

Република Србија
ФАКУЛТЕТ ПЕДАГОШКИХ НАУКА
УНИВЕРЗИТЕТА У КРАГУЈЕВЦУ
Број: 01-54320/
04.12.2019.
Јагодина

На основу члана 73. став 7. Статута, а у складу са одлуком Наставно-научног већа Факултета, број: 01-5115/1, од 14.11.2019. године, Факултет педагошких наука Универзитета у Крагујевцу обавештава јавност

I. Ставља се на увид јавности завршни рад на мастер академским студијама, под називом *Улоја и значај вежби обликовања за лејо и правилно држање шела* кандидата Иване Марковић и *Извештај комисије за оцену и одбрану наведеној завршној ради* број 01-5336/1 од 29.11.2019. године.

II. Извештај Комисије ставља се на увид јавности објављивањем на сајту Факултета. Завршни рад на мастер академским студијама и извештај комисије стављају се на увид јавности у библиотеки Факултета.

III. Рок објављивања: 8 дана.

IV. Примедбе и предлози на урађени завршни рад на мастер академским студијама и извештај комисије достављају се у предвиђеном року преко пословног секретара.

Достављено администратору и библиотеци, и истакнуто на огласној табли 04.12.2019. године.

Самостални стручно-технички сарадник
за студије и студентска питања – мастер
и докторске студије

Милан Лукчић

29. Мај/19

01 533611

ФАКУЛТЕТА ПЕДАГОШКИХ НАУКА
УНИВЕРЗИТЕТА У КРАГУЈЕВЦУ

НАСТАВНО-НАУЧНОМ ВЕЋУ

Предмет: Извештај комисије за оцену и одбрану **ЗАВРШНОГ РАДА НА МАСТЕР АКАДЕМСКИМ СТУДИЈАМА**

Одлуком Наставно-научног већа Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу бр. 01-3452/1 од 01.08.2019. године образована је комисија за оцену и одбрану **завршног рада на мастер академским студијама**, под називом **УЛОГА И ЗНАЧАЈ ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА ЗА ЛЕПО И ПРАВИЛНО ДРЖАЊЕ ТЕЛА**, кандидата, Иване Марковић у саставу:

Председник,

1. Др Живорад Марковић, редовни професор Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, за ужу научну област *Физичка култура са методиком наставе*, председник.

Чланови:

2. Др Даница Џиновић-Којић, редовни професор Учитељског факултета Универзитета у Београду за ужу научну област *Методика физичкој васпитања*, ментор.

3. Др Александар Игњатовић, ванредни професор Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, за ужу научну област *Физичка култура са методиком наставе*, члан.

Поступајући по Одлуци Наставно-научног већа Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, а у складу са академским правилима и уобичајеним нормама које важе и примењују се у оваквом раду Комисија је упозната са структуром и текстом **завршног рада на мастер академским студијама**, а која је, у сасвим прикладној форми, правовремено достављена, па је објективно у могућности, захваљујући на поверењу подноси Наставно-научном већу Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу следећи

ИЗВЕШТАЈ

Завршни рад на мастер академским студијама Иване Марковић **УЛОГА И ЗНАЧАЈ ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА ЗА ЛЕПО И ПРАВИЛНО ДРЖАЊЕ ТЕЛА** је урађен на 66 страна формата А4, са проредом – један и јо, примереним маринама и бројем редова текста по страници. Опскрбљен је са 12 табела и 8 графика урађених у основни текст завршног рада и са истим чине сасвим логичну целину.

Консултована је 23 библиографска јединица (литература) и углавном су то дела и радови који се директно односе на истраживани простор, а временски су актуелни и релевантни за ниво, врсту и намену рада. Завршни рад, такође, садржи краћи извод (резиме) на српском и енглеском језику што посебно желимо да истакнемо.

Текст је логички и функционално раздељен на пет посебних поглавља подељених у одређена потпоглавља. Свако поглавље рада чини, у стилском и функционалном смислу, сасвим логичан део рада, али су, такође, и сви ти делови завршног рада укомпоновани у једну кохерентну целину, која је у чврстој „вези“ са основном идејом рада.

Кандидат у *уводном делу* истиче да је човек постепено дошао у ситуацију да због последица савременог начина живота, своје свакодневне активности све више обавља у седећем положају, и своје тело које се кроз еволуцију управо развијало захваљујући покрету, доведе под утицај фактора који прете да га униште. Развој умних способности, у једном одређеном периоду није адекватно праћен одржавањем свести да се тело, које је покрет и направило, мора истим и очувати. У последње време, повратак кретању почиње да заузима значајно место у животу човека, јер се напокон увидело да су незаменљива терапеутска средства пре свега повратак природи и физичко вежбање. На тај начин се стварају услови за превенцију модерних болести данашње цивилизације: гојазности, кардио-васкуларних оболења, шећерних болести, као и последице стреса.

Према великом броју истраживања, особе које редовно упражњавају спортске активности, имају веће морфолошке, функционалне и моторичке способности од просечне популације. Вежбањем се такође у биолошком и психолошком смислу, постижу ефекти који могу бити значајни у животу човека.

Тонизирајуће дејство покрета може да се уочи и код првих дечијих корака, где дечија игра представља незаменљиву активност и први моменат телесног вежбања на организам у развоју.

Без обзира на већ постојеће фенотипске разлике, које се уочавају на првом кораку приликом сусрета са било којом људском јединком, генотипске разлике међу њима су у основи изразито мале, па се са сигурношћу може тврдити да све људске јединке, без обзира на пол, у суштини имају исте моторичке способности, заправо, сви људи су у стању да се крећу сличним механизмима моторне контроле и у већем или мањем опсегу испољавају одређене способности : брзину, издржљивост, координацију и гипкост.

Зато се може рећи да је покрет, који представља основну моторичку јединицу кретања, уписан у генима као неизбежан и саставни део сваке људске јединке.

Навике које се код деце формирају у предшколском узрасту пресудне су за читав живот. Зато је од великог значаја да се код деце овог узраста развијају потребе и навике за свакодневном игром и бављењем физичким активностима. Такође, треба и да уважава грешке, да физичке активности подстиче речима, па са значењем речи богати дечји речник.

У зависности од узрасне групе, васпитач правилно дозира одређене вежбе, како не би преоптеретио децу и како не би дошло до нежељених последица након извођења физичке активности. Веома је битно да се физичке активности изводе на свежем ваздуху у дворишту вртића или у радиој соби или фискултурној сали у вртићу са сталним дотоком свежег ваздуха. Одмор је неизбежан део сваке физичке активности и он благотворно делује на организам детета и враћа га на првобитно стање, стање пре извођења активности.

Општи оквир истраживања

Вежбање представља процес смишљеног утицаја на организам, у циљу подстицања и постизања максималних могућности сваке индивидуе.

Вежбе обликовања представљају прецизно усмерен систем вежби из којих током вежбања настају специфични утицаји на човека од најранијих дана. Обликовање вежбама обухвата и најмлађи узраст и оно је у функцији подстицања позитивних процеса за усавршавање кретања, као и стварања корисних навика кроз изграђивање морално-вољних особина. „Може се рећи да су вежбе обликовања и саставни део активних услова за потпуно доживљавање себе, пред собом и пред другима, односно подстицање развоја појма о себи” (Куколь, 1996: 78).

Под појмом – вежбе обликовања – у ужем и у ширем смислу, подразумевају се помоћне вежбе које примењују у циљу постизања мишићних функција, да би се стекли услови за правилан раст и развој, као и за добро стање и функционисање организма у условима свакодневних – радних и посебних – спортских активности. У конкретном смислу, вежбе обликовања треба да обезбеде потребну јачину, дужину и мекоћу мишића, као и одређену чврстину и дужину зглобова. Један од значајних задатака ових вежби јесте изграђивање осећаја за положај и примену положаја појединих делова тела, као и комплетног тела у простору, чиме се утиче на развој и надградњу дечијег кретања.

У саставу методике физичког васпитања, истиче се да „вежбе обликовања у оквиру припремне фазе часа обухватају 8–12 вежби, организованих у низу, које су по динамичких и кинематичким карактеристикама усмерене првенствено на својство као што су: снага, брзина, прецизност, равнотежа и координација” (Матић, 1978: 98).

Приликом планирања вежби обликовања неопходно је извршити правилан озбор покрета, који ће пре свега зависити од потреба деце, као и могућих недостатака локомоторног апарату групе са којом се вежба. Такође не можемо занемарити индивидуалне разлике, моторичке недостатке појединача и могући негативан утицај на њих. Често се поставља питање колика је појединачна доза физичких активности која може дати позитиван ефекат на развој детета, и уопште, на њихово здравље. Ово је важно знати, јер, одређене врсте физичких активности, због великог интензитета или обима, као и примена неадекватних физичких активности, које су непримерене узрасту, могу имати негативне ефекте и представљати опасност по здравље.

Неопходно је обратити пажњу на систем за кретање као целину и стално усклађивати систем вежбања са индивидуалним потребама и могућностима вежбача. На тај начин значајно се може утицати на понашање и формирање моторичких навика ученика.

Шематски гледано, вежбе обликовања су дефинисане почетним, прелазним и завршним положајем којих имамо велики избор и сходно томе велики је број њихових комбинација приликом вежбања. Приликом извођења, вежбе треба да се нижу једна за другом, почев од праволинијских (лево-десно), до полукружних и кружних покрета.

Природан и логичан след вежби у низу је када се прво примењују вежбе за развој вратних мишића, руку и раменог појаса, потом за мишиће трупа, карличног појаса и ногу. Најчешће постављана питања односе се на обим оптерећења приликом непосредне реализације физичког васпитања у пракси, односно, да би се обезбедио хармоничан развој свих мишића, какво оптерећење је потребно ученицима да би вежбање дало оптималне резултате.

Извођење вежби обликовања са децом млађег школског узраста у много чему се разликује од исте активности са одраслим особама или спортистима, тако да „дозирање“ оптерећења захтева познавање психо-физиолошких карактеристика узраста са којим се вежба, велико искуство учитеља, као и пажљиво и систематско посматрање дечијих способности и моторичких навика.

Одређивање оптерећења приликом извођења вежби обликовања са ученицима млађег школског узраста је сложено и захтева уважавање и разматрање више фактора.

Узраст представља основни фактор приликом одређивања броја понављања покрета и сложености вежби.

Почетни положај је такође важан фактор у одређивању броја понављања поједињих вежби. Приближавање тежишта телу отежава кретање и вежбе изведене на тлу знатно су теже у односу на сличне изведене у стојећем положају.

Брзина, односно време извођења кретања, представља значајан фактор приликом „дозирања“ оптерећења, јер исти покрет изведен за краће време представља снажније оптерећење током извођења вежби.

Сложеност у односу на постојећи ниво локомоторних способности вежбача, може бити један од фактора приликом одређивања броја понављања сваког појединачног кретања. Уколико ниво локомоторних способности ученика није доволно развијен, приликом вежбања долази до прекомерног оптерећења рада мишића и вежбачи бескорисно троше вишак енергије приликом вежбања, што се рефлектује поред замора мишића, често и губљењем жеље за вежбањем.

„Да би постигли висок степен моторичких способности, волумен рада на часу телесног вежбања или тренинга, мора бити већи него што пракса изискује. То значи да се у процесу телесног вежбања, оптерећење мора дати не толико колико је потребно, већ много више, али до граница које су органозму вежбача могуће, јер знатно изнад његових могућности може штетити организму“ (Матић, 1978: 99).

Пракса је потрвдила да мотивација представља најчешће кључни фактор приликом дозирања оптерећења у физичком вежбању и током извођења вежби обликовања. Давање адекватног подстрека у значајној мери доводи до унапређења локомоторних способности деце.

Методологија истраживања

Методологијом су обухваћени: предмет и проблем истраживања, циљ и задаци истраживања, хипотезе истраживања, варијабле истраживања, инструменти истраживања, методе и поступци истраживања, узорак и време истраживања.

Предмет истраживања је улога и значај вежби обликовања за лепо и правилно држање тела. Физичко васпитање, као васпитно-образовна делатност, треба да се у првом реду одвија према дидактичким методичким законитостима, то посебно важи за процес примене вежби обликовања у структури активности телесног вежбања. Примена вежби обликовања везана је за добру едукативност васпитача (познавање припремљености деце и припремљеност активности, познавање и примена допунске и помоћне вежбе). Посебност везана за извођење вежби обликовања је усмерена на утрошак енергије, правилно дисање, облик и форма како би се обезбедио жељени утицај на организам.

Проблем истраживања је: Да ли васпитачи на активностима физичког васпитања поштују дидактичко-методичке законитости у извођењу вежби обликовања?

Циљ истраживања јесте утврђивање улоге и значаја вежби обликовања за лепо и правилно држање тела детета као и утврђивање фреквенције рационалног коришћења времена и његовог односа према укупном трајању припремног дела активности, као и неким специфичностима истог.

У складу са предметом и циљем истраживања дефинисани су следећи задаци:

- Сагледавање улоге вежби обликовања и њихове примене у смислу превенције и корекције, првенствено њиховом деловању као стимулативног средства на функционалне способности организма, тј. вежбе које припремају локомоторни апарат за сложеније физичке активности и већа оптерећења.
- Утврдити колико васпитачи утичу на реализацију програмских садржаја у припремном делу активности, њихове ставове и мишљења.
- Сазнати да ли ниво образовања васпитача утиче на избор и примену васпитно-образовног рада у овој фази активности.
- Утврдити колико дужина радног стажа утиче на квалитет и квантитет рада у овој фази активности.

На основу циља и задатака овог истраживања постављена је хипотеза: претпоставља се да васпитачи препознају улогу и значај вежби обликовања у припремном делу активности физичког васпитања.

У овом истраживању коришћена је дескриптивна метода, техника анкетирање, инструмент – анкетни упитник. Инструмент на основу којег је вршиено истраживање састоји се од две групе питања: прва група питања односи на персоналне податке (запослен, пол, старост, радни стаж итд.) и друга група питања која се односе на актуелни предмет истраживања, ставове и мишљења васпитача о значају физичког васпитања у предшколским установама. Анкетни упитник се састоји из три питања која су везана за социо-статусне карактеристике и девет питања која су везана за утврђивање ставова васпитача за значај физичког васпитања у вртићима, затвореног типа.

Узорком је бухваћено 50 васпитача ПУ „Дуга” у Аранђеловцу. У истраживању је учествовало 18 васпитача (36.00%) са радним стажом до 10 година, 15 васпитача (30.00%) са радним стажом од 11 до 20 година, 9 васпитача (18.00%) са радним стажом од 20 до 30 година и са радним стажом преко 30 година било је 8 васпитача (16.00%). Највећи проценат васпитача (46.00%) има високо образовање, 23.00% има завршену вишу школу, а 18.00% васпитача има завршене мастер студије.

II РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА

На основу мишљења васпитача о реализацији програмских садржаја у припремном делу активности, (54%) васпитача сматра да је основни задатак припремног дела активности разгибавање зглобова, 16% васпитача сматра да је основни задатак загревање мишића, 12% релаксација мишића, 10% развој моторичких способности и 4% – правилно држање тела.

Припремни део активности, према одговорима 84% анкетираних васпитача, траје од 5 до 10 минута, 8% васпитача је навело да припремни део траје 6 до 8 минута и исто толико процената васпитача је навело да припремни део траје 7 до 8 минута. Припремна фаза

активности је нешто што логично следи одмах по завршетку уводног дела активности. Према већини теоретичара и методичара физичког васпитања, трајање овог дела активности се креће у интервалу од 7 до 10 минута, односно неких 20% од укупног времена трајања активности. Време трајања припремне фазе није стриктно ограничено и оно може да траје дуже или краће од наведеног времена у зависности од неколико фактора са аспекта психосоматског статуса деце: узраст деце, ниво моторичких и функционалних способности деце и степен обучености деце за извођење одређених вежби итд.

Анкетирани васпитачи (90%) најчешће примењују вежбе за све делове тела и то 8 до 10 вежби. 70% васпитача примењују вежбе без справе, 14% васпитача вежбе у круговима, 10% васпитача примењују вежбе са импровизованим справама, 4% вежбе у паровима и 2% васпитача вежбе са лоптом. Деца најчешће вежбају у форми потковице како каже 56% васпитача и у формацији круга (44%). Остале формације нису заступљене.

Васпитачи се у реализацији вежби обликовања придржавају, подједнако, принципа поступности, систематичности, индивидуализације и примерености. Поштовање редоследа у извођењу вежби обликовања је присутно код 80% васпитача, а 20% васпитача се изјаснило да делимично поштује редослед извођења вежби обликовања. Сви анкетирани васпитачи су се изјаснили да су довољно едуковани за извођење вежби обликовања.

На питање *Који део активности физичког васпитања сматрајте најважнијим у реализацији активности?* 54% васпитача се изјаснило да је то припремни део активности, 24% је навело да је то главни део активности, 4% васпитача сматра да је најважнији уводни део активности, а 18% васпитача не може да се определи.

На основу добијених резултата можемо да закључимо да већина васпитача препознаје значај припремног дела активности у реализацији активности из физичког васпитања.

Анализом добијених одговора уочили смо да васпитачи који имају више радног искуства сматрају да је припремни део најважнији део активности физичког васпитања. У односу на степен образовања нису уочене разлике у одговорима васпитача.

На основу добијених резултата уочавамо да је основна функција припремног дела активности управо припрема организма за предстојеће напоре, међутим, сваки посвећен васпитач зна да континуирана примена вежби обликовања значајно доприноси бољој физичкој спремности деце. То се сигурно односи и на боље држање тела јер континуирана примена вежби обликовања свакако доприноси јачању мишића „стабилизатора“ трупа и бољем тонусу мишића уопште.

Стручно вођене, правилно одабране и дозиране вежбе обликовања које су прилагођене деци предшколског узраста на такав начин да свако дете може правилно да их изведе, доприносе стицању самопоуздања деце. Од велике важности је да деца могу успешно да изведу одређене вежбе јер је у бројним истраживањима потврђен значајан пораст нивоа самопоуздања код деце која су успешна у извођењу физичких вежби. Васпитач је тај који деци треба да омогући успешно извођење вежби. Умешан васпитач овај задатак може да реши на више начина: променом почетног положаја, смањењем броја понављања, брзине извођења вежбе итд.

III ЗАКЉУЧАК И ПРЕДЛОГ

Кандидат, Ивана Марковић, је испунила све Законом предвиђене услове за израду и преглед финалне верзије завршног рада на мастер академским студијама. Завршни рад је у целини урађен са савременим теоријско-методолошким захтевима израде научних радова. Планирано истраживање успешно је реализовано. Систематично и прегледно су представљени резултати емпиријског истраживања. Обимна и референтна литература истакнутих аутора условила је адекватан приступ теоријском оквиру рада и дискусији добијених резултата.

Комисија је једногласна у оцени да завршни рад на мастер академским студијама има све карактеристике самосталног научног рада и представља значајан допринос сложеној, значајној и актуелној проблематици у области спортско – рекреативних активности деце предшколског узраста.

На основу укупне квантитативне и квалитативне анализе свеукупног рада Комисија за оцену и одбрану завршног рада на мастер академским студијама је једногласна у оцени да је кандидат **Ивана Марковић** испунила све законске и научне захтеве које се од ње у смислу писања завршне верзије завршног рада на мастер академским студијама и траже, те предлаже Наставно-научном већу Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу да прихвати урађени завршни рад на мастер академским студијама под називом **УЛОГА И ЗНАЧАЈ ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА ЗА ЛЕПО И ПРАВИЛНО ДРЖАЊЕ ТЕЛА** и кандидата позове на јавну одбрану.

Комисија:

1.

Др Живорад Марковић, редовни професор Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, за ужу научну област *Физичка култура са методиком наставе*.

2.

Др Даница Џиновић-Којић, редовни професор Учитељског факултета Универзитета у Београду за ужу научну област *Методика физичкој васпитања*.

3.

Др Александар Игњатовић, ванредни професор Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, за ужу научну област *Физичка култура са методиком наставе*

Др