

Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svoga značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja učenika jedinstveno je po mogućnostima i posebnostima. Malo koja aktivnost djeteta ima takvu biotičku uvjetovanost kao tjelesno vježbanje, koje u školstvu osmišljava jedino nastava tjelesne i zdravstvene kulture. Da bi tjelesno vježbanje imalo efekta na organizam učenika, na njega moraju djelovati određena opterećenja. Opterećenja na satu tjelesne i zdravstvene kulture možemo promatrati s različitih aspekata, a načelno se može govoriti o fiziološkom i psihološkom opterećenju. Kroz ovaj rad nastojim da objasnim pojam fiziološkog opterećenja, prikazati faktore koji utiču na fiziološko opterećenje, ali i postupak određivanja tog opterećenja. Pored toga ću prikazati krivulju fiziološkog opterećenja na standardnom času tjelesne i zdravstvene kulture.

OPTEREĆENJE NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Za vrijeme sata tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno u toku nastave tjelesne i zdravstvene kulture učenici se podvrgavaju određenom opterećenju. Opterećenje se može definirati kao ukupan utjecaj na organizam čovjeka, koji se postiže cjelokupnim odgojno- obrazovnim radom na satu. Ili u najširem smislu riječi, pod opterećenjem se podrazumijeva određena mjera djelovanja fizičkog vježbanja na ljudski organizam. Iz toga proizilazi da je pitanje opterećenja na satu tjelesne i zdravstvene kulture ili još konkretnije, postizanje i osiguranje optimalnog opterećenja izuzetno značajno za transformaciju antropoloških obilježja učenika.

Pravilno doziranje i raspoređivanje opterećenja jedan je od ključnih problema u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Izvjesno je da niska opterećenja ne izazivaju potreban efekat, dok suviše visoka opterećenja mogu izazvati i neželjene posljedice.

Opterećenja na satu tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o:

- izboru i redoslijedu vježbi,
- intenzitetu i frekvenciji vježbanja,
- tempu i ritmu kojim se vježbe izvode,
- o tzv. unutrašnjim činiocima (dob učenika, broj učenika na satu, uvjeti rada), i
- o vanjskim činiocima (mjesto i vrijeme održavanja sata, temperatura zraka, ostali atmosferski i klimatski uvjeti i dr.).

O svemu tome nastavnik mora voditi brigu ne samo radi osiguranja postepenog povećanja opterećenja na satu nego i postizanja optimalnog opterećenja kao jednog od temeljnih uvjeta „izazivanja“ transformacijskih procesa.

Opterećenje na satu tjelesne i zdravstvene kulture možemo promatrati s različitih aspekata, a načelno se može govoriti o fiziološkom i psihološkom opterećenju.

FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE

Tjelesna aktivnost kojoj se učenici izlažu za vrijeme tjelesne i zdravstvene kulture, između ostalog ima za posljedicu da u njihovom organizmu dolazi do niza funkcionalnih promjena. One se manifestiraju u pojačanom radu kardiovaskularnog i respiratornog sistema, kao i u intenzivnoj izmjeni materije. Fiziološko opterećenje, gledajući općenito, ovisi upravo o intenzivnosti izmjene materije, što se može kontrolirati, odnosno registrirati utroškom kisika, udaljavanjem ugljen-dioksida i mjerenjem pulsa. Naime, ukoliko je tjelesno vježbanje intenzivnije, utoliko je veća izmjena materije, a time i potreba za kisikom i odstarnjivanjem ugljen-dioksida, što ima za posljedicu intenzivniji rad pluća i srca.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com