

Dr Ivica Nikolić

Fakultet za uslužni biznis – Novi Sad

BANJSKO-KLIMATSKI CENTRI KAO RESURS IMPLEMENTACIJE PROGRAMA SPORTSKE REKREACIJE

1. UVOD

U savremenim uslovima života i rada, s obzirom na porast industrijalizacije i civilizacije, sportska rekreacija ima za čoveka posebno značenje i prednosti pred ostalim područjima aktivnosti. Ona postaje veoma značajan korektivno-kompenzatorski faktor, zbog nedostatka kretanja i angažovanja vlastite fizičke snage u savremenom radnom procesu i svakodnevnom visokocivilizovanom životu.

Savremeni tehnološki proces je pored mnoštva pozitivnih efekata prouzrokovao i povećanje slobodnog vremena. Paralelno ovoj pojavi, kao negativan efekat iz ovakvog radnog procesa proizilazi i specifična vrsta zamora koja ima hipokineziološke osobenosti manifestacije, nastalog kao rezultat jednoličnosti radnih pokreta i stavova i zastupljenosti samo pojedinih mišićnih grupa.

Brojna ispitivanja pokazuju da bavljenje sportom i sportskom rekreacijom, indikativno utiče na funkcije respiratornog, kardio-vaskulatnog, lokomotornog, nervnog i ostalih sistema i kod zdravih ljudi, što predstavlja profilaktičko delovanje na nastanak raznih bolesti, a paralelno s tim održava homeostazu funkcionisanja organizma čoveka.

Pored široke lepeze sadržaja sportsko-rekreativnih aktivnosti koje pruža svaka sredina življenja u zavisnosti od opremljenosti objekata i prirodnih potencijala, neophodno je kvalitativno unaprediti postojeću turističku ponudu, implementacijom različitih oblika sportsko-rekreativnih programa i sadržaja, i približiti je karakteristikama savremenih turističkih kretanja, a u skladu sa njim sklonostima i motivima potencijalnih korisnika.

Geografski položaj Srbije i Crne Gore i bogatstvo prirodnog potencijala, predstavlja ogroman resurs za razvoj zdravstveno-preventivnog turizma, što je u skladu sa potrebama svakog savremenog čoveka. Brojni planinski centri kao što su Kopaonik, Zlatibor, Tara, Zlatar, Žabljak, Kolašin i sl. pružaju uslove za boravak na desetine hiljada turista svih uzrasta. Banje Srbije i Crne Gore sa prirodnim izvorima lekovitih voda i svojstava, poznate su širom Evrope, i predstavljaju najkompleksniju turističku ponudu. Raspoloživi smeštajni kapaciteti opremljeni fizio-profilaktičkim procedurama i objektima za sportsku rekreaciju, pored terapijske

svrhe, spremni su da pruže usluge svim turistima u realizaciji programiranih aktivnih odmora i svih vidova sportske rekreacije.

Zadržavajući svoja osnovna obeležja neekonomskih kategorija, i turizam i sportska rekreacija nisu više samo faktori zadovoljenja kulturnih i rekreativnih potreba, nego i generatori ogromnih ekonomskih vrednosti pri stvaranju obima potrošnje.

2. MATERIJAL I METODE

2.1 Sportska rekreacija kao sredstvo borbe protiv zamora

Sušтина i cilj sportske rekreacije je da omogući optimalne uslove i mogućnosti savremenom čoveku, da kroz raznovrsne sportsko-rekreativne aktivnosti zadovoljava svoju bio-psiho-sociološku potrebu za kretanjem i igrom, sadržajnije, korisnije i kreativnije provodi slobodno vreme, čuva i unapređuje zdravlje, održava vitalnost života i radni optimizam, održava i unapređuje svoje opšte-fizičke, funkcionalne i radne sposobnosti, otklanja prevremenu pojavu starenja i produžava aktivni radni vek i kreativnost do duboke starosti¹. Poseban cilj sportske rekreacije se ogleda u borbi protiv zamora. Savremenost radnog procesa neizostano proizvodi pojavu zamora, kao produkta narušavanja opšte homeostaze psiho-fiziološkog stanja organizma čoveka.

U odnosu na uzroke nastanka zamora, kao i nužnosti i cilja njegovog otklanjanja, a u odnosu na vreme i mesto upražnjavanja, možemo klasifikovati i vrste programa sportske rekreacije sa ciljem borbe protiv njegovih posledica i podizanja nivoa psihosomatskog statusa organizma. Tako bi realizaciju programa rekreacije podelili na:

- programe rekreacije u slobodnom vremenu
- u toku radnog procesa
- u toku godišnjih odmora ili turističkih kretanja

Posebnu složenost realizacije imaju programi sportske rekreacije koji se realizuju kao oblik turističkog kretanja u turističkim objektima kvalitativno opremljenim sredstvima i objektima za provodjenje sportsko-rekreativnih programa, kakvi su mahom ugostiteljsko-turistički banjsko-klimatski centri širom Srbije i Crne Gore.

2.2 Programiran aktivan odmor kao sadržaj ponude banjsko-klimatskih centara

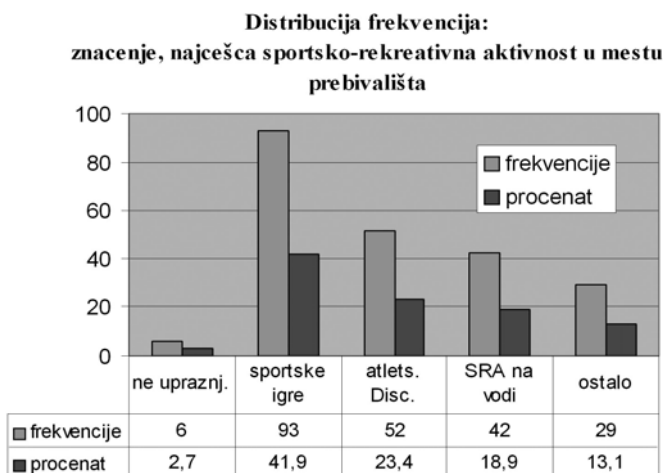
Programiran aktivan odmor je organizovana i programirana fizička aktivnost raznovrsnih oblika rekreativnih i fizio-profilaktičkih stimulusa, uz kontinuirano

¹ Blagajac.M.:Program I metodologija istrazivanja potreba I interesa u sportskoj rekreaciji, Skoplje,1979, str. 37.

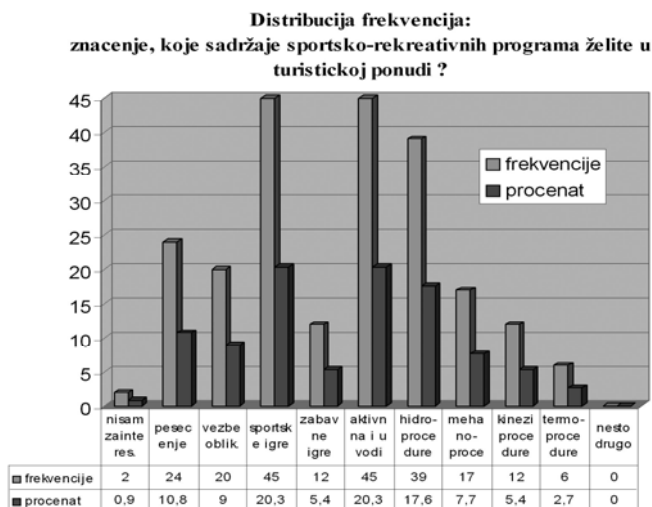
upravljanje procesom transformacije psihosomatskog statusa organizma, uz predhodno definisanje namene, sadržaja i metodskih uputstava primene.

Opravdanost ponude programa sportske rekreacije u turizmu nalazimo u rezultatima različitih istraživanja sklonosti i motiva korišćenja istih u turističkoj ponudi. Na narednim grafikonima se vidi ocena ispitanika najčešćih sportsko-rekreativnih aktivnosti u mestu prebivališta, rekreativni sadržaji koji se najpoželjniji u turističkoj ponudi objekata, kao i ocena zastupljenosti programa rekreacije u turizmu.

Grafikon 1.:



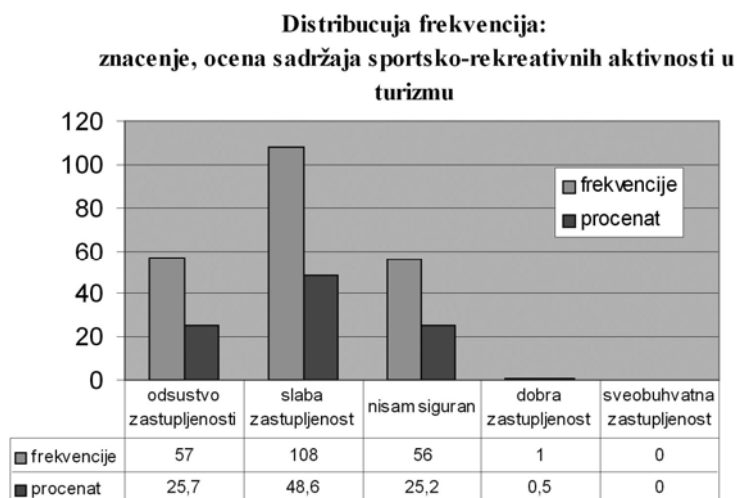
Grafikon 2. :



Iz rezultata dobijenih frekvencija, možemo zaključiti sledeće: Grafikon broj 1 pokazuje da su sportske igre najčešći oblik sportsko-rekreativnih aktivnosti u mestu prebivališta potencijalnih turista, a zatim atletske discipline i aktivnosti na vodi, što predstavlja jasan signal menadžerima turističkih centara da programe sportske rekreacije treba usmeravati ka tim sklonostima.

Na grafikonu 2. na osnovu distribucije frekvencija identifikujemo sadržaje sportsko-rekreativnih aktivnosti koji su željeni u turističkoj ponudi objekata. Primećujemo veliku korelaciju između dobijenih frekvencija na grafikonu 1 i 2, što potvrđuje opravdanost izgradnje pratećih sadržaja i kvalitativno povećanje boniteta turističke ponude.²

Grafikon 3.:



Na grafikonu broj 3 predstavljena je ocena sadržaja sportsko-rekreativnih aktivnosti u turističkoj ponudi. Na osnovu rezultata frekvencija zaključujemo slabu zastupljenost ili odsustvo zastupljenosti sadržaja sportske rekreacije, što je imperativ za primenu istih.

² Nikolic.I.:Sportsko-rekreativni programi kao faktor valorizacije turisticke ponude AP Vojvodine, doktorska teza, N.Sad, 2005.

2.3 Postulati primene i preporuke za realizaciju programiranih aktivnih odmora u banjsko-klimatskim centrima

Skala za subjektivnu procenu psihosomatskog statusa (SPPS), M.Blagajac STEPEN IZRAŽENOSTI TEGOBA NA DEVETOSTEPENOJ SKALI

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BOLOVI RAMENA I RUKU | | | | | | | | | |
| 1 ramena | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2 ruke | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3 šake | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 4 prsti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| BOLOVI U KIČMI | | | | | | | | | |
| 5 vrat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6 grudi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 7 slabine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| BOLOVI U NOGAMA | | | | | | | | | |
| 8. Kukovi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9 kolena | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10. Listovi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 11 stopala | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ZAMOR I TEGOBE ČULA | | | | | | | | | |
| 12 osetljivost na buku | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 13 osetljivost na tišinu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 14 zamor očiju | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 15 bolovi očiju | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| PROBAVNE SMETNJE | | | | | | | | | |
| 16 mučnina | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 17 probavne smetnje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 18 gubitak apetita | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| KARDIO-VASKULARNE SMETNJE | | | | | | | | | |
| 19 nedostatak vazduha | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 20 brzo zamaranje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 21 pojačano znojenje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 22 smetnje u predelu srca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| NERVNO-PSIHIČKE SMETNJE | | | | | | | | | |
| 23 glavobolja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 24 loše raspoloženje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 25 ravnodušnost-apatija | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 26 opšta nelagodnost | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 27 razdražljivost | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| SIMPTOMI OPŠTEG ZAMORA | | | | | | | | | |
| 28 monotonija | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 29 pospanost | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 30 nesanica | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 31 osećaj malaksalosti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 32 tromost pokreta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

TABELA BR. 1

Na tabeli 1 je predstavljena skala za subjektivnu procenu stepena zdravlja učesnika sportsko-rekreativnog programa, koja može predstavljati osnovnu strukturalnu bateriju za utvrđivanje inicijalnog stanja organizma i organskih sistema korisnika, a takodje je primenljiva i za utvrđivanje finalnog stanja organizma i valorizaciju efekata primene. Nakon utvrđivanja inicijalnog stanja primenjuje se tabela 2, tj. klasifikovanje stepena zdravlja učesnika u programsko-intenzitetske grupe i u skladu sa utvrđenim indikacijama i kontraindikacijama pristupa se realizaciji sportsko-rekreativnog programa. Tabele 3 i 4 predstavljaju preporuku upražnjavanja sportsko-rekreativnih aktivnosti sa indikacijama, u odnosu na starosno doba učesnika i klimu, tj. nadmorsku visinu na kojoj se boravi prilikom korišćenja rekreativnih programa.

KLASIFIKACIJA STEPENA ZDRAVLJA
(po Eitner-u, modifikovano i doradjeno po K. Štuki

| I Praktično zdravi ljudi | II osoba sa funkci- onalnim pore- mećajima naj- blažeg stepena | III osoba sa umereno izraženim funkci- onalnim smetnjama | IV osobe za izrazitim funkcionalnim poremećajima | V bolesni ljudi |
|---|--|---|---|---|
| vrlo dobra fizička i psihička prilagodjenost životnim uslovima. Nema nikakvih simptoma bolesti. Funkcionalna sposobnost na zavidnom novou | nema značajnijih simptoma oboljenja, niti značajnog smanjenja funkcije. Biološka i Hronološka doba se podudaraju | nema težih oboljenja, lakša oboljenja u potpunosti kompenzirana. Zadovoljavajuća prilagodjenost uslovima rada i života. Biološko doba i hronološko doba se podudaraju | funkcije narušene do te mere da ugrožavaju opštu (Bazičnu) i profesionalnu radnu sposobnost jer zatajuju komp. mehanizam. Biološko doba veće od hronološkog (BD > KD) | invalidne i teško bolesne osobe sa trajno bitno smanjenom bazičnom i radnom sposobnošću |
| sportisti, uglavnom mladi ljudi i deca | GLAVNO PODRUČJE KINEZIPROFILAKSE koje razvrstavamo u devet programskih intenzitetskih grupa | | | KLASIČNA TERAPIJA I KINEZITERAPIJA |
| “O” ta grupa “O” | 1 2 3 1a 1b 1c | 4 5 6 2a 2b 2c | 7 8 9 3a 3b 3c ili iz (praktičnih razloga) | 10 –ta grupa |

TABELA BR.2

SPORTSKO-REKREATIVNE AKTIVNOSTI I STAROSNO DOBA

| | Do 20 god. | 20 – 40 god. | 40 – 60 god. | Preko 60 god. |
|---------------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| badminton | | | | |
| klizanje-hokej | | | | |
| biciklizam | | | | |
| rukomet | | | | |
| kajakaštvo | | | | |
| fudbal | | | | |
| košarka | | | | |
| kroket | | | | |
| kuglanje | | | | |
| streljaštvo | | | | |
| mini-golf | | | | |
| smućanje | | | | |
| vež.oblikovanja | | | | |
| odbojka | | | | |
| plivanje | | | | |
| gimnastika | | | | |
| stoni-tenis | | | | |
| tenis | | | | |
| logorovanje | | | | |
| narodne igre i ples | | | | |
| pikado | | | | |
| peščanje | | | | |
| kros(trim staze) | | | | |
| fizio-profilaksa | | | | |

TABELA BR.3

SPORTSKO-REKREATIVNE AKTIVNOSTI U TURIZMU I NJIHOV UTICAJ NA ZDRAVLJE U POJEDINIM KLIMATSKIM USLOVIMA I STAROSNOM DOBU

| Nadmorska visina u metrima | klimatska oblast | bioklima-tološke karakteristike | oblast pogodna za zdrave osobe | DELOVANJE KLIME NA: | |
|----------------------------|------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| | | | | krvotok i razmena materija | disajni organi sistem nervni sistem |
| 0 | Sredozemlje | primorje | bez ograničavanja | povoljno | potpomaže nadražuje |
| 0 | Sredozemlje | primorje | do 65 godina | umereno pomaže | povoljno |
| 200 | topla | nizija | preko 50 godina | smirujuće | nadražujuće zamorno |
| 400-600 | umereno topla | brdska | 40-70 godina | povoljno | smirujuće |
| 800 | hladna | planinska | 30-60 godina | podstiče | smirujuće |
| 1000 | hladna | planinska | 30-60 godina | ojačava | povoljno |
| 1200 | hladna | planinska | 30-60 godina | nadražuje | podstiče |
| 1400-1600 | hladna | visoko-planinska | do 50 godina | loše | nadražuje |

TABELA BR.4

3. Zaključak

Na osnovu prikazanih frekvencija distribuiranih varijabli predstavljenih na datim grafikonima, zaključujemo neophodnost implementacije različitih programa sportske rekreacije sa sadržajima, pre svega sportskih igara i hidroprofilakse, kao oblika programa koji bi zadovoljili najveći broj potencijalnih korisnika prilikom turističkih kretanja u raspoloživoj turističkoj ponudi banjsko-klimatskih centara.

Ovakva inovirana i kvalitativno osavremenjena turistička ponuda, znatno će uticati na povećanje turističke potrošnje, pre svih vanpansionske potrošnje, izražene kroz dohodak pri upražnjavanju programa sportske rekreacije, i znatno produžiti turističku sezonu, što je inače fundamentalni cilj svakog ugostiteljskog objekta, a posebno objekata iz sastava banjsko-klimatske turističke ponude.

Literatura

1. Blagajac, M.: 1992., Programiran aktivan odmor, Novi Sad
2. Blagajac, M.: 1989., Primena skala za subjektivnu procenu efekata programa u sportskoj rekreaciji, Letnja škola pedagoga fizičke kulture, Ohrid
3. Blagajac, M.: 1979. “Program i metodologija istraživanja potreba i interesa u sportskoj rekreaciji”, Fizička kultura br 1, Skoplje
4. Nikolić, I.: 2005., Sportsko-rekreativni programi kao faktor valorizacije turističke ponude AP Vojvodine, doktorska teza, Novi Sad
5. Relac, M.: 1979., Sportska rekreacija u turizmu, Zagreb, Sportska tribina

SPA AND CLIMATIC RESORTS (CENTERS) AS RESOURCES OF PROGRAM OF SPORT RECREATION IMPLEMENTATION

The aspiration of the civilized man is the improvement of work which aim is to achieve as big as possible effect of productivity and as small as possible participation of labour. The result of this process, which cannot be avoided, is some kind of fatigue that has hypocinaesiological characteristics in regard to demands of modern work process.

The most effective way to fight against fatigue is to have an active holiday that is meaningfully programmed, led and carried out through movement of tourists, with the addition of natural factors, among which climate and healing waters are particularly important. These very resources characterize the tourist potential of Serbia and Montenegro with lots of available facilities at 1000 m height above the sea level and spa centers with springs and a complete offer physio-prophylactic procedures and following facilities for sport recreation.

The implementation of programmed active holidays in to the corpus of tourist offer of Serbia and Montenegro represents prospective of development of tourism and tourist economy with effects of multiple importance as for participants, so for the level of tourist consumption. That will definitely influence the lengthening of tourist season as the primary goal of every catering establishment. Surveys show that the affection and viewpoints of potential tourists are especially directed towards engaging sport games and activities on and in the water, as part of the elementary tourist offer in spas and climatic resorts and their available facilities.

Recommendations and postulates of program of sport recreation, which are presented through four charts, are the basis of marketing strategy of appearance on tourist market with permanent education of management personnel and further research of potential market expanding. The publication and distribution of advertising materials are especially important, both at the market in our country and at the foreign market, where the abundance and richness of tourist offer, with a special emphasis on spas and climatic resorts should be underlined.