

Смер: Разредна настава и Васпитач у предшколским установама

Предмет: Основи спорта и физичко васпитање

Тема: *Примена справа и реквизита у настави физичког васпитања*

Предметни наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

Примена справа и реквизита у настави физичког васпитања

За успешну реализацију програма физичког васпитања и постизање оптималних позитивних ефеката на здравље и способности деце веома је важно обезбедити одговарајуће просторне услове и опремити их савременим и функционалним справама и реквизитима. Тиме се умногоме повећава ефективност програма физичког васпитања и постижу већи здравствено-превентивни и образовно-васпитни ефекти.

Сала за вежбање би требала бити одвојена од осталих просторија за рад. У неким школама и вртићима, због недостатка сале, физичко васпитање се обавља у учионицама и собама за рад које су претрпане намештајем, тако да је немогуће у потпуности задовољити потребу деце за кретањем и остварити циљеве и задатке физичког васпитања. Сала за вежбање може послужити и за друге видове активности као што су разне приредбе за децу и родитеље, позориште лутака, пројектовање филмова, стваралачке игре и игре уз музичку пратњу. Сала треба да испуњава следеће услове: пространост; функционалност; опремљеност справама и реквизитима.

Простор у дворишту треба опремити са справама треба као што су: разноврсне пењалице металне конструкције укопаним у подлогу које се користе за пењање, провлачење, трчање око њих, итд. Могу се уградити клацкалице, љуљашке, вртешке, тобогани, куле за пењање и друге справе које подстичу децу на активност и развијају самосталност и иницијативу. Деца могу за разне видове активности користити и дрвене пањеве, положену бурад, обојене аутомобилске гуме и друге предмете који се налазе у дворишту (на пример, може се направити тунел од укопаних буради, широких водоводних цеви или аутомобилских гума; мост од положених дрвених облица; пењалица од пањева постављених на разне висине, степенасто, итд.).

Просторни услови за вежбање, као и целокупни амбијент, било да се односи на затворене или отворене просторе треба да задовољи педагошко-психолошке, здравствено-хигијенске и естетске критеријуме. У организацији и реализацији наставе физичког васпитања, значајно место припада избору и коришћењу справа и реквизита. Њихов утицај на унапређење дечијег развоја је вишеструк. Основни утицај се огледа у бољој мотивисаности за вежбање, јер разноврсност справа и реквизита, њихове боје и облици, функција и могућност вишеструког коришћења, код деце ствара добро расположење, раздраганост, што се манифестује већом заинтересованошћу и жељом за рад.

Извођењем покрета уз одговарајући реквизит могуће је отежати покрет, повећати његову амплитуду и интензитет у целини. Вежбу је могуће поновити више пута, а већи број тренажних стимулуса, упућених у одређену мускулатуру, по већ познатом Галеновом принципу да „функција развија орган“, повећава ефекат који се односе на развој локомоторног апарата. У контакту са справама и реквизитима дете уочава њихову боју, величину, облик и тежину и манипулишући њима развија тактилну (додирну) и визуелну перцепцију као и проприоцептивну (зглобно-мишићну) осетљивост. Поред тога коришћењем справа и реквизита дете спознаје и просторне релације (горе, доле, испред, иза идр.)

Све просторе који се користе у раду са децом предшколског и млађег школског узраста можемо поделити на:

- отворене објекте

- затворене објекте

Отворени објекти су: игралишта (различите величине и намене), базени и клизалишта, скакалишта, бацалишта, слободне зелене површине, полигони. Иако површине отворених објеката могу бити различите ипак можемо говрити о четири типичне врсте:

- зрнасте
- травнате
- пластичне и
- тврде

Отворени објекти могу бити различитих димензија што зависи од њихове намене. Најважније је да омогућавају несметан и сигуран рад, реализацију програмских и других садржаја, да испуњавају потребне здравствене и хигијенске услове.

Од затворених објеката користе се физкултурне сале, базени, клизалишта и прикладне адаптиране просторије. Затворене сале су веома важне не само због тога што омогућавају реализацију дела програма, већ и због тога што осигуравају континуитет у раду у току читаве школске године, а посебно у периоду лоших временских прилика. При коришћењу свих отворених и затворених објеката неопходно је да се чувају и одржавају сва расположива опрема и средства, посебно водити рачуна о чистоћи и исправности справа.

Опрема

Опрема за школе и предшколске установе производи се од различитих врста материјала, за све узрасте. Зависно од тога са којим циљем се опрема употребљава и какву функцију има за време вежбања разликујемо:

- справе
- реквизите и
- помоћно-техничку опрему

Справе и реквизити су помоћна наставна средства физичког васпитања. Вежбање на разним справама и са реквизитима, ако се правилно поставе и искористе, може имати изванредно позитивно дејство на телесни развој, на стицање кретних знања, навика и умења, као и васпитање деце. У раду са децом предшколског узраста и ученицима млађег школског узраста најчешће се препоручују следеће справе: струњаче, шведске лестве, шведске клупе, ниска греда, козлић, шведски сандук, одскочне даске, конопац за пењање, мотке за пењање, морнарске лестве, трамбулина, карике, сталак за скок у вис, сунђери за доскочиште. Избор, величина, висина и број справа зависи од броја деце-ученика, старости, стања моторичких способности, моторичких достигнућа и моторичких знања и умења деце.

Прво што захтевамо у школској сали јесте што више справа за вешање, пењање, љуљање, њихање. За постављање ових справа треба још приликом изградње уградити потребне држаче и конструкције. То се ради према упутствима стручњака за физичко васпитање. Међутим, има примера да се нове предшколске и школске установе које имају вежбаоницу морају накнадно преуређивати да би се уградили држачи за висеће справе. Често се и свесно изоставља постављање ових справа, јер неке установе предвиђају да овакве просторије служе и за културно-забавни живот, родитељске састанке и друге масовне приредбе. То се у многим нашим установама не може избећи због недостатка школског простора, али је неоправдано да се изоставља уграђивање ових справа због неких „естетских разлога“ како неки педагози желе да нађу оправдање за овакве поступке.

Ми сматрамо да је у таквим установама већ унапред осиромашен садржај рада у настави физичког васпитања. Деци недостају баш они уређаји и справе на којима се може одређеним елементима најуспешније утицати на њихов правилан физички развој, а нарочито јачање мишића раменог појаса, мишића руку, леђних мишића и других мишићних група које су управо одређеним режимом, који намеће сама установа највише једнострано оптерећени и тако изложени неправилном формирању.

Од висећих справа посебно издвајамо: кругове, конопац, мотке и лестве. Од ових справа може се правити више разних комбинација. Најчешћа могућност за уграђивање ових справа је монтирање на конструкцију плафона односно кровну конструкцију. Према димензијама вежбаонице види се да би висина плафона требало да буде најмање 5.5м. Ова висина се захтева и приликом постављања конструкције за кругове. То ипак, не треба да буде разлог да се све наведене справе не монтирају и у просотријама које немају оптималну висину.

За конопце, мотке и лестве то и нема неког већег значаја, па чак и кругове треба инсталирати и у просторијама где могу да се користе само за елементе који се изводе у мирном вису. Пре него што се одлучимо које и колико висећих справа треба поставити потребно је консултовати се са стручњаком који ће израчунати оптерећење постоља за причвршћивање. Треба рачунати да највеће оптерећење врше кругови и конопци. Мотке и лестве преносе тежину на патос, јер се на њега ослањају. Ако накнадно уграђујемо носаче за кругове или конопац за пењање, користимо дрвене или металне греде чије се димензије одређују према распону просторије односно према броју справа које су у зависности од распона могу уградити. За распон од 5m, који дозвољава уграђивање једних кругова, потребне су дрвене греде чије димензије пресека износе 10/14cm (или 12/12cm). При томе се сматра да су греде од стандардног грађевинског дрвета и да нису оптерећене другим теретима.

Обавеза је васпитача и учитеља да у циљу ефикасније реализације програма користи разне справе или реквизите и тако допринесе разноврснијем, занимљивијем и кориснијем дејству на дечији развој. Њихов значај се посебно угледа у следећем:

- повећава се утицај вежбе на организам,
- развија координација покрета,
- стиче оријентација у простору,
- развијају се разне навике,
- повећава се мотивација и низ других особина.

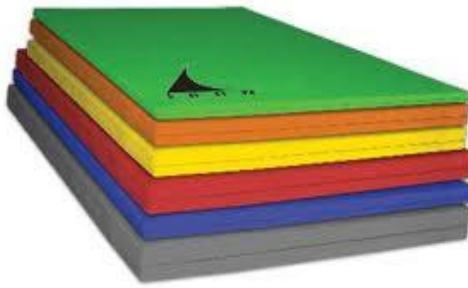
Справе и реквизити који се користе у предшколским и школским установама треба да испуњавају одређене услове:

- морају бити прилагођене узрасту,
- да су мекане, по могућству од сунђера и пластике (за вртиће),
- да омогућавају довољно динамичког вежбања,
- да су у разним величинама и бојама,
- да су лагане, једноставне и безбедне,
- да се могу комбиновати различите справе,
- да су погодне за постављање и спремање.

Да би утицај справа и реквизита био свестран, деца ће их употребљавати на различите начине. Мале реквизите ће узимати, дизати, носити, бацати и хватати. На справама ће се кретати на разне начине, пењаће се по њима, скакати, пузати испод њих.

Справе

Струњача је најважнија справа у физичком васпитању (слика бр. 1). У циљу безбедности деце за време вежбања струњаче морају бити поред сваке справа а нарочито код справа за пењање и доскок. Користе се за колутање и котрљање, пузање, дизање и ношење, као и препреке које треба савладати, као мета за гађање, за разне врсте скокова. Састављена је од пенасте гуме и платна.



Слика 1. Струњаче

Шведски сандук. Ова справа има вишенаменску улогу (слика бр. 2). С обзиром на то да је састављена од 5 рамова и тапацираног поклопца, може се користити у деловима и на висини која нам је потребна а и у комбинацији са другим справама. Примењује се за ходање (око рамова, из рама у рам као кроз врата), за скакање из рама у рам, преко тапацираног поклопца може се пузати и колутати, дизати и носити, може се гађати у рамове и користити се у играма. Поред овог постоји и мали шведски сандук.



Слика 2. Шведски сандук

Шведска клупа може се примењивати на разне начине (слика бр. 3), као даска и као греда (у обрнутом положају), самостално и у комбинацији са шведским сандуком рипстолом, ако има куке на крају. Користи се за ходање, трчање, скакање, прескакање, за вежбе равнотеже. Има посебну вредност када је ставимо у коси положај.



Слика 3. Шведска клупа

Слика 4. Шведске лестве

Шведске лестве (рипстол) је фиксиран на зиду и може се користити самостално и у комбинацији са другим справама (слика бр. 4). Посебно се користи за разна пењања и помицања, а у комбинацији са даском, клупом или лествама, примена је разноврснија: ходањем право и бочно уз и низ стрмину, ношење предмета, пузање на разне начине, провлачење и низ других кретања.

Ниска греда је посебно важна за развој равнотеже (слика бр. 5). Примењује се за ходање трчање, пузање, провлачење, прескакање, пењање, дизање и ношење и у разним играма. Са применом куке греде се постављају у коси положај и тако њихова примена постаје још свестранија. Поред ње постоје још и полукружна-заобљена греда и греда са препрекама које такође имају вишестурку примену у играма.



Слика 5. Ниска греда

Љуљашка је састављена од смрекове даске и полуокругле челичне лестве (слика бр. 6). Употребљава се у различитим положајима нарочито млађој деци пружа многостурку забаву.



Слика 6. Љуљашка

Еластични ваљак је направљен од пенасте гуме и ПВЦ платна (слика бр.7). Ваљак се може употребити као вежба за јачање ако се носи или котрља. Деца могу преко њега да произвољно пузе, а то повећава окретност. Ако се легне на ваљак потрбушке или на леђа, могу се радити вежбе за јачање леђних и трбушних мишића. Ваљак се користи и за вежбање равнотеже.



Слика 7. Еластични ваљак

Ваљак тунел

Ваљак тунел користи се за пузање, провлачење, четвороношко ходање, колутање, котрљање, јахање, потискивање и сл.

Еластични сто урађен је од челичног костура, платна и еластичне гуме (слика бр. 8). Мала кружна поњава заправо је справа за одбијање нагоре. Може се претворити у препреку

коју треба савладати пузањем и ходањем, као циљ за убацивање лопте а када се постави окомито може се и котрљати.



Слика 8. Еластични сто

Реквизити



Слика 9. Мета за гађање „Пикадо“ и



Кош

Мета за гађање. Помоћу челичне конструкције даска се монтира на зид (слика бр. 9). На дасци се налазе 4 округла отвора различитих димензија. Различити отвори омогућавају сваком детету да лакше погоди лоптом и тако развија осећај прецизности. Поред ове справе постоје и још мета за лоптицу и кош са мрежом које такође имају исту функцију.

"Пикадо", је мета у коју се забадају металне стрелице са даљине од 3 до 5 метара (слика бр.9). Играчи играју свако за себе, а могућа су и екипна такмичења са екипама од по три члана. Обично се бацају 3 x 3 стрелице а онда врши збрајање. Побеђује екипа која има највише поена. Има више врста пикада су и познати под именом "енглеска мета". "покртено стрелиште" и слично.

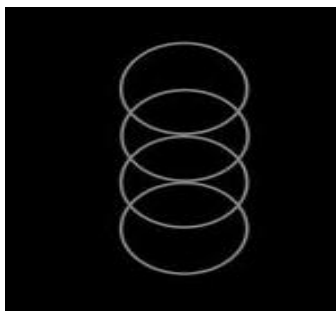
Кошара је, у ствари, обруч за кошарку са мржом, постављен на сталак у који се убацује лопта на разне начине из различитих даљина. Сталак је покретан па се и висина коша може поставити по жељи.

Лопта се користи за различите игре у којима су заступљене различите кретне активности- потискивање, гурање, подизање, ношење изнад главе, бацање изнад главе, котрљање, вежбе за лађа, вежбе за трбушну мускулатуру, покретне игре и друго.



Слика 10. Различите врсте лопти

Обруч. У раду са децом овај реквизит се користи у три величине: мали обруч у пречнику од 20cm изграђен од прућа, средњи (40cm) је од пластике у разним бојама, а велики је од дрвета у пречнику од 60-80cm (слика 11). Употребљава се самостално за ношење, котрљање, провлачење, као хоризонтални циљ за гађање, у вежбама за развој мишића. Обруч може да се употребљава заједно са постољем (плоча са прорезом) када нам је потребан у вертикалном положају или као мета за гађање.



Слика 11. Обруч

Сл.12 Палица

Палица је реквизит који има разноврсну примену па га треба обезбедити сваком детету (слика бр.12). Могу бити дуге од 60 до 80cm, а дебеле 2 до 3cm. Користе се за развој манипулативних способности, као препрека у ходању, трчању, скакању, провлачењу, у вежбама за развој мишића, у игри.

Вијача је реквизит који свако дете треба да има. Могу бити дуге од 120 - 150cm, са дршкама на крајевима (слика бр. 13). Вијача има широку примену, а највише се користи за ходање и трчање држећи се у ланцу, за прескакање уз окретење, за пузање испод, за провлачење, надвлачење, у вежбама обликовања, у играма.



Слика 13. Вијаче



Слика 14. Чуњеви

Чуњ може бити различите величине, од 25 до 40cm (слика бр. 14). Чуњеви се користе као препрека које треба обићи или прескочити, за надвлачење, као мета за гађање (као у куглању), за вежбе обликовања.

Врећица је реквизит тежине око 250грама, направљен од јаког платна и испуњен песком или ситним шљунком. Могу да се носе на глави у циљу формирања правилног држања тела, а ако их поставимо као препреке или их носимо у рукама, стварамо услове за отежано ходање, трчање, скакање, пузање и провлачење. Користе се за додавање и хватање, бацање и гађање, у вежбама облоковања и у играма.

Палица са заставицом је стабилно уграђена у постоље и износи око 20cm висине (слика бр. 15). Служи за обележавање простора у којем ће се одвијати активности, за обележавање слалом стазе где се могу организовати разни облици кретања.



Слика 15. Сталак



Слика 16. Заставице

Заставица се састоји од дрвене дршке дужине 30cm и платна у разним бојама, обично троугластог облика (слика бр. 16). Користи се за обележавање простора, у играма и у вежбама за развој мишића.



Слика 17. Пикадо



Слика 18. Кошара

Помоћна средства

Помоћна техничка средства су такође важна у свакодневном раду васпитача и учитеља. Могу се користити због лакше организације рада, затим при праћењу и проверавању ефеката рада, као и за потребе пружања прве помоћи. У помоћно- техничка средства спадају: штоперице, сантиметарска трака, стартер, сталци, заставице за обележавање простора, висиномер, вага, калипер, комплет за пружање прве помоћи итд.

Примена адекватних *визуелних, аудитивних и аудио-визуелних* средстава су такође један од врло важних и актуелних чинилаца рационализације, интензификације и хуманизације васпитно- образовног процеса. Посебну вредност та средства имају при учењу(усвајању и усавршавању) сложених моторичких вежби које се одвијају веома брзо и за време живе демонстрације се не могу успорити. Применом адекватних средстава у таквим

случајевима, након демонстрације, моторичко вежбање постаје деци занимљивије и разумљивије.

Визуелна средства су корисна у раду са децом не само ради стварања што јасније представе и бољег разумевања његових порука, већ и за његово успешно извођење. Визуелна средства могу да се користе са различитим циљем: ради повећања мотивације, допунске информације, „освежавања“ претходно стечених моторичких информација и др. Укључивање визуелних средстава у васпитно–образовни процес треба ускладити са конкретним садржајем рада. Од визуелних средстава у физичком васпитању можемо применити цртеже, зидне плакате, фотографије, дијапозитиве, дијафилмове и др.

Аудитивна средства, такође се могу успешно користити у готово свим организационим облицима рада у физичком васпитању. То су: радијске емисије, касетофон, касете, цд (компакт дискови) и др. Аудитивна средства могу да се користе са различитим циљем: представа приликом извођења неких вежби, дела васпитно-образовних процеса или током читавог процеса, интерпретација прикладних песама, снимање прикладних радио емисија које се могу користити приликом вежбања, итд.

Аудио-визуелна средства су веома важна у раду са децом школског узраста. Разлог за то је што аудио- визуелна средства садрже комбинацију све три компоненте: визуелну, аудитивну и вербалну(комбинација слике, звука и речи). Од аудио- визуелних средстава могу се примењивати телевизијске емисије, филм, видео касете, дВД, цд и др. Крајњи ефекат визуелних средстава зависи од квалитета њихових порука, од садржаја и начина њихове интерпретације.

НОРМАТИВИ ОБЈЕКТА, СПРАВА, РЕКВИЗИТА И АУДИОВИЗУЕЛНИХ НАСТАВНИХ СРЕДСТАВА

Справе

Ред. бр.	Врста објекта и средстава	Минималан број	Максима. број
1.	Козлић	1	2
2.	Шведски сандук	1	2
3.	Одскочна даска	1	2
4.	Струњаче	4	8
5.	Вратило	1	2
6.	Шведска клупа са куком	2	4
7.	Шведске лестве	1	2
8.	Ниска греда	1	2
9.	Висока греда	1	2
10.	Конопци за пењање	2	4
11.	Мотка за пењање	2	2
12.	Рипстол фиксни	4	8
13.	Разбој велики	1	1
14.	Разбој мали	1	1
15.	Конструкција за кошарку	2 комплета	4 комплета
16.	Конструкција за одбојку	1 комплет	2 комплета
17.	Сталци за скок у вис	1 пар	1 пар
18.	Сунђер за скок у вис	1	2
19.	Голови за рукомет	1 пар	2 пара
20.	Сто за стони тенис	1	2

Реквизити

Ред. бр.	Врста реквизита	Минималан број	Максима. број
1.	Медицинка гумена од 1 kg.	5	10
2.	Медицинка гумена од 2 kg.	5	10
3.	Кугла тежине 3 kg.	2	4
4.	Кугла тежине 4 kg.	2	4
5.	Пуњена лоптица од 200 gr.	10	20
6.	Вијача кратка	30	40
7.	Вијача дуга	3	5
8.	Лопта за рукомет	10	15
9.	Лопта за одбојку	10	15
10.	Лопта за ногомет	5	10
11.	Пумпа за лопту	1	2
12.	Палице	30	40
13.	Обручи	30	40
14.	Чуњеви	30	40
15.	Рекети за стони тенис	4 пара	4 пара
16.	Мрежица за стони тенис	2	2
17.	Мрежа за одбојку	1	2
18.	Сталци за обележавање	5	8
19.	Магнетни пикадо	2	2
20.	Мета за лоптице	1	2

Инструменти

Ред. бр.	Врста реквизита	Минималан број	Максима. број
1.	Вага за мерење тежине	1	1
2.	Антропометар	1	1
3.	Медицинска вага са висиномером	1	1
4.	Јастуче за отисак стопала	1	1
5.	Стартни пиштољ	1	2
6.	Штпоерица	2	3
7.	Метална пантљика 15 – 20 m.	1	1

Литература

Берковић, Ј. (1978). *Методика физичког васпитања*. Београд: НИП Партизан.

Вишњић, Д. (2004). *Методика физичког васпитања*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

Зрнзевић, Н. (2011). *Методика наставе физичког васпитања (од I до IV разреда основне школе) - практикум*. Лепосавић: Учитељски факултет у Призрену-Лепосавић

Зрнзевић, Н. (2016). *Методика наставе физичког васпитања*. Лепосавић: Учитељски факултет Призрен-Лепосавић.

Крагујевић, Г. (1985). *Методика наставе физичког васпитања*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства

Милановић, Љ, Стаматовић, М., и Шекељић, Г. (2008). *Теорија и методика наставе физичког васпитања (За студенте учитељског факултета)*. Ужице: Учитељски факултет.

