

*Ksenija Fučkar Raichel*  
*Natalija Špehar*  
*Ljesja Klingor*

## **METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U AEROBICI**

### **1. UVOD**

Aerobika kao sustav vježbanja i dio grupnih fitness programa vrlo je popularna već skoro 40 godina što se može podjednako zahvaliti američkom doktoru i fiziologu K. H. Cooperu, Jackie Sorensen koja je osmislila dinamično vježbanje uz glazbu i glumici, Jane Fonda koja je svojom promocijom učinila aerobiku poznatu u cijelom svijetu. Od svojih početaka, aerobika je dobila raznovrsne forme i poboljšanja što je omogućilo da postane prihvatljiv oblik cjeloživotnog vježbanja za osobe različitih sposobnosti, interesa, zdravstvenog stanja i stanja treniranosti. Aerobika pripada skupini polistrukturalnih cikličnih aktivnosti kojim se postižu pozitivne transformacije funkcionalnih sposobnosti organizma i promjene sastava tijela kao i ostalim treninzima izdržljivosti<sup>1,4</sup>, djeluje na povećanje samouvjerenosti<sup>2</sup>, a korištenje glazbe pomaže u smanjenju opaženog umora i povećanju motivacije<sup>6</sup>. Upotreba raznovrsnih rekvizita, razvoj metodike u stvaranju koreografije kao i primjena najnovijih saznanja iz područja fiziologije i sporta postavljaju pred voditelja visoke zahtjeve u pogledu znanja i stručnosti. Planiranje i programiranje, izbor metoda i sadržaja rada, različiti metodički organizacijski oblici rada, dobar odabir rekvizita i glazbe, primjerena koreografija, a sve uz uvažavanje principa i karakteristika rada u svrhu ostvarenja zadanih ciljeva, elementi su pripreme na koju mora paziti svaki voditelj iz sata u sat.

Dobro organizirani satovi aerobike zabavni su i efikasni, a raznoliki metodički organizacijski oblici koje voditelj može upotrijebiti doprinose da svaki sat bude drugačiji i jednako zanimljiv. Osmišljavanje i provođenje svakog pojedinog sata kao osnovne trenažne jedinice treba biti sustavno i planski na osnovu predviđenog plana i programa. Upravo zbog upotrebe određenih metodičkih organizacijskih oblika mogu se postići učinkovitiji kratkotrajni i dugotrajni trenažni efekti<sup>3</sup> zbog bolje mogućnosti individualnog pristupa svakom pojedincu unutar grupe.

## 2. PODJELA METODIČKO ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA U AEROBICI

Standardna podjela na frontalni, grupni i individualni metodički organizacijski oblik rada uvriježen u edukaciji i sportu, može se izvrsno primijeniti i u grupnim fitnes programima, osobito u programima aerobike. Koji će organizacijski oblik rada voditelj odabrati i primijeniti ovisi o nekoliko elemenata: znanju i sposobnosti voditelja, programu koji se provodi, cilju sata, dijelu sata, materijalno-tehničkim uvjetima rada, funkcionalnim i motoričkim sposobnostima vježbača, iskustvu i motoričkim znanju vježbača te motivaciji vježbača.

### 2.1. Frontalni oblik rada

Frontalni rad je takav metodički organizacijski oblik rada u kojem svi vježbači pod vodstvom instruktora istovremeno izvode iste vježbe, kretnje i kretnje strukture. Ovo je najčešći oblik rada u grupnim fitnes programima koji se može provoditi u svim dijelovima sata, a gotovo uvijek se provodi u dijelu zagrijavanja i smirivanja organizma (Warm up i Cool down). Može se provoditi na svim površinama bez obzira radi li se o vanjskim ili unutarnjim prostorima, a prihvatljiv je u svim grupama i u svim programima. Budući da je obrazac rada jednostavan, lako ga lako nauče i vježbači i voditelj, a osobito je pogodan za početničke grupe. Voditelj jednostavno prati događanja u grupi, brzo dobiva povratne informacije o mogućnostima vježbača te jednostavno i pravovremeno može reagirati i korigirati pravilnost izvođenja vježbi, intenzitet rada i složenost koreografije. U programima gdje je stvaranje i provođenje koreografije kompleksno ovo je najpogodniji oblik rada, a istovremeno se jača pripadnost grupi i osjećaj zajedničkog savladavanja određenih kretnih struktura i zadataka.

Na kraju kondicijskog dijela sata, nakon što se nauči predviđena koreografija, voditelj može organizirati vježbače u drugačije formacije kako bi se na interesantan način produljilo trajanje tog dijela sata i djelovalo na emocionalnu komponentu, a istovremeno i na orijentaciju u prostoru. Kod manje iskusnih vježbača ovakve, promijenjene formacije mogu predstavljati veliki intelektualni napor te se u početku mogu dobro upotrijebiti u fazi smirivanja organizma i smanjenja intenziteta rada. S manje iskusnim vježbačima preporučljivo je vježbati jednostavne koreografije bez puno okreta. Za uspješno provođenje važna je dobra priprema voditelja i suradnja s grupom. Osim navedenog, u frontalnom načinu rada, koracima i kretnjama, „putujući“ po prostoru mogu se „ispisivati“ razni oblici po dvorani – npr: slovo L, S, X, W, T, K, veliki trokut, četverokut i sl.

Frontalni način rada može se primjenjivati i u ostalim organizacijskim oblicima rada što će biti vidljivo iz primjera koji slijede te na taj način može poslužiti kao „prijelazna faza“ do potpunog osamostaljivanja vježbača.

## **2.2. Grupni oblik rada**

Grupni je rad metodički organizacijski oblik rada u kojem su vježbači raspoređeni u grupe koje mogu činiti dvoje, troje, četvero ili više vježbača, a najčešće se provodi u glavnom dijelu sata<sup>3</sup>. Vježbači ponekad izvode jednake vježbe i kretne strukture (paralelno odjeljski grupni rad), a ponekad svaka grupa ima svoj zadatak (paralelno izmjenični grupni rad ili izmjenično odjeljski oblik rada). Vježbanje se odvija pod nadzorom instruktora koji koordinira rad svake grupe što je, u većini slučajeva, zahtjevnije i iziskuje dobru pripremu.

Ovakav način rada može se organizirati tako da se vježbači unutar grupe homogeniziraju prema svojim sposobnostima što omogućuje individualniji pristup, bolju motivaciju i osobno napredovanje. To je potrebno, čak neophodno kod izvođenja vježbi gdje uspješnost izvođenja ovisi o zajedničkom naporu vježbača (npr. rad u paru). S druge strane, budući da su u većini današnjih programa vježbači u grupi heterogeni, u nekim slučajevima dobro je napraviti mješovite grupe te u svakoj grupi imati naprednijeg vježbača koji je voditelju od velike pomoći jer se, u tom slučaju, manje iskusni vježbači mogu osloniti na svog „vodu“. Često se događa da vježbači samoinicijativno stanu u grupe s osobama s kojima se i inače druže. Ako je potrebno, a u svrhu postizanja cilja sata i uspješnog provođenja zadatka, voditelj treba napraviti preraspodjelu između vježbača, ali tako da ne povrijedi osjećaje nikog od prisutnih.

Iz ovih razloga, grupne organizacijske oblike rada nije uputno raditi s nepoznatim grupama niti s početnicima jer je za uspješnost ovako organiziranih treninga jako važno da instruktor dobro poznaje „svoje“ vježbače, s njima dobro surađuje te da vježbači poznaju osnovne strukture gibanja i da samostalno mogu dozirati intenzitet vježbanja.

### ***2.2.1. Rad u parovima, trojkama ili četvorkama***

Ovakav način rada može biti frontalni, ali vježbači su podijeljeni u parove, trojke ili četvorke kako bi se lakše, sigurnije, svrsishodnije i zanimljivije proveli određeni zadaci. Na primjer:

- vježbe snage gdje je potrebna asistencija
- vježbe snage s gumama gdje drugi vježbač „služi“ kao fiksator
- u kondicijskom dijelu sata kad se u stvaranju koreografije vježbači trebaju primiti u parove, trojke ili četvorke što sat može učiniti zanimljivijim i podići emocionalnu komponentu – razna provlačenja, okretanja oko partnera, te stvaranje novih formacija s drugim parom
- u Aqua aerobici razna vučenja i guranja kroz vodu, skokovi, trčanja i slično
- u Step aerobici moguće je osmisliti koreografiju tako da dva vježbača koriste isti step ili kad četiri vježbača trebaju djelovati kao cjelina

- u paru se mogu izvoditi i vježbe istezanja što je preporučljivo samo s naprednijim vježbačima
- klasične vježbe u paru s palicama, loptama i sl., što se često izvodi u kineziterapeutskim programima.

### ***2.2.2. Paralelno odjeljenski oblik rada***

Ovaj oblik rada podrazumijeva grupno-frontalni način rada jer svi prisutni, uključujući i voditelja u isto vrijeme izvode istu vježbu, ali vježbači su podijeljeni u grupe za koje je dobro da imaju svog „vođu“. Razlika od klasičnog frontalnog rada kad su svi vježbači ispred instruktora je da se grupe nalaze na različitim mjestima u dvorani, čine različite formacije i mijenjaju mjesto rada što od njih zahtijeva samostalnije izvođene određenih zadataka kao i bolje snalaženje u prostoru budući većina vježbača voli stati na „svoje“ mjesto u dvorani. Ovakvim načinom rada interes vježbača se može zadržati dulje vrijeme vrlo jednostavnim vježbama, povećati ukupan volumen opterećenja, a ako je dobro organizirano, interesantno je i zabavno što podiže i emotivno opterećenje.

Paralelno odjeljenski oblik rada može se odvijati u različitim formacijama. Najčešće su to kolone, vrste i grupe<sup>3</sup>. Koju formaciju će voditelj odabrati, ovisi o programu i kretnjama koje izabere. Uvijek treba imati na umu da se za izvođenje pojedine kretnje osigura dovoljno prostora. Na jednom satu ne bi trebalo miješati sve formacije, ali prijelaz iz kolone u vrstu i obrnuto jako je jednostavan budući da su vježbači postavljeni u linije te su moguće kombinacije bez većeg intelektualnog napora. Prije početka rada voditelj obavezno treba objasniti kako se izvodi određeni zadatak na jasan, precizan i kratak način. Ovaj način rada može se koristiti u većini programa, ali ako se koriste rekviziti voditelj treba precizno naglasiti nose li ih vježbači sa sobom ili ostavljaju na istom mjestu.

### ***2.2.3. Paralelno izmjenični oblik rada***

Paralelno izmjenični rad je metodičko organizacijski oblik u kojem dvije i dvije grupe paralelno rade isti zadatak<sup>3</sup>. Nešto je zahtjevniji od prethodno opisanog oblika i ovdje prestaje frontalni način rada, a može se reći da počinje „pravi“ grupni rad. Voditelj koordinira radom svih grupa, ali ako su vježbači podijeljeni u 4 grupe tad postoje 2 različita zadatka te je nemoguće da svi prate instruktora. U ovom obliku rada interesantno je postaviti dvije i dvije grupe okrenute licem jedna prema drugoj što ih navodi da rade na principu ogledala. Nakon nekog vremena grupe mijenjaju mjesta i preuzimaju zadatak koji se radi na tom radnom mjestu. Grupa i pojedinci u njoj moraju se osloniti na sebe i svog „vođu“ u grupi. Ovo vježbačima uopće nije

lako, mogu se lako zbuniti, izgubiti ritam izvođenja vježbe, početi vježbu izvoditi pogrešno ili čak prestati vježbati.

Ovakav način rada ima više prednosti: omogućuje veći broj ponavljanja i duže trajanje jednog zadatka; doprinosi usavršavanju određenog pokreta; omogućuje voditelju da korigira krivo usvojene pokrete i to direktno svakog pojedinog vježbača, a ne obraćajući se cijeloj grupi; ako postoji manjak rekvizita moguće je npr. organizirati da jedna trećina vježbača radi na stepu, druga trećina na velikim loptama, a treća trećina s bučicama; omogućuje učenje novih ili kompliciranijih kretnih struktura tako da voditelj posveti više pažnje grupama koje su na tom radnom zadatku pazeći pri tom i na ostale grupe. Ako je jedan zadatak izuzetno kompliciran, preporučljivo je da ostali zadaci budu jednostavni i poznati kako bi ukupno opterećenje na satu bilo primjereno grupi i cilju sata.

Kod izvođenja ovih zadataka dobro je svima pokazati što se gdje radi, a zatim svakoj grupi pokazati koji je njezin zadatak. Važno je ustanoviti i na koji način se vrši izmjena, koliko traje određeni zadatak, te kojim će se putem kretati.

#### ***2.2.4. Izmjenično odjeljski oblik rada***

Ovaj oblik rada predstavlja daljnji napredak u osamostaljivanju vježbača i zahtjevnosti koja se pred njih postavlja. Vježbači, podijeljeni u grupe, izvode svoj zadatak na svom radnom mjestu. Na znak voditelja, grupe mijenjaju mjesta i preuzimaju zadatak od prethodne grupe. Ako postoje 4 grupe, tad će postojati i 4 različita zadatka, 6 grupa 6 zadataka itd.

U ovakvom načinu rada preporučljivo je ne stvarati koreografije već se koncentrirati na pravilno izvođenje vježbi individualno prilagođenih svakom vježbaču. Nakon jednog kruga (kad svi prođu sve zadatke), sve se može ponoviti ili, što je nešto zahtjevnije, voditelj može dati nove zadatke. Voditelj koordinira radom i po potrebi pomaže pojedinoj grupi. Najčešći problemi se događaju kad grupa dođe na novo radno mjesto, a vježbači nisu sigurni što trebaju činiti. Prije početka rada dobro je pokazati sve zadatke, a puno pomaže i ako voditelj nacrti i kratko opiše zadatak te ga postavi na svako radno mjesto kao podsjetnik.

### **2.3. Individualni oblik rada**

U grupnim fitness programima može se reći da ne postoji individualni rad, ali postoje individualni treninzi koji su svojim ciljem i provedbom potpuno prilagođeni i podređeni potrebama i mogućnostima određenog vježbača. Češće se provode u Body & Mind (npr. Pilates, yoga) i kineziterapeutskim programima, ali nije neobično da vježbači zatraže individualni trening i u ostalim programima.

Unutar redovnih satova u programima aerobike uvijek se pazi na princip individualizacije čime se omogućava individualni pristup svakom vježbaču.

### 3. ZAKLJUČAK

Da bi svaki sat aerobike bio zabavan i učinkovit treba biti dobro osmišljen te proveden na odgovarajući način. Kako i na koji način će se metodički organizacijski oblici rada upotrijebiti da bi bili u službi ostvarenja cilja i zadaća pojedinog sata te omogućiti postizanje odgovarajućih transformacijskih efekata<sup>5</sup>, odnosno optimizirale proces vježbanja na satu aerobike, uvelike ovisi o dobroj pripremi voditelja, njegovoj kreativnosti i znanju.

### 4. LITERATURA

1. Berry, M. J., Cline, C. C., Berry, C. B. & Davis, M. (1992) A comparison between two forms of aerobic dance and treadmill running. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. Vol. 24(8):946-951.
2. Burgess, G., Grogan, S. & Burwitz, L. (2005) Effects of 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perception in adolescent girls. *Body Image*, 3:57-66.
3. Findak, V. (2000) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb, Školska knjiga.
4. McCord, P., Nichols, J. & Patterson, P. (1989). The effect of low impact dance training on aerobic capacity, submaximal heart and body composition of college-aged females. *J Sports Med Phys Fitness*, 29:184-188.
5. Prskalo, I., Babin, J. (2008) Stanje i perspektiva razvoja u području edukacije. U: Zbornik radova „17. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske“ (ur. V. Findak), pp: 30-41. Poreč, Hrvatski kineziološki savez.
6. Yamashita, S., Iwai, K., Akimoto, T., Sugawara, J. & Kono, I. (2006) Effects of music during exercise on RPE, heart rate and the autonomic nervous system. *J Sport Med PHys Fitness*, 46:425-530