

МЕТОДЕ РАДА У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Метод представља планско и смишљено поступање при раду, којим се преносе одређена знања, вештине и навике ради постизања одређеног успеха

Циљ примене наставних метода није само усвајање кретних умења, вештина и навика, већ и стварање навика о потреби свакодневног вежбања и примене наученог у свакодневном животу.

Наставне методе представљају саставни део наставног рада у свим његовим етапама, и од великог су значаја за непосредну праксу школског физичког васпитања. Са развојем физичког васпитања развијале су се и методе. Имајући у виду да су за реализацију програмских садржаја неопходни посебни услови, и да се кроз наставу физичког васпитања једино може утицати на правилан раст и развој ученика и њихове моторичке и функционалне способности, избор ефикасних метода представља прави проблем. У свом раду учитељ (наставник) мора да се определи за одговарајућу методу рада, што опет зависи од наставне технологије, наставног градива и степена развоја ученика.

У настави физичког васпитања се углавном примењују методе које су преузете из опште дидактике, али пошто физичко васпитање као васпитна област има и своје специфичности, према томе има и потребу за посебним методама у васпитно-образовном раду са децом млађег школског узраста. На самом је наставнику да се определи које ће методе применити што му пружа могућност да стално истражује и уноси новине у методама које примењује.

Постоји више подела и различитих мишљења око тога које су методе најзначајније за наставу физичког васпитања. Важно је имати у виду чињеницу да није могуће једну наставну методу примењивати изоловано, већ да се оне међусобно допуњују и не искључују једна другу. Најчешће се истовремено користи више метода, од којих увек нека има доминантну улогу, а друге је допуњују, што зависи од циља који се уз помоћ одређене методе жели постићи.

Без обзира за које се методе учитељ определи, увек треба имати на уму следеће:

- циљ и задатак који се физичким вежбањем жели постићи,
- средства, садржаје и вежбе којима се то може постићи,
- узраст ученика, њихову моторичку информисаност,
- њихове моторичке и функционалне способности,
- спољашње услове и матерјалну базу.

Постоји више различитих подела наставних метода али већина се слаже да се најефикаснијим методама у физичком васпитању сматрају:

- метода вербалне комуникације или метода „живе речи“,
- демонстрациона или илустративна метода,
- метода практичног вежбања,
- комбинована метода,
- игра као метода и
- метода имитације и драматизације (Крагујевић, 1987: 69).

Важност одређене методе зависи од конкретне ситуације у којој се примењује. У настави физичког васпитања предност се даје методи практичног вежбања из разлога што се већина задатака остварује вежбањем, а остале две методе више се користе у почетној фази учења, те их можемо сматрати помоћним методама.

Метода вербалне комуникације или метода „живе речи“

Метода живе речи има важну улогу и може се користити у свим облицима наставног рада. Избор правих речи и у право време може веома стимулативно да делује на мотивисаност и рад ученика. Посебну улогу имају команде, наређења, тактирања („подигни главу“, „испружи колена“, „сад“, „хоп“, „гледај овамо“, „стани“) и вербална стимулација („можеш боље“, „покушај још једанпут“, „исправи се“).

„Стално треба истицати да настава физичког васпитања није просто механичко кретање и премештање тела и делова људског тела у неком одређеном простору, већ да је то процес који је и инициран, регулисан као **размена мишљења, као комуникација којом се остварују одређени утицаји на децу и омладину** и да је „вербална комуникација најефикасније средство социјалног учења.“ (Рот, 1982: 19).

Једно истраживање показало је да је вербална комуникација важан услов успешности у скоро свим занимањима, а не само у „службеничким“ занимањима. Наиме 70% стручњака из области технике губи посао не зато што не познаје струку, већ што не зна добро да комуницира. Значи говорна вештина је битна и у занимањима код којих наизглед није неопходно општење помоћу говора. (Васић, 1980: 19). То се односи и на физичко васпитање, јер карактеристике неког кретања – вежбања не могу бити ваљано презентоване ученицима, уколико се не користе вербалне методе у корелацији са осталим дидактичким методама.

И поред великог значаја ову методу наставници користе веома мало (2,29 % или 1,33 мин. од укупног трајања часа). (Станојевић, 1965: 22).

У остваривању задатака ове методе можемо се користити: описивањем, објашњавањем, корекцијом и анализом.

Описивање се користи у почетној фази обуке када ученици треба да створе слику о томе како се изводи одређени моторички задатак који ће се обучавати. Описивање треба да буде кратко и сажето, да укаже на основна својства вежбе (из ког почетног положаја, којим редоследом, технику извођења), јер због специфичности наставе ученици треба више да раде а не да стоје у месту.

Објашњење мора бити кратко и јасно, тачно и прецизно и оно иде уз или после демонстрације одређене вежбе. Да би објашњење било успешно ученици треба да имају визуелну слику онога што уче или усавршавају. Нове вежбе се објашњавају тако што се повезују са већ познатим и заснованим на ранијим знањима и искуствима. Објашњење уз разговор и коришћење познате терминологије (сваки нови појам треба нагласити и објаснити) треба да буде на нивоу сазнајних могућности ученика.

Корекција се односи на указивање грешака приликом извођења одређеног моторичког задатка, на њихове узроке и могућности њиховог отклањања. Са корекцијом треба почети на време, у фази формирања кретања, пре него што је изграђена моторичка навика.

Анализа се примењује након што су ученици савладали основу неког моторичког кретања и помаже нам да уочимо и лакше отклонимо грешке у савлађивању сложенијих моторичких кретања.

Осим што је неопходно да излагање буде кратко, јасно и термилошки прилагођено узрасту, важно је да излагање буде привлачно за ученике. Стручне термине треба уводити постепено, а када једном почнемо да их примењујемо требамо инсистирати код ученика да их користе, а и учитељ треба бити доследан у примени. Треба водити рачуна о емоционалности говора, односно начину изражавања, избору речи, њиховом ритму, интонацији, јер права реч у право време, може у великој мери деловати мотивационо и стимулативно на ученике у току рада.

„Час телесног вежбања није прилика за стилске егзибиције у изражавању, али је чињеница да се на овом школском часу не говори много, те оно што се каже треба да **зазвучи**“ (Група аутора, 1992: 240).

Демонстрациона или илустративна метода

Ова метода има важну улогу у обради новог градива када ученици треба да стекну визуелну представу о вежби коју треба касније и сами да репродукују. Да би деца научила одређену вежбу није довољно само дати њен опис и тражити од деце да је ураде већ је неопходно и да се покаже односно демонстрира. Демонстрација вежби од стране наставника, ученика или помоћу наставних средстава (филмова, видео касета) је важан предуслов успешног учења и савлађивања садржаја спортско-техничког образовања. Деца најбрже и најлакше усвајају покрете које виде и тако учвршћују визуелну представу о том покрету. Како би постигли жељене резултате неопходно је у склопу ове методе примењивати и методу „живе речи“ да би смо објаснили почетни положај, основне елементе вежби, редослед извођења и усмерили пажњу ученика на демонстрирану вежбу, да уоче оно што је најбитније и повежу са раније наученим.

Како би се остварили одговарајући ефекти при демонстрирању наставник мора да испоштује одређена правила:

- треба јасно да зна шта жели да демонстрира ученицима;
- вежбу треба извести тачно и прецизно у погледу брзине, обима, амплитуде и ритма;
- да стоји на месту где сви ученици могу добро да уоче битне елементе кретања;
- у почетној фази обучавања вежбу треба показати неколико пута у целини како би ученици створили визуелну представу о вежби, извођење касније може бити у целости, успореније или у деловима уз наглашавање онога што је битно;
- након демонстрације сложенијих моторичких задатака морамо да проверимо да ли су ученици схватили задатак. Уколико нису треба поново објаснити, описати и демонстрирати нешто успореније како би се указало на битне детаље у извођењу датог моторичког задатка. Поновно демонстрирање несме бити површно, стално треба имати на уму да крајњи успех у раду зависи од правилне демонстрације;
- треба отклонити све оно што може реметити пажњу ученика док посматрају демонстрацију моторичког задатка (пролазници, бука, галама);
- у млађим разредима не треба инсистирати на прецизном репродуковању показаног, већ дозволити ученицима слободу у проналажењу решења у извођењу моторичког задатка;
- у демонстрацији наставнику могу помоћи успешнији ученици, како би наставник током неколико часова задржао свежину и оптималну радну способност. Ангажовање ученика као демонстратора треба бити чешће, јер се тиме не умањује квалитет наставника, а ученицима пружа могућност осамостаљивања у раду, јачање самопоуздања. Осталим ученицима се чини извођење вежбе приступачнијим и ближим њиховим могућностима и делује мотивирајуће за њихово укључивање у рад.

Овој методи као допуна може послужити коришћење филмова и других савремених средстава (цртежи, слике, графо-фолије) којима се сложенија моторичка кретања могу квалитетније анализирати и зауставити, чиме се повећава очигледност и поспешује представа о кретању.

Метода практичног вежбања

Метода практичног вежбања заснована је на практичном вежбању ради усвајања кретних умења, навика и вештина. Циљ сваке обуке је да ученици након вишеструког понављања што пре овладају кретним умењима, вештинама и навикама.

У примени методе практичног вежбања може се приступити на више начина, а најчешће *синтетичким* и *аналитичким* приступом.

Синтетички приступ методи практичног вежбања омогућава обуку вежбе у целини, онако како је демонстрирана и како је створена представа о њој. У млађем школском узрасту ова метода омогућава деци да кретне задатке извршавају у целости на релативно свој начин, а да се не наруши логичка повезаност појединих фаза. Ученици овог узраста углавном све појаве посматрају у целости а њихове способности аналитичког мишљења су још увек прилично скромне. Наставни садржаји за овај узраст су једноставнији што омогућава њихово брже усвајање у целости. Ова метода се сматра водећом и најчешће се примењује у завршној фази обуке усвајања моторних кретања, умења и навика. У почетној фази обучавања примењује се једино ако је кретни задатак једноставан и да се може у целости обучавати или ако га није могуће логички рашчланити на делове. У млађем школском узрасту могу се јавити одређене потешкоће у примени ове методе које се могу превазићи извођењем вежби у олакшаним условима (смањење брзине извођења, висине препреке, величине отпора) или елиминацијом појединих детаља који коче даље напредовање ученика у извођењу вежбе.

Према Курелићу (1967: 170) синтетички метод појављује се у две варијанте:

- „копирање или подржавање онога што је демонстрирано у целини“,
- „прелаз увежбавања од упрошћеног облика целине ка све сложенијим облицима не дирајући суштину целине“.

Аналитички приступ методи практичног вежбања најчешће се примењује када се моторички задатак увежбава у деловима, рашчлањен на логичне целине, које се могу изводити без неких додатних кретања. Користи се код сложених моторичких задатака када рашчлањивање на делове помаже лакшем усвајању моторичког задатка, ученици упознају суштину структуре моторичке вежбе, усвајање им се чини конкретније и лакше, што доприноси већој мотивацији и ангажовању да се одређена вежба савлада. Тиме се скраћује време обуке, а касније се ти делови спајају у целину. Ова метода најчешће се примењује у почетној фази обуке, само под условом да је могуће извршити рашчлањивање вежбе на делове, што захтева од учитеља добро познавање структуре вежбе. Ова метода се може користити у исправљању грешака када се издвајањем недовољно савладаних елемената врши њихово „доучавање“.

С обзиром да у млађем школском узрасту децу не треба спутавати, већ им треба омогућити да кративније вежбају, циљ није у перфекцији извођења кретне активности, ова метода се ређе примењује.

Недостатак ове методе је што се може десити неправилно рашчлањивање, а постоји и опасност да се дужим увежбавањем могу делови вежбе научити до перфекције, те их је тешко спојити у целину. Растављањем вежбе на делове разбија се унутрашња динамичка веза целине уз мењање или искључење силе кретања, тако да добијени ритам кретања није адекватан извођењу вежбе у целини. Код рашчлањивања вежбе на саставне делове не може се буквално схватити правило „од простог ка сложеном“, те да се вежба рашчлањује на што је могуће више делова, већ сваки део треба да буде крајња целина, а не случајан извод. Вежбу треба рашчланити на што мање делова.

Ова метода представља помоћну методу синтетичкој методи или боље рећи једна другу допуњују. Сваки моторички задатак који је увежбаван у деловима касније мора бити савладан у целости.

Комбинована метода

Комбинована метода обухвата коришћење и аналитичке и синтетичке методе и користи се ако се вежбе које се усвајају не могу поједноставити а да се не наруши координациона суштина. Увежбавање се врши синтетичком методом, а само се поједина кретања која су претешка или поједине грешке исправљају аналитичком методом до нивоа који је потребан и омогућава релативно трајно усвајање вежбе.

Метода имитације и драматизације

Ова метода је незаменљива у настави физичког васпитања, а посебан значај и примену има у предшколском узрасту и првом разреду млађег школског узраста.

Метода имитације подразумева опонашање животиња и појава у природи. До изражаја долази дечја маштовитост, доприноси развоју емоција током вежбања, омогућава корелацију са другим предметима. За имитирање треба избегавати непопуларна имена и стручне термине које деца не разумеју. Овом методом најлакше се може деци објаснити вежба или кретање, јер се код деце развија способност посматрања и запажања, а кретања се усвајају перцептивним доживљавањем.

Метода драматизације омогућава комуницирање телесним покретима, јер деца путем покрета илуструју неки догађај који су доживела, или драматизују причу коју су чула. Деца су интересантна излагања васпитача и учитеља која су сликовита и која су праћена емоцијама. Треба водити рачуна да излагања буду кратка, јер и дечја пажња је кратка и нестабилна и брзо долази до замора. Истовремено се упознају са значајним могућностима тела, уче се невербалним начинима комуницирања. Ова метода је веома погодна у реализацији плесних садржаја где покретима тела изражавамо доживљавање музике.

Колико је важно примењивати различите методе илуструје следећа порука васпитачима и учитељима: „Драги васпитачи и учитељи! Користите већи број наставних метода, по цени да понекад и „погрешите“. Обиље метода је богатство у настави физичког васпитања. Будите креативни! (Момчиловић, 2008: 180).