

Originalni naučni rad

UDK 371.311::796

DOI br. 10.7251/SVR1205301S

ИНТЕНЗИФИКАЦИЈА НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА УЧЕНИКА ДРУГИХ РАЗРЕДА КРОЗ РАД СА ДОПУНСКИМ ВЕЖБАМА

Доц. др Небојша Шврака

Независни универзитет Бања Лука

Апстракт: У раду се покушава одговорити колики је утицај допунских вежби као и њихов значај у интензификацији часа физичког васпитања код ученика млађег школског узраста.

Кључне речи: *Интезификација, допунски рад, млађи школски узраст.*

УВОДНА РАЗМАТРАЊА

Проблеми који проистичу у настави физичког васпитања су у великој корелацији са просторно-временским условима, па се стога готово императивно тражи оптимални модалитет и облик рада како би се задовољили сви фактори успешности наставног процеса.

Применом одговарајућег организацијског облика рада са допунским вежбама умногоме доприноси интензификацији, рационализацији, оптимализацији, хуманизацији и индивидуализацији наставног процеса. Резултати неких истраживања показали су да се интензитет часа може знатно подићи користећи се другим облицима рада, ту се посебно мисли на рад са допунским вежбањем. Рад са допунским вежбањем је такав облик рада у којем се после извођења главне вежбе додаје допунска.

Кроз овај рад се жели показати утицај допунских вежби, као и њихов значај у интензификацији часа физичког васпитања код ученика млађег школског узраста.

МЕТОДЕ РАДА

Испитивање је спроведено на узорку од 62 ученика другог разреда, у двије основне школе у Бањој Луци. Узорак је подељен у две групе са којима су наставу изводили студенти Педагошког факултета Независног универзитета у Бањој Луци, у склопу својих часова педагошке праксе у току једног полугодишта. Експериментална група

је састављена од 30 ученика, који су кроз часове физичког васпитања имали заступљен групни облик рада са допунским вежбањем. Контролну групу је сачињавало 32 ученика у чијој настави нису кориштени елементи допунског рада. Часови су извођени паралелно у исто време у две школе.

Ученици су на почетку и на крају полугодишта измерени са 10 стандардних тестова који се користе у праћењу и вредновању у настави физичког васпитања.

ВТ – висина тела

ТМ – телесна маса

ОП – обим подлактице

КНН – кожни набор надлактице

ТР – тапинг руком

СКОКДА – скок у даљ из места

ПН – полигон натрашке

ПТ – подизање трупа

ПР – претклон разножно

ИВЗ – издржај у вису згибом

Статистичка обрада података

Полазећи од добијених резултата израчунали смо аритметичку средину, након чега је проведена анализа варијанте између група и између почетног и завршног стања.

Хипотеза истраживања

Нултом хиптезом је претпостављено да је организација часа физичког васпитања са допунским радом фактор интензификације наставног процеса.

Резултати и дискусија

Табела - Резултати почетног и завршног мерења група те ниво значајности анализа варијанси

Варијабле		Аритметичке средине				a1	a2	a3	a4
		Почетно		Завршно					
		Е	К	Е	К				
1.	ВТ	129,22	129,66	132,23	132,58	0,55	0,77	0,02	0,01
2.	ТМ	26,64	26,53	27,72	28,18	0,67	0,75	0,04	0,03
3.	ОП	16,89	17,19	19,14	17,54	0,47	0,01	0,00	0,22
4.	КНН	11,14	11,76	7,80	11,10	0,37	0,00	0,00	0,12
5.	ТР	15,95	12,99	16,72	14,27	0,03	0,00	0,08	0,11

6.	СКОКДА	103,25	102,57	124,79	107,49	0,32	0,00	0,00	0,03
7.	ПН	34,03	33,90	25,35	30,37	0,26	0,01	0,03	0,02
8.	ПТ	22,35	21,66	31,09	22,92	0,08	0,00	0,00	0,05
9.	ПР	32,16	30,58	38,47	31,82	0,07	0,00	0,00	0,15
10.	ИВЗ	14,05	12,89	28,58	14,58	0,08	0,00	0,00	0,06

Е – експериментална група; К – контролна група;

a1 – ниво значајности разлика између почетних стања експерименталне и контролне групе;

a2 - ниво значајности разлика између завршних стања експерименталне и контролне групе;

a3 - ниво значајности разлика између почетних и завршних стања експерименталне групе;

a4 - ниво значајности разлика између почетних и завршних стања контролне групе;

Резултати анализе варијансе између контролне и експерименталне групе као и између појединих група у почетном и завршном мерењу приказани су у табели 1. Анализа варијансе није показала значајност разлика између група у варијабли висина тела ни код почетног ни код завршног мерења. Обе групе показале су статистички значајан пораст вредности између два мерења.

Мера телесне масе није се показала значајном за разликовање код група ни код почетног ни код завршног мерења. Анализа варијансе показала је значајно повећање вредности код обе групе групе испитаника између почетног и завршног мерења. Анализа варијансе није показала значајност варијабле обима подлактице за разликовање обе групе код почетног мерења, док је њена вредност у диференцирању група код завршног мерења статистички значајна.

Експериментална група је између два мерења постигла, статистички гледано, значајан напредак, што није случај са контролном групом. Код почетног проверавања варијабле, кожног набора надлактице, није се показала статистички значајна разлика између група, док је код завршног мерења разлика између група статистички значајна. Експериментална група је између два мерења постигла значајан напредак и на супрот ње помак код контролне групе није статистички значајан.

Код варијабле тапинг руком анализа варијансе показала је статистичку значајност група и код почетног и код завршног мерења. Ни експериментална ни контролна група није постигла статистички значајан помак између два мерења.

Варијабла скок у даљ из места није показала значајне разлике ни код једне групе у почетном мерењу, док је код завршног мерења, код обе групе статистички значајна. Обе групе постигле су

статистички значајан напредак између мерења. Анализа варијансе није показала значајност варијабле полигон натрашке у разликовању две групе код почетног мерења, док су се код финалног мерења у наведеној варијабли групе статистици значајно разликовале. Код обе групе постигнут је статистички значајан напредак од почетног до завршног мерења. Код почетног проверавања варијабла подизање трупа није се показала статистички значајном за разликовање ни код једне групе, док је код завршног мерења наведена варијабла значајна код диференцијације група при завршном мерењу. Код обе групе уочен је статистички видан напредак између два мерења.

Кад се анализира варијабла претклон разножно варијанса није показала значајност разлике међу групама код почетног стања, док је код завршног мерења код ове варијабле та разлика значајна код обе групе. Експериментална група је постигла статистички значајан напредак, док су код контролне групе резултати остали готово на нивоу почетног мерења. Варијабла издржај у вису није показала значајну разлику код почетног мерења у обе групе, док је наведена варијабла статистички значајна за разликовање код завршног мерења. Код обе групе уочен је статистички значајан помак између мерења.

Добијени резултати показују да часови физичког васпитања кроз организациони облик рада, допунски рад, пре свега подижу интензитет часа, рационализују и хуманизују процес вежбања и самим тим постижу значајан утицај на трансформацију антрополошких карактеристика ученика.

ЗАКЉУЧНА РАЗМАТРАЊА

На основу добијених резултата у овом истраживању, може се закључити да је облик организовања часа физичког вежбања допунским радом код ученика другог разреда у две школе у Бањој Луци показао боље резултате у свим тестираним антропометријским и моторичким варијаблама. Тиме смо потврдили хипотезу о позитивном утицају организације часа са рада са допунским вежбама као ефикасног фактора интензификације часа физичког васпитања. Из свега горе наведеног долази се до закључка да је организација часа рад са допунским вежбама веома значајна и потребна у раду са најмлађим школским узрастом.

INTENSIFICATION OF PE LESSONS FOR THE 2ND GRADE SRUDENTS THROUGH WITH ADDITIONAL EXERCISES

Nebojša Švraka, Ph.D.

Abstract: In this work the author is trying to answer of how much is the impact of additional physical exercises as well their importance intensifying of the physical education classes among younger school age students.

Key words: *intensification, additional exercise, younger school age students.*

ЛИТЕРАТУРА

1. Гојков, Г. и сарадници (1999): *Лексикон педагошке методологије*. Вршац, Виша школа за образовање васпитача
2. Кундачина, М. и Банђур, В. (2007): *Методолошки практикум*. Ваљево, Merlin company
3. Крагујевић, Г. (1991): *Методика физичког васпитања*
4. Крсмановић, Б. (1998): *Оптерећење ученика на часу физичког вежбања*, Зборник радова, Факултет физичке културе, Нови Сад
5. Мандић, П., Дунђеровић, Р., Радовановић, и Мандић, Д. (2000): *Методологија научног рада*. Београд, Учитељски факултет
6. Шврака, Н., (2011): *Методика наставе физичког васпитања*, Бања Лука, Независни универзитет

RESUME

In this research the obtained results indicate that the method of organizing physical education classes followed by additional exercises among II grade students from two schools in Banjaluka showed better results in all tested anthropometrical and motor abilities as the variables.

By this research we proved the hypothesis about positive impact of organization of classes through additional exercises as effective factor of intensifying of physical education classes. The conclusion is that organization of physical education classes as well as the additional exercises is very important and is very significant and necessary in work with the youngest school age students.