

## ЦИЉ И ЗАДАЦИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Циљ и задаци физичког васпитања остварују се применом различитих облика васпитно-образовног рада: активност, час физичког вежбања, час корективног вежбања, излети, летовање, зимовање, разна такмичења и друге слободне активности.

Основна средства (садржаји) физичког васпитања у периоду предшколског и млађег школског узраста којима се остварују циљ и задаци физичког васпитања јесу: вежбе обликовања, природни облици кретања, вежбе на справама и тлу, елементарне и штафетне игре, атлетика, елементи спортских игара, елементи плеса и дечја кола, слободне активности.

### Циљ физичког васпитања

У програмима се дефинише да је: *„Циљ наставе физичког васпитања да разноврсним и систематским моторичким активностима, у повезаности са осталим васпитно-образовним подручјима, допринесе интегралном развоју личности детета - 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>1</sup>*

### Задаци физичког васпитања

Истим програмима дефинисани су и задаци физичког васпитања.

*„Задаци наставе физичког васпитања јесу:*

- подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела;*
- развој и усавршавање моторичких способности;*
- стицање моторичких умења која су, као и садржаји, утврђени програмом физичког васпитања и стицање теоријских знања неопходних за њихово усвајање;*
- усвајање знања ради разумевања значаја и суштине физичког васпитања дефинисаног циљем овог васпитно-образовног подручја;*
- формирање морално-вољних квалитета личности;*
- оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада;*
- стицање и развијање свести о потреби здравља, чувања здравља и заштити природе и човекове средине”<sup>2</sup>.*

Разне класификације задатака дали су Берковић (1989), Лескошек (1976), Крагујевић (1991), али без обзира на различите критеријуме, конкретни задаци у задовољавању потреба деце могу се класификовати на: биолошке и педагошке (образовне и васпитне).

### Биолошки задаци физичког васпитања

---

<sup>1</sup> Службени гласник РС – Просветни гласник, број 1 од 18 фебруара 2005 и Службени гласник РС – Просветни гласник, број 3 од 22 фебруара 2006.

<sup>2</sup> Исто, као под 1.

Позитиван утицај на правилан раст и развој ученика могућ је ако васпитач - учитељ (наставник) познаје грађу и функције најважнијих органских система, познаје биолошке законитости развитака и утицај телесних вежби на организам.

Основни биолошки задаци су:

- *стални утицај на раст и развој организма и свестрано развијање његових функција.* даће одређене резултате ако вежбање буде довољно интензивно, свакодневно и систематско. Вежбањем се позитивно утиче на локомоторни апарат (мишиће, зглобове, везе), јача се рад срца које се постепено прилагођава повећаном оптерећењу, дисање постаје продубљење, боља је вентилација плућа, значајно се повећава и витални капацитет плућа. Физичко вежбање је још ефикасније ако се вежба у природи под утицајем природних фактора: сунца, ваздуха и воде;

- *формирање правилног држања тела у мировању и кретању и отклањање телесних деформитета* осим што доприноси правилном функционисању унутрашњих органа и система, значајно је и са аспекта лепог изгледа. Имајући у виду пластичност скелета и слабост мишића у периоду предшколског и млађег школског узраста, неопходно је формирање навика правилног седења, ходања, свестраног телесног вежбања. Код правилног држања тела сви мишићи треба да буду у стању нормалне опуштености, да њихов тонус буде оптималан. Посебно треба развијати и јачати мишиће леђа, трбуха и свих осталих који обезбеђују добру покретљивост кичменог стуба и карлице, али и мишиће потколенице и стопала који обезбеђују сводове стопала. Лоше држање тела доприноси појави деформитета који нарушавају нормално функционисање свих органских система. Обавеза васпитача - учитеља (наставника физичког васпитања) је да се постара да добро одабраним садржајима и систематским спровођењем наставе физичког васпитања, предупреди појаву деформитета;

- *стицање хигијенских навика* представља важан задатак, јер редовно купање, правилна, редовна и разноврсна исхрана, довољно сна и физичка активност доприносе учвршћивању здравља;

- *стварање отпорности према болестима* је значајно, јер данас живимо у времену када начин живота исцрпљује духовно и физички савременог човека, што га чини осетљивијим и неотпорним на разне болести. Зато је преко потребно систематски и свакодневно вежбати, вежбати на отвореном уз благотворно дејство природних фактора (сунца, ваздуха, воде) у различитим временским условима (ветар, влага, хладноћа, жега). Туширање топлем и хладном водом доприноси стварању отпорности и челичењу организма и јачању имунитета. Деца немају још увек навику о чувању здравља, о правилном одевању и корисном одмору.

„Благотворност организовања наставе у природи првенствено се огледа у јачању имунитета деце. Деца се побољшава апетит, крвна слика, а услед боравка на планини то се посебно односи на побољшање хемоглобина и број еритроцита. Деца се кући враћају психички и физички свежија” (Николић, 1994).

- *развијање и одржавање моторичких способности* можда је и најважнији биолошки задатак. На сваком часу је неопходно радити на развијању свих моторичких способности, јер то је основа за успешно стицање моторичких умења, навика и оптималног развоја. Усвајањем већег броја моторичких умења, брже и лакше се усвајају нови моторички задаци.

„Основни биолошки циљ физичког васпитања сагледава се кроз систематски разноврсна кретања која деца упражњавају у различитим ситуацијама а у циљу задовољавања оптималног нивоа моторичких способности“ (Крсмановић, Берковић, 1999: 62).

### ***Педагошки задаци физичког васпитања***

Педагошки задаци обухватају образовне и васпитне задатке који се међусобно преплићу и допуњују. Задаци физичког васпитања решавају се у процесу стицања знања, умења и навика, а решавањем ових задатака уједно се омогућује решавање и васпитних задатака. То је уједно и потврда да се васпитање не може остварити без образовања.

Ради лакшег изучавања педагошких задатака, посебно ћемо говорити о *образовним*, а посебно о *васпитним* задацима физичког васпитања ради разумевања њихове суштине.

### Образовни задаци

Образовни задаци пре свега треба да допринесу стицању моторичких умења и навика (спортско–техничком образовању), али и теоретских знања потребних за разумевање сврхе вежбања, структуре, начина и извођење одређених вежби. Моторичко учење има за циљ да деца у периоду предшколског и млађег школског узраста овладају што већим бројем кретних умења и навика која могу да примене у свакодневном животу, а у складу са својом конституцијом, узрастом и полом. Образовање кретања почиње координационим елементима кретања, што подразумева усклађивање правца, обима, брзине, јачине, трајања и ритма кретања.

- *Стицање моторичких умења.* Моторичко учење представља сложен процес који зависи од степена развијености психофизиолошких способности (перцептивних вежбања, асоцијативних, мисаоних, вољно-емоционалних, моторичких). Напредак у моторичком учењу условљен је индивидуалним способностима, али зависи и од примењене методике вежбања, учесталости и систематичности (вежбање у дужем периоду и његова равномерна распоређеност). Систематским и честим вежбањем постижемо општу координацију, која је и крајњи циљ физичког васпитања. Пракса је показала да је владање одређеним фондом моторичких умења и навика неопходна предпоставка за брже и успешније усвајање нових и сложенијих умења и навика, и моторичког изражавања уопште. По мишљењу америчког аутора Скота, постепено обучавање на појединим етапама узраста даје боље резултате, него покушај да се већ на раном узрасту сложена моторичка активност одједном научи. (Преузето Крсмановић, Берковић, 1999: 67).

Деци предшколског и млађег школског узраста треба пружити шансу да кроз игру, применом различитих реквизита, стекну елементарно искуство које ће им касније послужити за усвајање сложенијих умења и навика.

Садржаји моторичког учења у овом периоду су сва кретања и вежбе предвиђене програмом физичког васпитања за предшколски узраст и од I до IV разреда основне школе (вежбе обликовања, елементарне игре, природни облици кретања, почетни програм атлетике, вежбе на справама и тлу, основи тимских игара – рукомет, кошарка, одбојка, фудбал, ритмичке вежбе са реквизитима, плесни елементи, дечја кола).

- *Стицање теоријских знања.* Без схватања и разумевања потребе физичког вежбања и моторичко учење неће бити на очекиваном нивоу. Веома је важно да деца стекну елементарна знања о вежбама: да упознају вежбе које су прикладне за њихов узраст, да знају какав је њихов утицај на организам, да их правилно изводе, дозирају, да одреде правилан ритам рада и одмора између вежбања, да знају којим вежбама могу да развијају одређене делове тела, да схвате којим вежбама и на који начин могу да развијају моторичке способности, али и да се информишу путем савремених масовних комуникацијама о областима које их интересују. Теоријска знања стичу се на сваком часу физичког васпитања путем најразличитијих средстава комуникације.

- *Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневном животу.* Овај задатак подразумева да сва стечена знања и умења из области физичког васпитања деца трајним подстицањем уграде у свакодневни живот и културу живљења.

## Васпитни задаци

Као и све друге задатке, васпитач - учитељ (наставник) планира и васпитне задатке, те сходно томе бира наставне садржаје, методе и облике рада којима може да их реализује. Уколико васпитач- учитељ (наставник) жели да делује васпитно, мора сваку ситуацију која се наметне да искористи, несме да буде пропуста, што се иначе у пракси често дешава, мора увек да буде доследан. Да би се ови задаци реализовали потребан је упоран рад васпитача - учитеља (наставника) и деце - ученика, а од умешности васпитача - учитеља (наставника) зависи хоће ли успети ученике спонтано да усмери у правцу пожељног начина ангажовања, реаговања и владања. Посебно се то односи на вежбе које захтевају веће вољне и радне напоре и пожељне норме понашања.

Кроз физичко васпитање најчешће се остварују следећи васпитни задаци:

- *Васпитање позитивног односа према раду* се реализује кроз разна ангажовања на часовима физичког васпитања и захтева веће радне напоре од деце - ученика. Задаци несмеју бити ни прелаки ни претешки. Потребно је да васпитач - учитељ ангажује децу - ученике у припремању и распремању простора, справа и реквизита потребних за вежбање. Морају се навикавати и на коректан однос према заједничким и личним предметима. Њихову спремност за физички рад треба искористити да им се што чешће омогући физичко ангажовање и васпитавати их да физички рад прихвате као обавезу али и задовољство. Зато се за неуспешне спортисте, лоше ученике често каже да им недостаје важна особина, а то је правилан однос према раду. Радне навике које се тада стекну преносе се касније на обавезе свакодневног живота и рада.

- *Васпитање воље, карактера и свесне дисциплине* развија се преко савладавања разних тешкоћа које се постепено повећавају. Савладавањем тешкоћа у процесу стицања моторних навика или постизања значајнијих резултата развијају се истрајност, воља, одлучност, храброст, доследност, такмичарски дух. Треба имати на уму да сваки појединац осим што треба тачно и потпуно да извршава задатке, мора да зна зашто је потребно њихово извршавање. За васпитање воље, карактера и свесне дисциплине неопходне су планске и смишљене активности и принципијелан и доследан став стручњака физичког васпитања.

Слаба и недовољно развијена воља проузрокује лењост, за коју су стари римљани рекли да је „**мати свих порока**“, зато се каже: ко се вежба у јачању воље, тај се бори и са лењошћу. (Лескошек, 1976: 67)

- *Васпитање односа према колективу* може се остварити кроз примену различитих садржаја: такмичења, игре, колективно решавање задатака, излете, логоровање. „Васпитање у духу колективности води до здравог другарства и пријатељства, тј. до односа унутарње повезаности и међусобног помагања ради постизања што већег успеха у заједничком раду, за добро појединца и самог колектива“ (Патаки, 1951: 67). Код деце треба развијати свест да колективни интереси преовлађују над индивидуалним.

- *Правилан однос према имовини* подразумева одговорност и потребу за очувањем имовине (справа, реквизита, уређаја који се користе за реализацију садржаја физичког васпитања). Ово је важно јер ће схватити потребу за чувањем и осталих добара које им заједница ставља на располагању. Ту навику преносиће на живот у породици, а касније и на радном месту.

- *Развијање свести за активним одмором* помаже човеку да време слободно које има на располагању не треба проводити пасивно, већ кроз разне активности које у њему буде позитивна емотивна стања, јачају животни оптимизам, веру у сопствене могућности. Физичко васпитање треба да помогне деци- ученицима, да их научи како да организују слободно време на користан и пријатан начин. Овај задатак је могуће остварити кроз разне активности (спортске и дечје игре).

- *Правилан однос према поразу и победи* остварује се најбоље кроз елементе такмичења. Неопходно је да деца - ученици добро владају кретањима и вежбама које су садржаји такмичења, да се такмичења одвијају међу приближно равноправним екипама

(појединцима, или групама). Стално доживљавање победе једне екипе или појединца доводи до самозадовољства, надмоћи, потцењивања и омаловажавања противника, а константно доживљавање пораза води ка осећању мање вредности, пада мотивације. Зато је потребно после више победа или пораза једне екипе да васпитач - учитељ (наставник) прегрупише децу - ученике или да измени услове такмичења. Васпитач- учитељ увек треба да укаже који су разлози победе (боља сарадња међу члановима екипе, веће залагање, дисциплина), да укаже на разлоге пораза (мотивише децу, укаже на грешке) и помогне да у следећем покушају деца - ученици буду успешнији.

- *Васпитање хуманих односа међу половима* остварује се у предшколском и млађем школском узрасту кроз коедукацију односно заједничко учествовање дечака и девојчица (ученика и ученица) у реализацији многобројних садржаја, посебно у вежбама обликовања, плесним активностима, народним колима, елементарним играма, заједничком опремању и распремању справа и простора. У смислу „*Сви смо ми само људска бића, сарадници и другови, а тек онда различити полови*“. (Крагујевић, 1985: 45).

- *Развијање интереса и смисла за лепо* је потреба сваког појединца. Потреба за естетским развијањем и формирањем лепог тела, понашања, човека чини племенитијим и задовољнијим. Естетска култура је значајан облик културе који треба сталним и систематским радом да се развија, јер она представља надградњу човековог живота. Потребно је развијати естетске стваралачке снаге, развијати способност процењивања естетских вредности, њихово доживљавање, уз одговарајућу критичку анализу. Сваког појединца треба оспособити да ужива кроз леп покрет и да својим покретима уме да изрази своја и туђа осећања. Како би остварили овај задатак треба примењивати: игре, плесове, ритмичку и естетску гимнастику, вежбе обликовања. Учитељ (наставник физичког васпитања) мора својим ученицима стално да указује на лепо кретање и лепо држање тела, али и на све лепо што их окружује.

*„Недостатак активности уништава добру кондицију сваког људског бића, док је кретање и физичке вежбе чувају и одржавају“* (Платон).

*„На свету постоје људи који толико времена потроше у бризи о здрављу да немају времена да уживају у њему“* (Josh Billings).

*„Не бојим се човека који је 10 000 удараца вежбао по једанпут, али ме страх оног који је један ударац извежбао 10 000 пута“* (Bruce Lee).

*„Ако би сваком појединцу могли одредити одговарајућу количину хране и вежби, ни превише ни премало, пронашли би најсигурнији пут до здравља“* (Хипократ)

*„Ко сунцу прозоре затвара, болести врата отвара!“*

## 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 **завучи**“ (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 не сме 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 приказаног, 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 и другом 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 учитељима: „Драги 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).