

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.