

UVOD

Novi uslovi života i rada nameću potrebu za bavljenjem rekreacijom. Zbog pojave promena u načinu života, pojavljuju se razna oboljenja kod ljudi kojima se može suprotstaviti bavljenje sportskim aktivnostima u slobodno vreme, dokolici, na odmoru...

Sama reč rekreacija se nameće ljudima kao potreba za kretanjem i aktivnošću. Sportska rekreacija je relativno novo područje koje se tek u novije vreme nameće i proučava. To je bavljenje raznoraznim sportskim aktivnostima u slobodnom vremenu, dokolici, radi opuštanja, odmora, razonode...

Rekreacija postaje sve značajnija u odnosu na ostale aktivnosti, jer je ljudima potrebno kretanje u nekom prirodnom ambijentu gde se angazuje kompletna ljudska motorika i snaga.

Sportskom rekreacijom i sredstvima vežbanja koja spadaju u rekreaciju, mogu se baviti i deca, mladi, ljudi srednjih godina, tj. svi uzrasti jer povećavaju nivo morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, pospešuju čuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja, kardiovaskularni i nervni sistem...

Zbog svega ovoga jako je bitno i neophodno da su oblici i sadržaji sportskih aktivnosti pravilno dozirani i vođeni.

Postoji nekoliko grupa u koje bi mogli da svrstamo sportsku rekreaciju u zavisnosti od odabira programa zavisno od radnih mesta.

To su rekreativci koji rade u teškim uslovima rada (rekreacija na otvorenom u prirodi), zatim ljudi koji rade na mestima gde je veliko mišićno naprezanje (kao rekreacija, vežbe spretnosti, brzina...), ljudi koji rade u kancelarijama, ili većinu vremena provedu stojeći, kojima je veliko statičko opterećenje (rekreacija su dinamičke vežbe radi pojačavanja respiratorni i kardiovaskularni sistem).

Sportska rekreacija se primenjuje i kod žena u trudnoći, koristeći raznorazne vežbe kao priprema, očuvanje, poboljšanje zdravlja svog i lakšeg funkcionisanja tela kako u trudnoći tako i nakon porođaja.

Hendikepirane osobe takođe mogu i bave se sportskom rekreacijom jer je to bitan faktor rehabilitacije i resocijalizacije takvih ljudi. Te aktivnosti su od velikog značaja za psihofizičko prilagođavanje invalida, njihovu pobedu nad sopstvenim osećajem nesposobnosti kao i za sopstvenu socijalnu reintegraciju.

SEOSKA PODRUČJA

Šta je bila pomiso kada vas vaši najmiliji obaveste da ze vikend idete na selo? Okupljanje sa porodicom, rodbinom, prijateljima i ljudima koje niste tako često vidjali, radi druženja, relaksacije, odmora u prirodi, a čine samo jedan od prijatnih trenutaka u vašem životu.

Uzmimo za pretpostavku da svako u porodici ima nekoga ko je odrastao na selu, ko još uvek ima rodbinu koja poseduje imanje ili živi tamo.

Ranije se skoro svako domaćinstvo bavilo gajenjem stoke, poljoprivredom, većina porodica je posedovala velika imanja sa dosta obradive zemlje, štalama i oborima. Sadilo se voće, povrće, žitarice, uzgajala se stoka...

Skoro svako selo ima svoje lokalne običaje, praznike, vašare i povode za zajedničko druženje. Nekada je to sve bilo dosta posećeno i ljudi su lako odlazili i radovali se tim skupovima.

Dosta prostranih livada, poljana, njiva, salaša, gde su se ljudi skupljali radi svakakvih zanimacija, sada u uglavnom izgrađene kuće, napravljeni placevi ili se koriste u neke druge svrhe.

Bavljenje poljoprivredom omogućavalo je veće prihode porodicama, samim tim i mogućnost za lagodniji život.

Od izrazito agrarnih, sela postepeno prelaze u industrijski razvijena društva a to sa sobom nosi prelazak ljudi iz sela u gradove, što utiče na izmene načina života, slobodnog vremena, druženja a naročito potrebe za bavljenjem sportsko-rekreativnim aktivnostima.

U Srbiji postoji veliki broj brdskih i ravničarskih sela. Planine, jezera, reke, šume, prostrani pašnjaci, priroda uopste, su samo deo onoga što može da približi sliku o zdravom životu, pravilnoj ishrani, prosto mami ljude da dožive i osele lepote raznih mesta, probaju nešto novo.

Najveći deo teritorije Srbije zauzimaju planine na kojima se sve više razvija seoski turizam.

Srbija ima 5 nacionalnih parkova, njih čine Fruška gora, Đerdap, Tara, Kopaonik i Šar-planina. To su područja od izuzetnog prirodnog ali i kulturno-istorijskog značaja, podrazumevaju jedan od najviših oblika zaštite životne sredine.

Zakonom je zabranjeno uništavanje prirode i seča šuma.

**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU 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
WWW.MAGISTARSKI.COM
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 NJIHOVU 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 RAD NA LINKU **IZRADA RADOVA**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM **FORUMU** ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com