

UDK 796.035:613.9

*Enver Tahiraj, Departamant sporta-Pristina,
Admira Koničanin, Državni univerzitet-Novi Pazar,
Afrim Shabani, Sport College "Univers",
Fikret Shatri, Sport College Univerzitet-Pristina,
Bahri Gjinovci,
Malësor Gjonbalaj, Departamant sporta-Pristina, Fakultet znanosti sporta – Pristina,*

UTICAJ REKREACIJE NA ZDRAVLJE ČOVEKA

U svakodnevnoj jurnjavi za poslom i zaradom izlažemo se prekomernim nervno-emocionalnim naprezanjima. Pri tome sve više zanemarujemo osnovne potrebe našeg organizma: jedemo neredovno i često preobilno, premalo spavamo, nedovoljno se odmaramo, mnogo pušimo, neumereno pijemo. Stalno smo napeti, preopterećeni i umorni. Osećamo sve više zdravstvenih tegoba i smetnji. Ne vodimo dovoljno računa o svom zdravlju. Uglavnom se ponašamo kao "potrošači" a premalo i retko kao "proizvođači" svoga zdravlja.

Rekreacija je reč latinskog porekla (*recreatio*) i označava – okrepljenje, osveženje, rasonodu, ponovno stvaranje. Rekreacija je ovladala svetom, postala je mera prosperiteta i standarda ali, pre svega, nasušna potreba. Rekreacija ne poznaje ni polove ni uzrast, ne poznaje godišnja doba ni doba dana. Svako se rekreira na svoj način i svako u tome ima svoj stav. Nastanak rekreativne potrebe se u najvećoj meri vezuje za radno mesto – zbog najdužeg dejstva patogenih činilaca u dnevnom ciklusu, i zbog istovremenog dejstva dva ili više činilica (zamor, aerozagadenost, buka, stres,...). Rekreacija, opuštanje i odmor, naročito u prirodnom okruženju, vraćaju čoveku životnu snagu i elan pa on postaje sposobniji da mnogo lakše podnosi sve stresne situacije i efikasnije obavlja svoje dnevne obaveze.

ŠTA JE ZDRAVLJE ?

Zdravlje je stanje potpunog, fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti. Savremena nauka kvantitativno definiše zdravlje kao sumu "rezervnih kapaciteta" osnovnih funkcionalnih sistema. U tom smislu treba da razmislimo da li svojim načinom života samo trošimo i smanjujemo rezerve zdravlja i da li dovoljno činimo da očuvamo i unapredimo svoje zdravlje. Zdravlje nije samo naše vlasništvo. Zdravlje nismo samo nasledili od naših predaka, već smo ga i posudili od naših potomaka. Svojim ponašenjem, načinom života i odnosom prema zdravlju ne utičemo samo na svoje zdravlje, nego umnogome na život i na zdravlje naše dece, naših unuka i praunuka. Dužina života i rezerve zdravlja nisu opredeljeni samo nasleđem. Na njih umnogome utiču i drugi faktori, pre svega, način i uslovi života i rada. Zdravlje savremenog čoveka najviše ugrožavaju preobilna i neadekvatna ishrana, nedovoljna fizička aktivnost, stresna prenaprezanja, zagadenja životne i radne sredine i štetne navike. Prekomerna ishrana u kombinaciji sa hipokinezijom i prekomernim nervno-emocionalnim opterećenjima uzrokuje najveći broj savremenih bolesti

civilizacije: obolenja mišićno-koštanog sistema, bolesti srca i krvnih sudova, organa za disanje, varenje i različita nervno-emocionalna obolenja. Kretanje, optimalna fizička aktivnost, je uslov za očuvanje čovekovog zdravlja i normalnog funkcionisanja organa, sistema i čovekovog organizma u celini. Svako prekomerno ograničavanje motorne aktivnosti u protivurečnosti je sa čovekovom biološkom prirodom. Ono izaziva raznovrsna narušavanja i rastrojstva funkcija najvitalnijih organa i sistem organizma, koja su u početku samo funkcionalnog, a kasnije i organskog karaktera. Nedostatak optimalne fizičke aktivnosti najbolje i najlakše možemo da nadoknadimo kroz odgovarajuće programe sportske rekreacije.

SPORTSKA REKREACIJA - EFIKASAN LEK

Programi sportske rekreacije ostvaruju višestruko pozitivan uticaj na organizam savremenog čoveka. Efekti programa sportske rekreacije, u osnovi, mogu da se ispoljavaju u dva pravca:

- prevencija, očuvanje i podizanje opšteg nivoa: zdravlja, fizičkih, funkcionalnih i radnih sposobnosti, efikasan odmor, oporavak, relaksacija, zabava i razonoda; selektivni,
- ciljani uticaji: prevencija i/ili ublažavanje akutnog zamora; odmor, oporavak, prevencija, ublažavanje i/ili otklanjanje hroničnog zamora (antizamor programi); optimizacija telesne mase - prevencija i lečenje gojaznosti; optimizacija lokomotornog aparata - prevencija, ublažavanje i/ili otklanjanje napetosti i bolova opšteg i lokalnog karaktera; optimizacija kardio-vaskularnog sistema - jačanje srčanog mišića, povećavanje elastičnosti krvnih sudova; antistres programi - prevencija, ublažavanje i/ili otklanjanje nervno-emocionalne napetosti: poboljšavanje opšteg samoosećanja, snižavanje uznemirenosti i depresivnih stanja, snižavanje osetljivosti nervnog sistema na stres, opuštanje, relaksacija.

Ako želimo da sačuvamo zdravlje; unapredimo sposobnosti; preveniramo, ublažimo i otklonimo mnoge zdravstvene tegobe i smetnje; da se bolje osećamo; da lakše i više radimo, moramo nastojati da otklonimo ili stavimo pod kontrolu morbogene faktore - pušenje, alkohol, stresna prenaprezanja i druge faktore koji ugrožavaju zdravlje, i povećamo uticaj faktora koji čuvaju i unapređuju zdravlje. Sistematsko vežbanje, pravilan izbor i upražnjavanje primerenih programa sportske rekreacije je fiziološki najefikasniji i najprirodniji način očuvanja i unapređenja zdravlja.

Kretanje je važna karakteristika života. Zato je mišićna aktivnost najbolji fiziološki način za stimulaciju različitih sistema organizma. U toku mišićne aktivnosti angažuju se svi organski sistemi, intenzivira se metabolizam - povećava se kiseonička potrošnja, intenziviraju se pojedini biohemijski i fiziološki procesi. Organizam kompleksnim biohemijskim, fiziološkim i psihološkim reakcijama odgovara na primenjena opterećenja. To je proces brze - trenutne adaptacije organizma na primenjena opterećenja u toku programa sportske rekreacije. Brze adaptacione promene dešavaju se na nivou fizioloških adaptacionih mehanizama. Višestrukim - sistematskim ponavljanjem primerenih programa sportske rekreacije obezbeđuje se dugotrajna - stabilna adaptacija, koja se karakteriše morfofunkcionalnim strukturnim promenama na nivou

čelijskih struktura, tkiva, organa i pojedinih organskih sistema. Paralelno sa time usavršavaju se mehanizmi regulacije kako u radu pojedinih organa, organskih sistema i sistema organizma u celini.

Uticao mišićne aktivnosti je toliko dubok i svestran da menja aktivnost genetskog aparata, bitno utiče na bioseintezu belančevina. Mišićne belančevine se razgrađuju konstatnom brzinom. Period poluraspadanja ovih belančevina je 30 dana. To znači da se svakih 30 dana raspadne 50% belančevina naših mišića. Istovremeno se vrši sinteza novih belančevina. Međutim, intenzitet procesa sinteze novih mišićnih belančevina nije konstant. On zavisi od obima, karaktera i intenziteta mišićne aktivnosti, odnosno od trofičkih procesa u mišićima. Ako su mišići neaktivni, na primer, noga imobilisana u gipsu, sinteza novih belančevina je usporena, a raspadanje se odvija konstatnom brzinom.

Programi sportske rekreacije efikasno doprinose razvijanju nervno-mišićnog sistema, povećanju snage, brzine, fleksibilnosti i izdržljivosti i pozitivno utiču na aktivnost mnogih drugih organa. U toku sportsko-rekreativnih aktivnosti obim cirkulirajuće krvi može da se poveća 40-60 puta u odnosu na stanje u mirovanju. Time se obezbeđuje bolje snabdevanje aktivnih mišića i svih organa i sistema kiseonikom i hranljivim materijama, znatno se poboljšavaju trofički procesi. Programi sportske rekreacije ostvaruju značajne efekte na mehanizam opšte adaptacije, što se posebno odražava na:

Usavršavanje funkcija centralnog nervnog sistema i nervne regulacije funkcija organa i sistema i organizma u celini;

Povećavanje funkcionalnih sposobnosti i stabilnosti endokrinog sistema;

Povećavanje energetske potencijala organizma;

Proširivanje mogućnosti transporta kiseonika;

Optimizaciju oksidativnih procesa, pojačano formiranje mitohondrija i ekonomizacija razmene materija;

Intenziviranje korišćenja masti kao energetskog izvora i smanjenje opšte količine masnog tkiva u organizmu.

REKREACIJA I SLOBODNO VREME

Koncepciju slobodnog vremena izražavali su mnogi autori: grčki filozofi: Aristotel i Platon, Plutarh, zatim nemački autor E. Veber, najveći mislilac Karl Marks i mnogi drugi. Pod fondom slobodnog vremena, podrazumevamo deo vremena koji ostaje od dvadeset i četiri sata po odbitku radnog vremena (uključujući radno mesto, vreme dolaska i odlaska sa posla), vremena psihofizioloških potreba (lična higijena, hrana, san), vremena za obavljanje kućnih poslova i vreme ostalih obaveza. Dakle, aktivnosti koje čine osnovnu sadržinu slobodnog vremena su: obrazovanje, čitanje, druženje, šetnje, fizičke aktivnosti i drugo. Stoga, možemo reći da je slobodno vreme, onaj deo vremena koji, nakon odbitka vremena trajanja navedenih aktivnosti, ostaje na slobodnom raspolaganju čoveku i može biti iskorišćeno za ličnu organizaciju života i rekreacije. Savremeni način života, koji podrazumeva sve manje čovekovo naprezanje u procesu proizvodnje, ostavlja sve više slobodnog vremena. Svedoci smo pojave

novih bolesti koje su proizvod savremenih tehnoloških procesa i odnosa u proizvodnji, kao što su: kancerogena oboljenja, kardiovaskularna, respiratorna, alergijska, moždana kap,sida, itd. Problemom motivacije za učešćem u rekreativnim aktivnostima bavili su se do sada mnogi autori, među kojima su: Havelka-Lazarević (1980), Volf (1975), Stefanović (1980), Mitić. D.(1992), Stojiljković (1995), Havelka N. i Lazarević Lj. (1980) u svom delu: "Motivacija za bavljenjem sportom", iznose svoja razmišljanja o ne-sportistima,rekreativcima: "

STRUKTURA MODELA PROGRAMA REKREACIJE

Bazična obeležja bilo kog programa rekreacije su: sadržajna struktura modela, vremenska struktura modela i struktura opterećenja. Sadržajna struktura modela - Čine je elementi: sadržaj aktivnosti (hodanje, trčanje, itd), karakter aktivnosti-motorička struktura aktivnosti (trčanje u vodi, hodanje po pesku) i složenost motoričke strukture kretanja. Sadržajna struktura korelira sa odgovarajućim indikatorima spoljnog fizičkog opterećenja. Vremenska struktura modela - određena je vremenskim trajanjem intervala rada i odmora. Sadržajna i vremenska struktura modela se određuju u procesu modelovanja. Struktura opterećenja - Čine je elementi: Ekstenzitet-obim aktivnosti ("podrazumeva ukupan zbir rada na treningu, odnosno, ukupnu količinu rada koja može biti izražena u broju vežbanja ili treninga, u ukupnim brojčanim jedinicama-ukupan broj ponavljanja određenih vremenskih, dužinskih ili težinskih jedinica, kao i u pojedinačnim vremenskim jedinicama-minuti, sati, u dužinskim jedinicama-metri, kilometri, težinskim jedinicama-kilogrami, tone i sličnim parametrima"), intenzitet ("podrazumeva stepen uloženog napora u trenažnom radu, odnosno jačinu rada, a izražava se parametrima učestalosti, ponavljanje nekog rada u jedinici vremena, količini rada u jedinici vremena, brzini pokreta, procentom vežbanja izvedenih sa relativno velikim opterećenjem, itd."). Struktura opterećenja je varijabilna i prilagođava se u procesu svakog modela individualnim adaptacionim sposobnostima učesnika.

DOZIRANJE I KONTROLA OPTEREĆENJA

U programima rekreacije moguće je vršiti doziranje i kontrolu opterećenja na osnovu fizičkih-spoljnih i fizioloških-unutrašnjih indikatora opterećenja. Fizički ili spoljni indikatori opterećenja su pokazatelji ekstenziteta (obima) opterećenja: trajanje aktivnosti, trajanje odmora, broj ponavljanja, dužina pređenih deonica, itd. Fiziološki ili unutrašnji indikatori opterećenja su, ustvari, pokazatelji reakcije pojedinih organskih sistema i organizma kao celine na primenjena opterećenja: frekvencija srca, frekvencija disanja, arterijski krvni pritisak, itd. Od unutrašnjih indikatora najčešće se koristi srčana frekvencija (puls), kao pouzdan pokazatelj, lako dostupan i preko kojeg je moguće jednostavno i dosta precizno dozirati i kontrolisati nivo primenjenih opterećenja tokom raznovrsnih programa rekreacije.

Programi sportske rekreacije troše kalorije

Osoba telesne mase 70 kg. troši za 60 min.:

- **hodanja** (tempo 120 koraka/min) **346 kcal** (0.0818 kcal na kg/min telesne mase);
- **trčanja** (tempo 160-170 koraka/min) **840 kcal** (0.260 kcal/min/kg telesne mase);

Svakodnevnom programom 60 min. hodanja u roku od 10 dana može se potrošiti 3.500 kcal i sagoreti 500 grama masti, bez bilo kakve redukcione dijete. Petstotina grama masti sadrži oko 3.500 kcal. (1 g masti pri sagorevanju oslobađa 9.3 kcal.). Sistematskom primenom programa sportske rekreacije, odgovarajuće energetske vrednosti, može se za godinu dana, sagoreti 10 kg suvišnog masnog tkiva. Savremeni programi regulisanja prekomernog masnog tkiva obezbeđuju da se nedeljno sagoreva 4 - 5 kg masnog tkiva, uz poboljšanje hidratacije organizma i povećavanje energetske efikasnosti organizma (intenziviranje bazalnog metabolizma za 4 - 5 procenata). Posebna "terapeutska" vrednost aerobnih programa sportske rekreacije pri lečenju gojaznosti je u činjenici da se u toku 30 min. aerobnog programa produkuju i luči odgovarajuća količina hormona lipaze koji obezbeđuje metabolizam masnih kiselina u trajanju 12 sati. To se postiže zahvaljujući produženom delovanju lipaze na metabolizam masti. Zato aerobne programe usmerene na sagorevanje suvišnih masnih nasloga treba primenjivati dva puta dnevno, kao lek na svakih 12 sati. Time se obezbeđuje kontinuirano sagorevanje masnih kiselina u toku 24 sata.

Programi sportske rekreacije doprinose redukciji masnih naslaga

Intenziviranjem sagorevanja masti primenom programa dužeg trajanja aerobne usmerenosti i programa za jačanje pojedinih mišićnih grupa, kao i odgovarajućih fizioprofilaktičkih procedura (masaža, hidroprocedure, elektroprocedure i dr.) može se efektivno uticati na redukciju masnih naslaga sa posebno ugroženih lokaliteta. Mišići troše kalorije, pa veća mišićna masa svakodnevno sagoreva više kalorija. Tako se povećava bazalni metabolizam, odnosno količina kalorija koju organizam troši za svakodnevnu životnu aktivnost. Veće vrednosti bazalnog metabolizma istovremeno znače da se može konzumirati više hrane bez narušavanja energetskog balansa i povećanja telesne mase. Integralni program mršavljenja - naučno zasnovana kombinacija redukovane dijete i programa sportske rekreacije je najzdraviji, najfiziološkiji i najefektivniji način prevencije, ublažavanja i lečenja gojaznosti i pratećih zdravstvenih tegoba.

Programi sportske rekreacije regulišu apetit

Sistematska primena odgovarajućih programa sportske rekreacije reguliše, odnosno smanjuje apetit. Regulator apetita hipotalamus, u toku hipokinezije, dobija hemijske "signale" i pokreće mehanizam gladi (apetit). Sistematskim vežbanjem kompenzira se opšta hipokinezija i obnavlja normalno funkcionisanje mehanizma hipotalamusa. Tako izostaju lažni signali koji nepotrebno povećavaju apetit. Programi sportske rekreacije kontrolišu apetit, takođe, "slanjem" određenih količina masti u

krvotok, koje održavaju nivo šećera na potrebnom nivou. Pad šećera u krvi izaziva osećaj gladi. Programi sportske rekreacije smanjuju insulinemiju čime se takođe sprečava pad šećera i smanjuje osećaj gladi.

Nova mišićna vlakna koja su se razvija zahvaljujući programima sportske rekreacije, pomažu sagorevanju većih količina masti, a time održavanju sadržaja šećera u krvi na potrebnom nivou.

Programi sportske rekreacije snižavaju koncentraciju triglicerida i holesterola u krvi

Efekti programa sportske rekreacije ispoljavaju se u intenzivnijoj oksidaciji masti (triglicerida), koji se inače mogu spajati sa holesterolom i formirati lipoproteine niske gustine (LDL). Na taj način programi sportske rekreacije efikasno doprinose snižavanju sadržaja lipoproteina niske gustine i time regulišu odnos ukupnog holesterola i HDL lipoproteina.

Programi sportske rekreacije regulišu arterijski krvni pritisak

Programi sportske rekreacije efikasno regulišu arterijski krvni pritisak pa se značajni efekti manifestuju kroz: jačanje kontraktilne sposobnosti miokarda; povećanje elastičnosti krvnih sudova; jačanje mišićnih pumpi; poboljšanje kolateralnog krvotoka; regulisanje arterijskog krvnog pritiska; snižavanje Fc u miru i pri naporu.

Adaptacija na fizička opterećenja može da prevenira ili ograniči stres-reakciju, njene negativne efekte, pa prema tome ima osnova da se prepostavi da takva adaptacija može prevenirati takođe stresna narušavanja koronarnog krvotoka i narušavanje njegove adaptativne reakcije na ishemiju. Ovo je veoma važno za shvatanje zaštitnih efekata adaptacije pri oštroj ishemiji i infarktu miokarda. Preventivni uticaj adaptiranosti pri obolenjima srca i krvnih sudova ima dve karakteristike: prvo, prethodna adaptacija organizma na fizička opterećenja može doprineti lakšem toku ispoljavanja bolesti i bržem ozdravljenju, i drugo, adaptiranost se pojavljuje kao faktor prevencije i same pojave bolesti. Programi sportske rekreacije efikasno doprinose neutralizaciji štetnog delovanja hormona (adrenalina i noradrenalina), glukoze i holesterola, koji se luče u krv pri stresno-emocionalnim naprezanjima, koja nisu praćena mišićnim naprezanjima.

MOTIVISANOST VEŽBAČA REKREATIVACA

Govoreći o motivaciji, ne možemo a da ne govorimo o ljudskim potrebama. Potreba je izražena kroz nedostatak nečega i povezana je sa ciljevima. Stoga, potreba predstavlja unutrašnji, a cilj spoljni aspekt motivacije. Maslov je napravio šematski prikaz motivacione strukture ličnosti, a koju je prihvatilo više autora. Prema Maslovu, hijerarhija motiva bi se mogla prikazati na sledeći način - za samoaktualizacijom 10%, za ugledom i poštovanjem 40%, za afektivnom vezanošću 50%, sigurnosti 70% i biološki motivi 85%. Zadovoljenjem motiva prestajemo biti napeti. Nezadovoljeni motivi imaju značajnog uticaja na kognitivne procese, naše ponašanje, naš odnos

prema drugim ljudima, kao i na javljanje raznovrsnih emocija. S obzirom na postojanje odnosa potreba-motivacija, definicija "motivacije" se može prema Rot-u iskazati kao: "Proces pokretanja aktivnosti radi ostvarivanja određenih ciljeva, usmeravanje aktivnosti na određene objekte i regulisanje načina na koji će se postupiti, nazivamo motivacijom".

Sportsko obnavljanje kao nastavni predmet počinje se pojaviti u šestdesetim godinama. Na fakultetima se odvija kao poseban predmet. Ovaj posebni predmet na fakultetima fizičke kulture i sporta a isto tako i u ostalim fakultetima treba biti neophodan predmet za primenjivanje sredstava fizičkog obrazovanja, kako bi ova obnavljačka sportska delatnost bila deo čoveka, bez obzira koju profesiju obavlja.

Danas, snažnim tehničko tehnološkim razvojem dolazi do minimiziranja proizvodnih funkcija čoveka od čijeg razvoja postoje manje fizičke napetosti, da bi dali prednost funkcijama i rukovođenju u procesu rada. Snažni razvoj uslova rada, što podrazumeva smanjenje fizičkih opterećenja, pojedincu omogućuje smanjenje fizičkih opterećenja u procesu rada zajedno sa životnim delatnostima u celini. Kod načina života i rada čoveka zajedno sa njegovim uspesima, kao i života današnjeg čovečanstva, uticale su i bio psihicko pokretna stanja koje su ugrožavale čoveka. Danas život čoveka ima svoju dinamiku koja nameće i uslove života i rada, čime se osetno smanjuje centar nervnog sistema a na radnim mestima ne zahteva se neko posebno angažovanje snage. Sa ovim, stalno će se tražiti brzina reagovanja i tačnost pokreta koju je donosio savremeni svet i tehnologija rada.

Da bi imali idealno zdravlje na poželjnom nivou, čovek treba redovno da se bavi pokretnom delatnošću. Ovo nije lako za pojedince koji nisu pokretni za ovu delatnost a koji se više angažuju na poslu u zatvorenoj sredini, u kancelariji, prateći televiziju ili baveći se raznim pasivnim radnjama, itd. Da bi se prevazišlo ovo stanje nije ni toliko lako, ali kad je lepo vreme, delatnost obnavljanja može se smestiti i u otvorenom prostoru.

Ukoliko ste kući ili na poslu (kancelariji) svaki put treba se podizati iz stolice, jer to će uticati na cirkulaciji krvi u celom organizmu trebate se podići i kada radite nešto sedeći ili govorite telefonom jer to će pomoći na osvežavanju tela. Ukoliko imate neki posao, ne treba ostavljati za kasnije, već trebate se kretati (hodanjem) bez obzira dali je potrebno hodati stepenicama ili drugom spratu. I tokom obavljanja poslova u kući morate pokrenuti se. Nakon toga potrebno je ostavljati i jedan vremenski period za svaki dan, kako hodati, raditi u kući, dajući ovu mogućnost i porodici, kako bi bila što više angažovana na kretanju tela, itd.

Da bi se došlo do ovog koraka, nekima je potrebna motivacija i kako pridobiti ovu motivaciju?. Motivacija treba se dati od ona lica koji su aktivni u ovim pokretnim delatnostima obnavljanja, znači oni koji su uključeni neposredno u ovom procesu. Ova delatnost nakon toga mora se primeniti u grupama i po načinu da nakon toga postoji i delatnost zabave, gde bi bili uključeni i lica koja nisu motivisana. Licima koji ulaze ili će ući u ovu delatnost, ne treba im vratiti prethodnu pasivnost jer će ove uticaje oni primetiti svaki put. Čovek koji se stalno redovno bavi delatnošću obnavljanja, poznato je da će više održati ili razvijati funkcije i kapacitete koje koristi. Jedna od fizioloških

izmena koje prate čoveka u procesu starenja organizma je i smanjenje fizičkih sposobnosti u radu, te stoga proces starenja je normalni fiziološki proces koji obuhvata sve organe i pasivne sisteme a isto tako je i oslonac za ubrzanje procesa starenja je i nedostatak obnavljačke sportske delatnosti. Fizičke obnavljačke delatnosti vidno osporavaju proces fizičkog i pasivnog starenja i imaju pozitivnu ulogu za organizam. Jedan od značajnih sopstvenih faktora produktivnosti rada, je i fizička kondicija čoveka na poslu.

Kada govorimo o obnavljanju, možemo reći da poboljšava zdravlje i stanje organizma jer:

↔ Ubrzava cirkulaciju krvi u organizmu, poboljšava ishranu i pomaže na proizvodnji metabolizma.

↔ Poboljšava stanje mišića, ligamenata, zglobova, i njihov rad čime se ojačaju mišići, i više su elastičniji, itd.

↔ Poboljšava sistem srca i krvi, disanja, cirkulacije koja se lakše proširi u organizmu, gde srce kao centralni organ će lakše proširiti cirkulaciju krvi u celom organizmu zahvaljujući fizičke obnavljačke delatnosti. Bavljenje sportskim obnavljanjem ima i pozitivne efekte, jer;

- Povećava energiju mesta i produktivnost.
- Povećava sposobnost koncentrisanja i sećanje.
- Povećava sigurnost i samouverenje.
- Smanjuje bolove na leđima (kičmi).
- Povećava energetske sposobnosti tokom dana.
- Povećava metabolizam i lučenje ljudskog organizma.
- Povećava misaoni, intelektualni kapacitet.
- Utiče na dobar i miran san.
- Odstranjuje depresije i ostale smetnje.
- Lakše se prevazilaze razni stresovi.
- Ima vidan imunitet prema ostalim bolestima.

Danas čovek ne samo što pridaje već i treba pridati pažnju misaonom, duhovnom, fizičkom estetskom i funkcionalnom čuvanju organizma što je potvrđeno i uticajem obnavljanja na zdravlje čoveka. Danas, sportska tehnologija mnogo je napredna prodajom mnogih vrsta sredstava, opreme, raznih sportskih preparata, itd., za telesne vežbe. To su dobra i praktična sredstva za uvežbavanje, ali tome mora prethoditi konsultacija sa lekarom i instruktorom (trenerom) za lica koja nemaju poznavanje i ne bave se aktivno obnavljanjem (sportskom delatnošću). Bez pomoći eksperta, kada je u pitanju ljudski organizam, telesne vežbe i bavljenje obnavljačkom sportskom delatnošću, za mnoga lica može značiti opasnost, jer oni ne mogu poznati opterećenje, formu, sadržinu aktivnosti, itd. S'obzirom da mogu postojati posledice za pojedinca, potrebno je konsultovanje sa odgovornim licima, pre bavljenja ovom delatnošću. To se odnosi na vežbe i ostale obnavljačke sportske delatnosti i svaka radnja bez konsultacije je sopstvena odgovornost i rizikovanje samog sebe, ukoliko lice je imalo zdravstvenih problema, jer ovoj delatnosti treba pristupiti postepeno. Telo čoveka stalno je u pokretu a ovaj pokret zavisi i od starosti, pola i njegove delatnosti,

što znači kakvom se delatnošću bavi i koju profesiju ima. Sve ove činjenice čoveka vode bilo prema odličnoj, dobroj ili lošoj izmeni. Ova izmena može uticati kod njegovog starosnog doba i njegove delatnosti, ali da ne bi došlo do lošeg rešenja, čovek uvek mora ići na lekarskoj kontroli. Takvu kontrolu ćemo predstavljati prema starosnom dobu:

Za starost mlađu od 30 godina, ukoliko je dobro stanje, nema potrebe sistematske kontrole.

Za starost 30 – 40 godina, potrebna je kontrola u svakoj drugoj godini.

Za starost više od 40 godina, naročito kod ženskog pola, treba izvršiti kontrolu mamografije, jer postoji opasnost od tumora.

Za starost više od 50 godina, za oba pola neophodno i korisno je vršiti kontrolu svake godine.

LITERATURA

1. M. Andrijasević.; Slobodno vrijeme i igra, Zagreb, 2000.
2. Blagajac, M.: Programirani aktivan odmor, Novi Sad, 1992.
3. American College of Sports Medicine (AISM) "Medicine and Science in Sports and Exercise", 1983, V 15, No 1
4. Štuka, K. Rekreativna medicina, "Sportska tribina", Zagreb, 1985.
5. Blagajac, M.: Programirano vežbanje u sportskoj rekreaciji, III Kongres pedagoška fizičke kulture Jugoslavije, Novi Sad, 1987.
6. B. Bijelić.; Teorija sa osnovama metodike sportske rekreacije, Nikšić, 2004.
7. K. Danjek - Z. Tepli.; Veština Rekreacije, 1978.
8. E. Tahiraj.; Rekreacija Sporta, Priština, 2007.
9. M. Hadžikadunic - M. Demir – M. Hasetić - E. Pašalić.; Sportska rekreacija, Sarajev, 2002.

THE IMPACT OF RECREATION IN HUMAN HEALTH

Of Recreation knows no gender or age, knows no season or time of day. Health is a state of complete, physical, mental and social well-being and not merely absence of disease. The movement is an important feature of life. Therefore, the muscle activity of the best physiological way to stimulate the body's various systems.

Key words: *the content model structure, term structure model and the structure of the load.*