



General secondary school in mountains features of teaching athletics students

Rajaboy SOKHIBNAZAROV¹, Salom HAKIMOV², Zoir TANGIROV³

Institute for retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports of the Samarkand branch

ARTICLE INFO

Article history:

Received October 2021

Received in revised form

15 October 2021

Accepted 20 November 2021

Available online

15 December 2021

Keywords:

physical culture,
sports,
athletics,
race walking,
methodology,
training, club,
teacher.

ABSTRACT

The main goal of the article is to teach schoolchildren the rules of athletics in mountain conditions. Nearly all athletics competitions, including district and district school competitions, do not include race walking. For this, first of all, it is necessary to urgently improve the qualifications of school physical education teachers and coaches in this area, selecting talented, inquisitive students from among schoolchildren, and our main goal should be to start training.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol2-iss11/S-pp399-405>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Тоғли ҳудудлардаги умумий ўрта таълим мактаб ўқувчилариға енгил атлетиканинг спортча юриш турини ўргатишнинг хусусиятлари

АННОТАЦИЯ

Калит сўзлар:

жисмоний тарбия,
спорт,
енгил атлетика,
спортча юриш,
техника,
машғулот,
тўғарак,

Ушбу мақоланинг асосий мақсади тоғли шароитда енгил атлетиканинг спортча юриш қоидаларини мактаб ўқувчилариға ўргатишдан иборат. Спортча юриш нафақат қишлоқ жойларида, балки туманларда, вилоятларда анча эътибордан четда қолди. Деярли барча енгил атлетика мусобақаларида, жумладан, туман ва вилоятдаги мактаб ўқувчилари ўртасида ўтказиладиган мусобақа дастурларига спортча

¹ Institute for retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports of the Samarkand branch. Samarkand, Uzbekistan.

E-mail: rajabboysokhbnazarov1956@gmail.com.

² Institute for retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports of the Samarkand branch. Samarkand, Uzbekistan.

³ Institute for retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports of the Samarkand branch. Samarkand, Uzbekistan.

ўқитувчи.

юриш тури киритилмаган. Бунинг учун, биринчи навбатда, мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийларнинг бу соҳа бўйича малакасини зудлик билан оширишимиз керак, мактаб ўқувчилари ўртасидаги иқтидорли, қизиқувчан ўқувчилардан танлаб, машғулот-ларни бошлиш асосий мақсадимизга айланиши зарур.

Общая средняя школа в горных районах особенности преподавания ходьба учеников

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:
физическая культура,
спорт,
легкая атлетика,
спортивная ходьба,
методика,
тренировка,
клуб,
педагог.

Основная цель статьи – научить школьников правилам легкой атлетики в горных условиях. Практически все соревнования по легкой атлетике, в том числе районные и районные школьные соревнования, не включают спортивную ходьбу. Для этого, в первую очередь, необходимо срочно повысить квалификацию школьных учителей физкультуры и тренеров в этой сфере, отбирая из числа школьников талантливых, любознательных учеников, и нашей главной целью должно быть начало тренировок.

Жаҳонда кучли енгил атлетикачиларининг доимий ўсиб бораётган ютуқларининг даражаси, спорт натижаларининг юксалиб бораётган зичлиги енгил атлетика турлари бўйича Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатларида қатнашиш имкониятини қўлга киритишда меъёрларнинг мунтазам ошиб бораётганлиги мусобақаларда курашнинг кескинлашишига олиб келмоқда. Ҳар бир давлат раҳбарлари бундай нуфузли мусобақаларда медаллар қозонишдан манфаатдор.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24-январь куни “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомил-лаштириша оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони қабул қилинди [1]. Мазкур Фармонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлигини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спорт-чиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига, инновацион шакллар ва усувларни татбиқ этишга алоҳида эътибор қаратилган.

Бундай кескин рақобат шароитларида юқори малакали спортчилар тайёргарлигининг барча босқичларида машғулот жараёнларини тузишнинг янги технологияларини излаб топиш зарур, деб ўйлаймиз. Жаҳон ва Ўзбекистоннинг энг кучли спортча юрувчилари тайёргарлигини бошқариш соҳасидаги илмий-услубий адабиётлар таҳдилини қилиш, тайёргарлик тизимини ўрганиш ва тоғли жойлар-даги мактаб ўқувчиларига енгил атлетиканинг спортча юриш турини ўргатиш ва тўғараклар ташкил қилиш имконини берди.

Республикамида охирги 20-25 йиллар давомида нафақат қишлоқ шароитида, балки қўпгина шаҳарларимизда ҳам спортча юриш бўйича деярли мусобақалар ўтказилмай қолди, десак муболаға бўлмайди. Масалан: “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” спорт ўйинлари мусобақалари таркибида “Енгил

атлетика"нинг барча турлари мавжуд, аммо спортча юриш мусобақаси дастурга киритилмаган. Спортча юриш бу енгил атлетиканинг беш бўлимининг бири эканлиги деярли унутилиш арафасида. Ахир, спортча юриш бўйича Осиё, Европа, Жаҳон мусобақалари ўтказилиб келинмоқда, қолаверса, Олимпия ўйинлари дастурига киритилган спорт тури ҳисобланади. Бугунги кун ёшлари, айниқса, қишлоқлардаги мактаб ўқувчилари спортга чанқоқ. Фақат уларни қизиқтириш керак бўлади. Қишлоқ шароитида спортча юришни ўргатиш учун замонавий стадион талаб этилмайди, ҳар бир қишлоқда 400-500 метр текис йўл топилади. Тажриба сифатида тоғли қишлоқларнинг бирида мактабнинг 7-9-синф ўқувчи-ларидан 7 нафар ўқувчини танлаб машғулотни бошладик. Тажриба шуни кўрсатяптики, ўқувчиларнинг қизиқиши яхши, ҳозирча ўқувчилар юришни анча ўрганиб бўлишди, ишимиз давомида ҳар 15 кунда бир маротаба 1000 метр, 1500 метрли масофада мусобақа тарзида машғулотлар олиб бориляпти ва уларнинг кўрсатган натижалари яхшиланиб борилмоқда. Агар туман, шаҳар миқёсида мусобақалар ташкил қилинса, кўрсатилган натижалар бундан-да яхшироқ бўлиши муқаррар. Спортча юриш машғулотларига қатнашиш учун худди югуришга мос спорт форма бўлса бас. Фақат оёқ кийими оёққа мос, юмшоқ бўлиши керак. Спортча юришни ўргатиш учун шу соҳани биладиган тажрибали ўқитувчи-мураббий бўлса кифоя. Спортча юришнинг яна бир эътиборли хусусияти шундаки, у ўқувчи ёшларнинг иродавий, руҳий, физиологик фазилатларини тарбиялайди. Спортча юрувчиларни тайёрлаш жараёнида уларнинг маънавий, чидамлилик хусусиятлари ҳам ривожланади. Тарбиявий ишлар биринчи қадамдан, то спорт устаси ва жаҳон рекордчиси бўлгунга қадар ҳам режали давом этаверади.

Бу иш машғулотлар жараёнида ва ундан ташқари вақтда ҳам ўтказилаверади. Мураббий ўз ўқувчиларини муваффақиятли тарбиялаш учун уларни яхши билиши, фақат уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги билан эмас, балки оиладаги ҳаёти, иши ва ўқиши билан ҳам қизиқиб туриши, шу билан бирга, ўз ўқувчи-ларининг иродавий фазилатлари қандай эканлигини аниқлаб олиши керак, чунки айни шу фазилатларни тарбиялаш учун индивидуал ёндашиш, айниқса, зарур бўлади. Ахлоқий ва иродавий фазилатларни тарбиялашнинг асосий методи ишонтириш, тушунтириш методидир. Фақат сўз билан эмас, балки кўргазмали мисоллар билан ҳам тушунтириш керак. Намуна кўрсатиш, айниқса, иродавий фазилатларни тарбиялашда муҳим роль ўйнайди. Спортчини тарбиялашда ҳар доим талабчан бўлиш керак. Зарурат бўлганда мажбур этиш методини ҳам қўллаш керак. Спортчига турли чоралар билан таъсир этиш мумкин: насиҳат қилиш, жамоатчилик танбеҳини бериш, спорт машғулотлари ва мусобақалардан четлатиш ва ҳ.к.лар.

Ўқувчиларга нисбатан қаттиқ талабчан бўлиш билан бирга, рағбатлан-тиришни ҳам унутиш керак эмас. Тайёргарлиги камроқ ўқувчилар, бунга, айниқса, қўпроқ муҳтоҷ бўладилар. Ўқувчиларга кучли таъсир этадиган бундай воситадан усталик ва одоб билан фойдаланиш керак.

Узоқ ва бир текис юрганда инсоннинг барча мушаклари ишлайди, организмдаги юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа тизимлар фаолияти кучаяди, натижада, модда алмашиниши ортади. Жисмоний машқ сифатида одатдаги юришнинг, аввало, соғломлаштиришдаги аҳамияти мавжуд. Бу учун, биринчи навбатда, спортча юриш бўйича машҳур спортчиларнинг техникаларини кўргаз-мали қуроллар, кинограммалар ва кинофильмлар орқали кўрсатиш, шу билан бирга, спортча юриш

бўйича қандай масофалар мавжудлиги ҳақида тушунча бериш керак бўлади. Машғулотларни бошлаганда ўқувчиларда учрайдиган қийинчилик-ларни аста-секин ошира бориш методи билан бошлаш керак. Бунда спортчилар мусобақаларда учрайдиган қийинчиликларни енгишга ўрганишлари керак. Машғулот жараёнида спортча юриш машқларидан ташқари қишлоқ шароитига мос машқлар, яъни оддий 1,5-2 метрли чўпон таёғини елкага қўйиб қўлларни чўзиб, таёқнинг икки учидан ушлаб, қоматни ростлаб, бир чизикда юриш, таёқни белга қўйиб қўлларни орқадан илдириб юриш, илон изига ўхшаб, яъни ўнг ва чап томонга бурилиб юриш, шу машқларни тазни ҳаракатга келтириб, қадамни кенг очиб, тез юришни ўргатиб, мусобақа тарзида бажариш керак. Спортча юриш техникасини мукаммал тушунтириб, ўргатиб ва,айниқса, расмий мусобақаларда қатнашиш иродавий фазилатларни тарбиялашдаги энг яхши йўллардан биридир. Спортчилар ахлоқий тарбиянинг меҳнат, ўқиш, спорт бутун ҳаёт учун катта аҳамияти борлигини англашлари муҳимдир.

Шуғулланувчиларни машхур спортчиларнинг халқаро мусобақалардаги спорт ғалабалари тарихи билан таништириб бориш керак. Оддий юришдан ташқари, бошқа юришлар ҳам мавжуд, яъни сайд қилиб юриш ва,энг асосийси, бу спортча юриш эканлигини, унинг тезлиги оддий юришдан икки баравар ортиқ қадамлар кенглиги 80-120 см. бўлиши, спортча юриш ҳам барча мусобақалар дастурига киритилганлиги, спортчиларнинг ёши ва жинсига қараб қўйидаги масофалар (3000 м., 5000 м, 10000 м., 20км ва 50 км.) мавжудлиги ҳақида тушун-чалар бериш лозим. Спортча юриш мусобақасида қатнашувчилар мусобақа қоида-сига ва белгиланган юриш техникасига риоя қилишлари шартлигини уқтириш лозим. Агар спортчи мусобақа жараёнида югуриш ҳолатига ўтса, мусобақадан четлаштирилиши ҳақида тушунча бериш лозим. Спортча юриш билан югуришнинг фарқи спортча юришда иккала оёқ ердан узилмайди, яъни “учиш фазаси” бўлмайди, югуришда эса иккала оёқ ердан узилади, яъни “учиш фаза”си мавжуд. Спортча юриш мусобақаларида ҳакамлар ҳайъати мана шу ҳолатга эътибор қилишади. Шунинг учун спортча юрувчиларни тайёрлаш машғулотларида мураббийлар ўрганувчи-ларга қадам қўйиб, қўл ҳаракатларини тўғри бажариш, гавдани тўғри тутиб юришларини уқтиришлари, шу билан бирга, мусобақа қоидаларига амал қилишини уқтиришлари шарт. Тарихга назар ташлайдиган бўлсак, спортча юриш бўйича мусобақа 1483-йили ўtkazilgan экан. Унда 140 км. масофада спортча юриш эмас, оддий юрилган. 1904-йил спортча юриш Олимпия ўйинлари дастурига киритилди. Сент-Луис шахрида ўtkazilgan бу мусобақада 880 ярд (804,66 м) бўлган. 1992-йили Барселонада ўtkazilgan Олимпия ўйинлари дастурида аёллар 10 км.лик масофага қатнашдилар. Бугунги қунда эркаклар 20,50 км., аёллар 20 км. масофаларга мусобақаларда қатнашадилар.

Хулоса сифатида шуни айтиш мумкинки, ҳар бир қишлоқ ва шаҳарларда бу тажриба жорий этилса ва мусобақалар уюштирилса, мен ўйлайманки, спортнинг бу соҳаси бўйича ҳам бокс, кураш ва бошқа спорт турлари каби яхши натижаларга эришилади, бунинг учун бизда катта имкониятлар мавжуд.

Юриш инсоннинг жойдан-жойга кўчишдаги оддий усул бўлиб, иродавий фазилатларни тарбиялашда спортчиларнинг машғулотларда ва мусобақаларда учрайдиган қийинчиликларни аста-секин ошира бориш методи катта аҳамиятга эга. Бунда спортчилар мусобақаларда учрайдиган қийинчиликларни енгишга ўрганишлари керак. Мусобақалашув методи жуда катта роль ўйнайди.

Машғулотларда ҳар хил машқларни мусобақа тарзида бажариш ва, айниқса, расмий мусобақаларда қатнашиш иродавий фазилатларни тарбиялашдаги энг яхши йўллардан биридир.

Ахлоқий фазилатларни тарбиялаш - ёшлар билан иш олиб борадиган ҳамма ташкилотларнинг муҳим вазифасидир. Спортчилар ахлоқий тарбиянинг меҳнат, ўқиш, спорт ва бутун ҳаётлари учун катта аҳамияти борлигини англашлари муҳимдир.

Енгил атлетикачиларни машҳур спортчиларнинг ҳалқаро мусобақалардаги спорт ғалабалари тарихи билан таништириш, олимпия ўйинларида иштироки якунлари тўғрисида сўзлаб бериш, спортчиларнинг юқори даражадаги ахлоқий ва иродавий фазилатларидан мисоллар келтириш керак.

Ахлоқий фазилатларни тарбиялашда спортчиларнинг ўз педагогик фаолиятлари катта роль ўйнайди.

Юриш техникаси асослари

Юриш ва югуриш – инсон бир жойдан иккинчи жойга қўчишининг табиий усулидир. Бунинг асоси қадам (одим)дир. Қадам воситасида одам оёқ мускул-ларидан фойдаланиб, ердан депсиниб силжийди. Юриш ва югуриш вақтидаги қадамлар ва уларга боғлиқ бўлган қўл ва гавда ҳаракатлари тўхтовсиз бир тартибда кўп марта такрорланади. Бундай такрорланувчи ҳаракатлар циклик ҳаракат дейилади. Кўш қадам (ўнг оёқда бир қадам ва чап оёқда бирқадам) бир циклни ташкил этади.

Юриб кетаётган одам ҳаракатнинг бир цикли давомида ерга бир оёғига таянган пайти (якка таянч) ҳам ёки иккала оёғида таянган пайти (кўш таянч) ҳам бўлади.

Кўшқадам давомида ҳар қайси оёқ бир гал тана учун таянч (таянч оёқ) бўлиб хизмат қилса, бир гал силкиниб олдинга ўтади (силкинч оёқ). Таянч пайтида оёқ тана оғирлигини қўтариб турари, уни тутиб турари ва олға томон туртиб юборади. Югурганда ва юрганда оёқ ва қўл бир-бири билан кесишиб ўтадиган йўналишда ҳаракат қилади. Елка камари билан тос бир-бирига интилиб, мураккаб ҳаракат қилади. Оёқ олға туртиши (депсиниш) охирида тоснинг олдинга оғиши сал кўпаяди. Юриш инсоннинг табиий ҳаракатланиш усулларидан биридир. Спортча юриш оддий юришга нисбатан ўзининг катта тезлик ва ўзига хос техникаси билан фарқ қилади. Спортча юриш билан мунтазам машқ қилинганда, юрак қон-томир, нафас олиш ва тананинг бошқа ҳаётий тизимлари яхшиланади, энг бебаҳо жисмоний сифатида бўлган умумий чидамлилик ривожланади, ирода мустаҳкамланади. Спортча юриш бўйича мусобақалар текис йўлларда, ўйингоҳларда 3-5-10-20-50 км. масофаларга ўтказилади. 3-5-10 км. масофалар бўйича 18 ёшгача бўлган ўсмирлар учун то жаҳон чемпионатигача бўлган мусобақалар ўтказилади. Спортча юришнинг 20 ва 50 км. лик масофалари Олимпия ўйинлари дастурларига киритилган бўлиб, 20 кмлик масофада ҳам аёллар, ҳам эркаклар қатнашадилар, 50 кмлик масофада эса фақат эркаклар қатнашадилар.

Одамни илк болалик чоғидан бошлаб юришга ўргатадилар. Лекин бу билан кифояланиб бўлмайди. Ҳамма одамлар тўғри, чиройли ва тежамли юра билишлари зарур. Оддий юришдан ташқари, юришнинг бошқача хиллари ҳам бўлади, масалан: оддий юриш, сайёҳат юриш, сафда юриш ва спортча юриш. Мусобақаларда юришнинг техника жиҳатидан энг қийин, лекин энг фойдали хили спортча юриш қўлланилади. Унинг тезлиги оддий юришга нисбатдан икки маротаба тез, шу билан бирга, қадамлар кенглиги оддий юришга нисбатан икки баробар кенгроқ, яъни қадамнинг кенглиги 80 см.-120 см. гача бўлади. Аммо бундай юқори тезликка эришиш учун, спортча юриш техникаси асосларини ўрганиб олишнинг ўзигина кифоя қилмай, балки оддий юришга қараганда анчагина жадалроқ иш бажариш талаб қилинади, яъни энергия сарфлаш

ортади. Шу сабабдан спортча юриш билан шүғулланиш спортчи организмига анча таъсир этиб, унинг ички аъзоларини ва тизимларини мустаҳкамлади, уларнинг иш қобилиятини оширади, кучни ва,айниқса, чидамлиликни ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатади, иродали бўлишга ўргатади. Шунинг учун ҳам етук тез юрувчилар жуда чидамли бўладилар. Юриш мусобақалари стадион йўлкаларида (соат стрелкаси ҳаракатига тескари йўналишда) ва оддий йўлларда (шоҳқўчалар ва шаҳар кўчаларида, сўқмоқларда ва ҳоказо) 3 км. дан 50 км гача масофада ўтказилади. Юриш мусобақасида қатнашув-чилар, қоидада белгиланган юриш техникаси хусусиятларига риоя қилишлари керак. Буларнинг энг асосийси, бир лаҳза бўлса ҳам иккала оёқ бир вақтда ердан узилиб қолишига йўл қўймасликдан иборат. Оёқлардан биронгаси ерга тегмай турган фурсат содир бўлгудек бўлса, спортчи юришдан югуришга ўтган ҳисобланади. Бу қоидани бузган спортчини маҳсус ҳакамлар мусобақадан четлатадилар.

СПОРТЧА ЙОРУВЧИЛАРНИНГ МАҲСУС МАШҚЛАРИ:

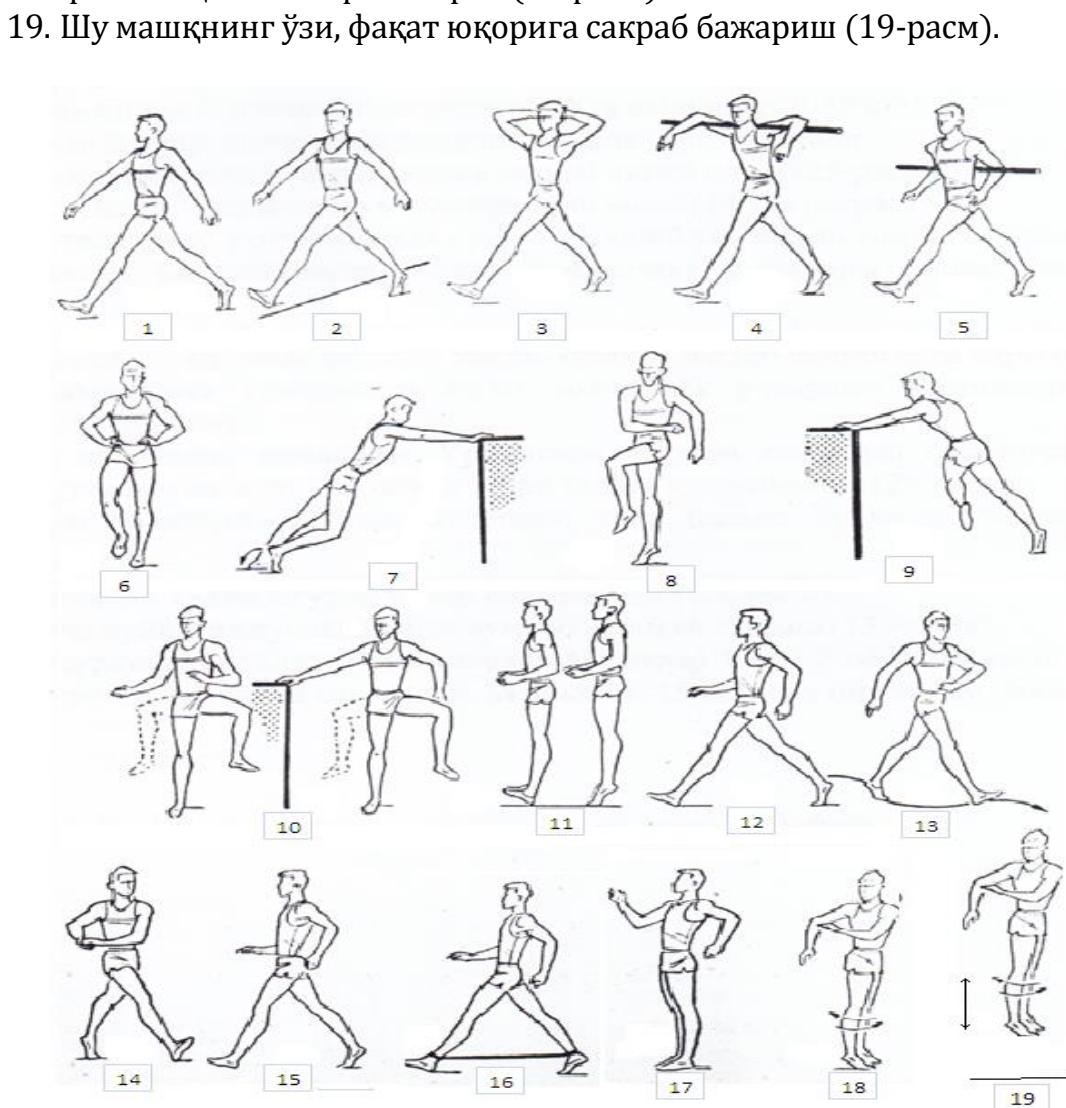
1. Гавдани тўғри тутиб, тизза бўғимларини букмасдан қадам босишни товондан бошлаб, оёқ кафтини ерга тўлиқ қўйиш ва оёқ учидан бироз депсиниб юриш. Қўл оёқ ҳаракатига тескари пропорционал тарзда ҳаракат қилиши керак (1-расм).
2. Йўлканинг тўғри чизиги бўйлаб оёқларни гоҳ чап томонга, гоҳ ўнг томонга босиб, илонизи йўналишда юриш. Юраётганда тос ва елка ҳаракати оёқ ҳаракатига қарама-қарши бўлишига эътибор бериш керак (2-расм).
3. Шу машқнинг ўзи, фақат қўллар бошнинг орқасида, ҳаракатлар bemalol ва эркин бўлиши керак (3-расм).
4. Гимнастик таёқни елкага қўйиб, қўлларни таёқ устидан ўтказган ҳолда кенг қадам ташлаб юриш ва тосни ҳаракатга келтириш (4-расм).
5. Шу машқнинг ўзи, фақат энди таёқ елкада эмас, белда (5-расм).
6. Гавдани тўғри тутган ҳолда тана оғирлигини бир оёқдан иккинчи оёққа тос мушакларини максимал даражада бўшатилган ҳолда бажарилади (6-расм).
7. Ўша машқ, фақат бирор нарсага таяниб, оёқ шу тўсиқдан 140-150 см. узоқроққа қўйилади (7-расм).
8. Оёқнинг сонини олдинга-ичкарига ҳаракатлантирилади, қўллар букилган (9-расм).
9. Ўша машқ бирор-бир тўсиққа ёки гимнастик деворга таянган ҳолда бажарилади (9-расм).
10. Гавдани тик тутган ҳолда бир оёқда туриб, иккинчи оёқни тизза бўғимидан букиб, ёнга-юқорига кўтариб, доирасимон айлантириш. Букилган оёқни ёндан эркин айлантириш керак ва оёқлар ҳолатини алмаштириб бажариш (10-расм).
11. Гавдани тик тутиб, гоҳ товондан оёқ учига томон кўтарилиш ва, аксинча, оёқ учидан товонга томон кўтарилиш машқи (11-расм).
12. Кенг қадамлар билан ерга оёқнинг товоң қисмини қўйиб, тизза бўғимларини имкон қадар букмасдан юриш. Юраётганда қўл ва елка камари bemalol ҳаракат қилиши керак (12-расм).
13. Илонизи юриш ва диаметри 8-10 метр бўлган айланада спортча юриш. 5-6 қадам ўнгга, 5-6 қадам чапга (13-расм).
14. Ён билан ўнгга ва чапга ҳаракат. Ўнг оёқ олдинга, чап оёқ тос соҳаси максимал ҳолатда ёнга бурилган. Қўлларни занжир қилиб ушлаб олиш ва елка камарини тос ҳаракатига қарама-қарши тарзда ҳаракат қилишига эътибор бериш (14-расм).

15. Юмшоқ ерда, қум ёки қорда аввал секин тор қадам, сўнгра тез ва катта қадам босиб юриш (15-расм).

16. Оёққа резина амортизатор кийиб спортча юриш. Бунда оёқ мушак-ларининг кучи ривожлантирилади (16-расм).

17. Турган жойда спортча юрувчининг қўл ҳаракатини тақлид қилиш. Бунда гавда тўғри тутилади ва қўллар жадал ҳаракат қиласиди (17-расм).

18. Жойда турган ҳолда тизза бўғимларини букмасдан оёқ учига кўтарилиб, тос соҳасини бир томонга ва елка камарини бошқа томонга буриш. Машқни тез-тез ва аниқ бажаришга аҳамият бериш керак (18-расм).



ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Трубникова Н.В. "Спортивная ходьба и бег". Екатеринбург. – 2016.
2. Озолин Н.Г. "Путь к успехи". ФиС. – 1985.
3. Gardašević N., Andelić M., Joksimović M., & Ahmedov F. (2020). Analysis of nutritional status of primary school children in Montenegro. SPORT I ZDRAVLJE, 15(1).