

**Mr Benin Murić**  
**Doc. dr Enver Međedović**

## **UTICAJ NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA RAZLIČITIH PROGRAMSKIH SADRŽAJA NA TRANSFORMACIJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI**

### **UVOD**

Ne postoji u ljudskoj biti i postojanju uzvišenijeg i važnijeg zadatka od brige za zdravo potomstvo. Deo tog cilja i zadatka sigurno se ostvaruje i kroz razne oblike kretnih aktivnosti, koje definišemo, između ostalog, kao fizičko vaspitanje. Fizičko vaspitanje u kontekstu sveukupnog vaspitanja i obrazovanja, bi trebalo da doprinese zdravlju, sreći i opštoj životnoj sposobnosti naše dece.

### **DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA**

Kada se govori o motoričkim sposobnostima i morfološkim karakteristikama, treba napomenuti da su to verovatno dva najistraženija prostora u antropološkom statusu čoveka. Mnogobrojna istraživanja mogla bi se uslovno podeliti u više grupa. Istraživanje koje je sprovedeno pripada grupi sa ciljem da se utvrdi uticaj neke fizičke aktivnosti na razvoj motoričkih i morfoloških dimenzija. U većini radova koji se bave problematikom nastave fizičkog vaspitanja i koji konstatuju da nastava ne daje očekivane rezultate ne precizira se šta je uzrok takvom stanju. Autori se zadržavaju na prezentiranju stanja, bez kritičke analize i sagledavanja uzroka.

### **PREDMET, CILJ I ZADACI ISTRAŽIVANJA**

Sušтина problema ovog istraživanja biće da se utvrdi da li se sportskim igrama, košarkom i odbojkom, kao zamenom klasičnog fizičkog vaspitanja mogu izazvati pozitivne transformacije određenih dimenzija antropološkig statusa učenika. Predmet ovog istraživanja je utvrđivanja efekata procesa vežbanjana ciljane transformacije motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika preferiranih u ovom istraživanju.

Cilj ovog istraživanja bio je da se uz pomoć naučno verifikovanih metoda utvrdi uticaj jednogodišnjeg vežbanja primenom košarke, odbojke i klasičnog fizičkog vaspitanja na neke motoričke i morfološke dimenzije kod učenika I razreda srednje škole.

## **HIPOTEZE**

U istraživanje se pošlo sa generalnom hipotezom da se ne očekuju statistički značajne razlike između različitih grupa u morfološkim i motoričkim dimenzijama.

## **METODE ISTRAŽIVANJA**

### **Uzorak ispitanika**

Populacija iz koje je uzet uzorak za ovo istraživanje može se definisati kao populacija učenika I razreda srednje škole. Na osnovu izabranog modela i cilja istraživanja u uzorak je uključeno 300 ispitanika razvrstanih u 3 subuzorka od po 100 ispitanika.

Istraživanje je sprovedeno u Tehničkoj školi u Novom Pazaru.

## **UZORAK VARIJABLI**

### **UZORAK ANTROPOMETRIJSKIH VARIJABLI**

Za procenu morfoloških karakteristika ispitanika primeniće se 12 antropometrijskih varijabli, probranih prema Međunarodnom Biološkom Programu (IBP) tako da pokriju četvorodimenzionalan prostor definisan kao longitudinalna dimenzionalnost skeleta, transferzalna dimenzionalnost skeleta, volumen i masa tela i potkožno masno tkivo.

#### a) longitudinalna dimenzionalnost skeleta

1. Visina tela
2. Dužina ruku
3. Dužina nogu

#### b) transferzalna dimenzionalnost skeleta

1. Biakromialni raspon
2. Bikristalni raspon
3. Širina ručnog zgloba

#### c) volumen i masa tela

1. Masa tela
2. Srednji obim grudnog koša

3. Obim nadlaktice
- d) potkožno masno tkivo
1. Kožni nabor nadlaktice
2. Kožni nabor leđa
3. Kožni nabor trbuha

### **UZORAK MOTORIČKIH VARIJABLI**

Za procenu motoričkih sposobnosti upotrebljeno je 10 motoričkih testova, koji su odabrani prema strukturalnom modelu Gredelja, Metikoša, Hošekove i Momirovića iz 1975. godine definisanim kao mehanizam za strukturiranje kretanja (MSK), mehanizam za funkcionalne sinergije i regulacije tonusa (SRT), mehanizam za regulaciju intenziteta ekscitacije (RIE), i mehanizam za regulaciju trajanja ekscitacije.

Za ovaj program merenja značajne motoričke dimenzije procenjivaće se pomoću sledećih mernih instrumenata:

- a) mehanizam za strukturiranje kretanja (MSK)
  1. taping rukom (MTAR)
  2. taping nogom (MTAN)
- b) mehanizam za funkcionalnu sinergiju i regulaciju tonusa (SRT)
  1. Duboki pretklon (MDPK)
  2. Iskret palicom (MISP)
- c) mehanizam za regulaciju intenziteta ekscitacije (RIE)
  1. skok u dalj iz mesta (MSDM)
  2. trčanje 20m visoki start (M20VS)
  3. bacanje medicine iz ležanja (MBMIL)
- d) mehanizam za regulaciju trajanja ekscitacije (RTE)
  1. izdržaj u zgibu (MIZG)
  2. zgibovi pothvatom (MZGP)
  3. podizanje trupa za 60 sekundi (MPTR)

### **OPŠTI NACRT EKSPERIMENTA**

Čitav eksperiment je trajao 1 školsku godinu i u tom intervalu je održano 74 časa koliko je predviđeno planom i programom rada. Zbog specifičnosti eksperimenta zvanični časovi fizičkog vaspitanja bili su zamenjeni eksperimentalnim tretmanom. Posle inicijalnog merenja i dobijenih rezultata određena su odeljenja: po 3 za svaku sportsku igru i 3 kontrolna odeljenja.

**PROGRAM EKSPERIMENTALNOG TRETMANA**

Program eksperimentalnog tretmana obuhvata vežbe individualne tehnike sa loptom i bez lopte u košarci i odbojci i vežbe individualne, grupne i kolektivne taktike kod ovih sportskih igara. Pored ovoga, u eksperimentalni program će ući i vežbe snage, brzine, koordinacije, fleksibilnosti, ravnoteže, preciznosti i izdržljivosti. Vežbe će se izvoditi u mestu i kretanju, pojedinačno i u parovima, sa rekvizitima i bez rekvizita.

**REZULTATI ISTRAŽIVANJA***RAZLIKE IZMEĐU UČENIKA U ANTROPOMETRIJSKIM POKAZATELJIMA*

	I	II	III
1.AVIS	175.25	172.67	171.41
2.ADR	79.33	77.33	76.53
3.ADN	108.83	111.87	104.94
4.AŠR	39.91	37.27	38.25
5.AŠK	28	27.97	26.84
6.AŠRZ	57.83	55.8	56.12
7.AMAS	58.67	57.93	56.87
8.ASOGK	86.95	84.92	84.59
9.AONL	26.24	25.43	25.12
10.AKNNL	8.66	8.87	9
11.AKNL	10.08	9.07	9.75
12.AKNT	11.75	11.27	10.44

Analizom osnovnih antropometrijskih pokazatelja učenika ove 3 grupe konstatovane su numeričke razlike u pojedinim pokazateljima. Na osnovu dobijenih rezultata može se zaključiti da su rezultati u korist I grupe koja je vežbala košarku.

*RAZLIKE IZMEĐU UČENIKA U MOTORIČKIM POKAZATELJIMA*

	I	II	III
1.MTAR	58.41	52.13	47.75
2.MTAN	34.2	32.8	32.5
3.MDPK	10.83	9.26	8.93
4.MISP	75.66	82.6	76.93
5.MSDM	210	204.33	204.06
6.M20VS	3.49	3.56	3.62
7.MBMIL	6.17	5.98	5.88
8.MIZG	51.23	48.13	46.37
9.MZGP	10.75	10.53	10.18
10.MPTR60	43.16	42.06	42.81

Analizom osnovnih statističkih parametara motoričkih varijabli uočene su numeričke razlike između učenika navedene 3 grupe u pojedinim pokazateljima. Dakle, analizom razlika aritmetičkih sredina rezultata navedenih grupa učenika može se uočiti da se ove grupe značajno razlikuju u brzini alternativnih pokreta (MTAP), eksplozivnoj snazi nogu (MSDM), kao i u statičkoj snazi ruku (MIZG) i u pokretljivosti (MISP).

Imajući u vidu dobijene rezultate, a polazeći od postavljene hipoteze da u prostoru motoričkih sposobnosti nema statistički značajnih razlika između navedenih grupa može se zaključiti da postoje statistički značajne razlike u korist I grupe koja je vežbala košarku.

*mr. Benin Murić*

*Doc. dr Enver Međedović*

## **INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION WITH DIFFERENT PROGRAM CONTENTS ON TRANSFORMATION OF MOTORICAL ABILITIES**

### **SUMMARY**

In human existence there is no more supreme and more important task than worrying about healthy posterity. A part of that task and goal is realizing through different forms of movement activities, which we define as physical education. Physical education should contribute to healthiness, happiness and general life capability of our children.

Research is done on sample of 300 students from Technical School in Novi Pazar.

Goal of this research was to, with help of scientifically verified methods, find out effect of one year long exercising with applying basketball, volleyball and classic physical education on motorical and morphological dimensions of students of first grade in high school.

We started the research with general hypothesis that we don't expect any more significant differences between different groups in motorical and morphological dimensions.

Based on one year long experimental treatment under influence of physical education with different program contents we can conclude that there are significant differences between these groups and that the best results had the group under the influence of educational contents of basketball.