

Садржај:

Увод 3

1. Утицај на кардио-васкуларни систем 5

2. Физичка активност и фактори активности на имуни систем 7

3. Физичка активност утиче и на дисајне системе 9

4. Закључак 10

Литература 11

УВОД

Разлози бављења спортом за неком физичком активношћу су разнолики, а најчешће се врте између жеље за победом, осећајем важности, новцем, извођењу онога у чему је човек квалитетан и сл. Тренинг осим на наведене секвенце организма делује и на психолошки статус човека. Човек тиме презасићује своју жељу за припадањем некој екипи, развојем личности, лишава се стреса и напетости па омогућује прилику за успех. Оно што је такође изузетно важно јесте да се затевним физичким вежбањем смањује праг осетљивости на (нпр. бол) па се побољшава биохемијско стање централног нервног система чиме се тело навикава на напоре и с временом аутоматизира одређене покрете. Спорт делује и на контролу емоција, регулацију опште побуђености и отпорности на фрустрације. Редовна физичка активност битна је за ментално здравље и психосоцијални развој. С усвајањем здравих навика и едукацијом физичке активности треба започети рано јер су студије показале да већина деце која се баве спортом и телесно су активна у детињству, задрже такве навике и у старијем делу живота. Спорт има позитиван учинак на развој особности јер деца која се од малена баве неком спортском активношћу, већ у раном животном добу развију радне навике и самодисциплину. Спорт има позитивну улогу и у емоционалном развоју деце олакшавајући социјализацију.

Предмети, циљ и задаци рада

Један од фактора који, у савременом начину живота и рада, има значајну улогу очувању способности и здравља људског организма свакако је програмирана физичка активност. Савремено друштво остварује брз и константан напредак у свим областима људске делатности. Услед аутоматизације и роботизације човек садашњице нема велике потребе за кретањем у току живота и рада, што доводи у крајњем случају до смањења његових психофизичких. Недостатак кретања осликава време у коме човек садашњице живи и ради, а познато је да кретање представља један од важних фактора здравља.

У раду ће се проучавати како физичка активност може и како иначе делује на човека, његов организам, па и сам живот. Физичку активност можемо посматрати на основу неколико ствари, од којих можемо издвојити њен утицај на:

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com