

УДК:796.011(038)

DOI: 10.5937/FK77-54109

## ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ, ОД ЗДРАВОРАЗУМСКЕ СУШТИНЕ ДО АНТИЧКОГ ПРОБЛЕМАТИЗОВАЊА, ОДРЕЂЕЊА, ТУМАЧЕЊА И УСМЕРАВАЊА

Ђорђе Стефановић

Универзитет у Београду - Институт за мултидисциплинарна истраживања, студент ДАС,  
Београд, Србија

### Сажетак

У раду се разматра физичка активност и теловежба који су коришћени у функцији здравља античких Грка. Записи и сведочења филозофа, тренера, лекара, спортиста... усмеравали су људе ка побољшању виталности кроз вежбање. Они садрже историјске чињенице које се односе на одржавање индивидуалног физичког, психичког, социјалног, афективног здравља кроз кретање и вежбање. До закључака о континуалним везама непосредне физичке активности и вежбања (ФАВ) и телесног вежбања и здравља (ТВЗ), коришћена је вишестрана анализа (историјска, компаративна, каузална, семантичка) и синтеза, као и индуктивни и дедуктивни начин закључивања. Предмет овог рада је здраворазумско препознавање и расуђивање о значају ФАВ на здравље човека у време палео друштва, проблематизовања и примене у пракси до ТВЗ. *Полазна премиса* је сазнајно провокативна, а она се односи на извориште и утилитарност палео науке и праксе на данашње поимање и практиковање ФАВ и ТВЗ. Палео филозофи су сматрали да ФАВ, само у оптималној мери, тј. „мери здраворазумске средине“ може да има благотворно, корисно дејство на здрав начин живота човека/спортисте. Њихови чести критички погледи на одступање од здраворазумског бића ФВЗ били су усмерени ка очувању добробити здравог начина живота - ТВЗ. Сматрали су да здрав разум (*bon sens*), представља основни аксиом за развој „практичне науке“ којом су се разумевали, решавали и усмеравали проблеми живота појединца, друштва и природе. Филозофи, лекари и тренери су били највише упућени у простор значаја ФСВ за здрав начин живота човека античке Грчке! *Друга премиса*, која, иако се спорадично сагледава у раду, садржи смисао и израз за провокацију савремене науке и праксе ФАВ и ТВЗ, упућујући да је у току одустајање човека од здраворазумске природе вежбања, зарад личне профилаксе. Стиче се закључак да се појединац, и поред некада „агресивног“ настојања друштва да институционално устроји ФАВ до ТВЗ, и даље трага за чиниоцима здравља, одрживости и опстанка (*conditio humana*). Иако је непосредна и једноставна животна активност, изгледа као да је ТВЗ непознат чинилац одређења квалитета живота, односно као да теорије о природи и нуртури развоја човека кроз ФАВ нису истините.

**Кључне речи:** АНТИЧКА ГРЧКА / ФИЛОЗОФИ / ТРЕНЕРИ / ПАЛЕО СПОРТ / ТЕЛОВЕЖБА / ЗДРАВЉЕ

**Кореспонденција са аутором:** Ђорђе Стефановић, Е – mail: prof.djordje.stefanovic@gmail.com

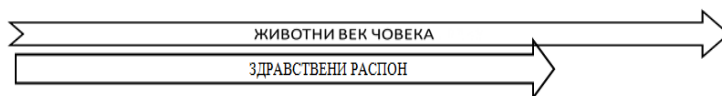
## ПРИРОДА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ И ТЕЛОВЕЖБА

„Пошто смо ми људи физичког, природног карактера и зависимо од кретања, можда је стимулус за „велику мождану трку“ којом су промењени кранијални и капацитет мозга, могао бити узрок преласка Рубикона еволуције.... И Дарвин сматра да је еволуција била условљена физичком спретности и памету која се развијала око лова, односно да су ти чиниоци, имали главну улогу у евалуционој матрици којом смо постали људима (Кречмар, Дајресон, Луелин, Гливс, 2020).

Еволутивне хипотезе и чињенице, испуњене су доказима о томе како су пливање, рођење и истрајно трчање имали круцијалну улогу у обликовању анатомских структура и развоју функција мозга, као и то да су многобројне еволутивне промене биле узроковане тријадом **лов и трагање за храном** (вода и копно) - **игра – развој способности**. У духу чињеница еволуционих истраживања, прво физичка активност, а потом физичко вежбање су препознати као императив развоја човека, односно физичка активност је од приоритетног значаја за оптимално функционисање и развој мозга, кроз пролиферацију неурона, неуротрофичне утицаје, гликогенезу, синаптогенезу, регуласање неуротрансмисије, смањење системских инфламација, модулације самог нервног система (Doherty, A., Miravalles, F.A., 2019).

Физичка активност човека (ФА) се дефинише као било који телесни покрет и-или кретње ангажованим скелетним мишићима, које прати утрошак енергије. Физичко, и-или телесно вежбање (ТВ), са друге стране је добровољна, планирана, понављајућа физичка активност усмерена на одржавања, и-или побољшања, тренираности и здравља (Lieberman, 2021). Физичка активност и вежбање човека, у смислу ове дискусије, посматрају се као *conditio humana* (шта човека одређује човеком) одрживости и опстанка, уједно су средство стицања животног искуства и самосвести, развоја способности, учења вештина, усвајања вредности у складу са социјалним ефектима кретне природе човека (*vita activa*). Вежбање је било и остало средство природе човека у изградњи, личном и друштвеном прихватању принципа различитих таксона животне (читај и еволутивне) доктрине (Радојевић, Јевтић, 2011).

Човек је кроз ФА научио многобројне вештине, развио способности, стекао искуство и навике значајне за спознају себе и свог окружења. У једном тренутку свог развоја, он је свој кретни свет обогатио интенционим кретањима - вежбањем (физичка активност и вежбање - ФАВ), која су, на нов, али и методичко-дидактички целисходан начин, подстакла његову биологију, увела га у учење, али и даљи развој и детерминацију вештине и способности за свакодневни живот (рад, игра, веровања, спорт, ...), опстанак (здравље, војне вештине и способности...). Сходно томе, да би се суштински разумео утицај на развој човека, независно од периода из човекове еволуције, ФАВ је потребно сагледати кроз, најмање три смисла одвијања, и то: (1) здворазумски (учење егзистенцијалних вештина и развој способности појединца и врсте), (2) методичко-дидактички, са импликацијама на културну еволуцију (вежбања као интенциона активност - теловежба, од античког до савременог спорта, извођачка уметност...), (3) адаптације и коадаптације, унутар простора био-физичког, психо-социјалног, интелектуалног, афективног усавршавања, са исходима који се у савременом свету огледају као стремљење ка дуговечности, засновану на продужетак здравственог распона (период живота до неког здравственог поремећаја или болести) и животног века човека (Слика 1).



Слика 1 Животни век и здравствени распон човека као компоненте дуговечности (модификовано по: Attia, P. 2023)

Простор изучавања еволутивног капацитета и утицаја ФАВ припада физичкој, културној и лингвистичкој антропологији. Са циљем ближег одређења стимулуса ФАВ на еволутивни ток и развој човека, самим тиме и долазак до вишег нивоа антрополошке генерализације, могућ је кроз: (I) разумевање *натуре* тог процеса, који се одвија по законима и принципима природе; одосно (II) кроз препознавања *нуртуре*, пре свега ефеката учења и пратеће промене које се одвијају кроз вежбање ради задовољства и-или потребе.

Екстензивна научна продукција проблема телесног вежбања, које смо сведоци данас, може се описати доминантним корелационим правцем сазнања нуртуре човека, док су мање присутна каузална истраживања његове природе (Lieberman, 2021). Другим речима, о суштини и бити ФАВ, као и пратећим ефектима, до антропологији релевантних закључака, стиже се кроз ретка каузална истраживања, која су недостајућа и којима се ФАВ интегрално сагледава кроз еволутивни контекст. У вези с тим сачињен је и сликом 2 приказан еволутивни континуум унутар кога се препознају три бића ФАВ, и то: (1) здраворазумско, (2) палео-теловежбовно, и (3) савремено, доминантно испуњено комерцијализованим вежбањем дела друштвених стратума.

Савремено одређење, тумачење и усмеравање ФАВ, није директни предмет сазнања у овом раду, између осталог и због тога што је данашњи период испуњен многобројним закуљчцима, препорукама, доктринама... упитног значаја, карактера и праваца утицаја на животни и здравствени распон човека. У њима се сустичу: (а) закључци доминантно научно-истраживачког подручја тзв. „западног света“, који су, са 12% обухватности укупне популације, нерепрезентативни за закључивање по питањима *нуртуре* човека; (б) вулгарни сциентизам; (в) институционализација, пре свега кроз „форсирану“ организованост ФАВ деце и омадине; (г) екстензивна комерцијализација; али и евидентно (д) маргинализовање друштвене и хуманистичке природе ФА и вежбања. Поред тога, висока комерцијализација овог простора води ка занемаривању њеног одвијања у свакодневном животу, у породици, дворишту..., али и њен значај у процесу образовања, васпитања, здравља, свеукупног развоја (одгоја)... које треба да се одвијају, како унутар, али тако и изван институција. Све у свему, стиче се утисак као да се човек одриче (одрекао) здраворазумског бића ФАВ, да је у току процес негације природе и еволуције врсте кроз физичку активност и вежбања. Као да се еволуција људског рода изгубила у „трци“ са културном еволуцијом (Слика 3).



Слика 2 Физичка активност и вежбање на еволуционом континууму (а) преко палео периода (б) до здраворазумске маргинализације (в)

**Напомена:** а) потреба - здрав разум = физичка активност за живот; б) палео и савременог доба са ФА и теловежбом усмереном према осувању здравља и повећању здравственог распона - ФАВ; в) маргинализација здраворазумске бити ФАВ и асиметричност здравственог распона

## „BON SENS“ И ТЕЛОВЕЖБА

Прво је егзистенцијална, потом и здраворазумска ФА била и остала средство у учењу вештина, стицању и афирмисању животних навика, међу многима и оних које су усмерене ка очувању здравља (телесно вежбање и здравље – ТВЗ). Потреба здравог начина живота као парадигма појединца, постојала је и пре развоја медицине, физиологије, генетике, неуро наука, спортских и наука о вежбању....., она је пратила, или боље рећи њено извориште је било здраворазумско промишљање човека да живот уреди онако како осећа и мисли да треба. Античка филозофија здрав разум (bon sens), види као основни аксиом за развој „практичне науке“ којом су се разумевали, решавали и усмеравали проблеми живота појединца, друштва и природе. Аристотел „здрав разум“, описује као способност просуђивања кроз обрађивање сензорне перцепције, меморије и маште (Tušak, 2019). Здравом разуму је, у палео периоду припадало и нешто што би данас именовали емпатијом за појединца и друштво.

Еволутивни континуум човека (homo sapiens), који траје скоро 200.000 година, високо је инспиративан сазнајни простор ФАВ, нарочито у прва два периода (Слика 2). У трећем - савременом периоду, као да се постепено губи разумевање здраворазумског бића и значаја ФАВ!? Стога се овај, савремени период, и поред екстензивног јавног дискурса здравствене усмерености ТВЗ, ипак може окарактерисати као период индивидуалне и друштвене маргинализације здраворазумског бића ФАВ са консеквенцама у деградирању здравља појединца са последицама на друштво. Поставља се питање да ли је одустајање од природе ФАВ нека нова „здраворазумска суштина“ деловања према еволуцији човека? У одговору на ово питање, требало би се вратити на почетак човекове еволуције, чиме би било могуће утврдити и окарактерисати смисао данашњег размишљања и поступања кроз ФАВ као **напромењено!** Другим речима, савремени период је пракса нарушене рефлексивности – „способност да се мисли у правцу континуираног учења и промена“ (Schön, 1983). Рефлексија као активност којом се не врши рекапитулација искуства са циљем његове процене, унапређења и целоживотног учења, као да се губи у контексту савремености, нарочито у делу ФАВ и ТВЗ!

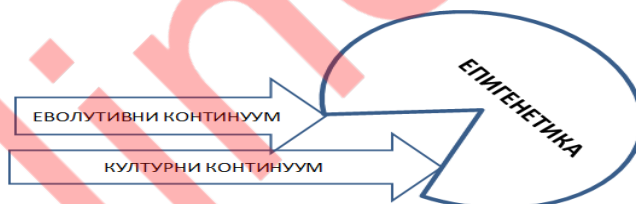
Потреба за ФАВ је здраворазумски аксиом еволуције, проблематизован античким промишљањима који данас, у савременом и технолошки напредном окружењу, на дневном нивоу стиче научне верификације о природи њене ексклузивности - ТВЗ. Истини за вољу, екстензивност и у неку руку ексклузивност простора сазнања ТВЗ и научно аргументовање великог броја утврђених чињеница, могу се разумети као понављана истраживања доказаног којима се, у неку руку, врши савремено порицање здраворазумске истинитости природе човекове ФАВ. Циљ истраживања је, између осталог и даља комерцијализација и институционализација ТВЗ и усмеравање текућег периода културне еволуције! Стога су та истраживања, често, ларпурлатистичке суштине, обликована као трагање за новом истином у новом технолошком окружењу. Како год, без обзира на ефикасност текуће и будуће инситуционализације (системи спорта-образовања-здравља-екологије... и многобројне стратегије њиховог развоја, научне институте, универзитетску мрежу, медије, вештачку интелигенцију...), порука је и даље иста: ФАВ је *conditio sine qua non* еволуције човека, његовог здравља, биолошког, културног и психо-социјалног развоја!

Један од начина доласка до закључака о потреби, природи и значају ФАВ (предмет рада), могуће је успостављањем сазнајног конструкта, континуалног типа, на основу историјских

чињеница, семантике израза и гносеолошких закључака науке и вежбања палео света. Са циљем појашњења циљева и усмерености човекове ФАВ палеоспорта, издвојене су чињенице из живота, цитати филозофа, тренера и лекара античке Грчке... Оне, саме по себи, садрже историјске тврдње о месту ФАВ у одржавању здравља кроз кретање и вежбање! Писани извори, али и слике, скулптуре, споменици... извор су за примену метода анализе садржаја и дискурса у овом раду, док су индукција и дедукција, коришћене у формирању закључака у правцу утврђивања аналогije између обележја античког ентитета у односу на стремљења у ФАВ човека.

Филозофи, тренери и лекари палео-периода су били значајни заговорници и преносиоци идеја усмерених ка здрављу тадашњег човека/атлете. Синкретизам филозофа, тренера и лекара античке Грчке оставио је трагове на размишљања и праксу савременог човека, са том разликом, да се након анализе утицаја културне еволуције (Lieberman, 2021), може поставити питање, да ли ми и данас промишљамо здраворазумски, да ли су потребе човека за ФАВ остале непромењене, како у њеној еволутивној бити и битности, тако и њеној утилитарности (проблем рада).

И док су чињенице о здравственим ефектима ФАВ из периода античке Грчке резултат дедукције филозофа који су, кроз генерализацију ефеката вежбања на способности, вештине, знања, навике... дошли до сагледавања њених атрибута по мери умног човека, то, као да савремена-технолошки условљена тврђења, занемарују природу човека као врсте и његову еволуције кроз ФАВ. Другим речима, као што ће и ова анализа указати, како у време палео филозофа, тако и у ово - савремено време, ФАВ се доминантно одвија у складу са комфором – стилем живота појединаца виших друштвених група, чиме се, како тада, тако се и данас, доминантан део становништва налази у зони отуђености од прага есенцијалне ФАВ и њених ефеката на здравље и квалитет живота!



Слика 3 Еволутивни и културни континуум и правац епигенетичких адаптација савременог човека (Јевтић, 2024)

Може се запазити, да се у овом савременом сагледавању природе ФАВ, одступило од Аристотелових тврђења (кога су сматрали поливалентним умом античког света, чије је учење послужило даљем развоју медицине, и то првенствено захваљујући њему као оснивачу биологије и ембриологије) да детерминисани фактори (телесне и наследне особине, као и здравље) само у оптималној мери, тј. „мери здраворазумске средине“ могу да имају благотворно, корисно дејство на здрав живот човека (Тушак, 2019).

## ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ТЕЛОВЕЖБА У СИСТЕМУ ПАЛЕО ВЕЖБАЊА И ПАЛЕО НАУКЕ

Етимологија неологизма палео налази се у речи [старо < (наслеђено) старогрчки старо - παλιός < (κληρονομημένο) αρχαία ελληνική παλιός]<sup>1</sup>. У новогрчком језику користи се реч (παλιό – стари, древни). Стога се, *палео-древна телесна активност*, или неологизам *палеоспорт*, може

<sup>1</sup> <https://el.wiktionary.org/wiki/%CF%80%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CF%8C%CF%82>

користити у овом раду у истом контексту, повезана изразом за бит физичке активности и физичког вежбања из времена античких периода, па и оних именованих олимпијским и другим игарама, а које су, како ће се и утврдити, били усмерени до развоја телесног код вежбача (нешто што данас препознајемо као моторички, интелектуали, афективни, когнитивни, социјални, валеолошки... развој (Радојевић, Јевтић, 2011), тог времена, и које су као трајно - цивилизацијско наслеђе пренети до данашњих дана.

Филозофи-научници и лекари античке Грчке били су део система друштва који је имао утицај и значај да се кроз телесне и тадашње „спортске активности“ остваре претпоставке за здрав начин живота. У чему се огледала аналогија филозофа и спортиста. Наиме, као што се спортиста, који је тежио да буде *арете*, трудио да победи своје слабости како би постао *никитис* у *агони*, тако су се филозофи и лекари трудили да „победе радозналост“ путем откривања смисла и бића природних и друштвених појава, и тиме стицање нових знања. Закључивања су била строго каузала! У центру сазнајних напора је била и физичка вежба која је препозната као водила до физичког и духовног бенефита. Стога, тело-вежбање, највећим делом се обављало кроз палео образовни систем. За медицинске и школе филозофије, постоје недвосмислене чињенице у поставци темеља савремене науке и кроз ТЗВ. Познате су биле филозофска школа у Милету, Питагорина школа у Кротону, у Атини Платонова школа (Академија) и Аристотелова школа у Ликеју (гимназија посвећена Аполону Ликеју) и др. (Jamblih, 2012; Laertije, 1979).

Прве медицинске школе биле су при храмовима (тзв. *Асклепије*) у којима су школовани млади лекари (Milovanović, 1992). У VI веку пре Христа медицина у античкој Грчкој добија обележја праве науке када су настале медицинске школе у Кирени, Книду и на острвима Родосу и Косу (Секіћ, Ђ. и В., 2002; Марић, 2005). Исте и сличне медицинске школе, нешто касније су основане на Сицилији (Glesinger, 1978), у Александрији итд. (Nenadović, (2007).

Истраживања која су за проблем имала утврђивање синкретизма филозофије и медицине показали су да је у VI веку пре Христа дошло до преокрета у историји медицине, када се са митилошке прешло у развојни период филозофије о природи и човеку. Према Ферсу (Fairs, 1968) *природни приступ* је сматрао да човек треба да има дневни програм активности које ће подједнако да обједињују и интелектуално и физичко уздизање (телесно). Другим речима, у анализираном периоду је утврђено оно што савремена културна и физичка антропологија и биологија физичке активности човека тврде да се човеково уздизање, како унутар његовог генотипа, тако и епигентски одвија кроз духовни и физички простор (телесно у смислу исхода). Другим речима, нешто што се интензивно изучава, и о чему нас на дневном нивоу информисе велики број извора различитог информационог нивоа о „продорима“ науке у простору синкретизма између физичке активности у односу на биолошку и културну еволуцију човека, давно је формирано као теоријски и практични сазнајни оквир испуњен хармонијом духовног, интелектуалног и физичког у постизању човекове телесности- *conditio humana*.

**Диоген** из Синопе (404-323) био је антички грчки филозоф, познати следбеник киника. Лаертије (Laertije, 1979) приписује да је Диоген говорио:

*„Вежбање је двоструко — једно је душевно, а друго телесно; и кад се оно упражњава без прекида, ствара се начин мишљења који отвара пут делима врлине. Једно је непотпуно без другог, јер добро осећање и снага спадају подједнако међу захтеве како душе тако и тела“.*

Даље се наводи да је Диоген износио доказе да се *кроз вежбање лако долази до врлине*. За њега се каже: „Говорио је да се ништа у животу не може постићи без вежбања и да је вежбање у стању да победи сваку препреку“.

Питагора је говорио да правичност има снагу заклетве, да је врлина хармонија, а то су и *здравље*, и све добро, и Бог сам; због тога кажу да је *све састављено по законима хармоније*. Пријатељство је хармонична једнакост, [...] да се очишћење постиже окајањем и *купањем*, [...] и да бело представља природу добра, а црно природу зла (Laertije, 1979).

Ксенофон (Xenophon, 1994) пише како је Сократ саветовао Епигена да *изађе и вежба*; „...*(ту)нема никакве борбе, осим рата (са самим собом – прим. аутора), и нема подухвата у којем ће вам бити горе ако одржите своје тело у бољем стању*“. Овде је нагласак на *физичкој кондицији и здрављу* који се постижу снажним вежбањем - веома значајна тема у Ксенофоновим делима. Шушњић (Šušnjić, 2003) сматра да је пример Сократа доказ да је „*надмоћно здравље плодно тле за развој (Сократовог) духа*“. Синтагма „*надмоћно здравље*“ упућује на претпоставку да је Шушњић желео да каже како је Сократ био *здрава личност* (прим. аутора).

## ОД СИНКРЕТИЗМА ФИЛОЗОФИЈЕ И МЕДИЦИНЕ ДО СМИСЛА ПАЛЕОВЕЖБЕ

Анализа чињеница из живота античких филозофа, лекара, тренера, атлета усмерена је ка функцији утилитарности, сагледавању и афирмацији идеја усмерених ка вежбању у анализираном периоду палеонауке.

С обзиром да је **Питагора** (580-497) својим промишљањем и делом показао велико *знање из више научних дисциплина* (филозофије, математике, физике, астрологије, медицине, теологије, педагогије...), то се може рећи да је био и плодан научник. *Увео је доказе у науку, дедуктивне поступке, дефиниције*, а упућује и *на хипотезе и аксиоме* као, у првом случају, на оно што треба доказати, а у другом – чиме учинити то. Према подацима Хераклита, Лаертије (Laertije, 1979) сматра да је Питагори било *осамдесет година* када је умро, што се слаже с његовим сопственим описом човековог начина живота.

**Анаксагора** (500-428) је имао значајан допринос филозофији и развоју медицине. Своју филозофију изложио је у једном једином спису, названом *О природи* (*Περὶ φύσεως*). Први је у филозофији увео начело: „Ум је оно што је 'најтање', он је 'најчишћи' од свих ствари“ (Diels, 1983).

За **Демокрита**, филозофа из Абдере (око 460. – око 370.) кажу да је сигурно доживео врло дубоку старост са *деведесет година живота* (Diels, 1983). Демокрит је сматрао да се срећа налази у човековој жељи за спознајом и у хармонијском животу, који се постиже умереношћу. Највише добро јесте блаженство (εὐδαιμονία), које Демокрит назива још и благим кретањем, спокојством, хармонијом, равнотежом (ἡρμηνεία) и непометеношћу (ἀταραξία). Имао је важну улогу и у медицини – проучавао је пулс, чула, беснило, епидемије и др. (Tušak, 2019).

**Аристотел** (384-322) је био син лекара, најсветранији и најученији грчки филозоф. Аристотел је живео до своје *шездесет друге године*. Године 335. пре Хр. створио је сопствену школу у Атини (Ликеј). На темељу анатомских, ботаничких и зоолошких истраживања указао је на повезаност природе, како живе, тако и неживе. Бавећи се разним гранама природних наука написао је велики број дела (Nenadović, 2007).

Медицински значај Аристотела налази се у његовим *анатомским и физиолошким истраживањима*. Сматра се поливалентним умом античког света. Како је био и у медицини

уважен, то је његово учење послужило даљем развоју медицине, и то првенствено захваљујући њему као *оснивачу биологије и ембриологије* (Tušak, 2019).

**Платон** (427-347) је говорио о значају *ситуационих вежби (кретањима)* које су користили за време симуирања „малог рата“. Објашњавао је значење речи *музика* и *гимнастика*: (Platon, 1971):

*„А други део који се односи на покрете тела слаже се, додуше, у ритму с кретањем гласа, али се у покретима тела управља према неком нарочитом закону, исто тако као и што се мелодија односи на кретање гласа. [...] Оно што припада гласу, а односи се на васпитање (образовање душе) за врлину, назвасмо на неки начин музиком. [...] Што се тиче тела, његове смо покрете, уколико се они врше са лакоћом, прозвали игром. Ако се дотични покрети односе у пуној мери на постизање изврсног стања тела, треба да их називамо гимнастиком“.*

### ТРЕНЕР У ПАЛЕОСПОРТУ – ПУТНИК КА ЗНАЊУ

Плод наше „здраве радозналости“ нас не спречава да поставимо питање о природи међусобних веза између античких филозофа, спортиста и тадашњих тренера. У духу са том интригантношћу, могло би се рећи да је време палеоспорта било „огледало са два лица“, обострано корисно, и за наведене филозофе и за атлете и њихове тренере. За прве, да инспирише у промишљајућем надилажењу себе, тј. да своја мишљења и напредне идеје једним делом усмере и на корист праксе тренирања. А за друге, да боље разумеју суштину бављења вежбањем, биће тренирања, смисао појединаче вежбе и тренажне сесије..., а како би, и тренер и спортиста, могли успешно развити своје умне и телесне способности (хармонија духа и тела) – у суштини имати здраво тело.

Препознатљив је велики утицај Платона на палео спорт. Он говори о значају знања које треба да поседују тренери и лекари како би атлете биле здраве личности, што никако није искључивало и бригу за остатак популације античке Грчке. Истиче да телесна вежба и вежбање имају значај за будућа ратна дејства. Посебан значај даје музичком васпитању, јер сматра да тада тело, крећући се у хармонији са музиком, постаје вештије и у кретањима која су аналогна борби у рату. Као такмичар у рвању стекао је велико искуство, тако да је могао корисно говорити о значају телесног васпитања код омладине у циљу развоја врлина (Platon, 2002).

У реализацији тренинга атлета, кључну улогу су имали палео тренери за које Муратидис (Μουρατίδης, 1992) каже:

*„Од античких аутора се зна да је гимнастис (γυμναστής) имао научна сазнања о покретима људског тела и врсти вежби, које су биле погодне за различите узрасте деце. Код Платона и Аристотела гимнастис се често спомиње заједно са лекарима, са којима је сарађивао на превенцији и лечењу разних болести“.*

Истицао је да добро тело има више кретних способности и зато код трчања и рвања треба користити принцип тренирања целог тела за брзину и снагу: „У рату највише од свега вреди телесна окретност како ногу тако и руку. Окретност и брзина ногу могу служити и за бежање и за гоњење, док у борби изблиза служи окретност и спретност руку, а у сукобу између појединаца где су, поред тога, потребни још и снага и јачина“ (Platon, 1971).

Платон у делу *Закони* (1971) сматра да учитељ треба све знање да да ученику, а он да га прихвати са великом захвалом: „Штавише, ми у овој ствари морамо и ученицима и будућим учитељима наређивати – кад у нашим законима дођемо до тога – и то једнима да своје учење пропрате љубављу, а другим да их са захвалношћу примају“. Заступа став да само *школовани*



(учени) лекари могу да преносе знање и да се баве лечењем, док остали не могу, тј. они који сматрају да имају неке способности у лечењу људи.

Гален је разликовао две врсте тренинга, и то:

- групни тренинг, усмерен ка очувању здравља. Они који су га упражњавали користили су најчешће ходање, купање и масажу;
- групни и индивидуални тренинг усмерен ка постизању резултата на такмичењу. Користили су га они који су се „професионално“ бавили спортом и тај тренинг је садржао промишљања о компонентама оптерећења.

Сматра да онај који је желео да вежба посебно, унутар *гимнастирија*, мора да тренира по деловима из којих се састојао један тренинг, јер, како истиче, оптерећење на тренингу је зависило од стања кондиције, а трајало је у зависности од пратећих промена „боје коже“ појединих делова тела, „прекидао се када се спортиста уморио - „падао на колена“ (Γαληνός, 1965).

Из претходног се може уочити да је групни тренинг усмерен ка очувању здравља био знатно лакши у односу на другу врсту тренинга - усмерен ка *постизању резултата на такмичењу*. Може се закључити да је прва врста тренинга била усмерена ка „очувању здравља“, док друга ка тзв. „хабању здравља“, јер, тренирање до крајњих физичких граница, не може да има профилактичко дејство на атлете (прим. аутора).

Гијацис (Γιάτσης, 2000) објашњава: „Један од најважнијих аспеката вежбања, по мишљењу Галена и Филостратоса, је информација о дијети и информација о паузи спортиста“.

Комитудис (Κομητούδης, 2004), наводи да је Гален разликовао више врста кретања у односу на промену брзине. Сматрао је да је најбоље оно које се види на основу промене дисања. Тако је разликовао вежбе које се користе без паузе (интензитет оптерећења је мањи) и оне које имају паузу (интензитет оптерећења је већи). Вежбе које су имале паузу биле су подељене у две групе:

- прва група – вежбе су имале тачну (програмирану) паузу - звале су се *тетаргмени*, и
- друга група – вежбе које су имале паузу по слободној процени, звале су се *атактос*.

Гален је уочио да су код коришћења различитих телесних вежби, у односу на промену брзине кретања, постојале две врсте пауза - оне које су се изводиле у условима високог интензитета оптерећења и оне са мањим интензитетом оптерећења.

Гален (Γαληνός, 1965) и Филостратос (Φιλοστράτος, 1992) су сматрали да тренинг треба скицирати за сваки дан, јер се морало узимати у обзир више фактора: место, објекат за вежбање, врста тренинга, разна мерења, као и телесно и психичко стање спортисте. Може се приметити да сличан приступ имају и данашњи тренери. Тренинг је био детаљно програмиран и трајао је готово цео дан. Гален (Γαληνός, 1965) је описао делове из којих се састојао један тренинг:

- први део – припрема и загревање (*προπαρασκευή*, *пропараскеви*),
- други део – уводни део тренинга (*μερισμός*, *мерисмос*),
- трећи део – главни део тренинга (*κατασκευή*, *катаскеви*) и
- четврти део – опоравак (*αποθεραπεία*, *апотерапија*) у облику релаксације.

Гијацис (Γιάτσης, 2000) цитира Галена који каже: „Интензитет оптерећења треба постепено да се повећава, да би на крају био највећи“. Ово посебно треба да узмемо у обзир да не би дошло до повреде... Када је атлета повређен тада здрави делови тела треба да се вежбају, а болесни путем терапијских вежби да се опорављају користећи постепено повећање интензитета оптерећења.

Познавао је и дидактичке принципе постепеног повећања интензитета оптерећења на тренингу. То говори да се на природан (рационалан) начин успешно могу развити функционалне способности спортисте.

**Хипократа** (460-380) су називали „оцем грчке медицине“. Дао је корисно упутство (постало је и начело): „Трчање на дуже дистанце треба почети спорије, да би се боље трошила енергија, јер ако нагло потрчи, човек се брзо пресече“ (Ипнокράτης, 1992).

За вежбе опоравка Хипократ је рекао: „... ко хода после вежбања имаће одморније и јаче тело тада... ходање представља природну вежбу и сви они који ходају ујутру изгубе килограме“ (Ипнокράτης, 1992). Сматрао је да ходање има и свестрани утицај на правилан развој тела, у смислу да се губитком вишка килограма тело доводи у складан морфолошки изглед. Хипократ је значајан и по томе што је први говорио о лекарским дужностима, односно *медицинској етици*. Познати су његови *афоризми о лекару*, о његовим особинама, о *пристојности*... Његово философско промишљање – „*лекар је мислилац раван боговима и добар лекар исто тако треба да буде и добар филозоф*“ - веома је илустративно и инструктивно за све здравствене раднике свих епоха (Marić, 2005).

### „ВЕЖБАЈ ТЕЛО ДА ИМА ЗДРАВЉЕ“

Дијалог Сократа и Менона (Platon, 1997) говори о томе да су филозофи били упућени у размишљања о *врлини* која се (не)стиче *науком* или (*телесним*) *вежбањем*. Из овог дијалога проистичу кључне речи које ближе описују исходе смисла палеовежбања, као што су: *врлина, наука, вежба, вежбање, вештина, мудрост, првак и здравље*. Оне усмеравају постојећу везу мудраца са суштином наведеног простора њихових интересовања. С обзиром да се спорт античке Грчке препознавао кроз „*прваке*“, тј. победнике на такмичењима, кроз „*вежбу, вежбање*“ атлета у палестрама и гимназијама, и „*вештину јахања*“ (једна од најважнијих вештина у рату – прим. аутора), то се може говорити да је постојала снажна веза између филозофа и спорта. Из текста се види да су мудраци расправљали и о *здрављу* грчког народа које се стиче и одржава једним делом и путем *телесног вежбања*.

У свом делу *Подстицај филозофији (Protrepticus)*, код одломка из говора lika 'Хераклида' Аристотел каже: „Човек мора, или да се бави филозофијом, или да се опрости од живота и оде одавде, јер се све остало на неки начин чини да је пуно смећа и глупости“ (Aristotle, 2017). Вероватно је желео да истакне како је велико умеће остварити *филозофију здравог начина живота*. Након анализе једног дела текста *Protrepticusa*, у сегменту *Уредничке напомене*, Јамблих констатује да се он окреће новој идеји по којој *филозофи* уживају у *побољшаној виталности* као људи, односно да онај ко правилно размишља и говори истину *живеће дуже*, а то је онај који је интелегентан и усмерен ка *знању* како би живео савршено (Jamblih, 2012).

Аристотел (Aristotel, 2000) из свог угла објашњава шта је здравље и из чега се састоји:

„*Здравље је телесна одлика која се састоји у безбедном коришћењу својим телом; многи се, наиме, према здрављу односе тако, као што се по предању односио Херодик, да им на њему не би нико позавидео, јер се морају одрицати свих, или већине, људских задовољстава. [...] А телесна одлика у погледу такмичења састоји се у стаситости (телесној висини), снази и брзини (јер је брз човек истовремено и снажан)*“.

Када говори о телесном здрављу, Аристотел првенствено мисли да се оно одржава кроз „безбедно коришћење свога тела“. Поручује нам да телесна напрезања треба да су оптималног карактера! Да би се то остварило, неопходна су одрицања од многих људских задовољстава.

Аристотел (1984) указује да је корисно за грађане да имају „добре телесне особине“, здравље и наследне особине уколико се не излажу једнострано претераним напорима као атлете:

*„За добре телесне особине, какве грађани треба да имају, као и за здравље, и рађање деце није корисна атлетска конструкција, као ни она која захтева одвећ велику бригу, или она која је одвећ слаба, већ нека на средини између ових двеју. Тело треба да је прекаљено, али не претераним напорима и не само у једном правцу као тело атлете, већ за све послове који спадају у делокруг слободних људи“.*

Може се запазити да је Аристотел желео објаснити како детерминисани фактори (телесне и наследне особине, као и здравље) само у оптималној мери, тј. „мери средине“ могу да имају благотворно, корисно дејство на здрав живот човека.

Питагора је говорио да треба *избегавати претерану угојеност*. Пијанство је називао штетним и осуђивао је свако претеривање, јер је сматрао да човек не треба да пређе праву меру ни у јелу, ни у пићу. Забрањивао је да се једе месо животиња, које као и ми имају душу. Лаертије (Laertije, 1979) је сматрао да је то био само изговор, јер је забрањивао месо животиња само зато што је хтео људе да навикне на умереност у исхрани и на такав начин живота, како би могли без потешкоћа да набављају храну, износећи на сто само некувану храну и пијући само чисту воду, а то је, наиме, био *пут ка добром телесном здрављу и бистрини духа*, које се постиже између осталог и кроз вежбање памћења.

Јамблих наводи да је Питагора сматрао да *музика* благотворно утиче на човеково *здравље*, буде ли се он бавио њоме на одговарајући начин, а које је називао очишћењем. Сам је често прибегавао том виду очишћења и називао га *„лечење музиком“*. Бирао је композиције за различита душевна стања. Неке су од њих биле делотворне против туге, друге против раздражљивости, љутње, као и сваког помућења разгневане душе, а постојао је и род музичког стваралаштва намењен уздржавању од жеља. Док се одлазило на спавање, чистио би се ум од дневне збрке и шума путем песама нарочитог вида, обезбеђујући тако миран сан с многим пријатним сновиђењима. Јамблих на крају каже: „Ето тако се прича да је он *открио музичко умеће*, и изложивши га систематски, предао ученицима ради најлепших циљева“.

**Талес** (624-546) је доживео дубоку старост - *око осамдесет година*, јер је имао позитиван став према здрављу. Када су Талеса упитали: А ко је срећан? — одговорио је: „Онај који има *здрavo тело*, окретан дух и приступачну природу“ (Laertije, 1979).

Лаертије (Laertije, 1979) је записао: „**Епихарм** (550-460) је био Питагорин ученик. Оставио је за с обом успомене са *физиолошким, гномолошким (етичким) и медицинским расправама*“. Познате су његове мудре мисли: „За човека је најбоља ствар бити *здрав*, тако се бар мени чини“, и „**Вежба** даје више, но добар дан“.<sup>2</sup>

**Херофил** (335-280) је веровао да су *вежбање и здрава исхрана* саставни *део телесног здравља* појединца. Једном је рекао да „када здравље одсуствује, мудрост се не може открити, уметност не може постати манифестна, снага се не може напрезати, богатство је бескорисно, а разум немоћан“ (Γαληνός, 1965).

---

<sup>2</sup> <https://sr.wikipedia.org/sr-el/%D0%95%D0%BF%D0%B8%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BC>

Аристотел (1984) објашњава да је улога тренера у избору вежби, слична улози лекара у одабиру најбоље терапије:

„У свим вештинама и наукама које не обухватају само поједине делове, већ једну потпуну област (ипак има један део) задатак се састоји у томе да испита шта одговара сваком поједином објекту (те вештине, односно науке). Нпр. гимнастика треба да испита какво вежбање користи каквом телу, које је вежбање најбоље, јер телу које је природа обдарила и учинила најлепшим мора да одговара најбоља врста вежбања и, најзад, која врста вежбања одговара свима. И то је, наиме, задатак гимнастике. А ако неко не жели да има лепо грађено тело и правилно држање и ако не жели да зна правила гимнастике, тиме се нимало не смањује дужност тренера и атлете да раде на развијању тих њихових способности (особина). Ми видимо да се то исто догађа и у медицини...“.

Из наведених цитата могуће је уочити смисао поимања и ставове о здрављу кроз вежбање (палео вежбање).

Аристотел се окреће и тренеру, за кога каже да треба да је образован и поседује комплексно знање из простора спорта. У суштини антички тренер прво сагледава тело и опредељује „које је вежбање најбоље“, тј. које врсте вежбања одговарају којем телу атлете. Другим речима, прво се атлета морао осмотрити, анализирати да би се затим извршио одабир оптималних вежби и оптерећења. У том смислу, прави паралелу корака које чини лекар, за кога каже да, после сагледавања проблема пацијента, треба да одабере најбољу терапију. Како се у овим наводима о тренеру и лекару налази и синтагма „добро телесно стање“, то упућује на здравље као смисао делања оба вештачења (тренерског и лекарског), у суштини Аристотел каже: „Вежбај тело да има здравље“.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Aristotel, (1984, ). *Politika*. Beograd: Beogradski izdavačko-grafički zavod.
2. Aristotel, (2000). *Retorika*. Prevod sa starohelenskog i komentari Dr Marko Višić. Beograd: ПЛАТΩ.
3. Aristotle, (2017). *Protrepticus or Exhortation to Philosophy (citations, fragments, paraphrases, and other evidence)*. Edited and translated by D. S. Hutchinson and Monte Ransome Johnson. Toronto – San Dijego: DSH&MRJ.
4. Attia, P. (2023). *Nadživi, Znanost i umjetnost dugovečnosti*. Zagreb: Koncept izdavaštvo j.d.o.o.
5. Γαληνός, (1965). *Υγιεινών Λόγοι Α', Β', Γ'* (Clavdii Galeni Opera Omnia). Hildesheim: έκ. C. Kuhn, VI, έκ. Georg Olms Verlagsbuchhandlung.
6. Γιάτσης, Σ.Γ. (2000). *Ιστορία της 'Αθλησης και των Αγώνων στον Ελληνικό Κόσμο κατά τους Ελληνορωμαϊκούς, τους Βυζαντινούς και τους Νεότερους Χρόνους*. Θεσσαλονίκη: Εκδόση ΔΕΥΤΕΡΗ.
7. Glesinger, L. (1978). *Povijest medicine*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Diels, H. (1983). *Predsokratovci; Fragmenti*. Zagreb, Naprijed.
9. Doherty, A., Miravalles, F.A. (2019). Physical Activity and Cognition: Inseparable in the Classroom. *Frontiers in Education* 4:105, doi 10.3389/educ2019.00105
10. Ιπποκράτης, (1992). *Περί διαίτης*. Αθήνα: ΚΑΚΤΟΣ.
11. Jamblih, (2012). *Pitagorin život*. Prevod, Tasić, M. Beograd: Dereta.
12. Јевтић, Б. (2024). Светска изложба ЕХРО 2027 – Катализатор промена друштва Србије. Предавање, СЦ Младост, Чачак.
13. Κομητούδης, Δ. Α. (2004). *Η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ*. Αθήνα: Ελευθέρη Σκέψις.
14. Кречмар, С., Дајресон, М., Луелин, М., Гливиц, Ц. (2020). *Историја и филозофија спорта и физичке активности*. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.
15. Xenophon, (1994). *Memorabilia*. Translated and Annotated by Amy L. Bonnette. London: Cornell University Press.
16. Laertije, D. (1979). *Životi i mišljenja istaknutih filozofa*. Са старогрчког превео Албин Вилхар. Beograd: BIGZ.

17. Lieberman, D. (2021). *Exercised The Science of Physical Activity, Rest and Health*. Penguin Random House, UK
18. Marić, J. (2005). *Medicinska etika*. XIV dopunjeno i prerađeno izdanje. Beograd: Megrad.
19. Milovanović, D.P. (1992). *Medicinska etika*. Beograd: Naučna knjiga.
20. Μουρατίδης, Ι. (1992). *Ιστορία Φυσικής Αγωγής (με στοιχεία φιλοσοφίας)*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κ. Χριστοδουλίδη.
21. Nenadović, M.M. (2007). *Medicinska etika*. Drugo prošireno i dopunjeno izdanje. Priština: Univerzitet u Prištini, Medicinski fakultet.
22. Platon, (1971). *Zakoni*. Sa starogrčkog preveo Dr Albin Vilhar. Beograd: BIGZ.
23. Platon, (1997). *Menon*. Preveo i priredio Filip Grgii. Zagreb: KruZak.
24. Platon, (2002). *Država*. V izdanje. Preveli Albin Vilhar i Branko Pavlović; predgovor Veljko Korać; objašnjenja i komentari Branko Pavlović. Beograd: BIGZ.
25. Радојевић, Ј., Јевтић, Б. (2011). Друштво и спорт деце и омладине. У Б. Јевтић, Ј. Радојевић, И. Јухас, Р. Ропрет (ед) *Дечјуи спорт од праксе до академске области* (стр. 31-44). Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.
26. Schön, Donald (1983). *The Reflective Practitioner. How Professionals Think In Action*. New York: Basic Books.
27. Tušak, K. (2019). *Medicina u antičkoj Grčkoj i Rimu*. Diplomski rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli Filozofski fakultet.
28. Fairs, J. R. (1968). The Influence of Plato and Platonism on the Development of Physical Education in Western Culture. *Quest*, IX, 14-33.
29. Φιλοστράτος, (1992). *Γυμναστικός – Έπιστολαί*. Αθήνα: ΚΑΚΤΟΣ.
30. Cekić, Đ. i Cekić, B. Istorija medicine: Hipokrat. *Apollinem medicum et Aesculapium*, 2002., Vol. 1, br.1, 1-6.
31. Šušnjić, Đ. (2003). *Sokrat: život za istinu*. Beograd: Čigoja.
32. <https://el.wiktionary.org/wiki/%CF%80%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CF%8C%CF%82>
33. <https://sr.wikipedia.org/sr-el/%D0%95%D0%BF%D0%B8%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BC>

ORCID идентификација аутора (<https://orcid.org/>)

Историја уређивања чланка

Примљен: 19.04. 2024.

Прихваћен: 28.10. 2024.

Online објављен: