

Prof. dr Duško Bjelica
Doc. dr Dragan Krivokapić

TEORIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I SPORTA



*Prof. dr Duško Bjelica
Dr Dragan Krivokapić*



Teorijske osnove fizičke kulture



FUNKCIJE FIZIČKE KULTURE

PROF.DR DUŠKO BJELICA

DOC. DR BOJAN MAŠANOVIĆ

-
- ✘ Sam termin **funkcija** u društvenim naukama, je **vezan** za **pojam *funkcionisati* - djelovati**, nalaziti se u akciji, uticati proizvodeći nekakav efekat.

-
- ✘ Sve funkcije se mogu podijeliti u 3 osnovne grupe:
 - + Podrška kretnim ljudskim aktivnostima
 - + Stvaranje pozitivnih promjena
 - + Uticaj na materijalne i duhovne društvene vrijednosti

 - ✘ Radi boljeg razumijevanja suštine fizičko culture treba analizirati I njene ostale funkcije

-
- ✘ Shodno tome, **pod funkcijama** fizičke kulture **podrazumijevamo:**
 - + osobenost da **djeluje na čovjeka zadovoljavajući i razvijajući određene njegove potrebe**

-
- ✘ funkcije se ne mogu realizovati same po sebi, već **kroz neposrednu aktivnost**

-
- × **Kada se** čovjek **uključi** u neku aktivnost, **on u** toku te aktivnosti **provjerava** na sebi djelovanje te aktivnosti
 - × I **zadovoljava** svoju prirodnu **potrebu** za kretanjem.

-
- ✘ U dosadašnjem izučavanju funkcija fizičke kulture, mogu se uočiti značajne razlike i nesuglasice.
 - + Nastale zbog različitog shvatanja njene suštine

-
- ✘ Fizičkoj kulturi se pripisuju i takve funkcije kao što su:
 - + Formiranje **svestrano razvijene ličnosti**
 - + **Socijalizacija** i socijalna **integracija** ličnosti
 - + **Moralno, intelektualno, estetsko** i radno vaspitanje
 - + jačanje **zdravlja** i čeličenje organizma
 - + **razvijanje** motoričkih **sposobnosti** i motoričko obrazovanje
 - + **ublažavanje posljedica** hipokinezije i povećanje adaptivnih mogućnosti
 - + **zdravo** i racionalno **korišćenje slobodnog vremena**, **uspostavljanje saradnje** i međuljudskih odnosa
 - + zabavna, posmatračka, **hedonistička funkcija...**

× **Ispada, da** fizička kultura sadrži cjelokupnu kulturu i sve pojave u njoj.

-
- ✘ U takvim okolnostima **zadatak** teorije **fizičke** kulture jeste **da ove funkcije kritički provjeri** i osmisli, oslanjajući se pritom na opšte naučne principe i pristupe.
 - ✘ S tim u vezi, **posebno treba ukazati na sledeće:**

-
- ✘ Američki sociolog **Stivenson** ističe da sport (fizička kultura) predstavlja socijalni i kulturni fenomen, koji ima **pet osnovnih funkcija**:
 - ✘ **socioemocionalnu** (potreba za očuvanjem socijalno-psihička stabilnost),
 - ✘ funkciju **socijalizacije** (proces jačanje-formiranje),
 - ✘ **integrativnu** funkciju (proces identifikovanja čovjeka sa kolektivom),
 - ✘ **političku** funkciju (sport kao politički instrument),
 - ✘ funkciju **socijalne mobilnosti** (povećana socijalna mobilnost).

× Dimazedier

- + **Reproduktivna funkcija** (potreba da se čovjek odmori, da obnovi, reprodukuje snage)
- + **Rekreativna funkcija** (da se otkloni uticaj monotonije, da se čovjek zabavi, oslobodi dosade)
- + **Obrazovna funkcija** (usmjerena je na razvoj ličnosti, stvaralačkih potencijala, šire i slobodnije društveno učestvovanje)

-
- × Matvejev sve funkcije dijeli u dvije grupe:
 - + Specifične (samo u fizičkoj kulturi)
 - + Opštekulturne (i u fizičkoj kulturi)

-
- ✘ U specifične svrstava funkcije koje **su svojstvene samo fizičkoj kulturi**
 - + i koje se, u pravilu, ne ispoljavaju ni u jednoj drugoj sferi kulture.

-
- × U opštekulturne, autor svrstava sve one funkcije koje su inače **svojstvene kulturi**,
 - + na ovaj ili onaj način, **ispoljavaju se i u fizičkoj kulturi.**

SPECIFIČNE FUNKCIJE FIZIČKE KULTURE

- ✘ Pod **specifičnim funkcijama** fizičke kulture podrazumevaju se samo ona **funkcionalna svojstva** koja su u punoj mjeri **svojstvena samo fizičkoj kulturi** kao posebnoj, samosvojnoj sferi kulture.



- ✘ One se ogledaju, u njenim svojstvima koja omogućuju:
- ✘ zadovoljavanje čovjekovih potreba za kretanjem i na toj osnovi:
 - + optimizuju fizičko stanje i razvoj organizma što je i osnovna pretpostavka za:
 - + učvršćivanje zdravlja i životnih snaga čovjeka.



-
- ✘ Njihov značaj proizilazi, u prvom redu, iz činjenice da je:
 - + u cjelokupnom razvoju čovjeka motorna (kretna) aktivnost bila i ostala neophodan uslov za **normalno funkcionisanje, razvoj i bitisanje** ljudskog organizma.

- ✘ U tom smislu, uključivanje fizičke kulture u svakodnevni režim života važno je za
 - + ublažavanje posledica „hipokinezije“ i drugih štetnih uticaja savremene civilizacije , kao i za
 - + usmeravanje razvoja fizičkih kvaliteta u pravcu svestranog usavršavanja.



Specifične funkcije (prema Berkoviću i Vukoviću):

- × **obrazovna**, koja se najpotpunije ispoljava kroz fizičku kulturu u vaspitno-obrazovnom sistemu;
- × **praktična**, (u djelatnostima čija je prevashodna svrha podizanje i očuvanje radne i odbrambene sposobnosti i životnih snaga čovjeka uopšte);
- × **stvaralačka** (sportska, kreativna), “vrhunski sport”;
- × **Rekreativna** (aktivno slobodno vrijeme);
- × **zdravstveno-rehabilitacione**, koje se uglavnom ispoljavaju u aktivnostima u kojima se fizička kultura koristi prvenstveno kao faktor liječenja ili rehabilitacije.

OPŠTE KULTURNA FUNKCIJA FIZIČKE KULTURE

- ✘ Uopšte uzevši, sve funkcije koje su **svojstvene kulturi** u cjelini **javljavaju se** na ovaj ili onaj način **i kao funkcije fizičke kulture.**
 - + Temelje se na vezama **koje fizičku kulturu povezuju sa drugim pojavama**

✘ Društveni karakter fizičke kulture i njena organska povezanost sa drugim stranama kulture dozvoljavaju da se u njoj realizuje **niz opšte-kulturnih funkcija:**

- + komunikativnu,
- + informaciono-translatornu,
- + normativnu i
- + estetsku.

KOMUNIKATIVNA FUNKCIJA FIZIČKE KULTURE

Ispoljava se kroz sistem neposrednih međuljudskih odnosa, uključujući tu i međunarodne kontakte i komuniciranje.

- + Međuljudski odnosi
- + Prijateljstvo među narodima



INFORMACIONO-TRANSLATORNA FUNKCIJA

Vrijednosti koje se proizvode u fizičkoj kulturi nose mnoštvo informacija

- + o dostignućima čovjeka u usavršavanju svojih prirodnih svojstava,
- + i postaju neiscrpan izvor novih saznanja.



✘ **Informacije iz oblasti vrhunskog sporta postaju sve značajniji dio sadržaja**

- + Radija
- + Televizije
- + Internet stranica
- + Štampe
- + I drugih vidova masovnih komunikacija

NORMATIVNA FUNKCIJA FIZIČKE KULTURE

- ✘ sastoji se u tome što je u njenoj praksi stvaraju, konkretizuju i usavršavaju određene **norme koje imaju vrijednosni i regulativni značaj**.
- ✘ Tu spadaju: **norme fizičke pripremljenosti**, normirani **pokazatelji sportskih dostignuća**, opšti **kriterijumi fizičkog usavršavanja**, **normativi fizičkog opterećenja** i sl.

		HNL (ARITM. SRED)	RAZLIKA	INTERNACIONALCI	RAZLIKA
beep test(dostignuti level)	9,2	13,8	4,6	15,4	6,2
Vo2 max/kg	44 ml/kg	59,37 ml/kg	15,5 ml/kg	65,12 ml/kg	21,12 ml/kg
F _{max}	187 o/min	190 o/min	x	184 o/min	x
max brzina (na testu)	17,64 km/h	18,5 km/h	x	20 km/h	x
brzina pri Anp	9,30 km/h	13,80 km/h	4,5 km/h	15,5 km/h	6,2 km/h
FS Anp	148 o/ min	170 o/min	x	165 o/min	x
STAROST	23 god	x	x	x	x
TEŽINA	94 KG	78 KG	(+ 16 kg)	74 kg	(+ 20 kg)
VISINA	180 CM	181 cm	x	182	x
300 yards	66 sek	58 sek	(+8 sek)	55,60 sec	(+9 sek)

-
- × **Norme** ove vrste mogu se shvatiti i kao
 - + **mjerila za ocjenjivanje** radne **sposobnosti**,
 - + **Mjerila efektivnosti napora** koji se ulaže u realizaciju određenih vrijednosti,
 - + ali i kao **orijentir na putu ka ostvarivanju tih vrijednosti.**

- × **Estetska funkcija** kulture proizilazi iz njene suštine, njenih raznovrsnih **moćnosti**
 - + da zadovoljava određene potrebe čovjeka za lijepim
 - + i stvaranjem lijepog.



-
- × Nesumnjivu estetsku vrijednost predstavlja
 - + Harmonija tjelesnog i duhovnog razvoja
 - + Skladnost i gracioznost pokreta
 - + Stasita tjelesna građa

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.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