

СПОРТ И БИЗНИС

Научни часопис

Број 5.



ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ
БЕОГРАД

Београд, јун 2019.

УЛОГА СПОРТА У РАЗВОЈУ МЛАДОГ ПОЈЕДИНЦА

THE ROLE OF SPORTS IN THE DEVELOPMENT OF A YOUNG INDIVIDUAL

АНА ГАВРИЛОВИЋ

Факултет за спорт, Универзитет „Унион – Никола Тесла“, Београд, ana.gavrilovic@fzs.edu.rs

Сажетак: Спорт се мора посматрати као организована телесна активност која укључује комплетан психолошки и физиолошки аспект младог појединца, па и његове друштвене релације. Целокупан склад наведених својстава спортским активностима даје велики значај у позитивном деловању на здравље као стање физичког, духовног и социјалног благостања. Овај рад се бави физиолошким и психолошким механизмима у организму младог спортисте који се дешавају под утицајем физичке активности, као и социолошким аспектима тренирања у животу појединца и његове околине. Технолошки напредак је олакшао живот савременом човеку, а тиме је огромни потенцијал који људски организам има за телесну активност остао запостављен, неискоришћен. Бројни су научни докази који упућују на констатацију да је телесна неактивност узрок многих хроничних болести и један од главних криваца и проблема у систему јавног здравља развијеног дела света. Међународна здравствена организација у последњих неколико година скреће пажњу светске јавности на значај телесне активности у превенцији различитих болести. Утицај спорта на здравље је далеко већи од посматрања само физичких аспеката. Он утиче на карактер младог човека, подстиче и развија стратешко размишљање, аналитичко одлучивање, лидерске вештине, постављање циљева и предузимање ризика.

Кључне речи: утицај спорта на развој младог човека, физичка неактивност, физиологија спорта, психологија спорта, социјализација, аналитичко размишљање, постављање циљева, вештине вођства, предузимање ризика, стратешко размишљање

Abstract: As an organized physical activity, sport requires activation of physical and psychological dimensions of a young person; the social aspect of sports constitutes its inseparable part. These features give an important role to sporting activities in beneficial impact on health, understood as individual's state of physical, spiritual and social welfare. This paper deals with physiological and psychological mechanisms in young athlete's organism influenced by physical (sporting) activity as well as sociological aspects of training in lives of individuals and their surroundings. The technological progress has made the life of the contemporary man easier, which left the immense potential that the human organism has for physical activity neglected and unused. There is numerous scientific evidence underpinning the statement that physical inactivity causes numerous chronic diseases and is one of the major issues in the public health system of the developed part of the world. In the past several years, the World Health Organization has drawn the attention of the global community to the importance of physical activity in the prevention of different diseases. The influence of sport on health spreads beyond its exclusively physical aspects. It affects young person's character, fosters and develops strategic thinking, analytical decision-making, leadership skills, setting one's objectives and taking risks.

Keywords: impact of sports on a young person's development, physical inactivity, sport physiology, sport psychology, socialization, analytical thinking, setting objectives, leadership skills, taking risks, strategic thinking

1. УВОД

„Улога телесне активности и даље је подцењена упркос бројним доказима о њеној користи.“

Харолд Кохл, истраживач у Школи народног здравља Универзитета у Тексасу

У овом раду ће се спорт и спортска психологија посматрати не као референца за стварање шампиона, већ као средство за развој личности младог спортисте кроз формирање и неговање спортског духа, позитивног односа према животу и различитим животним изазовима, утицајем на физичке карактеристике, раст и развој, као и обликовање личности и карактера.

Евидентно је, како у научним круговима, тако и код „обичних“ људи, да су физичке способности младих из године у годину све слабије (снага, издржљивост, брзина, координација, гипкост).

Поред промена у физичком смислу младих људи присутне су и значајне промене у психолошком статусу где се јављају видљиви знаци стреса кроз појачану агресивност, анксиозност, депресију, емоционалну незрелост. Наравно, из горе наведеног произилази и проблем социјалног статуса, односа у друштвеном окружењу. Млади постају усамљена гомила проводећи све више времена са телефонима и на друштвеним мрежама, а у групи, без личне комуникације, истинског социјалног контакта. Долази до отуђености, проблема у породичном окружењу и лоше комуникације у односима са супротним полом.[1]

Табела 5. Учесталост обољења или стања становништва узраста 20 и више година, Србија, 2000, 2006. и 2013. година

Обољења/стања	2000	2006	2013
	%	%	%
Повишен крвни притисак (хипертензија)	19,7	23,1	33,2
Деформитет доње кичме или други хронични проблем са леђима (бол у леђима)	18,0	-	20,3
Вратни деформитет или други хронични проблем са вратном кичмом	4,6	8,0	13,9
Повишена масноћа у крви (холестерол)	5,7	8,0	13,0
Артроза – дегенеративно обољење зглобова (без артритиса – запаљење зглобова)	5,0		11,0
Коронарна болест срца или ангина пекторис	-	-	9,9
Алергија (без алергијске астме)	-	5,3	8,9
Шећерна болест (дијабетес)	-	5,3	8,1
Депресија (или хронична анксиозност)	4,6	6,0	6,7

Слика 1: Учесталост обољења, извор: [2]

2. СПОРТ И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Учествовање у спортској - физичкој активности развија пет компоненти физичког здравља, а то су:

- 1) снага,
- 2) брзина,
- 3) вештина,
- 4) издржљивост и
- 5) флексибилност.

Поред значајних физичких аспеката спорт има и огроман **социо-културолошки** значај окупљања и уједињења око великих спортских успеха, свих узраста, религија, касти, људи различитог социо-економског статуса, образовних квалификација, положаја који заузимају у друштву. Такав ефекат спорта: „Здрав разум у здравом телу“ и „У здравом телу здрав дух“ су велике истине које су здрав темељ за развој младог човека.

2.1. ПОЈАМ СПОРТА

Спорт је много више од пуког физичког вежбања. Он је:

- забава маси,
- активност са објективним и одређеним циљем,
- активност која помаже у превазилажењу проблема кроз припадност колективу, клубу, групацији
- спортиста и доводи до осећаја среће и испуњености кроз победе,
- спортови помажу код ослобађања од притиска и напетости на здрав и контролисан начин,
- спортови побољшавају обрасце сна и нивое анксиозности,
- спорт развија моторичке вештине и везу између ума и тела,
- спорт искључује депресију,
- спорт смањује ризик од многих физичких болести.

2.2. ФЕНОМЕН РАСТА У ПСИХОФИЗИЧКОМ РАЗВОЈУ ДЕЦЕ

Пре него се почне са анализом утицаја спортских и физичких активности на психофизички развој деце, мора се нагласити разлика између детета и одраслог човека да би се разумела чињеница да дете није човек у малом. Целокупан статус одраслог човека, полазећи од психолошког, биохемијског, ендокриног, морфолошког, социјалног и свих других особености које дефинишу особу, различит је код детета у односу на одраслог човека.

Носилац разлика је у феномену раста код деце. Неки системи органа расту брже, а неки спорије. Наводећи примере, истиче се да **костур** расте до 20 година, а у потпуности се формира тек око навршене 23. године, док се **мишићи** развијају чак до 40. године. Развој **полних жлезда** се завршава већ у пубертету, док **мозак** већ са пет година тежи скоро 1,5 кг, а у наредних 15 година једва да увећава тежину за 100 до 200 гр.[1]

Осим разлика у развоју различитих органских система, јављају се значајне разлике у **интензитету раста** у периоду детињства и адолесценције. Периоди најбржег раста су од прве до треће године и на почетку пубертета. До увећања масног ткива долази размножавањем ћелија у периоду од деветог од дванаестог месеца, као и од дванаесте године до адолесценције, а изван наведеног периода се масно ткиво увећава само увећањем масе ћелија масног ткива. Зато се ови периоди означавају као критични за развој гојазности код одраслог човека.

Људска јединка једну петину свог живота проведе као дете, па ту лежи објашњење важности детињства код људске расе. Код животиња се овај период може видети из табеле 1.[1]

Tabela 1. Trajanje detinjstva i života čoveka i sisara

	<i>Trajanje detinjstva</i>	<i>Trajanje života</i>	<i>Odnos detinjstva i života</i>	<i>Odnos intrauterinog života i detinjstva prema životu</i>
Čovek	14 godina	70 god.	1:5	1:4,4
Konj	9 meseci	27 god.	1:36	1:16
Govedo	9 meseci	16 god.	1:30	1:12
Svinja	4 meseca	12 god.	1:36	1:18
Koza	5 meseci	12 god.	1:29	1:14
Pas	9 meseci	16 god.	1:21	1:17

Слика 2: Трајање детињства и живота човека и сисара, извор: [1]

2.2.1. РАСТ (ФАКТОРИ КОЈИ УТИЧУ НА РАСТ)

Фазе раста код деце се одвијају под утицајем различитих фактора (ендогених и егзогених). Под ендегеним утицајем се подразумевају наследни фактори (генетски), пол детета, функција ендокриних жлезда, раса...

У случају **егзогених фактора** мисли се на климатске услове, утицај годишњих доба на раст младог појединца, уравнотежена исхрана, здравствено стање (прележане и наследне болести), ниво бављења физичким активностима, психолошки фактори и социјално-економске прилике:

- **Утицај генетских фактора** на раст је одлучујући како на грађу и изглед детета, тако и на издржљивости, брзину и остале елементе који су битни за бављење спортом (учествују са 70 %).

- О утицају **расе** на раст и развој детета нема много релевантних истраживачких доказа сем општих запажања која нису анализирана до краја, сматра се значајно већи утицај имају **социјално-економске прилике** у којима јединке исте расе бораве.

- Жлезде са унутрашњим лучењем (**ендокрине жлезде**) имају велики утицај још у периоду интраутериног живота који се наставља током читавог живота.

- За **климу** се сматра да нема велики утицај на раст, за разлику од годишњих доба. Према досадашњем искуству познато је да деца више расту у пролеће, а на тежини добијају у јесен.

- Оскудна (**неадекватна**) **исхрана** може довести до различитих поремећаја у функционисању организма. Један од могућих поремећаја је одлагање пубертета. Заправо организам има велику могућност компензације уколико неповољни утицаји оскудне исхране не трају предуго и сам организам може надокнадити из својих депоа мањак градивних и енергетских материја и омогућити да дође до правилног развоја, у складу са својим генетским потенцијалом. Међутим, недовољна количина витамина може остварити негативан утицај на раст, који може постати дефинитиван. Лакше болести немају утицаја на раст и развој, док се код тежих већ може регистровати успорење раста у висину.

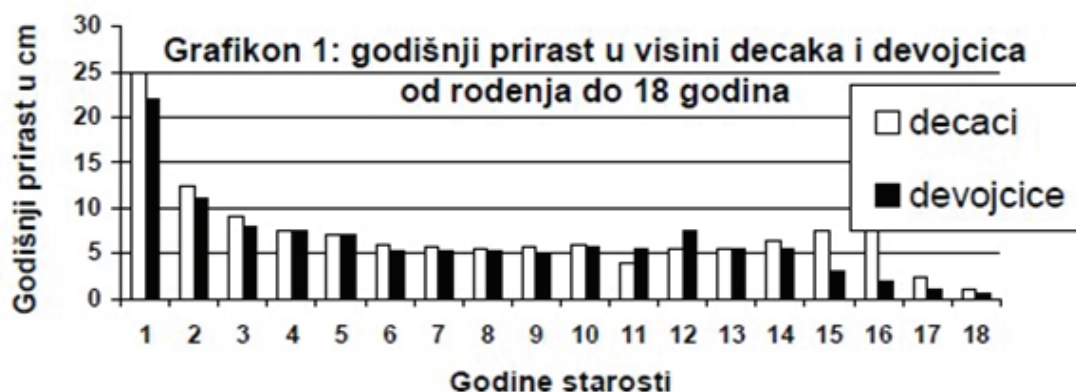
- Доказано је да **психолошки фактор има утицаја на раст и развој деце**.

- Иста ситуација је и са **социјалним статусом**.

- Утицај физичке активности на раст је тема која је релативно мало обрађивана у литератури. Заправо, постоји мало релевантних података на основу којих би се могао утврдити негативан или позитиван

утицај физичке активности на раст деце из разлога немогућности постојања контролне групе, односно групе којој би се укинула физичка активност у односу на децу нормалне физичке активности.

- У експериментима спроведеним на животињама, као и на основу одређених статистичких података долази се до закључка да интензивна физичка активност негативно утиче на раст у висину. У овим истраживањима се појава акцелерације (повећање просечне висине људи у последњих 100 година) објашњава мањком физичке активности. Видна је појава да сеоска деца, која су раније изложена тешком раду, имају у просеку мању телесну висину од њихових вршњака из градова, који воде тзв. седентаран начин живота. Са друге стране, вероватно би драстично смањење физичке активности такође утицало на смањење телесне висине и раста уопште.[1]



Слика 3: Годишњи прираст у висини, Извор: [1]

Важно је напоменути да је физичка активност младих пожељна из следећих разлога:

- навике које се стичу у детињству и пубертету остају трајне,
- навика кретања остаје сачувана за читав живот,
- доба раста и развоја, а посебно пубертет, изванредно је погодно за организам да прихвати подражаје којима физичка активност утиче на развој функционалних способности, а вероватно и на морфолошке особине,
- спортом је могуће спречити неке појаве које се чешће јављају у фази пубертета: адипозност, поремећаје циркулације, лоше држање и друго.[1]

2.3. ОПТЕРЕЋЕЊЕ ДЕЦЕ И ОМЛАДИНЕ ФИЗИЧКИМ НАПОРОМ

Још из древне Кине постоје списи који наглашавају повољне ефекте физичке активности. О томе су говорили Хипократ, Гален, Авицена, Тисо, Линг и многи водећи људи својих времена.

Општи закључак многих истраживања је да бављење спортом смањује обољевање и побољшава физиолошке процесе у организму физички активних појединаца (имуни систем, метаболизам угљених хидрата и масти, хемокоагулациони процеси, ментално здравље и друго).

Са друге стране у условима смањене покретљивости (хипокинезије) у организму појединца долази до читавог низа неповољних патофизиолошких промена које резултирају директним нарушавањем здравља.

Стручњаци и родитељи се веома често баве питањем када је право време за почетак активног бављења спортском активношћу и улазак у континуирани тренажни процес код деце. Прави одговор зависи од врсте спортске активности, као и од интензитета оптерећења младог појединца, посебно ако се узме у обзир да је свака спортска активност спој брзине, снаге, издржљивости, спретности и флексибилности.

Баш због свега наведеног неопходно је одредити узраст (доб) у којој се одређене врсте активности могу несметано изводити, без опасности по психофизички развој детета. Заправо, мора се одредити које активности преовлађују у одређеном спорту и у којој животној доби је најбоље применити их да би организам најбоље развио одређене психомоторне способности. На овим одговорима морају тимски радити лекари, тренери и други спортски стручњаци.[1]

2.4. РАЗВОЈ ИНДИВИДУАЛНИХ ПСИХОФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

- Брзина се развија од 10. до 11. године.
- Снага се развија од почетка пубертета.
- Флексибилност се најбоље развија од 8. до 10. године.
- На аеробној издржљивости се може радити, без опасности, од раног детињства.
- Анаеробна издржљивост се може побољшавати тек од почетка пубертета.[1]

Осврћући се на горе изнете чињенице дају се следеће препоруке:

- **Вежбе за повећање брзине** нису штетне, па се могу примењивати без страха. Мора се повести рачуна о избегавању тренинга, који захтева задржавање даха (анаеробни режим вежбања), јер се на тај начин изазива повећање притиска у грудном кошу, а поред тога се при великим брзинама повећава ниво млечне киселине у крви, а то деци много више смета него одраслима.
- **Вежбе снаге** су штетне за дечји организам и стога их треба избегавати. Разлог се налази у савременом начину тренинга који ангажује 50-100% мишићне силе, чиме се прелази анаеробни праг, што значајно ремети циркулацију у свим органским системима детета. Поред тога, припоји свих мишића су на костима које тек треба да расту. Умерена вучна сила има стимулишући ефекат на раст и изградњу костију, док претерана сила на кост, чији развитак није довршен, делује негативно, што може довести до повреда и девијација коштаног система, па чак и до отргнућа делова кости. По завршетку пубертета се овакве вежбе могу примењивати без бојазни, јер је тада раст и сазревање костију довршено.
- **Издржљивост** се везује за аеробни капацитет. Данас је опште прихваћено да се вежбе издржљивости могу препоручити за децу са здравим срцем, с тим да се изводе у тзв. зони комфора, тј. при умереним температурама ваздуха, као и при нормалној влажности ваздуха. Треба избегавати оптерећења на преко 2000м/нв. Строго водити рачуна да се вежбе не изводе кратко време након оброка.
- **Флексибилност** је дозвољено развијати без негативних последица по развој и здравље детета од 8. до 10. године, када коштани систем показује велику пластичност.
- **Вежбе спретности** се могу примењивати у било ком узрасном добу детета.[1]

У табели два се види преглед врста спортских активности, као и препоруке за почетак бављења конкретним спортским активностима.

Tabela 2. Vrsta sportske aktivnosti i životna dob (mod. po Kirschu)

Psihofizičke sposobnosti	Vrsta sportske aktivnosti		
	I grupa	II grupa	III grupa
	umetničko klizanje plivanje skijanje plesna gimnastika spretnost brzina brzina pokreta fleksibilnost (kod plivanja: donekle i izdržljivost)	atletske discipline: skokovi, bacanje koplja, trčanje na kratke pruge sportske igre vežbe na spravama kratkotrajne brzinske vežbe snage brzina pokreta fleksibilnost	atletske discipline: bacanje kugle, trčanje na srednje i duge pruge trčanje na skijama biciklizam rvanje vežbe maksimalne snage izdržljivost
Osnovni trening	6-9 god.	8-11 god.	10-14 god.
Specijalizacija Vrhunski trening	10-11 god. (klizanje od 8) od 12 god.	12-15 god. od 16 god.	15-17 god. od 18 god.

Слика 4: Врста спортске активности и животна доб, извор: [1]

2.5. РАНА СПЕЦИЈАЛИЗАЦИЈА

Под раном специјализацијом се подразумева увођење детета и адолесцента у тренажни процес, са намером да се психофизичке способности подигну на максимални радни ниво, ради достизања врхунских спортских достигнућа. У том процесу их чека велики рад, као и многе негативне последице које провоцира тренинг. Многи спортови се „оптужују“ да изазивају одређене промене у телесном развоју деце и различите типове деформитета кичменог стуба, оштећења локомоторног апарата услед акутне трауме или хроничног пренапрезања.

Међутим физичко вежбање се спроводи кроз три појавна облика:

- Рекреативно вежбање је облик вежбања где је основи циљ подизање нивоа општих физичких способности, као и умањење тегоба изазваних седантерним начином живота. Ту спада терапеутско вежбање.

Основна карактеристика рекреативног вежбања је умерен физички напор, 2-3 пута недељно (око 45 минута);

- Под физичким васпитањем се подразумева вежбање организовано у циљаним методским јединицама, са основним циљем за развој здравог физичког, моторичког, функционалног и морфолошког развоја и његовог формирања у складу са наследним потенцијалом. Интензитет вежбања је испод неопходног нивоа и своди се на вежбање два до три пута недељно у трајању од 45 минута. Дугогодишњи апели стручне јавности за потребом повећања броја недељних часова физичког вежбања су остали неуслишени.

- Тренинг је систематско програмирано вежбање у зони максималног интензитета, са трајањем 1-2 сата, 5-6 пута недељно.[1]

3. ПСИХОЛОГИЈА У СПОРТУ

Спорт је искуство сталног учења и напредовања. Од свих који се баве спортом, само појединци могу постати шампиони, али свакако ће сви бити победници.

Спортска активност побољшава концентрацију, стимулише памћење и помоћу ослобађања хормона задовољства (серотонин и ендорфин) у току физичке активности помаже у превладавању стреса и чини да сваки проблем изгледа савладив и решив.

Кроз бављење спортом код младих се развијају следеће вредности:

- **Тимски дух:** Сви имају исти циљ и за њега се залажу несебично, осећају припадност као чланови истог тима и стављају заједнички интерес изнад личног.

- **Рукодеће вештине:** Водити различите људе из свих сфера живота према заједничком циљу. Дobar вођа је онај који друге води ка лидерству. Бившим успешним спортистима се најчешће поверавају руководећа места у пословним предузећима јер се од њих очекује упорност, истрајност, тимски дух, победнички менталитет и то се показало као веома успешно. Способност да не одустанеш и да се поново подигнеш из пораза је главна карактеристика сваког правог и успешног спортисте.

- **Ферплеј:** Иако је победа важна, губитак није срамота! Бити великодушан и грациозан у победи и поразу. Поштовање победника.

- **Никад не одустајати:** Спорт нас учи да никад не одустајемо. Формира став: „Успех је окружен кривинама и ништа није немогуће.“ Никад се не зна колико сте близу успеху када одустајете и зато никада не треба одустати. Ниједан губитак није трајан. Чак и губитак нас учи како не треба нешто учинити или како се то може учинити боље. Никакав пад није трајан и никад не треба изгубити наду.

- **Фокус:** Спорт нас учи да се фокусирамо на садашњост. Оно што је прошло је ирелевантно, а за будућност се треба борити.

- **Снаге и способности:** Спорт нас учи да се фокусирамо на своје снаге и способности, а не на снаге и способности наших противника. Често се виђало да тзв. аутсајдери добијају велике фаворите извлачећи снагу и способност из жеље за успехом и победом.

- **Процес и резултат:** Спорт нас учи да је процес важнији од резултата. Ако је процес у праву, успех ће ускоро доћи. „Успех је мир ума, што је директан резултат самозадовољства у сазнању да сте учинили све што је најбоље да постанете најбољи у својим способностима.“ (кошаркашки тренер John Wooden)

- **Планирање:** Спорт нас учи да планирамо унапред, видимо кроз последице нашег дела, брзо проценимо ситуацију, прилагодимо се насталој ситуацији и поступимо према томе. Бити флексибилан и бити спреман на компромисе у начину размишљања.

- **Посматрање и анализа:** Спорт побољшава наше опсерваторске моћи и аналитичке вештине.

Важни аспекти психологије у спорту, представљени кроз тачке:

- **Позитиван став:** Често се каже да је утакмица побеђена или изгубљена у свлационици пре почетка меча. Позитиван став је пола пређеног пута ка успеху, тј. победи.

- **Поштовање противника** је неопходно, али не допустити да нас ово спута у уважавању својих снага и способности.

- **„Убивствени инстинкт“** је неопходан у сваком тренутку (у оквиру ферплеја). Обавезно поштовати свог противника и бити свестан чињенице да је он добар као и ви, а најмања слабост коју покажемо омогућиће нашем противнику да се врати у игру и исход игре се може лако променити.

- **Користити стрес** као мотивациони фактор како бисмо подigli своје перформансе на оптималне нивое, посебно код кључних играча.

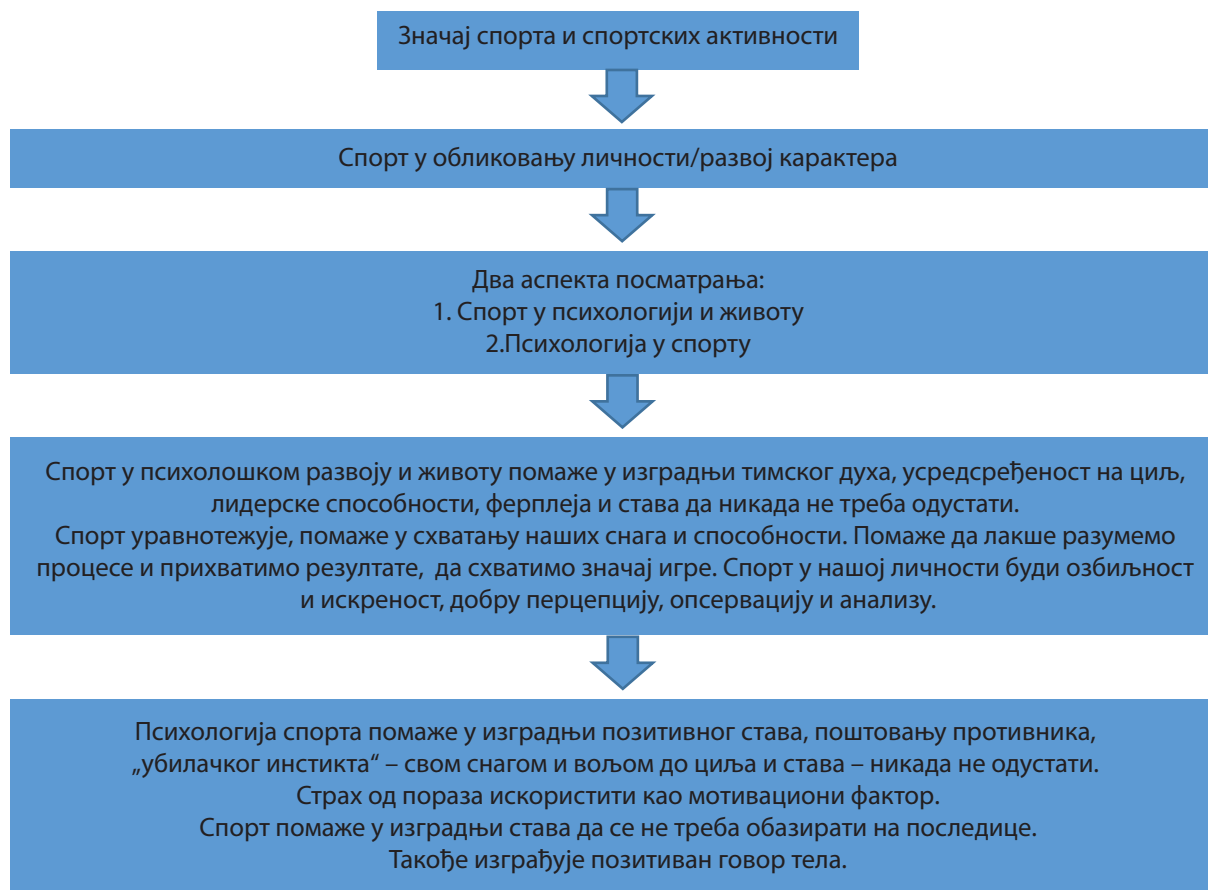
- **Никада не бринути о последицама**, увек треба дати најбоље од себе и уживати у игри.

- **Увек имати позитиван говор тела.** Тренер ће увек изабрати фокусираног играча који га у најтежој ситуацији гледа право у очи и показује одлучност и спремност на дуел.

Бављење спортом игра важну улогу у развоју карактера, личности. Развија менаџерске вештине, вештине преговарања, вештине комуникације, убедљивост, управљање сукобима и поверење.

Зоран Жугић у уџбенику „Телесно вјежбање и здравље“ говори о значајној улози спорта у ресоцијализацији и вежбању у борби против болести зависности: алкохолизма, наркоманије и пушења.[3]

Спортови у психологији и животу помажу у развијању тимског духа, лидерских способности, ферплеја, одлучности да никада не одустанете од ставова и фокуса. То је сјајан ниво, помаже нам да сазнамо наше снаге и способности, разумемо процес и резултат, вредност планирања, искреност, посматрање и анализу.



Слика 5: Значај спортских активности

4. ПРЕПОРУКЕ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ

Организована и планирана физичка активност свакако позитивно утича на елиминисање ризикофактора за настанак болести. Аеробне физичке активности су на врху листе препоручених активности. Тренажне активности се морају спроводити пет до шест пута недељно у трајању од 45 до 60 минута и допунских два тренинга недељно, када се спроводе вежбе снаге и додатни програми за појединце са повећаним ризико факторима.

Опсег физичке активности на недељном нивоу треба да износи 150 до 180 минута, водећи рачуна о индивидуалним способностима прилагођавања и умереног интензитета. Потребно је водити рачуна о срчаној фреквенцији која треба да буде између 60 и 85% максималне срчане фреквенције. Препоручени тренинг аеробног типа спроводити са 50 до 70% максималне издржљивости (у ватима). При аеробном тренингу обавезно треба радити анализу млечно-киселинског састава. Уз аеробни тренинг обавезно треба спровести тренинг флексибилности и координације (дозирани динамички тренинг снаге). Спроводи се у високом броју понављања (15 до 20 вежби) са минималним интензитетом од 40 до 60% максималне издржљивости. Треба се водити Карвоненовом формулом о фреквенцији рада срца (максимална срчана фреквенција - фреквенција при тренингу = фреквенција срца у мировању + 0,6 - 0,7). Најбоља препорука је за спровођење динамичког тренинга са високим бројем понављања (15 до 20 пута) и смањеним интензитетом (30–50% максималне срчане фреквенције).

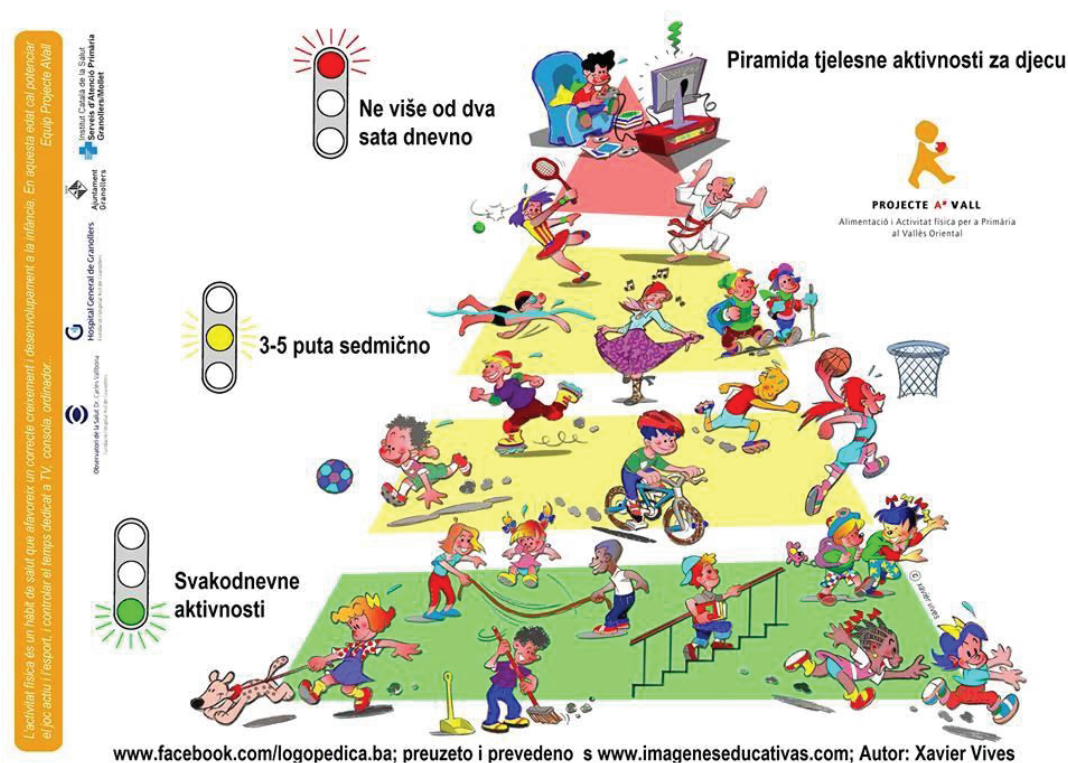
Свака физичка активност мора бити индивидуално дозирана према FIT (TP) формули. F у скраћеници FIT се односи на **фреквенцију** (учесталост понављања). I се односи на **интензитет** активности. Може бити:

- слаб (енергетска потрошња мања од 3,5 калорије у минути, а максимална срчана фреквенција мање од 50%),
- умерен (енергетска потрошња 3,5 до 7 калорија у минути, а вредност максималне срчане фреквенције 50–70%),
- повећан (енергетска потрошња већа од 7 калорија у минути и вредност максималне срчане фреквенције веће од 70%).

T означава **време** (учесталост физичке активности у току 24 часа). TP је ознака за **тип физичке активности** (аеробни тренинг, анаеробни тренинг, стречинг);

Одраслима се препоручује физичка активност у трајању од најмање 30 минута, али умереног интензитета, као што је брзи ход, вожња бицикла, пливање (на основу физиолошких и клиничких истраживања).

Као што се може видети на Слици 1, требало би да на дневном нивоу буду заступљена шетња (брзо ходање), пењање уз степенице. Трчање, пливање, вожња бицикла или аеробик, треба упражњавати три до пет пута недељно. Тренинге јаког интензитета, као што је бодибилдинг, упражњавати два пута недељно. Препорука за све рекреативне активности као што су играње кошарке, плес, рад у башти, је да се упражњавају два до три пута недељно, у слободно време. На врху пирамиде заступљена је физичка неактивност у виду рада на компјутеру и гледања телевизије.[4] Приликом прописивања аеробне телесне активности, на пример трчања, треба узети у обзир масу пацијента. Због оптерећења масом на коштаном систему долази до повреда зглобова.[5]



Слика 6: Пирамида физичке активности

5. ЗАКЉУЧАК

Чињенично стање је да облик тренинга који се спроводи и свакодневно примењује у такмичарском и професионалном спорту има бројне негативне последице, али су бенефити које пружа далеко већи и у предности над физичком пасивношћу (седентарним начином живота). Такав животни стил уз телефон, таблет, рачунар, утиче на одсуство жеље за кретањем, а често води у губитак животног циља, агресивност, алкохолизам, наркоманију и друге социопатолошке појаве.

Примена редовне физичке активности има важну улогу у функционисању организма јер подстиче адаптацију организма на спољне и унутрашње стресогене факторе, на формирање и правилно функционисање локомоторног апарата, на кардиоваскуларни систем, рад плућа, као и капацитет срчаног мишића и коронарних артерија.

Свакодневно упражњавање физичке активности доказано има повољан ефекат на метаболичке процесе у организму, као што су метаболизам масти и угљених хидрата, превенцију настанка артеросклерозе, јачање респираторне способности и поспешује рад неуровегетативног система. Као крајњи резултат добија се хармоничан физиолошки и физички телесни развој, увећава се снага, формира мускулатура, побољшава координација, подиже се витални капацитет, успорава се ритам дисања, снижава се крвни притисак, убрзава се опоравак после значајних физичких напора и стреса.

Претходно наведеном треба додати и огроман утицај на развој менталног склопа младог појединца, као што су чвршћа воља, истрајност, боља изградња социјалних односа, племенитости, тимског духа итд.

Редовно вежбање помаже у превенцији епидемије хроничних метаболичких незаразних болести које произилазе из повећане телесне масе (дијабетес тип 2, повишене масноће, хипертензија). Доказано је да континуирани тренинг превенира настанак малигних тумора простате, дојке, дебелог црева итд.[6]

Савремени услови живота, седантеран начин функционисања јединки изискују хитну реакцију струке и увођење додатних програма спортске и физичке активности кроз организовано физичко вежбање деце од најранијег узраста, примерено њиховом узрасту и степену менталне зрелости.[1]

Промотивни програми физичке активности морају истицати повољне ефекте физичке активности и значај промене животних навика. Неизоставни удео у решавању овог проблема припада министарству спорта, влади, министарству здравља, па и осталима, као што су сектор образовања, урбаног планирања, животне средине, невладине организације у смислу обезбеђивања адекватних спортских терена, објеката и паркова, отворених простора и безбедних улица, али и промоција и едукација становништва о значају физичке активности за здравље. Такође се у програме школске наставе мора увести, кроз обавезну физичку активност, тестирање физичких способности сваког детета понаособ. Обавезно едуковати децу и родитеље кроз предмет здравствено васпитање о здравственом значају физичке активности и адекватне исхране у очувању здравља и превенцији болести.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Коларов, Н. (2012). *Утицаја спорта и физичке активности на психофизички развој деце*. Бачка Паланка: Диспансер за медицину спорта. Преузето са:
<http://karateklubskipper.com/wp-content/uploads/2012/09/uticaj-sporta-i-fizicke-aktivnosti.pdf>
- [2] Копривица, В. (2018). *Ефекти физичке активности кроз здравствени статус/кроз праксу*. Научно-стручна трибина „Физичка активност у 21. веку“. Београд.
- [3] Финдак, В., Марковић, М. (1995). *Телесна активност у борби против зависности*. Кинезиологија. Стр. 27.
- [4] Petrović-Oggiano, G., Damjanov, V., Gurinović, M., Glibetiћ, M. (2010). Fizička aktivnost u prevenciji i redukciji kardiovaskularnog rizika. *Med Pregl, LXIII* (3-4). Стр. 200-207.
- [5] Мишигој-Дураковић, М. (1999). *Тјелесно вјежбање и здравље: знанствени докази ставови и препоруке*. Загреб: Графос. Стр. 326-333.
- [6] Guyton, A., Hall, J. (2012). *Medicinska fiziologija*. Udžbenik, 12. izdanje. Zagreb: Medicinska naklada. Str. 1031-1041.

Датум пријема рада: 07.03.2019.

Датум прихватања рада: 18.03.2019.