

Jelena Cetinić
Vida Cetinić

INTENZIFIKACIJA JEDNOSTAVNIH GRUPNIH METODIČKIH ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA U RAZREDNOJ NASTAVI PRIMJENOM DOPUNSKE VJEŽBE - PILATES NA LOPTI

1. UVOD

Grupne oblike rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi karakterizira provedba kinezioloških operatora u različito formiranim grupnim odjeljenjima pa tako razlikujemo jednostavne grupne oblike rada: rad u parovima, rad u trojkama, rad u četvorkama, paralelno odjeljenski oblik rada, paralelno izmjenični oblik rada i izmjenično odjeljenski oblik rada i složenije grupne oblike rada; rad u stanicama, kružni oblik, rad na stazi i poligon prepreka. Jednostavniji grupni oblici rada omogućuju optimalizaciju nastavnog procesa ukoliko im se doda dopunska vježba. Na taj način dopunska vježba doprinosi intenzifikaciji sata tjelesne i zdravstvene kulture povećanjem opterećenja subjekta odgojno obrazovnog procesa učenika.

2. DOPUNSKA VJEŽBA U FUNKCIJI INTENZIFIKACIJE

U razrednoj nastavi primjenjuju se jednostavniji grupni oblici rada, a u trećem i četvrtom razredu moguće je uvođenje i dopunske vježbe kod provođenja odjeljenskih oblika rada, a sve u cilju intenzifikacije nastavnog procesa. Odjeljenski rad s dopunskim vježbama takav je oblik rada u kojem se glavnoj vježbi dodaje određena dopunska vježba. Nakon obavljene glavne vježbe učenik, prije povratka u odjeljenje izvodi dopunsku vježbu (Findak, 1999). Dopunska vježba omogućava fluidnije provođenje tjelesne aktivnosti uz minimaliziranje pasivnog čekanja na red. Primjenom dopunske vježbe pilates na lopti provodi se princip raznovrsnosti te utječe na povećanje motivacije za vježbanjem učenika.

3. PILATES METODA

Pilates metoda (poznatija samo kao pilates) sustav je tjelesnog vježbanja kojeg je Joseph Hubertus Pilates razvio još početkom prošlog stoljeća, a sastoji se od dobro osmišljenih i kontroliranih vježbi koje aktiviraju mišiće, podižu kvalitetu disanja i rada srca te tijelu vraćaju pravilno držanje i posturu (Ungaro, 2004). Pilates vježbe izvode se često u položajima kojima se dominantno utječe na razvoj ravnoteže i koordinacije. U pilates vježbama s loptom koriste se pokreti koji se i inače koriste u

svakodnevnom životu. To su pokreti: pretklona, otklona, zasuka, istežanja i slično (Craig, 2004). Zbog toga su te vježbe primjenjive i u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Pilates vježbe s loptom koriste loptu za vježbanje (velika ili mala) koja je lagana i lako se može prenositi tako da se učenici s njome mogu jednostavno koristiti. Primjenjujući pilates vježbe s loptom u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture djeci se daje uvid u neke nove oblike vježbanja s kojima se još nisu susretali, te vježbe su interesantne i zabavne i izuzetno motivirajuće te ih zbog prednosti koje pružaju treba što češće koristiti u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

4. KINEZIOLOŠKI OPERATORI - pilates na lopti kao dopunska vježba

ODJELJENSKI OBLIK RADA S DOPUNSKIM VJEŽBAMA

To je oblik rada u kojem se glavnoj vježbi dodaje određena dopunska vježba, a nakon obavljene glavne vježbe učenik, prije povratka u odjeljenje, izvodi dopunsku vježbu;

Slijede primjeri dopunskih vježbi s pilates loptama koje su primjenjive u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture za 3. i 4. razrede osnovne škole tijekom izvođenja odjeljenjskih organizacijskih oblika rada s dopunskom vježbom.

PARALELNO ODJELJENSKI OBLIK RADA S DOPUNSKOM VJEŽBOM

Razred se dijeli na dva i više odjeljenja koja u isto vrijeme ostvaruju iste zadaće; nakon određenog vremena učenici prestaju raditi tu zadaću i počnu izvoditi drugu; pri tom odjeljenja ostaju na istom radnom mjestu, a mijenja se zadaća (Findak, 1992)

Primjer za treći razred

Glavna vježba: „Hodanje u usponu po niskoj gredi“

Dopunska vježba: „**ZAROLAJ TIJELO**“ (Curl Ups + Double Arm Pullovers)

Početni položaj: leći na leđa, prednožno pogrčeno, uzručiti s loptom.

Opis vježbe: predručiti loptom, polagano podižući gornji dio trupa do vrhova lopatice „kralježak po kralježak“.

Završni položaj: u predručenju dolje dotaknuti koljena loptom (izdah). Postupno se vratiti u početni položaj (udah).

Cilj: jačanje abdominalnih mišića, fleksora ramenog zgloba.

Broj ponavljanja: 5 puta

Napomena: pokret se radi polagano pazeći da prilikom podizanja glave i ramena ne dođe do trzaja, lagano se vraćajući u početni položaj.



Slika 1.

PARALELNO IZMJENIČNI OBLIK RADA S DOPUNSKOM VJEŽBOM

Razred dijelimo na četiri odjeljenja, dva i dva odjeljenja paralelno i istodobno rade na izvršavanju iste zadaće; nakon određenog vremena, učenici 1. i 2. odjeljenja prestaju s radom, izmjenjuju radna mjesta s 3. i 4. odjeljenjem i nastavljaju s radom, tj s nekim drugim zadatkom; dakle, odjeljenja mijenjaju radna mjesta, a zadaće ostaju iste (Findak, 1992).

Primjer za treći razred:

1. Glavna vježba: „Premet strance“

1. Dopunska vježba: „MALI MOST“ (Shoulder Bridge)

Početni položaj: leći na leđa, priručiti dlanovima na tlu, raznožno prednožno pogrčiti, loptom između koljena.

Opis vježbe: naizmjenično lagano podizati i spuštati zdjelicu „kralježak po kralježak“ formirajući „mali most“. Na isti način, postupno se vratiti u početni položaj.

Cilj: jačanje mišića stražnjice te mišića fleksora i ekstenzora kuka.

Broj ponavljanja: 5 puta



Slika 2.

2. Glavna vježba: „Kolūt natrag“

2. Dopunska vježba: „**PODIZANJE I SPUŠTANJE KOLJENA**“ (Knee Lifts From Above)

Početni položaj: leći na leđa, na loptu (ispod stražnjice), s prednožno pogrčenim nogama pruženih stopala, priručiti dlanovima na tlu.

Opis vježbe: naizmjenično mijenjati položaj nogu, pogrčeno predložiti jednu prema tlu (izdah), vratiti u početni položaj (udah). Spustiti noge na tlo, opustiti se.

Cilj: jačanje mišića fleksora i ekstenzora zgloba kuka, abdominalnih mišića posebno fleksore trupa.

Broj ponavljanja: 5 puta

Napomena: pokret treba izvoditi iz zgloba kuka, i polagano da ne bi došlo do ozljede lumbalnog dijela kralježnice (koja moramo biti aktivirana i stabilna).



Slika 3.

IZMJENIČNO ODJELJENSKI OBLIK RADA S DOPUNSKIM VJEŽBAMA

Razred se dijeli na dva do četiri odjeljenja koja istodobno izvode različite zadaće; nakon određenog vremena vježbanja, odjeljenja mijenjaju radna mjesta i nastavljaju s radom na, uvjetno rečeno, novim radnim mjestima (Findak, 1992).

Primjer za četvrti razred (dvije dopunske vježbe su s malom loptom, a dvije s velikom):

1. Glavna vježba: „Povezivanje koluta naprijed i natrag s pruženim skokom s okretom za 1800“

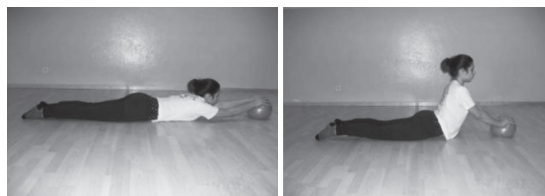
1. Dopunska vježba: „**UPOR UVITO**“ (Upper Back Extensions)

Početni položaj: leći licem prema tlu, loptu držati suručno u uzručenju, raznožiti.

Opis vježbe: povlačiti rukama loptu u upor u uvijeno, izdržaj (udah), vratiti u početni položaj (izdah).

Cilj: jačanje leđnih mišića posebno: m.trapezius, m.musculus latissimus dorsi, ruku i ramenog pojasa i istezanje abdominalnih mišića.

Broj ponavljanja: 5 puta



Slika 4.

2. Glavna vježba: „Galop naprijed i strance“

2. Dopunska vježba: „**OTKLON**“ (Side Bends)

Početni položaj: klek s desnom u odnoženju (stopalom u ekstenziji), pridržavajući loptu desnim dlanom pokraj tijela.

Opis vježbe: otklon trupa u desno, osloncem podlakticom na loptu, lijevom kroz odručenje uzručiti. Usklonom se vratiti u početni položaj, isto ponoviti u drugu stranu.

Cilj: jačanje i istežanje kosih trbušnih mišića, mišića leđa posebno m.musculus latissimus dorsi, mišića ruku i ramenog pojasa.

Broj ponavljanja: 4 puta u jednu, četiri puta u drugu stranu.



Slika 5.

3. Glavna vježba: „Vaga zanoženjem na tlu“

3. Dopunska vježba: „**UZRUČENJE – ZANOŽENJE**“ (Swimming Legs + Arms)

Početni položaj: leći na loptu trbuhom u upor, ležeći.

Opis vježbe: naizmjenično uzručiti desnom, zanožiti lijevom, vratiti u početni položaj i obrnuto.

Cilj: jačanje abdominalnih mišića, ekstenzora zgloba kuka, ramenog pojasa te mišića leđa.

Broj ponavljanja: 5 puta

Napomena: abdominalni mišići cijelo su vrijeme aktivni, kako ne bi došlo do pada s lopte. Zdjelica mora biti fiksirana, pokret se izvodi polagano i kontrolirano bez trzaja.



Slika 6.

4. Glavna vježba: „Naskok u upor čučeci na povišenje do 60cm, saskok pruženi“

4. Dopunska vježba: „ODNOŽENJE“ (Side Leg Series)

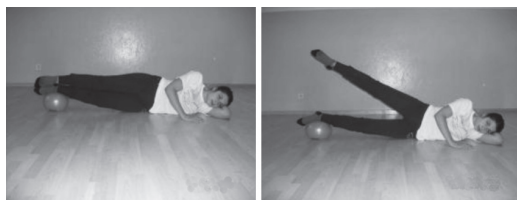
Početni položaj: leći na lijevi bok, loptom ispod gležnjeva, glavu osloniti na zgrčenu ruku u predručenju, pogrčeno predručiti desnom dlanom na tlu.

Opis vježbe: naizmjenično odnožiti desnom (udah), prinožiti (izdah). Isto ponoviti i na desnom boku.

Cilj: jačanje abduktora i aduktora zgloba kuka te mišića lumbalnog dijela kralježnice.

Broj ponavljanja: 5 puta svakom nogom.

Napomena: treba paziti da su kukovi u ravnini (gornji kuk iznad donjeg) tj. da se ne naginju prema naprijed ili prema natrag jer se tada pokret neće izvoditi ispravno.



Slika 7.

5. ZAKLJUČAK

Primjenom dopunske vježbe prilikom provođenja jednostavnijih odjeljenskih metodičkih organizacijskih oblika rada dolazi do intenzifikacije nastavnog procesa. Izborom pilates vježbi na lopti kao dopunske vježbe upoznajemo učenike s malo drugačijim rekvizitima koji će kod njih povećati motivaciju za tjelesnim vježbanjem. Navodeći prednosti pilates metode vježbanja na lopti možemo doći do zaključka da ona može izrazito pozitivno utjecati na učenike. Pilates povezuje duh i tijelo. Naglašavajući značaj pravilnog disanja i držanja kralježnice i koncentrirajući se na lagane, usporene pokrete, učenici postaju svjesni svoga tijela što im omogućuje i prepoznavanje utilitarnosti svake vježbe, a sve u cilju veće i usmjerenije aktivacije prilikom vježbanja.

6. LITERATURA

1. Craig, C. (2004). Pilates na lopti. Zagreb: V.B.Z.
2. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb.
3. Findak, V. (1992.). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji, Mentorex, Zagreb
4. Nastavni plan i program za osnovnu školu. (2006). Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa
5. Siler, B. (2000). The Pilates body. Zagreb: Biovega
6. Ungaro, A. (2004). Pilates obećanje. Zagreb: Biovega.