

EFEKTI TRENINGA SA MEDICINKOM NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI UČENIKA

Pržulj Radomir¹, Bjelica Bojan¹, Aksović Nikola², Božić Danijel¹, Fulurija Dalibor¹, Cicović Borislav¹, Zelenović Milan¹, Lučić Sara¹

¹Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta, Univerzitet u Istočnom Sarajevu, Republika Srpska, BiH

²Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu, Srbija

Sažetak: *Cilj ovog istraživanja bio je da se ispituju efekti treninga sa medicinkom na motoričke sposobnosti učenika osnovnoškolskog uzrasta. Uzorak je sačinjavalo 40 učenika osnovnih škola uzrasta 11-12 godina. Svi ispitanici su dobrovoljno učestvovali u studiji. Motoričke sposobnosti su procjenjene sledećim testovima: skok u dalj iz mjesta, sklekov, barpee, izdržaj u skleku, flamingo test ravnoteže i testovi bacanja medicinke. Eksperimentalna grupa je imala dva puta sedmično trening sa medicinkom u toku 12 sedmica, pod kontrolisanim uslovima u školi. Na inicijalnom mjerenju nije bilo statistički značajnih razlika između eksperimentalne i kontrolne grupe. Rezultatima je utvrđena statistički značajna razlika na finalnom mjerenju u testovima: bacanje medicinke preko glave naprijed (.017), bacanje medicinke iz ležanja (.000) i izdržaj u skleku (.004), na nivou $p < 0,05$. Trening sa medicinkom uz instrukcije od strane kvalifikovanih stručnjaka može dovesti do značajnih poboljšanja u određenim motoričkim sposobnostima kod djece osnovno školskog uzrasta, takodje može biti vrlo efikasan metod za promovisanje fizičke aktivnosti kod djece i odraslih.*

Ključne riječi: *fizičko vaspitanje, vježbanje, uticaj.*

EFFECTS OF TRAINING WITH MEDICINE BALL TO MOTOR ABILITIES OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Pržulj Radomir, Bjelica Bojan, Aksović Nikola, Božić Danijel, Fulurija Dalibor, Cicović Borislav, Zelenović Milan, Lučić Sara

Abstract: *Aim of this research was to test the effects of training with medicine ball to motor abilities of students attending elementary school. Sample consisted of 40 elementary school students, aged 11-12. All the participants volunteered to take part in the study. Motor abilities were assessed using following tests: standing long jump, push-ups, burpee, plank in push up, flamingo balance test and medicine ball throwing tests. Experimental group had training with medicine ball twice a week, in course of 12 weeks, in controlled environment at school. At initial measurement there were no statistically significant differences between control and experimental group. At final measurement statistically significant difference has been observed in the following tests: medicine ball throw over the head, forward (.017), medicine ball throw lying on the back (.000) and plank (.004), at statistical level $p < 0.05$. Training with the medicine ball accompanied with instructions from behalf of qualified experts can result in significant improvements in specific motor abilities in children at elementary school age, and also be very efficient method in promotion of physical activity for both children and adults.*

Key words: *physical education, exercise, influence.*