

Stručni članak

PRIMENA ELEMENTARNIH MOTORIČKIH IGARA U UVODNOJ FAZI ČASA KAO CILJ „EMOCIONALNOG RASTEREĆENJA“ UČENIKA, I NJIHOVA UPOTREBA U SAVREMENIM USLOVIMA ŽIVOTA

UDK 371.3::796 ; 371.72:613.955

Vladimir Živanović¹

Master profesor fizičkog vaspitanja i sporta

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Srbija

Apstrakt: Interesovanja rada predstavljaju osnove elementarnih igara, kao specifični oblici kretanja učenika, koja se inače i preporučuju u udžbenicima metodike fizičkog vaspitanja, kao jedan od vidova sredstava izvođenja zadataka u uvodnoj fazi časa, i njihovo reflektujuće značenje u savremenim uslovima života.

Na odluku za pisanje ovoga rada, uticao je između ostalog značaj telesnog kretanja, uz nedostatak odgovarajuće literature iz ove oblasti, kao i velika zastarelost postojeće. Predstavljen je jedan od mogućih pristupa nastavnom gradivu, i oni koji ga pročitaju, znaće da je namenjen prevashodno učenicima osnovne škole koji žele da imaju lepo oblikovano telo, da poboljšaju individualne fizičke sposobnosti, da razviju pozitivne osobine ličnosti i očuvaju svoje zdravlje.

Sveobuhvatna analiza intenziteta i oblika takvih kretanja, između ostalog razmatra opravdanost primenjivanja navedenih igara, uglavnom umerenog i srednjeg nivoa fiziološkog opterećenja, prikladnog u uvodnoj fazi časa, (sa dopunom, da u igrama ne postoji striktna zakonomernost u opterećenju organizma fizičkim naporom, već je ono promenljivo i zavisi od razvoja same igre).

Cilj rada prevashodno upućuje mlade na ostvarivanje efikasnije motoričke komunikacije i stvaranja njihove navike za svakodnevnim fizičkim vežbanjem u svrsi pozitivnih transformacionih efekata funkcionalnih sistema i morfoloških karakteristika.

¹ ✉ z.vladimir80@gmail.com

Sredstva koja služe postizanju ciljeva u uvodnoj fazi časa fizičkog vaspitanja, i kakve i koje prirodne oblike kretanja možemo primeniti, u dinamičnom i sintetičnom obliku, predstavljena su kao: puzanje, hodanje, trčanje, skokovi, bacanje, penjanje..., odnosno, kretanja koja proističu iz elementarnih igara sa zadacima da se neko stigne, prestigne, sakrije, popne uz spravu ili siđe sa nje, uz malo korigovano izražen takmičarski motiv.

Ključne reči: *osnovnoškolsko obrazovanje, fizičko vaspitanje, uvodna faza časa, intenzitet elementarnih igara, neuro-muskularni sistem, kardio-vaskularni sistem, respiratorni sistem, savremeno doba, evaluacija.*

UVOD

Sagledavajući efekte primene elementarnih igara, prevashodno u osnovnoškolskoj ustanovi, i to na nastavi fizičkog vaspitanja, mora se uzeti u obzir „razvijanje raznovrsnih ljudskih sposobnosti, i to intelektualnih, senzornih, praktičnih, izražajnih i fizičkih“.

Osnovni **cilj i zadaci uvodne faze časa fizičkog vaspitanja**, koji ujedno predstavlja jedinstvenu celinu, i ima svoj tok i faze, koje su podjednakovog značaja, jesu adekvatni odgovori na postavljena pitanja: zašto (cilj, ishodi), šta (sadržine), kako (metode, postupci), i čime (sredstva, mediji). Kako bismo dobili adekvatne odgovore, mora se podrobnije poznavati sadržina struke, jer iz svrhe predmeta upravo i proizilaze već napomenuti ciljevi, a iz ciljeva metode rada i načini evaluacije ili vrednovanja.

Čas se po normativima uslovno deli na četiri poglavlja i to na: uvodni, pripremni, glavni i završni deo, sa zasebnim celinama i karakterističnim sadržajima, zadacima i dužinom trajanja. U uvodnom delu časa fizičkog vaspitanja, kao opšti cilj, treba navesti to, da se učenici uvode, zagrevaju i pripremaju svoj organizam, pre svega kardiovaskularni i respiratorni sistem, za veća opterećenja u narednim delovima časa, pa samim tim, opšti učinak zagrevanja je u ubrzanju cirkulaciji krvi, i uvodni deo traje oko 5 minuta, uz najčešću primenjivanost frontalnog oblika rada.

Promenljivošću dinamičnih kretanja, tj. elementarnih igara, stavljaju se u pokret svi delovi tela i priprema organizam za već rečeno, povećane napore u toku časa, prevashodno srca i krvotoka, organa za disanje, aktivnosti nervnog sistema i pokretljivosti mišića i zglobova, predstavljenih kao osnova fizioloških ciljeva.

Vaspitno-obrazovni ciljevi izraženi su stvaranjem ugodnog i vedrog raspoloženja na času uz zainteresovanost za vežbanjem i sa razvijenom disciplinovanošću, pažnjom i sposobnošću brzog reagovanja. Korišćenjem raznovrsnih sredstava, utiče se i na poboljšanje motoričkih sposobnosti,

sa upoznavanjem i savladavanjem različitih igara, uz sveopštu povećanost motoričke informisanosti.

Dosadašnjih knjiga, radova ili članaka navedene tematike ima malo, uglavnom su starijeg datuma i predstavljaju opredeljenje autora rada za detaljnijim izlaganjem datoga problema. Tomić, D. (1991) je u svom izdanju „Vaspitanje igrom“, obradio neke elementarne igre i dao ih na uvid uglavnom rekreatorima fizičke kulture. U knjizi autora (Sikimić, Lj. 2003), ona pokazuje sposobnost integrisanja saznanja iz više naučnih oblasti i njihova operacionalizacija u igrama koje se bez rizika primenjuju na raznim mestima i u raznim situacijama, što je i ovim radom predstavljeno, uz naravno potpuno različite elementarne igre

TEORIJSKI OKVIR

Pregled elementarnih igara, kroz pozitivnu prizmu, i njihovi nedostaci u uvodnoj fazi časa fizičkog vaspitanja

Izloženom građom u radu, sa bogatim objašnjenjima daje se učenicima osnov za prevashodno razvijanje ljubavi ka savladavanju elementarnih motoričkih igara, sa veoma značajnim pozitivnim biološkim efektima, na njihov organizam, i to naročito u savremenim uslovima življenja.

Njihovom jednostavnošću i razvijenim sadržajima, igre su prilagođene i učenicima izrazitih fizičkih sposobnosti, ali i onima sa umanjanim nivoom tih sposobnosti, tj. onih koji pokazuju slabije interesovanje i potrebu za manipulacijom telom i pojačanom dinamikom kretanja.

Elementarne igre, sa svog pozitivnog aspekta, utiču na razvoj kreativne, slobodoumne i kulturološko-emancipovane ličnosti, sa ukidanjem nacionalnih, rasnih i jezičkih razdvajanja učenika. Posmatrano kroz širi dijamant, rad ima u biti, da ovakva motorička kretanja, pored svrsishodnosti u nastavi, podstakne između ostalog i razvije trajnu potrebu i naviku kod učenika, u različitim formama i oblicima rada, da omoguće zadovoljenje nagona za telesnim kretanjem-vežbanjem i osposobi ih za rešavanje neophodnih motoričkih zadataka, u savremenim uslovima života primenjivanih u budućim zanimanjima.

Elementarne igre, mogu u potpunosti, zadovoljiti organizacione zadatke uvodne faze časa, i u tom slučaju, početak časa, je jednostavan i brz sa svega nekoliko reči, bez obzira da li učenici čekaju u vrsti ili ne. Čas može početi na svakom delu vežbališta, jednostavnim i kraćim obraćanjem nastavnika uz objašnjenje igre i davanjem inicijative za početak časa.

Autor ovoga rada je smislio sve navedene varijante elementarnih igara koje se organizuju: individualno (ptičići u gnezda, uhvati loptice, „Brzi Gonzales“...), u paru (najzad slobodni, lovci i srne, sumo duel, mačka i miš, 4x2,...), u trojkama (prolazak ispod vijače u trojci, držanje za rame,...),

četvorkama (kreketanje žaba i ulov roda, preskok gusenice, sunder juri,...), petorkama (vojnik na zadatku,...), šestorkama („igra stolicama“,...), osmorkama (pronađi svoj marker, čuvene „zuce“...), frontalnim oblikom rada (vođa plemena pogađa, praćenje zvuka, papir na leđima, između četiri vatre,...).

U vrstama organizujemo sledeće elementarne igre: (promena mesta, vruće rukavice, brza kolica, „komičari“,...), u kolonama (predaj brzo loptu, kolut napred zgrčeno-kolut nazad zgrčeno, „prostorne bučice“,...), u krugu (dodavanje lopte u krug, oduzmi loptu, pogodi ko je, uspešni golman...) i sl.

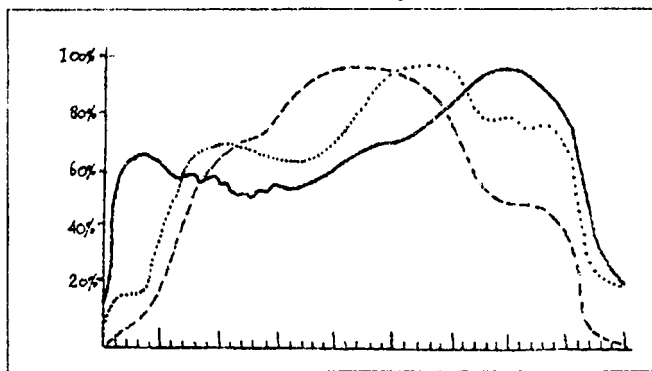
PREDMET RADA

Ovakvim navedenim podelama olakšavamo organizaciono-metodičke forme rada u kasnijim fazama časa. Iskustveni rezultati nam pokazuju da deca najbolje podražavaju poznate pojave iz njihove okoline i svakidašnjeg života, naročito u mlađim razredima, dok se složeniji oblici igara više primenjuju u starijim razredima.

Raznovrsnošću igara i organizovanim i pravilnim sistemom dolazi se do nenametljive socijalizacije dece, sa napuštanjem svoje egocentričnosti. Elementarnim igrama se ne ostvaruju samo zadaci uvodne faze časa, već i veliki deo sveobuhvatnih ciljeva nastave fizičkog vaspitanja.

Prema Fetcu (1978), fiziološko opterećenje se sagledava s aspekta opterećenosti kardiorespiratornog sistema, naprezanja muskulature, ali i stanovišta složenosti kretanja-naprezanje u razvijanju koordinativnih sposobnosti. Punom linijom označeno je naprezanje unutrašnjih organa, tačkastom naprezanje muskulature, a isprekidanom-naprezanje koordinacionih sposobnosti.

Tabela 1. Fiziološka kriva prema Fetcu



Uz pravilnu teorijsku i metodičku primenu u nastavi fizičkog vaspitanja, nedostataka elementarnih igara, praktično i nema. Negativne strane igara se javljaju uglavnom kod onih profesora koji su nedovoljno obučeni za svoj poziv.

Glavna problematika na času fizičkog vaspitanja, pored objektivnih pokazatelja opterećenja mora biti i subjektivna, pod kojom podrazumevamo, vlastiti osećaj učenika, u toku vežbanja, njegov zamor i težinu zadataka. Najbolji način primene elementarnih igara, u uvodnoj fazi časa, zasnovan je na postepenom, laganom i sistematskom uvođenju učenika u rad, kako bi svi sistemi organizma bili prilagođeni progresivnom porastu fizioloških opterećenja u narednim fazama časa. Ukoliko se radi suprotno od napomenutog, dolazi do krupnih grešaka.

Greške se ogledaju u raznim vidovima povreda mišića, ligamenata, zglobova, koštane strukture., i to naročito pri nižoj temperaturi vazduha. Iako je u uvodu rada rečeno da elementarne igre često imaju takmičarski motiv, njega ipak u toku zagrevanja treba svesti na najmanju moguću meru, sa pre svega izraženim aspektima zadovoljstva, sreće, radosti i uživanja u igri.

Samo najbolji metodičari i profesori fizičkog vaspitanja znalački to primenjuju uz odgovarajući instinkt primenjivosti svishodnih principa vaspitne i zdravstvene usmerenosti u nastavi fizičkog vaspitanja - uvodne faze časa, poznajući i uzrasne osobenosti učenika i elementarne igre do perfekcije.

Pravi profesori će tačno osetiti kada intenzitet zadate elementarne igre treba za nijansu povećati, a kada smanjiti, i to ili promenom date igre, ili davanjem novih uputstava, u istoj. Primera radi, za nekoga je i opterećenje na nivou 145-150 otkucaja u minuti maksimalna vrednost, koju učenik može da savlada, dok sa druge strane imamo i učenike, i to uglavnom one kojima i opterećenje na nivou 190-200 otkucaja u minuti, ne predstavlja skoro nikakav problem.

Frekvencija srca je proporcionalna intenzitetu rada, odnosno utrošku kiseonika (O₂) za vreme napora. U opsegu intenziteta od lakog do umereno teškog (submaksimalnog) frekvencija se linearno povećava sa povećanjem opterećenja. Što je veći promet energije, više O₂ treba dopremiti aktivnim mišićima. MVS linearno raste sa metabolizmom, i veća količina krvi može da dopremi više O₂ mišićima, tako i FS linearno povećavamo radom. MVS (minutni volumen srca), zavisi inače od FS (frekvencije srca) i UV (udarnog volumena).

Učenici maksimalnu vrednost frekvencije srca treba da dostignu u glavnom delu časa, a ne uvodnom, što predstavlja u slučaju zanemarivanja krupnu grešku. Na osnovu praćenja, intenziteta rada i FS_{max}, ($FS_{max} = 220 - \text{godine starosti (+10)}$), donosi se sud o opterećenosti učenika u pojedinim fazama časa, a isto tako i u njegovoj celovitosti. Povremeno u radu, nastavnik zato i koristi pulsmetar, radi provere dobijenih parametara kod učenika, a tema koja se bavi sveobuhvatnim istraživanjem savremenim sredstvima (tj. pulsmetrom) za procenu opterećenja učenika u uvodnom delu časa, biće obrađena u nastavku sledećeg rada. (Svi navedeni normativi, na času fizičkog vaspitanja, treba da budu ispoštovani od strane nastavnika, kako bi imali blagotvorno dejstvo na dečiji organizam).

Tabela 2. Odnos između opterećenja metabolizma i FS

Utrošak O ₂ (L/min)	F.S.	Opterećenje (W)	Promet energije (kJ/min)
0,9	85	50	21,0
1,5	110	100	33,6
2,1	125	150	46,2
2,8	160	200	58,5
3,5	180	250	71,4
4,2	190	300	84,0

Definicija iznesene problematike jeste da neadekvatne elementarne igre u uvodnoj fazi časa, mogu dati neželjene posledice u vidu neostvarivanja zadataka postepenog fiziološkog opterećenja učenika, preteranog angažovanja lokomotornog aparata navedenih sistema kao i narušenost koncepcije intenziteta nastave.

METODA ODABIRA ELEMENTARNIH IGARA PREMA REDOSLEDU PROCESA SAZREVANJA I UZRASNIM KARAKTERISTIKAMA UČENIKA

Tabela 3. Redosled procesa sazrevanja i uzrasne karakteristike učenika, od mlađeg školskog uzrasta do srednjeg i starijeg školskog uzrasta, čije karakteriske nismo preskočili, kako bi tabela bila kompletna (prikaz rađen uz pomoćna uputstva iz knjige dr Milutina Stojanovića, 1979)

GODINE	DEVOJČICE	DEČACI
8	Proširenje karlice, zaobljenje bokova; godišnji priraštaj visine je ujednačen, i ne opada u odnosu na raniji period; težina muskulature iznosi oko 27,2% od celokupne težine tela; promer mišićnog vlakna 38 mikrona; nizak prag tolerancije na CO ₂ i H+La; sazrevanjem viših segmenata centralnog nervnog sistema, a naročito kore velikog mozga, uspostavljaju se i novi i složeniji motorni refleksi, uspostavlja najfinija koordinacija, uz razvitak pravoga smisla i celishodnosti; težina mozga oko 1381grama (po Mateevu)	Godišnji priraštaj visine je ujednačen, i ne opada u odnosu na raniji period; relativno nizak prag tolerancije na CO ₂ i H+La; sazrevanjem viših segmenata centralnog nervnog sistema, a naročito kore velikog mozga, uspostavljaju se novosloženi motorni refleksi, uspostavlja najfinija koordinacija, uz svrsishodan razvitak pravoga smisla i celishodnosti; težina mozga oko 1210grama (po Mateevu)

9	Pojačana sekrecija lojnih žlezda; uspostavljanje normalne fiziološke iskrivljenosti kičmenog stuba, sa odlikama svoje plastičnosti i podložnosti deformitetima; bogato razvijanje pokreta, a naročito preciznih pokreta rukovanja ili manipulativnosti	Uspostavljanje normalne fiziološke iskrivljenosti kičmenog stuba, sa odlikama plastičnosti i podložnosti deformitetima; promer mišićnih vlakna 39 mikrona; bogato razvijanje pokreta, naročito preciznih pokreta rukovanja manipulativnosti
10-11	Početak pupoljastog razvijanja dojki; u razvoju grudnog koša, rebra postaju sve kosija, a ugao rebarnih lukova sve oštiji, tako da prednjeg zadnji prečnik predstavlja približno oko 75 % poprečnog; mala sposobnost rada u anaerobnim uslovima i manji kapacitet radne sposobnosti; relativno kratak period oporavka odgovarajućeg intenziteta	Početak rasta penisa i testisa; težina muskulature iznosi oko 30,8% od celokupne težine tela; manja sposobnost rada u anaerobnim uslovima i manji kapacitet radne sposobnosti
12	Izbijanje stidnih dlaka, povećanje genitalija; povećani priraštaj visine tela, i to oko 8cm, kao i težine tela u toku dve godine za oko 20 kg (između 7 i 30 kg); promer mišićnog vlakna 44 mikrona; težina mozga oko 1370 grama (po Mateevu)	Porast larinksa; u razvoju grudnog koša, rebra postaju kosija, ugao rebarnih lukova sve oštiji, a prednjeg zadnji prečnik predstavlja oko 75 % poprečnog; brz period oporavka posle povećanog intenziteta; težina mozga oko 1405 grama (Mateevu)
13	Promena vaginalnog sekreta od alkalne u jako kiselu reakciju	Povećanje testisa i porast penisa, pubes; promer mišićnog vlakna 50 mikrona
14	Menarhe (menstruacija u početku često neredovna i bez ovulacije), izbijanje dlaka pod pazuhom	Mutacija (menjanje glasa), oticanje grudnih žlezda; povećanje godišnjeg priraštaja visine, i to oko 10 cm godišnje, kao i težine tela u toku dve godine za oko 20 kg (između 7 i 30 kg)
15	Izraženije promene karlice; znatna promena zapremine grudne duplje, grudni koš se širi u svim pravcima, a da pri tom sternum ne menja svoj ekspiratorni položaj, te zato i preovladava kostalni tip disanja	Pigmentiranje skrotuma, porast dlaka u aksili, početak nicanja brkova, svršetak rasta testisa, prva ejakulacija

16-17	Menstruacija postaje redovna, pojava akni; prestanak rasta skeleta, sa tendencijom za 1-2 god. završetka okoštavanja; kod veće izloženosti opterećenjima preovlađuje mešoviti tip, odnosno kosto-dijafragmalni tip disanja; težina muskulaure iznosi oko 32,6% od celokupne težine tela; promer mišićnog vlakna 92 mikrona; optimalna sposobnost rada u anaerobnim uslovima i veći kapacitet radne sposobnosti; težina mozga oko 1450 grama (po Mateevu)	Pojačan volumen grudnog koša i razvijena muskulatura, sa preovlađivanjem trbušnog, odnosno dijafragmalnog tipa disanja; optimalna sposobnost rada u anaerobnim uslovima i veliki kapacitet radne sposobnosti; težina mozga oko 1480 grama (po Mateevu)
21	Optimalno čvrsta veza mišića sa kostima; viši prag tolerancije na CO ₂ i H+La; period zrelog doba, sa punim psihičkim i fizičkim razvojem i sposobnošću za najveća dostignuća	Prestanak rasta skeleta i početak zrelog doba, sa tendencijom u narednih 1-2 god. njegovog završetka okoštavanja; optimalno čvrsta veza mišića sa kostima; težina muskulature preko 40% od celokupne težine tela; promer mišićnog vlakna 120 mikrona; visok prag tolerancije na CO ₂ i H+La; adolescentno doba karakteriše puni fizički i psihički razvoj i sposobnost maksimalnih dostignuća, svih funkcija sistema

REZULTATI

Primerenost svrsishodnih kretanja uvodnog dela časa fizičkog vaspitanja

Navedena problematika obuhvata periode mlađeg (od 7, 8 do 10, 11 godina) i srednjeg školskog uzrasta (od 11 do 14, 15 godina), a bez starijeg školskog uzrasta. Uvodni deo časa fizičkog vaspitanja, sa vremenskim periodom od 5min., i svim već navedenim uzrasnim osobenostima će pokazati svu svoju pravilnu namenu, ukoliko dominiraju raznovrsna kretanja, sa kompletnom angažovanošću lokomotornog aparata i velikih mišićnih grupa.

Ona kretanja koja dominiraju u prvoj, odnosno uvodnoj fazi časa, moraju biti u potpunoj sinergiji sa kritičnim periodima razvoja fizičkih sposobnosti, uz neophodni akcenat, da navedeni deo časa, ne može služiti značajnijem, već progresivnom tretiranju fizičkih svojstava dece. Neravnomerni parametri biološkog i hronološkog uzrasta deteta, kao i nekih sistema u organizmu,

govore da neke elementarne igre i neka kretanja, nisu poželjna u ovom delu časa fizičkog vaspitanja.

Usvojene i dobro poznate motorne navike, učenici treba da izvode bez većih problema. Najpoželjnija kretanja, a samim tim i elementarne igre su one, gde preovlađuje brzina kretanja, potom opšta izdržljivost i gipkost, ili pokretljivost. U znatno manjoj meri će biti primena elementarnih igara apsolutne snage, kao i izdržljivosti u statičkoj snazi. Usvojene i dobro poznate motorne navike, učenici treba da izvode bez većih problema.

Šire posmatrano, najbolji rezultat elementarne igre ostvaruju u situaciji primene igara i uopšte fizičkog vaspitanja i fizičke kulture kod ljudi kod kojih su u upotrebi i u zreлом dobu, odnosno onih gde je nastava ostavila potrebu za trajnim vežbanjem u današnjim, savremenim uslovima života. Veliki značaj naravno pripada profesoru fizičkog vaspitanja, jer on u ovoj situaciji predstavlja „glavnu kariku“ svega izrečenog.

Elementarne igre, u kojima preovladava brzina, a koje će se primeniti u mlađem školskom uzrastu (razvrstanih po težini) su:

1. **Mreža za nastavnika** – prostor je ispražnjen i pravougaonog je oblika. Nastavnik ili učitelj trči unazad ili natraške, okrenut licem prema deci, sa promenom smera kretanja i to tako, kako bi dozvolio, nakon kraćeg vremena, i pljeskom dlana o dlan, da ga deca uhvate „u mrežu“.
2. **Spajati delove tela** – učenici proizvoljno trče u ograničenom prostoru, i kada nastavnik uzvikne ime nekih delova tela, npr: ruka-peta, glava-koleno-nos itd., učenici što pre pipaju delove tela, i to onim redosledom kako je nastavnik rekao. Na određeni znak ponovo počinju da trče.
3. **Pronađi svoj marker** – nastavnik ili učitelj podeli decu u dve grupe. Dva markera, različitih boja drži u ruci, i određuje, koja grupa, pripada kojoj boji. Nakon toga, učenici trče u ograničenom prostoru, a nastavnik drži jedan marker u jednoj ruci, a drugi marker u drugoj. Na znak „Pronađi svoj marker!“, nastavnik stane na proizvoljno mesto i odruči. Učenici dotrče i poređaju se jedno do drugoga, sa one strane gde je njihova boja. Nastavnik isto tako, može premeštati markere iz jedne u drugu ruku.
4. **Ptičići u gnezda** – u sva četiri ugla ograničenog prostora nacrtamo manje pravougaonike. Učenici slobodno trče imitirajući let ptica. Na znak nastavnika „Ptičići u gnezda“, i brojanjem do tri, učenici se trude da uđu u najbliže pravougaonike. Ukoliko je neko, u određenom vremenu ostao van pravougaonika, ispada iz igre.
5. **Promena mesta** – dve grupe učenika, podjednake i po kvantitetu i po kvalitetu, stoje okrenute jedna prema drugoj na linijama

udaljenosti oko 10-15 metara, jedna od druge. Kada nastavnik da znak, spuštanjem ruke iz uzručenja, učenici trče na suprotnu stranu, menjajući mesta, tj. praveći rotaciju oko svoje uzdužne ose za 360 stepeni i ređaju se iza linije. Polazni položaji, su različiti i to iz stojećeg stava, upora klečećeg za rukama, upora čučućeg, upora sedećeg, licem ili leđima okrenuti, kao i iz prednjeg ležećeg upora.

6. **Najзад слободни** – u parovima po dvoje, i uspravnom stavu, učenici su privezani kanapom ili trakom za gornje skočne zglobove. Znakom nastavnika, obuhvate partnera rukom oko struka i oboje otpočinju trku u obeleženom prostoru kretanjima napred-nazad, ili u jednom ili drugom smeru.

Elementarne igre, tipa hvatalice, (razvrstanih po težini) u mlađem školskom uzrastu mogu biti sledeće:

1. **Tipična hvatalica** – jedan učenik hvata ostale koji beže u ograničenom prostoru. Kada učenik dotakne rukom jednog od svojih drugova, menjaju uloge. U svrsi korisnosti navedenog zadatka, poželjno je da učenik koji hvata, nosi u ruci marker, radi raspoznavanja. (hvatalicu možemo i modifikovati, određivanjem „dva hvatača“, tri ili više njih).
2. **Lovci i srne** – veličina ograničenog prostora je u uskoj zavisnosti od kvantiteta učenika. Dva učenika, predstavljaju „lovce“, a ostali su „srne“. „Lovci“ se uhvate za ruke i hvataju u određenom prostoru „srne“. „Srna“ je uhvaćena čim je neko od „lovaca“ dotakne i ona odmah postaje „lovac“ (uhvativši se za ruke sa lovcima). Igra se sve dotle dok ne ostanu dva učenika, smatrana pobednicima u ovoj igri, koja su nagrađena aplauzom, a ukoliko se igra ponavlja, onda postaju „lovci“.

Elementarne igre, za razvijanje spretnosti, u mlađem školskom uzrastu (razvrstanih po težini) mogu biti sledeće:

1. **Dodavanje lopte u krug** – stojeći u uspravnom stavu i u krugu, zasukivanjem trupa oko ose rotacije, dodavati partneru loptu u visini kukova, bočno i u smeru kazaljki na časovniku. Kada se svi učenici po jednom dodaju i opišu celi krug, igra se nastavlja u suprotnom smeru. Ukoliko hoćemo da ubrzamo datu igru, možemo se koristiti još jednom loptom.
2. **Sumo duel** – u obeleženim krugovima, stojeći u paru jedan naspram drugog, učenici pokušavaju hvatajući se „u koštac“, snagom svojih mišića, vučenjem ili guranjem na trenutak da pomere s mesta i iznesu partnera iz kruga. Vreme sumo duela, je relativno kratko, uz poštovanje protivnika i pružanjem ruke pobedniku.

3. **Uhvati loptice** – učenici trče po igralištu, bacajući lagano u vis, male lopte punjene peskom. Nekoliko učenika nema loptice u rukama, te se trude da ih uhvate, koje su pale na tlo. Sada učenici, koji su izgubili svoje loptice, pokušavaju da ih preotmu od nekog drugog i tako u krug.
4. **Kreketaanje žaba i ulov roda** – u nekoliko nacrtanih „bara“, manjeg rastojanja, nalaze se „žabe“. Između „bara“ šetaju dve ili više „roda“. „Žabe“ prelaze skačući četvoronoške iz „bare u baru“, u koje mogu ući najviše četiri žabe, dok „rode“ poskakujući nastoje u međuvremenu da uhvate koju „žabu“. Uhvaćena „žaba“ ima zadatak da „kreće“ 3-4 sekunde, a potom postaje „roda“ i obrnuto.
5. **Oduzmi loptu** – učenici naprave kvadrat, ili krug, u zavisnosti od broja učenika, sa optimumom od njih 6-7 i to tako da se jedan od njih nalazi u sredini navedene geometrijske figure. Svaka opisana figura predstavlja igru za sebe. Učenici se dodaju rukom (najčešće u skoku) ili nogom, kako nastavnik odredi, ili po dogovoru rukovodeći se demokratskim načinom upravljanja na času, dok srednji igrač nastoji da oduzme loptu. Ako mu ta namera uspe, on menja ulogu sa onim učenikom koji je imao poslednji loptu.
6. **Vođa plemena pogađa** – učenici izaberu između sebe „vođu plemena“. Taj učenik se okrene licem ka zidu ili nekom drugom predmetu, a ostali učenici, udaljeni od njega se dogovore, šta će pred njim raditi, kako bi on pogađao. Npr.: imitiraće ili oponašati, pokušaj lova u šumi. Približivši se „vođi plemena“, oni mu kažu: Dobar dan, vođa našeg plemena! On im odgovori: Dobar dan, deco. Gde ste bili? U šumi. Šta ste tamo radili? Sada deca pokazuju, šta su radila, a vođa pogađa. Kada pogodi, deca se razbeže, a on ih hvata u ograničenom prostoru, kako bi i “oni došli na presto”. Ko je uhvaćen postaje vođa, i tako u krug. Ukoliko vođa, ne pogodi, šta su deca radila, igra počinje sa istim vođom plemena.

Elementarne igre, za razvijanje prostorne inteligencije, refleksa i osećaja u mlađem školskom uzrastu (razvrstanih po težini) jesu:

1. **Praćenje zvuka** – svi učenici zatvore oči, dok jedan učenik uzme pištaljku, a može i čekrtaljku, kreće se po igralištu, zviždeći (ili okrećući čekrtaljku) čas tiše (ili sporije), čas jače (ili brže), kako bi učenici išli za zvukom.
2. **Prolazak ispod vijače u trojci** – dva učenika u uspravnom stavu vrte vijaču, dok tri učenika držeći se za ruke i zatvorenih očiju se trude da protrče ispod vijače u suprotnom pravcu od smera obrtanja.
3. **Vruće rukavice** – učenici se podele u dve vrste okrenuti licem jedni prema drugima na rastojanju od oko pola metra. Obe vrste

predruče, s tim što jedni okrenu dlanove gore, a drugi suprotno na dole. Učenik koji ima okrenute dlanove gore golica po dlanovima svoga para sa dlanovima na dole okrenutim, i nastoji da ga zavara i udari po šakama odozgo. Protivnik izmiče dlanove i ako ga onaj koji udara promaši, menjaju uloge.

4. **Lopta kao stolica** – učenici se nalaze u krugu licem okrenuti prema centru. U sredini kruga je lopta. Nastavnik priđe jednom detetu, okrene ga leđima prema lopti i napravi jednu malu rotaciju oko svoje ose za 360 stepeni, a nakon toga mu zaveže oči. Zadatak je da dete idući unazad ili natraške, kada bude mislilo da je stiglo do lopte, sedne na nju. Igra se ponavlja.
5. **Pogodi ko je** – učenici se drže za ruke u krugu licem okrenuti prema centru. Svi se pomiču na desnu ili levu stranu. Jedan učenik je u sredini kruga zavezanih očiju i izdaje naredbu: Stoj! Učenici se zaustave na dati znak, on se uputi prema njima, dotakne bilo koga i upita: Ko si ? Zapitani mu izmenjenim glasom kaže ime drugoga. Pogodi li igrač iz sredine pravo ime, dolazi do zamene, a ukoliko ne pogodi, nastavlja igru.
6. **Mačka i miš** – Učenici naprave krug, držeći se za ruke, mogu da se nalaze u stojećem stavu ili čučućem uporu. U navedenom krugu nalaze se dva učenika zavezanih očiju, gde jedan oponaša mačku, a drugi miša, krećući se četvoronoške. Zadatak je da mačka ulovi miša. Kako bi se mačka mogla orijentisati gde se nalazi miš, ona mora mjauknuti 2-3 puta, a na to se miš odaziva nekim proizvoljnim zvukom. Mačka ga traži onde gde se čuje glas, a miš beži od nje. Kada mačka uhvati miša, nastavnik odredi druga dva učenika i tako u krug.

Elementarne igre, koje su opisane i raspoređene u mlađem školskom uzrastu, mogu se primeniti od prve do poslednje i u srednjem školskom uzrastu. Pored toga, elementarne igre u koristi razvijanja brzine, spretnosti i igre tipa hvatalica, nalaze se u pravoj sinergiji ovoga poglavlja. Rasporedili smo ih od najlakših do najtežih u srednjem školskom uzrastu:

1. **Predaj brzo loptu** – učenici naprave dve ili tri kolone u zavisnosti od njihovog broja. Stojeći u raskoračnom stavu, učenik na začelju kolone drži loptu u nivou kukova. Na dati signal učenici sa loptama iz položaja uzručenja i blagog pretklona predaju sa leđa sledećem učeniku loptu u visini čela što brže i tako redom do prvoga. Nakon toga čelni učenik dubokim pretklonom savija trup unapred i kotrlja loptu unazad po zemlji između razmaknutih nogu do sledećeg učenika i tako redom do poslednjeg. Ona ekipa koja završi prva opisani krug sa loptom, smatra se pobeđničkom (igru unapređujemo sa opisana dva ili tri kruga).

2. **Vojnik na zadatku** – nastavnik podeli učenicima 4-5 obruča iz ritmičko-sportske gimnastike, tako da se jedan obruč nalazi u ruci jednog učenika. U ograničenom prostoru učenici se slobodno kreću, kako bi na dati znak nastavnika, učenik zakotrljao svoj obruč, a drugi njemu najbliži stojeći bočno ili frontalno oponašajući „vojnika na zadatku“, povijen se brzo provlači kroz njega, težeći da ga ne dotakne. U sledećem krugu, igra je identična, samo sa promenom učenika koji drže obruč i sada ubacuju loptu kroz njega ili „tajni plan“ koju hvata sledeći slobodan i najbliži učenik.
3. **Preskok gusenice** – u ograničenom prostoru dva učenika trče jednosmerno sa strane u susret kolonama od 4-5 učenika, nisko držeći krajeve zategnute vijače ili konopca. Ostali učenici iz kolona, na zvučni signal nastavnika na kraćem rastojanju oponašaju kretanje „gusenice“, jedan za drugim, spređa (u drugoj varijanti bočno, sa jedne ili druge strane), preskaču odrazom od tla zgrčeno prednožno prepreku nastojeći da ne dotaknu konopac potkolenicama i stopalom. Kada oba učenika stignu na začelje kolone, koja je vršila preskok, uloge se menjaju. Po izboru nastavnika, ili volji učenika, sledeće dvoje uzimaju konopac.
4. **Brzi „Gonzales“** – učenici se nalaze u ograničenom prostoru. Učenik ima zadatak da „udari“ nekoga od učenika po ruci, ali ne preterano jako i ujedno da se i sam čuva „udarca“. Igra se završava aplauzom svih učenika, kako bi još više podigli raspoloženje za predstojeći rad.
5. **Papir na leđima** – igra se odvija u ograničenom prostoru, učenici su podeljeni u dve grupe. Prvoj grupi zakačimo lepljive papiriće na leđa, dok druga grupa učenika, koji ih nemaju treba da uzmu papiriće učenicima koji ih imaju. Jedan učenik može uzeti više papirića odjednom. Kada su svi papiri uzeti, uloge se menjaju.
6. **Držanje za rame** – tri učenika se u ograničenom prostoru drži za rame npr. levom rukom uhvati desno rame, a desnu ruku provuče kroz levu ruku sa njene gornje strane. Pošto mu je desna ruka slobodna, učenik dodirom hvata ostale koji beže. Uhvaćeni učenici se pridružuju onima koji hvataju, svako u svojoj grupi u kojoj je dodirnut, tako da kada ostane poslednji učenik, on biva nagrađen aplauzom.
7. **4x2** – u ograničenom prostoru, četiri para učenika hvataju ostale. Uhvaćeni učenik ulazi u par, a onaj koji ga je uhvatio oslobađa se. Na znak nastavnika, pljeskom dlana o dlan, četiri para učenika koji u tom trenutku hvataju ostale, menjaju se između sebe i mešaju parove, ali i dalje se smatraju „zamišljenom mrežom“ za druge učenike.
8. **Brza kolica** – učenici se podele u dve grupe, i to oni koji prvo „teraju brza kolica“ i oni koji predstavljaju „kolica“. Igra se odvija

u ograničenom i dogovorenom prostoru, tako da učenici u stojećem stavu i visini svojih kukova, obuhvate odstraga oko kolena partnere koji se nalaze u ležećem uporu za rukama. Zadatak učenika je da u položaju „kolica“ na dati zvučni signal, krećući se dinamičkim mišićnim kontrakcijama napred-nazad što pre pređu zadatu razdaljinu. Kad se pređe prva deonica, u povratku iste, učenici brzo menjaju uloge. Vežbač koji hoda na rukama mora signalizirati partneru kada ga treba potiskivati unapred ili povlačiti unazad. Igra se završava aplauzom svih učenika.

9. **Čuvaj loptu (lopte)** – učenici su raspoređeni u dve ili tri ekipe, u zavisnosti od njihovog broja, i to tako da se nalaze u vrsti iza obeležene startne linije. Na rastojanju od nekih 15 metara, od svake startne linije, postavi se po jedna bučica, kao orijentir oko koje učenici treba da prođu. Prvi u ekipi drži jednu loptu (u težoj varijanti dve lopte) ispod ruke (ruku) u visini kuka. Na dati znak pljeskom dlana o dlan, deca se trude da što brže obidu bučicu i vrate se na prvobitnu poziciju, kako bi loptu (lopte) predali sledećem učeniku, i tako redom. Ova zanimljiva igra se može završiti sa jednim, dva ili tri obilaženja celokupnih ekipa.
10. **Kolut napred zgrčeno–kolut nazad zgrčeno** – dve kolone učenika, na ograničenom prostoru dužine 15 metara (označenim linijama starta i cilja) i sa postavljenom strunjačom, u okviru jedne i druge kolone na sredini deonica, trude se da u običnoj štafeti sa trčanjem urade što brže kolut napred zgrčeno i nastave dalje do označene linije, a u povratku kolut nazad zgrčeno i dodirnu na startu ispruženu ruku učenika svoga tima. Sledeći učenik nastavlja isti zadatak i tako dok poslednji u krugu ne završi. Ko prvi stigne na cilj, njegova kolona je pobednička, a kao nagradu dobijaju zasluženi aplauz. Igra se može igrati u dva ili tri kruga.
11. **Uspešni golman** – učenici su podeljeni u više grupa i svaka grupa formira svoj krug i igra za sebe na sledeći način: u sredini kruga napravimo mali gol od dva čunja, koji brani jedan učenik ili golman. Učenici na periferiji kruga dodaju loptu nogom i u najboljem momentu pokušavaju dati gol, dok golman u krugu prati kretanje lopte, uglavnom kratkim dokorakom i brani svoj gol odbijajući loptu samo nogama. Učenik koji postigne gol zamenjuje ulogu sa golmanom. Ukoliko golman braneći svoj gol nehotice postigne autogol, njega menja onaj učenik koji je poslednji imao loptu u svom posedu.
12. **Obilazi strunjače** – u ograničenom prostoru, razbacano je proizvoljnim načinom nekoliko strunjača. Dva učenika, držeći se za ruke, jure ostale, ali ne smeju da trče preko strunjača, već samo

između. Oni učenici koji beže smeju prelaziti i preko njih. Dva učenika koji su uhvaćeni, menjaju prethodne.

13. **Sunder juri** – četiri učenika nose sunder, pravougaonog oblika, odgovarajućih dimenzija (napravljen u svrši zadatka), odgovarajuće težine, tako da svaki od njih drži ugao sundera. Držeći uglove sundera, oni hvataju ostale učenike koji slobodno beže po ograničenom prostoru. Oslobađa se nošenja učenik koji je dodirnuo rukom učenika koji beži i tada menjaju uloge.
14. **Uzimanje stvari** – Na dve suprotne strane, rastojanja oko 10 metara, nacrtaju se krugovi u koje stavljamo isti broj sitnih predmeta-loptica punjenih peskom, bučica, markera, šišarki, kestenja, itd. Nastavnik podeli učenike u dve grupe, podjednake jačine i brojnosti, tako da svaka od njih stoji ispred određenog kruga. Na znak nastavnika, učenici uzimaju samo po jedan predmet i nose u protivnički krug, gde ga i ostavljaju. Nakon toga uzimaju novi predmet koji su im protivnici ostavili i ponovo ga nose na suprotnu stranu, i tako do završetka igre, koja traje najviše 2 minuta zbog svoje malo veće intenzivnosti. Kada se prebroje predmeti u krugovima, porednici su učenici, kod kojih se nalazi manji broj predmeta.

Elementarne igre, za razvijanje prostorne inteligencije, refleksa i osećaja u srednjem školskom uzrastu (razvrstanih po težini) su:

1. **Dečija šala** – jedan učenik u manjem ograničenom prostoru ima zavezane oči i predstavlja „učenika u mraku“. Ostali učenici su oko njega, zadirkuju ga, golicaју, a on ih hvata, ali bez kretanja sa mesta. „Učenik u mraku“ može se i sagnuti ili čučnuti, kako bi i na taj način uhvatio učenike. Uhvaćeni učenik menja onog sa povezom preko očiју.
2. **„Čuvene zuce“** – podelimo učenike u nekoliko grupa, tako da ih najviše ima 7-8-oro, i svaka igra za sebe. Jedan učenik postavi desnu ruku pod levo rame, sa dlanom okrenutim u stranu. Svojom levom rukom prekrije oči. Ostali učenici nalaze se iza njega i udaraju ga kažiprstom po dlanu vičući: z-z-z-z. Nakon toga, učenik se okrene prema ostalima i ukoliko pogodi ko ga je udario, menjaju uloge. Nastavnik kontroliše igru poštuјуći principe plemenitosti i poštenja.
3. **„Komičari“** – celokupno odeljenje se nalazi raspoređeno u dve vrste, i to tako da su učenici okrenuti licem jedni prema drugima. Učenik prolazi između te dve vrste, a zadatak mu je da se ne nasmeje, uprkos pravljenju raznih izraza lica i grimasa njegovih drugara, koji pokušavaju na sve načine da ga ipak zasmeју. Ako u tome uspe, izabere sebi zamenu, a ukoliko se ipak nasmeje, mora još jedanput proći sa rukama savijenim u zglobovima laktova, kako bi napravio pozdrav pljeskom dlanom o dlan sa svim učenicima u obe vrste.

4. **„Igra stolicama“** – u okviru ove, veoma poznate igre, potrebna nam je jedna stolica manje od ukupnog broja učesnika u igri, koji mogu biti raspoređeni u više grupa od njih 6-7. Učenici se slušajući muziku, igraju i vesele u ritmu pesme i u prostoru oko postavljenih stolica, da bi na znak isključenja ili prekida pesme brzo zauzeli stolicu. Iz igre se povlači po jedna stolica sve dok se ne dobiju porednici. Nakon toga, porednici svih grupa, ulaze u finale, i takmiče se između sebe, za konačni trijumf i popularnost u svome razredu.
5. **Lopte u prostoru** – učenici sede na periferiji kruga licem okrenuti ka centru, odnosno jedni prema drugima. Jedan učenik se nalazi u centru kruga sa dve manje rukometne lopte u jednoj i drugoj ruci. Učenik baca većom jačinom obe lopte u vis i istovremeno govori imena dvojice učenika iz jednog i drugog dela kruga. Prozvani učenici brzo ustanu i potrče da uhvate svoje lopte, pre nego što padnu na zemlju. Ukoliko izvrše ili ne izvrše zadatak, oni se vraćaju na svoja početna mesta, samo što se sada pomeraju na periferiji kruga za jedno mesto u smeru kazaljke na časovniku, dok se učenik u centru pomera u suprotnom smeru. Nakon izvesnog vremena, dolazi do promene učenika u centru kruga.
6. **„Stisak lopti“** – u ograničenom prostoru na rastojanju od 8-10 metara od startne linije, postavimo dve ili tri bučice kao orijentir oko kojih se učenici okreću i vraćaju nazad. Zadatak za dve ili tri kolone učenika, jeste da učenik na čelu svake kolone stavi jednu loptu između kolena i čvrsto je stisne, a drugu d rži stiskom obe šake u predelu grudi. Na znak nastavnika kreću sunožnim poskocima do već navedene bučice i vraćaju se nazad, gde predaju obe lopte sledećem učeniku koji se nalazi na liniji i tako do kraja kolone, kada se na cilju proglašava porednik.
7. **„Prostorne bučice“** – prvi zadatak je da formiramo dve ili tri kolone učenika, u zavisnosti od njihove brojnosti. Na udaljenosti od 10 metara, nacrtamo manje kvadrate. U svaki od ovih kvadrata postavimo 4-5 bučica. Nastavnik daje znak za početak igre zvučnim signalom, a zadatak je da prvi učenik iz svake grupe trči, i na polovini distance do bučica pravi rotaciju oko svoje ose za 360 stepeni se nastavlja dalje do nacrtanog kvadrata. Kada stigne, učenik rukom ruši sve bučice, vraća se nazad, gde ga na startu čeka sledeći učenik, čiji je sada zadatak da pored rotacije oko uzdužne ose, uspravi i sve srušene bučice u određenom kvadratu. Sledeći učenik ponovo ruši, dok ne stignemo do poslednjeg u koloni. Nakon toga proglašavamo porednika uz aplauz učenika, i veliki podstrek i bodrenje ostalima. Učenici mogu obilaziti dva ili više krugova u koloni.

8. **Između četiri vatre** – u ograničenom prostoru igra je u potpunosti ista kao i „između dve vatre“, samo što sada pogođeni ili „uhvaćeni“ učenici stanu na sve tri strane igrališta oko protivničkog polja. Pogođeni učenici se ređaju do učenika iz svoje ekipe, tj. na sve tri strane ravnomerno. Svaka ekipa u tom slučaju se nalazi između četiri vatre, jer je protivnici mogu gađati sa sve četiri strane. Igra se završava aplauzom svih učenika.

DISKUSIJA

Osnovni metod rada i najprikladnije sredstvo iz fizičkog vaspitanja u nižim i u višim razredima osnovne škole jeste igra. Iz priloženog izbora telovežbovnih igara, kojih ima preko 40, i koji su rezultat višegodišnje nastave i sportske prakse autora rada, namera svega iznesenog jeste stvaranje krajnjih pozitivnih bioloških efekata na organizam učenika u metodici kreativne nastave fizičkog vaspitanja. Najbolje rezultate smo postigli, kada smo elementarne igre komponovali na taj način, da svaki učenik ili svaka ekipa imaju šansu za svojim sveobuhvatnim uspešnim razvitkom.

Igra se javlja i kao moćna komponenta u obrazovanju samog lika deteta, jer se kod dece razvija mišljenje, pažnja, mašta, strpljenje, inicijativa, odlučnost, samopouzdanje. U igri se dete priprema za dostojnog člana zajednice, jer se savršeno disciplinuje, uči da sluša, da govori istinu....

ZAKLJUČAK

Važan pedagoški i metodski zahtev u nastavi fizičkog vaspitanja jeste unošenje vedrine i oživljavanje časa. U igri nema ničeg formalističkog, već je sve povezano sa životom i krugom interesa učenika. Zato i postavljamo zahtev – „Nijedan čas fizičkog vaspitanja bez igre!“. Igra je potrebna ne samo radi telesno korisnog delovanja, već još više radi opuštanja psihičke i nervne napetosti, što nigde ne dolazi tako do izražaja kao kod igara.

Samo pažljivo odabrana, prilagođena i dozirana elementarna igra, prema uzrastu, polu, atmosferskim prilikama na datoj lokaciji, odnosno temperaturi vazduha, može poslužiti kao sredstvo za ostvarenje svih zadataka uvodne faze časa fizičkog vaspitanja.

Raznovrsnost oblika i formi kretanja različitog inenziteta, potreba za igrom, kao i mogućnost korišćenja sprava i rekvizita sa neograničenim prirodnim resursima ukoliko nastavu organizujemo i napolju, a može postojati i takva solucija, omogućuju različitim vrstama igara, da postanu moćno sredstvo u ostvarenju ciljeva, svih delova časa u nastavi fizičkog vaspitanja.

LITERATURA

1. Ilić, N. (2001). *Osnovi fiziologije fizičke aktivnosti*. Beograd: Fakultet fizičke kulture.
2. Kragujević, G. (1998). *Bukvar fizičkog vežbanja i igranja*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
3. Kukolj, M. (1996). *Opšta antropomotorika*. Beograd: Fakultet fizičke kulture.
4. Leskošek, J. (1980). *Teorija fizičke kulture*. Beograd: NIP Partizan Jugoslavije.
5. Malacko, J. (2000). *Osnove sportskog treninga*. Beograd: Sportska akademija.
6. Matić, M. (1978). *Čas telesnog vežbanja*. Beograd: NIP Partizan Jugoslavije.
7. Opavski, P. (1987). *Osnovi biomehanike*. Beograd: Naučna knjiga.
8. Stojanović, M. (1977). *Biologija razvoja čoveka sa osnovima sportske medicine*. Beograd: Fakultet za fizičko vaspitanje.
9. Tomić, D. (1980). *Vežbe oblikovanja*. Beograd: NIP Partizan Jugoslavije.
10. Višnjić, D. (2004). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.