

SAVREMENA ORGANIZACIJA FIZIČKE KULTURE U JNA

Mada su se ljudi i ranije bavili fizičkim vežbama i sportsko-rekreativnim aktivnostima, potrebe savremenih ljudi za ovim aktivnostima su, ipak, znatno veće. Ove potrebe su utoliko povećane što je fizički (mišićni) rad na primitivnim mašinama zamenjen sada pretežno radom na automatizovanim sredstvima za savremenu proizvodnju, i zato što su se ljudi više vezali za tehniziranu i urbaniziranu sredinu.

Nauka i tehnika su olakšale život ljudi, ali su im istovremeno poremetile prirodnu ravnotežu i ozbiljno ugrozile fizičku i radnu kondiciju.

Uočavajući ovo i uviđajući posledice koje iz toga proizlaze po zdravlje, ekonomiku, nacionalnu bezbednost i druge vitalne interese nacije, skoro sve industrijski razvijene zemlje izradile su odgovarajuće planove radi njihovog otklanjanja ili barem ublažavanja. Naravno da se sa svim tih problemima suočava i naša zemlja.

Posmatrajući situaciju na području fizičkog vaspitanja u JNA, primećujemo da mnoge teškoće dolaze otuda što ljudima često nije jasno kako i u kom pravcu treba usmeriti fizičko vaspitanje. Među vojnim komandantima još se mogu naći pojedinci koji zastupaju mišljenje da fizičko vaspitanje vojnika i nije stvar komande.

Istorija nas uči da se interesi društva i pojedinaca u fizičkoj kulturi ne podudaraju uvek. Kada dođe do ovog sukoba interesa, čovek se obično povlači ili prestaje da se interesuje za fizičku kulturu. Prema tome, osnovni pokretač fizičke kulture, kao organizovane i smišljene delatnosti, jeste društvo. Ono u toj delatnosti vidi mogućnost za produženje ljudske vrste i društveni progres. Zato je svako društvo zainteresovano za fizičku kulturu koja podiže zdravlje, radnu i odbrambenu sposobnost pojedinaca. Međutim, nije svako društvo spremno da pojedincima pruži fizičku kulturu. Kako će i u

koje svrhe određeno društvo koristiti fizičku kulturu, zavisice od njegove unutrašnje strukture. Istorija je bogata primerima koji ukazuju na uslovljenost fizičke kulture upravo njegovom društveno-ekonomskom strukturom.

USLOVLJENOST FIZIČKE KULTURE DRUŠTVENOM STRUKTUROM

Razvitak fizičke kulture ne može se izučavati odvojeno od problematike opšte kulture, odnosno od opšteg političkog i kulturno-filozofskog razvitka društva.

Fizička kultura, barem u svojim osnovama, postoji od kako postoji ljudsko društvo i od tada se ona neprekidno razvija i usavršava, menjajući svoj karakter i sadržinu. Ove promene uvek zavise od razvijenosti proizvodnih snaga i društvenih odnosa i potreba.

O fizičkoj kulturi se može konkretno govoriti samo ako se uzme u obzir određena društveno-istorijska sredina. Prema tome, fizička kultura je ne samo društvena već i istorijska kategorija. To što važi za nju, važi i za *fizičko vaspitanje*, jer je i ono uslovljeno društvenom strukturom. Zato u okviru fizičkog vaspitanja ne mogu da postoje neki večni, nepromenljivi zadaci i sadržaji vaspitanja, kao ni ista sredstva, metodi i nastavno-vaspitni oblici aktivnosti. Sve to uvek zavisi od strukture određene društvene formacije. U ovo se možemo uveriti ako fizičku kulturu, a posebno fizičko vaspitanje, letimično pogledamo kroz istorijski presek, odnosno kroz pet osnovnih društvenih formacija.

Rodovsko društvo. U tom prvobitnom i najprimitivnijem obliku društvene formacije nije bilo klasa, bogatih i siromašnih, nego su svi bili ravnopravni. Naime, postojala je jedinstvenost u uslovima društva i proizvodne prakse.

U ovoj društvenoj formaciji naročitu ulogu imali su *instinkti*, koji se javljaju kao refleksi dvaju prvobitnih i osnovnih pokretača čitavog organskog sveta. Ovi instinkti su, u stvari, borba za život i težnja za produženjem vrste. Oni se ogledaju u vrlo velikoj meri i u fizičkom vaspitanju, jer je čovek u ovoj formaciji dobivao vaspitanje neposredno kroz proces rada.

Deca su se rano uključivala u lov i u najraznovrsniji domaći rad; na taj način sticala su navike i znanja od bitnog značaja za život. Upotrebom koplja, sekire, luka i strele, menja se sadržaj njihovih igara, jer se javlja potreba za novim usavršavanjem pokreta, kako bi se ostvario što bolji efekat u lovu i radu.

U ovom obliku društvene formacije ne može se još govoriti o fizičkom vaspitanju. To je bilo, u stvari, besklasno, jedinstveno vaspitanje, jednako za sve.

Robovlasničko društvo. U ovoj formaciji već se može govoriti o fizičkom vaspitanju u pravom smislu reči, tj. o planskoj aktivnosti usmerenoj određenom vaspitnom cilju, ali samo kod društvene klase koja je bila na vlasti.

Sve fizičke vežbe u robovlasničkom društvu bile su značajne posebno za mušku omladinu, jer su doprinosile dobijanju što boljih vojnika.

Vaspitanje se ograničavalo isključivo na fizičko i moralno. Njegovu osnovu su sačinjavale vežbe vojničkog karaktera i poštovanje zakona i starijih. U vežbama se tražila otpornost, izdržljivost i borbenost, pa su korišćene i surove metode i sredstva, kao: šibanje, glad, oskudna odeća, loši uslovi stanovanja i dr.

I devojke su upražnjavale razne fizičke i vojničke vežbe. Otuda su i bile u stanju da preuzmu odbranu gradova u vreme kada su muškarci ratovali na drugoj strani.

Feudalno društvo. U feudalnom društvu vladajuća klasa, tj. plemstvo i sveštenstvo, živi od rada seljaka, kmetova, jer raspolaže obradivom zemljom.

Za mladog plemića glavni sadržaj vaspitanja predstavljaju sedam viteških veština, tj. jahanje, plivanje, bacanje koplja, mačevanje, lov, šah i vežbanje u sastavljanju stihova.

Fizičko vaspitanje širokih slojeva i dalje se razvija stihijski, ali se već pojavljuju i prvi organizovani oblici takmičenja i igara.

Kapitalističko društvo. U ovoj društvenoj formaciji pojavljuju se prve mašine, a time se smanjuje i proizvodnja zasnivana na fizičkom (ručnom) radu. Razvitak nauke i tehnike, složenost društvenog života uopšte, tražili su obrazovane ljude, umno i fizički sposobne da rukovode proizvodnjom i trgovinom.

Pošto su stajaće vojske zahtevale spremne borce, fizičkom vaspitanju pridaje se jači značaj.

Buržoazija posvećuje veliku pažnju fizičkom vaspitanju, jer shvata da je ono za nju važno sredstvo za još veću eksploataciju radnika. Zbog sve većeg zaoštavanja klasne borbe, buržoazija koristi fizičko vaspitanje i kao sredstvo za slabljenje te borbe, organizujući pri tom mnoge apolitične društvene organizacije za fizičku kulturu.

Međutim, nasuprot tome, počinje i fizička kultura radnika, pojavljuju se posebna radnička društva za fizičku kulturu.

Socijalističko društvo. Za razliku od ranijih društvenih formacija, socijalističko društvo se karakteriše u prvom redu po tome što su osnovna sredstva za proizvodnju postala društveno vlasništvo. Vlast je na taj način u rukama radničke klase, koja se bori za dalji razvitak proizvodnih snaga i za stvaranje novih proizvodnih odnosa među ljudima.

Interesi socijalističkog društva mogu se ovako formulisati: opšte blagostanje za sve. Da bi se ono moglo ostvariti, potrebno je voditi računa o mnogobrojnim činiocima, a naročito o zdravlju svakog pojedinca, materijalnom blagostanju i pravilnim društvenim odnosima pojedinaca prema zajednici i među sobom.

Zdravlje je na prvom mestu, jer samo zdrav čovek može biti zaista srećan, odnosno uživati u svim materijalnim i duhovnim dobrima.

Materijalno blagostanje zavisi od dobrih ekonomskih uslova, a da bi se oni ostvarili potreban je svesrdan rad što većeg broja ljudi. Svakako, i ovde zdravlje igra veoma važnu ulogu, a osim toga i odgovarajuće znanje, tzv. radna umešnost.

Kada se govori o društvenim odnosima, misli se na istinske, drugarske odnose, koji uslovljavaju međusobni život i svaku radnu aktivnost.

Da bi se ovo ostvarilo, potrebno je ljude vaspitavati u duhu socijalističkog humanizma, jer čovek treba da sagleda mogućnosti koje mu društvo daje, ali i zadatke i obaveze koje on ima prema društvu.

Fizičko vaspitanje ne ide samo za tim »da postane korektiv onim pojavama koje nepovoljno utiču na biološku prirodu čoveka, već je ono i faktor koji čoveku olakšava odmor, pružajući mu mogućnosti da slobodno i svestrano aktivira svoje fizičke snage; na taj način, ono mu obezbeđuje zdravu razonodu i doprinosi njegovom radosnijem i bogatijem životu« (dr Slavko Komar).

Možda danas još nismo spremni da prihvatimo fizičku kulturu koja polazi od čoveka, koja je sva prema njemu okrenuta i vraća se njemu. Samo praksa zasnovana na ideologiji fizičke kulture, koja polazi od načela i ciljeva našeg samoupravnog društva, a koje opet polazi od individue, budući da je najviši cilj socijalizma »lična sreća čovekova«, može omladinu zainteresovati za aktivno angažovanje u fizičkoj kulturi (Program SKJ).

Naše samoupravno društvo, prema tome, dužno je da fizičku kulturu vrati čoveku. Ono treba da razvija fizičku kulturu koja će svakom njegovom članu, ili bar velikoj većini, stvoriti uslove da potencijalne mogućnosti vlastitog fizičkog bića što potpunije razvija,

potvrđujući i afirmišući na ovaj način stvaralačke vrednosti oslobođene ljudske ličnosti. Time se, naravno, ne želi da potceni značaj fizičke kulture za dobro zdravlje, za održavanje fizičke kondicije, radne i odbrambene sposobnosti čoveka. No, to su elementarne funkcije fizičke kulture na kojima insistira svako društvo. Međutim, razvijeno socijalističko društvo afirmisaće se kao takvo samo ako svojim članovima pruža realne mogućnosti da razvijaju i fizički potvrđuju svoje ljudske kvalitete.

Mnoge teškoće i slabosti kojima je opterećen naš pokret fizičke kulture ne mogu se savladati upravo zato što još nije shvaćena zakonita neminovnost da se prelaskom na društveno samoupravljanje nužno moraju korigovati koncepcije o suštini, smislu, funkcijama i organizaciji fizičke kulture.

CILJ FIZIČKOG VASPITANJA

Fizičko vaspitanje predstavlja sintezu svih uticaja koje, pomoću fizičkih vežbi, vrši društvo ili ga vrše pojedine društvene grupe, posebno organizovane institucije i pojedinci. Ono se može ostvariti pod uslovom da su svi ti uticaji usmereni ka postizanju postavljenog cilja. U centru tog procesa nalazi se uvek čovek, tj. svaki član društvene zajednice.

Cilj vaspitanja mlade generacije i građana u našoj zajednici dat je u Ustavu SFRJ. Taj opšti cilj vaspitanja važi za čitavu našu državu, za sve porodice, škole, Armiju, pa prema tome i za sve društvene organizacije za fizičku kulturu. Poznato je da se tu radi o *svestrano* razvijenoj ličnosti, tj. o ličnosti koja predstavlja jedinstvo fizičkog, umnog, moralnog, društvenog, radnog i estetskog vaspitanja.

Fizičko vaspitanje nalazi se u tesnoj vezi sa *umnim* vaspitanjem. To se vidi već po tome što se fizička vežba pravilno može izvesti samo ako vežbač shvati njen smisao. Da bi ovo postigao, potrebno je da obrati pažnju na odgovarajuće delove vežbe i da ih zapamti. Stoga se u procesu vežbanja razvijaju pažnja, mišljenje, zaključivanje i drugi procesi saznanja. No, ovi se procesi razvijaju i kasnije, tj. kada se određene vežbe upražnjavaju u nepredviđenim (na primer, borbenim) situacijama.

Fizičko vaspitanje u tesnoj je vezi i sa *moralnim* vaspitanjem. Ako pod moralom podrazumevamo određena pravila ponašanja ljudi, kako prema društvu, tako i među sobom, onda ćemo shvatiti da se moral ogleda u radu, ali i u ostalim oblicima društvene aktivnosti, pa prema tome, i u fizičkom vežbanju. Savlađivanje prepreka i raz-

nih teškoća, sa kojima je fizičko vežbanje povezano, snažno utiče na razvitak volje, dok jaka emocionalnost, koja prati takmičenja, služi podizanju čovekove opšte životne aktivnosti. Ujedno, sve ovo pomaže pravilnom usmeravanju osećajnih manifestacija čovekove ličnosti, npr. vaspitanju njegove svesti o dužnosti, vladanju samim sobom, itd.

Pravilno organizovano i sprovedeno fizičko vaspitanje rešava i osnovne zadatke *društvenog* vaspitanja. Razne igre još u detinjstvu, kao prvi oblik društvenih, odnosno socijalnih aktivnosti, pružaju vrlo povoljne uslove za razvijanje druželjublja, za navikavanje na kolektiv. Ne manji značaj imaju i razni kolektivni izleti, sportska takmičenja i drugi organizacioni oblici fizičkog vaspitanja, jer je svuda potrebna kolektivna ili individualna pomoć, a to ima velikog uticaja na vaspitanje društvene svesti.

Tesnu vezu fizičko vaspitanje ima i sa *estetskim* vaspitanjem. Pomoću upražnjavanja fizičkih vežbi stiže se, na primer, smisao za lepotu pokreta. Prilikom izleta, planinarenja ili logorovanja svaki pojedinac dolazi u neposredni dodir sa prirodom, a ona predstavlja jedno od najboljih sredstava estetskog vaspitanja.

Konačno, fizičko vaspitanje je u tesnoj vezi i sa *radnim* vaspitanjem. Treba se samo podsetiti na oblikovanje čovekove opšte motorike, koja je važan preduslov za svaku radnu aktivnost, a i za život u Armiji. U vojsci se čovek upoznaje sa mnogobrojnim radnim aktivnostima, navikava se da poštuje red.

Fizičko vaspitanje obezbeđuje osnove, odnosno telesne sposobnosti, koje zajedno sa duhovnim čine jedinstvenu celinu. To znači da fizičko vaspitanje rešava probleme zdravlja, razvitka fizičkih snaga, karakternih osobina, stvaralačkih sposobnosti ljudske ličnosti i njene *fizičke kulture* uopšte.

ZADACI FIZIČKOG VASPITANJA

Svi zadaci fizičkog vaspitanja mogu se, uglavnom, svrstati u dve osnovne grupe, već prema tome da li je težište na pitanjima zdravlja (biološki, odnosno zdravstveno-higijenski zadaci) ili vaspitanja (pedagoški, odnosno obrazovno-vaspitni zadaci).

Biološki, odnosno zdravstveno-higijenski zadaci. Kada pokušavamo da čoveka ocenimo u pogledu uspešnog savlađivanja zadataka ma kojih vidova aktivnosti, primećujemo gotovo uvek da glavne smetnje nastaju usled njegovog lošijeg zdravlja. Ovo je razumljivo,

jer je samo zdrav čovek u stanju da sve svoje snage stavi u službu stvaralačkog rada, bilo pretežno telesnog ili umnog.

Ako se osvrnemo na zdravlje naših ljudi, vidimo da još uvek nizak životni standard, relativno loše higijenske navike i naglo izmenjeni uslovi radnih aktivnosti, ostavljaju na savremenom čoveku značajne tragove. Tehnički napredak smanjuje aktivnost čovekovih mišića, a tempo savremenog života i rada dovodi do hipertoničnosti nervnog sistema, što se manifestuje mnogobrojnim emocionalnim stresovima, koji predstavljaju značajan faktor u nastajanju srčanih oboljenja, oboljenja organa za varenje, tzv. menadžerske bolesti i dr. Pošto se promenjeni uslovi života brže odvijaju od prilagođavanja ljudi na njih, čovekovo zdravlje je jako ugroženo.

Pored ambulantske i stacionarne psihoterapije, poseban značaj ima određena čovekova aktivnost u toku dana. Ona treba da obezbedi smenjivanje rada i odmora, korisne zabave i razonode, a posebno *fizičko vežbanje*, naročito u prirodi na svežem i čistom vazduhu.

Uopšte uzeto, fizičkim vežbanjem rešavaju se mnogobrojni zdravstveno-higijenski zadaci, pogotovu u školama, Armiji i društvenim organizacijama, pod uslovom da je efikasno. Nije dovoljno »upražnjavati fizičko vežbanje«, potrebno je da je ono intenzivno i često.

Zdravstveno-higijenski zadaci su mnogobrojni, a ovde ćemo se zadržati samo na onima za koje smatramo da su za sada najvažniji.

a) Osnovni zadatak fizičkog vaspitanja jeste da fizičko vežbanje povoljno utiče na rast i razvitak organizma. Fizičko vežbanje, kao i dovoljno svakodnevno kretanje uopšte, predstavljaju stimulator rašćenja i razvitka organizma, jer nadoknađuju vreme provedeno u mirovanju kao i nedovoljno kretanje na koje je radan čovek prisiljen u toku dana.

b) Pomoću sistematskog fizičkog vežbanja potrebno je obezbediti normalno stanje čovekovog *aparata za kretanje*, a pogotovu nožnih zglobova, veza i mišića. Ovde se misli na obezbeđenje njegove optimalne pokretljivosti, čvrstine i elastičnosti zglobova i veza, na stvaranje snažnih, ali mekih i elastičnih mišića. Sve ovo se može u velikoj meri postići tzv. pomoćnim vežbama, odnosno vežbama oblikovanja (tzv. prostim vežbama).

Pravilno držanje tela je od velikog značaja po zdravlje svakog čoveka, a pogotovu mladog, jer je u tesnoj vezi sa cirkulacijom krvi i disanjem.

Ovo ne znači da je potrebno preterivati pri zauzimanju pravilnog držanja tela, kako bi se dobio tzv. »vojnički« stav. Najnovija ispitivanja ističu, s jedne strane, opravdanost nastojanja da se po-

stigne dobar tonus mišića, a, s druge, ukazuju na opasnost preteranog tonusa, koji često iziskuje tzv. aktivan stav, jer može da prouzrokuje hronični zamor. Stoga treba nastojati da se postigne uspravan, ali više olabavljen stav.

Pomoću sistematskog fizičkog vežbanja treba obezbediti opštu pokretljivost aparata za kretanje, povećati snagu, izdržljivost i elastičnost mišića, pogotovu onih na leđima i trbuhu, mišića koji obezbeđuju lukove stopala, pokretljivost kičmenog stuba i kukova. Potrebno je da vojnici shvate značaj pravilnog držanja tela i da se naviknu da se sami redovno staraju o tome.

d) Pravilno organizovano i sprovedeno fizičko vaspitanje treba da utiče i u smislu učvršćivanja, tj. stvaranja otpornosti organizma prema bolestima, i čeličenju, tj. stvaranja otpornosti organizma prema meteorološkim promenama (prema hladnoći, vrućini, vetru i vlazi).

Da bi se organizam očeličio, potrebno je sistematsko upražnjavanje fizičkih vežbi u promenljivim spoljnim uslovima (vežbanje na svežem vazduhu, u lakom odelu za vežbanje, tuširanje toplom, pa hladnom vodom i dr.). Pod čestim uticajem vazduha i vode, različite temperature, pod uticajem vetra i drugih faktora, organizam se navikava na te promene.

e) Stvaranje i dalje učvršćivanje higijenskih navika je veoma važno, jer se zna da nedostatak higijene ugrožava zdravlje i da je ona od odlučujućeg značaja u osiguranju pozitivnog uticaja fizičkih vežbi na organizam.

f) Fizičko vaspitanje ima važnu ulogu i kao faktor odmora, kako posle pretežno telesnog, tako i umnog rada. Industrijski razvitak u svetu i kod nas doveo je do toga da se danas sve više teži smanjivanju radnog vremena, a povećanju slobodnog, odnosno vremena za odmor. U vezi s tim, postavlja se pitanje: šta raditi u slobodnom vremenu, kako ga iskoristiti? Sadašnje iskustvo pokazuje da priličan broj ljudi svoje slobodno vreme koristi za dopunsku zaradu. Ovo je danas nesumnjivo još ekonomska potreba, ali koja se prilično negativno odražava na te ljude, jer se oni pre vremena i preterano iscrpljuju, lakše obolevaju i time smanjuju svoje radne sposobnosti.

Ovo je utoliko značajnije što naš čovek još nije naučio kako treba da provodi slobodno vreme. Tako, na primer, gradski čovek svoje slobodno vreme najčešće provodi u bioskopu, pozorištu, kafani i sl. Upraznjavanje raznih fizičkih vežbi je stoga neophodno, kako bi se pariralo ovim navikama koje negativno utiču na čoveka.

g) Sistematsko, redovno fizičko vežbanje ima uticaja i na potomstvo. U fizičkom vaspitanju, kao i vaspitanju uopšte, nasledne osobine, nesumnjivo, stavljaju izvesna ograničenja razvitku pojedinaca. Pošto se organizam razvija srazmerno svojoj aktivnosti, razumljivo je da se pod uticajem fizičkog vežbanja urođene osobine mogu donekle promeniti. Promene koje izaziva fizičko vežbanje, međutim, ne odnose se samo na čovekov organizam, već imaju uticaja i na njegovo potomstvo. Za sada se još ne može pouzdano govoriti o nekom određenom uticaju fizičkog vežbanja na gene, ali je poznato da zdravi roditelji, po pravilu, rađaju i zdravu decu.

Pedagoški, odnosno obrazovno-vaspitni zadaci. U fizičkom vaspitanju polazi se od bioloških faktora. Međutim, iako fizičko vaspitanje, kao polazni, neposredni i osnovni zadatak, pozitivno utiče na zdravlje, u najširem smislu reči, ono svoju aktivnost proširuje i na druga područja ličnosti.

Zadaci fizičkog vaspitanja rešavaju se tokom samog procesa uticaja znanja, umenja i navika fizičkog kretanja, dakle preko obrazovnih zadataka, a njihovo rešavanje omogućuje rešavanje i vaspitnih zadataka.

Tretirati fizičko vaspitanje isključivo kao fizičko obrazovanje, bilo bi čak veoma pogrešno i, u stvari, značilo bi njegovo svođenje na голу veštinu.

Obrazovni i vaspitni zadaci su, prema tome, međusobno organski povezani i isprepleteni, pa se mogu nazvati zajedničkim izrazom: pedagoški zadaci. Radi lakšeg izučavanja mi ih, ipak, uslovno delimo na: obrazovne, gde se, pre svega, misli na usavršavanje kretanja (motorike), i vaspitne, gde se misli na sticanje moralnih i karakternih osobina ličnosti.

Obrazovni zadaci. Savremeni rad uopšte i borbena tehnika u vojsci zahtevaju od čoveka — vojnika da bude svestrano osposobljen, kako bi mogao prelaziti lako s jednog rada na drugi. Kod industrijskog radnika i savremenog vojnika, na primer, danas se traži uska specijalizacija za ovu ili onu radnu manipulaciju, a ujedno i što svestranija radna umešnost. Ta umešnost pretpostavlja svestranu osposobljenost, koja radnom čoveku i vojniku omogućuje da nove zadatke sa uspehom, lako i brzo savlađuje.

Veliki broj povreda nesumnjivo predstavlja ozbiljan problem našeg ekonomskog stanja, pogotovu što je taj broj relativno veći nego u mnogim zemljama, čak i sa mnogo jačom industrijalizacijom. Postoje razni uzroci koji dovode do povreda. Posebno je primećeno da znatan broj povreda nastaje usled nepažnje, nedovoljne obra-

zovne motorike i usporene ili kolebljive senzomotorne reakcije u određenim vremenskim intervalima.

Svakidašnja iskustva pokazuju da čovek koji sistematski vežba kretanje, postepeno sve bolje upravlja svojim kretanjama, a ujedno postaje i karakterno uravnoteženiji. Fizičko vežbanje pruža mnoge mogućnosti da čovek svestrano obrazuje svoju motoriku.

a) Za usvajanje novih kretanja, a naročito za usavršavanje koordinacije kretanja, poseban značaj ima sposobnost čulnih organa, koja omogućuje centralnom nervnom sistemu da dobije odgovarajuće nadražaje i da na njih pravilno reaguje.

Zato je i potrebno sistematski usavršavati funkciju čulnih organa, koji nam omogućuju bolje poznavanje predmeta i pojava u našoj okolini, u prostoru i vremenu. Ovo se postiže dobro organizovanim posmatranjem i izvođenjem fizičkih vežbi, na primer: boračkih vežbi, na spravama, a posebno raznih terenskih i drugih vežbi, čime se omogućuje i razvitak psihičkih procesa.

b) Obrazovanje kretanja počinje razvijanjem koordinacionih elemenata kretanja. Pod koordinacionim elementima kretanja podrazumevamo mehaničke elemente kretanja (na primer, pravac, obim i brzinu), energetske elemente kretanja (jačinu, trajanje i karakter) i elemente ritma. Radi njihovog razvijanja služimo se osnovnim (elementarnim) vežbama kao: puzanjem, trčanjem, bacanjem, hvaćanjem i dizanjem, a kasnije i tehnički primenjenim (adaptiranim) vežbama, na primer, vežbama na spravama, rvanjem, bacanjem kugle i dr.

Sistematskim i čestim upažnjavanjem ovih i drugih vežbi postiže se opšta koordinacija, koja je, u stvari, krajnji cilj fizičkog obrazovanja i preduslov za rešavanje svakog sportskog, radnog ili borbenog zadatka.

c) Uporedo sa razvijanjem koordinacije, razvija se i čovekova opšta fizička sposobnost i kod pravilno usmerenog obrazovno-vaspitnog procesa formiraju se motorne navike koje su potrebne u svakidašnjem životu radi čuvanja zdravlja, razvoda, održavanja sportske, radne i borbene sposobnosti. Motorna navika je automatizovano izvođenje određenih kretanja, koja se odvijaju bez neposrednog učešća svesti. To su stečeni mehanizmi, koji nastaju vežbanjem, tj. mnogobrojnim ponavljanjem, a zasnivaju se na osobini nervnog sistema da svaku ponovljenju radnju izvodi bolje, lakše i sigurnije nego prvi put. Kada se u okviru fizičkog vaspitanja govori o motornim navikama, misli se na tzv. osnovne, tehnički primenjene i vojnopraktične navike. Čoveka je potrebno navići da pravilno hoda,

trči, skače, da se pravilno diže, da dodaje, baca i dr. Osim toga, čovek mora sigurno da ovlada i kretanjima koja će primenjivati u borbi prilikom odbrane zemlje, kao što su: pognuto i prikriveno trčanje, puzanje, bacanje bombe i dr.

d) Stečene navike potrebno je učvrstiti. To znači da vežbač, sportista mora da bude osposobljen da pravilno trči ili skače ne samo na svakodnevnom vežbalištu, već i na raznovrsnom ispresecanom terenu, koji zahteva brzo prilagođavanje novonastalim uslovima.

e) Treba razvijati stvaralačke aktivnosti, i to prvenstveno u dva pravca:

— u pravcu sportsko-tehničkih dostignuća, tj. maksimalnog učinka u određenoj sportskoj grani, i

— u pravcu estetskog uobličavanja kretnih delatnosti.

Razvijanje stvaralačke aktivnosti važno je danas naročito kod industrijskog radnika, koji nije u mogućnosti da svoje stvaralačke sposobnosti unosi u proizvod svoga rada, kao što je to slučaj kod radnika zanatlije.

f) Vrednost stečenih i učvršćenih navika ogleda se u rezultatu. Zato je potrebno razvijati snagu, brzinu, okretnost i izdržljivost, kako bi svaki pojedinac bio u stanju da savlađuje i najveći napor — u skladu sa svojom konstitucijom, uzrastom i polom. Na taj način, on bi imao mogućnosti za efikasnu primenu motornih znanja, umenja i navika u praksi.

Za ovo su najpogodnija dobro pripremljena takmičenja, kod kojih je prethodno utvrđena odgovarajuća norma.

g) Najzad, da bi se navedeni zadaci mogli sa uspehom da reše, potrebno je svakom pojedincu obezbediti i odgovarajuće teoretsko znanje.

Vaspitni zadaci. Naše današnje, samoupravno društvo jasno ističe da zdravlje, fizička snaga, brzina, okretnost, izdržljivost, kao i bogatstvo psihomotornih navika ne predstavljaju vrednost ako njima ne upravlja ličnost vaspitana u duhu socijalističkog morala.

Kod fizičkog vaspitanja ne radi se, prema tome, samo o zdravlju, niti o postizanju što boljih kretnih navika, već i o stvaranju *moralnog lika čoveka*, što se postiže rešavanjem konkretnih vaspitnih zadataka.

Jedan od osnovnih zadataka je vaspitanje volje, karaktera i svesne discipline. Sve ove tri osobine razvijaju se postepenim savlađivanjem raznih teškoća.

Fizičko vaspitanje u svemu tome ima značajnu ulogu, ali samo ako nema nasilnog primoravanja koje lomi čovekovu volju i navikava ga na slepu poslušnost. Pored toga, vaspitanje volje i karaktera, tj. vaspitanje upornosti, doslednosti, odlučnosti, inicijativnosti i dr. ne sme biti orijentisano na pojedine ličnosti, već na stvaranje društvenog morala, zasnovanog na čvrstim ubeđenjima.

Fizičko vaspitanje mora stvarati i pozitivan odnos prema radu. Čovek koji je fizičkim vežbanjem postao snažan, brz, okretan i izdržljiv treba da bude primer ostalima i u radu.

Fizičko vaspitanje mora sistematski navikavati svakog pojedinca na disciplinovan i svestan odnos prema kolektivu, na shvatanje njegovih interesa. Vaspitanje u duhu kolektivnosti dovodi do zdravog drugarstva i prijateljstva, tj. do odnosa unutarne povezanosti i međusobnog pomaganja radi postizanja što većeg uspeha u zajedničkom radu, za dobro pojedinaca i samog kolektiva.

Pomoću fizičkog vaspitanja potrebno je razvijati i pozitivan odnos prema društvenoj svojini. Fizičko vaspitanje u osnovi je društveni rad, a pošto društvo raspolaže materijalnim dobrima, vežbači, sportisti moraju da shvate potrebu čuvanja i održavanja svih materijalnih dobara (na primer, sprava i ostalih rekvizita) koja im zajednica stavlja na raspolaganje.

Pomoću pravilno organizovanog fizičkog vežbanja veoma je značajno razvijati *jugoslovenski socijalistički patriotizam*, koji se odražava u odanosti i ljubavi prema našem društvenom uređenju i lepotama naše zemlje.

Razna takmičenja sa inostranim ekipama, upoznavanje sa drugim zemljama i narodima, kao i izučavanje njihove stručne literature razvija *internacionalizam*, jer se na taj način ljudi upoznaju ne samo sa drugim narodima, već i sa njihovim dostignućima i nastojanjima u vezi sa stvaranjem bolje budućnosti radnih ljudi.

Već od ranih godina potrebno je stvarati kod omladine *socijalistički humanizam*, kako bi čovek zaista postao čoveku drug.

Fizičko vaspitanje mora da bude tako organizovano i sprovedeno da čoveku obezbedi zdravu rasonodu i da doprinese njegovom radosnijem i sadržajnijem životu, kako bi se razvio i ojačao njegov životni optimizam, odnosno kako bi postao pun vere u bolju budućnost.

Uticađ fizičkog vaspitanja treba da se odrazi i na razvijanje i formiranje čovekovog interesovanja i smisla za lepo u prirodi, u životu, prilikom fizičkog vežbanja i dr. Svaki čovek ima potrebu za estetskom kulturom.

Borbena delatnost zahteva visok stepen fizičke sposobnosti vojnika, kako bi mogli, pod opremom, uspešno da podnose duge marševe po raznovrsnom zemljištu i u svim atmosferskim uslovima, nošenje tereta, izvođenje fortifikacijskih radova, savlađivanje raznih prirodnih i veštačkih prepreka itd. Zadatak je naše vojne nastave, a pre svega fizičkog vaspitanja, da obezbedi takvu fizičku kondiciju vojnika i jedinica. Zato se fizičko vaspitanje podređuje potrebama osposobljavanja za borbu i tako se organizuje i razvija da, postepenim povećavanjem fizičkih naprezanja, dovede do što veće otpornosti i izdržljivosti ljudi. Vojnike treba navikavati i na veoma pojačane napore. Prilikom borbene obuke fizička naprezanja su najkompleksnija, što je čini i osnovnim pokazateljem pri oceni sposobnosti podjedinaca i jedinica.

Fizičko vaspitanje u JNA realizuje se različitim sadržajima, razvrstanim u nekoliko osnovnih grupa: u vežbe oblikovanja, osnovne vežbe i tehnički primenjene vežbe.

U vežbe oblikovanja spadaju spletovi raznih vežbi koje se izvode radi oblikovanja tela i pokreta, a u osnovne vežbe ubrajaju se razne kretnje (hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, penjanje), nošenje, plivanje i borenje (džudo, borba prsa u prsa, razni načini borenja puškom, razni oblici napada i samoodbrane). U tehnički primenjene vežbe spadaju atletika, boks, rvanje, plivanje, veslanje, smučanje, vežbe na spravama, sportske igre (nogomet, košarka, odbojka itd.).

OSNOVNI PRINCIPI FIZIČKOG VASPITANJA

U rešavanju zadataka fizičkog vaspitanja rukovodimo se opštepriznatim istinama, odnosno principima koji proizlaze iz same njegove suštine, iz zadataka fizičkog vaspitanja u našoj društvenoj stvarnosti i psihofizičkih osobnosti samih vežbača. Poznavanje osnovnih principa fizičkog vaspitanja omogućuje sagledavanje i određivanje sredstava, metoda i organizacionih oblika nastave. Osnovni principi fizičkog vaspitanja su sledeći:

Princip svestranosti. To je osnovni princip vaspitanja, koji nam u konkretnoj praksi pomaže da što bolje osposobimo čoveka za život. Svakidašnji život traži čoveka zdravog, snažnog, brzog, okretnog, izdržljivog i odvažnog. Princip svestranosti zato i traži takvu orga-

nizaciju fizičkog vaspitanja, gde će proces razvijanja psihofizičkih osobina i navika ići uporedo sa idejno-političkim vaspitanjem.

Princip zdravstveno-vaspitne usmerenosti. Ovaj princip obavezuje naš stručni kadar da, bez obzira na vežbu ili granu sporta kojom se pojedinac bavi, odnosno bez obzira na tehnička dostignuća za kojima teži, uvek na prvo mesto postavlja pitanje zdravlja i vaspitanja.

Svaka fizička vežba obavezno mora da služi učvršćivanju zdravlja, jer je ono jedan od osnovnih uslova koji čoveku dozvoljava da u potpunosti savlada koordinaciju kretanja i da razvija sve potrebne psihofizičke osobine.

Princip praktične primenljivosti. Svi pedagozi u istoriji, a i mnogi državnici i drugi, govorili su o fizičkom vaspitanju i isticali njegovu primenljivost i korisnost. Engels je u svojim delima podvukao značaj fizičkog vaspitanja za skraćanje roka u armiji. Princip praktične primenljivosti obavezuje nas da sva sredstva, metode i vidove fizičkog vaspitanja biramo prema njihovoj praktičnoj vrednosti. Da bi ova obaveza bila razumljiva, treba znati da sve vežbe možemo da podelimo u dve grupe:

a) vežbe koje se mogu *neposredno* da upotrebe korisno u životu, kao na primer, hodanje, smučanje, plivanje, veslanje; i

b) vežbe koje se mogu *posredno* da upotrebe korisno u životu, na primer, vežbe na spravama i razne sportske igre.

Sportske igre primoravaju igrače da složene pokrete izvode velikom brzinom, da ih izvode u nepredviđenim situacijama, a to nesumnjivo ima praktičan značaj. Pored toga, sportske igre razvijaju i usavršavaju opštu umešnost i imaju veliku ulogu u jačanju volje i razvijanju moralnih osobina ličnosti.

Stručnjaci treba da znaju da se, za praktičan život čoveka, korisno fizičko vaspitanje neće moći da obezbedi tamo gde je fizičko vežbanje ograničeno na idealno uređene terene. Tako pripremljen pojedinac odlično će skakati u jamu napunjenu peskom ili strugotinom, ali će biti vrlo nespretn, pa čak i bespomoćan, ako mora da preskoči neku jarugu na terenu. Spuštanje na smučkama niz utabanu livadu nije isto što i spuštanje na smučkama sa rancem na leđima po jako ispresecanom zemljištu. Princip praktične primenljivosti ogleda se u svestranom razvitku čovekove motorike, ali ujedno i u razvijanju osnovnih psihofizičkih osobina. Ova uska povezanost između motorike i psihofizičkih osobina može se uočiti na mnogobrojnim primerima. Prilikom bacanja bombe, nama nije samo svrha

da pojedinac precizno baci bombu, već i da je baci što dalje. Čoveka ne treba naučiti samo da skače, već da to čini više puta i što dalje.

Princip zabave i razonode. I ovaj princip je vrlo važan, pogotovu kada se zna da su telesno i duševno (mentalno) zdravlje nerazdvojno povezani i da nije moguće preduzimati nikakve efikasne mere ako se u obzir ne uzmu i telesna i duševna strana čovekova. Dokazano je da su negativna emotivna stanja, koja se javljaju često i traju duže, uzrok mnogim bolestima i teškoćama u životu.

Razonoda ima značaj »životnog eliksira«, koji čoveku daje životnu snagu, oslobađajući ga napetosti i svakodnevnih briga. Monotonno i dosadno fizičko vežbanje ne odgovara ni detetu ni odraslom. Ono će biti korisnije ukoliko se bude upražnjavalo sa zadovoljstvom.

Princip jedinstvenosti uticaja i organizacije. Fizičko vaspitanje postalo je pravo svakog građanina. Da bi se ovo pravo moglo ostvariti, potrebno je pokrenuti sve naše snage, institucije i organizacije za fizičku kulturu na jedinstvenu akciju za postizanje što povoljnijih uslova za fizičko vaspitanje.

Princip jedinstvenosti traži da su programi u svim društvenim organizacijama za fizičku kulturu, i u školi i u JNA, zasnovani na jedinstvenim, zajedničkim osnovama, što ni u kom slučaju ne znači da se time narušava samoupravljanje i specifičnost pojedinih organizacija i institucija koje se bave fizičkom kulturom.

U vezi sa pomenutim institucijama i organizacijama, princip jedinstvenosti zahteva: jedinstvenu koncepciju fizičke kulture, posebno jedinstvenu osnovnu stručnu terminologiju, zatim u osnovi jedinstveno školovanje i korišćenje stručnih kadrova, jedinstveni osnovni sistem informacija o stanju funkcionalnih i motornih sposobnosti građana, a, s tim u vezi, radi evidentiranja podataka, i jedinstvene kartice, kako bi se obrada podataka za čitavu zemlju mogla obavljati u elektronskom računskom centru.

Princip jedinstvenosti zahteva i jedinstvenu orijentaciju na masovnost, zajedničke propagandne akcije, takmičenja, zdravstvenu kontrolu, finansijsku inspekciju i dr. Sve ovo iziskuje što tešnju saradnju institucija i organizacija koje se, po prirodi svog posla, bave fizičkom kulturom.

PRINCIPI NASTAVE FIZIČKOG VEŽBANJA

Pod principima nastave fizičkog vežbanja, odnosno didaktičkim principima, podrazumevamo osnovne smernice kojima se rukovodimo u organizaciji i izvođenju te nastave. Osnovni principi nastave jesu:

Princip odmerenosti nastavnog rada prema osobenostima pojedinaca. Ovaj princip zahteva da se u proseku fizičkog vežbanja, treninga, strogo vodi računa o konstitucionalnim osobenostima pojedinaca, njihovom uzrastu, zdravstvenom stanju, stepenu uvežbanosti, treniranosti, o njihovim pozitivnim i negativnim osobenostima, te da se prema njima podešava fizičko vežbanje, trening. Ovo je važno, jer suviše laki zadaci ne doprinose podizanju zdravlja i sposobnosti pojedinaca, i za njih su neinteresantni. Suviše teški zadaci, pak, ne mogu se ostvariti, jer ne odgovaraju njihovim mogućnostima.

Jedan od osnovnih zahteva koji proizlazi iz ovog principa jeste da fizičko vežbanje (trening) mora biti postupno. Postupnost obezbeđuju, uglavnom, ova pravila:

a) *Od poznatog ka nepoznatom.* Ovo pravilo se ogleda u postupnom usvajanju fizičkih vežbi, tako da se svaka nova vežba nadovezuje na već ranije savladane.

b) *Od lakšeg ka težem.* Ovo pravilo zahteva da se najpre savlađuju jednostavnije vežbe, pa tek onda složenije, teže. Ovo je važno ne samo u smislu savlađivanja težih vežbi, već i zbog navikavanja pojedinaca na sistematski rad u toku sopstvenog fizičkog uzdizanja.

c) *Od bližeg ka daljem.* Potrebno je najpre savladati, na primer, igre koje se upražnjavaju u kraju u kome pojedinci žive. Ako se u njihovom kraju, na primer, baca kamen s ramena, tada treba početi najpre sa bacanjem kamena s ramena, pa tek kasnije preći na bacanje kugle, koplja i dr.

Princip svesne aktivnosti. Ovaj princip zahteva da pojedinci, pod rukovodstvom stručnjaka, a pod uticajem svog interesovanja, shvate i usvoje određene vežbe i navike — prema vlastitim umnim sposobnostima.

Pojedinci moraju svesno da pristupe fizičkom vežbanju, treningu, da objektivno ocene svoje sposobnosti i da kritički razmišljaju o svojim postupcima, greškama i uspesima. Svaki pojedinac mora biti svestan zadataka koje treba da reši. Pored toga, ovaj princip zahteva od svakog pojedinca da samostalno radi na sopstvenom fizičkom usavršavanju. Ovde se misli u prvom redu na: svakodnevno jutarnje vežbanje, samokontrolu zdravlja i takmičarskih uspeha, dopunsko vežbanje, izučavanje stručne literature i dr.

Princip očiglednosti se zasniva na činjenici da je čulno iskustvo izvor saznanja. Pošto se najviše saznanja dobija preko čula vida, ovaj se način saznanja i zove očigledno saznanje, iako pored čula vida u tome učestvuju i druga čula, kao čulo sluha, a pri fizičkom vežbanju, treningu, naročito proprioreceptivna čula. Kada se govori

o očiglednosti, ne misli se samo na posmatranje («pasivnu» očiglednost), već i na sticanje saznanja pomoću ličnog iskustva, tj. izvođenjem fizičkih vežbi («aktivnu» očiglednost). Prema tome, očiglednost nije važna samo u vezi s učenjem vežbi, već i zato što kod pojedinaca budi pažnju, razvija sposobnost posmatranja, interesovanje za vežbanje i obezbeđuje trajnost znanja.

Princip planskog opterećenja. Fizičko vežbanje, kao i svaki trening, predstavlja planski proces. Stoga se mora početi od analize stanja vežbanja, sportista, tj. od stepena njihovog zdravlja, od njihove opšte i posebne kondicije i dr., pa na osnovu toga izraditi dugoročni plan. Taj plan ne mora biti precizan, već treba da bude dat makar u grubim crtama. Na taj način, čitav rad se zasniva na planskom, racionalnom rešavanju postavljenih zadataka, što, u stvari, i obezbeđuje maksimalna dostignuća. Zato je potrebno uzeti u obzir i proveravanje sposobnosti pojedinaca. Proveravanje mora, takođe, biti plansko i objektivno, što znači da ne sme da bude »odoka«, već se mora vršiti pomoću testova i u saradnji sa lekarom.

NASTAVNE METODE FIZIČKOG VEŽBANJA

Nastavne, odnosno didaktičke metode predstavljaju sastavni deo nastavnog procesa, odnosno one znače sistem postupaka, puteva i načina pomoću kojih se pojedincima predaju znanja, navike i veštine, i pomoću kojih pojedinci ove i utvrđuju. Nastavnih metoda ima više, ali ih sve, u suštini, određuju:

- a) zadatak koji se nastavnim procesom želi da reši;
- b) sredstva, fizičke vežbe, kojima se zadatak rešava; i
- c) međusobni odnosi vežbača, sportista i stručnjaka fizičkog vaspitanja.

Vežbači, sportisti dobijaju znanja uglavnom pomoću pokazivanja i posmatranja i pomoću žive reči. Ovim izvorima saznanja odgovaraju uglavnom i nastavne metode, od kojih su najznačajnije:

- metoda pokazivanja i posmatranja, i
- metoda žive reči.

Jedna i druga metoda se međusobno dopunjuju, pa se zato i ne može reći koja je od njih važnija, jer to zavisi od konkretne situacije.

Metoda pokazivanja i posmatranja. Pomoću metode pokazivanja, demonstracije i posmatranja pojedinci dobijaju osnovne podatke o vežbi, i to na najjednostavniji i najbrži način. Da bi ova metoda udovoljila svojoj svrsi, tj. da bi pojedinac što bolje shvatio vežbu,

treba ga upoznati sa njenim najboljim izvođenjem. Kada stručnjak, izuzetno, ne može vežbu pravilno i lepo da pokaže, on treba to da prepusti najboljem vežbaču, sportisti.

Nova vežba se mora više puta pokazati, jer se samo tako može dobiti jasna slika o njoj. U tom slučaju treba vežbu pokazati normalno, onako kao što je i treba izvoditi, a zatim usporeno, pa opet normalno. Prilikom pokazivanja stručnjak treba da stane tamo gde ga svi mogu dobro videti, a odakle i on može sve dobro da vidi. Naročito je važno pokazati ono što je bitno u vežbi. Preporučuje se da stručnjak izvodi vežbu u istu stranu u koju će je izvoditi i vežbači. Prilikom pokazivanja treba, po mogućnosti, koristiti i pomoćna sredstva očigledne nastave, tzv. demonstraciona sredstva, na primer: nastavni film (koji pokazuje kretanje u celini, a ponekad i usporene kretnje), nastavni dijafilm, slike, crteže, slike (kinogram), modele i dr. Demonstraciona sredstva pokazuju se već u uvodnom delu časa, a ponekad i u završnom.

Posmatranje samo po sebi nije dovoljno, pojedincu treba omogućiti da vidi ono što je potrebno, a to se postiže objašnjavanjem.

Metoda žive reči. Razlika između metode pokazivanja i posmatranja i metode žive reči je u tome što kod prve metode pojedinac posmatra vežbu i učvršćuje vizuelnu sliku o njoj, nastojeći da je svesno podražava (imitira).

Kod metode žive reči predstava nije tako jasna, pojedinac mora da razmišlja i da odlučuje o načinu izvođenja vežbe, a to pobuđuje donekle njegovu maštu i stvaralaštvo. Reči koje se pri tome upotrebljavaju treba da su obične (poznate). Ukoliko se mora upotrebiti neka nepoznata reč, dužnost je stručnjaka da je najpre objasni.

Objašnjenje mora biti tačno, slikovito, tj. vezano za iskustvo vežbača, emocionalno, odnosno da daje polet, oduševljenje, potpuno, jer bez toga pojedinac neće moći da shvati zadatak. Stoga se preporučuje da se zadatak najpre objasni u grubim crtama, a zatim da se istaknu osnovne postavke. Konačno, svako izlaganje ili objašnjenje mora biti dovoljno glasno i što kraće (zbog kolebljivosti pažnje slušalaca).

SAVREMENA ORGANIZACIJA FIZIČKOG VEŽBANJA U NAŠOJ JEDINICI I INOVACIJE U PRIMENI NASTAVNIH SREDSTAVA

Da bismo što uspešnije izvršili postavljene zadatke i dostigli krajnji cilj u oblasti fizičkog vaspitanja — podizanje psihofizičkih sposobnosti vojnika i starešina naše jedinice na nivo potreba savre-

menih borbenih dejstava, analizirali smo dosadašnje organizacije i metodike izvođenja fizičkog vežbanja.

Pored vežbi oblikovanja i osnovnih fizičkih vežbi, pristupili smo izboru novih, tehnički primenljivih, vežbi radi obogaćivanja znanja, veština i navika vojnika iz psihofizičke motorike, koje su im neophodne prilikom izvršavanja mnogobrojnih borbenih zadataka, kako u miru tako i u eventualnom ratu.

Pored postojećih objekata, sprava i rekvizita iz oblasti fizičkog vežbanja u našoj kasarni, pristupili smo izradi i primeni novih nastavnih sredstava (sprava) koja do sada nisu imala širu primenu u jedinicama JNA.

Izradom i postavljanjem većeg broja raznovrsnih sprava, na prostoru kasarnskog kruga, želeli smo da na časovima fizičkog vežbanja istovremeno angažujemo što veći broj vežbača, da racionalnije iskoristimo nastavno vreme za aktivno vežbanje vojnika, da omogućimo što više ponavljanja vežbi, radnji i pokreta, a time stvorimo i optimalne uslove za što brže sticanje vrhunske fizičke kondicije.

Inovacije u primeni nastavnih sredstava (sprava). Na dosadašnjim objektima za fizičko vežbanje u našoj kasarni, pre uvođenja novih sprava, moglo je istovremeno da vežba najviše 240 vojnika, a sada, posle postavljanja novih sprava, to može istovremeno da radi oko 500 vežbača. Inovacija je izvršena na sledećim spravama:

a) *Konstrukcija za penjanje uz konopac od 7 m.* Dosadašnja konstrukcija za penjanje uz konopac omogućavala je istovremeno penjanje 2—4 vežbača, dok su ostali u odeljenju čekali u vrsti da se izvrši izmena mesta i oni pristupe vežbanju. Usled toga, broj ponavljanja (penjanja uz konopac) bio je ograničen brojem vežbača u odeljenju i samim trajanjem časa fizičkog vežbanja. To je jedan od razloga što vojnik nije bio u dovoljnoj meri obučen za vešto i brzo penjanje uz konopac i što nije ispunjavao određenu vremensku normu prilikom ocenjivanja fizičke sposobnosti.

Nova konstrukcija omogućuje postavljanje 10 konopaca dužine 7 m, što obezbeđuje da istovremeno vežba 10 vežbača, a time se povećava i broj ponavljanja u vremenski predviđenoj nastavnoj jedinici.

Kod svih vrsta penjanja razvijaju se mišići ruku, lopatičnog pojasa i trbuha, koji su obično slabija mesta na telu. To su vežbe ravnoteže u kojima naročito dolazi do saradnje mišića i centralnog nervnog sistema. Kada se penjanja i prelaženja izvode na većim visinama, onda se razvijaju i odlučnost, smelost i prisebnost.

b) *Konstrukcija za penjanje uz motke sa dva vratila različite visine.* Na ovoj konstrukciji montirano je 10 metalnih motki, a sa strane su dva vratila raznih visina. Tehnička primenljivost ove sprave ogleda se prilikom penjanja uz drvo, stub, banderu i sl. Vežbe penjanja uz motku podjednako utiču na organizam vežbača kao i vežbe penjanja uz konopac.

c) *Horizontalne lestve (krovište).* Sprava predstavlja kombinaciju horizontalnih i kosih lestvi, a njena tehnička primenljivost, ogleda se prilikom savlađivanja većih visina i dubina ponora, prostora između ruševina zgrada, opasnih korita reka i sl. Izvođenjem raznovrsnih vežbi na ovoj spravi kod vežbača se razvija snaga, izdržljivost, smelost, odlučnost, okretnost, ravnoteža i dr. Pošto vežbanje na ovoj spravi, u izvesnom smislu, može biti i opasno, to rukovodilac vežbanja mora da primeni solidnu organizaciju, primernu radnu disciplinu i sigurnu asistenciju vežbača prilikom vežbanja.

d) *Konstrukcija sa karikama.* Na ovoj konstrukciji montirano je 5 pari karika, što omogućava istovremeno vežbanje 5 vežbača. Vežbe na karikama odlično utiču na oblikovanje aparata za kretanje, razvijanje koordinacije, spretnosti, disciplinovanosti i preciznosti pokreta vlastitog tela. One u velikoj meri razvijaju osećanje za položaj tela u prostoru (funkcija vestibularnog aparata), ekonomičnost pokreta, odlučnost, prisebnost, pažnju i volju. Vežbe na karikama su posebno važne za letače, vozače tenkova, padobrance i dr. Vežbanje na karikama zahteva od vežbača prethodnu solidnu psihofizičku sposobnost, dobro zdravlje i zdrav vestibularni aparat.

Rukovodilac vežbanja na konstrukciji sa karikama mora prilikom vežbanja svakog pojedinog vežbača da obezbedi sigurnu asistenciju iskusnih vežbača ili komandira odeljenja.

e) *Dugi razboj.* Sprava predstavlja spoj više razboja, ukupne dužine 40 m, a izgrađena su dva paralelna razboja dužine 2×40 m. Na spravi je moguć istovremeni rad 40 vežbača, pod uslovom dobre organizacije, primerne radne discipline i smišljenog sadržaja rada, uz sigurnu asistenciju rukovodioca vežbanja.

Vežbe na razboju snažno utiču na razvijanje mišića ruku, ramenog pojasa i trbuha. Tehnička primenljivost vežbanja na razboju ogleda se prilikom savlađivanja prepreka gde je potrebna veština u penjanju, skokovima i ravnoteži.

f) *Renski točak.* Sprava može da bude i stabilni renski točak, i pokretni renski točak, a do sada je imala pretežnu primenu u jedinicama ratnog vazduhoplovstva i u nekim od vojnih škola.

Vežbe na renskom točku utiču na razvitak funkcije vestibularnog aparata i sposobnost za snalaženje u prostoru, te jačanje mišića leđa, trbuha, ramenskog pojasa i ruku. Telo vežbača postaje snažno, otporno i elastično, a kod samostalnih opasnijih vežbi razvijaju se i okretnost i odvažnost.

Rad na ovoj spravi zahteva izuzetno zdravlje vežbača i neoštećen vestibularni aparat. Uspešan rad na ovoj spravi zahteva postupno i dugotrajno uvežbavanje. Asistencija rukovodioca vežbanja vrlo je otežana kod ove sprave, a kod nekih vežbi skoro i nemoguća, što može da dovede do povreda neiskusnih vežbača.

*

Nastavni principi zahtevaju da izvođač nastave fizičkog vežbanja bude u neprekidnoj vizuelnoj vezi sa vežbačem, da prati njegov rad, da mu asistira pri težim vežbama i neprekidno ukazuje na pravilnost izvođenja određenih radnji. Zato nastavna grupa ne bi trebalo da bude veća od 6 do 10 vežbača, a na jednoj spravi najviše treba da vežba istovremeno 3—5 vežbača.

Prilikom organizovanja masovnog fizičkog vežbanja na spravama treba se pridržavati nastavnih principa, tj. da vežbač može da ostane na jednoj spravi određeno vreme i da izvede određeni broj ponavljanja.

Prilikom određivanja broja ponavljanja i vremena trajanja vežbe, treba imati na umu sledeće pravilo: »Slabiji nadražaji samo podstiču životnu aktivnost, ali ne izazivaju prilagođavanje i stoga ne dovode do podizanja nivoa sposobnosti. Tek jaki nadražaji izazivaju adaptacione procese. Suviše jaki nadražaji, opet, deluju paralitički i mogu privremeno ili trajno da oštete organizam.«

Stoga je pri odabiranju ove ili one vežbe potrebno odrediti odgovarajuću dozu, jer se samo tako može postići željeni rezultat. Međutim, da bi se ovo postiglo, potrebno je dobro poznavati i podatke koji se imaju rešiti, fizičke vežbe, a takođe i unutrašnje i spoljne faktore od kojih zavisi uticaj fizičkih vežbi.

U vezi s tim, masovno vežbanje vojnika na pojedinim spravama, bez tačnog doziranja vežbanja svakom pojedincu (prema njegovim fizičkim mogućnostima), bez uticaja nastavnika i njegove asistencije, ne može da bude od koristi, već može da izazove samo negativne posledice kod vežbača.