

Istorija i teorija sporta i fizičkog vaspitanja



Stručna terminologija u fizičkoj kulturi



Doc. dr Jovan Vuković

Stručna terminologija u fizičkoj kulturi

- Šta je fizička kultura?
- Fizička kultura na nivou:
 - ✓ Opšte kulture
 - ✓ Užeg pojmovnog određenja kulture
 - ✓ Predmetnog određenja



- **Fizička kultura**, složenica od dve strane reči, svaka sa posebnim značenjem.
- Reč “**fizička**” je poreklom iz grčkog jezika i znači: *prirodni, čulni, telesni*.
- Reč “**kultura**” je poreklom iz latinskog jezika i znači: *gajenje, usavršavanje, negovanje*. Danas kultura označava *razvitak i usavršavanje* svih grupa ljudskih delatnosti, odnosno skup svih tekovina ljudskog roda (materijalnih, duhovnih, društvenih).
- **Po definiciji fizička kultura je deo opšte kulture, sveukupnost materijalnih i duhovnih dostignuća u ovoj oblasti, usmerenih fizičkom razvitku i podizanju zdravlja čoveka.**

Stručna terminologija u fizičkoj kulturi

TERMIN



POJAM

TERMIN (jezik)	označava	POJAM (mišljenje)
Termin je reč, ime		POJAM je misaoni oblik kojim su određene izvesne suštinske osobnosti nekog predmeta ili pojave

Stručna terminologija u fizičkoj kulturi

Područja fizičke kulture

FIZIČKO
VASPITANJE

SPORT

FIZIČKA
REKREACIJA



Osnovni pojmovi u fizičkoj kulturi

“Exercise not only changes your body, it changes your mind, your attitude and your mood.”



FIZIČKA KULTURA



FIZIČKO VASPITANJE



FIZIČKO
OBRAZOVANJE



- **“Fizičko” i “vaspitanje”**
- **Vaspitanje** je sistematsko i plansko uticanje (delovanje) na decu i omladinu sa unapred određenim ciljem, zadacima, sadržajima i metodama na razvoj i osposobljavanje ličnosti za svakodnevni život. Pri tome se utiče na razvoj svih strana ličnosti, na fizičku, intelektualnu, estetsku, moralnu, društvenu i radnu komponentu.
- Po definiciji, **fizičko vaspitanje je deo opšteg vaspitanja i predstavlja svesnu, plansku, sistematsku, organizovanu aktivnost (delatnost, proces), koja putem fizičkog vežbanja ostvaruje zadatke postavljene u cilju stvaranja svestrano (telesno, fizički) razvijene ličnosti.**

- **“Obrazovanje”** je pedagoški proces **sticanja znanja, veština i navika** iz raznih oblasti nauke, umetnosti, tehnike, prakse, proizvodnje.

- **Fizičko obrazovanje** je sastavni deo procesa vaspitanja, odnosno pedagoški proces koji se sastoji iz sticanja i usavršavanja motornih znanja, veština i navika, kao i odgovarajućih teorijskih znanja iz oblasti fizičke kulture.

Osnovni pojmovi u fizičkoj kulturi



FIZIČKA VEŽBA



FIZIČKO VEŽBANJE



PSIHOFIZIČKE
SPOSOBNOSTI



- **Fizička vežba** je osnovni činilac procesa fizičkog vežbanja.
- Pod **fizičkom vežbom u užem smislu** podrazumevamo po formi i kretanju **određeni pokret ili kretanje** koje čovek upražnjava u cilju smišljenog razvijanja, usavršavanja i održavanja svojih fizičkih sposobnosti.
- Pod **fizičkom vežbom u širem smislu** podrazumevamo skup, kompleks, **pojedinih pokreta**, prostijih i složenijih jedinica, koje se unapred ne mogu odrediti, ali ih takođe, kao i fizičke vežbe u užem smislu, izvodimo u cilju rešavanja zadataka fizičkog vaspitanja.
- Značaj fizičke vežbe u procesu fizičkog obrazovanja i vaspitanja je veliki, jer ona predstavlja osnovno **sredstvo** za ostvarivanje postavljenih zadataka.

- **Fizičko vežbanje** označava celokupni proces u kome se pomoću fizičke vežbe, putem odgovarajućih sadržaja i metoda rešavaju odgovarajući zadaci fizičkog obrazovanja.
- **Fizičko vežbanje** je više puta ponovljeno izvođenje fizičkih vežbi, bilo pojedinačno ili grupno, u cilju usvajanja određenih motornih znanja, umenja i navika, razvijanja sposobnosti ili radi zabave i razonode.
- **Fizičko vežbanje = trening**
- **Trening je naročit sportsko – pedagoški i rekreacioni proces, usmeren na usavršavanje *funkcionalnih*, posebno *motoričkih mogućnosti organizma*, kao i mnogih drugih, *psihičkih komponenata ličnosti* sa ciljem postizanja što boljih rezultata u određenoj sportskoj delatnosti, a u širem smislu i ciljem korisnog učinka na *zdravlje* i osnovne *radne sposobnosti* čoveka.**

Osnovni pojmovi u fizičkoj kulturi



SPORT

TRENING

FIZIČKA REKREACIJA

IGRA



- Termin **“IGRA”** je najčešće i najduže primenjivan u našoj stručnoj oblasti.
- Na osnovu raznih tumačenja **igre** može se reći da je **igra stariji i širi pojam od sporta i kao slobodna, nagoniska, spontana, neproizvodna, prijatna aktivnost. Primenjivana je od uvek u obliku slobodno izabrane zabave, a u fizičkom vaspitanju se koristi od samog njegovog početka.**

- **SPORT = FIZIČKA KULTURA**

- **Sport je oplemenjena borba i da je takmičenje, radi prevazilaženja već postignutih rezultata, njegovo osnovno obeležje. U sportu se nadmeće (takmiči) sa daljinom, vremenom, preprekama, protivnicima, ali i sa sobom.**
- **Takmičenje prema određenim pravilima, u okviru utvrđenog sistema je najvažnija karakteristika sporta. Težnja za maksimalnim dostignućima, uz dominaciju volje, kao i kontinuiran proces treninga (vežbanja) su njegove značajne odlike.**

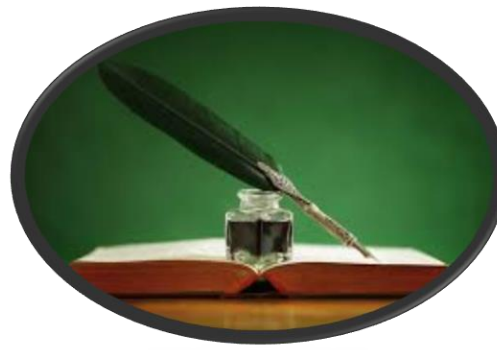
- **Gimnastika** je (reč grčkog porekla i označava *veštinu telesnog vežbanja*) termin koji je kroz dugu istoriju fizičke kulture više puta menjeo pojmovno značenje, tako da se i danas često ne primenjuje uvek ispravno.
- U vreme **antičke Grčke gimnastika** je označavala celokupni sistem fizičkog vežbanja.
- **U srednjem veku**, a naročito tokom XIX i početkom XX veka, reč gimnastika je označavala fizičko vežbanje, a uvođenjem gimnastike (fizičkog vežbanja) u škole označavala je nastavu fizičkog vaspitanja, koja je dugo nazivana “nastava gimnastike”.
- **U XX veku** neki autori su ovaj termin objašnjavali kao aktivnost (vežbanje), u kojoj se služimo svim fizičkim vežbama sa ciljem rešavanja zdravstveno – higijenskih zadataka, odnosno definišu je kao: “racionalna kretna delatnost usmerena na razvijanje i održanje ljudskog organizma i njegovih kretnih sposobnosti”.

- U praksi postoji više vrsta “gimnastike”:
- **Jutarnja gimnastika**
- **Proizvodna gimnastika**
- **Medicinska ili korektivna gimnastika (kineziterapija)**
- **Sportska gimnastika**
- **Ritmičko – sportska gimnastika**

- **Rekreacija** u najširem smislu reči su aktivnosti namenjene pasivnom i aktivnom odmoru ljudi. U svakodnevnom životu ovaj termin se pre svega odnosi na aktivan odmor.
- **Rekreacija** potiče od latinske reči “*recreare*”, što znači ponovo stvarati, oporaviti, celokupnu delatnost čoveka izvan profesionalnog rada, koju sam čovek odabere po sopstvenom opredeljenju i koja ga usmerava ka pozitivnom stremljenju.
- **Rekreacija** pridonosi razvoju čovekove ličnosti, zadovoljenju njegovih potreba i interesa za stvaralaštvo, podizanju raspoloženja, kao i psihičkom rasterećenju.
- **Po svemu iznetom rekreacija je slobodno izabrana, a ne nametnuta aktivnost, koja se organizuje u slobodnom vremenu (dokolici) i svojim aktivnostima i sadržajima doprinosi odmoru, razonodi i podizanju fizičkih i radnih sposobnosti građana.**

“Fizička aktivnost može po svom delovanju da zameni svaki lek, ali sva lekarska sredstva sveta ne mogu da zamene fizičku aktivnost.”

J.C. Tissot



“Vežbaj da bi bio umno sposobniji”
L.N. Tolstoj

ISTORIJA I TEORIJA SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

HVALA NA PAŽNJI !!!

DOC. DR JOVAN VUKOVIĆ