

*Mr Ahmet Međedović, Medicinska škola i O.Š. „Bratstvo“ Novi Pazar*

*Prof. dr Enver Međedović,*

*Mr Omer Špirtović, Državni univerzitet u N. Pazaru, dep. za sport i fizičko vaspitanje*

## **O NIVU INFORMISANOSTI NASTAVNIKA RAZREDNE NASTAVE O STRUKTURI PRIPREMNOG DELA ČASA FIZIČKOG VASPITANJA**

### **UVOD:**

Fizičko vaspitanje, kao obrazovna vaspitna delatnost, treba da se u prvom redu odvija prema didaktičkom metodom zakonitostima, to posebno važi za proces primene vežbi oblikovanja u strukturi časa telesnog vežbanja.

Primena vežbi oblikovanja vezana je za dobru edukativnost nastavnika (poznavanje pripremljenosti učenika i pripremljenost časa, poznavanje i primena dopunske i pomoćne vežbe). Posebnost vezana za izvođenje vežbi oblikovanja je usmerena na utrošak energije, pravilno disanje, oblik i forma kako bi se obezbedio željeni uticaj na organizam.

Vežbe oblikovanja su sastavni deo časa fizičkog vaspitanja u školi jer preko njih rešavamo postavljene zadatke časa.

### **1. Predmet istraživanja**

Predmet istraživanja je utvrđivanje zastupljenosti vežbi oblikovanja kao i vremena efektivnog vežbanja («aktivnog vremena») u pripremnom delu časa, posmatranog kroz vreme vežbanja učenika mlađih razreda, upoređujući razliku pri vežbanju bez i sa rekvizitima.

### **2. Cilj istraživanja**

Cilj istraživanja jeste utvrđivanje frekvencije racionalnog korišćenja vremena i njegovog odnosa prema ukupnom trajanju pripremno delu časa, kao i nekim specifičnostima istog.

Zadaci koji proizilaze iz postavljenog cilja su:

- Sagledavanje uloge vežbe oblikovanja i njihove primene u smislu prevencije i korekcije, prvenstveno njihovom delovanju kao stimulativnog sredstva na funkcionalne sposobnosti organizma, tj. vežbe koje pripremaju lokomotorni aparat za složenije fizičke aktivnosti i veća opterećenja.
- utvrditi koliko nastavnici utiču na realizaciju programskih sadržaja u pripremnom delu časa, njihove stavove i mišljenja.
- Saznati dali nivo obrazovanja nastavnika utiče na izbor i primenu nastavnog rada u ovoj fazi časa.
- Utvrditi koliko dužina radnog staža utiče na kvalitet i kvantitet rada u ovoj fazi časa.

### **3. Metod rada**

Da bi što objektivnije utvrdili stavove anketiranih nastavnika putem postavljenih pitanja i ponuđenih odgovora primenom deskriptivne metode došli smo do odgovora a prikupljene podatke anketnog upitnika smo prikazali tabelarno.

#### 4. Uzorak istraživanja

Uzorak istraživanja čine 60 učitelja od koji su 7 muškarci ili 11,66 % a 53 su žene ili 88,33%.

#### 5. Hipoteze istraživanja

Pretpostavlja se da pojedini nastavnici razredne nastave povremeno upražnjavaju vežbe oblikovanja u nastavi fizičkog vaspitanja. Najčešće se koriste proste vežbe, vežbe bez rekvizita. Ako se koriste rekviziti posebno se ističu: čunjevi, palice i trake. Za pravilan izbor vežbe potrebna je dobra edukacija nastavnika, (korišćenje potrebne literature, uslovi rada, fizička sposobnost).

#### 6. Rezultati istraživanja

Izmereni rezultati su statistički sređeni i obrađeni, izračunate su prosečne vrednosti. Kroz tabelarni prikaz izvršeno je analiziranje odgovora i vrednosti dobijenih na postavljena pitanja.

Istraživanjem je prikazana struktura pitanja, gde je samo 27 ispitanika dalo potpun odgovor koji se odnosio na struktura časa fizičkog vaspitanja u pedagoškoj praksi, koji ima četiri dela (faze) a to su: uvodni deo, pripremni deo, glavni ili osnovni i završni deo časa.

Nepotpun odgovor je dalo 23 ispitanika (nije dalo tačan redosled strukture časa) čak veći broj ispitanih ne poznaje pripremni deo časa (38%, a 17% nije odgovorilo na ovo pitanje).

Školska sprema nastavnika	Broj nastavnika	
	%	brojčano
VS	31.66	19
VSS	60.00	36
SSS	8.33	5

*Napomena: Na tabeli je prikazan nivo obrazovanja nastavnika prema školskoj spremi*

Pitanje koje se odnosi na zadatke koji se ostvaruju na ovom delu časa odgovori su rangirani i prikazani na tabeli broj 2.

rb	Odgovori	uk. br	%	M br.	%	Ž. br	%
1	Zadatak je zagrevanje mišića	20	33	2	29	18	34
2	Razgibavanje zglobova	13	22	1	1	12	23
3	Relaksacija mišića	6	10	/	/	6	11
4	Pravilno držanje tela	8	13	1	14	7	13
5	Razvoj motoričkih sposobnosti	8	13	3	/	5	9
6	Održavanje lokokot. aparata	4	7	/	43	4	8
7	Bez odgovora	1	2	/	/	1	2
	Total	60	100	7	100	53	100

*Tabela broj 2*

U pripremnom delu časa ostvaruje se: posebni i opšti zadaci koje smo rangirali u tabeli u broj 2. Veći broj ispitanih učitelja ukazao je da je osnovni zadatak pripremnog dela časa da kod učenika zagrije muskulaturu.

Analizom pitanja koliko traje pripremni deo časa dobijeni su rezultati koji su prikazani na tabeli broj 3.

r.br	Odgovori	uk. br	%	M br.	%	Ž . br	%
1	Od 5-10 min	15	25	2	29	13	25
2	Od 6-8 min	15	25	1	14	14	26
3	Od 7-8 min	9	15	/	/	9	17
4	Od 7-9 min	8	13	/	/	8	15
5	Od 1-10 min	9	15	3	43	6	11
6	Bez odgovora	4	7	1	14	3	6
Total		60	100	7	100	53	100

Tabela broj 3

Analizom tabele br. 3. ukazuje se na to kako su se učitelji opredelili prema trajanju pripremnog dela časa

Koliko i koje se vežbe rade u pripremnom delu časa?

Analizom ovog pitanja došli smo do sledećih rezultata

r.br	Odgovori	uk. br	%	M br.	%	Ž . br
1	Vežbe za celo telo 5-6 vežbi	18	30	2	29	16
2	Vežbe za pojedine delove tela 8 vežbi	9	15	/	/	9
3	Vežbe za sve delove tela 8-10 vežbi	20	33	3	43	17
4	Vežbe za pravilno držanje tela 7-10 vežbi	7	12	1	14	6
5	Vežbe za jačanje ruku, nogu, 6-7 vežbi	3	5	1	14	2
6	Bez odgovora	3	5	/	/	3
Total		60	100	7	100	53

Tabela broj 4

Vežbe koje se primenjuju u ovom delu časa, prema dobijenim rezultatima prikazani su u tabeli broj 4, gde 35% ispitanih ukazuje da se u ovom delu časa najčešće primenjuju 8-10 vežbi za celo telo (vežbe za ruke, rameni pojas, trup i noge).

Analizom pitanja „vežbe oblikovanja najčešće izvodim“ dobijeni su sledeći odgovori, koji su svrstani i tabelarno prikazani na tabeli br. 5.

r.br	Odgovori	uk. br	%	M br.	%	Ž	%
1	Izvođenje vežbe sa čunjevima	13	22	2	29	11	21
2	Izvođenje vežbe u parovima	3	5	/	/	3	6
3	Izvođenje vežbe u krugovima	16	27	1	14	15	28
4	Izvođenje vežbe bez sprave	7	12	1	14	6	11
5	Izvođenje vežbe sa loptom	10	17	2	29	8	15

6	Vežbe sa improvizovanim spravama	6	10	1	14	5	10
	Bez odgovora	5	7	/	/	5	9
	Total	60	100	7	10	33	100

Tabela broj 5

Prema analizi istraživanja dobijeni rezultati prikazani su na tabeli broj 5 gde je rekvizit krugovi posebno prisutan u ovom delu časa, posebno kod učenica 28%.

Pitanje da se navedu formacije u kojim učenici vežbaju dobili smo sledeće odgovore koji su prikazani na tabeli

r.br	Odgovori	uk. br	%	M br.	%	Ž . br	%
1	Vežbe u krugu	11	18	1	14	10	19
2	Vežbe u dvostrukom krugu	8	13	2	28	6	11
3	Vežbe u dvoredu	4	7	/	/	4	8
4	Vežbe u troredu	7	12	/	/	7	13
5	Vežbe u četvoredu	20	33	3	44	17	32
6	Vežbe u pokovici	10	17	1	14	9	17
	Total	60	100	7	100	53	100

Tabela broj 6

Rezultati koji se odnose na najčešće formacije koje su u pripremnom delu časa iskazane u tabeli ukazuju da učitelji koriste najčešće formaciju četvoreda 33%, zatim kruga 18% i potkovice 17%.

Kojih se principa najčešće pridržavamo u radu vežbi oblikovanja?

Rezultati su prikazani u tabeli br.7.

r.br	Odgovori	uk. br	%	M br.	%	Ž . br	%
1	Princip postupnosti	20	33	2	29	18	34
2	Princip sistematičnosti	24	40	3	42	21	40
3	Princip individualizacije	13	22	2	29	11	21
4	Princip primerenosti	2	3	/	/	2	8
5	Bez odgovora	1	2	/	/	1	4
	Total	60	100	7	100	53	100

Tabela broj 7

Postupnost se posebno odnosi na rad vežbi: vežbe za ruke, rameni pojas, trup, noge.

Analiza odgovora na pitanje redosleda izvođenja vežbi oblikovanja prikazana je na tabeli br. 8.

rb	Odgovori	Uk. broj	%	m. br.	%	ž. br.	%
1	Uredan redosled	20	34	2	29	18	34
2	Neuredan redosled	23	38	2	29	21	40
3	Delimično uredan	11	18	3	/	8	15

4	Bez odgovora	6	10	/	42	6	11
Total		60	100	7	100	53	100

Tabela broj 8

Na tabeli je prikazan redosled odgovora učitelja koji su popunjavali upitnik iz tabele se posebno izdvaja mali procenat od 34% koji pravilno raspoređuju vežbe koje se upražnjavaju u pripremnom delu časa.

Analiza odgovora edukacije učitelja za izvođenje vežbi oblikovanja prikazana je na tabeli br. 9.

rb	Odgovori	Uk. broj	%	m. br.	%	ž. br.	%
1	Dovoljno	19	32	2	28	17	32
2	Nedovoljno	25	42	3	44	22	42
3	Delimično	16	26	2	28	14	26
Total		60	100	7	100	53	100

Tabela broj 9

Analizom tabele br.9. zapaža se da je najveći broj ispitanih ili 42% izjavio da je nedovoljno edukovan kada se tiče vežbi oblikovanja.

Pitanje vezano za vrednost pojedinih delova časa prikazani su na tabeli br. 10.

rb	Odgovori	Uk. broj	%	m. br.	%	ž. br.	%
1	I deo	6	10	/	/	6	11
2	II deo	15	25	2	29	13	25
3	III deo	22	36	4	57	18	34
4	IV deo	13	22	1	14	12	23
5	Ne mogu da se opredelim	4	7	/	/	4	7
Total		60	100	7	100	53	100

Tabela broj 10

Analizom tabele možemo sa pravom konstatovati da 36% ispitanih pridaje posebnu pažnju glavnom delu časa, 15 ispitanih ili 25% pridaje značaj pripremnom delu časa ili vežbama oblikovanja.

Mnoge analize pokazuju da nastava fizičkog vaspitanja ne pruža očekivane rezultate i ne zadovoljava u potpunosti potrebe učenika. Pre svega se misli na intenzitet nastave. Postavlja se pitanje poboljšanja intenziteta rada do realnih mogućnosti.

Kod izvođenja vežbi oblikovanja koje se organizuju u pripremnom delu časa pred nastavnikom se postavljaju zahtevi koji se odnose na: veću preciznost kod izvođenja vežbi, kako bi odgovarajućim vežbama pravilno uticali na oblikovanje pojedinih delova tela. Nastavnik treba da zna dejstvo svake vežbe, kako vežbe sa spravom tako vežbe bez sprave, pravilno disanje i opterećenje. Pravilno izvođenje vežbi (opterećenjem postizemo fiziološki, korektivni i obrazovni značaj). Posebnu pažnju obratiti na pokretljivost kao pravilan izgled tela.

Istraživanje je pokazalo da značaj metodičkih upustava za izvođenje vežbi oblikovanja je našao dovoljno mesta što se kao zaključak nameće da se na učiteljskim fakultetima posveti veća pažnja i u programskim sadržajima nađe više časova koji se odnose na vežbe oblikovanja.

Istraživanje je pokazalo da ovom delu časa treba posvetiti veću brigu, organizovati razne skupove, seminare i dodatno uticati na obrazovanje nastavnika koji organizuju nastavu na ovom uzrastu. Posebno se apeluje na uprave škola da pospešuju, da kontrolišu organizaciju časa fizičkog vaspitanja, jer se najčešće časovi ne organizuju (zamenjuju časovima matematike i ostalih predmeta). Onamo gde se časovi organizuju oni se improvizuju ne poštuje se struktura časa što pokazuje i istraživanje. Veći broj učitelja ne poznaje struktura nastavnog časa, što predstavlja veliku pometnju u ostvarivanju zadatka fizičkog vaspitanja. Posebno se apeluje na prosvetno-pedagoške zavode, nadzorne organe republike, školske uprave na kontroli realizacije nastave na ovom uzrastu.

Predlog većine ispitanih je veća briga društvene zajednice kako bi se uspešnije realizovali zadaci ovog nastavnog predmeta. Posebno je istaknut zahtev obrazovanja, više literature iz ove oblasti koja bi pomogla da se nastavnici samoobrazuju. Posebno je naglašeno da vežbe oblikovanja u pripremnom delu časa treba primenjivati kod dece mlađeg školskog uzrasta uz podržavanje, vežbe koje pružaju podsticaj mišićima i unutrašnjim organima za kvalitetnu funkciju organizma. Kroz ovaj deo časa učenike treba upućivati da uoče dobro i loše držanje tela, da steknu navike i želje za samostalno vežbanje.

#### *THE PRIMARY SCHOOL TEACHERS' AWARENESS LEVEL ABOUT PREPARATORY PART OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES*

*Our team explored the structure of physical education classes, ie. representation of the exercise, as well as the effective exercise time in the preparation of the classes, observed during the students' exercise time, comparing the difference in training with and without equipment, the relationship between the total duration of the preparatory part of the class, as well as some of its specifics.*

*We considered the role of formation exercise, its application in terms of prevention and correction, at first its action as stimulating factor at the body functioning, ie. exercises that prepare locomotion organs for complex physical activity and more effort.*

*Research will show how teachers affect the realization of program content in the preparation of the class, their attitude and opinion, as well as the influence of teachers' education and employment duration at the implementation of the engagement at this phase of class.*

*We used polling, and survey instrument is constructed for the purpose of this observation. It contained twelve questions that had been directly related to the preparatory part of physical education class. The sample of research consisted of both sexes teachers and measured values were statistically processed. Results are represented at the table and responses were ranked and its values were graphically displayed.*

**Key words:** *physical education, the structure of classes, the preparatory classes, exercise equipment*