

A black and white woodcut-style illustration. In the foreground, a man is climbing a thick rope, reaching up with his right hand. He is wearing a long-sleeved shirt and trousers. Below him, two children are watching. One child is standing with their back to the viewer, looking up at the man. The other child is partially visible behind them. The background shows a window with a floral pattern and a wooden frame. The overall style is detailed and textured, typical of woodcut art.

ФАКУЛТЕТ ПЕДАГОШКИХ НАУКА
УНИВЕРЗИТЕТА У КРАГУЈЕВЦУ

ОСНОВЕ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Доц. др Александар Игњатовић

2016

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 |