

**Doc. dr Drago Milošević**

*Filozofski fakultet, Nikšić*

## **ZNAČAJ I ULOGA POLIGONA U RAZVOJU BIOMOTORIČKIH ZNANJA UČENIKA I CIKLUSA DEVETOGODIŠNJE OSNOVNE ŠKOLE**

### **1. UVOD**

Fizičko vaspitanje kao bogata riznica fizičkih aktivnosti omogućava svakom učeniku da razvija sopstvene naslijeđene potencijale i interesovanja, kao i da dobija povratne informacije o svojim antropološkim karakteristikama. Učenje i vježbanje na časovima fizičkog vaspitanja nije samo sebi cilj, već je ono priprema za život i praktičnu primjenu svega onoga što na časovima sazna. Zato su zadaci savremenog fizičkog vaspitanja usmjereni ka unapređivanju zdravlja učenika i njihovih stvaralačkih i radnih sposobnosti; razvijanju fizičkih sposobnosti; učenju različitih umijeća i navika upotrebljivih u svakodnevici i iznimnim situacijama, ali i u svrhu sopstvenog programiranog vježbanja, uključivanje u sportske ili rekreativne aktivnosti; navikavanje na fizičke napore, itd. Prvi ciklus devetogodišnje osnovne škole predstavlja uzrasnu dob učenika sa mnoštvom sveobuhvatnih razvojnih potencijala. U tom uzrastu se nastavom fizičkog vaspitanja mogu u značajnoj mjeri stimulisati razvijati njihove morfološke i konativne karakteristike, motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti, motivacija i socijalizacija. Učenje, tj. povećanje optimalnog nivoa biomotoričkih znanja (sportsko-tehnička obrazovanost), značajno doprinosi ostvarivanju cilja i zadataka fizičkog vaspitanja.

### **2. PREDMET, PROBLEM I CILJ RADA**

Polazeći od značenja riječi , pod poligonom se podrazumijeva »permanentno kretanje sastavljeno od većeg broja motoričkih formi«<sup>1</sup>, »Poligon je trčanje ili hodanje (hodanje i trčanje) isprekidano drugim motoričkim zadacima«<sup>2</sup>, »poligon prepreka podrazumijeva sukcesivno izvođenje određenog broja tjelesnih vježbi prilikom čega učenik treba savladati prirodne ili umjetne prepreke koje se nalaze na otvorenom prostoru ili u zatvorenoj prostoriji, i to u što kraćem vremenu«<sup>3</sup>. Poligon predstavlja raznovrsnost kombinacija kretanja, a istovremeno se smatra jedinstvenom vježbom. Primjenjuje se radi usavršavanja biomotoričkih znanja i podi-

<sup>1</sup> Višnjić, D. i saradnici: Teorija i metodika fizičkog vaspitanja, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd, 2004.

<sup>2</sup> Matić, M.: Čas telesnog vežbanja, NIP Partizan, Beograd, 1978.

<sup>3</sup> Findak, V.: Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb, 1999.

zanja nivoa sportsko-tehničkog obrazovanja. Poligon se može koristiti i za razvoj biomotoričkih sposobnosti, usavršavanja naučenih kretanja u složenijim situacijama u pojedinačnim sportskim disciplinama (gimnastika, sportske igre, plivanje, itd.) ili kombinovano (akrobatika+prirodni oblici kretanja+elementi igara), provjeravanje znanja, takmičenje, rekreativne svrhe i podizanje emocionalnog stanja.

Formiranje poligona zavisi od cilja koji želimo da ostvarimo, ali i od broja učenika, raspoloživih sprava i rekvizita, prostora, itd. Fizičko vaspitanje u ovom uzrastu posebno je usmjereno na sticanje pozitivnih iskustava u učenju motoričkih kretanja i socijalizaciji. (Ovo se posebno odnosi na učenike I razreda). Usvajanjem određenog broja biomotoričkih informacija koje su prvjenstveno potrebne za efikasnije očuvanje i unapređenje zdravlja, a potom i za sadržajnije korišćenje slobodnog vremena (igru) i rješavanje svakodnevnih i nepredvidivih kretnih aktivnosti, ostvaruju se ciljevi fizičkog vaspitanja. Sadržaji fizičkog (tjelesnog) veježbanja su raznoliki. Korišćenjem raznolikih sadržaja, kao i upoznavanjem i savladavanjem određenih kretnih struktura, bitno se utiče na podizanje biomotoričkih znanja i sportsko-tehničkog obrazovanja. Prirodnim oblicima kretanja (hodanje, trčanje, skakanje) učenik obogaćuje i usavršava svoje kretanje, stiče znanja o prostoru i vremenu, jača odgovarajuće grupe mišića, stiče osjećaj ravnoteže i razvija pokretljivost i čvrstinu zglobova. Raznovrsnost sprava i rekvizita zaokuplja učenikovu pažnju i znatiželju, što će, u kombinaciji sa različitim oblicima kretanja (penjanje, puzanje, provlačenje, bacanje, vučenje, nošenje, upiranje, itd.) uticati na jačanje » velikih mišića« i čitavog organizma., pravilno držanje tijela, odvažnost, upornost, zajedničku odgovornost, smisao i ljubav za rad sa vršnjacima. Učenici se takođe uče da u radu učestvuju ravnopravno, da su odgovorni, disciplinovani, da zadatke izvršavaju zadanim redosljedom.

Cilj rada se sastoji u izboru mogućih tipova poligona za učenike I ciklusa devetogodišnje osnovne škole, koji su usmjereni na razvoj, kontrolu i povećanje nivoa biomotoričkih znanja, a sastavni su sadržaji programa fizičkog vaspitanja. Poligoni su formirani u funkciji savladavanja i snalaženja u prostoru, savladavanja prepreka, otpora i manipulacije predmetima.

### **3. OSNOVNA METODIČKA UPUTSTVA ZA FORMIRANJE POLIGONA**

Primjena poligona gotovo da nema ograničenja s obzirom na uzrast i pol, nivo sposobnosti i znanja, mjesto rada i godišnje doba. Poligon, kao metodički organizacioni oblik rada može se realizovati tokom čitave školske godine.

U organizaciji-realizaciji poligona učitelj se pridržava sljedećih preporuka:

- Poligon se formira samo od predhodno savladanih aktivnosti, ili strukturalno jednakih zadataka (prepreka) u poligonu;
- Broj i raspored zadataka (prepreka) u poligonu zavisi od raspoloživih sprava, rekvizita, prostora, broja učenika, godišnjeg doba;

- Učenike treba podijeliti u više grupa koje najprije probaju da izvedu zadatke ili savladaju prepreke, ovo je posebno bitno ako u poligonu ima visokih prepreka, kompleksnih motoričkih kretanja i »rizičnih« zadataka;

- Prije realizacije zadataka, učenicima se opiše i objasni način izvođenja motoričkih zadataka;

- Započinjanje rada (start) organizovati u vremenskim intervalima koji eliminišu čekanje na »stazi«;

- Prepreke se savladavaju po utvrđenom redosljedu;

- Nezavisno da li se mjeri potrebno vrijeme za izvođenje poligona, ili se mjeri broj ponavljanja u jedinici vremena, učitelj vodi računa o pravilnoj smjeni rada i odmora;

- Znak za početak rada, za prekid ili nastavak rada, daje učitelj;

U formiranju i pospremanju poligona učestvuju svi učenici.





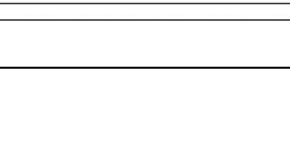

#### 4. PRIMJERI POLIGONA

##### Poligon broj 1

Sprave i rekviziti:

1. Ripstol	x4	5. Gimnastički обруч	x2
2. Švedski sanduk	x1	6. Švedska klupa	x2
3. Odskočna daska	x1	7. Medicinka (2kg)	x2
4. Strunjača	x8	8. Rukometni gol	x1

Zadatak:




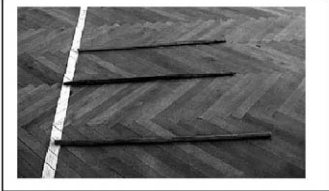



	1. Penjanje uz prvi ripstol, prelazak na četvrti i spuštanje.	
	2. Naskok na Švedski sanduk u upor klečeći, usprav, poluokret nadesno, saskok u čučanj.	
	3. Provlačenje kroz okvir sanduka.	
	4. Bacanje medicinke u gol i vraćanje u krugove.	
	5. Hodanje po klupi, provlačenje kroz "tunnel", puzanje po klupi.	

**Poligon broj 2**

Sprave i rekviziti:

- |                                      |    |              |    |
|--------------------------------------|----|--------------|----|
| 1. Švedska klupa                     | x2 | 5. Ripstol   | x2 |
| 2. Djelovi švedskog sanduka          | x4 | 6. Kozlić    | x1 |
| 3. Gimnastičke palice                | x3 | 7. Strunjača | x4 |
| 4. Stalci za skok uvis sa pantljikom | x2 |              |    |

Zadatak:




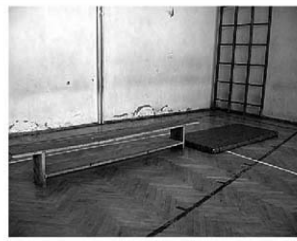
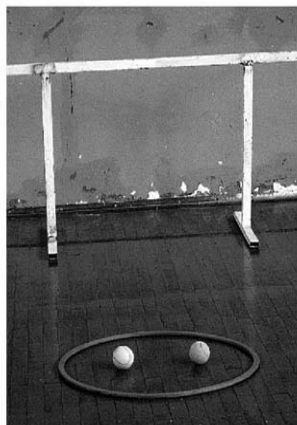
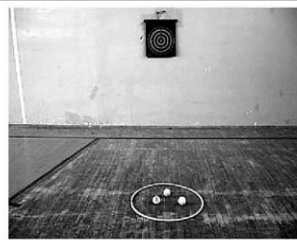
	1. Preskočiti gredu sunožnim odrazom.	
	2. Pretrčati klupu četvoronožno.	
3. Uskočiti, a zatim i iskočiti jednonožno (prvi dio sanduka); provući se kroz drugi dio sanduka; uskočiti i iskočiti sunožno (treći dio sanduka).		
	4. Sunožno preskakati palice.	
5. Preskočiti elastičnu traku jednonožnim kosim odrazom (visina 40cm).		
	6. Penjanje, prelazak na drugi ripstol, spuštanje, saskok sa četvrte prečke sa jednom polovinom okreta desno / lijevo.	
7. Provlak unazad kroz dio sanduka, puzanje na leđima unazad kroz "tunel".		

**Poligon broj 3**

Sprave i rekviziti:

1. Strunjače	x4	6. Loptica (200g)	x3
2. Čunjevi	x5	7. Meta	x1
3. Gimnastički krug	x4	8. Atletska prepona	x1
4. Švedska klupa	x1	9. Košarkaška lopta	x1
5. Greda	x1	10. Medicinka	x1

Zadatak:


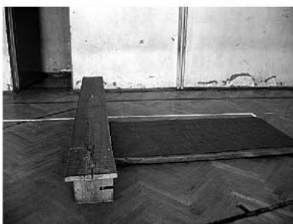
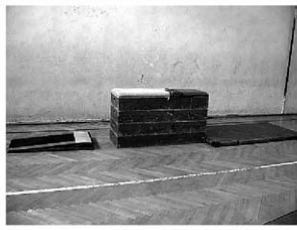




	<p>1. Zaletom kolut naprijed preko medicinke.</p>	
	<p>3. Kolut nazad niz strmu ravan.</p>	
	<p>5. Bacanjem loptice od 200g postići 2 pogotka sa rastojanja od 6m.</p>	
<p>6. Pogoditi metu sa 3 loptice (rastojanje 6m).</p>		

**Poligon broj 4**

Sprave i rekviziti:

1. Švedska klupa	x1	6. Strunjača	x8
2. Niska greda	x1	7. Gimnastički obruč	x2
3. Odskočna daska	x2	8. Lagana lopta	x4
4. Švedski sanduk	x1	9. Košarkaška konstrukcija (niska)	x1
5. Kozlić	x1		

Zadatak:

	1. Hodanjem preći gredu, saskok u čučanj za jednu polovinu okreta desno/lijevo.	
	2. Jednonožnim odrazom sa klupe saskok uvinuto, doskok u čučanj i, povezano, kolut naprijed.	
	3. Naskok u upor čučeci, usprav, saskok u čučanj (obavezna asistencija).	
	4. Preskok raznožno (obavezna asistencija).	6. Pogadanje koša jednom rukom. Rastojanje 3m.
	5. Kolout nazad, okret za 180°, kolut naprijed.	

**Poligon broj 5**

Sprave i rekviziti:

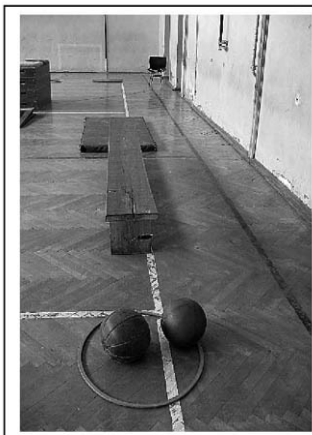
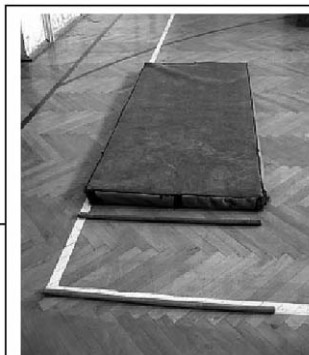
- |                                     |    |                       |    |
|-------------------------------------|----|-----------------------|----|
| 1. Linija širine 5cm i dužine 400cm | x1 | 6. Gimnastički obruč  | x5 |
| 2. Medicinka                        | x3 | 7. Gimnastička palica | x2 |
| 3. Švedska klupa                    | x1 | 8. Lopta za fudbal    | x2 |
| 4. Atletska prepona                 | x1 | 9. Čunj               | x3 |
| 5. Švedski sanduk                   | x1 |                       |    |

Zadatak:



1. Hodati linijom sa medicinkom na glavi. Medicinku ostaviti u krug.

2. Preskočiti gimnastičke palice rastojanja 50cm jednožnim odrazom, doskok u čučanj.

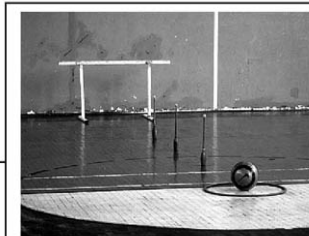


3. Hodanje po klupi sa medicinkama u rukama. Medicinke ostaviti u krug.



4. Provući se između djelova sanduka, krećući se bočno desno/lijevo.

5. Voditi loptu nogom između čunjeva i postići gol sa linije udaljene 3m.



## **5. ZAKLJUČAK**

Poligoni su značajni metodički organizacioni oblici rada. Najčešće se primjenjuju radi usavršavanja biomotoričkih znanja i podizanja nivoa sportsko-tehničkog obrazovanja. Koriste se i za razvoj fizičkih, funkcionalnih i biomotoričkih sposobnosti. Poligoni imaju i veliku psihološku funkciju.

U radu je ponuđeno nekoliko tipova poligona koji su u funkciji razvoja, praćenja i provjeravanja (a moguće je i ocjenjivanja) osnovnih biomotoričkih znanja i programskih sadržaja nastave fizičkog vaspitanja.

Primjena poligona omogućava učitelju kreativnost u radu, a učenicima emocionalno rasterećenje i "osvježenje" nastavnog procesa. U poligonu se veliki broj učenika uključuje u vježbanja na relativno malom prostoru.

Značaj primjene poligona u nastavnom procesu ističemo radi sljedećeg:

- Postiže se visok amotivisanost učenika u kreiranju poligona;
- Jednostavni nastavni sadržaji, potpuna razumljivost i mogućnost izvođenja kretnih zadataka odgovaraju antropološkim karakteristikama učenika ovog uzrasta;
- U poligonu se koriste kretne aktivnosti (i prepreke) koje bitno utiču na razvoj cjelovitog organizma učenika;
- Vaspitna funkcija nastavnog procesa podiže se na veći nivo.

## **6. LITERATURA**

1. Findak, V. (1992). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture – priručnik za nastavnike razredne nastave. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
3. Matić, M. (1978). Čas telesnog vežbanja. Beograd: NIP Partizan.
4. Milošević, D. (1993). Uticaj nekih faktora motivacije na uspjeh u fizičkom vaspitanju. Fizička kultura, 3, Podgorica.
5. Milošević, D. (1993). Model ocjenjivanja u nastavi fizičkog vaspitanja. Fizička kultura, 2, Podgorica.

### **THE IMPORTANCE AND THE ROLE OF THE POLYGON IN THE DEVELOPMENT OF BIOMOTORING EXPERIENCES OF THE FIRST SERIES OF NINE YEARS LASTED ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

In order to underline the importance of the polygon for the students of the first series of nine years lasted school in the function of development, escort and control of the elementary monitoring experiences, in the sense of space solution, simple obstacles, certain level of resistance and the objects manipulation, the most suitable models of polygons were suggested, adapted to the characteristics and abilities of the adult students population.



The polygons, important in organizational sense-methodical forms of working, induced the interest of the students for activity in this sense of:

- the high students motivation and setting (creating) of polygon;
- the simplicity of performing, completely understanding, ideas and closeness of the antropology characteristics of this age students;
- the use of the complex of the exercises which has the great influence on the development of the whole students' organism;
- the enhancing on the higher level of the upbringing function in the teaching process (discipline, self-proofing, wish to be more successful, social aims and intensions of the teaching process, education, correlation with other fields).

**Key words:** biomotoring knowledge, polygon, the first series of nine years elementary school.

„Dan”, 16. april 2006.

У БИЈЕЛОЈ ОДРЖАН 2. КОНГРЕС И 3. НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЈА ЦРНОГОРСКЕ СПОРТСКЕ АКАДЕМИЈЕ

## Скуп испуни очекивања и потврдио оправданост одржавања

Протеклог викенда је у Бијелој, у хотелу „Делфин” у организацији Црногорске спортске академије одржан Други конгрес и Трећа Међународна научна конференција ове спортске асоцијације. На овом научном скупу, на којем је учествовало око 200 стручњака и научника из земље и иностранства су презентирани 143 рада на три задате стручне теме. По завршетку рада овог скупа стручни коментар дао нам је доц. др. Душко Бјелица, председник Црногорске спортске академије.

—Из презентираних радова наша сазнања указују да физичко васпитање и спорт представљају научну област, која спада у најсложеније области истраживања, која су актуелна на почетку трећег миленијума. Прво због тога што за објект имају човјека, једну врло сложено био-психосоцијалну структуру, чије физиолошке процесе и психичко функционисање савремена наука није до краја истражила, иако наука располаже средствима високог технолошког домета, она се прак-



Бјелица

тично, налази тек на почетку познавања сложене структуре, која се зове човјек. Најтеже је открити узроке, чије су последице понашање објекта, наравно, ту се мисли на човјека. У овој области, којом се бави психологија спорта, резултати истраживања су најоскуднији, и највећи дио резултата истраживања у овој области улазе у хипотетски простор, рекао је доц. др. Душко Бјелица, председник Црногорске спортске ака-

демије.

Сами радови указали су да је општи циљ Конгреса био сумирање искустава и указивање на стручно-научна сазнања праксе и теорије а самим тим и шире сагледавање виталних питања спорта, те његових укупних достигнућа у оквиру најактуелнијих економско-друштвених, програмских, кадровских, организационо-статусних, материјално-финансијских и других значајних развојних питања.

—Такође се да примјетити кроз велики број радова, да се под технологијом спортске технике, најчешће подразумијева истраживање узрока и последица сложеног кретања, гдје се мишићи сматрају као елементарни генератори силе, и истражују се последице дјеловања тих сила у разним условима. Основни циљ је, да се утврди такав редослед дјеловања сила, са толиким учешћем интензитета, да се за појединца „измјери” одређена техника сложеног кретања, са којом ће он моћи, дјеловањем са највећом силом, на најдужејем путу и за најкраће вријеме да постигне релативно најбољи резултат.

Под методолошким истраживањима најчешће се подраз-

мијева развој критеријумске варијабле у току времена, гдје је примјенијено више развојних програма и наравно, гдје се у финалном мјерењу утврђује који је програм највише утицао на развој изабране варијабле, рекао је Бјелица.

Сви радови са Конгреса ће бити објављени у часопису за спорт, физичку културу и здравље „Спорт Монт”, са међународном редакцијом и репутацијом.

—Коначно, у групи радова који се односе на друштвено-економске односе јасно су разграничена три основна стратема у структури спортске дјелатности, који чине људи у функцији носилаца спортске активности, затим елементи саме активности, односно елементи рада и услови и правила организовања дјелатности као посебне врсте услова. Јасно је да теорије о спорту чине они научни прилази спорту, који путем хипотеза, чињеница и научних закона настоје на један цијеловит начин да објасне ово подручје друштвеног живота, рекао је између осталог у свом стручном коментару доц. др. Душко Бјелица.

Т.Б.