznati s elementima tehnike hodanja.

Tehnika hodanja sad se usavršava u sve složenijem obliku. Npr. učenici hodaju s čestim promjenama smjera, hodaju po povišenju, po kosini uz očuvanje ravnoteže, s prenošenjem tereta, prelaženjem prepreka itd. Prilikom svih tih vježbi treba kontrolirati i tražiti uspravan položaj glave i tijela.

Iako disanje pri hodanju ne predstavlja veći problem, ipak će neki učenici imati poteškoće s ritmom disanja. Njima treba preporučiti da pri hodanju udišu kroz nos otprilike na svaka tri koraka, a izdišu na usta na četiri koraka. Kod brzega i dužeg hodanja može se udisati i izdisati kroz usta i nos istodobno.

5. ZAKLJUČAK

Iako hodanje samo po sebi ne rješava veći broj pitanja tjelesne i zdravstvene kulture, ono se javlja kao osnovna vježba za pravilno držanje tijela i kulturu kretanja. Hodanje treba učiti postupno. Sve loše usvojene kretnje treba ispravljati primjenom što raznovrsnijih vježbi. Rad ruku, postavljanje stopala, položaj tijela i glave i ritam disanja najvažnije su pojedinosti tehnike koje trebaju biti u središtu pozornosti nastavnika na svakom satu kad učenici uče tehniku hodanja.

6. LITERATURA:

1. Findak, V., R. Mironović, Z. Vidović, I. Smidt i V. Šnajder: Tjelesni odgoj u predmetnoj nastavi osnovne škole. Pedagoška akademija u Zagrebu – odjel za fizičku kulturu, Zagreb, 1979.
2. Koch, K.: Laufen, springen, Werfen in der grundschule. Stuttgart, 1968.
3. Šnajder, V.: Atletika u osnovnoj školi. Zagrebački atletski savez. Zagreb, 1994.