

Невенка Зрнзевић<sup>10</sup>

Вуко Лакушић<sup>11</sup>

Универзитет у Приштини – Косовској Митровици

Учитељски факултет у Призрену – Лепосавићу

## ПРОБЛЕМИ РЕАЛИЗАЦИЈЕ НАСТАВНИХ САДРЖАЈА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

**Сажетак:** Настави физичког васпитања, изузев појединачних случајева не придаје се значај који јој у васпитно образовном процесу припада. Разлога вероватно има пуно, али је стручност оних који изводе наставу свакако један од њих. На часовима физичког васпитања у разредној настави често се примењују неадекватни наставни садржаји, временска артикулација појединих делова часа је неуједначена, а физичка активност ученика је веома мала. Проблем недовољне и неадекватне физичке активности у Србији достигао је ниво националних размера. Из тих разлога донета је Уредба о Националном програм превенције, лечења и контроле кардиоваскуларних болести у Србији до 2020 године (2010). Препорука је да се у плановима за физичко васпитање повећа обим ванчасовних и ваннаставних активности у оквиру школских програма. У последње време долази до константног опадања нивоа моторичких способности, што је нарочито изражено код мишићне издржљивости и снаге горњих екстремитета, због начина живота и рада, али и због неадекватног школског програма физичког васпитања. Основу сваке физичке активности чини развој базично-моторичких способности које су одговорне за ефикасност људског кретања, и које се под утицајем различитих фактора могу мењати у позитивном или негативном смислу. Сматра се да је висок ниво моторичких способности основни предуслов за успешно учење нових моторичких структура. Посебно је ситуација неповољна у млађем школском узрасту, јер расположиве капацитете школских спортских објеката углавном користе ученици старијих разреда који по неписаном правилу сматрају да имају првенство у коришћењу сале и спортских терена, или се издају после наставе спортским клубовима. Настави физичког васпитања, изузев појединачних случајева не придаје се значај који јој у васпитно образовном процесу припада. Разлога вероватно има пуно, али је стручност оних који изводе наставу свакако један од њих. На часовима физичког васпитања у разредној настави често се примењују неадекватни наставни садржаји, временска артикулација појединих делова часа је неуједначена, а физичка активност ученика је веома мала. Проблем недовољне и неадекватне физичке активности у Србији достигао је ниво националних размера. Из тих разлога донета је Уредба о Националном програм превенције, лечења и контроле кардиоваскуларних болести у Србији до 2020 године (2010). Препорука је да се у плановима за физичко васпитање повећа обим ванчасовних и ваннаставних активности у оквиру школских програма. Уместо незадовољства условима рада који се најчешће спомињу као разлог, треба се окренути ономе од чега зависи однос ученика према физичким активностима – компетентности и посвећености наставника физичком васпитању!

**Кључне речи:** физичка култура, спортска манифестација, спортски објекти, архитектура града.

<sup>10</sup> [nevenkazrnzevic@gmail.com](mailto:nevenkazrnzevic@gmail.com)

<sup>11</sup> [yukolakusic@gmail.com](mailto:yukolakusic@gmail.com)

## УВОД

Дефиницију наставе која се може применити и у области физичког васпитања дали су Продановић и Ничковић, према којој је настава „дидактички организован и институционално реализован васпитно-образовни рад у коме суделују наставник и ученик са намером да се у васпитном и образовном погледу развије комплетна ученикова личност, оспособљена да схвати и прихвати вредности живота и рада, да се активно укључи у животну заједницу, стваралачки рад и вредносан живот (Здански, Галић, 2006).

Како би настава физичког васпитања остварила овај општи циљ потребно је обезбедити одговарајуће кадрове, материјална средства, организационе, програмске и друге услове рада. У нашој земљи истраживања показују да ученици од 1. до 4. разреда видно заостају у савладавању програмских задатака из физичког васпитања, што може да представља препреку у савладавању програмских задатака у каснијем узрасту. Посебно се то односи на константно опадање нивоа моторичких способности и нарочито је изражено код мишићне издржљивости и снаге горњих екстремитета, због начина живота и рада, али и због неадекватног школског програма физичког васпитања. Што због субјективних, што објективних разлога, реализација наставе физичког васпитања у млађем школском узрасту не доводи до остваривања предвиђених циљева и задатака, и далеко заостаје за објективним могућностима и реалним потребама ученика млађег школског узраста (Стаматовић, 2001; Марковић, 2002; Биговић, 2003).

Физичко васпитање представља сложен васпитно-образовни процес који институционално почиње у предшколским установама и траје све до високошколских установа. У оквиру тог процеса не би смело да буде импровизације, нити случајних утицаја, поготово оних који могу негативно утицати на развој личности (Милановић, 2011). Физичко васпитање као наставни предмет има посебну улогу и одговорност у оквиру образовног процеса, која се огледа у томе што се садржајима овог предмета обрађују многа савремена питања у оквиру образовног процеса, са карактеристикама које не нуди ни једно друго наставно и школско градиво (Hardman, 2009).

## МЛАЂИ ШКОЛСКИ УЗРАСТ ЈЕ НАЈВАЖНИЈИ ПЕРИОД У РАСТУ И РАЗВОЈУ ДЕЦЕ

Сматра се да је период млађег школског узраста један од најважнијих периода у расту и развоју деце, па је веома важно да се у том периоду применом физичке вежбе правилно подстиче физички развој и усавршавају моторичке способности. У овом периоду се најлакше стичу навике за физичким вежбањем и развија свест о вредностима физичког васпитања и потреби вежбања.

У млађим разредима основне школе настава физичког васпитања од 1. до 4. четвртог разреда основне школе спроводи се према Наставном плану и програму физичког васпитања за основну школу. Основни циљ физичког васпитања према том Програму „јесте да разноврсним и систематским моторичким активностима, повезаним са осталим васпитно-образовним подручјима, допринесе интегралном развоју личности ученика (когнитивном, афективном, моторичком), развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и неопходних теоријских знања у свакодневним и специфичним условима живота и рада“.<sup>12</sup>

Истраживања у свету, а посебно се то односи на Србију, показују да ученици видно заостају у савладавању програмских задатака из физичког васпитања, што може да представља препреку у савладавању програмских задатака у каснијем узрасту. Часови физичког васпитања су често нередовни, недовољно интензивни, једнолични, активност деце сведена је на минимум, тако да не чуди констатација да настава има недовољан утицај на развој способности код деце. Када се све сагледа, осим великог броја деформитета код деце, имамо и хипокинезију, ослабљену функцију органа и система, недовољну мотивацију и често као резултат тога ослобађање деце сачасова физичког васпитања још у млађем школском узрасту. Једном речју настава физичког васпитања се од стране учитеља занемарује и запоставља. Све чешће се чују препоруке да наставу физичког васпитања у млађем школском узрасту треба да реализују професори физичког васпитања. Уколико учитељи желе да задрже физичко васпитање као предмет, морају да уложе више труда у савладавању градива из

<sup>12</sup> Nastavni plan i program osnovnog vaspitanja i obrazovanja na području Republike Srbije. Prosvetni glasnik RS, br. 10/2004, str. 66, Beograd.

анатомије и физиологије, како би били сигурни да ће стручно обавити посао који им је поверен. Успешно решавање сложених задатака у процесу васпитања и образовања могуће је само ако се добро познају узрасне карактеристике, у овом случају деце млађег школског узраста. Ниво моторичких способности, функционалне способности и психичко стање у најширем смислу речи морају бити полазиште у раду са децом. Од тога у највећој мери зависи карактер вежби, дозирање оптерећења, методе које ће се применити, организација рада и сл. (Зрнзевић, 2006, 212).

Моторичке способности развијају се према одређеним законитостима, а периоди интензивнијег развоја појединих моторичких способности означавају се као сензитивни или критични периоди развоја. Млађи школски узраст је карактеристичан по највећем степену реакције организма на утицаје којима се подстиче развој моторичких способности. У овом узрасту карактеристичан је прираст скоро свих моторичких способности и брзо усвајање нових моторичких кретања, која се усвајају одмах након показивања. Веома је значајно у раду са ученицима уважавање сензитивних периода развоја моторичких способности, јер то је услов за остваривање свих задатака физичког васпитања. Развој моторичких способности јесте у мањој или већој мери генетски условљен, али већим делом се способности развијају вежбањем или тренингом и морају бити стимулисане из спољашње средине одговарајућим надражајима и у одређено време, како би се створили оптимални услови за развој, у противном склоности се неће "облагодарити" могућим способностима, а моторичко понашање ефикасношћу (Кукољ, Аруновић, Бокан, 1997).

Развијање физичких способности је услов за остваривање свих задатака физичког васпитања, те је зато и програмом предвиђено да се у свим разредима основне школе "од првог до осмог разреда на свим часовима наставног рада обезбеђује време потребно за развијање основних елемената физичке кондиције: брзине, снаге, издржљивости, гипкости и координације".<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Nastavni plan i program osnovnog vaspitanja i obrazovanja na području Republike Srbije. Prosvetni glasnik RS, br. 10/2004, str. 66, Beograd.

## **ПРОБЛЕМИ У РЕАЛИЗАЦИЈИ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

На проблеме у реализацији наставе физичког васпитања у млађем школском узрасту указивали су стручњаци још раних шездесетих година прошлог века, а најистакнутија међу њима била је свакако Шепа (1958), која је говорила, да што је дете млађе и улога физичког васпитања је значајнија „оно што се пропусти у физичком васпитању дјетета у млађем школском узрасту тешко се надокнађује, а понекад се уопште не може надокнадити. Навика да се човјек бави телесним вежбањем сваког дана за чување свог здравља и разоноде, стиче се од детињства и систематским васпитањем у школи“.

Бала (1996) и Финдак (2003: 81) су разматрали стање физичког васпитања у разредној настави и констатовали да стање у потпуности не задовољава, сагласани су да постоје субјективни узроци, али и да је квалитетан и стручан рад са децом тог узраста неопходан. Деца за време активности, и на часовима физичког васпитања, немају адекватан обим оптерећења, тако да не долази практично до никакве значајније трансформације у било којим антрополошким димензијама деце. Физичко вежбање треба подићи на ниво спортског тренинга, што би резултирало бољим и богатијим моторичким понашањем. Моторички развој у овом осетљивом периоду тако би се подигао на виши ниво, плато развоја би трајао дуже, као и опадање способности.

Заостајање у савладавању програмских задатака резултат је углавном недовољне припремљености наставног кадра за решавање задатака физичког васпитања у разредној настави, као и лаичко схватање да психофизички развој треба препустити природи (Радојевић, 1998).

На часовима физичког васпитања, у разредној настави, примењују се неадекватни наставни садржаји, временска артикулација појединих делова часа је неуједначена, физичка активност ученика је веома мала и износи 16,15% од укупног времена трајања часа (Здански, Галић, 2006). Степен усвојености програмских садржаја није на завидном нивоу, што захтева једну дубљу анализу, у којој мери учитељи уопште реализују наставне садржаје. Проблем још више добија на тежини ако се у обзир узме чињеница да савремени начин живота све више спутава моторну активност ученика. Ученици се претежно баве активностима које

захтевају статичке положаје (настава, писање домаћих задатака, праћење телевизијског програма, игрице на компјутеру и сл.), а све мање времена им остаје за игру, шетње, излете и друге активности, а самим тим и за успостављање природне равнотеже између умног и физичког оптерећења. Дугортајно неправилно седење испред телевизора, у школској клупи, неодговарајуће столице и столови у школама, претешке ђачке торбе, као и одређени ендогени фактори делују на кичмени стуб изазивајући одређене деформације у погледу своје морфологије и функције (Ђокић, Меџдовић & Смилјанић, 2011).

Недостатак у моторној активности изражен је код око 50% деце узраста 7 до 8 година, 60% деце 9 до 12 година, а око 70% код деце старијег узраста. Опште је познато да деца предшколског и млађег школског узраста своје активности највише остварују кроз игру која представља и најприроднији начин слободног задовољавања изражене дечје потребе за кретањем. Игра изискује мишићну активност која за последицу има ангажовање свих виталних органа и система. Игра има значајну улогу у развоју и нормалном функционисању организма. Неопходно је омогућити деци да се играју, да обogaћују своје кретно искуство, да учвршћују вољне особине и развијају моторичке способности.

Циљеви и задаци физичког васпитања не реализују се само кроз редовну наставу физичког васпитања, већ и разним облицима ваннаставних активности. Међутим, у наставној пракси показало се да учитељи осим што не реализују часове физичког васпитања, још ређе примењују и реализују ваннаставне активности ученика. Настава физичког васпитања се најчешће планира према просечним ученицима, чиме се негирају основне биолошке законитости, не уважавају међусобне различитости како у физичким тако и у интелектуалним потенцијалима, а знамо да “нема веће неједнакости од једнаког третмана неједнаких” (Родић, 2000). Такав приступ настави носи низ нежељених последица у смислу ангажовања и напредовања ученика, јер су за неке ученике наставни садржаји прелаки, а за неке претешки (Пржуљ, Јовановић, 2013).

С озиром да редовна настава физичког васпитања не даје очекиване резултате, многи стручњаци из ове области испитивали су какав је утицај програмиране наставе физичког васпитања. Показало се да посебно програмирана настава физичког васпитања повољно утиче на развој свих базичних моторичких способности, на кардиоваскуларни и респираторни систем (Крсмановић, 1985; Бабин, Катић, Влаховић, 1999; Зрнзевић, 2007). Посебан ефекат се

постигне ако је на сваком часу унапред планирано које ће се садржаји примењивати (вежбе обликовања, допунске вежбе, елементарне игре) и са којим бројем понављања. Примена допунских вежби показала се као ефикасна јер се повећава густина часа, интензитет вежбања, веће је ангажовање и осамостаљивање ученика и рационално коришћење справа и реквизита (Здански, Галић, 2002, Зрнзевић, 2007).

Да би се постигли позитивни ефекти неопходно је захтеве подићи на виши ниво и повећати мотивисаност за рад. Неадекватан обим оптерећења неће допринети систематским променама моторичких и функционалних способности. За успешно управљање процесом вежбања у настави физичког васпитања учитељи треба да имају доста стручног знања које се посебно односи на примену одговарајућих метода учења, вежбања, дозирања оптерећења, избора вежби и метода за анализу ефекта рада.

Из праксе је познато да учитељи и наставници најчешће не поштују структуру часа и користе једноличне садржаје, чиме се онемогућава остваривање задатака физичког васпитања. Највећа штета може се направити ученицима млађег школском узраста, уколико са њима не ради стручњак, и ако физичко васпитање не реализују они који су за ту област стручно оспособљени на највишем нивоу (Батез и Крсмановић, 2012). Ако се осврнемо на укупан фонд предмета предвиђених из физичког васпитања на учитељским факултетима и укупан фонд предмета на факултету спорта који су директно везани за знања која су у функцији физичког васпитања, може се видети да су разлике огромне. Имајући у виду да у предшколским установама реализацију задатака физичког васпитања спроводе васпитачи, од I до IV разреда учитељи, можемо закључити да су деца у Србији и њихов физички развој, као и превенција од прекомерне ухрањености и гојазности и очување постуралног статуса, најблаже речено поверена „недовољно“ стручним особама (Ђокић и сар., 2011).

Нека истраживања у области физичког васпитања су показала да је највећи број фактора који утичу на љубав према спортским активностима уско повезан са начином на који наставник физичког васпитања организује и спроводи часове. Однос са ђацима у току часа, подела одговорности за остваривање циља и субјективни осећај ђака о компетентности наставника, атмосфера мотивисаности за рад, су најзначајнији фактори који доводе до осећаја задовољства деце током часа физичког васпитања. „Нису нам потребни учитељи и наставници који ће због оцене вређати и

омаловажавати ученике. Потребни су нам учитељи и наставници који ће ученике васпитавати љубављу и примером, и својим осећањем сагледати личност ученика. Потребни су нам учитељи и наставници који ће физичку вежбу да приближе својим ученицима и да биће њихово том специфичном храном уздигну и узвесе“. (Живановић, Станковић, Ранђеловић & Павловић, 2010). Професори физичког васпитања и учитељи нису само задужени за моторичко оспособљавање и за усавршавање појединих способности, већ су промотери здравог живота (Ђокић *i sag.*, 2011).

Млађе школско доба представља најпогоднију етапу, односно темељ за свестрано физичко васпитање (Биговић, 2004). Деца млађег школског узраста су неоправдано запостављена баш у периоду када су најсензибилнија на утицаје физичког вежбања и када се могу остварити највреднији резултати који у каснијем добу представљају идеалну подлогу за даљи рад и успешније укључивање у спортску активност. Код деце млађег школског узраста треба константно радити на развијању навика за редовним физичким вежбањем и бављењем спортом. Настава физичког васпитања и активно учествовање у настави физичког васпитања један од главних фактора у формирању позитивног односа младих према физичком вежбању и промовисању здравог начина живота код младих. Ученици који показују негативне ставове према настави физичког вежбања углавном се не укључују у физичке активности ван школе (Faucette & Patterson 1990; McKenzie, Alcaraz & Sallis, 1994; Radovanović, 1994; Ennis, 1996; Martinović, Ilić & Višnjić, 2011). Колики је значај физичког васпитања говори податак да је у преко 90% земаља заступљено као обавезан предмет, а код нас у Србији на трећем је месту по фонду часова у основној школи.

Због недовољне и неадекватне физичке активности и алармантних података да 33,6% одраслог становништва пуши, 46,5% болује од високог крвног притиска, 40,3% свакодневно или повремено конзумира алкохол, 18,3% је гојазно и 74,3% није довољно физички активно, у Србији је донета Уредба о Националном програму превенције, лечења и контроле кардиоваскуларних болести до 2020 године (2010). Дата је и препорука лекара да се у плановима за физичко васпитање повећа обим ванчасовних и ваннаставних активности у оквиру школског програма. Било је покушаја да се постојеће стање побољша, али није се ништа значајније променило. У периоду од када је донета Уредба до данас можемо слободно рећи и признати да се стање још више погоршало.



Више пута је наглашено да млађи школски узраст представља погодан период за стварање трајних навика за физичким вежбањем и за развој моторичких и функционалних способности. Настава физичког васпитања треба у овом периоду да буде и у функцији превенције и корекције лошег држања тела и телесних деформитета код ученика. Често се поставља питање да ли овако организована настава физичког васпитања која данас егзистира може да допринесе решавању наведених задатака. По мишљењу многих стручњака из ове области **не**, стога неопходно настави физичког васпитања посветити већу пажњу и повећати ефикасност наставе. Новија истраживања рађена са млађим школским узрастом сагледала су ефикасност утицаја наставе физичког васпитања ако се она изводи као предметна настава коју изводи наставник физичког васпитања или као разредна настава коју изводи наставник разредне наставе. Добијени резултати у свим овим истраживањима су показали да је већа ефикасност предметне наставе. (Стаматовић, 2001; Марковић, 2002, Биговић, 2003).

Пракса показује и да се прекомерно издаје школски простор лицима ван школе, чиме се угрожава реализација програма физичког васпитања, без обзира што је чланом Закона о спорту прописано да организовање школске наставе и ванчасовне спортске активности имају приоритет у коришћењу школских спортских сала и терена у односу на лица ван школе. ([www.nps.gov.rs](http://www.nps.gov.rs))

Крајњи циљ развијања моторичких способности у млађем школском узрасту је „побољшање радног капацитета а тиме и радног учинка. Радни капацитет ученика на овом узрасту подразумева: општу издржљивост, снагу великих група мишића који омогућавају правилно држање тела и усвајање доступних и примењивих моторичких умења потребних за сложене и утилитарне моторичке акције, покретљивост и способност корекције извесних недостатака телесне грађе“ (Крагујевић, 1985 :29).

За остваривање циљева и задатака физичког васпитања и праћење ефеката рада важно је перманентно пратити и проверавати антрополошка обележја ученика. Иницијално проверавање, транзитно проверавање и на крају финално проверавање даће увид у објективно стање способности ученика, напредак ученика у односу на иницијално проверавање и оријентационе вредности које нам могу помоћи код планирања наставе физичког васпитања за следећу школску годину (Финдак, 2003: 81). Руководећи се овом констатацијом лонгитудинална

истраживања свакако дају потпунију слику о развоју антропометријских карактеристика и способности деце, посебно у оквиру млађег школског узраста где су те промене веома динамичне. Међутим, разлози матерјалне природе често диктирају поступке мерења одређене популације методом трансферзалног пресека.

При планирању наставног рада мора се водити рачуна о корелацији између одговарајућих делова различитих наставних предмета. Знања из различитих области треба да буду повезана како не би дошло до несклада између школског знања и примене наученог у свакодневном животу, тј. да ученици умеју оно што сазнају у настави, да примене у решавању реалних животних проблема.

Физичко васпитање је “једини школски предмет у оквиру којег се деца припремају за здрав живот. Оно је усмерено на њихов целокупан физички и ментални развој, кроз њега преносе важне друштвене вредности као што су: правичност, самодисциплина, солидарност, толеранција, тимски дух и фер плеј. Заједно са спортом је једно од најважнијих оруђа у социјалној интеграцији“ (Hardman, 2009).

### **НАСТАВНИ КАДАР КАО УЗРОК НЕЕФИКАСНОСТИ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

Узроци недовољне ефикасности наставе приписују се различитим факторима (недовољан број часова, неадекватан програм, лоши услови, ...) али и недовољном ангажовању разредних учитеља којима је поверена настава физичког васпитања у нижим разредима. Квалитет и ефикасност наставе физичког васпитања у млађим разредима битна је претпоставка и нужан предуслов за успешно извођење наставе у каснијим узрастним периодима“ (Зрнзевић, 2009).

Бити учитељ или професор физичког васпитања звучи лепо, али деценијама уназад, то је професија која је доведена на маргине друштва, а предмет Физичко васпитање који је “небитан и безначајан” за многе учитеље, наставнике физичког васпитања, па и директоре школа, ниско се котира, иако по заступљености часова заузима високо треће место.

Студенти учитељских факултета у Србији долазе са врло скромним знањем из физичког васпитања, из средње школе, а

очекује се да на факултету надокнаде пропуштено и савладају предвиђено градиво. Код студената се примећује веома низак ниво развијености свести о значају физичког вежбања. Шта можемо очекивати од оних који терба да утичу на формирање навика код деце да физичко вежбање уграде у свакодневни живот? Будући учитељи и наставници немогу мирно прихватити садашње стање да ученици непрекидно заостају у развоју моторичких способности, већ морају учинити све да се такво стање заустави и да развој крене узлазном путањом. Они који усађују ученицима елементарна знања из физичког васпитања морају да буду и сами свесни значаја физичког вежбања на раст и развој деце и повећања нивоа њихових функционалних и моторичких способности. Неопходно је да примењују савремене методе и облике рада, али и сами долазе до нових и бољих решења. Креативност у раду побудиће интересовање и веће ангажовање ученика за часове физичког васпитања. Добра припремљеност наставника је важна за успешно спровођење наставе, јер добро припремљен наставник је више мотивисан за рад, добро расположен, спреман за комуникацију, спреман да одговара на питања и решава их заједно са ученицима. Добро расположење наставника, који у сваком тренутку зна шта и на који начин треба да уради, који је унапред осмислио све, припремио справе и реквизите, обележио где ће се и шта у ком делу часа радити, утицаће на већу мотивисаност ученика за рад, изазваће већу знатижељу, а време ће бити максимално искоришћено. У противном недовољна припремљеност, мотивисаност и безвољност наставника не може бити гаранција добре атмосфере за рад и успешно спровођење наставе.

Добра припремљеност наставника за час физичког васпитања није само гаранција наставнику за успешан рад, него и његовим ученицима да ће у том раду уживати (Финдак, 2003:195).

Опремљеност школа простором, справама и реквизитима поред већ наведених разлога представља такође велики проблем за успешну реализацију наставе физичког васпитања. Без одговарајућих материјалних услова не могу се очекивати позитивни резултати ни реализацију плана и програма физичког васпитања у његовом пуном обиму. С обзиром на стање у школама и проблеме са којима се срећемо у настави, учитељи и наставници су ти који све више морају да нађу начина да убеђују децу и омладину у вредности физичког вежбања, да навикну ученике да вежбају „када им се за то по основу обавезности или добровољности укаже

прилика, да и када вежбају, у томе истрају“ ( Матић, Бокан, Бокан & Перковић (1990: 137-144).

Час физичког васпитања је најтеже квалитетно организовати јер су потребне сале и терени, који су углавном у лошем стању, негде их уопште нема, довољан број реквизита, справа и помагала, што итекако утиче на мотивацију ученика, учитеља и наставника. У пракси је потврђено да добар учитељ може остварити добар резултат и у скромним условима, него лош учитељ, у оптималним условима. Није поштено да се неуспех у настави приписује само условима рада, а да се стручност учитеља и наставника не спомиње. Често се дешава да се и поред добре опремљености појединих школа настава не реализује на задовољавајућем нивоу. Ученици заврше основну школу а никада нису вежбали на вратилу, греди, разбоју, нису увежбавали скок увис, скок удаљ, нису користили све расположиве справе, а знамо колико справе додатно мотивишу и стимулишу децу за рад и стваралаштво. Настава ће свакако бити интересантнија, мотивација већа ако се вежбе изводе и са различитим реквизитима (вијаче, палице, лопте различитих величина, палице, чуњеви, обручи). Треба их примењивати у што већој мери, и њихово коришћење треба да постане свакодневна пракса у раду са децом.

Посебан је проблем што на часове физичког васпитања, које учитељи ретко држе (јер часови физичког служе да би се вежбала математика и матерњи језик), долазе у сукњама, штиклама, чизмама, оделу, а од ученика не захтевају одговарајућу опрему. Често се дешава да већина учитеља по распореду има 3, 4 или 5 час физичког васпитање, а тада сала није слободна за све учитеље одједном. Прва два часа су као по правилу резервисана за “важне предмете”. Многи учитељи без плана и програма држе наставу физичког васпитања, а држање наставе на основу “искуства” је тумарање у мраку. И није све у папирном плану и програму, него и у спроводјењу истог.

Учитељи и наставници је својом спремношћу, применом разноврсних садржаја, могу да повећају интересовање и мотивишу ученике за наставу физичког васпитања. Ученицима треба стално наглашавати да знају зашто вежбају и који су ефекти вежбања. Вежбање на часу физичког васпитања не би смело да се претвори у досаду или обавезу, већ да то буде час на коме ће се сви ученици осећати безбедно и прихваћено, а учествовање на часу да осете као задовољство, изазов и радост. Сарадничка клима у разреду може бити услов за искрену и топлу комуникацију, бољу мотивацију што

свакако доприноси бољем резултату васпитно-образовног процеса. Нажалост, све мањи број ученика иде у школу ради усвајања новог знања и развијања целокупне личности, што нас доводи до питања какви су часови, када се активност ученика своди на усвајање чињеница које га не интересују, осим оног што им је потребно за позитивну оцену. Наставници морају да укључе ученике у наставни процес, да не игноришу њихове идеје и предлоге, да покажу више разумевања и остварују већу сарадњу са ученицима.

"Како будућност припада деци која сада расту и о чијем се формирању ми управо бринемо, логично је онда, да и укупна будућност нашег друштва зависи од њихових физичких потенцијала, менталних способности, емоционалне стабилности и друштвене прилагођености" (Крагујевић, Ракић, 2004).

Неки од предлога како унапредити наставу физичког васпитања у основној школи које је предложило Министарство породице, омладине и спорта у Републици Српској могли би да се примене и код нас, а то је:

- обезбедити услове за редовно одржавање часова физичког васпитања;
- организовање ваннаставних активности ученика;
- организовати редовна школска такмичења за млађи школски узраст у одређеним спортовима;
- организовати међуразредна и међушколска такмичења у договореним спортовима;
- контролисати наставни процес и квалитет извођења наставе и санкционисати учитеље за учињене пропусте;
- редовно пратити и проверавати моторичке способности ученика и на основу њих утврдити ефекте наставе физичког васпитања;
- омогућити ученицима учествовање у спортским секцијама кроз доступност школских спортских објеката/ терена/ сала.

И поред многобројних проблема може се рећи да је физичко васпитање у односу на друге предмете добро позиционирано у образовном систему, и да се треба борити за ту позицију, задржати је, уложити много енергије да физичко васпитање буде квалитетније (Радојевић, 2011).

## ЗАКЉУЧАК

Резултати у настави физичког вапитања су генерално лоши, учитељи и наставници морају да схвате да у њиховом позиву нема импровизације, да се часови морају припремати, да мора реално да сагледају услове у којима раде, и тако планирају свој рад.

Морамо сви уложити више труда и рада како би се садашњи степен мотивисаности ученика побољшао. Реални донети наставе физичког васпитања у многоме зависе од мотивације ученика. У физичком васпитању може се постићи више него у било којој другој васпитној области, уколико је мотивација већа, утолико ће ефекти физичког вежбања бити делотворнији. Уместо незадовољства условима рада који се најчешће спомиње као разлог, треба се окренути ономе од чега зависи однос ученика према физичким активностима – компетентности и посвећености наставника физичком васпитању. Путем организоване физичке активности спортски терени би поново имали своју намену, а не место, где се ученици туку, пију, дрогирају, на очиглед друге деце, наставника и пролазника. Само тако можемо очекивати квалитетну и продуктивну наставу и имати ученике који ће волети да иду у школу и са задовољством присуствовати часовима физичког васпитања.

Може се закључити да је за реализацију наставе физичког васпитања у млађем школском узрасту потребна опрема, услови и квалитетно знање, уколико учитељи планирају да у будућности држе наставу физичког васпитања, јер ово су ипак специфични часови.

***Треба волети своју струку и децу,  
све остало је много лакше.***

## ЛИТЕРАТУРА

- Babin, J., Katić, R., & Vlahović, L. (1999). Influence of specially programmed physical and health education on motor abilities of 7 year old schoolgirls. In: D. Milanović (Ed.), *2nd International Scientific Conference "Kinesiology for the 21st Century", Dubrovnik 1999*. (pp. 115–116), Zagreb: Faculty of Physical Education
- Bala, G. (1996): *Trening u razvoju motoričkog ponašanja dece. Godišnjak*, Beograd: FFK, Beograd.

- Биговић, М. (2004). Ефикасност наставе физичког васпитања у односу на стручну оспособљеност наставника. Магистарски рад, Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Đokić, Z., Međedović, B., & Smiljanić, J. (2011). Stanje uhranjenosti, posturalni status i kvalitet sprovođenja nastave fizičkog vaspitanja u osnovnim školama. [Nutritional status, postural status and quality of implementation of physical education in primary schools]. *TIMS Acta - Journal of sport sciences, tourism and wellness*, 5(1), 10-19.
- Živanović, N., Stanković, V., Ranđelović, N. & Pavlović, P. (2010). *Teorija fizičke kulture*. [Theory of physical education. In Serbian.] Niš: Мкоps Niš.
- Здански И, Галић М. (2002). Дидактика физичког васпитања. Београд – Бања Лука: Удружење грађана-наставника основних и средњих школа "Петар Кочић" - Бања Лука, Република Српска. "Бојс" Београд.
- Zdanski, I. i Galić, M. (2006). Didaktika fizičkog vaspitanja, Udruženje građana-nastavnika osnovnih i srednjih škola „Petar Kočić“, Beograd-Banja Luka.
- Zrnzević, N. (2007). *Transformacija morfoloških karakteristika, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti učenika*. [Transformation of the morphological characteristics of the functional and motor abilities of the schoolchildren. In Serbian]. Doktorska disertacija, Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Zrnzević N. (2009). Realizacija programskih sadržaja u nastavi fizičkog vaspitanja u prvom razredu osnovne škole. [Realization of the program me contents in PE teaching in the first grade of elementary school]. U N. Živanović (Ur.), *Peti Evropski kongres FIEP-a i Drugi Srpski kongres pedagoga fizičke kulture – Zbornik radova. (str. 419-429)*. Niš: PANOPTIKUM i Društvo pedagoga fizičke kulture Srbije. ISBN 978-86-83811-13-7; COBISS.SR-ID 174200076
- Kragujević, G., & Rakić, I. (2004). *Fizičko i zdravstveno vaspitanje u prvom razredu osnovne škole: priručnik za učitelje*. [Physical and health education in the first grade of primary school: A guide book for class teachers.] Belgrade: Zavod za udzbenike i nastavna sredstva. In Serbian
- Krsmanović, B. (1985). *Efikasnost nastave fizičkog vaspitanja u zavisnosti od modela nastavnih programa*. [Efficiency of physical education curriculum depending on the model of teaching]. Novi Sad: Faculty of Physical Culture. In Serbian
- Крсмановић, Б., Батез, М. и Крсмановић, Т. (2011). Разлике у антропометријским карактеристикама и ухрањености дечака и девојчица. Гласник Антрополошког друштва Србије, вол. 46 (89–94).

- Kukulj, M., Arunović, D., Bokan, B. (1997). Motoričke sposobnosti mlađeg školskog uzrasta u funkciji senzibilnih perioda motoričkog razvoja, "FIS Komunikacije '97", Niš.
- Kukulj, M. (2006). Antropomotorika, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
- Marković, M. (2002): Efikasnost predmetne i razredne nastave fizičkog vaspitanja učenika IV razreda osnovne škole, Magistarska teza, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
- Martinović, D., Ilić, J. & Višnjić, D. (2011). Gender differences in sports involvement and motivation for engagement in physical education in primary school. *Problems of Education in the 21st Century*, 31, 94-100.
- Matić, M., Bokan, B., Bokan, R., & Perković, R. (1990). *Fizičko vaspitanje: uvod u stručno-teorijsku nadgradnju*. [Physical education - an introduction to the professional and theoretical superstructure. ] Belgrade: OKO. In Serbian
- McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E. & Sallis, J. F. (1994). Assessing children's liking for activity units in an elementary school physical education curriculum. *Journal of teaching in physical education*, 13(3), 206-215.
- Milanović, I. (2006). Efekti programirane nastave fizičkog vaspitanja u mlađem školskom uzrastu, Magistarska teza, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
- Milanović, I. (2011). Praćenje fizičkog razvoja i razvoja motoričkih sposobnosti učenika u nastavi fizičkog vaspitanja, Doktorska disertacija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
- Национални програм превенције, лечења и контроле кардиоваскуларних болести у Републици Србији до 2020. године „Службени гласник РС“, број 11 од 5. марта 2010.
- Šera, M. (1959). *Metodika fizičkog vaspitanja*. Beograd: Zavod za izdavanje udžbenika SRS.
- “Службени гласник RS - Prosvetni glasnik”, 10, Beograd, 2004, str. 63.
- Teaching curricula for the elementary schooling on the territory of the Republic of Serbia. Official educational gazette, RS, no. 10/2004, p. 66, Belgrade.
- Pržulj, D., Jovanović, M. (2013). Model trenažnog rada sa aspekta razvoja motoričkih sposobnosti djece razredne nastave. *SPORT I ZDRAVLJE VIII* (2013)2: 72-83 DOI: 10.7251/SHT1302072P
- Радојевић, Ј. (1998). За адекватну наставу физичког васпитања у млађем школском узrastу, Физичка култура, вол. (52), 154-160, Београд.



- Радојевић, Ј. (2011). Стандарди у функцији унапређивања квалитета. *Физичка култура*, 65 (1), 70-83, Београд.
- Radovanovic, Dj. (1997). Effects of differentiated model of physical education teaching on psychosomatic status of students. *Physical Education*, 51 (4), 628-637.
- Родић, Н. (2000). Теорија и методика физичког васпитања. Сомбор: Учитељски факултет.
- Stamatović, M. (2001). Ispitivanje efikasnosti nastave fizičkog vaspitanja u IV razredu osnovne škole u zavisnosti da li se organizuje kao razredna ili predmetna nastava, Doktorska disertacija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
- Hardman, K. (2009). Odabrana pitanja, izazovi i odluke u fizičkom vasiptanju. [Selected issues, challenges and decisions in physical education]. In: B. Bokan (Ed). International Scientific Conference Theoretical, Methodological and Methodical aspects of Physical Education, Book of proceedings, Belgrade: Faculty of Sport and Physical Education. In Serbian
- Faucette, N., McKenzie, T. L., & Patterson, P. (1990). Descriptive analysis of nonspecialist elementary physical education teachers' curricular choices and class organization. *Journal of Teaching in Physical Education*, 9(4), 284-293.
- Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. [Methodology of physical and health education]. Zagreb: Školska knjiga. In Croatian  
[www.vladars.net/.../Projekat%20Efekti%20eksperimentalnog%20-](http://www.vladars.net/.../Projekat%20Efekti%20eksperimentalnog%20) *посећен 23.05.2018 у 23h*  
[www.nps.gov.rs](http://www.nps.gov.rs) 6.5.2018 у 15 и 30h  
[www.vladars.net/.../Vise\\_paznje\\_nastavi\\_fizickog\\_vaspitanja.aspx](http://www.vladars.net/.../Vise_paznje_nastavi_fizickog_vaspitanja.aspx) - *посећен 23.05.2018 у 23h и 30*
- ("Sl. Glasnik RS – Prosvetni glasnik", br. 1/2005, 15/2006, 2/2008 и 2/2010) - *посећен 20.05.2018 у 16h*

## THE ISSUES CONCERNING THE REALIZATION OF THE EDUCATIONAL CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION

**Summary:** Physical education, except individual cases, has not received attention it deserves in the educational process. There are probably numerous reasons, but proficiency of those in charge of conducting classes is certainly one of them. In physical education classes in junior grades of elementary school inadequate educational content is very often used, time allocation to certain parts of a class is inefficient, and physical activity of students is minimal. The problem of insufficient and inadequate physical activity in Serbia has reached national proportions. For this reason, the Regulation on the National Program for Prevention, Treatment

*and Control of Cardiovascular Diseases in Serbia until 2020. (2010) was adopted. It is recommended to increase the volume of extracurricular activities within the physical education school curriculum. The essence of each physical activity is the development of basic motor abilities which are responsible for the effectiveness of human movement, and which, influenced by various factors, can be changed positively or negatively. It is believed that a high level of motor abilities is the basic precondition for successful learning of new motor structures. In recent years there has been a steady decline in the level of motor abilities, which is especially pronounced in muscular endurance and the strength of the upper limbs, due to the way of life and work, but also because of inadequate physical education syllabus. The situation is especially unfavorable in younger school age, because the available capacities of school sport facilities are mainly used by senior students, who are, by an unwritten rule, considered to have priority in using the gymnasium and sport terrains, or sport facilities are rented by sport clubs after the classes have been finished. Physical education, except individual cases, has not received attention it deserves in the educational process. There are probably numerous reasons, but proficiency of those in charge of conducting classes is certainly one of them. In physical education classes in junior grades of elementary school inadequate educational content is very often used, time allocation to certain parts of a class is inefficient, and physical activity of students is minimal. The problem of insufficient and inadequate physical activity in Serbia has reached national proportions. For this reason, the Regulation on the National Program for Prevention, Treatment and Control of Cardiovascular Diseases in Serbia until 2020. (2010) was adopted. It is recommended to increase the volume of extracurricular activities within the physical education school curriculum. Instead of dissatisfaction with working conditions, which is often stated as a reason, one should turn to that which determines students' attitude towards physical activities – competence and commitment of Physical Education teachers!*

**Key words:** *teachers, physical activity, physical education, junior grades of elementary school, motor abilities.*