

Prof. dr Duško Bjelica
Doc. dr Dragan Krivokapić

TEORIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I SPORTA



*Prof. dr Duško Bjelica
Dr Dragan Krivokapić*



Teorijske osnove fizičke kulture



ZNAČAJ TEORIJE FIZIČKE KULTURE U EDUKACIJI; OPŠTI ASPEKTI I SUŠTINA FIZIČKE KULTURE

prof.dr Duško Bjelica
doc. dr Bojan Mašanović

Značaj

- Omogućuje formiranje naučno metodološke koncepcije na osnovu koje se mogu proučavati različiti vidovi fizičko culture

Berkovic & Vuković

■ Višestruki značaj

- Spoznajni
- Metodološki
- Praktični

■ Omogućuje da se **dublje pronikne u praksu**

- Da se shvati suština određenih pojava
- Da se odvoji bitno od nebitnog
- Neophodno od slučajnog
- Progresivno od prevaziđenog

Značaj

- Što ona presudno utiče na **formiranje profesionalnih pogleda ubeđenja** od kojih zavisi
 - Dalji **razvitak**
 - Stvaralački **domet** budućih stručnjaka

- Zadatak nije samo da ih naoružava određenim fondom znanja
- Već da ih osposobi za široko osmišljavanje svoje profesionalne djelatnosti
 - Oni moraju biti osposobljeni da u svakoj pojavi mogu razaznati njenu suštinu
 - Njenu povezanost i uslovljenost sa drugim pojavama
- Da im pomogne da se lakše snađu u mnoštvu složenih veza i odnosa koji djeluju u fizičkoj kulturi

Da bi se shvatila **suština fizičke kulture** treba je posmatrati najmanje sa sa 3 aspekta:

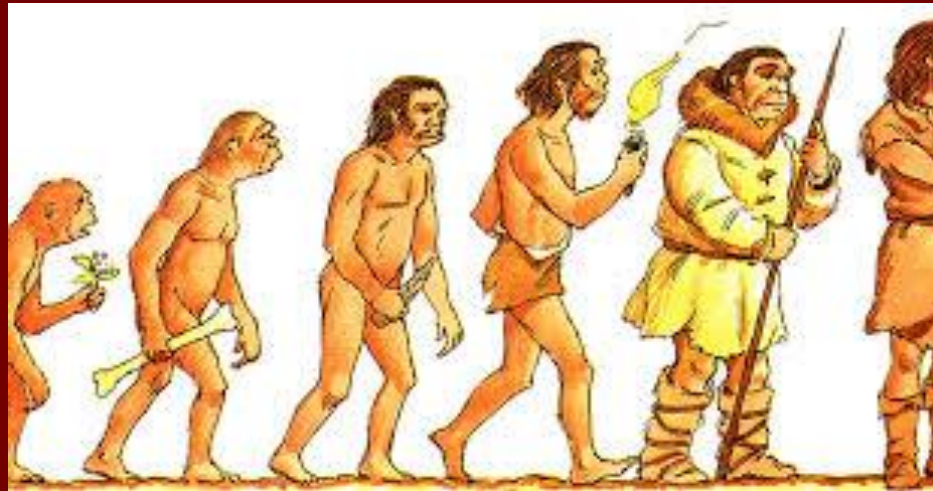
- **Radno stvaralačkog** (priprema za praktične djelatnosti)
- **vrijednosnog** (zadovoljavanje društvenih i individualnih potreba)
- **rezultativnog** (harmonični razvoj, fizičko usavršavanje).

Radno stvaralački aspekt pojma fizička kultura

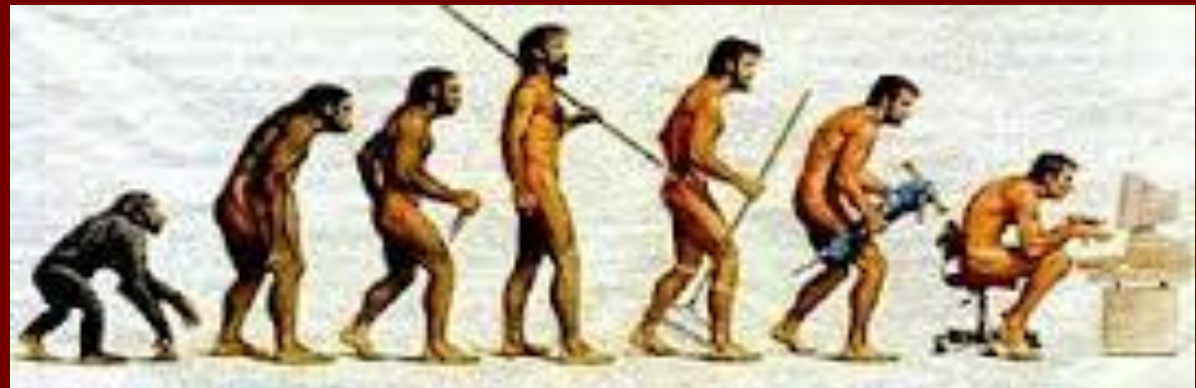
- Prvobitne forme aktivnosti koje ulaze u sastav fizičke kulture bile su reprodukovani elementi radne djelatnosti koja je imala prvenstveno karakter fizičkog rada.



- Kasnije fizička kultura je sve više uključivala i forme kretanja specijalno konstruisane radi rješavanja i drugih zadataka.
- Što ne znači da je fizička kultura izgubila svaku vezu sa radom, ona je uvijek bila i ostala, prije svega, sredstvo i metod pripremanja čovjeka za rad.



- **Kroz** raznovrsnu **aktivnost** čovjek je **sticao** odgovarajuća **motorička svojstva** i sposobnosti
- **ona** su mu **omogućavala** da uspješnije ovlada radom, **da produktivnije radi**
- da **postigne** određeni **nivo** motoričkih sredstava i **motoričke efikasnosti** i tako rješava i druge životne zadatke.



- Segmenti fizičke kulture **integrirani su u druge oblasti** ljudske djelatnosti

■ **Fizičko vaspitanje** integrisano u školstvo (vaspitanje – obrazovni sistem)



- **rekreacija** integrisana u različite oblasti –
naročito **turizam**



- **kineziterapija** je sastavni dio **zdravstva**.



- **Izuzetak** predstavlja **sport**
- On svojim specifičnim institucionalnim organizmom izborio **autonomiju** posebne oblasti.



- fizičku kulturu karakteriše specifičnost - njenu osnovu čini motorna aktivnost usmjerena na razvoj ili očuvanje čovjekovih stvaralačkih potencijala.

- Njene specifične komponente su racionalne forme motorne djelatnosti
- **Osnovni elementi** motorne aktivnosti su tjelesne vježbe.

Vrijednosni aspekt pojma fizička kultura

- Vrijednosti su usko povezane sa potrebama
 - Direktno proizilaze iz njih
- Teorija fizičke kulture **prati i neposredno izražava opšta društvena opredjeljenja.**
 - Usmerenja pokriva svojim sadržajem.

- postaje faktor usmjeravanja fizičke kulture i njenog uskladjivanja sa društvenom stvarnošću.



- Fizička kultura - kompleks materijalnih i duhovnih vrijednosti stvaranih u društvu kao rezultat obezbjeđenja neophodne efektivnosti
- Što je predmet usvajanja, korišćenja i daljeg usavršavanja?
- Oni sadržaji koji čine njenu vrijednosnu sadržinu.



Rezultativni aspekt pojma fizička kultura

- Najvrjedniji rezultat svrsishodnog korišćenja fizičke kulture je dostizanje određenog stepena fizičkog savršenstva.



- Pod ovim pojmom se podrazumijeva
 - optimalna mjera fizičke pripremljenosti i harmoničnog fizičkog razvitka
 - tj. nivo koji najviše odgovara zahtjevima radne i drugih sfera životne djelatnosti čovjeka.

- Sveukupnost korisnih efekata ostvarenih u samom čovjeku u vidu:
 - dobrog i stabilnog zdravlja
 - skladne tjelesne konstitucije
 - optimalne motoričke informisanosti i efikasnosti
 - značajnih sportskih dostignuća
 - drugih specifičnih i opštekulturnih vrijednosti koje se stižu kroz aktivnost u fizičkoj kulturi
- možemo definisati kao rezultativni aspekt fizičke kulture.

- fizička kultura nije samo kao **djelatnost**, samo kao **nešto spoljašnje** u odnosu na čovjeka
- već je i njegovo unutrašnje svojstvo otjelotvoreno u njegovim **znanjima**, **navikama** i **sposobnostima**.

- Kriterijumi fizičkog savršenstva, imaju **socijalno-istorijski karakter**.
- mijenjaju se u zavisnosti od nivoa socijalnog razvoja **odražavajući** uvijek realne potrebe i zahtjeve društva.
- U savremenom društvu moraju biti **usklađeni sa** opštevaspitnim **ciljem** čija je osnovna determinanta - **svestrano i harmonično razvijena ličnost**.







- Osnovu sadržaja fizičko kulture čini racionalno organizovana motorna djelatnost
- kroz koju čovjek razvija, održava ili usavršava prvo svoje fizičke dispozicije,
- a preko ovih i sve ostale snage i sposobnosti.



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-11e4F3HjmJJP.X7TSSmTpDkhIFWFrudzxbefxYMGgVN948fP-YQBwdnidNcH9JMAFC7w021NO3bHVGT5u13BB5kiSPkHDhU6nsQ

Literatura

*Prof. dr Duško Bjelica
Dr Dragan Krivokapić*



Teorijske osnove fizičke kulture



https://www.researchgate.net/publication/333262339_Duško_Bjelica_Dragan_Krivokapić_-_Teorijske_osnove_fizicke_kulture