

Zoran Milošević,

Nebojša Maksimović,

Radenko Matić, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad

Duško Bjelica, Crnogorska sportska akademija, Podgorica

## ZABORAVLJENA MISIJA FIZIČKE KULTURE

### UVOD

Fizička kultura danas, iznikla na „zgarištu“ prinude rada i „kulture“ trošenja zarađenog jedna je od poslednjih oaza civilizacijskog opstanka savremenog čoveka i kompenzacije za izgubljenom lepotom, čovekoljubljem, a posebno biološkim, psihosocijalnim i duhovnim zdravljem.

Upozorenja koja stižu iz tehnološki najrazvijenijih zemalja sveta, iskazana u pokazateljima da je čak dve trećine populacije stanovništva nedovoljno fizički aktivno, a tzv. morbogena trijas – hipokinezija, nepravilna ishrana i stresni način života, najčešći uzročnik oboljevanja i smrtnosti savremenog čoveka, ukazuju da takva nastojanja najčešće imaju ograničene domete, sa regresivnim tendencijama u odnosu na vodeće elemente kvaliteta življenja.

Vrednost svih vrednosti, **ZDRAVLJE**, koje se svakodnevno urušava u naletu medijsko-potrošačke pasivizacije potencijalnih učesnika, komercijalizacije sadržaja i dehumanizacije gotovo svih pojavnih oblika fizičke kulture, obeležja su vremena, čije „tekovine“ nalažu nove fokuse i strategije u kojima je i „sećanje na budućnost“ korak dalje od „nesreće onih koji ne znaju šta hoće“ i „katastrofičnosti onih koji ne znaju šta mogu“.

Znanje, stručne i humanistički orjentisane inteligencije, tekovina je istorijskog ali i ovovremenskog procesa profesionalnih spoznaja – obrazovanja pre svih. Nažalost, njihovo htenje i moć, neretko je zarobljena nemarom, čak i zaboravom **MISIJE ZDRAVSTVENOG PROSVEĆIVANJA**, poduhvatom s kojim smo 19. i 20. vek učinili renesansnim u odnosu na pojedinca ma kakvog statusnog, generacijskog, polnog i drugog obeležja bio.

Na pragu 21. veka obavezni smo da podsetimo na takvu misiju fizičke kulture.

### METOD

U radu je primenjena opisna - deskriptivna metoda uže stručno orjentisane literature kojom se sagledavanju problemi fizičkog vežbanja i zdravlja iz ugla različitih metodoloških pristupa – od uvida u prošle događaje i ličnosti (monografske studije) do ovovremenskih istraživanja.

### REZULTATI I DISKUSIJA

Da je put u borbi protiv bolesti povezanim sa načinom života pre svih „stvar“ obrazovanja, a potom medicine, još davne 1807. godine ukazuje i prvi propagator fizičke kulture na području Vojvodine Georgije Bečkerečki, jeromonah manastira Grgeteg u Fruškoj Gori. Naime, on će na slavensko-serbskom jeziku u Budimu objaviti skraćenu verziju dela nemačkog autora Hristifora Vilhelma Hufelanda „Produženje čo-

vekovog života“<sup>1</sup> i time skrenuti pažnju na „razumno fizičeskoe vospitanie“ u vaspitanju dece, a posebno na značaj vežbanja u prirodi i na svežem vazduhu.

Još jedan poduhvat s kraja prve polovine 19. veka, tačnije 1842. godine, podsetnik je na pregalaštvo Dimitrija Radulovića<sup>2</sup>, koji u svojoj doktorskoj disertaciji „Gimnastica medica“ odbranjenoj u Pešti, daje sveobuhvatnu analizu povezanosti vežbanja (plivanja) i zdravlja, kao i dobrobiti uticaja vazduha, vode i ishrane na njih.

Publicistički doprinosi Bečkerečkog i Radulovića „prelili“ su se i na teorijsko-praktičnu aktivnost dr Đorđa Natoševića, utemeljivača i reformatora školskog fizičkog vaspitanja u Vojvodini.

Jedna od prvih akcija, koju je poduzeo Natošević u svojstvu nadzornika srpskih škola, bili su tečajevi za učitelje 1857. i 1858. godine. Uočivši da je predznanje srpskih učitelja vrlo oskudno i prevaziđeno, Natošević organizuje u Sremskim Karlovcima, Somboru i Pakracu tečajeve na kojima se po prvi put, između ostaloga, srpski učitelji obučavaju za vođenje nastave fizičkog vaspitanja.<sup>3</sup>

Istih godina slične seminare Natošević organizuje u Temišvaru, Velikoj Kikindi i Novom Sadu. Da bi što više pomogao srpskim učiteljima u njihovom radu, već 1857. godine, objavljuje jedan od svojih prvih pedagoških radova „Kratko uputstvo za srbske narodne učitelje“. Govoreći, u uvodu svoga uputstva, o zadacima narodne škole, između ostalog, Natošević kao jedan od osnovnih zadataka postavlja: „Naiposle i telesne udove osnažiti i poučiti o svemu, što gođ zdravlje sačuvati i bolesti otkloniti može“.<sup>4</sup>

U ponovljenom i prepravljenom izdanju „Kratkog uputstva“ (1861), telesno vežbanje se još preciznije tretira. Pod tačkom g) navodi se: „Ima se i na telesni razvitak i zdravlje dečije obazirati, i ovo utvrditi i osnažiti, te tim i osnovu telesnoj snazi i dugoročnom životu položiti“<sup>5</sup>

Nesto pre, 1860. godine, pod naslovom „Gimnastičke igre za školsku decu“, Natošević predlaže: „Gimnastičke igre se rade pre i posle podne, posle svršenih lekcija. Za gimnastičke igre nužno je na školskom prostoru (avliji) jedno od vetra, skloniti, ravno i od prašine čisto mesto. Koje dete hoće neka se pre igre vode napije, pri i odma posle igre nesme nijedno piti. Odelo i obuća mora biti laka i prostrana; sve tesne aljine, sa vrata marame, pojaseve, sveze, kopče itd. valja raspustiti, a teške sbaciti i bolje bos nego u debelim donovima igrati“.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Georgije Bečkerečki: Hudožestvo k prodolženiju života čelovečeskoga“, Budim, 1807. (skraćeni prevod, Hufeland Christoph Wilhelm: Makrobiotik oder Kunst das menschliche Leben zu verlängern)

<sup>2</sup> Demetrius Radulovics: Gimnastica medica, disertacio inauguralis medica, Pestini, 1842.

<sup>3</sup> Berar, M. i Milošević, Z.: Školsko fizičko vaspitanje kod vojvođanskih Srba do 1914. godine, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Novom Sadu, Pedagoški fakultet u Somboru, Grafoprodukt, Novi Sad, 2009.

<sup>4</sup> Natošević, Đ.: Kratko uputstvo za srbske narodne učitelje, strana 1, Novi Sad, 1857.

<sup>5</sup> Milošević, Z. i Berar, M.: Đorđe Natošević utemeljivač i reformator školskog fizičkog vaspitanja, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, strana 55, Novi Sad, 2010.

<sup>6</sup> Školski list, strana 106, Novi Sad, 1860.

Interes očuvanja i unapređenja zdravlja Natošević izražava objavljivanjem „Zakona zdravlja“ (1859), da bi šezdesetih i osamdesetih godina 19. veka o njemu pisao u radovima „Deset zapovedi dijetetični“ (1860), „O čuvanju zdravlja“ (1861), „Pravila za čuvanje zdravlja“ (1862), „Lečenje“ (1866), „Glavna pravila za očuvanje zdravlja“ (1884) i „O zdravlju i bolesti“ (1886). Navedene tekstove o zdravlju i zdravstvenom vaspitanju ilustrativno predstavlja „Deset zapovedi dijetetični“ u kojima Natošević predlaže:

1. Nemoj nikoji drugi nego čist vazduh disati; toga radi kloni se od svi mesta, koja su nečistim vazduhom napunjena; a koja su to, nos će ti kazati samo ga pazi; ...
2. Nemoj ni više ni manje jesti, nego koliko je telu nužno; a koliko je to, javiće ti osećanje gladi, ...
3. Nemoj ni više ni manje piti, nego koliko je telu nužno...; ne pij drugoga pića do onoga, koje je kadro žeđ zagasiti...
4. Gledaj da si na izmence i u telesnome i u umnome poslu, da time i telesne i umne snage osnažiš, i zdravlje sačuvaš, i poslu se izveštiš, i njime sebi sva nuždna nabaviš.
5. Nemoj ni više ni manje spavati, nego koliko telesne i umne snage za odmor trebaju; a ovo će ti osećanje umora i odmora samo kazati, ali pazi na njega; pri tome uobičaji ranije legati i ranije ustajati, ovo je po zdravlje i dug vek daleko probitačnije nego docno leganje i ustajanje.
6. Pazi na telesne nužde, pa čim te potera ne usteži se ni zadržavaj blata i nečistoće u sebi, koje telo samo napolje tera.
7. Staraj se za čistotu tela kako ucelo, tako i svakoga pojedinca uda, ako si rad da te ti alati dugo služe....
8. Čuvaj se od svih nepogoda spoljašnji, bilo da godišnjim dobom dolaze, ili slučajno, ako zdravlje pozlediti i porušiti mogu...
9. Staraj se, da se uvek onako vladaš jelom i pićem i odelom, i radom i odmorom, kao što vek i starost u koji se naodiš, ište; i ovo će ti osećanje samo uvek kazati, samo pazi na njega, neučini nikada ništa protivu toga.
10. Čim se neredi koji u telu pokaže, gledaj da od časa ono činiš i onako, kako ćeš zlo odbiti, i red i zdravlje što pre povratiti... Ko ove zakone pazio i nji se držao budne, on voljom božijom do krajne starosti zdravlje i snagu sačuvati, i njima se radovati.<sup>7</sup>

Zdravstvenu dimenziju fizičkog vaspitanja pored Natoševića, u drugoj polovini 19. veka na posredan način istaći će i Ivan Popović u delu „Gimnastika kao ustanova za razvijanje telesne i moralne snage čoveka i naroda“ (1878), i Đorđe Glibonjski u prvom udžbeniku fizičkog vaspitanja napisanom na srpskom jeziku „Dimnastičke igre za srpske narodne škole“ (1880).

---

<sup>7</sup> Školski list, strana 79, Novi Sad, 1860.

Paralelno sa ovim izdanjima u Novom Sadu je štampan popularni priručnik dr Schteinerra „O telesnom odgajivanju dece“ (1879) u prevodu dr Radmila Lazarevića. Mada se u naslovu govori o telesnom vaspitanju, pisac se vrlo malo osvrće na probleme vezane za fizičku kulturu – uglavnom se iznose, tada, najsevernija shvatanja o higijeni, ishrani i nezi malog deteta. Kao jedna od najznačajnijih mera u preventivi dečijeg zdravlja ističu se aktivnosti plivanje i gimnastika.

Početak 20. veka u Novom Sadu će posebno biti zapažen rad Gligorija Gliša Mirkovića koji će, pored ostalog, zajedno sa školskim lekarom, redovno pratiti osnovne psihomotorne, funkcionalne i antropometrijske parametre svojih učenika. Dobijene podatke, koje je uzimao na početku i kraju školske godine, Mirković je od školske 1910/11. godine redovno objavljivao u štampanom godišnjem školskom izveštaju na kraju svake školske godine, tako da su učenici svih razreda, kao i svi ostali, mogli steći uvid o fizičkim mogućnostima i telesnom razvoju, a od 1912/13 godine i o posturalnim poremećajima tela – deformitetima kičme učenika.

I danas, nakon gotovo dva veka razvoja teorije i prakse fizičke kulture u Vojvodini, svedoci smo nasušne potrebe da fizičku aktivnost reafirmišemo, pre svih, kao zdravstvenu aktivnost. Nisu li „plodovi“ vremena u kome živimo svedočenje o potrebi i smislenosti jedne takve ideje ?

Podsećanje na neke od podataka antropološkog statusa dece i omladine ukazuje da njihovo odstupanje u harmoničnom razvoju, ima sve više i patološka obeležja. Tako su „15-godišnji dečaci iz Novog Sada u proseku bili 3.1 cm viši i za 2.5 kg teži od svojih vršnjaka iz 1970. godine“<sup>8</sup>, ali i više „zdravstveno zapušteni“, u smislu učestalosti poremećaja statusa kičmenog stuba, stopala, kao i sve prisutnije pojave gojaznosti i dijabetesa (tip II).

Da su deca danas manje aktivna nego njihovi vršnjaci iz ranijih generacija nije nepoznata činjenica, ali uznemiravajuća progresija sedentarnog ponašanja, kada deca već na ranom – predškolskom uzrastu intenzivno koriste računar, tv, video igrice i slično, razlog su ozbiljne zabrinutosti u odnosu na intenzitet delovanja riziko faktora. posebno kod adolescenata.

Upravo istraživanje Maksimovića i Miloševića (2008) prema kojima čak „75.6% ispitanika spada u kategoriju dece izložene uticaju najmanje jednog riziko-faktora, a da samo 24.4% nije izloženo nijednom od tih faktora“<sup>9</sup>, ukazuje na potrebu osmišljavanja aktivnog (zdravog) stila života mladih, među kojima fizička – sportska aktivnost, kao svojevrtni „protivteg“ u narušenom balansu kulture življenja, ima značajno mesto.

A da relacije „praznine u aktivnostima“ i negativnih trendova u oceni zdravlja mladih sve više koreliraju, ilustrativno je predstavljeno u analizi obima i intenziteta fizičke aktivnosti učenika u slobodno vreme. Istraživanje sprovedeno 2010. godine

---

<sup>8</sup> Izveštaj o stanju sporta u AP Vojvodini sa predlozima za izradu strategije razvoja, strana 25, Sekretarijat za sport i omladinu AP Vojvodina, 2007.

<sup>9</sup> Maksimović, N. i Milošević, Z.: Stil života mladih vojvodine između osmišljene sportske aktivnosti i rizičnog konfora, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Novi Sad, Savez za školski sport i olimpijsko vaspitanje Grada Novog Sada, Novi Sad, 2008.

ukazuje da „samo polovina od ispitivanih učenika osnovne škole fizički angažovana u slobodno vreme . . . . ali još uvek nedovoljno u odnosu na preporuke autora koji se bave proučavanjem fizičke aktivnosti kod dece (minimalnih 30 do optimalnih 60 minuta bavljenja nekom fizičkom aktivnošću u toku jednog dana). Sa druge strane zabrinjavaju podaci koji ukazuju na povećanje broja učenika osnovnoškolskog uzrasta koji se nikad ne bavi sportom ili rekreacijom, koji u 2010. godini iznosi 14.1% od ukupnog broja ispitivanih učenika, što predstavlja porast neaktivnih učenika u odnosu na 2003. godinu.“<sup>10</sup>

Zdravlje kao „vrednost svih vrednosti“ aktivnog načina života - vežbanja, posebno među decom i mladima, dominantna je lična motivacija građana 27 članica EU i u najnovijem istraživanju Generalnog direktorata za obrazovanje i kulturu Evropske komisije. U svetu koji sve više vodi računa o zdravlju možda ne iznenađuje što 61% stanovnika EU, koji se bave sportom ili nekim drugim oblikom fizičke aktivnosti, to čine zbog zdravlja. Drugi najčešće navedeni razlozi za vežbanje su „zbog kondicije“ (41%); „da se opustim“ (39%) i „radi zabave“ (31%).<sup>11</sup>

Zdravlje kao posledica, ali i uzrok vežbanja, valorizovano je i u činjenici da građani Evrope, na drugom mestu razloga koji ih sprečavaju da vežbaju navode „hendikep ili bolest“ (13%), što ukazuje, da pored onih koji „nemaju vremena“ (45%), bitku za zdravlje „gube“ već bolesni ili „zarobljenici“ rada ili druge pri-nude.

Ali da ima nade i za „bolest“ zauzetosti potvrđuju podaci istog istraživanja koji se odnose na mesto bavljenja sportom ili fizičkom aktivnošću. Većina stanovnika EU više voli da vežba na otvorenom (parku i prirodi) nego u zatvorenom prostor (48%), a za „prezauzete“ lokalitet je negde između doma, posla, škole ili prodavnice (31%)

Nema sumnje, zdravlje je bez alternative, jer sve drugo, bez zdravlja, nema smisla u čoveku, nego isključivo van njega. Fizičko vežbanje je put ka zdravlju, put cilja i smisla svega što radimo, put kojim se sve češće ide ka uspehu na poslu ili školi. Zadovoljstvo agona, mimikrije ili jeftinog hedonizma sve više je „manjinski partner“ na tom putu.

Neki od njih, posebno sportska aktivnost u periodu mladalaštva, samo će još više snažiti naša stremjenja u jačanju karaktera, navika, i svesti o očuvanju najskuplje „monete“ života – zdravlja, koje ne može pomutiti čak ni retki dokazi sreće u „ostvarenju snova“, „slave“, „bogastva“ ili „večnosti“ sportskog postignuća.

Zdravlje postaje suštinsko pitanje opstanka populacije koja sve više stari, koja je sve gojaznija i koja prevremeno umire od onih bolesti koje se u značajnoj meri preveniraju i „leče“ kretanjem tj. fizičkom aktivnošću.

---

<sup>10</sup> Mitić, D. i sar.: Angažovanost u rekreaciji građana Republike Srbije, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd, 2010.

<sup>11</sup> Evrobarometar, Sport i fizička aktivnost, 2010.

Društvena inicijativa u pogledu zaustavljanja rasta procenata prosečne starosti (pad nataliteta) i gojaznih, nažalost, sve manje je efikasna u uslovima siromaštva, kao uobičajenog pretioca takvih procesa.

Takođe, bolesti poput kardiovaskularnih oboljenja, tumori, depresije nisu uobičajen „kvalitet“ života pojedinca na koji se, uz pomoć tableta, treba navići. Navike u kojima dominira gubitak slobodnog vremena i najčešći, izbor potrošačkih „ponuda“, u najvećoj meri su posledica narušene kulture življenja u kojoj dominira „zaborav“, čak i onih životnih lekcija o kojima smo vekovima unazad učili.

Moć zdravstvenog prosvetavanja kroz vežbanje, danas neka bude samo podsećanje, a već sutra, jedna od nezamenljivih misija fizičke kulture, kojom se čuva budućnost naraštaja, koji tek stasavaju u „kolevci“ briga, obaveza i neostvarenih snova . . . Biti zdrav, uslov je ostvarenja bilo kakvog cilja, jer čovek bez zdravlja i nema druge ciljeve, do onog da ga ponovo uspostavi.

### ZAKLJUČAK

Prirodnu povezanost fizičkog vežbanja i zdravlja, narušenu u instrumentalizaciji, pre svih, sportskih ostvarenja, potrebno je povratiti ne samo kroz „borbu“ protiv preterane komercijalizacije sporta ili afirmacijom antidoping mera, nego, kroz humanistički i masovni model fizičke kulture (sporta) u kome škola, opštinske-gradske uprave, ali i nevladin sektor (sport za sve i dr.) imaju sve veću ulogu.

Bitka za zdravlje mora ostati jedan je od prioriteta svih, čak i onih koji „ne znaju šta hoće“, a posebno onih koji „ne znaju šta mogu“. Takvih, nažalost je sve više, što zbog uslova „preživljavanja“ u društvu siromaštva (smanjeno kretanje i prekomerna ishrana), što zbog smanjenja „šansi“ u tzv. vertikalnoj pokretljivosti pojedinca, pa sport i ostali vidovi fizičke kulture postaju (ne)prirodan agregat afirmacije po svaku cenu – čak i uz gubitak zdravlja (rana specijalizacija, preterana komercijalizacija i neuspeh anti doping mera).

### LITERATURA

1. Berar, M. i Milošević, Z.: Školsko fizičko vaspitanje kod vojvođanskih Srba do 1914. godine, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Novom Sadu, Pedagoški fakultet u Somboru, Grafoprodukt, Novi Sad, 2009.
2. Georgije Bečkerečki: Hudožestvo k prodolženiju života čelovečeskoga“, Budim, 1807.
3. Demetrius Radulovics: Gimnastica medica, disertacio inauguralis medica, Pestini, 1842.
4. Evrobarometar, Sport i fizička aktivnost, 2010.
5. Izveštaj o stanju sporta u AP Vojvodini sa predlozima za izradu strategije razvoja, Sekretarijat za sport i omladinu AP Vojvodina, 2007.
6. Maksimović, N. i Milošević, Z.: Stil života mladih vojvodine između osmišljene sportske aktivnosti i rizičnog konfora, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Novi Sad, Savez za školski sport i olimpijsko vaspitanje Grada Novog Sada, Novi Sad, 2008.

7. Milošević, Z. i Berar, M.: Đorđe Natošević utemeljivač i reformator školskog fizičkog vaspitanja, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad, 2010.
8. Mitić, D. i sar.: Angažovanost u rekreaciji građana Republike Srbije, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd, 2010.
9. Natošević, Đ.: Kratko uputstvo za srbske narodne učitelje, Novi Sad, 1857.
10. Školski list, strana, Novi Sad, 1860.

### FORGOTTEN MISSION OF PHYSICAL EDUCATION

*Physical education represents, on an ungrounded basis, one of the last oases of civilization survival of the contemporary man, which is realized within the framework of forced work and “culture” of consumption. Searching for the remaining sense of freedom, physical education is often a compensation for the lost beauty, sociability, and predominantly health. The value of all values in the darkness of overpowering media-consumption induced passivization of potential participants, commercialization of contents, as well as dehumanization of almost all forms of phenomena are characteristics of the time whose “achievements” require new foci and strategies in which even “remembering future” is a step further away from the misfortune of those who do not know what they want and catastrophe of those who do not know what they can. Remembering the outstanding forerunners from the other half of 19<sup>th</sup> century, especially the present actual proponents of “European values”, we can rightly ask ourselves a question “Do we have right to forget the values we used to cultivate, which saved our future”.*