

Istorija i teorija sporta i fizičkog vaspitanja



OSNOVNI PRINCIPI I SISTEMI REKREACIJE



Doc. dr Jovan Vuković

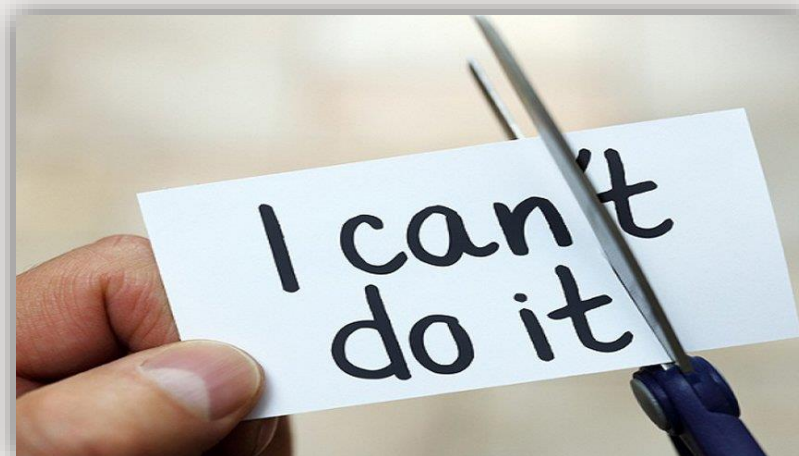
PRINCIPI REKREACIJE



Principi rekreacije su važan putokaz za učesnike i sam tok vežbanja

• Osnovni principi rekreacije su:

1. Zdravstveni princip
2. Princip zabave i razonode
3. Vaspitno - obrazovni princip
4. Princip ekonomičnosti
5. Princip motivisanosti
6. Princip emocionalnosti
7. Princip informisanosti
8. Princip praktične primenljivosti
9. Princip svestranosti



ZDRAVSTVENI PRINCIP

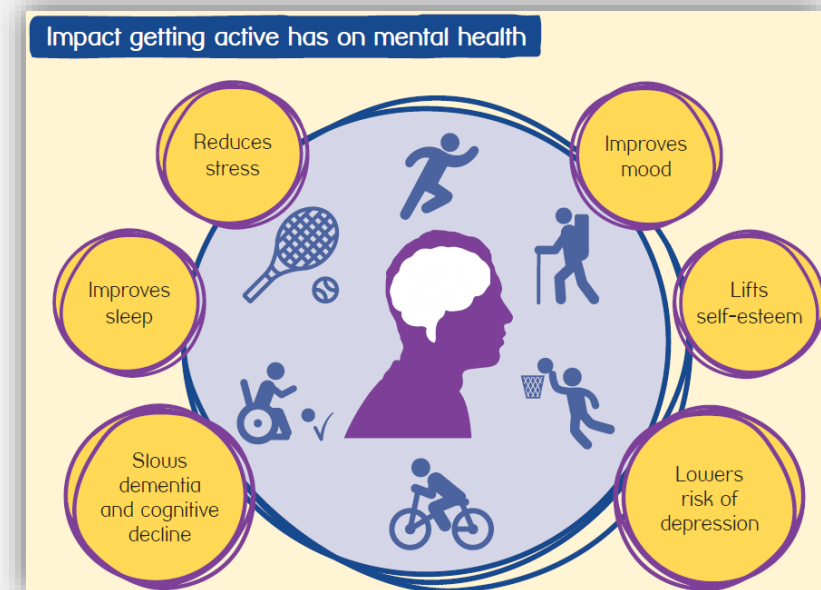
- Obim i intenzitet vežbanja primeren sposobnostima učesnika
- Izbor vežbi takođe primeren sposobnostima učesnika

Vežbe su usmerene ka:

- smanjenju hipokinezije
- smanjenju nervno-emocionalne napetosti
- bržem i efikasnijem oporavaku
- čuvanju i podizanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti

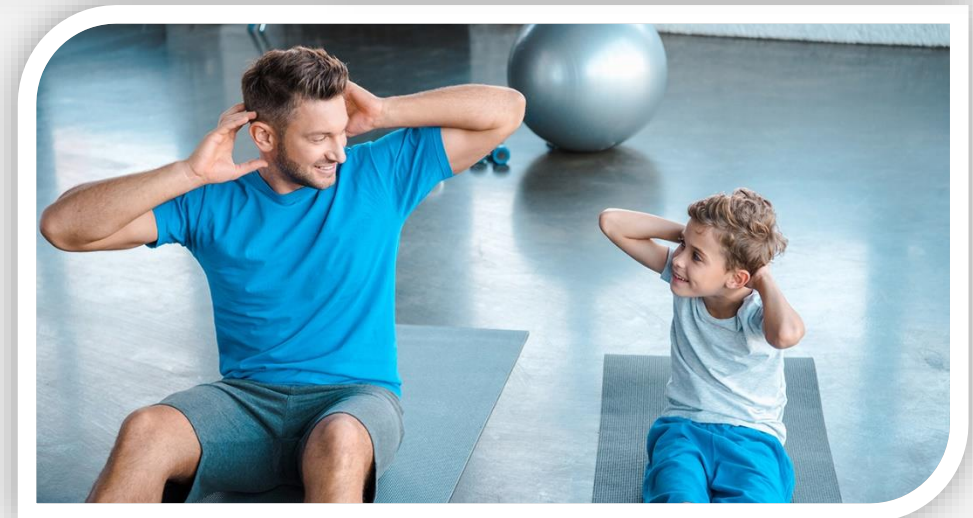
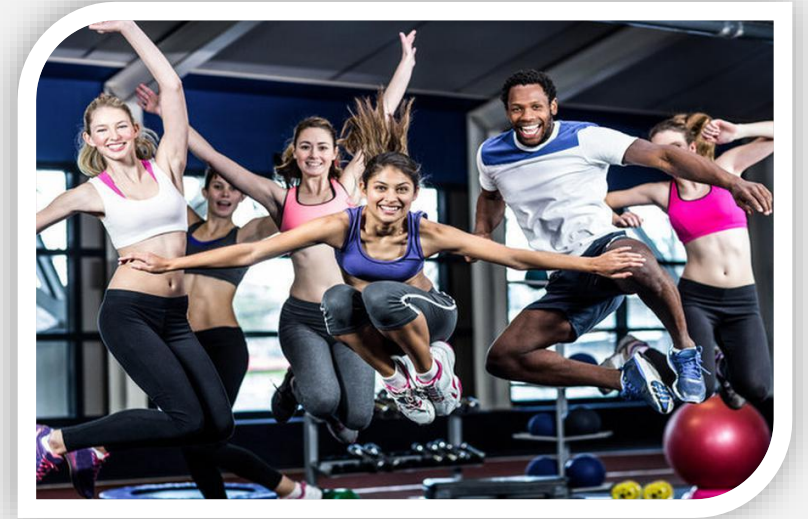
Efekti vežbanja su:

- sprečavanje, ublažavanje i otklanjanje fizičkog i psihičkog zamora
- stimulisanje radnih sposobnosti
- sprečavanje, ublažavanje i otklanjanje bolova i napetosti u mišićima
- poboljšavanje vitalnih funkcija organizma
- poboljšavanje funkcionalnog stanja motornih i nervnih centara



PRINCIP ZABAVE RAZONODE

- Potreba za igrom i zabavom
- Spontanost i prijatnost igre
- Aktivno učešće u fizičkim aktivnostima
- Dobro raspoloženje i pozitivne emocije
- Transformacija od posmatrača do aktera



VASPITNO - OBRAZOVNI PRINCIP

- Razvijanje pozitivnih osobina ličnosti:

drugarstvo, osećaj pripadnosti kolektivu, međusobno razumevanje i saradnja, druželjubivost, odvažnost, poštenje, tolerantnost, nesebičnost, upornost, razvijanje osećaja za lepo...

- Obrazovni značaj – sticanje znanja i veština

Rekreativno vežbanje je:

- važan element za očuvanje biološke i socio-psihološke ravnoteže čoveka u savremenim uslovima života,
- element zdravog i sadržajnog života
- faktor za sprečavanje i ublažavanje negativnih efekata savremenog načina života
- način za podizanje opšteg nivoa zdravstvenog stanja
- mogućnost da se poboljša opšti nivo motoričkih, funkcionalnih i radnih sposobnosti
- mogućnost za efikasan odmor, oporavak i relaksaciju
- mogućnost za zabavu i razonodu



PRINCIP EKONOMIČNOSTI

Princip ekonomičnosti podrazumeva:

- Potrebu da se želje i interesi za fizičkom rekreacijom moraju usaglasiti sa mogućnostima društva na nivou države, ali i sa mogućnostima lokalne zajednice.
- Potrebu da se lična finansijska sredstva ulože u sopstvenu sportsku opremu, kao i neophodne rekvizite za nesmetano učešće u rekreativnim fizičkom vežbanju.



PRINCIP MOTIVISANOSTI

- Pozitivni motivi
- Spona između čoveka i rekreacije
- Fizička aktivnost je ljudska potreba
- Motivi proizilaze i potreba
- Čovekova potreba za očuvanjem zdravlja, lepog izgleda, usporavanja starenja su glavni motivi



PRINCIP EMOCIONALNOSTI

Fizička aktivnost – prijatan osećaj

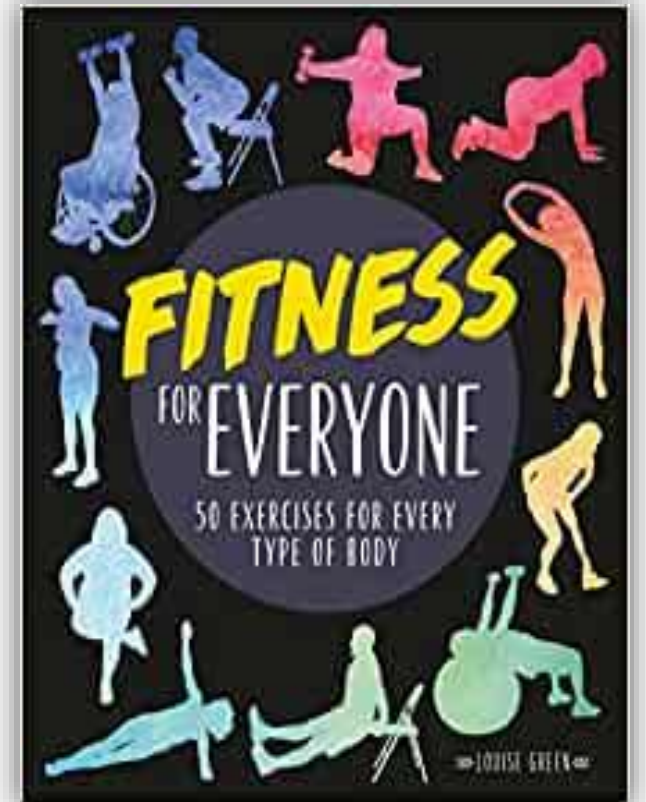
Rekreacija pruža:

- satisfakcija
- kvalitet
- samoinicijativnost
- veselost
- doživljavanje



SISTEMI U REKREACIJI

- Sistemi fizičkih aktivnosti i vežbanja predstavljaju skup fizičkih vežbi koje su usmerene na očuvanje i unapređenje zdravlja i psihofizičkih sposobnosti; a usaglašeni su sa individualnim stanjem psihofizičke sfere čoveka, njegovom motivacionom opredeljenošću i ličnim interesovanjem
- Fitnes je sistem vežbanja sa mnogo različitih ciljeva i zadataka
- Sistemi fizičkog vežbanja mogu biti:
 1. prema nastanku: tradicionalni i savremeni
 2. prema usmerenosti: opšti fitnes, fizički fitness i sportski fitnes



Istoriia i teorija sporta i fizičkog vaspitanja



HVALA NA PAŽNJI !!!



Doc. dr Jovan Vuković