

**Проф. др Драган Мартиновић**

Учитељски факултет

Београд

UDK: 371.95

ISBN 978-86-7372-131-6, 16 (2011), p.434-443

Stručni rad

## **ФОРМИРАЊЕ КРЕАТИВНОСТИ У ПРОЦЕСУ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА ДАРОВИТИХ УЧЕНИКА<sup>1</sup>**

---

**РЕЗИМЕ:** Физичко васпитање је, између осталог, и процес навикавања на физички напор или отежану активност, која знатније превазилази напоре уобичајеног кретања деце и омладине. То значи: навићи се, оспособити се да организам подноси напоре трчања, дугог ходања, савладавања успона, ношења и преношења терета, кретање на уској површини ослонца, вежбања на висини итд.

Не треба заборавити да се многа знања из области физичког васпитања стичу на бази сопственог искуства вежбача, које наставници и тренери само треба да употпуне и обогате својим стручним информацијама. О физичком вежбању, па и физичком васпитању, често говоримо као о навици коју је неко стекао или не, али и као потенцијалној навици. Телесно кретање – вежбање између осталог може се посматрати и као устаљено понашање, стечена навика, део нечијег уобичајеног живота.

**КЉУЧНЕ РЕЧИ:** наставник, ученик, физичко васпитање, спорт, знања, навике.

---

## **ФОРМИРАЊЕ ЗНАЊА У ПРОЦЕСУ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

Физичко васпитање има пуни смисао тек онда када у њему постоји потребна мера интелектуализације. Наиме, вежбање деце и омладине, као и спортиста, не сме да се сведе искључиво на настојање да се код њих побољшају физичке способности, усаврши координација, формирају нова уверења, а да они о тим задацима и процесима ништа или недовољно знају. Један од путева за знатнију активизацију ученика и спортиста јесте настојање да перманентно добијају информације о вежбању и тренингу указивањем на правила и законитости, како би схватили смисао и суштину вежбања и како би се оспособили за делимичан или потпуни самостални

---

<sup>1</sup> Rad je nastao u okviru Projekta br. 179020 pod nazivom *Koncepcije i strategije obezbeđivanja kvaliteta bazičnog obrazovanja i vaspitanja* Učiteljskog fakulteta u Beogradu, a koji finansira Ministarstvo nauke Republike Srbije.

рад. Такође, битно је да се овим процесом на вишим узрастима, део ученика, посебно везаних за физичко васпитање и спорт, оспособљава и заинтересује за професионално образовање и бављење делатностима у физичкој култури.

Целокупно физичко васпитање, настава и сви други облици рада, треба да буду засновани на продубљеном интелектуалном и емоционалном доживљавању садржаја од стране ученика и наставника.

Један од захтева наставе сваког предмета, па и наставе физичког васпитања, јесте прерастање образовања и васпитања ученика у самообразовање и самоваспитање, не само путем саморадни на часовима, већ и формирањем жеље за активним укључивањем у систематско вежбање или тренирање изван обавезног вежбања у школи.

Систем теоријског образовања ученика у области физичког васпитања најмање треба схватити као предавања *ex catedra*, већ као процес перманентног информисања – стицања одређених знања о вежбању и физичком васпитању током часа физичког васпитања, тренинга или рекреације, који се дешава поводом вежбања које ће се непосредно десити, које се дешава, или које је већ обављено.

У настави и тренингу се знања стичу „слушањем“ објашњења, коментара, констатација, упућивања, задавања задатака, изношењем образложења итд.

Вредност наставног процеса је у његовој интензивности. Процес интензификације наставе физичког васпитања не чине само подстицаји усмерени ка развоју физичких способности или учењу вештина, већ и интензивни интелектуални подстицаји, који код ученика формирају уверења и знања о вредностима физичке културе, физичког васпитања, спорта и вежбања уопште.

Према томе, не сме се заборавити да ученик не вежба као аутомат. Он размишља, осећа, има представе, покушава да покрете и вежбања усклади са законитостима који у њему важе, прилагођава своје понашање захтевима игре, средине, разним правилима и конвенцијама у међуљудским односима. У том контексту, наставник је дужан да ученике перманентно снабдева адекватним садржајима, који ће ученике непрестано и мисаоно ангажовати и емоционално подстицати да вежбају.

Знања телесног кретања – вежбања су, по Матићу, осећајно мисаони садржаји (час телесног вежбања, 1978, стр. 98). У настави физичког васпитања се у процесу вежбања

изазивају мисаоне активности ученика и формира одређени однос према вежбању појединачно, али и целина процеса. Из тих разлога, наставник физичког васпитања излаже, објашњава, проверава, дискутује, црта, истиче слику, служи се илустрацијама, фиксира вежбу и неки детаљ, упућује ученике да нешто сами прочитају, напишу или нацртају.

Програм наставницима пружа шансу да кроз час физичког васпитања и друге облике рада у ванчасовним активностима, провлаче информације које ће код ученика формирати одређени систем знања из области вежбања и физичког васпитања уопште. Из наставног програма би се могла направити пригодна систематизација знања према времену и приликама у којима би се интерпретирала.

Појам здравља, појам отпорности организма, појам радне способности, објашњење потребе за кретањем, право човека на вежбање и кретање изложити у кратким цртама на првом часу физичког васпитања, а касније у пригодним приликама подсећати ученике на ове појмове у различитом контексту.

Однос према слабијем вежбачу објашњавати у процесу обучавања у приликама у којима се ученици такмиче на часу и ванчасовним активностима. Однос према побеђеном и победнику формирати пре започињања, током и по завршеном такмичењу како на часу тако и у ванчасовним активностима.

Појам о физичким способностима, радним и функционалним способностима, могуће је формирати перманентно на часовима физичког васпитања у свим приликама, када се одређеним вежбањем развијају или одржавају поменуте способности.

Појмове као што су телесна вежба, телесно вежбање, тренинг, ученицима је могуће објаснити у кратким цртама у завршном делу часа. Интензитет, обим, фреквенцију кретања, ученицима објашњавати кроз процес непосредног вежбања на конкретним примерима.

О појмовима као што су животни ритам, апетити, сан, одмор, правила исхране, коришћење сунца, воде и ваздуха као елемената за очување здравља, износити у саветодавном облику пре или на крају часа физичког васпитања на којима су се ученици нашли у ситуацији да вежбају на отвореном простору, сунцу и ваздуху.

Оспособљавање субјекта за самопосматрање треба да тече у свим процесима контроле физичких, функционалних и

других способности, приликом тестирања када се објашњавају функција и начин мерења, као и кроз процесе укључивања ученика у процесе мерења и тестирања као активних помагача, у тренуцима оцењивања и сумирања резултата рада, а најбоље при интерпретацији резултата мерења физичких способности у целини и појединачно.

О основним принципима развијања физичких и функционалних способности говори се кроз вежбање у основној фази часа и свим наставним ситуацијама када се спроводи процес психофизичког оспособљавања. Информације о најважнијим телесним активностима које се примењују у нашим условима ученици добијају током процеса обучавања, али је добро о њима и њиховим вредностима говорити у моментима предлагања чиме ученици могу да се баве, шта да раде у неком садашњем, блиском или будућем времену, у моментима упућивања ученика да се самостално баве физичким вежбањем у слободном времену. Према томе, у настави физичког васпитања, изузев првог часа, завршног часа на крају школске године или полугодишта, нема могућности за „теоретисање“, нити на њему треба посебно insistирати. Боље могућности за стицање знања из области физичког вежбања пружају редовне ванчасовне активности ученика кроз спортске секције, друге секције из домена физичке културе, које се одвијају изван наставе, па наставник има шире могућности да ученицима који су се добровољно определили за бављење физичком културом нешто више каже и објасни.

Добре могућности за овакав облик рада пружају организовано летовање и зимовање ученика, спортски кампови, логоровања, настава у природи, где се готово свакодневно у програму рада могу појавити и часови предавања одређених тема из области физичке културе. У таквим приликама то није оптерећење, већ задовољство да деца и омладина више сазнају о физичком вежбању него путем наставе физичког васпитања.

За наставнике је битно следеће: за наставу и ученике праву вредност и сврху имају знања која су саставни део вежбања, знања која су интегрисана у процес вежбања, она која се саопштавају и примењују као „осећајно – мисаоно – морална кондензација телесног кретања – вежбања, непосредно пре, у току и после појединачних вежбања“ (Матић, час телесног вежбања, 1978. стр. 103).

Знања која ученици стичу излажу се према групама телесних кретања – вежбања и појединачним вежбањима и покретима. Ако се вежба кошарка, увек је потребно рећи нешто „о кошарци“ (шта је кошарка); „за кошарку“ (начин игре) и „ради кошарке“ (чему кошарка служи). Ако се увежбава техника истрајног трчања, треба о њој нешто рећи (знања „о“ истрајном трчању уопште); рећи како се технички изводи, у ком темпу се трчи, колико се трчи, где може да се трчи (знања „за“ истрајно трчање); објаснити зашто треба трчати, како истрајно трчање доприноси издржљивости и зашто је корисно за организам (знање „ради“ истрајног трчања).

Телесно кретање (вежбање) је централна оса око које се формирају у један логички заснован систем законитости и појмова више различитих научних дисциплина, које се на вежбање односе и које су од интереса за формирање ученичких знања о физичком вежбању.

Час физичког васпитања је непотпун и неуспео уколико је изостао напор наставника да ученици на часу сазнају нешто из области физичког васпитања. На сваком часу физичког васпитања је могуће нешто објаснити и поручити из те области. Ближе речено, кроз наставу физичког васпитања је у сваком моменту могуће давати информације којима је циљ додатно образовање ученика. Ако се сви ти моменти не искористе на прави начин, час физичког васпитања није испунио своје задатке и остварио функцију.

Трчање на часу, спроведена игра и слично, не разликују се од оних активности које ученици могу да спроведу и самостално у слободном времену. Заправо, суштина активности коју спроводи наставник састоји се од његових стручних информација и поступака. Постоји нераскидива веза између представа, појмова и вредности вежбања са механиком вежбања на часу физичког васпитања. Али та се спрега не сме посматрати као спонтана и као аутоматизам који сам себи делује, па ученици, самим тим што вежбају, осећају и сазнају. Осећајно – мисаони садржаји вежбања не дешавају се сами по себи, већ се осмишљавају и представљају систематско деловање, чак и у ситуацијама када се деловање дешава и на основу изненадних реакција ученика. Под планирањем се подразумева и унапред припремљено деловање наставника, претпостављено деловање у претпостављеним ситуацијама. Квалитет деловања наставника

се не може мерити трајањем деловања наставника и његове информације као и његовом речитошћу, већ у којој је мери то деловање саставни део унапред утврђеног концепта. Важно је у којој ће мери информација наставника као одсликавање објективне стварности бити утиснута у појединачну свест ученика, у којој ће мери то знање бити учвршћено, даље употпуњено и примењивано.

У систему информисања, важна места имају не само подучавање и учење, већ и поучавање. Поуке су сведене форме преношења искуства и идеја. Оне се подразумевају а не програмирају јер су резултат утицаја. Поуке могу бити и етичке природе, али поука мора бити у контексту не само вежбања већ и ширег контекста објективне стварности. Њих не треба злоупотребљавати, али их је неопходно повремено циљно примењивати да ученици схвате да неке и нечему припадају и да морају да живе у стварности којој и сами припадају.

Основно у стицању теоријских знања ученика чини представљање и преношење суштине телесног кретања – вежбања, као објективних информација о постојању тог дела стварности, уз настојање да те информације достигну ниво поруке, ради личног укључивања у ту стварност.

#### ФОРМИРАЊЕ НАВИКА ЗА ВЕЖБАЊЕМ ПУТЕМ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Формирање позитивних навика и начина понашања је у васпитању сложен процес. У свакодневном жаргону често чујемо констатације: „стекао је навику да рано устаје“, „има развијене радне навике“, „не може да се види са друговима“, „једва се привикао на озбиљан рад“, „није се навикла на нови амбијент“, „трчи јер за тим има изражену потребу“ итд. Од шест наведених језичких констатација, три садрже у себи реч „навика“, а по једна, речи: „не може“ и „привикао“. Све наведене речи се односе на особине, квалитете, стање личности и што је посебно значајно, изражене облике понашања – реаговања, одговорима на губљење „психо – хомеостазне“ равнотеже.

Човек се може пробудити рано, јер је сан задовољно потребе нервног система и организма за одмором, што још увек не значи да ће он устати из кревета и наставити даље активности. Такође, човек устаје рано јер има обавезу да

обавља послове које је неопходно одрадити баш у прецизирано време, али и зато што је низом година устајући рано стекао навику – формирао биоритам устајања у приближно исто време, што је постала карактеристика његовог понашања и када би било другачије, било би необично не само за њега већ и све оне који познају начин његовог понашања. Ако неко не може без нечега, обично је у питању активност или „употреба“ нечега у органском или психолошком смислу, али и стање незадовољене психолошке или органске потребе. Када неко има потребу за нечим, то значи да постоји потенцијална, непрестана присутност узрока који изазива, или ће изазвати одређене реакције личности. У поменутом исказу трчањем се може задовољити потреба за њим уколико за то постоје не само психички већ и други предуслови.

Имајући у виду велики број деце и омладине, као и људи које виђамо у свакодневници, не можемо рећи да је телесно кретање – вежбање, већ саставни део живљења, нешто без чега људи не могу. Уз сва уважавања, настојања да се телесно кретање – вежбање прикаже као активност без које људи не могу, потребно је у том погледу изразити и одређене резерве. Наиме, поставља се питање ако је оно заиста неопходна животна потреба, зашто сви вежбају, као што морају да задовоље потребе за храном и течностима. Зашто сви не искористе могућност задовољавања сопствених потреба за кретањем ако се условно телесно кретање – вежбање посматра као „храна“. Може ли се рећи: „вежба ми је храна“, попут већ негде исказаног; „игра ми је храна“. Свакако не, због тога што телесно кретање у савременим условима доприноси здрављу, развоју деце и омладине, али није животни услов без кога се не може.

Телесно кретање – вежбање се не може сматрати и схватити као друге потребе, јер има неких специфичности. Кретање је потреба у развоју детета, па се оно креће, игра и развија и без неких наших настојања да се то дешава. У каснијим фазама развитка потреба за кретањем и даље постоји, али се човек све мање креће сам од себе. Потреба за кретањем постаје све латентнија и завршава се на нивоу неопходних покрета и кретања свакодневнице. Потреба за кретањем сада постоји, али се мора сагледати у разумском нивоу, путем свести. Човек се у свом развоју, у зависности од околности, понаша инстинктивно, по навици и на основу разума (по уверењу). Понашање по разуму је свесно оријентисано

понашање човека на основу свесних напора, искустава и знања других, као и сопственог искуства.

Човеково понашање на плану телесног кретања – вежбања, ако се оно посматра као телесна потреба, дешава се:

~ по налогу,

~ по навици и

~ по уверењу

Понашање по налогу и навици се разликују од понашања по уверењу јер су изазване потребом која се телесно (физиолошки) осећа. Невоља је у томе што појединци нису у стању да схвате шта осећају. Док се глад и жеђ осећају веома јасно, то не важи за потребу кретања. Некада није ни била потреба да се формирају навике за телесним вежбањем јер су физичке способности човека формиране кроз свакодневне радне и друге активности, па су људи, условно речено, углавном и трајали онолико дуго колико су им физичке моћи дозвољавале.

„Међутим, у одређеном узрасту и у одређеним животним условима телесно кретање, односно вежбање, постоји као потреба, али се не осећа као потреба. Потреба за кретањем - вежбањем се отуђила као потреба; од унутрашње потребе претворила се у спољашњу потребу; од аутономне у хетерономну“ (Матић, М.: Час телесног вежбања, 1978, стр. 115).

На ширем друштвеном плану, не рачунајући потребе појединца, дошло се до уверења да постоји потреба за ревитализацијом биолошке потребе за кретањем. Потреба за кретањем је прерасла у свест у свесну намеру да се она задовољи. Према томе, отуђена потреба за кретањем се појављује као друштвена потреба, па појединци, школа и други фактори постављају захтеве да се деца и омладина баве вежбањем.

Када је неко оспособљен за неко кретање – вежбу, код њега може бити испољена одређена склоност да се то кретање, телесно кретање – вежбање изврши у пригодним ситуацијама. Код деце и омладине се то најчешће дешава процесима самоорганизације. Идемо да играмо фудбал, хоћемо ли на клизање, хоћеш ли да играш баскет недостаје нам четврти итд. Има примера у пракси да се деца и омладина радо укључују у бављење вежбањем у различитим спортовима (клубови, спортске школе), или рекреативно (најразноврснији програми за децу, омладину и одрасле) на нечију иницијативу

(родитељи, другови, инструктори, наставници итд.), али да по престанку функционисања тих активности, услед разних околности настаје „вакум“ који он и не покушава да попуни вежбањем на неком другом месту. То је знак да није формирана потреба за вежбањем.

По привиком (навиком – потребом) да се физичким вежбањем бави, подразумева се непрестана унутрашња потреба за телесном активношћу, која се учестало, путем посебно изабраних програма вежбања, реализује у пракси. У чему је функција физичког васпитања и његов задатак, ако је ситуација таква каквом је описујемо?

Свакако да би свакодневно физичко вежбање дало боље резултате које је подстакла настава физичког васпитања, лимитирана бројем часова од 2 – 3 недељно, али оно не би било гаранција формирања потребе на степену свести. Организовано физичко васпитање мора бити засновано на процесу уверавања физичког вежбања. То формирање уверења је засновано рационалном сазнању и на вери у то сазнање. Веровати у физичко вежбање, значи познавати и осећати његове позитивне утицаје.

Према томе: телесно кретање – вежбање у физичком васпитању се дешава по основу:

- постојања нагона за кретањем и његовом активирању;
- навике (склоности да се вежба); и
- уверења да вежбање као цивилизацијска тековина има значаја за функционисање човека као био – психосоцијалног бића.

Процес формирања привика (навика) да се вежба је дуг и мукотрпан процес са неизвесним исходом, јер, мора се признати, не зависи све нити од наставника и родитеља, већ и од читавог сплета разних околности укључујући и друштвене прилике. За област физичког васпитања битно је да се све чини у правцу стварања услова који ће водити формирању потреба за систематским телесним кретањем, односно вежбањем.

## ЗАКЉУЧАК

У физичком васпитању треба направити разлику између знања о вежбању и појмовно мисаоних садржаја вежбања од „знања“ – умења вежбања под којим подразумевамо савладана – научена (аутоматизована) кретања. Многи који површно познају задатке и процес физичког

васпитања, неоправдано мисле да је физичко васпитање само телесно кретање – вежбање. Они о физичком васпитању размишљају искључиво са становишта усавршавања кретања и утицаја на физичке способности деце и омладине.

Саставни, ако не и најбитнији, моменат у методици наставе физичког васпитања је упућивање, наговарање ученика за укључивање у институције за вежбање изван школе, али и оспособљавање ученика да се пригодним облицима вежбања самостално баве.

#### Литература:

- Вишњић, Д.; Мартиновић, Д. (2005): Методика физичког васпитања, Учитељски факултет, Београд.
- Мартиновић, Д. (2001): Постигнућа у настави физичког васпитања, Интерпринт, Београд.
- Мартиновић, Д. (2001): Ставови ученика према настави физичког васпитања, Методичка пракса, Београд.
- Матић, М. (1978): Час телесног вежбања, НИП „Партизан“, Београд.
- Радовановић, И. (1997): Стил понашања наставника физичког васпитања, Учитељски факултет, Београд.
- Финдак, В. (1999): Методика тјелесне и здравствене културе, Школска књига, Загреб.

#### **Dragan Martinovic, PhD**

Teacher Training Faculty  
Belgrade

#### **ACQUIRING KNOWLEDGE AND HABITS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION – GIFTED STUDENTS' EXERCISING**

Among other things, physical education is a process of getting used to physical strain or any difficult activity that exceeds the usual walking efforts among children and youth. This means: getting used to and preparing one's body for the strains of running, hiking, uphill climbing, load carrying and transferring, balancing on a narrow surface, exercising on certain heights, etc.

It is worth remembering that a great deal of knowledge in the sphere of physical education is gained on the basis of one's personal experience which is only to be supplemented and enriched by expert instructions provided by teachers and coaches. Physical exercising, or even physical education, is often talked about as a habit already acquired or not yet acquired, or even as a potential habit. Otherwise, bodily movement – exercising can be thought of as established behaviour, acquired habit, or part of everyday life.

KEY WORDS: teacher, student, physical education, sport, knowledge, habits.