

Damir Vučić
Drena Trkulja-Petković

IMPLEMENTACIJA SADRŽAJA MODULA KINEZILOŠKA REKREACIJA: PRIMJER IZ PRAKSE NA FAKULTETU ORGANIZACIJE I INFORMATIKE

1. UVOD

Problem je današnjeg društva nedostatak kretanja. Razloga za to ima puno. Usporedba s načinom života i rada naših roditelja daje nam odgovore na pitanja vezana uz stanje zdravlja. Uslijed razvoja tehnologije i tehnike, život se polako ubrzava noseći sa sobom i razne posljedice takvog načina življenja. S jedne strane svaki novi tehnološki izum ide za tim da olakša živote ljudi, dok s druge strane, upravo to čini štetu našem lokomotornom sustavu.

Čini se da je „bolest“ današnjice, kad govorimo o hipokineziji, poprimila već epidemijske razmjere. Današnja djeca, mladi i odrasli, kao da više nemaju vremena za kretanje i igru na otvorenom. Sve ranije nastupaju degenerativne promjene sustava za kretanje, koje onda imaju za posljedicu pojavu raznih bolesti. One ih mogu na kraće ili duže vrijeme udaljiti od njihovih radnih, obiteljskih i društvenih obveza. S druge strane opet, zaokupljenost sadržajima koji potenciraju sjedenje i manjak kretanja, uzrokovat će da ćemo ubrzo gledati „mlade starce“.

Na žalost, prema Horvatin-Fučkar i sur. (2011), čak je i kod studentica Kineziološkog fakulteta različitih generacija uočen trend smanjenja motoričkih sposobnosti. Starije generacije studentica prve godine studija inicijalno su imale višu razinu motoričkih sposobnosti od novih generacija studentica.

Zbog toga kineziolozi postaju karike koje bi trebale, u sredinama gdje djeluju, vratiti pokretačku snagu društvu koje sve brže „stari“. Svojim angažmanom i kreativnošću bitno je da kod mladih stvore pozitivne stavove prema kretanju, a posebno prema vježbanju.

Da bi to znali činiti, ključnu ulogu ima edukacija u sklopu izobrazbe na Kineziološkom fakultetu. Polazna točka ovog rada su sadržaji programa izbornog modula Kineziološke rekreacije, koji se zbog svoje iznimne primjenjivosti lako mogu implementirati u nastavu TZK-a u visokom obrazovanju. Stoga je cilj ovog rada prikazati ulogu, značaj i mogućnosti primjene znanja stečenih tijekom obrazovanja na Kineziološkom fakultetu i to s posebnim naglaskom na znanja stečena u okviru izbornog modula Kineziološka rekreacija, u nastavi TZK-a na Fakultetu organizacije i informatike u Varaždinu. U radu će se poseban naglasak dati onim sadržajima sportske

rekreacije koje studenti najviše preferiraju, kako u okviru osnovnog programa TZK, tako i u okviru izbornih programa.

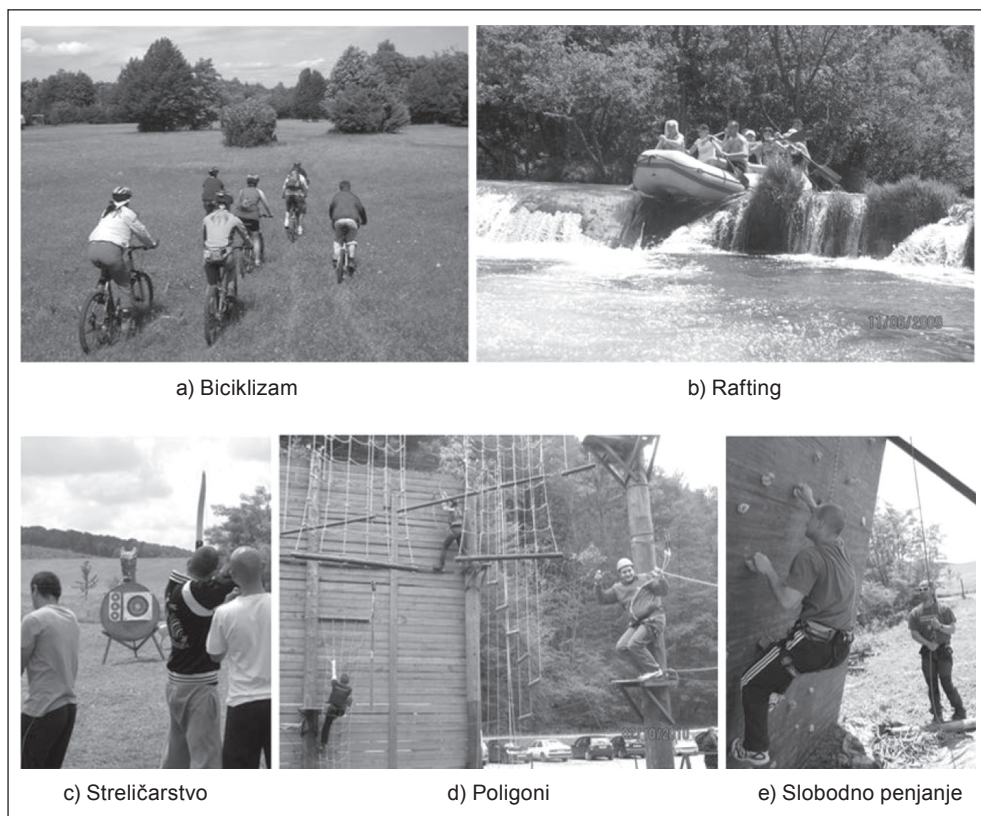
2. PROGRAMSKI SADRŽAJI

Kineziološki fakultet u Zagrebu educira kadar za provedbu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture na svim razinama obrazovanja. U ovisnosti o vremenu kada su studirali stekli su zvanje magistar kineziologije, diplomirani kineziolog ili profesore fizičke kulture. Svi oni, u završnim godinama studijama dodatno su se obrazovali i za rad u nekom od područja primijenjene kineziologije (kineziterapija, sportska rekreacija, sport) slobodnim odabirom jednog izbornog modula/usmjerenja.

Na izbornom modulu Kineziološka rekreacija studenti se educiraju za rad u području sportske rekreacije. To je područje u kojem se sadržaji rada planiraju, programiraju, organiziraju, provode i kontroliraju tako da zadovolje želje, potrebe i interese svih sudionika neovisno o njihovoj dobi, spolu, razini motoričkih sposobnosti i (pred)znanja, razini funkcionalnih sposobnosti te karakteristikama drugih obilježja antropološkog statusa (antropometrijskim, psihološkim, sociološkim). Kako u području sportske rekreacije nema „nesposobnih i prekobrojnih“ tako je i izbor mogućih sadržaja rada „neograničen“. Pored primjene svih postojećih sportova (u izvornom ili modificiranom/prilagođenom obliku) primjenjuju se i brojni drugi, kako kineziološki tako i nekineziološki sadržaji, programi i aktivnosti rada koji imaju za cilj povećanje stupnja zdravlja i poboljšanje kvalitete življenja korisnika.

Kineziološki sadržaji u sustavu obrazovanja na izbornom modulu Kineziološka rekreacija su brojni, a za potrebe ovoga rada istaknut će se samo neki od njih:

- | | |
|--|---|
| o biciklizam i cikloturizam | o mini-golf, viseća kuglana, pikado |
| o planinarenje, alpinizam, slobodno penjanje, speleologija | o kuglanje |
| o orijentacijsko trčanje | o bowling |
| o rafting, veslanje, vožnja kajaka i kanua | o klizanje |
| o stari sportovi | o softball |
| o indijaka | o paintball |
| o garotke | o jahanje |
| o razni poligoni (rope poligon) | o usmjereno kretanje sa zadacima |
| o igre (rekreacijske, društvene, sportske) | o streličarstvo |
| o plesne strukture | o team building programi |
| o sportovi i igre s loptom | o squash |
| o boćanje | o aerobika, zumba, pilates, fitness,... |
| | o odbojka i rukomet na pijesku |
| | o speedmenton |
| | o ... |



Slika 1. Primjeri nekih kinezioloških sadržaja na usmjerenju Kineziološka rekreacija.

Kako je riječ o velikom broju različitih kinezioloških sadržaja i aktivnosti koji se provode u okviru izbornog modula, studenti se tijekom svog obrazovanja, zbog brojnih restriktivnih faktora, s njima upoznaju u relativno malom fondu sati. Stoga se praktična primjena stečenih znanja, o širokom spektru mogućih sportsko rekreacijskih sadržaja i programa, u jednoj mjeri temelji i na osobnosti svakog studenta/stručnjaka. Bez obzira na to, svi studenti izbornog modula Kineziološka rekreacija, pored kompetencija za rad u području sportske rekreacije, imaju značajan fundus znanja koji na kvalitetan način mogu primijeniti i u nastavi TZK-a u visokom obrazovanju posebice stoga što je to posljednja faza edukacije nakon koje studenti koji su stekli naviku bavljenja tjelesnom aktivnošću, ulaze u „svijet sportske rekreacije“.

Ponuda kinezioloških sadržaja u praksi

Kako bi se studente preddiplomskog i stručnog studija Fakulteta organizacije i informatike motiviralo i čim više zainteresiralo za sustavno tjelesno vježbanje, u sklopu nastave TZK omogućeni su im sadržaji kroz osnovni program, izborni program uz financiranje studenata te dodatni programi. Tako je uglavnom i na ostalim fakultetima zagrebačkog Sveučilišta. Zamisao je da studenti kroz dolaske na osnovni program, koji se u ovom slučaju provodi na nekoliko lokacija u gradu Varaždinu, steknu uvjete za dobivanje potpisa na kraju semestra i nastavne godine. U osnovni program spadaju sljedeći sadržaji:

- o plesne strukture (narodni plesovi i aerobik)
- o dvoranski nogomet
- o stolni tenis
- o badminton
- o plivanje
- o odbojka
- o košarka
- o nogomet



Slika 2. Primjeri kinezioloških sadržaja u osnovnom programu.

Studenti odabiru ponuđene kineziološke sadržaje prema svojem interesu. Istraživanja koja su provedena na studenticama i studentima prve godine studija na Filozofskom fakultetu u Zagrebu (Gošnik i sur., 2007), pokazuju da „od 556 do 790 studentica prve godine studija koje su studirale u razdoblju od 2002/03. do 2007/08. akademske godine preferira sljedećih osam kinezioloških programa: plesovi, plivanje, joga, aerobika, fitness, vikend izletništvo, badminton i biciklizam.“ Isto istraživanje ukazuje i na „nezainteresiranost studentica za hrvanje, dizanje utega i body building.“

Pilot istraživanje (Caput-Jogunica i Ćurković, 2009) na 306 studenata Agronomskog fakulteta 2008/09. ak. god. ističe najveći interes za tzv. skupne fitness programe (teretana, aerobika), mali nogomet, badminton, stolni tenis, planinarsko pješačke ture, plivanje, klizanje, plesne strukture te košarka i odbojka. Iz ovih primjera vidljivo je da preferencije studenata variraju i da nisu iste na svim fakultetima te da može doći do odstupanja ovisno na kojem fakultetu studiraju (primjer teretana).

Interes studenata Fakulteta organizacije i informatike u Varaždinu u mnogim odabirima kinezioloških sadržaja, ide prema primjerima iz mnogih istraživanja. Stoga su se sadržaji i ponuda temeljili na njima, čime je osigurana veća motiviranost i angažman studenata na nastavi TZK.

U isto vrijeme, ovisno o interesu i mogućnostima studenata, vremenskim uvjetima rada, materijalnim ili kadrovskim uvjetima, pružena im je mogućnost korištenja izbornih, kao i dodatnih sadržaja:

Za te programe angažirani su mnogi specijalizirani voditelji i treneri, kako bi se osigurala visoka razina kvalitete i sigurnosti trenažnog procesa. Neki se provode čitavo vrijeme trajanja semestra, dok se za neke mora osigurati dovoljno vremena kako bi se planirani sadržaj mogao i realizirati, što naravno ovisi o vremenskim i materijalnim mogućnostima.

- | | |
|-------------------------------|---|
| o teretana | o cross |
| o mačevanje | o skijanje |
| o kuglanje | o sportovi na vodi |
| o planinarenje i orijentacija | o natjecanja u različitim sportovima (kuglanje, stolni tenis, FOI-jada, itd.) |
| o biciklizam | o streljaštvo (uskoro) |
| o klizanje | o borilačke strukture – samoobrana (uskoro) |
| o zumba | |
| o pilates | |
| o salsa | |
| o breakdance | |



Slika 3. Primjeri nekih izbornih i dodatnih sadržaja.

3. ZAKLJUČAK

Imajući u vidu zdravstveno stanje studenata, kojima je zbog budućih profesionalnih obveza potrebno osmisliti sadržaje za cjeloživotno kretanje, može se uspostaviti relacija između sportsko-rekreacijskih programa Kineziološkog fakulteta i Fakulteta organizacije i informatike Sveučilišta u Zagrebu. Dobit od sudjelovanja bit će stvaranje navika za kretanjem i korištenjem kinezioloških sadržaja i nakon završetka studija. To će rezultirati zdravijom populacijom koja će svojim primjerom biti pravi svjedok da primjerena ponuda sportskih sadržaja i odabir samih studenata utječu na razvoj pozitivnog stava prema tjelesnoj aktivnosti i kod mladih osoba.

To i je prvotna zadaća našeg poziva.

4. LITERATURA

1. Caput-Jogunica, R., Ćurković, S. (2009) Metodičko-organizacijski oblici rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju. Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa, 268-272
2. Gošnik, J., Sedar, M., Bunjevac, T (2007) Preferencije studenata/ica Filozofskog fakulteta u Zagrebu prema sportskim aktivnostima. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa, 430-436
3. Horvatin-Fučkar, M., Hečimović, I., Radenović, O. (2011) Differences in the explosive jumping strenght of different generations of female students at the Faculty of kinesiology. In D. Milanović & G. Sporiš (Eds.), Proceedings Book of 6th International Scientific Conference, Opatija, 2011, „Integrative Power of Kinesiology“ (pp. 682-687). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.