

АКТИВНО ВРЕМЕ ВЕЖБАЊА УЧЕНИКА ТОКОМ ПРИМЕНЕ РАЗЛИЧИТИХ ОРГАНИЗАЦИОНО-МЕТОДИЧКИХ ФОРМИ РАДА НА ЧАСУ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Драгица Костић¹, Ивана Милановић², Снежана Радисављевић Јанић²,
Милош Марковић²

Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Београду, студент МАС, Србија
Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Београду, Србија

Сажетак

Настава физичког васпитања је препозната, као један од кључних фактора, у промоцији и повећању физичке активности деце и младих. Ипак, анализа студија, које се баве активностима ученика на часовима физичког васпитања у основној школи, показала је да удео времена, који ученици проводе у физичкој активности на часовима, не испуњава половину од укупног трајања часа. Стога је активно време вежбања ученика на часу физичког васпитања одабрано као предмет овог истраживања. Циљ рада је да се утврди активно време вежбања ученика у односу на различите организационо-методичке форме рада у основној фази часа физичког васпитања. Такође, циљовог рада је била и процена активности наставника на часу физичког и здравственог васпитања, у односу на примењену форму рада. Истраживање је спроведено на узорку од 22 ученика петог разреда основне школе, током усавршавања садржаја из области вежби на справама и тлу. За прикупљање података о физичкој активности ученика и дидактичко-методичкој активности наставника, коришћен је валидирани инструмент SOFIT. Сви прикупљени подаци обрађени су дескриптивном статистиком. Утврђено је да је активно време вежбања ученика на сваком од часова износило преко 50% од укупног времена трајања часа. Највеће активно време вежбања је било на часу, на коме је примењена паралелно-одељенска форма рада – 24,17 мин, или 65,32% од реалног трајања часа. Применом допунске вежбе, активност је износила 57,21%, док је најкраће активно време било код примене метода станица (56,62%). Наставник је највише времена провео дајући инструкције ученицима, и то, током примене паралелно-одељенске форме рада, што је износило 49,55% од укупног трајања часа, код станичног метода 44,66%, а приликом реализације часа помоћу допунске вежбе 36,04%. Остале активности наставника су биле „промовисање вежбања“ (бодрење ученика), као и асистирање.

Кључне речи: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ / МЕТОДЕ РАДА / SOFIT /

Кореспонденција са аутором: Драгица Костић, E-mail: dragica.kostic7@gmail.com

УВОД

Један од главних проблема са којима се данас сусрећемо је хипокинезија. Услед недовољне физичке активности која има кључну улогу, не само за физички, већ и за социјални и ментални развој, становништво оболева од широког спектра различитих болести. У свету савремене технологије и модерног живота, посебно погођене групе су деца и млади. Према препоруци Светске здравствене организације (WHO, 2014), деца и адолесценти узраста од 5 до 17 година треба да достигну 60 минута умерене до енергичне физичке активности сваког дана. Поред спортских и рекреативних организација које се баве организованим физичким вежбањем, кључну и неизоставну улогу у доприносу укупној физичкој активности деце и младих има и настава физичког васпитања. Посматрано широм света, само 20% адолесцената испуни препоруку WHO (Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell, Ekelund & Lancet Physical Activity Series Working Group, 2012).

Резултатистудија, објављених између 2005. и 2014. године, чији је циљ био да се испита ниво умерене до снажне физичке активности ученика основне школе на часовима физичког васпитања, показали су да удео времена који ученици проводе у умереној до снажној физичкој активности на часовима, не испуњава ове препоруке (Hollis, Williams, Sutherland, Campbell, Nathan, Wolfenden, Morgan, Lubans & Wiggers, 2016). Центар за превенцију и контролу болести, као и Удружење за физичко васпитање САД, дали су препоруку према којој би ученици узраста од 5 до 17 година требало да provedу 50% од укупног времена часа физичког васпитања у умереној до снажној физичкој активности (CDC, 2011; Association for Physical Education, 2015). У Србији, истраживања која су се бавила активношћу ученика на часовима физичког васпитања датирају од половине прошлог века (Иванић, 1969, Стевановић, 1973, Лучић, 1975, Мишковић, 1978, Степановић, 1982). У складу са трајањем часа физичког васпитања, који у Србији траје 45 минута, искоришћеност његовог времена посматра се са два аспекта: први је трајање часа или тзв. „апсолутно време часа“, а други „активно време вежбања“. Под трајањем часа се подразумева време од доласка ученика у простор за телесно вежбање, до одласка ученика на следећи час (Вишњић, Милетић и Јовановић, 2004). Активно време вежбања подразумева време од укупног трајања часа које су ученици провели вежбајући, односно, бавећи се активностима које захтевају већи утрошак енергије од нормалног хода. У истраживањима која су спроведена са циљем испитивања активног времена вежбања ученика, аутори су дошли до релативно сличних резултата, односно, утврђено је да је активно време вежбања ученика износило између 20% и 50% времена од укупног трајања часа (Иванић, 1969, Стевановић, 1973, Лучић, 1975, Мишковић, 1978, Степановић, 1982). Иванић (1969) је дошао до податка од 23,29%, док су Стевановић (1973) и Лучић (1975) дошли до вредности од 24,2%, односно 27,24%. Нешто боље резултате су добили Мишковић (1978) и Степановић (1982) са 41,00% и 45,39% искоришћености часа на активност ученика.

У новије време, није било пуно истраживања која су се бавила активним временом вежбања на часовима физичког и здравственог васпитања у Србији. У истраживању Божовића (2011) активно време вежбања ученика средњешколе износило је 47,52%. На часовима садржаја из вежбина справама и тлу износило је 51,92%, садржаја из одбојке 40,86% и садржаја из атлетике 52,14% (Божовић, 2011). У истраживању Марковића, Бокана, Ракић и Тановић (2012) забележено је 52,32% искоришћености часа, што је у просеку износило 19,18 минута.

Када је у питању активно време вежбања ученика на часовима, где се реализују садржаји из области вежби на справама и тлу, многи аутори су добили релативно слабе резултате по питању овог критеријума. Они се углавном крећу од 7% до 18% времена од укупног трајања часа. Љубишић (1995) је дошао до резултата од 7,47% времена искоришћеног на активност ученика, док су Петровић (1960), Матковић и сарадници (1963) и Аруновић и сарадници (1979) дошли до податка од 13%, 16,6%, односно 18,1% активног времена вежбања ученика. Најбоље резултате, од старијих истраживања, забележио је Мишковић (1978) код кога је активно време вежбања ученика износило 28,22% од

укупног трајања часа, док је Божовић (2011), као што је већ наведено, код примене вежби на справама и тлу, добио најбољи резултат, 51,92% од укупног времена трајања часа.

Поред садржаја који се обрађују или усавршавају на часу физичког и здравственог васпитања, ангажовање ученика на часовима зависи и од других фактора, као што су: ниво моторичких способности ученика, пол, број ученика на часу, тип часа, расположиви услови, стручност, ангажованост наставника и др. Такође, утврђено је да се највише активног времена вежбања губи у току основне фазе часа, и то углавном због лоше организације часа и примене неодговарајућих организационо-методичких форми рада (Вишњић и сар., 2004). Организационо-методичке форме рада представљају начин организације основне фазе, који се тиче распореда ученика и наставних средстава у простору. Методички део назива се односи на методски поступак који се примењује у зависности од начина на који су ученици организовани и садржаја који је потребно реализовати у основној фази часа. Постоји велики број организационо-методичких форми рада које се користе у настави физичког и здравственог васпитања, али неке од најчешће употребљиваних су: почетак (врста), станични метод, кружни тренинг, паралелно-одељенска форма рада, допунска вежба, полигон и др. Веома је значајно да наставник физичког и здравственог васпитања зна да одабере најадекватнију организационо-методичку форму рада у односу на циљ, тип и садржаје часа.

Имајући у виду резултате досадашњих истраживања у свету, која указују да ученици не достижу половину од укупног времена часа физичког васпитања у умереној до снажној активности (Holliset al, 2016), као и улогу и значај наставе физичког и здравственог васпитања, у реализацији укупне физичке активности деце и младих, проблем овог рада се односи на то која од организационо-методичких форми рада може највише да допринесе повећању активног времена вежбања ученика, као и каква је методичко-дидактичка активност наставника на часу у односу на примењу форму рада. Предмет рада је активно време вежбања ученика на часу физичког и здравственог васпитања.

Циљ рада је био да се утврди активно време вежбања ученика на часу физичког и здравственог васпитања у односу на примену три различите организационо-методичке форме рада у основној фази часа, при чему су садржаји часа били исти, а тип часа био увежбавање. Такође, циљ овог рада је била и процена активности наставника на часу физичког и здравственог васпитања, у односу на примењену форму рада.

МЕТОД РАДА

Неекспериментално посматрање је спроведено у Основној школи „Лазар Саватић“ у Београду, где су реализована три часа са садржајем из области, која се у програму физичког васпитања, назива Вежбе на справама и тлу. Узорак су чинила 22 ученика (13 дечака и 9 девојчица) петог разреда. На сва три часа се реализовало усавршавање основних елемената вежби на тлу, са акцентом наследеће вежбе: ставна шакама, колутнапред, колутназад, мост и свећа.

Сва три часа су реализована кроз уводну, припремну и завршну фазу истих садржаја и времена трајања, док је усавршавање планираних вежби на тлу у основној фази часа реализовано применом три различите организационо-методичке форме рада.

У уводној фази је коришћен модел „претрчавање колоне – фартлек примењен у настави физичког васпитања“, док је у припремној фази примењен основни комплекс вежби обликовања који је показивао један ученик уз помоћ наставника. Комплекс је био сачињен од 12 вежби са акцентом на вежбе за загревање раменог појаса.

У основној фази часа је на сваком од часова била примењена различита организационо-методичка форма рада. Користиле су се следеће организационо-методичке форме рада: допунска вежба, станични методи паралелно-одељенска форма рада.

За потребе овог истраживања коришћен је инструмент SOFIT (TheSystemforObservingFitnessInstructionTime) за процену и прикупљање података о физичкој активности ученика на часовима физичког васпитања (McKenzie, Sallis, & Nader, 1991). SOFIT се користи већ дуже од две декаде у истраживањима наставе физичког васпитања, као и другим условима у којима су деца и млади физички активни, као што су, тренажно-такмичарске активности у спорту и др. (McKenzie & vander Mars, 2015). Валидност инструмента потврђена је одређеним бројем истраживања (Rowe, Schuldheisz, & vander Mars, 1997; Faison-Hodge & Porreta, 2001; Pope, Coleman, Gonzalez, Barron & Heath, 2000). Систем за посматрање активног времена вежбања је инструмент којим се прикупљају подаци за процену нивоа физичке активности ученика, садржаја часа, као и активности наставника током трајања часа. Подаци се прикупљају кроз директно посматрање часова од стране обучених посматрача и користи се за процену квалитета часова физичког васпитања (McKenzie et al, 1991).

За потребе овог истраживања, инструмент SOFIT је модификован тако да су се користили делови којима се прате подаци о активности ученика и понашање наставника, али не и садржај часа. Четири обучена мериоца су пратила активност ученика на часу. Испред себе су имала образац на коме се налазе основни подаци о мериоцу и ученику који се посматра, простор намењен за уношење времена када је започето и када се завршило посматрање, секвенцама посматрања и деловима који су предвиђени за уношење података који су добијени посматрањем. Мериоци су насумично изабрали 5 ученика, водећи рачуна о равномерној заступљености девојчица и дечака. Четири ученика су посматрана током целог часа, а пети је представљао замену, уколико неки од посматраних ученика из одређеног разлога трајно напусти простор за вежбање. За сваког ученика је постојао посебан образац на коме су се бележили подаци. Задатак мерилаца је био да се 4 минута (12 секвенци) посматра један ученик, а након тога се прелази на следећег, и тако у круг све до краја часа. Приликом одабира ученика који ће се посматрати, мериоци су такође одредили и редослед којим ће се они пратити у току целог часа (који ученик се посматра први, који други и тако редом). Предвиђено је да се 10 секунди посматрају ученик и наставник, а затим у наредних 10 секунди бележе опаžени подаци на предвиђено место на обрасцу. Сваки од мериоца је имао слушалице прикључене на мобилни уређај на коме се налази звук који сигнализира сваких 10 секунди.

Активност ученика је кодирана бројевима од 1 до 5, где бројеви од 1 до 4 показују да је ученик био пасиван, а број 5 је представљао да је ученик био активан. Код 1 је означавао да ученик лежи, 2 седи, 3 стоји и код 4 је представљао пасивност ученика која је подразумевала да он хода. Код 5 значи да је ученик активан, односно да се бави активношћу која подразумева већу потрошњу енергије од оне која је присутна приликом нормалног хода.

Активност наставника је кодирана помоћу 6 кодова. Код „Р“ се користи када наставник промовише вежбање, бодри и подстиче ученике, код „Д“ значи на наставник демонстрира вежбу или асистира ученицима. Код „М“ се користи у ситуацији када наставник прозива ученике, распоређује их у простору за вежбање, поставља реквизите и говори о задацима који ће се радити на часу. Код „И“ подразумева давање општих упутстава и повратних информација ученицима, али без физичког ангажовања. Кодом „О“ се означава активност наставника која подразумева његово пажљиво праћење, посматрање, једног ученика, групе или целог одељења у интервалу од 10 секунди, док се кодом „Т“ означавају све остале активности којима се наставник евентуално бави, а које немају непосредну везу са часом и одељењем.

Сви прикупљени подаци су унети и обрађени у Excel-у, на основу којих су добијени основни дескриптивни подаци за сваку од посматраних варијабли.

РЕЗУЛТАТИ

У Табели 1 је приказано активно време вежбања ученика на нивоу целог часа, у зависности од примењене организационо-методичке форме рада, а у односу на укупно и реално трајање часа. Највеће активно време вежбања ученика је било на часу на коме је примењена паралелно-одељенска форма рада у основној фази. Ученици су били активни 24,17 минута, односно 65,32% од реалног трајања часа. Применом допунске вежбе, активност је износила 57,21% од реалног трајања часа, који се узима као основни критеријум за израчунавање активног времена вежбања ученика, док је најмање активно време било коришћењем станичног метода са учешћем активности од 56,62%.

Табела 1 Активно време вежбања ученика на нивоу целог часа у зависности од примењене организационо-методичке форме рада

	Просек од укупног трајања часа	Просек од реалног трајања часа	Активно време (минуте)
Допунска вежба	52,92%	57,21%	21,17
Станични метод	55,21%	56,62%	22,08
Паралелно-одељенска форма рада	60,42%	65,32%	24,17

У основној фази часа, када је примењена допунска вежба као организационо-методичка форма рада, ученици су били активни 14,58 минута, односно 54,01% времена, а од преосталих,

Лежање	Седење	Стајање	Ходање	Врло активно
--------	--------	---------	--------	--------------

неактивних, 45,99%, 0,50 минута су провели лежећи (1,85%), 0,08 минута (0,31%) седећи, 8 минута (29,63%) у стојећем положају и 3,83 минута, односно 14,20%, ходајући.

Када је примењен станични метод, ученици су били активни 14,83 минута основне фазе часа (52,35%), а неактивност у трајању од 47,65% је распоређена на следећи начин: 0,08 минута (0,29%) ученици су провели у лежећем положају, 1,33 минута (4,72%) седећи, 6,33 минута (22,35%) стојећи и 5,75 минута, односно 20,29%, ходајући.

Приликом примене паралелно-одељенске форме рада, ученици су били активни 14,17 минута (56,86%), а неактивност је износила 43,14%, од чега су ученици 2,25 минута (9,03%) провели лежећи, 1,25 минута (5,02%) седећи, 5,17 минута (20,74%) стојећи и преосталих 2,08 минута (8,35%) ходајући. Наведени резултати су приказани у Табели 2.

Табела 2 Активности ученика у основној фази часа у зависности од примењене организационо-методичке форме рада

Допунска вежба	0,50 мин 1,85%	0,08 мин 0,31%	8 мин 29,63%	3,83 мин 14,20%	14,58 мин 54,01%
Станични метод	0,08 мин 0,29%	1,33 мин 4,72%	6,33 мин 22,35%	5,75 мин 20,29%	14,83 мин 52,35%
Паралелно-одељенска форма рада	2,25 мин 9,03%	1,25 мин 5,02%	5,17 мин 20,74%	2,08 мин 8,35%	14,17 мин 56,86%

Када је у питању активност наставника, у Табели 3 су приказани резултати, у односу на организационо-методичке форме рада, који се односе на конкретне задатке које је испуњавао током целог часа. На свим часовима, наставник је највише времена провео дајући инструкције за вежбање ученицима. На часу где је примењена паралелно-одељенска форма рада, овај задатак је реализовао 49,55% од укупног времена трајања часа, када је примењен станични метод та активност је трајала 44,66%, а приликом реализације часа помоћу допунске вежбе 36,04% главне фазе часа. Остале најчешће активности наставника су биле „промовисање вежбања“, у оквиру кога се подразумевало и бодрење ученика, као и асистирање.

Табела 3 Активност наставника на нивоу целог часа у зависности од примењене организационо-методичке форме рада

	Промовисање вежбања	Асистира	Даје инструкције	Постављао премину	Посматра	Остали задаци
Допунска вежба	11,94%	35,59%	36,04%	3,60%	12,84%	0,00%
Станични метод	25,64%	20,09%	44,66%	3,85%	5,77%	0,00%
Паралелно-одељенска форма рада	15,09%	23,42%	49,55%	0,00%	11,94%	0,00%

У основној фази часа, када је примењена допунска вежба, као организационо-методичка форма рада, наставник је на следећи начин распоредио своје активности: највише је асистирао ученицима (48,77% од укупног времена главне фазе часа), затим давао инструкције (33,95%), па посматрао на који начин и колико квалитетно ученици вежбају (10,49%), а потом промовисао вежбање и бодро ученике (6,48%). На постављање опреме је утрошио свега 0,31% времена, док су „остали задаци“ била активност коју наставник није примењивао. Приликом примене станичног метода, наставник је највише времена провео дајући инструкције за вежбање (40,59%), а затим бодро ученике (28,24%). Време које је посветио асистирању ученицима је износило 27,64% од укупног времена трајања основне фазе часа, док је чисто посматрање применио у 3,53% времена. Постављање опреме и остали задаци су активности које наставник није примењивао. На часу где је коришћена паралелно-одељенска форма рада, наставник је на следећи начин искористио време основне фазе часа: инструкције је давао 48,16% времена, на асистирање је уложено 24,41% од трајања главне фазе часа, ученике је бодро 17,73% времена. На посматрање ученика како реализују постављене садржаје је утрошено 9,70% времена, док постављање опреме и остале задатке наставник није примењивао у основној фази часа. Наведени резултати су приказани у Табели 4.

Табела 4 Активност наставника у основној фази часа у зависности од примењене организационо-методичке форме рада

	Промовишев ежбање	Асистира	Даје инструкције	Постављаоп рему	Посматра	Остализа даци
Допунскавежба	6,48%	48,77%	33,95%	0,31%	10,49%	0,00%
Станичниметод	28,24%	27,64%	40,59%	0,00%	3,53%	0,00%
Паралелно- одељенскаформа рада	17,73%	24,41%	48,16%	0,00%	9,70%	0,00%

ДИСКУСИЈА

На сваком од посматраних и анализираних часова, утврђено је да је активност ученика у усавршавању пет елемената вежбања на тлу, у односу на укупно трајање часа, износила преко 50% (применом паралелно-одељеног облика рада, чак и преко 65%). Добијени резултати испуњавају препоруку, према којој би ученици требало да проведу половину, од укупног времена часа, у умереној до снажној активности на часу физичког васпитања (CDC, 2011; AssociationforPhysicalEducation, 2015), што је веома добар резултат и показује да се добром организацијом и применом адекватних организационо-методичких форми рада на часу, та препорука може испунити.

У односу на нека претходна истраживања активног времена ученика у Србији, којима се активност ученика на часу физичког васпитања кретала од 20% до 50% од укупног времена, генерално се може закључити да су добијени подаци о активности ученика у овом истраживању већи. Међутим, због различитих метода посматрања и евидентирања чинилаца посматрања, које су коришћене за прикупљање података о активности ученика, типова часова (обучавање и усавршавање), као и садржаја који су примењени на тим часовима, није могуће прецизно компарирати добијене резултате.

Велики број организационо-методичких форми рада које се користе у настави физичког и здравственог васпитања углавном служе за повећање активног времена вежбања ученика на часу. Примена форми рада такође зависи и од услова који су наставнику на располагању, како просторних, тако и оних који се односе на број ученика на часу, (не)постојање адекватних справа и реквизита, односно, наставних средстава за рад. У овом истраживању су праћени утицаји организационо-методичке форме рада у складу са оптималним условима које највећи број основних школа у Србији може да испуни, просторно и по питању наставних средстава (у овом случају конкретно коришћених реквизита за реализацију часова) и по броју ученика на часу. Базирале су се на довољном броју места за вежбање, када је у питању станична и паралелно-одељенска форма рада, тако да се не ствара гужва приликом реализације вежби, а самим тим и неактивност ученика, док чекају свој ред да «одраде задатак». Код примене допунских вежби, оне су рационално распоређене и са довољним бројем понављања, тако да приликом ротације ученика, такође, нису стваране гужве, чиме је повећано активно време вежбања ученика. Ове три организационо-методичке форме рада омогућавају повећање активног времена вежбања ученика приликом усавршавања садржаја из вежбања на тлу, што показују резултати који се односе, не само на час у целини, већ и на основну фазу часа, где су конкретно ове форме и примењене. На часу где је примењена паралелно-одељенска форма рада добијени су најбољи резултати активног времена вежбања (65,32% односно 24,17 минута) из разлога што ученици нису мењали места реализације задатака, а самим тим се није губило време на ту активност. Са друге стране, садржаји који су били реализовани, захтевали су онолико простора колико је ученицима и било на располагању, тако да је велики број ученика у исто време могао да изводи задатке, па није било превеликог чекања на ред за извођење. Резултати основне фазе часа такође сведоче о високој активности ученика, где активно време износи преко 50% од укупног трајања главне фазе (допунска вежба – 54,01%; станични метод – 52,35%; паралелно-одељенска форма рада – 56,86%). Као што је случај и на нивоу целог часа, тако и у основној фази, највеће

активно време је дала паралелно-одељенска форма рада (14,17 минута), из већ наведених разлога. Ова организационо-методичка форма рада није у довољној мери испитивана у досадашњим истраживањима, по питању активног времена вежбања ученика. Узимајући у обзир добијене податке у овом истраживању, може се закључити да је паралелно-одељенска форма рада у пракси неоправдано запостављена, с обзиром да је истом могуће постићи виши ниво ангажованости ученика када су примењени садржаји из гимнастике на тлу.

Ранија истраживања су се углавном бавила начинима организације часа, као и садржајима, у циљу утврђивања активног времена вежбања ученика, међутим, сама активност наставника није била обухваћена, осим у случају Марковића и сарадника (2012). Овим истраживањем се посебно обратила пажња на активности које је реализовао наставник, како на нивоу целог часа, тако и у зависности од сваке његове фазе. У одређеној мери добијени су очекивани резултати. На часовима на којима се реализују садржаји из програмске области вежби на справама и тлу, од наставника се очекује да највише времена проводи дајући одређене инструкције ученицима, а које се односе на начин на који се исправно изводи одређена вежба, мере заштите, и слична упутства. Такође, очекује се, а у зависности од конкретне вежбе, да врши чување и помагање ученика, односно, асистенцију. Када се добијени резултати упореде са онима до којих су дошли Марковић и сар. (2012), могу се приметити одређене разлике по питању активности наставника. У поменутом истраживању, наставник је највише времена провео посматрајући ученике (14,97 минута) и дајући инструкције ученицима за вежбање (11,87 минута), док су демонстрација и асистенција тек четврта најчешћа активност са вредношћу од 1,89 минута. Ове разлике у добијеним резултатима се могу објаснити различитим садржајима који су примењени на часовима у ова два истраживања. Активност наставника, која се односи на промовисање вежбања и бодрење ученика, је неизоставна, посебно на часовима вежбања на справама и тлу. Садржаји овог тематског подручја су, најчешће, далеко захтевнији за ученике од садржаја спортских игара или атлетике. Разлози за то су разноврсни, али посебно се истиче чињеница да је мали број ученика имао прилике да се претходно сусретне са активностима тог типа, а поготово уколико се раде вежбе на гимнастичким справама. Из свих наведених разлога, јасно је да је улога наставника у таквим ситуацијама најзначајнија, а међу њима, пре свега, бодрење и мотивисање ученика да могу да реализују све вежбе које им се задају.

ЗАКЉУЧАК

Циљ овог истраживања је био да се утврди активно време вежбања ученика на часу физичког и здравственог васпитања, у односу на примену три различите организационо-методичке форме рада у основној фази часа, при чему су садржаји часа били исти, а тип часа био увежбавање. Такође, циљ овог рада је била и процена активности наставника на часу физичког и здравственог васпитања, у односу на примењену форму рада.

За потребе овог истраживања, коришћен је валидирани инструмент SOFIT који је модификован, у смислу да су се користили само елементи којима се мерила активност ученика и наставника, али не и садржај часа.

Утврђено активно време вежбања ученика на сваком од часова је износило преко 50% од укупног времена трајања часа. На основу добијених резултата може се закључити да је на овим часовима испуњена препорука да ученици проведу 50% од укупног времена часа физичког васпитања у умереној до снажној физичкој активности.

Највеће активно време вежбања ученика је било на часу када је примењена паралелно-одељенска форма рада (65,32%, односно 24,17 минута). У основној фази часа, такође, најбоље резултате по питању активности ученика је дала паралелно-одељенска форма рада (56,86% времена главне фазе су ученици били активни).

Наставник највише времена на часу проводи дајући инструкције ученицима о правилном извођењу вежби, начинима за чување и помагање и унапређивање саме реализације вежбе (чак 49,55% од укупног временског трајања часа). У основној фази часа, наставник је највише времена провео, такође, дајући инструкције ученицима за правилно вежбање (чак 48,16% времена главне фазе часа на коме је примењена паралелно-одељенска форма рада).

На основу добијених резултата, може се закључити да се уз одговарајућу примену организационо-методичких форми рада у основној фази часа, али и адекватну активност наставника, могу достићи различити циљеви, како физичког и здравственог васпитања, тако и они који се односе на препоруке за бављење физичком активношћу деце и младих, што директно утиче на правилан раст и развој, а пре свега здравље ученика.

Напомена:

Рад представља резултат рада на пројектима „Унапређивање квалитета и доступности образовања у процесима модернизације Србије“, број 47008 и „Ефекти примењене физичке активности на локомоторни, метаболички, психо-социјални и васпитни статус популације Републике Србије“ бр. III47015, чију реализацију финансира Министарство просвете и науке Републике Србије.

ЛИТЕРАТУРА

1. Association for Physical Education (AfPE). Health Position Paper. 2015. http://www.afpe.org.uk/physicaleducation/wp-content/uploads/afPE_Health
2. Божовић, З. (2011). *Ефекти примене допунских вежби и кружног тренинга на активно време вежбања на часу физичког васпитања и моторичке способности ученика средње школе* (Магистарски рад). Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.
3. Вишњић, Д., Јовановић, А., Милетић, К. (2004). *Теорија и методика физичког васпитања*. Београд: Аутор Вишњић Драгољуб
4. Иванић, С. (1969). Активност ученика на часовима физичког вежбања кроз призму наших истраживања. *Физичка култура*, 23 (1-2), 11-14.
5. Лучић, В. (1975). Класичан час физичког васпитања не обезбеђује рационално коришћење времена. *Физичка култура*, 29 (4), 28-30.
6. Љубишић, Б. (1995). *Анализа активног времена вежбања на часовима спортских игара и гимнастике у средњој школи* (Дипломски рад). Факултет физичке културе, Београд.
7. Марковић, М., Бокан, Б., Ракић, С., Тановић, Н. (2012). Примена инструмента СОФИТ за процену активности ученика и наставника на часовима физичког васпитања у београдским основним и средњим школама. У Б. Бокан и С. Радисављевић Јанић (ур.), *Зборник радова са Међународне научне конференције: Ефекти примене физичке активности на антрополошки статус деце, омладине и одраслих* (стр. 46-54). Београд: ФСФВ.
8. Матковић, А., Влах, Р., Иванчевић, С., Стојановић, М., Котуровић, Љ., Шабовић, С. (1963). Прилог проучавању величине оптерећења ученика на часовима телесног вежбања. *Физичка култура*, 17 (7-8), 332-339.
9. Мишковић, Љ. (1978). Трајање физичке активности ученика на часовима физичког васпитања. *Физичка култура*, 32 (3), 217-219.
10. McKenzie, T.L., Sallis, J.F. & Nader, P.R. (1991). SOFIT: System for observing fitness instruction time. *Journal Of Teaching in Physical Education*, 11, 195-205.
11. McKenzie, T.L. & van der Mars, H. (2015). Top 10 Research Questions Related to Assessing Physical Activity and Its Context Using Systematic Observation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(1), 13-29.

12. Петровић, Ј. (1960). Неки подаци о коришћењу времена на часовима вежби на справама. *Физичка култура*, 14 (3-4), 215-218.
13. Pope, R. P., Coleman, K. J., Gonzalez, Barron, F, & Heath, E.M. (2000). Validating SOFIT during physical education in a predominantly Hispanic community. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), Supplement, 328. SOFIT 5 5 16
14. Rowe, P.J., Schuldheisz, J.M., & van der Mars, H. (1997). Measuring physical activity in physical education: Validation of the SOFIT direct observation instrument for use with first to eighth grade students. *Pediatric Exercise Science*, 9(2), 136-149.
15. Стевановић, В. (1973). Интензификација часа физичког васпитања. *Физичка култура*, 27 (5-6), 101-109.
16. Стевановић, М. (1978). Ефекти повећања активности на часу физичког васпитања на општу издржљивост и функционалну способност срца. *Физичка култура*, 36 (4), 302-306.
17. Faison-Hodge, J. & Porreta, D. L. (2001). Determining concurrent validity of SOFIT for measuring physical activity of children with mental retardation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72 (No. 1, Supplement), A100. (Abstract)
18. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 380(9838), 247-257.
19. Hollis, J. L., Williams, A. J., Sutherland, R., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., Morgan, P. J., Lubans, D. R., & Wiggers, J. (2016). A Systematic Review and Meta-Analysis of Moderate-To-Vigorous Physical Activity Levels in Elementary School Physical Education Lessons. *Preventive medicine*, 86, 34-54.
20. CDC (Centers for Disease Control and Prevention) (2011). School health guidelines to promote healthy eating and physical activity.
21. World Health Organisation. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. In Physical Activity and Young People. 2014. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/>