

Srna Jenko

PRIMJENA ORIJENTACIJSKOG TRČANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

1. UVOD

Pri promišljanju kako obogatiti i osuvremeniti postojeći plan i program nastave tjelesne i zdravstvene kulture jedan od mogućih odgovora vidi se i u uključivanju orijentacijskog trčanja.

Pod pojmom orijentacijskog trčanja podrazumijevamo geografsku orijentaciju i topografsku orijentaciju. (Herlec, Smit, 1983.) Geografska podrazumijeva poznavanje strana svijeta (sjever, jug, istok, zapad) dok topografska poznavanje stojne točke i njezin položaj prema objektima u okolini kao i odgovarajući odabir smjera puta.

Orijentacijsko trčanje uglavnom se sastoji od trčanja i samim tim je vrlo zanimljiv za primjenu u nastavi. Svojim sadržajima rada mogao bi pridonositi osuvremenjivanju odgojno-obrazovnog procesa kao i omogućavati usvajanje i prihvaćanje svakodnevne tjelesne aktivnosti. Primjena orijentacijskog trčanja svakako bi mogla pozitivno utjecati na promjene u antropološkom statusu učenika koji bi bili aktivno uključeni u vježbanje.

2. CILJ

Cilj ovog rada je opisati orijentacijski sport i dati prijedlog primjene istoga u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

3. RASPRAVA

Karakteristika orijentacijskog trčanja je mogućnost njegove primjene na otvorenom prostoru. Također, dio orijentacijskog trčanja, tu prije svega mislimo na preciznu orijentaciju, je aktivnost koje se prema potrebi može izvoditi i u zatvorenom prostoru. Ta značajka omogućava primjenu tih sadržaja i u sportskoj dvorani.

Kada se govori o uključivanju sadržaja tog sporta u nastavnim procesu, potrebno je naglasiti i minimalnu potrebu za sredstvima i rekvizitima, dok se s druge strane mogu postići maksimalni efekti u rada.

Kada imamo u vidu modernizacije nastave, te primjenu orijentacijskog sporta u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, postoji mogućnost visoke međukorelacijske povezanosti s drugim nastavnim predmetima. Primjena sadržaja orijentacijskog trčanja u nastavi prije svega ima nezanemariv utilitaran doprinos.

Orijentacijsko trčanje je smišljeno kretanje po terenu s osnovnim ciljem da se uz pomoć zemljovida i kompasa osoba orijentira i pronađe unaprijed određene kontrolne točke nacrtane na zemljovidu u što kraćem vremenskom razdoblju.

Pojam orijentacija podrazumijeva nekoliko grana (Gobec D., Gobec I. 2005.) Jedan od njih je orijentacija na brdskim biciklima gdje je glavna karakteristika upotreba bicikala za prolazak zadane orijentacijske staze. Svaki sudionik osim uobičajene opreme (karta, kompas i kontrolni karton) upotrebljava i poseban stalak za kartu koji mu omogućuje nesmetano orijentiranje na karti bez silaska s bicikla. Osim opreme koja je potrebna za orijentaciju, svaki sudionik bi trebao biti opremljen i sa sigurnosnom opremom (zaštitna kaciga, rukavice, naočale ...)

Postoji i poseban oblik orijentacije tzv. skijaška orijentacija, koja ima svoje korijene u Skandinaviji i gdje se za prolazak orijentacijske staze upotrebljavaju skije za skijaško trčanje. Zbog zauzetosti ruku skijaškim štapovima, postoji poseban držač za kartu koja se nosi na prsima. Preduvjet za ovakav tip aktivnosti su prije svega snježni uvjeti i unaprijed pripremljena staza. Takvu sportska aktivnost je moguće provoditi u područjima koji obiluju snijegom te je teže provodljiva u ostalim dijelovima Hrvatske.

U okviru tog sporta postoji također i orijentacija za osobe s tjelesnim oštećenjem, odnosno precizna orijentacija koja je prilagođena svojom koncepcijom osobama sa smanjenim mogućnostima kretanja. Brzina kretanja u ovom slučaju nije više presudna za postizanje dobrog rezultata. Osnovna razlika od orijentacijskog trčanja u kojem sudjeluju zdrave osobe je u tome da natjecatelj na zadanom mjestu mora prepoznati odgovarajuću kontrolu, odnosno markaciju u prirodi s onom na karti. Uobičajeno je smještanje tri kontrole s vrlo sličnim detaljima na određenoj poziciji. Takav vid orijentacije može se provoditi i s učenicima koji nemaju ograničenje u kretanju.

Taj sport se svakako može preporučiti i kao mogući izbor u vanškolskim aktivnostima što će omogućiti svrhovitije korištenje slobodnog vremena kao i uključivanje djece i roditelja u aktivnosti lokalnih orijentacijskih klubova.

Orijentacijsko trčanje je lako usmjeravana aktivnost kada govorimo o intenzitetu rada. Vrlo je prilagodljiv svim dobnim skupinama i individualnim sposobnostima djece. Na relativno malenom terenu, npr. okolica škole, ovakvi sadržaji u nastavi omogućavaju odgovarajući pristup svakom sudioniku. Individualno doziranje, te distribucija i kontrola opterećenja pružaju mogućnost utjecaja na antropološki status učenik. Samim time zadovoljavaju se potrebe za osuvremenjivanje odgojno-obrazovnog procesa te podizanje motivacije kod djece.

Efekti rada su važni i o njima ovisi i sama kvaliteta nastave (Mraković 1992.). Ona će biti bolja ukoliko nastavnik dobije više povratnih informaciju o radu svakog sudionika. Tako on kao voditelj nastavnog procesa, može unositi odgovarajuće

promjene u planiranje i programiranje te na takav način nastavu učiniti efikasnijom u cilju ispunjenja zadanih ciljeva i zadaća.

Mogući utjecaj orijentacijskog trčanja na motivaciju učenika u nastavi, može postati snažno sredstvo mobilizacije tijekom odgojno-obrazovnog procesa. Za očekivati je kako se ovakvim radom može kvalitetno djelovati na psihičke karakteristike učenika, posebno na samopouzdanje te samokontrolu.

Oblik rada koji je visoko individualiziran, zahtjeva od voditelja nastavnog procesa poduzimanje odgovarajućih mjera osiguranja što podrazumijeva verbalne upute te ovisno o uzrastu učenika unaprijed planiranje aktivnosti te pažljivi odabir položaja orijentacijskih točaka.

Zasigurno, primjena orijentacijsko trčanje u nastavi, dodatno će izazvati pozitivne efekte kod učenika samo ako je pomno unaprijed planirana. S druge strane primjena tih sadržaja zahtjeva od voditelja nastavnog procesa spremnost na prethodno detaljno planiranja prostora, pripremanja zemljovida i razradu materijala s uputama, razmještanje orijentacijskih točaka i kontrolnih papirića. Samo odgovarajuća priprema osigurat će kvalitetno rad.

Orijentacijski sport je zbog navedenih karakteristika vrlo primjenjiv kako u nastavi, tako i u vannastavnim i vanškolskim organizacijskim oblicima rada.

4. ZAKLJUČAK

Orijentacijsko trčanje je jedno od mogućih kinezioloških aktivnosti koje sigurno mogu osuvremeniti nastavni proces, omogućiti bolju individualizaciju nastave te djelovati stimulativno na psihofizički razvoj učenika kao i kroz podizanje motivacije te poboljšanja samopouzdanje.

Posebna vrijednost orijentacijskog trčanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture je visoka korelacija s drugim nastavnim predmetnim programima kao što je biologija, geografija, povijest te izuzetno utilitarno djelovati u svakodnevnom životu kroz snalaženje u prostoru i spremnost reagiranja u urgentnim situacijama.

5. LITERATURA

1. Findak, V., (1999.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
2. Mraković, M., (1992.) Uvod u sistematsku kineziologiju, Fakultet za fizičku kulturu.
3. Gobec, D., Gobec, I., (2005.) Orijentacijsko trčanje, Planinski savez.
4. Herlec, U., Smit Ž., (1983.) Orijentacija, Zveza tabornikov Slovenije.
5. Vasta R., Haith, M., Miller, S.A. (2005.) Dječja psihologija. Naklada Slap.