

Смер: Разредна настава

Предмет: Методика наставе физичког васпитања 1

Тема: Локомоторни апарат човека

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

ПРИНЦИПИ У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

„Дидактички принципи су основни захтеви који се постављају пред сваког извођача наставе, које би он, по правилу, требало да, што је могуће више, испоштује у току самог извођења непосредне наставе.“ (Здански и Галић, 2002: 90).

Сви принципи који се примењују су међусобно повезани и условљени, тј. чине дијалектичко јединство и представљају научна сазнања која су прилагођена свакодневnoj наставној пракси.

Вишегодишње искуство показало је да су се у настави физичког васпитања издвојили следећи принципи:

- принцип научне заснованости;
- принцип очигледности и свесне активности;
- принцип здравствено-васпитне усмерености;
- принцип поступности и систематичности;
- принцип индивидуализације;
- принцип узрасне одмерености и практичне применљивости и
- принцип трајности знања, вештина и навика.

С обзиром да физичко васпитање као наставна област има своје специфичности у примени принципа морамо имати у виду следеће:

- законитости моторичког учења и сазнајних процеса уопште (при стицању моторичких умења и навика),
- законитости биолошког развоја,
- васпитно-образовне циљеве и задатке наставе физичког васпитања.

1. Принцип научне заснованости

Сви наставни садржаји који се реализују у раду са децом морају бити научно засновани, савремени и актуелни. Обавеза је учитеља и наставника физичког васпитања да континуирано прате нова научна достигнућа, како би применом савремених наставних облика рада, побољшали квалитет наставе и ученицима пренели научна сазнања примерено њиховим узрасним карактеристикама, предзнањима, потребама, интересовањима.

Рад са децом млађег школског узраста мора да се заснива на научно провереним сазнањима и искуствима савремене праксе.

Учитељ (наставник) мора добро да познаје анатомско – физиолошке особености и психолошке карактеристике деце млађег школског узраста, као и теоријске основе физичке културе и методике физичког васпитања.

2. Принцип здравствено-васпитне усмерености

Овај принцип налаже да је правилан раст и развој деце један од приоритета у раду са децом млађег школског узраста. Кроз наставу физичког васпитања се у великој мери може утицати на здравље, одржавати га, али и нарушити неадекватним радом. Овај принцип обавезује учитеља да мора имати стални увид у следеће:

- физичко и психичко здравље ученика,
- индивидуалне особености ученика (раст и развој, моторичке способности),
- одмеравање оптерећења (дужину трајања вежбања, број понављања, величину отпора) и
- исправност справа.

Могућности за васпитно деловање су велике, јер у односу на друга васпитно-образовна подручја, овде се рад одвија у нестандартизованим условима, често спонтано (игралишту, сали, снегу, води), што пружа још више могућности за васпитно деловање путем физичког васпитања. Ученике треба учити да увек вежбају у чистим, добро осветљеним, проветреним просторијама, у спортској опреми, без много буке и кад год се створе услови за то, на отвореном простору. Указати на редовно одржавање личне хигијене пре и после вежбања, хигијену справа и реквизита, на опасности које се могу десити уколико вежбају на неисправним и необезбеђеним справама.

Увек морамо имати у виду здравље и васпитање, које у току вежбања не сме бити нарушено. Овај принцип налаже узајамну сарадњу учитеља, лекара, родитеља и ученика.

3. Принцип узрасне одмерености и практичне применљивости

Овај принцип налаже неопходност да учитељ (наставник) у свом раду мора да уважава узраст ученика, пол, његове способности, ниво моторичких знања и способности. Изузетно је важно познавати морфолошке карактеристике и ниво моторичких и функционалних способности. До тих података долази се иницијалним, трансферзалним и финалним проверавањем, а добијени подаци дају нам увид у индивидуалне способности сваког ученика, што нам пружа могућност индивидуалног приступа сваком од њих, како неадекватним оптерећењем не би изазвали негативне ефекте по здравље ученика.

За успешну реализацију садржаја наставе физичког васпитања од значаја је и ниво моторичког знања. Од предзнања и увежбаности ученика у великој мери зависи избор вежби, њихов облик и карактер и дозирање оптерећења.

Осим узрасне одмерености веома је важно настојати да теоретска и моторичка знања постану и остану трајна својина ученика, која ће им користити у свакодневном животу и раду. Добро организована настава причињава ученицима задовољство, да у њој учествују и стварају навику, што и јесте циљ, да физичко вежбање прихвате као свакодневну потребу. Тек тада ће принцип практичне применљивости имати смисла, када вежбање остане трајна својина ученика и постане свакодневна потреба.

4. Принцип систематичности и поступности

Систематичност и поступност у свим васпитно-образовним подручјима представља битан предуслов за успешан рад. Примена овог принципа је важна не само због уважавања карактеристика антрополошког статуса ученика, већ и због поштовања законитости моторичке структуре и карактеристика појединих вежби. За успешно савладавање наставних

садржаја систематичност и поступност су основни услови. Овај принцип присутан је у свим фазама наставног процеса (планирању, систематизацији наставних јединица, планирању часа, програмирању). Увек треба поћи од циља који се жели постићи, затим од задатака уз помоћ којих се може постићи дефинисани циљ, и на крају од садржаја којима се могу реализовати постављени задаци.

Након дефинисања циља и задатака у планирању непоходно је одабрати наставне теме, па тек онда приступити састављању наставних јединица. При састављању наставних јединица треба водити рачуна о њиховом редоследу, како би се осигурала њихова функционална веза и континуирани утицај физичког вежбања пре свега на способности и особине ученика које су најслабије.

Систематичност је неопходна и у припремању наставника за час. На сваком часу је неопходно дефинисати циљ часа, задатке и на крају садржаје часа. Поштовање систематичности у раду обезбеђује континуитет и примерену учесталост у вежбању за дужи период. То свакако доводи до адаптивних промена које трају у дужем временском периоду (моторичка знања прерастају у моторичке навике, а учестале боихемијске промене имају за последицу промене у морфолошким карактеристикама, побољшању моторичких и функционалних способности ученика).

Приликом вежбања неопходно је водити рачуна да оптерећење буде поступно, а колико ће бити зависиће од: координационе сложености вежбе, способности ученика, обима и интензитета вежбања. Најчешће примењивани облици оптерећења су: праволинијско, степенасто и таласасто (Крагујевић, 1983: 67):

праволинијско - на сваком часу оптерећење се по мало увећава;

степенасто - оптерећење се знатно увећава током једног часа и одржава неколико наредних часова;

таласасто - оптерећење расте и опада у виду таласа, а при сваком следећем таласу оптерећење достиже већи ниво.

Када се ради о савладавању сложенијих моторичких структура веома је важна поступност у њиховом савлађивању. Да би успех био већи неопходно је испоштовати одређена правила.

У наставној пракси правила поступности позната су као:

– од лакшег ка тежем (у савлађивању појединих вежби треба ићи од једноставнијих ка сложенијим елементима. Треба уважавати и то да је за некога одређена вежба сложенија; или

– од познатог ка непознатом (нове моторичке вежбе кад год је могуће, градити на претходно усвојеним); и

– од ближег ка даљем (посебно се односи на рад са ученицима млађег школског узраста, да треба у савлађивању сложенијих моторичких вежби увек полазити, кад год је то могуће, од природних облика кретања.

Ових правила се не треба слепо придржавати, већ их прилагодити конкретним ситуацијама. Настава физичког васпитања треба да буде рационално и целисходно организована делатност у којој нема места за импровизацију.

Овај принцип налаже да се највећа пажња мора посветити редоследу вежбања, да већ научене вежбе имају значаја за учење нових, а нове вежбе учвршћују и унапређују старе.

5. Принцип индивидуализације

Индивидуализација наставе представља потребу, посебно у настави физичког васпитања, јер доприноси ефикаснијој настави и приближавању наставних програма ученику. У настави физичког васпитања разлике међу ученицима су уочљивије него у савлађивању теоретских садржаја. Принцип индивидуализације налаже да ученици треба да

напредују поступно и у складу са њиховим знањем и способностима. Наставник треба да буде упознат са способностима сваког ученика понаособ и очекивањима у његовом развоју и побољшању способности. То је свакако недовољно без активног и свесног учешћа самог ученика, његове мотивације и спремности да уложи одговарајући напор, како би постављени циљ остварио.

Принцип индивидуализације није могуће у потпуности остварити у настави физичког васпитања услед недостатка времена.

6. Принцип очигледности и свесне активности

Принцип очигледности и свесне активности један је од значајнијих принципа у обуци, који се заснива на активирању свих чула и чулних искустава.

Како би ученици створили што јаснију представу о неком кретању, неопходна је што боља демонстрација од стране учитеља (наставника) или ученика. Очигледност треба да буде присутна стално у одговарајућој размери са апстрактним мишљењем, јер се тако постиже ефективност очигледне наставе значајно убрзава обука и успешније овладава вежбом.

Неопходно је указати ученицима на важне детаље приликом извођења вежбе, омогућити им да добро виде оно што се показује, а изведена моторна активност мора бити тачно изведена, како би представљала очигледан пример. Очигледност у свим узрастима категоријама има подједнак значај.

Принцип свесне активности захтева да ученици, посебно у практичној настави, стално буду свесни и мисаоно активни, јер се тако лакше уче моторне радње и смањује опасност од повређивања, управо јер је узрок великом броју повреда ученика на часовима физичког васпитања недовољна свесна активност, одсутност, опуштеност и незаинтересованост.

Свесно укључивање у наставни процес и активно учествовање у њему, један је од основних услова да ученици буду субјекти, а не објекти у наставном процесу. Свим ученицима, у свакој прилици треба да буде јасно зашто вежбају, шта вежбају, на шта одређена вежба утиче и какви су ефекти вежбања. Ученици морају свесно да усвајају знања, морамо их мотивисати за рад и активирати њихове интелектуалне способности.

Ако су ученицима јасан циљ и задаци вежбања, ако су вежбе добро описане и демостриране, ако су примерене њиховим способностима, ако добијају повратне информације о ефектима свога рада, сигурно је да ће свесно утицати у раду, размишљаће о свом вежбању, кориговати грешке, што ће свакако позитивно утицати на њихово даље ангажовање. Потребно је систематско праћење постизања резултата учења и њихово анализирање са ученицима.

Без уважавања овог принципа не може се успешно реализовати настава, а он ће бити испоштован ако смо у постављању задатака јасни, у извршавању задатака конкретни, а у реализацији очигледни.

7. Принцип трајности знања, вештина и навика

Овај принцип налаже да се мора обезбедити трајност усвојених знања, вештина и навика. На трајност велики утицај има законитост памћења и заборављања. Такође, доказано је да, ако се одређени садржаји уче са логичким увиђањем, дуго одолевају процесу заборављања. Поједине навике имају дуготрајан карактер (вожња бицикла, пливање, клизање, скијање), док се неке друге брзо заборављају. Заборављање је највеће одмах после учења, међутим учесталост вежбања и понављања учвршћују памћење. У настави физичког васпитања добро савладане моторне радње прерастају у моторне навике, које имају трајност, јер се до њих дошло великим бројем понављања.

„Здрав човек, уједно је и богат, иако тога није свестан“ (итал. послов.).

„Боље спречити него лечити“ (Thomas Fuller).

„Најтежа ствар код вежбања је започети. Једном када вежбаиш редовно, најтежа ствар је престати“ (Erin Grau).

„Ко мисли да нема времена за вежбе, пре или касније ће имати времена за болест“ (Edward Stanley).

„Једина лоша вежба је она коју ниси урадио.“

Литература

Зрнзевић, Н. (2016). *Методика наставе физичког васпитања*. Лепосавић: Учитељски факултет Призрен-Лепосавић.

Милановић, Љ, Стаматовић, М., и Шекељић, Г. (2008). Теорија и методика наставе физичког васпитања (За студенте учитељског факултета). Ужице: Учитељски факултет.

Крагујевић, Г., и Ракић, И. (2004). *Физичко и здравствено васпитање у првом разреду основне школе: приручник за учитеље*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.

Крсмановић, Б., и Берковић, Л. (1999). *Теорија и методика физичког васпитања*. Нови Сад: Факултет физичке културе.

Милановић, Љ, Стаматовић, М., и Шекељић, Г. (2008). Теорија и методика наставе физичког васпитања (За студенте учитељског факултета). Ужице: Учитељски факултет.