

Смер: Разредна настава и *Васпитач у предшколским установама*

Предмет: *Основи спорта и физичко васпитање*

Тема: Зимске активности на снегу и обука скијања

Наставник: Проф. др Невенка Зрнзевић, 27.05 2020

Зимске активности на снегу и обука скијања

Смањена физичка активност, постепено је реметила функције човековог организма, које су потребне за здравље. Последице тога су бројна обољења која називамо болести цивилизације: срчана обољења, болести крвотока, мишића, дисајних органа, неурозе и гојазност. Такође, неповољни животни и радни услови (загађеност околине, неправилна исхрана, стресне ситуације, дуготрајно седење) све више намећу потребу за рекреацијом у слободном времену.“(Младеновић, Ропрет, 2009). Међутим, из дана у дан људи постају свесни да пасивно слободно време озбиљно угрожава човеково здравље и да га треба мењати. Деца такође нису поштеђена тих опасности. „И поред великих школских обавеза суочавају се са проблемом слободног времена, односно начином његовог испуњења. Показало се да је потребно усмерити сву пажњу поремећајима и оштећењима здравља, који су резултати комфора који човеку нуди савремени технолошки развој.“(Младеновић, Ропрет, 2009). Неопходно је указивати ученицима на значај рекреативних активности за њихово здравље. Кроз учешће у рекреативним активностима код ученика се интензивирају процеси социјализације, стичу се нова пријатељства, проширују се знања и интересовања. Сваки човек треба да се потруди да себи створи бар минимум услова за неки вид физичке активности. Унашем народу игра је синоним за нешто љупко и неозбиљно, каже проф. др Жарко Требјешанин. А истина је да је игра врло озбиљна делатност детета. Игра, као душевна и телесна храна, треба да очува код деце здрав дух, како би он касније био покретач свих човекових хуманих делатности. Цео људски род у свом историјском развоју неговао је игру, па то и ми чинимо.“ (Младеновић, Ропрет, 2009). Игра се данас сматра као најпогоднији

вид физичког васпитања, она више не треба да буде само ствар појединца ни посебних организација, него читаве заједнице.. Поред тога што омогућавају интензивно физичко кретање, игре пружају задовољство стваралаштва и потребе за слободом акције. Младе треба упозорити да у игри и спорту, као и у животу, постоје правила понашања која су понекад специфична, али не одударају од устаљених норми људског понашања.“ (Младеновић, Ропрет, 2009). Тај посао васпитача и учитеља није лак ни једноставан, јер захтева упорност и доследност како би деци и младима одређене норме понашања постале навика. Зато упоредо са вежбањем тела треба неговати и дух. Зато је потребно пустити децу да се играју.

У земљама широм света, спорт, рекреација и игра унапређују здравље-дух и тело. Они нас уче важним лекцијама из живота о поштовању, лидерству и сарадњи. Они промовишу једнакост за све и премошћавају разлике међу људима. Према мишљењу историчара физичке културе, спорт је настао веома рано, кад и прво људско друштво, у старим цивилизацијама Египта, Персије, Индије, Кине, Грчке. Обично се сматра да је настао из игре и да је средство забаве и разоноде у доколици.

Зимске игре на снегу

Снег који нам дарује зима треба искористити, али треба и водити рачуна да не претерамо јер доста времена проведено напољу може да изазове понекад и прехладу деце па је боље играти се сваког дана по мало.

Игре на снегу:

Грудвање- Реквизити за ову игру су капа, шал, рукавице. Може се организовати такмичење ко ће даље бацити грудву или ко ће погодити мету (сл.2) .



Сл. 1. Игра на снегу-погоди мету



Сл. 2. Грудвање

Пратимо трагове- Пре почетка игре неопходно је погледати у књизи о животињама или на интернету како изгледају трагови животиња. Након тога, потражити предмете који ће остављати такве трагове или их (ако су у питању птице) цртати гранчицом. На неутабаном снегу правити трагове и деца треба да погоде о којој животињи је реч. Добро ће се забавити, а и много научити.

Ова игра може да се игра и тако што ће неко од деце да се сакрије, а друга деца треба да га пронађу тако што ћете пратити његове трагове у снегу (сл.3).



Сл. 3. Трагови животиња и човека у снегу (слева на десно)

Цртање по снегу- Реквизит за цртање је гранчица, али могу бити и руке или ноге. Добро је организовати изложбу тако што ће бити позвани родитеље да виде дечја уметничка дела.

Снешко Белић- Да би Снешко Белић био што лепши, од куће треба понети следеће: стару капу, шешир или шерпу (може и мањи лавор), стари шал и шаргарепу. Каменчићи се могу пронаћи негде на улици, испод снега.....(сл.4)



Сл. 4. Снешко Белић од снега

Направи слику- Ова игра је омиљена сваком детету. Ову игру зову и „Прављење анђела“.



Сл. 5. Слика у снегу

Снежна кућица - За ову игру потребан је влажан снег и доста деце. Треба заједнички осмислити како ће изгледати кућица и направити игло од снега. Упутити децу да у енциклопедији погледају како то раде Ескимима па да покушају да то ураде слично њима (сл.6).



Сл. 6. Игло-кућица од снега

Школа скијања деце предшколског и млађег школског узраста и њене специфичности

Школа скијања може да представља значајан чинилац у процесу социјализације младих и важан фактор који учествује у формирању и развијању свестране личности. „У току обуке, кроз процес усвајања технике скијања, деца се сусрећу са вредностима, захтевима и нормама, које владају у друштву и на тај начин школа скијања даје својеврстан допринос повољним условима за развој личности. „Школа скијања представља организован, плански и систематски процес спортског усавршавања (образовања) усмерен на усвајање рационалне и целисходне технике кретања скијама на снегу (скијања). Добро организована и систематска обука, уз одговарајући педагошки приступ, при обуци скијања деце представља значајно васпитно-образовно средство (Лазаревић, 1987), средство васпитања, кроз

формирање одређених морално-вољних особина, ставова, вредности, усмерења, самоконтроле и др. као и средство образовања, кроз стицање и развијање способности за учење одређених знања и вештина. Од посебног значаја су социјална едукација (учење више о себи и својим вршњацима, dostizanje viше или мање од очекиваног, реаговање на нове ситуације, охрабривање међусобног утицаја међу вршњацима, изазов за личне баријере...) и физичка едукација (шанса да се проба нова активност, шанса да се истакне у спорту који не укључује тимски рад, шанса да се буде активан без обзира на телесну грађу, тежину или физичке способности, развој мотричких способности...). „Многи ђаци која се не истичу у тимским спортовима напредују у скијању; уче о сопственим способностима и способностима њихових вршњака и често су изненађени својим реаговањем у различитим окружењима.“ (Младеновић, Ропрет, 2009). Чињеница да се спортско и спортско-рекреативно скијање упражњава у планинском амбијенту, на надморским висинама преко 1000 м, на чистом и разређеном ваздуху, далеко од утицаја урбаног начина живота, указује на позитиван утицај скијања на здравље оних који га упражњавају, односно, позитиван утицај на општи телесни развој младог, дечијег организма. Изузетна вредност стицања знања вештине скијања је у томе што има практичан значај и позитиван трансфер на ситуације у свакодневном животу. Дете се кроз програм обуке скијања сукобљава са разним потешкоћама које савлађује на свој начин, сналазећи се у новим ситуацијама и тражећи нове путеве за њихово решавање. Важну улогу и значајан утицај на формирање и развијање многих особина личности детета, у процесу социјализације, може да има и група вршњака, са којима оно остварује социјалне контакте у школи скијања. „Програм школе и трајање часа скијања за децу условљен је специфичностима тог узраста. Кроз садржај наставе може да се утиче на развијање одређених особина личности детета као и на развој мотива значајних за развој социјализације, пре свега биолошких (мотив за активношћу) и социјалних мотива, борбеност, сигурност, самопотврђивање, моћ, самосталност, слобода....“ (Младеновић, Ропрет, 2009). Наставни програм у том смислу, треба прилагодити дечијим потребама и способностима, у складу са њиховим развојем. Ефикасном моторном учењу деце у великој мери доприносе методе које се користе током учења. Њихово правилно коришћење омогућује да деца

уз мањи напор, лакше и успешније уче. Време које стоји на располагању за учење одређеног моторног задатка, односно елемента технике скијања може бити испуњено различитим задацима. Поставља се питање, које су оптималне методе за усвајање основне технике скијања за децу.



Слика 7. Школа скијања-инструктор скијања са децом

Деца од 6 и више година обуку скијања прате без проблема. То је, уједно, и право време за почетак. Иначе, и за овај спорт важи молба да се дете повери стручним лицима, инструкторима. Школе скијања имају посебан систем рада, програм је прилагођен психичком и физичком развоју детата. Дете може да прати обуку индивидуално, у школу скијања – данас се формирају групе до осам полазника (одлична варијанта, зато што се деца међусобно такмиче и подстичу), или у камповима – које у ски центрима организују ски клубови (финансијски најповољнија варијанта). Дете у почетку учи да скија један сат дневно, а време на снегу се постепено повећава у зависности од узраста.

Дужина боравка на снегу

Многи на зимовању проведу 7 или 14 дана – што је мало да се скијање у потпуности савлада. Зато дете треба да се припреми за стазу, да не би губило време, али и да избегне упалу мишића првих дана. Предлог је да месец дана пре одласка на скијање вежба кући – четири пута недељно по 15 минута: пожељно је разгибавање, чучњеви,

скакутање, али и све оне „заборављене“ вежбе са часа физичког васпитања. Може и да се шета, да трчи...

У школама скијања, деца се деле на групе од А до Ф. Групу А - чине почетници, Б је напреднија група-у којој се најдуже борави, Ц-групу - чине они малишани који су научили паралелно да скијају...и тако редом, до Ф групе - у којој су такмичари. Од једне до друге зиме, деца обично забораве већину наученог зато треба бити стрпљив. Потребна су им два дана да наставе тамо где су стала, што је потпуно нормално. Инструктори често због родитељског нестрпљења имају проблема, јер се деца углавном враћају у групу Б. Али, то није казна, већ сасвим нормалан процес. Од скијања углавном одустају деца родитеља који пажљиво прате сваки њихов корак на стази – она не слушају инструктора, јер нетремице гледају у родитеље.

Шта је са талентованом децом? Сви инструктори у школама скијања прате напредовање малишана. Када приметите напредно дете – повезују родитеље са ски клубовима. Скијаши нису „везани“ сколским распустом, али као идеално време за скијање се препоручује фебруар – пошто је дан дужи, тако да се на стази борави сат, два дуже него у децембру или јануару.

Ако се дете бави скијањем, није пожељно да се истовремено бави балетом или пливањем, већ је боље да изабере атлетику, гимнастику, борилачке спортове...То не значи да дете не треба да плива, али то није спорт који се препоручује уз скијање. Јер се мишићи развијају на супротан начин у односу на скијање – које јача рамени појас, руке, стомачне мишиће и највише мишиће натколенице.



Слика 8. Школа скијања

Опрема за скијање

Зависно од дисциплине, за скијање је потреба следећа опрема:



Сл.9. Комплетна опрема за скијање



Сл.10. Скијашке ципеле, наочаре, рукавице



Сл11. Скијашко одело

Рад са децом у школи скијања

Инструктори (као и родитељи), представљају за дете узоре на које се оно угледа и са којима се идентификује. Осим образовне инструктор има и васпитну улогу, због тога, његове особине личности и поступци према деци, могу бити значајан фактор за формирање личности у процесу социјализације детета. Њихов задатак је да покрећу и подстичу активности кроз игру, у школи скијања, а ипак да дозволе да до изражаја дође и сопствено стваралаштво детета. Подршка и похвале од стране инструктора или самих родитеља представљају значајан фактор за развој који пружа околина, што помаже и подстиче да дете до краја развије своје потенцијале. Тиме се повећава дечије самопоуздање и учвршћују мотиви за даље учешће у обуци скијања (сл.12).



Сл. 12. Инструктор скијања са децом

Мотиви, који су надахнути осећањима, у школи скијања имају посебну снагу и зато добијају посебну улогу у мотивацији деце и постају подстрекачи и усмераваачи дечијих активности у процесу обуке скијања. Свака особа (дете) има свој властити пут развоја и на свакога социјална средина другачије утиче, у зависности од структуре личности и особина које поседује. У тој интеракцији сваки појединац, тражи и налази свој пут, за задовољење својих психолошких и социјалних мотива. Инструктор скијања мора да зна, да не постоји извесност о тачном јављању

одређеног степена дечијег сазревања на одређеном узрасту. Улога инструктора у том смислу је: да ствара услове спољне средине, односно да се брине о формирању климата у школи скијања, да идентификује мотиве који покрећу дете да прилагођава садржај игре дечијим потребама и способностима, у складу са њиховим развојем, да покреће, усмерава и подстиче активност у игри и омогући да до изражаја дође сопствено стваралаштво детета у школи скијања. Особине које треба да поседује инструктор скијања из наведених разлога су: познавање психосоцијалних карактеристика деце у развоју, висок степен методичке умешности, осећај, искуство, знање и способност за препознавање сваког степена дечијег сазревања, као и висок степен личног прилагођавања стила обучавања реалним могућностима детета и његовим специфичностима на појединим степенима дечијег развоја (сл.13).



Сл. 13. Инструктор скијања са децом

Позитивне особине које су пожељне, а које се посебно цене код инструктора су да је: исти према свим полазницима, праведан, да добро објашњава, да добро познаје скијање, да осим о скијању прича понешто занимљиво и о другим стварима, стрпљив и љубазан, да има смисла за хумор и шалу, једном речију анимира децу као и да зна да одржи ред и дисциплину. Колико је инструктор значајан фактор у реализацији циљева и задатака школе скијања, говори и чињеница да је инструктор једини посредник између наставних садржаја и ученика. Стога поред одговорности за

реализацију програмских садржаја инструктор мора имати адекватно дидактичко-педагошко и стручно-методичко образовање. С обзиром на његову васпитну улогу у овом узрасном периоду инструктор мора бити човек широке културе и образовања, креативна, психички стабилна личност, хумана и високих моралних и вољних квалитета (Крагујевић, 1987). Зато рад са децом захтева високо стручне и образоване кадрове. Специфичности у раду са децом предшколског и млађег школског узраста у школи скијања, које су се издвојиле кроз дугогодишње искуство у раду са овим узрастима, огледају се у следећем (Ропрет, 1998; Горшник 2002):

- настава треба да буде организована кроз игру и анимацију, тако да полазницима школе буде интересантна, забавна и представља задовољство (савладавање различитих задатака надметања, нпр: провлачење кроз „тунеле“ од штапова, скокови да се дохвати балон, ко ће брже, лепше и сл.),

- тежину задатка треба прилагодити специфичностима, потребама и способностима свих полазника у складу са њиховим развојем (да сви полазници могу успешно да изврше задатак),

- приликом вербалних објашњења треба користити само разумљиве термине, (нове термине треба објаснити, уверити се да их сви разумеју, и тек тада почети са коришћењем),

- објашњења треба да буду кратка, јасна и прецизна (због смањеног трајања пажње и концентрације),

- уз појмове „лево“ и „десно“, према потреби користити и визуелне оријентире, који су довољно велики, да би били јасно уочљиви, (нпр. шума-хотел, јелка, жичара)

- маркери на полигону које треба заобилазити, треба да буду „јунаци“ из њиховог света цртаних филмова, бајки, стрипова или играних филмова, који су деци тренутно актуелни и које препознају. Фактори који јачају дечје самопоуздање и учвршћују мотиве за даље учешће у обуци скијања су: успешност извршавања задатака, такмичења и награде за успешно извршен задатак или труд, похвале и др.



Сл. 14. Инструктор скијања са децом

Школа скијања:

- има позитиван утицај на развој укупних дечјих, латентних потенцијала,
- представља значајно васпитно-образовно средство,
- помаже и подстиче емоционално и социјално сазревање деце; дете мора да прилагоди емоционалне и социјалне захтеве, савлада своје емоционалне изливе, ограничи своје и поштује захтеве других, погодна је за задовољавање дечјих потреба за социјалним контактима у групи и подстицање дечјих активности,
 - има практичан значај, јер сусрет са разним потешкоћама, које деца савлађују свако на свој начин, при обуци скијања, помажу у сналажењу у свакодневном животу,
 - погодна за развој функција различитих способности и стицање искуства у социјалним односима, који се међусобно преплићу,
 - погодна је за развијање такмичарског духа и омогућава сваком детету да нађе своје место у групи,
 - погодно је место за размену социјалних осећања: симпатије, наклоност према људима, пожртвованост, солидарност, обазривост и сл.,
 - погодна је да утицајима спољне средине (похвале од стране инструктора или самих родитеља за успешно извршен задатак или труд, такмичења, награде, дипломе

и сл.), повећава самопоуздање и учвршћује мотиве за даље учешће у обуци скијања код деце.

Школа скијања у том смислу, кроз усвајање основне технике скијања, са својим основним карактеристикама, значајним за социјализацију (игра као метод рада, групни вид наставе, инструктор у својству педагога), представља значајан фактор у процесу социјализације деце предшколског и млађег школског узраста.

Литература

1. Горшник, Ј. (2002). *Неке од значајки програмирања рада с децом предшколске доби у алпском скијању*. У Финдак, В. (ур.), Зборник радова 11. љетне школе кинезиолога Републике Хрватске (стр. 233-235). Загреб: Хрватски кинезиолошки савез.
2. Ђорђевић, Д. (1988). *Развојна психологија*, Горњи Милановац: Дечије новине.
3. Илић, Б. (1988). *Смучање*. Београд: ИПРО „Партизан“.
4. Крагујевић, Д. (1987.). *Методика наставе физичког васпитања*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
5. Младеновић, Д., и Ропрет, Р. (2009). *Улога школе скијања у процесу социјализације деце предшколског узраста*. Часопис *Физичка култура*, 63(2).
6. Олпорт, Г. (1969). *Склон и развој личности*. Београд: Култура.
7. Ропрет, Р. (1998). *Педагошко дидактичке основе обуке смучања*, Приручник за учитеље смучања. Семинар за стицање звања инструктора и учитеља смучања, Копаоник.
8. Стефановић, В. (1988). *Педагогија физичке културе*. Београд: Научна књига.
9. Томић, Д. (1991). *Васпитање игром*. Београд: СИА.
10. Томић, Д. (1991). *Теорија спорта*. Београд: Научна књига.