

1 UVOD .....	1
1.1 Posledice savremenog načina života .....	1
2 TEORIJSKI OKVIR RADA .....	1
2.1 Objašnjenje pojmova .....	1
2.2 Pregled rezultata prethodnih istraživanja .....	1
3 PREDMET, CILJ I ZADACI ISTRAŽIVANJA .....	1
4 HIPOTEZE .....	1
5 METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	1
5.1 Uzorak ispitanika .....	1
5.2 Uzorak parametara i način njihovog merenja .....	1
5.2.1 Merenje frekvencije srca .....	1
5.2.2 Merenje izometrijske sile mišićnih grupa .....	1
5.2.3. Merenje posturalnog statusa .....	1
5.2.4. Merenje morfološkog statusa .....	1
5.3 STATISTIČKA OBRADA PODATAKA .....	1
6 REZULTATI INTERPRETACIJE SA DISKUSIJOM .....	1
6.1	
7 ZAKLJUČAK .....	1
8 ZNAČAJ ISTRAŽIVANJA .....	1
LITERATURA .....	1
PRILOG .....	1
1 UVOD	

Takvim načinom života svaki čovek se suočava sa riziko faktorom broj jedan koji je hipokinezija . Tako da je hipokinezija uzrok mnogobrojnih endokrinih i kardiovaskularnih oboljenja. Jedini način da savremen čovek „izađe“ iz takvog stanja je kretanje tj. vežbanje.

Čitav svet danas ulaže u prevenciju. Prevencija je postala obavezna, jer je zdravlje postalo skupo. Obzirom da je pokret nezamenljivo sredstvo i da je jedini u mogućnosti da dovede organizam u stanje oporavka, izučavanja iz ove oblasti su veoma značajna. Prevencija je proces da se preduprede destrukcije u organizmu ali prevencija je edukacija da čovek u izboru ponude odabere kvalitet. U želji da nešto učini dobro za sebe čovek je uglavnom prevaren jer se na tržištu mogu naći tableta, čajevi ili slični proizvodi za redukciju telesne težine, zatim niz sprava za oblikovanje tela koje iziskuju minimalnu fizičku aktivnost. Iz toga se i vidi stepen edukacije savremenog čoveka. Potreba za vežbanjem kod savremenog čoveka je, uglavnom, iz razloga redukcije telesne mase, problema celulita i na kraju zbog pojave bola. Dijagnostičkom procedurom utvrđuju se problemi, ukazuje se na riziko faktore i usmerava se ka adekvatnom programu terapije, prevencije, rekreacije ili sportske rekreacije. Gotovo da nema čoveka koji nema neki zdravstveni problem bilo kardiovaskularni, endokrini ili posturalni. Značaj ovog rada, upravo, jeste dijagnostika antropološkog statusa ljudi srednjeg doba u cilju odabira adekvatnog programa vežbanja.

#### 1.1 Posledice savremenog načina života

Dokazano je da je fizička sposobnost u najtešnjoj povezanosti sa zdravljem i kvalitetom života u srednjem životnom dobu. Veći broj studija (Blair,1989. i 1993., Bouchard 1990. i 1994., Studija Physical activity and health 1996., i dr.) ukazuju na potrebu održavanja odgovarajućeg nivoa fizičkih sposobnosti i morfološkog statusa jer, ovi pokazatelji direktno utiču na zdravlje i opšti psihosocijalni status.

“Kretanje je osnovni zakon Univerzuma koji je u filogenezi razvoja čoveka kao bio-psiho-socijalnog entiteta nesumnjivo imao primarnu ulogu u formiranju njegovih mentalnih, fizičkih i duhovnih sposobnosti. Na fizičkom planu to se ogleda upravo na čovekovoј građi koja je posledica i odraz potrebe za kretanjem i

većinom je dimenzionisana tako da služi aparatu za kretanje: mišićno-koštani sistem, kardio-respiratorni sistem kao i nervni sistem koji šalje impulse koji pokreću mišiće. Smatra se da bi mozak mogao da bude mnogo jednostavniji, nego što jeste, kada nebi postojao veliki zahtev za usklađivanjem pokreta mišića.”

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

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**