

Azer Korjenić
Izudin Tanović
Salmir Kaplan

ZNAČAJ TJELESNOG VJEŽBANJA U SAVREMENIM USLOVIMA ŽIVOTA

Stručni rad

Sažetak

Tjelesna aktivnost ima nezamjenjivu instrumentalnu i pragmatičnu vrijednost i kao takva predstavlja najbolje sredstvo za postizanje i održavanje zdravlja. Preko motoričkih znanja omogućava samorealizaciju i usavršavanje čovjeka čime postaje bitan faktor u izgradnji i očuvanju cjelovite ličnosti. Nedostatak kretanja u savremenim uslovima stvara i producira "sjedecu generaciju", uprkos saznanju da su tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje biotička potreba čovjeka.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, sport za sve, doživotno aktivan, razvoj, ljudske sposobnosti

1. UVOD

Predmet kritičkog razmatranja je nedovoljna tjelesna aktivnost čovjeka u današnjim uslovima življenja. S obzirom da je tjelesna aktivnost neophodna za ljudsko biće, posebno u današnjem načinu života ona se kao imperativ postavlja u procesu formiranja čovjekove bičevitosti. Da bi opstao čovjek mora naučiti način života i opstanka, odnosno obrasce života i norme ponašanja. Na taj način kultura je djelo ljudi koji žive u društvu a čovjek se upravlja pomoću naučenih obrazaca ponašanja. Kultura izgrađena sportom i tjelesnom aktivnošću postaje civilizacijski standard preko navike stalne tjelesne aktivnosti- tjelovježbe u svim razdobljima života. Posebno treba naglasiti da je izraz kultura izgrađena sportom i tjelovježbanjem, stil života koji podrazumijeva neovisnost o alkoholu, drogama, nepušenje, zdrav način prehrane, otpornost prema stresu itd.

2. STAVOVI PREMA TJELESNOM VJEŽANJU

Kultura sporta i tjelesno vježanje je jedno od vrlo značajnih ljudskih tvorevina, što nas upućuje na saznanje da čovjek tokom procesa razvoja i socijalizacije paralelno sa intelektualnim obrazovanjem mora brinuti i o svojoj tjelesnoj kondiciji i zdravlju što se postiže tjelesnom aktivnošću. Danas postoji mnoštvo dokaza o odnosu između učešća u tjelesnim aktivnostima i smanjenog rizika od mnogih bolesti, odnosno da je stepen zdravlja ljudi osim nasljednog faktora i uticaja okoline, odraz načina života i određene kulture življena. Procjena kvalitete života podrazumijeva kvalitetan način življenja sa stilom života koji podrazumijeva tjelesno vježbanje kao važan udio u stvaranju i održavanju zdravlja i zdravog ljudskog organizma. Tjelesna aktivnost koju definiramo kao "pokret tijela koji je proizvela skeletna muskulatura i koji rezultira u znatnom povećanju potrošnje energije u odnosu na stanje mirovanja" (Biberović, Mikić 2005), sada se javlja u punom svjetlu kao neophodna i bitna bioetička ideja i novovjekovna antropološka i socijalna praksa.

Sport je postao planetarna pojava i sportska događanja prate milioni ljudi, ali redovne tjelesne aktivnosti kod velikog broja pojedinaca ipak nisu prisutne. Uprkos brojnim kampanjama poput „DOŽIVOTNO AKTIVNI“ ili „SPORT ZA SVE“, kao ko n e p t k o j m o ž e p o d t a ć i l j u d e i š i r e s l o j e v e s t a n o v n i š t v a a s v e u c i l j u u n a p r e d e n j a z d r a v l j a , u p r k o s s a z n a n j u o n e g a t i v n i m p o s l j e d i c a m a n e k r e t a n j a p o z d r a v l j e č o v j e k a , r e z u l t a t i s u s l a b i i č e s t e s u b l o k a d e u p r i m j e n i t j e l e s n i h a k t i v n o s t i j e r p o j e d i n a c n i j e i z g r a d i o p o z i t i v a n i a f i r m i r a j u ć i s t a v p r e m a t j e l e s n o m v j e ž b a n j u . T u j e i n a d a z a z a č e t a k n o v o g n a č i n a ž i v l j e n j a š t o p o d r a z u m i j e v a p r o m j e n u s t a v a i s t v a r a n j e n o v i h n a v i k a . N a r a v n o d a r j e š e n j e o v o g k u l t u r n o g p r o b l e m a t r a ž i i z g r a d n j u i r a z v o j s t r a t e g i j e z a p r o m o c i j u t j e l e s n i h a k t i v n o s t i u c i l j u p o b o l j š a n j a z d r a v l j a š t o p o d r a z u m i j e v a d a „k a m p a n j a“ „d o ž i v o t n o a k t i v n i“ i n t e g r i r a d i r e k t n o o g l a š a v a n j e p r e k o t e l e v i z i j e s a n i z o m j a v n i h o d n o s a , p r o m o t i v n i h i n i c i j a t i v a i p o d r š k o m u v e l i k o m b r o j u r a z n i h p r o f e s i o n a l a c a k o j i r a d e n a p r o m o c i j i t j e l e s n e a k t i v n o s t i“ (Biberović, Mikić 2005) Razvoj tehnike, tehničkih sredstava i tehnologije doveo je čovjeka u stanje nedovoljne tjelesne aktivnosti što je usko povezano sa zdravstvenim stanjem ljudi. Kao posljedica

razvoja tehnologije i tehničkih sredstava savremeni čovjek je smanjio obim kretanja i po podacima Svjetske zdravstvene organizacije WHO od nekretanja kao uzroka smrti svake godine umire 2 miliona ljudi. Ljudski organizam evolucijom je formiran za lokomociju tj. tjelesna aktivnost je neophodna za pravilno funkcioniranje i zdravlje ali savremeni čovjek ne uspijeva promijeniti statički način života što se često „opravdava“ nedostatkom vremena, i sva saznanja o negativnim posljedicama nekretanja po zdravlje ne nalaze primjenu.

Tjelesna aktivnost i tjelovježba utječu na organizam u cjelini, prvenstveno na kardiovaskularni, respiratorni i mišićno-koštani sistem kao funkcionalne sposobnosti organizma. Ukupni utjecaj daleko je veći jer se poboljšava metabolizam i iskorištavanje materija u organizmu što dovodi do optimalizacije funkcionalnih sposobnosti organizma. U tom smislu obrazovanje stanovništva podrazumijeva shvaćanje same suštine važnosti tjelesnih aktivnosti u odnosu spram zdravlja i ukupnog nivoa psihofizičkih i funkcionalnih sposobnosti koje su osnovni pokazatelj stepena zdravlja ljudi. Oživljava se osobiti elan zasnovan na starogrčkom principu - sklad duha i tijela, što je povratak sporta na antropološke i agonalne osnove. To je i odgovor na sve vidove komercijalizacije sporta i njegovih kompetitivnih i produktivističkih obilježja koja traže samo i jedino rekord.

3. POSLJEDICE PO LJUDSKO ZDRAVLJE

Visoki nivo i sposobnost tjelesne aktivnosti predstavlja bitnu činjenicu kriterija zdravlja koje se zasniva na tri aspekta: somatski, mentalni i socijalni, kada se istovremeno kroz tjelesnu aktivnost odvija proces razvoja ličnosti kroz realiziranje urođenih ili stečenih sposobnosti.

Tabela 1.- Procjena WHO (2005) o deset vodećih faktora povezanih s ukupnom smrtnošću

	Rizični faktori	Udio
1.	Povišeni krvni tlak	26,4 %
2.	Pušenje	21,3%
3.	Povišena razina holesterola	18,3%
4.	Povišen indeks tjelesne mase	11,9%
5.	Tjelesna neaktivnost	6,9%
6.	Niski unos voća i povrća u prehrani	5,2%
7.	Alkohol	4,1%
8.	Zagađenje zraka u okolišu	0,6%
9.	Neodgovorno spolno ponašanje	0,6%
10.	Profesionalna izraženost karcinogenima	0,6%

Tabela 2.- Podaci Službe za zdravstvenu statistiku Zavoda za javno zdravstvo FBiH o broju umrlih za FBiH od kardiovaskularnih oboljenja u 2009

Po Desetoj međunarodnoj klasifikaciji bolesti, povreda i uzroka smrti grupa (I00-I99), ukupno i po spolnoj strukturi broj umrlih od kardiovaskularnih oboljenja:		
Ukupno: 10 681	5 021- muškarci	5 660- žene

Ukoliko tjelesna aktivnost sa svim navedenim pozitivnim posljedicama ne dođe do punog izražaja u procesu razvoja ljudskog bića ne može se govoriti o cjelovitoj ličnosti i visokom nivou ukupne kulture življenja. Dakle, nije samo u pitanju najjači razlog- da se tjelesnim vježanjem postigne i održava zdravlje, već da čovjek svoje sposobnosti razvije ravnomjerno (intelektualno, emocionalno, društveno i tjelesno). Uz moralne i intelektualne vrline čovjek treba razvijati i tjelesne vrline snage, brzine i izdržljivosti, jer zapostavljanje tjelesne aktivnosti znači zapostavljanje tjelesnog i zdravstvenog aspekta što narušava cjelovitost ljudskog bića. Moramo biti ipak svjesni da živimo u vremenu kada sve više dolaze do izražaja vrijednosni sudovi i kriteriji preko kojih smo izloženi manipulacijama, lažnim vrijednostima i iluzijama. Medijska i informacijska scena najčešće su u funkciji moći profita koja sve druge vrijednosti podređuje svojim interesima, a pojedinac postaje nemoćan u tom sukobu vrijednosti. Imajući u vidu afirmaciju i razvoj čovjekove iskonske prirode i prirodne potrebe za kretanjem kao biotičke osnove, jasno je da se radi o realizaciji i usavršavanju sposobnosti koje pripadaju ljudskoj prirodi. Kako je sport sociokulturni produkt, sve aktivnosti kao:

-SPORT ZA SVE

-SPORT NA SVAKOM MJESTU

-SPORT U SVAKO VRIJEME

pružaju radost, ličnu sreću, zadovoljstvo i osnova su za čovjekovo zdravlje pogotovo u uslovima raširene hipokinezije što potvrđuje da je iskonska čovjekova potreba za kretanjem sastavni dio ukupnih ljudskih potreba i aktivnosti. Promatranje sportskih događaja i ulaganja u vrhunski sport u cilju postizanja rezultata neće promijeniti položaj i poziciju čovjeka u današnjem načinu proizvodnje i vremenu. Pogotovo je štetno stvarati iluziju da je tjelesno vježbanje koje uključuje široke slojeve kroz već navedene aktivnosti manje vrijedno od takmičarskih sportova kod kojih se nažalost razvija nasilnički agonizam. Kada kod pojedinca uspijemo razviti pozitivan stav o potrebi redovne tjelesne aktivnosti i vježbe, i počne primjena u praksi može se govoriti o procesu sistematskog izgrađivanja i formiranja čovjeka kao cjelovite ličnosti koji se kroz proces rekreacije (lat. ponovno stvaranje) vraća svojoj bićevitosti i iskonskoj ljudskoj prirodi.

4. ZAKLJUČAK

Kako je tjelesna aktivnost biotička potreba čovjeka jasno je da ima nezamjenjivu funkciju u cilju postizanja održanja zdravlja. Isto tako cjeloživotno tjelesno vježbanje prikladno starosnoj dobi, ima svoju svrhu u koliko je sastavni dio izgradnje cjelovite čovjekove ličnosti. Takav stav treba da zahvati široke društvene slojeve, jer čovjekova potreba za kretanjem je iskonska čovjekova potreba. Bitan uslov za to je izgradnja navika i stavova još u ranoj mladosti što je prvenstveno zadaća nastavnog osoblja i svih koji provode tjelesne aktivnosti djece i omladine.

Literatura:

1. Kinkela, D., Đonlić, V., Moretti, V. (2008). Cjeloživotno tjelesno vježbanje za održivi razvoj, Zbornik radova Međunarodne konferencije: Cjeloživotno učenje za održivi razvoj. Plitvice.
2. Žile, B. (1976). Povijest sporta. Zagreb.
3. Grupa autora. (1969). Teorija fizičke kulture. Beograd.
4. Biberović, M., Mikić, B. (2005). Strategije i politika za promociju tjelesnih aktivnosti za poboljšanje zdravlja, Sport, br 2, (str. 123-128), Tuzla
5. Kozarčanin, A. (2005). Kineziološka sociologija, Sarajevo
6. Martinić, T. (1977). Slobodno vrijeme i suvremeno društvo. Zagreb: Informator.
7. Huizinga, J. (1992). Homo ludens. Zagreb: Naprijed.
8. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. (1994). Civilizacijski trendovi i biotički opstanak čovjeka, Napredak, Vol. 135, br 4, (str.447-451), Zagreb