

Prof. dr Franja Fratrić

Fakultet za menadžment u sportu

“BK” Univerzitet

NOVA KONCEPCIJA NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA – UVODENJE TEHNOLOGIJE MONITORISANJA SRČANE FREKVENCE U CILJU VEĆE MOTIVACIJE, EDUKACIJE, KVALITETNE PRIPREME I SELEKCIJE UČENIKA ZA SPORT

Suočeni smo sa sve većim problemom smanjene ukupne kondicione sposobnosti školske populacije sa posledicom narušenog zdravstvenog statusa. Sve više učenika donose razna opravdanja i potvrde kako nisu sposobni (za kraće ili duže vreme) za izlaganje naporima, odnosno, kako ne smeju da “rade fizičko” u školi. Među njima su u znatnom broju i oni koji namerno izbegavaju nastavu fizičkog vaspitanja nesvesni posledica, pre svega zbog nedovoljnog znanja i svesti o vrednosti vežbanja za zdravlje. Programski sadržaji i metodika koji se danas primenjuju u školama nisu dovoljno motivišući i efikasni. Malo tretiraju individualne karakteristike učenika i nemaju gotovo nikakav transformacioni efekat, posebno ne na funkcionalne sposobnosti i izdržljivost. Učenici posebno izbegavaju kroseve, ili dolaze nespremni i time dožive neprijatnost i odbojnost prema trčanju i vežbama za razvoj izdržljivosti. Posledica toga je slaba bazična funkcionalno-motorička sposobnost, narušen posturalni status kao i druge morfološke devijacije. Takvo nepripremljeno dete, u mnogim slučajevima se uključi u ranu specijalizaciju u klubovima, što stanje čini još težim i štetnijim po zdravlje. Povrede na takvim treninzima su česte, slabi imuni sistem organizma, rezultati slabi, a sportska karijera se rano završava sa neiskorišćenim potencijalom u uzrastu koje odgovara mogućnostima za postizanje visokih sportskih rezultata.

Dakle, u klubove dolaze deca sa neizgrađenim bazičnim sposobnostima u vreme najosetljivije ontogenetske razvojne faze, odnosno u periodu senzibiliteta za pojedine sposobnosti. Ovakva neorganizovana selekcija sa potpunim izostavljanjem dve najvažnije faze (usmeravanje i inicijalni izbor) a koje se obavljaju u školama, školskim sportskim sekcijama, školskom izbornom sportu i kroz školski sistem takmičenja, imaju direktnu negativnu posledicu na kasnije sporsko usavršavanje, jer nadoknade nema. Ono što je propušteno u periodu senzibiliteta, nikada se više nemože nadoknaditi. Direktno probijanje

dece u klubove (ličnom ili nečijom željom, snagom svog talenta i td.) nekontrolisano i neorganizovano dovodi samo do “proba” mogućnosti sa velikim procentom učenja na sopstvenim greškama a nikako do programiranih transformacionih efekata visoke efikasnosti.

Iz ovih razloga programski sadržaji, metode i pristupi u nastavi fizičkog vaspitanja moraju biti transformisani u smeru podizanja edukativnog nivoa, motivacije i zdravlja školske dece.

Fascinirajuće je, a istovremeno i neverovatno, da se od stavova filozofa od pre 500 godina pre. n. e. pa sve do danas, pojavljuju gotovo isti problemi, koji nažalost nisu adekvatno tretirani i rešeni. Jedni od tih su suštinske vrednosti fizičkog vežbanja koje nemaju zaslužujuće i adekvatno mesto u sistemu vaspitanja i obrazovanja u predškolskim i školskim ustanovama. Pozitivan odnos prema sportu je moguć jedino kroz podignut edukativni nivo u nastavi fizičkog vaspitanja u školama.

Evo nekih stavova poznatih filozofa koji su visoko cenili prave vrednosti fizičkog vežbanja i sporta:

DEMOKED 500 god. Pre n.e.

“Dok raste tijelo, raste zajedno i pamet...”

DEMOKRIT 400 god. Pre n. e.

“Ako se djeci ne dopusta da rade, neće naučiti ni čitati ni pisati, ni glazbu ni tjelovežbu...”

SOKRAT oko 400 god. pre n. e.

“Zar ne znaš da oni koji od prirode imaju slabo telo, ako se izvežbaju, postaju jači u onom zasta se izvežbaju...”

PLATON oko 350 god. pre n. e.

“Od svih živih bića, najteže je postupati sa detetom”

“Vežbanje u kretanju primenjeno kod sasvim male dece, pomaže da možemo postići jedan deo duševne (intelektualne) vrline”(vaspitanje dece do 3 godine).

“Za duševni (intelektualni) razvoj deteta od 3 do 6 godina biće potrebne igre”

“Kod nadziranja i poučavanja igara i vaspitanja svim dečacima i devojčicama treba da ojačaju obe noge i obe ruke i da koliko je to moguće, ne smanjuju od prirode date im sposobnosti”

O takmičenju u trčanju – u dugoj trci

“Postoje tri takva takmičenja: jedno za dečake, drugo za golobrade mladiće, a treće za odresle ljude. Za dečake polovina određene staze a za golobrade mladiće dve trećine te staze.”

“Devojke od trinaeste godine moraju sarađivati u ovim takmičenjima...”

ARISTOTEL oko 350 godina pre n. e.

“Gimnastika treba da ispita kakvo vežbanje koristi kakvom telu, koje je vežbanje najbolje tom telu....i, najzad, koja vrsta vežbanja odgovara uglavnom svima.”

“Decu treba podsticati na kretanje različitim sredstvima, u prvom redu igrom....Deca treba da vežbaju gimnastiku i ritmiku, jer prva formira telo, a druga mu daje gipkost.” ...”Sve do puberteta treba primenjivati lakše vežbe,... ranije naporne vežbe iscrpljuju snagu.”

FRANSIS BEKON (1561-1626)

“Niko ne može biti zdrav bez vežbanja, ni pojedinac ni društvo”

ZAN-ZAK RUSO (1712-1778)

“Nesmemo dete goniti da miruje kad hoće da ide...”

“Vežbajte neprestano njegovo telo, da vaš ispitanik bude snažan I zdrav, da bi bio pametan i razuman: neka on radi i deluje, neka trci I viče, skače I igra se, ukratko neka uvek bude u kretanju.”...Zar to ne znači biti srećan..”

.. Priviknite dete na to da nikad ne čini nedovoljne ili suviše napore.”

DZON DJUI (1859-1952)

“..Kad vežbanje cini jedan deo redovnog školskog programa, dete se celo angažuje i veštačka provalija između života u školi i van škole je smanjena....Dodeljivanje igri I vežbanja u nastavnom planu jesu intelektualne I socijalne prirode, a ne privremene olakšice I trenutne prijatnosti.... Nije samo dovoljno uvrstiti igre I vežbanje. Sve zavisi od načina na koji se oni upotrebljavaju”

“Ako želis da budeš jak TRČI!

Ako želiš da budeš lep TRČI!

Ako želiš da budeš pametan trči!”

Ovo su reči uklesane pre 2500 godina na ogromnoj steni Leladi.

Horacije je 500 godina kasnije zapisao:

“Ako ne trčiš dok si zdrav, trčaćeš kad se razboliš!”

SITUACIJA DANAS

Moderno industrijsko doba, visoka tehnologija i automatizacija u svim delatnostima, dovelo je do smanjenog kretanja, oboljevanja školske populacije i drastično smanjenje njihove kondicione sposobnosti, posebno kada je reč o izdržljivosti. Sve to zajedno je dovelo do sve većih zdravstvenih problema.

Učenici sve češće oboljevaju od raznih respiratornih bolesti, bolesti oslabljenog imuniteta, poremećaja metabolizma i dr..

Nizak novo kondicione pripreme učenika (dece i omladine) je direktna posledica toga što se u toku života ne izlažu aktivnostima znatnijih energetskih zahteva, ili se one koriste vrlo malo, što nije dovoljno za povećanje sposobnosti.

Postojeći nastavni plan i program fizičkog vaspitanja ne omogućuje dovoljnu edukaciju, motivaciju i zadovoljstvo u aktivnostima tipa izdržljivosti. (pogresno i nedovoljno) rezultat toga je neprijatnost, odbojnost i izbegavanje nastave fizičkog vaspitanja.

NOVA KONCEPCIJA

Uvođenje monitorisanja srčane frekvence putem savremenih pulsmetara u nastavi fizičkog vaspitanja i vannastavnim, sportskim i drugim aktivnostima.

Registrowanje srčane frekvence bi omogućio potpuno novi pristup u metodici fizičkog vaspitanja, pedagoškom radu i stavu svih pedagoga u školama prema nastavi fizičkog vaspitanja.

Ova promena bi potpuno bila u funkciji podizanja zdravlja školske populacije.

Uključivanjem pulsmetrije u škole steći će se sledeće beneficije:

- + Motivisanje učenika za vežbanje i za zdravijem načinu života
- + Edukacija učenika. Uči učenike da osluškuju svoje telo.
- + Pomaže učenicima pri učenju o karakteristikama i delovanju kardiovaskularnog sistema i integralnom funkcionisanju organizma u različitim uslovima
- + Pomaže profesorima pri planiranju obučavanja i povećanju napretka kod učenika
- + Omogućuje povezivanje predmeta fizičkog vaspitanja sa drugim predmetima:

Biologije

Matematike

Fizike

Tehničko obrazovanje
Informatike i računarstva
Srpski jezik

+ Osposobljava učenike da analiziraju informacije i prikazuju ih na različite načine – razvija kreativnost i integralni način razmišljanja – povezivanja informacija

+ Upoznaje učenike sa visokom tehnologijom

GLAVNE TEME KOJE BI SE PROUČAVALE U RAZLIČITIM PREDMETIMA NA RAZLIČITIM NIVOIMA – I, II, III

SPORTSKO, ZDRAVSTVENO I VIZIČKO VASPITANJE I OBRAZOVANJE

I Kako meriti srčanu frekvencu

II Kako odrediti ciljne zone srčane frekvence

III Kako odrediti ciljna područja srčane frekvence za održavanje i podizanje nivoa funkcionalne sposobnosti

BIOLOGIJA

I Kako srce radi

II Šta nam frekvencija srca govori o radu srca i srčanosudovnom – kardiovaskularnom sistemu

III Koji faktori utiču na frekvenciju srčanog rada

MATEMATIKA I FIZIKA

I Šta je krivulja frekvencije srčanog rada

II...Na koji način se lako prikazuju podaci o srčanom ritmu

III Kako radi monitor srčane frekvencije

RAČUNARSTVO I INFORMATIKA

I Kako se prenose podaci srčane frekvencije na računara

II...Kako se najlakše analiziraju podaci o srčanom ritmu pomoću računara

III...Kako radi Polarov program za analizu srčane frekvencije

JEZIK I KNJIŽEVNOST

I Šta govori tvoj srčani ritam o tebi

II Šta lako pričam o sebi na osnovu poznavanja mog srčanog ritma

III Kako lako svoju aktivnost upravljam na delovanje poboljšanje rada srca, kardiovaskularnog i respiratornog sistema

RAZVOJ SPOSOBNOSTI I PRAĆENJE OPTEREĆENJA

U cilju dijagnostike, praćenja, kontrole i razvoja kompletnog segmenta funkcionalnih sposobnosti (bioenergetskih karakteristika) učenika redovna primena progresivnog kontinuiranog opterećenja do submaksimalnog i maksimalnog opterećenja. Ovim načinom se detektuju i sve zone srčane frekvence u aerobnoj zoni, zoni anaerobnog praga kao anaerobnoj zoni.

TESTOVI – COOPER-OV TEST I CONCONI TEST

KONTROLA- PRAĆENJE INDIVIDUALNIH ZONA SRČANE FREKVENCE

RAZVOJ – PODIZANJE MEHANIČKE EFIKASNOSTI U ODREĐENIM ZONAMA SRČANE FREKVENCE

ZAKLJUČAK

Uvođenje monitorisanja srčane frekvence putem savremenih pulsmetara u nastavi fizičkog vaspitanja i vannastavnim sportskim i drugim aktivnostima bi omogućio potpuno novi pristup u metodici fizičkog vaspitanja, pedagoškom radu i stavu svih pedagoga u školama prema nastavi fizičkog vaspitanja.

Ova promena bi potpuno bila u funkciji podizanja zdravlja školske populacije.

Uključivanjem pulsmetrije u škole steći će se sledeće beneficije:

- + Motivisanje učenika za vežbanje i za zdravijem načinu života
- + Edukacija učenika. Uči učenike da osluškuju svoje telo.
- + Pomaže učenicima pri učenju o karakteristikama i delovanju kardiovaskularnog sistema i integralnom funkcionisanju organizma u različitim uslovima.
- + Pomaže profesorima pri planiranju obučavanja i povećanju napretka kod učenika.
- + Omogućuje povezivanje predmeta fizičkog vaspitanja sa drugim predmetima:

Biologije

Matematike

Fizike

Tehničko obrazovanje

Informatike i računarstva

+ Osposobljava učenike da analiziraju informacije i prikazuju ih na različite načine – razvija kreativnost i integralni način razmišljanja – povezivanja informacija

+ Upoznaje učenike sa visokom tehnologijom

Phd Franja Fratric

Fakultet za menadžment u sportu

“BK” Univerzitet, Beograd

NEW CONCEPTION IN TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION- INTRODUCING HEART RATE MONITORING TECHNOLOGY IN ORDER TO ACHIEVE GREATER MOTIVATION, EDUCATION, QUALITY EQUIPMENT AND SPORT SELECTION OF SCHOOLCHILDREN

SUMMARY

Introducing heart rate monitoring using modern pulsemeters in teaching of physical education, extracurricular, sport and other activities would give utterly new approach in methodics of physical education, pedagogy itself and the attitude of pedagogues in schools concerning teaching of physical education.

The purpose of this change is reaching higher health levels of school population.

By introducing pulsemetry into schools we will get following benefitions:

- Motivation of pupils for exercising and healthy living
- Education of pupils. Teaching schoolchildren to listen to their bodies
- Helping them to understand characteristics and working of cardiovascular system and integral functioning of organism in various conditions.

- Helping teachers to plan training and increase achievements amongst shoolchildren

- Enabling the connection of physical education to other subjects:

Biology

Mathematics

Physics

Informatics and computer science

- Teaching children to analyze informations and to show them in different ways - developing creativity and integral way of thinking

- Familiarize schoolchildren with high technology

Key words: teaching of physical education – concept, state of health, heart rate monitoring, education and motivation, sport selection.