

Kristijan Slačanic
Silvija Oreški
Matej Lipovac

POLIGON PREPREKA KAO SREDSTVO INTENZIFIKACIJE U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

1. UVOD

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture odvija se sustavno i planski, a ima cilj skladno razviti antropološka obilježja, mijenjati osobine, znanja i sposobnosti te pozitivno utjecati na zdravlje učenika. U današnjem suvremenom načinu života tjelesno vježbanje svedeno je na minimum i u vrlo maloj mjeri doprinosi skladnom rastu i razvoju djeteta. Prema nastavnom planu i programu za osnovnu školu za tjelesnu i zdravstvenu kulturu predviđena je tjedna satnica u fondu od tri sata za razrednu i dva sata za predmetnu nastavu. Takav mali opseg rada nije dovoljan za skladan razvoj antropoloških obilježja i očuvanje zdravlja djece, što potvrđuju i istraživanja o pretilosti u osnovnim školama. Stoga je potrebno povećati intenzitet tjelesnog vježbanja na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture što se može postići primjenom složenih metodičkih organizacijskih oblika rada (rad u stanicama, rad na stazi, kružni oblik rada i poligon prepreka) koji su u praksi vrlo malo zastupljeni.

Poligon prepreka je takav metodički organizacijski oblik rada podrazumijeva izvođenje određenog broja različitih vježbi u nizu, na standardnoj ili improviziranoj stazi prepreka. Podrazumijeva sukcesivno izvođenje određenog broja tjelesnih vježbi prigodom čega učenik treba savladati prirodne ili umjetne prepreke koje se nalaze na otvorenom prostoru ili zatvorenoj prostoriji i to u što kraćem vremenu. Zadaće u poligonu prepreka izvode se bez stanke, a to znači da se učenici kreću od prepreke do prepreke savladavajući ih u većoj ili manjoj brzini i na način najprimjereniji za svaku prepreku u poligonu (Findak, 1999).

2. PRIMJENA POLIGONA PREPREKA

Poligon prepreka ima višestrani utjecaj na biopsihosocijalni razvoj i antropološki status učenika. U nastavi tjelesno zdravstvene kulture primjenjuje se radi usavršavanja motoričkih znanja i podizanja razine motoričkih postignuća, razvoj motoričkih sposobnosti (Findak, 1999), usavršavanja naučenih motoričkih gibanja, učenja pravilnog i odgovornog rješavanja zadataka, natjecanja i međusobne suradnje. Prilikom savladavanja zadataka u poligonu prepreka izvode se jednostavna motorička gibanja, bez zastoja i prema unaprijed utvrđenom redosljedu. Primjena poligona

prepeka gotovo je neograničena s obzirom na dob, spol, aktualno stanje sposobnosti, razinu znanja i postignuća i s obzirom na mjesto rada, godišnje doba, uvijete rada i slično (Findak, 1999). Poligon se može primjenjivati već od predškolskog uzrasta kroz igru, a za tu dobnu skupinu sastavljeni su isključivo od elemenata i zadataka koji se temelje na prirodnim oblicima kretanja kao što su puzanje, hodanje, valjanje, provlačenje, višenje, upiranje, skakutanje, skakanje, nošenje, gađanje, prebacivanje, kotrljanje, šutiranje, optičavanje, navlačenja i sl. (Hmjelovjec i sur., 2005). Prilikom sastavljanja poligona prepeka potrebno je voditi brigu o njegovoj namjeni, kompleksnosti poligona, broju i rasporedu prepeka, materijalnim uvjetima rada, vrsti poligona i cilju sata tjelesno zdravstvene kulture. Pri izboru prepeka potrebno je poštivati didaktičke principe: od lakšeg k težem, od nepoznatog k poznatom tj. paziti na dužinu staze, visinu prepeka, broj zadataka i odgovara li njegova težina dobi kojoj je taj poligon namjenjen (Hmjelovjec i sur., 2005).

Kada se radi o intenzifikaciji nastavnog procesa to znači da učenicima treba ponuditi što više atraktivnih sadržaja, prilagoditi ih njihovoj dobi, stupnju osobina i sposobnosti, razini njihovih motoričkih znanja i dostignuća ili jednostavno rečeno omogućiti svakom učeniku da se nastavni proces odvija u skladu s aktualnim stanjem antropološkog statusa (Breiner, 2002 prema Findaku 2007). Osim toga intenzifikacija nastavnog procesa može se postići primjenom dobro izabranih nastavnih sadržaja, korištenjem suvremenih metodičkih organizacijskih oblika rada, metoda rada, metodičkih postupaka, upotrebom adekvatne opreme, sredstava kao i odgovarajućim uvjetima rada (Ružić, 2008).

3. VRSTE I PRIMJERI POLIGONA PREPEKA

Poligon prepeka može se primjenjivati u uvodnom, glavnom i završnom dijelu sata. Prema Findaku (1999) postoji više vrsta poligona prepeka:

- a) prema mjestu izvođenja (poligon prepeka na otvorenom prostoru, poligon prepeka u zatvorenom prostoru ili u prostoriji)
- b) prema načinu formiranja (prirodni, umjetni, kombinirani)
- c) prema namjeni (poligon prepeka za opću tjelesnu pripremu, poligon prepeka za sportske igre, poligon prepeka za motoričke sposobnosti i kompleksni poligon)
- d) prema broju staza (jednostazni, dvostazni i višestazni)

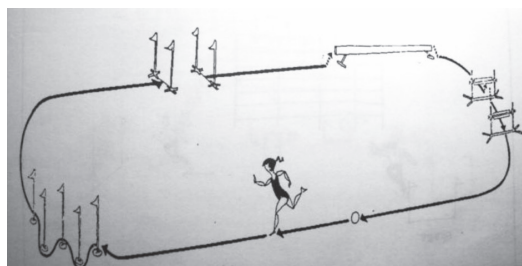
3.1. Primjer poligona prepeka za uvodni dio sata

Cilj uvodnog dijela sata tjelesno zdravstvene kulture je organizacijski, fiziološki i emotivno pripremiti učenike za daljnji rad. Tom cilju su podređeni trajanje, zadaće, sadržaji i organizacija uvodnog dijela sata (Findak, 1999). U ovom dijelu rada bit će

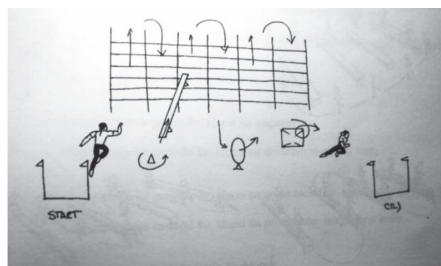
navedeni neki primjeri poligona za uvodni dio sata. Kod svakog primjera moguće su razne modifikacije i kombinacije poligona.

a) Jednostazni poligon u obliku elipse

Nakon starta učenik ili učenica trčeći prelaze nisku gredu – preskaču prvu preponu – ispod sljedeće prepone se provlači i nastavlja trčati do lopte (ili medicine) koju preskače u trku – dolazeći do stalaka zaobilazi cik-cak s trčanjem k cilju (Hmjelovjec i sur., 2005) (slika 1).



Slika1. Jednostazni poligon u obliku elipse



Slika2. Poligon prepreka na švedskim ljestvama

b) Poligon prepreka na švedskim ljestvama

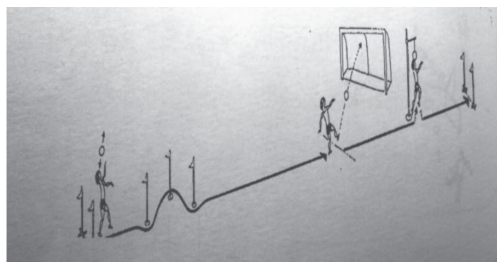
Na znak profesora, učenik trči prema švedskim ljestvama i penje se do vrha, zatim silazi do dna, obilazi čunj i penje se do vrha uz koso postavljenu klupu na švedskim ljestvama. Nakon toga spušta se uz švedske ljestve te provlači kroz obruč (koji je postavljen na udaljenosti 3 metra od švedskih ljestava), nastavlja penjanje do vrha narednih ljestvi. Spušta se do dna gdje izvodi kolut naprijed na stunjači (slika 2).

3.2. Primjer poligona prepreka za glavni dio sata

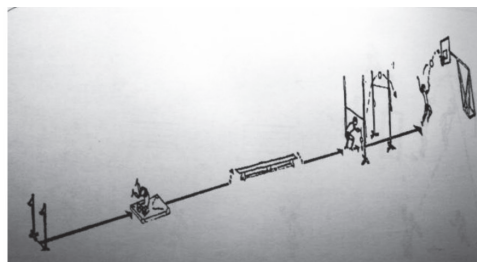
U ovom dijelu rada bit će navedeno nekoliko primjera poligona prepreka. Kod svakog primjera moguće su razne modifikacije i kombinacije poligona.

a) Nogometni poligon prepreka

Odbijajući loptu glavom, učenik prelazi 5 m – spušta loptu na zemlju i nastavlja vođenjem oko tri stalaka (udaljenost stalaka u trouglu je 5 m) – udara je nogom prema голу (s desne strane pod kutom od 45° , udaljenost oko 8 m) – nastavlja trčeći bez lopte i u trku dodiruje glavom loptu koja visi (visina proizvoljna, prema vježbačima) – nastavlja trčati bez lopte kroz cilj (Hmjelovjec i sur., 2005) (slika 3).



Slika 3. Nogometni poligon prepreka



Slika 4. Košarkaški poligon prepreka

b) Košarkaški poligon prepreka

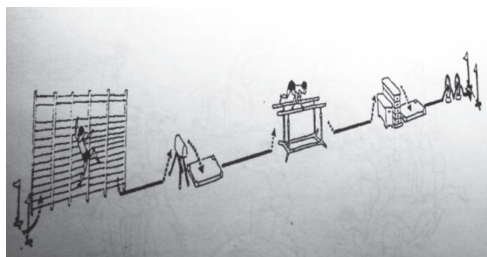
Nakon starta učenik se kreće vodeći loptu boljom rukom, uhvati je objema rukama i napravi kolut naprijed na strunjači, nakon čega nastavlja voditi loptu hodajući preko klupe. Dolazi do sljedeće prepreke vodeći loptu spuštajući se u čučanj ispod prepreke koja je visine cca 130 cm. Prebacuje loptu preko sljedeće prepreke koja je na visini od 2 metra nakon čega nastavlja vođenje lopte radeći košarkaški dvokorak i ubacije loptu u koš (slika 4).

c) Gimnastički poligon prepreka

Učenik se kreće bočnim koracima preko švedskih ljestvi te dolazi do kozlića preko kojeg vrši preskok raznožno. Nakon toga dolazi do dvovisinskih ruča koje se nalaze na najnižoj razini krećući se u uporuzi na rukama preko obje pritke prema naprijed. Tada dolazi do sanduka preko kojeg vrši preskok te nastavlja kretanje dalje tako da se provuče kroz obruče i prolazi kroz cilj (slika 5).

d) Atletski poligon prepreka

Nakon startnog znaka učenici sa startne linije iz svake ekipe preskaču preko prve prepone – zatim preskaču drugu preponu i obilaze stalak – u povratku se vraćaju pored prepona i predaju štafetu sljedećem učeniku. Pobjednik je ekipa koja prva izvrši primopredaju štafete. Razmak između prepona je 10 metara (Hmjelovjec i sur., 2005) (slika 6).



Slika 5. Gimnastički poligon prepreka



Slika 6. Atletski poligon prepreka

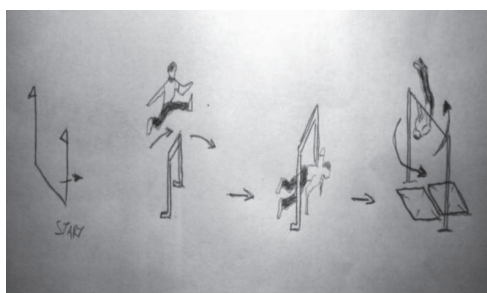
3.3. Primjer poligona prepreka za završni dio sata

a) Poligon prepreka „preskok-provlak-kovrtljaj“

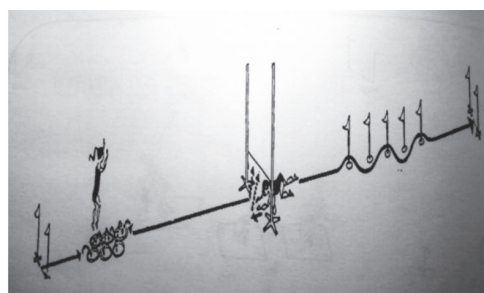
Učenici se nalaze u koloni jedan iza drugoga. Na znak učenik trči prema naprijed, radi preskok preko prepone (50 cm) nakon čega radi provlak ispod prepreke dolazeći do dvovisinskih ruča. Na niskoj preši (dvovisinske ruče) učenik vrši kovrtljaj naprijed iz naskoka. Nakon toga vraća se na početak poligona savladavajući prepreke obrnutim redoslijedom od prethodno opisanog (slika 7).

b) Štafetni poligon

Nakon startnog znaka učenik, odnosno učenica počinje trčati i sunožno skače u šest krugova na zemlji (promjer 60 cm, krugovi se međusobno dotiču) – preskače prepreku i provlači se ispod nje – ponovo je preskače (45 cm) – trči oko pet stalaka (Hmjelovjec i sur., 2005) i dotakne zid. Nakon toga vraća se na početak poligona savladavajući prepreke obrnutim redoslijedom od prethodno opisanog (slika 8).



Slika 7. Poligon prepreka „preskok-provlak-kovrtljaj“



Slika 8. Štafetni poligon

4. ZAKLJUČAK

Poligon prepreka kao metodički organizacijski oblik rada ima višestрани utjecaj na biopsihosocijalni razvoj i antropološki status učenika u kojem se izvode jednostavna motorička gibanja, bez zastoja i prema unaprijed utvrđenom redosljedu. Može primjenjivati već od predškolskog uzrasta kroz igru, a za tu dobnu skupinu sastavljeni su isključivo od elemenata i zadataka koji se temelje na prirodnim oblicima kretanja. Intenzifikacija nastavnog procesa može se postići primjenom dobro izabranih nastavnih sadržaja, korištenjem suvremenih metodičkih organizacijskih oblika rada, metoda rada, metodičkih postupaka, upotrebom adekvatne opreme, sredstava kao i odgovarajućim uvjetima rada. Poligon prepreka kao metodički organizacijski oblik rada doprinosi intenzitetu rada tijekom nastave te kao zahtjevno gibanje provocira nagli porast broja srčanih otkucaja (Lorger, 2009). Može se primjenjivati u uvodnom, glavnom i završnom dijelu sata.

5. LITERATURA

1. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb, Školska knjiga.
2. Findak, V. (2007). Metodički postupci u funkciji intenzifikacije nastave. U V. Findak (ur). Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 19. – 23. lipnja 2007. (str. 384-387). Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.
3. Hmjelovjec, I., Kalić, E., Hmjelovjec, D. (2005). Gimnastički poligoni kao sredstvo. Sarajevo. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja. Univerzitet u Sarajevu.
4. Lorger, M. (2009). Efekti primjene poligona prepreka kao metodičko-organizacijskog oblika rada tijekom nastave tjelesno zdravstvene kulture. U V. Findak (ur). Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 23. – 27. lipnja 2009. (str. 274-279). Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.
5. Nastavni plan i program za osnovnu školu, (2006). Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, str. 321-335.
6. Novak, D., Šafarić, Z., Štedul, M. (2009). Intenzitet opterećenja vježbanja tijekom provedbe jednog složenijeg metodičko-organizacijskog oblika rada. U V. Findak (ur). Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 23. – 27. lipnja 2009. (str. 274-293). Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.
7. Ružić, E. (2008). Prilog intenzifikaciji nastave tjelesno zdravstvene kulture. U B. Neljak (ur). Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 23. – 27. lipnja 2009. (str. 274-279). Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.