

RASPOLOŽIVO VRIJEME KAO ČIMBENIK UČINKOVITOSTI VJEŽBANJA

Očekivani učinci nekog sustava vježbanja ovise o brojnim čimbenicima. Jedan od njih je, najvažniji, raspoloživo vrijeme za vježbanje. Mogu biti idealno zamišljeni i planovi i programi rada, nastava se može odvijati sasvim korektno u idealnim uvjetima, ali ako nema dovoljno podražaja u smislu njihove učestalosti, intervala i trajanja, neće se ostvariti nikakvi poželjni rezultati u promjeni ljudskih osobina i sposobnosti. Na to se upozorava već dugo vremena i stalno ističe na svim stručnim skupovima kako bi trebalo povećati broj sati nastave na svim razinama školovanja, uključivo i Sveučilišta. Nažalost, svi naponi stručnjaka u tom pogledu nisu dali gotovo nikakve rezultate. Ako bismo htjeli biti sasvim precizni, onda je prisutan ne trend povećanja broja sati vježbanja, nego je trend smanjenja sati vježbanja u odnosu na neka prethodna vremena kada je djeci, učenicima pa i studentima ostajalo više slobodnog vremena izvan nastave, kojeg su mogli koristiti za vježbanje.

Danas je broj sati obvezne nastave isti kao i prijašnjih godina, a istodobno se, dakle, smanjilo vrijeme za vježbanje i izvan nastave. Raspoloživo vrijeme izvan nastave po nekim se analizama također koristi mahom za djelatnosti koje ne iziskuju nikakve mišićne napore, već prisiljavaju učenike i studente na statička opterećenja, što se sve više negativno odražava na zdravlje mladih.

Budućnost je očito neizvjesna kad je u pitanju povećanje broja sati nastave za ovo područje. Ne zna se što se još mora dogoditi pa da se ozbiljno počnu shvaćati alarmantni podaci o zdravlju mladih zbog nekretanja. Sve analize učinjene posljednjih godina ukazuju na porast različitih poremećaja zdravlja, odnosno na prerani pad pojedinih osobina i sposobnosti.

Jedan od posljednjih radova, koji na neki način analizira stanje pojedinih antropoloških obilježja studenata Medicinskog i Kineziološkog fakulteta, ukazuje na svu negativnost pretjeranog ograničavanja kretanja (B. Grulović, 2002). Tako, na primjer, studenti spomenutih fakulteta statistički značajno se ne razlikuju u visini, težini i opsezima, a razlikuju se značajno, između ostalog, u balastnoj masi, repetitivnoj snazi i funkcionalnim sposobnostima – aerobnoj izdržljivosti. Već i površnom analizom bilo je moguće zaključiti da ako ne postoje kvantitativne razlike u težini i opsezima, postoje kvalitativne razlike i to tako da se težina kod studenata Kineziološkog fakulteta može pripisati znatnom udjelu mišićne mase, a kod studenata Medicinskog fakulteta ona se može pripisati značajno udjelu balastne mase, tj. potkožnom masnom tkivu. Otuda kod studenata Medicinskog fakulteta značajne tegobe s ravnim stopalima, raznim poremećajima kralježnice, a doda li se tome i niska razina aerobne izdržljivosti (koja je prema Cooperovim tablicama na razini velikog rizika od koronarnih oboljenja), slika o zdravstvenom stanju studenata medicine, a vjerojatno i ostalih fakulteta, sve je više zabrinjavajuća.

Kao što je uvodno rečeno, jedan od čimbenika koji utječe na navedeno stanje je raspoloživo vrijeme za vježbanje. Kako, po svemu sudeći, ne treba očekivati promjene plana tjelesne i zdravstvene kulture na sveučilištu, ostaje jedino da se putem javnih medija, predavanja i drugim načinima animiraju studenti da vježbaju svakodnevno izvan nastave u interesu svojega zdravlja. Jer, sve što student uči na pojedinom fakultetu, prije ili kasnije može naučiti i propušteno vrijeme nadoknaditi, ali propušteno vrijeme za vježbanje ne može se više nikada nadoknaditi. Ta se potreba, kao i druge

biotičke potrebe, mora podmirivati tijekom cijelog života, a pogotovo u doba djetinjstva i mladosti.

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. Grulović, B. (2002). Razlike u nekim antropološkim obilježjima studenata kineziološkog i medicinskog fakulteta. Prirodoslovno-matematički fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
6. 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».
7. Mraković, M. (1987). Teorijski pristup programiranju transformacijskih procesa u području kineziologije. *Obrazovanje i rad*, Zagreb, str. 82-94.
8. Mraković, M. (1992). Uvod u sistematsku kineziologiju. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
9. 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.
10. Pečar-Mraković, I. (1994). Kineziološki pristup zdravlju, I. i II. dio. Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.