

ПОЛОЖАЈ НАСТАВНИКА У ОДНОСУ НА УЧЕНИКЕ У ПРИПРЕМНОМ ДЕЛУ ЧАСА

Драгана Чановић¹, Фадиљ Еминовић², Санела Паџић³

¹Основна школа „Кнегиња Милица“ Београд

²Факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију, Београд

³Студент мастер студија Факултета за специјалну едукацију
и рехабилитацију, Београд

Настава физичког васпитања је специфична делатност у којој организација часа игра кључну улогу. Због могућности повреде актера у настави та организација мора бити доведена на највећи ниво. Како би деца уопште могла пратити наставу наставник врло често употребљава метод демонстрације као метод за презентовање моторичког задатка. Да би се то остварило неопходно је да положај наставника буде најоптималнији у односу на ученике.

Припремни део часа траје 15-20 одсто од укупног трајања часа. Овај део се може продужити, а може се спојити са уводним делом али се не сме прескочити. Вежбе имају циљ да парцијално утичу на мишићне групе. Наставник не сме гледати форму, већ које ће мишићне групе разгибавати у односу на главни део часа. Треба програмирати од 8 до 10 вежби са по осам понављања. Број понављања и вежби се може смањивати или повећавати у односу на узраст деце.

Студени Више школе за образовање васпитача у Београду у школској 2003/04 су послужили као узорак испитаника да се утврди ниво обућености тек завршених средњошколаца, у односу на њихово дотадашње искуство о положају наставника у односу на ученике у припремном делу часа.

Студенти су демонстрирали положај наставника у односу на децу која су у припремном делу часа биле у колонама, врстама, полукругу или кругу. Након прикупљених резултата о тачности постављања наставника у односу на ученике искоментарисани су резултати и изведени закључци да су студенти стали како треба за демонстрацију када су биле у питању врсте, већина је добро стала за положај колона и поукруга, а ни један студент није био саставни део круга када су вежбе обликовања извођене у тој формацији.

Све и један студент је стао у центар круга и на тај начин демонстрирао вежбе што је неправилан положај.

КЉУЧНЕ РЕЧИ: вежбе обликовања, положај наставника, колоне, врсте, полукруг, круг

УВОД

Примарну улогу у реализацији наставе физичког васпитања имају наставници физичког васпитања (Еминовић и сар., 2010). Наставници, настојећи да креирају климу овладавања задатком и оријентацијом ученика на задатак, наглашавају пре свега процес учења (а не коначни исход), лично напредовање (а не поређење са другима) и залагање ученика (Перић, 2003).

Вежбање не треба претварати у досаду или обавезу. Наставник креира амбијент у коме се сви ученици осећају безбедно, компетентно и прихваћено, а учествовање у настави доноси изазов, радост и задовољство. Није довољно да наставник објасни ученицима *шта* и *како* треба да раде, већ је са аспекта интернализације и интеграције регулације понашања, једнако важно да знају *зашто* то раде.

Веома је битан положај наставника у сали у односу на положај деце како би могао прегледно да види сву децу док раде задатке. Једино јасном прегледом наставник може уочити грешке које ученици раде и исправљати их. Код фронталног рада који се обично среће у уводно – припремном делу наставник (или дете које демонстрира) мора стајати на таквом месту где га сви виде како би сви видели демонстрацију, а са друге стране наставник мора сву децу видети како не би дошло до грешака приликом извођења вежби. Тако наставник не сме стајати у центру круга када су деца распоеђена у круг јер не види сву децу.

МЕТОДОЛОГИЈА ИСТРАЖИВАЊА

Предмет истраживања је са каквим су предзнањем о положају наставника физичког васпитања у односу на ученике у припремном делу часа, студенти прве године Више школе за образовање васпитача дошле на Вишу школу.

Хипотетички оквир истраживања

- H_1 Студенти су се поставили у положај који одговара положају наставника када су деца у колонама.
- H_2 Студенти су се поставили у положај који одговара положају наставника када су деца у врстама.
- H_3 Студенти су се поставили у положај који одговара положају наставника када су деца у полукругу.
- H_4 Студенти су се поставили у положај који не одговара положају наставника када су деца у кругу.

ЦИЉ И ЗАДАЦИ ИСТРАЖИВАЊА

Општи циљ истраживања је да се укаже на пропусте у досадашњем школовању на настави физичког васпитања када је реч о деликатном питању као што је положај наставника у припремном делу часа.

Посебни задаци су:

1. утврдити колики број студената зна где треба професор физичког да стоји приликом демонстрирања вежби обликовања у односу на положај деце која су у колонама;
2. утврдити колики број студената зна где треба професор физичког да стоји приликом демонстрирања вежби обликовања у односу на положај деце која су у врстама;
3. утврдити колики број студената зна где треба професор физичког да стоји приликом демонстрирања вежби обликовања у односу на положај деце која су у полукругу;
4. утврдити колики број студената зна где треба професор физичког да стоји приликом демонстрирања вежби обликовања у односу на положај деце која су у кругу.

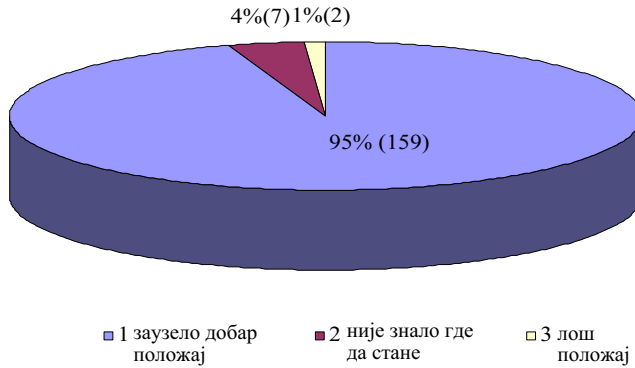
Узорак, методе и технике истраживања

Узорак испитаника је било 168 студената прве године Више школе за образовање васпитача школске 2003/04. годину које су тог дана дошле на час Рекреације.

Сваки студент је стао у положај који је по њему најоптималнији у односу на друге студенте из своје групе које су заузимале положаје колоне, врста, полукруга или круга, а професорка је забележила да ли је положај оптималан или не.

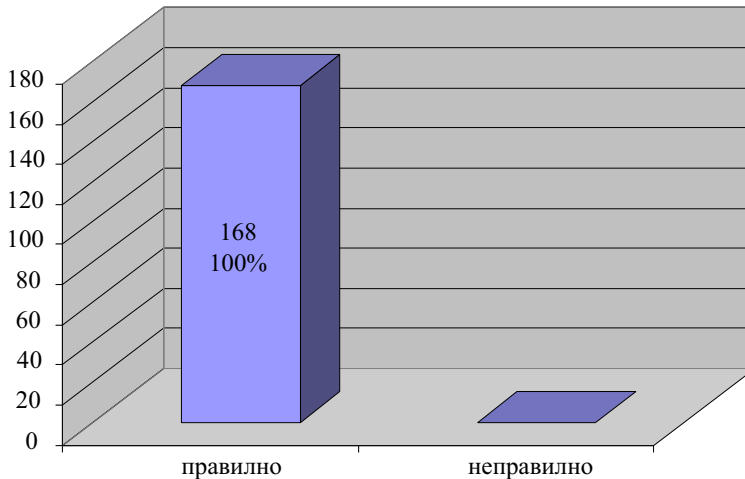
Резултати истраживања са дискусијом

Резултати истраживања приказани су графички помоћу дескриптивних мера статистике уз опис сваког графика.



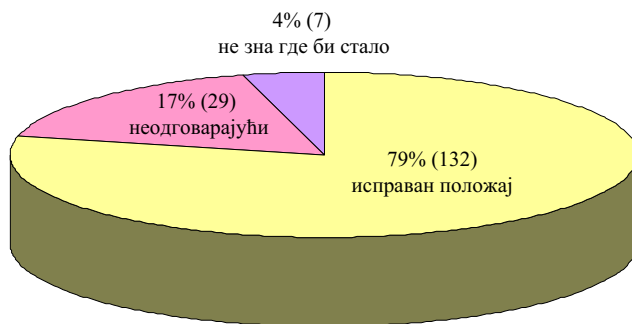
Графикон 1 – Положај студената у односу на колоне

Од 168 студената добар положај у односу на студенте у колонама је заузело 159 студената, два студента су стала тако да нису имала добар поглед на присутне на часу, а седам студената је рекло да не зна где би стало (Графикон 1).



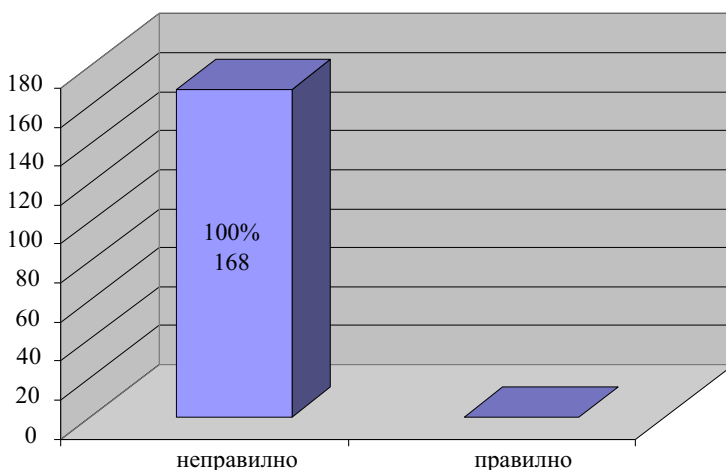
Графикон 2 – Положај студената у односу на врсте

Од 168 студената све студенткиње су стале у правилан положај у односу на друге студенте који су били поређани у две врсте (Графикон 2).



Графикон 3 – Пожај студената у односу на положај полукруга

Од 168 студената 132 студента су заузели исправан положај када је у питању полукруг, 29 је заузело неодговарајући положај, а седам је рекло да не зна где би стало (Графикон 3).



Графикон 4 – Положај студената у односу на круг

Од 168 студената свих 168 је заузело неправилан положај у односу на круг (Графикон 4).

На основу овако добијених резултата може се установити да су све четири постављене хипотезе тачне, а фрапантна је чињеница да ни једна студенткиња није знала да када су деца у положају круга и професор мора бити саставни део круга, а да не сме стајати у центру круга.

МЕТОДИЧКА УПУТСТВА ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА

„Вежбе обликовања су специјално одабрани покрети за поједине делове тела (руке, ноге, труп) и тела у целини ради повећане покретљивости, јачања, истезања или лабављења појединих мишићних група, ради усавршавања координације покрета и правилног држања тела“. Могу се изводити различитим степеном мишићних напрезања, различитом брзином и амплитудом покрета. Основне карактеристике које дају посебно мето у физичком васпитању су:

- **једноставност и приступачност**, избор једноставних покрета који се лако усвајају, који се могу понављати и бити доступни свима;
- **утицаја на поједине делове локомоторног апарата**, постиже се захваљујући правилном избору вежби и начину њиховог извођења. То пружа могућност да се вежбе могу применити у различите сврхе (нпр. вежбе за стопало);
- **дозирање оптерећења**, постиже се избором вежби, бројем понављања, интензитетом извођења, мењањем почетног и завршног положаја, повећањем амплитуде покрета, извођењем са и без реквизита.

Правилан редослед извођења вежби обликовања обезбеђује правилну смену рада и одмора појединих мишићних група. Вежбе обликовања најбоље је изводити после активности ходања, трчања, поскакивања које изазивају појачано дисање и боље снабдевање мишића крвљу. Избор вежби и број понављања зависи од узраста и способности деце као и од сложености и тежине вежби (нпр. вежбе за руке и рамени појас и вежбе за стопала понављају се више пута, а вежбе за леђа и стомак мање пута). Значај вежби обликовања је што подстичу правилан раст и развој, правилно држање тела, координацију и ритмичност, равнотежу и културу покрета.

Наставницима се пружа могућност да сами сачине комбинације вежби у односу на потребе ученика, али се мора водити рачуна о следећим захтевима:

- вежбе покретљивости и вежбе снаге морају бити равномерно заступљене;
- вежбе се изводе редоследом од лакших ка тежим;

- прве у низу су вежбе за врат, руке и рамени појас, затим вежбе за труп, па на крају вежбе за ноге;
- прво се изводе вежбе у стојећем ставу, а затим у нижим почетним положајима (клечећи, седећи, лежећи);
- вежбе морају бити у функцији садржаја вежбања у главној фази часа.

За реализацију вежби обликовања треба обезбедити одговарајуће место одржавања (затворени или отворени простор), помоћна средства (справе и реквизити), може се обезбедити и музичка пратња. Треба се организовати тако да свако дете при вежбању има довољно простора, да сва деца могу да виде наставника и да он има преглед над свом децом (видети цртеж 1, 2, 3 и 4). Наставник треба да покаже вежбу и да потребна објашњења некад и сама деца могу бити демонстратори вежбе који правилно изводе. Деца понављају вежбу под контролом наставника који указује на евентуалне грешке.

Важну улогу има равномерно распоређивање оптерећености на све делове тела, при томе треба почети од лакших вежби, а затим ићи ка тежим и тешке вежбе смењивати са лакшим. У току вежбања дисање треба да буде слободно и природно, у складу са ритмом вежбања, као што је и битно да дете не задржава дисање док вежба.

„Правилно дисање је изузетно важно код свих облика вежбања. Често се дешава да деца приликом извођења вежбе неправилно дишу, правећи при напору застоје дисања. Код свих описаних вежби спроводи се истовремено динамичка вежба дисања. Код сваког ширења руку долази удисај, а при скупљању издисај. Исто тако код превијања тела долази издисај, а код његовог исправљања или опружања удисај.“

„Свака вежба се изводи из одређеног почетног положаја, који могу бити:

- стојећи (са раширеним или скупљеним ногама, односно раскорачни или суножни став);
- седећи (са савијеним, опруженим или укрштеним ногама);
- лежећи (на стомаку, леђима или боку);
- клечећи (седећи на петама, ослањајући се на рукама).“

Утицај вежбе често зависи од почетног положаја. Мењањем почетног положаја вежба се може олакшати или отежати (нпр. подизање савијене ноге у стојећем ставу има мањи ефекат од подизања ноге у седећем ставу). Такође, већи ефекат и оптерећење, сложенију координацију, већу концентрацију и пажњу изазивамо ако вежбе обликовања изводимо коришћењем помоћних средстава (справа и реквизита). Својим обликом, бојом, величином, тежином и функцијом та средства мотивишу на рад, пружају веће задовољство, подижу интересовање.

По Вишњићу: „Спознати интерес деце основни је кључ за даље развијање његових интереса, јер у том случају нови интерес постаје његов унутрашњи интерес и настаје потреба за задовољавањем тог унутрашњег интереса“. Пожељно је да се при вежбању што чешће користи музичка пратња, јер правилно одабрана музика мотивише децу на већу активност, развија осећај за лепо и складно. Дете се ослобађа сувишних покрета, отклања укоченост и грчевитост покрета. Осим музичком пратњом ритам се може давати разним удараљкама или плеском длановима, док треба избегавати бројање и коришћење пиштаљке при извођењу вежби обликовања.

Током ређања вежби, неопходно је да сваки ученик има довољно простора за извођење вежби. Уобичајена површина за вежбање се изражава кругом, где је пречник распон руку. Потребно је да наставник, који показује, демонстрира вежбе, буде на видном месту, да га сви ученици могу видети.

ЗАКЉУЧАК

У припремној фази часа се настоји да се применом функционално комбинованих вежби организам припреми за веће напоре, који га очекују у основној фази часа. То је уједно и циљ припремне фазе часа.

„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. Доприносе природном држању тела и макар минималном превенцијом настајања постуралних поремећаја доприносе и вежбе које се обавезно примењују из часа у час. Вежбама изабранима за ову фазу часа утиче се на чврстину и оптималну покретљивост у зглобовима. Вежбањем се у одређеном степену утиче на развој снаге и покретљивост“.

Истраживањем је утврђено да су студенти прве године Више школе за образовање дошле са знањем о томе где наставник треба да стоји ако су деца поредана у врсте, одлично знање су показале и у томе где се наставник налази у односу на децу када су она у колонама, добро су се поставиле и када је био у питању полукруг али ни један студент није био саставни део круга када су вежбе обликовања извођене у тој формацији. Све и један студент је стао у центар круга и на тај начин демонстрирао вежбе.

Због горе наведеног неопходно је посебну пажњу посветити образовању професора физичкиог васпитања, дефектолога, учитеља, васпитача и у овом сегменту како би организација часа и безбедност деце била што боља.

БИБЛИОГРАФИЈА

1. Auxter, D., Pyfer, J., Huettig, C., (2005): *Principles and Methods of Adapted Physical Education and Recreation*. Boston, MA: McGraw Hill.
2. Благајац, С., (1997): *Игра ми је храна – методика физичког васпитања деце предшколског узраста*, Асоцијација „Спорт за све“, Београд.
3. Цветковић, Н. (1996): *Вежбе обликовања за децу*. Т & К, Младеновац.
4. Чукић, С., (2000): *Методика физичког васпитања*, С.И.А, Призрен.
5. Eminović F., Čukić R., Gajević A., (2007): *“Sport activities adaptation for disabled persons”*, International scientific conference *“Physical activity and health”*, Book of abstracts, page 40, Faculty for sport and physical education, Belgrade.
6. Еминовић, Ф., Пацић С., Чукић, Р., (2008): *“Улога спорта и адаптиране физичке активности (АПА) за особе са инвалидитетом-основе и историјат, трендови и контраверзе”*, Међународна научна конференција *“Теоријски, методолошки и методички аспекти физичког васпитања”*, Зборник резимеа, стр. 93, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.
7. Eminović, F., Nikić, R., Stojković, I., Pacić, S., (2009), *“Attitudes towards inclusion of persons with disabilities in sport activities”*, International Journal Sport Science, pages 72-77, ISSN 1840-3670, Vol. 2, Issue 1, Faculty for kineziology, Travnik.
8. Еминовић, Ф., Пацић С., Чукић, Р., (2010): *“Наставник физичког васпитања у специјалној школи”*, Међународна научна конференција *“Физичка активност за свакога”*, Зборник резимеа, стр. 60, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.
9. Ераковић, Т., (1999): *Основи специјалне педагогије са методиком*, Учитељски факултет у Сомбору, Сомбор.
10. Исаковић, Ж., Џиновић, Д., (1999): *Практикум из методике физичког васпитања*, Сремска Митровица.
11. Крагујевић, Г. (1991): *Методика физичког васпитања*, Завод за издавање уџбеника, Београд.
12. Крсмановић, Б., (1996): *Час физичког вежбања*, Факултет физичке културе, Нови Сад.
13. Лекић, Ђ., (1997) : *Методика разредне наставе*, Научна књига, Београд.
14. Милановић, Љ., Стаматовић, М. (2006): *Методика физичког васпитања (за студенте васпитаче)*, Завод за издавање уџбеника, Београд.
15. Милановић, Љ., Стаматовић, М. (2009): *Теорија и методика физичког васпитања*, Учитељски факултет, Ужице.
16. Ntoumanis, N. (2001): *A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education*, British Journal of Educational Psychology, Vol. 71, 225-242.

17. Пацић, С., Кнежевић, Ј., Еминовић, Ф., Чукић, Р., (2008): *Прилагођавање наставе физичког васпитања деци са моторичким поремећајима*, Дани дефектолога Србије са међународним учешћем, Зборник резимеа, стр. 135, В. Бања.
18. Перић, Д. (2003): *Више од игре*. СИА, Београд.
19. Ратковић, Р., (2009): *Методика физичког васпитања*, Народна библиотека, Ариље.
20. Родић, Н., (2003): *Методика физичког васпитања*, Факултет за спорт и туризам, Нови Сад.
21. Scruggs, P.W., S.K. Beveridge, P.A. Eisenman, D.L. Watson, B.B. Shultz & L.B. Ransdell (2003): *Quantifying physical activity via pedometry in elementary physical education*, *Medicine of Sport and Exercise*, Vol. 35, 1065-1071.
22. Steadward, R.D., Wheeler, G.D., Watkinson, E.J., (2003): *Adapted physical activity*, The University of Alberta Press and The Steadward Centre, Canada.
23. Станковић, Р., Обрадовић, Б., Schlaihauf, R. (2008): *Биомеханика*. Факултет спорта и физичког васпитања, Ниш.
24. Вишњић, Д., Мартиновић, Д. (2005): *Методика физичког васпитања*. БИГЗ, Београд.
25. Вишњић, Д., (1996): *Настава физичког васпитања од 5. до 8. разреда основне школе*, Завод за уџбенике и наставна средства, Београд.
26. Weiss, M.R. (1995): *Children in sport: an educational model*; in S.M. Murphy (ed.): *Sport Psychology Interventions* (39-70). Champaign, IL: Human Kinetics.

STATUS OF TEACHERS IN RELATION TO STUDENTS IN PREPARATION WORK HOURS

DRAGANA ČANOVIĆ¹, FADILJ EMINOVIĆ², SANELA PACIĆ³

¹Elementary school " „Kneginja Milica“

²Faculty for special education and rehabilitation, Belgrade

³Student of master study on Faculty for Special Education
and Rehabilitation, Belgrade

SUMMARY

Teaching physical education is specific activity in which the organization plays a key role hour. Because of possible violations of actors in teaching the organization must be brought to the highest level. So that children could follow the general education teacher frequently used method of demonstration as a method for presenting a motor task. To this end it is essential that the role of teachers is optimal in relation to the students.

Preparatory part of class takes 15-20 percent of the total duration of the class. This section can be extended and can be connected with the introductory part, but should not be skipped. The exercises are intended to partially affect the muscle groups. The teacher can not watch the form, but that will stretch muscle groups relative to the main part of class. It should be programable from 8 to 10 exercises with eight repetitions. The number of repetitions and exercise can decrease or increase in relation to the age of the children.

Students of high school for teacher training in Belgrade in 2003/04 were used as a sample of respondents to determine the level of training just finished high school, compared to their previous experience of position teachers compared with students in the preparatory work hours. Students have demonstrated the role of teachers in relation to children who are in the preparatory work hours were in the columns, sorts, a semi-circle or circle.

After collecting the results of the accuracy of placement of teachers in relation to students discuss the results and conclusions that students are fit to be the demonstration when they were in question types, most of the good fit for the position of columns and semi-circle, and no student was not an integral part of circle when the free exercise performed in this formation. All and one student stood at the center of the circle, thus demonstrating the exercises as an irregular position.

KEY WORDS: free exercise, the role of teachers, columns, types, semi-circle, circle