

# FIZIČKO-ZDRAVSTVENO VASPITANJE

Pravilan tjelesni razvoj i zdravlje čine pretpostavku i prirodnu osnovu cjelovitog i svestranog razvoja ličnosti.

- Ističući zahtev za fizičko vaspitanje **Lok** je Juvenalovoj izreci (U zdravom tijelu zdrav duh) dao novi smisao: *Zdrav duh i stvaralačke djelatnosti moguće je razvijati samo u zdravom tijelu.* Osnov za vaspitanje je njegovanje zdravog organizma.
- Posebno osmišljenim sistemom sadržaja, metoda, sredstva i oblika *fizičko vaspitanje podstiče tjelesni razvoj mladih, usavršava njihovu motoriku, razvija svijest o značaju bavljenja fizičkom kulturom i potrebi unapređivanja sopstvenog zdravlja i telesnog razvoja.*

- Fizičko vaspitanje nije samo podsticanje rasta, razvoja i funkcija čovjekovog organizma, razvijanja tjelesnih sposobnosti, školovanje pokreta i unapređivanje zdravlja, već i znalačko korišćenje sistema fizičkih vježbi, igara i sportova kojima se razvijaju sveukupne tjelesne i duhovne snage i sposobnosti čovjeka.
- Tjelesni pravilno razvijen, snažan i zdrav organizam ima veliku vrijednost za uspješnost i ličnu sreću pojedinca i blagostanje i razvoj društva, te se zato fizičkom vaspitanju, sportskoj i fizičkoj kulturi sve više posvećuje pažnja na individualnom i na globalnom planu razvoja društva.
- Od nivoa razvijenosti psiho-motoričkih sposobnosti, zdravlja i fizičke kondicije, u velikoj mjeri, zavisi uspješnost čovjeka u obavljanju svakodnevnih i profesionalnih zadataka i čovjekovo potomstvo.

- Zdravi roditelji rađaju po pravilu zdravu djecu. Potreba za različitim vidovima fizičkih aktivnosti spada u red osnovnih ljudskih potreba. Ono je značajan činilac preventivne medicine, socijalizacije i moralnog razvoja mladih.
- U savremenom svijetu sve većeg stepena automatizacije, robotike i kompjuterizacije sve prisutnije su tendencije smanjenja čovjekovih fizičkih aktivnosti i kretanja, fizička pasivnost dovodi do niza pojava koje se negativno odražavaju na tjelesni rast, funkcije, razvoj i zdravlje organizma; smanjuje se otpornost organizma, izlučivanje štetnih materija iz organizma, pogoduje nastanku tjelesnih deformiteta, bolesti organa za disanje, varenje i krvotok, pretjerane gojaznosti, itd.

- Fizičko vaspitanje može da utiče na osmišljeno korišćenje slobodnog vremena, uvećavanje psiho-fizičke energije, itd. Kroz razvoj fizičke kulture mogu da se zadovolje potrebe za kretanjem, igrom, druženjem, takmičenjem, postignućem i samorealizacijom. Veoma je bitno pravilno *smjenjivanje rada, odmora, učenja i rekreativno-sportskih aktivnosti*.
- Značajnu ulogu u realizaciji f.v. imaju *porodica, predškolske ustanove, škole, organizacije za fizičku kulturu, sportska društva, klubovi i organizacije i sredstva masovnih komunikacija*.
- Najznačajnije mesto u ostvarivanju zadatka fizičkog vaspitanja u školi pripada *nastavi fizičkog vaspitanja*. Ona se ostvaruje prema utvrđenom nastavnom planu i programu. U školama se organizuju raznovrsne sportske sekcije, sportska takmičenja, sportske priredbe, kursevi i druge aktivnosti kojima se realizuju zadaci fizičkog vaspitanja, razvija fizička kultura i pružaju mogućnosti da učenici zadovolje sportsko-rekreativna interesovanja i potrebe.

## Zadaci fizičkog i zdravstvenog vaspitanja:

- 1. zdravstveno-higijenski** (podsticanje tjelesnog rasta i razvoja, poboljšanje funkcija organizma, očuvanje i unapređivanje zdravlja). To podrazumijeva objezbjeđivanje optimalnih zdravstveno-higijenskih uslova: pravilnu ishranu, fizičke vježbe, igru i sport, kontrolu zdravlja, korišćenje prirodnih faktora razvoja (sunce, voda, vazduh), ritam učenja, rada, odmora i rekreacije, razvijanje fizičko-zdravstvene kulture i svijesti o štetnosti alkohola, droge, i itd.
- Na planu objezbjeđivanja uslova za pravilan rast, razvoj i očuvanje zdravlja djece mora biti ostvarena puna saradnja između škole, porodice, domova zdravlja, organizacija za fizičku kulturu, sportskih klubova i sredstava masovnih komunikacija.
  - F.v. mora se ostvarivati u higijenski povoljnim uslovima (čista i uređena igrališta, sale, plivališta, klizališta, izletišta,; odeća i obuća koju učenici koriste, ispravne sprave i rekviziti, itd.)
  - Principi postupnosti, odmerenosti, sistematičnosti i individualizacije u fizičkom vaspitanju moraju se dosledno sprovoditi.

- **2. obrazovni** (usvajanje znanja, vještina i navika iz oblasti fizičkog vježbanja, sporta, rekreacije i razvoj psiho-motoričkih sposobnosti).
- Neophodno je usvajanje *znanja* koja obuhvataju sadržaje: iz higijene, anatomije ljudskog tijela i fiziologije; o značaju fizičke kulture u životu i razvoju pojedinca i društva; o potrebi i načinu vođenja zdravog života; o tome kako se izvode pojedine vrste vježbi, itd.
- *Vještine i navike* u f.v. se formiraju odgovarajućim vježbanjima. Najvažnije su one koje doprinose usavršavanju prirodnih oblika kretanja i koje imaju praktičnu primjenu u životu: hodanje, trčanje, skakanje, hvatanje, penjanje, bacanje, gađanje, plivanje, i dr. , a osnove su za gimnastiku, atletiku, itd.
- Psiho-motoričke sposobnosti imaju sve veću važnost u čovjekovom životu: sposobnosti brzine, snage, izdržljivosti, koordinacije, preciznosti, ravnoteže, gipkosti, i dr.

- **3. vaspitni** (razvijanje skladnosti između fizičkog i duhovnog razvoja ličnosti i jedinstva fizičkih, voljno-djelatnih, intelektualnih i estetskih područja ličnosti).
- Usmjereni su na potpuni, harmonijski, svestrani i stvaralački razvoj ličnosti.
- U procesu f.v. razvija se niz *moralnih svojstava*, tj. pozitivnih crta ličnosti: samostalnost, upornost, kooperativnost, inicijativnost, poštenje, odlučnost, izdržljivost, samodisciplina, odgovornost, itd., a uči se poštovanju pravila i uvažavanju dostojanstva protivnika, razvijaju odnosi prijateljstva, saradnje i solidarnosti.
- *Estetske vrijednosti* se razvijaju negovanjem smisla za harmoničnost, lepotu, prirodnost i gracioznost tijela i pokreta.
- Bogaćenje emotivnog života ima veliki vaspitni značaj, a u procesu f.v. snažno se bude prijatna osjećanja: radost, zadovoljstvo, oduševljenje, vedrina, i sl.

#### **4. rekreativni** (razvijanje rekreativnih potreba i interesovanja).

- Sadržani su u mogućnostima da svakodnevno fizičko vježbanje, igre i sport postanu značajan faktor aktivnog odmora, zdrave i korisne razonode savremenog čovjeka. Bavljenje ovim aktivnostima doprinosi relaksaciji organizma, obnavljanju i povećavanju čovjekove životne energije i optimizma.
- Boravak na čistom vazduhu, šetnje, planinarenje, logorovanje, ljetovanja, igre i sportovi pozitivno utiču na održavanje fizičke kondicije, mentalnu svežinu, radnu sposobnost i poboljšanje funkcija organizma u celini.
- U rekreativnim aktivnostima intenziviraju se procesi socijalizacije, stiču nova prijateljstva, proširuju interesovanja i potrebe čovjeka ne samo za oblast fizičke kulture. Rekreacija doprinosi snaženju organizma i osjećanju životne radosti.