

Смер: *Васпитач у предшколским установама, 08. и 09.12.2020*

Предмет: *Методика физичког васпитања I*

Тема: *Циљ и задаци физичког васпитања*

Принципи у настави 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 продубљење, 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 топлотом и хладном водом доприноси 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).

Деци 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, децја 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 навику 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).

- *Правила 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!“

ПРИНЦИПИ У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

„Дидактички принципи су основни захтеви који се постављају пред сваког извођача наставе, које би он, по правилу, требало да, што је могуће више, испоштује у току самог извођења непосредне наставе.“ (Здански и Галић, 2002: 90).

Сви принципи који се примењују су међусобно повезани и условљени, тј. чине дијалектичко јединство и представљају научна сазнања која су прилагођена свакодневnoj наставној пракси.

Вишегодишње искуство показало је да су се у настави физичког васпитања издвојили следећи принципи:

- принцип научне заснованости;
- принцип очигледности и свесне активности;
- принцип здравствено-васпитне усмерености;
- принцип поступности и систематичности;
- принцип индивидуализације;
- принцип узрасне одмерености и практичне применљивости и
- принцип трајности знања, вештина и навика.

С обзиром да физичко васпитање као наставна област има своје специфичности у примени принципа морамо имати у виду следеће:

- законитости моторичког учења и сазнајних процеса уопште (при стицању моторичких умења и навика),
- законитости биолошког развоја,
- васпитно-образовне циљеве и задатке наставе физичког васпитања.

1. Принцип научне заснованости

Сви наставни садржаји који се реализују у раду са децом морају бити научно засновани, савремени и актуелни. Обавеза је учитеља и наставника физичког васпитања да континуирано прате нова научна достигнућа, како би применом савремених наставних облика рада, побољшали квалитет наставе и ученицима пренели научна сазнања примерено њиховим узрасним карактеристикама, предзнањима, потребама, интересовањима.

Рад са децом млађег школског узраста мора да се заснива на научно провереним сазнањима и искуствима савремене праксе.

Учитељ (наставник) мора добро да познаје анатомско – физиолошке особености и психолошке карактеристике деце млађег школског узраста, као и теоријске основе физичке културе и методике физичког васпитања.

2. Принцип здравствено-васпитне усмерености

Овај принцип налаже да је правилан раст и развој деце један од приоритета у раду са децом млађег школског узраста. Кроз наставу физичког васпитања се у великој мери може утицати на здравље, одржавати га, али и нарушити неадекватним радом. Овај принцип обавезује учитеља да мора имати стални увид у следеће:

- физичко и психичко здравље ученика,
- индивидуалне особености ученика (раст и развој, моторичке способности),

- одмеравање оптерећења (дужину трајања вежбања, број понављања, величину отпора) и
- исправност справа.

Могућности за васпитно деловање су велике, јер у односу на друга васпитно-образовна подручја, овде се рад одвија у нестандардизованим условима, често спонтано (игралишту, сали, снегу, води), што пружа још више могућности за васпитно деловање путем физичког васпитања. Ученике треба учити да увек вежбају у чистим, добро осветљеним, проветреним просторијама, у спортској опреми, без много буке и кад год се створе услови за то, на отвореном простору. Указати на редовно одржавање личне хигијене пре и после вежбања, хигијену справа и реквизита, на опасности које се могу десити уколико вежбају на неисправним и необезбеђеним справама.

Увек морамо имати у виду здравље и васпитање, које у току вежбања не сме бити нарушено. Овај принцип налаже узајамну сарадњу учитеља, лекара, родитеља и ученика.

3. Принцип узрасне одмерености и практичне применљивости

Овај принцип налаже неопходност да учитељ (наставник) у свом раду мора да уважава узраст ученика, пол, његове способности, ниво моторичких знања и способности. Изузетно је важно познавати морфолошке карактеристике и ниво моторичких и функционалних способности. До тих података долази се иницијалним, трансферзалним и финалним проверавањем, а добијени подаци дају нам увид у индивидуалне способности сваког ученика, што нам пружа могућност индивидуалног приступа сваком од њих, како неадекватним оптерећењем не би изазвали негативне ефекте по здравље ученика.

За успешну реализацију садржаја наставе физичког васпитања од значаја је и ниво моторичког знања. Од предзнања и увежбаности ученика у великој мери зависи избор вежби, њихов облик и карактер и дозирање оптерећења.

Осим узрасне одмерености веома је важно настојати да теоретска и моторичка знања постану и остану трајна својина ученика, која ће им користити у свакодневном животу и раду. Добро организована настава причињава ученицима задовољство, да у њој учествују и стварају навику, што и јесте циљ, да физичко вежбање прихвате као свакодневну потребу. Тек тада ће принцип практичне применљивости имати смисла, када вежбање остане трајна својина ученика и постане свакодневна потреба.

4. Принцип систематичности и поступности

Систематичност и поступност у свим васпитно-образовним подручјима представља битан предуслов за успешан рад. Примена овог принципа је важна не само због уважавања карактеристика антрополошког статуса ученика, већ и због поштовања законитости моторичке структуре и карактеристика појединих вежби. За успешно савладавање наставних садржаја систематичност и поступност су основни услови. Овај принцип присутан је у свим фазама наставног процеса (планирању, систематизацији наставних јединица, планирању часа, програмирању). Увек треба поћи од циља који се жели постићи, затим од задатака уз помоћ којих се може постићи дефинисани циљ, и на крају од садржаја којима се могу реализовати постављени задаци.

Након дефинисања циља и задатака у планирању непоходно је одабрати наставне теме, па тек онда приступити састављању наставних јединица. При састављању наставних јединица треба водити рачуна о њиховом редоследу, како би се осигурала њихова функционална веза и континуирани утицај физичког вежбања пре свега на способности и особине ученика које су најслабије.

Систематичност је неопходна и у припремању наставника за час. На сваком часу је неопходно дефинисати циљ часа, задатке и на крају садржаје часа. Поштовање систематичности у раду обезбеђује континуитет и примерену учесталост у вежбању за дужи период. То свакако доводи до адаптивних промена које трају у дужем временском периоду (моторичка знања прерастају у моторичке навике, а учестале боихемијске промене имају за последицу промене у морфолошким карактеристикама, побољшању моторичких и функционалних способности ученика).

Приликом вежбања неопходно је водити рачуна да оптерећење буде поступно, а колико ће бити зависиће од: координационе сложености вежбе, способности ученика, обима и интензитета вежбања. Најчешће примењивани облици оптерећења су: праволинијско, степенасто и таласасто (Крагујевић, 1983: 67):

праволинијско - на сваком часу оптерећење се по мало увећава;

степенасто - оптерећење се знатно увећава током једног часа и одржава неколико наредних часова;

таласасто - оптерећење расте и опада у виду таласа, а при сваком следећем таласу оптерећење достиже већи ниво.

Када се ради о савладавању сложенијих моторичких структура веома је важна поступност у њиховом савлађивању. Да би успех био већи неопходно је испоштовати одређена правила.

У наставној пракси правила поступности позната су као:

- од лакшег ка тежем (у савлађивању појединих вежби треба ићи од једноставнијих ка сложенијим елементима. Треба уважавати и то да је за некога одређена вежба сложенија; или

- од познатог ка непознатом (нове моторичке вежбе кад год је могуће, градити на претходно усвојеним); и

- од ближег ка даљем (посебно се односи на рад са ученицима млађег школског узраста, да треба у савлађивању сложенијих моторичких вежби увек полазити, кад год је то могуће, од природних облика кретања.

Ових правила се не треба слепо придржавати, већ их прилагодити конкретним ситуацијама. Настава физичког васпитања треба да буде рационално и целисходно организована делатност у којој нема места за импровизацију.

Овај принцип налаже да се највећа пажња мора посветити редоследу вежбања, да већ научене вежбе имају значаја за учење нових, а нове вежбе учвршћују и унапређују старе.

5. Принцип индивидуализације

Индивидуализација наставе представља потребу, посебно у настави физичког васпитања, јер доприноси ефикаснијој настави и приближавању наставних програма ученику. У настави физичког васпитања разлике међу ученицима су уочљивије него у савлађивању теоретских садржаја. Принцип индивидуализације налаже да ученици треба да напредују поступно и у складу са њиховим знањем и способностима. Наставник треба да буде упознат са способностима сваког ученика понаособ и очекивањима у његовом развоју и побољшању способности. То је свакако недовољно без активног и свесног учешћа самог ученика, његове мотивације и спремности да уложи одговарајући напор, како би постављени циљ остварио.

Принцип индивидуализације није могуће у потпуности остварити у настави физичког васпитања услед недостатка времена.

6. Принцип очигледности и свесне активности

Принцип очигледности и свесне активности један је од значајнијих принципа у обуци, који се заснива на активирању свих чула и чулних искустава.

Како би ученици створили што јаснију представу о неком кретању, неопходна је што боља демонстрација од стране учитеља (наставника) или ученика. Очигледност треба да буде присутна стално у одговарајућој размери са апстрактним мишљењем, јер се тако постиже ефективност очигледне наставе значајно убрзава обука и успешније овладава вежбом.

Неопходно је указати ученицима на важне детаље приликом извођења вежбе, омогућити им да добро виде оно што се показује, а изведена моторна активност мора бити тачно изведена, како би представљала очигледан пример. Очигледност у свим узрастима категоријама има подједнак значај.

Принцип свесне активности захтева да ученици, посебно у практичној настави, стално буду свесни и мисаоно активни, јер се тако лакше уче моторне радње и смањује опасност од повређивања, управо јер је узрок великом броју повреда ученика на часовима физичког васпитања недовољна свесна активност, одсутност, опуштеност и незаинтересованост.

Свесно укључивање у наставни процес и активно учествовање у њему, један је од основних услова да ученици буду субјекти, а не објекти у наставном процесу. Свим ученицима, у свакој прилици треба да буде јасно зашто вежбају, шта вежбају, на шта одређена вежба утиче и какви су ефекти вежбања. Ученици морају свесно да усвајају знања, морамо их мотивисати за рад и активирати њихове интелектуалне способности.

Ако су ученицима јасан циљ и задаци вежбања, ако су вежбе добро описане и демонстриране, ако су примерене њиховим способностима, ако добијају повратне информације о ефектима свога рада, сигурно је да ће свесно утицати у раду, размишљаће о свом вежбању, кориговати грешке, што ће свакако позитивно утицати на њихово даље ангажовање. Потребно је систематско праћење постизања резултата учења и њихово анализирање са ученицима.

Без уважавања овог принципа не може се успешно реализовати настава, а он ће бити испоштован ако смо у постављању задатака јасни, у извршавању задатака конкретни, а у реализацији очигледни.

7. Принцип трајности знања, вештина и навика

Овај принцип налаже да се мора обезбедити трајност усвојених знања, вештина и навика. На трајност велики утицај има законитост памћења и заборављања. Такође, доказано је да, ако се одређени садржаји уче са логичким увиђањем, дуго одолевају процесу заборављања. Поједине навике имају дуготрајан карактер (вожња бицикла, пливање, клизање, скијање), док се неке друге брзо заборављају. Заборављање је највеће одмах после учења, међутим учесталост вежбања и понављања учвршћују памћење. У настави физичког васпитања добро савладане моторне радње прерастају у моторне навике, које имају трајност, јер се до њих дошло великим бројем понављања.

„Здрав човек, уједно је и богат, иако тога није свестан“ (итал. послов.).

„Боље спречити него лечити“ (Thomas Fuller).

„Најтежа ствар код вежбања је започети. Једном када вежбаш редовно, најтежа ствар је престати“ (Erin Grau).

„Ко мисли да нема времена за вежбе, пре или касније ће имати времена за болест“ (Edward Stanley).

„Једина лоша вежба је она коју ниси урадио.“

Смер: *Васпитач у предшколским установама*, 22 и 23. Новембар, 2020

Предмет: *Методика физичког васпитања I*

Тема: *Методе рада у физичком васпитању*

Облици наставног рада

Наставник: Проф.др Невенка Зрничевић

МЕТОДЕ РАДА У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Метод представља планско и смишљено поступање при раду, којим се преносе одређена знања, вештине и навике ради постизања одређеног успеха

Циљ примене наставних метода није само усвајање кретних умења, вештина и навика, већ и стварање навика о потреби свакодневног вежбања и примене наученог у свакодневном животу.

Наставне методе представљају саставни део наставног рада у свим његовим етапама, и од великог су значаја за непосредну праксу школског физичког васпитања. Са развојем физичког васпитања развијале су се и методе. Имајући у виду да су за реализацију програмских садржаја неопходни посебни услови, и да се кроз наставу физичког васпитања једино може утицати на правилан раст и развој ученика и њихове моторичке и функционалне способности, избор ефикасних метода представља прави проблем. У свом раду учитељ (наставник) мора да се определи за одговарајућу методу рада, што опет зависи од наставне технологије, наставног градива и степена развоја ученика.

У настави физичког васпитања се углавном примењују методе које су преузете из опште дидактике, али пошто физичко васпитање као васпитна област има и своје специфичности, према томе има и потребу за посебним методама у васпитно-образовном раду са децом млађег школског узраста. На самом је наставнику да се определи које ће методе применити што му пружа могућност да стално истражује и уноси новине у методама које примењује.

Постоји више подела и различитих мишљења око тога које су методе најзначајније за наставу физичког васпитања. Важно је имати у виду чињеницу да није могуће једну наставну методу примењивати изоловано, већ да се оне међусобно допуњују и не искључују једна другу. Најчешће се истовремено користи више метода, од којих увек нека има доминантну улогу, а друге је допуњују, што зависи од циља који се уз помоћ одређене методе жели постићи.

Без обзира за које се методе учитељ определи, увек треба имати на уму следеће:

- циљ и задатак који се физичким вежбањем жели постићи,
- средства, садржаје и вежбе којима се то може постићи,
- узраст ученика, њихову моторичку информисаност,
- њихове моторичке и функционалне способности,
- спољашње услове и матерјалну базу.

Постоји више различитих подела наставних метода али већина се слаже да се најефикаснијим методама у физичком васпитању сматрају:

- метода вербалне комуникације или метода „живе речи“,
- демонстрациона или илустративна метода,
- метода практичног вежбања,
- комбинована метода,

- игра као метода и
- метода имитације и драматизације (Крагујевић, 1987: 69).

Важност одређене методе зависи од конкретне ситуације у којој се примењује. У настави физичког васпитања предност се даје методи практичног вежбања из разлога што се већина задатака остварује вежбањем, а остале две методе више се користе у почетној фази учења, те их можемо сматрати помоћним методама.

Метода вербалне комуникације или метода „живе речи“

Метода живе речи има важну улогу и може се користити у свим облицима наставног рада. Избор правих речи и у право време може веома стимулативно да делује на мотивисаност и рад ученика. Посебну улогу имају команде, наређења, тактирања („подигни главу“, „испуни колена“, „сад“, „хоп“, „гледај овамо“, „стани“) и вербална стимулација („можеш боље“, „покушај још једанпут“, „исправи се“).

„Стално треба истицати да настава физичког васпитања није просто механичко кретање и премештање тела и делова људског тела у неком одређеном простору, већ да је то процес који је и инициран, регулисан као **размена мишљења, као комуникација којом се остварују одређени утицаји на децу и омладину** и да је „вербална комуникација најефикасније средство социјалног учења.“ (Рот, 1982: 19).

Једно истраживање показало је да је вербална комуникација важан услов успешности у скоро свим занимањима, а не само у „службеничким“ занимањима. Наиме 70% стручњака из области технике губи посао не зато што не познаје струку, већ што не зна добро да комуницира. Значи говорна вештина је битна и у занимањима код којих наизглед није неопходно општење помоћу говора. (Васић, 1980: 19). То се односи и на физичко васпитање, јер карактеристике неког кретања – вежбања не могу бити ваљано презентоване ученицима, уколико се не користе вербалне методе у корелацији са осталим дидактичким методама.

И поред великог значаја ову методу наставници користе веома мало (2,29 % или 1,33 мин. од укупног трајања часа). (Станојевић, 1965: 22).

У остваривању задатака ове методе можемо се користити: описивањем, објашњавањем, корекцијом и анализом.

Описивање се користи у почетној фази обуке када ученици треба да створе слику о томе како се изводи одређени моторички задатак који ће се обучавати. Описивање треба да буде кратко и сажето, да укаже на основна својства вежбе (из ког почетног положаја, којим редоследом, технику извођења), јер због специфичности наставе ученици треба више да раде а не да стоје у месту.

Објашњење мора бити кратко и јасно, тачно и прецизно и оно иде уз или после демонстрације одређене вежбе. Да би објашњење било успешно ученици треба да имају визуелну слику онога што уче или усавршавају. Нове вежбе се објашњавају тако што се повезују са већ познатим и заснованим на ранијим знањима и искуствима. Објашњење уз разговор и коришћење познате терминологије (сваки нови појам треба нагласити и објаснити) треба да буде на нивоу сазнајних могућности ученика.

Корекција се односи на указивање грешака приликом извођења одређеног моторичког задатка, на њихове узроке и могућности њиховог отклањања. Са корекцијом треба почети на време, у фази формирања кретања, пре него што је изграђена моторичка навика.

Анализа се примењује након што су ученици савладали основу неког моторичког кретања и помаже нам да уочимо и лакше отклонимо грешке у савлађивању сложенијих моторичких кретања.

Осим што је неопходно да излагање буде кратко, јасно и термилошки прилагођено узрасту, важно је да излагање буде привлачно за ученике. Стручне термине треба уводити постепено, а када једном почнемо да их примењујемо требамо инсистирати код ученика да

их користе, а и учитељ треба бити доследан у примени. Треба водити рачуна о емоционалности говора, односно начину изражавања, избору речи, њиховом ритму, интонацији, јер права реч у право време, може у великој мери деловати мотивационо и стимулативно на ученике у току рада.

„Час телесног вежбања није прилика за стилске егзибиције у изражавању, али је чињеница да се на овом школском часу не говори много, те оно што се каже треба да **зазвучи**“ (Група аутора, 1992: 240).

Демонстрациона или илустративна метода

Ова метода има важну улогу у обради новог градива када ученици треба да стекну визуелну представу о вежби коју треба касније и сами да репродукују. Да би деца научила одређену вежбу није довољно само дати њен опис и тражити од деце да је ураде већ је неопходно и да се покаже односно демонстрира. Демонстрација вежби од стране наставника, ученика или помоћу наставних средстава (филмова, видео касета) је важан предуслов успешног учења и савлађивања садржаја спортско-техничког образовања. Деца најбрже и најлакше усвајају покрете које виде и тако учвршћују визуелну представу о том покрету. Како би постигли жељене резултате неопходно је у склопу ове методе примењивати и методу „живе речи“ да би смо објаснили почетни положај, основне елементе вежби, редослед извођења и усмерили пажњу ученика на демонстрирану вежбу, да уоче оно што је најбитније и повежу са раније наученим.

Како би се остварили одговарајући ефекти при демонстрирању наставник мора да испоштује одређена правила:

- треба јасно да зна шта жели да демонстрира ученицима;
- вежбу треба извести тачно и прецизно у погледу брзине, обима, амплитуде и ритма;
- да стоји на месту где сви ученици могу добро да уоче битне елементе кретања;
- у почетној фази обучавања вежбу треба показати неколико пута у целини како би ученици створили визуелну представу о вежби, извођење касније може бити у целости, успореније или у деловима уз наглашавање онога што је битно;
- након демонстрације сложенијих моторичких задатака морамо да проверимо да ли су ученици схватили задатак. Уколико нису треба поново објаснити, описати и демонстрирати нешто успореније како би се указало на битне детаље у извођењу датог моторичког задатка. Поновно демонстрирање не сме бити површно, стално треба имати на уму да крајњи успех у раду зависи од правилне демонстрације;
- треба отклонити све оно што може реметити пажњу ученика док посматрају демонстрацију моторичког задатка (пролазници, бука, галама);
- у млађим разредима не треба инсистирати на прецизном репродуковању показаног, већ дозволити ученицима слободу у проналажењу решења у извођењу моторичког задатка;
- у демонстрацији наставнику могу помоћи успешнији ученици, како би наставник током неколико часова задржао свежину и оптималну радну способност. Ангажовање ученика као демонстратора треба бити чешће, јер се тиме не умањује квалитет наставника, а ученицима пружа могућност осамостаљивања у раду, јачање самопоуздања. Осталим ученицима се чини извођење вежбе приступачнијим и ближим њиховим могућностима и делује мотивирајуће за њихово укључивање у рад.

Овој методи као допуна може послужити коришћење филмова и других савремених средстава (цртежи, слике, графо-фолије) којима се сложенија моторичка кретања могу квалитетније анализирати и зауставити, чиме се повећава очигледност и поспешује представа о кретању.

Метода практичног вежбања

Метода практичног вежбања заснована је на практичном вежбању ради усвајања кретних умења, навика и вештина. Циљ сваке обуке је да ученици након вишеструког понављања што пре овладају кретним умењима, вештинама и навикама.

У примени методе практичног вежбања може се приступити на више начина, а најчешће *синтетичким и аналитичким* приступом.

Синтетички приступ методи практичног вежбања омогућава обуку вежбе у целини, онако како је демонстрирана и како је створена представа о њој. У млађем школском узрасту ова метода омогућава деци да кретне задатке извршавају у целости на релативно свој начин, а да се не наруши логичка повезаност појединих фаза. Ученици овог узраста углавном све појаве посматрају у целости а њихове способности аналитичког мишљења су још увек прилично скромне. Наставни садржаји за овај узраст су једноставнији што омогућава њихово брже усвајање у целости. Ова метода се сматра водећом и најчешће се примењује у завршној фази обуке усвајања моторних кретања, умења и навика. У почетној фази обучавања примењује се једино ако је кретни задатак једноставан и да се може у целости обучавати или ако га није могуће логички рашчланити на делове. У млађем школском узрасту могу се јавити одређене потешкоће у примени ове методе које се могу превазићи извођењем вежби у олакшаним условима (смањење брзине извођења, висине препреке, величине отпора) или елиминацијом појединих детаља који коче даље напредовање ученика у извођењу вежбе.

Према Курелићу (1967: 170) синтетички метод појављује се у две варијанте:

- „копирање или подржавање онога што је демонстрирано у целини“,
- „прелаз увежбавања од упрошћеног облика целине ка све сложенијим облицима не дирајући суштину целине“.

Аналитички приступ методи практичног вежбања најчешће се примењује када се моторички задатак увежбава у деловима, рашчлањен на логичне целине, које се могу изводити без неких додатних кретања. Користи се код сложених моторичких задатака када рашчлањивање на делове помаже лакшем усвајању моторичког задатка, ученици упознају суштину структуре моторичке вежбе, усвајање им се чини конкретније и лакше, што доприноси већој мотивацији и ангажовању да се одређена вежба савлада. Тиме се скраћује време обуке, а касније се ти делови спајају у целину. Ова метода најчешће се примењује у почетној фази обуке, само под условом да је могуће извршити рашчлањивање вежбе на делове, што захтева од учитеља добро познавање структуре вежбе. Ова метода се може користити у исправљању грешака када се издвајањем недовољно савладаних елемената врши њихово „доучавање“.

С обзиром да у млађем школском узрасту децу не треба спутавати, већ им треба омогућити да кротивније вежбају, циљ није у перфекцији извођења кретне активности, ова метода се ређе примењује.

Недостатак ове методе је што се може десити неправилно рашчлањивање, а постоји и опасност да се дужим увежбавањем могу делови вежбе научити до перфекције, те их је тешко спојити у целину. Растављањем вежбе на делове разбија се унутрашња динамичка веза целине уз мењање или искључење силе кретања, тако да добијени ритам кретања није адекватан извођењу вежбе у целини. Код рашчлањивања вежбе на саставне делове не може се буквално схватити правило „од простог ка сложеном“, те да се вежба рашчлањује на што је могуће више делова, већ сваки део треба да буде крајња целина, а не случајан извод. Вежбу треба рашчланити на што мање делова.

Ова метода представља помоћну методу синтетичкој методи или боље рећи једна другу допуњују. Сваки моторички задатак који је увежбаван у деловима касније мора бити савладан у целости.

Комбинована метода

Комбинована метода обухвата коришћење и аналитичке и синтетичке методе и користи се ако се вежбе које се усвајају не могу поједноставити а да се не наруши координациона суштина. Увежбавање се врши синтетичком методом, а само се поједина кретања која су претешка или поједине грешке исправљају аналитичком методом до нивоа који је потребан и омогућава релативно трајно усвајање вежбе.

Метода имитације и драматизације

Ова метода је незаменљива у настави физичког васпитања, а посебан значај и примену има у предшколском узрасту и првом и другом разреду млађег школског узраста.

Метода имитације подразумева опонашање животиња и појава у природи. До изражаја долази дечја маштовитост, доприноси развоју емоција током вежбања, омогућава корелацију са другим предметима. За имитирање треба избегавати непопуларна имена и стручне термине које деца не разумеју. Овом методом најлакше се може деци објаснити вежба или кретање, јер се код деце развија способност посматрања и запажања, а кретања се усвајају перцептивним доживљавањем.

Метода драматизације омогућава комуницирање телесним покретима, јер деца путем покрета илуструју неки догађај који су доживела, или драматизују причу коју су чула. Деца су интересантна излагања васпитача и учитеља која су сликовита и која су праћена емоцијама. Треба водити рачуна да излагања буду кратка, јер и дечја пажња је кратка и нестабилна и брзо долази до замора. Истовремено се упознају са значајним могућностима тела, уче се невербалним начинима комуницирања. Ова метода је веома погодна у реализацији плесних садржаја где покретима тела изражавамо доживљавање музике.

Колико је важно примењивати различите методе илуструје следећа порука учитељима: „Драги учитељи! Користите већи број наставних метода, по цени да понекад и „погрешите“. Обиље метода је богатство у настави физичког васпитања. Будите креативни! (Момчиловић, 2008: 180).

ОБЛИЦИ НАСТАВНОГ РАДА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

Специфичност васпитно-образовног рада у физичком васпитању не огледа се само у познавању садржаја, метода и принципа већ и у добром познавању организационих облика рада и њихове примене. Интензификација и оптимализација на часу физичког вежбања у великој мери зависе од правилно изабраног облика рада. У избору предност увек треба дати оном облику који у конкретној ситуацији највише одговара постављеним задацима. Применом различитих облика рада повећава се интерес ученика за вежбањем и остварује се боља комуникација на релацији учитељ – ученик, ученик – ученик и ученик – средства.

За који облик рада ћемо се одредити у раду са ученицима од I до IV разреда, зависи од више фактора: садржаја (основних средстава), од броја расположивих справа и реквизита, простора, типа часа, броја ученика, узраста, од циљева и задатака које желимо да реализујемо, наставне јединице, временских услова итд. У настави физичког васпитања у млађем школском узрасту најчешће се примењују следећи организациони облици наставног рада: *фронтални, групни, рад у пару и индивидуални* облик рада, од сложенијих облика рада: *кружни облик рада и полигон препрека*. Сложенији организациони облици рада могу се

примењивати у раду са ученицима IV разреда, ако су добро савладали групне облике рада који им предходе. Сви облици наставног рада који се примењују чине дијалектичко јединство, а савладавање једноставнијих облика рада представља основни предуслов за примену сложенијих облика рада. Примена сложенијих облика рада могућа је и у слабијим материјалним условима (недостатак просторних услова, справа и реквизита) чиме се може повећати интензификација физичког вежбања и повећати ефективно време вежбања ученика на часу.

Фронтални облик рада

Фронтални облик рада подразумева истовремено вежбање свих ученика на истом задатку под директним надзором учитеља. Овакав начин рада пружа учитељу (наставнику) могућност да надгледа све ученике и лакше одржава ред и дисциплину. Пре извођења задатка учитељ (наставник) објасни и демонстрира одређену вежбу, након чега сви ученици прелазе на рад. Током рада учитељ (наставник) има могућност да прати рад свих ученика, даје упутства и коригује грешке. Овај облик рада може се применити у свим деловима часа и свим дидактичким организационим формама рада. Најчешће се примењује у уводном, припремном и завршном делу часа када су сви ученици радно ангажовани, или било ком главном делу часа, посебно у „Б“ делу, када се примењују елементарне игре и слободни облици кретања, или за реализацију неких садржаја као на пр. развијање издржљивости истрајним трчањем или путем кроса. Код примене фронталног облика рада ученици могу бити у формацији круга, полукруга, врсти, колони или слободној формацији што зависи од задатка, броја ученика, материјалних и просторних услова.

Фронтални облик рада има доста предности у односу на остале облике рада, али и недостатака.

Предности фронталног облика рада су:

- може се примењивати на ученике свих узраста;
- може се реализовати у сали, на отвореном терену, на снегу, у води
- користи се у свим деловима часа и учитељ исправљањем грешака или демонстрацијом анимира све ученике истовремено;
- погодан је за учење и увежбавање једноставнијих моторичких задатака и служи за увођење ученика у сложеније методичке облике рада;
- погодан је за увођење почетника у рад,
- као и за припрему ученика за сложеније методичке организационе облике рада;
- омогућава поступност и систематичност, добар преглед рада свих ученика, велику густину рада и развијање колективног духа.

Недостаци фронталног облика рада су:

- ограничена примена у лошим условима рада, посебно у „А“ делу часа, јер слаби материјални услови не пружају могућност да сви ученици истовремено раде исти задатак;
- не пружа могућност индивидуалног дозирања и диференцирано постављање задатака;
- не уважава индивидуалне особине и способности ученика и ограничава самосталност ученика у решавању постављеног задатка;
- рад је прилагођен просечном ученику;
- ограничене су могућности добијања повратних информација о резултатима рада ученика.

Едуард Сеган се не слаже са применом фронталног облика рада, већ сматра да настава мора бити строго индивидуализована и прилагођена способностима оних које обучава. Фронтални приступ настави и прављење програма и планова једнаких за све у

разреду, сматрао је насиљем које није хтео да примени на своје ученике (Јовановић, 2007: 114).

Групни облик рада

Групни облик рада представља организациони облик рада у коме су ученици подељени у групе према одређеним критеријумима, како би успешније решавали исте или различите задатке. Настао је из потребе превазилажења недостатака фронталног облика рада. Овај облик рада пружа већу могућност испољавања индивидуалних способности ученика с обзиром да су ученици подељени у више група које вежбају под посредним руководством наставника. Успешност примене групног облика рада подразумева припрему и ученика и простора. Прелазак са фронталног на групни облик рада треба да буде постепен. Групе се формирају по више основа а најчешће: по самосталном опоредјењу ученика, броју ученика, узрасту, програмском садржају који се обрађује, броју справа и реквизита, расположивом простору. Добар педагог ће свакако пронаћи алтернативно решење, уколико нема довољно справа и реквизита, како би у потпуности реализовао наставне садржаје. Колико ће бити ученика у групи зависи од задатка које треба реализовати, препоручује се до шест ученика, како би ученици брже долазили на ред, што повећава густину и интензитет вежбања. Примењује се највише у главном делу часа, мада се може примењивати и у другим деловима часа. У пракси се показао као најприхватљивији рад у групама које су формиране на основу њихове унутрашње уједначености а то је рад са: *хетерогеним* и рад са *хомогеним* групама, *рад у пару*, *рад у тројкама*, *рад са допунским вежбама*, *кружни рад*, *полигон препрека* итд.

Хетерогене групе формирају се по више основа: према телесној висини, телесној тежини, полу, разбрајањем, по азбучном реду или неком другом критеријуму.

Предности оваквог начина рада су:

- слабији ученици могу да прате рад бољих ученика и да их опонашају;
- омогућен је рад на више радних места, што повећава густину вежбања и могућност да се одређеној групи посвети посебна пажња;
- погодне су за такмичење у спотрским, штафетним и елементарним играма јер у свакој групи има спремнијих и мање спремних ученика, те се активности одвијају у приближно истим условима.

Слабости оваквог начина рада су:

- изостају добри резултати јер су групе формиране од ученика различитих способности и различитог нивоа моторичких знања;
- тешко је задовољити индивидуалне потребе ученика, њихове интересе, оптерећење је подређено просечним ученицима, те бољи ученици губе мотивацију и интерес за вежбањем;
- за ученике слабих способности задаци су понекад претешки, те се и код њих јавља демотивација за вежбањем;

У интересу ученика најбоље је овај начин рада избегавати, осим када је то неопходно. Рад са хетерогеним групама оправдан је када се спроводи настава са два одељења, са мешовитим одељењима, када је циљ развијање хуманих односа међу половима, или када се реализују специфични садржаји везани за сарадњу ученика и ученица (спортске игре). Радом у хетерогеним групама не могу се очекивати значајнији резултати.

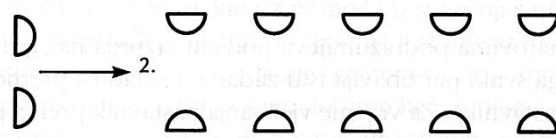
Хомогене групе формирају се према одређеним критеријумима који се базирају на сличностима или разликама међу ученицима. Најчешће се формирају од ученика истих или приближних способности, моторичких умења и моторичких навика. Вежбање унутар групе са себи равнима делује стимулативно на ученике, јер само систематским вежбањем могу да

напредују и пређу у бољу групу. Битно је да се критеријуми одређују на основу релевантних информација које се добијају иницијалним, транзитним и финалним проверавањем. Овако формиране групе пружају већу могућност индивидуализације рада, групе могу да напредују у складу са својим способностима и пружа се могућност оптималног оптерећења, што доприноси подизању нивоа моторичких и функционалних способности ученика. Пружа се могућност ученицима да лакше савладају наставне садржаје, брже напредују јер су задаци примерени њиховим могућностима, а наставник може посветити посебну пажњу групи која напредује, али и групи која заостаје. Вежбање са себи равнима и могућност да се може напредовати, није привилегија само најбољих и увек истих ученика, већ потврда да се само радом може прећи из слабије у бољу групу. То се односи на све ученике, за добре да буду још успешнији, за слабије да буду још бољи и да се труде да постигну свој максимум. Некада је тешко прилагодити рад свакој групи јер нема довољно справа (разбој, греда). Често се дешава да се рад у групи (где ученици изводе исту вежбу у својој групи када дођу на ред) поистовећује са групним радом (где су сви ученици подређени истом задатку). Рад у групи прикладан је за примену у свим периодима млађег школског узраста, а групни облик рада тек после девете године, када дете вежба са другима и где су захтеви да се сарађује са групом израженији.

На основу свих позитивних карактеристика које има рад са хомогенизованим групама, свакако да га треба препоручити као доминантан облик рада у настави физичког васпитања.

Рад у пару

Рад у пару представља прелазни облик рада од групног ка индивидуалном. Ученици су подељени на парове и сваки пар обавља исти задатак. Овај организациони облик рада неоправдано је запостављен, а постоји пуно активности где долазе до изражаја парови (стони тенис, тенис, плес) или у ушколским условима на пр. вођење лопте у пару, претрчавање у пару (сл. 44), прескакање вијаче, додавање лопте у пару, вежбе обликовања у пару, ношење тежих предмета. Често сувежбач може послужити као препрека у савлађивању одређеног кретног задатка (потискивање, надвлачење, ометање у пролажењу).



Сл. 46. Претрчавање у пару

Овај облик рада може се примењивати у свим фазама часа, у сали и на отвореним теренима. У уводној фази часа ученици могу у пару трчати, претрчавати, у припремној радити вежбе обликовања, у главној фази часа у пару је могуће изводити вежбе из наставних целина: ходања, трчања, скакања, прескакања, надвлачења и сл. При формирању парова најчешћи критеријуми су: телесни раст и развој, моторичке способности, моторичка достигнућа, пол, а некада и жеље ученика (за плес, елементарне игре). Могу бити стални, што може допринети рационализацији наставног процеса, не губи се време сваки пут када треба формирати нове парове. Рад у паровима је погодан за увођење ученика у групне облике рада или усмеравање ка индивидуалном облику рада.

Индивидуални облик рада

Индивидуални облик рада подразумева рад наставника са једним учеником. У школским условима у настави физичког васпитања такав рад је скоро немогућ због објективних разлога: великог броја ученика, лоше материјалне опремљености школа, поштовања наставног плана и програма. Без обзира на све наведено, наставник мора да буде упознат са индивидуалним способностима и потребама сваког ученика, јер разлике постоје и треба их максимално уважавати. Сваки је ученик индивидуа за себе, те га тако у оквиру разредног колектива треба и третирати.

„Неприхватљива је чињеница да се у раду руководимо „просечним“ ученицима, јер они не постоје, „просечни“ ученици су плод наставникове неинформисаности о ученицима, односно непознавања актуелног стања њиховог антрополошког статуса, и зато се уместо „просечних“ треба „окренути према постојећим, дакле живим и конкретним ученицима“ (Финдак, 2003: 130).

Основни услов у примени индивидуалног облика рада је утврђивање антрополошког статуса ученика, јер се на тај начин добија увид у његово здравствено стање, његове способности и све друге релевантне чиниоце који су од значаја за реализацију индивидуалног облика рада. Индивидуални облик рада је неопходно применити код ученика који су дуже време били одсутни са наставе или имају потешкоћа у савлађивању програмских задатака. Од ученика се очекује више активности и самосталности у процесу вежбања. Индивидуални рад подразумева већу одговорност наставника и ученика према раду, али даје слободу у избору најбољих путева и начина, средстава и облика рада, како би се физичко вежбање приближило потребама сваког појединог ученика, и на тај начин задовољиле ученикове жеље и интереси према физичком вежбању.

Без обзира за који облик рада ће се наставник одредити, у датом тренутку, увек треба дати предност оном који највише одговара интензификацији и оптимизацији рада.

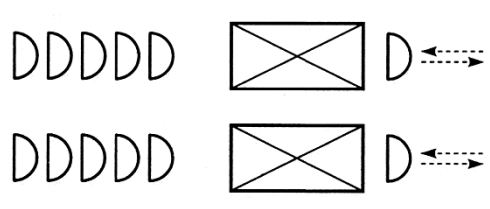
Рад са допунским вежбама

Допунско вежбање примењује се на часовима где се јавља „чекање на ред“ (недовољан број справа и реквизита). Представља методичку организациону форму рада са допунским вежбама, како би се повећала активност на часу.

Идејни творац ове форме рада је Дитрих. Суштина допунских вежби по њему је да се „Под допунским вежбама не подразумевају споредне вежбе. Ту се, пре свега ради, о најразличитијим допунским вежбама које су неопходне за интензивирање наставе физичког вежбања“ (Дитрих, 1967, преузето Здански и Галић, 2002: 157).

При избору допунских вежби треба водити рачуна о следећем:

- допунске вежбе примењивти када је основна вежба савладана,
- оне употпуњавају главну вежбу у погледу утицаја на организам ученика,
- морају бити лагане за извођење,
- као допунска мора бити позната вежба, већ савладана или нека једноставна,
- да ученици могу одмах после демонстрације да је изводе самостално,
- да се, кад год је то могуће поклапа са потребама ученика,
- да не постоји опасност од повређивања,
- да допунска вежба траје краће од извођења главне вежбе,
- примењује се у „А“ делу главног дела часа.
- као допунска вежба може се користити свака вежба, из свих наставних целина, која је савладана и по структури једноставна (Сл. 42.)



Сл. 47. Главна вежба: колут напред,
допунска вежба: одбијање лопте прстима.

Допунске вежбе ученици углавном изводе самостално, јер наставник пратећи рад на извођењу основне вежбе, није увек у могућности да прати извођење допунске вежбе.

Функција допунских вежби је позитиван утицај на побољшање укупних физичких и функционалних способности ученика путем повећане активности на часу.

Деловање допунских вежби може бити у смислу: компензације, корекције, релаксације или комбиновано. За које вежбе ће се наставник одлучити зависи са којим циљем их примењујемо.

Основни задатак допунских вежби је утицај на развој способности, васпитање воље, карактера и свесне дисциплине сваког ученика.

Предност допунских вежби:

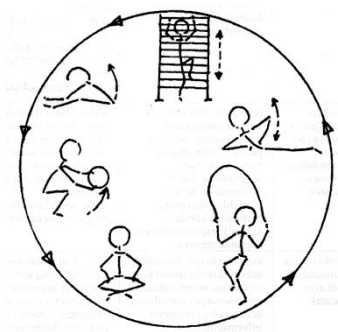
- већа густина часа, смањена пасивност – чекање ученика између два вежбања,
- могу се успешно примењивати у сали и на отвореном терену,
- пружају повољне услове за индивидуално дозирање,
- могућа примена у раду са ученицима млађег школског узраста.

Уз примену допунских вежби свакако ће се повећати ефективно време вежбања, повећати утицај на организам деце, допринеће осамостаљивању ученика, индивидуализацији наставе, бољем искоришћењу справа, реквизита и простора.

Рад са допунским вежбањем не треба примењивати када је у одељењу мали број ученика, када је напор око извођења главне вежбе већи, када се вежбе изводе брзо и нема чекања на ред. Наставник треба сам да процени у којим ситуацијама је потребно примењивати овај облик рада.

Кружни облик рада

Код кружног облика рада, радна места распоређена су у кругу (сл. 46). Код ученика млађег школског узраста примењује се поједностављен кружни облик рада, по избору вежби и начину дозирања оптерећења. Број радних места у кругу зависи од броја ученика, материјалних услова, циља и задатака који се жели постићи. Најчешће је од 4 до 8 радних места. После припреме радних места следи објашњење и демонстрација вежби. Ученици изводе одређене најчешће познате или једноставне вежбе у кругу, по већ утврђеном редоследу. На почетку примене овог облика рада треба практиковати мањи број радних места у кругу, а касније постепено повећавати. Пожељно је ако је мањи број ученика у кругу, да ученици буду приближно једнаких способности.



Сл. 48. Кружни облик рада: 1) Вођење лопте у месту, 2) подизање трупа, 3) пењање уз рибстол, 4) подизање трупа из лежања на трбуху, 5) прескакање вијаче, 6) претклон трупом из турског седа.

При избору вежби за радна места у кругу мора се водити рачуна о следећем:

- који циљ и задатке желимо да остваримо на часу физичког васпитања применом кружног облика рада,
- о моторичким и функционалним способностима ученика,
- о одабиру вежби којима ће се осигурати оптималан утицај на организам,
- вежбе треба да буду познате како би их деца сама изводила, без помоћи учитеља (наставника) који мора да координира рад целог одељења,
- о одабиру вежби које ће утицати на све мишићне групе и о обезбеђивања континуитета у раду,
- интензитет вежбања треба да буде различит што се постиже мењањем почетних положаја, применом справа, реквизита и
- пожељно би било да дозирање оптерећења буде према потребама сваког ученика понаособ.

Полигон препрека

Полигон препрека представља методички организациони облик наставног рада који подразумева извођење одређеног броја различитих вежби у низу, у затвореном или на отвореном простору, у што краћем времену. Овај организациони облик рада најчешће се примењује за усавршавање моторичких знања и умења и подизања нивоа моторичких и функционалних способности. Често је примењива организациона форма рада у предшколском и млађем школском узрасту.

Полигон можемо организовати у оквиру часа физичког васпитања, у слободно време, када су дани спорта у школи, на излету, на логоровању, у разним међуразредним и другим такмичењима.

Пружа велику могућност примене свих научених моторичких знања и умења. Код примене полигона на часу физичког васпитања морамо водити рачуна о намени, о тежини, о врсти полигона и пожељно је да садржај полигона буду моторички задаци из плана и програма за узраст коме је намењен. Полигон треба да садржи моторичке задатке који су савладани или једноставне препреке које ученици могу без великих тешкоћа да савладају. Полигон можемо поставити у уводном делу часа, главном и завршном, са различитим циљевима и задацима.

Полигон који је тежи по структури, по намени, по броју елемената реализујемо у главном делу часа. У главном делу часа полигон можемо поставити као васпитно и

образовно средство, тј. као учење новог градива и повезивање са другим већ наученим облицима.

Након постављања радних места треба, сходно врсти полигона, извршити распоред ученика, описати задатке у полигону, демонстрирати их, а уколико је потребно и кратко објаснити начин њиховог извођења. После тога се прелази на реализацију задатака у полигону. То практично значи да ученици прелазе на савладавање задатака у полигону на начин како је то унапред утврђено.

За време вежбања треба водити рачуна, да без обзира о којој врсти полигона се ради, сваки ученик може несметано прелазити, односно савлађавати препреке, да не долази до застоја или „чекања на ред“, да се у случају „запињања“ за препреке, исте врате на своје место.

Колико ће пута ученици прећи задани полигон зависи од циља који треба остварити у односу на узраст, пол и способности ученика.

Применом полигона се у великој мери код деце развија општа интелигенција, способност брзог реаговања на новонастале промене, развија се способност предвиђања, перципирања и решавања одговарајућих задатака на најбољи и најрационалнији начин.

Савладавање разних препрека омогућава ученицима да се спонтано прилагођавају задацима који су најближи стварности и са којима се они свакодневно суочавају. Примена полигона има посебан значај у школама са слабијим материјалним условима, јер се могу користити једноставна наставна средства, првенствено она која се могу лако направити или јефтино набавити. Школе које су добро опремљене имају велику могућност примене справа и реквизита у коришћењу полигона.

Полигон представља допунску методу којом се проширују садржаји и облици рада у природним облицима кретања.

Изменом распореда препрека постиже се код ученика веће занимање за рад, а последица тога је веће ангажовање за успехом, што позитивно утиче на повећање физичких способности.

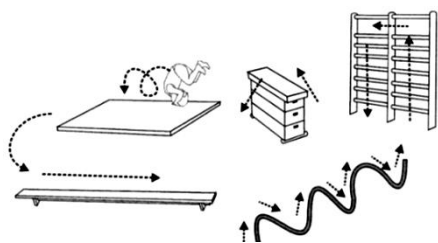
Примена полигона практично је неограничена с обзиром на узраст, пол, способности, годишње доба, услове рада и слично. Другим речима полигон се може примењивати током читаве године.

При избору препрека морамо поштовати дидактичке принципе: од лакшег ка тежем, од познатог ка непознатом, пазити на дужину стазе, висину препреке, број задатака и да ли њихова тежина одговара узрасту коме је полигон намењен. Некада се полигон мора прилагодити ученицима без обзира што су истог узраста, јер су различитих психофизичких способности.

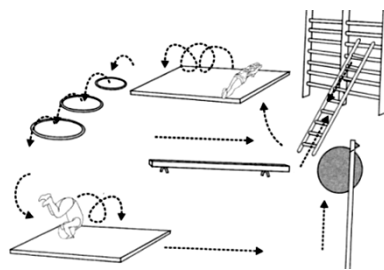
Полигони у предшколском и млађем школском узрасту су састављени од елемената и задатака који се темеље на природним и конструисаним облицима кретања: пузање, ходање, провлачење, вишење, упирање, скакање, ношење, гађање, бацање, котрљање, шутирање, оптрчавање, прескакање, колутање, котрљање и сл.

Примери полигона

Полигон 1: садржи пет моторичких задатака: вијугаво ходање по канапу, пењање и силажење са рибстола, прелажење преко шведског сандука, колут напред на струњачи, ходање по шведској клупи (са разним задацима) (сл. 49.).



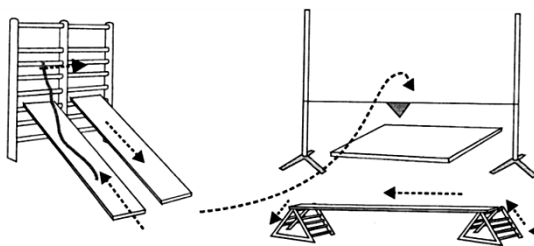
Сл. 49. Полигон са пет препрека



Сл. 50. Полигон са шест препрека

Полигон 2: садржи шест моторичких задатака: ходање на прстима преко ниске греде, пењање уз и силажење са шведских лестви, котрљање на струњачи, суножне поскоке из обруча у обруч, колут напред на струњачи, одбијање балона уз поскок који је окачен на сталку (сл. 50.).

Полигон 3: садржи три моторичка задатка: пењање по косој равни (клупи) наслоњеној на ребро стол уз придржавање за конопца који је привезан за ребро стол, прелажење по ребро столу на другу даску, која је такође косо постављена на ребро столу, силажење низ даску, трчећим кораком прескок преко канапа за скок увис и доскок на струњачу, ходање по дасци постављеној на два сталка (шведска клупа) (сл. 51.).



Сл. 51. Полигон са три препреке

Дужина стазе за млађи узраст не треба да прелази 25 m, а препрека и задатака не више од 4 до 6 у млађем узрасту. Полигон се може прелазити два до три пута али са већим временским паузама (Ратковић, 2010: 152).

Почетак рада, прекид рада, наставак и завршетак вежбања, на полигону даје наставник.

Смер: *Васпитач у предшколским установама* , 19 и 20 Јануар, 2021

Предмет: *Методика физичког васпитања I*

Тема: Вежба као основно средство физичког вежбања

Вежбе обликовања

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

ВЕЖБА КАО ОСНОВНО СРЕДСТВО ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

„Физичка вежба је основно средство физичког васпитања и представља свесну кретну активност усмерену на трансформацију антрополошких карактеристика и способности човека у циљу његовог развоја до планираног нивоа“ (Момчиловић, 2008: 201).

Покрет и кретање представљају основне физичке активности и најважније карактеристике живих бића. Кретање је премештање тела у простору и одвија се под непосредном контролом CNS, при чему се унапред испланирани покрет дешава по тачно утврђеном редоследу. Систематским понављањем физичких вежби изазивају се позитивне промене човекових способности од почетног до жељеног стања. Сваки покрет има своје структурне елементе, а то су: просторне, временске и енергетске карактеристике покрета и елементи ритма.

Просторне карактеристике покрета

У односу на простор главне карактеристике покрета и кретања су: почетни, прелазни и завршни положај, правац и обим (амплитуда) покрета.

Свака физичка вежба изводи се из неког *почетног* положаја из кога је најефикасније и најлакше њено извођење (при чему ослонац није увек само на стопалима, већ и на неким другим деловима тела). Од њега зависи извођење покрета, правац, обим и утицај на организам. Најчешће положаји су: стојећи усправан став, раскорачни став, клечећи, седећи, лежећи, чучећи, висећи положаји који имају више варијанти.

Прелазни положај представља моменат преласка са једног на други ток кретања. Покрети појединих делова тела или целог тела могу се одвијати у различитим правцима што доприноси ангажовању различитих мишићних група и комплекснијем утицају на организам. Понекад је неопходно одређене вежбе изводити по строго дефинисаним захтевима у правцу кретања као што су: вежбе обликовања, плес, гимнастичке вежбе. Код игара не постоје унапред дефинисани правци кретања, избор у ком правцу ће се кретање изводити остаје учеснику у игри и зато су игре важни садржаји за развој многих способности, а пре свега, координације.

Завршни положај је резултат датог кретања и показује нам да ли је вежба добро изведена (завршни положај код прескока, колута).

Обим покрета је важан и од њега у великој мери зависи утицај вежбе на организам. Већи обим покрета захтева и већи рад мишића, а зависи од анатомске грађе зглоба, еластичности веза и мишића око зглоба.

Временске карактеристике покрета

Којом ће се брзином изводити покрет зависи од брзине контракције мишића на коју утиче средина у којој се врши покрет (вода, ваздух, маса покренутог тела) и унутрашњих

фактора (стање мишића, нервног система). Брзина је релативан појам, јер оно што је за некога брзо, за другог је споро. Брзина утиче на резултат, али и на организам, пре свега на кардиоваскуларни и респираторни систем. Треба бити опрезан у раду са децом јер брзо и дуготрајно напрезање може утицати негативно на органе и системе.

Енергетске карактеристике покрета

Главни енергетски елементи физичког вежбања су: *интензитет, трајање и карактер кретања*.

Одређивање *интензитета* вежбања представља захтеван посао, јер је потребно са што мањим нервно-мишићним напрезањем постићи што већи резултат. Уколико је више мишића укључено у решавање неког задатка, утолико је мање њихово нервно-мишићно напрезање и обратно.

Трајање кретања је елемент вежбе који означава дужину извођења кретања.

Вежбе у односу на *карактер* кретања могу бити статичке и динамичке. Код динамичких вежби долази до наизменичне контракције и опуштања мишића, а код статичких вежби долази до контракције мишића који одржавају одређени део тела у истом положају дуже време. Статичке вежбе у дужем извођењу могу неповољно да утичу на кардиоваскуларни и респираторни систем, те није препоручљиво да се примењују често код ученика млађег школског узраста. Динамичке вежбе су корисније од статичких због свог физиолошког утицаја на организам.

Ритам кретања

Ритам покрета је временска карактеристика којом се исказује фреквенција покрета у јединици времена. Ако је брзина кретања иста на целој путањи онда је то равномерно кретање, ако се брзина кретања мења ради се о неравномерном кретању. Кретање може бити максимално брзо, брзо, средње брзо, споро и веома споро.

Деци треба дозволити да изводе вежбе оним ритмом који њима највише одговара. Ритам извођења вежби помаже правилном смењивању рада и одмора, напрезања и опуштања, убрзавања са успоравањем. Ако се све равномерно распореди утрошак енергије је мањи, а покрет складнији и ефикаснији. Прави избор у одређивању ритма при вежбању је битан предуслов успешне реализације постављених задатака у вежбању.

ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

Многе анализе показују да настава физичког васпитања не даје очекиване резултате и не задовољава у потпуности потребе ученика, што се посебно односи на примену вежби обликовања у припремној фази часа. Колики је значај вежби обликовања говори и чињеница да је предвиђено наставним планом и програмом да се примењују **на сваком часу**.

Вежбе обликовања или како их још зову „просте вежбе“ су координационо једноставне за извођење, али ученицима је потребно доста труда како би могли да их изводе правилно, прецизно и функционално ефикасно.

Терминологија вежби обликовања, код нас, у употреби је од половине двадесетог века. Многи термини који се данас користе у вежбама обликовања преузети су из чешког језика, али до данас није било покушаја да се нешто промени, тако да је садашњу терминологију прихватила већина стручњака из области физичке културе.

У свету, као и код нас постоји велико шаренило у називу ових вежби. Тако на пр. у Швајцарској могу се наћи под називом „образовање кретања и држање тела“, у Белгији називају их „припремним вежбама“, у Француској „вежбе за гимнастику и развој тела“ (преузето Стојиљковић, 2002: 181). Код нас их још зову „просте вежбе“ (Опавски, 1954), „двоставне“ (Матић, 1978) итд. Код нас је највише уврежен назив „вежбе обликовања“, те ћемо га и ми користити у даљем тексту.

Основна функција вежби је обликовање апарата за кретање, посебно јачање мишића, одржавање покретљивости зглобова и смањење мишићне напетости. Посебан значај вежби обликовања огледа се у утицају на правилно држање тела, што представља један од најважнијих задатака у настави физичког васпитања. Развојем и јачањем пре свега леђних, трбушних и мишића стопала, стварају се услови за нормалан раст и развој унутрашњих органа, што је од пресудног значаја за нормалан раст и развој деце у целини. Нарушавање правилног држања тела има негативан утицај на правилан рад појединих органа, што доводи до поремећаја рада читавог организма. Учитељ (наставник) треба да зна дејство сваке вежбе коју примењује, да зна да објасни ученицима важност вежби обликовања за њихов правилан раст и развој.

Често се дешава да наставници поклањају пажњу само главном делу часа, изостављајући припремну фазу када се изводе вежбе обликовања, не поштујући структуру, свде час на импровизацију или га замењују другим часовима.

Подела вежби обликовања са здравственог аспекта

Вежбе обликовања се у пракси могу примењивати као вежбе за:

- *превенцију и стимулацију;*
- *компензацију и*
- *корекцију.*

Превентивна и стимулативна улога вежби обликовања подразумева одржавање функционалних способности локомоторног апарата на повећаном нивоу, за моторичке акције веће координационе сложености и радног оптерећења у каснијем периоду. Због своје једноставности, малог броја понављања и недовољног оптерећења, неопходно је изводити их свакодневно. Међутим, веома је мало оних који се придржавају тог правила. Деца их углавном упражњавају само у школи, углавном на часовима физичког васпитања, у трајању од десет минута, 2 до 3 пута недељно што је недовољно за постизање неких већих ефеката.

Компензаторна улога вежби обликовања огледа се у јачању мишићних група које су мање ангазоване у свакодневним активностима (коси трбушни мишићи, мишићи задње ложе бута). Примењују се у трајању од 15 до 20 минута дневно.

Корективна улога вежби обликовања огледа се у отклањању слабости мишића, њихове напетости и слабе зглобне покретљивости. Ове вежбе се користе на часовима специјалног корективног вежбања у циљу отклањања лошег држања тела и одређених постуралних поремећаја. Могу се користити и као средство рехабилитације у постоперативном току.

Ради лакшег сагледавања и изучавања вежбе обликовања се могу класификовати према функционалној и тополошкој основи.

Подела вежби по основу функционалног утицаја на организам

По основу функционалног утицаја на организам деле се на вежбе за:

- *јачање (еутонију),*
- *растежање (истезање) и повећање покретљивости зглобова (елонгацију) и*
- *лабављење (релаксацију).*

Вежбе за *јачање* мишића су покрети појединих делова тела или целог тела којима се савлађује неки отпор (згибови, склекови, вежбе на справама, чучњеви, дизање и спуштање појединих делова, или читавог тела, вежбе у паровима где се супротставља снази сувежбача, манипулација различитим реквизитима, вежбе са справама и на справама, вежбе у води, на снегу и песку). У млађем школском узрасту веома је важно примењивати вежбе јачања, посебно оне мускулатуре која омогућава правилно усправно држање тела.

Вежбама *растезања* (истезања) настојимо да неком спољашњом силом истегнемо одређени мишић или групу мишића преко њихове нормалне дужине у мировању, како би обезбедили мишићни тонус који ће омогућити најефикаснији учинак при њиховом активирању. Овим вежбама се постиже и одржава правилна дужина и мекоћа мишића и покретљивост зглобова. Најчешће вежбе растезања су разна кружења главом, трупом, екстремитетима, отклони, заклони, претклони, заножења, предножења, сукања итд.

Вежбама *лабављења* утичемо на опуштање и смањење напетости у мишићима и зглобовима. Покрети код ових вежби одвијају се уз помоћ силе теже или инерције (када се подигнута рука спусти да падне, махање рукама и ногама као клатно, заузимање активног и опуштеног става). Уколико мишићи нису релаксирани смањује се њихов радни учинак. Људском организму одговара динамички рад, при чему се мишићи наизменично контрахују и опуштају.

У млађем школском узрасту највише пажње посветити вежбама јачања. По основу функционалног деловања прво се раде вежбе растезања (Марковић, 2010: 85).

Подела вежби по основу утицаја на поједине делове тела

По основу тополошке поделе разликујемо:

- *вежбе за руке и рамени појас;*
- *вежбе за развој мишића трупа;*
- *вежбе за карлични појас и ноге.*

Примена вежби обликовања изискује добро познавање главних мишићних група и њихову улогу.

Вежбе за руке и рамени појас

Рамени појас представља сложен коштаног- зглобно- мишићни систем корена руке, који омогућава покрете руке у свим правцима. У раменом зглобу изводе се покрети подизања руку напред и назад, одвођење руке у страну, привођење, увртање, извртање и кружење. Сви покрети рукама могу се изводити једном па другом руком или обема истовремено. У циљу повећања интензитета вежбања и интересовања за вежбањем препоручује се употреба разних реквизита. Вежбе са реквизитима повећавају манипулативну способност и позитивно утичу на развој мишића шаке и прстију.

Вежбе за развој мишића трупа

Покрети трупа изводе се у зглобовима кичменог стуба, а омогућавају их мишићи леђа, грудни и трбушни мишићи. Обим покрета трупа зависи од јачине мишића, од лигамената, анатомских карактеристика пршљенова и међупршљенских колутова. Зависи још и од конструкције грудног коша и еластичности зглобних веза ребара. Покрети који се изводе у кичменом стубу су: прегинање трупа, опружање, бочно прегинање и увртање.

Мишићи леђа пружају се од рамена до горњег дела карлице. Покрети за развој леђних мишића могу се изводити у стојећем ставу, седећем и лежећем положају. Положај потрбушке је најефикаснији (подизање трупа и главе од тла, савијање трупа у једну и другу страну). Употреба реквизита може повећати оптерећење и мотивацију (вијача, лопта, трака, палица,

обруч). Вежбе дубоког претклона треба избегавати како не би долазило до непотребног истезања леђне мускулатуре.

Трбушни мишићи пружају се између грудног коша и горње ивице карлице. Због њихове важности треба им поклонити посебну пажњу. Покрети који највише доприносе развоју трбушних мишића су: кружење трупом, увртање трупа, приближавање трупа ногама и обрнуто. Могу се изводити у стојећем ставу, седећем и лежећем положају. Најефикаснији утицај имају вежбе које се изводе из лежања на леђима.

Вежбе за карлични појас и ноге

Мишићи доњих екстремитета у функционалном погледу образују два система: проксимални (ближи кичменој мождини) кога сачињавају бедрени и бутни мишићи и дистални (удаљенији од кичмене мождине) кога сачињавају мишићи потколенице и стопала. Преко зглоба колена ова два система се међусобно допуњују и служе телу као орган за кретање и ослонац.

Бедрени мишићи повезују горњи крај бутне кости са костима карличног појаса и костима слабинског дела кичменог стуба.

Мишићи бута (натколенице) припајају се својим горњим крајем на препонској и седалној кости, а доњим крајем дуж хрпаве линије бутне кости. Веома су снажни, што се посебно односи на четвороглави мишић бута који је снажни опружач потколенице.

Мишићи потколенице се припајају углавном на горњем крају кости потколенице, силазе својим дугим тетивама ка стопалу и завршавају се на његовим костима. Мишићи потколенице омогућавају покрете стопала и одржавају сводове стопала.

Мишићи стопала играју веома важну улогу у правилном држању тела и делују као активне везе сводова стопала. Ако су мишићи потколенице и стопала слаби при већем оптерећењу сводови стопала нестају, стопало се издужује и долази до деформитета стопала. Имајући у виду да стопало трпи највеће оптерећење када је тело у усправном ставу, морамо нагласити да поткожно масно ткиво има велику улогу у функцији стопала. Поткожно масно ткиво је распоређено на оним местима где је највећи притисак. Најдебље је на пети – око 2cm.

Постоји велики број вежби које се могу изводити из стојећег или седећег положаја као превентива у настанку деформитета на ногама и стопалима (ходање босим ногама по песку и шљунку, чучњеви, поскоци, хватање и подизање каменчића, кликера, папирића, ходање по суженој површини, на спољашњем делу стопала, котрљање лоптице и палице табанима).

Улога справа и реквизита у реализацији вежби обликовања

У реализацији циљева и задатака физичког васпитања у млађем школском узрасту, значајно место припада одабиру и коришћењу справа и реквизита. Њихов утицај на усавршавање локомоције и на укупан дечји развој је вишеструк. Разноврсност справа и реквизита, њихове боје, облици, функција и могућност вишеструког коришћења, ствара код деце добро расположење, раздраганост, жељу за рад. Извођењем покрета уз одговарајући реквизит, могуће је отежати покрет, повећати његову амплитуду и интензитет вежбања у целини.

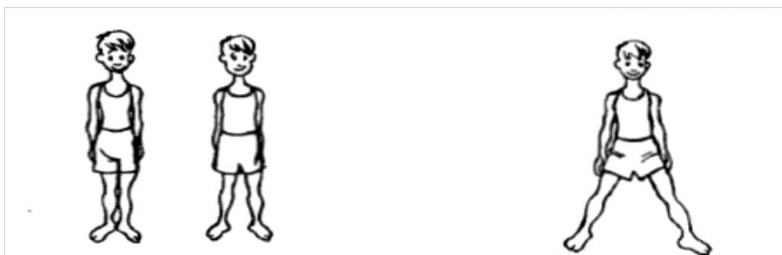
У контакту са справама и реквизитима дете уочава њихову боју, величину, облик и тежину и манипулишући њима, развија *тактилну* (додирну) и *визуелну* перцепцију, као и *проприоцептивну* (зглобно-мишићну) *осетљивост*.

Поред ангажовања већег броја мишићних група и развоја координације, коришћење справа и реквизита, захтева и веће психичко ангажовање, те се на тај начин подстиче *развој менталних функција*: пажње, мишљења и памћења, односно, *подстиче се развој интелектуалних способности*.

Уз коришћење справа и реквизита покрети се лакше уче и конкретизују, односно, на тај начин се олакшава моторно учење и успостављање моторне контроле.

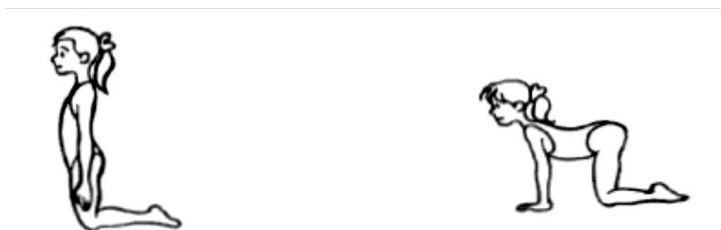
Вежбе се могу изводити: са и без реквизита, на справама, а за које ће се вежбе учитељ (наставник) одредити зависи од: узраста ученика, броја ученика, врсте вежби, реквизита, справа и расположивог простора. Вежбе са реквизитима и на справама су за децу посебно интересантне, а уједно и корисне, јер развијају манипулативну способност шаке и прстију. Од реквизита најчешће се примењују: лопта, вијача, обруч, палица, трака, чуњеви, а од справа: рибстол, шведска клупа, ниска греда, шведски сандук, струњача итд..

Именовање (терминологија) почетних ставова и положаја у вежбама обликовања



СТОЈЕЋИ УСПРАВНИ СТАВ - Карактерише га усправно држање тела. Поглед у висини очију. Најчешћи је почетни став за већину вежби обликовања. У односу на међусобни положај стопала, користи се став са састављеним петама и са растављеним прстима (спетни став) и став са паралелним стопалима до ширине кукова.

РАСКОРАЧНИ СТАВ - Карактеришу шире растављена стопала (просечно око две ширине кукова). До овог става се долази одкорак у страну или поскоком.



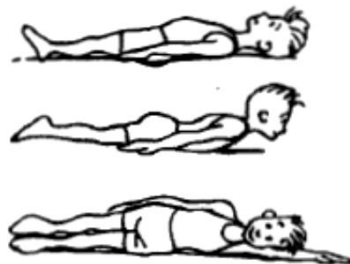
КЛЕЧЕЋИ СТАВ - Карактерише положај у којем се тело ослања о тло коленима и предњим делом потколенице и стопала.

УПОР КЛЕЧЕЋИ ЗА РУКАМА - Карактерише ослонац о тло пруженим рукама и коленима.



СЕД ПРЕД РУКАМА - Седећи став, ноге су опружене, а руке ослоњене о тло иза тела.

СЕД НА ПОТКОЛЕНИЦАМА - Ослонац на тло је исти као и у клечећем ставу, са разликом што се седи на задњој страни потколенице.



„ТУРСКИ СЕД“ - Турски сед је седећи положај са згрченим и укрштеним ногама испред тела. Натколенице су широко растављене.

ЛЕЖЕЋИ ПОЛОЖАЈ

На леђима – ослонац о тло је задњом страном тела.

На стомаку – ослонац о тло је предњом страном тела.

На боку – ослонац о тло је бочном страном тела.



УПОР ЗА РУКАМА - Упор за рукама је положај у коме је ослонац тела о тло пруженим рукама и прстима стопала. Тело је окренуто предњом страном ка тлу.

УПОР ЗА РУКАМА У СКЛЕКУ - Исто као и упор за рукама, сем што је ослонац тела о тло пруженим ногама, а руке су згрчене.

Именовање (терминологија) покрета у вежбама обликовања

Покрети у вежбама обликовања могу се изводити рукама, ногама, главом, трупом и комбиновано. У складу са начином извођења вежби, поменути покрети дефинишу се као: ручења, ножења, претклони, заклони, отклони, сукања и друго.

Ручења

Ручења су покрети који се изводе пруженим, погрченим или згрченим рукама.



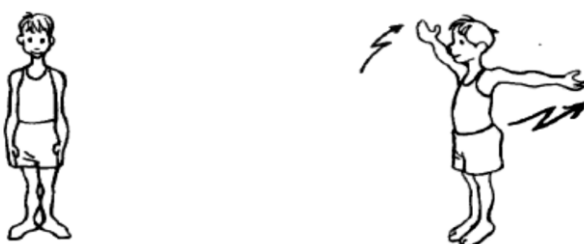
ПРЕДРУЧЕЊЕ - Опружање руку испред тела у висини рамена.

УЗРУЧЕЊЕ - Подизање руку изнад главе.



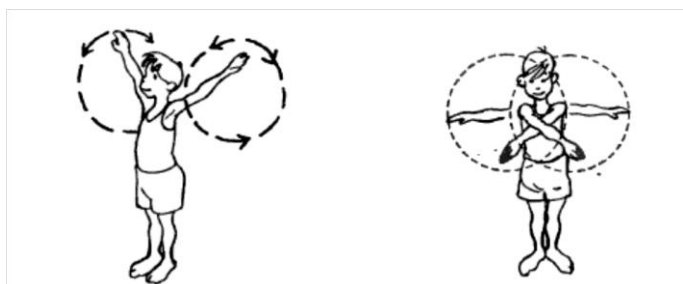
ЗАРУЧЕЊЕ - Опружање руку иза тела.

ОДРУЧЕЊЕ - Опружање руку у страну до висине рамена.



ПРИРУЧЕЊЕ - Опружање руку поред тела.

ЗИБАЊЕ РУКАМА У ОДРУЧЕЊУ - Брзи покрети малих амплитуда уназад са рукама у одручењу.



БОЧНИ КРУГОВИ РУКАМА - Кружење са сагиталној равни (поред тела).



једном или обе руке у

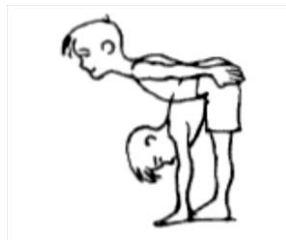
ЧЕОНИ КРУГОВИ - Кружење са једном или обе руке у чеоној равни (испред тела).

Ножења



ПРЕДНОЖЕЊЕ - Предножење подразумева опружање ноге испред тела.

ЗАНОЖЕЊЕ - Заножење представља опружање ноге иза тела.



ОДНОЖЕЊЕ - Одножење представља опружање ноге у страну, бочно од тела.

ПРЕТКЛОН ТРУПОМ - Представља савијање трупа унапред.



ЗАКЛОН ТРУПОМ - Означава повећање слабинске кривине уз савијање трупа и главе уназад, а истурање унапред кукова и груди.

ОТКЛОН ТРУПОМ - Означава бочно савијање трупа.

СУКАЊЕ ТРУПОМ - Означава ротирање трупа око уздужне осе тела у једну или другу страну.



