

1. УВОД

Брзи развој материјалне производње, пораст животног стандарда битно су промијенили и олакшали услове живота и рада људи. То је наша стварност. Међутим, општа механизација и аутоматизација свих послова у којима човјек учествује, довеле су до смањења физичких активности, не само на раду већ и у слободном времену, на минимум.

Много је битно изнијети процјене академика Берга, по којем 1850. године учешће мишићног рада у свјетском енергетском балансу износило је 95%, а 100 година касније само 1% и са тенденцијом опадања.

Механизација и аутоматизација свих послова у којима човјек учествује, не само да су свеле радне операције на ситне, брзе и стално понављајуће покрете, углавном подлактицама, шакама и прстима који се обављају стојећи или сједећи, већ су условиле неопходну концентрацију и напетост, стварајући велико психичко оптерећење и брзо замарање организма човјека, што битно утиче на здравље радника, настанак повреда на раду, а као посљедица тог стања су економски губици.

И ван радног мјеста, у слободно вријеме човјек се мање физички ангажује: за путовање се углавном користе аутомобили, савремени апарати у домаћинству, пуно времена проведеног поред телевизора, масовно коришћење интернета, мобилних телефона, те разних других видова забаве у задимљеним просторијама. Битно је смањен боравак у природи, на отвореном простору, и изложености дејству природних агенаса (сунце, ваздух, вода) који својим дејством поспјешују раст, развитак и живот човјека. Посљедице модерног и урбаног начина живота су „болести цивилизације“, а то су: срчано-судовни, респираторни, нервно-мишићни и локомоторни апарат.

Све ово указује да рекреативни програми постају нужност савременог начина живота и то ми је дало идеју да свој Дипломски/специјалистички рад посветим туризму општине Теслић и ЗТЦ „Бања Врућица“, да истражим могућности за здравствене и спортско-рекреативне активности, што је предмет, значај и циљ овог рада.

2. ПРЕДМЕТ И ЗНАЧАЈ ИСТРАЖИВАЊА

2.1. ЗНАЧАЈ СПОРТСКЕ РЕКРЕАЦИЈЕ ЗА ЖИВОТ САВРЕМЕНОГ

ЧОВЈЕКА

Предмет овог рада је учешће човјека у рекреативним програмима и одлазак у рекреативне центре општине Теслић а под број један стављам је ЗТЦ „Бања Врућица”.

Рекреација је сложена социјална појава. Ријеч рекреација потиче од латинске ријечи „рекрео-аре”, што значи поново створити или обновити. Многи је сматрају разонодом, освјежењем, активним одмором.

Подручје рекреације, као најмлађе у области физичке културе, још увијек није довољно дефинисано у стручној литератури, тако да се код различитих аутора среће и различито виђење. М.Благајац, у својој најсажетијој дефиницији каже: „Спортска рекреација представља културан, физички активан и здрав начин живота”.

Као релативно младо подручје интензивно се почиње развијати седамдесетих година прошлог вијека. Поклања јој се велика пажња као значајном фактору биопсихо-социолошке равнотеже нарушене савременим условима живота и рада. Спортска рекреација има важну улогу како у радном, тако и у слободном времену човјека. Примјена различитих садржаја, активности усаглашених са

врстом, карактером рада, интензитетом оптерећења и условима радне средине, спортска рекреација постаје у радном времену саставни дио и фактор савремене производње, научне организације рада и одмора, бриге за заштиту и унапређење здравља, повећања радне способности и продуктивности, продужавања ефикасности радног вијека.

2.2. ПОТРЕБЕ И МОТИВИ У СПОРТСКО- РЕКРЕАТИВНОМ

ТУРИЗМУ

Физичка активност је главни фактор у одржавању биолошко- здравствене и социо-психолошке равнотеже. Ако дође до њеног нарушавања, у нама се јавља потреба за кретањем и игром. У том тренутку човјек почиње размишљати на који начин да задовољи потребу за физичком активношћу, као условом одржавања равнотеже, а исказује се кроз сложену структуру специфичних потреба: оптимализација психосоматског статуса-здравља, функционалних способности, моторних способности, радних способности; социјалне потребе, социјални контакти, забава, разонода, садржајно провођење времена; одмор, релаксација, ефикасан опоравак. Таква структура потреба опредјељује и одговарајућу структуру мотива и мотивације:

1. здравље
2. способност
3. виталност
4. мршављење
5. рекреација
6. дружење
7. животни стил
8. љепота
9. расположење
10. постигнуће

2.3 ФУНКЦИЈЕ СПОРТСКО-РЕКРЕАТИВНИХ АКТИВНОСТИ

Физичка активност је једна од елементарних људских потреба, а медицина пропагира активан живот као формулу за дуговјечност.

У рекреацији човјек је субјект своје активности, и мотивисан жељом за кретањем, тежњом да побољша свој психо-соматски статус, да задовољи своје потребе и интересе, да се забави, разоноди, опусти, одмори и опорави. Функције које говоре о томе су: здравствено- хигијенске, економско- радне, образовно-васпитне и социолошко-психолошке.

2.3.1. ЗДРАВСТВЕНО-ХИГИЈЕНСКЕ ФУНКЦИЈЕ

Здравствено-хигијенске функције рекреативно-спортског туризма

виде се кроз:

- унапређење рада и повећање отпорности организма на разна обољења;
- спречавање и отклањање професионалних обољења;
- отклањање симптома хиподинамичких болести;
- уравнотежавање енергетске потрошње и одржавање нормалне тјелесне тежине;
- превентиву и заштиту здравља;
- одржавање личне и колективне хигијене;
- прихватање сопственог физичког изгледа и способности, свијест о различитости утицај на здраво одрастање и формирање здраве и способне личности;
- способност да кроз покрет изрази своје емоције, осјећај за лијепо и креативност.

2.3.2. ЕКОНОМСКО- РАДНЕ ФУНКЦИЈЕ

У савременим условима индустријске производње спортско- рекреативне активности су везане за процес производње, представљају саставни дио савремене технологије и научне организације режима рада и одмора, тијесно су повезане са медицином рада и

заштитом на раду. Економско-радне функције посебно се испољавају кроз разне видове доприноса спортско- рекреативних активности, као што су:

- отклањање акутног замора;
- смањење повреда на раду, изостанака са посла и раног инвалидитета;
- брза адаптација и скраћивање периода „урађивања“;
- очување и унапређивање радних способности;
- брже и потпуније опорављање организма после интензивних радних напора, те брже усвајање нових радних операција;
- отклањање негативних утицаја савременог начина рада.

2.3.3. ОБРАЗОВНО-ВАСПИТНЕ ФУНКЦИЈЕ

Образовно-васпитне функције испољавају педагошке вриједности.

Ту се издваја допринос спортско-рекреативних активности у:

- обезбјеђивању складног физичког развоја и одржавање функција органа и система организма на оптималном нивоу;
- развијању позитивних особина личности: одважности, упорности издржљивости, дружељубивости, толерантности, међусобног разумијевања средине;
- усвајању разноврсних знања и навика значајних у свакодневном животу и раду;
- професионалној припреми за рад и брзој преквалификацији за рад на новим машинама и новој технологији;
- посједовању знања о значају природних фактора (ваздух, сунце, вода) и физичке активности у природи;
- познавању узрока настајања лоших држања (диспозиције, начин живота, асиметрична оптерећења, нагли раст...);
- усклађивању дневног ритма одмора, спавања, учења, игре, примјерено узрасту;
- формирању позитивног става према физичкој активности као основи за бављење физичком активношћу током цијелог живота;
- унапређивању моторичке способности;
- посједовању разноврсних моторичких умијећа и навика;
- посједовању знања у вези с функционисањем организма и појединих органских система, током вјежбања и у опоравку у складу са стеченим знањима из других образовних области;
- знању како да прати реакције организма на оптерећење(мјерење пулса, праћење дисања....)

2.3.4. СОЦИОЛОШКО-ПСИХОЛОШКЕ ФУНКЦИЈЕ

Социолошко-психолошке функције спортске рекреације могу сеусловно систематизовати у неколико основних праваца:

- хедонистичка функција - задовољство самим учешћем и ефектима оствареним кроз програме спортске рекреације;
- социјално-емоционална функција - испољава се кроз непосредну повезаност спортске рекреације са социјално - психолошком стабилношћу човјека;
- функција социјализације - испољава се могућношћу упознавња са другим особама и ступањем у узајамно пријатне контакте ничим оптерећене;
- функција забаве, разоноде, опуштања и релаксације;
- успостављање сарадничких односа и учествовање у тимском раду;
- прихватање и поштовање различитости других особа и њихове културе.