

**УНИВЕРЗИТЕТ МЕТРОПОЛИТАН
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ТУРИЗАМ
НОВИ САД**

Дамир Иванчић

ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

- мастер рад -

**Ментор:
Проф. др Златко Ахметовић**

2010.

САДРЖАЈ

1. УВОД	3
2. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА	5
3. МЕТОД РАДА	6
4. ФИЗИЧКО ВЕЖБАЊЕ – ПОЈМОВНО ОДРЕЂЕЊЕ	7
4.1. Савремени појмовни контекст спорта	9
4.1.1. Спорт као општи појам	9
4.1.2. Врхунски и квалитетни спорт	10
4.1.3. Школски спорт	11
4.1.4. Спорт за све	11
4.2. Физичка активност и физичко вежбање	13
4.2.1. Физичко вежбање – структура покрета и кретања	16
4.2.1.1. <i>Енергетски елементи покрета</i>	17
4.2.1.2. <i>Механички елементи покрета</i>	18
4.2.1.3. <i>Елементи ритма покрета</i>	19
4.2.2. Систематизација и класификација телесних вежби	19
4.2.2.1. <i>Акциони критеријум класификације телесних вежби</i>	22
4.2.2.2. <i>Тополошка подела телесних вежби</i>	24
5. САВРЕМЕНИ АСПЕКТИ ЗДРАВЉА	26
5.1. Истраживања о стању здравља становништва Војводине	28
5.2. Хомеостаза и њен значај за физичко вежбање	40
5.2.1. Физичка активност и хомеостаза	41
5.2.2. Физичка активност и елементи форме	43
5.3. Истраживања о утицају физичког вежбања на здравље	46
6. ЗАКЉУЧАК	57
7. ЛИТЕРАТУРА	61

----- CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU -----

<http://www.maturskiradovi.net/eshop/>

**POGLEDAJTE VIDEO UPUTSTVO SA TE STRANICE I PORUČITE RAD
PUTEM ESHOPA , REGISTRACIJA JE OBAVEZNA.**

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com