

СТРУКТУРА ЧАСА ТЕЛЕСНОГ ВЕЖБАЊА

Час физичког васпитања је јединствена целина. Он има свој ток и фазе од којих је свака подједнако значајна.

У постојећој пракси наставе физичког васпитања важећа је четворodelна структура часа:

- уводна,
- припремна,
- основна и
- завршна фаза часа.

Свака фаза има своје задатке, садржаје и методе рада. Успешност часа физичког васпитања се вреднује и по томе у којој су мери успешно реализоване поменуте фазе часа.

Фазе часа се преливају једна у другу по одређеном редоследу и сматра се да су најбољи они часови физичког васпитања на којима између фаза нема дужих застоја.

Одређена фаза часа је карактеристична по сврсисходним вежбањима, обиму и интензитету вежбања, као и образовно-васпитним утицајима на ученике.

Све фазе часа физичког васпитања имају свој значај и смисао. Појединачна фаза је, са становишта физиолошких утицаја на организам, функционална јединица часа. У дидактичком смислу, појединачна фаза у односу на друге има своје особености. У свим фазама часа умешан наставник има могућности да васпитно утиче на ученике. Највеће образовне могућности пружа основна фаза часа, под условом да се интензивно ради, како у физичком тако и интелектуалном погледу. Из сваке фазе часа ученици би требали да извуку одређени ниво знања или поруку.

У функционалном погледу, уколико изостане нека фаза часа, а пре свега уводна, припремна или завршна (без садржаја основне фазе и нема часа), може се сматрати да час физичког васпитања није ни имао комплетан планиран и контролисан утицај на ученика.

Свака фаза часа има своје трајање. Времена трајања појединих фаза часа су оријентациона и у пракси их се не треба слепо држати.

Трајање појединих фаза часа зависи од више фактора, као што су: узраст, пол, садржаји рада, услови за рад, временске прилике, расположење ученика, замореност и психолошко стање наставника.

Према појединим методичарима физичког васпитања погледи на временску слику часа су различити.

Према Шепи (1958)¹, временска слика часа је следећа:

уводни део.....	3-5 минута,
припремни део.....	5-7 минута,
основни део.....	20-25 минута,
завршни део.....	3-5 минута.

Полич (1953)² предлаже следећу временску слику часа :

уводни део.....	3-5 минута,
припремни део.....	7 минута,
основни део	до 32 минута,
завршни део	до 5 минута.

1. Шепи, М.: Методика физичког васпитања, Нолит, Београд, 1958, стр. 18-21.

2. Полич, Б.: Физичко васпитање у средњим школама, Институт за физичку културу, Београд, 1953. стр. 82-85.

Вукотић (1956)³ даје следеће оријентационе фазе часа:

уводни део.....	3-5 минута,
припремни део.....	7 - 10 минута,
основни део.....	25-30 минута,
завршни део.....	3-5 минута.

Код Мејовшека (1962)⁴ имамо следеће фазе:

уводни део.....	око 5 минута,
припремни део	око 10 минута,
основни део.....	око 25 - 30 минута,
завршни део.....	3-5 минута.

Станојевић (1961)⁵ је, пратећи већи број часова физичког васпитања организованих на класичан начин, где су ученици подељени у групе по врстама, утврдио следећу временску слику:

први део.....	4 минута,
други део	5,43 минута,
трећи део.....	29,16 минута,
четврти део.....	0,57 минута

Истраживање Станојевића⁶, које се односи на слику часа са допунским вежбама, указује на дуже трајање прве две фазе часа. На часовима физичког васпитања, који су организовани са допунским вежбама утврђена је следећа временска слика:

први део.....	5,03 минута
други део.....	7,19 минута
трећи део.....	32,39 минута
четврти део.....	0,30 минута.
Укупно	44,91 минута

Шепа, Вукотић и Мејовшек за све фазе часа дају оријентационе вредности. Флексибилно се односе према временској слици часа. Станојевић сасвим одређено износи временску слику часа коју је утврдио својим истраживањима. Полич даје фиксно трајање за припремну и завршну фазу часа.

Сходно томе, наставник треба оријентационо да планира трајање појединих фаза часа у односу на време потребно за решавање планираних задатака у основној фази часа.

У много случајева трајање уводне, припремне и завршне фазе часа не зависи од плана наставника, већ од тренутних околности и понашања ученика.

Наставник, у принципу, не треба да прелази на следећу фазу часа док није успешно реализована текућа, односно претходна фаза часа.

3. Вукотић, Е., и колектив аутора.: Физички одгој у школи, Школска књига, Загреб, 1956, стр. 27-30.

4. Мејовшек, М.: Опћа методика наставе физичког одгоја, Висока школа за физичку културу, Загреб, 1962, стр. 31-42.

5. Станојевић, И, у књизи колектив аутора.: Путеви савременог физичког васпитања у школама, Партизан, Београд, 1961.

6. Исто.

На тај начин се ученици навикавају на прецизно вежбање и решавање задатака у уводној и припремној фази часа.

На почетку школске године, не треба инсистирати да план часа буде стопостотно испуњен.

Функционалније је изгубити време предвиђено за основни део часа, а да ученици добро одраде уводни и припремни део часа. Време изгубљено на једном часу биће надокнађено ефикаснијим радом на наредним часовима.

Саставни део физичког васпитања је привикавање ученика на режим рада и вежбања, који морају имати сва обележја система. Ученици се на часовима физичког васпитања специфичније понашају у односу на друге часове. Понашање ученика на часу физичког васпитања проистиче из утицаја специфичних активности и специфичних оптерећења која нису карактеристична за остале школске и ваншколске часове.

Часове физичког васпитања, пошто нису уобичајени облик учења и рада, не треба идеализовати, тј. сматрати их оазом ученичког и наставничког задовољства. Рад на њима је мукотрпан и тежак, као што је уосталом и свако савесно обављање професионалних послова и задатака у образовно-васпитном раду у целости и појединих предмета посебно.