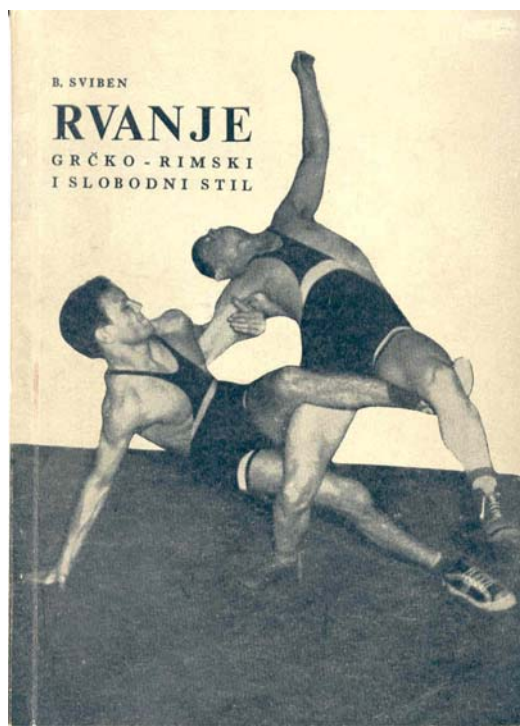


## Hrvanje kao nastavni predmet

Nastava se iz predmeta Hrvanja, pod različitim nazivima i s različitim fondom sati, održavala od početka rada Kineziološkog fakulteta: od 1959. u sklopu nastavnog predmeta Sportovi (28 sati u 1. i 3. semestru), od 1963. djeluje kao samostalni nastavni predmet Rvanje (28 sati u 5. semestru), od 1968. kao Rvanje (28 sati u 6. semestru), od 1970. kao Rvanje u sklopu kolegija Polistrukturalna aciklička gibanja – studenti (60 sati u 1. i 2. semestru), od 1977. kao Rvanje (60 sati u 1. semestru) te u sklopu Osnova borilačkih sportova (za studentice, 20 od 60 sati u 5 semestru), od 1981 kao Rvanje (36+24 sati u 1.semestru), od 1993. kao Hrvanje (12 + 24+24 sata u 1. semestru) i od 2006. kao Hrvanje (12 + 24+24 sata u 1. semestru).

Prvih godina rada nastave Rvanja, kao plan i program rada koristili su se materijali iz knjižice „Rvanje – grčko-rimski i slobodni stil“, autora Branka Svibena iz 1960. godine (slika 1).

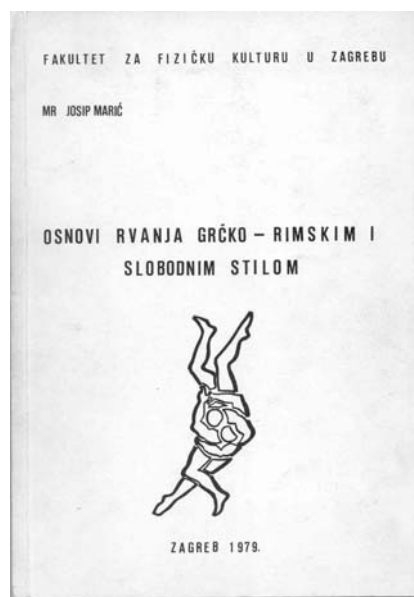


Slika 1.

Teorijskih predavanja nije bilo, a učenje tehnike bilo je popraćeno sa teorijskim informacijama u samoj dvorani za vrijeme učenja hrvačkih tehnika. Do sedamdesetih godina uglavnom su se učile tehnike iz klasičnog načina hrvanja, a za savladavanje programa iz hrvanja studenti su se pripremali i nizom specifičnih hrvačkih vježbi. Studenti su prvo učili tehnike hrvanja iz parterne pozicije, a kada su ih savladali krenuli sa učenjem kompleksnijih tehnika iz stojeće pozicije. Na kraju satova, studenti su imali i različite oblike hrvačkih borbi. Sedamdesetih godina plan i program rada se mijenja, u smislu uključenja većeg broja tehnika iz slobodnoga načina hrvanja.

Izdavanjem prvog priručnika iz Rvanja (slika 2), namijenjenog studentima Fakulteta za fizičku kulturu, 1979. godine Josip Marić postavio je temeljne odrednice današnjih planova i programa. Navedeni planovi i programi, u većoj mjeri nisu se mijenjali do današnjih dana.

Slika 2.



Danas, nastava iz predmeta Hrvanje tematski se odnosi na dva olimpijska načina hrvanja i to: klasični ili grčko – rimski način te slobodni način hrvanja. U fondu od 12 sati studenti imaju teorijska predavanja u kojima dobiju najosnovnije informacije iz povijesnog razvoja hrvanja u svijetu prije i poslije nove ere, razvoju modernog hrvanja u svijetu, hrvanju u Hrvatskoj od narodnih formi do modernog hrvanja, te najznačajnijim sportskim rezultatima hrvatskih hrvača. Također slušaju o sistematizaciji i klasifikaciji hrvanja, strukturalnoj analizi hrvanja u parternom i stojećem položaju, biomehaničkoj analizi osnovnih borbenih položaja i tehnika, a prikazuje se i analiza tehnike na temelju rezultata mjerenja na tenziometrijskoj platformi i registracije mišićne aktivnosti elektromiografijom. U sklopu antropološke analize hrvanja studenti slušaju o analizi antropometrijskih dimenzija hrvača, analizi motoričkih i funkcionalnih sposobnosti hrvača s obzirom na težinske kategorije, utjecaju antropoloških dimenzija na uspjeh u hrvanju, te utjecaju hrvanja kao kineziološkog operatora na razvoj antropoloških dimenzija. Uz navedeno studenti dobivaju i osnovne informacije o metodici učenja tehnike hrvanja, metodičkim postupcima, teoriji hrvačke taktike, te aktualnim hrvačkim pravilima. Posebna pažnja posvećuje se i modificiranom načinu hrvanja s pravilima prilagođenim radu u školi (bez strunjače i posebne odjeće), te na specifičnosti hrvanja za žene koje je sve popularnije i koje je ušlo u porodicu olimpijskih sportova. Od općih znanja i vještina studenti će praktično savladati samo 3% ukupnog broja tehnika slobodnog i 7% klasičnog načina hrvanja, što im treba omogućiti da ih mogu koristiti u osnovnom i srednješkolskom odgojno-obrazovnom procesu gdje je hrvanje sastavni dio školskih

planova i programa. Također, savladane tehnike trebale bi omogućiti i kvalitetnu provedbu izbornih programa iz hrvanja u školama, kao i prepoznavanje i upućivanje nadarenih učenika u hrvačke klubove. Studenti će također savladati veliki broj bazičnih hrvačkih vježbi za razvoj bazičnih kondicijskih sposobnosti (ponajviše vježbe u parovima) koje će im u budućem zanimanju znatno olakšati rad u slabijim materijalnim uvjetima. Dobra bazična priprema koju će steći nakon prolaska programa i polaganja predmeta, omogućiti će im da lakše savladaju neke vrlo motorički zahtjevne predmete na višim godinama (npr. Judo i Gimnastiku). Od specifičnih znanja i vještina studenti će savladati tehnike slobodnog i klasičnog načina hrvanja, koji su sastavni planovi programi u obuci vojske i policije mnogih zemalja svijeta. Ta znanja mogu im biti vrlo korisna u slučaju zapošljavanja u vojsci i policiji, gdje naš kadar može raditi u svojstvu instruktora. Studenti će također savladati veliki broj specifičnih hrvačkih vježbi za razvoj specifičnih sposobnosti (npr. vježbe mosta i vježbe u parovima) koje će im omogućiti da koriste te vježbe kao dopunu u svojim sportovima, a što je u skladu sa mnogim objavljenim istraživanjima, te izjavama svjetski priznatih trenera raznih sportova. Za studente se organiziraju i natjecanja u modificiranom načinu hrvanja unutar grupa, a što je ujedno i preduvjet za izlazak na praktični dio ispita iz hrvanja. Praktična demonstracija motoričkih znanja čini 60% ocjene, a usmeno ispitivanje teorijskih znanja čini 40% ocjene iz hrvanja.