

ЗАДАЦИ УВОДНЕ ФАЗЕ ЧАСА

Три основна задатка овог дела часа су:

- **физиолошко увођење у рад,**
- **емоционално увођење у рад и**
- **организационо увођење у рад.**

Према Матићу (1978)¹, не може се елиминисати ни један од побројани задатак уводне фазе часа.

1. Физиолошко увођење у рад подразумева интензивнији утицај на рад унутрашњих органа и система пре свега срчановаскуларног и респираторног система. Циљ је да се физиолошко оптерећење постепено повећа до умереног и средњег нивоа (пулс између 120 и 160 откуцаја у минути). Потребно је да ученици учине велики физички напор. За физиолошко увођење у рад најприкладније је трчање, трчање на разне начине, вежбе у трчању и скокови. Овим вежбама се најлакше контролише потребан ниво оптерећења.

2. Емоционално увођење у рад подразумева напор наставника у жељи ученика да са вољом приступе вежбању и испуњавању задатака на часу.

Стварање доброг расположења и извесне веселости је битна ствар у физичком васпитању. Међутим, погрешно је мислити да ће свако живље кретање само по себи изазвати позитивне емоције и реакције ученика.

То могу бити само посебни облици кретања који знатније изазивају позитивне емоционалне реакције ученика, као што су: трчање и „марширање”- корачање уз музику, живи плес који ученици познају, занимљива хваталица, промена места између ученика на одређени начин, извођење необичајеног кретања на изненадни знак итд. Није поуздано да ће интервална трчања од 1, 2 и 3 минута код свих ученика изазвати позитивне емоције.

Емоционално увођење у рад пре подразумева контролисање емоционалног понашања ученика путем одабраних вежби. Можда је контрадикторно у уводном делу часа примењивати хваталицу која у одређеном узрасту изазива „цику” или „вриску” ученика, да би се затим кроз припремни део часа радила озбиљна припрема за вежбања из гимнастике.

Наставник има могућности да изазива емоције ученика не само бирањем пригодних садржаја, већ и динамиком сопственог понашања. Он треба својим реакцијама, често и глумљеним емоцијама да врши позитиван утицај на ученике. Има логике да се вежбања са високим испољавањем бурних емоција дају на крају основног дела часа. Емоционално увођење у рад је најтешње повезано са организационим увођењем у рад.

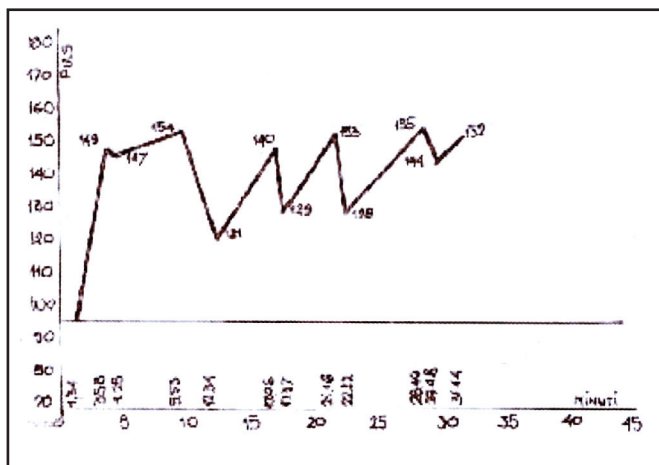
Емоционално расположење на часу физичког васпитања зависи од више различитих фактора, а не само од настојања наставника да код ученика оствари оптималан емоционални тонус или позитивне емоције. Из искуства знамо да расположење ученика на часу, па и уводној фази, зависи од догађања на претходном часу, на путу до школе, темељног расположења ученика у посматраном временском циклусу. Вероватно има и ученика којима физичко васпитање представља терет у психолошком смислу, па ни најтананија наставничка умешност ту не може да промени ситуацију. Иако су физиолошко и емоционално увођење у рад битни са аспекта извесне гаранције да ће час успети, далеко је битније организационо увођење ученика у рад.

¹ Матић, М.: *Час телесног вежбања*, НИП “Партизан”, Београд, 1978. стр. 161, 162.

3. Организационо увођење у рад подразумева усмеравање ученичких активности према замишљеном току часа, односно концентрацију пажње ученика на наставника и праћење његових инструкција, успостављање непосредног контакта са ученицима гласом, мимиком, покретом и гестом услов је доброг руковођења са ученицима. Добра организација рада са ученицима подразумева активно држање учитеља-наставника (његово кретање-промена места ради контроле ученика и давање потребних упутстава, исправљање грешака).

Учитељи-наставници који на почетку рада у уводној фази часа задрже контролу над ученицима имају шансу да час физичког васпитања успешно приведу крају. Најгоре је ако се почетна вежбања ученика претворе у неконтролисано кретање.

Ваљано остварен контакт са ученицима, њихово „чврсто држање” које нема искључиво за сврху њихово дисциплиновање, омогућује наставнику успешан рад током целог часа физичког васпитања. Овакав однос важан је нарочито у основној школи, док ученици не стекну одређена искуства и знања о томе која је суштина вежбања у овој фази часа. Нарочито је важно да наставник својом активношћу регулише сврсисходан интензитет вежбања ученика. Уколико наставник недовољно добро „држи” ситуацију у својим рукама, па вежбање ученика измакне контроли и одвија се искључиво „по вољи” ученика, дешава се да оптерећење у овој фази часа нагло порасте и вредност пулса готово да превазилази вредности у основној фази часа, као што је то приказано на графикану (сл.27).



Сл.27. Пример непримереног оптерећење у уводној фази часа.

Према Берковићу (1978.стр.76)² уводни део часа може, поред основних, имати и друге задатке: „У извесним ситуацијама могу се поставити и други задаци, као што су образовни, васпитни и хигијенски. Међутим, треба истаћи да се они остварују комплексно, а само понекад појединачно истичу у први план”.

Финдак (1999.стр.37)³ говори о конкретним задацима овог дела часа: „Утицати на јачање мишића, на повећање покретљивости зглобова, на развој опште моторике са нагласком на развој брзине, координације, експлозивне снаге ногу, на повећање функције крвотока, фреквенције рада срца и плућне вентилације на потребном нивоу и повећање активности нервног система”(антрополошки задаци). „Применом разноврсних средстава, односно садржаја, упознати и савладати једноставне игре, поновити и усавршити елементе из појединих наставних целина и на тај начин утицати на подизање моторичких знања и моторичких постигнућа” (образовни задаци). „Примерено изабраним садржајима створити пријатно расположење на часу, настојати да ученици буду ведри и радосни и тако их мотивисати за даљи рад. Утицати на

² Берковић, Л. : *Методика физичког васпитања*, НИП “Партизан”, Београд, 1978, стр.76.

³ *Методика телесне и здравствене културе*, Школска књига, Загреб, 1999. стр.37.

стварање навике за међусобно уважавање и на стварање правилних ставова према телесном вежбању”. (Васпитни задаци). Из овако наведених задатака вежбања у уводној фази часа чини се интересантним навођење образовних задатака.

Иако су задаци уводне фазе часа засновани на једноставним и познатим кретањима, ипак се у овом делу часа појављује и „учење”.

Примена елементарних игара је уједно и учење истих. Рецимо, објашњење како се игра и спроводи хваталица.

Нека кретања са задацима (правилно трчање, дечији поскок, галоп, трчање са високим подизањем колена, игра баскета у трајању 5-7-10 минута) заиста се и усавршавају кроз уводни део часа, нарочито ако наставник у њиховој примени указује на правилно извођење или исправља грешке.

Такође, када су наведени функционални задаци, вероватно се има у виду чињеница да се применом ситуационих и других кретања утиче на развој физичких способности: примена спринта на крају ове фазе часа има свог утицаја на развој експлозивне снаге и брзине ученика; примењено кретање рукама и ногама по тлу може утицати на снагу мишића раменог појаса; два узастопна скока „кроз трчање” сигурно су елеменат плиометријског вежбања снаге, итд.

Иако побројано није приоритетно за ову фазу часа, чињеница је да постоје минимални ефекти вежбања усмерених ка решавању основних задатака физичког васпитања.