

Milovan Ljubojević

KK Podgorica, Danilovgrad, Crna Gora

EFEKTI NASTAVNOG PREDMETA – SPORT ZA SPORTISTE NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI UČENIKA VIII RAZREDA

Uvod

Nastavni programi u fizičkom vaspitanju se modeluju tako da se od učenika očekuje da savladaju mnogobrojne motoričke zadatke i široko područje disciplina (atletike, gimnastike, sportskih igara, ritimčke gimnastike, narodnog plesa, itd.). Nedostaci ovakve nastave su: dosta površno usvajanje samo najosnovnijih elemenata pokreta od strane učenika, ne dolazi do automatizacije i potpunog ovladavanja motoričkim pokretima predviđenim programom. Nastavna praksa je u osnovi usmjerena ka usavršavanju sportsko-tehničkih elemenata a manje ka razvoju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika (Arunović,1978). Efikasnost nastave fizičkog vaspitanja može se povećati uz realno, stručno i ekonomično planiranje i praćenje efekata nastave, kao i uz povećanje nedjeljnog fonda časova (Krsmanović,1995). Sportske igre su, između ostalog, prema prirodi kretanja koje u sebi sadrže, značajan faktor i sredstvo u nastavi fizičkog vaspitanja i njihovom primjenom moguće je uticati na svestrani razvoj učenika (Milošević, 2008). Čini se da se sve ovo imalo na umu kada je rađena reforma školstva u Crnoj Gori. Naime, uvođenje izbornog predmeta Sport za sportiste pružilo je mogućnost učenicima da odabirom ovog predmeta imaju nedjeljno, pored časova fizičkog vaspitanja, još dva časa iz izabranog sporta (Zavod za školstvo, 2005). Upravo se ovim radom žele provjeriti efekti uvođenja većeg fonda nedjeljnih časova iz oblasti fizičke kulture.

Materijal i metode:

Uzorak: 73 učenika VIII razreda osnovne škole od kojih su 42 činila eksperimentalnu grupu koja je učestvovala u realizaciji programa košarke (kao izbornog predmeta Sport za sportiste) a 31 učenik je činio kontrolnu grupu koja nije pohađala dodatne časove fizičkog vaspitanja.

Varijable: Nivo motoričkih sposobnosti je praćen pomoću baterije od 14 motoričkih testova: koordinacija - Odbijanje lopte o zid za 15 sekundi; Preskakanje i provlačenje i Vođenje lopte rukom, brzina - Trčanje na 30 m iz visokog starta; Taping rukom (brzina pojedinačnog pokreta) i Taping nogom (brzina pojedinačnog pokreta), preciznost - Gađanje horizontalnog cilja rukom i Gađanje vertikalnog cilja – pikado, ravnoteža - Stajanje na jednoj nozi zatvorenih očiju, eksplozivna snaga - Skok udalj iz mjesta; Vertikalni skok – Sardžent test i Bacanje košarkaške lopte sa grudi iz sjedećeg položaja, fleksibilnost - Duboki pretklon na klupici i Špagat.

Rezultati i diskusija:

U tabeli 1 su prikazani rezultati deskriptivne statistike dječaka kontrolne i eksperimentalne grupe na inicijalnom i finalnom mjerenju.

Tabela 1: Deskriptivna statistika

GRUPA	KONTROLNA (N = 31)				EKSPERIMENTALNA (N = 42)			
	POČETNO		ZAVRŠNO		POČETNO		ZAVRŠNO	
MJERENJE	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
odbijanje lopte o zid za 15 sekundi	18,58	2,63	12	24	18,05	2,96	20,48	3,31
vođenje kosarkaške lopte rukom	11,044	2,429	1,43	15,12	10,993	2,265	10,435	1,302
provlačenje i preskakanje	19,667	3,929	13,97	31,19	18,085	3,240	17,367	1,696
trčanje na 30 metara iz visokog starta	5,845	0,636	4,45	7,42	6,003	0,422	5,926	,421
taping rukom	26,68	2,27	21	32	26,07	2,86	28,24	3,07
taping nogom	18,90	2,01	15	23	18,64	1,65	19,67	1,10
gađanje horizontalnog cilja rukom	11,32	5,13	0	25	10,29	4,72	12,79	3,59
gađanje vertikalnog cilja - pikado	17,48	4,55	9	29	18,17	5,53	18,02	3,41
stajanje na jednoj nozi zatvorenih očiju	18,067	16,160	2,65	57,72	18,826	15,153	22,949	14,305
skok udalj iz mjesta	154,677	29,330	86,0	203,0	149,357	19,296	156,690	21,032
vertikalni skok - Sardžent test	26,13	5,48	12	38	25,93	3,84	29,50	4,88
bacanje košarkaške lopte sa grudi iz sjedećeg stava	6,292	,855	5,05	9,15	5,950	0,983	6,426	1,010
špagat	40,890	7,937	20,0	51	40,286	9,227	37,810	7,881
duboki pretklon na klupici	+1,887	7,801	-15,0	19	+1,440	5,118	+0,226	4,737

U kontrolnoj grupi dječaka, koji su pohađali samo redovne časove fizičkog vaspitanja došlo je do statistički značajnih promjena na slijedećim varijablama

- Odbijanje lopte o zid za 15 sekundi – na inicijalnom mjeranju su ispitanici u prosjeku imali manje uspješnih pokušaja ($M = 18,58$; $SD = 2,63$) nego na završnom mjeranju ($M = 21,00$; $SD = 2,83$) – $t = -3,576$; $p < .001$

- Taping rukom – na inicijalnom mjeranju su ispitanici u prosjeku bilježili manje dvostrukih dodira za 15 sekundi ($M = 26,68$; $SD = 2,27$) nego na završnom mjeranju ($M = 28,68$; $SD = 2,27$) - $t = -4,017$; $p < .000$

- Taping nogom – na inicijalnom mjerenju su ispitanici u prosjeku bilježili manji broj prebacivanja stopala sa jedne na drugu stranu u vremenu od 15 sekundi ($M = 18,90$; $SD = 2,01$) nego na završnom mjerenju ($M = 20,97$; $SD = 1,67$) - $t = -5,080$; $p < .000$

U eksperimentalnoj grupi dječaka, koji su pohađali pored redovnih časova fizičkog vaspitanja i izborni predmet Sport za sportiste (košarku) došlo je do statistički značajnih promjena na slijedećim varijablama:

- Odbijanje lopte o zid za 15 sekundi – na inicijalnom mjerenju su ispitanici u prosjeku postizali manje skorove ($M = 18,05$; $SD = 2,69$) nego na završnom mjerenju ($M = 20,48$; $SD = 3,31$) - $t = -6,488$; $p < .000$

- Vođenje košarkaške lopte rukom – na inicijalnom mjerenju ispitanicima je u prosjeku trebalo više vremena za vođenje lopte ($M = 10,993$; $SD = 2,265$) nego na završnom mjerenju ($M = 10,435$; $SD = 1,302$) - $t = 2,304$; $p < .026$

- Provlačenje i preskakanje – na inicijalnom mjerenju ispitanicima je u prosjeku trebalo više vremena ($M = 18,085$; $SD = 3,240$) nego na završnom mjerenju ($M = 17,367$; $SD = 1,696$) - $t = 2,224$; $p < .032$

- Trčanje na 30 metara iz visokog starta – na inicijalnom mjerenju ispitanicima je u prosjeku trebalo više vremena ($M = 6,003$; $SD = 0,422$) nego na završnom mjerenju ($M = 5,926$; $SD = 0,421$) - $t = 2,276$; $p < .028$

- Taping rukom – na inicijalnom mjerenju su ispitanici u prosjeku bilježili manje dvostrukih dodira za 15 sekundi ($M = 26,07$; $SD = 2,86$) nego na završnom mjerenju ($M = 28,24$; $SD = 3,07$) - $t = -7,445$; $p < .000$

- Taping nogom – na inicijalnom mjerenju su ispitanici u prosjeku bilježili manji broj prebacivanja stopala sa jedne na drugu stranu u vremenu od 15 sekundi ($M = 18,64$; $SD = 1,65$) nego na završnom mjerenju ($M = 19,67$; $SD = 1,10$) - $t = -5,162$; $p < .000$

- Gađanje horizontalnog cilja rukom - na inicijalnom mjerenju su ispitanici u prosjeku bilježili manji broj poena ($M = 10,29$; $SD = 4,72$) nego na završnom mjerenju ($M = 12,79$; $SD = 3,59$) - $t = -4,165$; $p < .000$

- Stajanje na jednoj nozi zatvorenih očiju - na inicijalnom mjerenju su ispitanici u prosjeku bilježili manje skorove ($M = 18,826$; $SD = 15,153$) nego na završnom mjerenju ($M = 22,949$; $SD = 14,305$) - $t = -4,370$; $p < .000$

- Skok u dalj iz mjesta - na inicijalnom mjerenju su ispitanici u prosjeku bilježili manje skorove ($M = 149,357$; $SD = 19,296$) nego na završnom mjerenju ($M = 156,690$; $SD = 21,032$) - $t = -10,927$; $p < .000$

- Vertikalni skok – Sardžent test - na inicijalnom mjerenju su ispitanici u prosjeku bilježili manje skorove ($M = 25,93$; $SD = 3,84$) nego na završnom mjerenju ($M = 29,50$; $SD = 4,88$) - $t = -4,581$; $p < .000$

- Bacanje košarkaške lopte sa grudi iz sjedećeg stava - na inicijalnom mjerenju su ispitanici u prosjeku bilježili manje skorove ($M = 5,950$; $SD = 0,983$) nego na završnom mjerenju ($M = 6,426$; $SD = 1,010$) - $t = -7,909$; $p < .000$

- Špagat - na inicijalnom mjerenju su ispitanici u prosjeku bilježili veće skorove ($M = 40,286$; $SD = 9,227$) nego na završnom mjerenju ($M = 37,810$; $SD = 7,881$) - $t = 8,066$; $p < .000$

- Duboki pretklon na klupici - na inicijalnom mjerenju su ispitanici u prosjeku bilježili veće skorove ($M = +1,440$; $SD = 5,118$) nego na završnom mjerenju ($M = +0,226$; $SD = 4,737$) - $t = 5,852$; $p < .000$

Analizom varijanse je utvrđeno da postoje statistički značajne razlike na završnom mjerenju kontrolne i eksperimentalne grupe dječaka na slijedećim varijablama:

- Vođenje košarkaške lopte rukom ($F = 4,708$; $p < .033$) – dječaci iz kontrolne grupe su na završnom mjerenju imali više skorove u odnosu na dječake iz eksperimentalne grupe. To znači da je učešće u predmetu Sport za sportiste (košarka) rezultiralo time da su dječaci koji su imali dodatnu nastavu košarke znatno poboljšali koordinaciju i bili spretniji na ovom testu u odnosu na dječake iz kontrolne grupe.

- Provlačenje i preskakanje ($F = 4,479$; $p < .038$) – dječaci iz kontrolne grupe su na završnom mjerenju imali više rezultate u odnosu na dječake iz eksperimentalne grupe. To znači da je učešće u predmetu Sport za sportiste (košarka) rezultiralo time da su dječaci koji su imali dodatnu nastavu košarke znatno poboljšali koordinaciju i bili spretniji na ovom testu u odnosu na dječake iz kontrolne grupe.

- Taping nogom – brzina pojedinačnog pokreta ($F = 15,064$; $p < .000$) – dječaci iz kontrolne grupe su na završnom mjerenju imali više rezultate u odnosu na dječake iz eksperimentalne grupe. To znači da su dječaci iz kontrolne grupe u prosjeku ostvarivali veći broj naizmeničnih pravilnih prebacivanja stopala sa jedne na drugu stranu u vremenu od 15 sekundi, te da učešće u predmetu Sport za sportiste (košarka) nije bitno doprinijelo poboljšanju ove sposobnosti kod dječaka.

Kako ranija istraživanja pokazuju pozitivan uticaj košarke na rezultate oba testa za procjenu brzine pojedinačnog pokreta, intrigantan je dobijeni rezultat na testu taping nogom. S obzirom da je, u sredini iz koje je uzet uzorak, najpopularniji i najrasprostranjeniji sport fudbal, kao i da za upražnjavanje fudbala postoje realno najbolji uslovi, nameće se mišljenje da se većina dječaka u slobodno vrijeme bavi ovim sportom. Poznato je da fudbal, zbog kretnji koje u njemu preovladavaju, a najviše zbog toga što se igra nogom, u velikoj mjeri ubrzava rad donjih ekstremiteta. Sve ovo ukazuje na to da su dječaci koji nijesu izabrali košarku mnogo više upućeni na fudbal nego na košarku, te da su pod uticajem fudbala popravili rezultate na testu taping nogom.

Dobijeno je da postoje statistički značajne razlike između grupa na testovima vođenje košarkaške lopte rukom i provlačenje i preskakanje na kojima je eksperimentalna grupa imala bolje rezultate, kao i to da je kontrolna grupa postizala bolje rezultate na testu taping nogom. Dakle, sprovedeni program košarke je pozitivno uticao na razvoj koordinacije, jer su u dva testa koordinacije dječaci iz eksperimentalne grupe postigli bolje rezultate na finalnom testiranju. U manifestacijama drugih sposobnosti nije pokazana značajna statistička razlika. Može se, dakle, konstatovati, da je izborni predmet imao pozitivnih efekata, ali ipak ne u onoj mjeri u kojoj se očekivalo da će imati. Do sličnih rezultata došlo se i u nekim ranijim istraživanjima (Arunović 1978,

Jovanović 1999, Šekeljić, 2007) gdje su takođe dobijeni rezultati kod dječaka bili niži od očekivanih (ili niži od rezultata kod djevojčica). Ovo se objašnjava, sa jedne strane visokim nivoom motoričkih sposobnosti dječaka već na inicijalnom testiranju, a sa druge strane, nedovoljnim stimulansom za dječake.

Zaključak

Rezultati istraživanja pokazuju da su ispitanici u eksperimentalnoj grupi na finalnom mjerenju poboljšali nivo sposobnosti na svim testovima izuzev testa Gađanje vertikalnog cilja – pikado. Međutim, budući da su i u kontrolnoj grupi uočeni pomaci u rezultatima dobijenim na inicijalnom i završnom mjerenju na testovima odbijanje lopte o zid za 15 sekundi, taping rukom i taping nogom, upoređeni su i rezultati na finalnom mjerenju obje grupe. Dobijeno je da postoje statistički značajne razlike između grupa na testovima vođenje košarkaške lopte rukom i provlačenje i preskakanje na kojima je eksperimentalna grupa imala bolje rezultate, kao i to da je kontrolna grupa postizala bolje rezultate na testu taping nogom. Stoga možemo zaključiti da je sprovedeni program košarke imao pozitivne efekte na motoričke sposobnosti učenika, iako ne u onoj mjeri u kojoj se to očekivalo.

Literatura:

1. Arunović, D. (1978). *Uticaj posebno programirane nastave fizičkog vaspitanja (sa akcentom na košarku) na neke motoričke sposobnosti učenika uzrasta 15-16 godina*, Magistarska teza. Fakultet fizičkog vaspitanja. Beograd.
2. Jovanović, D. (1999). *Efekti nastavnih sadržaja košarke u transformaciji psihosomatskog statusa učenika u nastavi i van nastavnim aktivnostima* (Doktorska disertacija). Fakultet fizičke kulture. Novi Sad.
3. Krsmanović, B. (1995). Teškoće u realizaciji zadataka fizičkog vaspitanja u osnovnoj školi. U *Zbornik radova sa naučnog skupa „Modelovanje i evaluacija programa u fizičkoj kulturi“* (VII/a, 21 - 25). Fakultet fizičke kulture. Novi Sad
4. Milošević, D. (2008). *Metodika fizičkog vaspitanja*. Unireks, Podgorica.
5. Šekeljić, G. (2007). *Efekti primene osnovnih elemenata košarke kao nastavnog sadržaja časova fizičkog vaspitanja kod učenika četvrtog razreda osnovne škole* (Doktorska disertacija). Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
6. *Predmetni programi fizičkog vaspitanja za devetogodišnju osnovnu školu*. (2005). Zavod za školstvo Ministarstvo prosvjete i nauke. Podgorica.

EFFECTS OF THE SCHOOL SUBJECT – SPORT FOR ATHLETES ON MOTORIC ABILITIES OF 8TH GRADE BOYS

School curriculums in physical education are conceptualised that students are expected to overcome many motoric assignments and vast area of disciplines (athletics, gymnastics, sports games, rhythmic gymnastics, ethnic dances, etc). Drawbacks of this kind of curriculum are: students superficially adopt only basic elements of motions; there is no automatization and complete control of motoric motions. Teaching practice is mainly focused on development of technical elements in contrast to development of motoric and functional abilities of students. Physical education efficiency can be improved by realistic, expertly and economical planning and monitoring of the effects of the teaching, as well as by increase in weekly number of classes. Sports games are, among others, by nature of comprising motions, important factors and tools in teaching of physical education of students. It seems that all of this has been considered when school reform has been done in Montenegro. By this very kind of work the effects of the increment in weekly class number are meant to be checked out. Our sample consisted of 73 8th grade boys, 42 in experimental group involved in additional basketball programme, and 31 boys in control group without additional classes of physical education. Level of motoric abilities has been followed by 14 test battery which measured levels of speed, coordination, precision, balance, flexibility and explosive strength. We concluded that subjects in experimental group had shown improved levels of abilities in each test at final measurement, except at the test of vertical aiming – darts. However, keep in mind that boys in control group had also show certain improvements in results of the t test for dependent samples at initial and final measurement of the horizontal wall bouncing for 15 seconds test and hand and foot tapping test, by using ANOVA we compared measured results at final measurement of the each group. We concluded that there are statistically significant differences between groups in left hand basketball dribbling test and pull-through and jump-over tests, at which experimental group shown better results, as well as that control group had better results at hand and foot tapping test. Therefore, it can finally be conclude that conveyed basketball programme had positive impact at motoric abilities of students, although not as much as expected.

Keywords: *basketball, sports for athletes, boys, motoric abilities.*