

U V O D

Sportska rekreacija je relativno mlado područje, koje se tek u novije vrijeme nameće i proučava. To je spontani odraz čovjekovih želja i njegovog htijenja po slobodnom izboru, a u želji rasonode, odmora i opuštenosti.

Sportska rekreacija je uslovljena prije svega razvojem proizvodnje, naučno tehnološkim procesom i ljudskom pasivnošću. Sama riječ rekreacija se nameće kao potreba savremenom čovjeku za kretanjem i aktivnošću. Preciznije određivanje između pojedinih područja kao što su sport, sportska rekreacija, fizička kultura, fizičko vaspitanje, kineziterapija i druga sportska područja, doprinose odvajanju fizičke kulture kao dijela opšte kulture od drugih društvenih nauka.

Novi uslovi života i rada nameću potrebu za bavljenjem rekreacijom. U uslovima industrijalizacije pojavljuju se često psihoneurotična stanja, kardiovaskularna, degenerativna i druga oboljenja kao posljedice nekih promjena u načinu života i rada. Svim ovim negativnim pojavama može se suprotstaviti planiranim sportskim aktivnostima. Rekreacija je nužna potreba u savremenim uslovima života i rada.

U odnosu na ostala područja aktivnosti, rekreacija postaje sve značajnija, posebno u potrebi za kretanjem i to u prirodnom ambijentu gdje je angažovana kompletna ljudska motorika i snaga. Sredstva fizičkog vježbanja u sportskoj rekreaciji mogu se primijeniti za sve uzraste, a imaju uticaj na povećanje nivoa morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Značajan uticaj aktivnosti u sportskoj rekreaciji imaju na kardiovaskularni, nervni i respiratorni sistem.