

# Istorija i teorija sporta i fizičkog vaspitanja



**ZNAČAJ, FUNKCIJE I SISTEMATIZACIJA REKREACIJE**



**Doc. dr Jovan Vuković**

# REKREACIJA

- Fizička rekreacije je treće područje fizičke kulture
- Potreba je čoveka za telesnom kretnjom – vežbom
- Slobodno je izabrana aktivnost
- Služi za očuvanje zdravlja i funkcionalnosti organizma
- Zabavlja i razonodi
- Slobodno vreme = aktivno provedeno vreme



Može biti:

1. Aktivna
2. Pasivna



# REKREATIVNE AKTIVNOSTI

**Rekreativne (fizičke aktivnosti) aktivnosti mogu biti:**

- Inkluzivne
- Svakodnevne
- Sedmične i
- Godišnje

**Karakteristike fizičke rekreacije:**

- direktno ili indirektno se zasniva na fizičkoj aktivnosti
- kao glavna sredstvo se koristi fizičko vežbanje
- ostvaruje se u slobodnom ili specijalno izdvojenom vremenu
- doprinosi intelektualnom, emocionalnom i fizičkom razvoju i ima sadržaje koji su neophodni za to
- ostvaruje se na dobrovoljnoj osnovi (učešće u njoj je spontano i određeno je ličnom željom)
- iskazuje optimalan uticaj na organizam (fizičke, psihičke i duhovne elemente) čoveka
- doprinosi propagandi i rasprostranjenju zdravog načina života (uključuje obrazovno-vaspitne komponente)
- ima zabavni karakter



# ZDRAVSTVENI ZNAČAJ REKREACIJE

- “Lek” za većinu bolesti je kretanje

(kardiovaskularna oboljenja, dijabetes, neuroze, psihoze, anksioznost, depresija)

- Sistematsko vežbanje, pravilan izbor i upražnjavanje primerenih programa rekreacije



## NAJEFIKASNIJI I NAJPRIRODNIJI NAČIN OČUVANJA I UNAPREĐENJA ZDRAVLJA

- Fizička neaktivnost raste sa godinama
- 5-10% smrtnosti u Evropi usled neaktivnosti (WHO)

Grupa bolesti	2009. godina		2010. godina	
	Broj umrlih	%	Broj umrlih	%
Bolesti sistema krvotoka	15.192	53,8	15.219	53,6
Tumori	6.105	21,6	6.250	22,0
Bolesti sistema za disanje	1.222	4,3	1.228	4,3
Povrede, trovanja, posledice delovanja spoljnih faktora	1.184	4,2	1.053	3,7
Bolesti sistema za varenje	940	3,3	1.022	3,6
Ostalo	2.690	12,8	2.703	12,8
UKUPNO	28.252	100,00	28.399	100,0

# ZDRAVSTVENI ZNAČAJ REKREACIJE

- **Opšti i selektivni** ciljani uticaj rekreacije na zdravlje

## Opšti:

- prevencija, očuvanje i podizanje opšteg nivoa zdravlja;
- očuvanje i podizanje fizičkih, funkcionalnih i radnih sposobnosti;
- efikasan odmor, oporavak, relaksacija;
- zabava i razonoda

## Selektivni:

- prevencija i/ili ublažavanje akutnog zamora;
- odmor, oporavak, prevencija, ublažavanje i/ili otklanjanje hroničnog zamora (antizamor programi);
- optimizacija telesne mase – prevencija i lečenje gojaznosti;
- optimizacija lokomotornog aparata – prevencija, ublažavanje i/ili otklanjanje napetosti i bolova opšteg i lokalnog karaktera;
- optimizacija kardio-vaskularnog sistema – jačanje srčanog mišića, povećavanje elastičnosti krvnih sudova;
- antistres programi – prevencija, ublažavanje i/ili otklanjanje nervno-emocionalne napetosti: poboljšavanje opšteg samoosećanja, snižavanje uznemirenosti i depresivnih stanja, snižavanje osetljivosti nervnog sistema na stres, opuštanje, relaksacija



“Exercise not only changes your body, it changes your mind, your attitude and your mood.”



# SOCIJALNI, PSIHOLOŠKI, VASPITNO – OBRAZOVNI I EKONOMSKI ASPEKTI REKREACIJE

- Socijalna integracija
- Psihološki aspekt (elementi zabave, razonode, opuštanja i relaksacije, doprinose očuvanju psihičke ravnoteže, pokrivaju sferu subjektivnog doživljavanja rekreacije)
- Obrazovno vaspitni aspekt
  1. Doprinos razvijanju pozitivnih osobina ličnosti: upornosti, druželjubivosti, tolerantnosti, međusobnom razumevanju i saradnji
  2. Doprinos podizanju svesti i saznanja o rizicima koje sa sobom nosi hipokinezija, stresna prenaprezanja i drugi faktori rizika savremenog života i rada
  3. Doprinos upoznavanju značaja i opštih vrednosti fizičke rekreacije kao važnog faktora za održavanje biološko-zdravstvene i socio-psihološke ravnoteže u životu savremenog čoveka
  4. Doprinos usvajanju pojedinih modela programa fizičke rekreacije (upoznavanje konkretnih vrednosti i efekata ovih programa na pojedine dimenzije zdravlja, sposobnosti i oporavka)
- Ekonomski aspekt:
  1. Na nivou pojedinca
  2. Na nivou radne organizacije



# SISTEMATIZACIJA I KLASIFIKACIJA REKREACIJE

Klasifikacija rekreacije na osnovu **kriterijuma**:

- **Vreme kada se organizuje**
- **Mesto gde se organizuje**
- **Učestalost izvođenja**
- **Stepen (nivo) organizovanosti**
- **Broj učesnika**



# ORGANIZACIONI OBLICI RADA U REKREACIJI

Organizacioni oblici rada su:

- časovi redovnog fizičkog vežbanja (svakodnevnih)
- časovi organizovanog i redovnog fizičkog vežbanja
- časovi fizičkog vežbanja prema posebnom programu
- časovi slobodno izabranih fizičkih aktivnosti
- časovi obučavanja osnovnih elemenata sportske tehnike
- časovi sa specijalnim programima





# **Istorija i teorija sporta i fizičkog vaspitanja**



**HVALA NA PAŽNJI !!!**



**Doc. dr Jovan Vuković**