**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЊЕ**

**(ОБАВЕЗНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ)**

**ТЕОРИЈСКИ ДЕО**

**ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**

**У основи физичке културе је човек и његова добра.**

**Физичка култура је човекова делатност, која као део опште културе, знањима о физичком вежбању и за физичко вежбање. А унутар својих подручја (физичко васпитање, спорт и рекреација) омогућава трансформацију личности из стваеног у могуће.**

**Подручја физичке културе су:**

1. **Физичко васпитање**
2. **Спорт**
3. **Рекреација**
4. **Рехабилитација**

Основно средство у остваривању задатака физичког васпитања јесте **телесна вежба,** тј. моторичка активност, покрет или кретање и активности које се смишљено и плански користе и усмеравају у циљу изазивања жељених промена човекових способности. [[1]](#footnote-2)

Дефиниција Физичког васпитања:

1. „**Физичко васпитање** је планска и систематска активност, која путем физичког вежбања у правцу свестраности и тренингау правцу стваралаштва у одређеним гранама, тежи да развије људску личност у смислу остварења васпитног циља“. (Лекошек, Ј.)

Образовање – је процес стицања знања, навика, вештина, при чему је важно и овладавање тим знањима, навикама и вештинама. То се постиже:

* **Преношењем знања**
* **Усвајањем знања;**

**Образовање** је процес који почиње у породици, а наставља се у школи и разним друштвеним организацијама. У зависности од нивоа стечених знања, разликују се: ниже, средње, више и високо образовање. Образовање као васпитни процес никада се не завршава и може трајати колико и живот човека. У тесној је вези са мотивацијом.

**Физичко образовање** је део физичког васпитања усмерено на стицање моторних знања, навика и вештина, усавршавању кретних способности и оспособљавање за њихову примену. То је процес којим се стичу теоријска и моторна знања: о нечему и за нешто. Кроз учење и овладавање кретнимзнањима на најбољи начин се развија свест о значају вредности физичке културе.

1. **Спорт** је вид физичке културе којау основи има такмичење, надметање, борбу, где човек улаже максимум својих способности и жели да границу постигнутог помери напред. Иако се развија засебно, спорт је у тесној вези са осталим подручјима.

„**Спорт**  је у ширем смислу добровољна психофизичка активност човека за време слободног времена, коме се посвећује ради слободног времена, коме се посвећује из забаве и ради телесно - образовних користи. У ужем смислу спорт је учешће на спортским такмичењима“. (Улага, Д.)

1. **Рекреација** у основи има потребу. Слободно време, доколица, смањено кретање, све то иницира и подразумева потребу за рекреацијом. Рекреација подразумева активност човека у слободном времену при чему се као средство користие физичке активности у циљу освежења и опоравка.[[2]](#footnote-3)

**ЗДРАВЉЕ – здравствена култура**

**Шта је здравље?**

Здравље је стање потпуног, физичког, психичког и социјалног благостања а не само одсуство болести.

Својим понашањем, начином живота и односом према здрављу не утичемо само на своје здравље, него умногоме и на живот и здравље наших ближњих, пријатеља и осталих.

Кретање, оптимална физичка активност, је услова за очување човековог здравља и нормалног функционисања органа, система и човековог организма у целини.[[3]](#footnote-4)

**Како да правилно вежбамо и то буде правилно и здраво?**

Вежбање треба да се одвоја у чистим проветреним просторијама, или на отвореном простору, у одговарајућој ореми (углавном спортској). У вежбању треба се придржавати упутства стручних лица, тренера, наставника или лекара (савета). Треба вежбати континуирано, и правити повремене паузе, али активне, не седећи и пасивно.

**Која је то опрема адекватна?**

Чиста, памучна одећа, која омогућава вентилацију коже, која нам не смета при извођењу покрета и кретању. То би значило дакле, за горњи део тела мајица и дукс ако је хладно (који се може скинути када се загрејемо), на доњем делу тела тренерке, хеланке, шортс, на могама патике и чарапе, а у неким случајевима и боси (за неке спортове).

**Уношење течности у организам, да или не?**

Током физичких активности, препоручује се испијање -конзумирање воде, **пре, у току и након тренинга** тј. физичке или спортске активностиа али не у преобилним количинама како не би преотеретили тело.

**Исхрана, када, која?**

**Која** - Исхрана треба да нам је разноврсна, да садржи оне материје које су неопходне нашем организму за раст и развој, као ида нам пружи енергију током тренинга - вежбања. Такође у исхрани треба да буде да буде заступљено воће, које је неопходно за функционисање организма, и садржи витамине.

**Када –** Не би требало да се храна конзумира пре вежбања бар 90мин. Али никако не треба вежбати на празан стомак, јер може довести до негативних последица. Такође је потребно после вежбања надокнадити потрошену енергију храном, али не одмах и не преобилно.

**Евиденција, како, чему служи?**

Евиденција освом раду је важна како би имали увид у то колико и када вежбамо. Дакле, направимо план активности, запишемо га, и током вежбања уписујемо шта смо урадили. Евиденција нам служи и да пратимо свој напредак, у циљу самооцењивања, а и оцењивања од стране других, у овом случају наставника физичког васпитања.

**Након вежбања**

По завршетку вежбања, потребно је смирити организам, средити реквизите које смо користили и вратити их на место. Опрему пресвући, одлозити на прање.

У здравом телу здрав дух ([Јувенал](https://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%88%D1%83%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BB&action=edit&redlink=1)).

аутор текста:

наст. ф.в. Александар Симић

1. Коцић Ј. , Драгана А. , Тошић С. (2009) ОСНОВЕ КИНЕЗИОЛОГИЈЕ И СПОРТОВА ЕСТЕТСКО-КООРДИНАЦИОНОГ КАРАКТЕРА, Педагошки факултет у Јагодини; [↑](#footnote-ref-2)
2. Коцић Ј. , Драгана А. , Тошић С. (2009) ОСНОВЕ КИНЕЗИОЛОГИЈЕ И СПОРТОВА ЕСТЕТСКО-КООРДИНАЦИОНОГ КАРАКТЕРА, Педагошки факултет у Јагодини; [↑](#footnote-ref-3)
3. Коцић Ј. , Драгана А. , Тошић С. (2009) ОСНОВЕ КИНЕЗИОЛОГИЈЕ И СПОРТОВА ЕСТЕТСКО-КООРДИНАЦИОНОГ КАРАКТЕРА, Педагошки факултет у Јагодини; [↑](#footnote-ref-4)