

Смер: *Васпитач у предшколским установама, 15.04.2020*

Предмет: *Методика физичког васпитања I*

Тема: *Циљ и задаци физичког васпитања*

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

ЦИЉ И ЗАДАЦИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Циљ и задаци физичког васпитања остварују се применом различитих облика васпитно-образовног рада: активност, час физичког вежбања, час корективног вежбања, излети, летовање, зимовање, разна такмичења и друге слободне активности.

Основна средства (садржаји) физичког васпитања у периоду предшколског и млађег школског узраста којима се остварују циљ и задаци физичког васпитања јесу: вежбе обликовања, природни облици кретања, вежбе на справама и тлу, елементарне и штафетне игре, атлетика, елементи спортских игара, елементи плеса и дечја кола, слободне активности.

Циљ физичког васпитања

У програмима се дефинише да је: *„Циљ наставе физичког васпитања да разноврсним и систематским моторичким активностима, у повезаности са осталим васпитно-образовним подручјима, допринесе интегралном развоју личности детета - ученика (когнитивном, афективном, моторичком), развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и неопходних теоријских знања у свакодневним и специфичним условима живота и рада“¹*

Задаци физичког васпитања

Истим програмима дефинисани су и задаци физичког васпитања.

„Задаци наставе физичког васпитања јесу:

- подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела;*
- развој и усавршавање моторичких способности;*
- стицање моторичких умења која су, као и садржаји, утврђени програмом физичког васпитања и стицање теоријских знања неопходних за њихово усвајање;*
- усвајање знања ради разумевања значаја и суштине физичког васпитања дефинисаног циљем овог васпитно-образовног подручја;*
- формирање морално-вољних квалитета личности;*
- оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада;*
- стицање и развијање свести о потреби здравља, чувања здравља и заштити природе и човекове средине”²*

¹ Службени гласник РС – Просветни гласник, број 1 од 18 фебруара 2005 и Службени гласник РС – Просветни гласник, број 3 од 22 фебруара 2006.

² Исто, као под 1.

Разне класификације задатака дали су Берковић (1989), Лескошек (1976), Крагујевић (1991), али без обзира на различите критеријуме, конкретни задаци у задовољавању потреба деце могу се класификовати на: биолошке и педагошке (образовне и васпитне).

Биолошки задаци физичког васпитања

Позитиван утицај на правилан раст и развој ученика могућ је ако васпитач - учитељ (наставник) познаје грађу и функције најважнијих органских система, познаје биолошке законитости развитка и утицај телесних вежби на организам.

Основни биолошки задаци су:

- *стални утицај на раст и развој организма и свестрано развијање његових функција.* даће одређене резултате ако вежбање буде довољно интензивно, свакодневно и систематско. Вежбањем се позитивно утиче на локомоторни апарат (мишиће, зглобове, везе), јача се рад срца које се постепено прилагођава повећаном оптерећењу, дисање постаје продубљењије, боља је вентилација плућа, значајно се повећава и витални капацитет плућа. Физичко вежбање је још ефикасније ако се вежба у природи под утицајем природних фактора: сунца, ваздуха и воде;

- *формирање правилног држања тела у мировању и кретању и отклањање телесних деформитета* осим што доприноси правилном функционисању унутрашњих органа и система, значајно је и са аспекта лепог изгледа. Имајући у виду пластичност скелета и слабост мишића у периоду предшколског и млађег школског узраста, неопходно је формирање навика правилног седења, ходања, свестраног телесног вежбања. Код правилног држања тела сви мишићи треба да буду у стању нормалне опуштености, да њихов тонус буде оптималан. Посебно треба развијати и јачати мишиће леђа, трбуха и свих осталих који обезбеђују добру покретљивост кичменог стуба и карлице, али и мишиће потколенице и стопала који обезбеђују сводове стопала. Лоше држање тела доприноси појави деформитета који нарушавају нормално функционисање свих органских система. Обавеза васпитача - учитеља (наставника физичког васпитања) је да се постара да добро одабраним садржајима и систематским спровођењем наставе физичког васпитања, предупреди појаву деформитета;

- *стицање хигијенских навика* представља важан задатак, јер редовно купање, правилна, редовна и разноврсна исхрана, довољно сна и физичка активност доприносе учвршћивању здравља;

- *стварање отпорности према болестима* је значајно, јер данас живимо у времену када начин живота исцрпљује духовно и физички савременог човека, што га чини осетљивијим и неотпорним на разне болести. Зато је преко потребно систематски и свакодневно вежбати, вежбати на отвореном уз благотворно дејство природних фактора (сунца, ваздуха, воде) у различитим временским условима (ветар, влага, хладноћа, жега). Туширање топлом и хладном водом допринеће стварању отпорности и челичењу организма и јачању имунитета. Деца немају још увек навику о чувању здравља, о правилном одевању и корисном одмору.

„Благотворност организовања наставе у природи првенствено се огледа у јачању имунитета деце. Деца се побољшава апетит, крвна слика, а услед боравка на планини то се посебно односи на побољшање хемоглобина и број еритроцита. Деца се кући враћају психички и физички свежија” (Николић, 1994).

- *развијање и одржавање моторичких способности* можда је и најважнији биолошки задатак. На сваком часу је неопходно радити на развијању свих моторичких способности, јер то је основа за успешно стицање моторичких умења, навика и оптималног развоја. Усвајањем већег броја моторичких умења, брже и лакше се усвајају нови моторички задаци.

„Основни биолошки циљ физичког васпитања сагледава се кроз систематски разноврсна кретања која деца упражњавају у различитим ситуацијама а у циљу

задовољавања оптималног нивоа моторичких способности“ (Крсмановић, Берковић, 1999: 62).

Педагошки задаци физичког васпитања

Педагошки задаци обухватају образовне и васпитне задатке који се међусобно преплићу и допуњују. Задаци физичког васпитања решавају се у процесу стицања знања, умења и навика, а решавањем ових задатака уједно се омогућује решавање и васпитних задатака. То је уједно и потврда да се васпитање не може остварити без образовања.

Ради лакшег изучавања педагошких задатака, посебно ћемо говорити о *образовним*, а посебно о *васпитним* задацима физичког васпитања ради разумевања њихове суштине.

Образовни задаци

Образовни задаци пре свега треба да допринесу стицању моторичких умења и навика (спортско–техничком образовању), али и теоретских знања потребних за разумевање сврхе вежбања, структуре, начина и извођење одређених вежби. Моторичко учење има за циљ да деца у периоду предшколског и млађег школског узраста овладају што већим бројем кретних умења и навика која могу да примене у свакодневном животу, а у складу са својом конституцијом, узрастом и полом. Образовање кретања почиње координационим елементима кретања, што подразумева усклађивање правца, обима, брзине, јачине, трајања и ритма кретања.

- *Стицање моторичких умења.* Моторичко учење представља сложен процес који зависи од степена развијености психофизиолошких способности (перцептивних вежбања, асоцијативних, мисаоних, вољно-емоционалних, моторичких). Напредак у моторичком учењу условљен је индивидуалним способностима, али зависи и од примењене методике вежбања, учесталости и систематичности (вежбање у дужем периоду и његова равномерна распоређеност). Систематским и честим вежбањем постижемо општу координацију, која је и крајњи циљ физичког васпитања. Пракса је показала да је владање одређеним фондом моторичких умења и навика неопходна предпоставка за брже и успешније усвајање нових и сложенијих умења и навика, и моторичког изражавања уопште. По мишљењу америчког аутора Скота, постепено обучавање на појединим етапама узраста даје боље резултате, него покушај да се већ на раном узрасту сложена моторичка активност одједном научи. (Преузето Крсмановић, Берковић, 1999: 67).

Деца предшколског и млађег школског узраста треба пружити шансу да кроз игру, применом различитих реквизита, стекну елементарно искуство које ће им касније послужити за усвајање сложенијих умења и навика.

Садржаји моторичког учења у овом периоду су сва кретања и вежбе предвиђене програмом физичког васпитања за предшколски узраст и од I до IV разреда основне школе (вежбе обликовања, елементарне игре, природни облици кретања, почетни програм атлетике, вежбе на справама и тлу, основи тимских игара – рукомет, кошарка, одбојка, фудбал, ритмичке вежбе са реквизитима, плесни елементи, дечја кола).

- *Стицање теоријских знања.* Без схватања и разумевања потребе физичког вежбања и моторичко учење неће бити на очекиваном нивоу. Веома је важно да деца стекну елементарна знања о вежбама: да упознају вежбе које су прикладне за њихов узраст, да знају какав је њихов утицај на организам, да их правилно изводе, дозирају, да одреде правилан ритам рада и одмора између вежбања, да знају којим вежбама могу да развијају одређене делове тела, да схвате којим вежбама и на који начин могу да развијају моторичке способности, али и да се информишу путем савремених масовних комуникацијама о областима које их интересују. Теоријска знања стичу се на сваком часу физичког васпитања путем најразличитијих средстава комуникације.

- *Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневном животу.* Овај задатак подразумева да сва стечена знања и умења из области физичког васпитања деца трајним подстицањем уграде у свакодневни живот и културу живљења.

Васпитни задаци

Као и све друге задатке, васпитач - учитељ (наставник) планира и васпитне задатке, те сходно томе бира наставне садржаје, методе и облике рада којима може да их реализује. Уколико васпитач- учитељ (наставник) жели да делује васпитно, мора сваку ситуацију која се наметне да искористи, несме да буде пропуста, што се иначе у пракси често дешава, мора увек да буде доследан. Да би се ови задаци реализовали потребан је упоран рад васпитача - учитеља (наставника) и деце - ученика, а од умешности васпитача - учитеља (наставника) зависи хоће ли успети ученике спонтано да усмери у правцу пожељног начина ангажовања, реаговања и владања. Посебно се то односи на вежбе које захтевају веће вољне и радне напоре и пожељне норме понашања.

Кроз физичко васпитање најчешће се остварују следећи васпитни задаци:

- *Васпитање позитивног односа према раду* се реализује кроз разна ангажовања на часовима физичког васпитања и захтева веће радне напоре од деце - ученика. Задаци несмеју бити ни прелаки ни претешки. Потребно је да васпитач - учитељ ангажује децу - ученике у припремању и распремању простора, справа и реквизита потребних за вежбање. Морају се навикавати и на коректан однос према заједничким и личним предметима. Њихову спремност за физички рад треба искористити да им се што чешће омогући физичко ангажовање и васпитавати их да физички рад прихвате као обавезу али и задовољство. Зато се за неуспешне спортисте, лоше ученике често каже да им недостаје важна особина, а то је правилан однос према раду. Радне навике које се тада стекну преносе се касније на обавезе свакодневног живота и рада.

- *Васпитање воље, карактера и свесне дисциплине* развија се преко савладавања разних тешкоћа које се постепено повећавају. Савладавањем тешкоћа у процесу стицања моторних навика или постизања значајнијих резултата развијају се истрајност, воља, одлучност, храброст, доследност, такмичарски дух. Треба имати на уму да сваки појединац осим што треба тачно и потпуно да извршава задатке, мора да зна зашто је потребно њихово извршавање. За васпитање воље, карактера и свесне дисциплине неопходне су планске и смишљене активности и принципијелан и доследан став стручњака физичког васпитања.

Слаба и недовољно развијена воља проузрокује лењост, за коју су стари римљани рекли да је „*мати свих порока*“, зато се каже: ко се вежба у јачању воље, тај се бори и са лењошћу. (Лескошек, 1976: 67)

- *Васпитање односа према колективу* може се остварити кроз примену различитих садржаја: такмичења, игре, колективно решавање задатака, излете, логоровање. „Васпитање у духу колективности води до здравог другарства и пријатељства, тј. до односа унутарње повезаности и међусобног помагања ради постизања што већег успеха у заједничком раду, за добро појединца и самог колектива“ (Патаки, 1951: 67). Код деце треба развијати свест да колективни интереси преовлађују над индивидуалним.

- *Правилан однос према имовини* подразумева одговорност и потребу за очувањем имовине (справа, реквизита, уређаја који се користе за реализацију садржаја физичког васпитања). Ово је важно јер ће схватити потребу за чувањем и осталих добара које им заједница ставља на располагању. Ту навiku преносиће на живот у породици, а касније и на радном месту.

- *Развијање свести за активним одмором* помаже човеку да време слободно које има на располагању не треба проводити пасивно, већ кроз разне активности које у њему буде позитивна емотивна стања, јачају животни оптимизам, веру у сопствене могућности.

Физичко васпитање треба да помогне деци- ученицима, да их научи како да организују слободно време на користан и пријатан начин. Овај задатак је могуће остварити кроз разне активности (спортске и дечје игре).

- *Правилан однос према поразу и победи* остварује се најбоље кроз елементе такмичења. Неопходно је да деца - ученици добро владају кретањима и вежбама које су садржаји такмичења, да се такмичења одвијају међу приближно равноправним екипама (појединцима, или групама). Стално доживљавање победе једне екипе или појединца доводи до самозадовољства, надмоћи, потцењивања и омаловажавања противника, а константно доживљавање пораза води ка осећању мање вредности, пада мотивације. Зато је потребно после више победа или пораза једне екипе да васпитач - учитељ (наставник) прегрупише децу - ученике или да измени услове такмичења. Васпитач- учитељ увек треба да укаже који су разлози победе (боља сарадња међу члановима екипе, веће залагање, дисциплина), да укаже на разлоге пораза (мотивише децу, укаже на грешке) и помогне да у следећем покушају деца - ученици буду успешнији.

- *Васпитање хуманих односа међу половима* остварује се у предшколском и млађем школском узрасту кроз коедукацију односно заједничко учествовање дечака и девојчица (ученика и ученица) у реализацији многобројних садржаја, посебно у вежбама обликовања, плесним активностима, народним колима, елементарним играма, заједничком опремању и распремању справа и простора. У смислу „*Сви смо ми само људска бића, сарадници и другови, а тек онда различити полови*“. (Крагујевић, 1985: 45).

- *Развијање интереса и смисла за лепо* је потреба сваког појединца. Потреба за естетским развијањем и формирањем лепог тела, понашања, човека чини племенитијим и задовољнијим. Естетска култура је значајан облик културе који треба сталним и систематским радом да се развија, јер она представља надградњу човековог живота. Потребно је развијати естетске стваралачке снаге, развијати способност процењивања естетских вредности, њихово доживљавање, уз одговарајућу критичку анализу. Сваког појединца треба оспособити да ужива кроз леп покрет и да својим покретима уме да изрази своја и туђа осећања. Како би остварили овај задатак треба примењивати: игре, плесове, ритмичку и естетску гимнастику, вежбе обликовања. Учитељ (наставник физичког васпитања) мора својим ученицима стално да указује на лепо кретање и лепо држање тела, али и на све лепо што их окружује.

„Недостатак активности уништава добру кондицију сваког људског бића, док је кретање и физичке вежбе чувају и одржавају“ (Платон).

„На свету постоје људи који толико времена потроше у бризи о здрављу да немају времена да уживају у њему“ (Josh Billings).

„Не бојим се човека који је 10 000 удараца вежбао по једанпут, али ме страх оног који је један ударац извежбао 10 000 пута“ (Bruce Lee).

„Ако би сваком појединцу могли одредити одговарајућу количину хране и вежби, ни превише ни премало, пронашли би најсигурнији пут до здравља“ (Хипократ)

„Ко сунцу прозоре затвара, болести врата отвара!“