

Dobrobit uključivanja jahanja u nastavni program

Ramljak J.¹, Ivanković A.¹, Caput-Jogunica R.¹, Krmpotić J.², Ćurković S.¹,
Prvanović Babić N.³, Baban M.⁴

¹Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet, ²Centar za socijalnu skrb u Zagrebu, ³Veterinarski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, ⁴Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet agrobiotehničkih znanosti Osijek

Sažetak: U jahanju kretnje konja do 97% nalikuju kretnjama čovjeka, jer se konj kreće trodimenzionalno s frekvencijom od 90 do 100 koraka u minuti (jednako ritmu hoda čovjeka) koje se pri pravilnom držanju jahača prenose od zdjelice na cijelo tijelo. Jedna od gorućih i sveprisutnih tema je zdravstveni aspekt polaznika obrazovnih ustanova koji veći dio vremena provedu u jednom položaju, uglavnom sjedeći te se kao posljedica najčešće javlja supresivna bol u leđima, osjećaj ukočenosti i nelagode te ograničena pokretljivost. U konačnici, poželjan stav tijela jahača i usklađivanje niza radnji tijekom jahanja (npr. pravilno sjedište, davanje lista potkoljenice, zatezanje dizgina, rotacija zdjelice i ramena, itd.) poboljšava motorne sposobnosti i kontrolu gornjeg dijela tijela jahača, njegov „balans“ te omogućava pravilno uspravno držanje tijela. Povoljni učinci jahanja vidljivi su na više razina, na tjelesnom, fiziološkom i mentalnom zdravlju što je važno sa stajališta promocije zdravog života i življenja općenito. Involviranje jahanja u nastavne programe slabo je istražena tema koja otvara niz mogućnosti za daljnje proučavanje.

Ključne riječi: zdravlje, jahanje, nastavni program



Uključivanje jahanja u nastavni plan i izvedbeni program Sveučilišta, namijenjen svim osobama različitih dobnih skupina, sa ili bez predznanja o jahanju, dobar je izbor za sprječavanje nastanka nepoželjnih zdravstvenih stanja.



Prednosti rekreativnog i terapijskog jahanja očituju se u boljem fizičkom i fiziološkom stanju polaznika, boljem radu mišićnog sustava (mišići bedara i leđa), krvožilnog i dišnog sustava. Izmjenom različitih načina kretnji konja (hod, kas, galop) i tempa aktivira se više fizioloških sustava jahača koji rade sinergistički. Interakcija s konjima smanjuje stres izazvan raznim situacijama (npr. ispiti), pojačava samopouzdanje i verbalnu komunikaciju.

Na slikama su studenti Agronomskog, Veterinarskog i Fakulteta agrobiotehničkih znanosti (autori Ramljak, J., Listeš, E., Šeper, B.)