

*Bećir Šabotić, Crnogorska sportska akademija
Nervija Dedeić, pedijatar - Dom zdravlja Rožaje*

INTENZIFIKACIJA ČASA FIZIČKOG VASPITANJA KOŠARKA – VOĐENJE LOPTE

1. UVOD

Kada se govori o fizičkom vaspitanju, kao sastavnom i neodvojivom dijelu opšteg vaspitanja i obrazovanja predstavlja svjesno i plansko djelovanje na čovjeka, naročito u doba mladosti, kod koga se raznim sredstvima naročito tjelesnim vježbama razvija i izgrađuje zdrav, snažan i okretan čovjek. Fizičko vaspitanje je i osnova za razvoj druga dva područja fizičke kulture. Sa jedne strane usmjerava nadarene učenike na sport, a ostale na rekreaciju.

Za vrijeme školovanja učenici su opterećeni intelektualnim radom oko 10 časova dnevno. Imajući u vidu da taj vremenski period provedu uglavnom u sedećem položaju, sasvim je jasno da to ima negativan uticaj na njihov rast i razvoj. I ako se u nastavi fizičkog vaspitanja primjenjuju vježbe korektivnog djelovanja, ipak je njihov uticaj suviše mali da bi se konpenzovalo opterećenje od 10 sati dnevnog sedenja u školi.

Jedna od specifičnosti koja se nalazi u osnovi fizičkog vaspitanja jeste poznavanje uzrasta učenika sa kojima treba realizovati nastavu fizičkog vaspitanja. Uočiti karakteristike uzrasnog perioda učenika sa kojima radimo znači u isto vrijeme odrediti sredstva vaspitanja i obrazovanja kojima utičemo na prirodan razvoj djeteta. Ovo poznavanje je svakako od izuzetnog značaja kada je u pitanju intenzifikacija časa fizičkog vaspitanja.

Programirana motorna aktivnost ima za cilj da se odgovarajućim postupcima u nastavi izazovu transvornacije nekih antropoloških dimenzija. Nastavni čas u, kojem se najčešće ovakvi procesi realizuju, često, svojom ukupnom organizacijom ne omogućava takve promjene zbog odsustva minimalnog praga nadražaja za bilo kakve promjene stanja sposobnosti i spremnosti.

Izvjesno je da je nastavni proces suočen sa brojnim teškoćama koje proizilaze iz tradicionalnog svaćanja fizičkog vaspitanja ali i problemima objektivnog tipa a koji se odnose na vrijeme, prostor, brojnost učenika, opremljenost i sl.

Veličina opterećenja uslovljena je obimom i intezitetom motorne aktivnosti

pa se logično nameće potreba što boljeg korišćenja raspoloživog vremena za motornu aktivnost učenika. Bez obzira na relativnu kratkoću časa fizičkog vaspitanja nije moguće obezbijediti neprekidnu aktivnost djece niti bi to bilo svrsishodno sa zdravstvenog i pedagoškog nivoa. Sve zahtjeve učenik prilagođava svojim mogućnostima, a izražava maksimalnoj formi.

Treba tolerisati uzimanje “pauze” od strane učenika vodeći računa da to ne traje predugo ili prekratko. *Kod dobro pripremljenih učenika intezitet gibanja može biti veći a pauza (oporavak) kraća. Što je intezitet aktivnosti veći vrijeme gibanja je kraće. Ciklična gibanja, bez dodatnih opterećenja, su lakša od acikličnih. Svako, naredno gibanje, više opterećuje organizam od predhodnog.*

2 PRIMJENA KOŠARKE U OSNOVNOJ ŠKOLI

Danas je košarka jedan od najpopularnijih sportova kod nas, zato što zadnjih godina na svim velikim takmičenjima osvajamo medalje. Košarka je prikladna igra za škole. Pristupačna je i dječacima i djevojčicama. Košarka se može vrlo lako sprovesti sa školskom omladinom. Školsko dvorište ili bilo koji vodoran teren može se iskoristiti za košarkaško igralište.

Planom i programom rada u nastavi fizičkog vaspitanja, elementi košarke se uče u VII razredu osnovne škole. Ti elementi se uče postepeno u najjednostavnijem obliku vladanja loptom, saživljavanja sa njenim ritmom i osnovnim zakonima kretanja u pojedinim slučajevima, da se stvori harmonija između kretnji čovjeka i kretanja lopte.

Da bi učenici naučili da dobro igraju košarku neće biti dovoljne samo košarkaške vježbe. Oni moraju dobro vladati svim prirodnim oblicima kretanja kao što su trčanje, bacanje, skakanje itd. upravo ono, što i jeste program redovne školske nastave fizičkog vaspitanja.

3 PREDMET I CILJ ISTRAŽIVANJA

Predmet ovog istraživanja je intenzifikacija časa fizičkog vaspitanja u osnovnoj školi (VII –razred), putem pojedinih programskih sadržaja iz košarke.

Cilj istraživanja je utvrđivanje uticaja pojedinih programskih sadržaja iz košarke na intenzifikaciju časa fizičkog vaspitanja u osnovnoj školi.

Uzorak je obuhvatio dječake i djevojčice VII razreda uzrasta 13g.+ – 6 meseci. Broj ispitanika je sačinjavao 16 dječaka i 16 djevojčica. U uzorak su ušli samo oni dječaci i djevojčice koji su obuhvaćeni redovnom nastavom fizičkog vaspitanja i koji nemaju nikakvih fizičkih i psihičkih poremećaja.

4 UZORAK VARIJABLI FIZIOLOŠKOG OPTEREĆENJA

Uzorak kardio-vaskularnih varijabli sastoji se iz mjerenja srčane frekvencije učenika i to: u mirovanju i nakon izvedenih vježbi (opterećenja), na 15", 25", 35", 45" i 55" odnosno do smirenja vrijednosti pulsa na nivo nadkompensacije.

Optimalni intezitet rada na času fizičkog vaspitanja određen je prema formuli prof. V. Smodlake:

$$\text{Popt.} = (\text{max Puls} - \text{hronološka starost} / 100) \times 80$$

5 MJERENJE PULSA U MIRU

Kod svih učenika, odnosno dječaka i djevojčica, izmjerili smo puls pije početka časa.

6 MJERENJE PULSA NAKON OPTEREĆENJA

Nakon obavljenih zadataka, u pojedinim djelovima časa, gdje su unaprijed određeni dužina staze i vrijeme trajanja vježbe, izmjeren je puls i ubeležen svakom učeniku u unaprijed pripremljene obrasce.

7 MJERENJE PULSA DO NIVOVA NADKOMPENZACIJE

Nakon izmerenog pulsa kod opterećenja nastavljeno je sa mjerenjem pulsa sve do smirenja na nivo nadkompensacije. Puls je mjeren svakih 10" i to na 15", 25", 35", 45" i 55" da bi smo pronašli koliko je vremena potrebno određenom učeniku da se odmori od ponovnog opterećenja – odnosno vježbanja.

Element iz košarke: Vođenje lopte, uzet je za procjenu intenzita rada.

Prije nego što se počne sa konkretnim zadatkom, svakom ispitaniku je izmjeren puls u miru i upisan u tabelu.

Prvi zadatak je vođenje lopte u mjestu.

Drugi zadatak je vođenje lopte u hodanju.

Treci zadatak je vođenje lopte u umjerenom i brzom trčanju.

Između mjerenja je 1 minut odmora. Dobijanje rezultata sva tri zadatka smo upisali u tabelu.

8 SADRŽAJ GLAVNOG DIJELA ČASA

Nakon realizovane uvodne i pripremne faze časa, učenike rasporediti u parove i postaviti ih u dvije vrste okrenute jedna prema drugoj. Razmak između vrsti je 10-12 metara.

Vježbe vođenja lopte u košarci.

- djeca se formiraju po dužini terena u parovima, i svi imaju košarkaške lopte.
- prvi zadatak: djeca vode loptu naizmenično, lijevom pa desnom rukom u mjestu u trajanju četiri min..
- drugi zadatak: djeca hodajući vode loptu i mijenjaju mjesta u trajanju 6 min.
- treći zadatak: se sastoji u vodjenjem lopte sa umjerenim i brzim trčanjem. Vrijeme trajanja ovog zadatka je 8 min.

Na tabelama 1. i 2. prikazani su rezultati istraživanja elementa –Vođenje lopte u košarci, posebno za dječake i djevojčice.

Tabela 1. Prikaz rezultata elementa košarke :Vođenje lopte, kod dječaka VII razreda

Statistički pokazatelji	Puls u miru (1 min)	Zadatak br.1	Zadatak br.2	Zadatak br.3	Smirivanje pulsa nakon:				
					15''	25''	35''	45''	55''
SR.VR.	78	142	166	185	169	155	131	132	114
Min.	77	134	163	180	158	144	122	122	106
Max.	85	152	166	187	181	169	156	145	131

Tabela 2. Prikaz rezultata elementa košarke :Vođenje lopte, kod djevojčica VII razreda

Statistički pokazatelji	Puls u miru (1 min)	Zadatak br.1	Zadatak br.2	Zadatak br.3	Smirivanje pulsa nakon:				
					15''	25''	35''	45''	55''
SR.VR.	85	157	170	182	175	163	149	130	119
Min.	79	153	160	180	167	154	142	130	109
Max.	86	163	182	188	179	170	154	130	119

Vrijednost frekvencije pulsa raste sa svakim narednim zadatkom i kod dječaka i kod djevojčica.

Srednja minimalna i maksimalna vrijednost frekvencije pulsa u miru, veća je kod djevojčica.

Rezultati pokazuju da su u prva dva zadatka, sva tri statistička pokazatelja frekvencije pulsa kod djevojčica veća nego kod dječaka, a da su u trećem zadatku te vrijednosti približno identične.

Rezultati smirivanja pulsa nakon 55 sekundi od prestanka zadnjeg zadatka, približno su jednaki i kod dječaka i kod djevojčica.

9 STATISTIČKA OBRADA PODATAKA

Po izvršenom mjerenju, a na osnovu dobijenih rezultata izvršeno je sredi-
vanje osnovnog materijala.

Svi rezultati koji su se odnosili na isti programski sadržaj unijeti su u ta-
bele, posebno za dječake i djevojčice.

Obzirom na cilj istraživanja i postavljene hipoteze, izračunati su sledeći
osnovni statistički parametri:

SR VR. – aritmetička sredina,

MIN. – donja granica raspona rezultata i

MAX – gornja granica raspona rezultata.

Sve statističke operacije su ručno obrađene i unijete u tabele.

ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je da se utvrdi uticaj pojedinih elemenata odbojke
na intenzifikaciju časa fizičkog vaspitanja u osnovnoj školi.

Uzorak je obuhvatio dječake i djevojčice VII razreda osnovne škole uzra-
sta 13 godina koji su obuhvaćeni redovnom nastavom fizičkog faspitanja, a po
programu za osnovnu školu.

Istraživanje je bilo sprovedeno na uzorku od 32 ispitanika (16 dječaka i 16
djevojčica).

Za potrebe istrazivanja primijenjene su tri varijable fiziološkog optere-
ćenja:

- mjerenje pulsa u miru,
- mjerenje pulsa nakon opterećenja i
- mjerenje pulsa do nivoa nadkompenzacije.

Ovo ukazuje da na ovom uzrastu i sa postojećim nastavnim programom
može da se primijenjenim elementima košarke uspješno postigne intenzifikacija
nastave.

Uspješno programiranje fizičke aktivnosti može da se zasniva na prethodno
objektivno utvrđenom nivou fizičkog razvitka i motoričkih sposobnosti populaci-
je, te da se u radu akcentiraju, između ostalog, oni sadržaji koji će posebno do-
prinijeti razvijanju onih sposobnosti u kojima ispitanici zaostaju.

LITERATURA

1. Zdanski, I.: Intenzifikacija časa fizičkog vaspitanja, NIP “Partizan”, Beograd, 1984.
2. Jovanović, G.: Pulsometri u praksi, “Bones”, Niš, 1999.
3. Kerković, A. i Madić, B.: Prilog intenzifikaciji i individualizaciji na času fizičkog vaspitanja, Referat na Kongresu AIESEP, Brač, 1979.
4. Mejovšek, M. – Vukotić, E.: Metodika nastave fizičkog odgoja, Izdavačko preduzeće “Školska knjiga”, Zagreb, 1954.
5. Najšteter, Đ.: Kineziološka didaktika, Univerzitetska knjiga 1997.Sarajevo.

INTENSIFICATION OF THE PHYSICAL EDUCATION CLASS WHILE APPROACHING THE ELEMENTS OF BASKETBALL

SUMMARY

Through the education, pupils are strained with the intellectual work. It is quite clear that this has a negative influence on their growth and development because during this period they are in school and mostly sitting. Even though, the exercises of correct performing are being applied, their influence is too small so that this straining of sitting in the school could be compensated.

One of the specific things which is found in the base of the physical education is knowing the age of pupils with whom the PE teaching should be realized. The successful programming of physical activity can be based on a previously objectively established level of physical development and motorical abilities of population. Knowing this is certainly of great importance when it is about intensification of PE class.

The subject of this research is the intensification of the PE class in primary school (seventh grade), through special programme content of basketball.

The aim of this research was to establish the influence of the special elements of basketball on intensification of PE class in primary school. The research was carried out on a sample of 28 pupils that were examined (14 boys and 14 girls).

For the needs of the research three variables of physiological straining were applied:

- ♦ *measuring pulse in a calm state;*
- ♦ *measuring pulse after straining and*
- ♦ *measuring pulse to the level of over-compensation.*

By getting the results at this age while approaching the elements of the basketball from the teaching performance the intensification of PE class can be successfully reached.

Key words: *intensification, class, elements, exercises, measuring, physical education*