

# MOŽE LI SE NASTAVA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA SVEUČILIŠTIMA POVEZIVATI S TRADICIONALNIM STUDIJIMA?

Veno Đonlić, prof.<sup>1</sup>, Jasna Lulić Drenjak, prof.<sup>2</sup>, Viktor Moretti, prof.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci*

<sup>2</sup> *Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci*

<sup>3</sup> *Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci*

## **Sažetak**

*Tendencija ovog članka jest raspraviti o primjerenosti uspoređivanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima u Hrvatskoj s tradicionalnim studijima u situaciji kada je udio mladih u kretanju sve manji odn. sedentarni način življenja u porastu. Raspravlja se o primjerenosti uspoređivanja s razvijenim europskim zemljama s obzirom na ulaganje u organizaciju i infrastrukturu namijenjenu za masovno tjelesno vježbanje mladih. Način izvođenja nastave tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima koji omogućuje studentima odabir aktivnosti svrstava se u suvremene oblike nastave. Početak uvođenja nastave TZK na sveučilištima u Republici Hrvatskoj daleko je iza početaka uvođenja mnogih teorijskih predmeta koji se i danas uvrštavaju u programe studija svih sastavnica sveučilišta. Iznošenjem činjenica autori nastoje dokazati da nema osnove u uspoređivanju nastave tjelesne i zdravstvene kulture s tradicionalnim studijima.*

**Ključne riječi:** *nastava tjelesne i zdravstvene kulture (TZK), tjelesno vježbanje, mladi, visoka učilišta, tradicionalni oblici izvođenja nastave.*

*Stručni rad*

## **1. Uvod i problem**

Svjedoci smo u novije vrijeme da se prilikom spominjanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture (TZK) na sveučilištima u Hrvatskoj te u izvješćima Agencije za znanost i visoko obrazovanje u okviru Akreditacijske preporuke pri postupku reakreditacije visokoškolskih ustanova Republike Hrvatske, nastava TZK sve više povezuje s tradicionalnim studijima, jer navodno odudara od strukture studija drugih europskih visokih učilišta. Također možemo svjedočiti činjenici da mnoga istraživanja potvrđuju konstantnu tendenciju smanjivanja udjela mladih u kretanju te zdravstvenim posljedicama koje donosi hipokinezija, što ukazuje na potrebu uvođenje mjera i sadržaja koji će spriječiti tendenciju smanjivanja tjelesne aktivnosti mladih. Neshvatljivo je stoga povezivanje nastave TZK s tradicionalnim zastarjelim oblicima u situaciji kada se u svakoj razvijenoj zemlji donose mjere i provode akcijski planovi kako bi se potaknulo stanovništvo, a naročito mlade na kretanje. Situacija u Hrvatskoj po pitanju infrastrukture za izvođenje nastave TZK u osnovnim, srednjim školama i fakultetima kao i objekata namijenjenih za masovno tjelesno vježbanje građanstva je još uvijek na razini koja se ne može usporediti s razvijenim europskim zemljama na koje se poziva kada se govori o razlozima ukidanja nastave TZK na visokim učilištima. Ako mladi završetkom srednjoškolskog obrazovanja steknu navike kretanja zahvaljujući dovoljnom broju sportskih dvorana i igrališta pri školama, pa sukladno tome i sati nastave TZK te izvannastavnih sportskih aktivnosti, logična je pretpostavka da organizirani sadržaji masovnog tjelesnog vježbanja kao što je nastava TZK na visokim učilištima nisu potrebni. Organizirana nastava TZK na visokim učilištima donekle kompenzira nedostatke u ulaganje Države u objekte i sadržaje za masovnije uključivanje mladih u tjelesno vježbanje. Ukidanjem oblika tjelesne aktivnosti koji uključuje

veliki broj studenata kao što je nastava TZK, hipotetički gledano mladi u Hrvatskoj daleko bi više zaostajali po kulturi kretanja od svojih vršnjaka u Europskoj Uniji.

Postavlja se pitanje, može li se nastava TZK na sveučilištima u Hrvatskoj povezivati s tradicionalnim studijima s obzirom na udio mladih u kretanju i infrastrukturu namijenjenu za masovno bavljenje sportom i sportskom rekreacijom ili je zadatak akademske zajednice da u suradnji s Vladom Republike Hrvatske omogući zadovoljenje iskonske potrebe za kretanjem svima a ne samo onima s predispozicijama i interesima za bavljenje sportom. Stoga u specifičnoj situaciji, kao što je ova u Republici Hrvatskoj, organizirana nastava TZK na visokim učilištima može biti samo primjer suvremenog načina promišljanja koji uključuje i potiče veliki broj mladih na tjelesno aktivni način života, a neprimjereno je u trenutnoj situaciji uspoređivati je s tradicionalnom zastarjelošću.

## 2. Činjenično stanje

Dosadašnja istraživanja ukazuju da su djeca i mladi sve manje uključeni u aktivnosti koje karakterizira mišićni aktivitet, a u isto vrijeme su više uključeni u aktivnosti vezane uz pasivno provođenje slobodnog vremena (Caspersen i sur.2000). Mladi su se u današnjim uvjetima življenja prilagodili načinu života potrošačkog društva uz dominaciju konzumerizma (Rojek 2005; Roberts, 2006), a slobodno vrijeme ispunjeno im je razonodom i zabavom pod utjecajem postojećih situacijskih okolnosti i mjerila koja oblikuju različite načine i stilove života (Roberts i sur. 2009). Prema istraživanju Ministarstva socijalne politike i mladih iz 2013. godine mladi u Hrvatskoj u slobodno vrijeme preferiraju aktivnosti koje karakterizira tjelesna pasivnost (druženje s prijateljima, izlasci u kafiće, provođenje vremena za računalom i televizijom, slušanje glazbe), a bavljenje sportskim i sličnim tjelesno aktivnim sadržajima ne zauzima im značajno mjesto u hijerarhiji aktivnosti u slobodno vrijeme.<sup>1</sup> *Mladima u Hrvatskoj slobodno je vrijeme pretežito ispunjeno druženjem i različitim medijskim sadržajima, dok su intelektualne i tjelesne aktivnosti zastupljene tek u manjem dijelu mlade populacije* (Ilišin i sur. 2013).

Istraživanja koja su provedena na studentskoj populaciji Europske Unije ukazuju na izrazito smanjenje tjelesne aktivnosti nakon završetka srednjoškolskog obrazovanja. Modeli koji se temelje na futurološkim projekcijama ukazuju kako će do 2050. godine biti pretilo oko 60% muškaraca i 50% žena, a troškovi liječenja bolesti povezanih s nekretnanjem udvostručit će se prema istim modelima.<sup>2</sup> Istraživanja koja potvrđuju specifičnosti sedentarnog načina življenja studenata pokazuju da 67% studenata dnevno gleda televiziju do 5 sati a 33% studenata do 3 sata. Svakog dana za računalom 51,7% studenata sjedi do 3 sata, a 15,1% studenata više od 4 sata dnevno. Druženje u ugostiteljskim objektima uz sjedenje i razgovor s prijateljima dnevno provodi 28,8% studenata do sat vremena, 54% do 3 sata, a 12% studenata više od 4 sata dnevno. Isto istraživanje ukazuje da studenti sustavno sudjeluju u tjelovježbi samo u slučajevima organizirane provedbe obavezne nastave TZK - 63,7% studenata.<sup>3</sup>

Nastava TZK na visokim učilištima u Republici Hrvatskoj masovnije se počela provoditi tek osamdesetih godina prošlog stoljeća, upravo iz razloga uključivanja mladih u tjelesnu aktivnost koji su već tada bili obuhvaćeni sedentarnim načinom življenja nastalog tehnološkim razvojem.

---

<sup>1</sup> Ministarstvo socijalne politike i mladih Republike Hrvatske u suradnji s Ilišin, V., Spajić Vrkaš, V. (2013). Istraživanje: „Potrebe, problemi i potencijali mladih u Hrvatskoj“. Klasa: 053-01/13-01/225, Zagreb.

<sup>2</sup> Government Office for Science (2007). Tackling Obesities: Future Choices\_Summary of Key Messages. Dostupno na [www.dius.gov.uk](http://www.dius.gov.uk)

<sup>3</sup> Strategija sporta i tjelesnog vježbanja Sveučilišta u Zagrebu 2012 – 2020. (Fond za razvoj Sveučilišta u Zagrebu) i strategija sporta Sveučilišta u Zagrebu 2014 . 2025. Dostupno na: [http://www.unizg.hr/fileadmin/rektorat/O\\_Sveucilistu/Dokumenti\\_javnost/Dokumenti/Javne\\_rasprave/Pet\\_st\\_rateskih\\_dokumenata\\_01.2014/Usvojene\\_strategije\\_2014/Strategija\\_sporta\\_lipanj2014..pdf](http://www.unizg.hr/fileadmin/rektorat/O_Sveucilistu/Dokumenti_javnost/Dokumenti/Javne_rasprave/Pet_st_rateskih_dokumenata_01.2014/Usvojene_strategije_2014/Strategija_sporta_lipanj2014..pdf)

Takav potez na razini akademske zajednice predstavljao je veliki doprinos suvremenim razmišljanjima. U razvijenim zemljama Europe ostali su vezani uz postojeće stanje te su potrebu za tjelesnom aktivnošću mladih usmjerili na izgradnju infrastrukture namijenjene tjelesnom vježbanju i sportu šire populacije mladih. Nastava TZK nikada se nije niti uvodila na sveučilištima razvijenih europskih zemalja.

### **3. Tradicionalni i suvremeni oblici nastave**

Tradicionalna nastava je po svojoj unutrašnjoj didaktičko-metodičkoj organizaciji bila rigidna, jer je nastavnik bio taj koji je određivao sve faze učenja i podučavanja i definirao pravila koja su morali pratiti svi učenici-studenti, bez obzira na svoje potrebe, motive, interese i mogućnosti. Tradicionalni oblik nastave podrazumijeva nastavnika u poziciji subjekta, a učenika-studenta u poziciji objekta. Nastavnik je bio u centru pažnje pružajući informacije, a učenici i studenti pasivni promatrači koji su trebali izvršavati zadatke na osnovu dobivenih informacija. Današnja suvremena nastava podrazumijeva učenika i studenta kao stvaralačku osobu koja ima svoju vrijednost i smatra se neizostavnim partnerom suvremene edukacije. Nastavni programi u školama pa tako i u akademskoj zajednici trebaju biti sve više usmjereni ka društveno-kulturnim i izvornim humanističkim vrijednostima. Takve vrijednosti u području kineziologije podrazumijevaju pored promicanja zdravlja usmjerivanje prema inovativnosti, integriranosti i napretku obrazovanja. Učenicima i studentima se kroz nastavu TZK izoštrava svijest o potrebi cjeloživotnog tjelesnog vježbanja u suvremenim uvjetima života, povećava se zanimanje i motivacija za uključivanje u sportske i rekreativne aktivnosti, omogućuje otkrivanje vlastite osobnosti te razvijanje smisla za zajedništvo i odgovornost.

Tradicionalni oblik tjelovježbe podrazumijeva programe koji obuhvaćaju frontalni oblik rada u kojem svi sudionici istovremeno primjenjuju jednu vrstu aktivnosti u istom ritmu izvođenja, ne uvažavajući individualne sposobnosti i interese pojedinog sudionika procesa tjelesnog vježbanja. Takva vrsta tjelovježbe provodila se u prošlosti (sletovi, vojska), a u današnjim uvjetima nezamisliva je na svim razinama školovanja.

Danas se nastava tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima u Hrvatskoj uglavnom provodi tako da studenti sami biraju ponuđene sadržaje koje će realizirati prema svojim mogućnostima i interesima, što je izravan doprinos individualizaciji nastave te unapređenju kvalitete studija i suvremenim promjenama u obrazovanju. Takav trend ne može se prepoznati u većini drugih predmeta.

Iz gore navedene činjenične realnosti može se konstatirati da provođenje organiziranih sadržaja tjelovježbe koji obuhvaćaju cijelu populaciju na prvim i drugim godinama studija pripada isključivo suvremenom načinu razmišljanja. Stoga se nastava TZK na visokim učilištima po niti jednoj osnovi ne može svrstavati u tradicionalna razmišljanja, obzirom da nema naznaka opadanja sedentarnog načina življenja. Veća je realnost da se tendencija ukidanja nastave TZK na nekim sastavnicama Sveučilišta u Rijeci može povezati s tradicionalnom mehanicističkom pretpostavkom o većoj važnosti „umnih“ u odnosu na tjelesne aktivnosti. Takva razmišljanja datiraju još iz 17. stoljeća kada se smatralo da su um i tijelo dva odvojena entiteta (Dualizam: Descartes 1975/1641), što je podrazumijevalo da kognitivne sposobnosti imaju veće značenje u odnosu na tjelesne aktivnosti. Suvremena znanstvena saznanja ukazuju na neraskidivu povezanost kognitivnih i tjelesnih aspekata (Diamond, 2000; Adolph i Berger, 2006), odnosno međusobni utjecaj tjelesnog, intelektualnog i emocionalnog razvoja (Baltes, 1987; Whitbourne, Whitbourne, 2010). Tijelo, osjet, emocija i misao međusobno su povezani, a koordinirani skup integrativnih pokreta važan je za poboljšanje učenja (Hannaford, 1995).

#### 4. Umjesto zaključka

S obzirom na spomenuta saznanja neshvatljivo je u današnje vrijeme da se u području odgoja, obrazovanja i znanosti spoznajne aktivnosti koje se pripisuju teorijskim predmetima uzdižu kao vrijednije u odnosu na tjelesne aktivnosti koje se povezuju isključivo s pukom motoričkom izvedbom. Stječe se dojam da povezivanje nastave TZK na visokim učilištima s tradicionalnim oblicima predstavlja neku vrstu „paravana“ iza kojeg se skrivaju drugi razlozi ukidanja nastave TZK.

Ako je udio mladih u kretanju sve manji, a bolesti koje se povezuju s nekretanjem su u porastu potrebno je sprovesti drugačije paradigme razmišljanja o odnosu tijela i uma. Činjenica jest da u većini europskih zemalja nema obavezne nastave TZK na visokim učilištima, ali je i činjenica da su standardi primjene i mogućnosti tjelesnog vježbanja velikog broja studenata u tim zemljama na višoj razini u odnosu na Hrvatsku.

Stoga se postavljaju pitanja:

- Je li u uvjetima tjelesno pasivnog načina života primjereno uspoređivati oblik tjelesnog vježbanja koji obuhvaća veću populaciju mladih smanjenih navika kretanja s tradicionalnim oblicima studija?
- Je li opravdano ukidati nastavu TZK a da se pritom ne ponudi alternativa uključivanja u organizirane tjelesne aktivnosti veće populacije studenata koji nemaju razvijene navike redovitog tjelesnog vježbanja?
- Hoće li studenti sami primijeniti neki oblik tjelesnog vježbanja ako nisu stimulirani kroz obaveznu nastavu čija je osnovna karakteristika motorička izvedba?
- Imaju li povezanost s tradicionalnim načinom razmišljanja stavovi koji se odnose na pretpostavku da predmetu kojeg karakterizira motorička izvedba nije mjesto među predmetima za koje je uvriježeno da utječu na razvoj mišljenja, logike i analitičnosti?

Zaključno možemo konstatirati da se nastava TZK na visokim učilištima Republike Hrvatske ne može usporediti s tradicionalnim studijima niti po jednoj od sljedećih osnova:

1. Uspoređivanje sa zemljama Europske Unije koje imaju daleko veće standarde po pitanju infrastrukture i mogućnosti uključivanja većine mladih u sadržaje tjelesnog vježbanja pri školama i fakultetima.
2. Prema početku uvođenja obavezne nastave TZK koji se na Sveučilištu u Rijeci počeo masovno provoditi na većini sastavnica tek osamdesetih godina prošlog stoljeća. Postoji cijeli niz teorijskih predmeta koji su uvedeni daleko ranije te im se ne dodjeljuje „etiketa“ tradicionalnih.
3. Prema načinu izvođenja nastave TZK na sveučilištima koja pored suvremenih individualnih i grupnih oblika rada studentima omogućuje odabir aktivnosti koju žele prakticirati, što možemo pripisati najnovijim spoznajama u području odgoja i obrazovanja, a odnose se na osobnost, kreativnost, integriranost, razvijanje navika i motivacije za tjelesno vježbanje tijekom cijelog života, zajedništvo i odgovornost.

Prihvatanjem nastale situacije povezane s nedovoljnom količinom kretanja mladih, te poduzimanjem odgovarajućih mjera za sanaciju postojećeg problema uključivanjem što većeg broja studenata u tjelesno vježbanje, omogućit ćemo sadašnjim i budućim generacijama da odgovore na zahtjeve za održivi razvoj. Prenosjenjem znanja studentima kroz nastavu TZK o

korisnosti tjelesnog vježbanja postoji veća vjerojatnost da će u slobodno vrijeme primijeniti jedan ili više oblika tjelesne aktivnosti, te tako kompenzirati nedostatak kretanja koje je sastavni dio kvalitetnog i zdravog načina življenja suvremenog čovjeka. Ukoliko se studentima ne šalje poruka povezanosti zdravlja s kretanjem, prioriteta mladih u svakodnevnom životu neće biti usklađeni s prirodom čovjekovog organizma te postoji mogućnost nedovoljne iskoristivosti kognitivnog, afektivnog i konativnog područja svakog mladog pojedinca. Također je prisutna realna pretpostavka da realizacija radnih vještina u budućem profesionalnom poslu za kojeg se studenti kroz visokoškolski sustav obrazuju neće biti na očekivanoj razini ukoliko zdravstveni status pojedinca nije zadovoljavajući. Stoga, zdravstvene vrijednosti kao vrlo bitni čimbenici povezani s kretanjem i suvremenim načinom života trebaju biti prioritet na isti način kao i usvajanje obrazovnih vrijednosti, a akademska zajednica treba u potpunosti sudjelovati u rješavanju problematike uključivanja većeg broja studentske populacije u tjelesnu aktivnost.

#### 4. Literatura

1. Adolph, K. E., & Berger, S. E. (2006). Motor development. In: Kuhn, D.; Siegler, R.S., editors. Handbook of child psychology: Vol. 2. Cognition, perception, and language. 6th ed.. John Wiley & Sons; New York; p. 161-213.
2. Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental psychology*, 23(5), 611.
3. Caspersen, C.J., Pereira, M.A., Curran, K.M. (2000) Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 32(9): 1601-1609.
4. Descartes, R. (1975/1641) *Meditacije o prvoj filozofiji*, Zagreb, Izvori i tokovi
5. Diamond, A. (2000). Close interrelation of motor development and cognitive development and of the cerebellum and prefrontal cortex. *Child development*, 71(1), 44-56.
6. Hannaford, C. (1995). *Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head*. Great Ocean Publishers, Inc., 1823 N. Lincoln St., Arlington, VA 22207-3746
7. Ilišin, V., Bouillet, D., Gvozdanović, A., Potočnik, D. (2013). *Mladi u vremenu krize. Prvo istraživanje IDIZ-a i Zaklade Friedrich Ebert o mladima*. Institut za društvena istraživanja, Zagreb.
8. Roberts, K. (2006). *Leisure in Contemporary Society*. Oxfordshire: CABI Publishing.
9. Roberts, K., Pollock, G., Tholen, J., Tarkhnishvili, L. (2009). Youth leisure carres during post-communist transitions in the South Caucasus. *Leisure Studies*, 28(3): 261-277.
10. Rojek, C. (2005). *Leisure Theory. Principles and Practices*. London: Palgrave Macmillan.
11. Whitbourne, S. K., & Whitbourne, S. B. (2010). *Adult development and aging: Biopsychosocial perspectives*. John Wiley & Sons.