

Елементарне игре за развој брзине, координације и издржљивости

Елементарне игре у предшколском узрасту и у првом разреду основне школе треба да олакшају прелаз ученика из слободне активности на неопходан режим школе и чине главно средство физичког васпитања. Игре се могу примењивати ако су деца научила правила и овладала применом реквизита који се користе у игри (лопта, лоптице, палице).

Игре су мотивисане задовољством учествовања и самопотврђивања у њима. У њима се усавршавају елементарни облици кретања, правила су једноставна и могу се у тренутку прилагодити простору, матерјалним и временским условима, броју играча. У зависности од дужине трајања, могу веома повољно да утичу на развој моторичких способности (брзина, снага, издржљивост, координација, прецизност) и функционалних способности (стимулишу рад унутрашњих органа, поспешују брзу циркулацију крви и размену материја, дисање је продубљеније, повећава се апетит, варење постаје боље). Њихов позитиван утицај на психичке функције огледа се у потреби за логичким размишљањем, брзим сналажењем, доношењем одлука, брзо прилагођавање, развијање маште, памћења, развијање карактерних и вољних особина. Кроз игру се развијају и усавршавају чула која су врло битна за развој моторике (чуло слуха, додира, вида, развој равнотеже). Ако се игре изводе на чистом ваздуху, у различитим просторним и температурним условима долази до челичења организма, до бржег кретања што повећава и физички напор.

Изазивање ведрога расположења основни је циљ игре јер кроз игру ученик је активнији, радоснији, са уживањем скаче, трчи, провлачи се, хвата, баца, једноставно задовољава своју потребу за кретањем.

Игре представљају најбоље средство за социјализацију и васпитавање друштвено прихватљивих форми понашања. Развијају код ученика: истрајност, смелост, храброст, одлучност, спремност да помогну другу који је неспретан, трпељивост, другарство, самодисциплинованост, осећај радости кад постигну успех, као и љутње када изгубе. У њима се деца суочавају са ограничењима која намећу правила игре, прилагођавањем, самоконтролом, саосећањем, достојанственим прихватањем пораза и победе, уче се да захтеве доследно извршавају, да признају ако су ухваћени, ако су погрешили.

„У игри се деца ослобађају страха и агресивности, јер се кроз њу иживе, празне и опуштају, што доприноси добром менталном здрављу детета. Игра може бити добро васпитно средство само онда ако се при избору игре полази од потреба и могућности детета, ако се примени у право време и ако је смишљено организована“ (Вишњић, Мартиновић, 2005: 412).

Игра нема сврхе ако сви ученици не учествују у њој. Васпитач -учитељ мора посебно да води рачуна о стидљивој деци која су често предмет задиркивања остале деце, али и о оној која су сувише наметљива и гуше иницијативу осталих. Ако учитељ формира групе мора водити рачуна да све групе имају подједнаке шансе за успех.

Пожељно је у почетку примењивати једноставније игре, затим игре којима се постављају већи захтеви пред децу у смислу кретања и правила. На сваком часу (активности) физичког васпитања у предшколском и млађем школском узрасту треба да буду заступљене елементарне игре. У уводној фази часа примењивати игре у којима има доста трчања, а игре које захтевају више способности, чулну перцепцију, прецизност, могу се реализовати у завршној фази часа (активности).

Игре се у пракси најчешће примењују у „Б“ делу главне фазе часа. Од елементарних игара у уводном делу часа највише се користе хваталице (хваталица у ланцу, хваталица у тројкама), игре са променом места трчањем.

Уколико се игре реализују на отвореном треба водити рачуна о временским приликама, ако је топло примењивати игре слабијег интензитета, ако је хладније примењивати живље игре. Пре почетка игре учитељ (васпитач) окупља децу око себе и кратко и јасно објашњава игру. Кршење правила несме да се толерише, јер то доводи до недисциплине и неправилног извођења игре. Игру је потребно планирати унапред и потребна

је припрема како учитеља (васпитача), тако и деце. Учитељ (васпитач) мора да зна садржај, правила игре, да зна да објасни игру, уз обраћање пажње на боју и висину гласа, наглашавање правила, јер ако све то не дође до изражаја, умањиће се ефекат и заинтересованост за игру (често се дешава да учитељ (васпитач) незна текст или правила игре што може да угрози његов ауторитет пред децом).

Да би игра стварно одговарала својој сврси потребно је придржавати се следећих правила:

- На време обезбедити потребне реквизите;
- Игру објаснити кратко, разумљиво и занимљиво, по потреби и показати је;
- По могућности, деца су у вежбаћем оделу;
- Групе саставити да свака има подједнаких изгледа за успех;
- У игри треба да учествују сва деца;
- У току игре подстицати децу на придржавање правила, покушаје ситних превара одлучно сузбијати;
- Игру довести, по правилу, до краја;
- Победнике похвалити, побеђене охрабрити (Лескошек, 1976: 92-93).

Деца са већим фондом познатих игара су пожељан партнер у игри. Кроз елементарне игре могу да се реализују образовни задаци учења технике, правила, организација игре. Суђење у играма може се препустити деци, под будним оком васпитача (учитеља). Увек користити прилику и подстицати децу на измишљање нових и модификовање старих игара. Елементарне игре пружају велику могућност за самоиницијативу, креативност и самореализацију. Избор игара које ће се применити на часу (активности) може се препустити ученицима, тако ће васпитач (учитељ) знати које су игре деци најомиљеније.

Примери елементарних игара

Најчешће примењиване елементарне игре на часу физичког васпитања су: „Мачка и миш“, „Вук и јагње“, „Глава лови реп“, „Кипови“, „Лети, лети“, „Додавање лопте изнад главе“, „Борба за гнездо“, „Између четири ватре“, „Између две ватре“ (сл.98.), „Борба за лопту“, „Бацање лопте о зид“, „Стигни лопту“, „Додавање медицинке“, „Обарање чуњева“, „Школице“, „Чија је лопта бржа“, „Ко ће пре прећи бару“, „Лопта у обручу“, „Хваталице“, „Пресеци пут лопти“, „Додавање лопте између ногу“, „Баци као ја“, „Лопта путује изнад главе“, „Ко брже додаје лопту“, „Борба петлова“, „Скок у даљ са увећањем скокова“.

Примери игара за развој брзине

Брзина је способност човека за брзо извођење простих моторичких задатака или способност за брзо извођење једног покрета за најкраће време. За брзину су карактеристичне краткотрајне мишићне контракције. Брзина је важна за већи број спортских активности. Она је генетски дата 95% па је због тога треба примењивати и усавршавати од почетка школовања. Максимални развој брзине достиже се око 20 године живота, а њено опадање почиње око 25 године. Брзина и њен развој условљени су: квалитетом мишића (мишићних влакана), зависе од дужине полуга и брзине емитовања нервних импулса, координације итд.

Брзину код деце можемо измерити преко теста спринт на кратке стазе (10, 20 и 30 метара). За развој брзине најважније је понављање вежби. Одмор између понављања вежби треба да буде толики да се омогући потпуни опоравак од претходног оптерећења. Брзинска активност присутна је код трчања на кратке стазе, трчања са убрзањем и трчања низ падину,

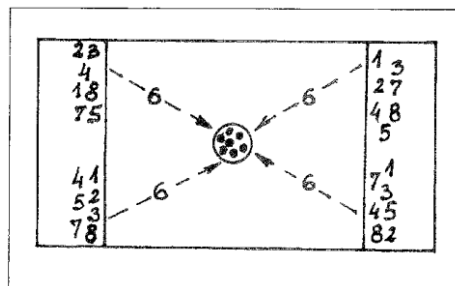
елементарне спортске игре, бацања лаких справа и свих вежби које се изводе брзо. Вежбе брзине имају велики утицај на централни нервни систем.

„Јазавац у рупи“

Деца стоје лицем према кругу. Став раскорачни. „Јазавац“ трчи око круга, а ловац за њим. Бојећи се ловца, јазавац се брзо завуче у „рупу међу ноге неког друга“. Ако је јазавац био спретан и брз па га ловац није могао ухватити при завлачењу у рупу, дете испод чијих се ногу јазавац провукао постаје јазавац и трчи даље. Ако ловац ухвати јазаваца, ухваћено дете постаје ловац, а ловац јазавац (сл.1).



Сл. 1. „Јазавац у рупи“

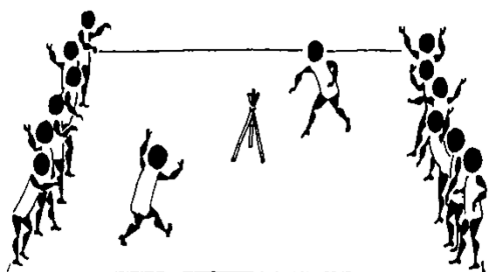


Сл. 2. Ко брже, тај више

Учесници ове игре поделе се у четири групе, са истим бројем учесника и свака група добија бројеве (на пример 1-8). Одреди се један учесник који ће изговарати бројеве (касније се улоге мењају). Групе се распореде на све четири стране сале, или игралишта. На средини се налазе лопте. На изговорен број учесници трче ка центру, али само први који стигне узима лопту. Победник је група која сакупи што више лопти (сл.2).

„Лисица у кокошињцу“

У средини игралишта налази се кокошињац. У њему је кока коју представљају три штапа. Деца се поделе у две групе, у једној су лисице, а у другој ловци. Лисице излазе једна за другом и шуњају се према кокошињцу не би ли ухватиле кокош односно срушиле штапове. Ловци излазе да одбране кокошке. Ако ловац ухвати лисицу, она одлази с ловцем и постане заробљеник, ако лисица ухвати, односно ако сруши три штапа, ловац мора поћи с лисицом и постаје заробљеник. Побеђује она група која има више заробљеника (сл.3).



Сл.3 „Лисица у кокошињцу“



Сл.4. „Чаробњак“

Разбрајањем се одреди које ће дете бити чаробњак. Оно у руци држи гранчицу и њоме настоји дотакнути неко дете. Кога дотакне, тај постаје кип и не сме се померати са места.

Играчи који још нису кипови могу кипове спасити ако их дотакну. Али и чаробњак будно пази да се кипови не ослободе. Игра се док сва деца не буду кипови (сл.4).

Примери игара за развијање координације

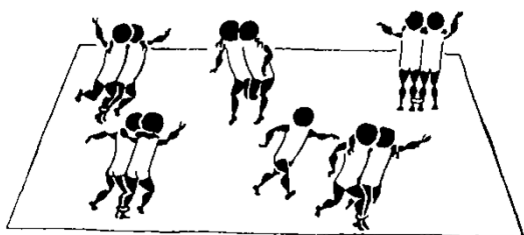
Под координацијом подразумевамо способност човека да контролише своје покрете у свим ситуацијама. Координација тела или окретност је способност човека да делује у датим ситуацијама, да управља и усклађује покретне акције (Ђурковић, 1995: 164). Развој координације у периоду прва три разреда се повећава, брзо се усвајају нови сложени покрети а научени покрети се лако увежбавају. Коefицијент координације код одраслих је око 80%.

У новије време психомоторна координација се дефинише са више аспеката:

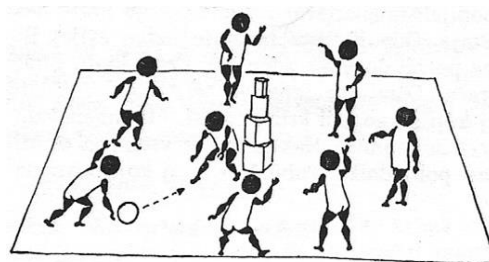
- координација тела,
- координација ногу,
- координација руку,
- координација у ритму,
- општа статичка координација,
- бимануелна координација,
- брзине промене правца кретања,
- груба координација тела,

„Трчање на три ноге“

Деца се сврставају у парове. Сваки пар стане о бок један другоме, загрле се и свежу ноге тако да десни играч веже своју леву ногу уз десну ногу друга на левој страни. Сада тај пар има три ноге. Лови дете које остане без пара. Сви се парови разбеже. Када дете улови неки пар, онај из пара којег је уловио мора ловити, а дете које је досад ловило долази на његово место (сл.5).



Сл.5 „Трчање на три ноге „



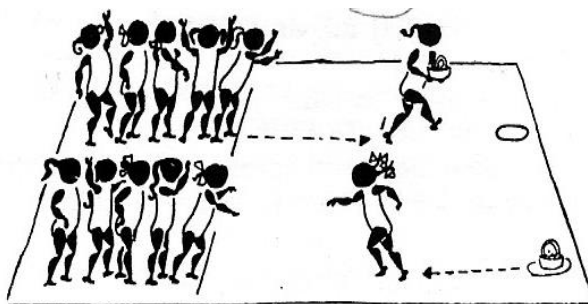
Сл. 6„Торањ“

Од великих коцки деца саграде торањ који заокруже на удаљености од 5 метара. На тој кружници стоје деца која котрљањем велике лопте настоје да сруше торањ. Крај торња је његов бранилац. Он настоји да задржи лопту. Пође ли му то за руком, гађа њоме најближег играча (сл.6).

„Ко ће пре“

Деца се разврстају у неколико колона (према броју деце) тако да их у свакој има по шест. Сваки први у колони добије по корпицу напуњену шишаркама. На дати знак први потрче до означеног места (6 метара), оставе ту корпице и у трку се враћају назад, ударе

пружену руку следећег у колони, и трче на зачеље колоне. Следећи, чим добију ударце првих, трче сваки према својој корпици, узимају је и враћају се. Игра се наставља док сва деца не дођу на ред, и онај који је био први не дође на чело колоне са корпицом у руци. Победник је колона која је прва завршила задатак.



Сл.7 „Ко ће пре“

Примери игара за развој издржљивости

Издржљивост је способност организма за дуготрајан рад без смањивања интензитета. Велики број осталих моторичких способности не могу се замислити без присуства издржљивости као моторичке способности што значи да се издржљивост не јавља сама већ у комбинацији са осталим способностима (Мартиновић, Радовановић, 2007: 66).

Постоји више подела издржљивости. Једна подела издржљивост сагледава се као:

- локална издржљивост, где се ангажује до $1/3$ мишићне масе,
- регионална издржљивост, где се ангажује од $1/3$ - $2/3$ мишићне масе,
- глобална издржљивост са ангажовањем више од $2/3$ мишићне масе;

Друга подела издржљивост дели према стварању енергије на:

- издржљивост кратког трајања које, траје од 45 секунди до 2 минута,
- издржљивост средњег трајања које траје 2-8 мнута,
- издржљивост дугог трајања које траје дуже од 8 минута,
- брзинска издржљивост која траје од 6-45 секунди,
- снажна издржљивост где је број помагања велики.

Издржљивост која се развија у периоду раста и развоја условљена је вежбањем. Способност издржљивости је везана за генетику. Развија се у складу са развојем срчано судовног и дисајног система (Манестар, 2005: 87). Веома је важна контрола ученика од стране учитеља. Контролише се фреквенција пулса за време оптерећења. Пулс за млађи школски узраст је 150-160 откуцаја у минути. Узраст млађег школског доба бележи доста убрзани развој издржљивости код дечака и девојчица са бољим резултатима мушких. Најбољи резултати у развоју издржљивости постижу се вежбама умереног интензитета са интервалима одмора. Док се пулс врати на 120 откуцаја у минути средства за развој издржљивости можемо поделити на:

- средства за развој аеробне издржљивости,
- средства за развој анаеробне издржљивости.

У прву групу средстава спадају следећи спортови:

- планинарство,
- дуготрајно лагано пливање,
- вожња бицикла,
- ходања на скијама.

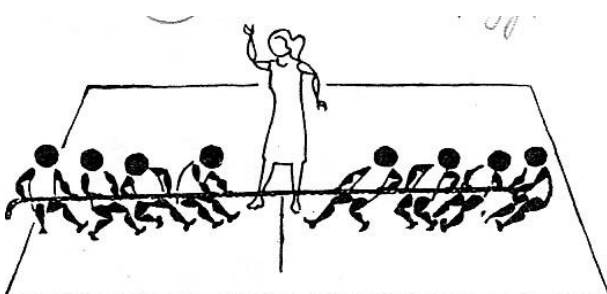
- Футинг.

У другу групу средстава сврставају се следећи спортови:

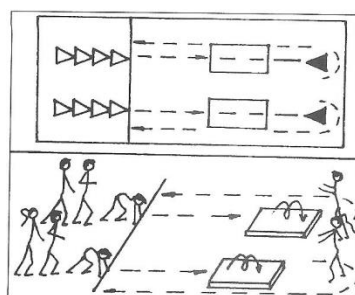
- спортске игре,
- борилачки спортови,
- трчања са оптерећењем до 95%,
- пливање са високим интензитетом оптерећења.

„Натезање конопца“

Учитељ разврста децу у две једнако јаке групе. На земљу се стави дебљи конопца. Једна група стане на један, а друга на други крај конопца и подигну га. Између првог играча прве групе и првог играча друге групе повучемо црту. На дати знак почиње натезање. Којој групи пође за руком да повуче другу преко црте, она је победник (сл.8).



Сл.8. „Натезање конопца“



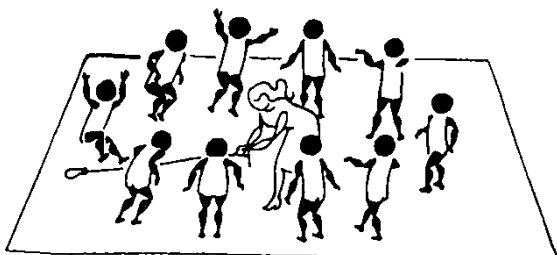
Сл.9. „Жмигавац“

„ Жмигавац “

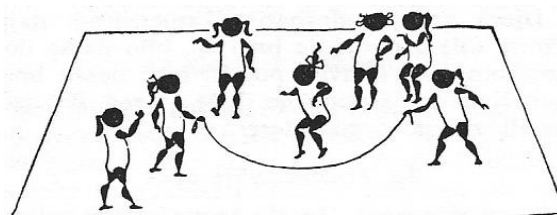
Учесници су подељени у 2 колоне. Први из колоне на дати знак из ниског старта трчи према струњачи прави на њој колут, устаје, долази до ученика, дужан је да га обиђе са стране додирне му руку, отрчи до своје колоне, додирне првог и оде на зачеље. Победник је она екипа чији сви ученици први изврше задатак (сл.9).

„Скакање преко врећица“

Деца стоје у кругу корак далеко једно од другог. У средини круга је учитељ. Он држи у руци танки конопца дужине полупречника круга. На крају конопца је врећица са песком. Учитељ окреће врећицу у кругу сасвим ниско, а деца прескачу када врећица дође до њих. Кога врећица погоди и не успе да је прескочи, испада из игре.



Сл.10. „Скакање преко врећица“



Сл.11. „Тик-так“

„Тик-так“

Двоје деце узимају дуг конопац, свако за један крај, њишу га испред себе и говоре „тик-так“. Једно дете скочи у средину и сваки пут када му се конопац приближи, скочи увис. Деца гласно броје колико пута је дете скочило, а да га конопац није дотакао. Ако га конопац дотакне, на његово место долази друго дете. Свако дете памти колико је пута скочило. Победник је онај ко је највише пута скочио без грешке.

Литература

1. Ђурковић, З. (1995): *Методика физичког васпитања деце школског узраста*, Виша школа за образовање учитеља, Шабац.
2. Крагујевић, Г. (1983): *Методика наставе физичког васпитања*, Факултет за физичку културу, Београд.
3. Крсмановић, Б., Берковић, Л. (1999): *Теорија и методика физичког васпитања*, Факултет физичке културе, Нови Сад.
4. Манестар, В. (2005): *Вежбајмо заједно*, Креативни центар, Београд.
5. Мартиновић, Д. (2003): *Постижућа у настави физичког васпитања, моторичке, морфолошке и психолошке карактеристике*, Учитељски факултет, Београд.
6. Мартиновић, Д., Радовановић, И. (2007): *Методика наставе физичког васпитања*, Учитељски факултет, Београд.
7. Немец, П. (1999). *Елементарне игре и њихова примена*. Београд: Издавачка задруга IDEА
8. Томић, Д. (1974). *Елементарне игре*. Београд: НИП Партизан