

1. UVOD

Rekreacija je nastala kao društvena potreba da se istraže i naučno prouče specifične veze između rada kao društvene pojave i ostalih društvenih pojava i odnosa koji utiču na psihosomatski status čovjeka. Nastanak sportske rekreacije uslovljen je sljedećim faktorima: razvojem novih tehnologija, urbanizacijom – odvajanje od prirode, viškom slobodnog vremena koje se javlja kao problem, smanjenjem kretanja čime je ugrožena biološka ravnoteža čovjeka.

Svi ovi faktori samo su ubrzali naučna istraživanja o uslovima i načinu života savremenog čovjeka. Bilo je neophodno istražiti u kojoj su mjeri i koji organi i organski sistemi smanjili svoju funkciju, koji su glavni uzroci i kakve posljedice sve to ima po zdravlje čovjeka. Nova tehnologija, način i uslovi života poremetili su prirodnu ravnotežu, kako u neposrednom okruženju, tako i samom čovjekovom organizmu koji predstavlja dio prirodne cjeline svijeta u kome živimo.

Primjena sportske rekreacije u praksi odnosi se na cjelokupnu populaciju izvan sistema takmičarskog sporta te izvan dijela obaveznog nastavnog procesa i kineziterapije. Sadržaji kojima je cilj pozitivno djelovanje na antropološki status populacije, obuhvataju sve sportske aktivnosti i vježbanje prilagođene potrebama učesnika sportske rekreacije. Čitav niz kompletnih sadržaja: fizioprofilaksa, programi opuštanja, odgovarajuća prehrana, dijagnostika, društvene, kulturno-umjetničke, obrazovne aktivnosti i brojne druge, primjenjuju se takođe u sistemu složenih programa sportske rekreacije.

Potrebe savremenog čovjeka u radnom i slobodnom vremenu, kod kuće i na godišnjem odmoru, zahtjevaju aktivan odmor i rehabilitaciju, zbog čega se nude novi oblici programa sportske rekreacije kao što su: wellness, spa-wellness, team building i sl.

Bez obzira na dobru ponudu kvalitetnih programa sportske rekreacije u našem okruženju a i u razvijenim zemljama broj gojaznih, oboljelih od srčano-žilnog i disajnog sistema, karcinoma, depresije i dr. sve je veći. Iako rezultati brojnih istraživanja ukazuju na poznate uzroke koji dovode do bolesti tipičnih za sve zemlje razvijene tehnologije, njihov se broj ne smanjuje već naprotiv, linearno raste. Institucije i stručnjaci koji brinu o prevenciji bolesti, analizirajući posljedice modernih uslova života, stavljaju u prvi plan nedostatak fizičke aktivnosti i zadovoljenje potreba za kretanjem kao ključni uzročnik pojave brojnih zdravstvenih smetnji.

S obzirom da je savremeni rad najčešće lišen dinamičkih mišićnih naprezanja i za čovjekov organizam neophodne optimalne motoričke aktivnosti, pošto se najveći broj poslova obavlja u sjedećem, stojećem ili prinudnim radnim položajima uz naglašena statička opterećenja velikih mišićnih grupa, veliku koncentraciju pažnje, značajna naprezanja čula i intelektualna naprezanja, potrebno je barem u slobodnom vremenu primijeniti odgovarajuće programe sportske rekreacije kao korektivni faktor za uspostavljanje ravnoteže ljudskog organizma.

Različite fizičke aktivnosti, naročito ako su programirane, mogu ostvariti pozitivne zdravstvene efekte na populacijama kao što su: djeca, radno angažovano stanovništvo, osobe izložene prekomjernom stresu, starije osobe, osobe sa različitim oblicima nesposobnosti, gojazne osobe, osobe sa manjim stepenom deformiteta, osobe s kardiovaskularnim i drugim poremećajima. Programi treba da se zasnivaju na prethodno utvrđenom stanju fizičke aktivnosti i fizičke sposobnosti ovih populacija, kao i kadrovskim i materijalnim mogućnostima svake sredine.

Sport koji je, po mišljenju većine istraživača najkorisniji za zdravlje, očuvanje kondicije i skladan psiho-fizički razvoj čitavog organizma je plivanje. Ono opušta, blagotvorno djeluje na psihi, kardiovaskularni sistem, pluća, razvoj mišićnog i zglobnog aparata, pomaže pri otklanjanju ili ublažavanju deformiteta kičmenog stuba i drugih oboljenja. Zato se ova aktivnost preporučuje svima, bez obzira na pol i godine. Ali, da bi ono zaista koristilo našem zdravlju, potrebno je naučiti kako se pravilno pliva, kao i kako da ovaj sport što pravilnije „upražnjavamo“.

U svakom životnom dobu postoje i posebni razlozi zbog kojih se plivanje naročito preporučuje. Tako u djetinjstvu i pubertetu ono utiče na pravilan rast i razvoj, kao i na skoliozu, odnosno otklanjanje deformiteta kičmenog stuba. Poslovnim ljudima plivanje se naročito preporučuje kao sredstvo protiv stresa i za održavanje dobre linije, a starijima za kondiciju, kardiovaskularne i bolesti pluća, ali i kao svojevrsan „eliksir“ za produženje mladosti. Da bismo iskoristili sve prednosti vode kao medija, moramo poznavati njene karakteristike i dejstvo na čovjekov organizam kod realizacije fizičkih aktivnosti.

Imajući u vidu da je naš problem rada primjena različitih modela rekreativnog plivanja, u daljem radu upoznaćemo se sa osnovnim pojmovima sportske rekreacije i rekreativnog plivanja, kao i metodama primjene različitih modela rekreativnog plivanja i njihovim efektima na antropološki status korisnika programa.