

# TJELESNA AKTIVNOST U BORBI PROTIV OVISNOSTI

Vladimir Findak, Miloš Mraković

Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

## 1. Uvod

Radi lakše komunikacije, boljeg razumijevanja i uspješnijeg sporazumijevanja odmah na početku treba ukazati na tri stvari.

Prvo, u želji da otklonimo bilo kakve nesporazume ili nejasnoće vezane uz naslovljenu temu potrebno je istaknuti da borbu protiv ovisnosti (čitaj protiv svih oblika ovisnosti), ne treba shvatiti i prihvatiti kao "naš problem" ili, točnije, problem samo našeg društva, a još manje kao nešto što tek predstoji ili što će se tek dogoditi. Naprotiv, sve što se do sada već dogodilo kod nas vezano uz probleme ovisnosti, a i dalje se događa u okruženju našeg življenja, upućuje na zaključak; ne samo da već pripadamo suvremenom društvu, nego već i "debelo" živimo s njegovim posljedicama - kako s pozitivnim, tako i s negativnim predznakom.

Drugo, kada se radi o naznačenim posljedicama, a osobito o onima s negativnim predznakom, sinonim kojih je najčešće društveno neprihvatljivo ponašanje (čitaj, pojava alkoholizma, uživanja opojnih sredstava, napuštanje škole, bježanje iz roditeljskog doma, različiti oblici maloljetničke delikvencije i slično), sve ukazuje da one imaju posebnu specifičnu težinu kada su u pitanju najmlađi i mladi. Upravo djeca, učenici i mladež u najvećoj mjeri registriraju promjene koje slijepo prate civilizacijske tokove, pa i one koje su vezane uz različite oblike ovisnosti.

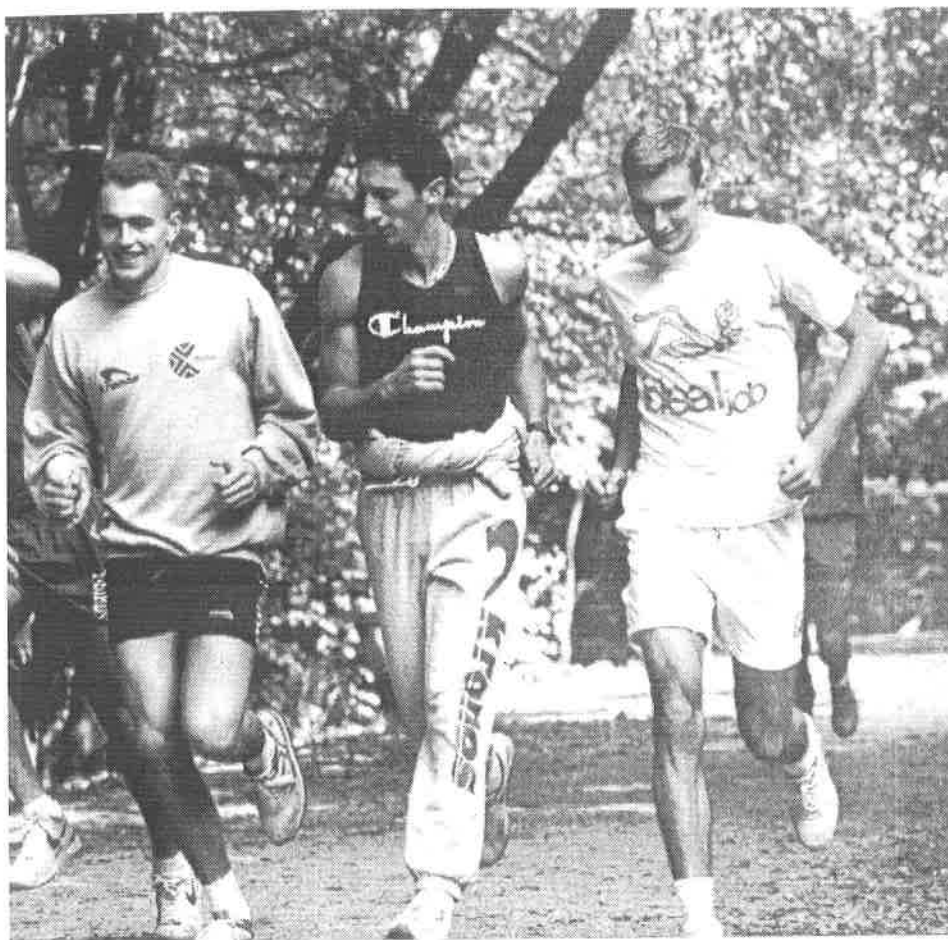
I treće, borba protiv ovisnosti, a poglavito droge, može se voditi na različite načine, pri čemu tjelesnoj aktivnosti (čitaj, tjelesnom vježbanju, tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, sportu) pripada ili bi trebalo pripadati zapaženo mjesto. To ne samo zbog brojnih komparativnih prednosti tjelesnog vježbanja, tjelesne i zdravstvene kulture i sporta, koje proizlaze iz njihove biološke, socijalne, ekonomske, pedagoške i kulturne vrijednosti, nego i iz činjenice što adekvatna tjelesna aktivnost predstavlja važno sredstvo u čuvanju i unapređivanju zdravlja, u tjelesnom razvoju, razvoju osobina i sposobnosti najmlađih i mladih te snažno sredstvo njihovog duhovnog razvoja. Shodno tome, bitno se mijenja i znatno povećava odgovornost svih koji rade s djecom, učenicima i mladeži, pa "pravo"

pitanje više ne glasi mogu li učitelji (čitaj, nastavnik, profesor, trener) i institucije u kojoj se djeca i učenici nalaze (čitaj, škola, školski sportski klub, sportski klub, sportsko društvo ili društvo za tjelesno vježbanje) odgovoriti novim i sve većim zahtjevima, koji prate život i rad u suvremenom društvu, već kako na njih odgovoriti na najbolji mogući način. U traženju odgovora ne samo na istaknuto pitanje, nego i na sva druga koja su ili mogu biti u službi borbe protiv ovisnosti ili, još konkretnije, protiv droge, treba ukazati na neka od mogućih rješenja, a prije svega na ona koja se odnose na borbu protiv droge.

## 2. Tjelesnom i zdravstvenom kulturom protiv droge

Stavljajući stvari na "svoje mjesto" treba upozoriti na dvije stvari. Prvo, borba protiv svih oblika ovisnosti, pa i protiv droge, treba se temeljiti na prevenciji, a kod mladih ljudi prije svega na promicanju zdravog načina života u sklopu kojeg tjelesnim aktivnostima pripada posebno mjesto. I drugo, kada se radi o mogućem i potrebnom doprinosu tjelesne i zdravstvene kulture u borbi protiv droge, njega treba sagledati prije svega u sklopu ciljeva i zadaća škole kao odgojno-obrazovne ustanove, a tek potom kroz raspoložive organizacijske oblike rada, odnosno specifičnosti ovog predmeta. Shodno tome, temeljni cilj i zadaća škole, a analogno tome i tjelesne i zdravstvene kulture, nije kako spriječiti uzimanje droge, već kako odgojiti buduće neovisnike o drogi.

S obzirom na to nije teško zaključiti da se borba protiv droge (gledajući generalno, u sklopu čega i putem škole, odnosno putem tjelesne i zdravstvene kulture) ne smije svesti samo na akciju ili možda povremenu aktivnost, već prije svega na ODGOJ! Dakako, u tome ćemo biti utoliko uspješniji, ukoliko sveobuhvatnije detektiramo, potom i realno sagledamo uvjete i karakteristike života i rada djece i mladeži u suvremenom društvu. U prilog tome govore brojni pokazatelji, a prije svega činjenica da se neprimjeren i neprirodan način života i rada najmlađih i mladih,



i koji je potreban svim učenicima. Zbog čega nisu iskorštene komparativne prednosti nastave tjelesne i zdravstvene kulture, koja usput rečeno predstavlja temeljni uvjet za uvođenje učenika u sve druge organizacijske oblike rada. Razloga ima više, a jedan od osnovnih je neprimjeren broj sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Ovu tvrdnju temeljimo na znanstvenim istraživanjima prema kojima je djetetu pretškolske dobi i učenicima od I. do IV. razreda osnovne škole potrebno barem 3 sata tjelesnog vježbanja (dakako, ne kontinuirano već kombinirano s odmorom i drugim tzv. nemišićnim radnjama). Učenicima srednje školske dobi potrebno je najmanje 2 sata tjelesnog vježbanja dnevno, te učenicima starije školske dobi najmanje 1 sati tjelesnog vježbanja dnevno. To su, dakle, potrebe koje bi trebalo

neadekvatan režim njihova dana, nedostatna suradnja s roditeljima, neprimjereni školski planovi i programi, ne uvijek najbolje izabrani i spremni "odgovori" škole i učitelja na pitanja koja ih okružuju, restriktivno odražavaju ne samo na biološki razvoj djece, učenika i mladeži, ne samo na njihovo zdravlje, nego i na njihov odgoj.

Postavlja se stoga pitanje, kako odgovoriti na izazove koji prate život i rad mladih ljudi u suvremenom društvu, pogotovo s adrese njihovog neprirodnog života - izraženog s jedne strane kroz nedostatak kretanja, odnosno pomanjkanje tjelesne aktivnosti, a s druge strane kroz gomilanje i nedovoljno trošenje energije - istodobno i neprimjerenom "trošenje vremena", što pogoduje njihovu opredjeljenju prema različitim oblicima ovisnosti, pa i prema drogi.

Kada se radi o učenicima, a u tom dijelu populacije je i najviše ovisnika od droge, jedno od rješenja za osiguranje ne samo biološke potrebe za kretanjem, nego i adekvatnog utjecaja na antropološki status učenika je u potrebnom provođenju tjelesne i zdravstvene kulture ili, točnije, nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Razloga za istaknutu tvrdnju ima više. Sat tjelesne i zdravstvene kulture jedini je organizacijski oblik rada u kojem sudjeluju svi učenici,

osigurati u ime zdravlja, biološke egzistencije i recimo normalnog funkcioniranja organizma djece, učenika i mladeži. Shodno tome, očito je da je aktualni fond sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture daleko od stvarnih fizioloških potreba učenika. Stoga se od takve nastave ne mogu tražiti ni očekivati potrebni efekti tjelesnog vježbanja.

Da bi se promijenilo postojeće stanje, to jest osigurao bar edukativni minimum nastave tjelesne i zdravstvene kulture, predlažemo da se u mlađem školskom dobu, odnosno od I. do IV. razreda osnovne škole provodi svaki dan po 1 sat tjelesne i zdravstvene kulture, a od V. do VIII. razreda osnovne škole i u svim razredima srednje škole po 3 sata tjedno, i to svaki drugi dan!

Od I. do IV. razreda, odnosno od 6 do 10 godina predlažemo svakodnevno tjelesno vježbanje zbog toga jer se radi o razvojnem razdoblju kada se na promjene osobina i sposobnosti može najviše utjecati, pa djeci te dobi treba najviše organiziranog tjelesnog vježbanja. To znači, da bi se kod njih osjetili efekti tjelesnog vježbanja nužan je svakodnevni podražaj dovoljnog intenziteta, u protivnom nema optimalnog razvoja.

Od V. do VIII. razreda osnovne škole i u svim razredima srednje škole predlažemo 3 sata tjedno, te održavanje nastave tjelesne i zdravstvene kulture svaki drugi dan po 1 sat zbog toga, jer je to minimalni uvjet da se tjelesno vježbanje za učenike srednje škole i starije školske dobi provodi u granicama efikasnog. Kako prilikom vježbanja u organizmu dolazi do adaptacijskih promjena koje traju izvjesno vrijeme, a njihovu trajnost osigurava samo sistematsko tjelesno vježbanje (učestale biokemijske promjene u organizmu rezultiraju promjenama u morfološkim strukturama te boljom funkcionalnošću vitalnih organa), nastavu tjelesne i zdravstvene kulture treba provoditi tako da svaki sljedeći sat "stane na rep" prethodnom satu. To iz razloga jer ako novo supralimino opterećenje uslijedi prekasno organizam se vraća u prethodno, da ne kažemo polazno stanje. To praktični znači da se pozitivne promjene na jednom satu zbog duge pauze jednostavno poništavaju. Prema tome, nastavu tjelesne i zdravstvene kulture treba provoditi u takvim vremenskim intervalima, odnosno tako da nadražaji budu uvijek na razini koja uvjetuje akcijske procese.

S obzirom na to da se krajnji cilj tjelesne i zdravstvene kulture ne svodi samo na zadovoljavanje bioloških i utilitarnih potreba učenika, nego i na postizanje što boljih odgojnih efekata, sasvim je sigurno da učestalija nastava tjelesne i zdravstvene kulture podrazumijeva i veće mogućnosti odgojnog djelovanja, što također

nije nevažno za suprostavljanje iskušenju koje se zove droga.

Dakle, ako uistinu želimo iskoristiti komparativne prednosti tjelesne i zdravstvene kulture - koje ona objektivno ima ne samo u pogledu prevencije zdravlja nego i u borbi protiv svih oblika ovisnosti, pa i protiv droge; onda istaknutom prijedlogu nema alternative. To tim više što je istaknuti prijedlog istodobno i maksimalno u funkciji rasterećenja učenika! Naime, svakodnevna nastava tjelesne i zdravstvene kulture trebala bi učenicima pomoći da lakše i bez štete za zdravlje svladaju ne samo velika intelektualna opterećenja tijekom dnevnog i tjednog rasporeda sati, nego i da podmire bar elementarne biološke potrebe za kretanjem koje su im neophodne i za normalno funkcioniranje organizma, ali i za efikasniju adaptaciju na suvremene uvjete života i rada, uključujući i one koje se svode na borbu protiv droge.

Nema sumnje da je to, mada ne jedini, sasvim sigurno jedan od temeljnih uvjeta da se kod djece, učenika i mladeži formira trajna potreba za vježbanjem, odnosno da im svakodnevno tjelesno vježbanje postane ovisnost !!! To je istodobno i najbolji način da najmlađi i mladi postanu ovisnici o zdravom načinu življenja, što nije nevažno, naprotiv, pogotovo ako se slažemo da budućnost nije ono što od nje očekujemo, već ono što od nje sami učinimo.

## Literatura:

1. Findak, V (1985): *Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje u službi zdravlja djece*, Zagreb: Partizan Hrvatske - Savez za sportsku rekreaciju.
2. Findak, V. (1989): Tjelesna i zdravstvena kultura u funkciji prevencije zdravlja. U Zborniku; *Zbornik na trudovi IX. ljetne škole SPFKJ*, Ohrid.
3. Findak, V. (1995): Tjelesnom i zdravstvenom kulturom protiv ovisnosti, Zagreb: *Školske novine*.
4. Svjetska zdravstvena organizacija (1981): *Tjelesna aktivnost i zdravlje*, Zagreb: Jugosavenska medicinska naklada.
5. Šimeg, M. (1995): : Zajednički protiv ovisnosti, Zagreb: *Školske novine*.