

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

*Дамир Иванчић*

# **ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ**

*- мастер рад -*

**Ментор:  
Проф. др Златко Ахметовић**

**2010.**

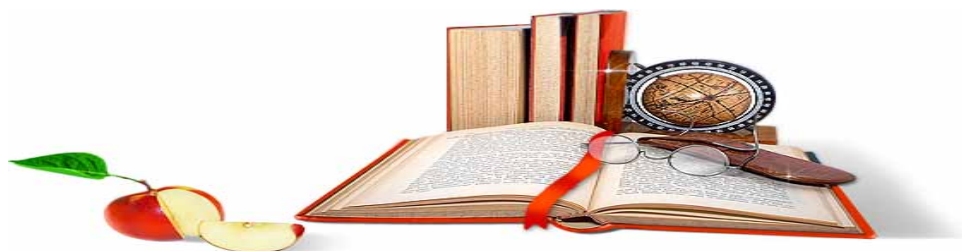
# САДРЖАЈ

<b>1. УВОД</b>	3
<b>2. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА</b>	5
<b>3. МЕТОД РАДА</b>	6
<b>4. ФИЗИЧКО ВЕЖБАЊЕ – ПОЈМОВНО ОДРЕЂЕЊЕ</b>	7
<b>4.1. Савремени појмовни контекст спорта</b>	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
<b>4.2. Физичка активност и физичко вежбање</b>	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
<b>5. САВРЕМЕНИ АСПЕКТИ ЗДРАВЉА</b>	26
<b>5.1. Истраживања о стању здравља становништва Војводине</b>	28
<b>5.2. Хомеостаза и њен значај за физичко вежбање</b>	40
5.2.1. Физичка активност и хомеостаза	41
5.2.2. Физичка активност и елементи форме	43
<b>5.3. Истраживања о утицају физичког вежбања на здравље</b>	46
<b>6. ЗАКЉУЧАК</b>	57
<b>7. ЛИТЕРАТУРА</b>	61

**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU [WWW.MATURSKI.NET](http://WWW.MATURSKI.NET) ----**

**BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST  
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA  
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.**

**[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)  
[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)  
[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://WWW.MATURSKIRADOVI.NET)**



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO **SEMINARSKI, DIPLOMSKI** ILI **MATURSKI** RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE **GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI** KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U **BAZI** NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD NA LINKU **IZRADA RADOVA**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM **FORUMU** ILI NA

**[maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**