

371.3::796]:28-472

Doc.dr. Enes ef. Svraka

ISLAMSKA VJERONAUKA I TJELESNI ODGOJ

UVOD

Čovjek je Allahovo najsavršenije stvorenje, koje se sastoji iz duše, razuma i tijela. Svako od ove tri komponente treba posvetiti punu pažnju koju zaslužuje i postaviti je na mjesto koje joj pripada.

U radu koji slijedi pokušaćemo da damo odgovore i rasvijetlimo jednu veoma važnu temu, a to je *Islamska vjeronauka i tjelesni odgoj*. U uvodnom dijelu rad tretira tjelesni odgoj kao jednu od bitnih komponenti svestranog odgoja uokvirenu islamskom duhovnošću, odnosno stavom islama prema sportu i sportsko-rekreativnim aktivnostima koje doprinose pravilnom tjelesnom odgoju.

Također u ovom dijelu rada definiramo cilj tjelesnog odgoja, mjesto i ulogu sporta u modernom svijetu, mjesto i ulogu fizičke kulture u društvenoj praksi i kulturi, te historijski tok nastanka tjelesnog odgoja.

Svakako jedna od bitnih karakteristika tjelesnog odgoja jeste očuvanje zdravlja. Obzirom da je tjelesni odgoj u funkciji očuvanja zdravlja, a zdravlje je jedna od temeljnih vrijednosti čovjekova života, to zaslužuje pisanje posebnog rada, međutim u okviru zadate teme posvetićemo jedno posebno poglavlje, podnaslov. Da bi tjelesni odgoj dao rezultate koji se od njega očekuju potrebno je u tom smislu postaviti ciljeve i zadatke koje treba realizirati. Među zadacima tjelesnog odgoja koji se posebno ističu pomenućemo: zdravstveno-higijenski, obrazovni, odgojni, moralni, rekreativni i samorazvijajući zadatak.

U zadnjem poglavlju *Mogućnost realizacije tjelesnog odgoja*, ukratko ćemo analizirati moguće puteve realizacije tjelesnog odgoja u praktičnom životu. Ako znamo da je ovo područje veoma raznovrsno pružaju se raznolike

mogućnosti ostvarivanja tjelesnog odgoja u odgojno-obrazovnoj praksi. U realizaciji i ostvarivanju zadataka tjelesnog odgoja, kao i odgoja uopće, učestvuju mnogi društveni faktori. U tom pogledu važnu ulogu imaju porodica, predškolske i školske ustanove svih stupnjeva, klubovi, sportsko-rekreativna društva i organizacije.

TJELESNI ODGOJ KAO BITNA KOMPONENTA LJUDSKOG ŽIVOTA

Čovjek nije samo duša, nije samo razum, nije samo tijelo, te treba voditi računa da se ne isforsira neka od ovih komponenti na račun druge, primjera radi - tijela na račun duše, odnosno da se neka komponenta ne zapostavi, jer poznato je u islamu da su neki ibadeti duhovno-tjelesnog karaktera. Zato u odgojno-obrazovnom procesu mladih ne smijemo veću brigu posvetiti tjelesnom odgoju, nego umnom, jer odgoj i obrazovanje ne čini samo briga o tijelu i tjelesnim potrebama, mogućnostima, nego i o duši i razumu.

Prenosi se od Ebu Hurejrea, r.a., da je Božiji poslanik Muhammed, s.a.v.s., rekao: *Jak vjernik je bolji i Allahu draži od slabog vjernika, u svakom je dobro.*¹ Ovaj hadis bilježi Muslim u svom Sahihu i on se ubraja u kategoriju pouzdanih hadisa. Ovdje je istaknuta podjela vjernika na *slabe i jake*. Šta se podrazumjeva pod terminom *jak vjernik*, obrazložit ćemo u nekoliko narednih riječi. Ovo *jak vjernik* treba razumjeti općenito: jak u svakom pogledu, jak imanski, jak fizički, jak intelektualno, jak ekonomski. Vjernik koji je jak u svakom pogledu može da koristi sebi, a zatim i drugima, svojoj porodici i zajednici kojoj pripada.²

Tjelesni odgoj je veoma važna komponenta ljudskog života, kako za tijelo tako i za razum i dušu. Ovoj vrsti odgoja je s pravom pridavana važnost kroz cijelu ljudsku povijest sve do naših dana. Priča o tjelesnom odgoju postoji, bez sumnje, koliko i sam čovjek. To je razumljivo, zato što je čovjeku, u vrijeme kada nije bilo urbanih sredina, bilo mnogo važno dobro fizičko-zdravstveno stanje njegovog tijela, koje mu je dosta pomagalo da se uspješno bori sa izazovima koje donosi okolina.

Među velikim odgovornostima na koje je islam obavezao odgajatelje, bili to roditelji ili učitelji, je odgovornost za tjelesni razvoj djeteta, kako bi djeca stekla fizičku snagu, sačuvala tijelo, zdravlje, vitalnost i živahnost. Islam je i za ovu vrstu razvoja i odgoja djece utvrdio naučnu metodu da bismo znali koliko veliko povjerenje preuzimamo na sebe.³

Tjelesni odgoj ima dodirne tačke sa kognitivnim, afektivnim i psihomotoričkim područjem, čime ono dopunjuje ostale vidove odgoja i doprinosi njegovom kvalitetu i razvijanju potpunije i svestranije ličnosti. Za razli-

1 Hadis bilježi Muslim, vidi (Abdullah Nasih Ulvan, *Odgoj djece u Islamu*, Aktivna islamska omladina, Sarajevo 2003, str.624.)

2 Enes Svraka, *Islam i sportske discipline*, El-Kelimeh, Novi Pazar, 2011, str.31.

3 Abdullah Nasih Ulvan, *Odgoj djece u islamu*, Aktivna islamska omladina, Sarajevo, 2003, str.151.

ku od ostalih odgojnih područja gdje se propusti roditelja i ostalih odgajatelja nekako i mogu sanirati i nadoknaditi, propusti iz ovoga područja se nikada ne mogu uspješno nadoknaditi. Sve to pred društvo, Islamsku zajednicu, vjeroučitelje i muallime nameće zadatak kojem moraju prići krajnje ozbiljno i odgovorno, a to je briga o fizičkom odgoju djece.

Čovjek koji je zdrav, fizički aktivan i u dobroj kondiciji, mnogo će lakše da uči i usvaja nova znanja, nego ako je u slabom fizičkom stanju. Također to isto važi i za emotivno područje, jer svaki čovjek koji je srećan, ljepše osjeća sreću u zdravom nego u bolesnom tijelu. Kada je u pitanju psihomotoričko područje, sasvim je jasno da je bolji radnik čovjek koji je fizički zdrav, nego ako je fizički bolestan, ili ako je u slaboj fizičkoj kondiciji. Tjelesni odgoj podrazumijeva i unaprijeđenje fizičkog rasta i razvoja mladih. Tjelesnim vježbama treba utjecati na pravilan rast i rad organizma, na jačanje njegove otpornosti i stvaranje što boljih uvjeta za rast. Tjelesni odgoj poboljšava opće funkcionalne sposobnosti organa za kretanje, disanje, krvotok i nervni sistem.

Gabriela Kragujević, tjelesni odgoj kao specifično područje fizičke kulture, koji ima kao predmet hiljadugodišnje utemeljenje, definira kao: *društveno, planirano i organizovano vaspitno-obrazovno područje u kome se putem raznovrsnih fizičkih aktivnosti i različitim metodičkim postupcima ostvaruju ciljne transformacije višedimenzionalne ličnosti djeteta i pritom zadovoljavaju njegove potrebe za kretanjem i rasonodom.*⁴

Tjelesnom odgoju pripada posebna uloga u cjelokupnom odgoju djece, a čija je suština povećanje samoregulisanja i samopoštovanja. Cilj tjelesnog odgoja je osoba koja je fizički zdrava, puna različitih motornih vještina, fizičkih sposobnosti i znanja, a sve u funkciji boljeg zdravlja, dobre koordinacije pokreta i efektivnog usavršavanja različitih fizičkih formi i funkciji svestrano harmonijski razvijene ličnosti. Tjelesni odgoj pravi smisao dobija tek uz prožimanje sa moralnim, intelektualnim, radnim i estetskim odgojem.

Jusuf el-Karadavi u svom osvrtu na sport kaže: *Kamo sreće da vode računa o svim vrstama sporta, a naročito o onome od kojeg imaju korist mase u svakodnevnom životu. Ali oni posvećuju pažnju samo sportu, naročito fudbalu, u kome učestvuje samo nekoliko osoba, dok su svi ostali po strani.*⁵

Nažalost velika pažnja se posvećuje i veliki novac se ulaže u profesionalni sport od kojeg široke mase nemaju koristi ni u fizičko-zdravstvenom, ni u materijalnom pogledu.

Svakako bilo bi dobro da šira zajednica vodi računa o svim vrstama sporta i da svima omogući približno iste uvjete za bavljenje sportom, a posebno onim od koga imaju koristi ljudi u svakodnevnom životu, a da se ne preferira sportovima u kojima učestvuju pojedinci i imaju koristi dok su ostali posmatrači. Čovjek je od svog postanka uvijek brzo hodao, trčao, dizao teške

4 Gabriela Kragujević, *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 2005, str.32.

5 El-Karadavi, Jusuf, *Razumijevanje prioriteta*, Bemust, Sarajevo, 2000, str.14.

predmete, penjao se po bespućima, hrvao se i sa životinjama i sa ljudima. Tako je čovjek činio radi svog vlastitog samoodržanja. Nastankom velikih civilizacija pojavljuju se i oblici sporta i organiziranje sportskih disciplina. Stari Egipćani, Grci, Rimljani, Perzijanci, Kinezi, Turci i Arapi baštinili su različite vrste sportova. Hrvanje im je bila najraširenija sportska disciplina. Osim toga, Muhammedu a.s. i prvim muslimanima uz njega, bilo je poznato dizanje teškog kamena, plivanje, jahanje, utrkiavanje na devama i konjima, gađanje lukom i strijelom, igre s loptom, lov i atletika. Vjernik koji je jak fizički sposoban je da zaštiti sebe i svoju porodicu, a i to je jedna od dužnosti vjernika. Lakše podnosi ibadete koji zahtijevaju fizički napor i uspješnije savladava fizičke napore i fizička iskušenja.⁶

U različitim formama, vidovima i sadržajima, fizička kultura je i danas sveprisutni element društvene prakse i kulture. U okviru fizičke kulture čovjek može da bude posmatrač, učesnik ili posrednik. Najčešća čovjekova uloga u fizičkoj kulturi je posmatračka. Posmatrača sportskih priredbi, manifestacija i takmičenja danas, zahvaljujući sredstvima masovnog komuniciranja, ima na milione. Učesnika u svojstvu takmičara ili onih koji tjelesno vježbaju zbog lične rekreacije, stjecanja kondicije ili zbog razonode, daleko je manje. Najmanje je, ipak, posrednika: sudija, društvenih radnika, profesionalnih radnika (nastavnika, trenera, rekreatora) ili naučnih radnika u oblasti fizičke kulture.⁷

Mjesto i uloga sporta u modernom svijetu je po mnogo čemu specifična i uveliko se razlikuje od uloge sporta u ranijim razdobljima ljudske povijesti. Značaj sporta danas je određen svjetskom globalizacijom. U nastavku ovog podnaslova govorićemo o komponenti tjelesno-zdravstvenog odgoja posmatrano sa aspekta islamske vjeronauke i pedagoških znanosti.

Bilo bi dobro u cilju potpunije informiranosti napraviti kraći uvid u historijski tok nastanka i razvoja ideje o tjelesnom odgoju. Ako malo zavirimo u historiju antičke Grčke primjetit ćemo različita gledanja na tjelesni odgoj i njegove ciljeve. Spartanci stavljaju poseban akcenat na muževnost i snažnu tjelesnu građu koja je potrebna muškarcima Sparte, s obzirom na njihovu stalnu borbenu aktivnost. U Atini zapažamo da se težilo harmoniji spajanjem duhovne i tjelesne komponente. Profesor Kačapor u svom osvrtu na razvoj ideje o tjelesnom odgoju ističe da ideja o potrebi tjelesnog odgoja ima dugu historiju. Ona zauzima značajno mjesto u antičkom vaspitnom idealu, uz bitne razlike u dvije države Sparti i Atini. Ideal spartanskog vaspitanja bio je fizička izdržljivost i muževnost vojnika, odnosno *profesionalnih ratnika*, a atinski vaspitni ideal sadržan je u harmonijskom razvoju fizičkih i umnih sposobnosti u razvijanju smisla za lijepo i govorničke vještine. Individualno vaspitanje srednjovjekovnog plemića – viteza, podrazumjevalo je sadržaje fizičkog vaspitanja, jer najveći broj od *sedam viteških vještina* (jahanje, plivanje,

6 Enes Svrača, *Islam i sportske discipline*, El-Kelimeh, Novi Pazar, 2011, str.32.

7 Gabriela Kragujević, *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 2005, str.9.

bacanje koplja, mačevanje i lov) bio je u funkciji pripreme snažnog i izdržljivog viteza – ratnika. Tu vojničku komponentu fizičkog vaspitanja nalazimo u manjoj ili većoj mjeri i u kasnijim civilizacijama sve do današnjih dana. J. A. Komenski je pokušao da fizičkom vaspitanju da širi smisao i značenje predloživši da se *fizička priprema* dijeteta uključi u nastavne programe i poveže sa časovima drugih predmeta. Nov je kvalitet i što Komenski ukazuje na važnu ulogu *fizičkog vježbanja u duhovnom i moralnom vaspitanju*.⁸

TJELESNI ODGOJ U FUNKCIJI OČUVANJA ZDRAVLJA

Tjelesni odgoj je svjesna, planska i organizirana odgojna aktivnost kojoj je svrha pravilan tjelesni rast i razvitak, koja je usmjerena na svestrano tjelesno razvijanje i jačanje u cilju izgrađivanja fizičkih i moralno snažnih mladih generacija. Tjelesni odgoj predstavlja organiziran proces kojim stičemo motorne vještine, znanja, sposobnosti, fizičku obučenost, utičemo na poboljšanje zdravlja i koordinaciju pokreta, a to je ujedno i prijatno iskustvo.

Tjelesni odgoj je u funkciji očuvanja zdravlja, a zdravlje je jedna od temeljnih vrijednosti čovjekova života. Ono je osnova i opći uvjet života. Zbog toga tjelesni odgoj ima obilježje primarnosti, fundamentalnosti i univerzalnosti. Kako ukupna sposobnost i djelatnost čovjeka ovisi o zdravlju i fizičkoj kondiciji to sve mora početi i zasnivati se na odgojnom području koje se brine za zdravlje i pravilan tjelesni razvitak. Zdrav, čvrst i otporan organizam je osnova i preduvjet svakog daljnjeg razvitka – intelektualnog, moralnog, estetskog i radnog. Tjelesni odgoj je, dakle, pretpostavka za ostala odgojna područja. Tako po naravi stvari, dolazi on na prvo mjesto, jer je nužna, nezaobilazna osnova svakog uspješnog odgojnog djelovanja.⁹ U odgajanju i kreiranju svestrano razvijenih ličnosti tjelesni odgoj ima vrlo važnu ulogu i mjesto, jer omogućuje pravilan tjelesni razvoj, povećanje fizičke snage, čeličenje organizma, povećanje njegove otpornosti i izdržljivosti, čuvanje i unaprijeđenje zdravlja.

Profesor Kačapor sa saradnicima u svojoj *Pedagogiji* konstatuje: *Fizičko vaspitanje je oblik fizičke kulture za koji je posebno karakteristično to što se u najvećoj mjeri ostvaruje u institucijama sistema obrazovanja i vaspitanja, počevši od predškolskih ustanova, pa sve do visokoškolskih institucija. S obzirom na to, fizičko vaspitanje je sistematski i cjelishodno organizovan proces sticanja motoričkih vještina, znanja i sposobnosti, jačanja zdravlja i razvoja psiho-fizičkih snaga i sposobnosti vaspitanika*.¹⁰

Imajući u vidu sve naprijed navedeno tjelesni odgoj ima mnogo široko značenje i smisao, jer njegovi različiti oblici fizičke vježbe, igre, takmičenja i sl. doprinose kako podsticanju i razvoju fizičkog savršenstva, tako i podsticanju saznajnih i osjećajnih mogućnosti pojedinca. Polazeći od tog lahko se može razumjeti međusobna upućenost i prožimanje tjelesnog, intelektu-

8 R.S.Krulj, S.Kačapor, R.Kulić, *Pedagogija*, Beograd 2001, str.82.

9 Ante Vukasović, *Pedagogija*, Zagreb 1995, str.81.

10 R.S.Krulj, S.Kačapor, R.Kulić, *Pedagogija*, Beograd 2001, str.86.

alnog, društveno - moralnog, estetskog, radno-tehničkog i drugih oblika odgoja.

Engleski mislilac i pedagog Džon Lok svoju knjigu *Misli o vaspitanju* počinje poznatom Juvenalovom izrekom *Mens sana in corpore sano-Zdrav duh u zdravom tijelu*, što znači da fizičko zdravlje, svježina, krepost i čistoća duha nisu važni samo za pojednca i njihov umni, moralni itd. razvoj već su bitni i za zajednicu. Zajednica ima potrebu i vrlo joj je važno da njeni članovi budu zdravi, razvijeni, snažni, otporni, te tjelesnom odgoju treba da poklanja i posvećuje veliku pažnju i brigu.

Riječ *tijelo* u Kur'anu se spominje samo jedanput i to u govoru o Talutu: *Allah je njega da vlada vama izabrao - reče on - i velikim znanjem i snagom tjelesnom ga obdario.*¹¹ Ovim ajetom rečeno je da se Talutovo vođstvo ogledalo u znanju i tjelesnoj snazi. Allahova zabrana jedenja lešine, krvi, svinjetine, i dr. došla je upravo iz brige za očuvanjem zdravlja tijela. Brojni su ajeti i hadisi koji govore o tome, a među njima posebno ističemo poznati hadis Allahovog Poslanika, a.s.: *Snažan vjernik bolji je i draži Allahu od slabog, ali u svakom je dobro.*¹²

Islam je došao da brine i o ljudskom tijelu. Riječi Muhammeda, a.s, koje glase: *Ti zaista imaš obavezu prema svome tijelu,*¹³ su bile prve vjerske upute o brizi tijela koje su ljudi čuli. Poslanik, a.s., je molio Allaha, dž.š., da mu podari oprosta i zdravlja. Zdravo tijelo je prvi segment mirnom i spokojnom životu. Muslimanska ličnost je jaka u tijelu, razumu i duhu.

Da bi tjelesni odgoj dao rezultate koji se od njega očekuju potrebno je u tom smislu postaviti ciljeve i zadatke koje treba realizirati. Suvremeni pedagoški izvori ukazuju na dva pravca u tjelesnom odgoju, koji se snažno odražavaju na njegovu koncepciju, zadatke, sadržaj i metode. U prvoj opciji prednost se daje razvojnim programima koji svojim sadržajem prate potrebe pojedinca, dok druga više pažnje posvećuje tjelesnom odgoju koji se odnosi na zdravlje djece i omladine. Među zadacima tjelesnog odgoja posebno se ističu: zdravstveno-higijenski, obrazovni, odgojni, moralni, rekreativni i samorazvijajući.

ZDRAVSTVENO-HIGIJENSKI ZADATAK TJELESNOG ODGOJA

Zdravstveno-higijenski zadatak tjelesnog odgoja tiče se očuvanja i unaprijeđenja zdravlja, stimuliranja rasta i razvoja učenika, razvoj psihomotričkog sistema i funkcioniranje organizma. Ovaj zadatak traži osiguranje optimalnih uvjeta koji će omogućiti normalno zdravstveno stanje ljudskog organizma.

Obezbeđivanje uvjeta za održavanje lične i opće higijene je od velikog značaja za pravilan fizički razvoj mladih generacija. Redovno pranje ruku,

11 *Kur'an sura: El-Bekare, 247.*

12 Hadis bilježi Muslim, Ahmed Mehmedović, *Tako je govorio Muhammed Resulullah*, Zaman, Novi Pazar 1998, str.32.

13 Jusuf el-Karadavi, *Izbor hutbi*, Sarajevo 2002, str.155.

usta, zuba, nosa, umivanje, kose, ušiju, vrata, nogu, (uzimanje abdesta), kupanje cijelog tijela, mijenjanje veša, održavanje čistoće odijela, postelje, obuće itd. sve to služi kao zaštitna mjera protiv mnogih oboljenja i pomaže pravilan razvoj i funkcioniranje tkiva i organa.

U pogledu obezbjeđivanje adekvatnih uvjeta za pravilan tjelesni razvoj djece u suri El-Bekare se zadužuje otac, pa se kaže: *Otac djeteta je dužan da ih prema svojoj mogućnosti hrani i odijeva.*¹⁴ A Muhamed a.s., u hadisu koji prenosi Muslim je rekao: *Od novca koji potrošiš na Allahovom putu, radi oslobađanja roba, dijeljenja milostinje siromašnim ili radi izdržavanja porodice najveća nagrada slijedi za novac potrošen radi izdržavanja porodice.*¹⁵ U trošak za porodicu se ubraja osiguravanje oca svojoj porodici zdrave hrane, stana i odjeće do te mjere da ne budu izloženi tjelesnim bolestima, fizičkom slabljenju, zaraznim i drugim bolestima.¹⁶

Ostvarivanje zdravstveno-higijenskih zadataka tjelesnog odgoja podrazumijeva odgovarajući izbor fizičkih vježbi i igara, kontinuirano praćenje rasta i razvoja učenika i kontrolu zdravlja, organiziranje zdravog života i rada učenika, uključujući pravilan režim rada i odmora, odgovarajuću ishranu, optimalnu organizaciju sna, formiranje navika za zdrav i higijenski život, razvijanje svijesti kod učenika o štetnosti i opasnosti od pušenja, alkohola i droge. Veoma je važna uloga sistematskog i organiziranog fizičkog vježbanja na ublažavanju i otklanjanju nepravilnosti i deformiteta u rastu i razvoju djece, naročito djece školskog uzrasta, koje su, na žalost, prilično rasporstranjene u toj populaciji (skolioza, kifoza, lordoza i dr.). U procesu ostvarivanja i savladavanja programa fizičkog vaspitanja učenici stiču mnoge značajne zdravstveno-higijenske pojmove, upoznaju se sa djelovanjem prirodnih uvjeta fizičkog vaspitanja (sunce, vazduh i voda), na rast i razvoj organizma. Svemu tome treba dodati i potrebu da prostor i objekti u kojima se izvodi fizičko vaspitanje moraju zadovoljiti stroge sanitarno-higijenske i zdravstvene uvjete, što je u funkciji potpunog ostvarivanja zdravstveno-higijenskog zadatka fizičkog vaspitanja.¹⁷ Zdravstveni zadatak je primaran. On omogućuje formiranje osnovne zdravstveno - higijenske navike i navike stalnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja zdravlja i optimalnog tjelesnog razvitka.

OBRAZOVNI ZADACI TJELESNOG ODGOJA

Obrazovni zadaci u okviru tjelesnog odgoja osiguravaju stjecanje adekvatnih znanja, vještina i navika, potpomažu razvoj psihomotoričkih sposobnosti i razumijevanje društvenog značaja tjelesnog odgoja i sporta. Tjelesni odgoj se ne može ograničiti samo na tjelesno vježbanje, jer odgojni rad u tom području zahtjeva i znanje koje je polazna tačka tog rada.

14 *Kur'an sura: El-Bekare, 233.*

15 *Hadis bilježi Muslim, vidi (Abdullah Nasih Ulvan, Odgoj djece u Islamu, Sarajevo 2003, str.151.)*

16 *Abdullah Nasih Ulvan, Odgoj djece u islamu, Aktivna islamska omladina, Sarajevo, 2003, str.152.*

17 *R.S.Krulj, S.Kačapor, R.Kulić, Pedagogija, Beograd 2001, str.87-88.*

Obrazovni zadatak ogleda se u razvijanju pokretljivosti, motoričke sposobnosti, koordinacije i ekonomičnosti pokreta, brzine, snage i izdržljivosti. Pod obrazovnim zadatkom se podrazumijeva stjecanje znanja o mjestu i ulozi tjelesnog odgoja u ljudskom životu, a misli se i na društvenu i pedagošku ulogu tjelesnog odgoja.

Na odgojnom području o kome govorimo prijeko su potrebna znanja iz osnova higijene, anatomije ljudskog tijela, fiziologije, biologije, znanja o zdravom načinu života, o mjestu i značenju tjelesnog odgoja u životu čovjeka, o utjecaju prirodnih faktora na ljudski organizam, o zdravstvenom značenju pojedinih područja tjelesnog vježbanja, o štetnim posljedicama pretjeranog bavljenja pojedinim aktivnostima, o negativnim utjecajima nikotina, alkohola, droge i drugih sredstava ovisnosti, znanja iz prve pomoći itd.¹⁸

Suština obrazovnih zadataka obuhvata stjecanje odgovarajućih znanja, vještina i navika, među koje se ubrajaju razumijevanje procesa učenja, shvaćanje uticaja tjelesnog odgoja na formiranje ličnosti, poznavanje anatomije, fiziologije, higijene, znanje o pravilima različitih igara i vježbi. Osim znanja koje je osnov vježbanja u okviru tjelesnog odgoja razvijaju se brojne vještine i navike. Tu se ubrajaju prije svih one koje nalaze praktičnu primjenu u životu i radu kao na primjer: hodanje, trčanje, skakanje, hvatanje, gađanje, penjanje, pužanje, provlačenje, dizanje, nošenje, vučenje, potiskivanje, pretezanje, kotrljanje, upiranje, preskoci, plivanje, klizanje, skijanje i drugo.

Plivanje i igre u vodi jesu vrlo efikasno sredstvo fizičkog vaspitanja, kojim se pozitivno utiče na sve djelove tijela i funkcioniranje unutrašnjih organa. Plivanje, u smislu tjelesne vježbe, pozitivno utiče na tjelesni razvoj i tjelesno držanje, učvršćuje zdravlje a ono je i utilitarnog značaja (znati plivati nekad znači preživjeti).¹⁹ Daljom analizom dolazimo do različitih navika i vještina vezanih za neke sportove, gimnastiku, atletiku, planinarstvo i slično, što omogućuje postizanje maksimalnih pojedinačnih rezultata u pojedinim granama tjelesnog vježbanja.

Također suština obrazovnih zadataka tjelesnog odgoja istovremeno obuhvata i razvijanje psihomotoričkih sposobnosti. Između ostalih takve su: preciznost, brzina, snaga, spretnost, koordinacija pokreta, izdržljivost, gipkost, ravnoteža, tačnost, racionalnost pokreta itd. Također vrlo je važno što psihomotoričke sposobnosti utiču na razvitak opažanja, percipiranja, pamćenja, predočavanja, mašte, mišljenja, pažnje i drugih. Ovim se tjelesni odgoj povezuje sa intelektualnim razvojem, te posebnim uticajem kognitivne snage i sposobnosti na shvaćanje društvenog značaja tjelesnog odgoja i sporta.

18 Ante Vukasović, *Pedagogija*, Zagreb 1995, str.87.

19 Gabriela Kragujević, *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 2005, str.264.

OSNOVNI ZADACI TJELESNOG ODGOJA

Tjelesni odgoj ima važnu ulogu kao sredstvo aktivnog odmora i zdrave razonode. Ovaj odmor je neophodan svim radnim ljudima, ali i učenicima zbog dužeg zadržavanja u prostorijama. Za odmor se koriste svi oblici tjelesnog vježbanja koji ne zahtijevaju veće napore organizma kao što su: lagane igre, plivanje, šetanje u prirodi, planinarenje, klizanje, skijanje itd.

Poslanik islama s.a.v.s., je podsticao da djecu učimo onome što je korisno. Pa čak i kada se igraju ili se bave nekim hobijem, to treba biti korisno za njihovo razvoj i društvo u kome žive. Otuda u jednom merfu' – predanju koje prenosi Sad b. Ebi Vekkas, r.a., stoji: *Vježbajte gađanje, jer je to dobro ili, vaš najbolji hobi, a u drugom predanju: vaša najbolja igra.*²⁰

Odgojno-obrazovni zadaci tjelesnog i zdravstvenog odgoja su kompleksni procesi kojima se modeliraju tijelo i duh. Redovni nastavni programi ne mogu zadovoljiti potrebe svih učenika zato se kroz izvanučioničku nastavu mogu sačiniti diferencirani program prema interesima i mogućnostima učenika. Važnost izvananastavnih i izvanškolskih aktivnosti sastoji se uz brigu za zdravlje učenika u rastu i razvoju, u sudjelovanju u sveukupnosti njihova odgoja i razvijanju potrebe sadržajnog iskorištavanja slobodnog vremena, te poboljšanja kvaliteta života.²¹

Odgojni zadaci zauzimaju posebno značajno mjesto u strukturi zadataka fizičkog vaspitanja. Putem fizičkog vaspitanja utiče se na formiranje pozitivnih svojstava ličnosti. U pitanju su komponente koje doprinose sticanju socijalne i moralne zrelosti. Ovim se fizičko vaspitanje ravnopravno sa ostalim komponentama kandidira u jedinstveni proces izgrađivanja svestrane ličnosti. Riječ je, ustvari, o tome da se kroz fizičko vaspitanje, njegove sadržaje, sredstva i metode iskazuju višestranici vaspitni uticaji. To znači da programi i oblici fizičkog vaspitanja obezbjeđuju širok okvir za razvoj društveno-moralnih, intelektualnih, estetskih i drugih vrijednosti i sposobnosti vaspitanika. Tako se, na primjer, u fizičkom vaspitanju mogu iznaći brojne mogućnosti i načini da učenici steknu društveno poželjne obrasce ponašanja. Kao značajne indikatore pozitivne socijalizacije, odnosno pozitivnog moralnog ponašanja u fizičkom vaspitanju navodimo – kooperativno ponašanje, fer ponašanje (poštenu igru) sportsko ponašanje, timsku igru, samokontrolu, lojalnost, čestitost i dr.²²

Istovremeno kroz različite oblike tjelesnog odgoja pružaju se povoljne mogućnosti za razvijanje *moralnih kvaliteta, pozitivnih crta ličnosti, koje pomažu u formiranju snažne volje i čvrstog karaktera*. Pravilnom organizacijom živo-

20 Hadis bilježe Bezzar i Taberani u *El-Mu'džemu-l-evsatu* i Munziri u *Et-Tergibu ve-t-terhibu*, poglavlje: Et-Tergibu fi-r-remji fi sebilillahi, hadis br.5, tom II, str.278.

21 Vahdeta Catić. Amna Catić, *Realizacija odgojno-obrazovnih sadržaja moje okoline i tjelesnog i zdravstvenog odgoja kroz izvanučioničku nastavu*, Pedagoški fakultet Zenica, Zbornik radova, IV Međunarodni naučno-stručni skup Edukacija nastavnika za budućnost, Pedagoški fakultet, Zenica, 2012, str.807.

22 R.S.Krulj, S.Kačapor, R.Kulić, *Pedagogija*, Beograd 2001, str.89.

ta i sistemskim vježbanjem razvijaju se pozitivne moralne osobine, kao što su: moralna stabilnost, inicijativnost, samostalnost, pouzdanost, upornost i istrajnost, tačnost, preciznost, odlučnost, smjelost, hrabrost savjesnost, discipliniranost, nesebičnost, otvorenost, tolerantnost, i druge, a uvrštavanjem i socijalnih komponenti ta lepeza se proširuje novim karakternim odlikama kao što su: poštenje, prijateljstvo, potpomaganje, osjećaj dužnosti i odgovornosti, solidarnost, saradnja, principijelnost, i druge. Usađivanjem navedenih karakternih crta ličnosti kod odgajenika mnogo manje će biti nesportskog i nekulturnog ponašanja, varnica i čarki na sportskim terenima i borilištima.

Učešćem u programima i oblicima tjelesnog odgoja otvaraju se mogućnosti uticaja na moralni razvoj odgajenika. Posebno treba istaći da kroz tjelesni odgoj i sportske aktivnosti obezbjeđuju se realni uslovi za praćenje njihovog moralnog razvoja, odnosno poboljšanja moralnog ponašanja.

Iz naprijed navedenog zaključujemo da odgojni zadaci obezbjeđuju širok okvir za razvoj društveno-moralnih, intelektualnih, odgojnih i estetskih vrijednosti. Primjere društveno-moralnih vrijednosti nalazimo u fer ponašanju, kooperativnom ponašanju, timskoj igri, samokontroli, lojalnosti, čestitosti, moralnoj stabilnosti, nesebičnosti, odlučnosti, otvorenosti, tolerantnosti itd. Estetska komponenta sadrži majstorstvo izvođenja sportskih pokreta, ljepota tijela, ljepota vladanja tijelom, proporcionalnost i razvoj estetskog ukusa odgajenika.

Odgojna je funkcija tjelesnog odgoja izuzetno značajna. Njome se razvijaju i njeguju svojstva individualnosti i oblici društvenog ponašanja koji se očituju u realnim životnim prilikama i odnosima. Radi se o ljudskim svojstvima koja omogućuju punu integraciju pojedinca u društveni život.²³

MORALNI ZADACI TJELESNOG ODGOJA

Moralni zadatak u tjelesnom odgoju treba da razvija moralne, karakterne i voljne osobine ličnosti. Sastavni dio sadržaja tjelesnog odgoja je razvijanje moralnih i karakternih osobina ličnosti, te smisla za lijepo i skladno. Tjelesni odgoj doprinosi obogaćivanju emocionalnog života i moralnih vrijednosti. Tjelesno vježbanje prate pozitivne emocije: zadovoljstvo, dobro raspoloženje, vedrina i radost, pa ih treba i dalje podsticati i njegovati. Negativne emocije kao što su: nezadovoljstvo, žalost, zavist, ljutnja i mržnja, treba potiskivati i odstranjivati.

Tjelesnim odgojem podstiče se oživljavanje pozitivnih crta temperamenta, pozitivnih crta karaktera kao što su: samostalnost u djelovanju, odlučnost, inicijativnost, istrajnost itd. Moralni zadatak je posebno značajan za razvoj humanosti, kulture ponašanja, patriotizma itd. Tjelesno zdravlje i kondicija su važan faktor u odbrambenoj snazi zajednice jer samo zdravi i snažni ljudi mogu braniti njenu slobodu i nezavisnost.

²³ Ante Vukasović, *Pedagogija*, Zagreb 1995, str.88.

REKREATIVNI ZADACI TJELESNOG ODGOJA

Rekreativni zadaci tjelesnog odgoja u vremenu u kome živimo sve više dobijaju na važnosti, značaju i funkcionalnosti. Posebno je važno značenje rekreativnih zadataka ako uzmemo u obzir brzi tempo života koji nam nameće era industrijalizacije, kompjuterizacije, automatizacije i mehanizacije u kome su profesionalne aktivnosti specijalizirane i jednostrane, u kojem uređaji zauzimaju čovjekovo mjesto u procesu proizvodnje, uvjeti života su sve više vještački a manje prirodni, nerijetko se dešava da se pojedini slojevi društva suočavaju sa viškom slobodnog vremena, te se nameće pitanje kako ga na najbolji mogući način iskoristiti.

Rekreativni zadaci tjelesnog odgoja imaju za svrhu pripremanje djece i omladine za aktivni životni stil, a to obuhvata formiranje navike za bavljenjem fizičkim aktivnostima radi nekoliko stvari: činjenja fizičkih aktivnosti faktorima aktivnog odmora i zdrave razonode, održavanje radnog potencijala i očuvanje i ojačavanje fizičkog i mentalnog zdravlja, sadržajno iskorišćavanje slobodnog vremena.

Trenutno stanje vezano za ispunjenje ovih zadataka karakterizira sljedeće: relativno mali broj odraslih se bavi fizičkim aktivnostima, šetnje i različite fizičke vježbe su najrasprostranjeniji vid sportskih aktivnosti kod odraslih. Povećano učešće u *opasnim sportovima* ne može bitnije doprinijeti da sport postane masovna pojava.

Rekreativni zadatak tjelesnog odgoja ima važnu ulogu u organizaciji slobodnog vremena djece, mladih i odraslih osoba što može biti preventiva protiv pojave poremećaja u ponašanju djece i mladih. Jedan od načina korištenja slobodnog vremena djece, a što se može podvesti pod kategoriju, rekreativno, jeste igranje djece s drugom djecom.

Svoje sportsko-rekreativne interese i potrebe učenici mogu zadovoljavati i na tečajevima koje odgojno-obrazovne i druge ustanove organiziraju za vrijeme ljetnjeg i zimskog raspusta (plivanje, logorovanje, skijanje, ljetna škola i dr.). Ne treba zaboraviti ni izlete u prirodu, različite sletove, javne časove, časove korektivne gimnastike u funkciji zdravstveno-preventivnog rada i dr., koji pružaju raznovrsne mogućnosti za zadovoljavanje i obogaćivanje sportsko-rekreativnih interesovanja i potreba djece i omladine. Posebna važnost svih ovih oblika i aktivnosti tjelesnog odgoja je u tome što omogućuju zainteresiranim učenicima da u skladu sa prihofizičkim mogućnostima iskažu svoje sportske afinitete i sposobnosti.

Planiranje i programiranje različitih sadržaja sportsko-rekreativnih aktivnosti mora uvažavati i različite religijske predispozicije korisnika, tako da vježbe ne budu osmišljene na način koji je suprotan određenim religijskim propisima, osim ako takve vježbe izvode pripadnici religijskih zajednica koje takve vježbe odobravaju, što se može smatrati prezentacijom vlastitih religijskih specifičnosti.²⁴

24 Amir Topoljak, Šemso Ormanović, Muhamed Gluhić, Planiranje i programiranje različ-

Mogućnosti korisnog provođenja slobodnog vremena van radnog i stambenog prostora su male, a nekulturnog i poročnog, zabrinjavajuće brojne. Naravno, jedan od najkorisnijih, a ujedno i najzdravijih načina je bavljenje sportom, te se na taj način višak energije troši na koristan način. U takvim okolnostima tjelesni odgoj i aktivnost jesu individualno i društveno korisni načini organiziranja i provođenja slobodnog vremena kako omladine školskog uzrasta tako i cjelokupne populacije aktivnog stanovništva. Današnji čovjek je zaokupljen dostignućima savremene tehnike, te većinu slobodnog vremena provodi u kući, mnogo vremena posvećujući pretraživanjem interneta, što ga sprječava da se bavi sportom ili bilo kojom drugom fizičkom aktivnošću, što se negativno odražava na snagu duha i tijela.

Nekada roditelji, iz objektivnih razloga, ne nađu vremena za igranje sa svojom djecom. Međutim, to ne treba biti razlogom da im ne dozvole igranje sa drugom djecom, ukoliko će ta igra afirmirati prave vrijednosti i rezultirati fizičkom kondicijom ili razvijanjem dječije mašte. Treba, također, samo napomenuti da su brojni tjelesni, zdravstveni, odgojni, sociološki, moralni i dr. efekti i koristi od dječije igre, pa roditelji trebaju samo to prepoznati i, shodno Poslanikovim, s.a.s.v, preporukama, tako postupati.²⁵

SAMORAZVIJAJUĆI ZADACI TJELESNOG ODGOJA

Samorazvijajući zadata fizičkog odgoja u savremenoj pedagoškoj literaturi ne zauzima značajno mjesto i ne posvećuje mu se mnogo pažnje. Fizičko samousavršavanje je u vezi sa samorazvitkom motornih kvaliteta i sa formiranjem motornih navika. Samorazvijajući zadatak znači samousavršavanje u procesu bavljenja fizičkom kulturom. Formiranje stremljenja ka samousavršavanju obuhvata: a) stvaranje ideala ponašanja i djelovanja kome vaspitanik teži, b) svijest o sebi i formiranje samoocjene, c) svrsishodan rad nad sobom. Programi fizičkog odgoja trebaju biti tako osmišljeni da vaspitanici prepoznaju svoje sopstvene kvalitete i sposobnosti i podstaknu njihov razvoj. Obavljajući svoje ljudske dužnosti – profesionalne, društvene, obiteljske, pojedinac je izvrnut određenom naporu, organizam se troši, umara se i zato je potrebno nadoknaditi istrošene stvari, odmoriti i osvežiti organe. U tim i takvim situacijama tjelesni se odgoj pojavljuje kao *sredstvo aktionog odmora i zdrave razonode*. Tu funkciju mogu imati oni oblici tjelesnog viježbanja koji ne traže veće napore organizma. Takvi su lagane igre, kupanje, šetnje u prirodi i planinarenje po lakšim terenima, a isti učinak se može postići klizanjem, skijanjem, igranjem stonog tenisa, odbojke i sličnim aktivnostima. Važno je da kretnje budu laganije, da ne predstavljaju veće napore i da se sve to odvijaju u vedrom raspoloženju. Lagane kretnje, ugodno raspoloženje, radost i

tih sadržaja sportsko-rekreativnih aktivnosti uvažavajući različite religijske i psihofizičke predispozicije korisnika, Pedagoški fakultet Zenica, Zbornik radova, IV Međunarodni naučno-stručni skup Edukacija nastavnika za budućnost, Pedagoški fakultet, Zenica, 2012, str.886.

25 Šefik Kurdić, *Islamski bonton*, Zenica, 2005, str.186/187.

zadovoljstvo takvih aktivnosti i druženja efikasnije odmara od pasivnog mirovanja. Zato se takvo odmaranje naziva aktivnim odmorom, a ujedno je to ugodna, zdrava, osobno i društveno korisna razonoda. Takav aktivan odmor i razonoda potrebni su svima, i mladima koji se dugo zadržavaju u zatvorenim školskim prostorima i odraslima koji naporno, a često i jednostrano, obavljaju svoje profesionalne djelatnosti.²⁶

Imajući u vidu da fizička aktivnost može služiti i služiti kao uspješan model aktivnog odmora, vrlo je važno da se mladi upoznaju i naviknu da se njima bave u slobodno vrijeme i da shvate da im je to životna potreba. Na taj način osigurava se kontinuitet bavljenja fizičkim aktivnostima i poslije okončanja perioda školovanja, što je važan faktor u kontinuiranom održavanju tjelesne kondicije i fizičkih sposobnosti, očuvanju zdravlja.

U takvim okolnostima stvaraju se mogućnosti da fizičko vaspitanje, igre i sportovi istinski postanu faktor aktivnog odmora i zdrave razonode mladih i odraslih. Za odrasle je bavljenje sportom ifizičkim aktivnostima važno za održavanje radnog potencijala i za očuvanje i ojačavanje fizičkog i mentalnog zdravlja, kao i za sadržajno iskorišćavanje slobodnog vremena. Zato masovnije učešće odraslih u sportsko-rekreativnim aktivnostima, kao što su igre i sportovi, boravak u prirodi, planinarenje, logorovanje i sl. može najpotpunije afirmirati rekreativni zadatak fizičkog vaspitanja.²⁷

MOGUĆNOST REALIZACIJE TJELESNOG ODGOJA

Poslije pojašnjenja zadataka tjelesnog odgoja ukratko ćemo analizirati moguće puteve njegove realizacije u praktičnom životu. Ako znamo da je ovo područje veoma raznovrsno pružaju se raznolike mogućnosti ostvarivanja tjelesnog odgoja u odgojno obrazovnoj- praksi. U realizaciji i ostvarivanju zadataka tjelesnog odgoja, kao i odgoja uopće, učestvuju mnogi društveni faktori. U tom pogledu važnu ulogu imaju porodica, predškolske i školske ustanove svih stupnjeva, klubovi, sportsko-rekreativna društva i organizacije.

Od neprocjenjive je važnosti da se u procesu organiziranog fizičkog odgoja kod odgajenika podstakne i razvije navika za bavljenje raznovrsnim fizičkim aktivnostima i sportom. Trebaju aktivnosti u fizičkom odgoju postati način života i samo takav razvoj je sigurna garancija da se zadaci u fizičkom odgoju u cjelini ostvare. A Muslim u svom Sahihu prenosi da je Allahov Poslanik a.s., rekao: *Teži za onim što će ti koristiti, moli Allaha za pomoć i ne budi slabić.*²⁸

U najvećem broju slučajeva, prvo okruženje gdje započinje razvoj djeteta, fizički i svaki drugi, jeste porodica. Porodica je prva društvena sredina u

26 Ante Vukasović, *Pedagogija*, Zagreb 1995, str.89.

27 R.S.Krulj, S.Kačapor, R.Kulić, *Pedagogija*, Beograd 2001, str.91.

28 Abdullah Nasih Ulvan, *Odgoj djece u islamu*, Aktivna islamska omladina, Sarajevo, 2003, str.157.

koju dijete dolazi, pa se u njoj vrše prvi odgojni koraci, pa tako i odgojni koraci u oblasti tjelesnog odgoja. Vidovi tjelesnog odgoja koji se ističu u porodici su: tjelesna njega, pravilna ishrana, igre, lakši fizički poslovi, tjelesne vježbe, aktivan odmor, sport itd. Roditeljima treba skrenuti pažnju na to da organiziraju tjelesni odgoj za djecu, da to ne bude samo puko, stihijsko, neorganizirano igranje, već da reguliraju na ispravan način njihovu ishranu, san, odmore, provođenje vremena na čistom vazduhu itd.

Kada je u pitanju i igranje odraslih sa djecom roditelji treba da odvoje vrijeme u te svrhe, te da budu aktivni, konstruktivni i domišljati. Roditelji trebaju naći priliku i vremena poigrati se sa svojom djecom, kao što je to činio naš najveći uzor, Allahov Poslanik, .s.a.v.s., sa svojim unucima, Hasanom i Husejnom, r.a. Tako Omer b. El-Hattab, r.a., prenosi da je jednom prilikom došao Vjerovjesniku, s.a.v.s., i zatekao na njegovim plećima Hasana i Husejnu, r.a., kako jašu, pa je primjetio: *Divne li jahalice ispod njih!*, a Poslanik, s.a.v.s., je na te Omerove, r.a., riječi dodao: *Divni li su konjanici njih dvojica.* Raznovrsnost Poslanikovih, s.a.v.s., igara sa svojim unucima eksplicite ukazuje na neophodnost da i mi smišljamo različite igre sa svojom djecom i unucima, kako bi ona i fizički i psihički jačala.²⁹

Porodica ne treba da bude pasivna kada su u pitanju tjelesna vježbanja. Svakako, jedan od najlakših i najjednostavnijih načina razvijanja sposobnosti kod male djece je putem igre. Mlade treba usmjeriti na bavljenje tjelesnim vježbanjem u različitim ustanovama izvan porodice. Potrebno im je usaditi ljubav prema tjelesnom odgoju još od malih nogu. Roditelji treba da naglašavaju djeci značaj tjelesnog vježbanja, treba da im pomognu pri izboru određene aktivnosti kojom će se djeca baviti. Dužnost roditelja je da djecu usmjeravaju na aktivno bavljenje sportom, a ne da lošim primjerima navode svoju djecu na pasivno mišljenje o sportskim aktivnostima.

Porodica je polazna tačka za ostvarivanje zadataka fizičkog vaspitanja, gdje posebnu pažnju treba posvetiti zdravlju djeteta i higijenskim uvjetima za njegov rast i razvoj. Roditelji, međutim, mogu i trebaju izvoditi djecu u prirodu, igrati se sa njima na svježem zraku, organizirati šetnje, izlete, eventualno planinarenje, učiti ih plivati i sl., a oni koji se aktivno bave sportom i drugim aktivnostima tjelesnog vježbanja, mogu i svoju djecu zainteresirati pa i sami organizirati takve aktivnosti za njih. Dužnost je svih roditelja da upoznaju djecu s važnošću tjelesnog odgoja za zdravlje, da ih savjetuju i usmjeravaju prema aktivnostima tjelesnog odgoja, da im omoguće bavljenje tim aktivnostima i da ih upućuju u organizacije koje organiziraju takve aktivnosti.³⁰

Organizirani tjelesni odgoj djece predškolskog uzrasta je u funkciji njihovog fizičkog, intelektualnog, društveno-moralnog i estetskog razvoja. Za razliku od porodice, predškolske ustanove imaju raznolike sadržaje rada koje se najvećim dijelom sprovode kroz tjelesne aktivnosti. Ovdje moraju biti

29 Šefik Kurdić, *Islamski bonton*, Zenica, 2005, str.186.

30 Ante Vukasović, *Pedagogija*, Zagreb 1995, str.90.

osigurani maksimalni higijenski uvjeti, moraju se stjecati higijenske navike, te stjecanje osnovne prirodne pokretljivosti. U skladu sa dječijim mogućnostima treba skladno razvijati njihovu motoriku i sposobnost, a najpogodniji način tjelesnog odgoja su igre.

Obzirom da se nastava izvodi prema utvrđenom nastavnom planu i programu, pa tako i tjelesni odgoj, zadaci organiziranog tjelesnog odgoja najadekvatnije se realiziraju u školskom radu, što daje poseban značaj nastavi tjelesnog odgoja u školi. Škola je značajna kako za opći odgoj i obrazovanje, tako i za tjelesni odgoj. Tjelesni odgoj je obavezan predmet u osnovnoj i srednjoj školi, a često je zastupljen i na fakultetskom nivou. Vidovi tjelesnog odgoja koji se provode u školama su: igre, vježbanje, sportovi, takmičenja, priredbe, izleti i sl. Ove aktivnosti u školama se provode kroz dva glavna oblika, kroz redovnu nastavu i kroz slobodne aktivnosti.

Jedan dio sadržaja tjelesnog odgoja realizira se kroz vannastavne aktivnosti putem organiziranja sportskih sekcija i klubova. Vannastavne aktivnosti su dobra prilika za ostvarivanje jednog dijela sadržaja tjelesnog odgoja. Najširi prostor za ostvarivanje toga obezbjeđuju sportske sekcije i klubovi, primjera radi nogometna, odbojkaška, gimnastička, rukometna, košarkaška i druge, te izleti u prirodu i slobodna rekreacija. Tjelesnim odgojem u školama treba da rukovode posebno osposobljeni stručni ljudi za to. Uloga nastavnika je nezamjenjiva, i zadatak nastavnika jeste, kako prenošenje znanja i vještina, tako i vođenje djece od odgoja ka samoodgoju.

Tjelesni odgoj ima, također, poseban značaj u životu djeteta. Allah Plemeniti djeci je omilio igru, jer se u igri dijete dokazuje, jača i razvija. Igranjem se dijete relaksira, pa će mu igra, nakon učenja u mektebu ili školi, omogućiti odmor i dati novu snagu i poticaj, a zabrana igranja i stalno opterećivanje samo učenjem, kako smatra Imam Gazali, smanjuje oštroumnost i umanjuje volju za učenjem.³¹

Tjelesni odgoj se sprovodi i u različitim organizacijama koje imaju posebno urađene programe za realizaciju tjelesnog odgoja za različite uzraste i veliki broj pojedinaca i grupa. Najpoznatije organizacije u kojima se primjenjuju različiti oblici rada, a koje se bave tjelesnim odgojem su razna sportska društva i organizacije izviđača, planinara, prijatelja prirode itd., koji svoje programe ostvaruju kroz takmičenja, kroseve i sl.

Fizički odgoj predstavlja značajno područje vaspitne djelatnosti. Njegova suština i smisao je u razvoju tjelesnih svojstava vaspitanika, u očuvanju i jačanju njihovog zdravlja i psihofizičkih sposobnosti, ali i društveno-moralnih, intelektualnih, estetskih i radnih kvaliteta i neprocjenjive je važnosti potreba da se u procesu organiziranog fizičkog vaspitanja kod vaspitanika podstakne i razvije navika za bavljenje raznovrsnim fizičkim aktivnostima i sportom, što je važno za pojedince i za društvo u cjelini. To je, uostalom, jedina realna mogućnost da aktivnosti u fizičkom vaspitanju i sportu postanu način života, odnosno prerastu u aktivni životni stil, kod djece, omladine i

31 Šefik Kurdić, *Islamski bonton*, Zenica, 2005, str.184.

odraslih. Konačno, samo takav razvoj je sigurna garancija da se zadaci fizičkog vaspitanja u cjelini ostvare.³²

U tzv. modernom dobu najveća nepravda nanosi se mladoj populaciji koja je izvor snage i energije. Ovu energiju ne bi trebalo bacati, a posebno ne u negativne svrhe. Mlad čovjek, ukoliko troši energiju u pozitivne svrhe i na ispravnom putu, postići će balans u razvoju tjelesnog i intelektualnog i ostalih komponenti odgoja, što će se pozitivno odraziti i na konačno formiranje ličnosti. Da bi putem tjelesnog odgoja ostvarili postavljene ciljeve i zadatke potrebno je te aktivnosti provoditi u skladu sa pedagoškim znanjima o teoriji tjelesnog odgoja. Ta znanja odražavaju određene zakonitosti na nivou principa i pravila, a oni se u odnosu na praktičan rad javljaju kao zahtjevi koje treba poštovati ako želimo uspješan fizički odgoj. Među najvažnije principe tjelesnog odgoja ubrajamo:

- princip usklađenosti *tjelesnog* odgoja sa individualnim mogućnostima,
- princip svjesnosti i svestranosti *tjelesnog* odgoja,
- princip praktične vrijednosti *tjelesnog* odgoja,
- princip skladnosti *tjelesnog* razvoja jačanja organizma,
- princip raznolikosti i rasonode u *tjelesnom* odgoju.

Ovi navedeni principi imaju određeno mjesto i značaj za uspješan odgoj. Međutim, ono što je bitno naglasiti jeste njihov međusobni odnos, povezanost, jer tek ujednjeni oni mogu doprinijeti uspješnom radu i postizanju očekivanih rezultata na polju tjelesnog odgoja.

Odgajatelji, naročito majke, su dužni preuzeti na sebe da svojoj djeci još od malih nogu usađuju najbolje osobine čovječnosti, privikavanja na težak život, ponosa, samopoštovanje i krasne vrline. Dužni su i braniti ih od svega što razara čovječnost i ličnost, ubija čestitost i moralne vrline, slabi duh i tijelo. Jedino tako im omogućuju ispravno rasuđivanje, fizičku snagu, očuvanje moralnih vrlina, plemenitost duha i podstrek u ostvarivanju njihovih nadanja i želja.³³

Problemima tjelesnog odgoja posebno su se bavili humanisti i prosvjetitelji od sredine šesnaestog stoljeća. Zahvaljujući njihovim radovima problemi tjelesnog odgoja su sve više skretali pažnju društva na sebe. Za pedagošku nauku naročito su značajni bili Komensky i Herbert, jer su tjelesno obrazovanje i odgoj uopće, učinili dostupnim svim dijelovima svijeta. U savremenom društvu tjelesni odgoj se uzima kao vrijednosna kategorija i jedan od važnijih indikatora kvaliteta života. Putem sistematskog vježbanja i bavljenja raznovrsnim sportovima i sportskim aktivnostima, jača se opća tjelesna sposobnost mladih, čeliči se njihov organizam za podnošenje različitih napora i teškoća. Tjelesno odgojen čovjek je sposoban shvatiti sam sebe i druge, te sposoban da gradi humane odnose među ljudima.

32 R.S.Krulj, S.Kačapor, R.Kulić, *Pedagogija*, Beograd 2001, str.93.

33 Abdullah Nasih Ulvan, *Odgoj djece u islamu*, Aktivna islamska omladina, Sarajevo, 2003, str.157.

Iz islamske literature uočljivo je da su ranije generacije muslimana izvanredno dobro razumjele važnost i ulogu tjelesnog odgoja u životu svakog pojedinca. Tako Imam Gazali sasvim direktno govori:

Trebalo bi da se dijete odmah poslije časova u mektebu, tj. učenja Kur'ana i dr., igra njemu najdražih igara, kako bi umor od učenja u mektebu bio zamijenjen igrom, jer se dijete u igri uopće ne umara. Zaista, onemogućavanje i sprječavanje djece u igranju, te stalno insistiranje na učenju umrtvljuje njegovo srce, uništava njegovu inteligenciju i toliko mu ogorčava život da se počinje služiti najrazličitijim varkama i spletkama kako bi se potpuno oslobodio pritiska tog učenja.³⁴

Dakle, islam je sveobuhvatna vjera, potpuni program za život i ne svodi se samo na ibadete, nego podstiče muslimane na sport koji je koristan za tijelo kao što je npr. plivanje, jahanje, gađanje i druge sportove, koji muslimana čine jakim i spremnim za odbranu svoje vjere, časti, porodice i domovine.³⁵

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

Obrađujući temu *Islamska vjeronauka i tjelesni odgoj* obratili smo pažnju na tjelesni odgoj djece i mladih u društvu i bavljenje sportom, odnosno vođenje računa o tjelesnom odgoju u bilo kom uzrastu. Pokušali smo se ukratko osvrnuti na stav islama u vezi bavljenja sportom i tjelesnog odgoja, kao i na sve aspekte tjelesnog odgoja, počevši od važnosti, zadataka, faktora organizacije, pa do principa tjelesnog odgoja.

Na početku smo naveli da je Muhammed a.s. rekao: *Jak i snažan vjernik je bolji i Allahu draži od slabog i nejakog vjernika, a u svakom je dobro*³⁶, te tako ističe, preferira jakog i snažnog vjernika samo zato što se radi o sposobnostima koje se mogu razvijati i unaprijediti. Upravo zbog toga jedan od ključnih zadataka vjerske nastave je da uči djecu ovom hadisu i da ih što više usmjera kako bi unaprijedili svoje tjelesne i ostale mogućnosti.

Iz naprijed navednog, neosporno je da islam kao religija doprinosi afirmaciji sporta općenito, a da islamska vjeronauka kroz nastavne sadržaje i razumijevanje islamskih načela podržava, podstiče i traži pravilan tjelesni odgoj svojih pripadnika. Sve to pred društvenu zajednicu, Islamsku zajednicu, vjeroučitelje, muallime, postavlja zadatak kojem moraju prići krajnje ozbiljno i odgovorno, a to je iznalaženje mogućnosti za pravilno vođenje brige o tjelesnom odgoju polaznika vjerske nastave.

CONCLUDING OBSERVATIONS

In dealing with the subject of Islamic religious education and physical

34 Mumammed Nur Abdu-l-Hafiz Suvejd, *Menhedžu-t-terbijjeti-n-nebevijjeti li-t-tifl: Poslanička pedagogija djece*, Daru Ibn Kesir, Damask-Bejrut, 1996, str.209.

35 Enes Švraka, *Islam i sportske discipline*, El-Kelimeh, Novi Pazar, 2011, str.32.

36 Hadis bilježi Muslim, vidi (Abdullah Nasih Ulvan, *Odgoj djece u Islamu*, Aktivna islamska omladina, Sarajevo 2003, str.624.)

education we paid attention to the physical education of children and young people in society and sporting, ie. taking care of physical education at any age. We tried to briefly refer to the attitude of Islam regarding physical education and practicing sport, as well as all aspects of physical education, starting with the importance, objectives, organizational factors, and to the principles of physical education.

At the beginning we quoted that Muhammed a.s. said: 'Strong and firm believer is better and dearer to Allah than a weak and feeble believer, and both are good'³⁷, thus pointing out that prefers strong and firm believer just because these are features that could be developed and improved. That is why one of the key tasks of religious teaching is to teach children this hadith and how to improve their physical and other abilities.

From the above mentioned it is undeniable that Islam as a religion contributes to the affirmation of sport in general and the Islamic religious education supports, encourages and requires regular physical education of its members through classroom lessons and understanding of Islamic principles. The task of the community, the Muslim community, teachers of religious education and mullahs is to take care of the physical education of students. They should approach the task seriously and responsibly.

Ključne riječi: tjelesni odgoj, vjernik, sport, islam, djeca, razvoj, zdravlje, porodica, ličnost, moral, duh, kultura, musliman.

³⁷ Hadith reported by Muslim, see (Abdullah NasihUlvan, Raising Children in Islam, Active Islamic Youth, Sarajevo 2003, str.624.)

