

Cjeloživotno vježbanje

**Žarko Bilić¹, Danijela Bonacin²,
Dobromir Bonacin² i Aco Stanković³**

¹ *Fakultet Prirodoslovno-matematičkih i odgojnih znanosti Sveučilišta u Mostaru,
Bosna i Hercegovina*

² *Edukacijski fakultet Univerziteta u Travniku, Bosna i Hercegovina*

³ *Ekonomski fakultet Univerziteta u Zenici, Bosna i Hercegovina*

Pregledni rad - Pozvano predavanje

Sažetak

Cjeloživotno učenje, pojam je koji se, naročito zadnjih 20-tak godina, jako često spominje u kontekstu općih antropoloških dimenzija čovjeka. To je uvjetovano stalnim promjenama okoline u kojoj čovjek kao biće egzistira. Međutim, isto tako, a u nekim dimenzijama još i mnogo više, adaptacija na promjene u okolini očituje se u načinu života koji iz temelja mijenja antropološko-kineziološka svojstva čovjeka, s evidentnom potrebom očuvanja homeostaze. Iz tih razloga a zbog očuvanja općih funkcionalnih, intelektualnih, morfoloških, lokomotornih i drugih svojstava, sasvim sigurno se osjeća potreba za konceptom vježbanja koji uključuje adekvatni angažman vježbanjem od rođenja do kraja života. Na taj način se definira pojam Cjeloživotnog vježbanja koji bi trebao predstavljati trajnu kineziološku vrijednost kvalitete života u svim segmentima i svim antropološkim vrijednostima čovjeka.

Ključne riječi: *vježbanje, cjeloživotno, kvaliteta života*

Uvod

Čovjek je prije svega ostalog, živo biće. Sastavljen je od određenog kompozita različitih međusobno integriranih organskih tvari koje zajedno tvore organe, potom sustave i napokon ljudski organizam kao cjelinu. Kako bi osigurao preživljavanje i kako bi "održavao" cjelinu koju predstavlja, čovjek se brine za svoju sigurnost te zadovoljava svoje: a) primarne potrebe (hrana, piće, kretanje, sklonište, potomstvo), b) sekundarne potrebe (društvene relacije, resursi, mobitel, auto), i c) tercijarne potrebe (nakon primarnih i sekundarnih potreba – uživanje). Čovjek koji podmiruje sve svoje potrebe bit će zadovoljan, sretan i funkcionalan član zajednice.

Kvaliteta onoga čime se potrebe zadovoljavaju trebala bi biti najveća moguća, no u današnjem društvu to ovisi o mogućnostima (materijalnim i ostalim) te o tržištu (što se traži a što se nudi). Kvantiteta unosa ovisi o razdoblju čovjekova života. Očito je kako potrebe bebe, odraslog čovjeka i starog čovjeka pa čak žene i muškarca nisu iste.

Kretanje



Kretanje je jedna od najvažnijih potreba čovjeka oduvijek. U početku ono je služilo pribavljanju hrane (lov) i osvajanju teritorija. S vremenom je preraslo u način održanja borbenih vještina te mogućnost zabave i iskazivanja vještina. U moderno doba kretanje u vidu sporta to je i način da se zaradi novac. Međutim, čovjek modernog doba je svjestan da je plansko

kretanje način da se očuva zdravlje. Dakle, kretanje je svojstveno čovjeku a upravo je ono ugroženo načinom na koji čovjek živi danas.

Faze u razvoju



Dakle, nužnost zadovoljavanja potreba ne opada s godinama, no model zadovoljavanja tih potreba se prilagođava i mijenja ovisno o fazama svog razvoja. U toku svog života čovjek prolazi nekoliko faza svog razvoja. Svaka od tih faza posjeduje svoje vlastite značajnosti posebno kad je riječ o gibanju. U osnovnom smislu svaka ljudska jedinka prvo je dijete, potom odrastao čovjek/žena, a

naposljetku starac/starica. Unutar svake od tih podjela postoje zasebna pravila razvoja. Gibanje u svakom tom razdoblju ima svoje značajke. Očito je da se malo dijete i starac ne kreću na isti način. Psihički, socijalni i interkulturalni razvoj traje do kraja života no prvih 6 godina uključujući prenatalni period čovjekova života, taj razvoj je najintenzivniji. Od perioda "odraslosti" pa do kraja života taj proces dobija drugačiji oblik a svrha mu je održati funkciju organizma u što boljem stanju s obzirom na uvjete. Pri tom gibanje ima jednu od najvažnijih uloga naročito za intelektualni razvoj i razvoj osobnosti djeteta. Kako bi dijete zbilja postalo funkcionalna jedinka, vrlo je važno da se pravilno razvija s kineziološkog aspekta. To znači da mora proći sve faze razvoja gibanja od prvih diskretnih pokreta glavom unutar majčinog stomaka sve do kompliciranog gibanja koje primjerice zahtjeva jedan kolektivni sport.



Prenatalna faza



Prenatalni period obuhvaća period od začeća do rođenja. Što se tiče gibanja, na ultrazvuku je moguće u 7 tj. trudnoće vidjeti diskretna pomicanja glave i tijela djeteta. U 8 tj. dijete pomiče i ruke i noge (koje su sad dovoljno duge). U 12 tjednu beba "pliva" tj. maše ručicama a u 16 tjednu radi pokrete lica. Majka primjećuje bebine pokrete 18 tj., u 21. tj. beba čuje zvukove izvana a u 24 tj. se okreće

posvuda. Velik broj trudnih žena tvrdi kako njihova beba pokretima reagira na vanjske podražje. U ovom periodu se može uspostaviti uvjetni refleks što znači da beba može i sada učiti. Ako se majka zdravo hrani, ako uredno živi, ako je zadovoljna i sretna, takvo će biti i dijete. Vježbanje uvelike pomaže da se majka tako i osjeća.

Natalna faza

Dijete prekida neposrednu vezu s majkom i iz jedne sredine gdje je bilo zaštićeno prelazi u drugu prepunu utjecaja. Oporavlja se od fiziološke traume rođenja te uspostavlja ravnotežu s okolinom. Ovladava funkcijama disanja, uzimanja hrane i izbacivanjem štetnih materijala. Mišići su mu slabi i meki i još ih ne može kontrolirati. Ima urođene refleske kihanja, zijevanja, sisanja itd. U smislu kretanja posjeduje refleks hodanja, hvatanja predmeta (Darvinov refleks) i izbacivanja ruku i nogu uslijed glasnog zvuka (Moorov refles) Ono reagira na podražaje (refleksi). Okreće glavu, diže bradu u potrbušnom položaju, svija i rasteže udove, reagira kretnjama na podražaje. Znanstvenici tvrde da se već u ovim prvim danima može izvršiti uvjetovanje npr. na zvukove u kombinaciji sa hranjenjem

Do prve godine života



Bliski dodir temelj je pozitivnog razvoja a u središtu pažnje je uzimanje hrane. Motorički razvoj je vrlo intenzivan u prvoj godini. Razvijaju se pokreti glave, uporaba ruku i precizno hvatanje te uspravni hod (pokretanje tijela i razvoj hodanja). Dijete prolazi periode podizanja od površine, valjanja i kotrljanja, sjedenja, puzanja, pridržavanja za objekte, uspravljanja i napokon hodanja.

Dijete uči prije svega kroz igru - hvata i proučava predmete te ih baca, reagira na zvukove, na smijeh i bliskost. Upravo se uz pomoć igre i dobre volje može vršiti utjecaj na dijete.

Rano djetinjstvo (1-3 g.)



Motorički razvoj je vrlo intenzivan. Većina djece u drugoj godini prohoda te krajem treće već pokušava trčati. Sa stjecanjem novih sposobnosti, uporno je u ponavljanju te osjeća veliku potrebu za kretanjem. Pažnja i koordinacija mu je finija pa može sagraditi npr. toranj od kocaka, rezati papir, povlačiti crte olovkom, otkopčati botune itd. Primjećuju se počeci glazbenog i likovnog izražavanja. Dijete je sklono zapitkivanju i komunikaciji pri čemu se razvijaju se samopouzdanje i samostalnost i povećava znanje. Naglašena je uloga igre, posebno kroz kretanje. Dijete se većinom igra u samoći. Pravilnim usmjeravanjem kroz igru integriranu s glazbom, slikom i gibanjem, dijete se pravilno psihički i fizički razvija.

Predškolsko dijete (3-6 g.)

U ovom razdoblju dijete se kreće vrlo spretno, može skakati i preskakati prepreke. Sastavlja i rastavlja stvari. Dobro trči, može skočiti uvis do 30 cm (oko 4g), u dalj do 70 cm. Sa 4 vozi tricikl a sa 6 se penje po drveću i vozi bicikl. Između 5 i 6 može balansirati na dasci, preskakati konop i niske prepreke. Još uvijek uči kroz igru! U početku se dijete spontano igra kako želi – istražuje. Potom se ponaša prema objektima kao da su živi (personifikacija) i zamišlja prijatelje i situacije i to sve do polaska u školu. Na kraju se igra konstruktivno, no kako još ne pravi plan igre (kao u školi) izrađuje kolače od blata, tunele u pijesku, objekte od plastelina. Oko 5 godine duže se igra s drugima (skrivanja). Usmjeravanje još ide kroz igru! Ali je konstruktivnije i opsežnije!

Srednje djetinjstvo (6-11 g.)

Ovo je razdoblje razvoja u kojemu je potreba za kretanjem velika i djeca usavršavaju svoje pokrete. Brži su i spretni, sudjeluju u natjecanjima. Plivaju, trče, klizu, igraju loptom i ostalo što zahtijeva spretnost. Sigurno i brzo hvataju. Često se precijene pa se mogu dovesti u opasnost. Dalje se razvija centralni nervni sustav što omogućava bolju koordinaciju. Ovo vrijeme kad djeca kreću u školu, što znači mnogo novih informacija, novih spoznaja i znanja. Djete bolje shvaća i prihvaća stvari a gibanje postaje dio njihovih sustavnih školskih obveza u vidu tjelesnog odgoja. U ovom periodu TO još uvijek spada u nadležnost učiteljice razredne nastave. No dijete uči o samim temeljima tjelesnog odgoja: zašto se moramo kretati, kako to utječe na nas, što moramo raditi, kako i koliko.... Koliko će dijete shvatiti važnost gibanja, ovisi u mnogome o samoj učiteljici i njenom znanju.

Rana adolescencija (11-14 g.)



Sada je gibanje dobrim dijelom prepušteno kineziološkoj struci koja mora sprovoditi predviđene planove i programe. U tom smislu djeca sudjeluju u vježbama zagrijavanja i razgibavanja, individualnim aktivnostima (trčanje, skakanje....) i kolektivnim igrama (košarka, nogomet, rukomet...) ovisno o pojedinoj školi i

spособnosti učitelja. U ovom razdoblju kretanje je sve skladnije. Djeca sve brže trče, sve dalje skaču i puno su bolji u svemu. Tjelesna snaga je veća. Brzo se razvijaju ramena, grudi i šake i bolja je njihova kontrola pa djeca uspješno igraju npr. košarku. Opažanje je objektivnije a logičko pamćenje sve češće. Razvija se apstraktno mišljenje pa dijete lakše može prepoznati i smjestiti informaciju koju dobije. Vrlo je bitan osjećaj sigurnosti i odnos s obitelji. Utjecaj vršnjaka je veliki. Vrlo je bitno da se cjelokupan razvoj djeteta odvija pod direktnom kontrolom nastavnika i roditelja koji ga usmjeravaju. Ovo je vrijeme viših razreda osnovne škole – predmetna nastava koja uključuje tjelesni odgoj kao poseban predmet, što znači da je osmišljen od strane kompetentnih osoba unutar društva. Često su već uključeni u sportske klubove izvan škole ili se u ovom periodu uključuju.



Kasna adolescencija (15-23 g.)



U ovom razdoblju dolazi do finaliziranja psihofizičkog razvoja. U prvom dijelu, kroz srednju školu konačno djeca konačno formiraju stavove pa je to zadnja prilika da se na njih konkretno utječe. U drugom dijelu, tijekom studiranja odnosno prvog zaposlenja, obogaćuju svoje spoznaje novim informacijama, razmjenjuju znanje sa ostalim studentima i profesorima tj. kolegama i poslodavcima, te je ovo

posljednja prilika da ih se usmjeri argumentima. Spособnosti za trčanje, bacanje, skakanje povezani su statičkom snagom (jačina ručnog zahvata). Brzina koordinacija, okretnost, vještina za pojedine sportove na vrhuncu su. Fina koordinacija se još uvijek razvija. Adolescentu je jako važna socijalna afirmacija među vršnjacima a nadmetanje u motoričkim sposobnostima. Što su mu te sposobnosti bolje, to uživa veće priznanje. Uslijed toga se u ovom razdoblju javljaju npr. aktivnosti u ekstremnim sportovima.

Osamostaljivanje (do 30. g.)



Do 30. g. pojedinci se osamostaljuju, zapošljavaju se ili su već zaposleni, zasnivaju vlastitu porodicu. Preuzimaju obveze i uloge za koje su pripremani. Kretanje, odnosno vježbanje odvija se u slobodnom vremenu i reducirano je. Funkcija organizma je još uvijek na vrhuncu. Sportaši imaju maksimalna postignuća a ostali mogućnosti. Svi postaju svjesni važnosti vježbanja za kvalitetu života (teretane, šetnje, jogging..). Za realizaciju tih ciljeva, često se poseže za modelom osobnog trenera. Ako su bili angažirani aktivno u sportu, polako dolaze pri kraj sportske karijere i planiraju aktivnosti koje dolaze kasnije.

Rano zrelo doba (31-45. g.)



Ovo je razdoblje materijalne i druge akumulacije, građenje karijere, razvijanje statusa itd. Vježbanje ima svrhu očuvanja funkcija. Već postoji blagi pad funkcija organizma ali ga se vježbom može prevenirati. U ovom razdoblju sportaši se prestaju baviti sportom, no neki od njih se uključuju u veteranski sport, dok žene traže sistematsko vježbanje (aerobik, fitnes...).

Starije zrelo doba (46-60. g.)



Ovo je početak deterioracije (nepovratni pad funkcija). Ako su sve prethodne faze sistematski dobro poduprte, ovo razdoblje se može jako prolongirati. Za to razdoblje karakteristično je početak ozbiljnijih bolesti, među njima i takvih koje su uvjetovane neadekvatnim stilom života. To je vrijeme i dolaska treće generacije (unučad) a također i lagane pripreme za mirovinu. Status je obično maksimalan a prihodi do tada uglavnom stabilni. Sve više ljudi danas planira svoje dane u mirovini u vidu različitih hobija koji u "osrednjoj" mjeri opterećuju organizam i tako ga stimuliraju.

Doba starosti (60- g.)

Stariji ljudi su oni pojedinci koji su prošli najveći dio svog životnog vijeka, što ih stavlja psiho-fizički u težak položaj. Njihovi organizmi su istrošeni s prisutnošću različitih bolesti, pamćenje im je slabije, motorika lošija, gibljivost i koordinacija smanjene...



S tim u vezi je najčeće i osjećaj fizičke, socijalne i druge nemoći. Rad s njima iznimno je težak jer prije svega trebaju pažnju. Lako se i brzo umaraju nepravilno iscrpljuju pa im je skoro u pravilu potrebna medicinska skrb. Za razliku od ranijih faza svog života, starije osobe imaju vrlo mnogo slobodnog vremena a sa većom količinom informacija i mogućnosti, imaju i sve više želje da to vrijeme pravilno iskoriste. Sve više starijih ljudi se uključuje u različite kineziološke aktivnosti. Potrebno ih je ohrabriti i uputiti. Zadaća kineziološke rekreacije je očuvanje barem minimuma funkcija organizma. Postoje posebni programi za starije.

Zaključak



Osim što je homo sapiens (koji misli), homo faber (koji stvara) i homo ludens (koji se igra) čovjek je i homo kinesis tj. čovjek koji se kreće. Kretanje mu je imanentno, ono razvija njegove sposobnosti i vještine od početka do odrasle dobi te produžava i održava funkcioniranje njegova organizma do kraja njegova života. Shvaćanje toga je posebno važno danas. Jer, moderan čovjek je isto tako i "homo tehnikus" (koji koristi tehnologiju) te homo sedens (koji sjedi) pa njegova prirodna potreba za kretanjem biva ugušena lagodnim životom uz pomoć raznih umjetnih tvorevina. Spoznaje iz područja kineziologije i ostalih znanosti omogućavaju nam da taj učinak pravilno usmjerimo i iskoristimo. To znači - educirati ljude po tom pitanju, dati im dovoljno vremena i resursa te mogućnosti. Prije svega toga, potrebno je planirati, stvoriti modele kroz sustav na osnovu kojih bi se djelovalo. I shvatiti kako je čovjek biće koje prolazi razne faze u životu. Tome se struka mora prilagoditi.

Literatura

- Andrijašević, M. (2010). *Sportska rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Bilić, Ž., & Bonacin, D. (2007). *Kineziološka rekreacija*. Mostar: FPMOZ.
- Bonacin, D., Bilić, Ž., & Bonacin, Da. (2008). *Uvod u antropološku analizu*. Travnik: Edukacijski fakultet.
- Gyton, A.C., & Hall, J.E. (2006). *Medicinska fiziologija*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Malina, R.M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity*. London: Human Kinetics.