

*Mraković Snježana
Pečar-Mraković Ivana*

ZDRAVLJE KAO PRIMARNI CILJ KINEZIOLOŠKIH DJELATNOSTI NA SVEUČILIŠTU

Na prvi pogled može se činiti suvišnim raspravljati o vježbanju kao važnom čimbeniku unapređenja zdravlja studenata.

Činjenica je, međutim, da sami studenti još uvijek pronalaze različite načine nesudjelovanja u nastavi, jer to smatraju gubitkom vremena. U tome im daju podršku i profesori mnogih fakulteta, tzv. vrhunski intelektualci, koji i sami smatraju da je vježbanje kod studentske populacije nepotrebno i gubljenje dragocjenog vremena. U takvoj situaciji ne treba očekivati neke promjene u zdravlju.

Svrha ovog rada nije da raspravi probleme koji su na putu unapređenja vježbanja u funkciji zdravlja. Svrha je da se ukaže na neke momente o kojima bi mi stručnjaci trebali voditi računa kada je riječ o iskorištavanju raspoloživog vremena za vježbanje na najbolji mogući način.

Ukazat će se samo na jedan od prisutnih problema o kojima bi morali biti jedinstveni u programiranju rada. Riječ je, zapravo, o izboru volumena opterećenja.

Da bi došli, koliko-toliko, do jednoznačnog odgovora, moramo se prethodno suglasiti što su temeljni ciljevi nastave na sveučilištu. Oni su prije svega u unapređenju zdravlja. Nikako se ne bi smjelo dopustiti da se ovaj raspoloživi minimum vremena za vježbanje na sveučilištu koristi za tzv. informatičku komponentu opterećenja, nego za tzv. energetska. Drugim riječima, nije dobro da se raspoloživo vrijeme koristi za podavanje motoričkih znanja ili obučavanje studenata u nekom sportu. Znanje iz nekog sporta do razine da se s njime može svatko baviti u cilju unapređenja svog zdravlja treba biti briga osnovnih i srednjih škola, a ne sveučilišta. Mnogo je važnije da se nastava u ovom skromnom fondu sati iskoristi za tzv. energetska komponentu, tj. takav sustav vježbanja koji će omogućiti podizanje razine onih ljudskih osobina i sposobnosti na koje se u ovoj dobi vježbanjem još može utjecati i zadržavanje osobina i sposobnosti što duže vrijeme na što višoj razini.

Ako se vježbanjem utječe na razvoj i održavanje osobina i sposobnosti, onda se pouzdano može tvrditi da će doći i do unapređenja zdravlja, a ako se vježbanje svede na obuku nekih elemenata u nekome sportu, onda se to ne može tvrditi.

Sve navedeno ne znači da studentima tijekom studija ne treba davati i određena znanja, ali ne svekolika motorička (jer su to morali ranije steći), nego teorijska. Moguće je i poželjno održati predavanja sa studentima, pogotovo na pedagoškim fakultetima i medicini iz odabranih poglavlja kineziologije i to u vezi sa značajem i načinom vježbanja tijekom života, ali upućivanja studenata kako će si sami organizirati zdravstveno utemeljen proces vježbanja. Ovo je osobito važno stoga što budući medicinski i pedagoški kadrovi imaju veliku moć u propagiranju važnosti vježbanja, što u konačnici znači unapređenje zdravog načina života cijele nacije.

Prema tome, teorijska znanja kao dopuna kineziološkom obrazovanju i odgoju studenata mogu biti neprocjenjiva vrijednost u motiviranju samih studenata za vježbanje i njihovu angažiranju u širenju znanja o potrebi vježbanja i kod ostale populacije.

Danas postoji velika količina dragocjenih saznanja o važnosti vježbanja i načinu na koji vježbanje treba provoditi, pa je šteta propustiti šansu da se mladi upoznaju s takvim saznanjima te stoga svaki sat namijenjen ovakvoj svrsi treba podržati i pozdraviti.

LITERATURA

1. Couper, K. (1970). The new aerobics, New York.
2. Cooper, K. (1979). Putovima aerobika, Zagreb.
3. Findak, V., D. Metikoš, M. Mraković, B. Neljak (1996). Primijenjena kineziologija u školstvu – Norme – Hrvatski pedagoško-književni zbor, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
4. Findak, V. (1997). Programiranje i kontrola tjelesnog vježbanja u području edukacije. U Zborniku radova 1. međunarodne znanstvene konferencije o kineziologiji. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, str. 58-65.
5. Metikoš, D., M. Zagorc, F. Prot, B. Curtain (1997). Planiranje i programiranje volumena opterećenja u aerobici na osnovi energetske obilježja osnovnih kretnih struktura. Zbornik radova «Suvremena aerobika».
6. Mraković, M. (1987). Teorijski pristup programiranju transformacijskih procesa u području kineziologije. Obrazovanje i rad, Zagreb, str. 82-94.
7. Mraković, M. (1992). Uvod u sistematsku kineziologiju. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
8. Mraković, S., I. Pečar-Mraković (2001). Procjena opterećenja u aerobici. U Zborniku radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske. Hrvatski savez pedagoga fizičke kulture, Poreč, 197-199.
9. Pečar-Mraković, I. (1994). Kineziološki pristup zdravlju, I. i II. dio. Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.