

PRIRODOSLOVNO- MATEMATIČKI FAKULTET
SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

Tjelesna i zdravstvena kultura – nastava

Cilj tjelesne i zdravstvene kulture je razvijanje zdravstvene kulture studenata u svrhu očuvanja i unapređivanja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline.

Tjelesna vježba (Findak, 1995.) su svi pokreti i kretanja koje čovjek svjesno koristi za svoj razvoj, razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća, unapređivanje i očuvanje svoga zdravlja. Potrebno je naglasiti da se svi pokreti ili kretanja unatoč tome što im je primarna zadaća utjecati na organizam, ne mogu nazivati ili smatrati tjelesnom vježbom.

Svjetska zdravstvena organizacija definira zdravlje kao fizičko, mentalno i socijalno zdravlje, a ne samo odsustvo bolesti. Brojni čimbenici utječu na očuvanje zdravlja, na razini pojedinca, ali i društva u cjelini. Zdravlje je jedna od najvažnijih stvari u našem životu.

Kretanje, vježbanje, sport pomažu nam u očuvanju i poboljšanju našeg zdravlja, kako fizičkog tako i psihičkog. Znanstveno je dokazano da svakodnevnim vježbanjem pridonosimo svome psihofizičkom zdravlju u cjelini, na način da djeluje kao antistresni program, prevencija od bolesti i kao "tableta" za dobro raspoloženje.

Tjelesna i zdravstvena kultura ustrojena je Zakonom o visokim učilištima, te je obvezan predmet na prvoj i drugoj godini studija (članak 148 Statuta Sveučilišta u Zagrebu, 1997.), a fakultativan na višim godinama studija.

Nastavnici:

v. predavač Ksenija Fučkar Reichel

v. predavač Jure Vulić

Tjelesna i zdravstvena kultura 1., 2., 3. i 4.

Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je (1) učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja, (2) usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja, (3) utvrđivanje interesa, antropoloških obilježja i motoričke informiranosti (4) sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina, sposobnosti i motoričkih znanja uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti (5) osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje (6) promicanje sportske kulture i (7) unapređenje socijalne komunikacije.

Zadace tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju su;

- Usvajanje teorijskih informacija o mogućim promjenama morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti primjenom adekvatnih kinezioloških

postupaka te mogućim negativnim pojavama uslijed nedostatka tjelesne aktivnosti

- Učenje o kineziološkim aktivnostima koje su u funkciji maksimalne transformacije osobina i sposobnosti potrebnih za uspješnost u pojedinoj djelatnosti i prevencija nastanka profesionalnih oboljenja
- Usvajanje teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja u svrhu osposobljavanja studenata za samostalno tjelesno vježbanje
- Upoznavanje sa zakonitostima zdravstvene kulture radi očuvanja i unapređenja zdravlja
- Usvajanje teorijskih znanja o štetnosti raznih oblika ovisnosti
- Usvajanje informacija o najzanimljivijim rezultatima dosadašnjih svjetskih i hrvatskih istraživanja provedenih na studentskoj populaciji iz segmenta zdravlja (bolesti, prehrana, dijagnostika, stres, tjelesna aktivnost kao sredstvo rasterećenja....)
- Usvajanje teorijskih znanja o važnosti kvalitetne prehrane tijekom cijelog života, osobito pri velikim intelektualnim i tjelesnim naporima.

Program predmeta

Saznanje o strukturi, o pravilima, o trenažnom procesu, o specifičnostima odabrane kineziološke aktivnosti: plesovi, plivanje, košarka, nogomet, odbojka, stolni tenis, osnovne kineziološke transformacije I. (aerobika, rad u teretani), klizanje, skijanje, sportovi na vodi (jedrenje, veslanje, elementi ronjenja, rafting) Mogućnost promjene morfoloških obilježja, te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; osposobljavanje studenata za samostalno tjelesno vježbanje; zakonitosti zdravstvene kulture; kvalitetna prehrana.

Nastavne metode

Teorijsko-praktična nastava (vježbe)

Predavanja se održavaju na satovima TZK (edukacija studenata kako pravilno vježbati, prehrana, ozljede) i putem tribina u suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo, i liječnikom za PMF, na razini zagrebačkog sveučilišta koje vode pozvani predavači – liječnici).

NASTAVA

A/ Oblici nastave

Nastava se odvija putem vježbi i konzultacija. Vježbe se održavaju u sportskoj dvorani «Martinovka», u jutarnjim satima prema rasporedu, na bazenu SRC „Mladost“ na Savi, na klizalištu "Šalata", Squash tower Zavrtnica i SC Jarun.

Studenti se opredjeljuju za jedan od ponuđenih sadržaja: aerobika s jogom, trbušni ples, košarka, odbojka, nogomet, stolni tenis, teretana, plivanje, a uz sufinanciranje studenata veslanje, skijanje, jedrenje, squash, rafting i canoe.

B/ Obveze studenata i uvjeti za dobivanje potpisa iz kolegija TZK

Nastava kolegija TZK je zakonski obvezna za sve redovne studente/ce I. i II. godine studija (4 semestra) bez vrednovanja ECTS bodovima. Iz tog predmeta studenti ne dobivaju numeričke ocjene već samo potpis o redovitosti pohađanja nastave. Kriterij za dobivanje potpisa jednak je odredbi o dobivanju potpisa na visokoškolskim studijima. Osnovom redovnog pohađanja nastave TZK, studenti/ce stječu pravo na potpis u indeks za svaki pojedini semestar. Potpisi u indeks se realiziraju na zadnjim satovima nastave u semestru ili na konzultacijama u vrijeme ispitnih rokova (veljača, lipanj/srpanj, rujan).

Studenti/ce dolaze na termine po utvrđenom rasporedu koji se nalazi na oglasnim pločama I. i II godine studija – po odsjecima i redu predavanja.

Kapacitet grupa je ograničen stoga se grupe formiraju do popunjenja prema načinima prijave na početku semestra.

C/ Oslobođenja od nastave Tjelesne i zdravstvene kulture za jedan ili oba semestra

Studenti/ce s posebnim zdravstvenim potrebama

Na osnovu utvrđenog zdravstvenog stanja, dobi i spola, te morfoloških karakteristika, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, liječnik i nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture utvrđuju program za svakog studenta.

Potrebno je donijeti fotokopiranu liječničku dokumentaciju do 31. listopada 2012.. godine. U suradnji s Zavodom za javno zdravstvo grada Zagreba i nadležnim liječnikom za Fakultet, studenti/ce se uključuju u posebne programe u teretani, na bazenu ili se oslobađaju od nastave tjelesne i zdravstvene kulture

Studenti/ce sportaši

Studenti/ce koji se žele uključiti u sportske sekcije i natjecati se za fakultet javljaju se nastavnicima u vezi treninga i natjecanja.

Studenti sportaši I i II savezne lige mogu se osloboditi nastave tjelesne i zdravstvene kulture uz bavezu natjecanja za Fakultet. Potrebno je donjeti ovjerenu člansku natjecateljsku iskaznicu kluba do 31. listopada 2012. godine

KINEZIOLOŠKI PROGRAMI NASTAVE TZK

Tjelesna i zdravstvena kultura 1, 2, 3 i 4.

Na satovima tjelesne i zdravstvene kulture studenti biraju kojom sportskom aktivnošću će se baviti u semestru od ponuđenih, a slijedeći semestar tu sportsku aktivnost mogu zamijeniti nekom drugom.

| OSNOVNI PROGRAMI | PROGRAMI UZ PARTICIPACIJU |
|-------------------------|----------------------------------|
| AEROBIK | SQUASH |
| PLESOVI i YOGA | KLIZANJE |
| TRBUŠNI PLES | SKIJANJE |

| | |
|-----------------------|-----------------|
| KOŠARKA | JEDRENJE |
| NOGOMET | RAFTING – CANOE |
| ODBOJKA | VESLANJE |
| STOLNI TENIS | |
| TERETANA | |
| KOREKTIVNA GIMNASTIKA | |
| PLIVANJE | |
| TAJI CHI | |

PLIVANJE

Okvirni programski sadržaj: Nakon provjere znanja plivanja, cilj nastavnog programa je usavršavanje tehnika plivanja (kraul, ledno, prsno i delfin), startnih skokova i okreta. Upute o dužini i frekvenciji zaveslaja u pojedinoj tehnici, individualnost zaveslaja, metode treninga; intervalni, sprint i druge vrste. Informirati studente o ucincima aerobnog, anaerobnog i treninga sprinta. Informacije o procjeni intenziteta rada.

Studenti će dobiti upute o pravilnom izvođenju trenažnih vježbi na suhom za razvoj i unapređenje aerobne i anaerobne izdržljivosti, brzine, snage, koordinacije i gibljivosti. Organizirati natjecanje u plivanju na razini fakulteta radi provjere sposobnosti i formiranja

plivačke ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju. Informirati i poticati studente na sudjelovanje u plivačkim sportsko-rekreativnim priredbama (mini maratoni, duatlon, triatlon i sl).

Programska teorijska znanja: Utjecaj plivanja na antropološka obilježja i zdravlje studenata.

Upute o spašavanju utopljenika. Informacije o ostalim rekreativnim sadržajima u bazenu.

1. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. (Udžbenik) Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
2. Fina – pravila plivanja (2002). Zbor sudaca Hrvatskog plivačkog saveza, Zagreb.
3. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. (Udžbenik) Kineziološki fakultet, Zagreb
4. Szabo, I. (2000). Metodčke vježbe usavršavanja tehnika plivanja.(diplomski rad) Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.

FITNESS PROGRAMI

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave fitness programa je stjecanje osnovnih kinezioloških znanja o utjecaju bodybuildinga, kardio fitnessa i grupnih fitness programa na antropološka obilježja. Studenti će usavršiti prethodno stečena i usvojiti nova motorička znanja iz odabranog fitness programa. Bodybuilding - vježbama sa slobodnim utezima i na trenažerima utjecat će se prvenstveno na razvoj snage i jakosti, ali i na opću aerobnu i anaerobnu izdržljivost.

Programska teorijska znanja: Upute o strukturi sata, terminologiji, cilju i pravilnom izvođenju svake vježbe.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja o fitnessu usavršiti će osnovna motorička znanja i dobiti upute o dopunskim sadržajima, pravilnom

intenzitetu opterećenja s obzirom na cilj, ekstenzitetu i kreiranju rekreativnog treninga. Kardio fitness - vježbanjem na različitim simulatorima kretanja kao što su pokretne trake, stacionarni bicikl, veslački ergometar, orbitrek i sl. djelovat će se prvenstveno na aerobnu, anaerobnu i mišićnu izdržljivost. Odabirom jednog od grupnih fitness programa aerobike (Hi-Lo, Step aerobika, New Body i sl.) uz pratnju odgovarajuće glazbe različitog tempa i vrste utjecati će se na razvoj opće aerobne i mišićne izdržljivosti, repetitivnu snagu svih mišićnih skupina, koordinaciju, ravnotežu, osjećaj za ritam i fleksibilnost.

Antistresnim programima može se unaprijediti statička i repetitivna tjelesna snaga, fleksibilnost svih koštano-zglobnih struktura. U okviru programa studenti će upoznati specifične kretnje u skladu sa svakim programom. Posebno istaknuti i upoznati studente s specifičnim povredama osobito kralježnice i zglobnih struktura donjih ekstremiteta ako se vježbe izvode nepravilno i koriste neprimjerena opterećenja. Informirati o utjecaju fitness programa na tonus mišića i zglobove u svrhu prevencije mnogobrojnih profesionalnih oboljenja.

Programska teorijska znanja o postupcima za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja polaznika izbornog fitness programa. Osposobljavanje za samostalno vježbanje. Informacije o natjecateljskom bodybuildingu i sportskoj aerobici.

1. Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K (1997). Suvremena aerobika. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog savjetovanja , 6. zagrebački sajam sporta, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
2. Milanović, D. (ur.) (1996). Fitnes. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog savjetovanja of fitnesu, 5. zagrebački sajam sporta, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.

KOŠARKA

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave iz košarke je usavršavanje osnovnih elemenata tehnike napada i obrane (stavovi u obrani, kretanje u stavu i kombinirana kretanja, skokovi, oduzimanje i izbijanje lopte, sprečavanje ubacivanja). Kineziološkim operatorima za razvoj brzinske i eksplozivne snage, agilnosti, brzine reakcije, frekvencije pokreta i ravnoteže unaprijedit će se motoričke sposobnosti za uspješnost u košarci. Studenti će dobiti upute o pravilnosti izvedbe, ciljevima vježbi i primjerenom doziranju opterećenja.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja u košarci usavršavat će individualne i grupne taktike napada i obrane, kolektivne taktike napada (kontranapad, pozicioni napad protiv osobnih i zonskih obrana) i obrane (zonske i osobne obrane).

S obzirom na usvojenu tehniku košarkaške igre primjenit će se specifična kondicijska priprema usmjerena na razvoj brzine reakcije, eksplozivne snage (sprint, skokovi, bacanja), agilnost te specifična aerobna i anaerobna izdržljivost.

U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati natjecanja u košarci na razini fakulteta radi provjere motoričkih znanja i sposobnosti te formiranja košarkaške ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju.

Programska teorijska znanja: Analiza pravila igre. Upute o utjecaju košarke na održavanje i unapređenje pojedinih antropoloških obilježja.

1. Tocigl, I. (1998). Košarkaški udžbenik. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu, Split.
2. Tocigl, I. (1984). Košarka. Sveučilište u Splitu

NOGOMET

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave nogometa je usavršiti kretne strukture nogometa. Studenti će dobiti upute o specifičnosti igračkih mjesta i opterećenjima na pojedinim pozicijama. Informirati studente o kineziološkim operatorima koji djeluju na razvoj snage i gibljivosti u svrhu prevencije ozljeda u igri.

Vježbama specifične kondicijske pripreme: izvođenje dodavanje-vođenje-šut sprintom brzinama, kombinacijama proboja po boku te integracijom ostalih tehničko-taktičkih elemenata situacijske kondicijske pripreme, studenti će usavršiti potrebne vještine za učinkovitu igru.

Studentice će upoznati osnove nogometne škole. Informirati studente-ice o razlikama u trenažnom procesu s obzirom na spol. Kružnim i staničnim oblicima rada upoznati studente s kineziološkim operatorima osnovne i višestruke kondicijske pripreme.

U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati turnire na razini fakulteta u malom nogometu radi formiranja nogometne ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju. Uputiti studente u sustav studentskih nogometnih natjecanja i liga.

Programska teorijska znanja: Analiza pravila igre. Osnovni principi organizacije i planiranja nogometnog treninga i njegov utjecaj na antropološka obilježja. Modificirani način malog nogometa u otvorenim i zatvorenim prostorima.

1. Jerković S. (2004) Teorija tehnike (skripta), Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

ODBOJKA

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave odbojke je ponavljanje i usavršavanje kretnih

struktura odbojkaških tehnika i odbojkaških faza igre: servis, prijem servisa, dizanje, smec, blok, obrana polja, dizanje u protunapadu, smec u protunapadu) i odbojkaških stavova. Za pravilnost izvedbe navedenih tehničkih elemenata ključni elementi su pravilno trčanje u raznim pravcima te skokovi i udarci po lopti. Kineziološkim operatorima utjecati će se na razvoj i unapređenje dominantnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u odbojci: eksplozivnu snagu, repetitivnu snagu, agilnost, gibljivost i aerobnu i anaerobnu izdržljivost.

Za studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja na osnovu analize kretanja i izvedbe tehničkih elemenata kreirati će se vježbe koje mogu pridonijeti kvaliteti izvedbe.

Vježbanje i usavršavanje tehničkih elemenata primjenivati će se u igri; 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 6:6.

U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati odbojkaške turnire na razini fakulteta radi provjere motoričkih znanja i sposobnosti te formiranja odbojkaške ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju.

Programska teorijska znanja: Značaj, odabir i razlike trenažnih vježbi opće i specifične odbojkaške pripreme. Analiza odbojkaške igre: sustavi igre, ekipna i individualna taktika. Analiza pravila igre.

1. Janković, V., N. Marelić (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Janković, V. & N. Marelić (2003). Odbojka za sve. Zagreb. Autorska naklada.
3. Službena pravila odbojke. Hrvatski odbojkaški savez, Zagreb, 2004.
4. Marelić, N., V. Janković (1996). Odbojkaške tehnike. Zadar. Cesar press.

Programi za studente s posebnim potrebama imaju višestruku odgojno-obrazovnu, rehabilitacijsku, utilitarnu i psihosocijalnu vrijednost.

Nevedene vrijednosti su u funkciji humanizacije obrazovnog procesa studenata. Programi tjelesne i zdravstvene kulture se izrađuju prema zdravstvenom stanju i utvrđenoj dijagnozi svakog studenta.

Klasifikacija posebnih potreba je uskladena s Međunarodnom klasifikacijom bolesti i srodnih zdravstvenih problema, sukladno desetoj reviziji (MKB-10) koje propisuje Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 1992; HZJZ).

Temeljem uvida u medicinsku dokumentaciju nadležni liječnik visokog učilišta može studenta/icu u akademskoj godini osloboditi od nastave tjelesne i zdravstvene kulture na više načina i to prema vremenu trajanja i intenzitetu programa:

- trajno ili privremeno
- djelomično ili potpuno

Za studente koji su privremeno i djelomično oslobodeni, na osnovu utvrđenog zdravstvenog stanja, inicijalnog antropološkog statusa i interesa studenata-ica, program tjelesne i zdravstvene kulture predlaže nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture u dogovoru s nadležnim liječnikom visokog učilišta na početku svakog semestra.

Tjelesna kultura sastavni je dio kulture koja svoje vrijednosti ostvaruje primjerenom tjelesnom aktivnošću u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, sportu i rekreaciji. Zajednička osobina i cilj tjelesne kulture jest poticanje na razvoj psihofizičkih sposobnosti tjelesnim vježbama, odnosno promicanje tjelesne aktivnosti kao stila života u svrhu postizanje optimalnog stanja zdravlja i unapređenje kvalitete života.

Nastavnici:

viši predavač Ksenija Fučkar Reichel

viši predavač Jure Vulić