


ФАКУЛТЕТ ПЕДАГОШКИХ НАУКА УНИВЕРЗИТЕТА У КРАГУЈЕВЦУ

Александар Игњатовић

ОСНОВЕ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

2016



ФАКУЛТЕТ ПЕДАГОШКИХ НАУКА
УНИВЕРЗИТЕТА У КРАГУЈЕВЦУ

ОСНОВЕ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Доц. др Александар Игњатовић

2016

Доц. др Александар Игњатовић

Факултет педагошких наука Универзитета у Крагујевцу

ОСНОВЕ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Рецензенти:

Др Живорад Марковић

ванредни професор Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу

Др Ратко Станковић

редовни професор Факултета спорта и физичког васпитања у Нишу

Др Драган Радовановић

редовни професор Факултета спорта и физичког васпитања у Нишу

Одлуком Наставно-научног већа Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, Јагодина број 01-1204/1 од 16.3.2016. године одобрено за објављивање и штампање као уџбеник за предмет Основе физичког и здравственог васпитања.

Издавач:

Факултет педагошких наука Универзитета у Крагујевцу,

Јагодина, Милана Мијалковића 14

За Издавача:

Др Виолета Јовановић, декан

Лектор:

Мср Нина Марковић

Рачунска обрада:

Драган Радојковић

Штампа:

PRESSIA d.o.o. Beograd

Тираж:

500 примерака

ISBN 978-86-7604-148-0

© Александар Игњатовић. Сва права су задржана. Овај уџбеник је заштићен ауторским правима и не сме се ни делимично репродуковати, копирати, нити преносити у било којем облику, и на било који начин без писменог допуштења аутора.

Садржај:

1	ОСНОВНИ ПОЈМОВИ У ФИЗИЧКОЈ КУЛТУРИ.....	11
1.1	Физичка култура.....	11
1.2	Физичко васпитање.....	13
1.3	Спорт.....	14
1.4	Рекреација.....	15
1.5	Физичко образовање.....	16
1.6	Фитнес.....	16
1.7	Физичка вежба – физичко вежбање.....	17
1.8	Тренинг.....	18
1.9	Игра.....	19
1.10	Моторичке способности.....	19
1.11	Моторичко учење – моторичке вештине (навике, технике).....	20
2	ИСТОРИЈСКИ РАЗВОЈ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ.....	25
2.1	Физичка култура у древним цивилизацијама.....	25
2.1.1	Месопотамија.....	25
2.1.2	Египат.....	27
2.1.3	Кина.....	28
2.1.4	Индија.....	30
2.2	Физичка култура у античкој Грчкој и Риму.....	32
2.2.1	Античка Грчка.....	32
2.2.2	Атина и Спарта.....	33
2.2.3	Места за вежбање.....	34
2.2.4	Античке Олимпијске игре.....	35
2.2.5	Антички Рим.....	37
2.3	Физичке активности у средњем и новом веку.....	39
2.3.1	Хијеронимус Меркуријалис.....	39
2.3.2	Јан Амос Коменски.....	41
2.3.3	Жан Жак Русо и његов утицај на филантрописте.....	42
2.3.4	Гутс Мутс и његов систем вежбања.....	44
2.3.5	Пер Хенрих Линг и шведски гимнастички систем.....	46
2.3.6	Фридрих Лудвиг Јан и немачки турнерски систем.....	47
2.3.7	Мирослав Тирш и чешки соколски систем.....	49
2.3.8	Сретен Аџић.....	50
2.3.9	Енглески систем спорта.....	52
2.4	Модерне Олимпијске игре.....	55
2.4.1	Олимпизам на нашим просторима.....	57

3	ПРИНЦИПИ НА КОЈИМА СЕ ЗАСНИВАЈУ ЗАКОНИТОСТИ У ФИЗИЧКОЈ КУЛТУРИ	61
3.1	Принцип научне заснованости	61
3.2	Принцип поступности и систематичности	62
3.3	Принцип очигледности	64
3.4	Принцип примерености физичке активности узрасту ученика	65
3.5	Принцип индивидуализације	66
3.6	Принцип специфичност	67
3.7	Принцип наткомпензације, преоптерећења	69
3.8	Принцип разноврсности	70
3.9	Принцип свестраног и хармоничног развоја	71
3.10	Принцип здравствене усмерености	73
3.11	Принцип трајности усвајања знања, вештина и навика	74
3.12	Принцип свесности и активности	75
3.13	Принцип забаве и разоноде	75
3.14	Принцип практичне примењивости	76
4	ИГРА	81
4.1	Основне карактеристике игре	81
4.2	Класичне и модерне теорије игре	82
4.3	Дечја игра	84
4.4	Елементарне игре	85
4.4.1	Примена елементарних игара у настави физичког васпитања	86
4.4.2	Улога и задаци наставника у организацији и реализацији елементарних игара	87
4.5	Спортске игре	92
4.5.1	Васпитно-образовна компонента спортске игре	92
4.5.2	Здравствена компонента спортске игре	95
4.5.3	Најчешћи разлози због којих деца престају да се баве одређеном спортском игром	96
4.5.4	Игре лоптом у античким цивилизацијама	98
4.5.5	Неке од најпопуларнијих спортских игара са лоптом	99
4.5.5.1	Фудбал	99
4.5.5.2	Рукомет	101
4.5.5.3	Кошарка	104
4.5.5.4	Одбојка	107
4.5.5.5	Ватерполо	108
4.5.5.6	Рагби	110
4.5.6	Најпопуларније спортске игре са рекетима	113

4.5.6.1	Тенис	114
4.5.6.2	Стони тенис	115
4.5.6.3	Сквош.....	118
4.5.6.4	Бадминтон.....	119
4.5.6.5	Брзи бадминтон	120
4.5.7	Најпопуларније спортске игре са палицом.....	121
4.5.7.1	Голф	121
4.5.7.2	Бејзбол.....	123
4.5.7.3	Крикет	124
4.5.7.4	Хокеј.....	125
4.5.7.5	Поло	126

5 БАЗИЧНИ СПОРТОВИ 131

5.1	Спортска гимнастика	132
5.1.1	Настанак гимнастике	132
5.1.2	Подела гимнастике.....	134
5.1.3	Значај гимнастике	135
5.2	Атлетика	136
5.2.1	Настанак и развој атлетике.....	136
5.2.2	Атлетске дисциплине.....	138
5.2.3	Значај атлетике за децу	141
5.3	Пливање	142
5.3.1	Настанак пливања	142
5.3.2	Пливачки стилови.....	143
5.3.3	Значај пивања	144
5.4	Борење.....	145
5.4.1	Историјски развој борења	145
5.4.2	Најпопуларније борилачке вештине	146
5.4.3	Значај борења	148

6 МОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ 153

6.1	Мишићна снага и јачина	155
6.1.1	Подела мишићних контракција.....	155
6.1.1.1	Изометријска мишићна контракција	157
6.1.1.2	Динамичка мишићна контракција	158
6.1.1.3	Концентрична (балистичка) контракција	159
6.1.1.4	Ексцентричне мишићне контракције	160
6.1.2	Развој снаге и јачине код деце.....	161
6.2	Брзина	164
6.3	Агилност	167
6.4	Гипкост (флексибилност).....	169
6.5	Равнотежа	172

6.6	Координација.....	175
6.7	Прецизност.....	177
6.8	Издржљивост.....	178
7	КОРЕКТИВНА ГИМНАСТИКА.....	187
7.1	Основне смернице при примени корективне гимнастике.....	188
7.2	Процена постуралних поремећаја.....	190
7.3	Методe тестирања мишића.....	192
7.3.1	Мануелни мишићни тест.....	192
7.3.2	Тестирање динамометром.....	192
7.4	Постурални поремећаји – лоша држања.....	193
7.4.1	Деформитети кичменог стуба.....	193
7.4.1.1	Сколиоза.....	194
7.4.1.2	Кифоза.....	196
7.4.1.3	Лордоза.....	198
7.4.2	Деформитети грудног коша.....	199
7.4.2.1	Удубљене груди (pectus excavatum).....	199
7.4.2.2	Испупчене груди (pectus carinatum).....	199
7.4.3	Деформитети ногу.....	200
7.4.3.1	О-ноге (genu varum).....	200
7.4.3.2	Х-ноге (genu valga).....	200
7.4.3.3	Равна стопала или равни табани (pes planus).....	201
8	ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ЊЕНО ДЕЈСТВО НА ОРГАНИЗАМ.....	205
8.1	Дејство физичке активности на централни нервни систем.....	206
8.2	Дејство физичке активности на кардиоваскуларни систем.....	207
8.3	Дејство физичке активности на систем за дисање.....	208
8.4	Дејство физичке активности на имуни систем.....	209
8.5	Дејство физичке активности на кости и зглобове.....	209
8.6	Дејство физичке активности на скелетне мишиће.....	210
8.7	Дејство физичке активности на кожу.....	211
9	ХИГИЈЕНА.....	215
9.1	Телесна хигијена.....	215
9.2	Хигијена одеће, обуће и својства тканине.....	217
9.3	Хигијена објеката.....	218
9.4	Хигијена одмора.....	219
9.5	Хигијена исхране.....	219

10	ИСХРАНА	223
10.1	Енергетске потребе организма.....	223
10.2	Угљени хидрати	224
10.2.1	Потреба за угљеним хидратима при физичким активностима	226
10.3	Масти	227
10.3.1	Потреба за мастима при физичким активностима.....	228
10.4	Беланчевине.....	229
10.4.1	Потреба за беланчевинама при физичким активностима	230
10.5	Вода.....	231
10.6	Витамини и минерали.....	232
	ПРИЛОГ: ТЕРМИНОЛОГИЈА У ФИЗИЧКОЈ КУЛТУРИ.....	237
	О АУТОРУ	249

Предговор

Уџбеник је првенствено намењен студентима васпитачког и учитељског смера, као помоћ у стицању знања из области физичке културе и њених подручја: спорта, физичког васпитања и рекреације, као и знања у вези са основама здравственог васпитања. Професорима разредне наставе и дипломираним васпитачима може служити у обнављању и допуњавању знања стечених на основним студијама, и тако допринети успешнијој припрема за реализацију активности и наставе физичког васпитања.

У десет поглавља су на приступачан начин описане, по мишљењу аутора, најзначајније теме у области физичке културе. На једном месту налазе се све основне информације, сложене у јединствену целину, са посебним освртом на васпитно-образовне вредности физичког васпитања. Свако поглавље садржи већи број библиографских референци, препоручену литературу за стицање додатних знања из дате области, као и питања за проверу разумевања прочитаног.

На читаоцима ове књиге је да оцене њену ваљаност и сврсисходност. Надам се да ће она допринети стицању елементарних знања из области физичке културе, и резултовати унапређењем и омасовљавањем различитих облика физичке активности на свим узрастима.