

Доц. др Невенка Зрнзевић<sup>33</sup>

Учитељски факултет у Призрену – Лепосавић

## ПРИМЕНА ДОПУНСКИХ ВЕЖБИ У ЦИЉУ ПОВЕЋАЊА АКТИВНОСТИ НА ЧАСУ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

***Апстракт:** Сложене садржаје физичког и здравственог васпитања можемо успешно остварити само ако унапред предвидимо шта ћемо и како радити у једном дужем временском периоду. Добро сачињен план и програм осигурава правилну поступност у раду, брже и боље спровођење процеса трансформације.*

*Анализе стања показују да настава физичког васпитања не пружа очекиване резултате и не задовољава у потпуности потребе ученика, пре свега се то односи на интензитет рада. У настојању да се повећа густина наставног часа и постигне већи физиолошки ефекат вршена су разна истраживања која су резултирала применом нове методичко-организационе форме рада – рад са допунским вежбама. Ову форму рада први је применио Дитрих.*

*Функција допунских вежби је интензивирање наставе физичког васпитања и побољшање моторичких и функционалних способности ученика путем повећане активности на часу, побољшање моторичких умења и навика, стицање знања о разноликости физичког вежбања.*

*Задатак допунских вежби је васпитање воље, карактера и свесне дисциплине и развој стваралачких способности код ученика.*

**Кључне речи:** ученици, допунске вежбе, моторичке и функционалне способности.

### Увод

У садашњем систему физичког васпитања и образовања настава у млађим разредима основне школе неоправдано је запостављена у односу на друге нивое васпитно-образовног система, што битно нарушава континуитет и ствара празнине, чије се последице осећају у каснијим фазама васпитно-образовног процеса. Мали број досадашњих истраживања на овом узрасту и

<sup>33</sup>[nevenka.zrnzevic@pr.ac.rs](mailto:nevenka.zrnzevic@pr.ac.rs)

недостатак литературе допринели су да се још увек недовољно и нестручно ради са предшколском и децом млађег школског узраста.

Све негативне околности могу врло штетно да се одразе на раст и развој деце, а стално напомињемо да је брига за здравље деце и њихов нормалан физички развој признат као један од најважнијих задатака у васпитању деце предшколског и млађег школског узраста. Садашње школско физичко васпитање не одговара потребама, жељама и могућностима ученика. Устаљеним садржајима и методама које се примењују битно се не утиче на развој физичких способности ученика, а утврђено је да оне заостају за биолошким растом и развојем.

Физичко васпитање треба да постане такав механизам помоћу кога ће се ефикасно парирати негативном утицају савременог начина живота. Неопходан је избор наставних садржаја који ће изазвати оптималне реакције организма, односно, промене у домену морфолошких карактеристика, функционалних и моторичких способности, што је још један у низу важних задатака физичког васпитања у основној школи. Постојећи програм за ниже разреде, преобиман је по броју тематских подручја и по броју наставних јединица, не пружа довољно времена за увежбавање и усавршавање наставног градива. Избор садржаја и метода је тежак и обиман посао, али незадовољавајући ефекти актуелне наставе захтевају непрекидан рад на изналажењу напреднијих решења, која ће омогућити бољу организацију и већу ефикасност физичког васпитања. Још увек недостаје систематско и стално праћење ученика, односно, њихово напредовање, а то је потреба, како би се добиле повратне информације и на време предузеле одговарајуће мере.

Управљање трансформационим процесом је ефикасно ако постоји повратна спрега, која обезбеђује проток информација од наставника ка ученицима и обратно. Да би се то остварило потребно је да наставник има информације о стању субјеката са којима изводи наставу. То између осталог значи да наставник може управљати процесом вежбања, одређивати најоптималније садржаје, оптерећења и облике рада и обављати сталну контролу, ако је у свакој фази рада на часу на објективан начин информисан о стању субјеката.

План наставе физичког васпитања мора заснивати на реалним и остварљивим претпоставкама и потребно га је прилагодити објективним могућностима сваког појединог ученика.

Сложене садржаје физичког и здравственог васпитања можемо успешно остварити само ако унапред предвидимо шта ћемо и како радити у једном дужем временском периоду. Добро сачињен план и програм осигурава правилну поступност у раду, брже и боље спровођење процеса трансформације. Добро сачињен програм вежби које ће се примењивати осигурава и подразумева свестранији утицај физичког вежбања на организам ученика.

Сваки час физичког васпитања треба да буде изазов за ученика, јер разноврсност, занимљивост одабраних вежби, доприноси бољој мотивацији, осамостаљивању у раду и веће ангажовање.

Анализе стања показују да настава физичког васпитања не пружа очекиване резултате и не задовољава у потпуности потребе ученика, пре свега се то односи на интензитет рада. Настава физичког васпитања захтева ангажовање свеукупних снага и способности како наставника тако и ученика, јер се ради о интегралном утицају на ученике и њихове способности.

За успешно управљање процесом вежбања у настави физичког васпитања, наставници треба да поседују поред стручних знања из области методолошких и методичких основа и посебна која се односе на методе учења, вежбања, дозирања оптерећења и избора средстава телесних вежби, као и метода анализе ефеката наставног рада. Физичке активности које се упражњавају у оквиру редовне наставе уколико су оптимално дозирани имаће утицаја на правилан раст и развој ученика. Познавајући специфичности дечјег организма и дејство сваке вежбе, могуће је дефинисати и имплементирати одговарајуће наставне садржаје који ће омогућити постизање одређених ефеката.

У реализацији разредне наставе „највеће ефекте постижу учитељи који су физичко васпитање уградили у свој свакодневни живот (раније кроз бављење спортом, сада кроз рекреацију). Позитиван став, према физичком васпитању испољава „најмлађа“ и „најстарија“ група учитеља (Крсмановић, 1985).

### Преглед истраживања

За физичко васпитање, поготово у предшколском и млађем школском узрасту, каже се да је „натрашке постављено“ и да не изазива практично неке значајне трансформације у било којим антрополошким димензијама деце. Као разлог томе наводи се неадекватни обим и оптерећење деце тог узраста на часовима физичког васпитања, а познато је да свако вежбање у организму проузрокује промене које зависе од обима и карактера вежби и интензитета њиховог извођења.

По Бали „физичко вежбање неопходно је подићи на ниво спортског тренинга, водећи више рачуна о моторичком него о хронолошком узрасту деце, што треба да се испољава њиховим бољим и богатијим моторичким понашањем. На тај начин моторички развој у овом осетљивом периоду треба да се подигне на виши ниво, дуже би трајао плато развоја, а опадање тих способности би било спорије и дуже“.

Настава физичког васпитања заснива се на моторној активности преко које се остварују поједини задаци наставе, те је по Крсмановићу (1996, стр 102) неопходно да ученици буду „довољно ангажовани, мисли се пре свега на обим и интензитет њихове моторне активности, пошто се трансформације

могу очекивати само ако су дражи које делују на организам довољно јаке, довољно дуго трају и ако се понављају у одређеним временским интервалима. Неопходно је на часу обезбедити квалитет и квантитет вежбања који доприносе остварењу задатака везаних за развијање физичких способности и спортско-техничко образовање“.

Крسمановић (1985, 1996), Бабин и сарадници (1999), Зрнзевић (2003, 2007) и други су у својим истраживањима установили да ефикасност реализације програмских садржаја није на задовољавајућем нивоу и да се позитивни ефекти могу постићи у побољшању пре свега моторичких и функционалних способности, посебно програмираном наставом физичког васпитања, уз разноврсне садржаје из природних облика кретања, атлетике, спортске гимнастике и спортских игара. На часовима физичког васпитања у разредној настави примењују се неадекватни наставни садржаји, временска артикулација појединих делова часа је неуједначена, физичка активност ученика је веома мала и износи 16,15% од укупног времена трајања часа. Општи је закључак да се задаци физичког васпитања у разредној настави не остварују на задовољавајућем нивоу. Степен усвојености програмских садржаја није на завидном нивоу, што захтева једну дубљу анализу, у којој мери, учитељи уопште реализују наставне садржаје.

Дитрих (1964) је дошао до закључка да је интензитет вежбања већи у уводном делу часа него у главном и завршном заједно. Применио је допунске вежбе у главном делу часа и проценат вежбања се повећао на 41,7% а главни део часа је постао доминантан. Суштина допунских вежби по њему је да се „Под допунским вежбама не подразумевају споредне вежбе, већ се пре свега ради, о најразличитијим допунским вежбама које су неопходне за интензивирање наставе физичког вежбања“ (Дитрих, 1967; преузето Здански и Галић, 2002, 157). Само ако се тако схвати улога допунских вежби, њихова примена и избор ће имати смисла и оствариће се њихова улога, а то је пре свега скраћивање чекања на ред, повећана активност на часу и веће оптерећење ученика на часу.

### **Основне карактеристике допунских вежби**

На сваком часу када примењујемо допунске вежбе морамо водити рачуна о циљу који желимо постићи њиховом применом. Допунске вежбе можемо користити за побољшање моторичких и функционалних способности, побољшање моторичких умења и навика, стицање знања о разноликости физичког вежбања.

Посебно је корисно примењивати допунске вежбе на часовима гимнастике, јер се ангажованост ученика значајно разликује у зависности од наставних садржаја, ангажовање на часовима гимнастике значајно је мање

него на часовима када се реализују спортске игре (Крсмановић, 1996, стр. 98; Зрнзевић, 2011, стр 58).

При избору допунских вежби треба водити рачуна о следећем:

- допунске вежбе примењивти када је основна вежба савладана;
- да употпуњује главну вежбу у погледу утицаја на организам ученика;
- да је лагана за извођење;
- да је позната, већ савладана или једноставна вежба, да се може изводити без посебне обуке;
- да је ученици могу одмах после демонстрације да изводе самостално;
- да се, кад год је то могуће поклапа са потребама ученика;
- да не постоји опасност од повређивања;
- да допунска вежба траје краће од извођења главне вежбе, како се не би „чекало на ред“ за њено извођење.
- ако би се десило да допунска вежба понекад траје дуже, „чекање на ред“ може се избећи њеним извођењем на више радних места;
- уколико се дешава да главна вежба траје дуже, како се не би чекало могу се изводити две допунске вежбе (исте или различите), или повећати број понављања допунске вежбе.

Допунске вежбе ученици углавном изводе самостално после извођења главне вежбе пре повратка у одељење, јер наставник прати рад на извођењу главне вежбе.

Функција допунских вежби је позитиван утицај на побољшање моторичких и функционалних способности ученика путем повећане активности на часу. Њихова улога може да буде компензаторна, корективна, релаксирајућа и комбинована. Неизбежно је напоменути и улогу на развој стваралачких способности, васпитање воље, карактера и свесне дисциплине.

Без обзира са којим циљем примењујемо допунске вежбе, сигурно ће се уз њихову примену продужити ефективно време вежбања, повећати утицај физичког вежбања на организам ученика, допринеће се бољем осамостаљивању ученика, индивидуализацији наставе, рационалнијем коришћењу справа, реквизита и простора за вежбање. Можемо закључити да се применом допунских вежби још више пружа могућност за постизање рационализације, оптимализације и интензификације наставног процеса, односно процеса телесног вежбања, али и у задовољавању стварних потреба ученика.

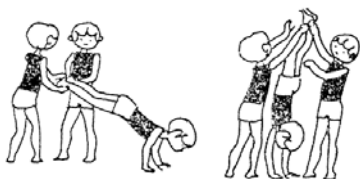
Предност допунских вежби:

- већа густина часа, смањено чекање између два вежбања,
- могу се успешно примењивати у сали и на отвореном терену,
- пружају повољне услове за индивидуално дозирање,
- могућа примена у раду са ученицима млађег школског узраста,
- примена допунских вежби добра је припрема за касније увођење сложенијих групних облика рада.

При избору допунске вежбе треба водити рачуна о материјалним условима школе (опремљеност справама и реквизитима).

Рад са допунским вежбањем није препоручљив када је број ученика мали и када је потребан већи напор за извођење главне вежбе. Наставник треба сам да одлучи о конкретној ситуацији када ће применити рад са допунским вежбањем. Ако главна вежба траје кратко, допунска вежба није потребна, јер извођење вежбе траје кратко и ученици брзо долазе поново на ред. Када главна вежба траје кратко, када је динамична, када нема сувишног чекања на ред, допунске вежбе нису потребне, јер главна вежба осигурава довољан интензитет вежбања.

**Пример 1:** Ако је главна вежба „став о шакама“, допунска вежба је „скокови из обруча у обруч“.

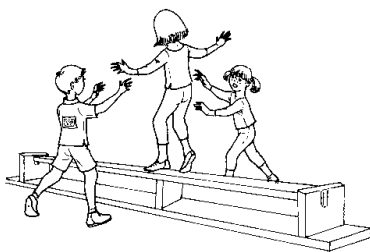


Став о шакама

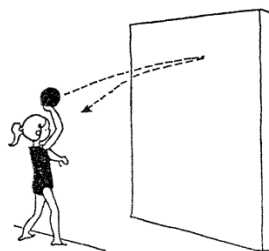


Скокови из обруча у обруч

**Пример 2:** Ако је главна вежба „ходање по ниској греди“, допунска вежба је „гађање лоптом о зид левом и десном руком, хватање обема рукама“.

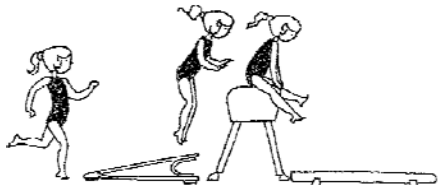


Ходање на ниској греди (шведска клупа)

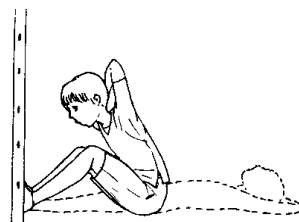


Гађање лоптом о зид

**Пример 3:** Ако је главна вежба „прескакање козлића“, допунска вежба је „подизање трупа“, дозирање по потреби.

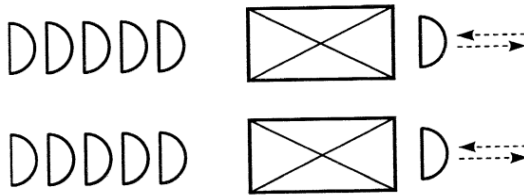


Прескок преко козлића



Подизање трупа

**Пример 4:** Ако је главна вежба „колут напред“, допунска вежба је „прескакање вијаче“.



*Колут напред*



*Прескакање вијаче*

У млађем школском узрасту приоритет вежбања није техничко савршенство извођења неке вежбе, већ учесталост извођења одређене вежбе.

Као допунске вежбе најчешће се користе и једноставне и познате елементарне игре и вежбе: „Школица“, „Гађање пирамиде“, „Ко ће пре на супротну страну“, „Скакање из гнезда у гнездо“, прецизно бацање у циљ, окретање хулахопа, преношење медицинке, прескакање ластиша, подизање трупа, подизање ногу, одбијање лопте о зид, подизање обруча из чучња до узручења, подизање медицинке до узручења, суножни поскоци из обруча у обруч, пењање на рипстол, прескакање кратке вијаче, „Вожња бицикла“, вис на дочелном вратилу.

### Закључак

Увођење допунских вежби у главном делу часа делује стимулативно, утиче на побољшање активног времена и повећање ефикасности на часу, што у одређеној мери доприноси побољшању моторичких и функционалних способности, повећава се мотивисаност за рад, доприноси повећању густине часа, већем ангажовању и осамостаљивању ученика, бољем искошћењу простора, справа и реквизита.

У постојећем наставном плану и програму физичког васпитања неопходно је мењати постојећу концепцију наставних садржаја и прилагодити је потребама и могућностима ученика. Истраживања новијег датума указују на стагнацију моторичких и функционалних способности код деце и омладине, јер ефективно време вежбања на часовима физичког васпитања у просеку износи од 8 до 12 минута. Без оптималног оптерећења нема напретка у развоју моторичких способности.

### Литература

- Бала, Г. (1981): *Структура и развој морфолошких и моторичких димензија деце САП Војводине*. Нови Сад: Факултет физичке културе.
- Ђорђевић, Д. (1979): *Телесно васпитање у првом разреду основне школе*. Приручник за учитеље. Београд: Завод за издавање уџбеника СРС.
- Ђурашковић, Р. (2002): *Спортска медицина*. Ниш: С.И.И.Ц.
- Здански, И. (1984): *Метод допунског вежбања и метод станица као могућност интензификације наставе физичког васпитања*. Београд: Завод за унепређење васпитања и образовања града Београда.
- Здански, И. (1986): *Интензификација часа физичког васпитања*. Београд: НИП Партизан.
- Зрнзевић, Н. (2003): *Ефикасност остваривања програмских садржаја у настави физичког васпитања у нижим разредима основне школе*. Необјављен магистарски рад, Нови Сад: Факултет физичке културе.
- Зрнзевић, Н. (2007): *Трансформација морфолошких карактеристика, функционалних и моторичких способности ученика*. Необјављена докторска дисертација, Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Зрнзевић, Н. (2011): *Методика наставе физичког васпитања (Од I до IV разреда основне школе) (Практикум)*. Лепосавић: Учитељски факултет.
- Koritnik, M. (1970): *2000 igara*. Zagreb: Školska knjiga.
- Крагујевић, Г. (2005): *Физичко и здравствено васпитање за други разред основне школе: приручник за учитеље*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
- Крсмановић, Б. (1985): *Ефикасност наставе физичког васпитања у зависности од модела наставних програма*. Необјављена докторска дисертација, Нови Сад: Факултет физичке културе.
- Крсмановић, Б. (1996): *Час физичког вежбања*. Нови Сад: Факултет физичке културе.
- Крсмановић, Б., и Берковић, Л. (1999): *Теорија и методика физичког васпитања*. Нови Сад: Факултет физичке културе.
- Нићин, Ђ. (2000): *Антропомоторика (теорија)*. Нови Сад: Факултет физичке културе.
- Findak, V. (2003): *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.



**Nevenka Zrnzevic, Ph.D.**

Teacher Training Faculty in Prizren – Leposavic

## **APPLYING ADDITIONAL EXERCISES IN ORDER TO INCREASE ACTIVITIES IN A PHYSICAL EDUCATION CLASS**

***Summary:** The complex contents of physical and health education can be successfully accomplished only if you anticipate in advance what and how we shall carry on in a period of time. Well-made curriculum ensures proper gradual work, faster and better implementation of the transformation process.*

*Analysis of the situation shows that physical education classes does not provide expected results and does not fully meet the needs of students, this primarily refers to the intensity of work. In an effort to increase the density of the class and achieve a greater physiological effect, various studies were conducted, which resulted in the use of new teaching methods and organizational forms of work - work with supplementary exercises. This form of work was first applied by Dietrich.*

*Functions for additional exercises lies in the intensifying the teaching of physical education and improving motor and functional abilities of students through increased activity in the classroom, improving their motor skills and habits and learning about the diversity of physical exercise.*

*The task of education is complementary exercise of will, character and conscious discipline and the development of creative abilities in students.*

**Key words:** students, supplemental exercises, motor and functional abilities.