

*Enver Međedović, Državni univerzitet u Novom Pazaru*  
*Ahmet Međedović, Medicinska škola, Osnovna škola „Bratstvo“*

## VEŽBE OBLIKOVANJA U STRUKTURI ČASA TELESNOG VEŽBANJA

Primena vežbi oblikovanja vezana je za dobru edikativnost nastavnika (poznavanje pripremljenosti učenika i uticaj vežbe na pojedine delove tela, 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.

Zato fizičko vaspitanje, kao svaka druga obrazovna vaspitna delatnost, treba da se u prvom redu odvija prema opštim predašnjim principima i zakonitostima to posebno važi za proces primene vežbi oblikovanja u strukturi časa telesnog vežbanja. Vežbe oblikovanja su sastavni deo časa fizičkog vaspitanja u školi jer preko njih rešavamo postavljene zadatke časa.

**1. 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, redosledu njihovog izvođenja, formacije u kojima se izvode kao edukaciju za njihovo izvođenje.

**2. Cilj istraživanja** jeste utvrđivanje frekvencije racionalnog korišćenja vremena i njegovog odnosa prema ukupnom trajanju pripremnog dela časa, kao i analiza nekih specifičnosti istih.

Zadaci koji proizilaze iz postavljenog cilja su:

Sagledavanje uloge vežbe oblikovanja i njihove primene u smislu prevencije i korekcije i 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 da li 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. Prikupljene podatke anketnog upitnika smo prikazali grafički i 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 razmatranje odgovora i grafički su prikazane vrednosti dobijenih odgovora na postavljena pitanja. Na prvoj tabeli prikazane su strukture uzorka po polu i radnom iskustvu.

Na tabeli broj 3 prikazana je struktura odgovora na pitanje, gde je 27 ispitanika dalo potpun odgovor koji se sastojao od odgovora da struktura časa fizičkog vaspitanja u pedagoškoj praksi 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).

Tabela br 1.

rb	naziv škole	m.p.	ž.p.	Radno iskustvo						Ukupno	
				Do 15%		Do 25%		Preko 25%		br	%
1		2	17	4	6,6	8	13,3	7	11,6	19	31,6
2		1	12	3	5	5	8,3	5	8,3	13	21,6
3		2	11	3	5	6	10	4	6,6	13	21,6
4		1	17	2	3,3	3	5	3	5	8	13,6
5		1	6	2	3,3	1	1,6	4	6,6	7	11,6
ukupno		7	53	14	23	23	38	23	38	60	100

Dobijeni podaci prikazani na tabeli ukazanom na strukturi uzorka po polu kao i radnom iskustvu po godinama i procentualno. Na izbor i primenu vežbi oblikovanja verovatno se odražavaju godine starosti ispitanika.

Tabela br.2

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

Napomena: U tabeli je prikazan nivo obrazovanja nastavnika prema školskoj spremi gde se konstatuje da veći broj ispitanih je sa višom i srednjom stručnom spremom što će uticati na kvalitet primene vežbi oblikovanja.

Tabela broj 3

Rb	Odgovori	Ukupno	%	M	%	Z	%
1	Potpuni odgovori	27	45	5	71	22	42
2	Nepotpuni odgovori	23	38	2	29	21	40
3	Bez odgovora	10	17	/	/	10	18
4	Total	60	100	7	100	53	100

Pitanje koje se odnosi na zadatke koji se ostvaruju na ovom delu časa odgovori su rangirani i prikazani na tabeli broj 4.

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

U pripremnom delu časa ostvaruje se: posebni i opšti zadaci koje smo rangirali u tabeli u broj 4. veći broj ispitanih učitelja ukazao je da je osnovni zadatak pripremnog dela časa da kod učenika zagrije muskulaturu.

Tabela broj 4 prikazana je grafikonom broj 1.

Tabelarni pregled analize odgovora ispitanih učitelja



Grafički prikaz, tabela br.4

Na grafikonu broj jedan prikazan je tabelarni pregled analize odgovora ispitanih učitelja.

Analizom pitanja koliko traje pripremni deo časa dobijeni su rezultati koji su prikazani na tabeli broj 5.

Tabela broj 5.

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

Grafički broj prikazuje kako su se učiteljice opredelile za ovo pitanje

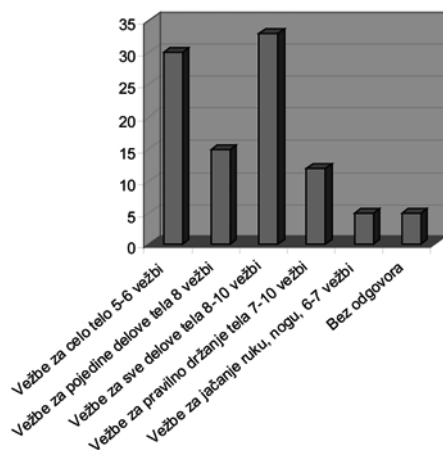
Analizom tabele br. 5. ukazuje na to kako su se učitelji opredelili prema trajanju pripremnog dela časa

Ispitivanje koliko i koje se vežbe rade u pripremnom delu časa?

Analizom ovog pitanja došli smo do sledećih rezultata koji su tabelarno prikazani.

Tabela br.6.

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



Grafički prikaz tabele br.6

Vežbe koje se primenjuju u ovom delu časa, prema dobijenim rezultatima prikazani su u tabeli broj 6, gde 33% 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 se izvode sa“ dobijeni su sledeći odgovori, koji su svrstani i tabelarno prikazani na tabeli br. 7.

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

Prema analizi istraživanja dobijeni rezultati prikazani su na tabeli broj 7 gde rekvizit krugovi posebno prisutan u ovom delu časa, i to kod učenica 28%. Veoma je važno za ovo istraživanje da utvrdi koliko učitelji koriste rekvizite kod vežbi oblikovanja.

Pitanje da se navedu formacije u kojim učenici vežbaju dobili smo sledeće odgovore koji su prikazani na tabeli br.8.

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 br.8.

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%.

Istraživanje na pitanje kojih se principa moramo pridržavati u radu vežbi oblikovanja?

Rezultati su prikazani u tabeli br.9.

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

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

Analiza odgovora edukacije učitelja za izvođenje vežbi oblikovanja prikazana je na tabeli br. 10.

*Tabela broj 10.*

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

Analizom tabele br.10. zapaža se da je najveći broj ispitanih ili 42% izjavio da je nedovoljno edukovan kada se tiče vežbi oblikovanja.

Pitanje vezano za vrednost klasifikacije 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

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.

## 7. Zaključak

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, 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 pospesuju kako da kontrolišu organizaciju časa fizičkog vaspitanja, jer se najčešće časovi ne organizuju (zamenjuju časovima matematike i ostalih predmeta). A onamo gde se časovi organizuju oni se improvizuju ne poštuje se struktura časa što pokazuje i istraživanje. Veći broj učitelja ne poznaje strukturu 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 potpunijeg obrazovanja korišćenja više literature iz ove oblasti koja bi pomogla da se nastavnici više samoobrazuju.

### Literatura

1. Krsmanović, B. Čas fizičkog vaspitanja, Novi Sad.
2. Mededović E., Teorija i metodika fizičkog vaspitanja, Leposavić, 2005.
3. Momčilović Zoran, Metodika nastave fizičkog vaspitanja, Vranje, 1983.
4. Tomić D., Vežbe oblikovanja, Beograd, 1980.
5. Cvetković N., Vežbe oblikovanja za decu, Mladenovac 1996.
6. Žarković B., Vežbe oblikovanja, Beograd, 1964.

### *SHAPING EXERCISES IN A PE CLASS STRUCTURE (An empirical research)*

*Application of shaping exercises is related to good education of teachers that is especially related to form and function of entire organs, and also onto the use of energy and regular breathing. Through a co-author research, it has been observed important segments of presence of shaping exercises, the time of effective exercises observed through students' exercises of a younger school age, with an aim of determination of rational frequency in a preparation part of a class.*

*By observing importance and a role of shaping exercises in PE classes from several aspects of values, in this work on a sample of 60 teachers of teaching education, a survey has been composed of 10 questions that are particularly related to opinions of teachers towards shaping exercises in the class structure. Through chosen methods of work (a descriptive and comparative method), that are in accordance with the very nature of this issue, the subject, the aim and tasks of the research, it has been established hypotheses.*

*Received results have been processed and textually presented in tables and graph icons.*