

HIGIJENA FIZIČKE KULTURE

Prof dr M.Kezunovic

Fizička kultura je moćno sredstvo razvoja i odražavanja fizičkih sposobnosti pojedinaca i širokih masa, pod uslovom da se zasniva na naučnim osnovama i odvija planski i sistematski, pod rukovodstvom sportskih stručnjaka, ljekara ili po njihovom savjetu.



Tada ona pozitivno djeluje na psihičke osobine čovjeka : volju, drugarstvo, istrajnost, samoobuzdavanje, pribranost, temperament i karakter.

Kroz ovu djelatnost izgrađuje se pozitivan odnos prema životu i radu.



Nije dokazano da tjelesno vježbanje direktno podiže imunobiološke snage organizma, faktori koji fizičku kulturu prate (klimatski, sunce, ultraljubičasta radijacija, pojačani metabolizam, jačanje srca i drugih organa, bolje raspoloženje, adaptabilnost vegetativnog nervnog sistema ...) posredno utiču i u tome smislu.



Fizička kultura koristi razne vrste vježbanja u rekreativnom i sportsko-takmičarskom obliku :

gimnastika, atletika, plivanje, sportske igre

te posebne vrste kao što su :

planinarenje, padobranstvo, lov, ribolov, jedriličarstvo...



U našem društvu postoje preduslovi za svestrano bavljenje sportom od najranijeg djetinjstva do duboke starosti.



Sport kao sredstvo jačanja organizma

U toku fizičkih aktivnosti, sportu, dolazi do intenzivnog disanja, rada srca, drugih organa i tkiva, kao i do pojačanog metabolizma.



Kvalitet vazduha koji se obilnije koristi pri pojačanom minutnom volumenu je od velikog značaja.



Svuda gdje se ljudi bave fizičkom kulturom treba da je **vazduh** u normalnim granicama tj. da **nije zagađen** škodljivim primjesama aerosola, para i gasova.



Temperatura, vlaga i brzina kretanja vazduha su strogo limitirani za odredjene sportske aktivnosti.

Naravno da zavise od zdravstvenog stanja pojedinaca, njihovih navika i uvježbanosti.



Osim ovoga ne smiju se zanemariti ni drugi faktori spoljne sredine :

svjetlost, ultraljubičaste radijacije, uticaj buke, “štimmung” i estetika prostora i terena na kom se obavljaju sportske aktivnosti...



Motivacija je i ovde od velikog značaja iako ne mora biti potpuno svjesno usmjerena, kao što je to slučaj kod mlađih osoba.

Ako se fiskultura izvodi bez pozitivnog afektivnog odnosa, onda ona ne daje željene rezultate.

Kada je afektivni odnos u fizičkoj kulturi pozitivan, ova se izvodi spretnije, življe, bodrije i odvija se kroz duži period vremena bez umora.

Treniranje i vježbanje nisu isto!

Treniranje predstavlja skup procesa u organizmu koji nastaju kao rezultat ponovnog obavljanja rada i koji vode ka podizanju radne sposobnosti.



Pod *vježbom* se podrazumjevaju oni **proces** u organizmu koji se očituju u povećavanju radne i sportske sposobnosti u pogledu jedne određene djelatnosti ako se ona više puta ponavlja, što znači da se vježbanje uklapa kao dio u proces treniranja.

Koji su faktori podizanja fizičke kondicije?

- **Snaga**
- **Izdržljivost**
- **Gipkost**
- **Neuromuskularna kontrola**
- **Relaksacija**

Ocjena opšte fizičke kondicije je težak zadatak.

Testovi i probe koji se za to koriste vrlo su nesigurni (osim mjerenje snage i brzine) i nerijetko ne stoje u srazmjeri sa stvarnim stanjem.

Zato se pribjegava **baterijama testova.**

Ljekarski pregled je najvažnije sredstvo za to:

Anamneza,

antropometrijska mjerenja,

funkcionalno ispitivanje kardiovaskularnog,

pulmonalnog i

drugih sistema

HVALA NA PAZNJI !