

KRETANJE, VJEŽBANJE I SPORT U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

*Mirna Andrijašević,
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu*



KINEZIOLOŠKA REKREACIJA BAVI SE PROBLEMOM: PROGRAMIRANJA KINEZIOLOŠKIH SADRŽAJA U SLOBODNOM VREMENU GRAĐANA

CILJ:

- UNAPREĐENJE ZDRAVLJA
- PREVENCIJA BOLESTI
- UNAPREĐENJE KVALITETE ŽIVOTA (tjelesno, socijalno, psihološko, ekološko)
- RAZVIJANJE SVIJESTI O KVALITETNIM SADRŽAJIMA U SLOBODNO VRIJEME

EFEKTI: DRUŠTVENO EKONOMSKI



Područja primjene **KINEZIOLOŠKE REKREACIJE** odnose se na profesionalni rad, dnevno **SLOBODNO VRIJEME** i turizam. Realizacija programa aktivnosti značajna je u smislu **KOMPENZACIJA POTREBA** neostvarenih u redovitom životu i radu.



Načina života i rada, spoznajnih, kulturnih, tradicionalnih i drugih obilježja formiraju **POTREBU**.

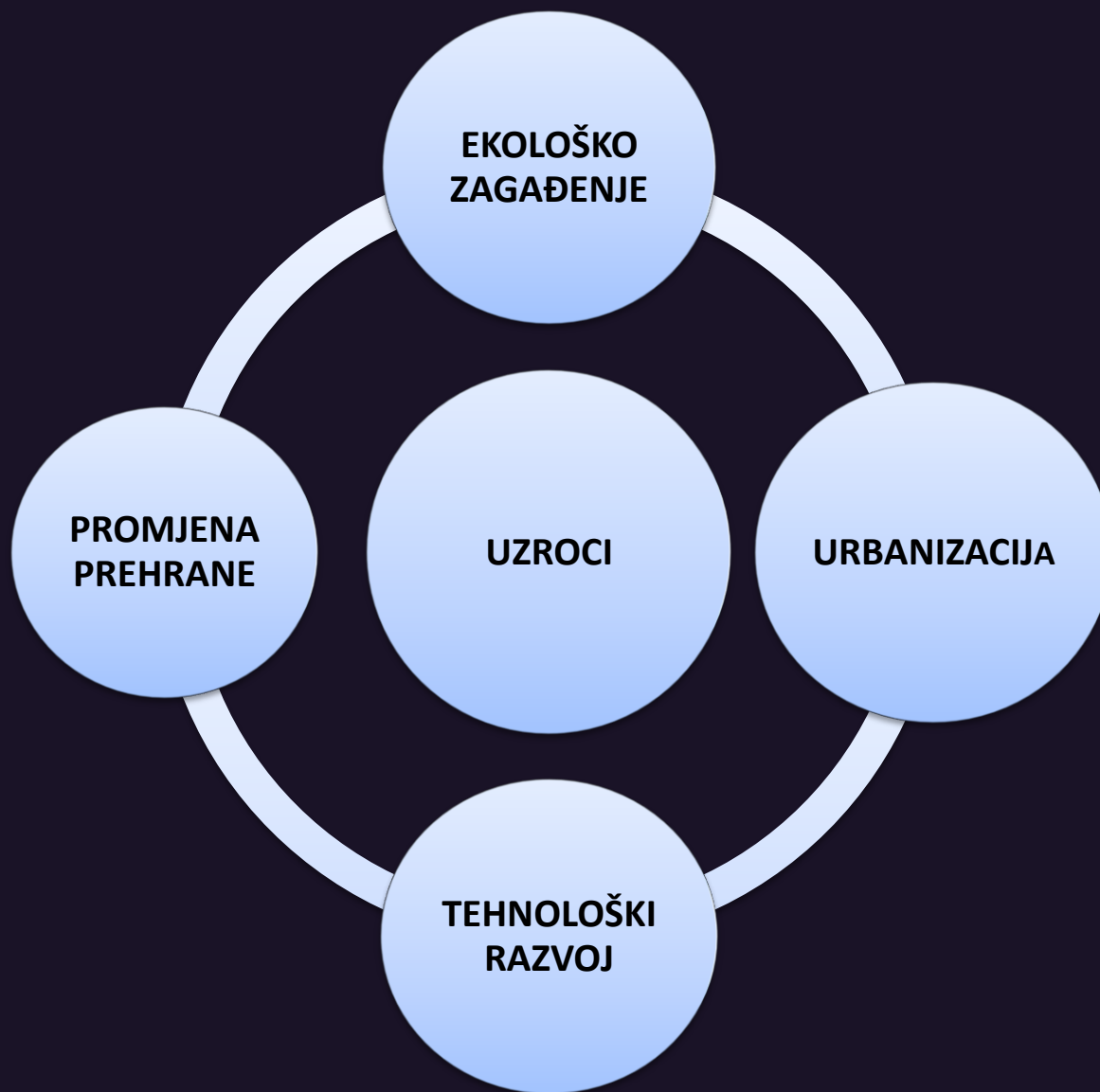
Stres, hipokinezija, pretilost, zagađen okoliš mijenjaju i ponašanje, potiču **negativne emocije**, a time, agresivnost, bijes i nemoć te je sve više depresivnih osoba – **SOCIJALNI POREMEĆAJI**

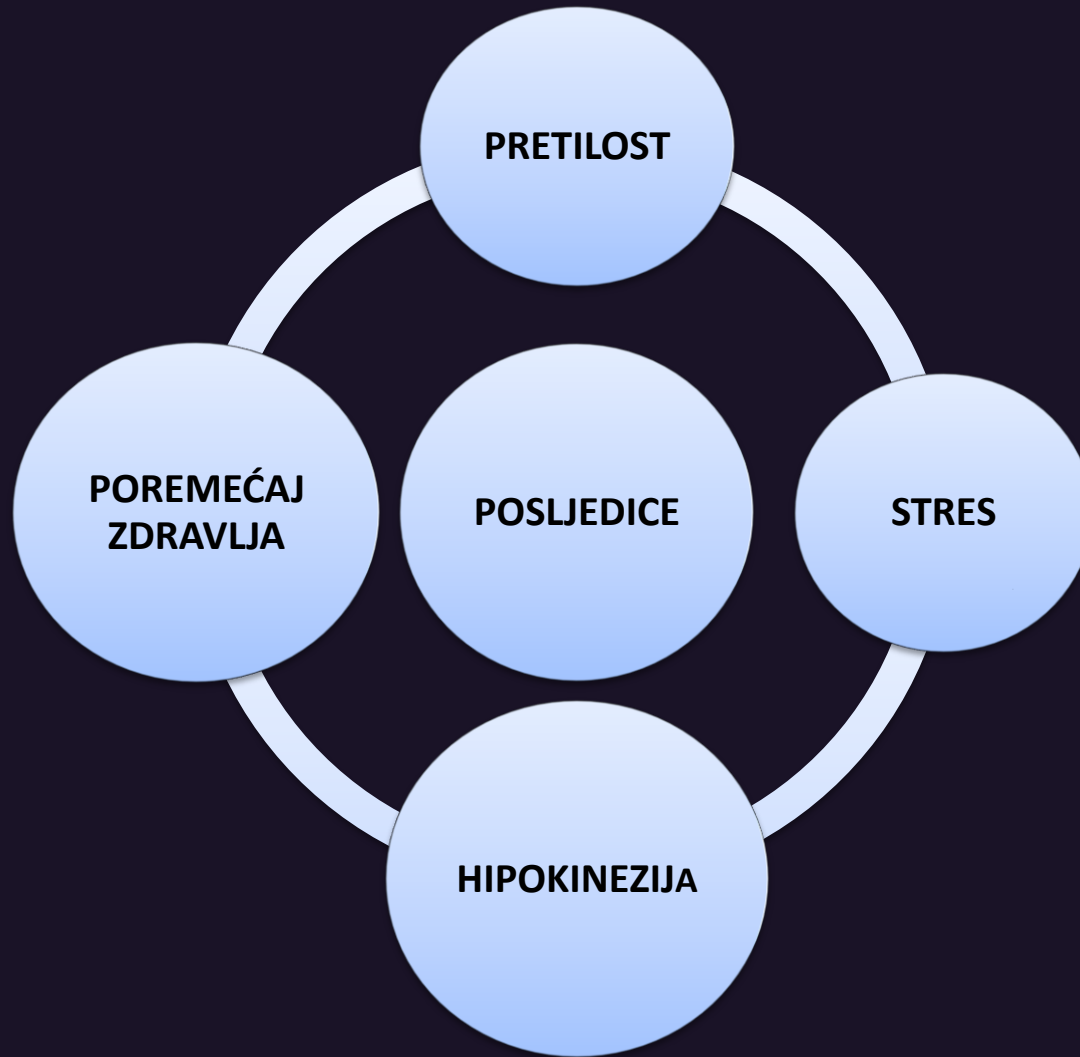


Porastom korištenja tehnologije pojačavaju i povećavaju štetne posljedice na ljudski organizam

KINEZIOLOGIJA u području **REKREACIJE** istražuje modalitete humanizacije života programima tjelesne aktivnosti

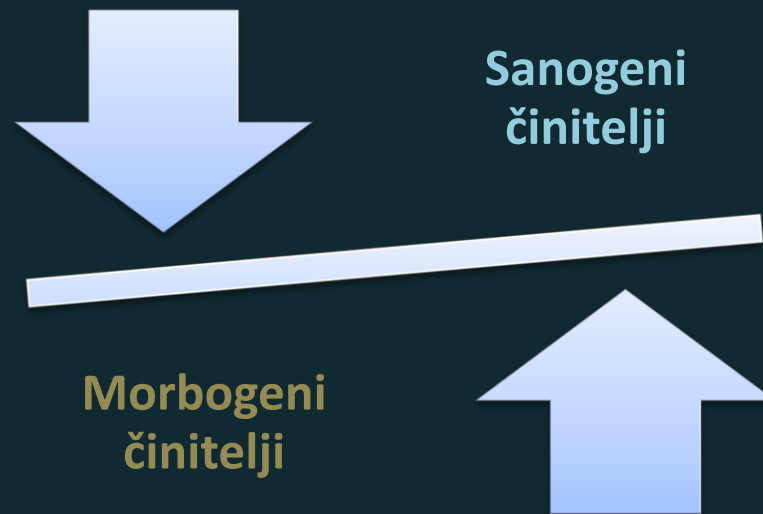






Mjere prevencije se odnose na poštivanja kriterija potreba
za sadržajima bitnim za **ZDRAVLJE**

Potrebno je povećati količinu pozitivnih – sanogenih činitelja
na račun negativnih – morbogenih



***Slobodno vrijeme* djece i mladih, a tako je i kod odraslog i starijeg stanovništva, nije praćeno u dovoljnoj mjeri **društvenom brigom** koja se odnosi na: programe, sadržaje, prostor i stručnjake**

Dobar dio djece i mladih prepušteno je sebi, a time i sadržajima koji su dominantno prisutni u njihovom najbližem socijalnom okruženju

Podaci govore o porastu nasilja, ovisnosti i delikvencije u poslijeratnom razdoblju (Mirolović Vlah, N).



Smatra se da pozitivan utjecaj na razvoj uravnotežene socijalizirane, tolerantne i pozitivne osobe treba sistematski provoditi od predškolskog uzrasta do kraja srednje škole.

Hurlock, E. B. “Način na koji dijete provodi svoje slobodno vrijeme snažno utječe na vrijednosti i kvalitetu njegova ponašanja” (Stanić, I).



Hrvatska ima svega četiri centra koja se bave potrebama i brigom o mladima. Nedostaje strategije namijenjene mladima, a školski programi ne obuhvaćaju aktualne potrebe te otvaraju put destruktivnosti i autodestruktivnosti kojih je sve više (*Miliša u Jurišić, M., 2008*).



Osim porasta nasilja istraživanja u prosjeku pokazuju na sve **manju prisutnost djece i mladih u redovitim programima tjelesne aktivnosti kroz različite oblike *sporta ili rekreacije*.**

Kod studenata su dominantno prisutne aktivnosti na Internetu te oblici druženja u kafićima

(Andrijašević, M., Ciliga, D., Jurakić, D., 2009).



Također ranija istraživanja (na uzorku od 449 studenata dobi 21 godina) pokazuju prisutnost **bijesa** - više od 32%, **napetosti** 30%, te vid nezadovoljstva osobnim izgledom i sl. (Andrijašević M., Paušić, J., Bavčević, T., Ciliga, D., 2005).

Slična su istraživanja potvrdila da **mediji** (časopisi, TV, Internet i sl.) **imaju značajan utjecaj na stvaranje vlastite slike o sebi i osobnim vrijednostima** (Ćurković, S., Caput-Jogunica, R., Alikalfić, V., 2008).



■ **Djeca nose teret svih poremećaja socijalnih prilika u kojima žive, školuju se i provode slobodno vrijeme.**

Na tjelesnom planu to je trend povećanja pretilosti i smanjenja motoričkih sposobnosti, a na mentalnom pomanjkanja koncentracije, neodgovarajućih reakcija, poremećaja prehrane, tjeskobe i sl.



Dovoljno kretanja i tjelesne aktivnosti, uravnotežena prehrana, upravljanje stresom, očuvanje okoliša, socijalne vještine, obrazovanje, faktori su na koje **svjesno možemo djelovati**.

Čovjek ima sposobnost za učenje, a time i mogućnost izbora za svaku **PROMJENU pa i NAVIKA** (*Šaban, 2004*).

To podrazumijeva aktivno djelovanje i upravljanje vlastitim životnim okolnostima te spremnost na preuzimanje odgovornosti.



Tjelesna aktivnost nije dovoljno zastupljena niti ugrađena u životnu svakodnevicu čovjeka.

Kao najjači čimbenik prevencije bolesti nema odgovarajuće mjesto u društvenim sustavima bitnim za unapređenje zdravlja u Hrvatskoj



Shematski prikaz 1. učinci pravilnog vježbanja na organizam

Utjecaj vježbanja na	Cilj djelovanja	Promjene sposobnosti i karakteristika
<i>funkcionalne sposobnosti srčano žilnog i dišnog sustava</i>	<i>Unapređenje srčano-žilnog i dišnog sustav, prevencija bolesti srca i sustava za disanje</i>	<i>bolja aerobna izdržljivost, cirkulacija krvi, izmjena tvari – metabolizam, rad unutrašnjih organa, jači UV srca...</i>
<i>motoričke sposobnosti</i>	<i>jakost, snaga, mišićna izdržljivost, fleksibilnost koordinacija, preciznost, ravnoteža</i>	<i>okretnost, elastičnost, agilnost, snaga, brzina, spretnost, preciznost, reakcija na svjetlo i zvuk, ravnoteža</i>
<i>morfološka obilježja</i>	<i>preraspodjela masnog tkiva, povećanje mišićne mase, smanjenje balastnog masnog tkiva</i>	<i>pravilan rast i razvoj – kod djece, bolje oblikovanje tijela, smanjenje masnog tkiva, celulita</i>
<i>psihosocijalne karakteristike</i>	<i>lučenje hormona (serotonin, endorfin), stvaranje pozitivnih navika za vježbanje</i>	<i>emocionalna stabilnost, otpornost na stres, dobro raspoloženje, optimizam, komunikativnost</i>

Prijedlog programa sportsko-rekreacijskih aktivnosti u slobodnom vremenu
PROGRAM: Namijenjen djeci i mladima, 6 - 10 godina; 11 – 14 godina; 15 – 19; mladima do 25 godina. Skupine uz voditelja 10 – 15 djece.



Prostorni preduvjeti:

- **smještajni čvrsti objekti:** hoteli, aparthoteli, bungalovi, domovi (planinarski), odmarališta, privatni smještaj;
- smještajni objekti: kampovi (šatori);
- **prostori za okupljanje** (prehrana, druženje, društvene aktivnosti, zabavu i sl);
- **prostori za radionice:** kreativnu, likovnu, jezičnu, inovacijsku i sl.;
- **objekti na otvorenom za sportske aktivnosti;**
- **prostorne preduvjete za aktivnosti u prirodi** (obilježene staze, plaže, rijeke, jezera i sl);
- **dodatne mogućnosti obilaska:** kulturni spomenici, atrakcije, tvornice, seoska imanja...
- **izletišta**



Stručno osoblje:

•programer, voditelji, animatori, vanjski suradnici (instruktori sportskih aktivnosti: ronjenja, jedrenja, slobodnog penjanja, raftinga i sl) pomoćno osoblje.

Nositelj programa je kineziolog, a u provedbu mogu biti uključeni: treneri, pedagozi različitog profila (psiholog, sociolog, profesori glazbenog, likovnog i sl).



Tablica 1. Sadržaj programa namijenjen djeci uzrasta 6 – 10 godina

PROGRAM TJELESNE AKTIVNOSTI	PROGRAMI VJEŽBANJA	Vježbe disanja, vježbe istezanja, vježbe u paru, Tai-chi, vježbe oblikovanja, elementarne vježbe, vježbe s rekvizitima, aerobika i sl.
	MALE SPORTSKE AKTIVNOSTI	mali golf, boćanje plastičnim boćama, pikado, pogađanje u cilj, aktivnosti s loptom...
	IGRE- TJELESNE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM	Razni oblici lovice - hvatanja, u paru ili pojedinačno „neka puca“, „roda i žabe“, „grožđe“, „pismošča“, „zmija lovi rep“ brojalice i brojni dr. oblici (<i>prema zbirci igara, Vukotić, Krameršek</i>)
	SPORTSKE AKTIVNOSTI	<u>Poduke</u> iz sportskih igara: nogometa, rukometa, odbojke, košarke. <u>Mala škola atletike</u> : štafeta, hodanje, prepone i sl. mala škola gimnastike. <u>Mala škola boričkih vještina</u> i sl. (plivanje, jedrenje i sl.) <u>Natjecanja.</u>
	AKTIVNOSTI U PRIRODI	Upoznavanje okoliša, ekološki principi, život u prirodi. Orijentacija u prirodi, edukacija kroz kretanje.

ODGOJNO OBRAZOVNI PROGRAM

KULTURNO – OBRAZOVNI PROGRAMI	Upoznavanje znamenitosti (povijest, folklor, etnografska obilježja), posjet muzejima, izložbama i sl. Posjet tvornicama, seoskom imanju, sudjelovanje u raznim sezonskim aktivnostima (branje voća, hranjenje blaga i peradi i sl).
KREATIVNE RADIONICE	Glazbena, likovna, graditeljska. Upoznavanje s materijalima i izrada predmeta, slika, skulptura i sl.
OBRAZOVNI PROGRAM	Kultura govorenja, vještina komunikacije, izlaganje. Jezične radionice i sl.
DRUŠTVENE VEČERI	Poduka u plesu, zabavne igre, igrokazi, maškare, kvizovi, pitalice i sl.
PRIČAONICA	Čitanje priča, svako dijete čita dio priče, podjela uloga.
IZLET	U bližu okolicu, upoznavanje neke atrakcije, izlet s brodom, biciklima i sl.

UČINCI koje postizemo vođenim programima:

- **socijalizacijske vještine** (komunikacija, čuti i razumjeti, suradnja, uvažavanje, empatija, pozornost...)
- **pozitivan razvoj i zdravlje** (tjelesna sposobnost: motorika, funkcije unutrašnjih organa, pravilna prehrana, higijena),
- **kreativnost** koja nije limitirana unaprijed determiniranim ishodom
- **ekološka osviještenost** vrijednosti prirode kao sastavnog dijela ukupnog života na Zemlji,
- **prihvatanje sporta** i tjelesne aktivnosti kao čuvara zdravlja i vitalnosti i br.



PROGRAMI imaju snažnu **preventivnu ulogu** i djelovanje na brojne rizične i negativne čimbenike koji sprječavaju kvalitetan i human razvoj djece i mladih. Spremnost djece i mladih za ostvarenje programa nalazi se u njihovoj **životnoj energiji** koja je u zamahu i kojoj treba ruka vodilja i poticaj za njihovo prirodno ostvarenje.



U praksi treba više programa namijenjenih različitim potrebama



Iako je poznato preventivno djelovanje kinezioloških stimulansa na brojne zdravstvene smetnje, **nije prisutan sustav**, a time ni odgovarajuća **strategija** koju bi provodili stručnjaci u cilju značajnijeg uključivanja građana.



Moguća su dva puta: **prepustiti slučaju** daljnji tijek odvijanja kineziološke struke individualnim poduzimanjima i improvizaciji, **ili formirati sustav** koji će se ugraditi u obrazovanje, sportske organizacije, udruge, poduzeća i sl.



ZAKLJUČAK

Djeca na ulici ili bez nadzora za računalom, prepuštena sami sebi, rezultira posljedicama na opće mentalno i tjelesno zdravlje

Tehnologija nije dobra odgajateljica, TO trebaju biti stručnjaci i roditelji.

Odrasli su odgovorni za razvoj djece i mladih, njihovo mentalno i tjelesno zdravlje.

Kineziološka rekreacija može doprinijeti **kvaliteti odgoja za slobodno vrijeme, koje treba poduprijeti društvena zajednica.**



HVALA NA PAŽNJI

