

## САДРЖАЈ:

1. УВОД
2. ИСТОРИЈА
3. ТЕОРИЈСКИ АСПЕКТИ ВЕЖБАЊА И ЗДРАВЉА
  - 3.1. Здравствени аспект вежбања
  - 3.2. Физиолошки аспект вежбања
    - 3.2.1. Аеробне и анаеробне способности
    - 3.2.2. Мишићна способност
  - 3.3. Педагошки аспект вежбања
  - 3.4. Психолошки аспект вежбања
  - 3.5. Социолошки аспект вежбања
  - 3.6. Естетски аспект вежбања
4. МЕТОД РАДА
  - 4.1. Тренинг
  - 4.2. Побољшање аеробних способности
    - 4.2.1. Интензитет
    - 4.2.2. Зона аеробног тренинга
  - 4.3. Рекреација
    - 4.3.1. Вежбање у виду природних облика кретања
    - 4.3.2. Вежбе помоћу справа и реквизита
5. ЗАКЉУЧАК

### 1. Увод

„Срамота је остарити пре времена из лењости и непажљивости. Човеково је да упозна себе у пуној лепоти и снази које његово тело може да досегне. Али ни снага, ни лепота никада не долазе саме по себи, савез воље и тела ће их створити“ Сократ. Ове реченице су доказ да се и пре неколико миленијума знало о благодетима које доноси физичка активност. Међутим, данас смо сведоци резултата технолошког напретка, а то је хипокинезија, која је стрес за човека као НОМО DINAMICUS-а. Човек је постао „седећа“ врста, са пасивним начином живљења, која може да функционише а да ни не устане из фотеле. Какве морбидности изазива пасиван начин живота, већина људи није ни свесна, зато је потребно перманентном едукацијом и промовисањем активног начина живљења почети процес оздрављења човечанства.

Активан живот је начин живљења заснован на редовној физичкој активности и мноштву здравих навика, као што су здрава исхрана, контрола телесне тежине, контрола стреса, избегавање дувана и наркотика, умерена употреба алкохолних пића, превентивни однос према болестима и повредама. То је пут одговорности сваког појединца према себи и својој околини, а не води само здрављу и снази него и самопоштовању и управљању личном судбином. Чини се да све што је у вези са здравим животом представља својеврстан парадокс нашег друштва, с једне стране једноставан и врло разумљив, а с друге се тешко прихвата и примењује.

Активан начин живота је онај каквим су људи живели пре него што су почели да убиру плодове напредних технолошких достигнућа као што су компјутер, телевизор, аутомобил и друге модерне направе које олакшавају живот. Та чуда људског ума данас омогућавају да се дневни утрешак људке енергије сведе на притискање дугмића и издавање гласовних команди машини, што је постало довољно да би се задовољиле основне људске потребе: за самоодржањем, радом и забавом. Истовремено са смањењем потребе за човековим радом, све више се користе прерађене, висококалоричне намирнице и брза храна.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)