

Stručni rad

AEROBNE VJEŽBE TIJEKOM NASTAVE NA DALJINU ZA UČENIKE DRUGE I TREĆE TRIJADE

Zlatko Marčić

OŠ Markovci

Sažetak

U radu je prikazan primjer učenja na daljinu pri predmetu sport u drugoj i trećoj trijadi. Učenici su u osam tjedana s povezivanjem praktičnih i teorijskih sadržaja u tematskom sklopu atletike ostvarili ciljeve aerobne izdržljivosti u vezi sa zdravim načinom života. Kroz sadržaje izdržljivosti u prirodi težili smo sljedećim ciljevima: svladavanje napora, unutarnjih osjeta tijela tijekom rada, kretanja i odmora, povjerenje u vlastite osjećaje, povećanje volumena i intenziteta trčanja te prevladavanje aerobnih vježbi u odnosu na anaerobne. Naglasak je na raznolikosti tjelovježbe i usavršavanju biomehanički ispravnih tehnika trčanja (2). Prilikom rada na daljinu upute su davane u pisanoj formi u e-učionici i putem videopoziva. Učenici su svakodnevno izvještavali o urađenim zadacima u komentarima ispod zadanih zadataka. Utvrdili smo da su učenici u tom razdoblju bili manje aktivni nego tijekom školskih sportskih sati te da se količina vježbanja smanjila s obzirom na situaciju Covid-19.

Ključne riječi: tjelesni odgoj, učenje na daljinu, aerobne vježbe, osnovna škola, plan vježbanja

1. Uvod

Nova situacija s Covid-19 stavila je osnovnu školu i život općenito na kušnju. Odjednom se klasična nastava prebacila na korištenje tehnologije i sve se radnje preselile na računalo. Nastava na daljinu postala je zahtjevnija i naložila je brzu prilagodbu prema smjernicama za provedbu predmeta (1) u skladu s preporukama Nacionalnog instituta za javno zdravstvo (NIJZ). Smjernice su dale okvir za djelovanje kroz nastavni plan i program za predmet sport (5), što je učitelju i školi omogućilo određeni stupanj autonomije, te da nastavu pripreme na drugačiji, možda zanimljiviji način uz mnoštvo video ilustracija.

Svrha ovog rada je predstaviti osmotjedni program vježbanja izdržljivosti trčanja uključujući ciljeve i sadržaje iz područja izdržljivosti trčanja, osjeta tijela tijekom kretanja i razvijanja pravilne tehnike trčanja uzimajući u obzir fizičke osjete u obliku nastavnih uputa na daljinu.

Svrha vježbe bila je upoznati učenike s aerobnim trčanjem u razdoblju od osam tjedana, s ciljevima kako oslušivati svoje tijelo, prilagoditi motoričke aktivnosti u obliku trčanja pojedincu te pratiti osnovni cilj poboljšanja aerobne izdržljivosti. Sadržaji su planirani tako da se postupnim vježbanjem ostvari konačni cilj, pretrčati 2400 m u vremenu predviđenom za svaku dobnu skupinu. Ovaj smo test radili po povratku učenika u školu, ali u prilagođenim uvjetima - na testu trčanja na 800 metara.

2. Osnovni zakoni početka trčanja - primjer nastavnih uputa za vježbanje

Vježba trčanja postat će zabavna i ugodna te će upornim vježbanjem donijeti još više radosti i sreće vama i vašim najmilijim. Radost, opuštanje i osjećaj da ste trčanjem ili bilo kojom tjelesnom aktivnošću učinili nešto dobro za sebe mogli bi biti naš zajednički i vaš najvažniji dugoročni cilj. Vaš prvi i najvažniji cilj trebalo bi biti redovito vježbanje.

Sa stajališta osjećaja užitka tijekom sportskih aktivnosti i očuvanja zdravlja, smisla ima samo redovita tjelesna aktivnost. To postizemo kada trčanje postane naša podsvjesna navika. Ili drugačije rečeno, kada trčanje i tjelesna aktivnost postanu dio i način našeg života.

Osnovno pravilo vježbanja je raznovrsnost trčanja. Trčanje je zapravo nešto jednostavno: obučeš se, obuješ, postaviš štopericu ili ne i već možeš trčati.

Trčite li redovito nekoliko puta tjedno, svaki tjedan, poboljšat ćete svoju fizičku kondiciju, možda ćete doseći plato te se umoriti od istih staza i istog načina trčanja ili samo povećanja udaljenosti. Vodite li računa o raznolikosti treninga, imat ćete osjećaj bolje pripremljenosti, a motivacija će također biti veća (4).

2.1. Osnovno trčanje

Ova vrsta trčanja ključna je za svaki program trčanja. Osnovno trčanje izvodi se često i u prirodnom ritmu trkača, s ciljem poboljšanja aerobnih performansi i ekonomičnosti trčanja. Osnovno trčanje je udobno i ugodno (otkucaji srca 60-70%). Tijekom trčanja možete razgovarati (ako ste sami, izgovorite abecedu naglas). Ako ne možete govoriti, usporite ritam trčanja (**otkucaji srca 60-70%**) (2).

2.2. Progresivno trčanje

Počnite svojim uobičajenim tempom i postupno ga ubrzajte tijekom treninga. Progresivno trčanje bi trebalo biti teže od osnovnog, ali ne tako naporno kao trčanje u tempu, trčanje uzbrdo ili trčanje u intervalima. Lagano ubrzajte tempo svakih 0,3 km ili 1,0 km (**60-80% otkucaja srca**) tijekom cijelog treninga. Ubrzajte tempo trčanja u blokovima od 0,5 km (otkucaji srca 60-80%). Počnite s ritmom od 3 min za 0,5 km i ubrzajte ga 30 s u blokovima od 0,5 km (otkucaji srca 60-80%) (4).

2.3. Dugo trčanje

Testira razinu izdržljivosti – trebali biste biti umorni, ali ne kao da se natječete. Ako vježbate trčanje 3,00 km, pokušajte trčati 1,5-2,00 km (**otkucaji srca 70-85%**). Ako trenirate za trčanje na 5,00 km, pokušajte trčati 3,5-4,00 km (otkucaji srca 70-85%) (4).

2.4. Fartlek

Ovi treninzi srednjeg intenziteta kombiniraju osnovno trčanje s kratkim razdobljima bržeg trčanja. Fartlek je sličan intervalnom trčanju, ali nije tako strukturiran. Pogodan je za početne faze treninga, jer poboljšava ekonomičnost trčanja.

Naizmjenična razdoblja sporog i brzog trčanja (otkucaji srca 70-80%). Eksperimentirajte s ubrzanjem ritma i izdržljivošću na kraćim udaljenostima (200 m) ili kraćim vremenskim intervalima (30 sekundi), (otkucaji srca 70-80%). Koristan je za aerobne performanse i brzinu (otkucaji srca 70-80%). Fizički i psihički priprema trkača za zahtjevnije trčanje (otkucaji srca 70-80%) (4).

3. Izvođenje vježbanja - primjer nastavnih uputa za vježbanje

Prije nego počnete s trčanjem, izračunajte svoje radne zone otkucaja srca (ciljani broj otkucaja srca). Osim toga, postavite ciljnu razinu percipiranog napora na ljestvici od 1 do 10, na kojoj je 1 vrlo lagana aktivnost, a 10 iscrpljenost kada ostanete bez daha. Radni broj otkucaja srca je razlika između otkucaja srca u mirovanju i vršnog otkucaja srca. Odredite svoj ciljni broj otkucaja srca: koristite mjerač ili sportski sat za praćenje otkucaja srca tijekom trčanja. Zabilježite rezultate u dnevnik vježbanja. Prilikom vježbanja potrebno je uzeti u obzir:

- Otkucaji srca 50-70% - lagano trčanje - uključuje osnovno trčanje i regenerativno trčanje.
- Otkucaji srca 70-85% - umjereno trčanje - uključuje fartlek i dugo trčanje.
- Otkucaji srca 85-100% - naporno trčanje - uključuje tempo trčanje, trčanje uzbrdo i intervalno trčanje: gornjim granicama približite se samo ako ste u vrlo dobroj formi. (3)

3.1. Savjeti za početnike

- Procijenite svoju fizičku mogućnost, a zatim postavite ciljeve, poput utrke na 2,4 km.
- Polako povećavajte opseg, težinu i učestalost vježbanja.
- Povećajte tjelesnu mogućnost i razvijte snagu i stabilnost kroz paralelno vježbanje, uključujući temeljne vježbe i vježbe s opterećenjem.
- Zagrijte se na početku svakog treninga i ohladite na kraju. (4)

3.2. Ogledni primjer vježbanja na 2,5 km

TJEDNI	1	2	3	4	5	6	7	UKUPNA UDALIENOST
1 OSNOVNI TJEDAN	ODMOR	1,6 KM 60-70 % 3-4	1,6 KM 70-80 % 4-6	ODMOR	PLIVANJE 20-30 MIN 50-60 % 0-2	2,4 KM 60-80 % 3-6	ODMOR	5,6 KM
2	ODMOR	2,4 KM 60-70 % 3-4	1,6 KM 60-80 % 3-6	BICIKLIZAM 20-30 MIN 50-60 % 0-2	ODMOR	1,6 KM 60-70 % 3-4	1,6 KM 50-60 %	7,2 KM
3	ODMOR	2,4 KM 60-70% 3-4	2,4 KM 3,2 TEMPO TRČANJA 85-95 % 8-9	PLIVANJE 20-30 MIN 50-60 % 0-2	ODMOR	2,4 KM 60-70 % 3-4	1,6 KM 50-60 % 0-2	8,8 KM
4 SPECIJALNI TJEDNI	ODMOR	3,2 KM 60-70% 3-4	2,4 KM 4X100 M TRČANJE UZBRDO 85-95 % 6-9	BICIKLIZAM 20-30 MIN 50-60 % 0-2	ODMOR	3,2 KM 60-70 % 3-4	1,6 KM 50-60 % 0-2	10,4 KM
5	ODMOR	3,2 KM 60-70 % 3-4	2,4 KM 6- 8X100M TRČANJE UZBRDO 85-95 % 8-9	PLIVANJE 20-30 MIN 50-60 % 0-2	ODMOR	3,2 KM 60-70 % 3-4	2,4 KM 50-60 % 0-2	11,2 KM
6	ODMOR	4 KM 60-70 % 3-4	3,2 KM 0,8 KM TRČANJE, 0,8 KM PAUZA 85-95 % 8-9	BICIKLIZAM 20-30 MIN 50-60 % 0-2	ODMOR	4 KM 60-70 % 3-4	2,4KM 50-60 % 0-2	13,6 KM
7 TJEDAN SUŽENJA	ODMOR	3,2 KM 60-70 % 3-4	2,4 KM 400 M TRČANJE 400M PAUZA 85-95 % 8-9	PLIVANJE 20-30 MIN 50-60 % 0-2	ODMOR	3,2 KM 60-70 % 3-4	1,6 KM 50-60 % 0-2	10,4 KM
8	ODMOR	2,4 KM 60-70 % 3-4	ODMOR	1,6 KM 50-60 % 0-2	ODMOR	DAN NATJECANJA 2,5 KM	ODMOR	4 KM + 2,5 KM

Tablica 1: Osmotjedni program treninga svakodnevnog trčanja za drugu trijadu

Program trčanja usmjeren na povećanje udaljenosti podijeljen je u tri faze: osnovnu, specifičnu i fazu sužavanja. Tablica ne sadrži specifične tehnike, temeljno vježbanje i vježbe opterećenja. Ove vježbe možete dodati sami ili ih možete dodati tijekom slobodnog dana ili prije drugih paralelnih treninga. Kako bismo trening trčanja učinili raznovrsnijim, dodali smo biciklističke ili plivačke jedinice. (3,4).

3.3. Ogledni primjer vježbanja na 5 km

TEDNI	1	2	3	4	5	6	7	UKUPNA UDALJENOST
1 OSNOVNI TJEDAN	ODMOR	3,2 KM 60-70 % 3-4	3,2 KM 70-80 % 4-6	ODMOR	PLIVANJE 20-30 MIN 50-60 % 0-2	4,8 KM 60-80 % 3-6	ODMOR	11,2 KM
2	ODMOR	4,8 KM 60-70 % 3-4	3,2 KM 60-80 % 3-6	BICIKLIZAM 20-30 MIN 50-60 % 0-2	ODMOR	3,2 KM 60-70 % 3-4	3,2 KM 50-60 %	14,4KM
3	ODMOR	4,8 KM 60-70% 3-4	4,8 KM 3,2 TEMPO TRČANJE 85-95 % 8-9	PLIVANJE 20-30 MIN 50-60 % 0-2	ODMOR	4,8 KM 60-70 % 3-4	3,2 KM 50-60 % 0-2	17,6 KM
4 SPECIJALNI TJEDNI	ODMOR	6,5 KM 60-70% 3-4	4,8 KM 4X100 M TRČANJE UZBRDO 85-95 % 6-9	BICIKLIZAM 20-30 MIN 50-60 % 0-2	ODMOR	6,5 KM 60-70 % 3-4	3,2 KM 50-60 % 0-2	21 KM
5	ODMOR	6,5 KM 60-70 % 3-4	4,8 KM 6-8X100M TRČANJE UZBRDO 85-95 % 8-9	PLIVANJE 20-30 MIN 50-60 % 0-2	ODMOR	6,5 KM 60-70 % 3-4	4,8 KM 50-60 % 0-2	22,6 KM
6	ODMOR	8 KM 60-70 % 3-4	6,5 KM 0,8 KM TRČANJE, 0,8 KM PAUZA 85-95 % 8-9	BICIKLIZAM 20-30 MIN 50-60 % 0-2	ODMOR	8 KM 60-70 % 3-4	4,8 KM 50-60 % 0-2	27,3 KM
7 TJEDAN SUŽENJA	ODMOR	6,5 KM 60-70 % 3-4	4,8 KM 400 M TRČANJE 400M PAUZA 85-95 % 8-9	PLIVANJE 20-30 MIN 50-60 % 0-2	ODMOR	6,5 KM 60-70 % 3-4	3,2 KM 50-60 % 0-2	21 KM
8	ODMOR	4,8 KM 60-70 % 3-4	ODMOR	3,2 KM 50-60 % 0-2	ODMOR	DAN NATJECANJA 5 KM	ODMOR	8,2 KM + 5 KM

Tablica 2: Osmotjedni program trčanja po danima za treću trijadu (3,4)

3.4. Upute za vježbanje

- a) Prije nego počneš vježbati, pročitaj o osnovnim zakonima trčanja, napravi sažetke ili misaoni obrazac
- b) Vježbu možeš potpuno prilagoditi svojim mogućnostima, možeš početi i hodati već u prvom tjednu, što neće biti ništa loše. Vaš je zadatak, učenici, početi trčati i uspjeti prijeći konačni cilj - nakon osam tjedana 5 km

(2,5) udaljenosti. Vrijeme nije važno, ali je pokazatelj vaše spremnosti za trčanje.

c) Provjerit ćemo sve u školi s trčanjem od 12 minuta, koju udaljenost ćete pretrči za to vrijeme. To će biti pokazatelj vaše spremnosti za trčanje.

d) Učenici, javljajte kako vam ide i kakve moguće probleme imate. Vježbajte s radošću i slijedite postojeće upute.

4. Zaključak

Možemo zaključiti da udio neaktivnih učenika tijekom epidemije pokazuje posljedice smanjene tjelesne aktivnosti u kondiciji izdržljivosti, kao i druge psihičke i zdravstvene posljedice. Primjer je bio test trčanja na 800 m nakon dolaska u školu, koji pokazuje da učenici imaju lošiju izdržljivost nego prije.

Prikazani program vježbi trčanja samo je dio sadržaja koji su nadopunjeni i potkrijepljeni video i teorijskim materijalom. U učenju na daljinu važno je da učenici budu prepušteni samoregulaciji, fokusiranju na vlastito kretanje (trčanje), što im daje osjećaj da mogu pridonijeti dobrim osjećajima, poboljšanju tehnike i pravilnom držanju. Predstavljeni program učenja na daljinu pokazuje da se vježbanjem učenici mogu formirati u cjelovite i odgovorne osobe. Učenici su tako postali kreatori i sudionici u procesu vježbanja.

5. Literatura

- [1.]Bergoč Š. in Markun P.N. (2020). Priporočila in strokovne usmeritve, ko poteka pouk doma prek različnih komunikacijskih poti v Revija Šport, LXVIX (2021)
- [2.]Čoh M. (1992). Atletika.Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport: Ljubljana
- [3.]Hannah B. (2015). The Complete Running and Marathon Book, Popolni vodnik - tek in maraton. Mladinska knjig: Ljubljana
- [4.]Herbert S. (2013). Velika tekaška knjiga. Založba Sanje: Ljubljana
- [5.]Kovač M. in drugi. (2011). Učni načrt.Program osnovna šola. Športna vzgoja, Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo šport: Zavod RS za šolstvo v Revija Šport, LXVIX (2021)