

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.

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

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.

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 целисти и појединих предмета посебно.

УВОДНА ФАЗА ЧАСА

Уводна фаза часа физичког васпитања почиње окупљањем ученика уз остваривање активног односа према учитељу-наставнику и раду који следи.

Најчешће се то остварује кратким разговором и упутством, а затим се на знак или команду наставника започиње вежбање ученика.

Трајање ове фазе часа је најчешће 3-5 минута. То је просечно време трајања, до кога се дошло посматрањем великог броја часова. Наведено време је оријентациона вредност и може бити краће или дуже, што зависи од више различитих фактора: узраста ученика, обучености ученика, садржаја основне фазе часа, броја ученика, физичких способности ученика итд. Има случајева када је највише времена потребно за основни део часа (потребно је обезбедити што више времена за обучавање и увежбавање, планиран је обимнији и интензивнији рад на развоју физичких способности, планирано је спровођење такмичења на часу итд.). Тада се, у границама неугрожавања задатака уводне фазе часа, њено време трајања максимално скраћује.

Има случајева када се ова фаза часа продужује на 7 до 10 минута. Желимо, већ на почетку часа, нагласити утицај на функционалне способности ученика, па примењујемо интервална трчања. Планирамо примену елементарних игара-више хваталица ради „емоционалног растерећења“ ученика. Ако активност, која је планирана у основној фази часа захтева дуже загревање организма, наставници често продужују овај део часа у циљу „уозбиљавања“ ученика. Уводни део часа је дужи ако се ходање и трчање спроводе уз примену стројевих радњи у кретању (престројавања). Примена наученог плеса у уводној фази часа не може се обавити у кратком времену.

Битнији елементи од трајања уводне фазе часа су њени задаци. Није довољно знати да је уводна фаза часа "почетно загревање".

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)⁷, 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

⁷ Матић, М.: *Час телесног вежбања*, НИП "Партизан", Београд, 1978. стр. 161, 162.

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.

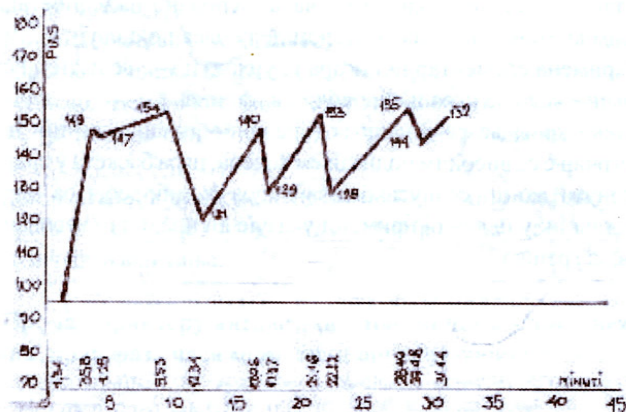
Наставник има могућности да изазива емоције ученика не само бирањем пригодних садржаја, већ и динамиком сопственог понашања. Он треба својим реакцијама, често и глумљеним емоцијама да врши позитиван утицај на ученике. Има логике да се вежбања са високим испољавањем бурних емоција дају на крају основног 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.

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.



Сл.27. Пример непримереног оптерећење у уводној фази часа

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 графикону (сл.27)

Сл.27. Пример непримереног оптерећење у уводној фази часа.
Према Берковићу (1978.стр.76),⁸ 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)⁹ 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 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.

⁸ Берковић, Л. : *Методика физичког васпитања*, НИП "Партизан", Београд, 1978, стр.76.

⁹ *Методика телесне и здравствене културе*, Школска књига, Загреб,1999. стр.37.

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 елементи 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.

ОРГАНИЗАЦИЈА УВОДНЕ ФАЗЕ ЧАСА

Организација уводне фазе часа је релативно једноставна у односу на основну фазу часа, а може се сматрати компликованијом од припремне фазе часа. У овој фази часа присутан је видљив напор наставника да од почетка све буде у реду и онако како је планирано. Напори које улаже наставник да каналише понашање ученика обрнуто су пропорционални једноставности и сложености организације.

У уводном делу часа најчешће се примењује фронтални облик рада. Распоред ученика у овој фази часа зависи од садржаја рада (вежби које примењујемо).

Учитељ-наставник је на таквом месту и тако се креће да увек има добар преглед ученика. Он прати рад ученика, како би према потреби интервенисао. Његово кретање омогућује контакт са ученицима. Тај контакт, тј. активна присутност значајна је јер мотивише ученика за рад.

Ако наставник не стоји, неће ни ученици да се "скривају", неће бити пасивни, већ ће се трудити и тако припремити за следеће делове часа физичког васпитања.

Према карактеру ангажовања наставника у току вежбања ученика, прва фаза часа може бити организована у :

- **диригованом облику,**
- **заданом и узгред контролисаном облику и**
- **слободном облику.**

ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА

Циљ припремне фазе је да се применом функционално комбинованих важби организам припреми за веће физиолошке напоре који следе у основној фази часа. Вежбање у овој фази часа треба да допринесе подизању функција локомоторног апарата на виши ниво. Из циља проистичу задаци припремне фазе часа:

Активирање свих мишићних група вежбама снаге, истезања и лабављења.

Посебна пажња се обраћа на велике групе мишића, које су значајне за држање тела. Допринос природном држању тела и макар минималном превенцијом настајања постуралних поремећаја доприносе и вежбе које се обавезно примењују из часа у час.

Вежбама изабраним за ову фазу часа утиче се на чврстину и оптималну покретљивост у зглобовима.

Вежбањем се у одређеном степену утиче на развој снаге и покретљивости. Интензивнијим радом и вежбањем без пауза између вежби знатније се активира и функција кардиореспираторног система. Не може се негирати ни утицај у побољшању координационих способности.

Ученици кроз овај део часа треба да науче већи број вежби обликовања и принципе вежбања који ће им послужити за индивидуално вежбање у одржавању и побољшавању сопствених способности.

Инсистирањем на технички правилном и складном вежбању развија се код ученика осећај за лепо. Кроз вежбање ученици усавршавају кретање варирањем просторних и временских елемената кретања.

Повремено се примењује строжије диктирано вежбање, што има утицаја на прилагођавање заједничком синхронизованом раду у групи. Развијање свесне дисциплине ученика, формирање позитивног односа према реду, раду и упорности у границама могућности одвија се процесом доследне примене једноставних вежби у припремној фази часа.

ЗАДАЦИ И ТРАЈАЊЕ ПРИПРЕМНЕ ФАЗЕ ЧАСА

Задаци 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 опорачном 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 заножјењу. 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)¹⁰ другу фазу часа телесног вежбања сматра искључиво припремном. Он аргументовано критикује третирање овог дела часа од стране Кавчића (1960),¹¹ који истиче да се вежбама обликовања у овом делу часа утиче на истезање, лабављење и јачање мишића. Матић изражава сумњу да се у тако релативно кратком времену могу постићи значајнији ефекти и утицаји које Кавчић нарочито потенцира. Учитељима-наставницима физичког васпитања, упркос ограничностима 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).¹² 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.

МЕТОДИКА ВЕЖБАЊА У ПРИПРЕМНОЈ ФАЗИ ЧАСА

Елементи организације, начин вежбања, утицај наставника и комуникација са ученицима битни су елементи у реализацији припремне фазе часа. Садржај припремне фазе часа чине комплекси или сплетови вежби обликовања.

"Под комплексом вежби обликовања подразумевамо одређени број вежби, изабраних према одређеним условима у циљу обраде читавог апарата за кретање и смислу задатака вежби обликовања, кратко, вежбе са којима намеравамо да на одређеном часу телесног вежбања или на часу јутарњег вежбања у другом делу обрадити апарат за кретање одређене групе мишића, односно зглобова" (Кавчић, 1960).¹³

Избор вежби обликовања које чине сплет вежби одређене намене није једноставан задатак. Потребно је утицати на већину мишићних група и све зглобове, уз услов да су у комплексу заступљене вежбе покретљивости и снаге.

Код комбиновања вежби добро је размишљати на следећи начин:

Свака вежба је корисна сама по себи, али се у конкретном часу телесног вежбања одлучујемо за оне које су у складу са задацима часа и потребама ученика.

Укомплексувежбипостојимогућностапрвабудекомплекснијег утицаја - вежба којом се ангажује истовремено већи број мишићних група. На пример, чучањ, или получучањ у комбинацији са покретима руку. У тој вежби треба да буде елемент истезања. Задатак ове вежбе је да припреми организам за извођење осталих вежби. Истезањем се утиче на бољу циркулацију крви и на

¹⁰ Матић, М.: Час телесног вежбања, НИП "Партизан", Београд, 1978.

¹¹ Кавчић, Ј.: О задацима и примени вежби обликовања са примерима, Висока школа за физичко васпитање, Београд, 1960, стр. 14.

¹² 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.

¹³ Исто. стр.14.

покретљивост кичменог стуба. Извођење ове вежбе је повезано са продубљеним дисањем, дубоким удахом и издахом.

Друга и трећа вежба имају задатак да утичу на мишиће руку и раменог појаса, повећање покретљивост у зглобовима и ангажовање међуребарних мишића.

Обично четврта и пета вежба служе јачању мишића леђа раменог, појаса и косих мишића тупа. Овим вежбама се истовремено утиче и на покретљивост кичменог стуба.

Шеста и седма вежба намењене су јачању трбушних мишића. Њима се истовремено утиче на покретљивост кичме, али и снажења осталих мишића тупа.

Осма и девета вежба су најчешће скокови, поскоци или трчања у месту са већом фреквенцијом. Комплекс вежби обликовања може да има и већи број вежби. Тиме се свестраније утиче на апарат за кретање.

Вежбе се слажу да покрети буду од главе ка ногама (цефалокаудални правац слагања вежби).

Најпре се раде вежбе у стојећем, затим у клечећем, седећем, лежећем па опет у стојећем ставу. Тако се губи најмање времена, јер нема превише промена почетних ставова за вежбање.

Заступљеност вежби које се изводе из различитих положаја, а имају утицај на исте мишићне групе, добра је оријентација у вежбању. Утицај вежбе је одређен и полазним положајем за вежбање.

Рационално је правити такве комбинације да завршни став претходне вежбе буде почетни став наредне вежбе.

Све наведене захтеве је тешко испоштовати са кратким комплексом вежби. Најчешће се даје 6-8, 8-10 вежби. Корисно је у складу са задацима вежбања користити и комплексе са већим бројем вежби. Примена већег броја вежби је у погледу функционалних утицаја оправдана. Функционални приступ у избору вежби је битан у припремној фази часа. Готово сваком вежбом се са потребним интензитетом оптерећења врши утицај на функционални, физички статус апарата за кретање.

Матић (1978)¹⁴ сматра да је најбитније утицање ове фази часа на покретљивост, а тек затим на снагу и друга физичка својства. "Свакако сваком телесном покрету иманентна су и ова својства (сваки покрет, самим тим, и утиче на промену њиховог актуелног нивоа), али у припремној фази њихова манифестација и њихове промене су евентуално само пропратни ефекти усмерења на покретљивост. Може се још рећи да уколико је хронолошки узраст са којима се организује час телесног вежбања већи, утолико се покретљивост као основни задатак припремне фазе часа све више истиче".

Овакав став има основа, ако се зна да покретљивост опада кроз процес физичког развоја ученика.

Ако се прихвати став да су двоставне вежбе у припремној фази часа намењене, пре свега, разгибавању и утицајима на покретљивост у зглобовима, губе се из вида следеће чињенице:

Одговарајућим дозирањем се и у ограниченом времену друге фаза часа телесног вежбања може утицати на одржавање и побољшање неких физичких способности- снаге и локалне мишићне издржљивости. Утицај је изражен ако се вежба интензивније, брже, са већим бројем понављања и прелажењем са вежбе на вежбу без паузе. Услов је да ученици познају и знају вежбе које се примењују.

Вежбањем у физичком васпитању могуће је постићи одређене позитивне кумулативне ефекте. Стална примена вежби обликовања кроз минимално потребан број часова телесног вежбања недељно даје позитивне резултате не само у побољшању покретљивости већ и снаге ученика, нарочито ако се један број вежби из комплекса изводи у серијама. Исти ефекат се постиже када се узастопно дају две вежбе које су различите по форми, али идентичне по утицају на мишићни и зглобни систем. Многе вежбе покретљивости се не могу извести а да нема значајнијег утицаја и на снагу мишића који учествују у покрету. На приме, мост, искрет са палицом, прегинање тела из лежања на леђима уз подизање и пребацивањем опружених ногу преко главе до тла.

Утицај вежби обликовања у другој фази часа зависи у највећој мери не само од избора вежби већ и дозирања. Постоји и у релативно кратком времену могућност варирања оптерећења при вежбању. Нормално је настојање да се кроз низ часова повећава оптерећење у границама способности

¹⁴ Исто.

ученика и времена које нам стоји на располагању.

Постоје следеће могућности:

- Повећање броја вежби у комплексу. Од шест стићи до дванаест или четрнаест вежби.
- Изводити један комплекс вежби два или три пута за приближно исто време.
- Промена комплекса вежби. Од лакших комплекса вежби ићи ка тежима.
- Поједине вежбе изводити са више серија. Мисли се пре свега на вежбе снаге основних мишићних група.
- Вежбања изводити на експлозиван начин, где се мишићне контракције дешавају уз знатније испољавање силе.
- Нека вежбања дају ефекат јачања уколико се покрети изводе споро или са издржајима у одређеном положају.
- Вежбање се може отежати и одговарајућим избором почетних положаја. Отклони трупа у седу разножном су тежи од отклона у усправном ставу. Прегипање трупа у лежању на леђима је теже ако су ноге опружене него ако су згрене.
- Вежбање се отежава и употребом одговарајућег реквизита. Употреба лаких бучица још увек је само сан у нашим условима материјалне основе за извођење наставе. Али је зато примена вежби обликовања са медицинком, клупом или реквизитом који има одговарајућу тежину сасвим могућа.
- Применом справа такође се може отежати вежбање. Један склек у упору лежећем је тежи за извођење ако су ноге ослоњене на шведску клупу. Комплекс вежби обликовања уз и на шведским лествама је веће тежине од неких других комплекса вежби обликовања.

Упркос ограничењима пружа се могућност за интензивније утицаје вежбања и у другој фази часа телесног вежбања.

Питање је да ли се применом вежби обликовања може утицати на побољшање координације кретања код ученика. Одговор је позитиван. Учење вежби обликовања са ученицима који први пут почињу вежбање је процес усвајања нових кретања. Складност у извођењу вежби, па макар оне биле и једноставне, знак је добро формиране координације код ученика. Многи у почетку вежбања немају осећај за прецизно извођење покрета. Руке подигнуте у одручење нису у истој висини, амплитуде покрета нису потпуне, тешко се прати ритам вежбања у диктираном облику. Усавршавању координационих способности доприносе вежбе обликовања где је присутно истовремено кретање екстремитета у различитом смеру (једна рука се креће кроз одручење до узручења а друга кроз предручење, једном руком кружимо назад а другом руком кружимо напред). Координација се такође побољшава када изводимо истовремене покрете доњим и горњим екстремитетима (подизање руку кроз одручење до узручења уз кретање ногом у заножјење или предножење).

Аруновић (1982)¹⁵ нарочито наглашава да примена вежби обликовања мора да буде у функцији побољшавања физичких способности.

Континуирано вежбање има велики значај у одржавању нормалне покретљивости апарата за кретање. Доказана је могућност побољшања покретљивости кичменог стуба у сагиталној равни код ученика 15 до 18 година старости (Јововић, 1984).¹⁶ Наглашено је да изостављање вежби обликовања у загревању и припремању ученика има контрапродуктиван ефекат.

¹⁵ Аруновић, Д.: Примена вежби обликовања ради побољшања одређених физичких способности ученика средњег усмереног образовања, часопис Физичка култура, Београд, бр.1, 1982.

¹⁶ Јововић, В. : Утицај загријавања организма тјелесним вежбањем на покретљивост кичменог стуба у сагиталној равни, Физичка култура, Београд, бр. 3. 1984, стр. 189-194.

Ангажованост ученика у вежбању је важан моменат за сваки час физичког васпитања, па и за припремну фазу као његов саставни део. Крсмановић (1980) је, праћењем већег броја часова, утврдио да је активно време вежбања износило 3,76 минута. Просечно време трајања припремне фазе часа износило је 8,54 минута. Дужина трајања се кретала у распону од 4 до 14 минута. Утврђено је да садржаји основне фазе часа (гимнастика, атлетика, спортске игре, остале активности) нису имали утицаја на активно време и дужину трајања ове фазе часа. То указује на извесну аутономност ове фазе часа.

Анализирајући добијене податке, који говоре да је искоришћеност времена за вежбање 43,96% у другој фази часа, Крсмановић (1980)¹⁷ изводи следећи закључак: време у другој фази часа се нерационално користи. То утиче на укупну ефективност часа. Да би се стање поправило потребно је:

- Један комплекс вежби обликовања користити дуже време, најмање 8 до 10 часова, уз евентуалну модификацију њихове кинематичке структуре. Комплекс вежби обликовања треба да садржи мањи број вежби, 6 до 8, уз што чешће коришћење серија.
- Метода показивања ограничити на заиста неопходне случајеве, само када се ради о сложенијим новим вежбама. У свим осталим случајевима користити метод упоредног рада.
- Уместо предах, између вежби користити лакше вежбе лабављења.
- Тактирање за време вежбања користити само у неопходним случајевима, како би се током вежбања користиле друге подстицајне мере.
- Повремено омогућити ученицима, кроз систем тестирања, да објективно сазнају и резултате вежбања, степен напредовања, што их битно може мотивисати за рад. Уопште, неопходно је настојати да се повећа мотивација за овај део часа због његове једноличности и наглашене апстрактности вежби.

ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА

Основна фаза је део часа у коме се процесом вежбања најинтензивније решавају задаци физичког васпитања. Основна усмереност ове фазе часа јесте да се вежбањем, уз примену вежби прописаних програмом физичког васпитања или одабраних од стране наставника, делује на физичке и психичке способности ученика.

Карактеристике ове фазе часа су најдуже трајање и разноврсност садржаја. Сви садржаји имају највећи утицај на организам и личност ученика у целини. Највећа оптерећења, примерена способностима ученика, могу се остварити у овој фази часа. Разноврсним садржајима рада стимулише се раст и развој ученика, мења се однос мишићног и поткожног масног ткива, утиче се на развој и усавршавање кретања и развој физичких способности ученика: снаге, покретљивости, издржљивости, брзине, координације. Побољшавају се функције срчаносудовног и дисајног система, уз активирање ендокриног система који регулише физиолошке процесе у фазама замора и одмора. Вежбама у основној фази часа се утиче на развој аеробних и анаеробних способности деце и омладине. Рад дисајног и срчаносудовног система се доводи на виши ниво и стабилизује у оквирима оптималних оптерећења. Успоставља се равнотежа између допремања и потрошње енергије. Учење, усвајање и усавршавање различитих вештина, кретања, између осталог и спортских техника

на што вишем нивоу, битан је задатак ове фазе часа.

Вежбање у основној фази највише може да допринесе примени физичког васпитања од стране деце и омладине. Физичко васпитање мора бити утилитарно. Основна фаза часа и вежбање у њој доприносе утилитарности процеса физичког васпитања. Када ученици у потребној мери савладају одређена вежбања, имају могућност да их примењују у слободном времену (кошарка, рукомет, мали

¹⁷ Крсмановић, Б.: Ангажованост ученика у припремном делу часа физичког васпитања, Физичка култура, Београд, бр. 4, 1980.

фудбал, одбојка, истрајно трчање, вежбе снаге и гибкости, итд).

Неопходно је имати у виду чињеницу да нека кретања ученици по први пут изводе на часовима физичког васпитања. Постоји могућност да се неки од ученици, пошто су упознали са основе некога спорта или дисциплине, њима и баве.

Кроз вежбање се, поред практичних знања, стиче и већи број информација о вежбању (теоријска знања), која су неопходна за боље разумевање сврхе вежбања и његове примене у свакодневном животу.

Све што се дешава на часу телесног вежбања у функцији је повезивања физичког васпитања са животом и радом. То је исправан став, јер се може рећи даје целокупно физичко васпитање повезано са животом и радом. Све што се дешава на часу физичког васпитања је усклађено са свакодневним потребама ученика.

Динамика основне фазе часа је таква да омогућава:

- развијање позитивних особина, воље и других моралних особина ученика,
- стицање и усавршавање радних навика,
- оспособљавање ученика за заједничко решавање задатака, чиме се развија прихватљив, здрав однос према колективу,
- привикавање на свесно дисциплиновано понашање које је пре свега, усмерено ка личном интересу али и интересу других,
- навикавање ученика на поштовање правила, контролу емоција и владање собом у свакој ситуацији.

Најважнији задатак основне фазе часа је да се добром организацијом, атмосфером и ефектима ученици подстичу на вежбање и изван школских часова.

Потребно је створити мотиве и навике да се ученици баве вежбањем кроз самоорганизовање у групама или самостално.

Процеси који се одигравају у основној фаза часа су процеси физичког образовања ученика:

- процес развијања физичких способности;
- процеси обучавања вештина, процеси спортско-техничког образовања;
- процеси стицања знања из области физичког васпитања;
- процеси стицања навика за бављење физичким вежбањем;
- процеси формирања уверења о вредностима физичког вежбања, идејноваспитни рад, усмерен ка формирању позитивних ставова и уверења о вредностима физичког васпитања, уз активно учешће у неком од облика физичке културе.

Основно обележје основне фазе часа је **посебна усмереност рада**.

Посебна усмереност рада се односи на обуку и усавршавање кретања, са наглашеном усмереношћу на развој и усавршавање једне или више физичких способности. Такође, обухвата примену спортскотехничких вештина у циљу кондиционог вежбања, припреме за такмичења или забаве и разоноде; учење правила спортских игара или формирање основног тактичког мишљења и понашања код ученика.

Посебна усмереност у раду није и методска јединица часа. Тешко је у физичком васпитању говорити о посебним темама часа, као што је то случај у другим предметима и образовним областима. Већина часова физичког васпитања је јединство: обучавања и усавршавања кретања, развоја физичких способности, стицања и примене знања у области вежбања уз примерен образовно-васпитни рад

За основну фазу часа је карактеристичан систем сложених утицаја на личност ученика. Задаци основне фазе часа се решавају применом различитих садржаја и метода вежбања.

ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА

Завршна фаза часа је временски најкраћа. Траје 2-3, или како је важећим теоријским оквирима предвиђено, 3-5 минута. Она је једнако важна као и уводна фаза часа. Значајна је у физиолошком смислу, али и по могућностима за васпитно деловање на ученике.

Много позитивних и негативних догађаја, током и поводом вежбања које наставник региструје, пружају шансу за озбиљне разговоре са ученицима. Обавеза је учитеља-наставника да у краћим цртама анализира са ученицима протекли час, о његовом учинку, његовој успешности и значају рада који је протекао са више или мање реда. То је прилика да се ученици похвале, али и да им се укаже на колективне или појединачне слабости, којих, морамо признати, има у одређеном степену на готово сваком часу физичког васпитања. На неспровођење те врсте анализе не сме да утиче ни нестрпљење ученика да се што пре домогну свлачионице и припреме за одлазак на наредни час или оду из школе ни, можда, индиспонираност наставника да се ученицима још мало бави. У интересу континуитета васпитног деловања нарочито, ако је било одређених проблема на часу, боље је и скратити основну фазу часа у корист завршне.

Ма колико се чини да је на крају часа, када су сви уморни (или "уморни" од неискоришћене могућности да се заморе), тешко смоћи снаге за још једно окупљање и разговор, тај завршни напор је неопходан и не сме да изостане. Ниједан педагог, коме је стало до резултата у раду са децом и омладином, неће себи дозволити облик недоследности да се са ученицима на крају часа чак и не поздрави,

омогућујући им да, на знак звона или нешто раније, слободно напусте простор за вежбање.

Таква слика говори о извесној индиферентности учитеља-наставника према раду, али и незаинтересованости за постизање одређених резултата у образовно-васпитној делатности.

Значај завршне фазе часа је и у томе што је она основна веза са наредним часом или низом часова који тек треба да уследе.

Резултати у васпитању и образовању се постижу континуираним, систематским радом. Од те чињенице не може се побећи ни код наставе у физичког васпитања ученика. Сваки завршени час физичког васпитања мора бити у функцији часа физичког васпитања који следи. Завршна фаза часа је психолошка копча са активношћу која ће тек да уследи сутра или за неки, други, дан. Поред анализе, која мора да буде кратка, јасна, концизна, интелектуална али и емоционално обојена, мора се најавити садржај рада и друго, значајно за следећи час.

Минимална корист је, макар, у томе што ученици знају шта их очекује следећи пут. Ученици воле да знају шта ће се радити наредног часа и какве их евентуалне тешкоће и изазови очекују. Ретко ко воли изненађења.

Правило у методици јесте да после интензивнијег вежбања следи неопходно опуштање, смиривање физиолошких функција и лабављење мишића, у циљу њихове релаксације. Функционално је да се ова вежбања спроводе као саставни део основне фазе часа. Међутим, није исто смиривати организам после вежбања гимнастике, истрајног трчања, игре на два коша, или интервалног спринтерског трчања. После вежбања на справама није потребно вежбање типа "смиривања" функција кардиореспираторног система. Наставник ће радије дати неку забавну игру, јер вежбање на справама, само по себи, захтева концентрисаност и озбиљност. Насупрот овој ситуацији, после интензивнијег трчања или спортске игре у живљем ритму, оптимално је да следи опуштање : у ходу, на месту са вежбама дисања, или седење на поду са лабављењем мишића ногу. Лабављење је неопходно и после интензивног рада на развоју снаге у завршном делу основне фазе часа.

Задатак ове фазе часа је довођење ученика у стање које омогућује нормалну активност на следећем школском часу или одлазак из школе у смиреност стању.

Завршна фаза часа почиње прекидом вежбања, предвиђених у основној фази часа. Дидактички посматрано, од вежбања су далеко значајније неке друге активности наставника и ученика.

Активности на крају основне фазе часа су следеће:

- обавештење, знак, команда наставника да је потребно прекинути сваку активност (позив за прекид вежбања);
- давање упутства и организовање ученика за поспремање справа и реквизита;
- окупљање ученика које може бити у форми постројавања или на слободнији начин;
- кратак разговор о протеклом часу, примедбе наставника, похвале, питања наставника и питања ученика; давање обавештења о даљем процесу наставе, итд.
- одлазак у свлачионицу и припремање за наредни час или наредне активности.
- контрола изласка ученика из објекта за физичко вежбање.

Наставник мора да научи ученике да знак за прекид активности мора бити безусловнo поштован. У супротном се отежава рад и наставника и ученика. Завршни део часа мора бити дисциплиновано спроведен. Накнадно изведена вежба може значити и повреду ученика који га изводи. Бацање лопте у кош по завршетку играња баскета не само да уноси нервозу, већ значи и губљење времена у овом значајном делу часа. Ученици морају бити научени да се лопта брзо доноси наставнику или оставља на уобичајено место.

Поспремање справа и реквизита мора бити организовано и дириговано од стране наставника. Оно мора бити пажљиво, брзо и педантно. Често се дешава и по команди наставника. Склањање шведског сандука, његово подизање и преношење мора бити уз контролу, јер су могуће повреде ако се справа испусти. Наставник одређује број ученика који преноси справе и начин преношења (недопустиво је вучење струњача и њихово бацање). Неопходно је да сви ученици знају тачно одређена места где се која справа после употребе поставља - враћа. Ако се радило са више група, наставник диктира редослед враћања справа по групама. Справе које нису враћене на захтевани начин наставника, морају се поново размештати. Учитељ-наставник мора да врати ученике да поправе стање које није уредно. Добро је да и сам учитељ-наставник по неки пут, нарочито у почетку навикавања ученика на одређени начин понашања, и сам помогне у спремању. То је за пример ученицима и јасном поруком: да

је саставни део процеса вежбања.

Инсистирање на уредном поспремању справа има конкретан васпитни значај. Чување справа и реквизита значи и навикавање ученика на чување свих других створених материјалних вредности, што ученицима треба посебно и нагласити. Инсистирање на уредности има и своју естетску функцију. Истовремено деловање више група ученика захтева и навикавање ученика на стрпљивост и толерантност (пропустити некога испред себе, сачекати да неко остави струњачу, па тек тада наместити своју). У поспремању справа мора да се води рачуна о равномерној расподели послова, а не само да се дају задаци оним ученицима за које је сигуран да ће га безусловнo послушати. У ту сврху постепено треба insistирати и на брзини ученика. То је саставни део физичког вежбања, који такође подлеже обучавању.

Ученици, на крају, морају да схвате да је дисциплиновано и организовано деловање најбрже и најефикасније.

Окупљање ученика може да буде постројавање или окупљање на други начин, као на почетку часа. Међутим, чест је случај да се захтева од ученика да седну на шведске клупе, које су поређане дуж ивица сале, и да се са њима обави завршни разговор. Ако је топло и под чист, ученици могу да седну у средину, или неки други део сале. Седење после вежбања прија ученицима, а учитељу-наставнику пружа добре услове за комуникацију. Добра формација је и вишеслојни полукруг испред наставника. Кроз осврт на час ученике морамо, ако је све било у реду, обавезно похвалити. Уколико нешто или много тога није било у реду, треба, не сме се пропустити прилика да се то ученицима не каже. И у том

случају мора да се нађе повод за истицање и оног што је било добро, па макар и у незнатној мери.

Напуштање вежбалишта мора да буде мирно, у ходу. Оно не сме да се претвори у утркивање до ствари у свлачионици. Напуштање простора за вежбање на захтевани начин ствара навику код ученика да се на сличан начин понашају и у другим ситуацијама, ван школе. Ако су на часу и ученице и ученици, тада се ученицама даје предност при одласку не само због правила лепог понашања, већ и због њихове специфичне припреме за наредне активности. Важно је да ученици после часа оперу руке и умивањем освеже лице, како би се пријатније осећали.

Облачење мора да буде у краћем временском року, него што је то у кућним (домаћим) условима. Простор се одмах ослобађа за ученике који долазе, а мора се стићи и на наредни час. Брзину спремања повремено контролише наставник. Излазак из просторија за физичко васпитање, такође, контролише учитељ-наставник. На тај начин се превентивно делује у спречавању експесних ситуација, које у школама нису изузетак. Уједно се контролише и евентуални долазак наредног одељења и у принципу не дозвољава мешање између група које одлазе и долазе.

Ови моменти су наизглед једноставни, али значајни у организацији наставе физичког васпитања. У почетном навикавању ученика на режим спремања по завршетку часа, добро је прекинути 5-3, или 2 минута пре звона. На тај начин се ученицима стварају повољнији услови за спремање, јер им се обезбеђује више времена. Ово је нарочито значајно када је између часова пауза само 5 минута (мали одмор). Кад је на реду велики одмор или последњи час, могуће је активност завршити на знак звона. Време за успешно спровођење завршне фазе часа може се, када је у питању први час, обезбедити његовим ранијим почетком.

Добро реализована завршна фаза часа најбољи је показатељ да је и ток целог часа физичког васпитања успешно организован.

Реч учитеља-наставника у завршној фази часа, значај, има изразити васпитни ефекат.