

УДК: 371.3.:796

*Преїледни научни рад*

Примљен 15/2/ 2024

Прихваћен 10/6/2024

doi:10.5937/metpra27-51443

**Ненад М. Синђелић<sup>1</sup>**

Универзитет у Београду, Факултет за образовање учитеља и васпитача  
Београд (Србија)

## **РАЗРЕДНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И ЊЕН ДОПРИНОС ФИЗИЧКИМ АКТИВНОСТИМА УЧЕНИКА**

**Резиме:** Циљ овог рада јесте сагледавање места и значај разредне наставе физичког васпитања у млађим разредима основне школе, како у систему физичког васпитања, тако и у образовно-васпитном систему уопште. Указаће се на допринос тако организоване наставе физичким активностима ученика и могућношћу да буду свакодневно физички активни. Такође, намера рада је и истицање неопходности редовног практиковања физичких активности, поготово на млађем школском узрасту, и бројних позитивних ефеката које организам остварује њиховим бављењем. Препорука Светске здравствене организације јесте 60 минута умерене до интензивне физичке активности сваког дана. Нажалост, подаци говоре о томе да велики проценат деце и младих не остварује чак ни тај препоручени минимум, при чему је забележена тенденција пада физичких активности с годинама, те да је веома заступљен седентарни начин живљења. Недовољна физичка активност може довести и до негативних последица на здравствени статус. Школа је, због своје намене и обухвата, једна од кључних тачака где се могу вршити одређене интервенције с циљем превазилажења ових проблема. Учитељево свакодневно провођење школског времена са ученицима неизоставно му помаже у (у)познавању њихових личности и, у складу с тим, структурирање одговарајућих, занимљивих садржаја, који би дали подстицаја редовној физичкој активности различитог типа и нивоа. Управо у томе и лежи „моћ“ разредне наставе физичког васпитања, јер се примена садржаја физичких активности

---

<sup>1</sup> nenad.sindjelic@uf.bg.ac.rs,  <https://orcid.org/0000-0002-5088-900X>

може практиковати у оквирима целокупног школског окружења, а не само током часова физичког васпитања. Уз перманентно праћење (напретка) ученика кроз читав наставни процес, ствара се прилика за бржу идентификацију оних који су у повећаном ризику од провођења времена у седећим активностима и циљану интервенцију код њих.

**Кључне речи:** физичке активности, физичко васпитање, разредна настава, ученик

## УВОД

Занимање за физичку активност деце и младих, поготово у времену у којем нас окружују савремена технологија и модеран начин живота и рада, могућност избора различитих садржаја који су, пре свега, активног карактера, у фокусу је различитих стратегија и иницијатива широким размера многих држава (Evropska komisija/EACEA/Eurydice [EACEA], 2013). Према том извору, готово половина обухваћених система образовања у земљама Европске уније има донете стратегије којима се промовишу и даље развијају физичко васпитање и физичке активности у школама. Оријентисаност тих стратегија и иницијатива је различита, у зависности од државе и њених приоритета. Најчешћи циљеви истичу већи обухват деце и младих који се баве спортским, односно физичким активностима, те утицај на њихову свест о значају бављења физичким васпитањем и физичким активностима, мотивишући и развијајући позитиван став према целоживотном облику физичких активности. Практиковањем физичких активности промовишу се вредности здравља и здравих животних стилова, али и шири утицај на све аспекте развоја личности. Сличних настојања има и у нашој држави. Неки од тих примера јесу Стратегија развоја образовања и васпитања у Републици Србији до 2030, уз пратећи Средњорочни план Министарства просвете за период од 2024. до 2026. године за спровођење стратегија развоја образовања и васпитања у Републици Србији до 2030. године, као и пројекти „Спорт за све“, „Млади здравији живот: Здравље, животни стилови и физичка форма младих“, „Свако дете има право да одраста здраво“. Доношење тих и таквих аката националног карактера показатељ је да до сада одређени аспекти нису функционисали у жељеном облику на том плану и да је потребно унапредити их. Многа истраживања показују да су деца млађег школског узраста (али и генерално) недовољно физички активна, са израженом хипокинезијом и неадекватном исхраном, посебно на дневном нивоу (Ayers & Sariscsany, 2013; Blagajac, 2004; Kostić *et al.*, 2020; Radisavljević Janić & Milanović, 2019; Skembler, 2007). С тим у вези, неретко је случај, готово као правило, да су деца и млади све гојазнији, са прекомерном телесном масом, подложнији оболевању од хроничних незаразних болести, са постуралним поремећајима итд. (Ayers & Sariscsany, 2013; Radisavljević Janić & Milanović, 2019). Исхрана, навике у исхрани и физичка (не)активност представљају, поред генетских предиспозиција, главне факторе који доприносе гојазности (Ayers & Sariscsany, 2013), а кључни су параметри за смањивање ризика од хроничних незаразних болести (Brown *et al.*, 2015, према: Božić *et al.*, 2016). Све ово заправо казује да је неопходно много више урадити на плану здравља и здравственог статуса деце и младих.

Промене у данашњим стиловима живота и рада (поготово у већим срединама) настале услед убрзаног технолошког прогреса и окупираности егзистенцијалним проблемима, извесно су довеле до смањења времена за физички активно провођење свакодневице (Blagaјас, 1994; Višnjić & Martinović, 2005). Видели смо да такво стање највише „погађа“ децу и младе. Препознавши тај моменат, Светска здравствена организација препоручила је да би групе деце и младих (5–17 година) требало на дневном плану да достигну минимум 60 минута физичке активности, умереног до снажног интензитета (World Health Organization [WHO], 2018). Нажалост, често се у пракси ни то не остварује. Истраживање Ван Стралена и сарадника, вршено у пет европских земаља (Белгија, Грчка, Мађарска, Холандија и Швајцарска), показало је да тако препоручену дневну дозу физичке активности достиже само 5% девојчица и 17% дечака (Van Stralen *et al.*, 2014).

Преузимајући у великој мери бригу и старање о деци и младима, васпитно-образовне установе институционализовано, пре свега кроз наставу физичког и здравственог васпитања, чине напоре да на одговарајући начин и у довољној мери надоместе мањак физичке активности, како би се извршио адекватан утицај на организам (Glišović, Tijanić, Stupar, 2023; Kostić *et al.*, 2020; Marković *et al.*, 2012; Višnjić & Martinović, 2005). Европски парламент, у својој одлуци из 2007. године, наводи да је „физичко васпитање једини школски предмет, који покушава да припреми децу за здрав живот и фокусира се на њихов целокупан физички и ментални развој“ (Marković *et al.*, 2012, str. 195). Као такво, физичко васпитање има посебну тежину и од огромне је важности јер за поједине ученике представља једино активно време проведено у физичком вежбању и спорту (Milanović & Lazarević, 2012; Radisavljević Janić).

Где у систему васпитања и образовања, па тако и у систему физичког васпитања, своје место и улогу налази разредна настава физичког васпитања? Да ли је у довољној и правој мери третирана настава физичког васпитања у млађем школском узрасту, са свим својим аспектима и специфичностима? Овај рад ће се управо тиме и бавити, тј. пробаће да прикаже значај и допринос разредне наставе, како физичким активностима, тако и физичком васпитању уопште, те какве су све предности и погодности тако организоване наставе физичког васпитања где се учитељ појављује као њен главни реализатор. Осим тога, још једна од намера овог рада јесте да укаже на неопходност редовног бављења физичким активностима и на значај који такав животни стил има на здравствени статус, поготово у узрасту деце и младих млађег школског узраста.

## УЗРАСНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ УЧЕНИКА МЛАЂЕГ ШКОЛСКОГ УЗРАСТА

Да би физичко васпитање било ефикасно организовано и остварило свој квалитет у пуном обиму, један од основних услова подразумева да се у обзир узму (биолошки) узраст ученика и њихове индивидуалне морфолошке, функционалне, моторичке и друге способности (Bunčić, 2010; Martinović, 2003; Ђера, 1966). Дакле, познавање специфичности развојних периода код деце и младих олакшава и помаже при процесима планирања и програмирања нас-

тавног градива, како у настави физичког васпитања, тако и у целокупном наставном процесу. Зато их и излажемо на овом месту.

Генерално гледајући, у периоду млађег школског узраста (7–11 година) нема значајних разлика између дечака и девојчица и раст тече паралелно (Martinović, 2003). Пораст у висину карактеристично је прогресијски за овај узраст, али успоренији у односу на предшколски период. На годишњем нивоу, тај пораст је просечно 5 cm, док је годишње повећање телесне масе од 2 до 2,5 cm (Marković, 2016; Stamatović, 2016; Šera, 1966). Кости су знатно хрскавичаве (окоштавају после девете године), али меке, слабе и подложне деформитетима, кривљењу и ломљењу. Зглобови су веома покретни, везивни апарат је лако покретљив, али такође подложен негативним утицајима (нпр. лоше држања тела и равна стопала) (Bunčić, 2010; Marković, 2016; Stamatović, 2016; Šera, 1966). Формирање облика кичменог стуба траје кроз целу ову фазу развоја и коначно се завршава око 13. године (Šera, 1966). Мишићи, односно мишићна влакна и њихова количина се повећавају, као и промер и дужина. Повећава се мишићна маса, а самим тим и снага мишића, мада су мишићи (посебно леђни и трбушни) слаби, неприпремљени за статички рад и лако долази до замарања, па се не препоручује дуготрајно стајање и седење (Bunčić, 2010; Marković, 2016; Stamatović, 2016; Šera, 1966).

Као ни коштано-мишићни систем, тако ни кардиореспираторни систем није довољно развијен и спреман за већа оптерећења, или оптерећења дужег трајања приликом физичког вежбања (неко дуже ходање, трчање, ношење терета), па долази до бржег замора код деце и младих (Crasselt, 1990, према: Marcos & Santonja, 1996, према: Martinović, 2003). Иако још увек нежно, срце детета ради под повољнијим условима у односу на срце одрасле особе. Услед релативно већих капиларних отвора, односно ширих крвних судова код деце и младих, одмори су им краћи, па се врло брзо може прећи на следећу активност која захтева неку врсту напора. Дисање детета одликује се површношћу и напрегнутошћу у раду дисајних мишића. Као главни узрок томе наводи се недовољна снага дијафрагме, грудних мишића, те осталих група мишића који учествују у функцији удисања и издисања, као и мањи запремински капацитет плућа (Bunčić, 2010; Marković, 2016; Stamatović, 2016; Šera, 1966).

Осетљивост централног нервног система, тј. снага и усклађеност нервних процеса, на почетку овог узрадног периода релативно је слабо развијена. Претераност у захтевима током физичког напрезања може довести до оптерећења коре великог мозга, исцрпљивања њених ћелија, те бржег замора детета (Bunčić, 2010; Šera, 1966). Временом се те функције развијају и у сталном су побољшању. Лакше овладавање сложенијим облицима кретања, посебно јако учвршћивање условних рефlekса и њихово дуго задржавање карактеришу нервни систем детета овог узраста. Услед монотоности покретачких надражаја код физичког вежбања (а и уопштено) долази до замора. Из тог разлога треба избегавати активности таквог типа и примењивати чешће промене облика активности, прелазећи с једне на другу (Bunčić, 2010). На почетку овог узраста пажња детета је расута и не задржава се на једној појави. С друге стране, склоност ка манипулацији стварима и предметима који га окружују, ради бољег перципирања, доводи до повећаног интересовања и дужег задржавања пажње у процесу наставе. При крају ове уз-

расне фазе, пажња постаје развијенија, трајнија. Памћење постаје врло добро, дете је у стању да запамти више појмова и повеже их у логичку целину (Marković, 2016; Stamatović, 2016; Šera, 1966). Подразумева се да су детету потребни подршка окружења и стални надражаји воље, како би временом бивала постојанија и истрајнија.

Моторичке одлике детета млађег школског узраста различите су и зависе од специфичности раста и формираности организма (Bunčić, 2010). Овај узрастни период посебно се карактерише повећаном потребом детета да се креће, да буде активно, да експериментира, да сазнаје узроке појава и везе међу њима. Интересују га узбудљиви и садржаји засићени напорима и опасностима, очекује игре са конкретним циљем (Šera, 1966), а све више и такмичење, где се може поредити са другима, али и да сазна своје домете и могућности. Пораст темпа кретања најизраженији је између 7–9. и 12–13. године. Развој брзине и снаге најинтензивнији је 8–9. и 13–14. године. Повећање статичке издржљивости код девојчица највише је 8–12. године, док је код дечака у 9, 11, 13. и 15. години. Моторичка издржљивост најизраженија је 8–11. и 15–16. године, посебно када се врши неки облик физичког напора умереног интензитета. У овом узрасту прецизност није на неком завидном нивоу.

## УТИЦАЈ ФИЗИЧКИХ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗАМ УЧЕНИКА

Како је у претходном делу изложено, уопштено узевши, може се рећи да је дете млађег школског узраста неотпорно и подложно разним утицајима, који на његов раст и развој делују позитивно или негативно (Bunčić, 2010). Бројна су истраживања која показују позитивне ефекте физичких активности на здравствени статус, односно на организам човека у целини (Ayers & Sariscsany, 2013; Bunčić, 2010; Ignjatović, 2016; Kostić *et al.*, 2020; Martinović, 2010; Royal College of Physicians, 1991, према: Skemler, 2007; Skemler, 2007). Из обиља описа и дефиниција физичке активности, у овом раду смо се одлучили за ону коју је дао Амерички секретаријат здравља и социјалних услуга (USDHHS):

„Физичка активност се дефинише као свако активирање скелетне мускулатуре која резултира повећањем потрошње енергије. Обухвата шири спектар професионалних, рекреативних и свакодневних рутинских активности, од обичног рада у башти, шетње, до кућних послова. За извођење поменутих активности потребан је лаган, умерен или велики напор и уколико се обављају редовно, све те активности доприносе унапређењу здравља“ (Ayers & Sariscsany, 2013, str. 5).

*Утицај физичке активности на коштаног-зглобни систем.* Услед крхкости и подложности деформитетима, дејство физичке активности на кости детета се, пре свега, огледа у њиховом јачању и правилном структуралном формирању, те бржем окоштавању. Вежбе са оптерећењем или активности где сопствена маса тела пружа отпор имају највише ефеката на јачање и густину костију. Овде треба обратити пажњу јер вежбе снаге, код одређене деце, услед деформације костију могу довести до повређивања костију и зглобова (Bunčić, 2010; Ignjatović, 2016).

Редовном физичком активношћу побољшава се функционалност зглобова, прехрањује се зглобна хрскавица, истежу се лигаменти, чиме се повећавају чврстина зглоба и његова покретљивост. Долази до јачања споја костију са тетивама и лигаментима. Боље лучење синовијалне течности у зглобну шупљину, која штити зглобне површине од оштећења, остварује се перманентним вежбањем.

*Утицај физичке активности на мишићни систем.* Заједно са костима и зглобовима, скелетни мишићи представљају активан део апарата за кретање. Чине око 40% укупне масе тела код одраслог човека. Врста, интензитет и дужина трајања фактори су различитих облика физичке активности који могу у знатној мери да утичу на структуру мишића. Осим тога, промене у самим мишићима настале услед редовне физичке активности огледају се и у величини, бољој ефикасности унутармишићних хемијских процеса, те променама које утичу на координацију међу различитим групама мишића. Промене ће се дешавати и у композицији мишићних влакана, од којих су састављени скелетни мишићи. Повећањем броја мишићних влакана у појединим мишићима, као и увећањем сваког појединачног влакна, дејством физичког вежбања повећава се и укупна мишићна маса. Такође, повећавају се број и густина капилара, број митохондрија и активност ензима, при чему долази до боље искоришћености кисеоника (Bunčić, 2010; Ignjatović, 2016).

*Утицај физичке активности на кардиоваскуларни систем.* Дејством физичке активности и вежбања на срчани мишић (који се притом адаптира на оптерећење и јача) остварује се повећање способности за пумпање крви. Тиме срце остварује своју основну функцију, а то је обезбеђивање сталног протока крви кроз организам. Услед поменутих адаптација повећава се ударни волумен, рад срца је економичнији, а смањује се и срчана фреквенција при мировању. Физичким вежбањем, између осталог, чувају се глатка мускулатура крвних судова и крвни притисак у границама нормале, помаже циркулацију крви, чува се добра крвна слика, повећава се број еритроцита, алкална резерва крви и прокрвљеност свих органа. Утврђено је да су физички неактивна деца млађа од 10 година у ризику од настанка кардиоваскуларних обољења, те да су крвни притисак и ниво холестерола на забрињавајућем нивоу (Bunčić, 2010; Ignjatović, 2016).

*Утицај физичке активности на дисајни систем.* Практиковање интензивније и дуготрајније физичке активности изискује више енергије, а тиме и повећано коришћење кисеоника. Неопходна кисеоничка потреба постиже се повећањем фреквенције дисања. Редовном физичком активношћу обезбеђује се повећање максималног капацитета плућа (10–15%). Ипак, значајнији утицај физичког вежбања на организам је у ефикаснијем искоришћењу удахнутог кисеоника. Имајући у виду да се количина унетог ваздуха повећава 10–15 пута током интензивнијих физичких активности, пре свега аеробног типа, препоручује се да се такве активности изводе у природи, у зеленом окружењу. Адекватни услови, чисте сале и вежбалишта, чиста обућа, лична хигијена и сл. подједнако су важни као и само вежбање, како би се избегло настајање здравствених тегоба, пре свега болести плућа (Bunčić, 2010; Ignjatović, 2016).

*Утицај физичке активности на централни нервни систем.* Повезаност физичке активности и централног нервног система врло ефективно могла би се описати само у једној реченици, чувеној Јувеналовој изреци *mens sana in corpore sano*, што ће рећи „у здравом телу здрав дух“. Редовним упражњавањем физичких активности делује се на повезивање нервних ћелија (неурона), као основних јединица нервног система, у већој и бржој мери. Побољшава се микроструктура беле моздане масе и долази до стварања услова за развијање виших зона коре великог мозга. Приметан је утицај на когнитивне способности и боље памћење, на успешније превазилажење стресних ситуација, као и на смањење анксиозности, боље расположење и отклањање депресије. Утврђена је позитивна повезаност између физичких активности аеробног карактера, когнитивних способности и постигнућа код деце школског узраста (Bunčić, 2010; Ignjatović, 2016).

Ако у обзир узмемо чињеницу да је кроз цео период млађег школског узраста нарочито изражена тежња детета за кретањем, логички се намеће констатација о неопходности коришћења те урођене потребе, тј. природног нагона да се буде физички активан, као путу ка активном начину живота, који доприноси очувању здравља и правилном психофизичком развоју, обезбеђујући функционално стање организма.

### ЗАДАЦИ И ИСХОДИ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА У МЛАЂИМ РАЗРЕДИМА ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

Наведеним проблемима савременог начина живота деце и младих школског узраста и њиховом решавању морало би се бавити на оним местима где проводе велики део свог времена. Школско окружење је, услед свог обухвата, идеално место за такве интервенције (Bauman *et al.*, 2012, према: Van Stralen *et al.*, 2014; Sindelić, Branković, Pelemiš, 2023; Višnjić & Martinović, 2005). Стога и не чуди чињеница да неке земље покушавају да у дневну рутину школе уведу што више физичких активности које би се практиковале током дана (ЕАСЕА, 2013). И у нашој земљи, у оквиру законских регулатива, предвиђено је да школа има обавезу „да обезбеди остваривање обавезних физичких активности за све ученике, као и да понуди листу активности за које се ученици опредељују у складу са својим интересовањима“ (Law on the Fundamentals of the Education System. RS Official Gazette no. 88/2017, 27/2018 – another law, 10/2019, 27/2018 – another law, 6/2020, 129/2021 & 92/2023: article 60). У многим од тих развијених земаља широм света препозната је улога наставе физичког васпитања у промовисању здравих образаца живота и рада, па јој се из тих разлога и придаје све већи значај (Milanović & Radisavljević Janić, 2018; Radisavljević Janić *et al.*, 2012).

Физичко васпитање у млађем школском узрасту, као део ширег система физичке културе, с једне стране, и система образовања и васпитања, с друге стране, у основи је усмерено на задовољење развојних потреба деце и младих, и интегралном развоју њихове вишедимензионалне личности (Blagajac, 1994; ЕАСЕА, 2013; Marković *et al.*, 2012; Martinović, 2003; Višnjić & Martinović, 2005). Одлуком Европског парламента од 2007. наводи се да је физичко васпитање

једини школски предмет који управо почива на покушају припремања ученика за здрав живот, фокусирајући се на њихов физички и ментални развој у целини (Marković *et al.*, 2012).

У Републици Србији наставним програмом предвиђени су, између осталог, и задаци и исходи наставе физичког васпитања. Проистекли су конкретизацијом из једног општег циља који је исти за сва четири разреда. Када је реч о задацима, то су: „подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела; развој и усавршавање моторичких способности; стицање моторичких умења која су, као садржаји, утврђена 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“ (Rulebook on the National Curriculum for the First, Second, Third and Fourth Grade of Primary Education and the Syllabus for the Third Grade of Primary Education, 1/2005, no. 49; Rulebook on the Syllabus for the Fourth Grade of Primary Education, 3/2006, no. 52).

Суштински не толико различите теоријске приступе задацима физичког васпитања налазимо и код других аутора (Blažajac, 1994; ЕАСЕА, 2013; Kuštrimović (ur.), 1992; Martinović, 2003; Martinović, 2010). Стога се физичко васпитање не може свести на пуко унапређивање физичких способности пошто се оно очигледно односи на много шири корпус способности и вештина. Ту се заправо и препознају главна намена и намера физичког васпитања, односно његов циљ, а то су интегрални развој и изграђивање целовите личности младих људи.

Даљом конкретизацијом (задатака) долазимо до исхода учења, којима се описују постигнућа ученика, стечена знања, вештине и умења у настави физичког васпитања. Анализирајући их кроз сва четири разреда, увиђа се да се готово сви исходи у програмима протежу кроз цео млађи основношколски циклус. Из тог разлога, и није нужно наводити их за сваки разред посебно, па ћемо издвојити само оне за четврти разред, као крајњи у току једног образовног циклуса.

„По завршетку разреда, ученик ће бити у стању да: примени општеприпремне вежбе (вежбе обликовања); правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања; комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу; одржава равнотежу у различитим кретањима; правилно држи тело; самостално коригује неправилно држање; правилно подиже, носи и спушта терет; изведе кретања, вежбе и саставе уз музичку пратњу; изведе дечји и народни плес; користи терминологију вежбања; поштује правила понашања на вежбаљима; поштује мере безбедности током вежбања; одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима; поштује и примени правила игре; навија и бодри учеснике у игри на начин који никог не вређа; прихвати победу и пораз као саставни део игре и такмичења; уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања; прати промене у сопственој тежини и висини; сагледа резултате физичких способности; препозна здравствено стање када не треба да вежба;



примењује хигијенске мере пре, у току и након вежбања, као и у другим ситуацијама; уредно одржава простор у коме живи и борави; увиди значај правилне исхране за вежбање; повеже различита вежбања са њиховим утицајем на здравље; препозна лепоту покрета и кретања; користи научена вежбања у рекреацији породице; правилно реагује у случају повреде у школи; вреднује сопствена и туђа постигнућа у вежбању; учествује у предлагању садржаја и начина рада“ (Rulebook on the Syllabus for the Fourth Grade of Primary Education, 11/2019, no. 51).

По карактеру развојни, исходи учења у обзир узимају узраст ученика и сензитивне периоде развоја физичких способности. Тежиште образовног процеса је померено, и са садржаја наставе фокус је прешао на исходе (и циљеве) образовања. Тиме се отворио пут аутономије просветним радницима да сопственом стручношћу и креативношћу усмеравају образовни процес, креирањем адекватних садржаја и метода рада усклађених са целокупним контекстом у коме се тај процес одвија (Stamatović *et al.*, 2012; Šekeljić, 2017). Овако оријентисани програми наставе и учења веома ефикасно могу користити (у) разредној настави и њеном доприносу реализацији програмских садржаја, са посебним акцентом на физичке активности ученика.

#### ДОПРИНОС РАЗРЕДНЕ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА ФИЗИЧКИМ АКТИВНОСТИМА УЧЕНИКА

Организација и спровођење васпитно-образовног процеса у разредној настави поверени су једном реализатору – учитељу (наставнику разредне наставе). Према томе, он је тај који предаје све (или готово све) прописане наставне предмете у једном разредном одељењу. Један од тих предмета јесте и физичко васпитање. Приличан број радова деценијама уназад бави се ефектима наставе физичког васпитања у млађем школском узрасту. Што из објективних, што из разлога субјективне природе, аутори већине тих радова истичу недовољну оствареност постављених циљева и задатака наставе физичког васпитања, посебно заостајући по питању реалних могућности и потреба ученика овог узраста (Bigović, 2003, према: Milanović, 2007; Radojević, 1998; Ristić *et al.* према: Marković, 2016; Stamatović, 2016; Stamatović *et al.*, 2012). Међу тим разлозима, неретки су приговори на саму организацију наставе физичког васпитања у млађим разредима, тј. на разредну наставу физичког васпитања. Уважавајући сва таква мишљења, која углавном предлажу да наставник физичког васпитања (а не учитељ) реализује предвиђене часове физичког васпитања, ипак се настава физичког васпитања на овом нивоу образовања довољно успешно може изводити и без увођења предметне наставе (Krsmanović, 1985, према: Marković, 2016; Stamatović, 2016). Наравно, услов свих услова јесте начин на који ће се предавати, те да су учитељи (као и наставници) довољно образовани у предметној области. Међутим, иако се о (разредној) настави физичког васпитања у млађим разредима основне школе много прича и пише, у пракси јој се заправо премало даје. Третира се на споредан и мање значајан начин у односу на наставу физичког васпитања у старијим разредима, која има апсолутни приоритет. Коришћење физкултурне сале и пратећих објеката, реквизита, опремљеност наставним помагалима, процентуално мања заступљеност ученика млађих раз-

реда у ваннаставним активностима и спортским секцијама, неки су од показатеља где предност има настава физичког васпитања у старијим разредима (Stamatović & Šekeljić, 2008, према: Stamatović, 2016). Стога ти аутори с правом констатују да је услед тога и ученицима ограничена њихова укупна активност у физичкој култури, чиме је сужен простор за правовремен и трајни ангажман у њој. Зашто је то тако, остаје генерацијско питање. Неки ће рећи услед материјалних околности, услова рада, специфичности средине итд. Али, то ипак не оправдава стављање разредне наставе физичког васпитања у други план, посебно не током ових сензитивних фаза развоја, где је доказано повећана потреба за кретањем најизраженија.

Свакодневно акумулирање шездесетоминутне умерене до интензивне физичке активности код деце и младих узраста 5–17 година у закључку је скоро свих препорука (Ayers & Sariscsany, 2013; Božić *et al.*, 2016; Kostić *et al.*, 2020; Van Stralen *et al.*, 2014). Ипак, и поред свих здравствених благодети које има на организам, забележена је тенденција пада физичке активности са годинама (Biddle *et al.*, 2005, Corbin, Pangrazi, LaMasurier, 2004, Norman *et al.*, 2006, према: Ayers & Sariscsany, 2013; Radisavljević Janić *et al.*, 2012; Sallis, Prochaska, Taylor, 2000, према: Milanović & Radisavljević Janić, 2018; Trost *et al.*, 2002, Nader *et al.*, 2008, према: Radisavljević Janić *et al.*, 2020). Тај пад поготово је изражен на (раном) адолесцентском узрасту (старији разреди основне школе и средња школа), у годинама које су критичне за усвајање физички (не) активног стила живота (Brown *et al.*, 2015, према: Božić *et al.*, 2016; Hill & Hannon, 2008, према: Radisavljević Janić *et al.*, 2020; Rowland, 1999, према: Milanović & Radisavljević Janić, 2018). Што ће рећи, не у условима разредне наставе, већ на нивоу предметне наставе физичког васпитања.

У покушајима да се заустави овај негативни тренд, школа, као средина где деца и млади проводе добар део дана, нуди физичко васпитање као моћно средство у промовисању и подизању нивоа физичких активности (Kostić *et al.*, 2020; Višnjić & Martinović, 2005). На том путу, користи разредне наставе су многоструке. Пођимо од тога да разредна настава подразумева једног реализатора (учитеља) за све предмете. Значи, он је тај који све (школско) време бивствује са ученицима свог одељења. Свакодневно провођење времена у разредној настави омогућава и олакшава (у)познавање личности ученика, њихових интересовања и потреба. У зависности од тога, а у складу са наставним плановима и програмима, садржаји наставе могу се прилагодити, уз много бољу и ефикаснију организацију рада. Очекује се да ће такви, њима блиски садржаји, усклађени према узрасту, способностима, знању и искуству (Ayers & Sariscsany, 2013; Bunčić, 2010; Martinović, 2003; Milanović & Radisavljević Janić, 2018; Radisavljević Janić *et al.*, 2012; Šekeljić, 2017) заинтересовати ученике, мотивисати их и покренути да се баве физичким активностима, односно физичким васпитањем уопште. Даља очекивања јесу да ће на основу тога увидети значај њиховог бављења, како за физичко здравље, тако и за здравље целокупног организма.

Препоручена дневна доза физичких активности од 60 минута реално би могла да буде и дужа. Школа има довољно капацитета да тако нешто и пружи током времена које ученици проводе у њој (Van Stralen *et al.*, 2014). Свакодневна физичка активност у школи не подразумева да се буде физички активан само током физичког васпитања, већ да ученици буду активни и пре и после тих часова. Посматрајући број часова физичког васпитања у школском распоре-

ду и време које наставници имају на располагању, предлози иду у том смеру да се предност да оним стратегијама које омогућавају да се физичка активност продужи и прошири и ван физичких сала (Ayers & Sariscsany, 2013). Чему, опет, погодује разредна настава, на основу организације рада, где се током реализације и других предмета могу инкорпорирати елементи физичких активности, у виду краткотрајних или нешто дужих физичких, тј. кретних напрезања. Паузе за велики и мали одмор, ручак, јутарње телесно вежбање, краће шетње, слободна дечја игра, прекидање дугачких периода седења кратким паузама активности, повремена неконвенционална организација часа у опуштеној атмосфери где ће ученици моћи да прикажу и примене научено у редовној настави физичког васпитања, праћење часова стојећи или седећи на стабилним лоптама неке су од могућих интервенција (Ayers & Sariscsany, 2013; Božić *et al.*, 2016; Bunčić, 2010; Healy *et al.*, 2008, према: Van Stralen, 2014; Radisavljević Janić *et al.*, 2012). Дакле, време које је учитељима на располагању суштински је доста погодно за интензификацију и оптимизацију наставног процеса физичког васпитања, као и наставног процеса у целини, а све ради стицања навике редовног бављења физичким активностима код ученика и разумевања њених позитивних утицаја (Ayers & Sariscsany, 2013; Martinović, 2010). До показатеља успешности у томе долази се континуираним праћењем физичког развоја и развоја моторичких способности ученика и сагледавањем њиховог напретка кроз читав наставни процес (Milanović & Radisavljević Janić, 2015; Milanović & Radisavljević Janić, 2018), што је посебно олакшано у разредној организацији наставе.

Примери образовних система из многих развијених земаља Европе показују да се настава физичког васпитања у млађим разредима основне школе организује у виду разредне наставе (ЕАСЕА, 2013). Наравно, и они, свесни чињенице да учитељи не могу бити подједнако добри у свим наставним областима, иако јесу оспособљени за њихову реализацију, труде се да им пружи подршку и помогну им у превазилажењу евентуалних недостатака, а све с циљем усавршавања вештина и прилажења овој области на један квалитетан начин. То могу бити разни семинари стручног усавршавања, научни и стручни скупови, сарадња са наставницима физичког васпитања, другим посленицима и организацијама из области спорта итд. (Božić *et al.*, 2016; ЕАСЕА, 2013; Radojević, 1998; Stamatović, 2012). Очигледно је да поменути системи верују да тако организована настава доприноси редовним физичким активностима ученика и остваривању постављених циљева физичког васпитања.

## ЗАКЉУЧАК

Уз све предности и погодности које собом доносе модерна технолошка достигнућа, савремена концепција живота и рада ипак доводи и до многих не тако позитивних промена. Присутна је нека врста отуђености међу људима, смањена је потреба за кретањем, што проузрокује већи удео седентарног провођења времена (Sallis, Prochaska, Taylor, 2000, Trost *et al.*, 2002, према: Milanović & Radosavljević Janić, 2018). Последице свега тога нису занемарљиве, видљиве су. Природни нагон за кретањем није у потпуности задовољен, повећава се број гојазних осо-

ба, а присутни су и разни други поремећаји здравља. Услед свега тога, улажу се напори и покушава се са увођењем многих мера и активности на решавању тих акутних проблема. Компензација смањене физичке активности код људи, а поготово код деце и младих, и омогућавање што већег и чешћег удела времена проведеног у кретању, како би генерално били физички активни(ји), и физичким вежбањем побољшали функционално стање организма, приоритетан им је циљ. Вредан пажње јесте покушај Савета за физичку културу и спорт америчког председника, који је установио признање за практиковање физички активног стила живота, са намером да мотивише и ода признање појединцима за редовно упражњавање било ког облика физичких активности и неговање здравих животних навика (Ayers & Sariscsany, 2013). Иако нема званичних података о порасту броја таквих особа, можда би овакав приступ, као конкретну меру, требало спровести и на нивоу наше државе. Физичка активност сама по себи представља сваки покрет тела који узрокује повећану потрошњу енергије у односу на енергетску потрошњу у мировању. Собом носи не само побољшање здравља вежбањем, него и пратећу потрошњу енергије током разних других видова активног одмора, радних активности и домаћих послова (Maksimović, 2012). У свим тим настојањима, настава физичког васпитања појављује се као најорганизованији систем масовног обухвата деце и младих физичким активностима, чијим бављењем се врше одређени утицаји на организам (Ayers & Sariscsany, 2013; Kostić *et al.*, 2020; Milanović Stamatović, 2004; Višnjić & Martinović, 2005). Као такво, физичко васпитање у својој бити подразумева задовољење развојних потреба деце и младих, усмеравање на здраве обрасце животних навика, формирајући код њих позитиван однос према физичком вежбању, те позитиван став и однос према настави физичког васпитања (Milanović & Radisavljević, 2007).

У раду смо могли видети колики је и какав утицај физичких активности на људски организам, као и шта представља разредна настава физичког васпитања у систему физичког васпитања, тј. у целом васпитно-образовном систему, и какав значај има за физичке активности, а самим тим и за организам ученика у целини. Настојање и потребу да ученици имају свакодневну физичку активност која би се практиковала током времена проведеног у школи не треба сводити само на часове физичког васпитања јер се неки већи резултати постављених задатака неће видети (Marković, 2016). Стога то треба посматрати као свеприсутност елемената физичких активности у свакодневном раду, у оквирима целокупног школског окружења. Разредна настава управо тако нешто и може да понуди и пружи као предност, као нешто што, у овако конципираном образовном систему има своју вредност, и као таква треба да настави да функционише. Праћење физичког развоја и развоја моторичких способности, односно глобалног напретка ученика, могуће је вршити током свих активности у наставном процесу, током свих наставних предмета које учитељ реализује у свакодневном раду. Тиме се ствара прилика за бржу идентификацију ученика који су у повећаном ризику од провођења времена у седећим активностима и циљану интервенцију код њих (Bauman *et al.*, 2012, према: Van Stralen *et al.*, 2014).

Иако често оспоравана, разредна настава физичког васпитања је од непроцењивог значаја. Везује се за много шири обим вештина и способности (нпр. емоционалне и социјалне, те

сазнајне процесе, мотивисаност и морална начела), не ограничавајући се на просто побољшање физичких способности (ЕАСЕА, 2013). Разредну наставу физичког васпитања треба више неговати и подржавати, помоћи јој у отклањању мана и превазилажењу недостатака. Као таква, може много да понуди свима, ученицима, родитељима, школи, заједници. Треба веровати да ће се тај однос временом променити, побољшати, и да ће се заиста на прави начин сагледати колики је њен допринос физичким активностима и физичком васпитању уопште, односно свеобухватном, интегралном развоју деце и младих, што заправо и представља суштину наставе физичког васпитања, као и основних циљева васпитања и образовања.

## Литература

- Ayers, S. & Sariscsany, M. (2013). *The Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*. Beograd: Data Status. [In Serbian]
- Blagajac, M. (1994). *The Theory of Sports Recreation*. Totovo selo: Grafička radnja Logos. [In Serbian]
- Božić et al. (2016). *Guide to Physical Activity and Nutrition of Young People – Physical Activity and Nutrition of Middle School Students*. Beograd: Udruženje za sport i medicinu sporta. [In Serbian]
- Bunčić, V. (2010). *Physical Education Teaching and Sport Methodology for Children*. Subotica: Visoka škola za obrazovanje vaspitača i trenera u Subotici. [In Serbian]
- Evropska komisija /EACEA/ Eurydice (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. Luksemburg: Odsek za izdavaštvo Evropske unije. [In Serbian]
- Glišović, G., Tijanić, A., Stupar, N. (2023). Cooperation of Teachers and Teachers of Physical Education with the Goal of More Efficient Implementation of Physical Education Teaching in Younger Primary School Classes. *Metodička teorija i praksa – časopis za nastavu i učenje*, 2 (26), 191–201. DOI: 10.5937/metpra2302191G [In Serbian]
- Ignjatović, A. (2016). *Basics of Physical and Health Education*. Jagodina: Fakultet pedagoških nauka Univerziteta u Kragujevcu. [In Serbian]
- Kostić, D. et al. (2020). An Active Workout Time of Students During Physical Education Classes Applying Different Organizational-methodical Forms of Work. *Fizička kultura*, 74 (1), 73–81. DOI: 10.5937/fizkul2001073K. [In Serbian]
- Kuštrimović, D. (ed.). (1992). *Physical Education*. Niš: Fakultet fizičke kulture u Beogradu, Fakultet fizičke kulture u Novom Sadu, Filozofski fakultet u Nišu. [In Serbian]
- Maksimović, M. (2012). Physical Activity and Chronic Non-Communicable Diseases. In: Dopsaj, M., Juhas, I. i Kasum, G. (eds). *Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children, Youth and Adults* (557–562). Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu. [http://www.fsfvconference.rs/documents/proceedings\\_2012.pdf](http://www.fsfvconference.rs/documents/proceedings_2012.pdf). [In Serbian]
- Marković, M. et al. (2012). Comparative Analysis of Physical Education Syllabus for Junior School Age in Some European Countries. *Sport Mont*, 10 (34–36), 194–200. [http://sportmont.ucg.ac.me/clanci/SportMont\\_Septembar\\_2012\\_Markovic\\_194-200.pdf](http://sportmont.ucg.ac.me/clanci/SportMont_Septembar_2012_Markovic_194-200.pdf). [In Serbian]

- Marković, Ž. (2016). *The Structure of Physical Education Lesson*. Jagodina: Fakultet pedagoških nauka Univerziteta u Kragujevcu. [In Serbian]
- Martinović, D. (2003). *Achievements in physical education teaching – motor, morphological and psychological characteristics*. Beograd: Interprint. [In Serbian]
- Martinović, D. (2010). *Theoretical Basics of Physical Education Teaching and Sport Methodology*. Beograd: Školska knjiga. [In Serbian]
- Milanović, I. (2007). Effects of Programmed Physical Education Instruction at Junior School Age. *Fizička kultura*, 61 (1–2), 43–56. <https://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/0350-3828/2007/0350-38280702043M.pdf>. [In Serbian]
- Milanović, I. & Radisavljević, S. (2007). Students' and Parents' Attitudes Towards Physical Education and Workout. *Nastava i vaspitanje*, 2 (56), 141–150. [In Serbian]
- Milanović, I. & Radisavljević Janić, S. (2015). *Monitoring primary school pupils' physical abilities in physical education teaching*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja. [In Serbian]
- Milanović, I. & Radisavljević-Janić, S. (2018). Improving the Quality and Efficiency of Physical Education in the Republic of Serbia. In: Lazarević, E. *et al.* (eds). *Improving the Quality and Accessibility of Education in Serbia* (279–292). Beograd: Institut za pedagoška istraživanja [https://ipir.ipisr.org.rs/bitstream/handle/123456789/397/bitstream\\_939.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ipir.ipisr.org.rs/bitstream/handle/123456789/397/bitstream_939.pdf?sequence=1&isAllowed=y). [In Serbian]
- Milanović, Lj. & Stamatović, M. (2004). *Physical Education Teaching Methodology*. Užice: Učiteljski fakultet. [In Serbian]
- Rulebook on the National Curriculum for the First, Second, Third and Fourth Grade of Primary Education and the Syllabus for the Third Grade of Primary Education, no. 1/2005.
- Rulebook on the Syllabus for the Fourth Grade of Primary Education, no. 3/2006.
- Rulebook on the Syllabus for the Fourth Grade of Primary Education, no. 11/2019.
- Radisavljević Janić, S., Milanović, I. i Lazarević, D. (2012). Physical Activity in Adolescence: Age and Gender Differencies. *Nastava i vaspitanje*, 61 (1), 183–194. <file:///C:/Users/nenad.sindjelic/Downloads/niv-01-12-1.pdf>. [In Serbian]
- Radisavljević Janić, S. & Milanović, I. (2019). Physical Education in the Republic of Serbia. *Fizička kultura*, 73 (1), 61–71. DOI: 10.5937/fizkul1901061R. [In Serbian]
- Radisavljević Janić, S. *et al.*, (2020). Predictors of Physical Activity in Early Adolescence: The Contribution of Physical Fitness and Physical Self-Concept. *Fizička kultura*, 74 (2), 140–151. DOI: 10.5937/fizkul2002000R. [In Serbian]
- Radojević, J. (1999). Physical Education in Junior Grades. *Nastava i vaspitanje*, XLVIII, br. 1–2, 83–93. [In Serbian]
- Sindelić, N., Branković, D. i Pelemiš, V. (2023). Relations between Motor Abilities and Morphological Characteristics as Predispositions of Students for Sports. *Inovacije u nastavi*, 36 (2), 142–154. DOI: 10.5937/inovacije2302142S. [In Serbian]
- Skemler, G. (2007). *Sport and Society: History, Power and Culture*. Beograd: Clio. [In Serbian]
- Stamatović, M. *et al.* (2012). Teacher in Physical Education. *Sport Mont*, 10 (34–36), 401–407. [http://sportmont.ucg.ac.me/clanci/SportMont\\_Septembar\\_2012\\_Stamatovic\\_401-407.pdf](http://sportmont.ucg.ac.me/clanci/SportMont_Septembar_2012_Stamatovic_401-407.pdf). [In Serbian]

- Stamatović, M. (2016). *Organization and Quality of Physical Education in Early Primary School Teaching*. Užice: Učiteljski fakultet. [In Serbian]
- Šekeljić, G. (2017). Planning and Programming Physical Education Teaching Units. *Zbornik radova Pedagoškog fakulteta Užice*, 19, 183–198. <https://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/2560-550X/2017/2560-550X1719183S.pdf>. [In Serbian]
- Šepa, M. (1966). *Physical Education Teaching Methodology – Textbook for Primary School Teachers and Schools for General Education*. Beograd: Zavod za izdavanje udžbenika Socijalističke Republike Srbije. [In Serbian]
- Van Stralen *et al.* (2014). Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10-to 12-year old children: The Energy project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17, 201–206
- Višnjić, D. & Martinović, D. (2005). *Physical Education Teaching Methodology*. Beograd: BIGZ. [In Serbian]
- Law on the Fundamentals of the Education System*. RS Official Gazette no. 88/2017, 27/2018 – the other Law, 10/2019, 27/2018 – the other Law, 6/2020, 129/2021 & 92/2023. [In Serbian]
- WHO (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

Nenad M. Sindelić

University of Belgrade – Faculty of Education  
Belgrade (Serbia)

#### HOMEROOM TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION AND ITS CONTRIBUTION TO PUPILS' PHYSICAL ACTIVITY

**Summary:** The aim of this paper is to review the place and significance of physical education (PE) classes in the younger grades of primary school, both within the physical education system and the educational system in general. The contribution of such organized teaching to pupils' physical activities and the possibility for them to be physically active on a daily basis will be pointed out. Additionally, the intention of this paper is to emphasize the necessity of regular physical activity, particularly at the younger school age, and the numerous positive effects that that participation in these activities produce for the body. The World Health Organization recommends 60 minutes of moderate to intense physical activity every day. Unfortunately, data indicate that a significant percentage of children and adolescents fail to meet even the recommended minimum, with physical activity levels showing a tendency to decline with age, and sedentary lifestyles being prevalent among this population. Insufficient physical activity can also result in negative impacts on health status. Given its purpose and broad reach,

the school is one of the key points for implementing certain interventions in order to overcome these problems. The teacher's daily interaction with pupils during school hours inevitably aids in understanding their personalities, enabling the structuring of relevant and engaging content that would provide incentives for regular physical activity of various types and levels. This is precisely where the "power" of homeroom teaching of PE lies, as the content of physical activities can be applied throughout the entire school environment, not solely confined to PE classes. With ongoing monitoring of pupils' progress throughout the whole teaching process, there is an opportunity for faster identification of children at an increased risk of engaging in sedentary activities, allowing for targeted interventions to be implemented.

**Keywords:** physical activities, physical education (PE), homeroom teaching, pupil