

Prof. dr Duško Bjelica  
Doc. dr Dragan Krivokapić

# TEORIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I SPORTA



*Prof. dr Duško Bjelica  
Dr Dragan Krivokapić*



# **Teorijske osnove fizičke kulture**



# POJAVNI OBLICI FIZIČKE KULTURE

prof.dr Duško Bjelica  
doc. dr Bojan Mašanović

## ► Pojavni oblici ili vidovi fizičke kulture:

► igra

► sport

► gimnastika

- ▶ Oni su oblikovani na osnovu podsticaja
  - ▶ što čovjeka podstiče na tu aktivnost
- ▶ i predstavljaju određene modalitete čovjekove aktivnosti u fizičkoj kulturi.

► Kojem vidu pripada **Ritmičko-sportska gimnastika?**



- ▶ Vidove fizičke kulture **ne određuju fizičke vježbe koje se upražnjavaju.**
- ▶ Jedna **ista vježba**, može se primijeniti **u sva tri vida.**

## ▶ Trčanje:

- ▶ očuvanja zdravlja i fizičke kondicije (**gimnastika**)
- ▶ postizanja maksimalnog **rezultata** ili pobjede nad suparnikom (**sport**)
- ▶ trčanje je **sastavni dio** mnogih **igara** (elementarnih, sportskih i dr.)





- ▶ **Vidove** fizičke kulture možemo **prepoznati**,
- ▶ na **osnovu psihičkih procesa** koji **karakterišu** određenu **aktivnost**.

- ▶ **Igra** - dominiraju **pozitivne emocije**
- ▶ **Sport** - **volja**
- ▶ **Gimnastika** - **razum** odnosno **spoznaja nužnosti** ili potrebe za aktivnošću.

► **Koliko dugo aktivnost traje** u pojedinim vidovima?

- Igra
- Sport
- Gimnastika

- ▶ u igri traje tako dugo **dok je prijatna**
- ▶ u sportu onoliko koliko je **čovjek u stanju da istraje u naporima** koje ta aktivnost iziskuje
- ▶ u gimnastici dok je to **potrebno**.

# IGRA



- ▶ **Nastanak** igre je tijesno je **povezan sa nastankom vaspitavanja**
- ▶ u periodu kada se **ljudsko društvo** nalazilo na **nižim stepenima razvitka** proizvodnje i kulture.
- ▶ Prvobitno jedinstvo između rada i vaspitanja

- ▶ **Karakteristike** vaspitanja djece na najranijim stepenima u razvitku:
- ▶ **jednako** su vaspitavana sva djeca
- ▶ **učestvovali su svi** članovi društva u vaspitavanju svakog djeteta
- ▶ **svestranost** vaspitanja - svako dijete je moralo da **nauči da radi sve što umiju i odrasli**
- ▶ kako bi moglo da **učestvuje u svim oblicima života** društva
- ▶ **kratkotrajnost** perioda vaspitanja - djeca su već u najranijem djetinjstvu upoznata sa svim zadacima koje postavlja život
- ▶ **rano su se osamostaljivala**, njihov se razvoj završavao ranije nego na kasnijim stupnjevima društvenog razvitka.

# Teorije igre

- ▶ **igra** - posljedica visoke **nagomilane energije**, koja se nedovoljno troši u svakodnevnim aktivnostima
- ▶ **teorija instinkta** - vidi **uzrok** igre u **nasljeđu**, urođenim mogućnostima da se ponašamo igrački
- ▶ **teorija priprema** - posmatra dječiju igru kao **vježbu za život** (usavršavanje vještina koje su potrebne u kasnijem životu)
- ▶ **teorija rekapitulacije** - igra kao **posljedica** biološkog **nasljeđa**, kao **rekapitulacija razvoja** vrste.



## Moderne teorije igru objašnjavaju kao:

- ▶ ponašanje usmjereno ka **traženju stimulansa**
- ▶ kao **učenje i razvoj**
- ▶ **teorija ljubavi** prema igri ističe **tri komponente** ljubavi prema igri:
  - ▶ Spontanost
  - ▶ izrazitu radost
  - ▶ smisao za humor

# Značaj igre

- ▶ **Važan dio života** beba i djece
- ▶ Njihov **svakodnevni posao** – pomaže im u razvoju
- ▶ njihova **motivacija** za igru proizilazi **iz zadovoljstva** koje osjećaju
- ▶ Djeca se više **fokusiraju na sami čin igre, manje na njen cilj i igra im je sama po sebi dovoljna.**



- ▶ Kroz **igru** dijete **zadovoljava** svoju **potrebu** da:
  - ▶ je posebno
  - ▶ uči da bude nezavisno od okoline
  - ▶ uči da bude aktivno.
- ▶ **teško zamisliti** bilo koju vrstu igre koja **ne** bi vodila do **učenja**



## ▶ Igra važan način učenja:

- ▶ Kognitivnih vještina
- ▶ Komunikativnih
- ▶ Socijalnih
- ▶ motornih vještina
- ▶ vještina prilagođavanja

- ▶ Kroz proces igranja dijete **razvija**:
  - ▶ Psihičke
  - ▶ Fizičke
  - ▶ Estetske
  - ▶ Moralne
  - ▶ Umne
  - ▶ Radne vještine
- ▶ **mogućnosti vaspitanja kroz igru su raznovrsne**

## Umno i radno vaspitanje kroz igru

- ▶ Djeca uče i vježbaju nova ponašanja
- ▶ Upoznaju svijet odraslih i uče kako da ga savladaju
- ▶ uče kako da se snalaze u novim situacijama
- ▶ kako da riješe problem
- ▶ tako da **igra** kod djece **razvija dosjetljivost, oštromnost, kao i sposobnost donošenja odluka.**

- ▶ **Kada** dijete **manipuliše** raznim igračkama **upoznaje** se sa bojom, oblikom, veličinom i sastavom te igračke.
- ▶ Proučavajući **svojstva** ono joj pronalazi i različite **namjene**.
- ▶ **upoređuje** igračke, **ređa** ih od manje ka većoj, pravi od njih nove predmete i oblike **čime razvija**:
  - ▶ Fantaziju
  - ▶ Konstruktivnost
  - ▶ Radoznalost
  - ▶ Sposobnosti serijacije
  - ▶ i klasifikacije.



## **Moralno vaspitanje** kroz igru

- ▶ **Predškolsko doba** od najvećeg za **moralno vaspitanje djece.**
- ▶ Moralni kodeks **usvajaju od svojih ukućana** (najbliže okruženje)
- ▶ i u moralnom vaspitanju **i gra ima značajnu ulogu**



## ► Kroz različite uloge u igri uči pravila i moralna načela

- Dijeli igračke sa drugima
- Vraća pozajmljene
- Razvija nesebičnost i odgovornost
- Uči uvažavanje pravila igre
- Fer plej
- Uvažavanje potreba drugih
- Sportsko ponašanje
- Timsku igru
- Samokontrolu
- Lojalnost
- Uče da pobjeđuju
- I da prihvate poraz

# Fizičko vaspitanje kroz igru

- ▶ Dječete ima **stalnu potrebu za kretanjem**
- ▶ **Istražuje** okolinu, sebe i svoje fizičke sposobnosti.
- ▶ stiče odgovarajuća znanja, vještine i navike i **razvija psihomotoričke sposobnosti.**



## ► Igra na nenametljiv način:

- razvija koordinaciju pokreta
- jača mišice
- podstiče pravilno držanje tijela
- razvija se krupna i sitna motorikaž
- Razvija organa za disanje
- poboljšava rad žlijezda sa unutrašnjim lučenjem
- Utiče na kardiovaskularni sistem
- Doprinosi jačanju organizma

# Igra **socijalni kontakti**

- ▶ **od rođenja potreba** za socijalnim kontaktom
- ▶ Najprije kontakt sa majkom i porodicom
- ▶ sa 6-7 mjeseci ih prepoznaje i raduje im se
- ▶
- ▶ Sve **do treće godine**, dijete će **radije** da **se igra sa odraslima**, a nakon toga, igra sa drugom djecom će mu postati zanimljivija.

- ▶ **Na izbor** između različitih **igara** utiču:
  - ▶ Uzrast
  - ▶ Pol
  - ▶ Lične sklonosti.
- ▶ Na **kraju predškolskog peroida** izuzetno su im **zanimljive takmičarske igre**, u kojima mogu da pokažu i odmjere svoje kvalitete.

# Estetsko vaspitanje kroz igru

- ▶ Za **umjetnike** kažu "igraju" se, ne da rade ozbiljan posao.
- ▶ Odatle zaključujemo koliko je **igra bitna za razvoj estetskog stvaralaštva, kao i estetskog doživljaja i ukusa.**



- ▶ U suštini, teško je i zamisliti ma koju organizovanu dječju igru u kojoj nema ljepote.
- ▶ Fizičko vaspitanje i sport pružaju **raznovrsne mogućnosti za zadovoljenje estetskih potreba** i razvijanja estetskih vrijednosti kod ispitanika.

► **Estetska komponenta** je raznovrsna:

- Majstorstvo izvođenja pokreta
- Ljepota vladanja tijelom
- Proporcionalnost
- Harmoničnost pokreta
- Stvaralačka djelatnost
- Nalaženje novih elemenata
- Ljepota kolektivne igre



# Suština igre

- ▶ Igra je **složena pojava** po strukturi i funkciji.
- ▶ postoji kao **fizička, motorna**
- ▶ ali i kao **igra duha, igra riječi**, igra u komunikaciji među ljudima.
- ▶ predstavlja neiscrpni izvor radosti i oduševljenja tih neophodnih podsticaja u izgradnji jake i čvrste ličnosti.

- ▶ Dijete se igra **zato što ono ne može a da se ne igra.**
- ▶ Zato što **samo u igri može lako**, slobodno i mnogostrano **iskazati** svoje stvaralačke snage, socijalne težnje.
- ▶ Dijete se igra jer se razvija, i dijete se razvija jer se igra.

- ▶ Ono što je opšte prihvaćeno jeste:
- ▶ igra je **važna za život ljudi**, posebno za djecu;
- ▶ **igri se pristupa slobodno** i obično spontano;
- ▶ **igra je zabava**, samoinicirana i **često veoma ozbiljna**;
- ▶ igra ima svoju unutrašnju vrijednost,
- ▶ igranje pruža zadovoljstvo samo po sebi.

- ▶ Ona dakle predstavlja aktivnost djeteta koje je skoro **uvijek praćeno veselim i vedrim raspoloženjem.**
- ▶ **Posmatrajuci dijete u igri možemo da upoznamo dijete uopšte.**
- ▶ Možemo da saznamo o:
  - ▶ raznim **sklonostima** njegovog ponašanja u odnosu na kolektiv
  - ▶ o njegovom **poštovanju pravila** igre
  - ▶ kakva je njegova **individualna uloga.**

# Definicija i osnovne karakteristike igre

- ▶ Igra je aktivnost koja **angažuje sve strane dječije ličnosti**
- ▶ predstavlja **formu organizacije života i aktivnosti djeteta**
- ▶ U realnosti **dijete nije ravnopravno sa odraslima**

- ▶ Uz pomoć igre djeca stvaraju svoj **imaginarni svijet** u kome ona učestvuju kao što odrasli čine u realnom.
- ▶ Igra je kod djece **realnost** - tako izgleda u očima djeteta.



► igra je **prisutna u svim fazama** čovjekovog života:

- Djetinjstvu
- Mladalaštvu
- zreloom dobu.



► Ali **intenzitet interesovanja** za igru **nije podjednak** u svim razvojnim periodima.

- ▶ Uz pomoć igre dijete razvija:
  - ▶ psihičke i fizičke snage i sposobnosti
  - ▶ razvija znanje o spoljnom svijetu
  - ▶ bogati dječiji emocionalni život
  - ▶ formira osobine
  - ▶ bogati rječnik
  - ▶ izgrađuje svoj govor



## Ruso

- ▶ U igri djeca bez molbi i sa osmijehom podnose mnogo šta zbog čega bi u drugačijim prilikama prolila čitave potoke suza.

# Funkcija igre

- ▶ Priroda igre je raznovrsna
- ▶ Teško je odrediti granice njenog uticaja i značaja
- ▶ Dvije njene funkcije - **biološka i pedagoška.**

- ▶ **Biološka funkcija** ispoljava se, svega, u njenim uticajima na organizam čovjeka:
  - ▶ podstiče **rad unutrašnjih organa**
  - ▶ poboljšava **razmjenu materija** i druge vitalne organske procese
  - ▶ podstiče **rast i razvitak** organizma u cjelini.
  - ▶ na otvorenom prostoru, uz promjenjive klimatske faktore predstavlja sredstvo **čeličenja organizma**.
  - ▶ stimulativno djeluje na **razvijanje čula** i povećava sposobnost centralnog nervnog sistema.

▶ **Pedagoška funkcija - raznovrsna**, mahom kompleksna **motorna aktivnost**, obiluje najraznovrsnijim pokretima i tako **povećava obim ukupne motoričke informisanosti i efikasnosti**.

▶ u mnogim igrama, se **ispoljavaju i potvrđuju** mnoge **pozitivne osobine ličnosti**:

- ▶ Druželjublje
- ▶ Inicijativnost
- ▶ Odvažnost
- ▶ Samodisciplina
- ▶ suzbijaju negativne

▶ u igri se čovjek **pokazuje onakav kakav je** .



# Klasifikacija igara

- ▶ U klasifikaciji igara autori polaze od:
  - ▶ **godišnjeg doba**
  - ▶ **Uzrasta**
  - ▶ **pola**
  - ▶ drugih karakteristika učesnika
  - ▶ karaktera aktivnosti
  - ▶ **sadržaja igre**

Biler, K. (1982)

- ▶ **najprije** utvrđuje **faze u razvoju dječije aktivnosti** u oblasti igara.
- ▶ Polazeći od ovog kriterijuma on je sve igre podijelio u **četiri grupe**:
  - ▶ Funkcijske
  - ▶ Fiksijske
  - ▶ Konstruktivne
  - ▶ ozbiljne, ili sport

- ▶ **Funkcijske igre** (1. godina)
- ▶ od **različitih**, neodređenih **pokreta** ruku, nogu i drugih dijelova tijela **pomoću kojih** dijete **upoznaje funkcije aparata za kretanje**, govor i dr. i na izvjestan način ih **uvježbava i priprema za kasniju cjelishodnu upotrebu**.
- ▶ To su, prve igre ulaženje djeteta u svijet igara.



- ▶ **Fikcijske igre** (2.-5. godine) u kojima je **najviše** zastupljena fantazija.
- ▶ **oponaša način života odraslih** koristeći se predmetima koji najčešće imaju simboličko značenje (**personifikacija predmeta**).
- ▶ Značaj ovih igara je u tome što one podstiču dječju fantaziju i na prikladan način približavaju djetetu stvarnost i buduće životne obaveze.





## ► **Konstruktivne igre** (6.-13. godine)

- dijete proučava okolni svijet, postavlja i ostvaruje svoje zamisli, nastojeći uvijek da učini bolje, više, teže (**slaganje kockica, građenje mostova, kula i sl.**).



## ► Ozbiljne igre ili sport

- nastaju kada naivna igra preraste u ozbiljnu aktivnost
- njihov osnovni sadržaj čini borba, težnja za uspjehom.



Kajo, R.

- ▶ **klasifikacija**, koja polazi od razvojnih perioda dječje igre
- ▶ sve igre razvrstava u dvije osnovne grupe:  
**stvaralačke i pedagoške igre.**

- ▶ **Stvaralačke igre** odražavaju, najvećim dijelom, razne događaje i pojave iz neposredne okoline djeteta.
- ▶ Ove igre dijete **samo izmišlja, dajući im različite sadržaje i zadatke**, što mu upravo i omogućuje da ispolji svoje utiske i doživljava, da razvija samoinicijativnost, radoznalost, snalažljivost i slično.



- ▶ **Pedagoške igre** obuhvataju sve igre koje se koriste u pedagoškom radu.
- ▶ njihov **sadržaj je unaprijed određen i ostvaruje se pod neposrednim nadzorom vaspitača**
- ▶ Većina autora dijeli ove igre u dvije grupe:
  - ▶ elementarne igre
  - ▶ sportske igre



## ▶ **Elementarne igre**

- ▶ satkane od različitih pokreta i kretanja čija sadržina zavise od konkretnih zadataka koji se pred igru postavljaju.
- ▶ Najčešće su **usmjerene na usavršavanje motoričkih kvaliteta u specifičnim uslovima** nadigravanja (**borbe, nadmetanja**) čime se praktično proširuje krug njihovog uticaja i na sve ostale sfere ljudske ličnosti.
- ▶ odlika ovih igara je u tome što su to **jednostavne igre, bez čvrstih pravila** i **sa velikom mogućnošću prilagođavanja** sadržaja, forme i drugih kvalifikativa aktivnosti.

## ▶ **Sportske igre**

▶ nastale iz elementarnih

▶ one se **odlikuju čvrstim, standardnim pravilima** kojima se regulišu ne samo odnosi igrača već i organizacije igre, a često i nivo sposobnosti i drugih uslova igre.

▶ Pojedini autori dijele ove igre na:

▶ **kolektivne ili timske**

▶ **individualne**

# GIMNASTIKA

- ▶ prisutna različita stanovišta
- ▶ da je to historijski **prevaziđena pojava**, te da i sama riječ gimnastika danas nema gotovo nikakvo značenje
- ▶ neki autori gimnastiku često **poistovjećuju sa fizičkim vježbanjem uopšte**, ili sa pojedinim oblicima fizičkog vježbanja.
- ▶ savremeni autori gimnastici pridaju **šire značenje** i sasvim opravdano je **svrstavaju u vidove fizičke kulture**.



# Smisao i suština gimnastike

- ▶ Kad se govori o smislu i suštini prvo je **važno navesti osnovne podsticaje radi kojih se neko bavi gimnastikom**, jer, oni određuju vid fizičke kulture kojim se neko bavi.
- ▶ Što nekoga podstiče da na gimnastiku?

- ▶ U svakoj aktivnosti jedan od tih podsticaja dominira
- ▶ najčešći podsticaji su su:
  - ▶ Zabava i razonoda
  - ▶ težnja za nekim postignućem (postizanje spoljašnjeg efekta)
  - ▶ težnja za usavršavanje vlastitog organizma (pozitivan biološki uticaj).
- ▶ U prvom slučaju očito se radi o podsticajima koji čovjeka upućuju na igru
- ▶ u drugom na aktivnost u sportu
- ▶ u trećem na aktivnost čije su determinante sadržane u pojmu gimnastika.

► **prvobitno značenje**

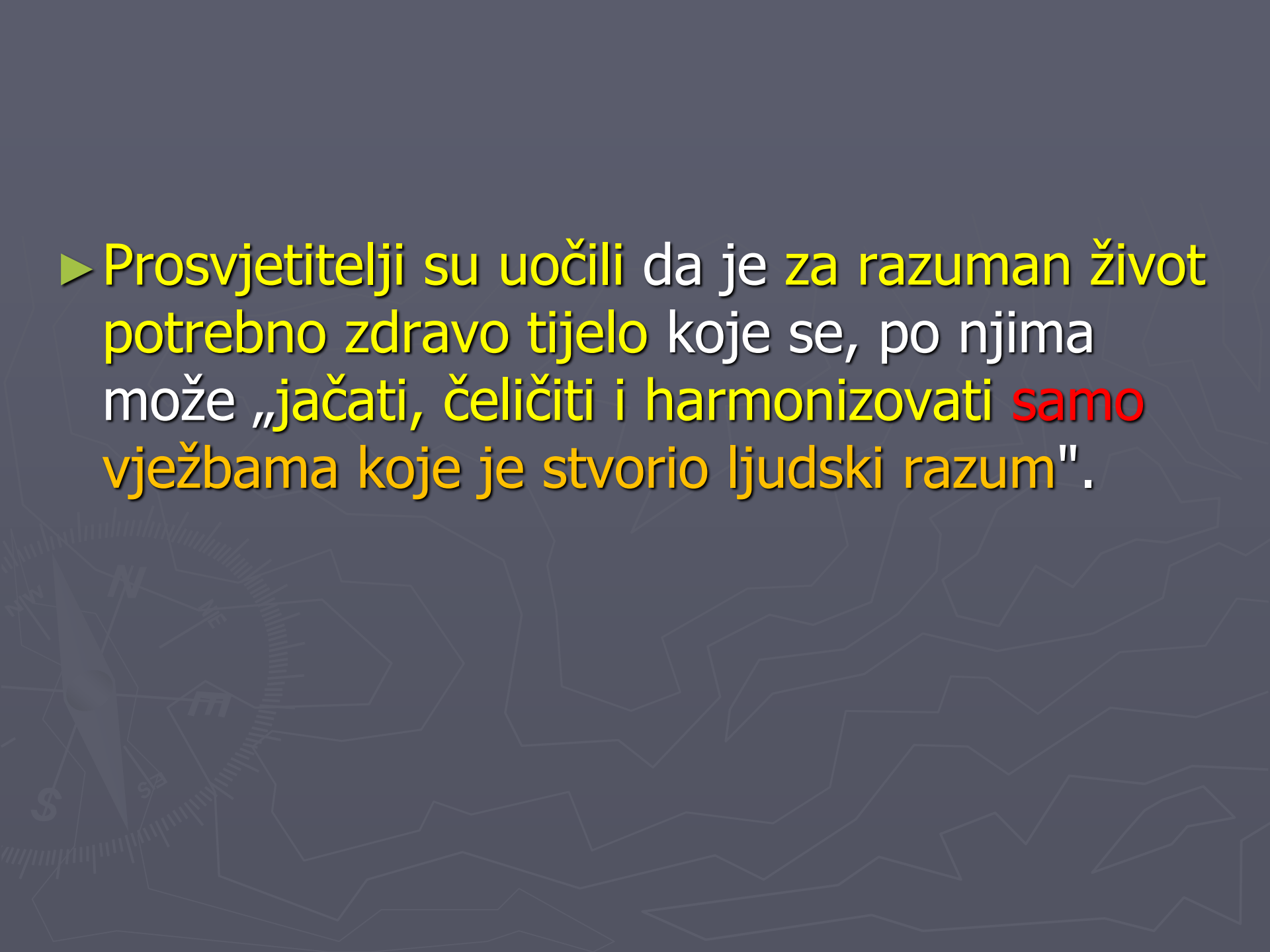
- u doba antičke civilizacije, pojam gimnastike obuhvatao je **sve fizičke vježbe i aktivnosti** koje su se koristile u cilju svestranog i harmoničnog razvoja tijela.



- ▶ Tokom svog istorijskog razvoja, **gimnastika** je bila pod **snažnim uticajem vodećih ideoloških** i drugih društvenih **stremljenja**.



- ▶ **Zaslugom pedagoga** toga doba gimnastika se počinje uvoditi **u škole kao obavezan predmet** i to, najčešće, u svom sveobuhvatnom značenju.

- 
- ▶ Prosvjetitelji su uočili da je za razuman život potrebno zdravo tijelo koje se, po njima može „jačati, čeličiti i harmonizovati **samo** vježbama koje je stvorio ljudski razum“.

- ▶ Zato **sport nisu prihvatili kao kulturnu djelatnost** i nisu ga ni uključivali u školsku gimnastiku.
- ▶ smatrali su da su igre i **borilačka nadmetanja** (znači i sport) „**podsvjesni fenomeni**, nagonske vanistorijske aktivnosti“.

- ▶ U samoj gimnastici počele su se razvijati **posebne forme gimnastike** kao što su:
  - ▶ Higijenska
  - ▶ Proizvodna
  - ▶ Korektivna
  - ▶ Sportska i dr.
- ▶ Takav tok doveo do **dezintegracije gimnastike kao jedinstvenog institucionalizovanog pravca** fizičke kulture.



- ▶ nove forme su zadržale neka svoja ranija obilježja, osobito metodička
- ▶ što ih i danas povezuje ali i diferencira od drugih pravaca i vidova fizičke kulture.
- ▶ Na toj osnovi se i zasniva i opravdava postojanje gimnastike kao vida fizičke kulture odnosno fizičkog vaspitanja.

# Osnovne karakteristike gimnastike

- ▶ Gimnastika doprinosi **pozitivnim funkcionalnim, morfološkim i motoričkim promjenama** koje se odvijaju u čovjeku.

- ▶ U gimnastici se ne traži maksimalno naprezanje organizma
- ▶ već strogo odmjereno opterećenje koje, osim toga mora biti usklađeno sa individualnim mogućnostima i potrebama svakog pojedinca.



- ▶ Zahvaljujući tome, gimnastika je **sačuvala** svoju vodeću **ulogu**, kada se radi o **osnovnom oblikovanju** aparata za **kretanje** i oblikovanje pokreta i kretanja, a dobrim dijelom i ako se radi o očuvanju i usavršavanju funkcija unutrašnjih organa.
- ▶ Upravo zbog toga, ona i danas, u **školskom fizičkom vaspitanju** ima dominantno mjesto.

- ▶ značajna karakteristika je **izborna usmjerenost, tj. mogućnost da se diferencirano djeluje** na građu i funkcije organizma.
- ▶ Određenim vježbama, **izdvojeno se može djelovati na svaku grupu mišića** (npr. na mišiće ruku, trbušnog pojasa i dr.)
- ▶ i na **pojedine strane** njihove djelatnosti i **stanje** (jačanje, labavljenje, istežanje).
- ▶ Takav pristup omogućuje da se relativno **brzo otklone nedostaci** ili disharmonija u opštem razvoju aparata za kretanje
- ▶ da se **obezbijedi specijalna priprema** u skladu sa specifičnostima pojedinih vidova motorne djelatnosti (sportu).

- ▶ **bitna karakteristika** - njoj veoma često koriste apstraktne, **specijalno iskonstruisane forme pokreta i kretanja**.
- ▶ U svakom konkretnom slučaju, **forma kretanja se može prilagoditi** zadatku odnosno **zahtjevima koji se pred vježbu postavljaju**.



- ▶ na primer:
- ▶ koriste se **analitičke forme prirodnih kretanja** (npr. **hodanje na prstima, na petama**, hodanje ukrštenim ili priključnim korakom, hodanje u određenom tempu ili sa određenom dužinom koraka i sl.).
- ▶ Koriste se **specijalne disajne vježbe**, zatim elementi iz **akrobatike** i vježbanja na spravama, vježbe ravnoteže, vježbe proste i složene reakcije itd.



- ▶ bitna osobenost gimnastike je karakteristična i organizacijska **pristupačnost i fleksibilnost.**
- ▶ svi oblici i usmjerenja gimnastike, naime, mogu se podjednako uspješno **primjenjivati pojedinačno**, kao individualne forme fizičkog vježbanja, **ili kolektivno**, sa manjim ili većim grupama.



# Oblici i specifična usmjerenja u gimnastici

- Higijenska ili **jutarnja** gimnastika
- **Proizvodna** gimnastika
- **Medicinska** gimnastika
- **Habilitaciona** gimnastika
- **Pomoćna** gimnastika
- **Sportska** gimnastika
- **Ritmička ili estetska**
- **Ritmičko-sportska** gimnastika

# Higijenska ili jutarnja

- ▶ u cilju održavanja i jačanja zdravlja i opšte vitalnosti organizma.
- ▶ izvodi se svakodnevno, poslije ustajanja, ima i značaj u prevođenju organizma iz tzv. oblikovanja u druge forme motorne aktivnosti rekreativnog karaktera (pješačanje, umjereno dozirano trčanje, samomasaža)



# Proizvodna gimnastika

- ▶ **sprječavanje ili ublažavanje štetnih uticaja** radne sredine i djelatnosti na organizam čovjeka
- ▶ i za **održavanje optimalne produktivnosti rada.**

# Medicinska gimnastika

- ▶ nekoliko specifičnih **usmjerenja** gimnastike sa višestrukom namjenom i pod različitim nazivom:
  - Korektivna
  - Terapeutska
  - Zdravstvena
  - Rehabilitaciona i sl.
- ▶ ovaj oblik gimnastike orijentisan je na **uspostavljanje zdravlja i radne sposobnosti**, što podrazumijeva :
  - ▶ **otklanjanje posljedica** nastalih **uslijed bolesti**, povreda ili jednostranog rada,
  - ▶ **ispravljanje tjelesnih deformiteta** ili grešaka u držanju tijela,
  - ▶ Ispravljanje **disharmonije u tjelesnom razvoju** uopšte

# Habilitaciona gimnastika

- ▶ orijentisana prvenstveno na osposobljavanje odnosno rehabilitaciju nerazvijenih psihičkih funkcija i korekcije motornog ponašanja kod djece ometene u razvoju.



## Pomoćna gimnastika

- ▶ Najčešće se primjenjuje u sportu u vidu specijalne „jutarnje gimnastike“ ili „uvodne gimnastike“ (zagrijevanje), a vrlo često i u vidu posebnih sadržaja u okviru sportskog treninga.
- ▶ Nakoristise u cilju specifičnog razvoja miškulature i pokretljivosti zglobova i nekih drugih kvaliteta aparata za kretanje prvenstveno vezanih za specijalnost u određenom sportu.



# Sportska gimnastika

- ▶ **ona izrazito takmičarski orijentisana.**
- ▶ Cjelokupna **aktivnost** u sportskoj gimnastici **usmjerena je na postizanje što savršenije tehničke izvedbe** određenih vježbi.
- ▶ **Takva orijentacija zahtjeva neprekidno usavršavanje** i ovladavanje uvijek novim elementima i kombinacijama pokreta i kretanja, na šta upućuju i česte promjene i usložnjavanje programa takmičenja.



# Ritmička ili estetska

- ▶ osnovni oblik umjetničkog usmjerenja fizičkog vježbanja.
- ▶ Njen **sadržaj čine najrazličitije kombinacije prirodnih oblika kretanja** (hodanje, trčanje, skokovi, bacanja i dr.) **protkani elementima narodnog i modernog plesa**, pri čemu se veoma često koriste i razni rekviziti (obruči, čunjevi, vijače, lopte).





# SPORT

- ▶ Termin „sport“
- ▶ „disportare“ u latinskom,
- ▶ „disport“ ili „desport“ u staroengleskom jeziku
- ▶ označavao nešto što je blisko igri zabavi, dokolici.

- ▶ U staroengleskom jeziku, riječju „disport” označavala se aktivnost koja se provodi u cilju zabave, razonode, provođenja i sl. ali i aktivnost u smislu tjelesnog vježbanja.

- ▶ U pojedinim zemljama, ovim terminom označava se cjelokupna aktivnost u fizičkoj kulturi
- ▶ koristi se kao sinonim termina „fizička kultura“.

- ▶ **Znatno češće** ovim terminom označava se **samo jedan vid fizičke kulture** (oblast, područje, pojavni oblik)

- ▶ sport se vezuje za **takmičenje**, nadmetanje
- ▶ borbu u čijoj osnovi je čovjekova težnja da prevaziđe već postignuto
- ▶ „da dodirne, nadskoči ili ospori granice ljudskih mogućnosti.
- ▶ Po tome, podsticaji u sportu ne mogu se vezivati samo za iskustva igre, nego i za najsloženije forme čovjekovog života, za zbilju, za čitavu oblast ljudskog aktiviteta.

## D. Ulaga

- ▶ „Sport je u **širem smislu dobrovoljna psihofizička aktivnost čovjeka u toku slobodnog vremena**, kome se posvećuje iz zabave i radi tjelesno-obrazovnih koristi.
- ▶ U **užem smislu sport je učesće na takmičenjima.**“

- ▶ „Sportom nazivamo sve tjelesne vježbe kojima je cilj neki učinak i koji u suštini radimo zbog savlađivanja nečeg određenog (daljine, vremena, težine, prepreke, opasnosti, protivnika, vlastite težina i sl.)
- ▶ Suština sporta je borba, neprekidan napor i težnja za većim dostignućima.
- ▶ Sportom u najširem smislu možemo, dakle, smatrati svaku tjelesnu vježbu, koju izvodimo zbog postizanja nekog vidljivog rezultata a provodi se u vidu takmičenja ili utakmice.“ (*M. Mejovšek*).

## P. Kuberten

- ▶ „Sport je dobrovoljni i uobičajeni kult intenzivnog mišićnog vježbanja zasnovan na želji za napretkom, a koji može da ide i do rizika.“





- „Sport je svaka vrsta tjelesnog vježbanja ili djelatnosti koja ima za cilj radnju čije izvođenje počiva u suštini na zamisli i borbi protiv nekog određenog elementa: daljine, vremena, prepreke, materijalne teškoće, opasnosti, životinje, protivnika i, pored toga, samog sebe.“ (*G. Hebert*).



- ▶ „Sport je ona **forma** tjelesnog vježbanja koja je **određena uglavnom kroz postignut rezultat** pojedinca ili ekipe na osnovu upoređivanja određenog izvodenja i procjene“ (*Sportski savjet UNESKO-a*).



- ▶ U globalnom pristupu, a posebno u **određivanju socijalne uloge sporta**, ispoljavaju se znatno veće razlike.
- ▶ Najčešće, **sportu se pripisuje ona uloga koja najviše odgovara interesima određenog društva**, njegovoj vodećoj ideologiji i političkim ciljevima.

- ▶ Pristalice egzistencijalizma sport predstavljaju kao
- ▶ način "samopotvrđivanja ljudske ličnosti"
  - Sport kao sredstvo individue da postane "unikum" da se izdigne iznad mase.
  - Sport kao faktor "otuđenja", shvatanje sporta kao nastavka rada

- ▶ Druga grupa – “teorija kompenzacije”
  - Polaze od poistovjećivanja društvenog razvoja sa tehničkim progresom (svodeći društveni progres na tehnički).
- ▶ Sport – **svojevrсна protivteža našoj previše intelektualizovanoj civilizaciji (L. Sjueu)**

- ▶ U pojedinim teorijama vidljiva je i tendencija **negiranja klasnog karaktera sporta**, čak i tada kada se priznaje njegova zavisnost od vodećih snaga i odnosa u društvu.
- ▶ Po mišljenju M. Vie-a, značaj sporta je upravo u tome što on **potpomaže prevazilaženje „nesportskih razlika“**, pa u tom smislu i **klasnih i kulturnih razlika**, **ruši** mnoge **barijere** koje ometaju razvoj međuljudskih odnosa i predstavlja **faktor za suzbijanje sklonosti ljudske duše ka samoći**.

- ▶ **Sjuen** smatra da se posredstvom međunarodnih takmičenja "prigušuje životinjski instikt agresivnosti i omogućuje ljudima da spoznaju činjenicu da su svi oni među sobom braća"



# Osnovne karakteristike sporta

- ▶ stalno prisutna težnja da se prevaziđe već postignuto
- ▶ Takva **orijentacija** neraskidivo je vezala **sport za takmičenje** kao posebnu formu realizacije ljudske ličnosti



- ▶ **mogućnost da** pojedine svoje **sklonosti i sposobnosti objektivno ispolji, uporedi ili ocijeni.**
- ▶ **takmičenje** se javlja kao nekakvo **mjerilo**, odnosno **test koji čovjeku jasno pokazuje dokle je stigao.**
- ▶ **trajni podsticaj za dalji rad**, za postizanje još boljih rezultata.

- ▶ **Bez takmičenja nema ni sporta** (mišljenje velikog broja autora)
- ▶ Takvo **takmičenje je "oplemenjena borba"**
- ▶ U kojoj čovjek nastoji da bolje i brže postigne isti cilj kojem teže i drugi (ali bez opstrukcije protivnika).

- ▶ **orijentacija ka postizanju što viših, maksimalnih rezultata, zahtjeva specifičnu pripremu** koja bi upravo to i obezbijedila
- ▶ jedna od bitnih **karakteristika je *specijalizacija***, odnosno **uža usmjerenost na jednu sportsku granu ili disciplinu**, a znatno rjeđe na dvije ili više disciplina.



- ▶ **Specijalizacija u sportu često se ističe i kao njegova negativna strana** (po nekim autorima, ona neminovno dovodi do jednostranog fizičkog razvoja).
- ▶ Premda ove tvrdnje nisu bez osnova, mora se uzeti u obzir da su savremena naučna saznanja, a osobito dostignuća metodike sportsko-trenažnog rada danas na takvom nivou da se **negativne strane specijalizacije mogu efikasno neutralisati, ili bar ublažiti.**

# Sekvencijalan pristup razvoja sportske nadarenosti tokom nekoliko godina



Predloženi dugoročni pristup specifičnom

(Bompa, 2005)

- ▶ **prostori za igru** treba da budu **dobro opremljeni**
- ▶ da djeca ne budu izložena **nikakvoj opasnosti**
- ▶ **Da mogu izvoditi što raznovrsnija kretanja** (hodanje, tčanje, skakanje, penjanje, silaženje, puzanje, provlačenje, njihanje, jahanje, bacanje, hvatanje, dizanje i premještanje ili prenošenje predmeta, itd).
- ▶ **Tako jačaju muskulaturu** kompletnog tijela

- ▶ Opšta fizička priprema kao osnova za harmoničan razvitak
- ▶ Opšta fizička priprema kao osnova za specijalizaciju
- ▶ specijalizacija

# Sistematizacija sporta

- ▶ Sport posljednjih godina **dostiže popularnost na planetarnom nivou**
- ▶ **inspiriše teoretičare da izvrše sveobuhvatnu sistematizaciju**
- ▶ U određenom kontekstu, međutim, a posebno sa gledišta promjenljivosti, **pojedine sistematizacije ipak zaslužuju da budu spomenute i obrazložene.**



# Sistematizacija sportova

- ▶ **Bjelica, D.**(2006) sistematizuje sportove prema nekoliko kriterijuma:
- ▶ „Postoje podjele sportova **prema sredini u kojoj se odvijaju:**
  - ▶ na sportove **na tlu**
  - ▶ u **vodi**
  - ▶ u **vazduhu.**



▶ Postoje podjele sportova **prema obliku kretanja:**

- ▶ monostrukturalne
- ▶ Polistrukturalne
- ▶ kompleksne sportove.

▶ Postoje podjele sportova **prema istorijskom razvoju:**

- ▶ Atletiku
- ▶ Gimnastiku
- ▶ Plivanje
- ▶ Borenje
- ▶ Smučanje
- ▶ klizanje i sl.

- ▶ Rezimirajući sistematizacije sportskih disciplina, može se uočiti **nedosljednost** po sadržaju i po formi.
- ▶ upadljiva tendencija, da se sportske discipline **sistematizuju** na način, **gdje dominira forma.**
- ▶ Tako se može sresti sistematizacija na:
  - ▶ **zimske i ljetnje**
  - ▶ na sportove **na čvrstom** tlu i na sportove u **vodi**
  - ▶ na **ciklične** i **aciklične**
  - ▶ na **monostrukturalne** i **multistrukturalne**
  - ▶ na sportove **sa spravama**, **na spravama** i **bez sprava**

- ▶ Pierre de **Coubertin** predlagao je sistematizaciju po tzv. **utilitarnom kriterijumu** pa je sve sportove podijelio na:
- ▶ sportove **sa ciljem spasavanja** :
  - ▶ (a) **na zemlji** (trčanje, skokovi, bacanja)
  - ▶ (b) **na vodi** (plivanje, ronjenje);
- ▶ **odbrambene sportove** :
  - ▶ borenje **s oružjem** (mač, floret, sablja, palica)
  - ▶ borenje **bez oružja** (rvanje, boks, **streljaštvo** koje može da se podijeli na ratno i lovačko gađanje);
- ▶ **lokomotorne sportove** (hodanje, jahanje, biciklizam, veslanje).



- ▶ Drugi francuski autor M. Božan (M.Beaujean) sistematizuje sport **prema psiho-fizičkom kriterijumu.**
- ▶ Po njemu, sportovi se dijele na:
  - ▶ (a) **sportove automatizma** (veslanje, plivanje, biciklizam, trčanje, neke sportsko-gimnastičke vježbe);
  - ▶ (b) **sportove „po sopstvenom zadatku - komandi“** (sportska gimnastika, dizanje tereta, kajakaštvo);
  - ▶ (c) **sportove „ponavljanja inicijative“**, odnosno volje koja neprestano interveniše“ (mačevanje, boks, fudbal, tenis).

# Kurelić, N. (1959)

- ▶ najčešće spominjana sistematizacija
- ▶ zasnovana na kombinovanom kriterijumu čiju
- ▶ osnovu sistematizovanja čine karakteristike sporta, uslovi u kojima se provodi i genetička obilježja.

- ▶ **atletski sportovi** ili **atletika** (hodanje, trčanje kros i orijentacioni kros, skokovi, bacanja, višeboji)
- ▶ **gimnastički sportovi** ili **sportska gimnastika** (vježbe na spravama, akrobatika, gimnastički skokovi, olimpijske grupne vježbe, višeboji),
- ▶ **odbrambeni** ili **borilački sportovi** (rvanje, boks, džudo, mačevanje, streljaštvo, gađanje lukom i strelom),
- ▶ **nautički sportovi** ili **sportovi na vodi i u vodi** (plivanje, skokovi u vodu, vaterpolo, veslanje, kajakarstvo, jedrenje, motonautika),
- ▶ **sportske igre** (nogomet, košarka, rukomet, odbojka, ragbi, tenis, stoni tenis, golf, hokej na travi, kuglanje i cio niz drugih nama manje poznatih igara),

- ▶ **klizački sportovi** (umjetničko klizanje, brzinsko klizanje, hokej na ledu, sankanje, jedrenje na ledu),
- ▶ **smučarski sportovi** (trčanja, skokovi, alpske discipline i kombinacije, skijering),
- ▶ **konjički sportovi** (kasačke, preponske i ostale trke, dresura, polo na konjima),
- ▶ **ciklistički sportovi** (automobilizam, motociklizam, biciklizam),
- ▶ **vazduhoplovni sportovi** (motorno letenje, jedriličarstvo, padobranski sport)“



# Mraković

- ▶ novija sistematizacija koju je razradio vodeći računa o:
  - ▶ utilitetu pojedine aktivnosti (sporta)
  - ▶ o tome da li su rezultati te aktivnosti mjerljive veličine ili ne
  - ▶ potencijalnoj koristi u preobražaju psihosomatskog statusa
  - ▶ sklonostima ili interesima pojedinaca i društveno definisanih ciljeva . . .

- ▶ Prisustvo nekog dominantnog obilježja, po pravilu, povlači i prisustvo grupe ostalih aktivnosti, pa se postojeća populacija sportova u našoj zemlji može klasifikovati u sljedeće grupe:

# **Monostrukturalni sportovi**

- ▶ dominira **standardna struktura** cikličnog i acikličnog tipa **s fizikalnim ciljem**
- ▶ **postizanje se može objektivno mjeriti** i kod kojih rezultat **ne zavisi od kooperacije članova** grupe.
- ▶ **fizikalni cilj** je uvek **savladavanje prostora** vlastitim **tijelom ili projektilom** (atletika, biciklizam, plivanje, smučanje, veslanje).



# Polistukrutralni aciklični sportovi

- ▶ dominiraju aciklična gibanja
- ▶ rezultat je binarna varijabla
- ▶ gibanje se izvodi i ograničava u direktnom sukobu s protivnikom
- ▶ cilj gibanja je simbolička destrukcija protivnika (boks, džudo, karate, mačevanje, rvanje, stoni tenis, tenis).



# Polistrukturalni kompleksni sportovi

- ▶ obilježje kompleksni sistem gibanja cikličnog i acikličnog tipa
- ▶ cilj gibanja je pogađanje cilja u prostoru vođenim sa bačenim projektilom
- ▶ kojima rezultat zavisi od kooperacije članova tima (košarka, odbojka, nogomet, rukomet, ragbi, hokej na ledu, hokej na travi, vaterpolo).



## Polistrukturalni konvencionalni sportovi

- ▶ obilježja ciklična gibanja koja se izvode skladno konvencionalnom sistemu
- ▶ osnovna svrha gibanja je da se dostigne neki estetski kriterijum
- ▶ izvođenjem gibanja dopuštenih prethodnim dogovorima.



## Bjelica, D.

- ▶ Ukazuje na potrebu uspostavljanja međunarodne konvencije o primjeni „trećinska kvantifikacija“
- ▶ obrazlaže: Na osnovu takve konvencije omogućeno je svrstavanje svake sportske discipline u određenu kategoriju, koja bi sadržajno odlikavala tu sportsku disciplinu, sa funkcionalnog aspekta
- ▶ Prema:
  - ▶ **Angažovanoj sili mišićnih naprezanja:**
    - ▶ Malo angažovanje - do 33% od maksimalnog mišićnog naprezanja.
    - ▶ Srednje angažovanje - od 33% do 66% od maksimalnog mišićnog naprezanja.
    - ▶ Veliko angažovanje - 66% do 99% od maksimalnog mišićnog naprezanja.

## ▶ Razvijenoj brzini mišićnih kontrakcija:

- ▶ Mala brzina - do 33% od najbrže mogućih mišićnih kontrakcija.
- ▶ Srednja brzina - od 33% do 66% od najbrže mogućih mišićnih kontrakcija.
- ▶ Velika brzina - od 66% do 99% od najbrže mogućih mišićnih kontrakcija.

## ▶ Potrebnoj izdržljivosti:

- ▶ Nizak nivo izdržljivosti - do 33% od maksimalne izdržljivosti.
- ▶ Srednji nivo izdržljivosti - od 33% do 66% od maksimalne izdržljivosti.
- ▶ Visok nivo izdržljivosti - od 66% do 99% od maksimalne izdržljivosti.



▶ **Sa aspekta forme izvođenja:**

- ▶ Jednoaktna kretanja
- ▶ Intermitentna kretanja
- ▶ Ergostazična kretanja

▶ **Sa aspekta količine utroška energije:**

- ▶ Mala potrošnja
- ▶ Srednja potrošnja
- ▶ Velika potrošnja

- ▶ Prema ovom autoru **još suptilnije kategorisanje** bi se moglo izvršiti ako bi se maksimalni obim i maksimalni intenzitet podijelili umjesto na trećine nego na još manje kvantume.

- ▶ Uključujući sve navedene faktore, podijeljene samo na tri trećine, može se formirati sistem, koji bi obuhvatao svaku moguću kategoriju za postojeće sportske discipline.
- ▶ **Takav** složeni **sistem** bi imao **81 kategoriju**, što i nije tako mnogo, ako se uzme u obzir cjelokupni sport.

**HVALA NA PAŽNJI !**



# Literatura

Prof. dr Duško Bjelica  
Doc. dr Dragan Krivokapić

## TEORIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I SPORTA



[https://www.researchgate.net/publication/333531898\\_Teorija\\_tjelesnog\\_vjezbanja\\_i\\_sporta?\\_sg=91bg3Ofyo67E0mTjdzJ8EqW0RyMKBPIqhJNCCbIL2mt2FrqrmL\\_UOsWMIQH-OO1otvjKnH7IR6xiu3xwYMVkCfp\\_GKt-l1e4F3HjmJJP.X7TSSmTpDkhIFWFrudzxbefxYMGg\\_VN948fP-YQBwdnidNcH9JMAFC7w021NO3bHVGT5u13BB5kiSPkHDhU6nsQ](https://www.researchgate.net/publication/333531898_Teorija_tjelesnog_vjezbanja_i_sporta?_sg=91bg3Ofyo67E0mTjdzJ8EqW0RyMKBPIqhJNCCbIL2mt2FrqrmL_UOsWMIQH-OO1otvjKnH7IR6xiu3xwYMVkCfp_GKt-l1e4F3HjmJJP.X7TSSmTpDkhIFWFrudzxbefxYMGg_VN948fP-YQBwdnidNcH9JMAFC7w021NO3bHVGT5u13BB5kiSPkHDhU6nsQ)

# Literatura

*Prof. dr Duško Bjelica  
Dr Dragan Krivokapić*



## **Teorijske osnove fizičke kulture**



[https://www.researchgate.net/publication/333262339\\_Dusko\\_Bjelica\\_Dragan\\_Krivokapic\\_-\\_Teorijske\\_osnove\\_fizicke\\_kulture](https://www.researchgate.net/publication/333262339_Dusko_Bjelica_Dragan_Krivokapic_-_Teorijske_osnove_fizicke_kulture)