

Suzana Loborec Petanjek

METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U IZBORNOJ NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

1. UVOD I PROBLEM

Izborna nastava tjelesne i zdravstvene kulture u gimnazijama je jedna od mogućnosti povećanja tjednog fonda sati tjelesnog vježbanja za učenike. Učenici opće gimnazije imaju mogućnost izabrati tjelesnu i zdravstvenu kulturu kao izborni predmet u drugom, trećem i četvrtom razredu. Da bi izborna nastava mogla biti realizirana, moraju biti zadovoljeni i sljedeći uvjeti: prijedlog plana i programa predmetnog profesora, odobrenje nastavničkog vijeća, te dovoljan broj prijavljenih učenika (minimalno 15 učenika). U Gimnaziji Lucijana Vranjanina u Zagrebu izborna nastava provodi se jednom tjedno kao blok sat unutar tjednog rasporeda učenika. Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 1999.) primjenjuje se i u izornoj nastavi, a blok sat omogućuje duže trajanje pojedinih dijelova sata. Izbor i primjena metodičkih organizacijskih oblika rada (Findak, 1999.), te kombinacija metodičkih organizacijskih oblika rada na pojedinim satovima neke su od prednosti provođenja izborne nastave u blok satu.

Jedan od programa izborne nastave iz područja tjelesne i zdravstvene kulture je odbojka koja se realizira kao jednogodišnji ili višegodišnji program, ili kao osnovni program u kombinaciji s drugim sportovima, npr. s atletikom ili badmintonom. Odbojka je dinamična i atraktivna sportska igra koja zahtijeva od igrača izvođenje različitih kretnih struktura, brzinu predviđanja zbog različitih situacija u igri vlastite i protivničke ekipe, te pomaže u razvoju psihosocijalnih osobina jer razvija natjecateljski duh, potiče međusobnu suradnju učenika, disciplinu. Slijedom navedenog, odbojka pridonosi očuvanju zdravlja učenika, unapređenju antropološkog statusa učenika te prevenciji negativnih pojava kao što su npr. alkohol i pušenje. Posebno je važno poticanje motivacije učenika za rekreativnim igranjem odbojke u razdobljima kad nema nastave, što rezultira igranjem odbojke na pijesku u ljetnim mjesecima. Svladavanjem tehničkih elemenata igre razvija se samopouzdanje, sigurnost i tolerancija kod učenika, a uspješniji učenici uključuju se u različite natjecateljske ekipe.

S obzirom na veliki broj ciljeva i zadataka, 70 sati nastave godišnje, te heterogenu skupinu učenika treba pažljivo odabrati vježbe i metodičke organizacijske oblike rada da bi zadani ciljevi i zadaci mogli biti realizirani.

Cilj ovog rada je prezentirati neke od mogućnosti kombiniranja metodičkih organizacijskih oblika rada na satovima izbornog predmeta ODBOJKA iz područja tjelesne i zdravstvene kulture.

2. RASPRAVA

Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture u redovnoj i izbornoj nastavi je ista, dok se trajanje pojedinih dijelova sata razlikuje zbog jednostavne činjenice da sat tjelesne i zdravstvene kulture traje 45 minuta, a izborna nastava 90 minuta. Slijedom toga uvodni dio sata traje 6 do 8 minuta, pripremni dio sata 12 do 14 minuta, glavni A dio sata 40 do 45 minuta, glavni B dio sata 20 do 25 minuta i završni dio sata 6 do 8 minuta.

Takvo trajanje sata omogućava kombiniranje raznih igara i trčanja u uvodnom dijelu sata i izvođenje većeg broja općih i specifičnih pripremnih vježbi u pripremnom dijelu sata. U glavnom A dijelu sata realizira se veći broj programskih sadržaja (Janković, Marelić, 2003., Marelić N. i sur. 2008.) i primjenjuje nekoliko metodičkih organizacijskih oblika rada. U glavnom B dijelu sata provode se različiti oblici odbojkaških igara i različiti sustavi odbojkaške igre (Janković, Marelić, 2003.), dok se završni dio sata koristi za provedbu vježbi istezanja, spremanje sprava i rekvizita i održavanje osobne higijene.

Uvodni i pripremni dio sata realiziraju se sukladno cilju sata, te odabranim sadržajima za uvodni i pripremni dio sata. U glavnom A dijelu sata kombiniraju se jednostavniji i složeniji metodički organizacijski oblici rada, dok se u glavnom B dijelu sata provodi sportska igra, a učenici su podijeljeni u skupine od dva do šest učenika, ovisno o planiranim zadacima. Budući da je svrha završnog dijela sata snižavanje intenziteta aktivnosti, učenici najčešće rade individualno.

Primjeri kombiniranja metodičkih organizacijskih oblika rada u glavnom A dijelu sata (vježbe s loptom)

U prvom dijelu glavnog A dijela sata uče se i ponavljaju tehnički elementi. Provode se jednostavnijim načinima vježbanja: rad u parovima, trojkama i četvorkama. Usavršavanjem tehničkih elemenata i primjenom jednostavnih načina vježbanja, povećava se i intenzitet rada.

U drugom dijelu glavnog A dijela sata realiziraju se tehničko-taktički elementi primjenom paralelno izmjeničnog organizacijskog oblika rada. Na taj način jedan dio učenika usavršava tehničke elemente uz osnovnu liniju odbojkaškog igrališta (a), a drugi dio učenika radi tehničko-taktičke elemente preko mreže (b).

Primjer 1: individualno izvođenje vježbe i rad u parovima

Individualno izvođenje vježbe: odbojkaški stav nakon kretanja u različitim smjerovima, imitacija vršnog i podlaktičnog odbijanja

Rad u parovima: vršno odbijanje, podlaktično odbijanje

Paralelno – izmjenični rad (rad u parovima):

- a) vršno odbijanje iznad sebe pa vršno dodavanje suvježbaču; vršno odbijanje iznad sebe, okret za 180° i odbijanje preko glave do suvježbača
- b) vršno odbijanje u skoku; blok – dodir fiksirane lopte i blokiranje dodane lopte

Individualno izvođenje vježbe: gornji servis.

Primjer 2: rad u parovima

Vršno odbijanje, podlaktično odbijanje, kombinacije vršnog i podlaktičnog odbijanja

Paralelno – izmjenični rad:

- a) povaljke u lijevu i desnu stranu u parovima
- b) igrač sam podbacuje loptu i prebacuje “kuhanjem” preko mreže do suvježbača
- a) obrana u parovima (jedan igrač plasira loptu, drugi odbija loptu podlakticama)
- b) jedan igrač izvodi gornji servis sa 4 do 5 metara, a drugi igrač prima servis podlakticama iznad sebe (rade naizmjenično).

Primjer 3: rad u trojkama

Vršno odbijanje s promjenom pravca, igrači su postavljeni u trokutu; isto i podlaktičnim odbijanjem

Paralelno – izmjenični rad:

- a) dva igrača vršno odbijaju loptu, a treći igrač se kreće lijevo-desno i vraća lopte podlaktičnim odbijanjem
- b) srednji igrač vršno odbija loptu preko glave preko mreže
- a) obrana u trojkama (srednji igrač naizmjenično vršno dodaje loptu igračima koji plasiraju loptu ili odbijaju loptu podlakticama)
- b) jedan igrač servira, drugi prima servis, a treći igrač vršnim odbijanjem preko glave vraća loptu do servera

Servis u trojkama – nakon servisa igrač trči na suprotnu stranu igrališta.

Primjer 4: rad u četvorkama

Jedan par stoji nasuprot drugome, izvode vršno i podlaktično odbijanje, nakon odbijanja igrač trči na kraj suprotne kolone

Paralelno – izmjenični rad:

- a) vršno i podlaktično odbijanje s promjenom pravca u četverokutu
- b) jedan par napada (smeč), a drugi par se brani dvojnim blokom
- a) obrana u četvorkama (jedna strana napada, druga se brani)
- b) imitacija igre 2:2, treća lopta mora biti prebačena “kuhanjem” ili plasiranjem, zadatak je što duže zadržati loptu u igri.

Primjer 5: kombinacija

Rad u parovima: vježbe koordinacije, agilnosti i brzine s loptom (jedan igrač zakotrlja loptu, drugi igrač mora prestići loptu trčanjem, trčanjem natraške, bočno ili četveronoške i zaustaviti loptu rukama, nogama, glavom, u sjedu i sl.)

Rad u četvorkama: kombinacije naizmjeničnog vršnog i podlaktičnog odbijanja

Paralelno – izmjenični rad:

- a) rad u parovima: povaljke i klizeći upijači
- b) rad u četvorkama: precizan servis sa 6 m – gađanje strunjače
- a) rad u parovima: kombinacije vršnog i podlaktičnog odbijanja, bočno odbijanje, obrana
- b) rad u šestorkama: jedna trojka servira, druga trojka izvodi prijem servisa, dizanje i smeč.

Navedeni primjeri osiguravaju istodobni rad svih učenika. Vježbe na mreži podsjećaju na mini odbojku koja se vrlo često provodi u glavnom B dijelu sata. Igra 3: 3, tj. mini odbojka je primjereniji oblik igre za djecu u dobi od 10 do 12 godina (Rešetar i sur., 2008.), no, često se koristi u nastavi i za učenike srednjih škola organizacijom turnira u mini odbojci. Na taj način učenici ostvaruju veći broj situacijskih odbijanja, svladavaju osnovne taktičke zadatke, češće sudjeluju u suđenju pa time i bolje usvajaju pravila odbojkaške igre. Vježbe koje zahtijevaju cijelo odbojkaško igralište realiziraju se drugim metodičkim organizacijskim oblicima rada.

3. ZAKLJUČAK

Izborna nastava je oblik nastave koji omogućava učenicima svladavanje većeg broja tehničko-taktičkih elemenata iz pojedinog sporta (u ovom slučaju odbojke), njihovo usavršavanje na višem stupnju nego u redovnoj nastavi, te podizanje razine motoričkih sposobnosti. Istodobno omogućava profesoru veću kreativnost, odnosno veći izbor programskih sadržaja i kombiniranje metodičkih organizacijskih oblika rada na pojedinom satu. Trajanje izborne nastave od 90 minuta optimalno je za vođenje sata od jednostavnijih prema složenijim metodičkim organizacijskim oblicima rada. Takav način rada sličan je trenažnom procesu. Učenici pozitivno reagiraju i sa zadovoljstvom dolaze na izbornu nastavu.

4. LITERATURA

1. Findak, V., (1999.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
2. Janković, V., Marelić, N., (2003.) Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada.
3. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T., (2008.) Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole, Priručnik za učitelje tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Rešetar, T., Đurković, T., Marelić, S., Borovina, H., (2008.) Razlike u strukturi igre odbojke 6:6 i 3:3. U: Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, str. 550-555.