

Ines Modrić
Romina Herceg
Dag Modrić

POSEBNOSTI ORGANIZACIJE I PROVEDBE NASTAVE KLIZANJA

1. UVOD

Nastava klizanja jedan je od ponuđenih programa studentima 1. i 2. godine na Ekonomskom fakultetu u Zagrebu kao redovita nastava kolegija Tjelesne i zdravstvene kulture.

Nastava se realizira za sve studente, za početnike i napredne, tj i za one koji nikada nisu pokušali stati na klizaljke, kao i za one koji su već svladali prve korake na ledu.

Studentima koji se prvi put susreću s tom motoričkom aktivnošću ponuđen je početnički program gdje je potrebno svladati osnovne korake na ledu da bi mogli samostalno klizati i u slobodno vrijeme, kao jedan od vidova rekreacije.

Nastava se provodi kroz dva semestra, a već nakon prva dva do tri puta susreta s početnim programom klizanja, velika većina studentske populacije je u mogućnosti samostalno odraditi prve korake na ledu te pratiti daljnje elemente potrebne za što sigurnije i tehnički zahtjevnije klizačke elemente.

2. ORGANIZACIJSKI OBLICI NASTAVE

Nastava klizanja provodi se sa studentima na zatvorenom klizalištu jednom tjedno po 60 minuta što je optimalno vrijeme potrebno za učenje početničkih klizačkih elemenata.

Sama struktura sata nije podijeljena kao sat tjelesne i zdravstvene kulture koji se provodi u sportskoj dvorani (uvodni, pripremni, glavni i završni dio sata), s obzirom na to da se ovdje radi o vježbama klizačkih koraka s različitim promjenama kretanja u prostoru, s promjenama tempa, ritma, ravnotežnih izdržaja s promjenama na obje noge, promjenama bridova, sat se sastoji samo od izvođenja vježbi, a sve to kao jedna cjelina unutar vremena koje nam je na raspolaganju (najam leda je gotovo nemoguće dobiti zbog manjka klizališta za potrebe svih korisnika kojima bi to trebalo biti dostupno; hokej, umjetničko klizanje, sinkronizirano klizanje, rekreacija za građanstvo, škole, vrtiće,...).

Tek kada se svladaju osnovni klizački elementi prelazi se na podjelu sata na uvodno-pripremni (klizačke vježbe) te na glavni dio kada se pokušava povezati nekoliko naučenih elemenata u jednu cjelinu (npr. klizanje s okretima od 180°, klizački koraci pa demonstracija vage (u klizačkoj terminologiji "lastavice", vidi Slika 1.), itd.

3. METODIČKO-ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA SA STUDENTIMA U NASTAVI KLIZANJA (FRONTALNI RAD)

Učenje tehnike pravilnog klizačkog koraka započinje demonstracijom i usmenim objašnjenjem nastavnika o izvedbi pravilnog klizačkog koraka i specifičnostima gibanja koja proizlaze iz strukture podloge na kojoj se izvodi gibanje (skliska podloga, bridovi klizaljke, održavanje ravnoteže i ravnotežnih položaja...)

Rad na ledu se provodi frontalnim radom, nastavnik opisuje i demonstrira vježbu, a zatim studenti pokazuju vježbu klizući s jedne strane klizališta na drugu u skupini.

Prednosti toga oblika rada je realizacija nastave veće skupine studenata u isto vrijeme na većem prostoru pod izravnim rukovođenjem i nadzorom nastavnika, (prof. dr. Findak, 1992.)

4. NASTAVNE METODE RADA

Analitičkim metodama posebnih vježbi usvajaju se prvi koraci koje se izvode klizući prvo uz rub klizališta, a zatim se polako uvode kretanja prema sredini klizališta.

Nakon usvajanja vježbi i svladavanjem osnovnih koraka, povezuje se stečeno znanje u cjelinu te se kreće sa zahtjevnijim zadacima (sintetičke metode).

Vježbe za usvajanje klizačkog koraka

- koračanje uz rub ograde (pružanje osjećaja sigurnosti)
- koračanje s povremenim otklizavanjem na obje noge
- koračanje prema sredini klizališta
- klizanje izmjenjujući dugi korak jednom pa drugom nogom
- klizanje pa naizmjenično podizanje jedne pa druge noge
- klizanje s prijenosom težine s jednog brida na drugi
- u klizanju na jednoj nozi pokušaj promjene bridova (vijuganje na jednoj nozi)
- klizanje do polovice klizališta, a zatim čučanj

- povezivanje više čučnjeva uzastopce
- u paru guranje partnera koji pokušava klizati unatrag odguravanjem jednom pa drugom nogom (promjena smjera)
- u paru promjena bridova (“ribice”)
- klizanje s podizanjem jedne noge u zanoženje (“lastavica» ili vaga)
- klizanje do polovice klizališta, na znak zaustavljanje na mjestu



Slika 1. Lastavica (Wikipedia)

Ovo su samo neke od ponuđenih vježbi koje se koriste u nastavi klizanja za studente početnike, sve vježbe se ne mogu usvojiti i pravilno izvesti odmah, pa se ponavljaju i raspoređuju u dužem vremenskom razdoblju, (I. Modrić, R. Herceg, A. Šaravanja, lipanj 2004.)

Nakon usvojenog motoričkog znanja te svladanog osnovnog klizačkog koraka, nastava se dalje odvija prema naprednom programu gdje se uče elementi koji se kasnije mogu povezati u cjelinu te prikazati kao kratak program kakav se izvodi i u natjecateljskom umjetničkom klizanju (vjenčić naprijed, vjenčić natrag, okreti za 180° (tzv. trojka), okreti za 360°, piruete na obje ili na jednoj nozi, vage (tzv. lastavice), čučnjevi itd...



Slika 2. Wikipedia - Pirueta "Bilmanica" (prema klizačici Denise Biemann koja ju je prva izvela)

5. ZAKLJUČAK

Nastava klizanja na Ekonomskom fakultetu provodi se već niz godina i interes studenata je velik, ali zbog cijene najma leda te zbog nedostatka slobodnih termina, nastava se realizira unutar 60 minuta i to jednom tjedno kroz semestar.

To je iznimno zdravo gibanje i motoričko znanje koje razvija koordinaciju i ravnotežu te utječe i na razvoj funkcionalnih sposobnosti mladih ljudi.

U radu su izložene samo neke od niza vježbi koje se primjenjuju u nastavi, a klizanje kao program na kolegiju tjelesne i zdravstvene kulture je samo jedan od kinezioloških sadržaja koji studenti i studentice mogu izabrati prema svojim afinitetima.

Organizacijske oblike nastave određuju uvjeti u kojima se radi - velika skupina studenata na velikom prostoru, jedan nastavnik, frontalni rad, metode demonstracije te ponavljanja vježbi u konstantnom kretanju po dužini klizališta (prof. dr. V. Findak, 1999.)

Program se izvodi u kretanju s jedne na drugu stranu, a nakon usvajanja elemenata povezuju se u skladnu cjelinu, taj puta u manjim skupinama, te ako to uvjeti dopuste, i individualnom prezentacijom naučenog.

Najefikasniji je onaj metodički organizacijski oblik rada pomoću kojeg se u konkretnoj situaciji mogu postići najbolji rezultati (prof. dr. Findak, 1992.)

Cilj ovakvog programa je motivirati i educirati studente da steknu zdrave navike za kretanje, pravilno držanje tijela, a kako je nastava klizanja povezana i s muzikom, podižemo i emotivnu komponentu same nastave.

6. LITERATURA

1. Findak, V. (1999.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Zagreb: Školska knjiga .
2. Findak, V., Neljak, B., (2006.) Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije. U: Zbornik radova” 15. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske (ur V. Findak) pp : 16-23. Rovinj, Hrvatski kineziološki savez.
3. Findak, V. (1992.), Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji, izdavač: Hrvatski savez za športsku rekreaciju “Mentorex” d.o.o.
4. Modrić, R. Herceg, A. Šaravanja – “Nastava umjetničkog klizanja u zimskom semestru na Ekonomskom Fakultetu u Zagrebu”, ERS (edukacija, rekreacija, sport), informativno stručno glasilo Udruženja pedagoga tjelesne kulture grada Rijeke, lipanj 2004.