

## УВОД

Један од фактора који, у савременом начину живота и рада, има значајну улогу у очувању способности и здравља људског организма свакако је програмирана физичка активност. Савремено друштво остварује брз и константан напредак у свим областима људске делатности. Услед аутоматизације и роботизације човек садашњице нема велике потребе за кретањем у току живота и рада, што доводи у крајњем случају до смањења његових психофизичких способности. Недостатак кретања осликава време у коме човек садашњице живи и ради, а познато је да кретање представља један од важних фактора здравља. Недовољна физичка активност је највећи здравствени проблем једне нације, а доказано је да је то фактор који доприноси развоју хроничних болести и поремећаја .

Физичка неактивност је независни фактор ризика за настанак незаразних болести на који може да се утиче. Сваке године најмање 1,9 милиона људи широм света умире од последица физичке неактивности. Најмање 30 минута редовне физичке активности умереног интензитета, 5 пута недељно, смањује ризик од неколико хроничних незаразних болести. Већа активност има и више користи. Сматра се да је за настанак гојазности већи кривац физичка неактивност него само уношење вишка калорија. Студије су показале да се у 40% испитаника гојазност појавила у току периода смањене физичке активности. Такође су испитивања показала да постоји веза између количине масти у телу и упражњавања физичке активности и да је овај однос обрнуто пропорционалан.

Величину и значај ове теме за друштво показује Глобална стратегија која је усвојена 2004. године, о исхрани, физичкој активности и здрављу, а која има за циљ да унапреди јавно здравље путем правилне исхране и физичке активности.

Широм света, до 2015. године, предвиђа се повећање смртних случајева од хроничних незаразних болести за 17%, уколико се не предузму активности и не утиче на узроке.

## 2. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА

Суштина и циљ овог рада су истраживање, откривање и образлагање појма физичке активности и повољних утицаја на здравље које она има. Физичка активност је значајна за сваког човека на његовом путу до добре и потребне психо-физичке кондиције, а то доказују бројна истраживања у нашој земљи и свету. Повећано интересовање за физичку активност последњих година потиче из добро познатог повољног ефекта физичке активности на здравље.

Да би били физички активни морате бити и физички способни и обрнуто. С обзиром да су ова два појма уско повезана, веома је значајно утврдити шта се подразумева под физичком активношћу, а шта под физичком способношћу.

Постоје бројни разлози за научно истраживање човекових психофизичких способности као што су: утврђивање ефеката одређених програма вежбања, верификације програма вежбања, утврђивање одређених параметара за процену тренутних способности, као основа за изградњу и реализацију програма вежбања у будућности и сл. Познато је да се човеков организам посматра као сложен, саморегулирајући и динамичан ситем. Наш циљ је да проникнемо у најситнију срж и откријемо све законитости тих процеса, како бисмо могли спољашњим факторима да утичемо на њега и унапредимо га.

Како је ово изузетно комплексан појам, немогуће га је изучити у целини, већ ће акценат бити стављен тек на неколико његових сегмената:

**----- 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)