

Др Душан Сп. Илић,  
Инспектор-просвјетни 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 дјецe 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 дјецe за њихово учешће и осмишљавање активности сходно стварним потребама и способностима дјецe овог доба.

Примјеном покретних игара и осталих кретно-вјежбовних активнос-ти 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, вид-љиве). 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 насљедни) 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 изра-женог 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) дјецe овог узраста треба да се базира на здравственом стању и нивоу способности дјецe, 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) **знаци** 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 дјете 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 (I-V) у циљу "сигурности и чувања" дјете. И једни и други су непожељни.

### 3. ВРЕДНОВАЊЕ ПОКАЗАТЕЉА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Ако се желе (пр)оцијенити позитивни ефекти кретно-игровних {фи-зичких} активности дјетета, потребно је утврдити почетне карактеристике, особности 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 дјете (на програмским садржајима) и cjелокупног процеса физичког, игровног вјежбања (спонтаног код дјете 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 дјете коју васпитавамо и образујемо скоро сваки дан. Један чувени арапски мислилац К. Џибран, познат просвјетарима, казао је за дјету да их "одапињемо као стријеле". У нашим школама постоји један погрешно употребљавани израз «наша, моја дјета». У ствари, он то сликовито образлаже у једној пјесми која почиње "Ваша дјета нису ваша дјета. Она су само одапете стријеле, које се из вашег лука одапињу (...)" . Тиме је рекао пуно у смислу нашег поимања васпитања, поступања, играња (рада) с дјетом. Овакав поглед је врло **поучан и добронамјеран** и неким нашим родитељима у смислу "болесних" амбиција и захтјева према својој дјети.

Овај посао није лак јер се ради о врло осјетљивом 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 зрелости). Сљедећи показатељи вредновања и процјене ефеката васпитачевог дјеловања с (пред)школском дјетом од 5-15 година су:

**раст и развој дјете** (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 тј. природним врстама кретања итд.;

**параметри (не)правилног држања тијела** (држање главе и рамена, изглед

груди, ниво, положај кукова и лопатица, држање кољена, свода стопала);  
**понашање дјецe и однос према кретним активностима** и учесницима односно степен задовољства кретањем и игром.

Југословенски завод за физичку културу предложио је нормe (пока-зано у табели бр. 1, 2, 3, 4, 5 и 6) и сет, групу тестова за праћење физичког раста и развоја и физичких способности школске дјецe, али само за старије узрасне групе од 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 12, 13, 14 и 15 година. То су сљедећи показатељи":<sup>1</sup> 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,
- маса тијела, изражена у 0,5 кг,
- брзина и окретност (чунасто трчање 3x10м у с, за старије разреде трчање 30м);
- снага мишића ногу (експлозивна) - скок удаљ у цм;
- снага руку и тијела (експлозивна, општа) - бацање медицинке удаљ од 1,2 и 4 кг;
- експлозивна снага руку и - бацање тенис лоптице удаљ у метрима; за старије разреде мјешовити згиб број извођења и
- спретност општа координација -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 пре-венције постуралних поремећаја субјективну, пожељније стручну (објек-тивну) опсервацију (не)правилности држања тијела код школске дјецe. Коју методу ћете изабрати зависи од ваше упућености у ову проблематику (Метода Н. Воланског или посматрањем методом студената ФФВ из Београда). Зато је неопходно ради будућности дјецe, правилног држања тијела 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
Маса тијела	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
Ерзина	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 гол.	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	I 6-8	9-11	I 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
Масатијела	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)<sup>3</sup> сачињене су на основу дугого-дишњег праћења физичког раста и развоја физичких способности дјеце 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 нагпросјечни или испотпросјечни показатељи.** Ово је најелементарнији вид објективног процјењивања. То би итекако послужило како наставницима, учитељима тако и родитељима дјеце 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 велики број аутора (штампаних издања) који неодмјерено пишу о психофизичкој зрелости, могућностима, потребама и способностима дјеце (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 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. Треба имати 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 обликовање само и свих мишићних група? Учитељи (наставници немају ову прилику) у оваквим ситуацијама су у врло незахвалној ситуацији спремни за свакојако сналажење, импро-вишвање 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 на линији прије свега васпитања и дјетету постајању собом (формирања). Поређење појединца (са њим самим) омогућено је преко оријентационих таблица (норматива) констатацијама учитеља, наставника. То је пр(оцјена) 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 примијетимо и узмемо у обзир озбиљне недостатке које дијете (теже) (под)носи како би их отклонили, умањили и(ли) избјегли. <sup>1</sup> Видјети, стр.79-87. и <sup>4</sup> Илић, Д. и сар.: Дневник раца наставе физичког васпитања, Завод за уџбенике и (...) С. Сарајево, 2000.