

Romana Caput-Jogunica
Sanja Ćurković

METODIČKO-ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U VISOKOM OBRAZOVANJU

1. UVOD

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture provodi se na većem broju sastavnica Sveučilišta u Zagrebu kao obvezan predmet na prve dvije godine studija. Ciljevi nastave su usmjereni na; (1) učenje novih motoričkih znanja, (2) usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja i (3) osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje. Program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju podijeljen je na nekoliko nastavnih programa (osnovni, posebni, programi za studente s posebnim potrebama i izborni programi) kojima je zajednička karakteristika izbor kineziološke aktivnosti tijekom akademske godine.

Prema novom Nastavnom planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture, tzv. Osnovni nastavni plan i program sadrži sljedeće kineziološke aktivnosti; atletika, badminton, fitness programi, košarka, nogomet, odbojka, osnove borilačkih sportova, plesne strukture, plivanje, rukomet i stolni tenis, odnosno aktivnosti koje su zastupljene u nastavnim programima Tjelesne i zdravstvene kulture srednje škole.

Organizacija i provedba pojedinih kinezioloških aktivnosti ovisi o interesima studenata, materijalnim uvjetima rada te o stručnosti, metodičkoj osposobljenosti i motivaciji predmetnih nastavnika. U nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju primjenjuju se različiti metodičko-organizacijski oblici rada (frontalni, skupni i individualni) ovisno o pojedinoj kineziološkoj aktivnosti, broju studenata u skupini na vježbama te s obzirom na razinu motoričkih teorijskih i praktičnih znanja studenata koji su se odlučili za određenu kineziološku aktivnosti.

U zimskom semestru 2008./2009. ak. godine, provedeno je pilot istraživanje na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture na Agronomskom fakultetu. Ciljevi pilot istraživanja odnosili su se na analizu interesa studenata i analizu zastupljenosti metodičko-organizacijskih oblika rada u odnosu na izbornu kineziološku aktivnosti i broj studenata u skupini koji je uvjetovan raspoloživim uvjetima rada.

2. ANALIZA PRIMJENE METODIČKO-ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA U AKTIVNOSTIMA OSNOVNOG PROGRAMA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA AGRONOMSKOM FAKULTETU U ZAGREBU

Na početku ak. god. 2008./2009. provedeno je analiza interesa studenata(ica) za pojedinu kineziološku aktivnost. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 306 od 413 upisanih studenata na prvoj godini studija¹, odnosno 74% studenata(ica), upitnik je ispunilo 175 studentica (57,2%) i 131 student (42,8%). Za potrebe ovog rada predstaviti će se rezultati koji se odnose na interes za pojedinu kineziološku aktivnost, a za koje Fakultet može osigurati materijalne uvjete rada. Analiza odgovora na pitanje o interesu studenata za predložene kineziološke aktivnosti ističe najveći interes za tzv. skupne fitness programe (19,60% teretana, 19,28% aerobika), mali nogomet (16,01%) i badminton (7,84%), a potom slijede stolni tenis (7,51%), planinarsko pješakačke ture (5,22%) plivanje (4,90%), klizanje (4,57%), plesne strukture (4,32%) te košarka (3,26%) i odbojka (3,92%).

Za navedene kineziološke aktivnosti napravljena je analiza metodičko-organizacijskih oblika rada u odnosu na kineziološku aktivnost i broj studenata u skupini koji je uvjetovan raspoloživom infrastrukturom, lokacijom te rasporedom vježbi i predavanja pojedinog studija. (Tablice 1. – 3.).

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture na Agronomskom fakultetu se izvodi u skromnim uvjetima koje predmetni nastavnici nastoje kompenzirati ponudom atraktivnih sadržaja i primjenom različitih metodičko-organizacijskih oblika rada. Studenti imaju najveći interes za kondicijske programe u teretani koji se izvode u skromnijim prostornim uvjetima Fakulteta uključujući ponudu sprava i pomagala. Primjenom složenijih metodičko-organizacijskih oblika rada (kružni oblik rada, rad na stazi i dr.) nastoje se spomenuti nedostaci ublažiti, a sat vježbi učiniti studentima što više interesantnijim i atraktivnijim. Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je specifična s obzirom na to da omogućuje studentima izbor od jedne do dvije kineziološke aktivnosti u semestru te samostalno kreiranje kombinacije programa i obveza u nastavi prema osobnom interesu za pojedinu kineziološku aktivnost, motivaciji i dosadašnjim usvojenim navikama. Samostalno kreiranje nastave i partnerski odnos nastavnika i studenata pridonosi većoj motivaciji studenata za usavršavanje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja iz pojedine izborne kineziološke aktivnosti.

¹ Podatak iz Studentske referade Fakulteta

Tablica 1. *Metodičko-organizacijske metode rada u kondicijskim programima s opterećenjem*

Kondicijski programi s opterećenjem mjesto, broj studenata u skupini	Dijelovi programa	Metodičko-organizacijski oblici rada
Slobodni utezi (bučice, šipka) Trenažeri	Zagrijavanje	frontalni rad paralelno odjelni rad izmjenično odjelni rad
	OPV	
Fitness Fakulteta (18 studenata u skupini)	Vježbe snage	- frontalni rad, parovi - kružni rad
	Vježbe istezanja	- frontalni rad, rad u parovima

U Tablici 1. predstavljeni su metodičko-organizacijski oblici rada koji su najzastupljeniji u izvođenju vježbi u fitnessu Fakulteta, odnosno programa kondicijskih vježbi s opterećenjem. S obzirom na veličinu prostora u skupini je prosječno 18 studenata na vježbama. U uvodnom pripremnom dijelu sata, zagrijavanje se izvodi uz glazbu i različitu primjenu pojedinim organizacijskih oblika rada prema modelu programa aerobike. Primjera radi, studenti se nalaze u kolonama s različitim zadacima i kombinacijama trčanja, poskoka i dr. te se na znak nastavnika trčećim korakom izmjenjuju mjesta i zadatke. Prema istom modelu izvode se programi opće pripremnih vježbi koji su modificirani iz programa aerobike i prilagođeni studentima i studenticama. Vrlo učinkovit s aspekta intenziteta rada, a sukladno ograničenom trajanju sata vježbi, je kružni rad sa zadanim vremenom za vježbanje i za oporavak i/ili kružni rad sa zadanim brojem ponavljanja i vremenom oporavka.

Tablica 2. *Metodičko-organizacijski oblici rada u skupnim fitness programima*

SKUPNI AEROBNI FITNESS PROGRAMI	Program aerobike	Metodičko-organizacijski oblici rada
Aerobika dvorana 50 studenata	Zagrijavanje	frontalni rad paralelno odjelni rad izmjenično odjelni rad
	kardio dio	- frontalni rad - kružni oblik rada (cilj; funkcionalne sposobnosti)
	vježbe snage (izolacije)	- frontalni rad, parovi - kružni rad
	Vježbe istezanja	- frontalni rad, rad u parovima

U Tablici 2. navedeni su metodičko-organizacijski oblici rada koji se najviše koriste u programu aerobike koji se izvodi u sportskoj dvorani. U prosjeku je na vježbama 50 studentica prve i druge godine studija heterogenih motoričkih znanja. Navedeni razlozi; velika skupina studenata, heterogena znanja uvjetuju primjenu složenijih metodičko-organizacijskih oblika kojima istodobno možemo ostvariti primarni cilj primjerenog intenziteta vježbanja, odnosno veću zastupljenost energetske u odnosu na informatičku komponentu vježbanja.

Tablica 3. *Metodičko-organizacijski oblici rada u sportskim igrama*

Sportske igre u nastavi (sportska dvorana)	Dijelovi sata	Organizacijski oblici rada
Košarka Rukomet Odbojka Nogomet (jednodijelna dvorana) 20 studenata u skupini	Uvodni dio	Frontalni rad
	Opće pripremni dio	Frontalni rad, rad u parovima
	Glavni dio	Rad u stanicama, rad na stazi (ponavljanje različitih elemenata na radnim mjestima) Izmjenično odjelni s dopunskim vježbama
	Završni dio	Frontalni rad

U Tablici 3. sažet je prikaz metodičko-organizacijskih oblika rada za sportske igre, a koji se izvodi u skupinama od prosječno 20 studenata(ica). U novom nastavnom planu i programu posebno su navedeni okvirni programski sadržaji za studente početnike i studente koji posjeduju viša motorička znanja. Sukladno tome na nastavi (vježbama) se primjenom rada u stanicama usavršavaju različiti elementi iz izborne sportske igre koji se kasnije primjenjuju u igri. Veliki problem predstavljaju loše usvojene tehnike izvođenja pojedinih elemenata koji kod većeg broja studenata predstavlja veliki napor ispravljanja automatski usvojenog pokreta, a što je često popraćeno nedostatkom motivacije. Ovaj problem je osobito prisutan u nastavi plivanja.

Analiza stanja nastave Tjelesne i zdravstvene kulture na Sveučilištu u Zagrebu (2000./2001. ak. god.) istaknula je probleme koji se odnose na nezadovoljavajuće uvjete rada, nerazmjern broj predmetnih nastavnika u odnosu na broj studenata, veliki broj studenata u skupinama što na pojedinim fakultetima rezultira neučinkovitim izvođenjem nastave u blok satu.

Problemi velikog broja učenika/studenata na satu Tjelesne i zdravstvene kulture prisutni su i u ostalim zemljama. U svrhu pronalaženja učinkovitog rješenja, Nacionalna organizacija za sport i tjelesni odgoj, (National Association for Sport

& Physical Education) je izradila smjernice i strategiju za provođenje nastave s velikim skupinama („Teaching Large Class Sizes in Physical Education, Guidelines and Strategies“).

U dokumentu se posebno ističu rizici, odnosno moguće posljedice provedbe nastave koja se izvodi izvan standarda (prijedlog standarda prema NASPE; 1;35) od kojih posebno ističemo; nedostatak opreme i pomagala, neučinkovitost procesa učenja teorijskih i praktičnih motoričkih znanja, nedostatan intenzitet rada, nemogućnost individualnog pristupa kod studenata kojima je potrebna dodatna pomoć, veća mogućnost povrede i nediscipline na satu. U smjernicama rada s velikim skupinama studenata, predlažu se složeniji metodički organizacijski oblici rada od kojih izdvajamo; izmjenično odjelni rad (small sided games), stanice (station work) te ostale smjernice koje su više primjerene nastavnom planu i programu za osnovne i srednje škole.

3. ZAKLJUČAK

Organizacija nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju, s obzirom na specifičnosti i probleme koji su međupovezni s nedostatkom kvalitetnih uvjeta rada, vrlo često ovisi o motivaciji, kreativnosti i znanju predmetnih nastavnika te potpori vodstva ustanove visokog obrazovanja. Kreativnost predmetnih nastavnika je osobito naglašena u poznavanju i primjeni složenih metodičkih organizacijskih oblika rada kojima možemo značajno kompenzirati pojedine nedostatke i istodobno utjecati na veći interes studenata.

Rezultati europskih studija (Eurobarometar, EU Platforme i dr.) sve više upozoravaju na značaj svakodnevnog tjelesnog vježbanja, osobito pozitivan utjecaj na zdravlje. Izrada EU Smjernica za tjelesnu aktivnost (EU Physical activity guidelines) usmjerena je prema programima vodećih europskih političkih stranaka. Od donošenja prvog strateškog europskog dokumenta o sportu tzv. Bijele knjige o sportu, sve su više učestale rasprave, sastanci ministara sporta i drugi oblici aktivnosti koji su usmjereni na osiguravanje uvjeta (zakonske regulative, financiranja, kadrova, infrastrukture, izrade programa) koji mogu pridonijeti većoj aktivnosti stanovništva, a osobito rješavanju marginalnog statusa tjelesnog odgoja i izvannastavnih sportskih aktivnosti u sveukupnom odgojno-obrazovnom sustavu. Na kraju možemo istaknuti da je Hrvatska u odnosu na druge europske zemlje napravila veliki korak naprijed propisavši obvezatnost nastave tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju.

4. LITERATURA

1. Caput-Jogunica R., N. Špehar, S. Ćurković (2008.) Kondicijski programi u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima u Zagrebu. *Kondicijski trening*, 5., 2 65-73.
2. Findak, V. (2003.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, priručnik za nastavnike*. Školska knjiga. 85-129.
3. Findak, V. (1992.). *Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji*. Hrvatski savez za športsku rekreaciju. Prosvjeta. Bjelovar.
4. Findak, V., G. Furjan Mandić, D. Metikoš i F. Prot (1997.). *Aerobika u funkciji ostvarivanja ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture*. U: *Zbornik radova; Suvremena aerobika*. 136-138.
5. Mraković, M., M. Zagorc, D. Metikoš i V. Findak (1997.). *Prednosti i nedostaci primjene aerobike u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture*. U: *Zbornik radova; Suvremena aerobika*. 138-140.
6. National Association for Sport and Physical Education (2006) *Teachnig Large Class Sizes in Physical Education; Guidelines and Strategies*.
7. *Plan i program nastave tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju*. Svibanj, 2007.
8. *Analiza nastave tjelesne i zdravstvene kulture na Sveučilištu u Zagrebu, 2000/2001*. Sveučilišni vjesnik.