

VRIJEDNOSTI TJELESNOG VJEŽBANJA U SUVREMENOM DRUŠTVU

Veno Đonlić¹

¹ Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci

Sažetak

Tjelesno vježbanje u suvremenom društvu postaje značajan čimbenik čija vrijednost učestalo raste zbog smanjenog udjela čovjeka u kretanju koje je njegova biotička potreba. Vrijednost tjelesnog vježbanja uspoređena je sa značenjem općeg pojma vrijednosti u ekonomskom, lingvističkom, psihologijskom i filozofskom smislu. Veća povezanost vrijednosti tjelesnog vježbanja može se prepoznati u psihologijskim i filozofskim stajalištima koja pridonose stvaranju razloga za redovitu primjenu tjelovježbe tijekom cijelog života. Suvremeni uvjeti življenja nameću veću prepoznatljivost vrijednosti predmeta tjelesne i zdravstvene kulture u školama i fakultetima.

Ključne riječi: tjelesno vježbanje, vrijednosti, ekonomski, lingvistički, psihološki, filozofski

1. Uvod

Značenje riječi vrijednost podrazumijeva svojstvo nečega što je vrijedno u materijalnom, moralnom ili duhovnom smislu (Anić i sur. 2004.). Vrijednost također podrazumijeva posjedovanje pozitivnog stava prema nečemu (određenom pojmu, aktivnosti, predmetu, pojavi itd.) te preferiranje njegovog postojanja ili pojavu nad njegovim nepostojanjem ili nedostupnošću, a može se cijeliti i kao sredstvo za postizanje nekog cilja.

Prema obrazloženjima u Hrvatskoj enciklopediji (mrežno izdanje, Leksikografskog zavoda Miroslav Krleža), vrijednost podrazumijeva ekonomsko, filozofsko, psihološko i lingvističko značenje. *U ekonomskom smislu vrijednost podrazumijeva korisnost, poželjnost; prikladnost određene stvari, aktivnosti i sposobnosti pri danom stanju raspoloživosti, svojim fizičkim, kemijskim, estetskim, intelektualnim i drugim svojstvima može zadovoljiti ljudske potrebe i želje ili može biti razmijenjena za druge korisne i poželjne stvari ili aktivnosti.*

U lingvistici je značenje riječi ograničeno ili točno određeno svojom pripadnošću nekoj strukturi ili kontekstu.

U psihologiji, vrijednosti su opće i pojedinačne težnje za postizanjem ciljeva koji se smatraju privlačnima, poželjnima ili prihvatljivima, odnosno doživljavaju ispravnima i dobrima, a odlikuju se procesom socijalizacije. Mogu sadržavati sud o tom što je korisno, probitačno te ako je takav stav posebno zastupljen u sustavu vrijednosti, odnosno vrijednosnoj orijentaciji pojedinca, tada su im osnova osobne potrebe, želje te osobni prioritet ciljeva koji mogu i ne moraju biti općenito prihvaćeni i ocijenjeni kao društveno poželjni.

U filozofiji, vrijednosti su objektivne ili subjektivne kvalitete bitka ili bića različite obvezatnosti na različitim stupnjevima promatranja. Vrijednosti se razlikuju s obzirom na svoj odnos prema bitku, prema karakteru svoje realnosti i prema subjektu.

Vrijednost tjelesnog vježbanja može se usporediti s navedenim područjima, jer postoji poveznica i s ekonomskim i s lingvističkim definicijama, a veća povezanost koja može

pridonijeti stvaranju razloga za primjenu tjelesnog vježbanja u svakodnevnom životu može se prepoznati u psihologijskoj i filozofskoj definiciji.

Uvriježena činjenica u suvremenom društvu jest da se vrijednosti tjelovježbe umanjuju pred vrijednostima drugih obrazovnih aktivnosti jer predstavlja prepreku i oduzima im dragocjeno vrijeme (Đonlić i sur. 2015). Posebnu pozornost stoga je potrebno posvetiti i vrijednostima predmeta tjelesne i zdravstvene kulture. Zbog smanjenog udjela čovjeka u kretanju potrebno je ukazati i proširiti spoznaje o vrijednostima tjelesnog vježbanja koje zaslužuju veću pozornost u suvremenom društvu.

2. Ekonomska vrijednost tjelesnog vježbanja

Prema subjektivnoj teoriji vrijednosti W. S. Jevons, L. Walras, A. Marshall (Stanfordska enciklopedija filozofije, 2002) vrijednost nije određena samo svojstvima same stvari, nego i potrebama, željama, ukusom i sklonostima korisnika. Navedena teorija može se povezati s vrijednostima tjelesnog vježbanja jer prema njoj su ljudi slobodna racionalna bića koja nastoje izvući maksimalnu korist od svih dobara te time postići zadovoljenje svojih potreba i želja.

Spomenuta teorija bliska je s realnim uvjetima tržišne razmjene u profesionalnom sportu jer ističe primarnu važnost potražnje kao samostalnog čimbenika stvaranja vrijednosti. Međutim postoji opravdana pretpostavka da se u profesionalnom sportu vrijednost može povezati sa zadovoljstvom kao kvantitativnim mjerilom, s obzirom da vrednovanje pojedinog sportaša uvijek ostaje u području subjektivne ocjene, jer pojedini članovi klubova u svojem izboru vrhunskih sportaša preferiraju čimbenik koji donosi više zadovoljstva.

Ekonomska vrijednost tjelesnog vježbanja može se prepoznati i u rekreativnom sportu gdje mnogi proizvođači sportske opreme i rekvizita prilagođavaju i kreiraju proizvode trenutnoj situaciji na tržištu te praćenju trendova u realizaciji različitih rekreativnih aktivnosti.

S obzirom na veliki porast proizvodnje i prodaje sportske opreme u posljednje vrijeme, veći broj organizacija sportskih manifestacija koje se prate uživo i putem medija, reklama koje na istim događanjima pojedinim poslovnim subjektima donose veću zaradu, obrt novca se povećava te s tim u vezi otvaraju i radna mjesta. Takva situacija podrazumijeva da vrijednost tjelesnog vježbanja u ekonomskom smislu rapidno raste jer uz ostvarenje zarade pojedinim proizvođačima i institucijama, istodobno mnogim obiteljima čiji su članovi zaposleni u njima na indirektnan način osigurava egzistenciju.

Ekonomska vrijednost tjelesnog vježbanja povezana je i s većom poslovnom efikasnošću poduzeća u kojem je zaposlen pojedinac ili više njih s boljom tjelesnom pripremljenošću, jer će na radnom mjestu biti uspješniji, što podrazumijeva manje provedenog vremena na bolovanju a veću angažiranost na poslu.

3. Lingvističko značenje tjelesnog vježbanja

Prema F. de Saussureu (2000), u jeziku svaki element (terme) ima svoju vrijednost na temelju oprjeka prema svim ostalim elementima (termes). Termin tjelesno vježbanje općenito može imati isto značenje kao i tjelesna aktivnost ali vrijednost može biti različita jer tjelesno vježbanje ima veću povezanost s planiranjem i programiranjem aktivnosti u cilju postizanja optimalnog stanja antropoloških obilježja pojedinca. Tjelesna aktivnost predstavlja opći pojam koji se ne mora uvijek odnositi na tjelesno vježbanje jer ga u nekim situacijama ne treba planirati i programirati već se može koristiti u cilju neke druge svrhe (npr. pješaćiti da bi otišli na posao

ili cijepati drva da bi osigurali ogrjev itd.), Takve aktivnosti također imaju određenu vrijednost ali bitno drugačiju. Tjelesno vježbanje također može imati široko značenje jer se odnosi na edukaciju (nastavu tjelesne i zdravstvene kulture), sportsku rekreaciju, kineziterapiju i sport. Svaki oblik tjelesnog vježbama u različitim primijenjenim područjima kineziologije ima svoju vrijednost te prilikom izgovora riječi tjelesno vježbanje podrazumijeva jedno od navedenih područja, a može se odnositi na sva primijenjena područja kineziologije kada se spominje kao općeniti pojam koji je povezan s dobrobiti.

4. Psihološka vrijednost tjelesnog vježbanja

Kroz psihološku vrijednost tjelesnog vježbanja može se razmatrati sud o tome je li ono korisno i poželjno, tj. može li imati utilitarističku osnovu. Ako je takav stav posebno zastupljen u sustavu vrijednosti, odnosno vrijednosnoj orijentaciji pojedinca na način da mu tjelesno vježbanje predstavlja jednu od osnovnih osobnih potreba te osobni prioritet za postizanje određenih ciljeva, vrijednost tjelesnog vježbanja bit će povezana s osobnim stanjem zadovoljstva. Također može i ne mora biti prihvaćeno kao poželjna društvena vrijednost u okolini u kojoj se pojedinac kreće. Ukoliko je tjelesno vježbanje prihvaćeno i u društvu u kojem ga pojedina osoba primjenjuje dobit će društvenu vrijednost koja ima šire značenje u odnosu na onu koja je pridonijela osobnoj zadovoljštini.

Tjelesno vježbanje je s psihološkog stanovišta usko povezano s motivacijom. Motivacija je psihološki konstrukt koji objašnjava zašto ljudi odlučuju ponašati se na određeni način u određenom trenutku, a može biti unutarnja (intrinzična) i vanjska (ekstrinzična) (Deci, Ryan 1985; Beck 2003; Barić 2012)

Unutarnja ili intrinzična motivacija

Unutarnja motivacija je ona kod koje je potreba za sudjelovanjem u nekom obliku tjelesnog vježbanja proizašla iz unutarnjih razloga. Kod takve vrste motivacije pojedinac se bavi tjelesnim vježbanjem iz zadovoljstva a ne isključivo da postigne rezultat ili osvoji nagradu odnosno titulu.

Vanjska ili ekstrinzična motivacija

Vanjska motivacija obilježena je nekim vanjskim ciljem (rezultat, novac, trofej) što je kod pojedinca glavni razlog bavljenja nekim oblikom tjelesnog vježbanja. Često je izražena kod sportaša koji se nerijetko prestaju baviti sportskom aktivnošću ili smanjuju intenzitet bavljenja njime ukoliko ne postignu zacrtani vanjski cilj.

Pojedinci koji se bave tjelesnim vježbanjem mogu biti vođeni unutrašnjom ili vanjskom motivacijom ili istovremeno s obje motivacije u različitim ili podjednakim omjerima.

Zadovoljstvo bavljenja tjelesnim vježbanjem može biti povezano s jednom i drugom vrstom motivacije a proizlazi iz količine stečenih motoričkih znanja, usavršavanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te postignutoj razini motoričkih dostignuća.

Kada se uspoređuje vrijednost tjelesnog vježbanja i motivacije, opravdana pretpostavka je da je unutarnja motivacija značajnija od vanjske jer osigurava dugotrajnije bavljenje redovitim tjelesnim vježbanjem te omogućuje konstantnost tijekom cijelog života.

Zadovoljstvo koje se javlja pri realizaciji nekog oblika tjelesnog vježbanja usko je povezano i sa socijalizacijom jer omogućuje sudionicima druženje unutar skupine, a to znači i mnoštvo pozitivnih emocija i utjecaja na ponašanje i osobine pojedinaca.

Psihologijska vrijednost tjelesnog vježbanja ogleda se i u činjenici da redovita tjelesna aktivnost povećava kvalitetu života na fiziološkom i psihološkom planu. (Cox 2005).

5. Filozofska vrijednost tjelesnog vježbanja

Vrijednost tjelesnog vježbanja može se prepoznati u filozofskom deontološkom okviru vrednovanja aktivnosti, gdje se tradicionalna podjela dužnosti svodi na dužnosti prema sebi i dužnosti prema drugima (Berčić 2009). Planirano i programirano tjelesno vježbanje podrazumijeva usavršavanje vlastitih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, što je jedna od osnovnih dužnosti prema sebi. Razmatrajući vrijednost ljudi koji se ne bave tjelesnim vježbanjem ili ne primjenjuju tjelesnu aktivnost u primjerenom količini može se vrednovati na način da pripadaju grupaciji koja ne izvršava dužnost koju imaju prema samima sebi.

Vrednovanje tjelesnog vježbanja može se povezati i s Aretičkim okvirom (Aristotelijanski okvir) koji je posebno prikladan jer pored moralnih i intelektualnih vrline spominje i tjelesne vrline. S obzirom da je uvriježeno usavršavati intelektualne i moralne vrline, a ispravljati mane, realno je pretpostaviti da je tjelesnim vježbanjem potrebno razvijati snagu, brzinu, izdržljivost, fleksibilnost koji pripadaju vrlinama, dok slabost, sporost, zamaranje, krutost mišića je potrebno eliminirati jer predstavljaju mane.

Najčešće razlike u vrijednostima koje možemo povezati s vrijednostima tjelesnog vježbanja spominju se u moralnoj filozofiji, a odnose se na intrinzične i instrumentalne vrijednosti.

Intrinzične i instrumentalne vrijednosti tjelesnog vježbanja

Bavljenje nekom tjelesnom aktivnošću može imati instrumentalnu ili intrinzičnu vrijednost, to znači da bavljenje tom aktivnošću može biti dobro zbog nečeg drugog ili zbog same sebe. *Tjelesno vježbanje ima nezamjenjivu instrumentalnu vrijednost jer predstavlja najbolje sredstvo za postizanje i održavanje zdravlja, a ima i intrinzičnu vrijednost zato što omogućuje realizaciju i usavršavanje čovjekovih motoričkih znanja i dostignuća* (Berčić, Đonlić 2009).

Prioritet redovite primjene tjelesnog vježbanja jest postizanje i održavanje zdravlja, što bi trebao biti najvažniji razlog primjene tjelovježbe u sportskoj rekreaciji, sportu, nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima, školama i fakultetima. Nacionalni programi koje realiziraju političke strukture na razini države i lokalne zajednice, a koji mogu poticati mlade i odrasle na različite oblike tjelesne aktivnosti s ciljem postizanja zdravlja, daje tjelesnom vježbanju instrumentalnu vrijednost. To podrazumijeva da vrijednost tjelesnog vježbanja nije samo u vrijednosti cilja do kojeg dovodi već i u tome što predstavlja dobro sredstvo za postizanje zadanog cilja (Berčić, Đonlić 2009).

Razlog bavljenja tjelesnim vježbanja može imati poveznicu i s dobrim izgledom što je sasvim legitiman ali ne posebno važan razlog za bavljenje navedenim aktivnostima. Dobar izgled može imati intrinzičnu estetsku vrijednost u situacijama kada potiče unutrašnje emocije koje navode pojedinca na redovitu tjelesnu aktivnost, ali kada se ostvari spontano kao posljedica razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti organizma uslijed primjene redovitog tjelesnog vježbanja u sportu, sportskoj rekreaciji i sl., njegova je vrijednost instrumentalna.

Redovito bavljenje sportom može pored instrumentalne imati i intrinzičnu vrijednost ukoliko je prioritet bavljenja sportom razvoj motoričkih znanja i dostignuća.

Nije tjelesno vježbanje dobro zato što nas čini sretnima nego nas čini sretnima jer je dobro. A dobro je zato što ono jest realizacija i usavršavanje sposobnosti koje pripadaju našoj bitnoj prirodi (Berčić, Đonlić 2009).

Prema teoriji emergencije koja razlučuje temeljna i emergentna (proizlazna) svojstva, odnosno entitete, model emergentnog holizma razmatra različite motoričke, perceptivne, afektivne i kognitivne funkcije koje se mogu promatrati kao sastavnice emergentnog sustava ljudskog identiteta, što podrazumijeva da način na koji oblikujemo stavove i razumijevamo značaj tjelesnog vježbanja utječe na našu motivaciju i bihevioralne tendencije, a posljedično i samu biološku podlogu svjesnosti (Đonlić i sur. 2015).

6. Vrijednost tjelesnog vježbanja u kontekstu predmeta tjelesne i zdravstvene kulture

Kako bi se postigla ravnoteža u suvremenim uvjetima života i rada zbog sve manjeg udjela čovjeka u kretanju nastalog ubrzanim znanstveno-tehnološkim razvojem, vrijednost tjelesnog vježbanja potrebno je razvijati kroz odgojno-obrazovne ustanove: vrtiće, škole i fakultete. Stoga i predmet tjelesne i zdravstvene kulture ima svoje vrijednosti, a one jesu: biološka, zdravstvena, ekonomska, kulturna i pedagoška vrijednost (Findak 2001).

Biološka vrijednost prepoznaje se u mišićnoj aktivnosti povezanoj s aktivacijom lokomotornog sustava presudnog za transformaciju energije koja je prijeko potrebna za aktivnost svih stanica u organizmu.

Zdravstvena vrijednost tjelesne i zdravstvene kulture ogleda se u nepobitnoj činjenici utemeljenoj na osnovu niza istraživanja o utjecaju optimalnog i redovito doziranog tjelesnog vježbanja na skladan razvoj svih antropoloških značajki čovjeka, što podrazumijeva očuvanje i unapređivanje zdravlja.

Ekonomska vrijednost tjelesnog vježbanja u mladosti očituje se u mogućnosti razvoja radnih navika i opće sposobnosti organizma koji mogu biti temelj radnim sposobnostima u budućim profesijama za koje se mladi kroz školski i visokoškolski sustav obrazuju.

Kulturna vrijednost tjelesne i zdravstvene kulture proizlazi iz činjenice što ona mladima omogućuje usvajanje teorijskih informacija o uporabi prirodnih čimbenika (sunce, zrak, voda), o potrebi čuvanja prirode, o korisnosti cjeloživotnog vježbanja, koje kod suvremenog čovjeka čini jedan od osnovnih uvjeta kvalitetnog življenja.

Pedagoška vrijednost tjelesne i zdravstvene kulture u organiziranim skupinama proistječe iz spoznaja po kojima se tjelesnim vježbanjem utječe na razvoj niza osobina te moralnih i odgojnih vrijednosti, kao i na socijalizaciju ličnosti.

6. Zaključak

Tjelesno vježbanje u suvremenom društvu dobiva posebnu dimenziju jer je postalo sredstvo za održavanje i usavršavanje zdravlja u nastalim sedentarnim uvjetima življenja. Smanjenjem zadovoljavanja čovjekove biotičke potrebe za kretanjem zbog učestalog korištenja suvremenih tehnoloških sredstava, vrijednost planiranog i programiranog tjelesnog vježbanja raste.

Tjelesno vježbanje ima povezanost i s mnogim drugim segmentima društva što se ovim člankom pokušalo dokazati prepoznavanjem vrednovanja s ekonomskim i lingvističkim značenjem vrijednosti, a posebna povezanost uočena je s psihološkim i filozofskim stajalištima koja se mogu usporediti s vrijednostima redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života. Predmet tjelesne i zdravstvene kulture u školama i fakultetima ima biološku, zdravstvenu, ekonomsku, kulturnu i pedagošku vrijednost. Stoga, hijerarhija vrednovanja u području odgoja, obrazovanja i znanosti ne smije biti u suprotnosti s bio-anatomsko-fiziološkim svojstvima ljudskog organizama, te bio-psihosocijalnim motivima čovjeka za kretanjem, što podrazumijeva da nema mjesta marginalizaciji jedinog predmeta koji je usmjeren na razvoj antropoloških obilježja učenika i studenata.

7. Literatura

1. Alen, Colin; Nodelman, Uri; Zalta, Edward N. (2002). "Stanfordska enciklopedija filozofije: razvijeno dinamičko referentno djelo". *Metafilozofija*. 33 (1&2): 210–228. ISSN 0026-1068.
2. Anić, V., Brozović Rončević, D., Goldstein, I., Goldstein, S., Jojić, Lj., Matasović, R., Pranjković, I. (2004). *Hrvatski enciklopedijski rječnik*, EPH d.o.o. i Novi Liber d.o.o. Zagreb.
3. Aristotel: *Nikomahova etika*, Liber, Zagreb, 1982.
4. Barić, R. (2012). Motivacije i prepreke za tjelesno vježbanje. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, Vol. 63 No. Supplement, str.: 47-58. Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada, Zagreb.
5. Beck, R. (2003). *Motivacija-teorije i načela*, Naklada Slap, Jastrebarsko.
6. Berčić, B. (2009). *Deontološka etika*. Godišnjak za filozofiju 2009. - 1-44
7. Berčić, B., Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života, *Filozofska istraživanja* 115, VOL. 29, FASC. 3 (str. 449-460), Hrvatsko filozofsko društvo, Zagreb.
8. Cox, R. (2005). *Psihologija sporta: koncepti primjene*, Naklada Slap, Jastrebarsko.
9. De Saussure, F. (2000). *Tečaj opće lingvistike*, Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje, Zagreb.
10. Deci EL, Ryan RM. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. New York (NY): Plenum Press;
11. Đonlić, V., Berčić, B., Perak, B., Smojver-Ažić, S., Takšić, V. (2015). Multidisciplinarno poimanje tjelesnog vježbanja. *Filozofska istraživanja*, Vol 35 No 3 (str. 493-508), Hrvatsko filozofsko društvo, Zagreb
12. Findak, V. (2001). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Školska knjiga, Zagreb
13. *Hrvatska enciklopedija - mrežno izdanje*, Leksikografski zavod Miroslav Krleža <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=65496> (pristup 19. 05. 2021.)