

*Doc. dr Proko Dragosavljević*  
*Doc. dr Predrag Dragosavljević*  
*Doc. dr Mališa Radović*

## **SLOBODNO VRIJEME KAO FAKTOR SPORTSKE REKREACIJE**

### **UVOD**

Slobodno vrijeme, kao specifičan fenomen savremene civilizacije, interpretira se u nas i u svijetu veoma različito i u širokom rasponu. U sociologiji slobodnog vremena, disciplini koja proučava relevantne društvene aspekte ovog fenomena, slobodno vrijeme je predmet različitih interpretacija., u širokom rasponu, od stavova po kojem je to pitanje mentalnog, duhovnog odnosa, bez stvarne veze sa svijetom rada do stavova koji ga tumače kao ostatak od radnog vremena i oblik "sekundarne eksploatacije".

**CILJ** ovog rada je pokušaj ukazivanja na one mogućnosti sportske rekreacije po kojima se ono danas javlja kao jedan od značajnih oblika produktivnog ponašanja savremenog čovjeka onda kada "ništa ne radi".

### **1. TEORIJSKE INTERPRETACIJE SLOBODNOG VREMENA**

#### **1.1. Elitistička teorija**

Autore koji slobodno vrijeme tretiraju kao klasnu privilegiju, kao zasabnu sferu izoliranu od uticaja svijeta rada, svrstavamo u grupu pripadnika "elitističke" interpretacije slobodnog vremena. Jedan od najvećih zagovornika ove teorije je S. De Gracia, koji govori o postojanju dvije osnovne klase u savremenom industrijskom društvu: prva (leisure class), koja obuhvata filozofe, pjesnike i sve ostale koji se mogu kreativno izraziti i druga (klasa rada), koja ovoj prvoj, i društvu u cijelini, osigurava uslove materijalne reprodukcije.

#### **1. 2. Slobodno vrijeme kao "budžet" – dogmatske interpretacije**

Slobodno vrijeme za njih predstavlja izvor reprodukcije radne snage (kroz aktivni i pasivni odmor), a u širem smislu riječi izvor njegovog usavršavanja, koje se koristi za školovanje i poboljšavanje kvalifikacije, kulturno i stručno uzdizanje. Zadatak društva po ovim teoretičarima je da stalnim povećavanjem slobodnog vremena, stvara uslove za svestrani razvoj ličnosti. Izuze-

tak među ovim autorima predstavlja B. Filipova koja smatra da je slobodno vrijeme ono vrijeme koje čovjek treba koristiti isključivo prema vlastitom interesu za one sadržaje koji mu donose radost, zabavu i odmor.

### **1. 3. Slobodno vrijeme i razvoj ličnosti – Dumazediorova koncepcija**

Jedna od najčešće citiranih definicija slobodnog vremena jeste ona koju je dao francuski sociolog J. Dumazedier. Ta definicija glasi " Slobodno vrijeme je skup aktivnosti kojima se pojedinac po svojoj volji može potpuno predati bilo da se odmara ili zabavlja, bilo da povećava nivo svoje obavještenosti ili svoje obrazovanje, bilo da se dobrovoljno angažuje ili da ostvaruje svoju slobodnu stvaralačku sposobnost, pošto se oslobodi svojih profesionalnih, društvenih i porodičnih obaveza". (R. Božović : Iskušenje slobodnog vremena.)

Ova definicija je poslužila sociolozima da pokušaju dati jednu "univerzalnu" definiciju slobodnog vremena koja glasi: " Slobodno vrijeme je vrijeme koje stoji na raspolaganju individui van zahtijeva i obaveza njenog rada, porodice i društva kome pripada. Slobodne aktivnosti su zanimanja svih vrsta kojima individua može da se posveti za vrijeme slobodnog vremena, svojim svjesnim ili nesvjesnim naklonostima. Ova slobodna zanimanja imaju podjednaku funkciju obezbjeđivanja odmora, obezbjeđivanja zabave i pribavljanja sredstava za afirmaciju i razvoj ličnosti. (N. Potkonjak: Izabrana dijela, str. 298-299)

Bez sumnje da ovakv pristup definisanju slobodnog vremena spada u nesmetano izražavanje čovjekovih psihofizičkih sposobnosti koje pridonose ostvarenju njegove individualnosti.

## **2. SLOBODNO VRIJEME KAO FAKTOR SPORTSKE REKREACIJE**

Povećavanje fonda slobodnog vremena u toku dana, sedmice ili godišnjeg odmora, postao je značajan faktor za razvoj sportske rekreacije. Sportska rekreacija je taakođe uticala kroz uvođenje novih sadržaja na obogaćivanje izobora aktivnosti kojima se savremeni čovjek može baviti u slobodnom vremenu. Ona je tako postala oblik aktivnosti koja se nudi ljudima radi zadovoljavanja njihovih potreba vezano za očuvanje i razvoj vitalnih ljudskih sposobnosti, u cilju optimalizacije psihosomatskog statusa čovjeka. Sistematskom primjenom naučno utemeljenih programa sportske rekreacije efikasno se zadovoljavaju relevantne čovjekove potrebe i obezbjeđuje:

- ❖ povećanje opšte motorne aktivnosti- kompezacija opšte hipokinezije
- ❖ poboljšanje funkcionalnih i radnih sposobnosti
- ❖ prevencija i otklanjanje opštih zdravstvenih tegoba i smetnji

- ❖ otklanjanje i ublažavanje zamora i nervno –psihičke napetosti
- ❖ uspostavljanje bonje interpersonalne tolerancije
- ❖ efikasan odmor, potpuniji oporavak, relaksacija, rasonoda.

Na osnovu toga moglo bi se utvrditi da se slobodno vrijeme i sportska rekreacija kao njegov sadržaj nalaze u odnosu uzajamne, uzročno-posledične povezanosti i to tako što povećanje slobodnog vremena utiče na razvoj različitih sadržaja i oblika sportske rekreacije dok ga ona pak, sa svoje strane, obogaćuje novim, kvalitetnijim načinom korištenja.

Poteškoće u teoriji slobodnog vremena nastaju kada se pokušava napraviti razlika između njegovog kvantitativnog i kvalitativnog određenja.

Slobodno vrijeme kao kvantitativna kategorija proizilazi iz njegovog stalnog povećavanja u odnosu na radno vrijeme (od 70 sati 1870. god. do ispod 40. sati 1980. godine). Samo kvantitativno povećavanje fonda slobodnog vremena ne znači i izmjenu karaktera otuđanog rada niti slobodnog vremena. Pitanje je funkcija slobodnog vremena, kako se ono upotrebljava, kojim aktivnostima se populjava. Sociolozi ističu da čovjekovo ponašanje u slobodnom vremenu može biti produktivno ili djelatno (stvaralačko) i neproduktivno ili potrošačko.

Sportska rekreacija se u osnovi temenji na aktivnosti i na doživljaju. Sa aspekta zadovoljavajućeg doživljaja rekreacija je svaka društveno prihvatljiva aktivnost koja obnavlja, osvježava, popravlja i rekreira. Tu je bitna svijest o kvalitetu aktivnosti.

Rekreacija je lična: predstavlja slobodan izbor programa; ona je osvježenje (zato programi moraju da imaju praktičnu vrijednost, da budu stimulativni); rekreacija je kompleksna i njeni programi treba da uzmu u obzir cijelu ličnost; rekreacija je kreativna.

Slobodno vrijeme može se shvatiti na više načina: kao vrijeme; kao aktivnost; kao stanje postojanja; kao doživljaj u toku vremena i u toku aktivnosti.

## **2. 1. Godišnji odmor kao faktor sportske rekreacije**

Brojna istraživanja u svijetu i kod nas, vezani uz praćenje efekata aktivnog odmora pokazala su sledeće:

a) klasičan način odmora u centrima za odmor i rehabilitaciju ne dovode do značajnijih promjena niti nakon 12 dana boravka

b) medicinski programirani aktivni odmor nakon dijagnosticanja zdravstvenog stanja i primjene programiranog tretmana na osnovu utvrđenog stanja organizma mogu se već nakon 10 dana ustanoviti značajnije pozitivne promjene oporavka što se utvrđuje baterijom funkcionalnih, motoričkih i psiholoških testova te anketnih upitnika o subjektivnom doživljavanju efekata cijelog tretmana.

c) različiti su efekti oporavka obzirom na uslove provođenja (zimski i ljetni centri na moru ili kopnu)

d) dužina trajanja manja od deset dana ne omogućuje postizanje očekivanog oporavka, dok četiri oporavka u trajanju od po tri dana višekratno u periodu od šest sedmica daju iste efekte kao i 10- dnevni boravak;

e) aktivan oporava je moguće postići i bez stacioniranog oporavka u centru, uz prevoz učesnika svakog dana na programirani tretman u trajanju od 10 dana

Treba naglasiti da je istraživanje koje su proveli dr M. Relac i saradnici da bi utvrdili efekte 14-dnevnog programiranog oporavka pored ostalog ukazalo i na prednosti izbornog sadržaja aktivnosti pred programiranim u odnosu na subjektivni osjećaj ispitanika i pogodnije mogućnosti promjene. To ukazuje na potrebu organiziranja aktivnih boravaka izvan mjesta stanovanja u kojima bi do većeg izražaja došao slobodan izbor sportsko-rekreativnih aktivnosti samih učesnika. U takve oblike boravka, koji se realizuju izvan mjesta stanovanja, pored sportske rekreacije mogle bi se uključiti i aktivnosti iz ostalih područja rekreacije, a više bi se isticali raznovidnost i zabava te stvaralaštvo i razvijanje određenih ljudskih sposobnosti i znanja.

Na ovom primjeru želimo konkretnije prezentovati sadržaj i raspored dnevnih aktivnosti u toku boravka u nekoj turističkoj destinaciji, koji su u primjeni pokazali pozitivne efekte:

❖ 9-10 sati rekreativno tjelesno vježbanje po programu

❖ 10-12 sati učenje i sticanje znanja i stvaralačkog ispoljavanja u slobodno odabranim aktivnostima kao što su npr. gluma, slikarstvo, kiparstvo, umjetnička fotografisanje, video igra isl.

❖ Od 15-17 sati: obuka i savladavanje znanja iz jedne od odabranih sportsko-rekreativnih aktivnosti : jedrenje, tenis, pješačenje, vožnja bicikla i td.

❖ 17-18 sati: slobodno odabrani sadržaji sportske rekreacije, po mogućnosti neki od kolektivnih sportova. Fudbal, odbojka, odbojka na pijesku, vožnja čamca i sl.

U okviru programa u rekreacijskim centrima mogla bi se postaviti izložba radova učesnika, te zabavne večeri u cilju prezentovanja glumačkih i ostalih stvaralačkih sposobnosti učesnika.

## **2. 2. Sportska rekreacija u slobodnom vremenu kao faktor emocionalnog rasterećenja**

Da bi postigli postavljene ciljeve u sportskoj rekreaciji morali bi uvažavati sledeće principe:

❖ princip zdravstvene usmjerenosti

❖ princip ekonomičnosti

- ❖ princip motivisanosti
- ❖ vaspitno-obrazovni princip
- ❖ princip informisanosti
- ❖ princip emocionalnosti. Ovaj poslednji govori o tome da svaka planirana aktivnost sportske rekreacije sadrži dvije krivulje i to:

1. krivulju fiziološkog opterećenja,i
2. krivulju emocionalnosti.

Ove krivulje pokazuju objektivnu i subjektivnu stranu bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima. Princip emocionalnosti pokazuje do kakvih promjena u stepenu raspoloženja dovodi bavljenje sportsko-rekreativnim aktivnostima. To znači da svaki oblik sportske rekreacije koji se organizovano provodi u kući, mjestu stanovanja ili izvan njega uz ostale funkcije služi razonodi i zabavi učesnika. Mišljenja smo da je i u aktivnostima koje građani provode samostalno i po vlastitom izboru jedan od najačih motiva upravo ovaj.

### **2. 3. Slobodno vrijeme kao faktor razvoja ličnosti sredstvima sportske rekreacije**

Slično sociolozima slobodnog vremena i stručnjaci sportske rekreacije trebali bi ovu aktivnost maksimalno koristiti za uticaj na razvoj ličnosti i njenih kreativnih sposobnosti. Poznato je da se problemom ličnosti najviše bavi psihologija. Uz različite definicije u psihologiji postoje i različiti pristupi teorije o čovjekovoj ličnosti. Za područje sportske rekreacije naročito je interesantno tzv. konstitucionalna teorija ličnosti koja istražuje da li postoje, i ako postoje, kakve su veze i odnosi između tjelesnih karakteristika i karakteristika ličnosti. Prema toj teoriji svi psihički procesi su rezultat fizioloških procesa u organizmu. Ponašanje i pojedinih procesa u krajnjoj se analizi tumače kao hemijski ili biohemijski procesi pa se tako i pamćenje danas istražuje na osnovu biohemijskih promjena i procesa.

Nasuprot ovom prenaplašenom biologističkom pristupu ličnosti, sposobnost pojedinca da se izrazi pokretom i doživi bilo koji oblik fizičke aktivnosti kao osjećaj ugodnosti može se interpretirati na području sportske rekreacije i na drugi način. Jer kao što postoje osjetila za muziku, riječi, lijepe oblike, tako isto postoji i čovjekov senzibilitet za doživljavanje fizičke aktivnosti koja istovremeno postaje medij za ispoljavanje čovjekove prirodne potrebe za pokretom. Tako npr. svaki dobro odigran potez u tenisu, fudbalu ili košarci predstavlja kreativno ispoljavanje čovjekovih individualnih sposobnosti i ima isti estetski učinak kao i slika, kao kompozicija ili riječ na području umjetnosti. Dok je u sportu ta kreativnost u krajnjoj liniji motivisana željom za nadigravanjem pro-

tivnika, u sportskoj rekreaciji se taj motiv može zanemariti, a ljepota pokreta i užitak kojeg izaziva bavljenje fizičkom aktivnošću može biti sam sebi dovoljna.

## **ZAKLJUČAK**

Nakon prikaza nekih socioloških i psiholoških teorija koje se bave slobodnim vremenom i mogućnostima čovjekovog kreativnog izražavanja u njemu kroz sadržaje sportsko-rekreativnih aktivnosti da je od znatno više davanje neke precizne i sveobuhvatne definicije slobodnog vremena bitnije evidentno nastojanje i sazrijevanje spoznaje da ono danas sve više postaje stvarnom mjerom bogatstva pojedinca i razvijenog društva u cijelini. Pojedinaac bi pri tom morao postojati sve slobodnijim i kreativnijim kod izbora aktivnosti kojima će se baviti u vrijeme "kada ništa ne radi". Sportsko-rekreativne aktivnosti, sa svoje strane, također doprinose svestranom razvoju ličnosti. Osim toga one su izraz razonode i zabave, a mogu služiti odmoru i što je veoma značajno prevenciji zdravlja. Bavljenjem sportsko-rekreativnim aktivnostima trebalo bi u nas postati opštom potrebom velikog broja ljudi i građana svih katagorija i uzrasta.

Cilj ovog rada je pokušaj da se istakne značaj što ga sportska rekreacija ima kao jedan od mogućnosti za produktivno i aktivno provođenje slobodnog vremena kojim savremeni čovjek uspostavlja integritet ugrožen profesionalnim obavezama i kritički se osvrne na pasivan način odmaranja.

## **LITERATURA**

1. A. Fulgosi: Psihologija ličnosti, Školska knjiga ,Zagreb 1981.
2. B. Despot: Pladoyer za dokolicu, mala edicija "Ideja", Beograd, 1975.
3. B. Božović: Ikušenja slobodnog vremena, mala edicija "Ideja" 1975.
4. V. Janković: Slobodno vrijeme u savremenoj pedagoškoj teoriji i praksi, Pedagoško književni zbor, Zagreb 1973, str 8.
5. M. Relac: Rekreacija tijelesnim vježbanjem u procesu rada, Sportska tribina , Zagreb 1978.
6. M. Blagajac: Teorija sportske rekreacije, Beograd , 1994.
7. P. Dragosavljević: Tjelesna aktivnost kao ljudska potreba, Doktorska disertacija, Istočno Sarajevo, 2004.

*Doc. dr Proko Dragosavljević*  
*Doc. dr Predrag Dragosavljević*  
*Doc. dr Mališa Radović*

## FREE TIME AS A FACTOR OF RECREATION

### SUMMARY

History of human kind is the history of struggle for freedom, to free human of everything that interferes with his genetic essence, to control own nature, to develop the latent possibilities hidden within him. Free time opens the possibility to express all creative forces and potentials of the human. They are innumerable and particularly expressed in the various usage of the free time through fitness recreation. Fitness recreation presents irreplaceable activity, which brings to human the will to work.

Fast tempo of life, lack of movement, the wish of fast affirmation are the causes of different levels of emotional instability and neurotic behaviors. Recreation has multiple functions: develops healthy personality, regenerates physical performance, relaxation and leisure. Recreation is a preventive measure for good health in the modern conditions of living and working.

**KEY WORDS:** free time/ quality of life / individualization/ modern technology/ aesthetic looks/ humanization of the work



*Ivica Nikolić, Zoran Milošević, Mališa Radović, Spasoje Bjelica i Nebojša Maksimović*