

Смер: *Васпитач у предшколским установама*

Предмет: *Методика физичког васпитања I*

Тема: *Вежбе обликовања*

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

Датум: 24 и 25 Новембар, 2020

Физичко васпитање кроз историју

„Историја физичке културе, односно спорта и физичког васпитања, је део опште историје. Проучава законитости на којима је базиран развој физичког вежбања, као и средства и методе који су се појављивали у различитим периодима развоја људског рода, и били зависни од одређених економских и друштвених односа“ (Живановић, 2002: 6).

Развој физичког васпитања у прошлости у великој мери зависило је од друштвеног уређења. Већина историчара физичке културе сагласна је да је физичко васпитање било друштвено условљено и развијало се у зависности од развијености производних снага и друштвених односа и потреба. Ако посматрамо са тог аспекта, можемо сагледати развој физичког васпитања кроз следеће периоде кроз које је прошло људско друштво:

- праисторија (првобитна заједница),
- стари век (робовласничко друштво),
- средњи век (феудално друштво),
- нови век (капиталистички и социјалистички поредак).

„Први услов за стварање цивилизације било је пространо и плодно тле које се лако обрађивало. Да би од живота могао извући што је више могуће, није довољно само плодно тле, него и таква клима која му не само омогућује, него га и бодри да кроз читаву годину умерено ради на отвореном. Само тамо где су и тло и клима били повољни, могао је човек производити више него што су то захтевале његове најпрече потребе, а да при том још и располаже слободним временом у коме ће уживати вишкове свога рада. Уложени напор и могућност коришћења плодова свога рада, омогућили су му да се уздигне до садашњих висина, са сталном жељом ка даљем напредовању“ (L. Wooley, преузето од Живановић, 2002: 11).

Физичко васпитање у првобитној заједници

Живот човека у првобитној заједници представљао је од најраније младости па до смрти, непрекидну борбу за одржавање живота, где су пресудну улогу имале физичке особине и способности. Деца су врло рано укључивана у разне домаће послове и лов, тако да су стицала навике и знања која су им била од животне важности. Не можемо тврдити да је било планске васпитне активности појединаца и група, а највећу улогу у васпитању имао је очигледан пример појединца у руковању оружјем и оруђем. Очеви су обучавали своје синове у вештинама: гађање стрелом, бацање палица, копља, прогањања животиња, грађењу чамаца, веслању, хватању рибе. Физичке васпитне мере су у почетку јављају као несвесне и неорганизоване, али заузимају важно место и на тај начин је физичко васпитање у значајној мери омогућило човеку активно утицање на природу. Многе природне појаве (олује, ветрови, поплаве, глад, друге мистерије и страхоте) плашиле су човека, те је развио телесни ритуал и церемоније како би умилостивио богове. Плес и ритуали добијају ново значење и користе се за подизање храбрости, а касније за релаксацију „рекреацију“. У првобитној заједници сви чланови су били равноправни и колективним радом прибављали су себи храну и средства за живот. Сточарство је у почетку било економска основа тадашњег друштва, а нешто касније и

плужна обрада земље. Најпознатије из овог периода су игре са биком, које су приказане на највећем броју слика из тога времена (сл.1.).

Усавршавање средстава за рад и све већа подела рада допринели су већем раслојавању друштва, снажењу појединих родова, чиме друштвене разлике бивају све веће. Васпитање такође постаје привилегија богатих који поседују средства за рад. Они само организују рад, њихова деца уче од старијих и тако долази до одвајања умног од физичког рада. Из редова аристократа издвајају се војници који су желели да покажу своје ратничке вештине и тако игре мењају карактер. На свечаностима се такмиче у песницењу и трчању са оружјем, а касније и такмичењу вожње бојних кола.

Физичко васпитање у робовласничком друштву

Усавршавањем средстава за рад дошло је до све већег раслојавања и појаве приватне својине, што је довело до распада првобитне заједнице.

Стари век (робовласнички друштвени поредак) трајао је најдуже, а протеже се од појаве класних друштава, првих цивилизација и прве писмености (4000 – 3000 године пре Христа) и све до пропасти Западног Римског Царства (476. године).

Читави ратови водили су се ради задобијања земље и робова и тако је настало робовласничко друштво, које је подељено на владајућу класу која има сву власт, и робове, који немају никакву власт само су „оруђа за рад која говоре“. Овако створеним односима недостајао је само правни механизам који би те односе регулисао, те је у том циљу створена пре скоро седам хиљада година прва робовласничка држава, као моћно средство у рукама владајуће класе. Физичко васпитање у робовласничком друштву има своје специфично обележје и може се рећи да је плански организовано, а његове карактеристике могу се сагледати из примера Сумера, Хитита, Асираца и Персијанаца, Спарте, Атине и Рима, који најбоље одсликавају васпитање у робовласничком друштву и који су оставили значајан траг. Народи који су се смењивали на власти тежили су ка новим сазнањима у свим областима, а унутар васпитања и специфичним облицима физичког васпитања.

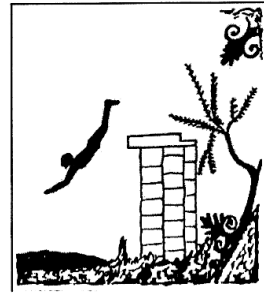
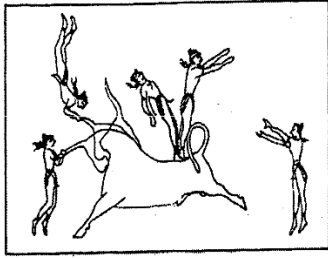
Разноврсни облици телесног вежбања били су доступни само владајућој класи, која је могла слободно време и време доколице да испуни бројним и разноврсним садржајима забавног карактера.

Сумери су народ који је био настањен у долини реке Тигар и Еуфрат, и који је започео развој значајне цивилизације у овом делу света. Чести сукоби натерали су их да увежбавају вештину управљања коњима и балансирање у лакој и малој кочији. Кочије су коришћене и за спортска такмичења. Слике на зидовима гробница, разне фигуре од глине, бакра и злата, рељефи, литерарни докази показују какав је био однос према физичком вежбању.

Лов је био веома популаран код аристократа, а посебно лов на дивље звери. За лов су користили стрелу, лук, копље, буздован и праћку.

Од борилачких вештина популарно је било рвање, бокс, а плес је био саставни део религијских свечаности, које су организоване различитим поводима. Коришћени су и музички инструменти: харфа, флаута, свирале, чегрталке, а руке су служиле за плескање. Део позлаћене харфе пронађен је у граду Уру (древни град доње Месопотамије на реци Еуфрат на југу Ирака) 2800 год. п.н.е (Општа Larousse enciklopedija, 2004: 1878).

Веслање и риболов биле су свакодневне активности и популарни код људи који су живели у близини реке.



Сл.1. Вежбе са биком Сл.2. Клинасто писмо Сл.3. Скокови у воду

Хитити су народ који је 2000 год. п.н.е. два пута стварао државу, коју су срушили Асирци. Из тог периода пронађено је клинасто писмо које је дешифровано почетком 20. века и говори много о култури Хитита (сл. 2). (Клинасто писмо саставили су Сумерци крајем IV миленијума, а главни елементи имали су облик клинова. Коришћено је на Блиском истоку до I миленијума пре н.е. (Opšta Larousse enciklopedija, 2004: 866).

Код Хитита јахање и пливање су били саставни део војничких вештина. Лов је био саставни део образовног система. Плес, музика, бокс, рвање и акробатика били су саставни део сваке свечаности. По узору на сумерске и они су користили сличне инструменте, а предпоставља се да су знали и за гладијаторске борбе.

Асирци су у 19 веку п.н.е. створили снажну државу, а под њиховом доминацијом били су Месопотамија, Сирија и Египат. Асирска култура води порекло од Сумерске и значајна је, посебно књижевност која достиже своје златно доба за време Хамурабија. Хамураби је био оснивач вавилонског царства у којем је владао од 1793 – 1750 пре н.е., успео је да створи повезану администрацију (Хамурабијев законик). Најпознатији град из тог периода је Нинива, древни град у Месопотамији, на реци Тигар, престоница Асирије. Његовим уништењем 612. пре н.е. престало је да постоји асирско царство. Ископавањем у великим храмовима и палатама пронађена су уметничка дела и око 25.000 табли исписаних клинастим писмом (Opšta Larousse enciklopedija, 2004: 1244).

Телесно вежбање у животу Асираца играло је важну улогу, били су ратнички народ и вожња кочијом била је важан део коњичке вештине, као и јахање и гађање луком и стрелом.

Лов, риболов и пливање често су приказивани на многим цртежима. Пливали су техником која у многоструку подсећа на данашњи краул.

Персијанци су до 7. века п.н.е. били под доминацијом Асираца. Краљ Кир је ујединио источноиранска племена и успео да оснује античку персијску државу. Античка Персија је била на врхунцу своје моћи за време владавине цара Дарија. Он је за време своје владавине покушао да освоји и античку Грчку, али није успео. Поражен је близу села Маратон, удаљеном око 40 km од Атине, 490 год. пре н.е. Легенда потврђује да је тркач који је журио у Атину да објави победу умро од исцрпљености при доласку у град. У знак сећања на тај догађај на олимпијским играма уведена је најтежа атлетска дисциплина маратон која износи 42 km и 195 m.

На основу бројних цртежа, нађених предмета и писаних докумената са сигурношћу може да се каже да су Персијанци били веома снажан и отпоран народ који је волео телесно вежбање. Лов је био омиљена забава и добра припрема за ратнички позив, а јахање је била њихова страст. Осим што су били добри јахачи, били су и добри одгајивачи коња. Често су примењивали рвање, а трчање је имало практичну примену за обављање поштанске и обавештајне службе, организовано као штафета.

Као што се може видети европска култура не дугује за своја достигнућа само античкој Грчкој већ и сумерском народу који је у плодној долини Месопотамије пре пет хиљада година почео да се уздиже и развија. Касније у ову долину долазе и Семити, тако да су се на власти смењивали час једни, час други. У моћним метрополама: Вавилону и Ниниви, пронађен је велики број таблица исписаних клинастим писмом. На таблицама су забележени историјски догађаји, уговори, митови и форме телесног вежбања. Забележен је и најстарији

еп човечанства „Еп о сумерском јунаку Гилгамешу“, који је по предању био две трећине бог, а једну трећину човек.

Веома значајо културно наслеђе остало је од Египћана који су у то време знали за годину од 365 дана. Најстарија писменост потиче управо од њих, писали су хијероглифима, који су се састојали од слика и цртежа. Једно такво писмо дешифровао је француски научник Шамполион 1882 године. Подаци о телесном вежбању сведоче да су најпопуларнији били рвање, акробатика, игре спретности и храбрости. Популарно је било и трчање, скакање, прескакање, љуљање на палици, игре обручима и трке на коленима, бацање ножева у дрво, игре лоптом. Бавили су се риболовом и пливањем. Познавали су технику пливања и имали су посебан хијероглифски знак са „обрисима технике краул“. Лов је и овде био привилегија богатих. Осим лова на дивље звери, одлазило се и у лов на птице уз помоћ соколова.

Без обзира на све наведено сматра се да је грчка култура једна од најзначајнијих на свету и да њихова философија, књижевност, уметност, архитектура и данас плене својом вредношћу, а познати мислиоци тога времена (Херодот, Софокле, Платон, Аристотел) и њихова дела и данас се читају и вредна су поштовања.

У таквом замаху и развоју културе и физичко васпитање добија на значају који није забележен у свету ни много векова касније. Физичко васпитање је било саставни део васпитања, а највећи умови тога времена су га проучавали и препоручивали. Стручњаци за телесно вежбање поставили су темеље данашњој медицини.

Какав је однос био и какав се значај придавао физичком васпитању у Грчкој најбоље се може сагледати кроз пример Спарте и Атине.

Спарта је била држава на југу Пелопонеза слична војничком логору, а настала је освајањем Лаконије од стране Дораца и чинили су је ратници освајачи - Спартијати којих је било око 9 хиљада, који су имали власништво над земљом и држали су у покорности око 2500 полуробова-Хелота који су морали да раде на, до тада, својој земљи. За такав систем власти била је потребна јака и организована држава са добро обученим војницима. Војнички карактер уређења утицао је и на формирање физичког васпитања које је било специфично. Држави је био потребан спартијат који ће у сваком тренутку бити спреман за борбу, те је она имала пресудан значај у васпитању. Свако дете по рођењу добијало је карактеристике да ли може да се развије у снажног и здравог спартијата. У колико би добило негативне карактеристике дете су убијали и бацали са стене зване Тајгет. До седме године дете се васпитавало у породици и о њему је бринула мајка, а потом под надзором државе и под руководством васпитача-педонома. Физичко вежбање спроводило се у суровим условима: трчање по врелом песку, скакање, бацање, рвање, песничење и предвојничке вежбе.

Храна је била веома оскудна, спавање на земљи и купање у хладној води, уз честе обреде злостављања, а све то да се код будућих војника усади издржљивост и мужевност (тзв. спартанско васпитање).

Спарта је посвећивала пажњу и васпитању женске омладине. Иако су биле у оквиру породице, вежбале су: трчање, рвање, бацање диска и копља. У Олимпији су се такмичиле у трчању у част богиње Хере. (Јовановић, 1957).

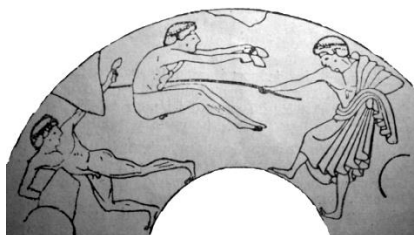
Атина је за разлику од Спарте у суштини била аграрна земља чија је економска основа била земљорадња, занатство и трговина на принципу експлоатације робова, а робови и земља припадали су држави. Писменост, уметност и васпитање били су по форми и садржају богатији и разноврснији него у Спарти. Физичко васпитање је постигло свој врхунац у доба процвата Атине. Овде држава више помаже васпитање, што потврђује и Платон у свом делу „Држава“ где наводи да сваки појединац који се бави науком, музиком, да би био „племенит“ мора да негује своје тело тј. да упражњава гимнастику. И у Атини су синови слободних атинских грађана убијани по рођењу, уколико се процени да нису способни за нормалан развитак. Одлуку о томе нису доносили државни органи, него сам отац. Васпитавали су се само дечасти, који су остајали у кући својих родитеља до 18 године. После седме године посећивали су три врсте школа: граматичку у којој су учили писменост, музичку у којој су учили певање и свирање, и игру и гимнастику где се физички образују.

Школовање је доста коштало, те су се школовали „они који су богати“. Између четрнаесте и шеснаесте године настављају школовање у гимназијама док не напуне 18 година када постају ефеби, добијају оружје и почињу војничку службу.

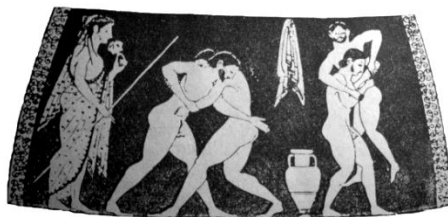
За време школовања у гимназији физичко васпитање се огледа кроз гимнастику која обухвата: оркестрику, палестрику и игре. Гимназије су у прво време биле ограђени вртови, а касније су у тим вртovima грађени терени и зграде. У петом веку пре н.е. гимназије представљају праве спортске градове са отвореним просторима за вежбање, палестрама (четвороугао и простор за вежбање окружен зградама) и дрворедима. У близини вежбалишта грађена су купатила, свлачионице, просторије за мазање уљем, масирање, сале за ручавање, собе за наставнике. Вежбањем су руководили *педотриби* (тренери), а *гимнасти* су били специјалисти за једну спортску грану. Проучавали су и утицај физичког вежбања на организам вежбача.

Гимнастика је имала задатак да образује снажног, спретног и издржљивог војника, а за то су примењивани углавном природни облици кретања: трчање, скакање, бацање, рвање, песничење, пливање и обучавање у борењу оружјем. Највише негована грана било је трчање на кратке, средње и дуге стазе. Увежбавало се и трчање под оружјем и трчање лучоноша, које је примењивано за време верских и племенских свечаности. Да су постизали високу бојну способност показује и пример маратонског тркача.

Од бацачких дисциплина најзаступљеније су: бацање копља и бацање диска. Бацање копља вршило се у даљину у мету која је била нацртана у виду круга, на песковитом тлу. Од скокова највише су примењивали скок у даљину са бучицама које су биле од камена или метала. За изграђивање борбености, мужевности, издржљивости и снаге Грци су примењивали: рвање, песничење и панкратион (комбинација песничења и рвања).



Сл. 4. Скок у даљ

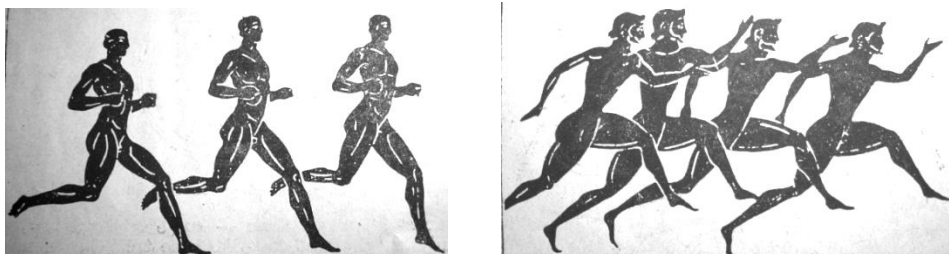


Сл. 5. Рвање

Популаран је био пентатлон (петобој) који је обухватао: трчање, скакање, бацање диска, бацање копља и рвање. Песничење се обављало са рукама обавијеним у кожно ремење са металним квргама, које су појачавале тежину и болност примљених удараца.

С обзиром да је физичко васпитање код Грка имало важну улогу, такмичења су била веома омиљена у народу, те су постала саставни део свих свечаности. Из верских свечаности развиле су се олимпијске, питијске, анатинејске и друге игре које су представљале најзначајније манифестације античког света. Најпознатије међу њима су свакако олимпијске игре које су одржаване на светом месту Олимпији, на западној обали Пелопонеза, у државици Елиди, које су посвећене богу Зевсу. Почетак одржавања датира од 776 године и одржаване су сваке четири године, у време одржавања владао је „свети мир“ међу државама чији су такмичари били присутни на олимпијади. Судије су биране из редова најугледнијих становника Елиде 12 месеци раније, потом су гласници обавештавали да ће се одржати олимпијске игре. На граници су сви учесници морали да оставе оружје и ненаоружани уђу у Олимпију. Вежбали су месец дана под надзором судија. Морали су да поднесу судијама доказ да су претходних 11 месеци вежбали. Број такмичара био је ограничен, те су судије од пријављених бирали најспособније. Било је строго забрањено одузети живот противнику током такмичења, непоштено поступати, примати новац, намештати резултат, утицати на судије и протестовати против њихових одлука.

Жене нису имале право да присуствују олимпијским играма, чак ни као посматрачи. Можда зато што су такмичари и судије наступали голи. Уколико би нека жена прекршила ово правило, кажњавана је смрћу. Пошто нису имале право учешћа на олимпијским играма, за њих су организоване посебне игре у Олимпији, такмичења звана ИРЕА у част богиње Хере, у само једној дисциплини – трчање на један стадиј (192,27 m). Око дужине ове стазе мишљења су подељена. Једни сматрају да је стаза износила 2/3 стадија, што износи 128,18 m, а други 5/6, што је 160,23 m (Живановић, 2002: 57).



Сл. 6. Трчање

Победници су слављени и богато награђивани, а места из којих су долазили приређивала су им тријумфалне дочеке, подизали су им се споменици, песници писали оде у њихову част и славу, а у рату се борили раме уз раме поред краљева.

Пред почетак наше ере настаје криза робовласничког друштва, долази до раслојавања, што је неминовно довело и до промена у суштини физичког васпитања и у форми игара и такмичења. Богати више не вежбају, ангажују друге да их заступају на играма, долази до куповине победа. Игре све више добијају забавно-театрални карактер, забава и гледаоци су у првом плану, чиме се губи стимулација за физичко вежбање. Олимпијске игре полако губе значај, а падом грчких држава престаје и њихово одржавање после 394 године, забраном римског императора Теодоса.

Римска држава се у свом највећем процвату простирала на три континента: Европу, Азију и Африку. Рим је по уређењу представљао типичну „војну демократију“, у којој се, упоредо са учвршћивањем патријархата, све више уздиже личност мушкарца. У то време подигнута су многа монументална здања (мостови, поплочани путеви, водоводи који су из даљине доводили воду у град) која су одликовала моћ римске империје, а која и данас сведоче о врховима ове културе и њеним стремљењима.

Помпеју, град у коме су живели богати Римљани, 79 год.н.е. затрпао је вулкан Везув и прекрио сваки траг живота. Данас захваљујући ископинама које су вршене на том терену можемо сазнати о раскошном животу о чему сведоче остаци града, слике у кућама и разни предмети.

Ратови који су се константно водили и нова освајања донели су ново богатство, које је улагано у велелепне грађевине. Подижу се циркуси (Циркус Максимус), царске палате, позоришта, славолуци. Направљен је Колосеум који је представљао најимпозантније дело инжињеријске вештине и смелости који је могао да прими 80.000 гледалаца који су уживали у гладијаторским борбама. Велелепно здање представља и Пантеон – кружни храм који је био храм свих богова, користио се за богослужења, у периоду раног хришћанства претворен је у цркву, тако да народ никад није дозволио да се претвори у рушевине. „Каракалине терме“ било је купатило које је могло да прими око 1600 људи.

Ако би смо упоредили достигнућа римске културе са културом старих Грка, може се рећи да су техника, ред, дисциплина и закон везани за Рим, а уметност, литература и философија за Грчку. О томе најбоље говори мисао Гловера који каже: „Рим је познат по својим каналима, а Грчка по њеним, умовима“ (Живановић, 2002: 66).

Физичко вежбање војничког карактера заузимало је веома значајно место. Римљани су васпитавали своје младе првенствено да буду добри ратници. Они су преузели део грчке културе, али никада нису приређивали игре као што је то било у старој Грчкој. Највећу популарност уживале су трке бојних кола са два или четири коња у којима се не такмиче у брзини већ у техници јахања. Власт је у великој мери успевала тиме да окупира народ и тиме скрене пажњу од социјалних и економских проблема. У ту сврху подигнут је „Циркус максимус“ (ограђени простор са клупама) на коме су се осим трке двоколица одвијале и борбе гладијатора у Старом Риму, који је могао да прими око 180.000 гледалаца. Римски грађани више су волели да гледају такмичења и игре него да учествују у њима. Игре су се све више изводиле у форми забаве чији су актери били робови, те у II веку пре наше ере долази до процвата гладијаторских игара које су организовали политичари како би добили гласове на изборима. Гладијатори су били робови који су обучавани за борбе у арени, између себе, или са зверима. Често су подвргавани врло тешким вежбама, при којима су често рањавани, а за грешке кажњавани батинама и усијаним гвожђем. Имућнији Римљани често су боравили у термама (топла купатила), која су имала посебна одељења за масажу, пливање, игру лоптом, а из тог времена остала је изрека: „ко није способан да плива и не зна да чита није културан“. Упоредо са распадом робовласничког система и распадом римске империје, долази до пропадања игара које су вековима биле средство у рукама владајуће класе.

Неоспорно је да се физичком васпитању кроз све ове периоде поклањала велика пажња. Физичка култура у ликовној уметности заузела је посебно место. Лепо и здраво тело посебно је било идеал старих Грка, многи уметници приказали су у вазном сликарству и у виду скулптура које су приказивале такмичаре у пуној снази. Узоре за приказивање проналазили су у гимназијама и палестрама и на олимпијским и другим играма.

Физичко васпитање у феудалном друштву

У феудалном друштву постојале су две основне класе: феудалци и кметови. Феудалце су чинили свештенство и племство који су имали власт и били су власници целокупне обрадиве земље и живе од рада кметова – сељака, које путем насиља религије држе у покорности. Оличење силе су витезови, а верског угњетавања свештеници. Војничко васпитање разликовало се од оног у старом веку. Циљ васпитања племства био је снажан и оружју вешт витез. Природни облици кретања који су код Грка и Римљана представљали базу овде се не користе, јер су се витезови који су одлазили у походе борили искључиво на коњу. У мирно време племство се бавило ловом, који је био забава и уједно служио за одржавање физичке кондиције. На дворовима су изучавали седам слободних вештина „*septem artes probitatis*“ (јахање, мачевање, лов, пливање, руковање копљем, шах и састављање стихова), учило се лепо понашање, плесови и страни језици. Увежбавало се гађање стрелом и мачевање лаким и тешким сабљама. Ради забаве и разоноде развиле су се неке друштвене игре са фискултурним елементима. У овом периоду после пропасти античке цивилизације хришћанска црква и свештеници успевају да остваре највећи утицај на друштвени живот. Црква је сматрала грехом неговање и усавршавање тела, а њен задатак је био васпитање и припремање свештеника како би држали масу у покорности. Племић је служио богу и цару а није било разумевања за припремање војника кроз физичко вежбање. Једина јавна такмичења из тог периода били су витешки турнири у којима су се такмичили у руковању оружјем појединачно или групно. Народ није имао удела у војничком животу, а ни могућности за образовањем. Било је одређених спонтаних и више стихијских него организованих облика одмеравања неких физичких способности као одраза унутрашњих скривених човекових жеља за упоређивањем са другима. Такмичили су се у рвању, бацању камена, скоковима и народним играма за време црквених сабора и других свечаности, игре са лоптом, веслање, игре на снегу и води, а све то имало је забавно-такмичарски карактер. Строгост црквених прописа кочила је сваки замах физичке културе, али и осталих вештина, све је било религиозног карактера, а за науку се говорило да је слушкиња религије. Учило се

напамет, није се смело размишљати другачије, а ко би се супроставио, спаљиван је на ломачи.

Физичко васпитање у капиталистичком друштву

Са све већим развојем трговине и занаства, стварају се такви производни односи тако да старе форме друштвеног уређења више не могу да опстану. Буржоазија присваја средства за производњу и на тај начин приморава раднике да продају радну снагу, чиме се све више заоштрава класна борба. Грађанска револуција у 16 и 17 веку у Енглеској и Француској утицала је на пропаст феудализма и његово претварање у нову форму, капитализам. Сталешке разлике су укинуте али економске разлике се повећавају. Знатно је пољуљан и углед хришћанске цркве, чији је неограничени ауторитет страдао од разних реформаторских покушаја.

Капитализам постаје светски систем трговине, колонијалног поробљавања и систем националног угњетавања. Буржоазија је почела да изграђује нови систем васпитања и образовања према свом интересу како би заштитила капитал. Промене су довеле до ослобађања људске мисли и омогућиле развитак природних наука, нове погледе на свет и веће проучавање човекове психичке и физичке личности. Владајући сталез тежи обнављању античких вредности, те се опет посвећује велика пажња васпитању и образовању. Са развојем капитализма јачао је и значај физичке културе у оспособљавању човека за војне потребе и продуктиван рад.

Захваљујући проучавању анатомије и психологије дошло се до нових сазнања о значају физичког вежбања. Многи познати филозофи, научници, књижевници и педагози тога времена у својим делима придавали су велики значај физичком и естетском васпитању. Проучавање културе старог века допринело је замисли о поновној примени физичког васпитања, али по форми и садржају да одговара духу новог времена.

Филозофи и васпитачи на челу са *Доном Локом* (1632-1704) и *Жан-Жаком Русоом* (1712-1788) проповедали су враћање природном начину живота и заступали тезу да васпитање треба да буде у складу с природним законима. Русо је сматрао неопходним и васпитање женске деце и ценио је радно васпитање и увидео неопходност повезивања физичког васпитања са животом и радом. Човек поново почиње да поклања пажњу своме телу, коме градски живот и напредак цивилизације прете закржљавањем. Поново су се примењивали: трчање, скакање, бацање, гађање, пењање, ношење и пливање. Јахање се константно и даље примењивало. Како би вежбање било ефикасније почеле су да се примењују разне справе: лестве, мотке, коноп, брвна, греде, коњ од дрвета. Велику пажњу посвећивао је игри и сматрао је да услове за игру треба да створе старији, а да њихова помоћ деци треба да буде дискретна и ненаметљива. Игру је сматрао основном методом у раду са децом и сматрао да се игром развијају не само снага, здравље, лепота, већ да игра утиче и на развој интелектуалних способности. У игри деца морају сама да решавају задатке и да се осећају слободно. И даље су се васпитањем бавили само богати грађани.

Требало је да прође доста времена да физичко вежбање продре у све врсте школа, а томе је највише допринео *Јан Амос Коменски* (1592-1670), чешки хуманиста и реформатор, најпознатија личност у историји педагошке мисли, који је своје педагошке идеје изложио у делу „Велика дидактика“. Он се први залагао да се физичко васпитање уведе као наставни предмет, у оквиру кога ће посебно бити упражњаване игре, које по њему развијају тело и стварају ведро расположење.

Најплоднији мислилац у овом периоду био је *Јохан Христовер Гутс Мутс* (1759-1839) који је оставио неколико дела: „Мали уџбеник пливања“, „Гимнастика за младеж“, „Игре за вежбање и одмор тела и душе“. Први је вежбе поделио према утицају на поједине делове тела на: вежбе општег дејства, вежбе за горње удове, вежбе за доње удове и вежбе појединачног дејства. Сматра се конструктором сталка за скок у вис и двовисинског разбоја. Иако је био теолог увидео је да човека чини јединство духа и тела, тако да и највише

интелектуално васпитање не може да изгради потпуну личност без физичког васпитања, слабост тела доводи до слабости духа.

Јохан Хенрих Песталоци (1746-1827), пореклом из Швајцарске, који је радио као васпитач имао је свој став по коме гимнастику треба усмерити на подизању здравља и челичењу тела против природних утицаја који могу да га угрозе. Посебну пажњу посветио је јачању и оспособљавању апарата за кретање и код њега се први пут појављују просте-зглобне вежбе (Живановић, 2002: 103). Бавио се и васпитањем сиромашне деце и 1800. године створио „Кућу васпитања“, која је касније постала позната у целом свету.

Васпитање уопште па и физичко васпитање добија све већи значај. Физичко васпитање уводи се у Енглеској као настава спорта. Почетком 19 века широм Европе јављају се гимнастички системи који функционишу у интересу држава.

Најпознатији међу њима је **Немачки гимнастички систем** чији је творац *Фридрих Лудвиг Јан* (1778-1852). Немачка је преживела пораз од Француске, што је он доживео као лични пораз, од тада се искључиво посветио раду и јачању немачке нације. Физичко васпитање је морало да створи јаке и одважне ратнике. За потребе вежбања уређено је прво јавно вежбалиште већег капацитета. Физичко вежбање које се до тада углавном одвијало по школама, Јан прилагођава националним и војним интересима. Основао је турнерску организацију, а у програм је укључио вежбе на: разбоју, вратилу, круговима и справе за пењање. И даље највише преовлађују природни облици кретања, али све више се вежба уз круту дисциплину, стројење и војничке вежбе и под оружјем, уз певање националних песама.

Касније је Јанов систем вежбања уведен у школске програме, губи националну основу и примењује се као значајан део физичког васпитања у многим државама широм света.

Када су немачки студенти почели да се издвајају и оснивају турнерска друштва, *Мирослав Тирш* (1832-1884) је организовао систем вежбања чешких студената, који је касније добио назив „СОКО“ као симбол племенитости, срчаности и јунаштва. Ова организација основана је са циљем буђења националне свести и супростављања германизацији, јер су услови живота националних мањина у Аустрији били веома тешки. Сматрао је да само снажан чешки народ може да оствари своје тежње у борби за своју слободу.

Тиршов систем делио је вежбе на:

- вежбе без справа;
- вежбе помоћу справа;
- групне вежбе и
- борилачке вежбе.

Покрет „СОКО“ се ширио по свету, и док је негде служио за буђење националне свести, у царској Русији био је додатно средство угњетавања националних мањина.

Следбеници Лудвига Јана његов гимнастички систем прилагодили су школским потребама и њиховим залагањем гимнастика се уводи као обавезан предмет у свим немачким школама од 1842 године.

Осим немачког посебну пажњу заслужује и **шведски гимнастички систем** чији оснивач је *Пер Хенри Линг* (1776-1839) рођен у близини Стокхолма. Овај систем укључује педагошку, медицинску, војну и естетску гимнастику. Вежбање по њему треба прилагодити физиолошким потребама људског организма, а у сразмери са анатомским могућностима. Поред природних облика кретања, важне су вежбе обликовања и игре и вежбе на справама које су специјално конструисане (шведска клупа, сандук, сто, рипстол и греда). Линг је заслужан за увођење гимнастике у Шведске школе као обавезан предмет и отварање Државног гимнастичког института у коме су радили учитељи гимнастике и у коме се примењивао његов систем вежбања. Час је по њему имао 14 делова, а при одабиру вежби за час водило се рачуна о криви физиолошког оптерећења. Вежбе је груписао у припремне, главне и одмарајуће. Многбројни његови ученици пренели су шведску гимнастику у све крајеве света, где и данас заузима значајно место у систему физичког васпитања, што по својој вредности и заслужује.

Гимнастика је у Србији уведена 1871. године као обавезан предмет у основним школама.

Стварањем разних спортских организација од стране капиталиста, а намењених радницима, капиталисти су имали илузију да ће анимирањем слободног времена радника и стављањем тих организација ван политичког деловања успавати радничку свест и умањити њихову убојитост у све заоштренијој класној борби. Највероватније то ускраћивање бављења политиком, допринело је да радници такмичења користе као прилику за размену искустава у политичком раду и борби против угњетача. Физичка култура, поред физичког оспособљавања, служи као припрема за рушење капиталистичког система. Приватна капиталистичка својина постала је сметња за даљи развитак и стога се јављају напредни мислиоци који пропагирају идеју о стварању бескласног друштва, где неће бити експлоатације човека над човеком. То је пошло за руком *Карлу Марксу* и *Фридриху Енгелсу* који су дали основне поставке за нови поредак – социјализам.

Физичко васпитање у социјализму

Октобарска социјалистичка револуција разликовала се од свих друштвених преокрета који су се дешавали пре ње. Она је имала за циљ да уништи сваки вид експлоатације. Средства за производњу и сва културна добра прешла су најзад у руке радника, те је и физкултура дошла у руке најширих народних маса, које су кроз целу историју биле лишене ње. По марксистичкој идеологији физичко васпитање је недељиви део свеукупног васпитања и зато се као обавезан предмет уводи у све школе. Овај преокрет допринео је огромном техничком напредку и омогућио остваривање врхунских резултата у области спорта, посебно у Совјетском Савезу.

Код нас у периоду између два светска рата није се поклањала велика пажња физичком васпитању. Као школски предмет фигурирала је гимнастика и то као вештина, са обележјима старе буржоаске школе. Настава се изводила по соколском систему без одговарајућих услова (игралишта, вежбалишта, сала, одговарајућег стручног кадра).

Са развојем социјализма и у нашој земљи се све већа пажња поклања физичком васпитању. Све више се улаже у обезбеђење материјалних услова и школовање кадра, како би се створили услови да физичко васпитање заиста постане саставни део васпитно-образовног система наших школа. Физичко васпитање је требало да омогући човеку да слободно и систематски развија своје способности и на тај начин доприноси радоснијем и богатијем животу. Тежило се ка већој хуманизацији физичке културе у друштву.

За извођење наставе у основним и средњим школама неопходни су били стручни кадрови, тако је држава основала нове или обновила старе, више школе за образовање наставника за физичко васпитање. Тако је 1958 у Београду основан Државни институт за физичку културу (ДИФ). Од 1968 делује као факултет за физичко васпитање, а слично њему основани су факултети за физичку културу у свим већим градовима у Србији (Ниш, Нови Сад, Приштина), који школују стручни кадар.

Физичко васпитање у савременом друштву

Услед све веће урбанизације и технолошког напертка човеково ангажовање се све више смањује тако да је све више ослобођен рада. Савремено друштво физичко васпитање сагледава као део опште културе, коме треба посветити већу пажњу, а сваки појединац треба сам да се потруди да развија своје способности и стекне знања да физичко вежбање постане његова свакодневна потреба и ствар личног опредељења.

У свим претходним периодима физичко васпитање било је у служби остварења државних интереса, занемарујући право појединца да се образује и васпитава у складу са својим потребама и идеалима.

Физичка култура је у савременом друштву постала самостална научна дисциплина испољена кроз спорт, рекреацију и школско физичко васпитање.

Физичко васпитање у савременом свету базира се на научним сазнањима и чињеницама. Циљ физичког васпитања у савременом свету је развој здраве, свестране личности и усавршавање оних способности сваког појединца које ће му омогућити здрав и нормалан живот у складу са могућностима, потребама и интересима.

После ослобођења, Уставом из 1946 године, наведено је да држава треба да води рачуна о физичком васпитању народа, посебно омладине, ради подизања здравља и радне способности, као и јачања одбрамбене моћи. Наставним плановима и програмима предвиђена је као обавезна настава физичког васпитања и у школском систему образовања заузима значајно место. Физичко васпитање заступљено је на свим нивоима образовања, а у основној и средњој школи има статус обавезног предмета. На факултетима је настава физичког васпитања 80-тих година прошлог века била заступљена на првој години са два часа недељно, а студенти су се према својим склоностима опредељивали за одређену спортску активност. Овако организована настава дала је позитивне резултате, те је било предвиђено да се уведе и на остале године студија. Због недостатка средстава таква идеја не само да није заживела, већ је због недостатка финансија за плате наставника, настава на факултетима потпуно укинута.

Код нас се физичкој култури и физичком васпитању указује значајна пажња од 1950. Подруштвљавање политичке власти одражава се на све области и на физичку културу. Године 1958 одржан је Први југословенски конгрес физичке културе, 1968 донета је резолуција о физичкој култури, а први закони о физичкој култури усвојени су 1972 и 1977. године. Најновији закон о физичкој култури, физичком васпитању и спортским активностима деце и омладине усвојен 1990 и регулише следеће:

„Настава физичког васпитања и корективна гимнастика деце и омладине у дечјој установи, школи и на факултету регулишу се наставним плановима и програмима у складу са посебним законима. Ради унапређивања физичких и функционалних способности, отклањања деформитета и спортске и рекреативне активности деце и омладине, васпитно-образовне установе су дужне да организују ваннаставне активности у физичкој култури које су саставни део програма рада васпитно-образовне-организације. Средства за остваривање програма обавезних ваннаставних активности у физичкој култури обезбеђују се у фонду за физичку културу и у фондовима здравства, основног, средњег, вишег и високог образовања“ (Сл. Гласник 1990, бр.5, 52-96).

И поред идеје да се кроз физичко васпитање развија здрава и свестрана личност, не можемо бити задовољни стањем у нашој земљи а и шире, јер је наша омладина све мање физички активна, што за последицу има опадање нивоа моторичких способности, појаву различитих деформитета и многих болести. Проблем недовољног кретања посебно је изражен код школске деце, а знамо да кретање није само значајно за физички развој, већ и за ментални, социјални и психички развој. Окружење у којем деца одрастају није стимулативно и подстицајно за физички развој. Простора за вежбање има мало, уместо травнатих површина граде се паркинзи, отварају кафићи, и ако се томе дода и недовољна брига родитеља, васпитача, учитеља и наставника да деци омогуће и подстичу их на физичку активност и укажу на потребу физичког вежбања ради здравља и рекреације, чека нас неизвесна будућност.

„Како будућност припада деци која сада расту и о чијем формирању се ми сада бринемо, логично је онда, да и укупна будућност нашег друштва зависи од њихових физичких потенцијала, менталних способности, емоционалне стабилности и друштвене прилагођености“ (Крагујевић, 1985: 10).

„Залобај мањи, гутљај мањи, али покрет или корак више“, је правило ког се треба придржавати када је здравље у питању, рекао је Де Врис. (По Међедовићу, 2010).