

ЗАДАЦИ И ТРАЈАЊЕ ПРИПРЕМНЕ ФАЗЕ ЧАСА

Задачи припремне фазе часа у складу су са биолошким, образовним и васпитним задацима физичког васпитања.

Припремна фаза часа траје око 7 до 10 минута, што је око 20 % укупног трајања од 45 минута. Наведено време трајања није обавезујуће. Припремна фаза часа може да траје дуже или краће од наведеног времена, што зависи од: узраста ученика, њихових физичких способности и њихове обучености. Колико ће трајати овај део часа зависи и од активности-садржаја вежбања основне фазе часа и основних задатака у основној фази часа (обучавање, увежбавање, примена наученог, кондиционо вежбање, проверавање, оцењивање, тестирање итд.).

Трајање је у најдиректнијој вези и са задацима које решавамо вежбањем у овој фази часа, што је и најбитније у функцији задовољавања потреба ученика.

Друга фаза часа је припремна у органско-техничком и дидактичком погледу.

Органско-технички задатак припремне фазе садржан је у стварању оптималних физиолошко-механичких услова за функционисање апарата за кретање у условима који се у квалитативном и квантитативном смислу разликују од уобичајених. Вежбање у овом делу часа је у функцији смањивања ризика од повреда мишића и зглобних веза.

Апарат за кретање се припрема за веће напоре. Вежбама обликовања или двоставним вежбама кроз **наменско** понављање утиче на бољу покретљивост оних зглобова који су кључни за извођење вежби планираних у основној фази часа. Искрет у вису стражњем на круговима или вратилу не може се извести уколико зглобови и мишићи раменог појаса нису добро припремљени. Скок у вис опкорачном техником је незамислив без разгибаности зглоба

кука и припреме мишића натколенице. Смечирању у одбојци претходи истезање мишића предње стране трупа уз концентричну контракцију мишића кичменог стуба. Припремање у органско-техничком смислу поједностављено називамо **разгибавањем**.

Дидактички смисао припремања кроз другу фазу часа је у примени таквих вежби које су делимично или потпуно саставни део кретања предвиђених за основну фазу часа. То су исечци из сложених кретних структура које се планирају као посебни или основни техничко координациони задаци. Вежбања предвиђена за основну фазу часа могу да се по први пут обучавају или увежбавају, као и примењују ако су већ аутоматизована, то јест научена од стране ученика.

Планирање у припремној фази, вежби сродних онима у основној фази, саставни је део аналитичког метода у обуци кретања. Обуци колута могла би да претходи поваљка на леђима. Прескоку згрчно је примерено вежбање: из упора лежећег за рукама увито скокови до упора чучећег и одскоци назад до почетног става. Као припремна вежба за спринт може да се задају одскоци са променом положаја ногу у упору чучећем склоњено и ногом у заножењу. Исечак скока у даљ је суножан одраз из става паралелног са подизањем колена на груди или скок са увинућем из упора чучећег уз замах рукама до узручења косо. Из наведених примера се види да су вежбања на часу телесног вежбања често низ функционално повезаних елемената целине. Веза вежбања у припремној фази часа са онима из основне фазе доприноси дидактичкој целини часа телесног вежбања.

Матић (1978)¹ другу фазу часа телесног вежбања сматра искључиво припремном. Он аргументовано критикује третирање овог дела часа од стране Кавчића (1960),² који истиче да се вежбама обликовања у овом делу часа утиче на истезање, лабављење и јачање мишића. Матић

¹ Матић, М.: Час телесног вежбања, НИП "Партизан", Београд, 1978.

² Кавчић, Ј.: О задацима и примени вежби обликовања са примерима, Висока школа за физичко васпитање, Београд, 1960, стр. 14.

изражава сумњу да се у тако релативно кратком времену могу постићи значајнији ефекти и утицаји које Кавчић нарочито потенцира. Учитељима-наставницима физичког васпитања, упркос ограничениостима вежбања у другој фази часа, требало би да буде близак следећи став:

“Други део редовног часа физичког васпитања није и не сме бити само припремни”(Кавчић, 1967).³ Пре свега, са аспекта могућности јачања појединих мишићних група и утицаја на одржавање или побољшање оптималне покретљивости у зглобовима. Сматрамо да се доследним и интензивним радом током школске године могу постићи позитивни утицаји на организам применом вежби обликовања, пре свега на побољшање снаге и покретљивости.

Примена вежби обликовања у другој фази часа може имати различити утицај на ученике, али организација и методика вежбања свакако нису спорни.

³ Кавчић, Ј.: Други део редовног часа физичког васпитања није и не сме бити само припремни део, Физичка култура, Београд, бр, 9-10, 1976, стр. 338.