

KINESIOLOGICAL PREVENTION IN THE FIELD OF EDUCATION

Vladimir Findak

Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Croatia

ABSTRACT

With the changes in the society, there should also be changes in all fields of human activity, constituting not only the fundamental science, but also its applied fields, including Kinesiological education. Issues related to kinesiological prevention are so important that the experts are not only expected but rightfully demanded to provide answers to all questions, including the possible and necessary contribution of kinesiological prevention to the quality of work in the field of education. Implementation of kinesiological prevention in the field of kinesiological education conceals vast reserves (not only in providing better quality of teaching physical and health education, but also in optimizing the efficiency of this subject throughout the education of children, students and youth).

Key words: *kinesiological prevention, kinesiological education, society*

"Not every student needs to be excellent in his or her training but exercise can become his or her lifelong addiction"

(V.F.)

INTRODUCTION

The numerous scientific and technological developments, the increasing progress of computerization, the growing impact of globalization, the increasingly widespread desire for fast and even faster development of society are the main features of the times we live in. Naturally, the

consequences of this trend of development are present everywhere, and particularly reflect on the life and work of a modern man.

There is no doubt that all these characteristics regarding life and work in the contemporary society have a special, "specific" importance when it comes to children, students and the youth. This is because it is mainly the young and the youngest who observe the majority of changes and events that follow the trends of civilization. This is corroborated by the results of numerous studies and examples from everyday practice, pointing to findings that the so-called challenges arising from the life and work in contemporary society cannot be neglected. On the contrary, among other, they restrictively reflect not only the biological development of children, students and the youth, but also their health in general (Findak, 1999).

All this reminds us that, in accordance with the changes in the society, there should also be changes in all fields of human activity, constituting not only the fundamental science, but also its applied fields, including Kinesiological education. Accordingly, we consider that possible and necessary changes in the field of kinesiological education in the broadest sense, i.e. physical and health education in the narrow sense, and accordingly the physical exercise in the narrowest sense, should be viewed in the context of the contemporary society with all its positive and negative implications (Findak, Prskalo, 2003).

Therefore, the question arises as to what should be the response to the attributions associated with the life and work of children, students and the youth in the contemporary society? We believe this is an issue that may certainly be marked as a so-called universal problem of today's society. Moreover, it is an issue considered (or should be considered) by numerous sciences, including (or should include) our fundamental science. Certainly, while searching for the answers to the question from the standpoint of kinesiological education, there are different possible approaches and solutions, among which the answers arising from the kinesiological prevention should also be considered.

WHAT IS KINESIOLOGICAL PREVENTION

According to the common knowledge, the phrase Kinesiological prevention has been mentioned for the first time in kinesiological theory in 2011 in the paper entitled "Kinesiological prevention-an important factor in the integrative power of kinesiology" by V. Findak and I. Prskalo. The authors of this paper, among other things, introduced a general definition of kinesiological prevention, which naturally presents the fundamental

guideline for the definition of kinesiological prevention in education. What is then Kinesiological prevention in education?

Kinesiological prevention in education is the process which needs to be understood and accepted as an incentive link between the possible and necessary procedures to be undertaken in order to efficiently apply achievements in the field of education in the broader sense, and in the physical and health education in the narrow sense. Based on the previously presented definition, it follows that kinesiological prevention in education, i.e. in the field of applied kinesiology, is not only possible but also necessary. Moreover, based on everything that has been emphasised so far, it can be concluded that today, especially with respect to globalization, that is in the virtual world, issues related to kinesiological prevention are so important that the experts are not only expected but rightfully demanded to provide answers to all questions, including the possible and necessary contribution of kinesiological prevention to the quality of work in the field of education.

After all, this results not only from the concept of the field of physical and health education, and consequently this subject, but also from the general aim of this educational field. Specifically, it is evident from the concept that the field of physical and health education has the fundamental significance for the harmonious development of the psychosomatic characteristics of students, for the acquisition and development of biotic motor knowledge and social motor knowledge (Findak, 2009). The aim of the physical and health education field is to fulfil the bio-psycho-social need for movement, to encourage proper growth and development, ensure optimal development of features and capabilities, acquisition and development of kinesiological theoretical and motor knowledge, improvement of motor achievements and realization of the appropriate educational effects (Findak, 2009).

It follows from the concept as well as from the goal of this field of education, i.e. from this subject, that as long as physical exercise can be used to affect the transformation of the anthropological status of children, students and the youth, it needs to be not only the basic orientation of physical and health education, but also the motto of all its goals and tasks (Findak, 2009).

Naturally, what follows is the question whether this subject, i.e. physical exercise can help to achieve this? The answer is affirmative, on condition that the teaching of physical and health education is organized and implemented so that, through physical exercise, the youngest and the youth are provided with maximum satisfaction of their existential and essential needs, especially those that they need for more effective adaptation to modern life and work.

PARADIGM OF KINESIOLOGICAL PREVENTION IN THE FIELD OF EDUCATION

Regarding the identification of the paradigm of kinesiological prevention in the field of education from a scientific point of view, it needs to be said that the pattern, on the one hand results from the previous achievements of our fundamental science, and on the other hand from the need for finding novel scientific knowledge, and above all, those directly or indirectly connected with the kinesiological prevention in this field of applied kinesiology.

Namely, in order for the achievements of kinesiology to become more prominent than before in all its applied fields, and analogously in the field of kinesiological education, it is necessary among other things, to use not only modern educational technology, but also to encourage greater activation of the participants in the process of physical exercise in the mediation of the already affirmed theoretical information and practical knowledge. Among other things, this means that instead of the so-called traditional organisational forms of work, work methods, methodological organizational forms of work, methodological procedures and the like, the priority should be given to methodological strategies that place the subjects of, for instance, the teaching process into different methodological scenarios in which, for example, exercise in the conditions identical or as close to real life, i.e. the situation in which a particular motor movement can actually be applied (Findak, Prskalo 2011).

And secondly, clear theoretical determinants should be provided in the upcoming period in terms of kinesiological prevention in our fundamental science because they represent the basic requirement for changing and improving practice. This is also the reason for the more active involvement in the initiation and implementation of empirical research, including research relating to kinesiological prevention in the field of education. Equally, when it comes to research related to kinesiological prevention, there is a need for establishing even closer cooperation with other sciences. Not only because without maximum mobilization and integration of all resources no considerable results can be expected in any science, but also because all scientific branches have increasingly become oriented towards scientific potentials of some other science, or sciences (Rosandić, 2003).

When it comes to the paradigm kinesiological prevention in the field of education from the professional perspective, a number of issues may be

stated, however, this paper will point out only some, or more specifically those which can enable significant improvements in kinesiological prevention in the educational field today, and in particular in the future. Naturally, in doing so one should consider that neither school nor any school subject in particular, including physical and health education, can react to all of the students' conditions, or prepare them for all of life's situations, but they can and should be prepared for responsible life and work in the contemporary society.

In accordance to everything stated so far, when it comes to kinesiological prevention in the field of education, one of the fundamental objectives of this subject is for students to experience and definitely accept physical exercise as a permanent value. Clearly, one of the main conditions for this to happen is the formation of positive attitudes about the value of physical exercise in children and students. It is evident that this cannot be achieved at a superficial level of acceptance or rejection of physical exercise, much less through physical exercise which is devoid of positive practical experience about the need for regular and adequate exercise. On the contrary, an awareness of the benefits of physical exercise can be raised among students exclusively through physical exercise that would enable the feeling of accomplishment and that would be rewarding. Moreover, it can be accomplished through physical exercise which results in creating a positive personal experience about how, when and why exercise is essential, not only today but also tomorrow! (Findak, 2003, Findak, 2010).

Therefore, the fundamental duty of every kinesiologist and primary class teacher is to "make an imprint". This "imprint" can be made if every child is provided with the best educational opportunities, and the best opportunity for each student is the one which satisfies his/her needs, abilities and interests to a maximum. Hence, enabling students to personally experience the usefulness of physical exercise represents the highest degree of competence of children and young people to adopt physical exercise as a permanent value, and even more as part of a culture of living, not just today but tomorrow as well, that is, after completing their education and throughout their entire life (Findak, 2010).

Furthermore, in view of kinesiological prevention in the field of education, especially in terms of attributes associated with the life and work in contemporary society, physical and health education has a significant developmental and compensatory role in the lives of children, students and youth. This role, on the one hand results from various effects of physical exercise on the growth and development of the children and young people, and on the other hand, from the modern living and working conditions of

children, students and youth, which are, among other things, increasingly characterized by inactivity (Kovač et al., 2007, Findak, 2009).

Specifically, the role of physical and health education in the broadest sense, i.e. physical exercise in the narrow sense is not irrelevant, on the contrary, since human body is adjusted to movement (i.e. physical activity), in conditions of sufficient amount of movement, there is inevitably a decline in the function of all organs, and frequently also degenerative changes. In the same way one cannot eat, drink or sleep in one day and expect it to last, e.g. for the entire week or a month, one cannot exercise one day, or only one or two hours a week! It is not only because exercise cannot create reserves for a long time, but also because one cannot, without consequences, endure long periods of time without movement or physical activity. And vice versa, ensuring adequate and regular movement and exercise, not only allows one to easily overcome physical effort, become resistant to the occurrence of various diseases, but also, under normal conditions, enable the body to function in the "safe velocity" doing various tasks much more economically and efficiently (Findak, Metikoš, Mraković, 1995). We believe that with respect to the impact on the anthropological characteristics of students in teaching physical and health education there are numerous possibilities for the implementation of kinesiological prevention in the field of education. The indicated expectations are not unrealistic, on the contrary, it needs to be stated that kinesiologists have a great impact on the anthropological status of all those they work with. Moreover, the impact is so powerful it can be argued that there exist none, or merely several human activities which can to such an extent simultaneously affect a great number of characteristics, qualities and abilities, as can professionally and competently conducted physical and health education teaching (Findak, 2003). If these claims are compared with research results which show that physical and health education lessons are the only regular physical exercise for most of the population of primary and secondary school students (Kovač et al., 2007), then the compensatory role of physical and health education lessons is even greater, while the need for kinesiological prevention in the form of adequate number of physical and health education lessons at all levels of education is all the more justified. Given that the subject curriculum is about to be written, the only hope is that all those responsible for its adoption would recognize the real needs of children, students and youth, which unfortunately stem from their inappropriate ways of life and work in the early 21st century! This should be done not for the subject curriculum in physical and health education, but for the children, students and youth, primarily with the aim to preserve and improve their health! Naturally, all this does not mean that the role of the

school, or in this case, physical and health education, should be therapeutic, or more precisely, that it should change and improve the world in which we live. On the contrary, it should assist students to prepare for the real life in the future, but also respond to the consequences that accompany the life and work in the contemporary society.

Furthermore, whether children or students will engage in physical exercise beyond their obligations relating to the subject, i.e. physical and health education, even as adults later in life, will among other things depend on the knowledge they have acquired, or should acquire during education or, more specifically, during physical and health education lessons. Of course, this refers both to the theoretical knowledge that enables them to understand the reasons for their engagement in physical exercise, and practical knowledge that allows them to practice what they have learnt in their spare time at home, engaging in sport or later recreation.

Secondly, for the implementation of kinesiological prevention in the field of education to be successful or more successful, it is extremely important to educate and ultimately enable students for self-monitoring and self-evaluation. This is because self-monitoring and self-evaluation allow students not only to gain insight into the current state of their anthropological features, i.e. the self-diagnosis of the current state of their anthropological features, but also provide an understanding of the diagnosis of the current state of their anthropological characteristics. It simultaneously provides an opportunity for every student to have realistic, instead of idealized information which enables them to cope with their own reality. In terms of kinesiological prevention, all this allows each student, from their earliest youth, to realize from personal experience that only through personal engagement and investment in oneself, success can be achieved today in the school subject, and tomorrow in real life.

Of course, in addition to all the given examples, there are many other options that not only can, but should be used when implementing kinesiological prevention in the field of education. We believe, however, when it comes to identifying, implementing and engaging in activities related to kinesiological prevention in education, they should to a large extent be conducted by professionals (class teachers, subject teachers, professors). This further emphasises the need for creative professionals, and the best confirmation of this is that students mainly personify and experience a school subject through their subject teacher, and the public personifies the school through the school identity. From the standpoint of kinesiological prevention in the field of education, among other, this means that measures need to be taken to ensure that students become even more “attached” to the ideas offered to them in class so that physical exercise can

become and remain not only a useful addiction, but also an indispensable factor in the preservation and promotion of health. In this way schools will no longer only be a place of learning, but will become and remain places of growing up and preparing the youngest and young people for life and work in the contemporary society.

CONCLUSION

Based on everything stated so far, it can now be concluded that the implementation of kinesiological prevention in the field of kinesiological education conceals vast reserves, not only in providing better quality of teaching physical and health education, but also in optimizing the efficiency of this subject throughout the education of children, students and youth.

This is primarily because kinesiological science, despite the increasing amount of available information about the values of kinesiological operators and kinesiological activities (i.e. physical exercise), is still not a sufficient guarantee for the effective exploitation of such knowledge in practice. On the contrary, only by ensuring the efficient transfer of the available knowledge into the teaching process can a greater contribution of physical and health education to training and preparing students for life and work in the contemporary society, not just today but also tomorrow, be not only expected but also provided!

REFERENCES:

- Findak, V. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje, *Napredak*, časopis za pedagoškijsku teoriju i praksu, Zagreb, Vol. 136;3 pp.272-282
- Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, Zagreb, Školska knjiga.
- Findak, V. (2009) kineziološka paradigme kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno obrazovnog područja za 21. stoljeće, *Metodika-časopis za teoriju i praksu metodika u predškolskom odgoju, školskoj i visoko školskoj izobrazbi*, Zagreb, Vol.10;2, pp.371-382
- Findak, V. (2010). Kineziološka paradigma individualizacije rada u primarnom obrazovanju, *Individualizing Instruction in Kinesiology Education*, Prskalo, I., Findak, V., Strel, J. (Eds.). Zagreb, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, pp.5-11

Findak, V., Prskalo, I. (2003). Kineziološko gledište o suvremenoj odgojnoj i obrazovnoj problematici, *Odgoj, obrazovanje i pedagogija u razvitku hrvatskog društva*, Vrgoč, Hrvoje (Ed.). Zagreb, Hrvatski pedagoško-književni zbor, 143-148

Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. (1995). Civilizacijski trendovi i biotički opstanak čovjeka, *Napredak*, časopis za pedagojsku teoriju i praksu, Zagreb, Vol. 136;4 pp.398-404

Findak, V., Prskalo, I. (2011) Kinesiological prevention – an important factor in the integrative power of kinesiology // 6th International Scientific Conference on Kinesiology 2011 / Milanović, D ; Sporiš, G. (Eds.) Zagreb: Faculty of Kinesiology, 223-225

Kovač, M., Jurak, G., Strel, J. (2007). Šport in življenski slogi slovenskih otrok in mladine, Fakultet za šport Univerze u Ljubljani, Zbor društev športnih pedagogov Slovenije, Ljubljana

Rosandić, D. (2003). Novi metodički obzori, *Školske novine*, Zagreb

Vladimir Findak

Faculty of Kinesiology, University of Zagreb,
Horvaćanski zavoj 15, 10 000 Zagreb, Croatia
vfindak@kif.hr

KINEZILOŠKA PREVENCIJA U PODRUČJU EDUKACIJE

SAŽETAK

S promjenama u društvu također bi trebalo biti promjena u svim područjima ljudske djelatnosti, koju čine ne samo temeljne djelatnosti, već i primijenjena područja, uključujući i kineziološku edukaciju. Pitanja vezana uz kineziološku prevenciju su toliko važna da od stručnjaka ne samo da se očekuje, već i s pravom zahtijeva da daju odgovore na sva pitanja, uključujući i mogući i potrebni doprinos kineziološke prevencije kvaliteti rada u kineziološkom obrazovanju. Primjena kineziološke prevencije u području kineziološke edukacije skriva ogromne rezerve (ne samo u pružanju bolje kvalitete nastave tjelesne i zdravstvene kulture, nego i optimizaciji učinkovitosti ovog predmeta školovanjem djece, studenata i mladih).

Ključne riječi: kineziološka prevencija, kineziološka edukacija, društvo

„Svaki učenik ne mora postati vrhunski vježbač, ali mu vježbanje može postati cjeloživotna ovisnost.“

V.F.

UVOD

Sve brojnija znanstvena i tehnološka postignuća, sve veći napredak informatizacije, sve jači utjecaj globalizacije, sve prisutnija težnja za brzim, odnosno još bržim razvojem društva, glavna su obilježja vremena u kojem živimo. Dakako, posljedice takvog trenda razvoja prisutne su svuda, a posebno se odražavaju na život i rad suvremenog čovjeka.

Nema sumnje da sve te karakteristike života i rada u suvremenom društvu imaju posebnu „specifičnu“ težinu kada su u pitanju djeca, učenici i mladež. To iz razloga što upravo najmlađi i mladi u najvećoj mjeri bilježe promjene i događanja koja slijepo prate civilizacijske tokove. U prilog tome govore rezultati brojnih istraživanja i primjeri iz svakodnevne prakse koji upućuju na zaključke da tzv. izazovi koji proizlaze iz života i rada u suvremenom društvu nisu zanemarivi. Naprotiv, pored ostalog restriktivno

se odražavaju ne samo na biološki razvoj djece, učenika i mladeži, nego i na njihovo zdravlje uopće (Findak, 1999).

Sve to nas upozorava da se sukladno s promjenama u društvu trebaju mijenjati i sva područja ljudskih djelatnosti uključujući ne samo našu supstratnu znanost nego i njezina primijenjena područja, pa i kineziološku edukaciju. Shodno tome, držimo da moguće i potrebne promjene u području kineziološke edukacije u širem smislu, odnosno tjelesne i zdravstvene kulture u užem smislu, pa sukladno s tim i tjelesnog vježbanja u najužem smislu, treba promatrati u kontekstu suvremenog društva sa svim njihovim pozitivnim i negativnim implikacijama (Findak, Prskalo, 2003).

Postavlja se stoga pitanje kako odgovoriti na atribucije koje prate život i rad djece, učenika i mladeži u suvremenom društvu? Držimo da je to jedno od pitanja koje se sasvim sigurno ubraja u tzv. univerzalne probleme današnjeg društva. Štoviše, radi se o problemu s kojim se bore (ili bi se trebale boriti) brojne znanosti, među kojima pripada (ili bi trebalo pripadati) vidno mjesto i našoj supstratnoj znanosti. Dakako, u traženju odgovora na postavljeno pitanje, s aspekta kineziološke edukacije, mogući su različiti pristupi i rješenja, među kojima sasvim sigurno svoje mjesto zaslužuju i odgovori koji proizlaze iz kineziološke prevencije.

ŠTO JE KINEZIOLOŠKA PREVENCIJA

Koliko je poznato, sintagma kineziološka prevencija po prvi se put pojavljuje u kineziološkoj teoriji tek 2011. godine u radu pod naslovom "Kineziološka prevencija - važan čimbenik integrirane snage kineziologije" autora V. Findaka i I. Prskala. Autori su u tom radu, uz ostalo, prezentirali opću definiciju kineziološke prevencije koja, dakako, predstavlja temeljnu odrednicu i za definiranje kineziološke prevencije u edukaciji. Pa, što je kineziološka prevencija u edukaciji?

Kineziološka prevencija u edukaciji je proces koji treba shvatiti i prihvatiti kao poticajnu poveznicu mogućih i potrebnih postupaka koje je potrebno poduzimati u cilju efikasnog korištenja postignuća u području edukacije u širem smislu, odnosno u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi u užem smislu. Iz prethodno izložene definicije proizlazi da je kineziološka prevencija u edukaciji, dakle u području primijenjene kineziologije, ne samo moguća, nego i potrebna. Štoviše, na temelju svega što je do sada istaknuto može se zaključiti da je danas, poglavito s aspekta života i rada u vrijeme globalizacije, da ne kažemo u ovom virtualnom svijetu, problematika vezana uz kineziološku prevenciju toliko važna da se od stručnjaka ne samo očekuje, nego i s pravom traže odgovori na sva pitanja, uključujući i mogući i

potreban doprinos kineziološke prevencije kvaliteti rada u području edukacije.

Uostalom, to proizlazi ne samo iz koncepcije tjelesnog i zdravstvenog odgojno - obrazovnog područja, pa shodno tome i ovoga predmeta, nego i iz općeg cilja ovoga odgojno-obrazovnog područja. Naime, iz koncepcije je vidljivo da tjelesno i zdravstveno odgojno- obrazovno područje ima temeljno značenje za skladan razvoj psihosomatskih karakteristika učenika, za stjecanje i usavršavanje biotičkih motoričkih znanja i socijalnih motoričkih znanja (Findak, 2009). Cilj je tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem, poticanje pravilnog rasta i razvoja, optimalan razvoj osobina i sposobnosti, stjecanje i usavršavanje kinezioloških teorijskih i kinezioloških motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih postignuća i postizanje primjerenih odgojnih učinaka (Findak, 2009).

Iz koncepcije, a i iz cilja ovog odgojno-obrazovnog područja, odnosno ovoga predmeta, proizlazi da tako dugo dok se putem tjelesnog vježbanja može utjecati na transformaciju antropološkog statusa djece, učenika i mladeži to mora biti ne samo osnovna orijentacija tjelesne i zdravstvene kulture, nego i moto svih njezinih ciljeva i zadaća (Findak, 2009).

Dakako, poslije ovoga samo od sebe postavlja se pitanje, može li se to ostvariti uz pomoć ovoga predmeta, odnosno tjelesnog vježbanja? Odgovor je potvrđan, ali pod uvjetom da se nastava tjelesne i zdravstvene kulture organizira i provodi tako da se najmlađima i mladima omogući da putem tjelesnog vježbanja maksimalno zadovolje svoje egzistencijalne i esencijalne potrebe, a osobito one koje su im nužne za učinkovitiju adaptaciju na suvremene uvjete života i rada.

PARADIGMA KINEZIOLOŠKE PREVENCIJE U PODRUČJU EDUKACIJE

Što se tiče identifikacije paradigme kineziološke prevencije u području edukacije, sa znanstvenog stajališta treba ustvrditi da taj obrazac s jedne strane proizlazi iz dosadašnjih postignuća naše supstratne znanosti, a s druge strane iz potrebe za pronalaženjem novih znanstvenih spoznaja, a prije svega onih koje su direktno ili indirektno povezane s kineziološkom prevencijom u ovom području primijenjene kineziologije.

Naime, da bi postignuća kineziologije došla do još većeg izražaja nego do sada u svim njezinim primjenjenim područjima, pa analogno tome i u područjima kineziološke edukacije, potrebno je uz ostalo, u posredovanju već afirmiranih teorijskih informacija i praktičnih znanja koristiti uz suvremenu obrazovnu tehnologiju i sve veću aktivaciju sudionika u neki

proces tjelesnog vježbanja. To, pored ostaloga, znači da umjesto tzv. tradicionalnih organizacijskih oblika rada, metoda rada, metodičkih organizacijskih oblika rada, metodičkih postupaka i slično, prednost treba dati metodičkim strategijama koje subjekte, npr. nastavnog procesa stavljaju u različite metodičke scenarije u kojima npr. vježbanje u uvjetima koji su identični ili što sličniji realnoj situaciji, to jest situaciji u kakvoj se određeno motoričko gibanje uistinu primjenjuje (Findak, Prskalo 2011).

I drugo, u narednom razdoblju trebalo bi u pogledu kineziološke prevencije u našoj supstratnoj znanosti osigurati što jasnije teorijske odrednice, jer upravo one predstavljaju temeljni uvjet za mijenjanje, odnosno unapređivanje prakse. To je istodobno razlogom da se još aktivnije sudjeluje u iniciranju i realizaciji empirijskih istraživanja, uključujući i ona koja se odnose na kineziološku prevenciju u području edukacije. Jednako se tako nameće potreba za uspostavljanjem još čvršće suradnje s drugim znanostima, kada je riječ o istraživanjima vezanim uz kineziološku prevenciju. To ne samo iz razloga što se danas bez maksimalne mobilizacije i integracije svih potencijala ne mogu očekivati ozbiljniji rezultati niti u jednoj znanosti, već i zato što je jedna znanost sve više upućena na korištenje znanstvenih potencijala druge, odnosno drugih znanosti (Rosandić, 2003).

Kada se radi o paradigmi kineziološke prevencije u području edukacije, s tzv. stručne strane sasvim sigurno postoji više odgovora, a mi ćemo ovom prilikom ukazati na samo neke ili, još konkretnije, na one uz pomoć kojih je moguće već danas, a poglavito sutra značajno poboljšati kineziološku prevenciju u ovom odgojno-obrazovnom području. Dakako, pri tome imamo u vidu da ni škola, pa niti bilo koji predmet posebno, uključujući i tjelesnu i zdravstvenu kulturu, ne može reagirati na svako stanje u kojem se učenik nalazi, odnosno pripremiti učenike za sve životne situacije, ali ih može i mora pripremiti za odgovorni život i rad u suvremenom društvu.

Shodno do sada izloženom, kada se radi o kineziološkoj prevenciji u području edukacije, jedan od temeljnih ciljeva ovog predmeta je da učenici dožive i definitivno prihvate tjelesno vježbanje kao trajnu vrijednost. Dakako, jedan od glavnih uvjeta da se to i dogodi je da se kod djece odnosno učenika formira pozitivan stav o vrijednostima tjelesnog vježbanja. Jasno je da se to ne može postići na razini površnog prihvaćanja ili neprihvaćanja tjelesnog vježbanja, još manje putem tjelesnog vježbanja koje je lišeno pozitivnog praktičnog iskustva o potrebi redovitog i primjerenog vježbanja. Naprotiv, formiranje svijesti o korisnosti tjelesnog vježbanja može se kod učenika osigurati samo putem tjelesnog vježbanja koje se provodi s porukom, to jest s pozitivnim posljedicama. Štoviše, putem tjelesnog vježbanja koje ima za posljedicu stvaranje pozitivnog osobnog iskustva o

tome kada kako i zašto treba vježbati ne samo danas, nego i sutra! (Findak, 2003, Findak, 2010).

Zbog toga je temeljna zadaća svakog kineziologa, odnosno u primarnom obrazovanju učitelja razredne nastave, da ostavi "trag". Taj tako potreban "trag" ostvarit će se utoliko prije, ukoliko tijekom rada svakom učeniku osiguramo najbolju odgojno-obrazovnu priliku, a najbolja prilika za svakog učenika je ona koja maksimalno uvažava njegove potrebe, mogućnosti i interese. Dakle, omogućiti učenicima da se na vlastitom iskustvu uvjere u korisnost tjelesnog vježbanja predstavlja najviši stupanj osposobljenosti djece i mladeži da tjelesno vježbanje prihvate kao trajnu vrijednost, da ne kažemo kao dio kulture življenja ne samo danas, nego i sutra, dakle, nakon završenog školovanja, odnosno tijekom cijeloga života (Findak, 2010).

Nadalje, govoreći o kineziološkoj prevenciji u području edukacije, poglavito s aspekta atribucija koje prate život i rad u suvremenom društvu, tjelesna i zdravstvena kultura ima sve značajniju razvojno-kompenzacijsku ulogu u životu djece, učenika i mladeži. Ta uloga s jedne strane proizlazi iz raznovrsnog djelovanja tjelesnog vježbanja na rast i razvoj najmlađih i mladih, a s druge strane iz suvremenih uvjeta života i rada djece, učenika i mladeži koje uz ostalo, karakterizira sve prisutniji inaktivitet (Kovač i sur., 2007, Findak, 2009).

Naime, uloga tjelesne i zdravstvene kulture u širem smislu, odnosno tjelesnog vježbanja u užem smislu, nije nevažna zato jer su svi organi podešeni na funkciju kretanja, pa ako kretanja (čitaj; tjelesne aktivnosti) nema u dovoljnoj mjeri, dolazi nužno do pada funkcija svih organa, a nerijetko i do degenerativnih promjena. Kao što se čovjek ne može najesti, napiti vode, naspavati, npr. za čitav tjedan ili mjesec, tako se ne može niti "navježbati" u tijeku samo jednog dana, odnosno samo jednog ili dva sata na tjedan! To ne samo iz razloga što se vježbanjem ne mogu stvoriti rezerve za duže vrijeme, nego i zato što čovjek ne može bez posljedica izdržati duže vrijeme bez kretanja, odnosno tjelesne aktivnosti. I obratno, osiguravanje primjerenog i redovitog kretanja, odnosno vježbanja omogućava čovjeku ne samo da lakše savladava tjelesne napore, da je otporniji na pojavu različitih bolesti, nego i da u normalnim uvjetima njegov organizam funkcionira u "pošteđenoj brzini" obavljajući različite zadaće puno ekonomičnije i efikasnije (Findak, Metikoš, Mraković, 1995). Držimo, stoga da se upravo s još većim obzirom na antropološka obilježja učenika putem nastave tjelesne i zdravstvene kulture kriju ne male rezerve u pogledu provođenja kineziološke prevencije u području edukacije. Naznačena očekivanja nisu nerealna, naprotiv, treba ustvrditi da kineziolozi imaju velik utjecaj na antropološki status svih s kojima rade. Štoviše, tako snažan utjecaj da se

može tvrditi da ne postoje ili su rijetke ljudske djelatnosti s kojima se u takvoj mjeri može istodobno utjecati na tako veliki broj karakteristika, osobina i sposobnosti, kao što je moguće stručno vođenom nastavom tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 2003). Ako ovim konstatacijama suprotstavimo rezultate istraživanja prema kojima nastava tjelesne i zdravstvene kulture predstavlja jedino redovito tjelesno vježbanje za veći dio populacije učenika u osnovnom i srednjem školovanju (Kovač i sur., 2007), onda je kompenzacijska uloga nastave tjelesne i zdravstvene kulture još i veća, a potreba za kineziološkom prevencijom putem osiguranja primjerenog broja sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture na svim razinama odgoja i obrazovanja utoliko opravdanija. S obzirom na to da se nalazimo pred izradom predmetnog kurikula, treba vjerovati da će odgovorni za njegovo usvajanje prepoznati stvarne potrebe djece, učenika i mladeži, koje proizlaze iz njihovog, nažalost, neprimjerenog načina života i rada početkom 21. stoljeća!? To treba učiniti ne radi predmetnog kurikulumu iz tjelesne i zdravstvene kulture, nego radi djece, učenika i mladeži, da ne kažemo zbog čuvanja i unapređivanja njihova zdravlja! Dakako, sve to ne znači da je uloga škole, odnosno u ovom slučaju tjelesne i zdravstvene kulture, da bude terapeut ili još točnije, da mijenja i popravlja svijet u kojem živimo. Naprotiv, ona treba pomagati učenicima u pripremi za realan život sutra, a danas reagirati na posljedice koje prate život i rad u suvremenom društvu.

Dalje, hoće li djeca, odnosno učenici, prakticirati tjelesno vježbanje i izvan redovnih obveza koje proizlaze iz predmeta, tj. nastave tjelesne i zdravstvene kulture, dakle, kao odrasli ljudi tijekom života to, uz ostalo, ovisi o znanju koje su stekli ili trebali steći tijekom školovanja ili, konkretnije, tijekom nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Dakako, to se odnosi kako na teoretska znanja koja im omogućavaju razumijevanje razloga za njihovo bavljenje tjelesnim vježbanjem, tako i praktična znanja koja im omogućavaju da prakticiraju to što su naučili u slobodno vrijeme kod kuće, uključivanjem u sport ili kasnije u sportsku rekreaciju.

I drugo, za uspješno ili što uspješnije provođenje kineziološke prevencije u području edukacije, iznimno je važno osposobljavati i konačno osposobiti učenike za samopraćenje i samovrjednovanje svoga rada. To iz razloga što samopraćenje, odnosno samovrjednovanje omogućuje učenicima ne samo dobivanje uvida u aktualno stanje svojih antropoloških obilježja, dakle, u samodijagnozi aktualnog stanja svojih antropoloških obilježja, nego i razumijevanje dobivene dijagnoze aktualnog stanja tih obilježja. To istodobno pruža mogućnost svakom učeniku da ne dobiva o sebi „idealiziranu“ sliku, nego realističnu informaciju što mu omogućava da se suoči s vlastitom stvarnošću. S aspekta kineziološke prevencije sve to

omogućava svakom učeniku da se od najranije mladosti i na osobnom iskustvu uvjeri da se isključivo osobnim angažmanom i ulaganjem u sebe može ostvariti uspjeh, danas u ovom predmetu, a sutra u realnom životu.

Dakako, osim do sada izloženih primjera postoji i čitav niz drugih mogućnosti uz pomoć kojih se ne samo može nego i treba ići u susret provođenju kineziološke prevencije u području edukacije. Držimo, međutim, kada se radi o prepoznavanju, poduzimanju i provođenju aktivnosti vezanih uz kineziološku prevenciju u edukaciji, treba se suglasiti da se te aktivnosti nalaze u najvećoj mjeri „u rukama“ stručnjaka (učitelja, nastavnika, profesora). To je razlogom više da nam trebaju kreativni stručnjaci, a najbolja potvrda tome je što učenici najčešće personificiraju i doživljavaju predmet kroz osobu nastavnika, a školu kroz identitet škole. S „adrese“ kineziološke prevencije u području edukacije to, uz ostalo, znači da treba učiniti sve kako bi se učenici što čvršće „vezali“ uz poruke koje im se nude na satu, kako bi im tjelesno vježbanje postalo i ostalo ne samo korisna ovisnost, nego i nezamjenjivi čimbenik u čuvanju i unapređivanju zdravlja, što će istodobno omogućiti školama da se ne svode na učilišta, nego da postanu i ostanu mjesto odrastanja i pripreme najmlađih i mladih za život i rad u suvremenom društvu.

ZAKLJUČAK

Na temelju do sada izloženog može se zaključiti da su u provođenju kineziološke prevencije u području kineziološke edukacije kriju velike rezerve ne samo u pogledu osiguranja još kvalitetnije nastave tjelesne i zdravstvene kulture, nego i u postizanju još veće efikasnosti ovoga predmeta tijekom školovanja djece, učenika i mladeži.

To iz razloga što činjenica da kineziološka znanost svakim danom sa sve više informacija o vrijednostima kinezioloških operatora i kinezioloških aktivnosti (čitaj; tjelesnih vježbi i tjelesnog vježbanja) još uvijek nije dovoljna garancija za efikasnu eksploataciju tih spoznaja u praksi. Naprotiv, tek uz osiguranje efikasnog transfera tih spoznaja u nastavni proces može se ne samo očekivati nego i osigurati veći doprinos nastave tjelesne i zdravstvene kulture pripremi i osposobljavanju učenika za život i rad u suvremenom društvu, i to ne samo danas, nego i sutra!