Pripremio i preveo sa ruskog dr Dušan Sp. Ilić

**ČAS - glavni oblik rada o fizičkom vaspitanju u školi**

VIBORG, 2014.

**Uvod**

Fizička kultura je predmet koji pruža nastavni plan i program u svim razredima opšte škole. Sadržaj predmeta je regulisan državnim programom, a praktični sprovođenje se izvodi na časovima fizičkog vaspitanja.

1**. Čas fizičkog vaspitanja** je takav oblik aktivnosti, u kojem su svi učenici u školi obavezno obuhvaćeni. Časovi se sprovode sa određeni stalni sastav učenika u datom odeljenju. Ovo omogućuje bolje organizovati i izvoditi nastavu uzimajući u obzir specifične uslove i fizičku

spremnost učesnika. Časovi fizičkog vaspitanja održavaju se po utvrđenom rasporedu, određe-nih dana i sati u nedelji, u određeno vreme (45 minuta). Oni u svojoj ukupnosti obezbeđuju sistematsko proučavanje tog minimuma znanja i veština, koji je predviđen programom, i stoga čine osnovu za cjelovito fizičko vaspitanje učenika.

Na časovima fizičkog vaspitanja **nastavnik stvara uslove za rešavanje svih zadataka** fizi-čkog vaspitanja, usmerava samostalan rad učenika. Časovi u velikoj meri određuju sadržaj drugih oblika fizičkog vaspitanja. Sve ove okolnosti dovode lekciju do ranga glavni oblik fizičkog vaspitanja učenika.

2. **Specifičnosti časa fizičkog vaspitanja** Časovi fizičke kulture kako u pogledu sadržaja, tako i u pogledu organizacije imaju specifične karakteristike. Održavaju se u holu, na loka-ciji, u hodnik, gde su deca manje ograničena u kretanju, a to zahteva poseban uslovi za org-ganizovanje dece i izvođenje nastave. Deca na časovima fizičkog kulture se ne obučavaju u redovnim školskim uniformama, već u posebnoj vežbaćoj opremi u različitim temperaturnim uslovima. Tokom časa oni iznova menjaju mesto za izvođenje vežbi i stupaju u raznovrsnu interakciju jedni s drugima.

Takođe, nastavnik može namerno da promeni okruženje na času (često vrlo brzo) kada deca neočekivano za sebe i druge su prinuđena da deluju u potpunosti u zavisnosti od ekipe.

Časovi fizičkog vaspitanja su veoma raznovrsni motoričke senzacije koje utiču na telo učenika. Dakle **više nego bilo gde drugde, mora postojati individualizovan pristup đaku. Sve ove osobine povećavaju odgovornost nastavnika za vođenje časovi fizičkog vaspitanja**.

3. **Uslovi za čas fizičkog vaspitanja u školi** Zbog činjenice da je čas fizičkog vaspitanja glavni (osnovni) oblik organizacija fizičkog vaspitanja u obrazovnim institucijama, od njegovog kvaliteta i efikasnosti u velikoj meri zavisi uspešnost odluke širokog spektra zadataka dodeljenih školi i sistema fizičkog obrazovanja. Zbog toga postoji niz zahteva za čas. Oni se mogu dopunjavati, menjati u skladu sa ciljevima aktivnosti školske veze državnog sistema fizičkog obrazovanja. Glavni zahtevi su sledeći:

-usaglašenost sadržaja časa sa principima didaktike i sistemom fizičkog obrazovanja;

- sadržaj obuke treba da bude stručan-naučan, dostupan, usko povezan društvenom praksom društva, sistematski i dosledan;

- u učionici treba osigurati aktivnost i svest o prihvatanja učenika i obrazovnog materijala;

- u nastavi treba optimalno kombinovati verbalnu, vizuelnu i praktične, reproduktivne i istraživačke metode (*projektne metode učenja i nastave*);

- trening treba da obezbedi snagu asimilacije proučavanog, jedinstvo obuka, obrazovanje i razvoj školaraca.

Stoga moderni čas prvenstveno karakteriše kompleksno planiranje zadataka za formiranje znanja, praktičnih veština, obrazovanja, ideološko-moralne osobine osobe, razvoj inteligencije, volje, emocija, sposobnosti učenika. Nastavnik fizičkog vaspitanja treba da planira da zadaci časa budu **obrazovnog, vaspitnog i razvojnog karaktera**. Metodičko didaktički zahtevi za čas fizičkog vaspitanja nalaze se u sljedećim odredbama.

1. **Obrazovna orijentacija**, pružanje fizičke culture obrazovanje školaraca sa obaveznom obrazovnom orijentacijom.

To znači da je proces formiranja sistema teorijskih informacija (znanje), motoričke sposobno-sti, veštine samoučenja fizičke vežbe i razvoj motoričkih kvaliteta istovremeno usmeren na **jačanje** zdravlja učenika i oblikovanje njihovog pogleda na svet i verovanja.

2. **Plansko sprovođenje cilja, obrazovanje, vaspitanje i zdravstveni zadaci**, tj. u svakoj lekciji se odlučuje o određenim i unapred predviđenim zadacima, odražavajući sistem zadataka za postizanje konačnog ili korak po korak cilj obrazovanja, vaspitanja i unapređenja zdravlja dece u skladu sa program. Nastavni i vaspitni rad je diferenciran uzimajući u obzir kolektivne i individualne karakteristike učenika odeljenja: biti primjerena dužina izvršenja, umereno individualizovana i potrebna za određene napore, da izazove pozitivne emocije. Rezultati časa tako kao i njegov cilj i zadaci, moraju se saopštiti učenicima, a oni ih realizovati.

3. Čas fizičke kulture bez obzira na njegove **pedagoške ciljeve i zadaci moraju biti podređeni ciljevima moralnog vaspitanja,** specifični čiji se zadaci rešavaju u jedinstvu sa konkretnim, u skladu sa novi uslovi (ili posebno stvoreni). Sličan putem rešavanja problema estetskog vaspitanja.

4. **Aktivnosti učenika u učenju treba da budu različiti sadržaji i oblici ispoljavanja**. Fizički i mentalni napor treba da varira u intenzitetu tako da maksimizira moguće zaposlenje, optimalan nivo performansi vežbanje tokom čitavog časa.

5. Sadržaj lekcije mora odgovarati određenom karakteristike svakog odjeljenja. Otuda je potreba sistematskog proučavanja đaka. Ako nastavnik ima informacije o zdravstvenom stanju, fizičkom razvoju, fizičkoj spremnosti đaka, trebalo bi dodatno da sazna kakve su njihove socijalne veze i aktivnost, odnos prema učenju uopšte i posebno fizičkoj kulturi, glavna interesovanja, sklonosti, akademske radne veštine, akademski učinak, snažne volje. i moralne kvalitete, performanse i uticaj na njih mikro i makrookruženje i dr. tj. sve glavne komponente strukture ličnosti đaka. Nemoguće je bez sistematskog proučavanja učenika konkretizovati ciljeve, zadatke, sadržaje, metode nastave fizičke kulture.

6. Raznovrsne tehnike za organizovanje časa, nastavne metode i obrazovanje u okviru ciljeva i zadataka svakog časa. Šablon je rutina nevažan, koji koristi uski spektar organizacionih tehnika, alata i nastavnih metoda i ‘’stila’’ obrazovanja.

**4. Zadaci časova fizičkog vaspitanja**

Iz svake lekcije deca treba da oduzimaju nova znanja, veštine, treba vidi to u procesu svrsishodnog vežbanja poboljšava se njihov fizički razvoj. To se postiže postavljanjem specifičnih ciljeva za svaku lekciju. Svi zadaci se, na osnovu njihovog fokusa, obično dele u tri grupe: **obrazovne, zdravstvene i vaspitne**.

**Rešavanje obrazovnih problema** osposobljava učenike za znanje, veštine i sposobnosti za izvođenje fizičkih vežbi, kao i veštine primeniti ih u životu.

Rešenje zdravstvenih problema uključuje moguće obezbeđivanje u određenoj dobi fizičkog razvoja i fizičkog spremnost, formiranje držanja i obezbeđivanje najboljeg uslovi za zdravstveni efekat vežbanja na telo. Rešavanje obrazovnih problema pruža pozitivan uticaj

fizičke vežbe za razvijanje moralnih i voljnih kvaliteta učenikove ličnosti. Obrazovni zadaci određuju sadržaj procesa učenja, dati svrsishodno okruženje za obrazovne aktivnosti, dozvoli-ti predloži određeni rezultat lekcije. Ali ovaj efekat će biti postignut samo u skladu sa njiho-vom tačnom formulacijom.

Nejasna, nespecifična formulacija obrazovnih ciljeva dovodi do kršenja logike obrazovnog procesa, dezorijentiše učenike, ne promoviše njihovo aktiviranje. Specifičan je takav obraz-ovni zadatak, u formulaciji što odražava krajnji rezultat časa. Stoga je poželjno prilikom postavljanja zadataka u učionici koristiti sledeće glagole: **podučavati, poučavati, nastaviti učiti, konsolidovati, poboljšavati.** Najkonkretniji je zadatak da se predaje, a nastavnim mora da nastoji da ga formuliše. S tim u vezi, on mora planirati takvu dozu materijala za svaki čas, koje učenici mogu da nauče. Međutim, to nije uvek moguće, i nastavnici pribegavaju drugim formulacijama koje smo imenovali. Takvi specifični zadaci beleže se u sinopsisu i utiče na svest učenika o značaju svakog časa. Paralelno sa obrazovnom odlukom, nastavnik postavlja i velnes zadaci. Za to, on sprovodi brojne aktivnosti, doprinoseći blagotvornim efektima vežbi tela na času kod svih učesnika. S tim u vezi, sjajno i pravilno doziranje fizičke aktivnosti, optimalni higijenski uslovi za izvođenje nastave, njihova organizacija na svežem vazduhu, zahtevi za formu učenika. Posebna pažnja se poklanja prilikom izvođenja svake vežbe, treba pravilnom držanju i disanju vežbača. Uostalom, u ispravnom položaju tela, blagovremenom udisanju i izdisanju prilikom izvođenja vežbanja ne zavisi samo od lekovitog efekta, već i od uspešnog prihvatanja asimilacije vežbi.

**Rešenje zdravstvenih problema** zahteva posebnu organizaciju nastave sa učenicima raspore-đeni iz zdravstvenih razloga u posebne medicinske grupe privremeno izuzetih od određenih fizičkih aktivnosti, koji su propustili nekoliko časova zbog bolesti sa urođenim razvojnim manama. Ovim učenicima treba obratiti posebnu pažnju. Rešavajući zdravstvene probleme, učenici se uče metodama kontrole i procenjujući stanje tela. Ovo je veoma važno u smislu obuke i bavljenja samostalnom upotrebom fizičkih vežbi.

Časovi fizičkog vaspitanja imaju velike mogućnosti da utiču formiranje ličnosti učenika. Te mogućnosti su svojstvene samo učeniku, gradeći čas, i ako nastavnik kontroliše ovaj proces, postavlja obrazovne ciljeve i zadatke, postiže pozitivne rezultate; Ako je ovaj proces spontan, tada možete čak dobiti i negativan efekat. Nastavnik ne može proći pored nemara deteta prema prirodi, dopuštati neurednost u odeći, i obući, dozvoljavati uvredljiv ton i podsmeh učeniku koji je pao na vežbi ili je nespretan.

Tradicionalni oblici organizacije imaju veliki obrazovni naglasak. Čas koji nastavnik mora neprestano imati na vidiku, iznoseći ih, jesu određeni zahtevi za učenike. Pored unapređenja zdravlja, obrazovni zadaci se rešavaju i na neraskidiv način komunikacijom na svakom času od početka do kraja. U nizu slučajevi mogu da deluju nezavisno sa jasnom formulacijom i pisanjem u sinopsisu.

Dodeljeni zadatak mora biti u skladu sa vremenskim ograničenjem i njegova formulacija treba da bude toliko dostupna učenicima da bi i oni sami mogli proceniti nivo svoje odluke.

Već u procesu postavljanja zadataka nastavnik pribegava interdisciplinarnosti veze koja bi, s jedne strane, trebale da doprinese formiranju poverenja učenika u prikladnost zahteva,

nastavnik fizičkog vaspitanja, a s druge strane ističu praktičnu značaj znanja stečenog iz drugih predmeta. U najvećoj meri na časovima fizičkog vaspitanja koristi se znanje učenika o predmetima, kojima se može objasniti suština pokreta i njihovih efekti na organizam.

U svakom času NFV rešava mnoge probleme, ali naglašava đacima da se usredsrede na najvažnije na času. Takvi zadaci povezani sa nastavom, mogu se izvući dva ili tri u času. Najavljuje ih nastavnik u početku časa. Istovremeno, obrazovni i zdravstveni značaj svakog časa. Ciljevi časa, njihovo postavljanje i skretanje pažnje učenicima treba biti usko povezan sa drugim oblicima rada na fizičkom vaspitanju učenika i posebno na samostalni rad.

**5. Sadržaj časa fizičkog vaspitanja u opštoj školi**

Sadržaj časa fizičkog vaspitanja je koncept koji zaslužuje posebnu pažnju i analizu. Na osnovu odnosa između procesa učenja i njegovog oblika organizacija (časa), sadržaj časa treba smatrati kao skup osnovnih aspekata procesa učenja, koji uključuje:

1) **aktivnosti n**astavnika i učenika;

2) **rezultate** za postizanje na koje je fokusirana interakcija nastavnici i učenici, izraženi u znanju, veštinama (sposobnostima), kao I morfološke i funkcionalne promene u telu učenika;

3) **fizičko vežbanje i druge aktivnosti saradnje** čije izvođenje osigurava postizanje predviđene svrhe časa. Aktivnost nastavnika je najvažnija komponenta sadržaja časa fizičke kulture. Prethodi aktivnoj kognitivnoj aktivnosti učenika i vodi ga. Najznačajniji trenuci koje treba razmotriti u aktivnostima nastavnika:

- definicija i specifikacija svrhe časa;

- potkrepljenost pedagoških zadataka časa, čije rešenje pruža postizanje odgovarajućeg cilja;

- priprema mesta održavanja nastave;

- organizovanje učenika za intenzivne aktivnosti učenja;

- postavljanje obrazovnog zadatka učenicima;

- osiguravanje njegove percepcije;

- svest o vaspitnom zadatku;

- psihofiziološka priprema učenika za rešavanje glavnih problema delova časa;

- organizacija aktivnih obrazovnih aktivnosti;

- dobijanje konkretnih (povratnih) informacija o kvalitetu obrazovnih aktivnosti đaka;

- procena dobijenih informacija;

- analiza i diskusija rezultata obrazovnih aktivnosti sa učenicima; (sinteza, I-D, D-I),

- korekcija sopstvenih pedagoških uticaja na tim učenika odjeljenja (grupe učenika ili pojedinačno);

- utvrđivanje sadržaja samostalnih studijskih zadataka za učenike;

- pomoć i osiguranje u sprovođenju aktivnosti praktične obuke;

- regulisanje nastavnog opterećenja učenika;

- sumiranje rezultata časa;

- uredno završavanje časa definisanjem grupnih, opštih i individualni domaći zadaci.

Ova lista elemenata nastavnikove aktivnosti i njihovih redosled može da varira.

**Nastavnici imaju najveće poteškoće u postavljanju ciljeva i zadataka za odeljenjski tim, tj. prevođenje sopstvenih ciljeva i zadataka u ciljeve i zadatke odeljenjskog tima**. Inače, dominantna motivacija kod učenika i, posledično, aferentna sinteza funkcionalnih sistema koji odgovara predstojećem aktu ponašanja (izvedene proučene motoričke akcije).

**Aktivnosti učenika** sprovedene u skladu sa aktivnostima nastavnika, ima sledeći sadržaj:

- priprema za čas (obezbjeđenje vježbaće opreme, odeće, obuće, usaglašenost lične i javne higijene, domaći zadaci, psihološko prilagođavanje energičnoj aktivnosti na času);

- prisustvo na mestu časa;

- fokusiranje na njegove pedagoške uticaje (verbalni, vizuelni, kretni itd.);

- izvršavanje naredbi, bolje reći zahtjeva, zadataka nastavnika;

- percepcija i svest o obrazovnim zadacima (zahtevima);

- osmišljavanje sopstvenih akcija;

- aktivan intelektualni i praktični kognitivni rad;

- samostalna i uzajamna kontrola rezultata praktičnog rada;

- dobijanje specifičnih informacija o kvalitetu vašeg sopstvenog treninga aktivnosti;

- samoprocena obrazovnih aktivnosti (međusobno ocenjivanje);

- samostalna i uzajamna analiza vrednosnih sudova;

- diskusija o rezultatima obrazovnih aktivnosti sa ostalim učenicima i nastavnikom;

- prilagođavanje sopstvenih obrazovnih i kognitivnih aktivnosti I dr.

Kao rezultat zajedničke aktivnosti nastavnika i učenika na času fizičke kulture, postiže se cilj ne samo časa, već i njihove serije (ciklusi) u četvrtini, semestru, akademskoj godini: ciljevi za osnovnu, osnovnu i srednje opšte fizičko vaspitanje učenika. Ovde se uzimaju u obzir pedagoški, fiziološki i psihološki zakoni procesa nastave u sprezi sa unapred planiranim didaktičkim ciljem časa. Povezana je aktivnost učenika na času u ovoj disciplini izvođenje fizičkih vežbi (do 90% ukupnog vremena). **Motorička gustina časa fizičkog vaspitanja je usko povezana sa njegovom tipom.**

**Lekcije ‘’ponavljanja’’ imaju najveću učešće motorike, naučeno i uklopljeno, najmanje tipova časova obučavanja novog materijala i kontrola, koji zauzimaju malo prostora u godišnjem programu. To ukazuje da je za fizičku vežbu najvažniji obim intenzitet i značaj komponenti sadržaja časa fizičke kulture**.

Rezultati interakcije učenika sa nastavnikom, regulisani ciljevi časa i njen predmetni sadržaj zavise od određenih funkcionalnih procesa koji se javljaju u različitim sistemima organizma.

Promene u psihofiziološkim procesima i stanju uključenih uzrokuju naknadne promene u razvoju funkcija različitih sistema organizma, formiranje specifičnih motoričkih znanja, i

instruktivne i metodičke veštine učenika. Sve navedene komponente sadržaja časa su usko međusobno povezani i međusobno zavisni, ovaj odnos karakteriše drugi značajan znak časa fizičkog vaspitanja je njegova struktura.

**6. Struktura časa fizičkog vaspitanja**

Školski čas fizičkog vaspitanja obuhvata sledeće osnovne strukturne elemente: organizacija pažnje, priprema organizma, učenje novog, (ponavljanje), usavršavanje, procena stepena asimilacije, organizacija uslova, korekcija opterećenja, sumiranje rezultata časa, ispunjavanje i obrada domaćih zadataka. Od ovih osnovnih elemenata formira se jedan ili drugi deo školskog časa fizičkog vaspitanja koji odražavaju osobine obrazovnog procesa u predmetu "Fizička kultura".

Delovi časa fizičkog vaspitanja formirani su u skladu sa logikom obrazovnog procesa, tj. postepeno uključivanje učenicka u kognitivnim aktivnostima, postižući potreban nivo psihofizičkog stanja učenika; održavanje nivoa postignuća učenika tokom čitavog časa; kombinacija kolektivnog rada na času u skladu sa školskim rasporedom. Jasnu strukturu i neosjetan (strog) prelazak iz jednog dela u drugi u skladu sa obrascima formiranja motoričkih veština i sposobnosti. Ovo je takođe povezano sa poštovanjem zdravlja i obrazovna orijentacija svakog časa.

U srednjoškolskoj didaktici razlikuju se elementi – strukturne komponente elementi časa koje su prihvatljive za školski čas fizičkog kulture. Slede glavni elementi časa:

- organizovanje pripreme učenika za čas;

- postavljanje cilja časa i obezbeđivanje njegove percepcije od strane učenika;

- psihofiziološka priprema učenika za savladavanje sadržaja časa i njihova aktivna kognitivna aktivnost koja se bavi:

- obukom u motoričkim akcijama; - razvoj motoričkih kvaliteta; - vaspitanje duhovnih, moralnih i voljnih osobina pojedinca; - kontrola, procena i analiza rezultata obrazovnih aktivnosti učenika: - **korekcija** nastavnih i vaspitnih uticaja; - korekcija fizičke aktivnosti učenika; - sumiranje rezultata časa; - domaći zadatak; - organizovani završetak.

Ovi elementi čine pripremni, osnovni (glavni) i završni deo časa fizičkog vaspitanja, obezbediti realizaciju njegovi pedagoških ciljeva i zadataka.

**6.1. Pripremni deo časa stvara preduslove za glavni vaspitno-obrazovni rad.**

Svrha ovog dela časa fizičkog vaspitanja je osigurati psihološku i morfološku i funkcionalnu spremnost učenika da rešava probleme glavnog dela časa i postizanje ciljne postavke.

Cilj se postiže rešavanjem sledećih pedagoških zadataka:

- da organizuju tim učenika u odeljenju, da im privuku pažnju;

- dati učenicima način razmišljanja za aktivne kognitivne aktivnosti;

- stvoriti povoljne mentalne i emocionalne uslove interakcija aktivnosti nastave i učenja;

- organizovati postepeno uključivanje u rad organa i sistema, opšte zagrevanje mišićno-skeletnog sistema učenika;

- da formira spremnost za obavljanje obrazovno-vaspitnog rada u glavnom delu časa.

Neki obrazovni i vaspitni zadaci, ali ne na uštrb određene funkcije – uvode đake da vežbaju. Sredstva - razne fizičke vežbe, čija tehnika koje su već dobro savladali, umešni ili je prikladan za brzu asimilaciju: - razne konstrukcije i obnove; - opcije za hodanje, trčanje i skakanje, izvedene u okviru postepenog povećnja, ali relativno umerena opterećenja; - poznate igre ( koje nisu povezane sa velikim stresom ili duge pauze u aktivnostima pojedinih učenika).

**6.2. Glavni deo lekcije dizajniran je za postizanje rezultata predviđenih kurikulumom, operativnim dokumentima i trenutnim programiranjem i planovima za obrazovne, vaspitne, rekreativne, razvojne aktivnosti.**

Cilj je osigurati aktivno učenje učenika odeljenja za sticanje specifičnih znanja, motoričkih i nastavnih veština i sposobnosti izražene promenama u mentalnom i morfofunkcionalni pokazatelji razvoja angažovanih motoričkih, duhovnih, moralnih i voljnih kvaliteta.

**Postizanje cilja glavnog dela olakšava se odlukom sledećih kompleks pedag. zadataka:**

- opšti i posebni razvoj mišićno-koštanog sistema, kardiovaskularnog i respiratornog sistema, kao i obrazovanje i održavanje dobrog stanja držanje tela, čeličenje tela;

- ovladavanje učenika opštim i posebnim znanjima;

- formiranje i usavršavanje motoričkih veština i sposobnosti opšteobrazovni, primenjeni i sportski karakter;

- razvoj osnovnih i posebnih motoričkih (fizičkih) kvaliteta;

- vaspitanje morala, koje se manifestuje u motor. aktivnosti, intelektualne i voljne osobine.

U isto vreme i zadaci moralnog i estetskog obrazovanje. Lekovi - razne vrste vežbi koje

pružaju efikasno rešenje za navedene zadatke. Glavni deo može obuhvatati specifične vežbe za uvodni i zaključni deo, ako je potrebno stvoriti bilo koji dodatni preduslov za izvođenje osnovnih vežbi, vratiti privremeno smanjene performanse itd.

**6.3. Završni deo lekcije**. Cilj je dovesti telo u optimalno stanje radi praćenja držanja, kao i stvaranja ako je moguće stavova za predstojeću obrazovnu aktivnost.

Najtipičniji zadaci ovog dela: - smanjenje aktivnosti kardiovaskularnog, respiratornog i nervnog sistema prema normi; - uklanjanje prekomerne napetosti određenih mišićnih grupa;

- jačanje veštine pravilnog držanja tela; - regulacija emocionalnog stanja; - sumiranje rezultata obrazovnih aktivnosti, kratka analiza, ako je potrebno, pojedinačni trenuci ponašanja učenika; - domaći zadaci. Sadržaji: - opcije za hodanje i druge prirodne pokrete usmerene na postepeno smanjenje stresa funkcija kardiovaskularnih I respiratorni sistem;

- vežbe za opuštanje i držanje tela; - posebne vežbe za pažnju; - plesne vežbe i igre relativno mirne prirode; - umetnički oblici kretanja uz muziku, pesmu.