

1 UVOD

U novije vrijeme, fizička kultura iz godine u godinu postaje sve značajniji činilac u svakodnevnom životu, društvenoj aktivnosti i kulturnom stvaralaštvu savremenog čovjeka. Pred nju se postavljaju i sve složeniji zadaci, osobito u oblasti vaspitanja i obrazovanja, u podizanju zdravstvenog standarda, radne sposobnosti, u humanizaciji rada i međuljudskih odnosa, kao i u ostvarivanju mnogih drugih društvenih stremljenja i vrednosti.

Fizičko vaspitanje kao dio fizičke kulture ima određene zadatke: jačanje i unapređenje zdravlja i podizanje zdravstvene kulture, podsticanje pravilnog rasta i fizičkog razvoja, povećanje obima i nivoa motoričke informisanosti, vaspitanje moralno-voljnih osobina i pozitivnih crta karaktera, vaspitanje estetskih osjećaja i vrednosti. Ostvarivanje zadataka fizičkog vaspitanja se realizuje kroz nastavne i vannastavne sadržaje. Nastavne putem časova fizičkog vaspitanja, sportske aktivnosti, aktivnosti u prirodi (obavezni program) i vannastavne kroz dodatni vaspitno obrazovni rad, sportsko-rekreativnu aktivnost, sportska takmičenja, logorovanje i zimovanje.

U domenu sportsko rekreativnih aktivnosti i zimovanja ispoljava se potreba učenika, ali i svakog savremenog čoveka, da dio svog slobodnog vremena zimi organizovano provodi na planinama, na skijanju. Daleko od uticaja tempa civilizovanog života, daleko od mehanizovanih pomagala i urbane, najčešće zagađene životne sredine, oslobođen problema, kreće se u planinskom ambijentu gdje se odmara i skija.

Za učenike u okviru sportsko-rekreativnih aktivnosti i logorovanja i zimovanja predviđeno je ovladavanje tehnikom alpskog skijanja.

Alpsko skijanje je jedan od vidova aktivnosti, odnosno sporta, koji u sebi sadrži učenje i usavršavanje raznih motoričkih kretnji. Usavršavanjem motornih kretnji usvajaju se tehnike skijanja koje se automatizuju i pohranjuju u programe za trajnu memoriju što omogućava upražnjavanje do pozne starosti. Skijanje se ne može zaboraviti kao i plivanje, klizanje, vožnja bicikla i neke druge aktivnosti. Specifičnosti kojima se odlikuju alpske discipline od palninskog ambijenta do uticaja na organizam, svrstavaju skijanje među sportove sa izrazito pozitivnim efektima. Skijanje mogu upražnjavati svi, od najmlađeg do najstarijeg uzrasta bez negativnih uticaja na organizam i bez profesionalnih deformacija.

Malo koji sport ima svestran uticaj na razvoj mladog organizma kao što ima skijanje, a samim tim i ispunjava i opšte zadatke fizičkog vaspitanja: jačanje i unapređenje zdravlja, razvoj aparata za kretanje, doprinosi razvoju konativnih i kognitivnih sposobnosti i pozitivnu socijalizaciju ličnosti.

Znači, alpsko skijanje karakteriše mnogo specifičnih faktora koje se objedinjuju i čine ga interesantnim, funkcionalnim, zabavnim, korisnim i nezamenjivim u sportu i rekreaciji.

----- 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