

УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ САДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА НОВИ САД

СТУДЕНТ: Молнар Ендре

УТИЦАЈ ЕЛЕМЕНТАРНИХ ИГАРА НА ТРАНСФОРМАЦИЈУ МОТОРИЧКИХ
СПОСОБНОСТИ УЧЕНИКА ЧЕТВРТИХ РАЗРЕДА ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

МАСТЕР РАД

МЕНТОР: проф. др Дејан Мадих

НОВИ САД ,2024

САДРЖАЈ

1. УВОД	3
2. ТЕОРИЈСКИ ПРИСТУП	5
3. ПРЕДМЕТ, ПРОБЛЕМ И ЦИЉ РАДА	31
4. ОСНОВНА ХИПОТЕЗА	31
5. МЕТОД РАДА	32
Узорак испитаника.....	32
Експериментални третман	32
Узорак мерних инструмената	35
Метод обраде података	36
6. РЕЗУЛТАТИ.....	37
7. ДИСКУСИЈА.....	40
8. ЗАКЉУЧАК.....	43
9. ЛИТЕРАТУРА.....	44

1. УВОД

Научно-технички развој и промене у скоро свим сферама људског живота и рада, условили су промене у образовању. Полазећи од улоге коју образовање има у опште-друштвеном развоју, оправдана је потреба сталног повећања квалитета и квантитета знања као и променљивости стечених знања. То су промене којима се жели постићи формирање аутентичне, стваралачке и самосталне личности спремне за целоживотно усавршавање и побољшање својих квалитета у смеру стручнијег овладавања интелектуалним ресурсима савременог света и коришћењем сопствених потенцијала.

У центру интересовања је појединац који размишља и перманентно се развија током целог живота, тј. усавршава без престанка. Квалитет образовања је условљен квалитетом наставе у школи. Од школа се тражи да напуштају традиционалан систем рада, да се модернизују програмски садржаји и да се унапређује наставна технологија. Међутим, потребе друштва су далеко веће него што пружа садашња школа са својом организацијом и ниском ефикасношћу васпитно-образовних циљева и задатака које остварује. Конвенционализам, једноличност и многе друге слабости могле би се ублажити увођењем и већом, бољом и ефикаснијом применом савремених наставних стратегија, применом индивидуализације, диференцијације наставе као и савремених - активних облика наставе: хеуристичке наставе, пројектне наставе, проблемске наставе, рефератске наставе и сл., који ће ученицима приближити и на лакши, интересантнији и приступачнији начин учинити наставне садржаје ближим и једноставнијим за савладавање. Крајем ХИХ и почетком ХХ века су неки педагози, психолози, социолози, који су се активно бавили проблемима наставе и обуком деце увидели слабости разредно-часовног система, наставе и учења у конвенционалној школи. Они су настојали да превазиђу уочене недостатке и оду даље од оног што се до тада остваривало у педагошкој теорији и пракси. Настава постаје све актуелнија из разлога свеукупног деловања техничко-технолошког развоја при чему је наглашен значај индивидуе, њених могућности, знања и способности.

Једна од најважнијих дететових потреба је за кретањем или физичком активношћу. Физичко васпитање је сложен васпитно-образовни процес који почиње у предшколским и траје све до високошколских установа.

"Физичко васпитање у систему наука заузима значајно место због свог позитивног утицаја на био-психо-социјални статус човека ради чега је предмет изучавања различитих природних и друштвених наука" (Родић, 1997).

"Физичко васпитање се препознаје као суштински елемент целоживотног образовања, усмерен на задовољавање разноврсних потреба појединаца и друштва" (Ђорђевић, 2012).

"Школско физичко васпитање је средство физичког, менталног, личног, социјалног, духовног и емоционалног развоја, а основна полуга тог развоја јесте физичка активност, односно физичка вежба" (Ђорђевић, 2012).

"Циљ физичког васпитања је физички едукована особа која: 1) је овладала разноврсним кретним вештинама, 2) је у доброј физичкој кондицији, 3) се редовно бави физичком активношћу, 4) зна импликације и користи од бављења физичком активношћу и 5) вреднује физичку активност и њене доприносе здравом начину живота" (Ђорђевић, 2012).

„Циљ наставе физичког васпитања јесте да разноврсним и систематским моторичким активностима, повезаним са осталим васпитно-образовним подручјима, допринесе интегралном развоју личности ученика (когнитивном, афективном, моторичком), развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и неопходних теоријских знања у свакодневним и специфичним условима живота и рада“ (“Службени гласник РС- Просветни гласник”, 10, Београд, 2004, стр. 63.)

Редовна физичка активност је један од кључних фактора здравља код деце, јер кроз физичку активност деца развијају низ телесних и психичких вештина. Физичко васпитање доприноси стицању бројних социјалних вештина, унапређењу здравља и квалитета живота, смањује ризик за хронично не заразне болести као што су болести срца и крвних судова, шећерне болести, као и малигне болести, побољшању кондиције, брзине, флексибилности, координације, снаге и издржљивости (Ђорђевић, 2012).

Предрасуде да физичко васпитање омета школско постигнуће ученика, јер одузима време за учење других предмета су истраживањима оповргнуте.

Показало се да она деца која су у доброј физичкој кондицији имају бољи школски успех, мање изостанака из школе и мање дисциплинских проблема.

Основа за правилан раст и развој детета је игра. Игра је веома важна и за психофизички развој сваког детета. Деци треба што је могуће више телесног кретања и вежбања. Дете ће се играти све док му омогућавамо и нудимо игру, јер жеља за игром присутна је увек.

Игра је инстинктивна потреба, јер дете у природи свог бића носи потребу за игром. У најразличитијим облицима и манифестацијама, игра је била и остала саставни део свих људских култура. Најважнији циљ игре је кретање, а развој и очување моторике је условно везано за телесно кретање.

Овај рад има за циљ да утврди колики је утицај елементарних игара на трансформацију моторичких способности ученика четвртих разреда основне школе.

2. ТЕОРИЈСКИ ПРИСТУП

У теоријском делу биће речи о основном смислу игре и моторичким способностима деце млађег школског доба, као и елементарним играма за развој појединих моторичких способности.

Моторичке способности деце

Моторика потиче од латинске речи *motor* што значи покретач, покретна сила, а реч *motirius* значи покреће, покретан (Гајић, 1985).

"Моторичке способности човека се испољавају у кретању и манифестују се тек у моторичком функционисању. Под способношћу се подразумева скуп урођених и стечених услова који омогућавају вршење неке активности" (Родић, 1997).

Поседује их сваки човек, али на различитом нивоу. Ниво испољавања моторичких способности зависи од низа фактора као што су: наслеђе, пол, доб, тренираност. Моторичке способности могу бити базичне и специфичне.

Базичне моторичке способности човека су предмет рада физичке припреме. Генетски могу бити мање или више одређене. Неке моторичке способности, као што је брзина, су више наследне, те се на њих не може извршити велики утицај тренингом, док су друге, као што је снага, мање генетски одређене, па су подложне знатно већим променама. Базичне способности су елементарне, фундаменталне и забележене су у генетском коду сваког човека. Базичне моторичке способности се испољавају и долазе до изражаја искључиво путем моторичког функционисања, а од квалитета и квантитета моторне активности зависи и њихов ниво. Без обзира на добру генетску предиспозицију, ни брзина, ни снага неће се развити, или достићи неки завидни ниво уколико појединац који носи генетски потенцијал није подвргнут квалитетном и довољно учесталом тренингу.

Базичне моторичке способности чине основу за развијање специфичних способности. Од нивоа развијености базичних моторичких способности зависиће брзина и квалитет формирања и развоја специфичних моторичких способности, али и формирање моторичких навика. У латентном простору моторике код већине истраживача дефинисане су следеће поделе базичне моторичке способности, а то су: снага, координација, издржљивост, брзина, гипкост, равнотежа и прецизност.

Што се тиче специфичних моторичких способности, оне су искључиво стечене, нису урођене. Развијају се само у специфичним условима, а зависе од моторне активности појединца. На пример, и пливачу и бициклисти неопходан је висок ниво издржљивости за савладавање моторног задатка, али је свака од наведених издржљивости специфична, односно добар бициклиста неће испољити тако висок ниво издржљивости у пливању као у вожњи бициклом, јер је његова издржљивост специфична за бициклизам. Специфичне моторичке способности разликују се код

такмичара спортских игара у зависности од играчког места (плејмејкер или центар у кошарци), а код гимнастичара у зависности од справе коју такмиче или боље изводе (партер, прескок преко коња или вратило). Може се закључити да су специфичне моторичке способности стечене способности карактеристичне за специфичне услове рада, односно моторичког функционисања сваког појединца.

Постоје две стране моторичког функционисања:

- моторичка способност (оно што човек може да учини),
- моторичке навике (оно што човек уме).

Моторичке способности су основ за настајање моторичких навика. Моторичке способности су генетски наслеђене, а само једним делом стечене у процесу физичког вежбања. С друге стране, моторичке навике нису урођене, већ се уче и стичу током читавог живота. Моторичке навике су за разлику од моторичких способности многобројне (Нићин, Ђ. 2008).

Моторика млађег школског доба од 7-11 година карактерише се усавршавањем основних облика кретања која служе као основа за испољавање првенствено базичних моторичких способности. Овај узраст, како наводи Бала (1980), специфичан је по значајном варијабилитету и још увек недефинисаној моторици. Кретње се обављају са мање или више успеха, али се не испољавају само способности типа нпр. снага и брзина у некаквом изолованом облику, него ће се једна способност компензовати другом, па дете у различитим ситуацијама и задацима испољава своју комплексну моторичку способност. На моторичке способности детета, омладине и људи утичу различита структурална обележја која га одређују као био-психо-социјално интегрисано биће. Да би се остварио свестрани развој моторичких потенцијала, неопходно је познавати елементе на које можемо деловати, и који су пресудни за реализацију кинезиолошких активности.

У основи сваке физичке активности одвија се велики број физиолошких и метаболичких процеса. Тело ангажовано физичком активношћу реагује променама у готово свим физиолошким системима, у првом реду мишићно-коштаном, кардио-васкуларном, респираторном, ендокрином и имуном систему (Микалачки, 2000; Мишигој–Дураковић, 2006).

Дете је мање или више способно да обавља неку конкретну телесну (моторичку) активност. Моторичке способности су врло значајне за моторику детета, његов апарат за кретање, тзв. локомоторни апарат, као извршни подсистем, којим се и испољавају. Свако кретање је условљено синхронизацијом просторно - временских односа, дакле, кинематичком структуром кретања, за шта је одговорна информацијска компонента кретања, те уделом сила, кинетичком структуром кретања, за шта је одговорна претежно енергетска компонента кретања (Родић, 2013).

У даљем раду биће објашњена свака моторичка способност појединачно са конкретним примерима.

Снага

Снага је једна од основних компоненти моторичких способности. Она представља способност човека да мишићним напрезањем савлађује спољашњи отпор или да му се супротстави. Снага зависи од анатомских, физиолошких, психолошких и биолошких фактора, односно од:

1. масивности скелета,
2. потенцијалног волумена мишића,
3. мишићне вискозности,
4. централног нервног система (Родић, 2011).

Разликујемо два акциона типа снаге:

1. репетитивну – динамичку (способност за понављајуће савлађивање отпора),
2. статичку (способност да се тело одржи у неком положају с напрезањем мишића).

Снагу кроз однос величине испољене силе и масе тела разликујемо као:

- апсолутну снагу – максимална мишићна снага коју човек може да развије са својом укупном мишићном масом,
- релативну снагу – количина снаге коју он може да развије по килограму своје тежине (Родић, 2011).

У млађем школском добу, у настави физичког васпитања требало би избегавати дуготрајан рад у статичком режиму, због фиксације дисајних мишића услед напињања.

Примери игара које развијају снагу:

Ко ће први стићи?

Играчи стоје у врсти. На задати знак потрче према супротној страни игралишта, дотакну зид и враћају се на своје место. Победник је онај који стигне први.

Поплава – суша

Играчи стоје у врсти испред шведске клупе. На задати знак поплава – суножно скачу на клупу. На знак суша – скачу са клупе на тло.

Чија медицинка је бржа?

Играчи стоје у неколико колоне. Унутар колоне играчи су размакнути 3 м. Задатак је да медицинка додавањем (на прса, изнад главе, између ногу) играча у колони што пре дође на крај колоне.

Трка крокодила

Играчи леже на стомаку иза линије.. Задатак је, пузећи по тлу, стићи први до означене линије или зида сале. (ово може бити трка патки – ходање у чучњу, паука – ходање четвороношке, коњића – у пару ношење на леђима, кенгура – суножни поскоци итд.)

Координација

"Координација је дефинисана као способност управљања и усклађивања моторичким акцијама, односно као способност за тачно и усклађено кретање с обзиром на његову просторну, временску и енергетску компоненту" (Родић, 2013).

Постоји осам чинилаца координације, и то су:

1. координација руку,
2. координација ногу,
3. координација тела,
4. брзина извођења комплексних моторичких задатака,
5. реорганизација стереотипа кретања,
6. агилност,
7. брзина учења моторичких задатака,
8. координација у ритму (Родић, 2013).

Координацијом је могуће врло брзо овладати новим покретима; брзо и ефикасно прилагођавање новим условима као што су на пример, промене правца, брзине и ритма, појаве препрека и сл. Како би се у нижим разредима основне школе развијала координација, погодно би било примењивати игре у којима се не зна намера суиграча. Неке од тих игара су рецимо, хваталице, игре са лоптом, вежбе у новим, неспецифичним почетним положајима, темпом, ритмом итд. (*Ђорђевић, 2012*).

"Координациона способност човека условљена је факторима као што су; перцептивна способност, кинестетички осећај и осећај за ритам, а посебно покретљивост нервних процеса" (Крагујевић, 1991).

"Координација је израз међусобног деловања средишњег нервног система и скелетне мускулатуре у извођењу сврсисходног моторичког акта. Добра координација подразумева оптимално временско и просторно деловање ових система уз минималну потрошњу енергије.. Што је већи квалитет координације то се директније, лакше и прецизније постиже циљ кретања. Покрети су гипкији, економичнији, тим је значај координације већи" (Берар, 2005).

Примери игара које развијају координацију:

Штафета са задацима

Играчи стоје у неколико колона. Испред сваке колоне постављени су оквири шведског сандука на различите начине. Задатак је у што краћем временском периоду прећи преко оквира четвороношке, прескочити га, провући се кроз њега и исто поновити кретајући се према својој колони.

Ко није на свом месту?

Играчи се распореде по сали. Један стоји испред њих, погледа их и окрене им леђа. Кратким погледом према њима покуша запамтити да ли су играчи заменили места. (или променили почетни положај - сед, чучањ...).

Лоптом у кругу

Играчи се постављају по кругу, лицем према средини, на растојању од једног корака један од другог и сваки играч црта око себе мали круг. На одбројавање 1, 2, 3 деца почињу да пребацују или предају лопту оном до себе, а уз то и у одређеном смеру. Дете које преда лопту прескочивши једног, испусти лопту или изађе из обележеног круга привремено се искључује из игре, док друго дете не погрешити.

Издржљивост

"Издржљивост је моторичка, али и функционална способност организма за дуготрајан рад без смањења успешности, за дуго супротстављање замору и укључивање аеробно-анаеробних капацитета" (Родић, 2013).

Издржљивост се може јавити у два облика, а то су:

а) аеробном и

б) анаеробном.

а) Аеробна или општа издржљивост је способност за дуготрајну активност умерене јачине у току које се задовољава потреба за кисеоником и представља физиолошку основу опште издржљивости. Моторичке активности које захтевају ову врсту издржљивости могу трајати од пет минута до неколико часова, а највећи број аеробне издржљивости достиже се од десете до тринаесте године живота.

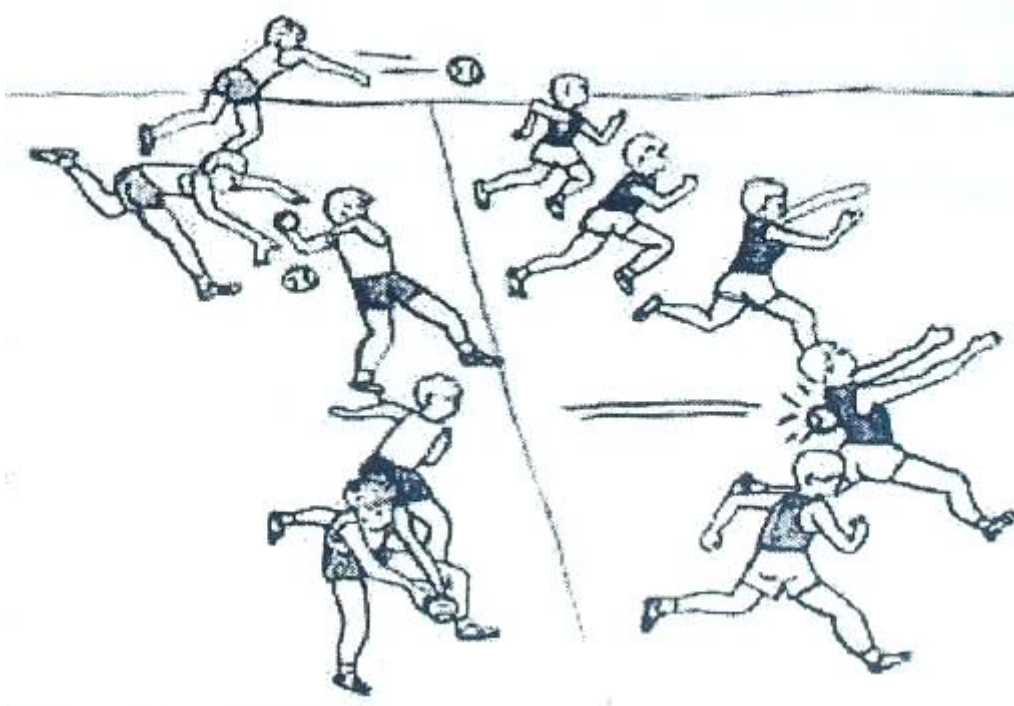
б) Анаеробна или посебна издржљивост је способност за релативно дуготрајну активност великог интензитета, при чему се енергија користи у условима без кисеоника. Највећи развој анаеробне издржљивости достиже се од тринаесте до шеснаесте године живота (Родић, 2011).

За развој издржљивости деце млађег школског доба најпожељније средство су покрети и живахне игре.

Примери игара које развијају издржљивост:

Између две ватре

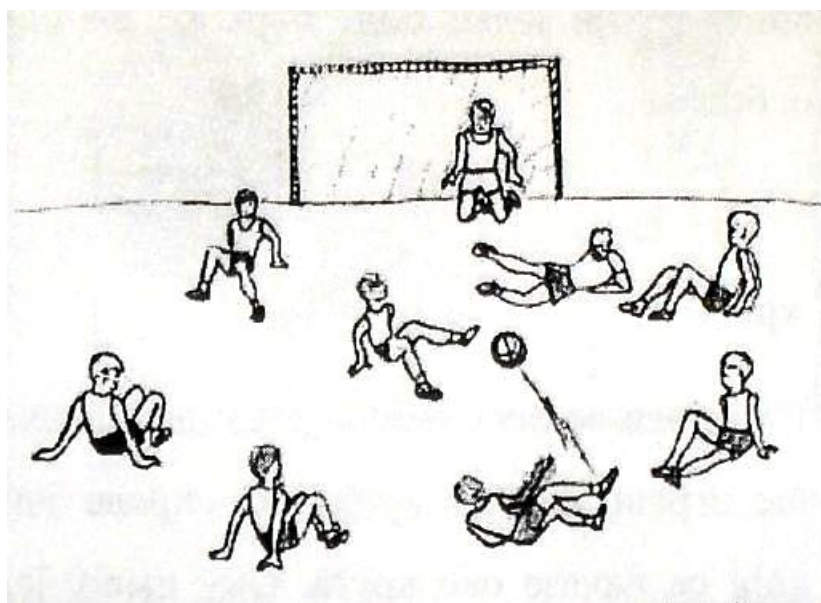
Ово је игра где су ученици подељени у две екипе, при чему свака екипа одређује једног ученика за свог делегата који одлази да стоји иза терена супротне екипе. Његова улога је да са те своје позиције гађа играча супротне екипе, како би а избацио из игре. Када члан екипе ухвати лопту, лопта припада његовој екипи и они преузимају улогу гађања противничке екипе.



Између две ватре (Слика 1)

Седећи фудбал на једној ноzi

Ученици су подељени у две екипе. Један ученик добија улогу голмана, док остали седе на терену и тако седећи се померају и боре за лопту како би постигли гол. У овој игри нема устајања, већ се шутира на гол из седећег положаја. С друге стране, голману је дозвољено да устаје, седи, клечи, односно он има сву слободу покрета. Она екипа која оствари 5-10 поготака је победник.



Седећи фудбал на једној ноzi (Слика 2)

Брзина

"Брзина подразумева способност човека да у одређеном времену изврши велику фреквенцију покрета или да један једини покрет изврши за најкраће време" (Берковић, 1978).

Постоје два облика испољавања брзине:

- Брзина појединачног покрета која је дефинисана као способност манифестације максималне брзине једног једноставног покрета.
- Брзина фреквентних покрета која је дефинисана као способност брзог извођења једноставног покрета с константном амплитудом и максималном фреквенцијом (Родић, 2011).

За развијање и усавршавање брзине користе се вежбе, као што су: трчање на кратке стазе, бацање лаганих справа, разне елементарне и спортске игре. Ученици за вежбе "брзине" морају бити у доброј здравственој кондицији.

Примери игара које развијају брзину:

Хватање свог пара

Сви играчи су подељени у парове. Игра започиње тиме да један од двојице јури свог пара. Када први ухвати другога, улоге се мењају. За време хватања настоје спретно заобилазити остале парове који су тако у слободном покрету јурећи се међусобно.

Дан-ноћ

Играчи стоје распоређени по сали. На изговорену реч «дан» стоје на месту, док на изговорену реч «ноћ» чучну. Онај који погреша, испада из игре. Победник је онај који остане последњи.

Ко ће имати мање лоптица?

Играчи су постављени у две групе с обе стране средишње линије на кошаркашком терену. Баца се пуно тениских лоптица на средину терена које је циљ избацити из свог поља. Врста која ће на задати знак имати мање лоптица у свом терену је победничка екипа.

Гипкост

Гипкост је моторичка способност покрета у зглобовима велике амплитуде, односно способност реализовања једнократне амплитуде покрета. Под гипкошћу се подразумева еластичност мишића и покретљивост зглобова. Постоје два фактора гипкости *статичка* и *динамичка* гипкост (Родић, 2011).

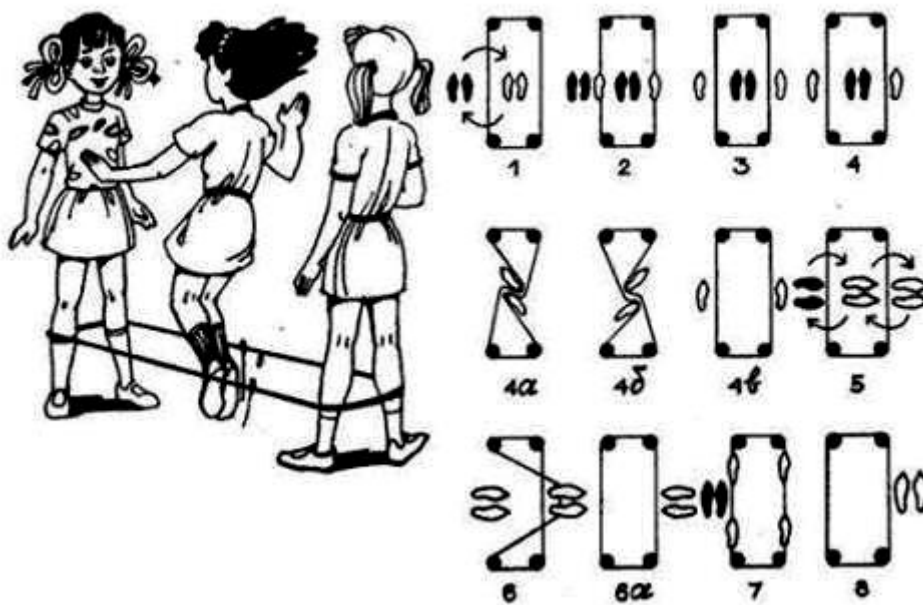
Статичка гипкост је способност да до највеће могуће границе савијемо или истегнемо своје тело или делове тела, а динамичка гипкост представља способност брзог понављања различитих великих амплитуда покрета. Односно постоји *активна* и *пасивна* гипкост, при чему активна гипкост јавља као последица сопственог мишићног напрезања, а пасивна се испољава под утицајем спољашњих сила. (Родић, 2011).

Особе женског пола имају већу гипкост због мање снаге мускулатуре, смањеног тонуса мишића, веће количине масног ткива и сл. Ако се систематски не одржава, гипкост са годинама опада.

Пример игре која развија гипкост:

Ластии

Двоје ученика стоје једно према другом на одстојању од два метра у раскорачном ставу. Око њихових ногу разапет је ластии тако да се добија јако издужен правоугаоник. Трећи играч "игра на ластиишу". Игра се састоји у серијама наскакања једном или обема ногама на ластииш, између ластииша, уплитања, ослобођења. Игра се увек наставља тамо где је прекинута, односно тамо де се погрешило.



Ластии (Слика 3)

Равнотежа

Равнотежа или баланс је способност кориговања деловања гравитације и других активних ометајућих чинилаца у мировању и кретању (Родић, 2011).

"Постојање равнотеже је услов одражавања усправног става, кретања, обављања бројних професија и спортских активности" (Гајић, М. 1985).

Разликујемо два чиниоца равнотеже:

1. Равнотежу с отвореним очима (способност одржавања равнотежног положаја на основу информација из видног анализатора),
2. Равнотежу са затвореним очима (одржавање равнотеже само на основу информација из кинестетичког анализатора и вестибуларног апарата)

Примери игара које развијају равнотежу:

Ко ће дуже стајати на једној ноzi?

Играчи су распоређени по сали. На задати знак затворе очи и стану на једну ногу. Онај ко издржи дуже без дотицања тла ногом која је у ваздуху, тај играч је победник.

Ко ће пренети палицу?

Поделити ученике у четири групе. У сваку групу поставити по троје, четворо или више ученика. Означимо линију старта, а на око 8 м стартне линије означимо линију за циљ. Поставити ученике изван стартне линије у редове и првом детету у групи дати палицу. На знак свако прво дете у групи ставља на длан или прст палицу и то окомито, не приближавајући је другом руком, треба да дође до циља. На почетку игре дозвољено је помоћи се другом руком док ученик не успостави равнотежу. Победник осваја за своју екипу 4 поена, други 3 поена итд. Ученик коме испадне палица или је придржава другом руком, не осваја ниједан поен.

Прецизност

Прецизност је моторичка способност за тачно одређивање смера и интензивности кретања, односно способност извођења тачно усмерених и одмерених покрета. Прецизност зависи од чула вида и његове повезаности са ретикуларном формацијом (Гајић, М. 1985).

Разликујемо два чиниоца прецизности:

- прецизност циљања – способност гађања циља пројектилом,
- прецизност гађања – способност погађања циља избаченим пројектилом (Родић, 2011).

Врхунац моторичких способности достиже се, завршетком физичког раста и развоја, и то девојке око двадесете године, а младићи око 23. године живота. Међутим, поједине компоненте моторичких способности, које су различите и јављају се у релативно издвојеном облику, достижу свој највиши степен различито, с обзиром на доб.

Примери игара за развој прецизности:

Бацање колутова на чуње

На удаљености 4-5 од колона налазе се чуњеви. Играчи имају колутове у рукама и међусобно се такмиче која ће колона имати више погодака, односно колута на чуњу.



Бацање колутова на чуње (Слика 4)

"Иако је слободна игра веома важна, она не гарантује оптималан развој моторике. Потребно је обезбедити много могућности за вежбање и усавршавање моторичких вештина" (Ђорђевић, 2012).

Моторне вештине попут трчања, скакања, хватања, бацања итд., требало би да буду развијене у својој зрелој форми до поласка у школу, јер се онда могу даље усавршавати и комбиновати са другим моторним вештинама и користити у разноврсним спортским и рекреативним активностима. У настави физичког васпитања деце млађег школског доба значајан је развој ових способности с обзиром на потребу за укључивањем деце у социјални живот, како би могла да се развију у свестране и хармоничне личности, да својим позитивним схватањима и погледима на променљиве социјално-еколошке услове повећају сигурност у себе и стабилност у разним погледима. Моторичке способности подразумевају човекове кретне могућности, у зависности од физичких, психолошких, социолошких и других својстава, које се могу измерити и упоређивати. У решавању моторичких задатака највише се користе управо ове способности, а све то зависи како од биолошких фактора, тако и од функционалних могућности органа човека. Постоје разлике у испољавању моторичких способности у разним моторичким активностима. Неко постиже боље резултате у експлозивној снази, неко у прецизности, а неко у гипкости. Све то зависи од генетских предиспозиција, раста и развоја, развијања и усавршавања посредством физичког васпитања и спорта. Са себи својственим особинама и способностима човек расте, развија се и усавршава властите способности чувајући при томе своје специфичности. Моторичке способности су од велике важности за дете. Кретање је условљено синхронизацијом просторно-временских односа, као и његовом кинематичком структуром, за шта је одговорна информацијска компонента кретања (координација, прецизност, гипкост, равнотежа и

тзв. „техничка способност“), и удео сила кинетичке структуре кретања, које зависе претежно од енергетске компоненте кретања (која подразумева разне врсте снаге, силе и издржљивост, тј. „кондицијске“ способности).

Развојне карактеристике деце у периоду од шесте до десете (једанаесте) године

„За здравље детета и његов правилан развој игра и покрети су потребни колико је ваздух потребан дисању, а светлост сунца биљци“

Познавање узрасних и развојних карактеристика ученика је од велике важности за планирање и реализацију наставе физичког васпитања. За раздобље од првог до четвртог разреда карактеристичан је релативно складан развој. Све се особине и способности одвијају хармонично, нема великих скокова у развоју, а ни појединих особина ни способности посебно. Развој је целоживотни процес, а различити аспекти развоја, као што су физички, моторни, когнитивни, емоционални и други, су вишеструко повезани и међусобно зависни. Физичко васпитање у овом узрасту има важну улогу у остварењу васпитног циља, односно развоја личности. Учитељ мора да познаје карактеристике узраста које су одлучујуће при избору програмског градива. Учитељ такође мора да се руководи како потребама тако и интересима ученика и мора испуњавати задатке који су постављени у овом узрасту. Успешност наставе физичког васпитања захтева од наставника добро познавање анатомско-физиолошких и психосоцијалних особина ученика у појединим фазама развоја. За сваки узрасни период детета су карактеристична нека обележја развојних промена. Доба када дете полази у основну школу код нас је период од шесте до десете, једанаесте године. У првим годинама тог периода, тј. у доба ступања у школу, те током првог и другог разреда потребно је посебно посветити пажњу. То доба је толико значајно да га неки филозофи посматрају као неку посебну фазу и означавају га као *прелазно доба*. Доласком детета у школу и његовим укључивањем у обавезе и живот школе настају у развоју детета велике промене. Без обзира на разна мишљења о утицају школе на децу, ипак се претпоставља, да прелаз из слободног небрижног начина живота и школска ограничења оставља велике негативне последице на даљи раст и развитак детета. То се опажа, где деца иду у школу пре навршене седме године и где деца пре тога нису била подвргнута раду у васпитним установама за предшколску децу. Пре поласка у школу дете се понашало по властитим импулсима, у игри, трчању, и другим разноврсним телесним покретима, а све у циљу задовољења потребе за кретањем.

Телесно стање ученика ове фазе обележено је и надаље процесом раста и развитка. Кости су услед хрскавичних делова гипке и меке, а процес окоштавања постепено се наставља. Зглобови са својим везама још не показују довољну чврстоћу и изграђеност. У расту мишића опажа се даље повољно повећање њихове тежине. Појачавају се мишићна влакна што доводи и до повећања снаге детета. Услед свих тих карактеристика у развоју мишића, дете у основној школи, а посебно у првим разредима, не подноси дуготрајан и напоран рад. У том развојном периоду треба давати предност динамичким вежбама, испред статичких. Требало би избегавати покрете који захтевају

велику спретност и рад више скупова мишића. Органи за дисање и крвоток сразмерно се повећавају, али не у толикој мери да су способни за веће напоре. Нервни систем напредује у свом развиту, али још не толико да може подносити оптерећења као у старијој доби. Поласком у школу дете из свог света фантазија улази у стварност школе. Од њега се обично тражи концентрација пажње и воље. Све то захтева трошење многих снага, које би се иначе могле корисно употребити за развитак детета. Раздобље од осме године и даље, није толико осетљиво, као да се дете навикло на нове прилике у школи. То је период успореног раста, након првог појачаног раста у висину. Раст и развитак појединих органа све више напредује. Кретње постају усклађеније и све се више увиђа нестајање непотребног обиља покрета. У раздобљу од седме године па даље, дете се навикава на нове прилике у школи. Деца на том узрасту показују већ приличну спретност. Дечацима се могу постављати и мало тежи задаци, што они због своје виталности и очекују. Деца у млађем школском добу из године у годину постају неколико центиметара виша (од 3 до 5цм). Тежина деце у овом узрасту је постепено у порасту у просеку од 1,5 до 3 килограма годишње. Просечна тежина деце од 7 година је од 20-22 килограма. Деца на овом узрасту постају све снажнија, кости постају крупније, кичма постаје јача и грудни кош се даље развија. Мишићи детета су веома слаби и лако се замарају.

Табела 1 Класификација развојних периода

Развојни период	Календарски узраст
Пренатални развој	Од зачећа до рођења
Постнатални развој	Од рођења до смрти
<i>Новорођенче</i>	<i>Од рођења до 4. недеље</i>
<i>Одојче</i>	<i>Од рођења до 1. године</i>
<i>Детињство</i>	<i>Од прве до 8. године</i>
Рано детињство	Од 2. до 5. године
Средње детињство	Од 6. до 9. године
<i>Адолесценција</i>	<i>Од 9. до 18. године (ж)</i>
	<i>Од 11. до 20. година (м)</i>
Рана адолесценција	Од 9. до 14. године
Средња адолесценција	Од 15. до 17. године
Позна адолесценција	Од 18. до 21. године
<i>Одрасло доба</i>	<i>Од 21. године</i>

Најинтензивнији раст мозга одвија се у првим годинама живота; након треће године, мозак достиже око 80% своје коначне масе. Са осам година завршава се раст великог мозга и он достиже своју коначну масу, али функције великог мозга се и даље развијају. У овом узрасту стварају се бољи услови за координацију и усавршавају се функције органа. Доласком у школу дете се мора навикнути на нову средину и савладати много задатака који се од њега траже. Самим тим, дете више нема ону пуну слободу кретања као раније, мора да седи на часовима, да слуша шта му се говори, да испуњава своје обавезе. Имајући у виду, биолошке, социјалне и психолошке потребе деце млађег школског доба, физичко васпитање треба организовати тако да се његови циљеви остварују кроз игру и забаву (Ђорђевић, 2012).

Основни смисао игре

„Једном, заувек и коначно, човек се игра само тамо где је човек у пуном смислу, потпун је човек само тамо где се игра“.

Игра је основни облик дечије активности кроз коју деца изражавају своје интересе и задовољство, упознају околину и природу, стичу и проширују знања и животна искуства. Игра обогаћује детињство и нераздвојиви је његов пратилац. Кроз игру дете одраста, развија своја чула и осећања, васпитава се, стиче самосталност и социјалну зрелост. Посебна улога игре у настави физичког васпитања огледа се у чињеници да она кроз бројне и разноврсне телесне активности снажно утиче на правилан телесни раст и развој и на развој биолошких функција и система, као и на здравствено стање у целини. Основно средство којим се углавном служимо у настави физичког васпитања, као и у ваннаставним активностима је игра. Корене игре налазимо у далекој прошлости. Посебно се игра помиње код: старих Грка, Египћана, Индијанаца, Вавилонца и Римљана, као део опште културе, присутна је на свим ступњевима друштвеног развоја. Игра постоји откад постоји човечанство. Игра је одувек била пријатна активност где се изражавају како индивидуалне, тако и колективне способности у свим приликама и посебно неподвижним ситуацијама. У играма се код деце испољавају склоности ка подражавању. Играјући се, дете подражава људе из своје средине: животиње, кретање воза, аутомобила итд.

Сваку добру игра прати осећање задовољства и радости. Ако дете у игри не осећа задовољство, оно такву игру брзо прекида. Игра је од огромног значаја за умно васпитање детета.

Игра приморава дете да прикупи све своје способности, своје знање и умење, да се сећа свега што је видело, чуло и да решава задатке. На тај начин у игри се детету даје могућност да развије своју активност и своје мисли. Дете се свестрано развија у игри, и кроз игру. Игра оспособљава развитак дететовог ума, карактера, досетљивости, омогућава стицање искуства, васпитава интерес за разна занимања и сл. За дететово здравље и његов телесни развој игра је неопходна. У игри дете испољава своја осећања, мисли, жеље, машту и особине свог карактера. Допринос игре лежи и у томе што она

испуњава функције играча, односно ослобађа од напетости, олакшава фрустрацијске ситуације, решава конфликте и задовољава дечије жеље и потребу да се осећа одраслим.

Карактеристике игре:

- Игра је слободна и спонтана активност детета,
- Игра не обухвата достизање неког специфичног циља, јер је сам процес игре важнији од резултата,
- Ток игре и њен исход су увек неизвесни,
- Прописана је, у смислу прихватања међусобних договора и правила који вреде до тренутка кад се уводе и вреднују нове законитости,
- Игру карактерише дивергентност, односно понашање организовано на нов и необичан начин, где све може бити и наопачке. Код дивергентног мишљења не постоји нешто "што не ваља", свака компонента игре је прихватљива,
- Игра је фиктивна у односу на стварни свет.

Игра се одвија углавном због задовољства које пружа. Прихватимо је из властитих потреба, без неке спољашње присиле. Дете се у игри осећа неспутано и отворено, следи своју концепцију и замишљени ток игре, стога је није потребно прекидати непожељним интервенцијама. Дете игру доживљава као нешто озбиљно, јер у њој заправо истражује, комбинује, испробава и користи различите стратегије.

Појам и значај игре

Игра је од давнина била саставни део човековог живота. Она је облик активности који је својствен младом човеку, па се од давнина користила за одгој и телесни развој млађих генерација. Током времена, садржај игара се мењао, али без игре се није могло. Мењали су се услови игре, уводила су се правила која су одражавала време, простор и структуру игре, али све то заједно није умањивало сталну жељу људи за игром. Ово се посебно односило на игре у којима је било могуће проверити брзину, издржљивост, снагу, координацију итд. Иако знамо да је у човековој природи да се игра, што он и чини читавог живота, ипак игра нигде нема тако интензивно значење, као ни толику моћ, као у детињству. Зато кажемо да је игра једна од темељних претпоставки за правилан раст и развој дечијег организма. Игра као "живот" произилази из јединства физиолошке потребе детета за физичком активношћу и постизањем повољног емотивног стања као позитивне последице задовољавања дететове биолошке потребе за кретањем. Значај примене телесних вежби у облику игре је у томе што се на тај начин богати њихов утицај на дете. Игра треба и мора бити примерена развојним карактеристикама деце. Садржајем мора бити једноставна, деци разумљива, изводљива и треба имати такав облик да у њој могу учествовати сва деца. Средства за игру морају бити сигурна и треба да помогну деци да се лакше уживе у изабрану игру. Деци млађег школског доба више одговарају игре које су једноставније по садржају и правилима. За децу овог старосног доба је најважније да изабрана игра омогућује довољно трчања,

скакања, пузања, пењања, бацања и друго. Деци средње узрасне групе више одговарају једноставне игре са правилима такође, али се та правила морају поштовати и то важи за све учеснике у игри. Деца овог узраста имају и веће искуство, па их све више интересују игре хватања, скривања, тражења и слично. Међу основним одредницама игре се истичу оне које игру карактеришу као израз унутрашњих побуда и непосредне жеље за активношћу. (Преузето: 05.06.2014.)

Игра као средство телесног вежбања

Игра је главно средство васпитања путем телесног вежбања у основној школи. Игра представља елементарни изражај детета и пружа му многе могућности иживљавања. У игри детета се одражава живот који га окружује. Игра је не само најбоља школа кретања, она је познато средство за развој карактерних особина као што су: смелост, издржљивост, упорност. У игри се развијају прве навике колективности и дисциплинарности, а такође се у игри развијају и интелектуалне способности. Карактеристична дечија одлика те доби - машта - основни је градитељ многих игара. У игри се од детета захтева расуђивање, пажљивост и предочавање, а такође се у игри активирају и вољне функције. Игре су одлично средство за развијање навика заједничког живота, те су уједно и најбољи пут стварања другарства. По свом садржају игре у основној школи се донекле разликују од оних које се примењују у предшколском добу. У почетним разредима јављају се покретне игре које су углавном појединачне, тј. то су игре у којима сваки играч има свој посебан задатак и он га извршава самостално и у своју корист. Али, осим таквих има оних игара које су даље, кроз основну школу све компликованије, и по задацима и по садржају. Ученици се у играма распоређују у две стране које не требају бити по броју једнаке, нити се међусобно једнако такмиче, али су ипак међусобно заинтересоване. У најстаријим разредима, најпре у четвртом разреду, могу се код ученика примењивати тзв. пионирске игре у којима се боре и такмиче две једнако бројне групе и код којих коначан исход зависи од залагања сваког појединачног играча. Ако се овакве врсте игара спроводе у основној школи оне морају пре свега бити врло једноставне и приступачне способностима ученика основних школа. У најстаријим разредима се распоред игара проширује са тзв. играма у природи. Према томе, избор игара у настави физичког васпитања зависи од многих фактора. У првом реду мора се узети у обзир развојни степен ученика и њихове особине. У основној школи треба већ водити рачуна о полу деце. Игра, која и те како занима и одушевљава дечаке, неће ни приближно наићи на такав пријем код женске деце. Исто тако, разноврсна кола са песмом не занимају ученике старијих разреда. Затим се не сме при избору игара заборавити на годишње доба. Игра, у којој се примењује пузање, мање ће бити погодна када је земља хладна, него лети. Исто тако и временске прилике утичу на избор игара. По великој врућини нису прикладне игре са знатним физичким напрезањем, а код хладнијег времена не пријају оне игре код којих се углавном мирује. Коначно, игра се одређује и према простору који стоји на располагању. Игре које захтевају већи простор не могу се одигравати на ограниченом школском дворишту. На просторима који су посути

оштрим ситним камењем, што се често види по школским двориштима, неприкладно је вршити игре трчања и такмичења у брзом кретању. Међутим, смисао игре има одлучујући утицај на њен избор

Функције педагошких игара

„Игра служи припремању за озбиљан живот. У игри се вежбају основи који су важни за касније озбиљне функције.“

Игре које се користе у васпитно-образовном процесу имају неке своје значајне функције, а то су: биолошка функција, образовна функција и васпитна функција.

Биолошка функција игре има многострук утицај на организам човека. Игра подстиче кретање, па се стога мање или више, ангажују готово сви биолошки потенцијали човека. Она подстиче рад унутрашњих органа, побољшава размену материја и друге виталне, органске процесе. С обзиром на то да се игра може изводити и у природи, у различитим временским условима, у том случају она може довести до побољшања и учвршћивања здравља.

Образовна функције игре огледа се у могућности да се кроз игру делује на неке друге сфере, на пример интелектуалну, естетску, друштвену, итд. Такође, ова функција игре темељи се на могућностима да се кроз њих и помоћу њих развија моторика човека. Чак и ако се ради о познатим, већ примењиваним и наученим покретима, човеку се пружа могућност да те покрете изведе на својствен начин.

Васпитна функција игре подразумева добре односе међу играчима, као и својеврсне облике и модалитете понашања. Ова функција подразумева добре односе у колективу, солидарност, другарство, самопоуздање, испољавање самосталности и друго. Стога, поједини аутори тврде да ниједна делатност не може тако јасно да открије карактерне одлике човека, као што то може игра (Родић, 2000).

Класификације игре

Постоји више теорија о природи и смислу игре. Многи тврде да је она припрема за живот, рекапитулација развоја људске врсте, забавна делатност, дететово експериментисање и стицање контроле над властитим животом. Игре су врло разноврсне по садржини, карактеру и организацији. Стога и постоји више подела игара. Поједини аутори их деле према циљевима које желимо постићи, према средствима и према месту организовања, као и према појединим деловима часа где их примењујемо. Други аутори поделу врше према узрасту, годишњим добима, броју играча, месту где се изводе итд. У том смислу, Билер игре дели у више група и то:

- функцијске;
- фикцијске;

- конструктивне;
- озбиљне игре тј. спорт.

Функцијске игре се јављају у првој години дететовог живота и то је прво дететово улажење у свет игара. Ове игре сачињене су од различитих покрета руку, ногу и других делова тела помоћу којих дете упознаје функције апарата за кретање, говор и друго.

Фикцијске игре се јављају од друге до пете године живота. У њима дете опонаша начин живота и рада одраслих користећи се предметима који имају симболичко значење (лутка за девојчицу представља дете о коме се она брине као мајка). Ове игре подстичу дечију фантазију.

Конструктивне игре су карактеристичне за период од шесте до девете године живота. Дете почиње помоћу фантазија и мишљења посматра свет око себе и остварује своје замисли. Конструктивне игре развијају стваралачке способности.

Озбиљне игре тј. спорт представљају активност између игре и рада. Настају када игра прерасте у озбиљну активност.

У зависности шта желимо постићи игром, које циљеве треба реализовати кроз игру, игре можемо поделити још и на :

- игре које развијају брзину и снагу;
- игре спретности;
- игре рефлекса;
- штафетне дечје игре;
- игре у природи

Савремени мислиоци игре деле према развојним периодима у две основне групе:

- стваралачке,
- педагошке.

Стваралачке игре у већини случајева представљају различите догађаје из живота, из бајки и из прича. Почињу у раном детињству и достижу највећи степен развоја у млађем школском узрасту. У њима деца слободно испољавају своје утиске и доживљаје, развијају радозналост, снажљивост и слично. Дете користи предмете из најближе околине, игра се њима како оно жели, уме и осећа. Садржај ових игара је у тесној вези са искуством и околином детета (спремање јела, колача, шивење, вожење аутомобила, зидање куће и сл.). Улога васпитача је да обезбеди услове за игру и да обезбеђује ред, спутава грубости и, уопште, да даје педагошка упутства и усмеравања ток игре.

Педагошке игре обухватају све оне игре које се примењују у педагошком раду. Њихов садржај је унапред одређен, као и начин кретања и организација рада. Игре се

изводе под непосредним руководством учитеља, који руководи организацијом, води рачуна да се поштују њена основна правила, усмерава је, проглашава победника, похваљује, подстиче и храбри побеђене. У групи педагошких игара спадају *елементарне и спортске* игре.

ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ - представљају природне облике кретања, односно филогенетски старије моторичке структуре (Родић, 2013). Ове игре су доступне свим ученицима, јер задовољавају њихове потребе за кретањем и активностима. Елементарне игре саткане су од различитих покрета у зависности од задатака који се пред игру постављају. У елементарне игре убрајају се и оне које су по форми кретања и по садржају просте, и које су доступне сваком узрасту. Ранији назив за ове игре у гимнастичким системима био је гимнастичке игре, а у етнографији су познате као просте игре, народне, дечије, веселе игре. Битна одлика ових игара је у томе што су то углавном једноставне игре, без чврстих правила и са великом могућношћу прилагођавања садржаја, форме и сл. У елементарним играма може учествовати неограничен број учесника, што такође показује њихову једноставност. Сложеност делатности настаје у процесу формирања група, одређивање поступака и правила, у избору места, времена, стварног извођења игре, одређивање победника, признања и друго. И сам назив каже да су то игре које обликују и усавршавају основне природне покрете и кретања у сложенијим ситуацијама, односно вежбањима у оквиру посебних игара. Правила игре су проста и једноставна, тако да се игра може по жељи прекинути или наставити. Елементарне игре имају веома важан утицај на организам (бржа циркулација крви, дисање постаје брже, развија се спретност, окретност, брзина и издржљивост). Многе елементарне игре утичу на развој пажње, памћења, маште и мишљења. Кроз њих се развија самопоуздање, другарство, смелост и храброст, развој емоција, ведро расположење итд. У елементарне игре спадају и теренске игре, односно игре у природи. Теренске игре изводе се на непознатом земљишту са задатком да се упозна околина и природне појаве. Циљ ових игара је боравак у природи, упознавање природних појава, оријентација у простору, развој дечије маште, истрајности и сналажљивости на терену. У основној школи, у трећем и у четвртном разреду основне школе, могу се примењивати игре у природи. Њихов садржај треба повезати са разним излетима када се деца налазе у природи, на пољу, у шуми, на ливадама. Јасно је да те игре морају по садржају и правилима бити врло једноставне. То су углавном игре скривања, хватања, шуњања, пузања, оријентације, дојављивања. Теренским играма треба код деце развити основне особине и навике упознавања природе и сналажења на терену. Њихов избор зависи од годишњег доба, одеће, терена и временских услова. Најприкладније прилике су лети, а нарочито за време камповања и дужег задржавања у природи.

СПОРТСКЕ ИГРЕ - су се развиле из елементарних игара са стандардним правилима, којима се регулишу односи играча, организација рада и сл. У спортским играма сви који учествују у игри, имају своју улогу (Родић, 2013). Системско извођење спортских игара има доминантан учинак на развијање моторичких способности и стицање моторичких умења и навика за трајно бављење телесним вежбањем. Ове игре делимо на:

- колективне (рукомет, одбојка, кошарка итд.),
- индивидуалне (тенис, стони тенис, голф итд.).

Покрети код спортских игара су динамични, слободни, променљиви у тежњи за постизањем што бољих резултата. Васпитна вредност ових игара огледа се кроз успостављање међусобних односа, развијање борбености у различитим ситуацијама.

Игре се такође могу поделити према неким обележјима форме и карактера и то на:

- игре хваталице,
- игре претрчавања,
- штафетне игре,
- ситуационе, или прелазне игре,
- игре непосредног супротстављања (Томић, 1974).

Основне елементарне игре можемо поделити на: 1. локомоторне вежбе и 2. манипулативне вежбе. Локомоторне вежбе служе за покретање с места и освајање простора, као што су ходање, трчање, скакање, пењање, провлачење, пузање. Манипулативне вежбе потичу од латинске речи *manus* што значи рука, руковати. Оне подразумевају: бацање, хватање, гађање, дизање, ношење, вучење, потискивање, надвлачење, вишење и упирање итд. (Родић, 1997).

У даљем тексту наведена су објашњења и примери неких локомоторних и манипулативних игара.

Игре за развој ходања и трчања

У настави Физичког васпитања деце млађег школског доба примењујемо ходање због обликовања кретања. Код правилног држања тела упућујемо децу да морају ходати природно, неусиљено, лако, да стопала постављају прво на пету и преносе тежину тела на свој предњи део паралелно, да рад руку буду усклађен. Могућност примене ходања у физичком васпитању деце млађег школског доба је веома велика и може се увежбати увек и у свакој прилици коју намеће живот и рад (код куће, у шетњи; по различитој подлози: трави, песку, снегу, леду и сл.). Трчање је слично ходању, али се од њега разликује постојањем такозваног "периода лета", и оно има за циљ, сем обликовања кретања деце тог доба, и развијање функције унутрашњих органа, пре свега срца и плућа. Трчати правилно подразумева да је труп исправан, глава уздигнута у продужетку трупа, поглед је усмерен према напред, уста су полуотворена и на њих дишемо. У раду са децом млађег школског доба треба употребљавати вежбе као што су трчање у различитим правцима (напред-назад, лево-десно), различитом брзином (брзо-споро), комбинацијом ових елемената, у појединачном извођењу, у пару, трчање преко препрека итд. Ходање и трчање имају вишеструко значење у здравственом погледу, јер у великој мери утичу на рад органа за крвоток и дисање, поспешују протицање крви и размену материја у телу, трчању и ходању, од самог почетка, треба посветити

максималну пажњу, пре свега зато што се могу изводити свуда, са децом било ког доба (Родић, 2013).

Ходање и трчање по косој дасци

Са сандука се скине поклопац, а оставе се доња три, четири оквира. Са сваке стране косо намести се по једна шведска клупа. Ученици седе са сваке стране иза клупе у реду. Ходање по косој клупи до краја, затим лаган саскок са стране сандука. Касније се сандук постави у ширину, а ученици ходају и трче по једној клупи узбрдо, а по другој низбрдо.

Мерити игралиште

Сви учесници су у редовима и имају палице. У свакој групи је једнак број играча. Испред црте поласка је црта од које се почиње мерити игралиште. На дати знак, први потрчи и постави палицу тако да један крај палице стоји уз почетну црту, а други у правцу окретишта. Након што је поставио палицу, потрчи до окретишта, обиђе га и врати се до следећег играча, ударивши га полако.

Игре за развој скакања

Скакање са својим различитим варијантама као што су поскакивање и прескакивање, елементарно је кретање које развија експлозивну снагу мишића ногу, еластичност и чврстину скочних зглобова, добру координацију кретања. Скакање, као и трчање, због примене у свакодневном животу, примењујемо на скоро сваком часу физичког васпитања, због једноставности, забавности и приступачности без обзира на пол и доба ученика, али и због позитивног утицаја на организам детета. У настави физичког васпитања деца млађег школског доба примењују се при обучавању и увежбавању различити начини скакања: поскакивања на једну или обе ноге у месту и кретању у разним смеровима, скакање у даљину, прескакање козлића, дуге или кратке вијаче.

Тик-так

Два учесника врте вијачу. Један је држи за један, а други за други крај и говоре "Тик-так..." Остали су поред и треба да уђу и прескачу вијачу, а да их притом она не додирне. Оног учесника кога вијача додирне, излази напоље, а други учесник улази. Побеђује онај учесник који направи највише прескока пре додира.

Црвено, бело, плаво

Два учесника врте вијачу, један је прескаче и изговарају "Црвено, бело, плаво..." Пре почетка игре сваки учесник треба да одабере своју боју. Ако учесник који скаче погрешно у тренутку када је изговорена једна од боја, онај чија је боја, улази да прескаче, а овај преузима њихову улогу. Уколико погрешно своју боју, наставља да прескаче.



Црвено, бело, плаво (Слика 6)

Игре за развој пењања, провлачења и пузања

Пузање је кретање на разне начине, најчешће четвороношке, потрбушке и на леви (десни) бок. Пузање се може изводити на поду, по справама, по трави, песку. При примени пузања треба водити рачуна о хигијени и температури површине на којој се пузање изводи. Такође треба водити рачуна о безбедности деце. С обзиром да је пузање напорно, потребно је водити рачуна о његовом дозирању. Што се тиче пењања, оно се може обављати на више начина. У раду са децом млађег школског узраста примењујемо пењање и рукама и ногама или само ногама. При пењању ученицима треба скренути пажњу на потребу пажљивог силажења. Провлачење је премештање тела у простору који је ограничен неком справом, предметом или сувежбачем. Приликом ове вежбе провлачи се испод, кроз или између неког ограниченог простора. Елементарне игре са пењањем, пузањем и провлачењем утичу на развој мишића руку и раменог појаса, на покретљивост зглобова руку и ногу и на развој координације покрета (Родић, 1997).

Промицање на водоравној лестви

Наместе се лестве водоравно у висини главе. Деца прелазе лествама у колони по један. Рукама се ухвате за леству и у мешовитом вису пруженим рукама, а са ногама на тлу прехватањем наизменично напред прелазе дуж лестве. Ноге се повлаче иза тела.

Пузање и провлачење кроз тунел

Одељење поделити у две врсте, и тако да су окренути једна другој и да су на толиком одстојању да се могу дохватити рукама. Ученици чучну и ухвате се за руке у предручењу. На учитељев знак „Пролаз!“, последња два ученика крећу пузећи испод руку осталих (кроз тунел). Када прођу, заузму место на почетку врсте, а одмах затим креће следећи пар.

Игре за развој бацања и хватања

Бацањем и хватањем утичемо на јачање мишића руку, раменог појаса и трупа, на јачању зглобова, на развој мишића шаке и прстију, затим на развој снаге, координације и прецизности. Можемо бацати предмете различитог облика и величине, као на пример каменчиће, грудве снега, лоптице, медицинке и сл. Ти предмети се могу бацати у висину, у даљину, у циљ. Хватање захтева добру координацију руку, а уједно је и развија (Родић, 1997).

Битка

Игралиште у облику правоугаоника подељено је на два дела. Одељење седи у две групе и сваки ученик има лопту (на пример тениску лоптицу). На учитељев знак сви ученици почињу да бацају лопте у противничко поље (није циљ погодак). Убачене лопте треба одмах враћати у поље из кога су бачене. Циљ је да се у пољу налази што мање лопти. После извесног времена игра се зауставља и броје се лопте у једном и другом делу терена. Победник је екипа која има мање лопти. Игра се понавља више пута.

Жари-бари

Сви учесници се окупе и на коме се разбрајалица заврши тај узима лопту са земље, удара је о зид и изговара: “Жари, бари, жежи па бежи”! Кад изговори: “Бежи!” сви беже, а он настоји да погоди неког. Погођени преузима његову улогу. Ако не погоди, остаје у истој улози.

Игре за развој дизања, ношења

Дизање и ношење су природни облици кретања које човек најчешће користи. Пошто су уско повезане, ове вежбе се раде заједно.

Преношење клупе

На 3-4 паралелно постављене клупе, на размаку од око 2м, седају јашући један на другом 8-10 ученика. На учитељев знак брзо устају и 4-5 ученика иду са леве стране и исто толико с десне, прихватају клупу и носе је до одређеног циља. Кад стигну на циљ спусте клупу, седну јашући и сви се окрећу према учитељу који се налази на стартној линији. Игра се понови више пута.

Трупац у кругу

Играчи се поделе у парне и непарне. Парни се окрену напред, а непарни позади. Од сваке групе, на удаљености од 10 м нацртан је круг. На дати знак, први од сваке групе потрчи до свог круга и тамо стави трупац-чуњ. Затим се трчећи враћа до своје групе и ударцем руке о раме даје знак наредном играчу. Овај трчи до круга, узима трупац, враћа се и предаје га следећем играчу, а овај наставља игру итд.

Штафетне игре

Штафетне игре имају такмичарски карактер. Циљ игре је да се преко разних форми кретања утиче на усвајање нових знања, умешности и навика.

Три лопте

Играчи су распоређени према броју суделујући, у групе по 8-12 у реду иза нацртане линије за старт. Испред сваке групе играча, нацртају се на тлу три круга један за другим, пречника пола метра. Кругови су удаљени међусобно 5 м, а први круг такође је удаљен 5м. од стране линије. Свака група играча има три лопте (пуњене). Лопте се на почетку игре налазе на десној страни, на самој стартној линије. Задатак је да играчи у трку редом поставе лопте у нацртане кругове, и да их други на исти начин врате на стартну линију. Знак за почетак игре: први играч у свакој групи узме једну лопту и трчећи је однесе у први круг, затим се врати, узме другу лопту и однесе је у други круг и коначно у трећи. Пошто је то извршио, враћа се трчећи до своје групе и лаким ударцем руке по рамену, даје знак следећем играчу за старт, а он се прикључи као да је последњи. Сада следећи играч који је примио знак за старт, трчи до првог круга и донесе лопту на место где се налазила на почетку игре, опет се упути по другу и коначно по трећу.

Ово наизменично одношење лопте у кругове и доношење лопте на стартну линију, врши се све док се сви играчи не измене, а победила је она група која прва изврши задатак. У овој игри трчања отежавајуће околности су, што ношење пуњене лопте представља напор, већег степена. Наставник ће се, да би избегао те околности, послужити следећим: -игра се изврши са смањеним размацима између кругова; -сваки играч односи у круг само по једну лопту, односно доноси је на стартну линију. У овом случају 3 пуњена лопте односе у круг прва тројица сваке групе, а враћају их на стартну линију следећа тројица, -први играч носи све три лопте одједном, а други мора све три вратити а која му испадне, мора је покупити. У недостатку пуњених лопти могу се употребити и друге лопте. Сви ови облици могу се извести трчањем или брзим ходањем.

Трка са књигама

Играчи стоје у неколико редова иза стартне линије. Први у сваком реду има на глави по три теже књиге, а у једној руци држи капу. На удаљености од 10 метара према сваком реду, нацртан је круг у којем се налази по једна капа. На дати знак упути се први до круга који је насупрот, метне капу на тло и узме капу из круга, али при том мора пазити да му у књиге не спадну са главе, јер у том случају његова група губи три бода. Пошто је то извршено враћа се својој групи и преда књигу следећем играчу. Сваки играч који успешно обави задатак доноси својој групи по три бода.

Основни принципи код примене игара

Игром се могу остварити жељени циљеви, биолошки и педагошки, само под условом да се правилно примењује. Под појмом „правилне примене“ подразумева се поштовање неких начела, правила, пре свега следећих:

- изабрати игру према задацима који треба да се остваре на конкретној активности или часу;
- да игра по форми и садржају одговара узрасту деце;
- да се обезбеди учешће све деце у игри;
- да се правовремено обезбеде одговарајући просторни услови за одвијање игре, као и неопходне справе и реквизити;
- да деца учествују у игри у одговарајућој одећи, лагано обучена, и да се на време ослободе предмета који би могли да изазову повреде при вежбању;
- да се игра објасни, изложи како се игра, на начин приступачан деци и у најкраћим цртама;
- да се код формирања група води рачуна да буду по броју исте или приближно исте, дечаци и девојчице да буду равномерно распоређени, а код старијих група водити рачуна и о квалитету (у смислу моторичких способности) како би групе имале исте шансе за успех и победу (ако се такмиче);
- да учитељ усмерава игру, да помаже, чува, по потреби интервенише на одређене ситуације, инсистира на поштовању утврђених правила, сузбија покушаје ситних превара, свађе и сл.;
- игру увек привести до краја, обратити се деци са неколико примерених речи и опаски на њихову активност и понашање, евентуално прогласити победнике, похвалити и победнике и побеђене.

Методски поступци код примене игара

"Метода игре мора у првом реду бити корисна и сврсисходна. Учитељ код игре мора знати какав је смисао тог средства, на који начин се путем игре могу постићи васпитни циљеви. Начин игре мора бити жив, пун полета и расположења. Мирна игра са неком крутом дисциплином, без живог залагања детета и без гласних израза одушевљења, не постиже своје циљеве. Свакој игри претходи савесна примена и проучавање њеног деловања на развој организма и карактерних својстава и на стварање навика кретања. Игру треба правилно поставити и осигурати њен брз ток. Сам наставник мора бити потпуно упознат са целим садржајем игре и њеним правилима. Добро је тумачење игре пратити демонстрацијама игре уз помоћ спретнијих ученика. Пре главног почетка пожељно је игру најпре извести као пробу и тиме употпунити правила. То је врло корисно код различитих игара са изразито такмичарским карактером. За игру треба припремити игралиште и потребне справе. У игри треба да учествују сви играчи. Улоге статиста и проматрача треба избегавати тамо где је игри намењен образован и здравствен задатак. Са гледишта телесног развоја игра мора имати становит интензитет који одговара степену развоја дечијег организма како би се игра правилно дозирала по трајању, дистанци или понављању. С гледишта психичке и

интелектуалне развијености деце одабирање игара зависи од начина мишљења, гледања на свет и развоја маште у појединим развојним добима играча. Деци треба дати игру са једноставним правилима и задацима, који су за њих занимљиви, на начин који је њима близак. За време објашњавања игре треба поставити ученике у што прикладније положаје како би све добро видели и чули. Исто је тако важно за учитеља, да за време вођења игре има добар поглед на све ученике. Најповољнија су постројења у две врсте, које стоје једна насупрот другој, у полукругу и слично. Наређења код игара треба да буду кратка, али и довољно јасна. Пожељно је да се ученици већ од првог разреда упознају са појединим улогама које се користе у одређеним играма. Поједине функције, не смеју се поверавати само спретнијим ученицима, већ у игри треба дати прилику свакоме. Строго одржавање правила у основној школи темељни је услов за спровођење сваке игре. У том узрасном добу се не може дозвољавати никакво својеволјно тумачење нити било какво попуштање у примени правила, од стране учитеља. За сваку игру је, пре њеног спровођења, потребно претходно осигурати средства и уредити игралиште. Игру морамо одабрати према расположивом простору, његовој величини и хигијенским условима. Временске прилике одлучују о избору игара и начину њиховог спровођења. Зимом је потребно применити игре живљег ритма с много покретљивости. За време врућине и спарних дана потребно је избегавати директну жегу и ветар. Зелена ливада, игралиште и шумица, песак уз воду, најпогоднија су места за игру, јер пружају најбоље хигијенске услове. Свакој игри треба најпре одредити тачан број играча. Тај је број променљив. За сваку игру се зна минималан и максималан број играча, потребних да се игра успешно одвија до краја. Једна игра се понавља дотле док занима играче и док се стичу потребне навике. Да би се једна игра понављала више пута узастопно о томе одлучују многи фактори. Понављајући неку игру потребно је примењивати је онакву какву су је деца заволела или са неком променом која игри даје сложенији облик и тако задовољи тежњу деце за новим и разноврсним. Игре лоптицама, лоптом, ужетима, палицама итд. примењују се тек онда, кад су деца стекла основне координације у једноставним играма и владају тим средствима у једноставним задацима. Игра која није примењена, не одвија се живо, па не задовољава играче и није постигла главни циљ. За једно развојно доба потребно је створити збирку игара, које би се примењивале по програму у току једне године, полугодишта. После тумачења треба да игру покаже сам наставник уз помоћ неколико играча како би тумачење било јасно. У току игре ваља строго пазити на поштовање правила. Тиме васпитно делујемо на играче. У току игре потребно је игру зауставити и поново разјаснити, ако се примети да играчи нису добро схватили. Методски би, међутим, било врло погрешно ако бисмо игру често прекидали због неких ситних грешака које немају утицаја на крајњи исход игре. Сваки играч мора осетити, да по својим способностима може постићи крајњи циљ игре и да улази у равномерну утакмицу са својим суиграчем. Треба сузбијати нетрпељивост и све што би развијало недругарско, несоцијално, егоистично и нечасно понашање. Завршетак игре, њен коначан резултат не сме деловати понижавајуће на играче. То не сме бити физички, а још мање психички терет, он мора бити побуда за даље играње. Исто тако важан је фактор дозирања игара, тј. одређивање њиховог оптерећења и трајања. Тај задатак учитеља много је тежи од примене средстава из подручја основне гимнастике. Код дозирања игара, најпре се мора пазити на игре са такмичарским обележјем. Даље

дозирање зависи од простора игралишта и од броја играча. Код мањег броја, играчи су више оптерећени. Код оцењивања оптерећења игре мора се узети у обзир и расположење играча. Игра не сме ражалостити играче, нити стварати жељу за личном осветом или чак мржњом. На крају игре свечано ћемо објавити резултат с нарочитом похвалом бољих, охрабрити и истакнути оне који су се залагали, и истакли у способностима и поступцима. То ће подићи вољу играча за даље развијање њихових способности. На завршетку игре треба осим похвала наградити играче или целу групу. Награда може бити једноставна, у виду бецева, медаља и сл. Наставник је управљач педагошког процеса, који се одвија кроз игру, али више као саветник, помагач и судија у смислу чувања правила да би се игра могла одвијати. Као судија наставник мора бити потпуно праведан и доследан. Коначан циљ ће бити тај, да ће се играчи код обичних и код спортских игара навикнути на поштовање правила игара и без присуства судије. Сви ти фактори су важни и за трајање игре. Код тога треба запамтити две ствари:

- 1) учитељ не сме дозволити да игра постане досадна и да се заврши без резултата,
- 2) игра у основној школи нека траје 10-25 минута.

После сваке групне игре треба у старијим разредима одржати малу критику, у којој се износе само добре и лоше стране, не само ученика који су ту игру изводили, него и саме организације. Игра својим интересантним садржајима испуњава живот детета, богати његово искуство, шири његов видокруг" (Преузето: 08.06.2014.

Утицај елементарних игара на трансформацију моторичких способности

„С обзиром да су елементарне игре један од основних видова игара као начина васпитања детета, можемо рећи да су оне такође и значајан подстицај физичког, психичког и социјалног развоја детета. Поједине елементарне игре децу подучавају у савлађивању сложених напора, у развијању личних склоности и лакшем подношењу могућег неуспеха. Свака игра укључује борбе, надметања и надигравања који захтевају одређено напрезање воље, одлучност, иницијативност, истрајност, упорност. Сам карактер вољног напрезања није увек исти и он углавном зависи од карактера и сложености активности играча. Применом елементарних игара кроз образовни утицај, указује се потреба да се деци омогући примена разноврсних физичких активности примењених кроз игру и њен утицај на развој моторичких способности и јачање воље. У једној игри је углавном заступљен утицај на већи спектар развојних способности. Постоји више утицаја елементарних игара на трансформацију моторичких способности, а неки од њих су: утицај на развој личности као и физички развој који подразумева правилно држање тела, развој гipкости који подразумева еластичност мишића и покретљивост зглобова, развој прецизности ради тачног одређивања смера и интензивности кретања, и наравно утицај на социјализацију деце и њихово интересовање за спорт кроз забаву и игру“ (Родић, 2013).

Сама примена игара у циљу подизања нивоа моторичких активности и структура може се сагледати у правцу појединих моторичких структура и активности, али са друге стране и у унапређењу моторичких способности.

3. ПРЕДМЕТ, ПРОБЛЕМ И ЦИЉ РАДА

Предмет овог рада представљају моторичке способности ученика четвртог разреда основне школе.

Проблем овог истраживања је проистекао из потребе да се педагошка пракса и процес активности развоја почетних физичких појмова о елементарним играма подигне на виши ниво. Иако често говоримо о савременој настави и учењу, настава у нашим школама се још увек ослања на конвенционалне методе учења и поучавања стога је проблем овог рада испитивање утицај елементарних игара на моторичке способности ученика четвртог разреда основне школе.

Циљ овог истраживања је да се утврде да ли испитаници који примењују елементарне игара унапређују одређене моторичке способности.

4. ОСНОВНА ХИПОТЕЗА

Основна хипотеза

X1 - Ученици који су примењивали елементарне игре поседују значајно боље моторичке способности од деце која не примењују елементарне игре у настави. Претпоставља се да ће се у одељењима где се моторичке способности развијају уз помоћ елементарних игара постићи бољи резултати.

5. МЕТОД РАДА

Узорак испитаника

Узорак истраживања ће чинити ученици 4. разреда ОШ „Север Ђуркић“ у Бечеју и ОШ „Здравко Гложански“ у Бечеју. У истраживању ће учествовати два 4. разреда. Истраживањем ће бити обухваћено 40 ученика.

Експериментални третман

Ова метода се примењује у уводном делу сваког часа физичког васпитања, три пута недељно, од 5-10 минута.

Игре хваталице

Хваталице појединачно

Ограничи се простор. Један јури, кога ухвати – преузима улогу. Не сме да јури одмах истог суиграча. Ко јури подиже руку у знак распознавања (хватање и бежање у различитим варијантама кретања: нормално; са поскоцима на једној нози; суножно; са поскоцима у чучњу; четвороношке; ношењем партнера и сл).

Хваталице у паровима

Један пар јури, остали беже појединачно. Када пар који јури ухвати још двоје играча, парови се раздвајају и јуре засебно. За хватаче лакша варијанта: Играчи који хватају и који беже су у паровима. Пар који је ухваћен преузима улогу хватача.

Хваталица "Нападни ме ако смеш"

Именују се две екипе - врсте (нпр. „Орлови“ и „Копци“ или „Лавови“ и „Тигрови“) и поставе се једна наспрам друге на одстојању 8 – 15 метара.. Одредите се бројеви играча са десног крила ка левом. Затим им се наложи да се окрену налево круг тако да су врсте окренуте леђима. Вођа игре прозива назив екипе и број играча (нпр.: „Нека нападне Лав 2“). Прозвани играч притрчава противничкој екипи („Тигровима“), додирне или гурне у напред једног играча и бежи на своје место, док додирнути (гурнути) треба да га

сустигне. У следећем покушају прозива се друга екипа и на крају више парних покушаја се сабира број ухваћених играча.

Скривалице

Скривалица "Жмурке"

Углавном се спроводи на отвореном простору са препрекама и заклонима (дрвеће, жбуње, ограде, зидови, куће и сл.) или у објектима са више просторија, ходника, спратова, тавана и подрума. Деца највише воле да је играју предвече, када је смањена видљивост. Учествује више играча који се међусобно распознају по имену или надимку. Одређеном разбрајалицом или најлошијим испуњењем претходног задатка се одређује „Жмура“ - особа која жмури. На одређеном маркантном месту (дрво, стуб, зид и сл), које омогућава безбедно претрчавање из свих праваца, стоји одређена особа која жмури, покривених очију шакама и одбројава гласно до одређеног договореног броја. За то време остали морају да се сакрију. Када изговори последњи број каже гласно: „Полазим!“, или „Ко се није сакрио на моме месту жмурио“! Затим креће да пронађе сакривене играче. Када некога препозна мора да дотрчи до места где је жмурио и да га „Запљуне“, односно да се окрене том месту и да каже име - надимак пронађеног играча нпр. „Пуј Драган“. Играч који је жмурио може да настави да тражи остале, а први запљунути играч преузима улогу жмуре. Уколико неко од сакривених играча стигне пре жмуре треба да се „запљуне“: „Пуј за мене“. Тиме је себе обезбедио и не би требало да говори жмури где су остали. Уколико је стигао пре проналаска неког сакривеног играча, ако жели, он може да спаси остале тиме што ће рећи: „Пуј спас за све нас“. Тада играч који је жмурио мора да понови своју улогу.

Проналажење скривеног предмета

"Топло-хладно"

Формација круг, полукруг или врста. Један играч – „Трагач“, који је претходно разбрајалицом одређен, или је био најлошији у испуњењу неког задатка, окрене се леђима ка формацији и покрије очи. За то време неки мањи предмет се сакрије код једног играча. Затим се да знак да трагање може да почне. Трагач прилази формацији, а остали га наводе изговарањем: „Хладно“ – када је далеко од предмета, па како се приближава: „Млако“, „Топло“, „Вруће“, „Пец“! – када је већ нашао предмет.

Игре идентификације лица и предмета

"Погоди ко је вођа"

Група до 10 играча у формацији круга, са међусобним размаком до одручења. У средини је играч који зажмури или покрије очи до 5 секунди. За то време група одреди „Вођу“ који започиње вежбе обликовања. Играч у средини мора истовремено да изводи вежбе које види од осталих и да погоди ко је вођа. Када погоди замењују места.

Веселе трке

"Равни таласи"

Врста раширена по дужини сале или отвореног терена. Задатак је да се на знак, првим искораком за све истом ногом, лаганим трчећим кораком пређе на другу страну сале (терена) и да се заузме почетни положај. Опмиње се свако појединачно ко истрчава или заостаје за групом. Полазни положаји (а тиме и завршни) могу бити различити (стојећи, клечећи, седећи, лежећи). Кретање може бити у напред или у назад. Кораци могу бити трчећи, подизањем колена, забацивањем потколеница, предножењем, заножењем; скоковима једноножно, суножно; са укрштањем; корак-докорак; с ноге на ногу; са засуком; дечјим поскоцима. Кретање може бити у усправном ставу, чучњу, четвороношке, и сл. На крају обавезно заузимање почетног положаја. Варијанте: 1) Свако за себе; 2) У паровима (окренути лицем, леђима или боком); 3) У групама 5-6; 4) Цела врста хватом за шаке; са рукама на раменима; са рукама иза леђа најближих саиграча, а хватом за шаке сваког другог. 5) Две врсте једна наспрам друге – такмичење ко 5лепше, ко правилније, ко уједначеније. Када је варијанта појединачног извођења, онда је могућ истовремен старт за обе врсте, ако се ради групно, онда је старт наизменичан.

Игре надметања - борења

Борба петлића

Игра се у паровима истог пола и приближне конституције. Мушкарци имају укрштене руке на леђима, а девојнице-ке на грудима. Поскоцима на једној нози, док је друга савијена у зглобу колена, покушавају да раменом свога партнера избаце из равнотеже, како би спустио другу ногу. Може да се вијачом, на тлу, обележи кружни простор из кога треба на исти начин избацити партнера. Игра се на две или три добијене борбе. Скренути пажњу на умереност потискивања раменом, а не лактом или главом.

Борба коњаника

Игра је у паровима истог пола и приближне конституције, на мекој подлози (струњаче, трава, песак, плитка вода, снег). Играчи носе партнера на леђима и придржавају их рукама у заручењу за натколенице. Играчи који су на леђима једном руком се придржавају за рамена партнера, а другом хватају најближег противника и покушавају да га свуку са партнера који их носи. Хвата се само за рамена и руке, а не за главу, косу,

одећу. Када коњаник спадне или онај који носи поклекне, чучне, седне или падне, испадају из игре и удаљавају се са борилишта. Игра се спроводи само са учесницима који према узрасту, физичким и конституционалним способностима одговарају овом нивоу оптерећења. Варијанта: Могу се парови поделити на екипе, тако да два или више коњаника могу да нападају противнички пар.

Узорак мерних инструмената

Као истраживачка техника за прикупљање података, примениће се моторичко тестирање. Тестирање ће се спровести у Основној школи „Север Ђуркић” у Бечеју и у Основној школи „Здравко Гложански“ такође у Бечеју. По два одељења четвртог разреда из сваке школе, укупно 40 ученика је подвргнуто тестирању моторичких способности, како би се добили подаци за диференцирано обликовање наставног садржаја из физичког васпитања.

-Скок у даљ из места

- Скок удаљ се изводи истовременим одразом обема ногама (суножним одразом) и доскоком на обе ноге у почучањ што даље. Сваки ученик има право на два скока, а бележи се са тачношћу од 5 цм бољи скок. Очитава се задњи отисак који дете остави својим стопалима (или рукама ако је пао и ослони се назад на њих).

-Издржај у склеку

- Задатак се изводи на једновисинском разбоју намештеном тако да су притке на висини од 160 цм. Размак између притки регулише се према ширини рамена испитаника. Испод притки постављена је струњача, а на њој столица. Испитаник стоји челом окренут према ужем делу разбоја. Натхватам ухвати крајеве притки тако да су палчеви окренути према унутра. Помоћу столице дође у положај упора, а затим се спусти у положај полусклека тако да му је угао између подлактице и надлактице 90 степени. Претходно се одмакне столица. Труп и ноге су пружени вертикално на доле. Поглед је усмерен равно напред. У описаном положају испитаник треба да издржи што дуже може. Када више не може да издржи положај полусклека под датим углом, тј. повећава или смањује лакатни угао, савија ноге или труп, извођење задатка је завршено. Резултат испитаника је време од момента спуштања у полусклек до момента када више није у стању задржати прописани положај. Задатак се изводи једанпут.

-20м трчање

- Тест се изводи тако што ученик стартује из високог старта иза постављене стартне линије и на знак креће да трчи пуном снагом према означеној линији на удаљености од 20 метара од старта. Испитивач који је дао знак стоји на висини

код завршне линије и мери време од момента давања знака до стицања до циља.

-Трбушњаци

- Тест се изводи тако што се постави струњача на којој испитаник лежи на леђима, руке ставља на потиљак и на знак пиштаљке почиње да ради трбушњаке. Испитивач даје знак пиштаљком, да тестирање почиње, мери време и броји колико исправних трбушњака може да уради испитаник за један минут.

-Висина

- Испитивач мери висину ученика метром.

-Тежина

- Испитивач мери телесне тежине помоћу ваге.

Метод обраде података

Сви прикупљени подаци обрадиће се поступцима дескриптивне статистике. Из простора дескриптивне статистике, за сваку варијаблу утврдиће се аритметичка средина (АС), стандардна девијација (С), минимална и максимална вредност резултата, као и скјунис (Skewness) и куртозис (Kurtosis).

Тестирањем нормалитета дистрибуције података помоћу Колмогоров–Смирновљевог теста (КС) и коефицијента варијације (КВ) утврдиће се да ли варијабле статистички значајно одступају од нормалне дистрибуције на граничном нивоу значајности од $p=0,05$. За утврђивање ефеката биће примењиван Т-тест за поновљена мерења како за експерименталну групу тако и за контролну и то на нивоу статистичке значајности $p=0,05$. Сви резултати обрадиће се у статистичким програму СПСС 20.

6. РЕЗУЛТАТИ

Резултати овог истраживања односе се на то какви су ефекти програмираног вежбања уз примену елементарних игара ученике млађег школског узраста. У резултатима најпре ће бити сагледавани основни дескриптивни подаци који се односе на две групе испитаника које су разматране овим истраживањем.

Табела 2. Основни дескриптивни статистици за две групе испитаника

Група		Н	Мин	Макс	АС	СД
Висина	Експериментална	20	123	155	137.65	7.76
	Контролна	20	127	152	138.10	5.99
Тежина	Експериментална	20	17.4	45.2	32.00	6.82
	Контролна	20	19.5	50.1	32.65	7.58
Узраст	Експериментална	20	10	11	10.395	0.40
	Контролна	20	10	11	10.37	0.38

Легенда: Н – Број испитаника; Мин – Минималне вредности; Макс – Максималне вредности; АС – Просечне вредности; СД – Стандардна девијација.

Табела 2 приказује основне дескриптивне статистике за две групе испитаника у три различите категорије: висина, тежина и узраст. У експерименталној групи, просечна висина испитаника износи 137.65 цм, са минималном висином од 123 цм и максималном висином од 155 цм. Стандардна девијација (СД) је 7.76. У контролној групи, просечна висина испитаника износи 138.10 цм, са минималном висином од 127 цм и максималном висином од 152 цм. Стандардна девијација је 5.99. Тежина испитаника у експерименталној групи је 32.00 кг, при чему је минимална тежина 17.4 кг, а максимална 45.2 кг. Стандардна девијација је 6.82. У контролној групи, просечна тежина испитаника је 32.65 кг, са минималном тежином од 19.5 кг и максималном тежином од 50.1 кг. Стандардна девијација је 7.58. У обе групе, просечан узраст испитаника је око 10 година. Стандардна девијација је мала у обе групе, што указује на релативно малу варијацију у узрасту испитаника.

Табела 3. Т-тест поновљених мерења за експерименталну групу испитаника

Варијабла	Мерење	Н	АС	СД	Ф	п
Скок у даљ (цм)	Иницијално	20	119.90	15.44		
	Финално	20	123.35	15.80	-3.675	0.002
Изддржај у склеку (сец.)	Иницијално	20	46.70	20.04		
	Финално	20	54.05	19.60	-15.401	0.000
Трчање 20м (сек.)	Иницијално	20	7.56	1.087		
	Финално	20	5.25	0.887	6.761	0.000
Трбушњаци (број понављања)	Иницијално	20	17.90	10.43		
	Финално	20	20.15	10.39	-3.151	0.005

Легенда: Н – Број испитаника; АС – Просечне вредности; СД – Стандардна девијација; Ф – ф вредности; п – Статистичка значајност

Табела 3. приказује резултате Т-теста поновљених мерења за експерименталну групу испитаника у три различите варијабле: скок у даљ (у центиметрима), издржај у склеку (у секундама) и трчање на 20 метара. Уочава се статистички значајан пораст у просечној удаљености скока у даљ између иницијалног и финалног мерења, са просечном вредношћу која је порасла са 119.90 цм на 123.35 цм ($p = 0.002$). Ово сугерише да је вежбање или интервенција која се спроводила изазвала побољшање у способности скока у даљ код испитаника. Примећује се статистички значајан пораст у просечном времену издржаја у склеку између иницијалног и финалног мерења, са просечним вредностима које су порасле са 46.70 на 54.05 секунди ($p = 0.000$). Ови резултати указују на то да је интервенција или вежбање довело до побољшања снаге код испитаника у експерименталној групи испитаника. Такође се примећује статистички значајан пораст у просечном времену трчања на 20 метара између иницијалног и финалног мерења, са просечним вредностима које су биле мање - са 7.56 на 5.25 секунди ($p = 0.000$). У тесту Трбушњаци, испитаници у експерименталној групи су након интервенције оставрили статистички значајно побољшање са 17.90 на 20.15 трбушњака у просеку ($p = 0.005$). Ови резултати сугеришу да је вежбање или интервенција довела до побољшања брзине трчања на кратким растојањима код испитаника. У целини, резултати Т-теста показују да је интервенција или вежбање која је спроведена имала позитиван утицај на моторичке способности испитаника у

експерименталној групи, што се манифестује кроз побољшања у скоку у даљ, издржају у склеку, трбушњацима и брзини трчања на 20 метара.

Табела 4. Т-тест поновљених мерења за контролну групу испитаника

Варијабла	Мерење	Н	АС	СД	Ф	п
Скок у даљ (цм)	Иницијално	20	126.85	17.88		
	Финално	20	127.75	17.76	-1.162	0.259
Издржај у склеку (сец.)	Иницијално	20	57.30	29.44		
	Финално	20	58.80	30.64	-2.428	0.025
Трчање 20м (сек.)	Иницијално	20	5.902	0.771		
	Финално	20	5.901	1.040	0.010	0.992
Трбушњаци (број понављања)	Иницијално	20	21.65	13.17		
	Финално	20	22.85	13.49	-1.969	0.064

Легенда: Н – Број испитаника; АС – Просечне вредности; СД – Стандардна девијација; Ф – ф вредности; п – Статистичка значајност

Контролна група је са друге стране у већини процењиваних моторичких способности остала на истом и није било статистички значајног напретка осим у варијабли издржај у склеку (Ф=-2.428; п=0.025).

7. ДИСКУСИЈА

Експериментално истраживање које је спроведено имало је за циљ да утврди ефикасност елементарних игара на трансформацију моторичких способности ученика четвртог разреда основне школе. Поред тога, се покушао објаснити значај и допринос игре у самој настави физичког васпитања.

Моторичке способности које су обухваћене овим истраживањем, као што су координација, равнотежа, брзина и флексибилност, изабране су јер су кључне за успешно учешће у елементарним играма. Ове способности су од изузетног значаја у развоју моторичких вештина, које су битне за физичко и здравствено стање ученика.

Резултати истраживања сугеришу да је учење и развој ових способности кроз елементарне игре имао значајан утицај на саму игру. Ово може бити због сличности у структури између моторичких способности и игара, што омогућава пренос знања и вештина из једне области у другу. Такође, играње елементарних игара може бити забаван начин да се вежбају и унапређују ове способности, што додатно мотивише ученике да се ангажују и учествују у наставним активностима.

Истраживање је показало статистички значајно побољшање моторичких способности код ученика који су учествовали у играма у односу на контролну групу. Ово потврђује постављену хипотезу да ће ученици који учествују у играма развити боље моторичке способности у односу на оне који не учествују. Такође, ови резултати наглашавају значај употребе елементарних игара у настави као ефикасног метода за унапређење моторичких способности ученика основне школе.

Претходна истраживања су показала да елементарне игре значајно утиче на моторичке способности али и на друге аспекте телесног и моторичког развоја (Рашидагић, 2012). Физичко здравље, када се као последица жеље за деловањем повећава рад мишића, проток крви кроз организам, а то све повољно делује на органе и органске системе чиме се убрзава раст и развој јединке или одржава природно већ раније постигнуто стање. Психичко здравље, када јединка путем игре задовољава своје природне склоности, жеље и интересе. Бори се, побеђује, губи и захваљујући томе доживљава различита емотивна стања. Ово може да буде и главни разлог због којег се човек игра са већим залагањем, него што обавља друге активности које захтевају физички ангажман.

Игра има значајну улогу у образовном погледу: њоме се ученици упознају с правилима игре, елементима технике и тактике, стичу и проширују знања о организацији игара и такмичења. Посебно место припада васпитању ученика. Игре као једно од најуспешнијих средстава васпитања значајно могу допринети изградњи карактера самог ученика. Ученик се у игри не може маскирати јер се сукобљава с низом ситуација почевши од поштовања правила игре, односа према противнику, сарадње са суиграчима до односа према судији. Ситуације типа тих омогућавају учитељу да игром

исправља негативне особине ученика, да утиче на развој борбености, храбрости, самодисциплине, иницијативе итд. Учитељ треба правилним избором игре, добром организацијом и правовременом интервенцијом створити услове и искористити предности што их игра пружа. Зато треба почети с применом једноставних елементарних игара пре свега како би ученици стекли представу о томе шта треба радити, али и како би се суочили са чињеницом да игра има своја правила која треба поштовати (Финдак, 1994).

Играњем се утиче на апарат за кретање, респираторни и кардиоваскуларни систем, нервни систем и друге органе те на развој моторичких и функционалних способности. Она такође помаже формирању и развијању пажње, памћења, мишљења и маште. Игре имају непроцењиву васпитну вредност. Њима се исправљају негативне особине личности и развија борбеност, самодисциплина, иницијативно, пријатељство. Играма се остварују образовни задаци: упознавање с правилима и елементима технике и тактике игре, стицање и проширивање знања о организацији игара и такмичења итд. Како би се остварио свестрани утицај игара изузетно је важно игру добро организовати што подразумева правилан избор игре, избор и величину терена, избор реквизита, броја играча и њихову правилну поделу и распоред, објашњавање и демонстрацију.

Ученика треба најпре упознати с циљевима и правилима игре, треба водити рачуна о почетку, току и завршетку игре и што је нарочито важно треба пазити на проглашење победника и резултат. При раду с децом предшколског узраста и у нижим разредима основне школе заступљене су елементарне, штафетне игре, али и најједноставнији облици и елементи спортских игара (Пејчић, 2005). Чињеница је да игра као метода рада у колективу има велико значење у увођењу детета у круг вршњака и да у том дружењу оно покушава изборити и одредити своју улогу и позицију. Играјући се дете формира однос према својој средини те се оспособљава да у њој активно учествује. Оно покушава створити утицај и однос према колективу, али истовремено је спремно прихватити утицај колектива на њега па се у тим односима долази до процеса социјализације.

За унапређење нивоа појединих моторичких способности ученика, важно је да учитељи и наставници примењују разноврсне видове елементарних игара. Ове игре треба да буду врло једноставне и приступачне ученицима основних школа, али и да одговарају њиховим развојним степеном, интересовањима и способностима. При избору игара треба водити рачуна о полу ученика, тако да се учествује у равноправном учешћу момака и девојчица. Такође, играње треба да буде за сву децу, изводљиво и разумљиво, а средства за игру треба да буду безбедна и да помажу деци да се уживе у игру.

Примена оваквих игара у настави физичког васпитања може значајно да допринесе унапређењу моторичких способности ученика и да им омогући да развију важне физичке вештине и здраве навике. На основу обављеног истраживања, може се констатовати да су елементарне игре допринеле побољшању физичког васпитања ученика нижих разреда основних школе.

Из свега наведеног може се закључити да елементарне игре, особито када се користе разноврсни реквизити, имају комплексан утицај на развој младих. Осим што унапређују моторичке способности, ове игре такође имају позитиван утицај на когнитивни развој, развој социо-емоционалних карактеристика, морално-вољне и карактерне црте личности. Такође, играње може допринети оплемењивању естетских осећања и формирању реалне самосвести ученика.

Елементарна игра, када је правилно одабрана и дозирана, као и када је правовремено припремљена и вешто примењена, може да допринесе освежавању и оплемењивању тренинга. Такође, играње може одложити субјективни замор и zasiћеност, као и да створи колективизам и надахнуту атмосферу у околини ученика. Укратко, елементарне игре могу бити моћан алат за развој и обогаћивање различитих аспеката учениковог развоја и стварање позитивног и инклузивног окружења у школи.

8. ЗАКЉУЧАК

Циљ овог истраживања је да се утврде да ли испитаници који примењују елементарне игара унапређују одређене моторичке способности.

Постављена хипотеза овог истраживања је да ученици који су примењивали елементарне игре поседују значајно боље моторичке способности од деце која не примењују елементарне игре у настави.

Са обзиром на резултате истраживања, може се закључити да је хипотеза потврђена и да испитаници који су примењивали елементарне игре у настави, остварили су значајно боље вредности у моторичким тестовима на крају третмана.

Добра физичка развијеност, као и добро развијене сензо-моторне способности детета, утичу на понашање и развој личности. Добро здравље у детињству значајно је не само за нормалан раст, већ и за нормалну активност. Само пажљиво одабрана, прилагођена и дозирана елементарна игра, према узрасту, полу може послужити као средство за остварење свих задатака уводне фазе часа физичког васпитања. Разноврсност облика и форми кретања различитог интензитета, потреба за игром, као и могућност коришћења справа и реквизита са неограниченим природним ресурсима уколико наставу организујемо и напољу, омогућују различитим врстама игара, да постану моћно средство у остварењу циљева, свих делова часа у настави физичког васпитања.

Резултати истраживања потврђују хипотезу да су моторичке способности побољшане код групе испитаника са којима су примењиване елементарне игре у односу на контролну групу, где нису примењиване елементарне игре.

Испитаници који су примењивали елементарне игре поседују значајно боље моторичке способности од деце која не примењују елементарне игре у настави.

9. ЛИТЕРАТУРА

1. Бала, Г. (1980). *Структура и развој морфолошких и моторичких димензија деце САП Војводине*. Нови Сад: Факултет физичке културе.
2. Бала, Г. (1996). *Спортска школица – развој моторичког понашања деце*. (Sport School for Children – the development of motor behaviour of children). Нови Сад: Кинесис.
3. Бала, Г., Стојановић, М. и Стојановић, В. М. (2007). *Мерење и дефинисање моторичких способности деце*. Нови Сад: Универзитет у Новом Саду, Факултет спорта и физичког васпитања.
4. Батез, М., и Крсмановић, Б. (2011.). *Разлике у нивоу моторичких способности ученика и ученица млађег школског доба, научни рад*. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.
5. Берар М., (2005). *Кинезиологија младих*. Сомбор: Учитељски факултет,
6. Берковић, Ј. (1978). *Методика физичког васпитања*. Београд : НИП Партизан.
7. Ђорђевић, В. (2012). *Школско физичко васпитање*. Нови Сад: Универзитет у Новом Саду, Факултет спорта и физичког васпитања.
8. Метикош, Д., Гредел, М., Момировић, К. (1979). *Структура моторичких способности*. Кинезиологија.
9. Нићин, Ђ. (2008). *Антропомоторика: теорија*. Београд: Факултет за менаџмент и спорт
10. Пејчић, А. (2005). *Кинезиолошке активности за децу предшколске и ране школске доби*. Ријека: Висока учитељска школа Ријека.
11. Рашидагић, Ф. (2012). *Елементарне игре у настави спорта и телесног одгоја*. Сарајево: Факултет спорта и тјелесног одгоја Универзитета у Сарајеву, Универзитет у Сарајеву.
12. Родић, Н. (1997b). *Проблеми утврђивања моторичких способности“*. *Норма 3* (1–2), 155–170.
13. Родић, Н. (1997c). *Латентна структура моторичких способности популације на крају школског доба“*. *Норма 3* (3), 205–221.
14. Родић, Н. (1999). *Методика спортских активности*. Сомбор: Учитељски факултет.

15. Родић, Н. (2000). *Теорија и методика физичког васпитања*. Сомбор: Униерзитет у Новом Саду, Учитељски факултет.
16. Родић, Н. (2011). *Теорија физичког васпитања*. Сомбор: Униерзитет у Новом Саду, Педагошки факултет.
17. Родић, Н. (2013). *Дидактика физичког васпитања*. Сомбор: Универзитет у Новом Саду, Педагошки факултет.
18. Томић, Д. (1974). *Елементарне игре*. Београд: НИП.
19. Финдак, В. (1994). *Тјелесна и здравствена култура у основној школи*. Загреб: Школска књига.