

Др Душан Сп. Илић,
Стручни савјетник

ПРАЋЕЊЕ, ПРОЦЈЕНА И ВРЕДНОВАЊЕ ЕФЕКТА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА УЧЕНИКА

1. УВОД

Праћење, вредновање и **оцјењивање** (контрола ефеката) ученика у настави физичког васпитања у основним и средњим школама редован је посао наставника физичког васпитања. Контрола ефеката се заснива на три тематска подручја у којима се дјеца испољавају и то: **развој (васпитање)** моторичких способности, спортско-техничког образовања и морално-вољних особина. Могли бисмо рећи да је у предшколским установама ситуација врло слична али без система или фазе оцјењивања. За постизање позитивних ефеката код дјеце неопходно је систематски пратити и процјењивати ефекте појединих активности, вршити корекције у избору садржаја и приступа као и у погледу обима и интензитета оптерећења. Пожељно је, а није нереално, уводити иновације или покушавати и истрајавати на придобијању дјеце за њихово учешће и осмишљавање активности сходно стварним потребама и способностима дјеце овог доба.

Примјеном покретних игара и осталих кретно-вјежбовних активности ученика од првог до петог и надаље до деветог разреда испољавају се двије врсте ефеката. У сваком раду, па и овој дјелатности, показују се прво **непосредни** ефекти (често их сврставамо и у манифестне, мјерљиве, видљиве). У физиологији физичких кретања и напора ови ефекти се објашњавају као резултат брзих адаптивних промјена виталних функција на одређене захтјеве, напоре. Наравно, у те ефекте убрајамо све васпитно-образовне ефекте. За њихово препознавање и стварни учинак потребно је краће вријеме (до два мјесеца).

Након дужег трајања или бављења игровно-кретним активностима остварујемо тзв. **кумулятивне (трајније) ефекте који су скривени (латентни)** пожељно речено **добра**. У суштини, циљ физичког васпитања или **његов темељ чини човјек и његова добра**. Они су резултат утицаја великог броја тренутних ефеката на когнитивном, афективном и моторичком плану људске личности. Они су (свакако и наслеђени) у овом узрасту и почетни (иако је почетак тешко одредити, не наслућује се ни у интраутерином животу човјека), али за свако дијете с полазног већ израженог личног нивоа који су они стекли рођењем, доношењем на свијет, одређених развојних димензија. Наравно да ти ефекти нису као што се једнострано (лаички) мисли само у сфери биолошког раста и развоја него и осталих сфера емотивне, интелектуалне и морално-вољне димензије развоја дјетета (човјека). За физичко васпитање се каже да је **друштвена** категорија (наука).

2. ДОЗИРАЊЕ И ПРОЦЈЕНА ОБИМА И ИНТЕНЗИТЕТА РАДА У АКТИВНОСТИМА ШКОЛСКЕ ДЈЕЦЕ

Оптерећење (обим и интензитет) дјеце овог узраста треба да се базира на здравственом стању и нивоу способности дјеце, како би се у одређеном времену манифестовали одређени **позитивни** ефекти овог рада. Тешко је задовољити дјечије потребе за кретањем али на том путу треба истрајавати. Те потребе нису мале, а у пракси су оне често **несагледиве и**

незадовољене. Ноторна је чињеница да се дјеца релативно брзо замарају, али се брзо и одмарају. Често се самоиницијативно одмарају и спремни су на нова ангажовања која требају бити интересантна и изазовна за дјецу. Наставник (учитељ) би требао да (пре)познаје показатеље који говоре о процјени оптерећења (сиже обима и интензитета) с двије групе знакова.

а) Спољашњи (физички) **зваци** су показатељи који карактеришу саму активност. Они одређују **врсту активности** (природне врсте кретања) **карактер** напрезања (динамичка и никако и никаква статична напрезања), обим (трајање те активности) и **интензитет** кретне активности (број изведених лакших или тежих покрета и радњи) и **услови** (просторни, отежавајући, топлотни).

б) Унутрашњи (физиолошки) **знаци** који указују како организам дјетета реагује и подноси кретно-игровне активности. Оно што се код дјеце може да прати су фреквенција срчаних откуцаја у минути (пулс), фреквенција дисања, степен замора (попуштање, губитак пажње, слабије контролисање покрета), црвенило или бледило лица, индивидуални симптоми замора (знојење, паузе ради одмора).

Наставник (учитељ) треба да пази да **се дијете не преоптерети**, или **недовољно оптерети**, а тих појава има посебно у нижим разредима (1-У) у циљу "сигурности и чувања" дјеце. И једни и други су непожељни.

3. ВРЕДНОВАЊЕ ПОКАЗАТЕЉА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Ако се желе (про)оцијенити позитивни ефекти кретно-игровних {физичких} активности дјетета, потребно је утврдити почетне карактеристике, особености његовог физичког раста и развоја, нивоа моторичких (физичких), функционалних способности и на основу запажања неких морално-вољних особина (одважност, одлучност, спремност на сарадњу, упорност или супротних, негативних и непожељних и сл.). Да бисмо што објективније и с довољно чињеница пратили и вредновали ефекте свога и рада дјеце (на програмским садржајима) и цјелокупног процеса физичког, игровног вјежбања (спонтаног код дјеце до 12 год.), потребно је обезбједити показатеље квантитативне и квалитативне природе. Они се односе на прогњену почетног стања које би било упоредиво с неким новим стањем, нпр. на почетку и крају године. То се да примијетити, регистровати имајући у виду да пратимо групу дјеце коју васпитавамо и образујемо скоро сваки дан. Један чувени арапски мислилац К. Џибран, познат просвјетарима, казао је за дјецу да их "одапињемо као стријеле". У нашим школама постоји један погрешно употребљавани израз «наша, моја дјеца». У ствари, он то сликовито образлаже у једној пјесми која почиње "Ваша дјеца нису ваша дјеца. Она су само одапете стријеле, које се из ВАШЕГ лука одапињу (...)"». Тиме је рекао пуно у смислу нашег поимања васпитања, поступан>а, играња (рада) с дјецом. Овакав поглед је врло **поучан и добронамјеран** и неким нашим родитељима у смислу "болесних" амбиција и захтјева према својој дјечи.

Овај посао није лак јер се ради о врло оејетљивом узрасту и њиховим латентним (скривеним) способностима и особеностима, немогућности примјене стандардних тестова, поступака и техника рада које се иначе примјењују са старијим и селекционисаним узорцима (узрастима). Овдје се нећемо бавити овим проблемима јер обим овог чланка то не дозвољава. Зато ћемо указати на неке основне карактеристике које наставници, учитељи у нашим условима треба да користе уз одређену помоћ уз обезбјеђивање услова за тај рад. Тако би дошли до процјене у овом тананом

периоду живота (претпубертета и касније пубертета и биолошке зре-лости). Сљедећи показатељи вредновања и гтрочјене ефеката васпитачевог дјеловања с (пред)школском дјецом од 5-15 година су:

раст и развој дјече (висина и тежина тијела, гојазност и неухрањеност);

процјена моторичких способности: снага, брзина, окретност, координација, равнотежа и остале;

усвојеност, овладаност моторичким знањима (вјештинама и навикама) способности координираног кретања, повезивања покрета у основним (природним) врстама кретања: ходања, трчања, пузања итд.;

параметри (не)правилног држања тијела (држање главе и рамена, изглед груди, ниво кукова и лопатица, држање кољена, свода стопала);

понашање дјече и однос према кретним активностима и учесницима односно (не)задовољство кретањем и игром.

Југословенски завод за физичку културу предложио је норме (показано у табели бр. 1, 2, 3, 4, 5 и 6) и сет, групу тестова за праћење физичког раста и развоја и физичких способности школске дјече, али само за старије узрасне групе од 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 12, 13, 14 и 15 година. То су сљедећи показатељи¹:¹ Иванић, С. (1988): **Критеријуми** за процјену **физичког** развоја и физичких способности деце и омладине узраста од 7 до 19 година, ЈЗФК МС - ООУР Завод за физичку културу, Београд.

висина тијела, изражена у цм,

тежина тијела, изражена у 0,5 кг,

брзина и окретност (чунасто трчање 3x10м у с, за старије разреде трчање 30м);

(експлозивна) снага мишића ногу - скок удаљ у цм;

(експлозивна, општа) снага руку и тијела -бацање медицинке од 1,2 и 4 кг удаљ;

експлозивна снага руку и општа координација - бацање тенис лоптице удаљ у цм; за старије разреде мјешовити згиб број извођења и спретности

одбијање лопте од зида бројањем исправних хватања;

издржљивост за старије разреде 500м (Ж) и 800м (М).

Није на одмет додати програму физичког васпитања у циљу превенције постуралних поремећаја субјективну, пожељније стручну (објективну) опсервацију (не)правилности држања тијела код школске дјече. Коју методу ћете изабрати зависи од ваше упућености у ову проблематику (Метода Н. Воланског или посматрањем методом студената ФФВ из Београда). Зато је неопходо ради будућности дјече сагледати и упражњавати за сву дјецу превентивне и специјалне, интервентне програме корективног вјежбања за појединце.

Табела бр. 1. Дјечаци од 5 до 7 година

ВАРИЈАБЛЕ (МЈЕРЕ)	УЗРАСТ		
	5 год.	6 год.	7 год.
Тјелесна висина	117- 119	113- 125	117- 130
Масатијела	17-23	19-26	21 -29
Брзина	12,9-9,8	12,1 -9,1	11,4-8,8
Снага ногу	73-111	88 - 125	98- 136
Општа снага	146 - 274	183-335	231 -398
Снага руку	489 - 1098	650-1368	848-1668

Табела бр. 2. Дјевојчице од 5 до 7 године

ВАРИЈАБЛЕ(МЈЕРЕ)	УЗРАСТ		
	5 год.	6 год.	7 год.
Тјелесна висина	106-118	112- 124	117-129
Маса тијела	16-23	18-26	20-28
Брзина	13,3- 103	12,7-9,7	12,0-9,4
Снага ногу	69 - 106	81 - 117	91 - 125
Општа снага	136-207	165-289	197-333
Снага руку	340-853	469 - 957	558- 1122

Табела бр. 3. Дјечаци од 7 до 11 година

ВАРИЈАБЛЕ (МЈЕРЕ)	УЗРАСТ				
	7 год.	8 год.	9 год.	10 год.	11 год.
Тјелесна висина	127- 133	128- 134	133- 140	138- 145	141 - 148
Маса тијела	24-29	25-32	28-35	31-39	31-39
Брзина	10,0 - 9,6	9,7-8,8	9,8 - 8,9	9,1-9,0	8,7 - 8,4
Снага ногу	119-136	122- 141	131-149	139- 158	142- 161
Општа снага	230 - 300	245 - 325	295 - 375	330-415	370 - 450
Спретност	6-10	10-13	8- 11	11- 15	10-13

Табела бр. 4. Дјевојчице од 7 до 11 година

ВАРИЈАБЛЕ (МЈЕРК)	УЗРАСТ				
	7 год.	8 год.	9 год.	10 год.	11 год.
Тјелесна висина	126- 132	128- 133	133- 139	138- 144	142 - 149
Маса тијела	23-29	26-32	28-35	30-38	33-40
Брзина	10,0- 9,5	10,3- 9,3	9,8 - 8,9	9,8 - 9,3	9,7-8,8
Слага ногу	108-124	113-134	122- 142	130- 149	134- 153
Општа снага	190 - 250	215-275	250 - 325	285 - 360	320-385
Спретност	6-8	9-11	9- 11	9- 13	9-11

Табела бр. 5 и 6 Дјечаци и дјевојчице од 11 до 15 година

ВАРИЈАБЛЕ (МЈЕРЕ)	УЗРАСТ ДЈЕЧАЦИ 11-15 година				
	11 год.	12 год.	13 год.	14 год.	15 год.
Тјелесна висина	147-153	149- 156	155- 164	162- 171	168 - 175
Маса тијела	33-43	37-47	41 -51	49-60	49-61
Брзина	5,4-5,1	4,6-4,1	4,5 - 4,1	4,6-4,2	4,5-4,1
Снага ногу	143-365	159- 178	166-187	176-201	184 - 209
Снага руку	13- 18	14-20	14-21	14-20	14-20
Општа снага	345-445	340 - 440	380 - 500	460 - 595	485 - 630
Спретност	7-9	8-10	10- 13	9-11	9- 11
Издржљивост 800м	225 - 194	223- 191	208 - 182	201 - 176	201 - 174

ВАРИЈАБЛЕ (МЈЕРЕ)	УЗРАСТ ДЈЕВОЈЧИЦЕ 11- 15 година				
	11 год.	12 год.	13 год.	14 год.	15 год.
Тјелесна висина	149 - 156	151- 158	156- 163	160- 166	161 - 167
Маса тијела	36-45	41 - 50	42-52	51 -60	52-61
Брзина	5,2-5,0	5,3 - 4,9	5,4 - 5,2	5,5-5,1	5,3-4,7
Снага ногу	150- 169	152-171	146- 171	148- 1170	152-173
Снага руку	11- 15	10- 13	10- 12	11 - 16	9- 13
Општа снага	295 - 375	320 - 405	340 - 425	345 - 440	400 - 495
Спретност	6-8	6-8	8- 10	8- 10	9- 11
Издржљивост 500м	155- 131	152- 127	151 - 126	147-123	157- 127

Иванић, С. (1996): **Методологија** праћења физичког развоја и физичких способности деце и омладине, **ЈЗФКМС**, Београд, стр. 130-134.

Приложене нормe (и опис тестова)³ сачињене су на основу дугогодишњег праћења физичког раста и развоја физичких способности дјече и омладине Београда, што не значи да се ове нормe за вредновање не могу користити и за осталу популацију, нпр. на нашим просторима. Било би врло интересантно родитељима да сазнају неке податке о својој дјечи из ове сфере нашег дјеловања. Нормативи су сачињени као тростепена скала вриједности па су приказани показатељи у табелама у ствари просјечни (интервали). Мање и веће од ових вриједности треба вредновањем (упоређивањем) одређивати, процјењивати као натпросјечни или испотпросјечни показатељи. Ово је најелементарнији вид објективног процјењивања. То би итекако послужило како наставницима, учитељима тако и родитељима дјече у смислу да (са)знања раста и развоја свога дјетета, не само у биолошком него и у(о) друштвеном и уопште сваком другом - интегралном развоју.

КРИТИЧКИ ОСВРТ ДОСАДАШЊЕГ ВРЕДНОВАЊА ДЈЕЦЕ 5-15 ГОД. У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

Постоји (ло)велики број аутора (штампаних издања) који неодмјерено пишу о психофизичкој зрелости, могућностима, потребама и способностима дјече (пред)школског узраста јер не консултују стручна лица. Наиме, у тим публикацијама наводе се примјери рада с дјецом за које она нису још спремна, а ни способна за извођење (поготово групних радњи). Користе се неадекватни термини (упркос лекторисању) као и непримјерена средства и помагала и сл. Наводе се примјери који су уопштени, сувопарни и нејасни. У том садржају учитељу, наставнику је тешко изабрати, организовати и спровести најбоље примјере. Физичко васпитање и рад од првог до деветог разреда је намјерно или случајно најчешће стављено и теоријски (и практично) на посљедње мјесто. Имајмо увијек у виду да је оно дио васпитања, а не предмет. Игром и вјежбањем у салама за физичко васпитање (учионици, играоници) када нема услова, реквизита, довољно простора, примјерених наставних средстава, организације и ефикасних метода и облика рада и сл. нема ни хармоничног интегралног раста и развоја дјетета. Зашто облико-вање само и свих мишићних група? Учители (наставници немају ову прилику) у оваквим ситуацијама су у врло незахвалној ситуацији спремни за свакојако сналажење, импровишење и стварање најчешће слабог ефекта, исхода учења.

5. УМЈЕСТО ЗАКЉУЧКА

Сви ови принципи у раду помажу као путоказ свеобухватности у раду омогућавајући учитељу, наставнику остајању собом и дјетету постајању собом. Поређење појединца (са њим самим) омогућено је преко оријентационих таблица (норматива) констатацијама учитеља, наставника. То је пр(о)цјена чији је циљ да се и родитељима "пружи слика" развоја њиховог дјетета у блиском окружењу (породици, школи), наравно описом и процјеном способности, а не заостатком и слабостима, пропустима. Наравно постоји у свему томе нешто што се може и егзактно процијенити, а што се ради с дјецом овог узраста, прецизније него субјективан суд. Стварност, услови рада и живота нас приморавају да примижетимо и узмемо у обзир озбиљне недостатке које дијете (теже) (под)носи како би их отклонили, умањили и(ли) избјегли. ³ Видјети, стр.79-87. и ⁴ Илић, Д. и сар.: Дневник раца наставе физичког васпитања, Завод за уџбенике и (...) С. Сарајево, 2000.

