

*Dr Grujo Bjeković, prodekan  
Fakultet fizičke kulture, Pale*

## **ULOGA PROFESORA FIZIČKE KULTURE U REALIZACIJI JEDNOG OD NAJZNAČAJNIJIH ZADATAKA NASTAVNOG PROCESA - PRAVILNO DRŽANJE TIJELA**

Vaspitno-obrazovne institucije počev od obdaništa preko osnovne, srednje škole i fakulteta predstavljaju jedan od najznačajnijih faktora u svestranom formiranju i razvijanju mladih ličnosti. Provjerenim naučnim sadržajima i ukupnom aktivnošću posebno kad se radi o uticaju nastave fizičkog vaspitanja, škole imaju važan uticaj na svestran razvoj djece: fizički, intelektualni, moralni, estetski i radni.

Fizička kultura svojim sadržajima i vrijednostima postaje sastavni dio svakodnevnog života. Razvoj ovog područja vaspitanja uvijek je dijelio sudbinu škole.

Škola predstavlja mjesto u kome dijete provodi veći dio svog radnog dana pa je potrebno da školske klupe budu pravilno odabrane. Iskustvo pokazuje da veličina klupa ne odgovara uzrastu te se na taj način povećava negativno dejstvo sjedećeg položaja. S obzirom da je to period brzog rasta i razvoja djece, kada djetetu odgovara više kretanja i aktivniji život nije ni čudo što dugotrajno sjedenje u nastavi i učenju negativno utiče na optimalan fizički i psihički razvoj djece, a posebno mjesto pripada deformitetima kičmenog stuba i stopala.

S obzirom da škola predstavlja organizovanu instituciju u kojoj djeca provode najveći dio vremena, ona treba i da da najveći doprinos u pogledu otkrivanja i otklanjanja tjelesnih deformiteta.

Nastava fizičkog vaspitanja je polje koje se može iskoristiti u preventivne svrhe a u tom sklopu profesor fizičke kulture zauzima važno mjesto.

Najnovija istraživanja pokazala su da škola nekim svojim uticajem, kao što je dugotrajno sjedenje u školskim klupama može i negativno da utiče na psihosomatski razvoj djece. Zato nepravilno tjelesno držanje, kao masovnu pojavu možemo sagledati i dovesti u vezu sa drugim činiocimakoji kaakterišu školu i porodicu.

Škola je dužna voditi upornu borbu protiv lošeg držanja tijela učenika i da permanentno uklanja sve ono što bi moglo negativno da utiče na zdravlje uopšte.

Zadatak škole je da kroz nastavni plan i program kao i metode koje će primjeniti u nastavi fizičkog vaspitanja doprinose razvijanju onih svojstava kod učenika koja će mu omogućiti lakše usklađivanj ličnih i društvenih interesa.

U odnosu na nastavni plan i program i metode koje se primjenjuju na času fizičkog vaspitanja preventivno se može djelovati ne samo kroz redovnu nastavu već i vannastavne aktivnosti, igre i sport.

U novije vrijeme programi fizičkog vaspitanja u školama sve više se temelje na stvarnim potrebama učenika i njihovim sposobnostima i interesima.

Izvjjesno je da fizička kultura može biti odlično sredstvo u rješavanju brojnih problema obrazovanja i vaspitanja djece, ali ne i potpuno eliminisanje problema koji u nastavi fizičkog vaspitanja opterećuju učenike i njihove vaspitače.

Prema postojećem obrazovnom sistemu i nastavi plan i program u obrazovnim institucijama najvećim dijelom je postavljen na biološkoj osnovi i za cilj ima svestrani razvitak učenika.

Fizička kultura u tom pogledu treba da odigra važnu ulogu. Postavljeni su raznovrsni zadaci koje tokom školovanja učenika treba ostvariti primjenom raznih oblika rada i svim raspoložitim sredstvima fizičkog vaspitanja.

Da bi zadaci fizičkog vaspitanja, posebno u osnovnoj školi, bili odraz stvarnih potreba učenika, potrebno je da profesor fizičke kulture bar donekle upozna zdravstveno stanje učenika, njihove fizičke sposobnosti i stepen njihovog fizičkog razvitka uopšte.

Na osnovu svestranog poznavanja učenika profesor fizičke kulture uočava nedostatke učenika u fizičkom razvoju i određuje zadatke, čijim ostvarivanjem bi se uklonio postojeći nesklad.

Profesor fizičkog vaspitanja vrlo često je prva osoba koja ima priliku da učenika posmatra u sportskoj odjeći, što mu pruža mogućnost da registruje svako odstupanje od normalnog, bilo da se radi o lošem ržanju tijela ili nekom drugom oštećenju.

Koristeći svoja saznanja i dobro odabranim aktivnostima u okviru svoga rada, omogućiće mu da učestvuje u pravilnom formiranju dječijeg organizma i doprinese umanjenu pojavu u poremećaju držanja tijela.

Iskustvena praksa nas sve više upozorava, a stručna misao dokazuje, da je držanje tijela jedno od najvažnijih pokazatelja zdravlja, ne samo djeteta, već čovjeka na svim etapama njegovog razvoja i života.

Nije držanje tijela, kako se često misli samo estetska strana izražavanja. Nepravilnost u držanju tijela ili dijelova tijela uzrok su mnogih funkcionalnih poremećaja u organizmu. Nepravilnost u držanju tijela nepovoljno se odražava na rad srca i unutrašnjih organa što uzrokuje teže organske i psihičke komplikacije.

Upravo zbog toga se pravilno držanje tijela naznačava kao najvažnija ciljna usmjerenost procesa fizičkog vaspitanja svih nivoa organizovanja.

I pored velikih teškoća na koje nailaze profesori fizičkog vaspitanja u toku svog rada i na času ipak postoji mogućnost prilagođavanja časova fizičkog vaspitanja kako sposobnoj djeci, tako i onoj sa tjelesnim poremećajima (loše držanje tijela). To u krajnjem predstavlja individualni pristup svakom učeniku, čemu teži savremena nastava fizičkog vaspitanja.

Iako je gotovo stopostotna praksa da se u jednom razredu ili na času nalaze učenici različitih sposobnosti, cilj svakog profesora fizičke kulture je da kroz redovan čas fizičkog vaspitanja da primjer kretne aktivnosti prilagođene djeci sa posturalnim poremećajima. Time neće doći do zapostavljanja zdrave djece a djeci sa posturalnim poremećajima pružiće mogućnost korektivnog rada. Profesora fizičke kulture treba posebno da zainteresuje držanje tijela učenika.

Narušavanje držanja tijela nastaje zbog loših navika i usvojenih postupaka učenika pri zauzimanju raznovrsnih položaja u miru ili kretanju i svakodnevnim smanjenim kretnim aktivnostima. Zato profesor fizičke kulture na času, odnosno jednom njegovom dijelu primjenjuje korektivnu gimnastiku radi otklanjanja lošeg držanja tijela.

Korektivna gimnastika je vid kineziterapije koji se primjenjuje radi otklanjanja lošeg držanja tijela. Kako je u korektivnoj gimnastici osnovno sred-

stvo pokret kao i u fizičkom vaspitanju, onda je razumljivo da je ona bliska fizičkom vaspitanju i da je nastavnik koristi.

Profesor fizičke kulture kroz časove fizičkog vaspitanja može mnogo učiniti i doprinijeti pravilnom držanju tijela i uopšte jačanju dječijeg organizma.

Posmatrajući školu kao organizovanu obrazovno-vaspitnu ustanovu kroz koju prolazi mlada populacija, briga za fizički razvoj djeteta ne leži samo na profesoru fizičke kulture, već zahtjeva koordinirani rad svih profesora koji bi se uključili u borbu protiv loših navika odnosno lošeg držanja tijela. Dijete koje je često nesvjesno lošeg držanja svog tijela biće češće upozoravano na pravilan stav sve dok i samo ne usvoji dobre navike.

U opštoj brizi o zdravlju učenika važno mjesto zauzima sistematska saradnja profesora fizičke kulture sa zdravstvenom službom, odnosno nadležnim ljekarem.

Međutim ne treba dozvoliti da se saradnja profesora i ljekara pa i čitav rad odvija stihijski.

Kod težih slučajeva korekciju deformiteta preuzima zdravstvena služba na inicijativu profesora fizičke kulture. Ako se želi postići uspjeh u otklanjanju deformiteta odnosno pravilno držanje tijela neophodno je ostvariti saradnju i sa roditeljima. Ova saradnja je izuzetno značajna zato što je roditelj prvi i najneposredniji vaspitač i on treba i mora primijetiti sve nepravilnosti u razvoju djeteta.

Roditelj je dužan i obavezan da ostvari direktnu saradnju sa profesorom fizičke kulture koja će omogućiti profesoru da na času fizičkog vaspitanja odredi konkretne oblike rada sa svakim učenikom u cilju pravilnog držanja tijela. Takođe i van nastave odnosno slobodne aktivnosti učenika koje se odvijaju pod kontrolom profesora mogu se iskoristiti za stvaranje navika za pravilno držanje tijela i određenje korekcije.

Da bi profesor fizičkog vaspitanja dobio kompletan uvid o držanju tijela učenika potrebno je obuhvatiti sve segmente u okviru anatomske građe tijela.

Nakon određivanja normalnog stava moguće je odrediti sva odstupanja kod učenika i time konstatovati da li je došlo do određenog poremećaja (lakšeg ili težeg) što će biti signal za preventivni ili korektivni rad. Procjenjivanje (ne) pravilnog držanja tijela profesor može vršiti na razne načine: opservacijom ili nekom drugom priznatom metodom.

Profesor je dužan da svim sredstvima i sistematski vodi brigu o držanju tijela učenika. Iz tih razloga on utvrđuje nedostatke kod svakog učenika i upisuje ih u \*karton\* učečnika radi preduzimanja, ublažavanja ili otklanjanja usvojenih nedostataka. Predlaže mjere koje obuhvataju davanje odgovarajućih korektivnih vježbi na času i u kući kao domaći zadatak. Uz konsultacije sa ljekarom profesor može formirati posebne grupe sa specifičnim odstupanjem i podvrći ih dopunskim korektivnim aktivnostima.

U cilju isticanja značaja pravilnog držanja tijela profesor u sportskoj sali može koristiti (kao i u drugim učionicama) odgovarajuće plakate, slike i crteže. Profesor na poseban način sa problemom držanja tijela učenika može upoznati druge nastavnike i roditelje kako bi se svi zajedno uključili u preventivne mjere pravilnog držanja tijela.

U tu svrhu dobro će mu poslužiti učenički \*karton\* koji treba da je dostupan roditeljima, kako bi se i porodica stavila u funkciju odgovornog činioca tjelesnog razvoja djece. Ipak najvažnije je da učenički \*karton\* bude dostupan samim učenicima, jer su oni lično zainteresovani za svoj tjelesni razvoj.

\*Karton\* fizičkog vaspitanja učenika sadrži pokazatelje tjelesnog razvoja, posebno građe stupala i držanja tijela, fizičke sposobnosti učenika, usvojenost kretnih navika, nastavnih sadržaja i aktivnosti i završnu ocjenu.

KARTON FIZIČKOG VASPITANJA UČENIKA				Škola _____																			
TJELESNI RAZVOJ		Građa stupala i držanje tijela			Klasifikacija-korekcija																		
Br.:	Visina	Težina	PS			51																	
5/1	_____	_____	ZS			6/2																	
6/2	_____	_____	_____			7/3																	
7/3	_____	_____	_____			8/4																	
8/4	_____	_____	_____			_____																	
FIZIČKE SPOSOBNOSTI				USVOJENOST NASTAVNIH SADRŽAJA (značaj)			ZAVRŠNA OCJENA																
ESN	ESP	BRZ	SR	GIP	IZD	Gim.	Ad.	Kol.	Odb.	Rak.	Ples	Kola	S. spor.	_____									
5/1	_____	_____	_____	_____	_____	5/1	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____									
6/2	_____	_____	_____	_____	_____	6/2	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____									
7/3	_____	_____	_____	_____	_____	7/3	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____									
8/4	_____	_____	_____	_____	_____	8/4	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____									
USVOJENOST KRETNIH NAVIKA (veliko-spolna kultura)				A K T I V N O S T																			
S R A R				Nastava				Sadržaj ŠOPK		Domaće vježbanje		Sportski klub		Sportsko udruženje		Druga aktivno-ostvarenja							
Plivanje	da-ne	da-ne	da-ne	da-ne	5/1	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____						
Skakanje	da-ne	da-ne	da-ne	da-ne	6/2	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____						
Klizanje	da-ne	da-ne	da-ne	da-ne	7/3	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____						
Koturanje	da-ne	da-ne	da-ne	da-ne	8/4	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____						
Bicli	da-ne	da-ne	da-ne	da-ne	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____						
PS-Pobitno stanje ZS-Završno stanje				ESN-als. snaga nogu ESR-als. snaga ruku BRZ-ocjena SR-snaga ruku G-Prijenos IZD-izdržljivost				ZAVRŠNA OCJENA															
								51				62				73				84			
								AKTIVNOST				USVOJENOST SADRŽAJA				FIZIČKE SPOSOBNOSTI				zajedno			
								_____				_____				_____				_____			
								_____				_____				_____				_____			
								_____				_____				_____				_____			
								_____				_____				_____				_____			

Predmetni profesor

**EVIDENCIJA PARCIJALNE PROCJENE DRŽANJA TIJELA  
UČENIKA OSNOVNE ŠKOLE I UKUPNE OCJENE DRŽANJA**

ELEMENTI PARCIJALNE PROCJENE	RAZREDI			
	V	VI	VII	VIII
Držanje glave	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Držanje ramena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Položaj lopatica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Držanje trbuha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oblik grudnog koša	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kičmeni stub	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oblik nogu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opšta ocjena držanja tijela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prilikom utvrđivanja pravilnog držanja tijela profesor može koristiti metode bodovanja po Napoleonu Wolanskom. Primjenom ove metode moguće je utvrditi odstupanja u držanju dijelova tijela od normalnog.

Pedagozi fizičke kulture koji rade sa djecom počevši od predškolskog uzrasta preko osnovne i srednje škole do fakulteta moraju učiniti sve na očuvanju i ispravljanju kičme djeteta i njegovog pravilnog držanja tijela.

## LITERATURA

1. Bjeković, G. Čalija, M.: (2000) (Ne)Pravilno držanje tijela. Srpsko Sarajevo: Fakultet fizičke kulture Srpsko Sarajevo
2. Božić, V.(1976) Saradnja roditelja i nastavnika fizičkog vaspitanja. Beograd. Fizička kultura broj 4 str. 274.
3. Čalija, M. Bjeković, G.: (2002) Stručno-metodske osnove praćenja, mjerenja, vrednovanja i ocjenjivanja u fizičkom vaspitanju. Srpsko Sarajevo: Fakultet fizičke kulture Srpsko Sarajevo
4. Čalija, M.: (1974) Gdje smo u realizaciji jednog od najvažnijih zadataka nastavnog procesa - pravilno držanje tijela. Beograd: Fizička kultura VOL. 4 str. 27.
5. Koturović, Lj. Juričević, D. (1996) Korektivna gimnastika. Beograd: MIS SPORT

6. Malešević, N. Potkubovšek, S. (1962) Fizička kultura, Sarajevo: Zavod za izdarvanje udžbenika Sarajevo
7. Najšteter, Đ. (1997) Kineziološka didaktika. Sarajevo: Federalno ministarstvo obrazovanja, nauke, kulture i sporta.
8. Radisavljević, M.: (2001) korektivna gimnastika sa osnovama kineziterapije. Beograd: Viša škola za sportske trenere
9. Rajić, D.: (1978) Uloga nastavnika fizičkog vaspitanja pri pravovremenom otkrivanju i korekciji školičnih deformiteta kod školske dece. Beograd: Fizička kultura Br. 3 str. 246
10. Živković, D.: (1998) Teorija metodika korektivne gimnastike. Niš: SIA.

(„Dan”, 25. mart 2004. god.)

PRVA NAUČNA KONFERENCIJA CRNOGORSKE SPORTSKE AKADEMIJE „SPORT U 21. VIJEKU” ODRŽAJE SE U BARU (14-17. APRIL)

## Све спортске теме на једном мјесту

У Бару ће се од 14. до 17. априла ове године одржати прва научна конференција Црногорске спортске академије „Спорт у 21. вијеку”, на којој су своје учешће потврдили, поред наших стручњака и гости из Москве (Русија), Пуле (Италија), Тирана и Скадра (Албанија), Кардесура и Келна (Немачка), Загреб и други. Скупу ће као учесници присуствовати спортисти, тренери, лекари, педагози физичке културе с говорнице:

**Драган Лазовић**, дипл. инг. др Обрад Вујачковић, др Радован Митрановић (Центар за посебне намене доп. Никшић); „Аклизматизација током експедиције на Еверест”, доц др **Грујо Бјекковић** (Факултет за физичку културу, С. Сарајево); „Улога професора физичке културе у реализацији једног од најзначајнијих задатака наставног процеса—правилно држање тијела”, проф. др **Момчило Савић** (декан Факултета физичке културе—Нови Сад), доц др **Малиша Радовић** (Филозофски факултет—Никшић); „Боксерски камп у Сомбору”, др **Кемал Идријковић** (Филозофски факултет—Одјек за физичку културу—Никшић); „Фитнесс—лични тренер”, др **Ранко Шљивин** (ЈУ ОШ Браћа Ритар—Никшић); „Развој школског спорта, као предуслова развоја врхунских спортиста”, доц др **Милан В. Михајловић**, **Весна Чилерчић** (Факултет за физичку културу, Универзитет „Браћа Караџић”); „Сила мишића оружача у главоу колена као предиктор успјеха у дивљу тегава”, др **Зоран Малозевић** (Факултет фи-

зичке културе—Нови Сад), **Никола Ракојевић** (ФК Борач—Бана Лука); „Тјелесна композиција и релативна потрошња кисеоника фудбалера као детерминанте управљања тренирањем олимпијцама у припремном периоду”, доц др **Емануел Мусевовић**, доц др **Драган Мартиновић**, др **Весна Мурић** (Загреб и други. Скупу ће као учесници присуствовати спортисти, тренери, лекари, педагози физичке културе с говорнице:

и тенисера узраста 10 до 12 година”, доц др **Малиша Радовић** (Филозофски факултет—Никшић); „Могућност усавршавања кретних навика у етапиредтакмичарске припреме”, др **Бечер Шаботић** (Средња стручна школа—Рожаје); „Повезаност морфолошких карактеристика и моторичких способности са ситуациономото-

ричним тестовима код ученика I разреда средње школе”, др **Нико Раичковић** (ЈУ ОШ Радојина Перовић—Подгорица) др **Дино Рашиновић** (ТК Неп—Подгорица); „Релација између моторичких способности са резултатима ситуационо—моторичких способности фудбалера, учесника основних школа”, **Дино Тузовић** (Ник-

сти на прецизност фудбалера узраста 14-16 година”, доц др **Грујо Бјекковић** (Факултет физичке културе, С. Сарајево); „Електричне методе мерења биомеханичких промена”, проф. др **Војко Радомировић** (Учитељски факултет, Ужице); „Учење и спорт у 21. вијеку”, проф. др **Шефкет Кришић** (Факултет физичке културе Ниш), Наставно одјељење Н. Пазар); „Социолошко—културолошки приступ спорту и феномену слободног времена у 21. вијеку”, проф. **Ервист Калац**, карате мајстор 4. ДАН (Универзитет Келн, Немачка), **ВТ Рајко Вујачковић**, карате мајстор 7. ДАН (Технички комитет ЕКФ); „Карате за 21. вијек”, проф. др **Милутин Николић** (Факултет физичке културе, Лепосавић), др **Љубиша Листић** (Факултет физичке културе, Лепосавић); „Валоризација као битна предност успеха у фудбалу”, др **Рајко Станковић** (Факултет физичке културе, Ниш); „Компаративна 3 Д кинематичка анализа ударца по лопти у фудбалу”, доц др **Раде Стефановић** (Факултет физичке културе, Приштина, Лепосавић); „Неки од савремених простора у настави физичког васпитања”.

Такође, своје учешће потврдили су гости—учесници из Пуле (Италија), Москве (Русија), Скопља (Македонија), Тирана и Скадра (Албанија), Загреб (Хрватска), Кардесура, Келн (Немачка). Скупу ће као учесници, без подношене реферата присуствовати спортисти, тренери, лекари, педагози физичке културе.

Свим учесницима научног скупа припада Сертификат Црногорске спортске академије о учешћу на Првој међународној научној конференцији „Спорт у 21. вијеку”.

Т.Б.

### Академик Волков отвара скуп

Академик **Николај Иванович Волков** из Москве, заслужни научник Русије и шеф биомеханичког одјела на Руској државној академији за спорт, на научном скупу Црногорске спортске академије под називом „Спорт у 21. вијеку”, имаће доминантно излагање на отварању Конференције.

Угледни научник из Москве ће потпредседати на Међународној академији за информатизацију при уједињеним нацијама на Одјеку за Информацију у Бриселу у јулском здању. Црногорска спортска академија, поред 50 домаћих стручњака, на научном скупу у Бару од 14. до 17. априла текуће године, као излагаче, имаће угледне госте из Њемачке, Италије, Босне и Херцеговине, Македоније, Словеније, Хрватске и Албаније.



Димитрије Радовић ће говорити на тениске теме

нић); „Информациони систем у служби спорта”, **Фахрудин Маурић** (Факултет физичке културе—Ниш, одјељење Нови Пазар); **Менсур Мезић** (Спортски савез—Нови Пазар); „Медијске и ситуацијске вјеште за учење и усавршавање игре у одбрани помоћу дуплог блока у савременом рукмету”, др **Рашид Хаџић** (Средња стручна школа—Рожаје); „Утицај базичних моторичких способно-