

UDK 371.3:796]:373.3(497.6 Бијељина)

DOI 10.7251/NSK1312011V

Стручни рад

Драгана Васиљевић*
ОШ „Свети Сава“, Бијељина

Маја Митрашевић
ОШ „Свети Сава“, Бијељина

Наташа Николић
ОШ „Свети Сава“, Бијељина

Раденко Савић
ОШ „Стеван Немања“, Бијељина

Љубодраг Секулић
ОШ „Вук Караџић“, Бијељина

ЕФЕКТИВНО ВРИЈЕМЕ РАДА НА ЧАСОВИМА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА У IV РАЗРЕДИМА ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

Апстракт: Истраживање је спроведено на узорку од 96 ученика узраста од 9 до 10 година који су похађали четврти разред основне школе „Свети Сава“ из Бијељине. Циљ рада био је утврдити колико просјечно износи ефективни рад ученика млађег школског узраста на часу физичког васпитања. Трансверзалним истраживањем извршен је увид у ефективно вријеме рада ученика на часу физичког васпитања, а коришћена техника је хромометрија. Примijeњена је теоријска и

* vdragana74@yahoo.com

дескриптивна метода. Резултати истраживања указују да просјечни ефективни рад ученика за цијели час физичког васпитања износи 29 минута и 55 секунди. На основу добијених резултата може се констатовати да ученици губе око 15 минута по часу, а на нивоу године око 27 часова.

Кључне ријечи: *Ефективно вријеме, физичко васпитање, млађи школски узраст.*

Увод

Кретање је очигледна човјекова потреба и није везана само за свијест, већ је човјеков подсвјесни императив. Данас је кристално јасно да живимо у златном времену хипокинезије. Људи широм свијета, а посебно дјеца мање су активни него што су то били прије неколико деценија. Никада у историји нисмо имали толико прилике за некретањем као данас, кад нам је све на дохват руке, што је директна посљедица научно-технолошке револуције која напредује из дана у дан. Свјетска здравствена организација и одјељење за људске ресурсе препоручују да је за добро здравље дјеце потребно минимум један сат дневне физичке активности. Scruggs et al. (2003) наводе да настава физичког васпитања има задатак да пружи ученицима могућност да стекну значајан дио препоручене дневне дозе физичких активности. Већина аутора који су се бавили проблемом седентарног начина живота наводи да је настава физичког васпитања фундамент за формирање позитивног односа дјеце према физичкој активности (Strong et al., 2005; Carlson, 1995; Ennis, 1996; Portman, 1995; Robinson, 1990). Hardman (2008) наводи да у преко 90% земаља физичко васпитање представља обавезан наставни предмет током целокупног школовања. Да би се постигло остваривање најосновнијих задатака физичког васпитања подразумијева се да ученици не само буду учесници наставе физичког васпитања него и активни носиоци. Наставник на часу физичког васпитања треба да добром организацијом часа, што већом густином самог часа и одговарајућом ангажованошћу добије што веће активно вријеме вјежбања како би се постигли што бољи резултати у остваривању плана и програма наставе физичког васпитања (Вишњић, Јовановић, Милетић, 2004).

Станојевић (1965) на основу свог истраживања наводи да је укупно трајање часа физичког васпитања 36.33 минута, док је ефективно вријеме вјежбања 9.04 минута. Истраживања која су спровели (Биговић, 2003; Стаматовић, 2011; Стевић и Пелемиш, 2004) показују да се реализација програма одвија доста стихијски. Иванић (1969) у свом раду добија поражавајуће резултате који говоре да је просјечно трајање часа 40.44 минута, што на први поглед не изгледа много, али кад се у обзир узме читава школска година ти резултати говоре колико стварно ученици губе у периоду млађег школског узраста када је њихов развој најинтензивнији. Лоша организованост наставе и цјелокупног школског система доводе до тога да велики број ствари не функционише, па тако и сама концепција часа физичког васпитања у којој ученици имају само 5 минута да се припреме за час и да им се изнесе план рада за њега, што доводи до тога да је кашњење часа физичког васпитања неминовно. Лучић (1975) на основу свог истраживања закључује да су кашњења 100% присутна на часовима физичког васпитања, и да она износе од три до дванаест минута, а да је ефективни рад ученика на часу 12.26 минута од укупног времена часа. Сличне резултате добили су и други истакнути ауторитети (Мишковић, 1978; Аруновић, Новаковић, Томић, 1979; Zdanski, 1986; Levin, McKenzie, Hussey, Kelder, Lytle, 2001; McKenzie, Sallis, Prochaska, Conway, Marshall, Rosengard, 2004; Chow, McKenzie, Louie, 2008).

Циљ рада био је утврдити колико просјечно износи ефективни рад ученика млађег школског узраста на часу физичког васпитања.

Методологија истраживања

Хипотеза истраживања

За потребе овог рада постављена је једна хипотеза истраживачког карактера.

Х₁ Очекује се да је највећи ефективни рад ученика у главном „Б“ дијелу часа с обзиром на теоријско трајање тог дијела часа.

Трансверзалним истраживањем извршен је увид у ефективно вријеме рада ученика на часу физичког васпитања у четвртим разредима ОШ „Свети Сава“ у Бијељини, а коришћена техника је хромометрија.

Узорак исптаника

Узорак исптаника изведен је из популације дјецe млађег школског узраста. Истраживање је извршено на узорку од 96 ученика старости 9 – 10 година подијељених у четири субузорка, који су похађали четврти разред основне школе „Свети Сава“ у Бијељини.

Узорак мјерних инструмената

Мјерења ефективног времена на часу физичког васпитања су извршена уз помоћ двије штопернице типа *Rucanor 100 memory*, тако што је једном мјерено трајање за сваки дио часа, а другом је мјерено активно вријеме ученика. Наставници и ученици нису знали шта је предмет истраживања.

Методe обраде података

Статистичка обрада података подразумијевала је израчунавање процентуалног рачуна за ефективно вријеме рада ученика као i MIN – минималне и MAX – максималне вриједности.

Резултати

У складу са методологијом педагошких истраживања, у оквиру обраде добијених података, израчунато је ефективно вријеме рада на часу физичког васпитања за одјељења IV₁, IV₂, IV₃ и IV₅, а добијени резултати су приказани у Табелама 1 – 5.

Табела 1. Ефективно вријеме рада на часу физичког васпитања за разред IV₁

Дио часа	Ефективно вријеме рада ученика у мин. и сек.	Ефективно вријеме рада ученика у %	Неискоришћено вријеме по дијелу часа у мин. и сек.	Неискоришћено вријеме по дијелу часа у %	Укупно трајања дијела часа
Уводни дио	3 мин. 35 сек.	77, 33	1 мин. 30 сек.	22, 67	5 мин. 5 сек.

Припремни дио	6 мин. 9 сек.	70, 02	2 мин. 38 сек.	29, 98	8 мин. 47 сек.
Главни „А“ дио часа	7 мин.	35, 53	12 мин. 42 сек.	64, 47	19 мин. 42 сек.
Главни „Б“ дио часа	3 мин. 43 сек.	75, 59	1 мин. 12 сек.	24, 41	4 мин. 55 сек.
Завршни дио	3 мин. 8 сек.	48, 08	3 мин. 23 сек.	51, 92	6 мин. 31 сек.
Укупно	23 мин. 35 сек.	/	21 мин. 25 сек.	/	45 мин.

На основу приказаних вриједности у Табели 1. видимо да се просјечна дужина трајања за сваки дио часа креће у предвиђеним вриједностима распона између min. и maks. резултата.

Из наведене табеле може се закључити да је ефективно вријеме рада ученика на часу физичког васпитања износило 23 минута и 35 секунди, што у поређењу са трајањем часа од 45 минута процентуално износи око 52, 41%. Узимајући у обзир да је у питању млађи школски узраст као и то да дјеца још увијек немају формиране навике за облачење и одржавање потпуне дисциплине можемо констатовати да су остварени резултати у овом разреду већи од просјечних резултата које су испитивали истакнути ауторитети из области кинезиологије на подручју Босне и Херцеговине као и Србије. Иако су добијени резултати већи од просјечних резултата добијених на другим узорцима у земљи и окружењу, мора се истаћи и онеспособљеност наставника који нису поштовали основну форму при планирању и реализацији часа физичког васпитања што се уочава у колони Неискоришћено вријеме по дијелу часа у минутама и секундама у Табели 1.

Табела 2. Ефективно вријеме рада на часу физичког васпитања за разред IV₂

Дио часа	Ефективно вријеме рада ученика у мин. и сек.	Ефективно вријеме рада ученика у %	Неискоришћено вријеме по дијелу часа у мин. и сек.	Неискоришћено вријеме по дијелу часа у %	Укупно трајања дијела часа
Уводни дио	2 мин. 12 сек.	64, 39	1 мин. 13 сек.	35, 61	3 мин. 25 сек.

Припремни дио	5 мин. 45 сек.	76, 67	1 мин. 45 сек.	23, 33	7 мин. 30 сек.
Главни „А“ дио часа	16 мин. 20 сек.	76, 56	5 мин.	23, 44	21 мин. 20 сек.
Главни „Б“ дио часа	4 мин. 27 сек.	65, 12	2 мин. 23 сек.	34, 48	6 мин. 50 сек.
Завршни дио	3 мин. 40 сек.	61, 97	2 мин. 15 сек.	38, 03	5 мин. 55 сек.
Укупно	32 мин. 24 сек.	/	12 мин. 36 сек.	/	45 мин.

Из Табеле 2. можемо видјети да је ефективно вријеме рада ученика на часу физичког васпитања за разред IV₂ било нешто веће у односу на ефективно вријеме IV₁ и износило је 32 мин. 24 сек. од укупног часа. На основу приказаних резултата можемо да констатујемо да је у овом разреду постигнута велика густина часа узимајући у обзир и информацију да је током спроведеног тестирања по наставно плану и програму била предвиђена обрада новог градива, што је свакако утицало на добијене резултате, с обзиром да су професори разредне настави трошили више времена на објашњавање нових техничких елемената као и инспекцију и корекцију грешака приликом усвајања тих елемената.

Табела 3. Ефективно вријеме рада на часу физичког васпитања за разред IV₃

Дио часа	Ефективно вријеме рада ученика у мин. и сек.	Ефективно вријеме рада ученика у %	Неискоришћено вријеме по дијелу часа у мин. и сек.	Неискоришћено вријеме по дијелу часа у %	Укупно трајање а дијела часа
Уводни дио	3 мин. 50 сек	81, 56	52 сек.	18, 44	4 мин. 42 сек.
Припремн	5 мин. 17	63, 02	3 мин. 6 сек.	36, 98	8 мин.

и дио	сек.				23 сек.
Главни „ А“ дио часа	22 мин. 45 сек.	86, 56	3 мин. 32 сек.	13, 44	26 мин. 17 сек.
Главни „ Б“ дио часа	-	-	-	-	-
Завршни дио	3 мин. 38 сек.	64, 50	2 мин.	35, 50	5 мин. 38 сек.
Укупно	35 мин. 30 сек.	/	9 мин. 30 сек.	/	45 мин.

На основу резултата из Табеле 3. закључујемо да је ефективно вријеме рада ученика на часу физичког васпитања за разред IV₃ износило укупно 35 минута и 30 секунди.

У Табели 3. видимо да предметни наставник није поштовао структуру часа физичког васпитања, с обзиром на то да приликом реализације часа није била заступљена кретна структура предвиђена за „Б“ дио часа, те се намеће питање његове методичке оспособљености тј. перманентног усавршавања кадрова уз обавезно праћење и евалуацију њиховог рада.

Табела 4. Ефективно вријеме рада на часу физичког васпитања за разред IV₅

Дио часа	Ефективно вријеме рада ученика у мин. и сек.	Ефективно вријеме рада ученика у %	Неискоришћено вријеме по дијелу часа у мин. и сек.	Неискоришћено вријеме по дијелу часа у %	Укупно трајање дијела часа
Уводни дио	1 мин. 34 сек.	50	1 мин. 34 сек.	50	3 мин. 8 сек.
Припремни дио	4 мин 43 сек.	54, 32	3 мин. 58 сек.	45, 68	8 мин. 41 сек.
Главни	15 мин. 15	62, 80	9 мин. 2 сек.	37, 20	24 мин.

„ А“ дио часа	сек.					17 сек.
Главни „ Б“ дио часа	4 мин. 47 сек.	71, 93	1 мин. 52 сек.	28, 07		6 мин. 39 сек.
Завршни дио	1 мин. 30 сек.	66, 67	45 сек.	33, 33		2 мин. 15 сек.
Укупно	27 мин. 49 сек.	/	17 мин. 11 сек.	/		45 мин.

На основу приказа Табеле 4. долазимо до закључка да је укупни ефективни рад ученика за разред IV₅ 27 минута и 49 секунди. Из ових резултата можемо закључити да овдје постоји значајно мања густина часа у односу на претходна два разреда на шта је свакако утицала и обрада новог градива, као и недовољна стручна оспособљеност наставника који није добро припремио и организовао час не поштујући основну форму часа физичког васпитања.

Табела 5. Просјечно ефективно вријеме рада ученика по дијеловима часа

Дио часа	Разред				Просјечно ефективно вријеме рада ученика за дио часа у мин. и сек.
	IV1	IV2	IV3	IV5	
Уводни дио	3 мин. 35 сек.	2 мин. 12 сек.	3 мин. 50 сек.	1 мин. 34 сек.	2 мин. 48 сек.
Припремни дио	6 мин. 9 сек.	5 мин. 45 сек.	5 мин. 17 сек.	4 мин. 43 сек.	5 мин. 29 сек.
Главни „А“ дио часа	7 мин.	16 мин. 20 сек.	22 мин. 45 сек.	15 мин. 15 сек.	15 мин. 15 сек.
Главни „Б“ дио часа	3 мин. 43 сек.	4 мин. 27 сек.	-	4 мин. 47 сек.	3 мин. 14 сек.

Завршни дио	3 мин. 8 сек.	3 мин. 40 сек.	3 мин. 38 сек.	2 мин. 10 сек.	3 мин. 9 сек.
Σ	23 мин. 35 сек.	32 мин. 24 сек.	35 мин. 30 сек.	27 мин. 49 сек.	29 мин. 55 сек.

На основу резултата из Табеле 5. гдје је израчунат просјек ефективног рада ученика за цијели час физичког васпитања добијени су резултати да он износи 29 минута 55 секунди.

Узимајући у обзир просјек свих резултата на часовима физичког васпитања у четвртном разреду, можемо констатовати да је искориштеност 66,48% расположивог времена. Све остало вријеме које износи 33,52% отпадало је на тзв. „*празан ход*“, тј. на објашњавање, демонстрацију, корекцију грешака и сл.

Закључак

На основу приказаних резултата истраживања може се констатовати да наши ученици вјежбају свега 2/3 наставног часа, што је недовољно, нарочито у млађем школском узрасту, када је физичко вјежбање одлучујуће у формирању цјелокупног антрополошког статуса дјете. Анализирајући добијене вриједности по дијеловима часа, можемо извести закључак да је процентуално највећа искоришћеност главног „Б дијела часа. Ово потврђује хипотезу X_1 о највећој искоришћености „Б дијела часа, с обзиром на његово теоријско трајање и у складу са тим хипотеза X_1 се у потпуности може прихватити. Ови резултати се поклапају са резултатима истраживања које су спровели (Chow et. al., 2008; McKenzie et. al., 2006;). Поред недовољне оспособљености и организованости кадра на саме резултате истраживања могла је да утиче и мотивација ученика за рад. Поједини ученици се веома мало залажу на часу физичког васпитања, док га други потпуно избјегавају што у својим радовима наводе (Ntoumanis et al., 2004; Brooks & Magnusson, 2006). Негативни ефекти недовољног активног вјежбања на часу физичког

васпитања су бројни. Ако се у том периоду дјечи одузме здравље тј. правилно дозирана и програмирана физичка активност, то ће на њих оставити трајне и неизбрисиве посљедице. Имајући све ово у виду, овај рад треба да укаже на аларманту ситуацију и потешкоће у планирању и реализацији саме наставе физичког васпитања у нижим разредима основних школа. За неке дубље и темељније анализе које би довеле до рјешења која би могла да се генерализују потребна су даља истраживања на већем узорку испитаника.

Литература

- Arunović, D., Novaković, M., Tomić, Ž. (1979). Opterećenost i angažovanost učenika na časovima fizičkog vaspitanja. *Fizička kultura*, 33 (5). Beograd, 372 – 379.
- Bigović, M. (2003). *Efikasnost nastave fizičkog vaspitanja u zavisnosti od nivoa stručne osposobljenosti nastavnika*. Magistarski rad. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
- Carlson, T. B. (1995). We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 467 – 477.
- Chow, B. C., McKenzie, T. L., & Louie, L. (2008). Children's physical activity and environmental influences during elementary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 38 – 50.
- Ennis, C. D. (1996). Student's experiences in sport-based physical education: apologies are necessary. *Quest*, 48, 453 – 456.
- Ivanić, S. (1969). Aktivnost učenika na času fizičkog vaspitanja kroz prizmu naših istraživanja. *Fizička kultura*. Beograd, 23 (1 – 2), 11– 14.
- Krsmanović, B. (1996). *Čas fizičkog vaspitanja*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
- Krsmanović, B., Berković, L. (1999). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.

-
- Levin, S., McKenzie, T.L., Hussey, J., Kelder, S., Lytle, L. (2001). Variability of Physical Activity During Physical Education Lessons Across Elementary School Grades. *Measurement in physical education and exercise science*, 5(4), 207 – 218.
- Lučić, V. (1975). Klasičan čas fizičkog vaspitanja ne obezbeđuje racionalno korišćenje vremena. *Fizička kultura*. Beograd, 29 (4), 28 – 30.
- McKenzie, T. L., Catellier, D. J., Conway, T., Lytle, L. A., Grieser, M., Webber, L. A., Elder, J. P. (2006). Girls' activity levels and lesson contexts in middle school PE: TAAG Baseline. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 38 (7), 1229 – 1235.
- McKenzie, T. L., Sallis, J., Prochaska, J., Conway, T., Marshall, S., Rosengard, P. (2004). Evaluation of a Two-Year Middle-School Physical Education Intervention: M-SPAN. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(8), 1382 – 8.
- Mišković, LJ. (1978). Trajanje fizičke aktivnosti učenika na časovima fizičkog vaspitanja. *Fizička kultura*. Beograd, 32 (3), 217 – 219.
- Pelemiš, M. (2004). *Metodika nastave fizičkog vaspitanja*. Bijeljina: Pedagoški fakultet.
- Portman, P.A. (1995). Who is having fun in physical education classes? Experiences of six-gradestudents in elementary and middle schools. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 445 – 453.
- Robinson, D.W. (1990). An attributional analysis of students of student demoralization in physical education settings. *Quest*, 42, 27 – 39.
- 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.
- Stamatović, M. i Šekeljić, G. (2011). Efikasnost nastave fizičkog vaspitanja u IV razredu osnovne škole i stručna osposobljenost nastavnika. *Nastava i vaspitanje*. Vol. 4, 703 – 717.
- Stanojević, I. (1965). *Putevi savremenog fizičkog vaspitanja u školama*. Beograd: Partizan.

Stević, D., Pelemiš, M. (2004). Fiziološko opterećenje učenika na času fizičkog vaspitanja. Saopštenje na naučnom skupu *Od učiteljske škole do Pedagoškog fakulteta*. Bijeljina: Pedagoški fakultet.

Stević, D., Pelemiš, M., Pelemiš, V. (2009). Aktivnost i angažovanost djece predškolskog uzrasta u toku realizacije usmjerene aktivnosti. Zbornik naučnih i stručnih radova. Tuzla.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatric*, 146, 732 – 737.

Višnjić, D., Jovanović, A., Miletić, K. (2004). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Vukotić, E. (1956). *Fizički odgoj u školi*. Zagreb: Školska knjiga.

Zdanski, I. (1986). *Intenzifikacija časa fizičkog vaspitanja*. Beograd: Partizan.

Dragana Vasiljević, Maja Mitrašević, Nataša Nikolić, Radenko Savić, Ljubodrag Sekulić

EFFECTIVE WORKING TIME IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE FOURTH GRADE OF PRIMARY SCHOOLS

Summary

The research was conducted on a sample of 96 students aged 9-10 years who attended the fourth grade of elementary school Sveti Sava in Bijeljina. The aim of this study was to determine the average effectiveness during the physical education lesson at the lower grades of elementary school. The transversal research allowed us to inspect the effective students' time for PE lesson, and the measuring technique is chronometry (using stopwatches). We also used the theoretical and descriptive methods. The research results indicate that the average effective work of students for the entire school class of physical education is 29 minutes 55 seconds. Based on these results it can be concluded that students lose about 15 minutes per school class, and at the level of school year around 27 lessons.

Key words: *effective time, physical education, the younger school age.*