

Основи вежби обликовања

Вежбе обликовања су специјално конструисане телесне вежбе које утичу на поспешивање доброг здравља, мењање и усавршавање спољашњег облика тела и његовог кретања, као и на подизање функционалних способности човека. Уколико би ову дефиницију проширили, могли бисмо рећи да се вежбама обликовања превасходно „обликује“ тело (утиче се на мускулатуру), покрет и кретање (култивише се покрет и кретање, односно чине лепшим и складнијим; њиховим усаглашавањем развија се осећај за покрет) и правилно држање тела, али и да, поред наведеног, вежбе обликовања утичу на: правилно дисање (пр. код покрета истезања грудних мишића истовремено се делује на правилно дисање повећавањем волумена грудног коша), органе за варење (уопштено кретањем се побољшава перисталтика), конкретно дејство се огледа у утицају вежби обликовања на мишиће трупа који сачињавају тзв. трбушну пресу, корзет, која својим контракцијама држи органе трбушне дупље, ЦНС – централни нервни систем (вежбе обликовања утичу на мишићну координацију, а релаксационе вежбе у склопу вежби обликовања делују смирујуће на ЦНС.), као и васпитање (рад одређених вежби у тачно одређено време делује на истрајност, као битну конактивну карактеристику човека).

Синоними за вежбе обликовања су „гимнастика“, који је као термин делом исчезао појавом спортске гимнастике, а делом се задржао у изразима као што су јутарња гимнастика и корективна гимнастика, и „просте вежбе“, који се као термин више и не користи, а односио се на вежбе обликовања без реквизита и партнера.

Вежбе обликовања најчешће садрже и вежбе за превенцију лошег држања тела и равних табана, стварању кинестетичких осећаја и стварању осећаја за простор, као и стварање навике заузимања рационалних, пасивних и релаксационих положаја.

Вежбе обликовања су модификовани природни облици кретања са тачно дефинисаним циљем и задацима, који имају тачно одређен интензитет и обим. Вежбе обликовања служе мењању и усавршавању: спољашњег облика тела, кретања, као и моторичких и функционалних способности човека.

ФИЗИЧКА 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*, *кличећи*, *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.

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.

Основна подела вежби обликовања је по њиховом утицају на локомоторни систем човека

1. Вежбе јачања (еутоније);
2. Вежбе истезања (елонгације) или растезања (двозглобних мишића);
3. Вежбе опуштања (релаксације) или лабављења – које дају услове за вежбе истезања, растезања и јачања.

Тополошка (лат. топос – место) подела вежби обликовања (према утицају на део тела):

1. Вежбе за рамени појас и руке;
2. Вежбе за труп;
3. Вежбе за карлични појас и ноге.

За сваки поједини сегмент тела примењују се сва три типа вежби, односно вежбе лабављења, истезања и јачања. Вежбе обликовања се могу поделити и у зависности од коришћења справа и реквизита у раду на:

1. вежбе обликовања без справа и реквизита, (просте вежбе);
2. вежбе обликовања са реквизитима (лопта, вијача, обруч, палица, тегови, еластичне траке...);
3. вежбе обликовања на справама (рибстоли, шведске клупе, шведски сандуци, степери, греде, шведске лестве,...)

Вежбе обликовања се могу изводити и у различитим организационим формама: фронтално (сви вежбачи раде исто), у паровима (вежба се изводи уз помоћ партнера), у групама (од три или више чланова), и индивидуално (сваки вежбач ради различиту вежбу).

Примери вежби за врат и главу

Циљ: Јачање и истезање вратних мишића и повећања покретљивости у вратном делу кичме.

- У стојећем раскорачном ставу покретати главу у смеру напред -назад (сл. 1).



Сл. 1



Сл.2



Сл.3

- У стојећем раскорачном ставу покретати главу лево-десно (сл. 2).
- У стојећем раскорачном ставу полукружити и кружити главом (сл. 3).

Вежбе за рамени појас и руке

Циљ: Јачање мишића руку и раменог појаса

- У стојећем раскорачном ставу са рукама на боковима кружити раменима у једну и другу страну (сл. 4).



Сл. 4.



Сл. 5.



Сл.6

- Из стојећег става рукама изводити „маказице“ у смеру горе-доле, такозвано „лупање по чинелама“, прво са једном, а онда са другом руком (сл.5).
- У стојећем ставу изводити бочне кругове рукама (сл. 6).

Вежбе за труп

Циљ: Истезање и лабављење мишића трупа и развој покретљивости кичменог стуба.

- Раскорачни став, руке у узручењу. Извести дубоки претклон трупом, провући руке што више кроз ноге, а затим се вартити у почетни положај (слика 7).



Сл. 7.



Сл. 8.

- Почетни став: раскорачни став, руке спојене иза главе. Изводити засуке трупом, наизменично у једну и другу страну (сл. 8).
- Раскорачни став, руке о бокове. Кружити трупом у једну и у другу страну (сл. 9).



Сл. 9.



Сл.10

- Раскорачни став, руки о боку. У претклону окретати труп наизменично у једну и другу страну (слика 10).

Вежбе за трбушно-карлични део и ноге

Циљ: Јачање и истезање мишића карличног појаса.

- Седећи пред рукама, ноге пружене и спојене. Наизменично разножити и спајати ноге, не одижући их од пода (сл. 11).



Сл. 11.



Сл.12

Циљ: јачање мишића трбушног појаса.

- Из седа поред руку неизменично подизати једну, па другу ногу, и сваки пут плеснути шакама испод колена (сл. 12).

Циљ: Јачање мишића трбуха.

- Из седа пред рукама, наизменично подизати једну па другу ногу, додирујући коленом чело (сл. 13).



Сл. 13.



Сл.14



Сл.15

Циљ: Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса, као и трбушних мишића.

- Стојећи став, руке у одручењу. Наизменично подизати једну па другу ногу, а истовремено плјескати рукама испод колена (сл. 14).

Циљ: Лабављење мишића ногу и руку.

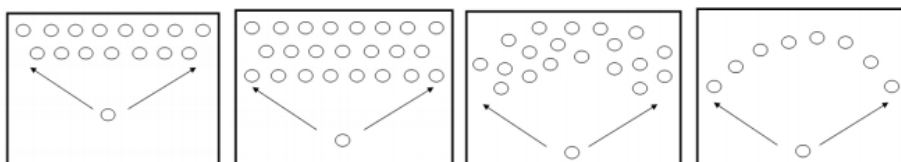
- Ходати у месту са високо подигнутим коленима, ход војника (сл. 15).

Организација вежбања

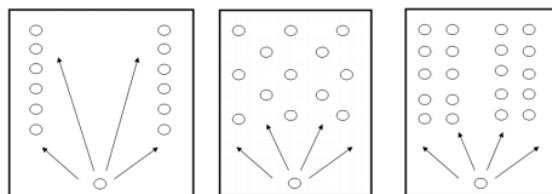
Вежбање деце може бити: *Дириговано* - облик фронталног рада где сви истовремено изводе вежбе уз непосредну контролу и управљање васпитача-учитеља. *Слободно* - истоветно индивидуалном облику рада где деца самостално креирају вежбе, одређују број понављања и интензитет вежбања (Ђорђевић, 1989: 15).

Распоред деце на простору за вежбање - на место вежбања може да буде после команде васпитача- учитеља „на своје место за вежбе обликовања! (или слично), нпр. престојаванем деце -ученика. Рационално коришћење простора подразумева да сви имају довољно простора за вежбање (слободно одручење - минимум), као и да сви виде васпитача- учитеља. Примери распореда деце -ученика на простору за вежбање:

- Поредак типа врсте – варијанте (слика 16),
- Поредак типа колоне – варијанте (слика 17).



Слика 16: Поредак типа врсте – варијанте



Слика 17: Поредак типа колоне – варијанте

Показивање технике извођења вежби

Вежбе обликовања јесу једноставније структуре али треба доста труда да их деца правилно науче. Показивање вежби има посебан значај нарочито у раду са децом предшколског и млађег школског узраста. Показивање вежби може бити: непосредно и посредно. *Непосредно* показивање спроводи сам васпитач-учитељ и оно је доминантно у пракси физичког васпитања! При учењу нових вежби није неопходно да се при показивању описују полазни, прелазни и завршни положај. Показивање вежби се може изводити из три положаја:

- (1) Васпитач-учитељ је окренут лицем ка деци - при извођењу покрета у фронталној равни.
- (2) Васпитач-учитељ окренут леђима ка деци - при извођењу покрета у фронталној равни.
- (3) Васпитач-учитељ је окренут боком ка ученицима - код вежби у сагиталној равни.

Вежбе могу да показују и одабрана деца-ученици јер то представља доадтну мотивацију, али је неопходан надзор и корекција грешака. У пракси не треба претеривати са овим начином приказа вежби јер је васпитач-учитељ тај који треба да руководи процесом наставе физичког васпитања. Посредно показивање може бити помоћу: цртежа, фото снимака, видео записа, силуета вежби. Посредним показивањем путем наведених техника све вежбе се могу приказати одједном (изузев видео записа). Панои (слика 18) са нацртаним вежбама обликовања могу да побуде додатни интерес деце-ученика за вежбањем и да олакшају визуелизацију вежби, учење вежби, као и да допринесу образовању деце-ученика.



Слика 18: Пано са нацртаним вежбама

Одређивање ритма вежања

Диктирано вежбање је значајна компонента у физичком васпитању. Одређује се ритмичким: изговарањем бројева, изговарањем речи, комбинацијом, музичком пратњом (инструментално/вокално)... Предности: успешније извођење покрета по моделу, разбија се монотонија, уклапање појединца у тимски рад, помаже дисциплини, покреће на активност...

Недостаци: несклад са индивидуалним оптерећењем ученика, није најприкладније код неких вежби покретљивости. Решење: стручни компромис - диктиране вежбе када је неопходно, а затим индивидуални ритам уз праћење рада ученика. Ритмичко изговарање бројева се најчешће користи, а бројеви се изговарају у жељеном темпу, гласом одмерене јачине и висине. Код неких вежби одређени покрети се изводе енергичније - што прати одговарајући начин изговарања. Код издржаја – дуже изговарање. Најчешће се изводи бројање од 1 до 2 или 1 до 4. Ритмичко изговарање речи и бројева има већи значај од само изговарања бројева. Ритмичко изговорена реч може да буде (Ђорђевић, 1989: 34):

- Упутство (јаче, два, три, четири)
- Корекција грешке (исправи ноге, три, четири)
- Подстицај (још мало, три, четири)
- опомена (не причај, два, три, четири)

Музичка пратња

Примењује се када су ученици савладали одређене вежбе. Одређивање ритма вежања музичком пратњом представља квалитативну надградњу часова физичког васпитања - до усклађивања се долази кроз више часова и на неусиљен начин. Музичка пратња треба да буде прилагођена узрасту али и укусу деце и омладине.

Исправљање грешака у вежбању

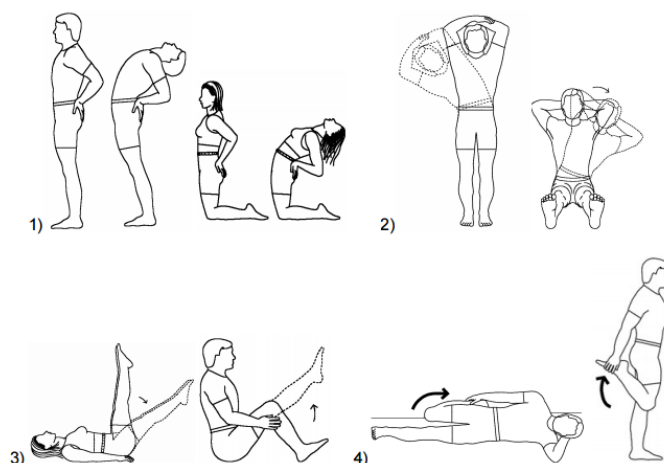
Иако су вежбе обликовања једноставније моторичке форме корекција је често неопходна. Корекција се посебно односи на: амплитуду покрета, држање тела, брзину извођења покрета, симетричног кретања екстремитета итд. Исправљање грешака у вежбању може бити са заустављањем вежбања и непосредно без заустављања вежбања. Сугестије за рад у припремној фази часа (Дукић, 2008: 187):

- Путем вежби обликовања упућивати децу - ученике на самостални рад (код куће).
- Деци - ученицима објашњавати значај и вредности вежбања.
- Примењивати разноврсне комплексе вежби обликовања.
- Код обучавања или мењања комплекса вежби обликовања обавезно је користити тактирање, а затим извођење вежби са задатим бројем понављања.
- Указивати на правилно дисање.
- Вежбе демонстрирати одмерено, енергично са коректном моторичком формом..
- Инсистирати на потпуном извођењу комплекса вежби
- Повремено оцењивати ученике у извођењу вежби обликовања.
- За неке вежбе дати различит број понављања у односу на пол детета. Деци - ученицима који не могу да изведу одређену вежбу дати посебну вежбу сличну по дејству.
- Васпитач-учитељ треба да демонстрира вежбу али не треба да ради вежбу више него што је то потребно.
- Понекад деца - ученици нерадо раде вежбе обликовања и у том случају може да се примени метод „условљавања“.

Ефекти вежби обликовања

Континуираном применом вежби обликовања у физичком васпитању могуће је постићи позитивне ефекте: подизање нивоа физичких способности ученика. Многе вежбе (нарочито покретљивости) имају комплексан утицај - на снагу, издржљивост, координацију... Њихова континуирана примена такође значајно доприноси стварању значајних ефеката вежби обликовања. Могућности повећања оптерећења (Ђурковић, 1995: 84):

- Повећање броја вежби у комплексу;
- Промена комплекса вежби - од лакших ка тежим;
- Поједине вежбе изводити у више серија;
- Вежбе изводити на експлозиван начин;
- Изводити један комплекс вежби два-три пута за исто време колико траје једно уобичајено извођење;
- Вежбе отежати избором почетног положаја (слика 19);
- Вежбе отежати додавањем (модификацијом) кретње;
- Вежбе отежати употребом реквизита, справа...



Сл. 19: Неки примери отежавања вежби избором почетног положаја

Избор и дозирање вежби обликовања у односу на узраст деце, моторичко искуство и индивидуалне карактеристике деце

Активност-час физичког васпитања би требало да буде час позитивних емоција и веома је важно да васпитач-учитељ има довољно умешности како би обезбедио такву атмосферу на активности- часу да се све активности одвијају у забавном и веселом духу. Такође, васпитач-учитељ треба да се потруди да центар пажње буде усмерен на децу као активне субјекте у процесу наставе (Ђурковић, 1995: 18). Са педагошко-стручне тачке гледишта, рад у настави физичког васпитања треба да буде првенствено усмерен на складан психо-физички развој деце, што подразумева да интензитет и обим физичких активности буду прикладни способностима деце. У том смислу и адекватан избор вежби обликовања треба да се базира на узрасним, односно развојним особеностима деце - ученика.

Именовање 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 (сл.1).



Сл.1

Сл.2

РАСКОРАЧНИ СТАВ - Карактеришу шире растављена стопала (просечно око две ширине кукова). До овог става се долази одкораком у страну или поскоком (сл 2.).



Сл.3



Сл.4

КЛЕЧЕЋИ СТАВ - Карактерише положај у којем се тело ослања о тло коленима и предњим делом потколенице и стопала (сл 3).

УПОР КЛЕЧЕЋИ ЗА РУКАМА - Карактерише ослонац о тло пруженим рукама и коленима (сл. 4).



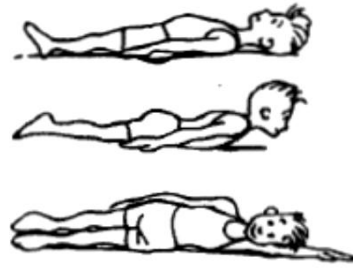
Сл.5



Сл.6

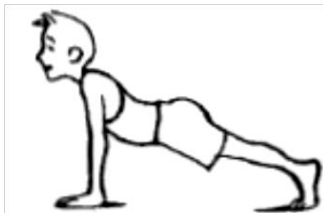
СЕД ПРЕД РУКАМА - Седећи став, ноге су опружене, а руке ослоњене о тло иза тела (сл.5).

СЕД НА ПОТКОЛЕНИЦАМА - Ослонац на тло је исти као и у клечећем ставу, са разликом што се седи на задњој страни потколенице (сл.6).



„ТУРСКИ СЕД“ - Турски сед је седећи положај са згрченим и укрштеним ногама испред тела. Натколенице су широко растављене (сл. 7).

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 (сл.8).



Сл. 9



Сл.10

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 (сл.9).

УПОР ЗА РУКАМА У СКЛЕКУ - Исто као и упор за рукама, сем што је ослонац тела о тло пруженим ногама, а руке су згрчене (сл.10).

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.



Сл.11.



Сл.12

ПРЕДРУЧЕЊЕ - Опружање руку испред тела у висини рамена (сл.11).

УЗРУЧЕЊЕ - Подизање руку изнад главе (сл.12.).



Сл.13



Сл.14



ЗАРУЧЕЊЕ - Опружање руку иза тела (сл.13).

ОДРУЧЕЊЕ - Опружање руку у страну до висине рамена (сл.14).



Сл.15



Сл.16

ПРИРУЧЕЊЕ - Опружање руку поред тела (сл.15.).

ЗИБАЊЕ РУКАМА У ОДРУЧЕЊУ - Брзи покрети малих амплитуда уназад са рукама у одручењу (сл.16).



Сл.17



Сл.18

БОЧНИ КРУГОВИ РУКАМА - Кружење са једном или обе руке у сагиталној равни (поред тела) (Сл. 17).

ЧЕОНИ КРУГОВИ - Кружење са једном или обе руке у чеоној равни (испред тела) (сл.18).

Ножења



Сл.19



Сл.20

Сл.22

ПРЕДНОЖЕЊЕ - Предножење подразумева опружање ноге испред тела (сл.19).

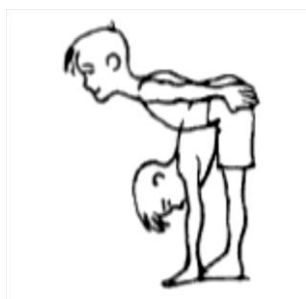
ОДНОЖЕЊЕ - Одножење представља опружање ноге у страну, бочно од тела (сл.20).

ЗАНОЖЕЊЕ - Заножење представља опружање ноге иза тела (сл. 21).



Сл.22.

Сл.24



Сл.23



ЗАКЛОН ТРУПОМ - Означава повећање слабинске кривине уз савијање трупа и главе уназад, а истурање унапред кукова и груди (сл.22).

ПРЕТКЛОН ТРУПОМ - Представља савијање трупа унапред (сл.23).

ОТКЛОН ТРУПОМ - Означава бочно савијање трупа (сл.24).

Смер: *Разредна настава и Васпитач у предшколским установама*

Предмет: *Основи спорта и физичко васпитање*

Тема: ***Примена справа и реквизита у настави физичког васпитања***

Предметни наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

Примена справа и реквизита у настави физичког васпитања

За успешну реализацију програма физичког васпитања и постизање оптималних позитивних ефеката на здравље и способности деце веома је важно обезбедити одговарајуће просторне услове и опремити их савременим и функционалним справама и реквизитима. Тиме се умногоме повећава ефективност програма физичког васпитања и постижу већи здравствено-превентивни и образовно-васпитни ефекти.

Сала за вежбање би требала бити одвојена од осталих просторија за рад. У неким школама и вртићима, због недостатка сале, физичко васпитање се обавља у учионицама и собама за рад које су претрпане намештајем, тако да је немогуће у потпуности задовољити потребу деце за кретањем и остварити циљеве и задатке физичког васпитања. Сала за вежбање може послужити и за друге видове активности као што су разне приредбе за децу и родитеље, позориште лутака, пројектовање филмова, стваралачке игре и игре уз музичку пратњу. Сала треба да испуњава следеће услове: пространост; функционалност; опремљеност справама и реквизитима.

Простор у дворишту треба опремити са справама треба као што су: разноврсне пењалице металне конструкције укопаним у подлогу које се користе за пењање, провлачење, трчање око њих, итд. Могу се уградити клацкалице, љуљашке, вртешке, тобогани, куле за пењање и друге справе које подстичу децу на активност и развијају самосталност и иницијативу. Деца могу за разне видове активности користити и дрвене пањеве, положену бурад, обојене аутомобилске гуме и друге предмете који се налазе у дворишту (на пример, може се направити тунел од укопаних буради, широких водоводних цеви или аутомобилских гума; мост од положених дрвених облица; пењалица од пањева постављених на разне висине, степенасто, итд.).

Просторни услови за вежбање, као и целокупни амбијент, било да се односи на затворене или отворене просторе треба да задовољи педагошко-психолошке, здравствено-хигијенске и естетске критеријуме. У организацији и реализацији наставе физичког васпитања, значајно место припада избору и коришћењу справа и реквизита. Њихов утицај на унапређење дечијег развоја је вишеструк. Основни утицај се огледа у бољој мотивисаности за вежбање, јер разноврсност справа и реквизита, њихове боје и облици, функција и могућност вишеструког коришћења, код деце ствара добро расположење, раздраганост, што се манифестује већом заинтересованошћу и жељом за рад.

Извођењем покрета уз одговарајући реквизит могуће је отежати покрет, повећати његову амплитуду и интензитет у целини. Вежбу је могуће поновити више пута, а већи број тренажних стимулуса, упућених у одређену мускулатуру, по већ познатом Галеновом принципу да „функција развија орган“, повећава ефекат који се односе на развој локомоторног апарата. 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 тога коришћењем справа и реквизита дете спознаје и просторне релације (горе, доле, испред, иза идр.)

Све просторе који се користе у раду са децом предшколског и млађег школског узраста можемо поделити на:

- отворене објекте

- затворене објекте

Отворени објекти су: игралишта (различите величине и намене), базени и клизалишта, скакалишта, бацалишта, слободне зелене површине, полигони. Иако површине отворених објеката могу бити различите ипак можемо говорити о четири типичне врсте:

- зрнасте
- травнате
- пластичне и
- тврде

Отворени објекти могу бити различитих димензија што зависи од њихове намене. Најважније је да омогућавају несметан и сигуран рад, реализацију програмских и других садржаја, да испуњавају потребне здравствене и хигијенске услове.

Од затворених објеката користе се фискултурне сале, базени, клизалишта и прикладне адаптиране просторије. Затворене сале су веома важне не само због тога што омогућавају реализацију дела програма, већ и због тога што осигуравају континуитет у раду у току читаве школске године, а посебно у периоду лоших временских прилика. При коришћењу свих отворених и затворених објеката неопходно је да се чувају и одржавају сва расположива опрема и средства, посебно водити рачуна о чистоћи и исправности справа.

Опрема

Опрема за школе и предшколске установе производи се од различитих врста материјала, за све узрасте. Зависно од тога са којим циљем се опрема употребљава и какву функцију има за време вежбања разликујемо:

- справе
- реквизите и
- помоћно-техничку опрему

Справе и реквизити су помоћна наставна средства физичког васпитања. Вежбање на разним справама и са реквизитима, ако се правилно поставе и искористе, може имати изванредно позитивно дејство на телесни развој, на стицање кретних знања, навика и умења, као и васпитање деце. У раду са децом предшколског узраста и ученицима млађег школског узраста најчешће се препоручују следеће справе: струњаче, шведске лестве, шведске клупе, ниска греда, козлић, шведски сандук, одскачне даске, конопац за пењање, мотке за пењање, морнарске лестве, трамбулина, карице, сталак за скок у вис, сунђери за доскочиште. Избор, величина, висина и број справа зависи од броја деце-ученика, старости, стања моторичких способности, моторичких достигнућа и моторичких знања и умења деце.

Прво што захтевамо у школској сали јесте што више справа за вешање, пењање, љуљање, њихање. За постављање ових справа треба још приликом изградње уградити потребне држаче и конструкције. То се ради према упутствима стручњака за физичко васпитање. Међутим, има примера да се нове предшколске и школске установе које имају вежбаоницу морају накнадно преуређивати да би се уградили држачи за висеће справе. Често се и свесно изоставља постављање ових справа, јер неке установе предвиђају да овакве просторије служе и за културно-забавни живот, родитељске састанке и друге масовне приредбе. То се у многим нашим установама не може избећи због недостатка школског простора, али је неоправдано да се изоставља уграђивање ових справа због неких „естетских разлога“ како неки педагози желе да нађу оправдање за овакве поступке.

Ми сматрамо да је у таквим установама већ унапред осиромашен садржај рада у настави физичког васпитања. Деци недостају баш они уређаји и справе на којима се може одређеним елементима најуспешније утицати на њихов правилан физички развој, а нарочито јачање мишића раменог појаса, мишића руку, леђних мишића и других мишићних група које су управо одређеним режимом, који намеће сама установа највише једнострано оптерећени и тако изложени неправилном формирању.

Од висећих справа посебно издвајамо: кругове, конопац, мотке и лестве. Од ових справа може се правити више разних комбинација. Најчешћа могућност за уграђивање ових справа је монтирање на конструкцију плафона односно кровну конструкцију. Према димензијама вежбаонице види се да би висина плафона требало да буде најмање 5.5м. Ова висина се захтева и приликом постављања конструкције за кругове. То ипак, не треба да буде разлог да се све наведене справе не монтирају и у просотријама које немају оптималну висину.

За конопце, мотке и лестве то и нема неког већег значаја, па чак и кругове треба инсталирати и у просторијама где могу да се користе само за елементе који се изводе у мирном вису. Пре него што се одлучимо које и колико висећих справа треба поставити потребно је консултовати се са стручњаком који ће израчунати оптерећење постоља за причвршћивање. Треба рачунати да највеће оптерећење врше кругови и конопци. Мотке и лестве преносе тежину на патос, јер се на њега ослањају. Ако накнадно уграђујемо носаче за кругове или конопац за пењање, користимо дрвене или металне греде чије се димензије одређују према распону просторије односно према броју справа које су у зависности од распона могу уградити. За распон од 5m, који дозвољава уграђивање једних кругова, потребне су дрвене греде чије димензије пресека износе 10/14cm (или 12/12cm). При томе се сматра да су греде од стандардног грађевинског дрвета и да нису оптерећене другим теретима.

Обавеза је васпитача и учитеља да у циљу ефикасније реализације програма користи разне справе или реквизите и тако допринесе разноврснијем, занимљивијем и кориснијем дејству на дечији развој. Њихов значај се посебно угледа у следећем:

- повећава се утицај вежбе на организам,
- развија координација покрета,
- стиче оријентација у простору,
- развијају се разне навике,
- повећава се мотивација и низ других особина.

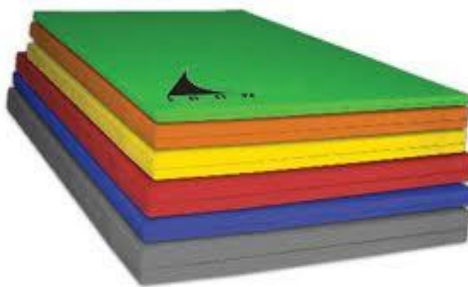
Справе и реквизити који се користе у предшколским и школским установама треба да испуњавају одређене услове:

- морају бити прилагођене узрасту,
- да су мекане, по могућству од сунђера и пластике (за вртиће),
- да омогућавају довољно динамичког вежбања,
- да су у разним величинама и бојама,
- да су лагане, једноставне и безопасне,
- да се могу комбиновати различите справе,
- да су погодне за постављање и спремање.

Да би утицај справа и реквизита био свестран, деца ће их употребљавати на различите начине. Мале реквизите ће узимати, дизати, носити, бацати и хватати. На справама ће се кретати на разне начине, пењаће се по њима, скакати, пузати испод њих.

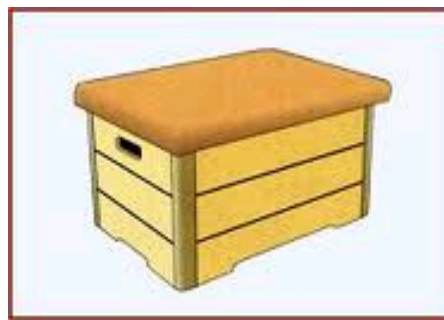
Справе

Струњача је најважнија справа у физичком васпитању (слика бр. 1). У циљу безбедности деце за време вежбања струњаче морају бити поред сваке справе а нарочито код справа за пењање и доскок. Користе се за колутање и котрљање, пузање, дизање и ношење, као и препрке које треба савладати, као мета за гађање, за разне врсте скокова. Састављена је од пенасте гуме и платна.



Слика 1. Струњаче

Шведски сандук. Ова справа има вишенаменску улогу (слика бр. 2). С обзиром на то да је састављена од 5 рамова и тапацираног поклопца, може се користити у деловима и на висини која нам је потребна а и у комбинацији са другим справама. Примењује се за ходање (око рамова, из рама у рам као кроз врата), за скакање из рама у рам, преко тапацираног поклопца може се пузати и колутати, дизати и носити, може се гађати у рамове и користити се у играма. Поред овог постоји и мали шведски сандук.



Слика 2. Шведски сандук

Шведска клупа може се примењивати на разне начине (слика бр. 3), као даска и као греда (у обрнутом положају), самостално и у комбинацији са шведским сандуком рипстолом, ако има куке на крају. Користи се за ходање, трчање, скакање, прескакање, за вежбе равнотеже. Има посебну вредност када је ставимо у коси положај.



Слика 3. Шведска клупа

Слика 4. Шведске лестве

Шведске лестве (рипстол) је фиксиран на зиду и може се користити самостално и у комбинацији са другим справама (слика бр. 4). Посебно се користи за разна пењања и помицања, а у комбинацији са даском, клупом или лествама, примена је разноврснија: ходањем право и бочно уз и низ стрмину, ношење предмета, пузање на разне начине, провлачење и низ других кретања.

Ниска греда је посебно важна за развој равнотеже (слика бр. 5). Примењује се за ходање трчање, пузање, провлачење, прескакање, пењање, дизање и ношење и у разним играма. Са применом куке греде се постављају у коси положај и тако њихова примена постаје још свестранија. Поред ње постоје још и полукружна-заобљена греда и греда са препрекама које такође имају вишестурку примену у играма.



Слика 5. Ниска греда

Љуљашка је састављена од смрекове даске и полуокругле челичне лестве (слика бр. 6). Употребљава се у различитим положајима нарочито млађој деци пружа многостурку забаву.



Слика 6. Љуљашка

Еластични ваљак је направљен од пенасте гуме и ПВЦ платна (слика бр.7). Ваљак се може употребити као вежба за јачање ако се носи или котрља. Деца могу преко њега да произвољно пузе, а то повећава окретност. Ако се легне на ваљак потрбушке или на леђа, могу се радити вежбе за јачање леђних и трбушних мишића. Ваљак се користи и за вежбање равнотеже.



Слика 7. Еластични ваљак

Ваљак тунел

Ваљак тунел користи се за пузање, провлачење, четвороношко ходање, колутање, котрљање, јахање, потискивање и сл.

Еластични сто урађен је од челичног костура, платна и еластичне гуме (слика бр. 8). Мала кружна поњава заправо је справа за одбијање нагоре. Може се претворити у препреку

коју треба савладати пузањем и ходањем, као циљ за убацивање лопте а када се постави окомито може се и котрљати.



Слика 8. Еластични сто

Реквизити



Слика 9. Мета за гађање „Пикадо“ и



Кош

Мета за гађање. Помоћу челичне конструкције даска се монтира на зид (слика бр. 9). На дасци се налазе 4 округла отвора различитих димензија. Различити отвори омогућавају сваком детету да лакше погоди лоптом и тако развија осећај прецизности. Поред ове справе постоје и још мета за лоптицу и кош са мрежом које такође имају исту функцију.

"Пикадо", је мета у коју се забадају металне стрелице са даљине од 3 до 5 метара (слика бр.9). Играчи играју свако за себе, а могућа су и екипна такмичења са екипама од по три члана. Обично се бацају 3 x 3 стрелице а онда врши збрајање. Побеђује екипа која има највише поена. Има више врста пикада су и познати под именом "енглеска мета". "покртено стрелиште" и слично.

Кошара је, у ствари, обруч за кошарку са мржом, постављен на сталак у који се убацује лопта на разне начине из разиличитих даљина. Сталак је покретан па се и висина коша може поставити по жељи.

Лопта се користи за различите игре у којима су заступљене различите кретне активности- потискивање, гурање, подизање, ношење изнад главе, бацање изнад главе, котрљање, вежбе за лађа, вежбе за трбушну мускулатуру, покретне игре и друго.

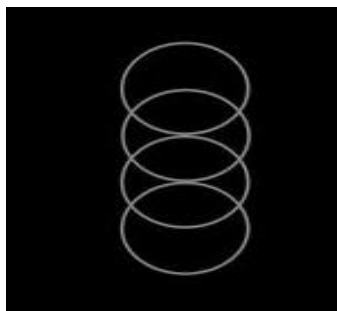


Слика 10. Различите врсте лопти

Обруч. У раду са децом овај реквизит се користи у три величине: мали обруч у пречнику од 20cm изграђен од прућа, средњи (40cm) је од пластике у разним бојама, а велики је од дрвета у пречнику од 60-80cm (слика 11). Употребљава се самостално за ношење, котрљање, провлачење, као хоризонтални циљ за гађање, у вежбама за развој мишића. Обруч може да се употребљава заједно са постољем (плоча са прорезом) када нам је потребан у вертикалном положају или као мета за гађање.



Слика 11. Обруч



Сл.12 Палица

Палица је реквизит који има разноврсну примену па га треба обезбедити сваком детету (слика бр.12). Могу бити дуге од 60 до 80cm, а дебеле 2 до 3cm. Користе се за развој манипулативних способности, као препрека у ходању, трчању, скакању, провлачењу, у вежбама за развој мишића, у игри.

Вијача је реквизит који свако дете треба да има. Могу бити дуге од 120 - 150cm, са дршкама на крајевима (слика бр. 13). Вијача има широку примену, а највише се користи за ходање и трчање држећи се у ланцу, за прескакање уз окретење, за пузање испод, за провлачење, надвлачење, у вежбама обликовања, у играма.



Слика 13. Вијаче



Слика 14. Чуњеви

Чуњ може бити различите величине, од 25 до 40cm (слика бр. 14). Чуњеви се користе као препрека које треба обићи или прескочити, за надвлачење, као мета за гађање (као у куглању), за вежбе обликовања.

Врећица је реквизит тежине око 250грама, направљен од јаког платна и испуњен песком или ситним шљунком. Могу да се носе на глави у циљу формирања правилног држања тела, а ако их поставимо као препреке или их носимо у рукама, стварамо услове за отежано ходање, трчање, скакање, пузање и провлачење. Користе се за додавање и хватање, бацање и гађање, у вежбама облоковања и у играма.

Палица са заставицом је стабилно уграђена у постоље и износи око 20cm висине (слика бр. 15). Служи за обележавање простора у којем ће се одвијати активности, за обележавање слалом стазе где се могу организовати разни облици кретања.



Слика 15. Сталак



Слика 16. Заставице

Заставица се састоји од дрвене дршке дужине 30cm и платна у разним бојама, обично троугластог облика (слика бр. 16). Користи се за обележавање простора, у играма и у вежбама за развој мишића.



Слика 17. Пикадо



Слика 18. Кошара

Помоћна средства

Помоћна техничка средства су такође важна у свакодневном раду васпитача и учитеља. Могу се користити због лакше организације рада, затим при праћењу и проверавању ефеката рада, као и за потребе пружања прве помоћи. У помоћно- техничка средства спадају: штоперице, сантиметарска трака, стартер, сталци, заставице за обележавање простора, висиномер, вага, калипер, комплет за пружање прве помоћи итд.

Примена адекватних *визуелних, аудитивних и аудио-визуелних* средстава су такође један од врло важних и актуелних чинилаца рационализације, интензификације и хуманизације васпитно- образовног процеса. Посебну вредност та средства имају при учењу(усвајању и усавршавању) сложених моторичких вежби које се одвијају веома брзо и за време живе демонстрације се не могу успорити. Применом адекватних средстава у таквим

случајевима, након демонстрације, моторичко вежбање постаје деци занимљивије и разумљивије.

Визуелна средства су корисна у раду са децом не само ради стварања што јасније представе и бољег разумевања његових порука, већ и за његово успешно извођење. Визуелна средства могу да се користе са различитим циљем: ради повећања мотивације, допунске информације, „освежавања“ претходно стечених моторичких информација и др. Укључивање визуелних средстава у васпитно–образовни процес треба ускладити са конкретним садржајем рада. Од визуелних средстава у физичком васпитању можемо применити цртеже, зидне плакате, фотографије, дијапозитиве, дијафилмове и др.

Аудитивна средства, такође се могу успешно користити у готово свим организационим облицима рада у физичком васпитању. То су: радијске емисије, касетофон, касете, цд (компакт дискови) и др. Аудитивна средства могу да се користе са различитим циљем: представа приликом извођења неких вежби, дела васпитно-образовних процеса или током читавог процеса, интерпретација прикладних песама, снимање прикладних радио емисија које се могу користити приликом вежбања, итд.

Аудио-визуелна средства су веома важна у раду са децом школског узраста. Разлог за то је што аудио- визуелна средства садрже комбинацију све три компоненте: визуелну, аудитивну и вербалну (комбинација слике, звука и речи). Од аудио- визуелних средстава могу се примењивати телевизијске емисије, филм, видео касете, двд, цд и др. Крајњи ефекат визуелних средстава зависи од квалитета њихових порука, од садржаја и начина њихове интерпретације.

НОРМАТИВИ ОБЈЕКТА, СПРАВА, РЕКВИЗИТА И АУДИОВИЗУЕЛНИХ НАСТАВНИХ СРЕДСТАВА

Справе

Ред. бр.	Врста објекта и средстава	Минималан број	Максима. број
1.	Козлић	1	2
2.	Шведски сандук	1	2
3.	Одскочна даска	1	2
4.	Струњаче	4	8
5.	Вратило	1	2
6.	Шведска клупа са куком	2	4
7.	Шведске лестве	1	2
8.	Ниска греда	1	2
9.	Висока греда	1	2
10.	Конопци за пењање	2	4
11.	Мотка за пењање	2	2
12.	Рипстол фиксни	4	8
13.	Разбој велики	1	1
14.	Разбој мали	1	1
15.	Конструкција за кошарку	2 комплета	4 комплета
16.	Конструкција за одбојку	1 комплет	2 комплета
17.	Сталци за скок у вис	1 пар	1 пар
18.	Сунђер за скок у вис	1	2
19.	Голови за рукомет	1 пар	2 пара
20.	Сто за стони тенис	1	2

Реквизити

Ред. бр.	Врста реквизита	Минималан број	Максима. број
1.	Медицинка гумена од 1 kg.	5	10
2.	Медицинка гумена од 2 kg.	5	10
3.	Кугла тежине 3 kg.	2	4
4.	Кугла тежине 4 kg.	2	4
5.	Пуњена лоптица од 200 gr.	10	20
6.	Вијача кратка	30	40
7.	Вијача дуга	3	5
8.	Лопта за рукомет	10	15
9.	Лопта за одбојку	10	15
10.	Лопта за ногомет	5	10
11.	Пумпа за лопту	1	2
12.	Палице	30	40
13.	Обручи	30	40
14.	Чуњеви	30	40
15.	Рекети за стони тенис	4 пара	4 пара
16.	Мрежица за стони тенис	2	2
17.	Мрежа за одбојку	1	2
18.	Сталци за обележавање	5	8
19.	Магнетни пикадо	2	2
20.	Мета за лоптице	1	2

Инструменти

Ред. бр.	Врста реквизита	Минималан број	Максима. број
1.	Вага за мерење тежине	1	1
2.	Антропометар	1	1
3.	Медицинска вага са висиномером	1	1
4.	Јастуче за отисак стопала	1	1
5.	Стартни пиштољ	1	2
6.	Штпоерица	2	3
7.	Метална пантљика 15 – 20 m.	1	1

Литература

Берковић, Ј. (1978). *Методика физичког васпитања*. Београд: НИП Партизан.

Вишњић, Д. (2004). *Методика физичког васпитања*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

Зрнзевић, Н. (2011). *Методика наставе физичког васпитања (од I до IV разреда основне школе) - практикум*. Лепосавић: Учитељски факултет у Призрену-Лепосавић

Зрнзевић, Н. (2016). *Методика наставе физичког васпитања*. Лепосавић: Учитељски факултет Призрен-Лепосавић.

Крагујевић, Г. (1985). *Методика наставе физичког васпитања*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства

Милановић, Љ, Стаматовић, М., и Шекељић, Г. (2008). *Теорија и методика наставе физичког васпитања (За студенте учитељског факултета)*. Ужице: Учитељски факултет.

