

Marina Tomac-Rojčević

PRIMJENA AEROBIKE U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

1. UVOD

Briga za vlastito tijelo i svijest da je zdravlje najbitniji dio čovjekovog života, potaknuli su ljude različite dobi i spola da rekreativno vježbaju na različite načine. Jedan od tih načina je upravo aerobika. Danas je vježbanje aerobikom rasprostranjeno diljem svijeta. Aerobika je specifičan oblik tjelesnog vježbanja uz glazbu u kojem se povezuju ritmični koraci niskog i visokog intenziteta u jedinstvenu koreografiju (Furjan-Mandić, 2001.). Aerobikom se možemo baviti od vrtića pa sve do starosti. Promjenom nastavnih planova i programa prema Hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu, aerobika je dobila važno mjesto u njima. Upravo ta izmjena je omogućila profesorima kreativno planiranje i programiranje sata Tjelesne i zdravstvene kulture s primjenom aerobike, a učenice i učenici su dobili novu vrstu tjelesne aktivnosti koja ih može ispuniti emocionalno i fizički. Nastavak vježbanja aerobike je u srednjim školama, gdje koreografija aerobike može biti daleko složenija i omogućiti učenicima nove izazove u njezinom savladavanju.

2. CILJEVI

Osnovni cilj vježbanja aerobike je napredovanje prema vlastitim sposobnostima, omogućen je brzi napredak uz uvjet da vježbanje bude sustavno.

Transformacijski ciljevi aerobike su: razvoj funkcionalnih sposobnosti, redukcija potkožnog masnog tkiva, oblikovanje mišićnih skupina u harmoničnu cjelinu, razvoj motoričkih sposobnosti, učvršćivanje i jačanje koštano-zglobnih i tetivnih segmenata lokomotornog sustava i unapređenje zdravstvenog statusa.



Slika 1. Primjena aerobike u sportskoj školi, djeca 3 - 4 god. starosti.



Slika 2. Primjena aerobike u sportskoj školi, djeca 5 - 6 god. starosti.



Slika 3. Primjena aerobike u nižim razredima osnovne škole (2. razred).



Slika 4. Primjena aerobike u višim razredima osnovne škole (7. razred).



Slika 5. Primjena aerobike u srednjoj školi (2. razred).



Slika 6. Primjena aerobike u srednjoj školi (4. razred).

Osnovni koraci u aerobici

1. HODANJE STEP KORAK (KORAK – DOKORAK)
2. V – STEP (V – KORAK)
3. GRIPEVINE (KRIŽNI KORACI)
4. RAZLIČITI ISKORACI
5. RAZLIČITI POSKOCI
6. RAZLIČITI SKOKOVI
7. RAZLIČITI OKRETI

Napomena: prvih pet navedenih koraka su elementi nižeg intenziteta tzv. LOW – ELEMENTI, ostali koraci spadaju u elemente visokog intenziteta tzv. HIGHT – ELEMENT

3. PRIMJENA AEROBIKE U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Artikulacija sata aerobike

1. DIO

UVODNI DIO – priprema organizma za tjelesne napore koji slijede u glavnom dijelu sata - “zagrijavanje”. Prije svega priprema funkcionalnog sustava (respiratornih organa i srčano-žilnog sustava).

PRIPREMNI DIO – vježbe slične po strukturi onima koje će se odraditi u glavnom dijelu sata. Priprema lokomotornog sustava.

GLAVNI DIO – KOREOGRAFIJA

ZAVRŠNI DIO: vježbe opuštanja mišića, vježbe istezanja mišića u stojećem položaju.

Trajanje: 40 minuta.

2. DIO

VJEŽBE SNAGE – za jačanje trbušnih mišića, mišića prednje i stražnje lože natkoljenice, mišića stražnjice, leđa, ruku i ramenog pojasa u ležećem položaju.

VJEŽBE ISTEZANJA MIŠIĆA – u sjedećem i ležećem položaju.

Trajanje: 5 minuta.

Ukupno trajanje aerobic sata: 45 minuta

Primjena elemenata aerobike po dijelovima sata

1. **U UVODNOM DIJELU SATA** – hodanja i trčanja u mjestu na različite načine uz glazbu. Priprema funkcionalnog sustava (respiratorni i krvo-žilni sustav).
2. **U PRIPREMNOM DIJELU SATA** – kao opće pripremne vježbe uz glazbu. Naročito su pogodne kada se u glavnom “A” dijelu sata obrađuju nastavne teme poput plesnih struktura, elemenata ritmičko – sportske gimnastike, sportske gimnastike, ravnotežni položaji, poskoci, preskoci, skokovi pa čak i elementarne igre (zbog razvoja koordinacije). U tom dijelu priprema se lokomotorni sustav za napore koji će slijediti u glavnom “A” dijelu sata.

3. **U GLAVNOM “A” DIJELU SATA** – kao dopunske vježbe.

Primjer: Paralelno – odjelni organizacijski oblik rada, glavna tema je kolut naprijed, a pet raznožnih poskoka (tzv. Jamping Jack u aerobici) dopunska vježba.

4. **U GLAVNIM “B” DIJELU SATA** – kreirati koreografiju uz muziku. Taj dio sata služi za emocionalno opuštanje učenika. Prilagoditi glazbu učenicima. Takav oblik rada primjereniji je od petog razreda pa nadalje. Koreografija nije cilj sata ona je samo sredstvo postizanja aerobne kondicije (Furjan-Mandić, 2001.).

Primjer koreografije:

Step – 4x, step u kretanju naprijed – natrag, 4 koraka – 2x križni koraci, na kraju poskok – 4x, poskoci naprijed na petu - 4x naizmjenično desnom pa lijevom nogom, raznožni poskoci – 4 x, smiješni skok.

Napomena: elementi u koreografiji izvode se jedan za drugim uz primjenu glazbe koja mora odgovarati pokretima.

5. **U ZAVRŠNOM DIJELU SATA** – vježbe istezanja mišića uz laganu glazbu, u stojećem, sjedećem i ležećem položaju.

4. PRIMJER SATA AEROBIKE

Uvodni dio sata: Oblik rada: frontalan. Formacija: slobodna. Trajanje: 4 min.

Sadržaj: OSNOVNI ELEMENTI HIGHT-AEROBIKE UZ GLAZBU.

1. WALK
2. JOGING
3. SUNOŽNI POSKOCI
4. JAMPING JACK

Pripremni dio sata: Oblik rada: frontalan. Formacija: slobodna. Trajanje: 8 min.

Sadržaj: OSNOVNI ELEMENTI LOW-AEROBIKE UZ GLAZBU.

Svaki od osnovnih koraka pod brojem 1, 2 i 3 prvo se izvede samo nogama, bez dodavanja pokreta rukama, a nakon toga slijede ostale varijante.

1. FROM SIDE TO SIDE – raznožni položaj, prijenos težine tijela s noge na nogu, broj ponavljanja je 8 x. Iz tog položaju nogu rade se različiti pokreti ramenima i rukama.
2. STEP TACH – korak - dokorak, broj ponavljanja je 8 x. Iz tog položaju nogu rade se različiti pokreti rukama i trupom.
3. DUBLE STEP TACH – povezano dva koraka – dokoraka u jednu pa u drugu stranu, broj ponavljanja je 8 x, a nakon toga dodati na kraju svake strane dva polučučnja, br. ponavljanja je 8 x
4. GRIPEVINE – križni koraci, iskorak u stranu, zakorak, iskorak i priključi nogu, br. ponavljanja je 8 x, na kraju svakog križnog koraka sunožni poskok sa pljeskom, br. ponavljanja je 8 x.

Glavni dio sata

Glavni "a" dio sata: Oblik rada: frontalan. Formacija: slobodna. Trajanje: 20 min.

Sadržaj: SASTAVLJANJE KOREOGRAFIJE AEROBIKE OD OSNOVNIH ELEMENATA.

Cilj je ovog dijela sata da se osnovni elementi aerobike koje smo koristili u uvodnom i pripremnom dijelu sata spoje u učenicama zanimljivu koreografiju. Sustav učenja je sličan učenju pjesmice napamet. Obradi se svaki dio posebno, a nakon toga se spaja dio po dio u cjelinu, primjenjujemo analitičku metodu. Ovo je primjer jednostavne koreografije aerobike.

Koreografija:

1. STEP TACH – RUKAMA PLJESAK, broj ponavljanja je 4 x.
2. DUBLE STEP TACH – RUKAMA KRUŽIMO, rukama se kruži u onu stranu u koju se kreće, broj ponavljanja je 4 x..

3. GRIPEVINE – RUKE U PLJESAK, broj ponavljanja je 4 x.
4. CAN CAN POSKOCI, izvode se tako da se prvo poskoči lijevom nogom s zgrčenom u koljenu nakon toga s pruženom, a zatim sve ponoviti desnom, broj ponavljanja je 4 x naizmjenično.
5. JAMPING JACK POSKOCI, izvode se po dva poskoka u okretima za 90° u lijevo, broj ponavljanja je 8 x.
6. MAMBO KORACI, izvode se tako da se iskorači lijevom u lijevo i desnom napravi prekorak, nakon toga ponoviti sve u drugu stranu, broj ponavljanja je 4 x.
7. MAMBO LIJEVI OKRET, izvode se prvo u lijevo 3 mamba u okretima za 90° i nakon toga noga se priključi drugoj, ruke u pljesak.
8. MAMBO DESNI OKRET, izvode se u desno 3 mamba u okretima za 90° i nakon toga noga se priključi drugoj, ruke u pljesak.

Kada učenice nauče koreografiju ponavljaju je prvo jedanput, a nakon toga dva i tri puta za redom. Nakon što koreografiju svladaju u jednu stranu, rade je u drugu. Vrlo je važno da pokreti budu usklađeni s glazbenom podlogom.

Glavni “b” dio sata: Oblik rada: forntalan. Formacija: slobodna. Trajanje: 10 min.

Sadržaj: VJEŽBE SNAGE S PALICOM.

Sve vježbe izvode se u stojećem stavu, uz promjenu glazbe nešto sporijeg tempa.

1. IZ PREDRUČENJEJA U UZRUČENJE
2. IZ UZRUČENJA U ZARUČENJE IZA GLAVE NA RAMENA
3. OTKLON TRUPA
4. USPRAV – PRETKLON
5. PRETKLON – POLUČUČANJ
6. PODIZANJE NOGE U PREDNOŽENJE
7. PODIZANJE NOGE U ODNOŽENJE
8. PODIZANJE NOGE U ZANOŽENJE

Završni dio sata: Oblik rada: frontalan. Formacija: slobodna. Trajanje: 3 min.

Sadržaj: VJEŽBE ISTEZANJA MIŠIĆA S PALICOM.

Sve vježbe izvode se u stojećem stavu, uz promjenu glazbe vrlo sporog tempa.

1. DUBOKI PRETKLON
2. ISTEZANJE KVADRICEPSA
3. ISTEZANJE U OTKLONU
4. ISTEZANJE U USPRAVU

5. ZAKLJUČAK

Aerobika je zauzela značajno mjesto u kineziološkim aktivnostima. Može se primijeniti već od najranijeg djetinjstva u vrtićima i univerzalnim sportskim školama kao dio kondicijske pripreme djece, ali i kao sredstvo koje zadovoljava emocionalne potrebe djece za kretanjem, glazbom i druženjem. Nadalje, aerobika ima i veliko značenje u osnovnom i srednjem školstvu jer razvija koordinaciju i kreativnost. Primjena aerobike važna je i utoliko što za nju nisu toliko bitna antropološka obilježja učenika pa je bez problema mogu vježbati svi. Čak dapače, kod pretilih učenica i učenika ima vrlo pozitivan učinak ako se provodi sustavno i planski. Naravno da je uz sve navedeno bitno i stalno usavršavanje trenera, učitelja i profesora na ovom području jer se aerobika iz dana u dan razvija i obogaćuje novim oblicima rada.

6. LITERATURA

1. Metikoš, D., Zagorc, M., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Zaletel, P. (1997.): Rasprava o mogućim činiteljima razvoja suvremene aerobike. Zagreb: Zbornik radova "Suvremena aerobika", 6. Zagrebački sajam sporta i nautike.
2. Furjan-Mandić, G., Lopac, O., Juriša, M. (2000.): Programi fitnessa za mlađu školsku dob. Zagreb: 9. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zbornik radova konferencije "Slobodno vrijeme i igra".
3. Furjan-Mandić, G., Kondrić, M., Rausavljević, N., Metikoš, B. (2003.): Neke razlike u razvoju kondicijskih sposobnosti između dječaka i djevojčica. Zagreb: 12. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zbornik radova konferencije o kondicijskoj pripremi sportaša.
4. Furjan-Mandić, G., Oreb, G., Vlaškaron, J. (2003.): Aerobika u kondicijskoj pripremi plesača. Zagreb: 12. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zbornik radova konferencije o kondicijskoj pripremi sportaša.