

## 1. UVOD

Najveći problem današnjice prema istraživanju WHO – svetske zdravstvene organizacije, je nedovoljna fizička aktivnost koja je proglašena za samostalni riziko faktor. Uočeno je da se kod osoba koje nemaju dovoljno fizičke aktivnosti u toku radnog i slobodnog vremena, opšta smrtnost je povećana za 2,5 puta, kod kardio-vaskularnih oboljenja smrtnost je povećana za 3,5 puta i kod pojedinih karcinoma je fatalni ishod prisutniji 3 puta (Mitić, 2001).

Pravilno dozirana, redovna fizička aktivnost je značajan činilac zdravog načina života koji i do 50% može uticati kao prevencija pojave različitih oboljenja. Postoje i posebno ugrožene grupe građana kojima je neophodna fizička aktivnost radi očuvanja zdravlja. A to su:

- Deca
- Adolescenti
- Osobe izložene stresnim situacijama
- Osobe trećeg doba
- Osobe koje boluju od hronično nezaraznih bolesti (hipertenzija, gojaznost, dijabetes melitas, osteoporoza)

Pored ovih osnovnih problema javlja se i niz drugih. Svedoci smo vremena gde se stvara veštačka inteligencija, razvijanjem računarskih mašina. Živimo u sve zagađenijoj sredini. Poznata su zagađenja vazduha, vode, zemljišta, i stalno se otkrivaju nova zagađenja komunikacija, kompjuterska zagađenja. Čovek je u neprestanoj borbi sa prirodom, pokušavajući da joj se prilagodi. Rezerve ljudskog razvoja leže u boljem iskorišćavanju sopstvenih potencijala. Čovek kao proizvod svog vremena, lako se adaptira na korišćenje svih mogućih mašina i tehničkih pomagala. Sve su ređi poslovi koji zahtevaju upotrebu ljudske snage. Davne 1850. godine 95% utrošene energije proizvodnje, bilo je iz mišića čoveka i životinja a danas se energija čovekovih i životinjskih mišića koristi jedva 1% na globalnom planu sa tendencijom opadanja. Čovek se sve manje napreže u procesu proizvodnje i ima sve više slobodnog vremena. Čovek sa nekadašnjih 16 radnih sati 6 dana u nedelji sada je spao na 42 sati rada nedeljno i ima tendenciju opadanja. Krajem XX veka pojavljuje se i „rad kod kuće” kao poseban oblik rada. Razvojem tehnologije otvara se mogućnost rada kod kuće – u kućnim uslovima što stvara problem otuđivanje od šire zajednice, koji zatvara mogućnost kreativne razmene mišljenja. Sve više slobodnog vremena izaziva i niz opasnosti. Današnje vreme je poremetilo čitavu ljudsku populaciju. Smanjenim kretanjem, smanjuje se i moć odbrane čovekovog organizma. Nekretanjem slabi i kardio-vaskularni sistem i dolazi do mnogih oboljenja. Najgore od svega je što je smanjen boravak na otvorenom prostoru i izloženost dejstvu pripodnih agensa SUNCE-VODA-VAZDUH koji svojim dejstvom pospešuje rast, razvoj i život pojedinaca (Mitić, 2001).

Odbojka kao sredstvo rekreacije je vrlo interesantna tema, gde ćemo pokušati da spojimo rekreaciju sa elementima odbojke u cilju poboljšanja psiho-fizičke sposobnosti. Odbojka je jedna od najsvestranijih telesnih aktivnosti i upravo zbog toga odbojka sada ima svoje mesto u programima osnovnih i srednjih škola.