

Већ је речено да се биолошки задаци остварују највећим делом телесним кретањем и систематским телесним вежбањем. Исто тако, и за ову групу задатака можемо дати сличну констатацију, тј. да се у великој мери реализује у оквиру телесних активности и телесног вежбања, дечјих и спортских игара.

Из тога произилази да се задаци физичког васпитања остварују током процеса вежбања, стицања моторичких знања и умења, формирања кретних навика, што значи у процесу образовања. Упоредо са образовањем деца се и васпитавају, јер васпитање се не може остварити без образовања и за њега је битно управо то да се заснива на образовању. Практични разлози, у првом реду њихово лакше сагледавање и изучавање, навели су нас да све педагошке задатке условно поделимо на две групе: образовне и васпитне, па ћемо их у даљем излагању посебно и обрадити.

Васпитни задаци

Упоредо са образовањем у домену физичког образовања остварују се и утицаји који се односе на сферу њиховог правилног васпитања. Из комплекса васпитних утицаја кроз телесно вежбање издвојили бисмо само неке, по нашој оцени најзначајније, а то су: васпитање воље, карактера и свесне дисциплине, позитивног односа према раду, дисциплинованог и свесног односа према колективу, развијање интересовања и смисла за лепо, развијање хуманизма и патриотизма, васпитање које се односи на правилно коришћење слободног времена и др.

Васпитање воље, карактера и свесне дисциплине омогућавају активности телесног вежбања. У развоју поменутих вредности педагог мора поштовати принцип да васпитаника током вежбања треба да доведе у ситуацију у којој ће моћи да испољи те особине. Конкретно, савлађивањем тешкоћа у процесу учења и стицања моторичке навике, или постизања значајнијег спортског резултата, развијају се вредности као што су истрајност и воља или већа храброст. Као карактерна особина, ове вредности могу се стећи довођењем вежбача у ситуације у којима ће показати личну храброст.

Позитиван однос према раду. – Извршавањем бројних обавеза и савлађивањем тешкоћа које се јављају у процесу вежбања и спортских активности, било да је реч о предшколском и школском физичком васпитању, рекреативним или спортским активностима, стварају се радне навике које се касније преносе на обавезе у свакодневном животу и раду (обавезе у школи, на радном месту и сл.).

Дисциплинован и свестан однос према колективу. – Активности у физичкој култури пружају широке могућности да се деца и омладина васпитавају у духу колективизма и другарства, са спремношћу да своје личне интересе подреде интересима већине – групе и колектива. За развијање колективизма као позитивне људске особине идеалне могућности пружају дечје и спортске игре, као и излети, логоровања, разна такмичења и др.

Развијање интересовања и смисла за лепо. – У природи је човека да ужива у лепом, да осећа потребу за доживљавањем лепог, било да је реч о лепоти природе, амбијента, покрета, тела, уметничког дела и сл. Естетска култура постаје потреба и императив времена и зато појединац треба сталним и систематским радом да је развија и негује, јер се то без планског и организованог рада не може постићи. У процесу физичког васпитања деца су у ситуацији да уживају у лепоти игре, покрета, тела и правилног држања тела, у лепоти амбијента. У развоју естетске културе у оквирима физичког васпитања у највећој мери се користе игре, плесови, ритмичка и естетска гимнастика, вежбе обликовања, а и друга телесна вежбања и спортски призори.

Развијање хуманизма. – Током процеса предшколског и школског физичког васпитања пружају се велике могућности да се код деце развије осећање хуманости, пријатељства и другарства. Најчешће ситуације у којима се може испољити хуманост и другарство наилазимо у дечјим играма. То су, на пример, моменти када појединац у

заносу игре и жару победе контролише своје поступке, уз присуство свести да се не мора победити по сваку цену, да не повреди личност друга, да га телесно не повреди, да му укаже помоћ и сл. Посебно одрасли захревају да се победа екипе или појединца мора остварити. Веома често прибегава се нехуманим средствима, па болестан играч мора да игра или се на било који начин искоришћава на штету његовог здравља.

Развијање позитивног односа према својини. – Стечено осећање одговорности према својини, објектима где се вежба, уређајима, справама и реквизитима који се користе током вежбања, пренеће се на живот у породици, а касније и на радно место у установи, фабрици, производњи.

Развијање свести о потреби за активним одмарањем. – Садржаје физичког васпитања треба максимално користити у слободном времену као средство здраве разоноде и активног одмарања. Телесне активности, посебно игре (дечје и спортске), буде у детету и човеку позитивна емотивна стања, јачају веру у сопствене снаге и могућности, јачају животни оптимизам. Зато слободно време, време одмора, не треба да буде пасивно, већ активно, уз коришћење изабраних телесних активности.

Образовни задаци

Свестрана физичка оспособљеност за рад. – У савременим условима живота и рада телесно кретање човека сведено је на минимум, због чега је моторички апарат доста угрожен – мускулатура је релативно слаба и нејака, лигаменти такође, зглобови слабо покретљиви и недовољно чврсти, моторика у целини најчешће лоша. Све то има за последицу да се свакодневни послови изводе отежано и неефикасно, а често и уз повреде на радном месту или код куће. Улога телесног вежбања у решавању истакнутих проблема свакако је од великог значаја.

Развој координације покрета. – Под појмом координације подразумева се најекономичније изведено кретање, при чему су сви покрети сливени у складну и хармоничну целину. Полазећи од дате дефиниције, током телесног вежбања треба инсистирати да деца вежбају рационално, без сувишних покрета и сувишног утrophа енергије и у складу са задатом моторичком формом. За развој координације користе се све форме вежбања, међутим, за узраст који нас посебно интересује најпогоднији су природни облици кретања и дечје игре.

Формирање моторичких навика. – Моторне навике су стечени механизми који настају вежбањем, засноване на способности организма, у првом реду кретног апарата и централног нервног система, да сваку поновљену моторичку радњу (покрет, кретање) изводи лакше, правилније и уз мањи утrophа енергије, као и мањи умни напор. Значи, вишекратно понављање вежбе и вежбања доводе до стварања моторичких навика – моторичког аутоматизама.

Учвршћивање моторичких навика. – Моторичке навике које су у основи стечене и формиране могу се даље вежбањем учвршћивати и стечени аутоматизми усавршавати. Најпогоднији начин за њихови учвршћивање и усавршавање јесте вежбање истих моторичких форми, али у различитим условима, на различитим теренима, уз већу примену брзине, снаге, окретности, издржљивости и др.

Стицање теоријских знања. – Без обзира на програм вежбања, било то школско физичко васпитање или рекреативно, спортско, потребно је имати елементарно знање о вежбама и њиховом утицају на организам, схватити смисао и значај вежбања и основне законитости и принципе телесног вежбања. Те информације морају бити примерене нивоу психофизичког и интелектуалног развоја деце.