



УНИВЕРЗИТЕТ „СВ.КИРИЛ И МЕТОДИЈ“ во СКОПЈЕ

**ПЕДАГОШКИ ФАКУЛТЕТ „Св. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ -
СКОПЈЕ**

**Проф. д-р Марјан Малцев, Доц. д-р Зорица Станковска,
проф. Иван Малцев**

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Скопје, 2024 год.

Издавач:

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје
Бул. „Гоце Делчев“ бр. 9, 1000 Скопје
www.ukim.edu.mk

Уредник за издавачка дејност на УКИМ:

проф. д-р Биљана Ангелова, ректор

Уредник на публикацијата:

проф. д-р Марјан Малцев

Рецензенти:

1. проф. д-р Жарко Костовски

2. проф. д-р Билјана Попеска

Техничка обработка:

Михајло Малцев

Лектура на македонски јазик:

м-р Емилија Величкова

Илустриатор:

Михајло Малцев

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.2/.3.091.3:796(075.8)

373.2/.3.091.3:613(075.8)

МАЛЦЕВ, Марјан

Физичко и здравствено образование [Електронски извор] / Марјан Малцев,
Зорица Станковска, Иван Малцев ; [илустратор Михајло Малцев]. - Скопје :
Универзитет "Св. Кирил и Методиј", Педагошки факултет „Св. Климент Охридски“,
2024

Начин на пристапување (URL):

https://ukim.edu.mk/e-izdaniya/PEDF/Fizichko_i_zdravstveno_obrazovanie.pdf.

- Текст во PDF формат, содржи 297 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. -

Опис на изворот на ден 22.01.2024. - Библиографија: стр. 195-196

ISBN 978-9989-43-499-0

1. Станковска, Зорица [автор] 2. Малцев, Иван [автор]

а) Физичко и здравствено образование -- Високошколски учебници

COBISS.MK-ID 62802693

1. ВОВЕД	10
1.1 ВОВЕД ВО МЕТОДИКАТА НА ФИЗИЧКОТО ОБРАЗОВАНИЕ	11
1.1.1 Предмет на методиката на физичкото образование	13
1.1.2 Задачи на физичкото образование	15
1.1.3 Здравствено образование	17
1.2 ОСНОВНИ МЕТОДСКИ ПОИМИ ВО ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	18
1.2.1 Физичка култура	20
1.2.2 Физичко воспитување	21
1.2.3 Физичко образование	22
1.2.4 Спорт	23
1.2.5 Спортска рекреација	23
1.2.6 Физичка (телесна) вежба	24
1.2.7 Физичко (телесно) вежбање	24
1.2.8 Тренинг	25
1.2.9 Игра	25
1.2.10 Наставна техника	25
1.2.11 Физичка способност	25
1.2.12 Обучување	26
1.2.13 Моторичко умевање	26
1.2.14 Моторна навика	26
1.2.15 Физичка способност	26
1.2.16 Кинезитерапија	26
2. ИСТОРИСКИ СОДРЖИНИ	27
2.1 РАЗВОЈ НА ФИЗИЧКАТА КУЛТУРА НИЗ ИСТОРИЈАТА	28
2.1.1 Првобитна заедница	29
2.1.2 Робовладетелско општество	30
2.1.3 Антички цивилизации	31
2.1.4 Феудално општество	33
2.1.5 Капиталистичко општество	35
2.1.5.1 „Соколско движење“	36
2.1.5.2 Шведски систем на гимнастика	37
2.1.6 Социјалистичко општество	39
2.1.7 Истакнати светски мислители за физичкото воспитување	40

2.1.7.1	Јан Амос Коменски	41
2.1.7.2	Жан Жак Русо	42
2.1.7.3	Јохан Хајнрих Песталоци	43
3.	АНАТОМСКО–ФИЗИОЛОШКИ ОСНОВИ НА ФИЗИЧКОТО (ТЕЛЕСНО) ВЕЖБАЊЕ	45
3.1	АНАТОМСКО – ФИЗИОЛОШКИ ОСНОВИ НА ТЕЛЕСНОТО ВЕЖБАЊЕ	46
3.2	АНАТОМСКО – ФИЗИОЛОШКИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА ЛОКОМОТОРНИОТ АПАРАТ	48
3.2.1	Остеологија	48
3.2.2	Синдесмологија	54
3.2.3	Миологија	57
3.3	АНАТОМСКО – ФИЗИОЛОШКИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА РЕСПИРАТОРЕН СИСТЕМ	60
3.4	АНАТОМСКО–ФИЗИОЛОШКИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА КАРДИОВАСКУЛАРНИОТ И НЕРВНИОТ СИСТЕМ	62
3.5	ФОРМИРАЊЕ НА ДВИЖЕЊА	65
3.6	ОСНОВНИ КАРАКТЕРИСТИКИ И ДИНАМИКА НА БИОЛОШКИОТ РАСТ И РАЗВОЈ	68
3.7	КАРАКТЕРИСТИКИ НА ДЕТСКИОТ ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ.	69
3.8	РАЗВОЈНИ ПЕРИОДИ НА ФИЗИЧКИОТ РАЗВОЈ	70
3.8.1	Предучилишна возраст	70
3.8.2	Млада училишна возраст	72
3.8.3	Зрело детство	75
4	МОТОРИЧКИ СПОСОБНОСТИ	78
4.1	Сила	80
4.2	Брзина	81
4.3	Координација	82
4.4	Флексибилност	83
4.5	Прецизност	84
4.6	Рамнотежа	85
4.7	Издржливост	86

5	СРЕДСТВА НА ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	87
5.1	Физичката вежба како основно средство на физичкото и здравствено образование	88
5.2	Форми и содржини на физичката вежба	89
5.3	Техника на физичката вежба	90
5.4	Структура на физичката вежба	91
5.4.1	Механички елементи	91
5.4.2	Енергетски елементи на телесната вежба	93
5.4.3	Беневити од телесното вежбање	94
5.4.4	Видови на телесно вежбање	96
5.5	СИСТЕМАТИЗАЦИЈА НА ФИЗИЧКИТЕ ВЕЖБИ	99
5.5.1	Игри	100
5.6	ПРИРОДНИТЕ ФАКТОРИ КАКО СРЕДСТА ВО ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	106
5.6.1	Воздух	106
5.6.2	Сонце	107
5.6.3	Вода	108
5.6.4	Исхрана	109
6	КИНЕЗИТЕРАПЕВТСКИ АСПЕКТИ НА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	110
6.1	Деформитети на стапалата	114
7	ОСНОВНИ АПЛИКАТИВНИ ДВИЖЕЊА	116
7.1	Одење и трчање	116
7.2	Скокање	116
7.3	Потскокнување и прескокнување	117
7.4	Фрлање и тркалање	117
7.5	Ползење и качување	117
7.6	Кревање и носење	118
7.7	Влечење, потискување и надвлекување	118
7.8	Висови и упори	119
7.9	Акробатика	119
7,10	СПЕЦИФИЧНИ ФОРМИ НА МОТОРИЧКА АКТИВНОСТ	120

7.10.1	Ритмичка гимнастика	120
7.10.2	Спортска гимнастика	120
7.10.3	Танци	120
8.	ДЕЛ – СПЕЦИФИЧНОСТИ НА СОДРЖИНИТЕ НА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	122
8.1	СПЕЦИФИЧНОСТИ НА СОДРЖИНИТЕ НА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	123
8.2	ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНОТО ОБРАЗОВАНИЕ ВО ОСНОВНОТО УЧИЛИШТЕ (ДИДАКТИЧКО-МЕТОДСКИ ОСНОВИ)	126
8.2.1	Место, улога, цел и обележја на физичкото и здравственото образование	126
8.2.2	Обележја и природно-научни претпоставки на физичкото образование	129
8.3	ЗАДАЧИ НА ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	134
8.3.1	Биолошки задачи на физичкото образование	136
8.3.2	Педагошки задачи на физичкото образование	139
8.3.2.1	Образовни задачи на физичкото образование	139
8.3.2.2	Воспитни задачи на физичкото образование	142
8.4	ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ И ДРУГИТЕ ВИДОВИ НА ВОСПИТУВАЊЕ И ОБРАЗОВАНИЕ	144
8.4.1	Поврзаност на интелектуалното и физичкото образование	145
8.4.2	Поврзаност на моралното и физичкото образование	48
8.4.3	Поврзаност на естетското со физичкото образование	147
8.4.4	Поврзаност на работното со физичкото образование	148
8.4.5	Поврзаност на музичкото со физичкото образование	148
9.	ДЕЛ – ДИДАКТИЧКО МЕТОДИЧКИ СОДРЖИНИ	152
9.1	ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ ВО НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	153
9.1.1	Принцип на систематичност и постапност	155
9.1.2	Принцип на очигледност	156
9.1.3	Принцип на индивидуализација	156

9.1.4	Принцип на свесна активност	157
9.1.5	Принцип на превенција	157
9.1.6	Принцип на разновидност на наставниот процес	157
9.1.7	Принцип на адаптација на возраста и потребите	158
9.1.8	Принцип на економичност на наставата	158
9.2	МЕТОДИ НА ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	158
9.2.1	Вербален метод	159
9.2.2	Метод на демонстрација	162
9.2.3	Метод на практично вежбање	164
9.2.3.1	Синтетички начин на телесно вежбање	164
9.2.3.2	Аналитички начин на телесно вежбање	165
9.3	ФОРМИ НА НАСТАВНА РАБОТА	166
9.3.1	Фронтална форма на наставна работа	166
9.3.2	Групна форма на наставна работа	168
9.3.3	Наставна форма на работа во парови	171
9.3.4	Индивидуална форма на наставна работа	172
9.4	ИНТЕНЗИФИКАЦИЈА НА ЧАСОТ ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	173
9.4.1	Работа со дополнително вежбање	174
9.4.2	Работа по станици	175
9.4.3	Полигон	177
9.4.4	Хомогенизација на групите	177
9.4.5	Индивидуализација на наставата	177
9.4.6	Кооперативно учење	178
9.5	КОЕДУКАЦИЈА	178
9.6	ЧУВАЊЕ И ПОМАГАЊЕ	179
9.6.1	Ред и дисциплина при вежбањето	182
9.7	МОТИВАЦИЈА ВО НАСТАВА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	183
9.8	ПОФАЛБИ, НАГРАДИ И КАЗНИ	185
9.8.1	Пофалби	185
9.8.2	Награди	185
9.8.3	Казни	186
10.	ДЕЛ - МЕТОДСКИ АСПЕКТИ НА ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНОТО ОБРАЗОВАНИЕ	187
10.1	КЛАСИФИКАЦИЈА НА ЧАСОВИТЕ	188

10.1.1	Воведен час	188
10.1.2	Час за изучување на нова материја	188
10.1.3	Час за обучување	189
10.1.4	Комбиниран-мешовит час	189
10.2	ПРОСТОРНИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА ЧАСОТ ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	189
10.2.1	Часови во сала	190
10.2.2	Часови на отворени терени	190
10.2.3	Часови на снег	191
10.2.4	Часови на вода	191
10.2.5	Часови во импровизирани простори	191
10.3	ОРГАНИЗАЦИОНИ ФОРМИ НА ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНОТО ОБРАЗОВАНИЕ	192
10.3.1	Час по физичко и здравствено образование	193
10.3.2	Структура на часот по физичко и здравствено образование	195
10.3.2.1	Воведен дел на часот	196
10.3.2.2	Подготвителен дел од часот	199
10.3.2.3	Главен дел од часот	203
10.3.2.4	Завршен дел на часот	206
10.4	ЧАС ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ СО КОМБИНИРАНИ ОДДЕЛЕНИЈА	207
10.4.1	Воведен дел од часот	207
10.4.2	Подготвилен дел од часот	207
10.4.3	Главен дел на часот	208
10.4.4	Завршен дел на часот	209
10.5	ОПТЕРЕТУВАЊЕ НА УЧЕНИЦИТЕ НА ЧАСОТ ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	209
10.5.1	Физиолошко оптеретување	210
10.5.2	Интелектуално оптеретување	214
10.5.3	Емоционално оптеретување	214
10.6	НАСТАВНИ ТЕМИ-ПОДРАЧЈА КОИ СЕ РЕАЛИЗИРААТ ВО СОРАБОТКА СО РОДИТЕЛИТЕ	215
10.6.1	Натпревари	216
10.6.2	Јавни настапи	218
10.6.3	Излети	219
10.6.4	Логорувања	220
10.7	СТРУЧНО-МЕТОДСКИ СОДРЖИНИ	223

11. ДЕЛ – ПЛАНИРАЊЕ НА НАСАТАВАТА	228
11.1 ГОДИШНО ГЛОБАЛНО ПЛАНИРАЊЕ	230
11.2 КВАРТАЛНО – СЕЗОНСКО ПЛАНИРАЊЕ	235
11.2.1 Месечно планирање	235
11.3 МИКРОПЛАНИРАЊЕ	236
11.4 СЛЕДЕЊЕ, ВРЕДНУВАЊЕ И ОЦЕНУВАЊЕ НА УЧЕНИЦИТЕ	237
11.4.1 Содржини на оценувањето	243
11.5 ПРИМАРНИ МЕРЕЊА ЗА СЛЕДЕЊЕ НА УЧЕНИЦИТЕ	245
11.6 ЛИКОТ НА НАСТАВНИКОТ НА ЧАСОТ ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	252
11.6.1 Самоевалуација на наставникот	256
12 ПРИЛОЗИ	258
12.1 Примери на вежби за глава, раце и раменски појас	258
12.2 Примери вежби за труп	267
12.3 Примери вежби за карлица и нозе	271
12.4 Примери вежби во партер без и со реквизит	276
12.5 Примери вежби индивидуално и во парови со реквизит	286
13 ЛИТЕРАТУРА	295

1. ДЕЛ – ВОВЕД

Учебникот е поделен во 13 специфични содржини селектирани според предметот на обработка и поставените цели.

Првиот дел ги опфаќа предметот, задачите и основните поими во методиката на физичкото и здравственото образование.

Во вториот дел предмет на интересирање се историските содржини на физичката култура воопшто.

Анатомско-физиолошките основи на телесното вежбање претставени се во третиот дел, додека моторичките способности и нивните специфики го детерминираат четвртиот дел.

Средствата на физичкото и здравствено образование, клако и кинезитерапевските аспекти на наставата по физичко и здравствено образование претставени се во петтиот и шестиот дел.

Основните апликативни движења го опфаќаат седмиот дел, додека во осмиот дел се изнесени специфичностите на содржините на наставата по физичко и здравствено образование.

Дидактичко методските содржини и аспектите на наставата по физичко и здравствено образование се поставени во деветтиот и десеттиот дел, додека планирањето на наставата е еднаесети дел.

Прилозите и користената литература ги опфаќаат последните два дела од учебникот.

1.1 ВОВЕД ВО ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Повеќето стручњаци различно го толкуваат поимот методика. Некои методиката ја врзуваат за педагошката област, други за областа на дидактиката, некои ја третираат како посебна научна дисциплина поради што се наметнува потреба за одредена теоретска расправа.

Авторите од областа на педагогијата, како Огорников, сметаат дека методиката е педагошка дисциплина која ги изучува процесите на воспитно-образовната работа во училиштата низ наставните предмети. Тие ја согледуваат дидактиката како процес на изучување на општи законитости во процесот на наставата во училиштата, а на методиката и даваат задача да ги проучува законитостите во даден конкретен предмет.

Патаки, методиката ја согледува како „гранка на педагогијата која се занимава со прашањата на наставата по одредени училишни предмети, со специјални прашања по одреден училиштен предмет“.¹

Некои автори методиката ја делат на општа и специјална. Едните велат дека задачата на методиката е да го воспитува „она што праксата го покажала како заедничко за повеќе предмети, додека за специјалната методика велат дека е врзана за успешноста на одредени наставни предмети, дека се занимава со методите и формите на воспитно - образовната работа. Врската помеѓу општата и специјалната методика е секогаш присутна. Особено општата методика, која во својот развој зависи од специјалната методика“.²

Различни толкувања на поимот методика наоѓаме во делата на истакнатите теоретичари. Така, Карл Штекер вели

¹ Dr S. Pataki: „Орса pedagogija“, Zagreb, 1967 god., str. 29.

² Крагујевиќ Г. „Методика физичког васпитања“ треќе преведено и допунско издање. Завод за уџбенике и наставна средства, Београд, 1991 год. стр.4.

дека методиката е област на дидактиката, дека има задача да го покаже правиот пат и начин, како и постапките во учењето.

Мислењето на некои истакнати педагошки теоретичари врзано е за сличноста и заедништвото на методиката и дидактиката во заедничкото проучување на условите и методите на воспитно-образовната работа.

Некои пак методиката ја прикажуваат како педагошка наука. Тие укажуваат на врската на педагогијата, дидактиката и методиката, на доброто познавање на педагогијата и дидактиката кои претставуваат услов и основа на методиките на сите наставни предмети.

Суштината на „новата“ методика на физичкото и здравственото образование би била посебната проблематизација на вежбањето (формирање на систем на знаења од областа на физичкото образование и спортот и спортската рекреација), која не би се свела на држење на теоретски часови по физичко образование. На сите часови по физичко образование би се работело и вежбало, а истовремено би се дозирале и теоретски согледувања за одредена активност. Би се спроведувале разновидни активности, но со продлабочени информации за конкретното вежбање.

Педагошките теоретичари истакнуваат дека дидактиката се занимава со општите прашања на наставните предмети, а методиката е специјализирана и се занимава со прашањата на одреден наставен предмет. Методиката има своја самосвесност, бидејќи има посебен предмет – наставниот процес на наставниот предмет. Специфичностите кои произлегуваат од самата структура на предметот и особеностите на одредена детска возраст, од друга страна во рамките на секој посебен наставен предмет, претставуваат наука која би се занимавала со проучувањето на овие посебни законитости.

Харабуѓи вели дека под методика на физичкото образование подразбира посебна област на научни знаења за

процесот на физичкото образование и неговите законитости. Подоцна тој го проширува поимот на методиката на физичкото образование и вели дека тоа е наука за општите законитости на управување со процесот на физичкото образование.

Полските автори во своите учебници велат дека методиката е „широк комплекс на воспитно-хигиенски прашања“, дека треба да се применува како во училиштето, така и надвор од него, дома, на работа и во слободното време.

Авторот Д. Вишњиќ вели „треба сè повеќе да се убедуваат децата и младината за вредностите на физичкото вежбање, методиката на навикнување на учениците да вежбаат врз основа на обврзност или задоволство кога и да се појави прилика; методика на поттикнување да вежбаат, но во тоа и да истраат“.³

Методиката на физичкото и здравствено образование спаѓа во применетите науки.

1.1.1 Предмет на методиката на физичкото и здравственото образование

Методиката на физичкото и здравствено образование е научна дисциплина која припаѓа во кругот на педагошките науки, а врзана е и со останатите научни дисциплини кои се занимаваат со воспитно-образовниот процес и унапредување на развојот на физичките и функционалните способности на организмот. Таа е самостојна наука, има свој предмет на проучување со кој се занимава, самостојно се развива и дава свој придонес во оспособувањето на идните наставници за реализација на програмските содржини на наставата по физичко и здравствено образование.

³ Вишњиќ, Д.: „Методика физичког васпитања“, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, 2004 год. стр. 70.

Според Финдак В⁴. предмет на проучување на методиката на физичкото и здравствено образование ја сочинува самата настава, воннаставните и вонучилишните организациски форми на работа. Тоа значи дека предмет на проучување на оваа методика претставуваат законитостите со кои се опфатени сите организациски форми на работа, како и нивната интерпретација базирајќи се на полот и возраста, и на видот на воспитно образовната дејност.

Значи, предмет на методиката по физичко и здравствено образование претставува целокупната пракса на физичкото образование, таа се развива и усовршува во праксата. Низ праксата се воочуваат закономерностите на работата, проблематиката на задачите на физичкото образование. Предметот на методиката на физичкото и здравствено образование се децата до петто одделение основно образование, нивниот интегрален развој, прашањата кои се од суштинско значење за правилно постапување и интерпретирање на задачите на физичкото образование, да се откријат и правилно разработат адекватни организациони форми на работење, следење, вреднување и оценување на постигањата на учениците.

Таа „предлага“ ефикасни средства, принципи, методи и форми за реализација на одредените задачи и наставни содржини.

Методиката придонесува за стекнување на знаења, умеења и вештини, компетентност за следење и проучување на законитостите врзани за физичкото образование, влијае на правилното усовршување на идните современи наставници.

⁴ Findak, V.: "Metodika tjelesne I zdravstvene kulture", Skolska knjiga, d.d. Zagreb 1999. Str.7

1.1.2 Задачи на физичкото и здравствено образование

- запознавање и оспособување на студентите со најновите резултати и тековите на методиката;
- да ги оспособи идните наставници по физичко и здравствено образование за изведување на наставата и другите сродни облици на воспитно-образовна работа;
- да стекнат практично искуство за реализирање на наставата;
- да ги упати во современите начини на планирање и програмирање на наставните планови и програми;
- да го анализира целокупниот процес на телесното вежбање во наставниот и воннаставниот процес;
- да ги запознае студентите со здравствено-биолошките, педагошко-психолошките и општествено-историските основи на физичкото образование на младата училишна возраст;
- правилно да применува адекватни методи, принципи и форми на работа при реализација на наставните содржини;
- оспособување на студентите за самостојно користење на стручна литература;
- оспособување на студентите за самостојна работа, за креативен, критички и самокритички однос кон теоријата и праксата, да поттикнува на истражувачка дејност и развива способност за воочување на врските и односите кои делуваат во сферата на физичкото образование;
- да ги истражува и утврдува основните начела на следење, вреднување и оценување на учениците.

Посебната задача на методиката на физичкото и здравствено образование, изразена е во влијанието на развивањето на интересите на студентите за постојани методски иновации, модернизација на целокупниот наставен

процес, развивање на критички однос кон користењето на надминатите методски постапки кои влијаат на понатамошниот развој на наставниот предмет.

Запознавање на студентите со концепцијата на наставата по физичко и здравствено образование и нејзиното место во наставните планови и програми на училиштата, како и со задачите и содржините на програмата по физичко и здравствено образование со цел за решавање на конкретни проблеми.

Остварувањето на поставените задачи на методиката по физичко и здравствено образование е важен фактор за успешно и квалитетно остварување и реализирање на наставната програма по физичко и здравствено образование.

Методиката на наставата по физичко и здравствено образование изобилува со задачи кои ги решава. Таа ги опфаќа методиката на атлетиката, спортските игри, пливањето, скијањето, ритмичката гимнастика, спортската гимнастика и др. Во рамките на сите овие општи методики на одделни области, постојат и потесно врзани методики на групи од спортови. Ако ја земеме на пример атлетиката, ќе забележиме дека постои општа методика во која влегуваат: трчањето, скокањата и фрлањата. Во рамките на методиката на трчањето постои методика за: трчање на кратки патеки, на средни и на долги патеки, како и на трчање преку пречки. Кај скоковите ги разликуваме методиките за: скок во височина, скок во далечина, трискок и скок со стап. Додека кај фрлањата ги разликуваме: фрлање на ѓуле, диск, кладиво и копје. Разработувајќи ја методиката за сите овие дисциплини ќе добиеме методика на атлетика која може да има практично значење за совладување на овие сложени елементи.

Според тоа основна цел на методиката на физичкото и здравствено образование е да ги оспособи идните професори по одделенска настава, како и наставниците – воспитувачи (професори) во предучилишните установи успешно да ги

реализираат наставните содржини по физичко и здравствено образование и воспитание.

Идните професори во одделенска настава и предучилишно воспитание правилно да се оспособат за успешна примена на современата технологија во наставниот процес од сите негови аспекти, со посебен акцент на конативните и когнитивните способности на децата и учениците.

1.1.3 Здравственото образование

Се разбира дека посебно внимание треба да се посвети на здравственото образование.

Поимот ЗДРАВЈЕ во себе содржи голем број на мислења - значења од најразличен карактер. Најчесто некои под здравје разбираат отсуство на болест. Но дали е тоа здравје?

Здравјето подразбира поширока опсервација на севкупното живеење. Тоа во себе ги опфаќа телото, мислите – душата и односите со другите луѓе. Ваков тип на опсервација на здравјето може да се детерминира како: физичко здравје, мантално здравје и социјално здравје. Образованието неопходно треба да ги содржи во себе овие видови на здравје или воопштено **здравствено образование**.

Лесно е да се претпостави дека сме здрави, но дали тоа се однесува на наведените аспекти на здравственото образование или пак на здравјето воопшто.

Доколку се чувствуваат физички здрави можете да ги завршувате секојдневните обврски без поголем напор. Ако сте ментално здрави полесно ќе ги остварувате вашите замисли и секако ќе можете да учите и од сопствените грешки. Ако сте социјално здрави вие ќе можете со леснотија да комуницирате со другите, пријателите и да ги сакате останатите.

Се забележува дека ваквиот пристап кон здравјето во себе содржи холистички пристап, кај е неопходен за

подетално разбирање на здравјето. Здрава психо-физичка личност би требало во себе да ги содржи наведените компоненти на севкупното општествено живеење. Ваквиот холистички пристап овозможува подобрување на квалитетот на живеењето и успешноста во професионалната и лична кариера.

За да се биде ЗДРАВ неопходно е голем број на фактори да бидат во адекватна корелација со личноста. Тука би навеле само некои од нив, како што се на пример херeditарните фактори кои во голема мера го детерминираат персоналното ниво на здравје.

Средината во која единката се развива, тука се мисли на физичката средина, социјалната средина, културата и многу други фактори кои не би ги разгледувале по детално во моментов.

Личното здравје не може да биде во потполност реализирано ако не се грижиме и не ги познаваме своите органи и органските системи, сетилата, жлездите, кардиоваскуларниот систем и т.н.

Ние понатаму ќе се задржиме на физичките способности и нивните особености.

1.2 ОСНОВНИ МЕТОДСКИ ПОИМИ ВО ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Современиот период на живеење го карактеризираат научно-технолошките достигнувања во сите сознајни полиња. Не постои ниту една научна дисциплина која е затворена во себе и живее само за себе. Интердисциплинарноста, мултинаучноста и вештачката интелигенција се среќаваат во сите научни области, тоа е и еден од факторите кои овозможија рапиден раст на научните сознанија и достигнувања.

Историски земено физичката култура се развива пред сè под влијание на практичните потреби на општеството кои биле главно ориентирани кон човековото подготвување за работа. Меѓутоа, физичката култура сè повеќе станува едно од најзначајните средства за чување и унапредување на човечкото здравје и за подобрување на функционалните способности на неговиот организам, односно како средство за оптимализација на физичката состојба и виталноста на човекот.

Кога зборуваме за физичка култура, тогаш зборот „физичка“ треба да нè потсетува на материјалната природа на човековото тело, неговото движење станува средство и објект на своевидна физичка активност, додека зборот „култура“ ни посочува на човекот како општествено и хумано суштество кое е субјект и цел на сопственото создавачко ангажирање во таа област. Значи, физичката култура при тоа треба да се сфати како систем на специфични облици на физичка активност кои служат за создавање на човекови вредности и преку нив создаваат човек како нова вредност.

За успешно да се развива теоријата и праксата на физичкото и здравственото образование потребно е да се познаваат стручните изрази и термини, точните поими кои се врзани за одредени активности и подрачја. Сите термини означуваат одредени поими. За терминот е врзан некој збор, знак или симбол, додека пак поимот претставува мисловна форма на постојаните, општите и неопходни особености и односи, било да се однесува на еден вид на предмети или појави, или пак на поединечен предмет или појава.

Еднаш формираните поими не остануваат исти, тие се прошируваат, надополнуваат и усовршуваат во зависност од научната дисциплина. Така и во физичкото и здравствено образование каде со развојот на системот на основните поими се развива и термилошкото дефинирање на поимите.

Врската на физичкото и здравствено образование со педагошките дисциплини (педагогија, психологија,

андрагогија и сл.), како и со теоријата на физичката култура, укажува на присутност на поими од тие области во методиката на физичкото образование. Присутните поими кои се среќаваат во воспитно-образовниот процес на работа врзани за физичкото образование имаат свој соодветен стручен термин.

Многу често се случува за еден поим да се користат повеќе разновидни термини кои не одговараат на термините од стручната комуникација.

Ангажирањето на погрешни поими, го намалува значењето на науката, доведува до заблуди и го запира развојот и афирмацијата на научната дисциплина.

Во современата научна мисла денеска сè почесто се користи и поимот **кинезиологија** (наука за проучување на движењето на човекот), грубо земено, како замена за општиот поим физичка култура.

Некои од најчесто користените поими се: физичка култура, физичко образование, физичко вежбање, тренинг, спортска рекреација итн.

1.2.1 Физичка култура

„Под поимот физичка култура ги подразбираме целокупните општествени достигнувања, сите вредности на материјалниот и духовниот карактер кои човекот ги постигнал“⁵.

Разликуваме материјална и духовна култура. Материјалната култура ги опфаќа материјалните вредности, како збир на средства за производство, а духовната култура ги опфаќа резултатите на општеството во науката, уметноста, организацијата на животот, моралот. Кога зборуваме за национална култура велиме дека нејзе ѝ припаѓаат историските традиции, обичаите, литературата,

⁵ Меѓедовиќ, Е.: „Теорија и методика физичког васпитања“, Учитељски факултет, Призрен, 2005. год. стр. 19.

уметноста. Тука спаѓаат и музичката и физичката култура. Многу често поимот физичка култура се изедначува со поимот физкултура-скратеница од физичка култура, која не е во употреба во современата наука.

Физичката култура претставува составен дел на културата на општеството воопшто. Таа е врзана за движечките, моторички активности (спорт, игра и др.), кои се однесуваат на личноста, нејзиното здравје, како и задоволување на природните и културни потреби.

Поимот физичка култура (физикус-природен), во телесна смисла различно се толкува, додека терминот култура бара областите (игра, спорт, гимнастика и др), со посредство на смислено движење да произведуваат културни вредности. Степенот на развојот на физичката култура го опфаќа сето она што општеството го прави во интерес на развојот на човекот, врзано со создавање на услови, организација, стручни кадри, како и формирање на разни установи и организации кои ги следат физичките и функционалните способности на децата и младите.

1.2.2 Физичко воспитување

Физичкото воспитување како форма-подрачје на физичката култура ефикасно и рационално ги задоволува релевантните човекови и општествени потреби и интереси во оваа област, заштита и унапредување на здравјето, зачувување и подобрување на работните способности, содржајно и културно користење на слободното време и друго.

„Социјалната пракса на физичкото воспитување, претставува во извесна смисла канал по кој тече вистинско

предавање на вредностите на физичката култура од страна на постарите кон младите поколенија⁶.

Физичкото воспитување во животот на детето организирано, плански и систематски се спроведува уште од предучилишната возраст, па преку основното и средно образование до високото образование.

Моторичките активности се наметнуваат како основен стимуланс за оптимални онтогенетски реализации на филогенетски настанатите потреби на човекот за движење. Овде не станува збор само за индивидуалните човекови потреби, туку и за општествените кои меѓусебно се испреплетуваат. Ова е и затоа што физичката култура и физичкото воспитување сами по себе претставуваат еден навистина широк простор за реализација, не само на индивидуалните физиолошки, хигиенско-профилактичките, здравствените и други потреби врзани за човековата подготовка за работа, туку и за задоволување на естетските потреби, за реализација и самопотврдување на физичките и креативни можности.

Физичкото воспитување како составен дел на севкупниот воспитно-образовен процес овозможува остварување на овие потреби преку своите цели, задачи и содржини, но само ако овој воспитно педагошки процес е воден од стручно оспособени наставници кои ќе одговорат на барањата што пред нив ги поставува општеството во целина.

1.2.3 Физичко образование

Физичкото образование претставува процес на едуцирање, обука, учење на моторички активности со решавање на одредени цели, задачи кои преку соодветни методски постапки се усвојуваат и усовршуваат од детската и

⁶ Л.Берковиќ, М.Благајац, А.Раиќ, Д.Коковиќ (1986), „Друштвено теоретске основе физичке културе“ Факултет физичке културе у Новом Саду, стр.30.

ученичката популација, преку соодветен систем на пренесување на знаења кои предизвикуваат осознавање, усвојување, поттикнување, подобрување и формирање на современи научни гледишта од областа на физичката култура.

Преку физичкото образование учениците се стекнуваат со нови знаења, динамички правилно се формираат органските системи и психички позитивно се влијае на учениците. Секако дека физичкото образование претставува составен дел на образованието во целина и ги користи сите научни достигнуања, за да ги постигне посакуваните општествени и лични цели.

1.2.4 Спорт

Поимот спорт најчесто се врзува за натпреварувачката активност како особена форма за реализација на човековите способности која дава можност максимално да се изразат, споредат и оценат одделни способности и квалитети во специјално создадени услови за тоа. Непосредна цел на натпреварувачката дејност во спортот е постигнување на подобар резултат изразен со показателот на победа над противникот или некои други показатели кои се условно прифатени како критериуми за одредени достигнувања.

Спортот треба да служи за понатамошно хуманизирање на личноста, а никако да доведува до оштетување на човечкиот организам.

1.2.5 Спортска рекреација

Поголемиот број на работни луѓе во современите услови на живеење и производство се лишени од активни физички напрегања кои се неопходни за оптимално одржување на висока работна способност и нормални животни активности. Научно-технолошкиот развој го олеснува човековиот живот кој е подобар и покултурен,

меѓутоа се пореметува природната рамнотежа и сериозно се загрозува биолошкиот статус на човекот. Како последица на значително намалените физички напори и недоволна моторичка активност кај човекот, почнува значително да се намалува физичката и работната способност, доаѓа до психички напрегнувања и други неповолни влијанија врз организмот.

Ваквата човекова инактивност доведува до појава на хипокинезија – намалена способност за движење. Според податоците на светската здравствена организација во последно време се во пораст болестите кои порано не биле познати, или пак не биле така масовни како денеска (неурози, срцеви болести, чиреви, рак и др.). Согледувајќи ги овие појави и опасностите кои произлегуваат од нив, а се однесуваат на здравјето, економијата, насекаде во светот во индустриски развиените земји се подготвуваат посебни програми за едукација, а се реализираат преку активностите на спортската рекреација.

Спортската рекреација е насочена кон задоволување на основните потреби и интереси во физичката култура со примена на спортско-рекреативни активности кои се усогласени со нивото на способностите и здравствената состојба како и возрасните карактеристики на луѓето.

1.2.6 Физичка (телесна) вежба

Претставува основна форма на моторичка (движечка) активност. Таа е симбиоза на примарни движења со одредени делови од телото кои плански, смислено, логички и насочено делуваат на човековиот организам со цел да ги развијат или подигнат неговите способности.

1.2.7 Физичко (телесно) вежбање

Претставува процес од физички (телесни) вежби, кои стручно, плански, насочено и систематски се изведуваат со

цел да предизвикаат адаптивни промени на човековиот организам, да ги развијат и усовршат моторичките димензии (способности).

1.2.8 Тренинг

Тренингот е повеќегодишно специјално организиран процес на усовршување на спортистите. Преку тренингот, со помош на физички вежби, влијаеме на човечкиот организам. Значењето на тренингот е врзано за: вежбање, увежбување и подготовка на спортистот за подобрување на неговите способности, со цел за постигнување на врвни спортски резултати.

1.2.9 Игра

Играта е најстар облик на физичкото воспитување и форма на слободна човечка активност. Со играта се развива моториката, внатрешните органи, се развива духот на колективизмот - заедништвото, емоциите и сл. Играта се одвива по правила кои се флексибилни и соодветствуваат со детската возраст.

1.2.10 Наставна техника

Наставната техника претставува збир на разновидни средства кои наставникот и учениците ги користат за реализација на наставните содржини. Како и на кој начин наставникот ќе ја користи наставната технологија, зависи и од неговите способности.

1.2.11 Физичка способност

Физичката способност (моторичка, психомоторичка) претставува збир на природни и стекнати услови кои

претпоставуваат успешно вршење на моторичките активности.

1.2.12 Обучување

Обучувањето е процес на почетно усвојување на нови моторички активности.

1.2.13 Моторичко умеение

Моторичкото умеение означува ефикасност во решавање на моторичките задачи.

1.2.14 Моторна навика

Моторната навика означува автоматско изведување на движењата или низа на движења без учество на свеста.

1.2.15 Физичка способност

Физичките способности се стекнати способности за лесно, брзо, и точно изведување на моторичките активности.

1.2.16 Кинезитерапија

Кованица од античките зборови „kinezi“ (движење) и „teraru“ (лечење), оваа синтагма всушност го има значењето на „лечење преку движење“. Движењата претставуваат телесни вежби со чија помош сакаме да оствариме одредена цел, а таа цел во кинезитерапијата може да биде: влијание на подвижноста на зглобовите, истегнување и јакнење на мускулите, отстранување или превенција на телесни деформитети и сл.

2 ДЕЛ – ИСТОРИСКИ СОДРЖИНИ

Во историјата на човештвото физичкото образование го следиме низ историските формации: првобитна заедница, робовладетелско општество, феудално општество, капиталистичко општество, социјалистичко општество. Историските извори нè запознаваат со развивањето на физичкото образование, со неговите обележја.

Во второто поглавје се запознаваме со напредната граѓанска мисла, од педагошки аспект. Претставени се некои истакнати мислители од педагошката област и нивните согледувања за местото и улогата на физичкото и здравствено образование.

2.1 РАЗВОЈ НА ФИЗИЧКАТА КУЛТУРА НИЗ ИСТОРИЈАТА

Физичката култура претставува составен дел на културата воопшто. Таа е условена со развојот на општествените односи и уредување во услови во кои се развива општеството. Постоенето и развојот на физичката култура врзани се за постоење на човечкото општество, за развој на производните сили и општествените односи и за структурата на одредената формација. За развојот на физичката култура, како и за развој на физичкото образование, пишувале научници, филозофи, писатели, педагози, политичари, давајќи придонес за нејзиниот развој. Познати се записите на историчарите Плутарх, Ксенофиј, Платон, Аристотел, подоцна Лок, Русо, Коменски, Песталоци и други. Тие, физичката култура и физичкото воспитување не ги гледале само како општествени, туку и како историски категории.

Истражувањата покажале дека секогаш постоела посебна форма на физичко воспитување кое одговарало на развојот на културата воопшто. Како што општеството било поделено според економско-политичките односи, така и физичката култура се прилагодувала на потребите и целите на општеството.

Се менувале и усовршувале задачите, содржините, методите и формите на работа како и сите видови на активности во физичката култура. Сите тие промени зависеле од структурата на општествената формација, така што развојот на физичката култура може да се согледа низ следните општествени формации:

1. првобитна заедница;
2. робовладетелско општество;
3. феудално општество;
4. капиталистичко општество; и

5. социјалистичко општество.

2.1.1 Првобитна заедница

Физичкото воспитување во оваа општествено економска формација може да се согледа низ примитивниот и сиромашен начин на живот, заднички средства, колективна работа и живот во родовска заедница. Животот во првобитната заедница се одвивал во хорди – чопори, а подоцна се организира во родовски заедници.

Што се однесува до физичкото воспитување, во овој период нема податоци за негово некакво постоење, но се знае дека човекот морал да ги користи своите способности за лов, борба и работа. Човекот го добивал воспитувањето низ процесот на работа и игра. За ова општество важно е да се напоменат инстинктите кои се јавуваат во борбата за живот и стремежот за продолжување и одржување на родот.

Улогата на родовската заедница посебно се огледува во раното вклучување на децата во извршувањето на работните задачи, во помагањето, во ловот и слично. Слободното време се минувало во заедничка игра, независно од возраста. Низ играта се усовршувале движењата кои се користеле при лов и ритуални танци. Девојчињата се обучувале за домашни работи, играле митски, молитвени, ритуални и други танци. Треба да се напомене дека во овие танци се употребувале движења кои произлегувале од секојдневниот живот.

Во ова општество немало организирано воспитување и воспитни институции. Средствата за производство биле примитивни, но со текот на времето се усовршувале и довеле до поделба на работата, постарите и поискусни луѓе почнале да се занимаат со воспитување на децата низ работа. Сè уште во овој период нема пишани документи ниту пак други научни факти со кои може со сигурност да се претпостават одредени артикулирани форми на воспитување.

На пештерските слики од овој период забележани се активности од секојдневниот живот на праचовекот. На нив се забележуваат луѓето како ловат, пловат на вода, танцуваат. На камена плоча во Норвешка претставени се луѓе како скијаат – во камената ера. Можеме да претпоставиме дека овие сложени активности барале од луѓето и специфични моторички карактеристики и знаења за да можат да ги совладаат природните пречки кои секојдневно се испречувале пред нив.

Претставниците на идеалистичките теории ја занемаруваат, или пак ја игнорираат социјалната и егзистенцијална суштина на физичката култура и нејзината тесна поврзаност со развојот на производните сили и односи, со условите на материјалното живеење и другите општествени чинители, преувеличувајќи ја притоа до идеализирање улогата на инстинктивните биолошки мотиви.

2.1.2 Робовладетелско општество

Борбата за опстанок го терала човекот да ја развива својата сила, брзина, издржливост, да ги усовршува физичките способности, трчање, фрлање и скокање. Сето тоа човекот морал да го прави за да се спротивстави на природните непогоди и другите опасности кои го очекувале. Кој располагал со подобри природни облици на движење, кои се увежбувале преку најразлични активности (лов, риболов, собирање на плодови и други активности), тој имал повеќе успех и предност над останатите. Овие причини влијаеле на човекот редовно да вежба, да се усовршува во своите вештини, да ги прикажува и применува во различни прилики.

Развојот на производните сили, поделбата на трудот на сточарство и земјоделство влијаеле на развој на културата. Земјоделците, како и сточарите преку својата работа стекнувале различни вештини и ги развивале своите способности, така што се доаѓа до поимовно прифаќање на значењето на физичкото воспитување кое влијае не само на

развојот на способностите, туку и на правилната употреба на оружјата и орудјата и нивното влијание на здравјето. Тие сфаќаат дека физичкото воспитување влијае на подобрување на нивното здравје, на подобро вклопување во општеството. Усовршувањето на човекот влијаело и на неговиот биолошки и социјален развој, на неговата успешност во секојдневниот живот, кој барал многу големи физички напрегања за успешен опстанок.

Робовладетелското општество претставува прво класно општество, во кое се јавуваат две класи: робовладетели и робови. Владеачката класа ја има сета власт над другата. Владеачите – робовладетели располагале со средствата за производство, а се разбира и со физичката култура која во тоа време била насочена на војно – физичка подготовка. Физичката култура станува привилегија на владеачката - робовладетелска класа. Како што општеството е поделено, исто така поделена е и прилагодена физичката култура на потребите и целите на власта.

2.1.3 Антички цивилизации

Така на пример, кастите во Индија, браманската свештеничка каста се занимавала со ритуални игри и одредени танци, додека развојот на боречките вештини, јавањето, борењето, стрелањето со лак и стрела, фрлањето на копје биле препуштени на другите касты.

Кина - постојат податоци дека уште во 2600г.п.н.е. постоел систем на „медицинска гимнастика“, прва програма по физичко образование воопшто во светот. Во тој период имало насочени физички активности како за возрасните, така и за децата. Тие се обучувале во борбени вештини, како гаѓање со лак и стрела, јавање. Сепак посебно место во борбените вештини имале обуките „со празни шаки“, каде без оружје се имитирале движењата на животните заради усовршување на борбите.

Физичката култура и нејзината улога посебно била значајна во Египет. Тоа е потврдено со повеќе записи и археолошки наоди за војничките вештини, мачувањето, борењето, пливањето, борбите на бродови и сл. Хиероглифското писмо дава записи за одредени натревари во борење и мечување, како и натпревари со копје.

Веќе во овој период децата на робовладетелите се обучувале за специјални вештини кои ќе им помогнат за држење во покорност на робовите. Особено внимание се посветувало на мечувањето и јавањето.

Во централна Америка постоела мошне развиена цивилизација - Маи. Кај оваа цивилизација првпат се забележуваат, покрај другото и организирани спортски натпревари. Игра со топка. Оваа игра се одвивала на специјална површина – поле за игра со одредени димензии (30-45 м.) и форма (како буквата Т). Подлогата била рамна и песоклива. Цел на играта била топката да се протне низ прстен поставен на одредена височина на попречните страни од теренот кој бил ограден со камен ѕид. Овој натпревар бил и ритуален, па така екипата која ќе изгубела била ритуално жртвувана - погубена. Овој крвав ритуален натпревар се практикувал кај сите цивилизации од централна Америка.

Во античка Македонија особено внимание се посветувало на телесното и духовно здравје. Во приватните „училишта“ се изучувало пишување, ораторство, мечување, јавање и други вештини кои им користеле во одбранбените и подоцна освојувачките војни. Во овој период се организирале игри на кои настапувало племството, а се натпреварувале во мечување, борење, јавање, фрлање на копје и др.

На Пелопонез во државичката Елида во светилиштето Олимпија се одржувале натпревари во чест на богот Зевс – Олимписки игри. Првите игри биле одржани во 776 г.п.н.е., натпреварите се одржувале во: трчање, боксирање, скокање во далечина, трки со двоколки и др.

Оваа традиција е обновена од Пјер де Кубертен во 1896 год., се одржуваат на секои 4 години и траат до денес – Олимписки игри.

Римската држава градела големи објекти (Циркус максимус во Рим можел да прими 200 000 гледачи), во кои се одвивале гладијаторски борби кои се базирале на мечување и се одвивале помеѓу групи на борци – гладијатори или пак против животни. И овие борби, како кај Маите завршувале со смрт на поразениот.

Сите овие цивилизации, а и останатите посветувале особено внимание на физичката култура. Таа била составен дел на описменувањето кое го изучувале само децата на богатите - робовладетелите. Не можело да се замисли некој да не знае да се мечува или да јава, тоа било задолжително образование. Овие вештини се учеле во посебни училишта – гимназиуми (во античките полиси), каде покрај физичкото образование се стекнувале и со познавања од пишување, сметање, астрономија и сл.

Со текот на времето и посиромашните слоеви посветувале сè поголемо внимание на моторичкото описменување, на развојот на вештините и способностите.

2.1.4 Феудално општество

Физичкото воспитување во феудалното општество е под големо влијание на црквата и владеачката класа – феудалците. Црквата пропагирала негативен став кон телото, додека го истакнувала култот кон духот. Научните достигнувања стануваат слуги на теологијата. Феудалната владеачка класа се состоела од два слоја – свештеници (клер) и феудалци, па така за нив се организирале различни видови на образование, а со тоа и различно физичко образование. Учењето во овој период главно било препуштено и се одвивало во црквите. Свештенството, како главна сила на феудалното општество, воспитувањето го

спроведува низ систем на вештини кои се поделени во две групи, и тоа:

А) тривиум – теологија, граматика, реторика, дијалектика и

Б) квадриум – аритметика, геометрија, астрономија и музика.

Припадниците на племството својата организација на воспитувањето ја спроведувале преку војничка дисциплина на обучување. Покрај свештенството и племството на кои им припаѓала сета власт, на другата страна се селаните - кметови како обесправен сталеж.

И покрај осудата од свештенството, сепак телесното вежбање не замира, тоа се прилагодува на барањата на властодршците и се организира за припадниците на витезите и нивните војнички походи, за потребите на владеечката аристократија, а во мал обем и за останатите жители, како дел од војните единици.

Сепак во овој период се организираат и витешки натпревари во мечување и борби со коњи, каде и борците и коњите се оклопени. Ваквите активности барале посебна физичка подготовка, па така децата на феудалците по 7-та година од животот оделе на дворовите кај властодршците и таму се обучувале во вештините на мечувањето и јавањето, како и пливање, гаѓање со лак и стрела, читање и пишување, составување на стихови, го изучувале животот на племството каде останувале до 21 година, а потоа станувале витези.

Со јакнењето на граѓанскиот сталеж јакне и оживува свеста за физичкото воспитување. Своите сфаќања за физичкото образование, при крајот на овој период се обидуваат да го пласираат и спроведат во дело големите мислители како што се: Виторино де Фелтре, Јан Амос Коменски, Џон Лок, Жан Жак Русо, Ј. Х. Песталоци, подоцна Херберт Спенсер и др. Сите споменати мислители, педагози и филозофи сметаат дека на детето треба да му се помогне да се развие преку природните форми на игра како што се:

трчање, скокање, качување, носење, борење, хигиена на телото.

2.1.5 Капиталистичко општество

Физичкото образование во периодот на капиталистичкото општество добива ново значење во воспитно-образовниот систем кој е прилагоден на заштита на капиталот. После победата на француската буржоаска револуција, улогата на физичкото образование се согледува низ интересот на буржоазијата за здрава и работно способна човекова сила. Доаѓа времето на јакнење на економскиот развој, како и на новите капиталистички општествени односи. Младата буржоазија го отфрла концептот на средновековното образование. Се поддржува напредниот пат на педагошката мисла. Училиштата почнуваат да се одвојуваат од црквата, новите потреби бараат и отворање на нови училишта, се зголемува улогата на државата во образованието, доаѓа до промена на наставните планови и потреби. Лескошек во својата книга „Теорија физичке културе“ истакнува дека физичкото воспитување прво се воведува во училиштата во Англија како настава по спорт, а потоа како гимнастика, која се воведува како задолжителен предмет во сите училишта.⁷

Според Меѓедовиќ „со почетокот на развојот на оваа општествено-економска формација, почнуваат да се формираат добротворни организации кои се врзани за физичката култура. Така, во Велика Британија се јавува организација која се нарекува Центлменски спорт, како и разни гимнастички движења како Јаховиот, Линговиот, Тиршовиот“.⁸

⁷ Лескошек, Ј.: „Теорија физичке културе“, Савез за физичку културу Југославије, Београд, 1980 год. стр.11.

⁸ Меѓедовиќ, Е.: „Теорија и методика физичког васпитања“, Учительски факултет у Призрену, Лепосавиќ, 2005 год. стр.35.

Германија се вбројува во земјите кои први формираат гимнастичките друштва. Ново формираните друштва имале големо влијание за раѓање на нови гимнастички друштва. Основач и главен двигател на овие гимнастички друштва бил Фридрих Лудвиг Јан. Поради нетрпението со Франција тој предлагал на нејзините граници да се распоредат војници кои потекнуваат од овие гимнастички друштва. За името на Јан се врзува и основањето на „Трунквист“ – посебен систем на гимнастика. Тој вежбите ги нарекува турнири. Со своите ученици во близината на Берлин на отворен простор тој вежба на импровизирани справи кои самиот ги направил. Програмските содржини на вежбањето се состоеле од вежби на вратило, разбој, коњ, трапез и слично. Покрај вежбањето на справи тие вежбале и: трчање, скокови, игри, вежби за рамнотежа како и други активности, излети, екскурзии и сл. Треба да се напомене дека вежбачите биле еднакво облечени – во униформи.

За развојот на гимнастиката Јан добивал најголеми признанија, а народот го нарекол „татко на германската гимнастика“.

2.1.5.1 „Соколско движење“

Гимнастичкото движење во Чешка се нарекува „соколско движење“, кое се ширело благодарение на чешкиот доктор по филозофија Мирослав Тирш. Програмските содржини на чешкиот гимнастички систем биле вежбите на справи со тежиште на формите на вежбите, како и нивното влијание на функционалните и физиолошките способности.

Со името на Тирш се поврзува основањето на гимнастичките друштва во Прага кои се нарекуваат Сокол, симбол за птицата кај словенските народи која значи бестрашност, јунаштво и племенитост. Соколските друштва за целото време на своето постоење и работа дале голем придонес за развојот на физичкото воспитување.

Својата активност Тирш ја збогатил, заедно со Јулиус Грегор запишувајќи ги првите правила на гимнастичките друштва. Членството на друштвата било поделено на категории „подмладок“ и „напредни“ кои активно вежбале водејќи сметка за правилните движења, координацијата како и за атрактивноста на вежбањето. Дело на Мирослав Тирш се и големите и масовните спортски приредби на кои покрај гимнастичките настапи имало и вежби со музика.

Тирш ги класифицирал вежбите во четири групи и тоа:

а) вежби без помошни справи - (прости вежби, строеви вежби, одење, трчање, танци);

б) вежби на справи и со справи (реквизити) – (вежби на вратило, разбој, кругови, коњ со рачки, рипстоли, вежби со палици, чуњеви, обрачи, фрлање на топче, диск, копје);

в) групни вежби – (елементарни игри);

г) боречки вежби – (мечување, бокс, одбрана, напад).

Важноста на соколското друштво може да се согледа и низ оспособување на стручни кадри кои подоцна го ширеле соколскиот систем низ други земји, па така и кај нас во Република Македонија.

2.1.5.2 Шведски систем на гимнастика

Шведскиот гимнастички систем ги дава имињата на справите и реквизитите за вежбање, го дефинира значењето на гимнастиката како систем и влијанието на физичкото воспитување врз здравјето на луѓето.

Основач на шведскиот гимнастички систем бил Пер Хенрик Линг, познат учител по мечување, творец на гимнастичките правила и застапник на концепцијата која вежбите и движењата ги базира на природните форми на движење, кои се условени од анатомско - физиолошките можности на човекот.

Своите замисли за физичкото вежбање Линг ги претставува на кралот на Шведска и бара целокупна реорганизација на физичкото воспитување, бара да се врати

славата на шведската војска, како и унапредување на физичките и функционалните способности кои може да се постигнат преку гимнастиката. Името на Линг е поврзано со воведување на нови справи во гимнастиката (шведска клупа, шведски сандак, рипстол, шведска греда, скали и др.).

Линг ја дели гимнастиката на четири дела:

- а) лекарска;
- б) педагошка;
- в) воена; и
- г) естетска гимнастика.

Важно е да се напомене дека оваа поделба во прв план ја става воената гимнастика, а причината за тоа е што преку неа се создава разумен, вреден и дисциплиниран војник. Линг потенцира дека сите четири вида на гимнастика треба да бидат во врска и меѓусебно да си помагаат.

Согледувајќи ја структурата на физичката вежба Линг ја дели на четири групи:

1. субјективно – активни (тоа се вежби кои се присутни во забавата и играта);
2. објективно – активни (вежби за обликување на телото без справи);
3. субјективно – пасивни (вежби кои се изведуват со справи);
4. објективно пасивни (вежби со совежбач).

Покрај наведената поделба, позната е Линговата поделба на вежбите на прости и сложени вежби, потоа поделбата на вежбите на: вежби за мускули на рацете, нозете, грбот, како и вежби за останатите делови на телото.

Придонесот на Линг за методиката на физичкото образование е значаен по неговите приложени шеми за структура на часот кој е поделен на 14-16 дела, каде што вежбите ги дели на: подготвителни, главни и одморачки.

При обработката на содржините од наставниот предмет физичко воспитување Линг ја предлага физиолошката крива на оптеретување за која секој наставник по физичко образование води сметка.

2.1.6 Социјалистичко општество

Физичкото воспитување во социјалистичкото општество се разликува од останатите општествени формации. Тоа е ослободено од експлоататорската идеологија, од религиските притисоци, тоа станува составен дел на целокупниот воспитно-образовен систем.

Социјалистичкото општество сака да изгради сестрано развиена личност која е ослободена од класната поделеност, личност со хуман однос кон луѓето, можност сите да се занимаваат со физичко воспитување под исти услови.

Претставници на социјалистичкото воспитување се Карл Маркс и Фридрих Енгелс кои во своите филозофски дела давале своивидувања за воспитувањето и образованието, посветуваат внимание на развојот на човекот. Нивна цел е сестрано воспитан и развиен човек. Тие под воспитување подразбираат:

- умствено воспитување;
- физичко воспитување; и
- техничка обука.

Грижејќи се за одбраната на земјата во социјалистичките општества се посветува особено внимание на физичкото воспитување. Маркс ја согледува поврзаноста на физичкото воспитување со гимнастиката и физичкото вежбање. Преку гимнастиката ги јакнеме и развиваме не само внатрешните органи, туку преку хигиената на телото се подобрува работоспособноста, доброто здравје и условите за подобар раст и развој. Тие го критикуваат капиталистичкото општество како општествена формација, условите за живеење, неправилната исхрана, нивото на здравствена заштита и уште многу други причини кои се одразуваат на телесната сила, здравјето и воопшто на начинот на живот.

Социјалистичкото општество бара личноста да биде сестрано развиена за да може успешно да работи и да се бори за својата земја. Се изградуваат нови самоуправни социјалистички односи како специфична форма на

управување која обезбедува услови за сестрана и креативна работа и развој на слободна личност.

Во рамките на изучувањето на општеството класиците на марксизмот научно објасниле некои педагошки прашања кои се темелат на материјалистичката дијалектика.

Физичката култура на почетокот, во социјалистичкото општество се темели на создавање на подобри услови за нејзина примена и развој (се градат нови објекти, се школуваат кадри, се зголемуваат финансиските вложувања итн.), се постигнуваат и забележителни спортски резултати, расте интересирањето на граѓаните за физичката култура.

Работничката класа како активен носител на физичката култура во почетокот недоволно била вклучена во раководењето со активностите врзани за оваа област. Особено било мало ангажирањето на жените во организацијата и управувањето со физичката култура.

Согледувајќи ја суштината, моделот и смислата на физичката култура во социјалистичкото општество можеме до некаде да констатираме дека кај некои модели на физичката култура нема некои значителни разлики од капиталистичкото општество. Социјалистичкиот самоуправен систем, немајќи сопствени искуства и во недостаток на подобри материјални и општествени услови, бил принуден да појде од тоа со што располагал.

Основна одредница на социјалистичкото општество е содржината на физичката култура да се црпе од целокупниот креативен живот во општеството.

2.1.7 Истакнати светски мислители за физичкото воспитување

Физичкото воспитување како целокупен воспитно-образовен систем (во првиот период на новата историја), со промената на општествено-економските односи го менува и својот однос кон воспитувањето на младите. Особено се менува односот кон физичкото воспитување, така што овој

дел на воспитувањето добива сè позначајна улога во целокупниот воспитно - образовен процес.

Најголем придонес за развојот на новата теоретска мисла во граѓанското општество, во областа на физичката култура дале: Јан А. Коменски, Џ. Лок, Жан Ж. Русо, Јохан Х. Песталоци и други. За овој период на развој на науката познато е дека се јавува нов педагошки правец кој се нарекува филантропизам.

2.1.7.1 Јан Амос Коменски е еден од најистакнатите и најзначајни личности во историјата на педагогијата. Најголема негова заслуга е што се заложувал воспитувањето да биде достапно за сите деца без разлика на материјалните и други услови на живеење. Најзначајно негово дело кое влегло во анализите на педагошката мисла е „Голема дидактика“, која овој истакнат педагог го вбројува во најголемите хуманисти-педагози.

Заслугите на Коменски, врзани се за суштински промени во образовниот систем на современото друштво, пред сè тука е идејата за единствен училиштен систем и карактеристиките на општото образование. Возрасните периоди на човекот според него се:

- младо детство;
- детство;
- млад момчешки период; и
- момче.

Коменски како еден од најголемите педагози во историјата, ја истражувал областа на физичкото воспитување. Тој го вовел физичкото воспитување како рамноправен предмет со останатите видови на воспитување. Тој го согледува значењето на физичкото воспитување во отстранување на уморот предизвикан со оптеретувањето на учениците во училиштето и унапредување на здравјето. Тој препорачува секое слободно време да се користи за телесни активности. Коменски за подрачјето на играта во физичкото воспитување вели дека тоа е најдобро средство за

остварување на воспитна работа, дека раполага со разновидни движења кои помагаат за правилниот раст и развој, дека низ играта се развива колективизмот, дека преку играта се развива добро расположение. Тој вели „со вежбањето на телото се вежба и духот“. Препорачува умерен живот, здрава храна, телесни вежби, работа и одмор.

2.1.7.2 Жан Жак Русо, истакнат просветител и мислител, бил идеолог на Француската (буржоаска) револуција. Во своето дело „Емил“, кое е посветено на воспитувањето, ги образложува својте педагошки видувања. Тој вели дека сите проблеми кои се јавуваат во општеството произлегуваат од лошото во човекот, а тоа произлегува од човековата слабост. Тој се залага детето да се навикнува и на борба со силите на природата. Затоа ја користи синтагмата „човек од природата“ сакајќи со тоа да ја истакне меѓусебната врска на луѓето и природата.

Русо разликува три вида на воспитување:

- воспитување од природата;
- воспитување од луѓе;
- воспитување од предмети.

Тој советува „согледајте ја природата и одете по патот кој таа ви го означува“. За Русо физичкото воспитување е основа која помага во формирање на „природен, слободен човек“. Физичкото и духовното вежбање едно на друго си служат за одмор. „Емил“ е човек во кој ќе се „спои разумот на мудрецот со силата на атлета“, тој мора да се снаоѓа во различни ситуации, да се качува по дрва, да плива.

Русо ги разликува следните периоди во развојот на детето, во кои секој период има своја улога и задача:

- од раѓање до 2 година;
- од 2 години до 12 години;
- од 12 до 15 години;
- од 15 до 18 години.

Педагошките идеи на Жан Ж. Русо врзани се за физичкото и работно воспитување, на кои тој им придава голема важност. Мајките ги советува за негување на децата – доенчиња, како децата физички да зајакнат. „Телото мора да има сила, ако сака да се покори на душата“. Тој вели дека „добриот слуга треба да е силен. Колку телото е посилено толку е попослушно“.

Процесот на физичкото воспитување Русо го согледува преку три степени: првиот е челичење на телото, вториот – челичење на телото и развивање на духот, третиот – челичење на телото, развивање на сетилата и движечките навики и умеања.

Русо водел посебна грижа за женската младина. Содржините со танцови елементи ги истакнувале естетските движења во програмите за оваа полулација. Според него жената првенствено треба да добива религиозно и естетско воспитување, да биде добра домаќинка, украс на куќата.

Посебно значење и важност му придава на вежбањето во природа и чист воздух, на сонце. Современото физичко воспитување и денеска ги уважува основните хигиенски барања од овој период.

2.1.7.3 Јохан Хајнрих Песталоци, швајцарски педагог, се смета за основач на научната педагогија, автор е на повеќе дела од оваа област. Тој се залага за сестрано образование кое се стекнува постепено (од едноставно кон сложено), за образование базирано на природните потреби, за рамномерно развивање на умственото, физичкото и работното воспитување – способност, како би можеле да формираме хармоничен развој на детето.

За Песталоци цел на воспитувањето е развој на човековите сили кои се стремат кон „развој и саморазвој“. Во рамките на таа цел тој издвојува три основни задачи на воспитувањето:

- интелектуално воспитување;
- морално воспитување;

- физичко и работно воспитување.

Развојот на телесното и работното воспитување, сестрано развиеното тело ќе користи подоцна за професионално оспособување. Човековото тело го сметал за слуга на умот и моралот. Телото што може успешно да ја заврши секоја задача е здраво и силно.

Содржината на физичкото воспитување ја сочинуваат детските игри, домашната работа, елементарната гимнастика на зглобови, природните форми на движење (одење, трчање, фрлање, носење, дигање терет, туркање и др.).

На својот имот Песталоци подигнува дом за сиромашни и бездомни деца, каде ги воспитува според сопствените принципи. Практичната работа ја реализирал преку методска разработка. Барал вежбите да се изведуваат со различен интензитет, имињата на вежбите да се едноставни, вежбата прво да се покаже.

Песталоци ги истакнува следниве методски напатствија:

-наставникот мора да ги применува сите начини на вежбање наизменично;

-при вежбање да се избегнува преголем замор и неред;

-вежбите да се изведуваат во такт и ни едно движење да не се изведува предолго, преку вежбање да се оспособуваат за потешки вежби.

Примена на гимнастиката Песталоци предлага кај индустриските работници. Со вежбањето се продолжува работниот век и продуктивноста на работниците. Повеќе од својте педагошки идеи не успеал да ги реализира за време на својот живот. Неговите идеи ќе ги искористат филантропистите како и подоцнежните автори на гимнастичките системи.

3. ДЕЛ - АНАТОМСКО–ФИЗИОЛОШКИ ОСНОВИ НА ФИЗИЧКОТО (ТЕЛЕСНО) ВЕЖБАЊЕ

Успешноста во телесното вежбање врзана е за локомоторниот апарат и за неговото функционирање, коскено-зглобниот систем заедно со скелетните мускули овозможува делување и на другите системи (кардиоваскуларен, нервен, респираторен и др.). Со вежањето се влијае на развојот на физичките и функционалните способности, ги зајакнуваме функциите на органите и органските системи и ја контролираме состојбата на целиот организам.

Во овој дел претставени се основните анатомско-физиолошки карактеристики на локомоторниот апарат, респираторниот систем и кардиоваскуларниот систем, меѓусебното влијание на телесното вежбање и наведените системи.

Поглавјето врзано за формирањето на движењата, поблиску нè запознава со начинот на формирањето на движењата, додека во последниот дел од ова поглавје претставени се карактеристиките и динамиката на биолошкиот раст и развој на детето и се укажува на влијанието на физичкото образование во онтогенетскиот развој на детето.

3.1 АНАТОМСКО – ФИЗИОЛОШКИ ОСНОВИ НА ТЕЛЕСНОТО ВЕЖБАЊЕ

Анатомија – (анатомија-секцирање, расчленување со сечење) е наука за градбата на телото на сите живи суштества, луѓето, животните и растенијата.

Анатомија на човекот – го изучува составот, формата и градбата на човечкиот организам. Таа го проучува телото на здравиот човек, формата, положбата и меѓусебните односи, па се нарекува и топографска анатомија.

Функционална анатомија – ја проучува формата и градбата на телото на здрав човечки организам во врска со функционирањето на секој орган.

Системска анатомија – ја проучува формата и градбата на органите кои се во состав на функционалниот систем.

Физиологија – го проучува функционирањето на човечкиот организам во целина. Самиот термин потекнува од „физис“-природа и „логос“-дискутира, раговара.

Сите вежби кои се работат на часовите по физичко и здравствено образование влијаат на развојот, како на коскено-зглобниот и скелетно-мускулниот систем така и на функциите и промените на органските системи (срцево-садовниот, респираторниот, нервно-регулаторниот и др.) Со телесно вежбање се влијае на развојот на физичките и функционалните способности на учениците, се зајакнува функцијата на органите и се контролира целокупната состојба на организмот.

Анатомско-физиолошки карактеристики на клетките, ткивата и органите.

*Цитологија-наука за клетките.

*Хистологија-наука за ткивата.

*Органологија-наука за органите.

Цитологија – клетката (целула) претставува основна единица на градбата и функцијата на сите живи организми. Таа е мошне активна единица која прима хранливи материи кои човекот ги внесува во организмот, ги преработува и ги

користи за сопствени потреби, за живот и обнова на организмот. Користејќи ги тие материи таа расте и се размножува. Формата и големината на клетките зависи од улогата која ја имаат и местото на кое се наоѓаат во организмот. Телото на човекот се состои од огромен број на клетки. Клетките кај човекот се специјализирани во поглед на градба и улогата која ја имаат во организмот. Збир на клетки кои имаат заедничко ембрионално потекло, слична градба, форма и големина и иста функција формираат ткиво.

Хистологија – во човековото тело постојат четири основни видови на ткиво: покривно или епително, врзувено или потпорно, мускулно и нервно ткиво.

-епително ткиво – основна улога на ова ткиво е заштита, бидејќи ја покрива целата површина на телото и ги обложува неговите шуплини однатре;

-потпорно ткиво – ова ткиво ги обликува органите, им дава цврстина и ги пополнува празнините помеѓу органите. Во потпорното ткиво спаѓаат: врзувите во потесна смисла, 'рскавичното и коскеното;

-мускулно ткиво – се состои од мускулни клетки. Постојат три вида на мускулни клетки: мазни, набраздени (попречно-пругасти) и срцеви. Основна особина на сите мускулни клетки е дека содржат миофибрилни – специфични белковини кои им овозможуваат скратување и издолжување.

Набраздените мускули изведуваат движења и се под контрола на волјата – централниот нервен систем. Срцевиот мускул има автономна инервација, а мазните мускули се под контрола на автономниот нервен систем, односно не се под контрола на волјата.

-нервно ткиво – нервните клетки (неврон) се носители на нервните активности. Тие имаат многубројни кратки продолжетоци дендрити и по еден долг продолжеток неврит – кој се разгранува низ целото тело.

Органологија – еден вид на ткиво или повеќе видови на различни ткива формираат органи. Органите се делови на организмот кои имаат своја одредена форма, големина,

положба и функција. Повеќе органи кои заедно функционираат формираат систем на органи. Во човековото тело постојат повеќе функционални системи: кожа, органи за варење, циркулација, размена на гасови, лачење, рамнотежа. Сите тие го сочинуваат човековиот организам.

3.2 АНАТОМСКО – ФИЗИОЛОШКИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА ЛОКОМОТОРНИОТ АПАРАТ

Локомоторниот апарат го сочинуваат скелетниот и мускулниот систем. Коските и зглобовите го сочинуваат пасивниот дел на локомоторниот систем. Активниот дел на локомоторниот апарат го сочинува мускулниот систем со чија акција доаѓа до движење. Скелетниот систем го проучува остеологијата (наука за коските) и синдесмологијата (наука за зглобовите), додека мускулниот систем го проучува миологијата. Локомоторниот апарат има примарно место во процесот на физичкото и здравствено образование.

3.2.1 Остеологија

Остеологијата е наука која го изучува коскениот систем, скелетот на човекот, тоа е сложено специјализирано сврзно ткиво. Коските имаат многу специфични карактеристики кои помагаат при извршување на многубројни функции. Коскениот систем има механичка улога која се состои во заштита и потпора на меките ткива и органи, за складирање на калциум и други минерали, како потпора на мускулите. Во текот на целиот живот во коскениот систем се создаваат крвни клетки. Коската е мошне тврд орган со белузлава боја и изграден е од два вида на коскено ткиво, збиено и сунѓересто. Збиеното коскено ткиво го гради површинскиот слој на коската, додека сунѓерестото коскено ткиво се наоѓа во длабоките слоеви на коската.

Слика бр.1
Човечки скелет



Коскено то киво е живо, коската постојано создава ново коскено киво и го разградува старото коскено киво. Овој процес е наречен периостална генеза. Поради овој процес доаѓа до промена на коскената форма, во зависност од нејзината функција. Младите коскени клетки (остеобласти) се наоѓаат на површината од коската – покосница, а во длабочината на коската сместени се покрупните коскени клетки (остеокласти). На површината од коската се наоѓаат коскени плочки „ламели“, а во внатрешноста се формираат шуплини-сунѓересто киво, каде се наоѓа коскената срж.

Во телото на човекот има 206 коски и тие претставуваат скоро 1/5 од неговата тежина. Формата и големината на коските е различна и зависи од местото и улогата на коската која ја има во организмот. Врз база на ова разликуваме три вида на коски: долги, кратки и плочести коски. Долгите коски се наоѓаат на екстремитетите, кратките коски во шаката и стапалото, а плочестите коски го градат

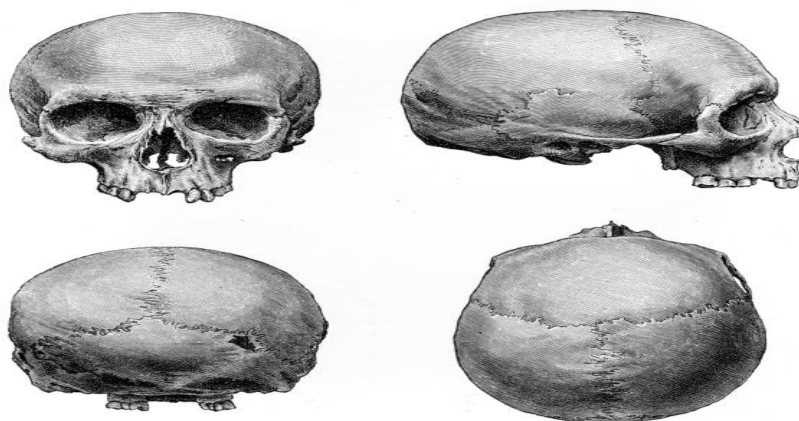
черепот, градниот кош и карличниот појас. Физичката работа, телесните вежби и спортот воопшто, влијаат на работата на мускулниот систем и скелетот во целина.

Коските се формираат во текот на развојот на ембрионот, а растат и се задебелуваат некаде до 25 година од животот. За целото тоа време може да се делува на правилниот развој на коските преку правилна исхрана, нега и физички активности. Од најголемо значење за правилен раст и развој на човечкото тело е правилното држење на телото при одење, седење, работа, одмор и за тоа треба да се води посебна сметка како во секојдневниот живот така и при разни моторички напрегања.

Скелетот на човекот го сочинуваат: коските на главата, коските на трупот и коските на екстремитетите.

Коските на главата се составени од коските на черепот и коските на лицето. Коските на черепот формираат шуплина во која се наоѓа мозокот, а коските на лицето ги заштитуваат почетните органи на респираторниот и дигестивниот систем, како и на други органи.

Слика бр.2
Човечки череп



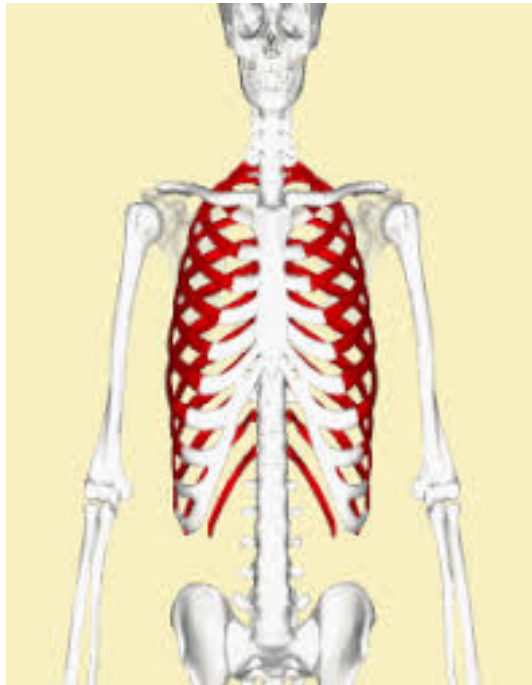
Коските на трупот се составени од 'рбетниот столб и градниот кош. 'Рбетниот столб се протега низ средишниот дел на грбот. Тој е изграден од 33-34 пршлени кои меѓусебно се поврзани со 'рскавица. Според делот од телото на кој се наоѓаат разликуваме 7 вратни, 12 градни, 5 слабински, 5 крстни и 4-5 тртни пршлени.

Слика бр.3
Рбетен столб



Градниот кош го сочинуваат ребрата и градната коска. Ребрата се тесни, долги, сплескани и лачно свиткани коски. Има 12 парови на ребра од кои првите 7 пара се споени на предниот дел со градната коска преку 'рскивица, 8-от, 9-от и 10-от пар се споени со соседната горна коска, последните две не се врзани напред.

Слика бр.4
Граден кош

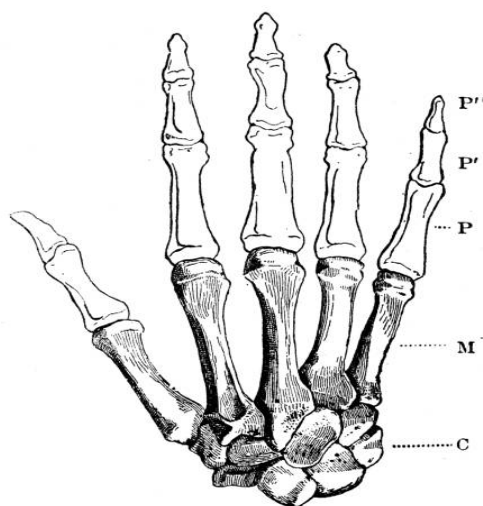


Коските на горните екстремитети се сочинети од раменскиот појас (3 коски), рацете - надлактицата, подлактицата (2 коски) и коските на шаката (27 коски).

Слика бр.5
Долга коска



Слика бр.6
Кратки коска



Коските на долните екстрмитети се сочинети од карлицата, ногата – натколеница и потколеница (2), стапало (26).

3.2.2 Синдесмологија

Зглобовите претставуваат спој помеѓу две или повеќе коски. Во однос на подвижноста се делат на подвижни, неподвижни и полуподвижни зглобови.

Неподвижните зглобови, според видот на ткивото со кое се споени коските меѓусебно може да бидат врзувни, рскавични или коскено споени. Овие зглобови повеќе вршат зацврстување отколку движење (карлица, череп, крстен дел на 'рбет, завршетоци на преден дел на ребра).

Полуподвижните зглобови ги врзуваат кратките коски со силни зглобни врски, тие повеќе служат за пригушување на вибрации и додаток на движењето на кратките коски (рачје, дорачје, ножје, доножје).

Подвижните зглобови претставуваат центри на движењата на апаратот за движење. Кај овие зглобови постојат главни и споредни елементи на зглобот. Главни елементи на зглобот се: зглобните површини, зглобната чаура и зглобната шуплина. Споредни елементи на зглобот се: зглобните врски и 'рскавичните плочи.

Според подвижноста се делат на: едноосовински, двоосовински и троосовински зглобови.

Едноосовинските зглобови уште се нарекуваат и зглобови на шарка, заради формата на коскениот завршеток. Типични едноосовински зглобови се наоѓаат на прстите на шаката, лактот и коленото. Движења во едноосовинските зглобови се: флексија (свиткување) и екстензија (испружување).

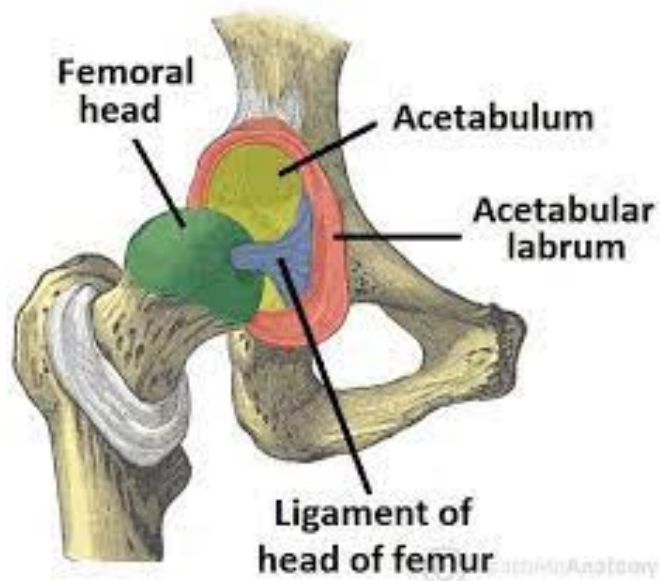
Слика бр.7
Зглоб на колено



Двоосовинските зглобови уште се нарекуваат и јајчести зглобови. Типичен двоосовински зглоб е спојот на шаката со подлактицата, горен скочен зглоб. Движења кои се изведуваат во овие зглобови се: флексија (свиткување), екстензија (испружување), абдукција (одведување), аддукција (доведување) и циркумдукција (комбинација од претходните 4 движења).

Троосовински зглобови уште се нарекуваат и топчести зглобови. Типични топчести зглобови се: рамото и колкот. Движења кои се изведуваат во овие зглобови се: флексија (свиткување), екстензија (испружување), абдукција (одведување), аддукција (доведување), циркумдукција (комбинација од претходните 4 движења) и ротација (завртување околу надолжна осовина).

Слика бр.8
Зглоб на колк



Покрај овие основни движења има и специфични движења односно варијации на движењата како што се: супинација и пронација (комбинација на движења на подлактица и шака), опозиција и репозиција (комбинација на движења на палец кон и од мал прст).

За успешно да ја извршуваат својата функција зглобовите мора да располагаат со одредена цврстина и подвижност. Секој подвижен зглоб поседува одредена способност за движење, таа способност за движење може да биде функционална и резервна подвижност на зглобот. Функционалната подвижност се манифестира со амплитуди на движења кои се јавуваат во секојдневниот живот и се помали. Резервната или дополнителна подвижност претставува додаток на функционалната подвижност и овозможува движења со многу поголеми амплитуди на движења од оние кои се јавуваат во секојдневниот живот.

Ако некој зглоб подолго време не е во функција од најразлични причини тој може да ја намали својата

подвижност, доколку таа неподвижност го надмине критичното време може да се доведе зглобот до степен на неподвижност, па дури и окостување – анкилоза.

3.2.3 Миологија

Миологија е наука за мускулите. Основен елемент на секој мускул кој непосредно влијае на движењето е мускулното влакно. Функционирањето на апаратот за движење го третира дејството само на скелетните мускули кои дејствуваат под влијание на волјата – ЦНС. Мускулите се органи кои имаат главна особина да се скратуваат (контракција), истегнуваат (еластичност) и одмораат (релаксација). Тие со тетиви се врзани за коските.

Во човековото тело има 327 парни и 2 непарни мускули. Од вкупната тежина на телото 42% кај мажите припаѓаат на мускулниот систем и 39% кај жените, додека кај одредени атлети може да достигне до 50%.

Слика бр.9 Мускули



Секое мускулно влакно во нормална олабавена состојба има одредена напнатост, таа напнатост се нарекува тонус. Тонусот зависно од тренираноста на мускулот може да биде поголем или помал. Секое нормално тонизирано мускулно влакно има основна особина, може да се скрати или издолжи за $1/3$ од својата првобитна должина, односно максимално издолженото и максимално скратеното мускулно влакно се во однос 2:1.

Скелетните мускули под дејството на волјата – ЦНС може да извршуваат најразлични движења. Карактерот на движењата може да се реализира со одредени видови на скелетни мускули. Во зависност од формата и протегањето на мускулните влакна разликуваме:

-вретенести мускули, кои се карактеризираат со голема дожина на мускулните влакна, тие се паралелно поставени меѓу себе;

-перести мускули, мускулните влакна се косо всадени во тетивата која минува по целата негова должина;

-лепезести мускули, кај овие мускули едниот крај-тетива има точкеста форма, а додека другиот има форма на линија. Мускулните влакна во форма на зраци се протегаат од линискиот припој кон точкестиот припој;

-четвртасти мускули, може да се споредат со правоаголник, односно мускулните припои се во вид на линии. Мускулните влакна се нормални на мускулните припои, додека меѓусебно се паралелни.

Мускулот е составен од набраздени мускулни влакна, врзувнo ткиво, крвни садови и нерви.

Мускулните припои обично имаат почеток и крај. Почетокот е проксимално и близу до средината, додека крајот е дистално, периферно припоен. Овие припои премостуваат еден или повеќе зглобови и со мускулната контракција доаѓа до движење во зглобот. Активноста на мускулот е четири кратна. Прво се движи мускулот кој е одговорен за даденото движење. Ова движење е потпомогнато со релаксација на мускулот антагонист, но

антагонистот е подготвен за контракција доколку е потребно да се попречи движењето. Има и фиксирани мускули кои даваат стабилност на телото и синергистички мускули кои ги контролираат позициите на соседните зглобови, така што првото движење поминува низ неколку зглобови и може да предизвика движење и во дисталните зглобови.

Мускулатурата на човечкото тело се дели на неколку глобални целини, како што се: мускули на главата, мускули на трупот (грбни, стомачни, градни, вратни мускули), мускули на горните екстремитети и мускули на долните екстремитети.

Мускулите на главата се делат на две групи: површни и длабински.

Мускулите на вратот се ситни и бројни, тие се задолжени за движење на главата во сите насоки.

Мускулите на градниот кош исто така се делат на две групи: површни и длабински. Површинските мускули на градниот кош помагаат во движењето на рацете, додека длабинските се задолжени за дишење.

Грбните мускули се поделени во три групи: површински, среден слој и длабински мускули. Мускулите на грбот врзани се генерално за 'рбетниот столб, раменскиот појас и карлицата. Тие имаат значајна улога во одржувањето на нормален исправен став.

Мускулите на стомакот се делат на две групи и тоа: мускули на предна-бочна група и мускули на задна стомачна група. Овие мускули со својот тонус ги држат органите на стомачната празнина во физиолошка положба, учествуваат во дишењето и други активности.

Мускулите на горните екстремитетите се делат на: мускули на раменскиот појас, надлактицата, подлактицата и шаката.

Мускулите на долните екстремитети се делат на: глутеални мускули, мускули на натколеница, мускули на потколеница и мускули на стапало.

Работата на скелетните мускули е под контрола на свеста – ЦНС и тој ги овозможува и контролира сите видови

на движења. Во текот на својот живот човекот со помош на мускулите извршува работа која може да биде од различна тежина и сложеност. За својата работа мускулите користат гликоза и протеини. Гликозата во мускулните клетки се разложува во присуство на кислород и ослободува енергија потребна за мускулната работа. Во исто време преку крвта се исфрлаат непотребните продукти на работата: јаглероден диоксид и млечна киселина. При умерена мускулна работа крвта е во можност да ги отстрани непотребните материи и да транспортира потребни материи. Во текот на големи мускулни напрегања, напорна работа, во мускулите се трупат млечна киселина и други непотребни продукти, што ја намалува способноста на мускулното влакно да ја извршува работата и се јавува замор.

Под дејство на телесното вежбање мускулот може да – хипертрофира, да го зголеми својот обем и сила.

Мускулите дејствуваат по принцип на лостови.

Мускулите при својата работа вршат: контракција и релаксација, ја олеснуваат и работата на кардиовакуларниот систем со така наречената **периферна срцева акција на мускулите**. Имено, при контракциите и релаксациите мускулите вршат притисок и релаксација (пумпа), на периферните срцеви садови со што го олеснуваат транспортот на крвта низ организмот, со тоа му помагаат на срцето при неговата работа.

3.3 АНАТОМСКО – ФИЗИОЛОШКИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА РЕСПИРАТОРЕН СИСТЕМ

Респираторниот (дишниот) систем претставува збир на дишните патишта и градниот кош.

Носната шуплина претставува почетен дел на системот на органи за размена на гасови. Носниците се обложени со слузокожа, која има задача да го загрева воздухот и да отстранува честички на прашина и микроорганизми. Во

горниот дел на носната шуплина сместени се рецепторите за мирис.

Гркланот е почетен, проширен дел на душникот и орган во кој се создава гласот (во него се сместени гласните жици).

Душникот е 'рскавична цевка со должина од 12-15 см. а во градната празнина се дели на два дела – бронхи.

Слика бр.10

Бели дробови



Белите дробови се основен орган за размена на гасови. Се наоѓаат во градната шуплина и се состојат од две белодробни крила: лево и десно белодробно крило.

Дишењето се состои од два циклуса: вдишување и издишување. Овие движења ги реализираат мускулите на градниот кош, стомачните мускули и мускулите помеѓу ребрата. Овие движења се рефлексни. Во мирување просечен возрасен човек вдишува и издишува 16 – 20 пати во една минута и во белите дробови внесува околу половина литар на воздух. Внесениот воздух се меша со воздухот во

алвеолите (меурчиња), и со проста дифузија кислородот влегува во белодробните капилари, а јаглен диоксидот излегува од крвта во алвеолите. Во крвта кислородот се врзува за хемоглобинот кој се наоѓа во црвените крвни зрнца. Потоа кислородот се транспортира преку крвта до капиларите во ткивата и тука дифузира во клетките.

Како резултат на постурални промени, телесно вежбање или други фактори, дистрибуцијата на пулмоналната циркулација е во постојана состојба на промени. Со работа или телесни вежби, размената на респираторните гасови се зголемува со зголемена пулмонална вентилациска активност и со зголемување на пулмоналниот артериски проток. За оваа размена на гасовите да биде ефективна, размената на регионалниот крвен проток мора да одговара на промените на вентилацијата.

Телесното вежбање ги зајакнува респираторните мускули, се зголемува волуменот на градниот кош, дишењето се продлабочува, како и функционирањето на целиот респираторен систем, со што се зголемува дотокот на кислород до крајните корисници-клетките.

3.4 АНАТОМСКО–ФИЗИОЛОШКИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА СРЦЕ, КАРДИОВАСКУЛАРНИОТ И НЕРВНИОТ СИСТЕМ

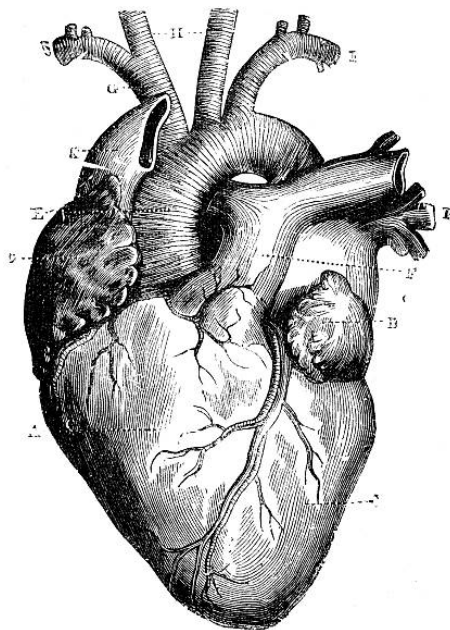
Крвта се движи низ организмот преку систем на органи кои го сочинуваат срцето и крвните садови. Крвта е течно ткиво со постојан хемиски состав. Во телото на возрасен човек има околу 5 литри на крв. Крвта се состои од течност, крвна плазма, во која пливаат крвните клетки: црвени (еритроцити) и бели (леукоцити) крвни зрнца и крвни плочки (тромбоцити).

Крвта има улога да ги снабдува клетките, ткивата и органите со материи неопходни за нивно функционирање.

Крвта во белите дробови се снабдува со кислород, а ослободува јаглероден диоксид. Во цревата крвта прима хранливи материи. Преку бубрезите крвта се ослободува од штетните и непотребни материи на клеточната работа.

Слика бр.11

Срце

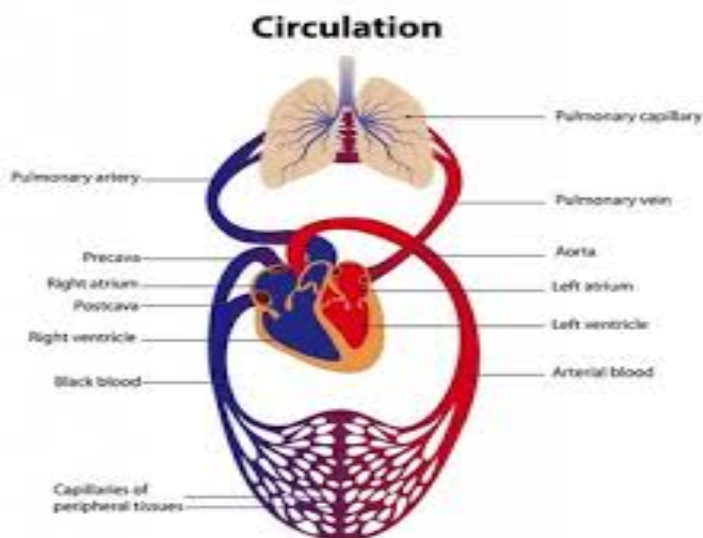


Срцето е силен, шуплив и мускулест орган. Се наоѓа во градниот кош и лежи помеѓу левото и десно белодробно крило, со врвот кон лево. Во просек кај возрасен човек тежи 270 – 300 грама и при контракција истискува околу 170 цм³ на крв. Срцето надолжно е поделено со силна преграда која го дели на лева и десна половина. Секоја од овие половини по широчина е поделено на по две помали половини: горните помали шуплини – лева и десна преткомора и долните поголеми шуплини – лева и десна комора.

Срцето претставува пумпа која овозможува крвта да циркулира во организмот. Во човековото тело постојат два крвотока: голем крвоток кој почнува во левата комора, од

која излегува аортата, а таа потоа се дели на голем број помали артерии, па сè до капиларите. Капиларите во периферните ткива се влеваат во вени, кои постепено се зголемуваат до две големи стебла: горна и долна шуплива вена кои се вливаат во десната преткомора. Тука се завршува големиот крвоток кој го поврзува срцето со периферијата.

Слика бр.12
Кардиоваскуларен систем



Малиот крвоток – од десната комора преку артериите ја носи крвта во белите дробови, каде се одвива размената на гасови и крвта се збогатува со кислород, преку вените доаѓа до левата преткомора.

Телското вежбање предизвикува адаптивни процеси на кардио-васкуларниот систем кои се огледуваат низ: зголемување на волуменот на срцето, систолниот волумен (внесување свежа крв), намалување на фреквенцијата на срцевата работа, го подобрува крвотокот

воопшто, снабдувањето на клетките со хранливи материи, се зголемува бројот на капиларите во мускулните влакна (до 50%), се менува хемискиот состав на крвта итн.

Нервниот систем овозможува врска на организмот со надворешната средина, ги поврзува органите, ја синхронизира нивната работа и овозможува прилагодување на организмот на промените на надворешната средина.

Нервниот систем е поделен на централен – мозок и 'рбетен мозок и периферен кои го поврзуват централниот нервен систем (ЦНС) со сите делови на телото. Овој систем можеме да го контролираме преку волните активности.

Сите сетила преку нервни патишта поврзани се со ЦНС каде се анализираат и соодветно се одговара на дразбите.

Вегетативниот нервен систем е автономен – не е под влијание на волјата.

3.5 ФОРМИРАЊЕ НА ДВИЖЕЊА

Формирањето на движењата кај човекот е сложен и долготраен процес. При формирањето на движењата потребна е голема синхронизација на повеќе органски системи, сознајните процеси треба да достигнат потребно ниво, функционалните способности да ги задоволуваат потребите за природно и нормално движење, односно моторичките способности и виталните функции на единката да го достигнат потребното ниво за нервно-мускулна активност. Нервно-мускулната активност преку движечки и сознајни процеси ќе го доведе телесното движење до фаза на „динамички стереотип“, или автоматизација на движењето.

При формирањето на движењата, според повеќе автори се минува низ неколку фази.

Карактеристично за првата фаза е ширењето на дразбата – ирадијација, односно мускулниот апарат под

дејство на дразбите кои доаѓаат од ЦНС произведува генерализиран одговор - **генерализација**. Движењата се воопштени, широки, со вклучени голем број на мускули кои немаат потреба да бидат во активност, но дразбата ги инервира и соседните мускули кои се вклучуваат во работата, па така движењето се изведува со поголем замор, повеќе делови од телото се вклучени и има поголема нервна напнатост.

При учењето на движењата во оваа фаза наставникот треба повеќе пати да ја демонстрира телесната активност, да ја објаснува, почесто да се обидуваат децата да ја повторуваат телесната активност. Соодветно да се применуваат современи средства и методи за да се доближи движењето до детето. Во оваа фаза изостануваат просторните (правец, амплитуда), временските (траење, истовременост) и контрактивните (напрегање на агонисти и релаксирање на антагонисти) елементи.

Во оваа фаза потребна е визуелизација на движењето, односно сетилата кои се вклучени во движењето да формираат имагинарна слика за даденото движење, а тоа ќе се постигне со соодветно демонстрирање на движењето или пак на друг начин прикажување на активноста. Наставникот треба и вербално да им го објаснува движењето на децата, соодветно на нивната возраст. Применувајќи адекватни аналитичко синтетички методи, преку обиди детето постепено ќе го усвојува движењето. Особено е потребно соодветно чување и помагање, како од страна на наставникот така и меѓусебно, со што се олеснува изведувањето на телесното движење. Наставникот треба да воочува на грешките, но по завршувањето на обидот, нема голем ефект, ако грешките се исправаат во текот на обидите.

Преку повеќекратни повторувања фазата на генерализација или воопштување, преминува во фаза на **концентрација**, односно дразбата се намалува во ЦНС, зазема помал простор и при реализација на движењето се вклучуваат помалку непотребни мускули и сетила. Со

континуирано повторување на сложените движења се усовршуваат механизмите на „кочење“ на непотребните движења. Движењата стануваат повеќе синхронизирани и се регулира мускулната контракција на агонистите и антагонистите. Просторно-временската точност на движењата се ефектуира. Во оваа фаза вообичаено се јавува водечка алка на движењето, односно некој елемент кој подоцна го води целото движење и е доминантен. Единството на анализата и синтезата при учењето на движењата овозможува надополнување на филогенетските телесни движења.

Наставникот во оваа фаза треба да обрне посебно внимание на исправање на грешките кои се јавуваат при изведувањето на телесната активност.

Следна е фазата на **автоматизација**. Движењата ја добиваат својата форма, а вклученоста на свеста при изведувањето на движењето е сведена на минимум. Во оваа фаза движењето се изведува во рамките на коректното изведување на вежбата, се дава индивидуален белег на движењето. Во кората на ЦНС се формирани белезите за движењето без непотребни сигнали - дразби. Со текот на времето и повеќекратно повторување доаѓа до зацврстување на дразбата. Просторно-временските и координативни димензии на движењето се во согласност со бараната активност. Во оваа фаза движењето се доведува до автоматизам и со практикување на активноста се формира **динамички стереотип** за одреденото движење со што конечно се исклучува влијанието на свеста при изведувањето на движењето и тоа е потполно автоматизирано.

3.6 ОСНОВНИ КАРАКТЕРИСТИКИ И ДИНАМИКА НА БИОЛОШКИОТ РАСТ И РАЗВОЈ

Уште од раѓањето детето почнува забрзано да расте и да се развива и има свој особености како во морфолошки, функционален така и во психолошки поглед. Од особено значење претставува физичкиот раст и развој на детето, од периодот на новороденче, па сè до зрело детство, во кои периоди настануваат и најголемите промени во секој поглед кај човечката единка. Правилниот физички раст и развој овозможува и правилен развој на сите органи и органски системи, а секако и на психичката состојба на единката.

Физичкиот развој значајно зависи од морфолошките (градба на телото), карактеристики. Новороденчето во првата година од животот расте околу 2 см. месечно, па така во првата година е двојно повисоко од раѓањето. Предучилшниот период претставува прва фаза на забрзан раст на детето, периодот од 6-10-та година е период на забавен раст на детето.

Новороденчето има просечна тежина од 2500-4500 гр., додека по првата година од животот неговата тежина е за трипати поголема.

Коските кај новороденчето се пластични, меки и еластични. Целиот коскен систем е богат со 'рскавично ткиво, кое постепено окостува и зацврстува. Процесот на осификација има своја доминација во овој период од животот. Кривините на 'рбетниот столб не се формирани, па од тие причини треба да се посвети особено внимание на изборот на вежби и активности кои ќе ги реализира детето.

Мускулите со раѓањето на новороденчето се морфолошки оформени, но со поинаков хемиски состав на мускулното ткиво. Мускулната маса кај новороденче изнесува 23% од телесната тежина (кај возрасен 43%).

Кај новороденчето се забележува интензивна фреквенција на дишењето, која изнесува до 55 респирации

во минута, која постепено се намалува, на 7 години изнесува 23 (15 респирации кај возрасен).

Срцето во првата година од животот за два пати ја зголемува својата тежина, додека во 6-та година е за пет пати потешко, истовремено доаѓа и до задебелување на сидовите на срцето. Крвните сидови пропорционално многу се пошироки кај децата отколку кај возрасните, а крвта се движи со поголема брзина. Ова значи дека и фреквенцијата на срцето кај новороденче е значително поголема – 130 удари во мин., во 6-та година околу 90-95 (возрасен 70). Инервацијата на срцевата работа сè уште се формира и често доаѓа до аритмична срцева работа.

3.7 КАРАКТЕРИСТИКИ НА ДЕТСКИОТ ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ

Правилниот раст и развој не започнува со поаѓањето на детето во училиште, односно на негова 6 годишна возраст. Биолошкиот развој има свој законитости. Низ текот на целиот живот траат процесите на градење и разградување на организмот.

Основна карактеристика на детскиот развој е **константноста на развојниот ред**, односно постојаност во физичкиот развој. Константноста подразбира дека моторичките активности се јавуваат по одреден ред, кој може да се појави подоцна или порано, но се јавуваат редоследно кај здравите деца (пр. детето прво седи, па потоа оди).

Карактеристично за детскиот развој е појавата на **интермитентност** во развојот, односно одредено движење се јавува, се губи, па повторно се јавува.

Телесниот и ментален развој на детето е непрекинат, иако се одвива постепено и нерамномерно, со посебни карактеристики во одредени периоди. Растот и развојот се значи, во суштина **континуирани** процеси, иако одредени анатомско-физиолошки и психолошки елементи се развиваат

со посебно темпо и ја достигнуваат својата зрелост во различни периоди.

Човекот уште со раѓањето располага со одреден генетски тип на движења кои се филогенетски – вродени, кои се својствени за човечкиот род. Филогенетскиот развој се одвива во два условни правци и тоа: **цефалокаудален и проксимодистален**. Цефалокаудалниот правец или правец од горе кон долу, подразбира дека движењата се изведуваат прво со горните делови на телото – главата и се продолжува надолу со останатите делови на телото, имено детето прво ја подигнува главата, потоа рамената и горниот дел на трупот, потоа седнува, околу 6 месеци, ползи околу 9-от месец и проодувааат околу првата година од животот. Проксимодисталниот развоен правец подразбира придвижување на делови од телото кои се поблиски до 'рбетниот столб, (прво се движи целата рака од зглобот на рамото), па подоцна и подалечните делови од 'рбетниот столб (пр. фини движења со шака).

Следна карактеристика е **латерализација** на функциите, односно од подеднакво користење на двете страни на телото, подоцна се јавува унилатералност во движењето – доминира десната страна.

3.8 РАЗВОЈНИ ПЕРИОДИ НА ФИЗИЧКИОТ РАЗВОЈ

Според возраста децата се поделени во неколку возрастни категории: предучилишна возраст до 6 години, млада училишна возраст 6-9 години и зрело детство од 9-11 години.

3.8.1 Предучилишна возраст

Оваа возраст го опфаќа периодот од 0 до 6 години, со под периоди **А)** од 0-2 години (субпростор 0-6 месеци, 6-18 месеци и 18-24 месеци), **Б)** од 2-3 години, **В)** од 3-4 години и **Г)** од 4-6 години. Ваквата поделба на возрани групи

детерминирана е со законската регулатива, врз основа на која се организира работата на детските градинки, како и поделбата на децата во групи.

А) Нај интензивен период на раст и развој во човечкиот живот, особено од аспект на локомоторните способности е периодот до 2-та година од животот. Во овој период се формира рбетот, примарните локомоторни активности и сложените координативни движења.

Од грубите моторички активности за периодот од 0-6 месеци ќе ги споменеме: држење на главата исправено, ја подига главата и градите лежејќи на стомак, се превртува по надолжна осовина. Фини моторички движења кои се застапени во оваа возраст се: држи цврсто предмети во рака (пр.тропалче), плеска со дланките, префрла предмети од едно во друго раче.

Субпериодот од 6-18 месеци, се карактеризира со тоа што детето може да: седи самостојно, лази, проодува, се наведнува и исправува, се исрава од лежење и седење – самостојно, се качува, се подига на прсти.

Во субпериодот од 18-24 месеци детето: фрла, се качува и слегува на предмети и скали, чекори наназад, може да шутира со нога, трча со менување на правец, турка, влече, фаќа.

Б) Моторичките способности кои се јавуваат во периодот 2-3 години кај детето се карактеризираат со: подскокнување на една нога, оди на прсти, се движи по нацртани линии, трча се промена на брзина и правец, вози велосипед со три тркала, подскокнува и скока.

В) Детскиот период од 3-4 години, од моторички аспект се карактеризира со: движење и трчање во сите насоки, шутира со нога, фрла, фаќа, крева, носи, самостојно оди по ниска греда, се занимава со елементи од спортските игри или индивидуалните спортови.

Г) На возраст од 4-6 години детето: самостојно вози велосипед, ролерки, лизгалки, скии, прецизноста и рамнотежата се подобруваат.

Во оваа возраст се стабилизираат основните локомоторни движења, може да учи и по сложени телесни вежби. Коскениот и мускулен систем се зацврстуваат и овозможуваат консолидација на моториката. Во овој период детето веќе може да совладува елементарни техники на одредени спортови. Преку моторичкиот развој се влијае на емоционалниот, социјалниот и интелектуалниот развој на детето. Недостатокот од игра и моторички активности може да го забави физичкиот и ментален развој на детето.

3.8.2 Млада училишна возраст

Младата училишна возраст го опфаќа периодот од 6-9 годишна возраст, тоа е периодот од прво до трето одделение. Со поаѓањето во училиште детето го менува режимот на живеење, училиштето поставува нови барања, особено во дисциплината, се исполнуваат разновидни задачи не само на училиште туку и дома. Училишните барања ги намалуваат слободните активности на детето, тоа мора да седи и слуша на часовите, па овие промени може неповолно да се одразат на развојот на детето.

За да се мине безопасно од слободниот режим на живеење во организиран начин голема е улогата на наставникот, особено на часовите по физичко и здравствено образование. Тие го олеснуваат преминот од игра во решавање на задачи и овозможуваат детето во колективот да ја изрази својата личност, се запознава со интересирањата на своите врстници.

Улогата на наставникот е преку часовите по физичко и здравствено образование да го следи растот и развојот на своите ученици, да работи на реализација на наставниот план и програма, да го следи правилното држење на телото. Покрај наставниците одговорност за реализација на

програмата имаат и директорите на училиштата како и други државни институции.

Не смееме да дозволиме модерниот начин на живеење со малку движење, да предизвика многу неправилности во детскиот раст и развој. Од тие причини и државните институции посветуваат особено внимание на оваа проблематика, па така неделниот фонд на часови од 1-5 одделение изнесува 3 часа неделно или 108 часа годишно.

Табела бр.1
Телсна височина (см)⁹

Година	машки			женски		
	Мали	Средни	Високи	Мали	Средни	Високи
6-7	108	116	119	107	116	119
7-8	113	124	125	112	120	124
8-9	118	127	130	117	126	129

Табела бр.2
Телесна тежина (кг)

Година	машки			женски		
	Мала	Средна	Голема	Мала	Средна	Голема
6-7	18	21	22,6	17,1	20,7	22,1
7-8	19,6	23,4	24,8	18,8	22,7	24,2
8-9	21,5	25,7	27,3	20,7	25,1	26,7

Растот на коските кај машките е поизразен отколку кај девојчињата, кај девојчињата почнува интензивниот раст на карлицата. До седмата година се формира нормалната физиолошка кривина на вратот, во градниот и слабинскиот дел.

Коските се сè уште меки, па постои можност од деформитети. Поради неправилниот став и положба на

⁹ Меѓедовиќ, Е. (2005): „Теорија и методика физичког васпитања“, Училишки факултет у Призрену, Лепосавиќ, стр.67

телото, се истегнуваат и слабеат мускулите. Развојот на мускулатурата се интензивира на возраст од 8 години, па мускулната маса во тој период може да изнесува 27% од телесната тежина на детето. Истовремено се зголемува и мускулната сила, брзината на контракциите и способноста на мускулите за долготрајни напори. Мускулите во овој период се бледи, содржат помалку хемоглобин, помалку влакна, а повеќе вода. Побрзо се развиваат големите мускули, па детето побрзо се заморува при работа која од него бара прецизност, односно, во која се ангажираат помали мускули. Силата на мускулите се зголемува од 6-11-та година за 100%.

Клетките во кората на големиот мозок веќе во 8-та година од животот по функција се слични на возрасните, кога и повисоките нервни активности достигнуваат соодветен степен. Сетилата, исто така постигнуваат висок степен на функционирање. Вегетативните функции стануваат стабилни, процесите на надрознување се изразени, а инхибицијата послаба. Кинестетичката перцепција (положба на одредени делови од телото), со текот на растот сè повеќе се формира и зацврстува во квалитативна насока, со што се подобрува координацијата на телото.

Дишењето постепено се продлабочува, мускулите задолжени за респирација се зајакнуваат, но сè уште дишењето е површно. Виталниот капацитет кој на 6-годишна возраст изнесува 1200см³, на 9 години достигнува 1800см³.

Срцето и крвните садови заостануваат во растот зад целокупната телесна маса. Овој несклад е изразен околу 9-10 година од животот. Систолниот и минутниот волумен на срцето малку се зголемува. Снабдувањето на ткивата со крв е скоро два пати поголемо отколку кај возрасните, транспортните способности на крвта се подобруваат, односно размената на материји, со што се подобруваат условите за раст и развој на детето. Срцевата акција станува сè поритмична. Разликата во фреквенцијата на пулсот помеѓу половите настанува во 7-8 година од животот, при што кај машките фреквенцијата на пулсот е поспора.

Базалниот метаболизам пресметан на единица телесна маса опаѓа, но сепак е за 1,5 пати поголем од кај возрасните. Колку е детето помало метаболизмот е поголем.

3.8.3 Зрело детство

Табела бр.3

Телесна височина¹⁰

Година	машки			женски		
	Мала	Средна	Голема	Мала	Средна	Голема
9-10	122	132	135	120	131	134
10-11	127	136	140	121	136	140

Табела бр.4

Телесна тежина

Година	машки			женски		
	Мала	Средна	Голема	Мала	Средна	Голема
9-10	23,3	28,1	29,9	22,5	27,6	29,5
10-11	25,2	30,5	32,4	24,6	30,6	32,8

Во овој период продолжуваат тенденциите за подобрување на функционирањето на сите органи и органски системи.

Евидентни се половите разлики во психо-моторичките способните кај учениците, па од тие причини наставникот треба особено да води сметка за активностите и игрите кои се применуваат на часовите.

Координацијата на движењата е подобрена и се создаваат можности за примена на покомплицирани моторички активности, движењата се побрзи, попрецизни и поекономични. Со други зборови, во овој период може да се отпочне и со посериозни спортско-натпреварувачки ангажирања, како во училиштето, така и надвор од него.

¹⁰ Меѓедовиќ, Е. (2005): „Теорија и методика физичког васпитања“, Училишки факултет у Призрену, Лепосавиќ, стр.67

Бидејќи коските сеуште не се доволно цврсти, а сеуште трае процесот на окостување, често настануваат деформитети на скелетот. Во овој период постојат значајни разлики меѓу половите во телесните форми на машките и женските, па од тие причини особено внимание треба да се посвети на изборот на телесни вежби и нивната правилна примена и дозирање.

Детето има голема потреба за движење во овој период, тоа е побрзо и поспретно и ужива да се занимава со спортски активности. Во овој период треба да се води сметка за детската смелост, бидејќи тие сакаат да се преценуваат.

Општи констатации за децата на возраст од 6-11 години:

А) Сензорен и моторички развој: децата од оваа возраст стекнуваат значителна мускулна сила и координација. Кај повеќето деца од оваа возраст се развиваат основните моторички вештини, како што се шутирање, фаќање, фрлање. Постепено децата стануваат вешти во сложените активности, како што се танци, фрлање во кош и слично.

Б) Антропометриски карактеристики: телесната височина на децата од 7 годишна возраст изнесува околу 125 см., на 10 години околу 139 см., на 11 години околу 146 см. (не постои статистички значајна разлика помеѓу половите во лонгитудиналните димензии). Телесната тежина кај децата од 7 години е околу 26 кг., на 10 години околу 34 кг., на 11 години околу 38кг. (не постои статистички значајна разлика меѓу половите во волуменот и масата на телото).

В) Моторички способности: во оваа возраст телесното вежбање треба да се насочи кон подобрување на координацијата, флексибилноста и рамнотежата, а донекаде и на силата (експлозивната), како моторичка способност. Се забележува равномерен пораст на силата, која при крајот на овој период значително се зголемува. Со децата од оваа возраст претежно треба да се работат вежби за развој на

динамичката рамнотежа, заради доброто и правилно држење на телото и моторичкото функционирање. Вежбите за развој на координацијата во овој период се со различни моторички активности кои бараат т.н. моторичка интелигенција, како што се елементарните (манипулативни) вежби од типот на ползење, качување, провлекување, фрлање и фаќање во специфични и неспецифични варијанти.

4.ДЕЛ - МОТОРИЧКИ СПОСОБНОСТИ

Секое движење одразува некоја моторичка способност. Нема моторичка способност која може да се изведе без движење кое има некоја форма. Не може формата на движење да се изведе без некаква моторичка зависност. Ова единство посебно се огледува во учењето на движењата.

Психомоторичките (моторичките) способности се оние димензии на личноста на човекот, кои учествуваат во решавањето на задачи, кои го условуваат успешното изведување на движечките задачи.

Моторичките навики или структурата на движењето делумно доаѓаат со нас при раѓањето, некои се изградуваат и имаат дејство низ целот живот. Бројот на изградени моторни навики е голем. Тие се создаваат под различни услови и по тоа се разликуваат. Голем број на моторички навики се изградуваат со самоучење и искуство.

Моторичките способности се многубројни. Тие се основен облик на моторичките навики. Способностите може да се прикажуваат во поголема или помала мерка, а зависи од тоа колку личноста е во ситуација да ги прикаже. Од тоа, колку и како тие способности се јавуваат и повторуваат кај личноста зависи од нивниот концепт, нивниот развој и усовршување. Моторичките навики може да се развиваат под вијание на насочените информации и размислувањето (влијание на когнитивните функции).

Патот до изградбата на моторичките навики во почетокот е под големо влијание на свеста, додека пак моторичките способности се под нејзино помало влијание. Согледувајќи ги важноста и значењето на моторичките способности, задачата на наставата по физичко и здравствено

образование е уште во раната онтогенетска фаза на развојот да ги развива природните форми на движење (одење, трчање и др.).

Моторичките способности за оваа возраст ги опфаќаат:

- силата;
- брзината;
- координацијата;
- еластичноста;
- прецизноста;
- рамнотежата;
- издржливоста.

4.1 Сила

Силата претставува сложена моторичка способност на човекот каде со силата на мускулното напрегање се совладува надворешен отпор. Во секоја моторичка задача каде треба да се изврши некоја работа, присутна е силата. Силата е врзана за мускулите, за нивниот квалитет, за масата на мускулите.

Совладувањето на отпорот може да биде:

- со позитивна динамичка контракција (се спротивставува на гравитација),
- со негативна динамичка контракција (во правец на гравитација),
- со статичка контракција (се врши работа без промена на должината на мускулот).

Постојат вежби кои го оценуваат квалитетот и вршат проверка на нивото на силата, вежби кои ја проверуваат општата сила, како и вежби кои ја проверуваат силата на одредени делови на телото (скок во далечина, скок во височина и сл.).

Силата се мери со динамометар. Таа врз база на мускулната работа може да се подели на:

- експлозивна сила;
- репетитивна сила;
- статичка сила.

Експлозивната сила претставува можност за ангажирање на максимално мускулно напрегање за минимално време, на деловите од телото, целото тело или на други предмети. Експлозивната сила е околу 80% вродена, а остатокот се постигнува со вежбање. Својот максимум според некои автори експлозивната сила го достигнува околу 25 година. Различни се толкувањата кога станува збор за силата, за експлозивната сила, кога таа го достигнува својот максимум.

Експлозивната сила е присутна кај сите спортови, па и вежбите за развој на оваа сила се најразлични: вежби со

општо оптеретување, вежби со оптеретување на одделни делови на телото.

Квалитетот на експлозивната сила се мери со најразлични тестови прилагодени на одредената возраст. Успех во експлозивната сила може да се постигне со постојано повторување на програмските содржини во серии со краток одмор.

Репетитивната сила е онаа сила која настанува при производсто на некое продолжено-повторувано работење кај кое доаѓа до скратување и истегнување на мускулите, се повторуваат одредени движења. За разлика од претходната сила, оваа сила има коефициент на вредност од околу 50%. Оваа способност претставува активност со голем интензитет и кратко траење. Се развива до 30 година од животот. Тренингот може да ја подобри репетитивната сила за уште најмногу 50%. Спортови кај кои се применува репетитивна сила се: спринт, пливање, велосипедизам, веслање и други.

Должината на траењето на репетитивната сила, односно колкава работа ќе се изведува со помал интензитет во единица време, толку ќе биде помало влијанието на факторот – репетитивна сила, т.е. поголемо е влијанието на кардиоваскуларниот сиситем.

Статичката сила претставува способност на човекот да издржи напрегнување, да го совладува отпорот со силата на мускулите, без нивна контракција, задржување на одредена положба. Силата на мускулите при совладувањето на отпорот ќе зависи од бројот на мускулите кои се вклучени во работата.

4.2 Брзина

Брзината е способност на човекот да изведува одредено движење за најкусо време. Брзината се карактеризира со мускулни контракции кои се краткотрајни. Таа е мошне важна за голем број на моторички активности. Брзината генетски е предиспонирана со околу 95%, токму

поради тоа брзината треба да се применува и усовршува уште од почетокот на образованието. Максималниот развој брзината го достигнува околу 20-та година, стабилна е 7-8 години и потоа се намалува.

Брзината и нејзиниот развој зависат од: квалитетот на мускулните влакна, должината на лостовите, брзината на емитување на дразбите, координацијата и др.

При зголемувањето на брзината се користат вежби кај кои доминира брзината, водејќи сметка за техниката на движењето, тоа да е автоматизирано и траењето на активноста да е прилагодена на брзината на движењето.

За равој на брзината најважно е повторувањето на вежбата. Одморот помеѓу повторувањата треба да биде толкав, за да овозможи потполно опоравување од претходното оптеретување. Методи за развој на брзината се:

- метод на повторување;
- метод на промена на оптеретување;
- метод на повторување на прогресивно оптеретување.

Вежбите за брзина имаат големо влијание на централниот нервен систем. Особено е важно да се напомене појавата на кислородниот долг кој се надополнува по изведувањето на движењето.

4.3 Координација

Под координација подразбираме способност на човекот да ги контролира својте движења во сите ситуации. Координацијата на телото е способност на човекот да делува во дадени ситуации, да управува и да ги синхронизира движечките акции. Координацијата е комплексна моторичка активност која зависи од центрите за анализа, интелигенцијата, моторичкото учење, тоа е способност за избор на реакции при решавање на задачи.

Развојот на координацијата во првите 4 одделенија се зголемува, брзо се усвојуваат новите сложени движења, а научените движења лесно се увежбуваат.

Коефициентот на координацијата кај возрасните изнесува 80%, способноста за координација кај возрасните е поголема. Координацијата во периодот на пубертетот е забавена. Својот максимум го достигнува окулу 25-та година.

Покрај општата координација во литературата среќаваме: координација на телото, нозете, рацете, итн.

Постојат различни начини во избор на методите и средствата за развој на координацијата. Затоа треба да се вежба од најрана возраст со комплицирани вежби и справи (топка, палка, јаже).

Координацијата е присутна во сите моторички активности. Благодарение на координацијата брзо се совладуваат новите движења, без разлика дали тие движења се прости или сложени. Добрата координација овозможува личноста брзо да се прилагоди на непредвидени ситуации.

Изборот на вежби за координација постојано се зголемува. Со зголемувањето на моторичкото искуство се зголемува и нивото на движечките способности, па оттука и можноста за воведување на покомлицирани вежби. При развој на координацијата големо е оптеретувањето на централниот нервен систем.

4.4 Флексибилност

Флексибилноста или подвижноста, претставува способност за изведување на движења со голема амплитуда. Изведувањето на овие движења зависи од подвижноста на зглобовите и еластичноста на мускулите и лигаментите.

Со возраста флексибилноста се намалува. Подобрувањето на флексибилноста поврзана е со вежбањето. Таа се менува во текот на денот, наутро е помала, на неа влијае заморот, температурата и сл. Познати се повеќе типови на флексибилност: активна и пасивна, статичка и динамичка.

Активната флексибилност е способност да се изведуваат движења со големи амплитуди користејќи ги сопствените мускули.

Пасивната флексибилност претставува изведување на движење со помош на надворешна сила.

Статичка флексибилност подразбира свиткување на телото или делови од телото до максимум.

Динамичка флексибилност е способност за брзо повторување на движења со големи амплитуди.

Спортови кај кои доминира флексибилноста се: спортска гимнастика, акробатика, уметничко лизгање и сл. За развој на флексибилноста се користат вежби со истегнување. Девојчињата имаат поголема флексибилност за 20-30% од момчињата.

4.5 Прецизност

Прецизноста како моторичка способност претставува точност во решавањето на задачите. Точноста на решавањето на задачите поврзана е со просторните и временски параметри на даденото моторичко движење.

Разликуваме два вида на моторичка прецизност:

- прецизно водење – претставува способност да се погоди одредена цел со директен погодок (рака во бокс, меч во мечување, нога во карате и сл.). Тоа е способност на точно насочени и дозирани движења;
- прецизно фрлање – претставува способност да се погоди целта со исфрлен предмет (топка, стрела, кугла).

Помеѓу овие два вида на способност постои суштествена разлика. Во првиот случај треба однапред да се пресмета патеката на летот, додека во вториот случај процесот може да се коригира. Корелацијата помеѓу овие два вида на прецизност е мошне голема.

Прецизноста како моторичка способност е вродена околу 80%. Таа со вежбање значајно може да се поправи,

максимумот го достигнува околу 25-та година од животот. Треба да се напомене дека прецизноста е поврзана со координацијата на движењето, дека зависи од перцепцијата (сетило за вид), и од перцептивните способности на мускулната активност.

4.6 Рамнотежа

Рамнотежата претставува моторичка способност да се задржи телото во зададена позиција. Тоа е способност истовремено да се коригира положбата на телото, на кое под дејството на гравитацијата му се заканува нарушување на рамнотежната положба (паѓање).

Во научните кругови се говори за неколку типови на рамнотежа: рамнотежа со отворени очи, со затворени очи, динамичка рамнотежа, статичка рамнотежа, рамнотежа со балансирање на предмети, рамнотежа на под и на предмети, рамнотежа на една нога.

Рамнотежата зависи од вестибуларниот апарат кој се наоѓа во внатрешното уво, а со чија помош се прават соодветни динамички програми за коригирање на движењата и задржување на рамнотежата.

Разликуваме стабилна, лабилна и индиферентна рамнотежа.

Кај стабилната рамнотежа тежиштето на телото се наоѓа под потпорната површина (висење на вратило), лабилната рамнотежа се карактеризира со положба на тежиштето на телото над потпорната површина (стоење), кај индиферентната рамнотежа тежиштето на телото и потпорната површина се во иста точка (упор на претка).

Вроденоста на рамнотежата како моторичка димензија изнесува околу 80-85%. Таа е во позитивна корелација со координацијата. Рамнотежата како моторичка способност присутна е кај спортските игри, џудо, веслање и др.

4.7 Издржливост

Издржливоста како моторичка димензија претставува способност на организмот за долготрајна работа без намалување на интензитетот. Повеќето од останатите моторички димензии не може да се замислат без издржливоста како психомоторна димензија, што значи дека издржливоста не се јавува сама, туку во комбинација со другите способности.

Пстојат повеќе поделби на издржливоста како на пример:

-според опфатеноста на мускулните групи:

а) локална издржливост, ангажирана е до 1/3 од мускулната маса;

б) регионална издржливост, ангажирана од 1/3 до 2/3 од мускулната маса;

в) глобална издржливост, ангажирана повеќе од 2/3 мускулна маса.

-според потрошувачка на енергија:

а) краткотрајна од 45 секунди до 2 минути;

б) со средно траење од 2-8 минути;

в) долготрајна повеќе од 8 минути;

г) брзинска издржливост од 6-45 секунди;

д) силова издржливост – бројот на повторувањата е голем.

Издржливоста која се јавува во периодот на растот и развојот условена е од вежбањето, вежбите доведуваат до замор, производство на енергија и нејзина потрошувачка, која се одвива во анаеробни услови.

Издржливоста како моторичка способност е генетски врзана. Се развива паралелно со развојот на срцево-сировниот и респираторниот систем. Таа се контролира со фреквенцијата на пулсот. Младата школска возраст се карактеризира со забрзан развој на издржливоста.

5. ДЕЛ - СРЕДСТВА НА ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Во реализирањето на целите и задачите на физичкото и здравствено образование се користат различни средства, кои за овој наставен предмет се специфични и само нему својствени. Основно средство на физичкото и здравствено образование е физичката (телесна) вежба, под што ги подразбираме сите оние движења, активности кои човекот ги употребува со цел да го развива и унапредува организмот. Сите движења и активности кои се јавуваат секојдневно (одење, седење, работа во поле и сл.), не може да се наречат физичко вежбање, тие движења и активности може да бидат позитивни и негативни, бидејќи се насочени кон материјално производство. Ова значи дека работните активности не може да се поистоветат со физичката вежба во смисла на физичко и здравствено образование.

Во специфичните средства кои се користат во наставата по физичко и здравствено образование преку кои се развиваат бројните особености на физичкото и здравствено образование, покрај физичката вежба ги вбројуваме и природните фактори (фактори на надворешната средина), како и хигиенските мерки и услови. Сите средства кои се користат во наставата по физичко и здравствено образование се користат комплексно, и едни со други се надополнуваат, но улогата на физичката вежба претставува суштина на физичкото и здравствено образование.¹¹

¹¹ Меќедовиќ, Е.: „Теорија и методика физичког васпитања“, Учитељски факултет у Призрену, Лепосавиќ, 2005 год. стр.138.

5.1 Физичката вежба како основно средство на физичкото и здравствено образование

Кога говоревме за дефиницијата на основните поими во методиката на физичкото и здравствено образование рековме дека физичката (телесна) вежба е моторичка активност (движење), смислено управувано со цел позитивно да се трансформираат човековите способности, а кое се остварува само во контекст на вежбањето.

Физичката вежба претставува збир на движења кои се реализираат со систематско повторување на физичките (телесни) вежби. Конечната цел на физичкото вежбање може да биде: усвојување на одредени движечки знаења, умења и навики, и формирање на физички и функционални способности или задоволување на други потреби на личноста.

За време на изведувањето на физичките вежби се јавуваат различни емотивни состојби, се јавуваат позитивни промени на организмот кои произлегуваат од најзиното надворешно, практично и техничко применување.

Физичката вежба или моторичката активност составена е од одреден број на движења кои се стремат да ја решат конкретната активност. За наставата по физичко и здравствено образование значајни се движењата кои се реализираат под дејство на волјата. Движењата кои се реализираат под влијание на свеста се карактеризираат со:

- јавување како функција на сознанието;
- како резултат на човековото искуство;
- учењето на движењата го зголемува степенот на автоматизирање на движењата.

Физичката вежба го насочува човекот кон менување на неговата сопствена природа, влијае на постигнување на резултати кои се посакувани.

Зборот „физичка“, врзан е за работа и карактеристиките својствени за работата, кои се реализираат со помош на нервно-мускулниот апарат, со надворешни

карактеристики на поместување на телото или одредени негови делови во простор и време.

Додека зборот „вежба“, значи движењето насочено да се повторува со цел да се усоврши или зацврсти неговата форма (техника), или да се предизвикаат промени во некои органи и функционални системи, односно да се предизвикаат саканите трансформациски ефекти. Физичката вежба може да се гледа како одредено движење (моторичка активност) и како процес на повеќекратно повторување.

Физичката вежба има своја форма и содржина, своја структура –квантитативни и квалитативни обележја – по кои се разликува од другите движења.¹²

5.2 Форми и содржини на физичката вежба

Под формата – физичка вежба обично се подразбира нејзината внатрешна и надворешна структура. Внатрешната структура се изразува преку меѓусебни врски и односи на функционалните процеси кои се одвиваат во организмот при вежбањето. Така на пример, при вежбањето се зголемува вентилацијата на дишењето за 30 и повеќе пати, минутниот волумен на срцето се зголемува за 10 и повеќе пати. Се зголемува интензитетот на метаболичките процеси во организмот.

Надворешната структура на вежбата се изразува преку положбата на телото на вежбачот, правецот, обемот и редоследот на движењата. Надворешната структура се забележува преку нејзината видлива форма која се карактеризира со одредени односи помеѓу различни движења во просторот.

Вежбите може да бидат слични по форма, но сосема различни по својата содржина. Формата и содржината се

¹² Крсмановиќ Б., Берковиќ Л. „Теорија и методика физичког васпитања“, Унивверзитет у Новом Саду, Факултет физичке културе, Нови Сад 1999 год. стр.69.

поврзани, со тоа што содржината по правило е определена и има значајна улога во формата на вежбата. Формата на вежбата може да влијае на содржината на вежбата. Неусовршената форма ја ограничува можноста за прикажување на функционалните способности, додека усовершената форма тие способности ги усовршува. Познато е дека доброто владеење со техниката ја намалува потрошувачката на енергија.

Физичката вежба како основно средство на физичкото и здравствено образование овозможува развој на моторичките способности како и усовршување на моторичките знаења, умеања и навика. Покрај наведените педагошки влијанија на физичка вежба на развој на воспитаниците, важно е да се напомене и психичкиот аспект кој физичката вежба го има врз волното движење, односно на движењата кои се управуваат со волјата и разумот. Кога се изведува вежбата секогаш се присутни мисловните процеси, како и претставата за движењето, емоциите, напорот и другите психички активности.

Физичката вежба и нејзиното влијание на организмот не зависи само од формата и содржината на вежбата, туку и од бројни фактори меѓу кои ги истакнуваме природните фактори, како и хигиенските услови при вежбањето. Ефектите на вежбањето секако дека ќе бидат намалени, ако се занемарат или намалат овие фактори.

5.3 Техника на физичката вежба

Една вежба може подобро и поуспешно да се реализира, ако ја совладаме техниката на соодветната вежба. Техниката не претставува какво било изведување на вежбата, туку точно, прецизно, рационално, ефикасно решавање на одредена задача, т.е. изведување на одредената вежба.

Важноста и ефикасноста на вежбата се гледа низ влијанието врз организмот, а тоа се остварува преку

техниката на изведување. Преку техниката се рационализира движењето, со што се олеснува извршувањето на поставената задача. Некои елементи на техниката зависат и од антрополошките карактеристики на учениците, како и од моторичките способности.

5.4 Структура на физичката вежба

Физичката вежба не е само контракција на мускулите и движење на коскените лостови, тоа е сложен процес на сите активности и движења од кои е таа составена. Физичката вежба треба да се согледа преку три групи на структурни елементи:

- механички елементи;
- енергетски елементи; и
- елементи на ритам.

5.4.1 Механички елементи

Механичките елементи се согледуваат преку просторот, времето и реквизитите (справите). Во однос на просторот може да бидат следните елементи:

- положба на вежбачот;
- правец на движењето;
- обем на движењето.

Додека во однос на времето елементите на телесната вежба може да бидат:

- брзина и
- едновременост и повторливост.

Во однос на користењето на справи (реквизити):

- вежби без справи (реквизити);
- вежби со справи (реквизити); и
- вежби на справи (реквизити).

Положба на вежбачот

За време на вежбањето доаѓа до промена на положбата, па разликуваме почетна положба, преодни и

завршни положби. Од почетната положба зависи стабилноста, сигурноста на телото, правецот и обемот на движењето. Правилната почетна положба претставува основа за полесно и подобро изведување на вежбата. Почетната положба ја условува и положбата на телото при движење, односно при премин од една во друга фаза на движење. Завршната положба може да ни даде одредени информации за текот на целото движење (пр. гимнастика).

Правец на движењето

Кај физичката вежба само еден правец е правилен и економичен. Тоа е просторна ориентација на движењето на телото или одредени негови делови(пр.фрлање ѓуле).

Обем на движењето

Вредноста на обемот најчесто се изразува со амплитуда на движењето. Големината и обемот на движењето се разликува кај вежбачите поради индивидуалните антропомоторички и физички способности, кои влијаат на ефектот и резултатите на вежбањето. Обемот на движењето (амплитудата) зависи и од флексибилноста на вежбачот.

Брзина

Познатите движења во суштина се изведуваат побрзо, поточно, поефикасно. Општата брзина на движењата зависи од поединечната брзина на одредени делови на телото, од отпорот на средината и др. Брзината на движењето при телесното вежбање може да биде рамномерна или нерамномерна. Постојат одредени телесни вежби кои треба да се изведуваат со намалена брзина. Брзината мора да се прилагоди на содржината и потребата на телесната вежба.

Едновременост и повторливост

Одредени делови од телото се движат со различни брзини при телесното вежбање. Прилагодувањето на сите потребни движења кон успешно решавање на телесната вежба, со повторување на одредените елементи претставува едновременост и повторливост.

5.4.2 Енергетски елементи на телесната вежба

Енергетските елементи на телесната вежба се манифестираат преку работата на органите за крвоток (кардиоваскуларен систем), дишење (респираторен систем) и на другите органски системи. При вежбањето содржани се и многу психички процеси (внимание, волја, емоции и др.). Енергетските елементи на телесната вежба се:

- интензитет;
- траење;
- карактер на движењето; и
- ритам на движењето.

Интензитет

Одредувањето на интензитетот на телесната вежба е особено важно прашање во физичкото и здравствено образование. Оваа важност е врзана како за полот, така и за возраста на учениците. Потребно е телесната вежба да биде рационална и економична со оптимална нервно-мускулна напрегнатост.

Траење

Сите вежби според своето траење се делат на кратки, средни и долготрајни. Времетраењето на телесната вежба треба да биде соодветно на сите наведени категории на ученици, како и од активноста која се реализира.

Карактер на движењето

Карактерот на движењето може да ги подели телесните вежби на:

- вежби со динамично нервно-мускулно напрегање (динамички вежби);
- вежби со статичко нервно-мускулно напрегање (статички вежби).

Карактеристично за динамичките вежби е најизменичното скратување и истегнување на мускулите кои се ангажирани во движењето. Активните динамички вежби ја совладуваат гравитацијата (пр.кревање), пасивните

динамички вежби дејствуваат во правец на гравитацијата (пр.спуштање).

Ритам на движењето

Телесните вежби се карактеризираат со ритам на движењето. Во движењето постојат нагласени – акцентирани моменти кои рамномерно се менуваат, односно се јавуваат во одреден временски интервал. Ритамот е внатрешен елемент – вроден. Тој зависи и од конституцијата на учениците.

Ритамот се разликува кај секој поединец. При телесното вежбање тој ја одредува брзината на движење, интензитетот, редоследот на работа и одмор.

5.4.3 Бенефити од телесното вежбање

Накучо ќе се запознаеме со некои бенефити од телесните активности независно од нивните моторички карактеристики. Секој од нас има различни афинитети кон телесното вежбање, некои се занимаваат со скијање, спортски игри, трчање, велосипедизам, планинарење и друго. Сите активности имаат позитивно влијание врз организмот но мора да бидат соодветно психо-физички детерминирани како врз база на кардиореспираторниот систем така и врз локомоторниот апарат, возраста и слично. Накучо ќе се запознаеме со физичките и психичките бенефити од телесното вежбање.

А) Физички бенефити

При телесното вежбање примарно се забрзуваат респирациите и крвотокот.

Бидејќи крвта циркулира забрзано при телесното вежбање таа транспортира повеќе кислород и хранливи матери до мускулите, а со самото тоа и до останатите органи и органски системи. Зголемената оксигенизација на организмот не прави да се чувствуваме освежени и енергетски по способни. Со текот на времето преку телесното

вежбање се повеќе ка се подобруваат транспортните способности на крвта, а со тоа срцевата фреквенција ќе се намали и респираците ќе се продлабочат, што овозможува со помал напор да се задоволат потребите на останатите органски системи.

Додека се вежба срцето станува по силно, пумпа повеќе крв и станува поефикасно. Грбните и stomачните мускули се засилуваат што доведува до оневозможување на појава на деформитети на рбетниот столб. При телесното вежбање не се зајакнуваат само мускулите туку и коските кој всушност се потпора на целото тело. При вежбањето се врши пресија и стрес врз коските при што се овозможува зголемување на таложењето на калциумот во коските, со што тие се повеќе се зајакнуваат. Се зарзбира дека и при телесното вежбање може да се регулира и телесната тежина како еден од факторите на здравјето.

Б) Психолошки бенефити.

Телото препознава кога за него се прави нешто добро. Тоа возвраќа со лачење на едорфин кој се произведува во мозокот. Ендорфинот овозможува појава на задоволство кон себеси и емоционално ослободување, сето ова се овозможува со правилно телесно вежбање. Преку телесното вежбање се задоволуваат потребите за движење и се ослободува од стрсните ситуации.

Преку вежбите за флексибилност се намалува тензијата на мускулите и на пример се овозможува полесно заспивање и спиење што е особено значајно кај децата. Со телесното вежбање се овозможува зголемување на самодовербата, спротивставување на стресни ситуации и успешност во реализација на предвидените активности. Само да напоменам дека еден од примарните фактори во борбата против депресијата претставува телесното вежбање.

5.4.4 Видови на телесно вежбање

Генерално постојат два вида на телесно вежбање, а тоа се аеробно и анаеробно телесно вежбање.

Аеробното вежбање (во присуство на кислород) претставува телесна активност во траење повеќе од 10 мин. Во текот на овој начин на вежбање срцевата работа и респирациите се забрзуваат, снабдувањето на мускулите со кислород е константно. На пример, при трчање дишењето се забрзува и продлабочува и се донесува повеќе кислород до нозете. Преку крвотокот се донесува и во мускулите се согорува гликозата или мастите кои произведуваат енергија, кога ќе согорат се ослободува енергија која ги храни мускулите и им овозможува работа.

Аеробните активности овозможуваат вклучување на големите мускулни групи и повеќе мускули во одредената телесна активност. Со аеробното вежбање се подобрува тренираноста на организмот, се намалува крвниот притисок и срцевата работа оваа активност треба да се применува во времетраење од мин. 20-30 мин. трипати неделно за да се реализираат предвидените бенефити (се разбира зависно од тренираноста на единката).

Кај анаеробните телесни вежбања (без присуство на кислород) мускулите користат енормни количини на кислород и хранливи материи од своите резерви. Повеќето анаеробни телесни вежбања развиваат специфични моторички способности и се изведуваат со максимална сила и минимално времетраење.

- Изотонични – мускулните припои се придвижуваат во двете насоки.
- Изометриски – мускулните припои не ја менуваат својата должина.
- Исокинетички – машина изведува движење (при повреди).

Постојат и други видови на мускулна работа како на пример изотонична, изометриска, изокинетичка и сл. Но за

целите на наставата по физичко и здравствено образование наведените две активности се сосема доволни за реализирање на воспитно-образовната работа по предметот физичко и здравствено образование.

Знаејќи ги придобивките од телесното вежбање потребно е да се определите која моторичка активност ќе ја користите во зависност од вашите афинитети и целта кон која се стремите.

Неопходно е да се дефинира целта при вежбањето, на пр. сакате да го подобрите општото здравје, да ја развиете силата, или флексибилноста или општата подготвеност на КВС и респираторниот систем и сл. Доколку ја определите целта потребно е да се дефинира програмата по која ќе се работи вклучувајќи ги внатрешните и надворешните фактори кои ќе влијаат на процесот на телесно вежбање.

Доколку самите ја дефинирате програмата треба да имате на ум дека таа пред се треба да ве задоволува и да ги исполнува вашите очекувања. Изберете активност или спорт во кој ќе уживате. Да го земеме на пример трчањето „џогинг“, дали навистина сакате да ги развиете вашите кардиореспираторни способности во натпревар со други или ќе работите во согласност со вашите способности и поставени цели.

Колку често ќе вежбате пред се зависи од целите кои ги имате поставено пред себе. Ако очекувате кардиореспираторни бенефити при аеробно вежбање потребно е барем четири пати неделно да вежбате. Треба да се внимава дека зголемувањето на телесното вежбање може да доведе до појава на повреди на локомоторниот апарат.сосема поинаку треба да се планира фреквенцијата на вежбањето ако сакаме на пример да ја намалиме својата телесна тежина.

Без разлика која е вашата цел на вежбањето треба да оставите денови за одмор (на пр. викенд), не е препорачливо да се зголемува фреквенцијата на вежбањето, без потребно форсирање на организмот и можност за повреди.

Интензитетот на вежбањето треба да се следи преку срцевата фреквенција и тестирање на вашата иницијална состојба (табела бр. 4).

Табела бр.4

Год.	Макс. удари во мин.	Максимална и целна срцева фреквенција		
		целна срцева фреквенција		
		Лоша кондиција 60%	Просечна кондиција 70%	Добра кондиција 80%
5	215	129	151	172
10	210	126	147	168
15	205	123	144	164

Времетраење на вежбањето зависи од поставената цел. На пример за подобрување на кардиореспираторниот систем, минималното времетраење на вежбањето треба да изнесува минимум 20 минути, но се разбира дека треба да се води сметка за степенот на тренираност (табела бр.1).

Опремата за вежбање секогаш треба да биде соодветна на моторичката активност која се практикува. Покрај тоа таа треба да биде исправна и да ги задоволува основните критериуми за безбедност при моторичката **активност**. Особено значајно е надополнувањето на течност во организмот при моторичките активности. Во зависност од степенот на оптеретувањето и времетраењето на моторичките активности треба да се внесе и соодветна количина на течности, бидејќи постои можност за дехидратација.

Ако се занимаваме со подолготрајна моторичка активност неопходно е предходно да се „наполниме“ со јаглехидрати.

За успешно бавење од секаков вид на моторички активности неопходно е да се води портфолио за личниот напредок, оптеретувањата и времетраењето на активностите. Следењето на постигањата е неопходно не само од мотивирачки аспект, туку пред се и од здравствен аспект.

Исто така особено внимание секогаш треба да се посвети на правилното загревање, истегнување, воведување во работа, како и процесот на смирување на организмот по завршениот процес на одредената моторичка активност.

Со правилно водење на овој процес треба да се внимава и на ревитализацијата на организмот, односно внесување на храна и течности соодветни на реализираниите напрегања. Овдека не треба да го заборавиме и спиењето како еден од примарните фактори за ревитализација.

5.5 СИСТЕМАТИЗАЦИЈА НА ФИЗИЧКИТЕ ВЕЖБИ

Систематизација, значи да се сортираат физичките вежби во одреден систем или целина по едноставни принципи. Во сортирањето на физичките вежби тргнуваме од некои значајни обележја кои различните вежби ги обединува и логички ги приближува.

Постојат повеќе видови на систематизација, а кои во систематизацијата на телесните вежби поаѓаат од различни анатомско-физиолошки обележја, од формата на вежбата, нејзиното влијание врз организмот, од нејзината практична применливост итн.

Важно е да констатираме дека основата на систематизацијата треба да ја сочинуваат оние квалитативни промени кои се јавуваат кај човекот, како последица на самите вежби. Земено во целина сите систематизации на

физичките вежби треба да се врзуваат за биолошко-педагошки принципи.

Според некои автори разликуваме:

-помошни вежби кои ги претставуваат стандардните движења;

-основни или елементарни вежби кои се делат на манипулативни и локомоторни;

-технички применливи-адаптирани вежби;

-уметнички форми на движење – танцови.

5.5.1 Игри

Оваа примарна форма на детска активност зазема важно место во исполнување на задачите во наставата по физичко и здравствено образование. Преку играта се задоволуваат детските интереси. Преку неа се стекнуваат знаења, се запознава околината, преку играта се унапредуваат и создаваат работни навики, се развиваат особините на личноста-волја, карактер, иницијативност, колективност, дисциплина и др. Таа е најсоодветно воспитно средство во наставата по физичко и здравствено образование.

Важноста на играта и нејзиното значење се согледува преку биолошки и педагошки аспекти.

Биолошки аспекти на играта:

Во играта детето слободно трча, скока, пее, се радува, неговите потреби за движење се зголемуваат, а со тоа се надразнува центарот за дишење, се зголемува работата на мускулите, крвните садови се активират бидејќи срцето истискува повеќе крв кон периферијата. Оптеретувањето мора да биде умерено, односно систематски да се зголемува оптеретувањето. Значи, играта носи здравје и му помага на телесниот развој на човекот. Преку играта се развиваат сите психомоторни способности.

Педагошки аспекти на играта:

Детето и се предава на играта, ги вклучува сите свои умни, физички способности, низ играта се развива памтењето, фантазијата, креативните способности, смислата за колектив, натпреварувачкиот дух, истрајноста, дисциплинираноста. Учениците се вклучени во организацијата на играта: го подготвуваат игралиштето и реквизитите. Од учениците се бара своите интереси да ги вклопат во интересите на колективот. Играта ги воведува учениците во колективниот живот, другарството се темели на заедничките интереси. Играта ги навикнува учениците на скромност, чесност на задоволување на своите потреби за движење. Не дозволувајќи му на детето да игра, значи дека го запираме неговиот развој. Без игра нема здраво дете, играта е детски извор на радоста.

Наспроти овие класични аспекти на играта, карактеристични се и современите теории на за играта, односно когнитивистичката според која низ играта се развиваат сознајните функции, психоаналитичката теорија според кој играта претставува начин на манифестирање на одредени прикриени емоции и структуралистичката теорија според која играта, начинот на игра е општествено и средински условен.

Играта ги има следните карактеристики:

- Доброволна – играчот доброволно пристапува во играта и ги прифаќа нејзините правила,
- Слободна – без дефинирана цел, без опасност од неуспех,
- Одвоена во време и простор,
- Неизвесна во својот тек и завршеток,
- Непродуктивна – го нагласува процесот на играта, не производот,
- Пропишана – одредени правила за игра, различни од општоважечките прописи и норми.

Постојат различни видови на игри кои се систематизирани според различни критериуми, како што се:

- Влијанието на играта – игри за развој на телото, сетилата и умствените способности,
- Учеството на децата во играта – самостојни и друштвени,
- Развојниот карактер – слободни или спонтани, драмски и конструктивни,
- Според воспитно-образовното дејство – творечки игри и игри со готови правила,
- Согласно психофизичкиот развој на детето – функционални (сензомоторни, игри со одреден материјал-творечки, подвижни игри, игри на гласови, зборови, букви), игри на фантазија или игри на улоги, конструктивни игри, игри со изготвени правила,
- Постојат и други видови на игри – игри на спретност, на рефлекси, на снаодливост, на внимание, на снег, на вода итн.

Поделбата на игрите не е едноставна, постојат повеќе поделби на игрите, а ние ќе се задржиме на основната-според видот:

- елементарни – подвижни игри;
- штафетни игри; и
- спортски игри.

Елементарните – подвижните игри ги развиваат и усовршуваат движечките навики. Тие се најбројни игри. Правилата кај нив се кратки и прости. Тие се со неограничен број на играчи. Елементарните-подвижните игри, според моторичката способност која доминира во нив, може да бидат: игри со одење, игри со трчање, игри со скокање, игри со провлекување, игри со носење и други.

Исто така игрите може да развиваат и внимание, интелект, ритам и др. Некои овие игри ги нарекуваат дидактички игри.

Според целта и задачите игрите може да бидат:

- Игри за развој на основните движења,
- Игри за организирано поставување и движење во определени правци,
- Игри за ориентација во просторот,
- Игри на умешност, весели игри исл.

Според содржината и правилата тие може да бидат:

- Игри со улоги и игри без улоги,
- Со песна или музика, ритмички игри,
- Спортско-рекреативни игри,
- Штафетни игри, натпреварувачки и сл.

Според местото на одржување:

- Игри на вода, снег,
- Теренски игри,
- Во затворен простор и сл.

Според средствата кои се користат:

- Игри на санки,
- Игри на скии,
- Игри со детски сообраќајни средства,
- Игри со нај различни спортски реквизити и сл.

Според формата на работа во која се применуваат:

- Подвижни игри за утринско вежбање,
- Подвижни игри на часот по физичко и здравствено образование,
- Подвижни игри во самостојна активност,
- Подвижни игри на излети, летувања...

Според интензитетот на моторичката активност:

- Мал, умерен, висок интензитет (зависно од фазата и целта на часот по ФЗО).

Според видот на моторичката активност:

- Игри со движења од локомоторен карактер,
- Игри со движења од нелокомоторен карактер,
- Игри со движења од манипулативен карактер.

Според поставената цел:

- Игри за подобрување и развој на брзината, флексибилноста, координацијата и сл.

Според начинот на организација:

- Една група,
- Парови,
- Повеќе групи,
- Екипно.

Методски напатствија за организирање на елементарните-подвижните игри:

За секоја игра која ја подготвува наставникот, постои цел која треба да се постигне со одреден напор. Изборот на играта мора да одговара на основната цел на часот.

Во првиот дел од часот се применуваат игри со трчање, додека примената на елементарните игри во 3-от и 4-от дел од часот се користат игри кои се соодветни на тематските содржини.

Наставникот го одредува просторот за игра, ги подготвува реквизитите, ги поделува учениците во екипи. Кога ќе ги обезбеди сите услови за организација на часот, наставникот ги објаснува правилата на играта. Објаснувањето треба да е кратко и јасно. Прво го кажуваме името на играта, начинот, правилата и местата на играчите-ученици. Понекогаш во текот на играта може да се даваат и дополнителни информации.

Ако е одделението поголемо, наставникот ги дели учениците во повеќе групи. Тука треба да се води сметка групите да бидат приближно со исти способности. Наставникот може да ги прилагодува правилата, менува

играчи и други дејствија, со цел играта да го има потребниот квалитет и интензитет.

Ако групите не се подеднакво распределени, односно има непарен број на ученици, тогаш некој ученик од помалата група, задачата ја изведува двапати. Играта започнува кога наставникот ќе даде одреден знак.

Наставникот ја следи играта, води сметка таа да биде регуларна, ги мотивира учениците. Ако играта не се спроведува според правилата, ја прекинува и почнува од почеток. Расположението на учениците ни кажува дали играта е успешна. Учениците треба да се остават да навиваат, со тоа се крева емоционалноста на играта. Преку играта ги развиваме и моторичките способности. Играта треба да се заврши, да се доигра до крај. Незавршената игра е игра без резултат.

Наставникот може да учествува во игрите, но своите способности да ги спушти на нивото од учениците.

Игрите се реализираат во сите одделенија, согласно наставните програми.

За поголемите возрасти (3-5 одд.), се користат **штафетни игри**. Штафетните игри децата особено ги сакаат, бидејќи преку играта се јавува желба за истакнување и покажување на личните способности. Овие игри ја развиваат спретноста, снаодливоста, а особено припадноста на колективот. Наставникот по завршувањето на штафетната игра го прогласува редоследот-пласманот на групите-екипите.

Принципот на работа со учениците е идентичен како кај елементарните игри.

Спортски игри - за разлика од елементарните и штафетните игри, спортските игри се одвиваат по строго утврдени правила. Спортските игри кои се реализираат во оваа настава се: фудбал, ракомет, кошарка и одбојка.

Иако спортските игри имаат строго одредени правила, наставникот тие правила ги прилагодува на возраста на учениците. Во оваа возраст учениците се запознаваат со

основните елементи на спортските игри, како што се фрлања-додавања, фаќања, водења на топката. Тоа се воведни часови за запознавање на спортските игри.

5.6 ПРИРОДНИТЕ ФАКТОРИ КАКО СРЕДСТА ВО ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Природните фактори имаат големо влијание при реализирањето на целите и задачите на наставата по физичко и здравствено образование. Средината во која човекот живее и работи, правилната исхрана, сонцето, водата, чистиот воздух и др. многу влијаат на работната способност, го зацврстуваат и унапредуваат телесното здравје на децата.

За да го унапредиме човековото здравје, потребно е да се познаваат и штетните влијанија за да може да се избегнуваат. Работата во нејзините најразлични форми мора да соодветствува со возраста. Покрај работата и одморот мора да е присутен секојдневно.

Децата треба слободното време да го минуваат во природа, занимавајќи се со најразлични активности.

За да се постигне целта на телесното вежбање и спортувањето, правилен телесен развој, зачувување и унапредување на здравјето, вежбите мора правилно да бидат избрани и по потреба да се изведуваат под надзор на лекар (пр. вежби за деформитети). При изведувањето на телесните вежби мора да се обрне големо внимание на постапноста и правилното вежбање, а контролата на здравјето да се препушти на лекари.

5.6.1 Воздух

Чистиот воздух, незагаден со различни честички, неконтаминиран со штетни гасови и елементи, особено е корисен за работа на респираторниот систем. Има и други полезни дејства врз организмот, го одржува нервниот тонус,

помага во размената на материите со зголеменото присуство на кислород. Лицата кои се долго на чист воздух изгледаат свежо. Изучувајќи ги функциите на кожата нагласивме дека таа врши термолегулација, особено, ако сме изложени на дејство од ладна вода или воздух. Според тоа, чистиот воздух значајно влијае на центрите за регулирање на телесната температура. Заради тоа потребно е да се изложуваат одредени делови од телото или целото тело на свеж воздух. Во топлите периоди (пролет, лето), децата треба да бидат полесно облечени да бидат изложени на дејството од сонцето и воздухот. Телото диши и преку кожата. Ако се дејствува соодветно со временските услови децата ќе се навикнат на промените на надворешната температура, а со тоа ќе се зголеми и отпорноста на организмот во целина. Влијанието на свежиот воздух богат со кислород влијае врз развојот на белите дробови и дишните мускули, а на тој начин се зголемува отпорноста на организмот кон респираторните заболувања. Особено е значајно децата да знаат во ладните периоди да дишат низ нос (со што воздухот се загрева).

Секогаш треба да обрнуваме внимание на болеливите ученици, треба да внимаваме на нивното здравје, да укажуваме на правилното облекување и другите фактори кои влијаат врз општата здравствена состојба на учениците.

5.6.2 Сонце

Сончевите зраци можат корисно или штетно да делуваат на организмот во зависност од умереноста и постапноста на изложување на сончевите зраци.

Сончевите зраци може да предизвикаат опекотини на кожата, а ако подолго делуваат врз незаштитена глава, може да предизвикаат сончаница која може да биде и смртоносна. Ултравioletовите сончеви зраци имаат мошне поволно дејство врз кожата ако делуваат со умерено времетраење и дозирање. Нив ги апсорбира епидермот и не ги пропушта во

подлабоките слоеви на ткивото. Во епидермот се наоѓа меланин кој под дејство на сончевите зраци од подлабоките слоеви на кожата мигрира во погорните слоеви, каде на кожата и дава темна боја со што ја заштитува од дејството на сончевото зрачење. Меѓутоа, ако дејството на сончевото зрачење е долготрајно и со појак интензитет, тоа може да предизвика изгореници и заслепување на очите.

Под дејство на сончевите зраци се активира провитамиот „Д“, кој има позитивно влијание врз коскениот систем. Сончањето треба да биде внимателно, постепено, кај децата да се одвива низ игра, а не со пасивно лежење. Треба да се избегнуваат пладневните часови при сончањето. Главата да биде заштитена со капа, за да се избегнат несакани ефекти од дејството на сончевите зраци врз телото.

5.6.3 Вода

Водата, како и воздухот се неопходни за живот, но водата служи и за освежување и зајакнување на организмот, а и за лечење на многу болести. Водата претставува основно средство за одржување на личната хигиена.

Децата во помалите возрасти мора да се капат секојдневно. При капењето во летните периоди треба да се внимава при влегувањето во водата, тоа да биде постапно, за да се адаптира телото на температурната разлика, со што се избегнуваат несакани последици, особено врз кардиоваскуларниот систем. Во вода треба да се применуваат соодветни игри кои го стимулираат нервно-мускулниот систем и овозможуваат пријатен престој во новата средина.

При капење или туширање мора да се води сметка за температурата на водата која треба да биде оптимална, а секако и за нејзината чистота и загаденост. За децата најполезно е користење на сончеви и водени бањи кои ја стимулираат работата на повеќе органски системи.

5.6.4 Исхрана

Запознавањето со основните принципи на исхраната, како и нормалното функционирање на организмот, би било оневозможено без правилна исхрана.

Неопходни елементи за опстанок на човекот се кислород, јагленород, водород и азот, кои сочинуваат 95% на органски материи во нашето тело. Од минералните состојки најмногу има калциум и фосфор, потоа калиум, натриум, хлор, сулфор и магнезиум. Покрај овие во човековото тело има и цела низа на елементи како што се: железо, јод, флуор, цинк, манган, алуминиум и силициум.

Во нашата исхрана неопходни се и минерали како натриум и калиум и многу други материи кои се неопходни за нормално функционирање на човековото тело.

За да се снабди телото со потребните материи тоа треба да конзумира различни видови на храна, како од растително така и од животинско потекло. Храната треба да биде со различна густина, за да се овозможи нормална функција на дигестивниот тракт.

Децата треба да јадат повеќе пати на ден (4-5), да внесуваат разновидна и квалитетна храна, која покрај другото содржи и витамини. Витамините не може да ги создава организмот, па тие се внесуваат преку исхраната. Витамините се органски соединенија кои спаѓаат во групата на биокатализатори, бидејќи со своето присуство ги овозможуваат сите животни процеси, учествуваат во претворањето на енергијата од еден во друг вид.

Недостатокот од витамини предизвикува сериозни заболувања. Хиповитаминозите настануваат, ако се внесат помали количини на витамини од потребните, додека хипервитаминоза е екстремно зголемување на внес на витамини во организмот.

6. КИНЕЗИТЕРАПЕВТСКИ АСПЕКТИ НА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Неадекватните надворешни услови кои го опкружуваат детето во секојдневниот живот, можат да предизвикаат негативни последици на правилното држење на телото. Доминантно место во овој процес зазема хипокинезијата - како појава на недоволна активност, социјално-економските фактори, неправилното користење на слободното време, неадекватни обувки и облека, оптеретени наставни програми и многу други фактори. Сите овие надворешни, како и голем број на внатрешни фактори значајно влијаат врз развојот и растот на децата, а со тоа и на правилното држење на телото.

За да воочиме одредени отстапувања од нормалното држење на телото, во 'рбетот, ученикот се гледа на растојание од 2-3м. и тоа од страна, од напред и одзади (во спортска опрема). Покрај визуелниот впечаток, учениците може да се измерат со помош на висок и линијар.

Во исправен став **одзади**, го доближуваме смирениот висок до 'рбетот, се додека не се допре некој дел од телото. Во таа положба со линијар го мериме растојанието од високот до 'рбетот во одделни негови делови.

Ако растојанието во вратниот дел е поголемо од 3,5 см., тогаш станува збор за кифозотично лошо држење. Ако растојанието е поголемо од 4,5 см., во слабинскиот дел, тогаш станува збор за лордотично лошо држење.

Често се случува едната и другата кривина да имаат поголеми вредности, тогаш станува збор за кифолордотично или лордокифотично држење на телото, зависно која кривина е поголема (примарна), а која помала (секундарна).

Проследување од задна страна – ученикот е со грб завртен кон наставникот, во исправен став. Наставникот со

маркер ги одбележува продолжетците на пршлените, по дожината на 'рбетот.

Ако постојат странични отстапувања, во однос на високот спуштен по 'рбетот, тогаш станува збор за сколиотично лошо држење.

Во истата положба се гледаат и рамениците и лопатките, како и Лоренцовиот триаголник, односно аголот кој го зафаќаат рацете и градниот кош. Треба да се утврди дали рамениците се опуштени, турнати напред, дали лопатките се во иста височина, дали во долниот дел лопатките се оддалечени од 'рбетниот столб.

Проследување од предна страна – се гледа мускулатурата како и обликот на градниот кош, се обрнува внимание на рамениците и вратот. Деформитети кои се локализирани на предната страна на градниот кош се манифестираат како вдлабнати и испакнати гради.

Разликуваме три вида на деформитети на телото:

- лордоза;
- сколиоза;
- кифоза

Лордозата може да биде вратна и слабинска, а според начинот на настанување може да е вродена или стекната. Градниот кош кај неа е рамен или испакнат, во слабинскиот дел физиолошката кривина е зголемена, карлицата е напред, колената назад.

Слика бр.13
Лордоза



Карактеристики на сколиозата: тоа е искривување на 'рбетниот столб во лево или десно. Обично има форма на буквата „С“. Оваа болест ги погодува сите органи, а најмногу коскено-мускулниот систем.

Слика бр.14
Сколиоза

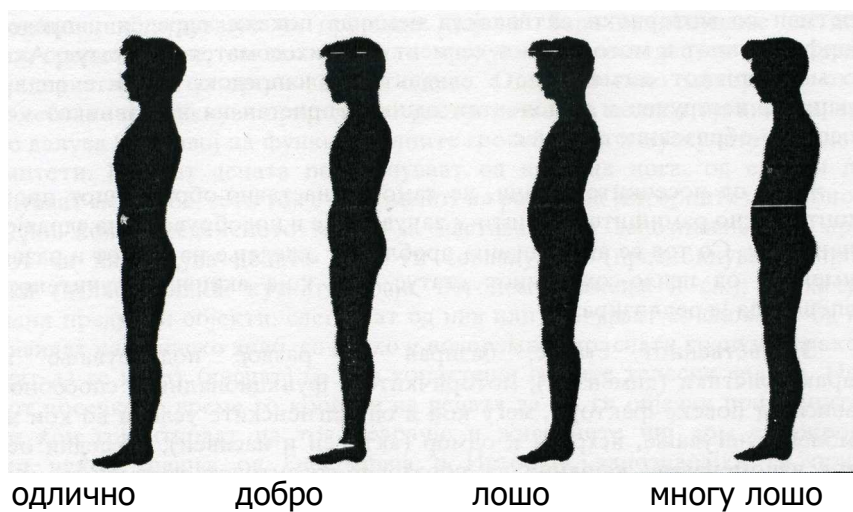


Карактеристики на кифозата: искривеност на 'рбетот наназад во градниот дел. На грбот се создава грбка. Главата оди назад, рамениците се спуштени, мускулите од предната страна на stomachот се скратени, а мускулите на грбот истегнати. Плешките се раздвоени.

Слика бр.15
Кифоза



Цртеж бр.1
Силуети за оцена на држење на телото¹³



¹³ Тодоровски Д.(2007),Методика на физичко образование,Педагошки факултет „Гоце Делчев”,Штип,стр.134

6.1 Деформитети на стапалата

Деформацијата на стапалото позната како „рамно стапало“ присутна е кај учениците, а предизвикана од начинот на живеење (одење по тврда подлога, долготрајно стоење, неудобни обувки), а и од наследни фактори.

Кај пореметувањата на стапалата-рамните стапала предизвикуваат болки заради пореметениот крвоток во нозете. Деформиранитот свод на стапалото ја губи амортизационата улога која се одразува на внатрешните органи – ги протресува. Така доаѓа до болки и замор, како и преоптовареност на мускулите на стапалата.

Кај деформитетот на стапалата, постепено се губи функцијата и улогата на сводот. Затоа со правилното држење на телото ја олеснуваме работата на внатрешните органи и ја зголемуваме физичката способност. Доброто држење го подобрува естетскиот изглед. Контролата на стапалата најдобро се оценува со негов отисок.

Држењето на телото најчесто се нарушува во младата училишна возраст и подоцна продолжува во пубертетот.

Улогата на наставникот е да ги воочи промените, да ги извести родителите или матичниот лекар, а ако е во можност и да ги отстранува. Наставникот се грижи условите за работа да бидат максимално пристапни за учениците, како при работа така и при седење. Според наведеното, наставникот треба да се обиде да ги спречи деформитетите на телото кај учениците.

За учениците со телесни оштетувања се организира специјална настава или вежбање. Според оштетувањата ги евидентираме учениците во групи (група која вежба програми за лордоза, кифози и др.). Со кинезитерапевтските активности се опфаќаат ослабените мускулни групи. Учениците вежбаат одредени комплекси на вежби кои се препорачани од стручњаци. Учениците добиваат и домашни задачи за вежбање. Кога со вежбањето ќе се поправи

држењето на телото, ученикот се приклучува на останатите ученици кои вежбаат во редовната настава.

Цртеж бр.2
Приказ на стапала¹⁴



¹⁴ Живковиќ, Д. (2000), „Теорија и методика корективне гимнастике“
Филозофски факултет, Ниш, стр.219.

7. ДЕЛ - ОСНОВНИ АПЛИКАТИВНИ ДВИЖЕЊА

7.1 Одење и трчање

Одењето и трчањето, како основни природни форми на движење не бараат посебна подготовка од страна на учениците. За правилно решавање на задачите од одење и трчање во прво и второ одделение главно користиме природни услови. Во овие одделенија трчањето се реализира низ игри.

Важноста на трчањето е во стимулирањето на работата на органите за дишење и работата на срцето и крвните садови. Големо е влијанието на трчањето во усовршувањето на координацијата на движењата.

Треба да водиме сметка за дозирање на трчањето. Во прво одделение трчањето се реализира низ имитации, трчање во место, со подигнати коленици и сл. Наставникот организира трчање по одредени линии, околу сталки, во круг, преку штафетни игри и сл.

7.2 Скокање

Важноста на скокањето се согледува низ повеќе аспекти: усовршување на функционалните способности, остварување на воспитно-образовните задачи, јакнење на мускулатурата на долните екстремитети, развивање на скочноста на зглобовите и др. Кога зборуваме за скокањето не мислиме на стилизираните скокања, туку на природните форми на скокање (во далечина, височина и доскокнување).

Скокањето треба да е меко и на мека подлога. Доскокнувањата на цврста подлога може да предизвикаат повреди.

7.3 Потскокнување и прескокнување

Потскокнувањето е форма на движење која се користи во секојдневното движење. На часовите по физичко и здравствено образование овие движења се користат како движења на една или две нозе. Прескокнувањата се користат за совладување на ниски пречки (до 20 см.), одразувајќи се со една или две нозе.

Со прескокнувањата може да врземе некои елементи на движење во сложени целини со што добиваме повисок степен на квалитетни моторички умеења.

Од потскокнувањата особено се истакнуваат детските и мачји поскоци, двоножни потскокнувања напред, назад и на страна, имитирачки потскокнувања (кенгур, зајак).

7.4 Фрлање и тркалање

Кога зборуваме за фрлањата не мислиме на атлетските фрлања, туку на фрлање на разни предмети (топчиња, топки). Во првите две одделенија се користат двете раце подеднакво. Фрлањата со двете раце ја равива координацијата на движењата, не дозволува деформитети на телото. Фрлањата се изведуваат во место и движење. Подоцна изведуваме фрлања на топки во спортските игри, па и фаќање.

Тркалањето подразбира тркалање на објекти по површината или пак по надолжната осовина на учениците. Индивидуалните тркалања треба да се изведуваат на мека подлога-душек со умерена брзина и 2-3 завртувања по надолжната осовина на телото.

7.5 Ползење и качување

Ползењето во наставната програма има улога за правилно држење на телото. Важноста на ползењето ја согледуваме и преку кинезитерапевтските вежби за правилно

држење на телото. Некои положби во вежбите за корекција на телото, особено на 'рбетниот столб се базираат на ползењето.

Качувањето може да се спроведува во спортска сала или надвор, но да се води сметка до која височина ќе се качуваат учениците. При качувањето треба да се води сметка за начинот на фаќање на пречките, користење на нозете, а особено на безбедноста на учениците. Со овие начини на движење се подобрува координацијата, рамнотежата и манипулацијата со деловите од телото во просторот.

7.6 Кревање и носење

Преку кревањето и носењето ја подобруваме мускулната сила.

Мора да се води сметка за тежината на предметите кои се креваат и носат. Тежината на предметите кои се креваат и носат зависат од возраста на учениците. Во прво и второ одделение тежината не смее да е поголема од 3 кг. Предметите се носат само во еден правец, предметот може да се префрла од рака во рака, носењето може да биде индивидуално и групно.

7.7 Влечење, потискување и надвлекување

Преку овој вид на телесно вежбање влијаеме на општата мускулна сила.

Начините во реализација на оваа наставна содржина се различни. При реализацијата на овие содржини се користат формации на колони и врсти, парови без разлика дали се работи за влечење, потискување или надвлекување. При работа на овие содржини особено се влијае на развој на борбеноста и натпреварувачкиот дух. Треба да се води сметка за учениците кои работат во пар да бидат со приближно слични моторички способности.

7.8 Висови и упори

Овие вежби имаат повеќекратно влијание на организмот. Значајни се за организмот само ако траат кратко и ако се применуваат како мешовити висови. Преку овие вежби ги развиваме мускулите на рацете, нивната подвижност, на корекција на лошото држење на телото.

Кај висовите доминира истегнувањето и опуштањето на мускулите кои биле затегнати. Висењата и упорите се реализираат со употреба на гимнастички справи. Преку гимнастичките справи не ги јакнеме само мускулите, туку ги развиваме и другите психомоторички способности како што се: спретност, брзина, рамнотежа, еластичност и сл. покрај наведените особини овде се развиваат и морално-волните особини како што се: упорност, храбост, волја и др.

Висењата бараат од децата силни мускули на рацете, па од тие причини висењата треба да се краткотрајни и на мала височина. Значи, треба да водиме сметка за дозирањето, асистирањето и помагањето.

Кај помалите возрасти висовите треба да се од мешовит тип.

7.9 Акробатика

Акробатските вежби заземаат важно место во наставата по физичко и здравствено образование. Таа се применува во сите одделенија, влијае на способностите: координација, спретност, движење и др.

Во оваа возраст се совладува колут напред, колут назад од место. Пред колутите треба да совладаме многу предвежби. Кога се изведуваат колутите подлогата мора да биде мека-душек. При изведувањето на колутите мора внимателно да се помага и асистира, да не се претерува со нив, бидејќи може да дојде до вртоглавица.

7.10 СПЕЦИФИЧНИ ФОРМИ НА МОТОРИЧКА АКТИВНОСТ

7.10.1 Ритмичка гимнастика

Ритмичката гимнастика го развива и усовршува осетот за ритам, со помош на движење и музика. Наменета е претежно за учениците. Покрај движењата во ритам, застапени се плескања со рацете, топотење со нозете, одење, трчање, скокови. Ритичкото вежбање го развива естетското доживување и изразување со помош на движења, осет за ритам.

7.10.2 Спортска гимнастика

Спортската гимнастика ги опфаќа вежбите на справи, но справите се со намалена височина–ниски справи. Преку спортската гимнастика покрај развојот на психомоторичките способности, се развива ориентацијата во простор, рамнотежата, храброста, решителноста, другарството, помагањето, координација во простор.

При реализацијата на елементите од спортската гимнастика наставникот треба да води сметка за безбедноста на учениците и техничката исправност на справите.

7.10.3 Танци

Програмските содржини на наставата по физичко и здравствено образование ги опфаќаат танците, кои даваат голем придонес на телесниот, интелектуалниот и емотивниот развој на учениците.

Од здравствена страна танците влијаат на подобрување на телесниот развој и развојот на функционалните способности. Тие во наставата се применуваат како движечки активности кои влијаат на усвојување на нови движечки навики и способности. Во

почетокот танците се учат со одење, а потоа во соодветно движење.

8. ДЕЛ – СПЕЦИФИЧНОСТИ НА СОДРЖИНИТЕ НА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Програмските содржини на физичкото и здравствено образование распределени се во четири тематски подрачја: развивање на моторичките способности, спортско-техничко образование, поврзување на физичкото и здравствено образование со животот и работата. Содржините на наставата по физичко и здравствено образование насочени се кон јакнење на здравјето, на формирање и усовршување на моторичките умеења и навики, како и на развивање на физичките способности.

Физичкото и здравствено образование во основните училишта претставува составен дел на целокупното воспитување и образование. Тоа се унапредува со развојот на општеството. Цел на наставата е да се задоволат потребите на учениците за движење, зголемување на адаптабилните и креативни способности, развивање на позитивни психички особини како и формирање на здравствени навики за здрав и хигиенски живот.

Задачите кои се поставуваат пред физичкото и здравственото образование може да се сместат во две групи: биолошки или здравствено-хигиенски задачи и педагошки задачи кои ги делиме на воспитни и образовни задачи.

Поглавјето физичкото образование и другите видови на воспитување и образование, ја согледува меѓусебната поврзаност, условеност, единство меѓу физичкото и останатите видови на образование.

8.1 СПЕЦИФИЧНОСТИ НА СОДРЖИНИТЕ НА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

На детето потребно е да му се овозможи секојдневно да се занимава со различни моторички активности, различни движења, телесни вежбања, но со правилно дозирање и избор на вежбите. Правилното дозирање и избор на вежбите овозможува подобро влијание на развојот на поединецот во саканиот правец на развој кон кој се стремат функционалните способности на организмот и здравиот начин на живеење. Во овој период должноста на предметот физичко и здравствено образование е борбата против деформитетите, јакнење на сознанието за негување на телото, како и апликацијата на природните форми на движење.

При вежбањето најдобро е да се избере место на чист и свеж воздух (доколку временските услови тоа го овозможуваат). Улогата на наставникот за стекнување на отпорност и челичење на организмот се огледува и во формирањето на навика за здрав и хигиенски живот (чистота на телото, миење, капење, хигиена на облеката, исхрана, правилна работа и одмор).

Со доаѓањето на училиште детето добива задачи од наставникот. Се навикнува на колективни активности, на дисциплина, друштво, обврски. Сето ова се реализира ненаметливо, низ игра и неприметно. Играта е најприфатливо средство за развивање на психо-физичките особини. Наставникот знае дека учениците се разликуваат по своите способности, интелектуални капацитети, културни специфичности и сл. Затоа наставниците поставуваат различни барања пред учениците. Кај оваа возраст покрај играта треба да се развиваат и природните облици на движење (одење, трчање, скокање, ползење, качување, фрлање, совладување на едноставни пречки). Гимнастичките

справи повеќе користат во игрите како помагала. Во оваа возраст учениците треба да научат да пливаат. Сите телесни вежби треба да се покажуваат едноставно и применувајќи имитација на движења.

Наставникот треба да избегнува да дава вежби за сила. Зголемената сила бара и зголемен мускулен тонус кој го спречува растот на телото.

Од сите телесни вежби треба да се применуваат особено вежбите за флексибилност, истегнување, брзина, рамнотежа и координација. За вежбите за сила веќе рековме дека нивното претерано користење влијае на растот, му штети на срцето и другите органи, доведува до хипертрофија на мускулите.

Наставата по физичко и здравствено воспитување драстично се разликува во зависност од возраста на учениците, особено разликите се забележливи во телесниот развоток и во физичките способности. Во оваа возраст не треба да се бараат спортски резултати. Учениците се насочуваат кон постепено зголемување на напорот во физичкото вежбање. Од учениците веќе од четврто одделение се бара движењата да ги изведуваат точно и правилно. Покрај креативните активности учениците од оваа возраст треба да се вклучуваат и навикнуваат активно да учествуваат во планирањето на работата, особено во натпреварите и во оценувањето на напредувањата или пак причините за неуспесите.

После девет годишна возраст доаѓа до разлики во психо-физичкиот развоток меѓу половите, поради овој биолошки развој наставниците треба повеќе да внимаваат на диференцијацијата помеѓу половите и постапката при изведувањето на телесните вежби. Наставникот мора да води сметка за способностите на учениците како и за извршувањето на задачите кои ги поставува, сметајќи дека има ученици со поголеми или пак помали психо-моторички способности. Со таквиот начин на работа се избегнува чувството на помала вредност кај оние кои не се во состојба

да извршуваат одредени задачи. „Избраните вежби не треба да бидат средство за дисциплинирање на учениците во наставата по физичко и здравствено образование, туку средство за образување и воспитување“¹⁵.

Не треба да ги заборавиме основните вредности на физичкото и здравственото образование кои се реализираат преку овој процес.

Биолошки вредности на физичкото и здравствено образование се отсликуваат во одржувањето на рамнотежата помеѓу органите и органските системи, како и динамичката рамнотежа помеѓу организмот и околината. Овие вредности имаат се поголема важност во современите услови на живеење каде се забележува значително намалување на општата активност, намаување на моторичките способности, а со самото тоа се наметнуви и потребата од одржување на биолошките основи на човекот, а се разбира и нивна надградба.

Здравствените вредности на физичкото и здравственото образование се огледуваат во можноста и потребата за влијание на телесното вежбање во очувувањето и унапредувањето на здравјето на човекот, секако и синхронизирање со антрополошките карактеристики на единката.

Не треба да ги заборавиме и економските вредности на кинезиологијата воопшто, па така и на физичкото и здравственото образование, односно неговите влијание на зголемување на работоспособноста воопшто.

Културните вредности на физичкото и здравствено образование не произлегуваат од фактот за неговите вредности во зачувувањето и развојот на здравјето, туку и за влијанието на природниот фактори врз организмот, применување на секојдневни активности од моторички карактер кои влијаат врз основните потреби за квалитетен живот.

¹⁵ Лескошек.Ј., Теорија физичке културе“ Партизан, Београд, 1980, стр.11.

Конечно физичкото и здравствено образование има значајно педагошко влијание, особено во развој на моралните особености, воспитувањето и социјализацијата на личноста.

8.2 ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНОТО ОБРАЗОВАНИЕ ВО ОСНОВНОТО УЧИЛИШТЕ (ДИДАКТИЧКО-МЕТОДСКИ ОСНОВИ)

8.2.1 Место, улога, цел и обележја на физичкото и здравственото образование

Физичкото и здравствено образование се составен дел на целокупниот воспитно-образовен систем, кој влијае на севкупниот телесен, умствен, морален и естетскиот развој на личноста воопшто. Поаѓајќи од овие факти, задача на наставниот процес е да развие целосна личност на ученикот, водејќи сметка во центарот на вниманието на наставникот да биде ученикот, а не телесната вежба, преку која наставникот влијае на учениковите способности.

Согледувајќи го значењето, местото и улогата на физичкото и здравствено образование низ историјата можеме слободно да заклучиме дека од почетокот на развојот на воспитувањето и образованието физичкото и здравственото образование добива значајно место, кое е под влијание на културните и цивилизациски процеси, а особено под притисок на науката и научните сознанија се интегрира како дел на општото образование.

Цел на наставата по физичко и здравствено образование е задоволување на потребата за движење, да даде придонос за зголемување на адаптивните и креативните способности во современите услови на живеење и работење, развивање на здравствената култура. Зачувување на задачите и создавање на трајни навики физичкото вежбање

да се вгради во целокупниот живот и култура на живеење. Целта на наставата по физичко и здравствено образование е да развиваат позитивни психички особини, а покрај тоа да формира ефективна моторика како и да ги насочи учениците за стекнување на знаења, умеења и навики за движење.

Во основните училишта покрај редовната настава, физичкото и здравствено образование се реализира и низ разни форми на воннаставни активности во училштето. За таа цел скоро во сите училишта се формираат и посебни ученички организации – училишни спортски друштва и воспоставен е повторно училишниот систем на спортски натпревари, со што им се овозможува на учениците низ соодветен систем на натревари да се вклучат во спортскиот живот на нашата земја.

Паралелно со тоа, значително се осовременија наставните програми, подобрени се материјалните, кадровските и други услови. Денеска скоро и да нема училиште кое не поседува барем минимални услови за реализирање на програмата по физичко и здравствено образование. Системски земено, физичкото и здравствено образование во последниве децении ги надрасна рамките на наставен предмет и прерасна во воспитно-образовно подрачје во вистинската смисла на зборот. Наставата по физичко и здравствено образование секако, ги задржа своите изворни функции и својата обврска да изградува ученици во здрави и способни психо-моторички индивидуи за вклучување во физичката култура и животот воопшто.

Во такви околности, се разбира, и училштето исто така требало да го промени својот однос кон физичкото образование и во таа смисла да прифати многу поголеми обврски. Според одредниците од наставниот план и програма училиштето е должно покрај другото да:

- ги обезбеди сите потребни услови-временски, материјални, кадровски и други за потполно спроведување на наставниот процес и сите други облици на физичко образование;

- уредно и сеопфатно да ги следи и анализира сосотојбите и резултатите кои се постигнуваат во ова воспитно-образовно подрачје и во таа насока редовно да ги информира заинтересираните субјекти – учениците, родителите, надлежните државни органи и др. и заедно со нив да презема потребни мерки за подобрување, односно понатамошно осовременување на оваа дејност;
- обезбеди специјално физичко образование за учениците со ослабено здравје, намалени физички способности, телесни деформитети и др. и преку него максимално да придонесе за отстранување или пак барем намалување на недостатоците;
- за учениците посебно надарени за спортско творештво и други креативни дејности во физичката култура и спортот да ги обезбеди сите потребни услови и да овозможи нивните таленти колку може повеќе да се развиваат;
- формира работодавни, советнички и други тела (одбори, совети и сл.), преку кои ќе реализира соработка со други училишта, општествената средина, особено со организациите од областа на физичката култура, здравствените организации и со тоа да ги обедини напорите за унапредување на физичката култура воопшто, а секако и на физичкото и здравствено образование во училиштето.

Доследното и одговорно извршување на овие обврски, претставува основен услов физичкото и здравствено образование навистина да ги исполни обврските во единствениот воспитно-образовен систем, заедно со останатите воспитно-образовни подрачја да обезбеди развој на целокупните физички, духовни и умствени сили на ученикот.

8.2.2 Обележја и природно-научни претпоставки на физичкото образование

Суштинско обележје на физичкото образование претставуваат моторичките активности на учениците во разни видови и форми на физичко вежбање. Моторичките активности, меѓутоа не се само средство на физичкото вежбање, особено не во потесна смисла, туку и средство со кое детето ја спознава околината која го опкружува, ги задоволува потребите на својот организам за движење и други животни потреби. Таа е, како што истакнуваат некои автори, „генетски е предодредена, без неа не е можен опстанокот на човекот“¹⁶. Од друга страна треба да се земе предвид дека телесната (физичката) вежба не остава секогаш исти отпечатоци на човечкиот организам, ниту пак самиот акт на вежбање, односно користа на оваа или онаа телесна вежба е секогаш доволна да се обезбеди позитивно влијание. Дотолку повеќе, една иста телесна вежба може да предизвика различни влијанија кај еден ист човек. Во еден случај, нејзиното влијание може да биде позитивно или поттикнувачко, во друг негативно, а понекогаш може да предизвика и негативни ефекти (зависно од формите, начините, времетраењето, положбата, местото и др.) врз организмот. Логички произлегува дека позитивните влијанија на телесното вежбање може да произведат посакувани ефекти само ако се реализираат плански и смислено, ако се почитуваат општите законитости и критериуми кои примарно ја определуваат неговата целисходност и ефикасност.

Ако се работи за училишна популација, особено за млада и средна училишна возраст, тогаш треба да се земе предвид фактот дека наставата по физичко и здравствено образование обезбедува само дел од природните потреби на децата за движење, па според тоа нејзината ефикасност во

¹⁶ Медовшек М., „Физички одгој у основној школи“, Школска књига, Загреб, 1969 год, стр.5.

голема мера зависи од вкупниот обем на моторичкото ангажирање на децата. Научно е потврдено дека на децата во периодот на интензивно растење потребни им се повеќе од 12-15 часа неделни активности за да се задоволат основните потреби на организмот за движење. Според тоа, наставата по физичко и здравствено образование опфаќа помалку од 10-15% од потребите на организмот за движење. Ако на ова го додадеме, фактот дека наставата не е ориентирана само на задоволување на потребите од движење, иако е тоа една од основните задачи, тогаш уште повеќе ја согледуваме улогата на моторичките активности за развојот на детето.

Проблемот добива на тежина, кога ќе се земат во предвид и фактите дека современиот начин на живеење, а особено режимот на училишните активности, се повеќе ја намалуваат моторичката активност на учениците. Тие претежно се занимаваат со активности во кои доминираат статичките елементи (настава, домашни задачи, следење ТВ програми, компјутерски игри и сл.), а сè помалку време им останува за играње, прошетки, излети и други форми на моторички активности, а со самото тоа и воспоставување на природната рамнотежа за умствен и физички развој и оптоварување. Според тоа, постои огромен дефицит во моторичките активности кај децата кој се движи од 50% - 70% во зависност од возраста на детето.

Намалената моторичка активност – **хипокинезија**, неповолно влијае на развојот и здравјето на децата. Таа лесно доведува до таканаречени „предпатолошки состојби“ кои се манифестираат со побрз замор при умствена или физичка работа, слабеење на вегетативните функции, заостанување во моторичкиот развој, пореметување на режимот на срцевата работа, активностите на централниот нервен систем и др. Според тоа, за да се создадат услови за нормален раст и развој на децата, за одржување на нивното здравје и работни способности, неопходно мора да се обезбеди соодветен корективен режим, односно

воспоставување на оптимална норма на моторички активности. Поинаку кажано, покрај наставата по физичко и здравствено образование, училиштето мора да обезбеди максимални услови за пошироко моторичко ангажирање на потенцијалите на учениците, да обезбеди воннаставни и слободни активности за учениците.

Друг многу значаен услов за оптимална ефективност на наставата по физичко и здравствено образование е нејзината содржина, земена во својата целокупност, која е строго ускладена со возраста и индивидуално-психомоторичките способности на учениците. При утврдување на содржината што логички претставува: избор на средства и методи, нормирање на оптеретувањето и други методички специфичности, мора да се земе во обзир процесот на созревање на детето кое не тече рамномерно, дека тоа е под силно влијание на генетските и социјално-демографските фактори, половите специфичности итн. Познато е на пример дека кај децата од училишна возраст од 6-7 години и потоа помеѓу 11-14 доаѓа до забрзано растење. Во тој период висината на телото се зголемува во просек 5-10%, додека во останатиот период само 3% на годишно ниво.

Значајно е да се напомене дека во овој периодот на забрзано растење детскиот организам е осетлив најмногу кон дефицитот од моторна активност. Се работи за тоа што периодот на забрзано растење е врзан со значајна активација на енергетските и метаболички процеси, што пак бара активација на моторичките активности. Покрај тоа некои деца имаат забрзан развој, додека кај други темпото на растење и развој е забавено. Разликата помеѓу хронолошката и физиолошката возраст може да биде и неколку години, што се подразбира дека бара посебно внимание и диференциран пристап, особено, ако се работи за ученици кај кои е значајно изразено заостанувањето во равојот.

Периодот помеѓу 7 и 9 години го карактеризира релативно рамномерен раст и развој на детето. Моторичките функции достигнуваат високо ниво на развој. Децата, покрај тоа, доста добро ги поднесуваат краткотрајните оптоварувања, тип на брзинска снага (скокови, скробатика, вежби на справи и др.), а по 9-та година постепено се зголемува и сензитивноста за вежби за динамичка сила.

Нерамномерното созревање значајно се одразува и во развојот на моторичките функции. Навистина, основните показатели на овие функции (сила, брзина, координација др.), се развиваат во текот на целата училишна возраст, но не и со еднаков интензитет. На возраст од 6-7 години значително се забележува зголемена резервна можност на срцево-садовниот и респираторниот систем, што овозможува подолга работа од аеробран карактер со умерен интензитет. Според ова, веќе во оваа возраст детето може да започне со развој на издржливоста, при што успешно може да се користат вежби и активности од цикличен тип – рамномерно трчање, возење велсипед, одење со скии, лизгање, и др.

Значајно е да се напомене, дека силата, координацијата и другите својства на големите мускули се развиваат нешто порано од ситните мускули. Мускулите на шаката се развиваат околу 6-7 годишна возраст, во кој период кај децата може да се појават тешкотии при учење на пишување и други движења кои бараат фина координација и брзина при движење на шаката. Покрај тоа вреди да се спомне дека децата од помлада возраст потешко поднесуваат статички напрегања. Ова, сепак, не значи дека статичките вежби и напори треба потполно да се исклучат од програмата, особено што тие ефикасно можат да користат за одржување на правилно држење на телото при седење во клупа, како и правилна положба во некои физички вежби и слично. Јасно е меѓутоа, дека овие вежби треба да се применуваат внимателно со строга контрола на дозирање и дефинирање.

Според некои истражувања, релативната сила на мускулите кај деца на помлада училишна возраст слична е со вредностите кои ги наоѓаме кај возрасните. Овој факт често се користи за развој на сила врзана за совладување на сопствената тежина (тежина на телото). Често се заборава дека нивните мускули имаат тенки влакна, дека се посиромашни со белковини и масти, дека содржат многу вода заради што треба да се развиваат постепено и сестрано. Оптеретување од голем обем и интензитет доведува до зголемена енергетска потрошувачка што може да предизвика забавено растење. Покрај тоа, треба да се избегнуваат асиметрични вежби, претерано зголемување на флексибилноста, остри потреси при доскокнување, нерамномерно оптеретување на левата и десната нога, како и големи оптеретувања на долните екстремитети воопшто. Овие вежби можат да доведат до поместување на карличните коски и нивно неправилно формирање, а во некои случаи и до рамни стопала, како и нарушено држење на телото.

Конечно, не смее да се занемари и фактот дека кај децата од оваа училишна возраст стабилноста на вниманието е слабо развиена. Ним им е својствена висока емоционалност и силно изразена потреба за движење. Во ситуации каде таа потреба не може да се задоволи, доаѓа до зголемена мускулна напнатост, слабеење на вниманието и побрзо заморување. Во такви случаи, отпорот кон заморот кај децата најчесто се изразува со движење, што е физиолошка реакција на прекумерното оптеретување. Тогаш, истакнуваат некои автори на помага никаква забрана или согледување на учителот – помага само вежбање.

Во практичната интерпретација од наведените факти мора да се земат предвид половите разлики кои овозможуваат и ги диференцираат функционалните и други способности и својства на учениците и ученичките. Поради тоа, веќе од 6-та година, наставата по физичко и здравствено образование, особено, ако се работи за карактерот и интензитетот на оптеретувањето, бара и диференциран

пристап. Во секој момент, учителот мора однапред да знае што е зедничко и прифатливо за обата пола, а што итно мора да се одвои (што е делумно регулирано и со наставната програма).

8.3 ЗАДАЧИ НА ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Тргувајќи од основните цели на физичкото и здравствено образование низ кои се развиваат основните потреби на ученикот, разликуваме поделба на задачите на физичкото и здравствено образование во повеќе групи. Така, некои американски автори ги истакнуваат следните задачи на физичкото и здравствено образование:

-нервно-мускулен развиток (способност за ефикасно дејство заедно со другите групи, подобрување на емоционалната контрола, способност за соработка, раководење);

-органиски развиток на индивидуата, превентивно јакнење на здравјето, зголемување на нивото на физичката спретност, силата, мускулната и циркуларно-респираторната издржливост;

-психолошки развиток (подобрување на персоналните карактеристики, развој на самосовладување и чувство на достоинство, користење на можноста за самореализација);

-интелектуален развој, поврзан со свеста, филозофски развој.

Берковиќ, Л. (1989), задачите во наставата по физичкото воспитување ги дели:

-според степенот на општост - тоа се општи задачи од кои ќе произлезат посебни задачи;

-според карактерот на содржината, каде авторот разликува три групи на задачи:

1.задачи на физичкото воспитување во потесна смисла, чија основа ја сочинуваат задачи кои се однесуваат на развојот на

моторичките својства и способности, јакнење и унапредување на здравјето, усовршување на телесната градба;

2. специјални образовни задачи или информативни (материјални), чија основа ја сочинуваат задачи кои се примарно врзани за совладување и усовршување на моторичките знаења, умеања и навики, како и усвојување на специјални знаења кои логички се врзуваат со моторичкото образование;

3. општо воспитни задачи кои се примарно насочени кон развојот на морално-волните обележја и позитивните црти на карактерот, односно социјализација на личноста на ученикот.

Рускиот методичар Матвеев задачите на физичкото воспитување ги дели во три групи:

Првата група на задачи со помош на кои се обезбедува сестран развој на физичките својства и со нив поврзаните физички (моторички) способности, усовршување на телесната градба, усовршување на здравјето, постигнување што е можно подолго одржување на физичката работна способност.

Втората група ја сочинуваат образовни задачи т.е. задачи кои се однесуваат на систематско формирање и доведување на неопходен степен на совршенство на животни важните навики и знаења, а во таа смисла и практично и спортски, а исто така и стекнување на специјални знаења.

Третата група ја сочинуваат општи задачи за формирање на личноста (задачи кои се однесуваат на воспитувањето на моралните квалитети, совеста и однесувањето, кои одговараат на барањата на општеството).

Во специфичните задачи се предлагаат следниве задачи:

- формирање и усовршување на моторните умеања и навики, како и со нив поврзаните знаења (моторичко образование);
- поттикнување на телесниот раст и физичкиот развој;
- насочениот развој на моторичките својства и способности (брзина, сила, координација, издржливост, флексибилност);

- поттикнување на функционалните можности на поединечни органи и органски системи;
- оспособување на учениците за трајно, самостојно и креативно изведување на физичките вежби и создавање на цврсти навики и потреба за физичко вежбање.

Во неспецифични задачи ги вбројуваме:

- јакнење и унапредување на здравјето;
- формирање на морално-волните одлики и позитивни црти на карактерот, односно специјално прилагодување (социјализација);
- поттикнување на емоционална стабилност;
- поттикнување на интелектуалниот развој;
- поттикнување на естетското чувство и потреба, итн.

Класификација на задачите на физичкото воспитување според Крагујевиќ, Г. (1991) кој ги дели во две групи:

- група на биолошки и
- група на педагошки задачи.

Лескошек (1976), сите задачи на физичкото воспитување ги класифицира во:

- А) биолошки или здравствено-хигиенски задачи;
- Б) педагошки задачи (образовни и воспитни).

Придружувајќи се кон повеќето автори кои користат различни критериуми во поделбата на големиот број задачи, овде издвојуваме две групи на задачи:

8.3.1 Биолошки задачи на физичкото образование

Современата теорија на физичкото воспитување особено ја интересира физиолошката ангажираност на учениците за време на физичкото вежбање. Затоа од наставниците по физичко и здравствено-образование се бара познавање на биолошките и физиолошките основи на телесното вежбање, да ја познаваат градбата на основните биолошки системи, на најважните органи и органски системи, правилно да ги усвојат биолошките законитости на

развитокот, како и детално да го познаваат влијането на телесните вежби врз организмот.

Во рамките на правилниот и хармоничен раст и развој на организмот на децата, кој е во центарот на вниманието грижата за здравјето е секогаш на прво место. Иако ова подрачје е широко, може да се издвојат некои основни биолошки (здравствено-хигиенски) задачи:

Основна биолошка (здравствено-хигиенска) задача е постојано влијание на растот и развојот на организмот и сестрано развивање на неговите функции. Преку физичкото образование ги стимулираме телесните движења водејќи сметка децата правилно да ги насочиме и оптеретиме за да може сите движења да дадат придонес на телесниот раст и развој на децата.

При остварувањето и реализирањето на оваа задача секогаш треба да се има на ум дека основно средство на физичкото и здравствено образование е физичката вежба, чија форма и интензитет променливо влијае на работата на мускулите, односно на промените кои настануваат во нив (со зголемување на мускулната работа се зголемува и кислородната потрошувачка), го зајакнува срцето кое постепено се прилагодува на зголемено оптеретување, ја намалува срцевата фреквенција, се зголемува систолниот и минутен волумен на крвта, се зголемува бројот на еритроцити (црвени крвни зрнца), и количеството на хемоглобин во крвта, респираторниот систем ја намалува фреквенцијата на дишењето, се зголемува виталниот капацитет и вентилацијата за време на интензивно физичко вежбање.¹⁷

Задача која посебно се наметнува самата посебе во оваа возраст при реализацијата на наставата по физичко и здравствено образование е грижата за правилното држење на телото.

¹⁷ Крагујевиќ Г. „Методика физичког васпитања“, Завод за уџбенике и наставна средства, Београд, 1991 год., стр.41.

Со поаѓањето во училиште детето сè уште се нема добро зацврстено во нормалниот исправен став на држење на телото. Пластичноста на скелетот и слабоста на мускулите во оваа фаза од развојот бара од физичкото и здравствено образование да влијае преку телесните активности на развивање на одредена сила и еластичност на мускулите на грбот, стомакот, како и на останатите мускули кои обезбедуваат добра подвижност.

Основа на доброто здравје е правилното држење на телото. Додека лошото држење предизвикува појава на разни деформитети кои се одразуваат потоа во работата на срцево-сировниот систем, респираторниот, органите за варење и на функциите на правилниот раст и развој на организмот.

Една од основните здравствено-хигиенски задачи на физичкото и здравствено образование кои се реализираат низ наставниот процес е: стекнување на отпорност и јакнење на здравјето од секој аспект. Правилното организирање на наставата по физичко и здравствено образование во променливи услови на надворешната средина, вежбање на свеж и чист воздух, на снег, во вода, воопшто во природа особено позитивно влијае на сите органи и органски системи. Преку вежбањето детето постепено се стекнува со отпорност, која недостасувала пред доаѓањето во училиште (доколку не посетувало предучилишно воспитание), а е неопходна. Детето треба да се навикнува на секојдневно вежбање кое ќе ја зголеми неговата отпорност од влијанијата на надворешната средина.

Стекнувањето на хигиенски навики е мошне важна задача која се реализира низ наставата по физичко и здравствено образование. Особено е важно кај децата да се развиваат навики за здрав и хигиенски живот кои се огледуваат низ навики за: редовно капење, миење, уреден живот (спиене, активност, одмор), правилна и квалитетна исхрана, соодветни моторички активности за одредената возраст, контрола на здравјето како и способност на

организмот да ја сфати и прафити потребата и важноста за континуирано и систематско телесно вежбање.

Развивањето и одржувањето на моторичките способности претставува посебна задача на физичкото и здравствено образование. Искуствата покажуваат, дека човек кој совладал поголем број на моторички навики, многу полесно и побрзо ги решава сите нови моторички задачи – трансфер на знаења. Стекнатото искуство од некое движење може лесно да се примени. Важно е прво да се совладаат основните и едноставни движења (одење, трчање, скокање, ползење, пливање). Основната биолошка цел која се остварува низ наставата по физичко и здравствено образование се огледува преку систематски и разновидни движења кои децата ги совладуваат во различни ситуации, а со цел за задоволување на потребите за одржување на оптимално ниво на моторните способности.

8.3.2 Педагошки задачи на физичкото образование

Под педагошки задачи на физичкото и здравствено образование подразбираме образовни и воспитни задачи кои се реализираат низ наставата. Тие меѓусебно се испреплетуваат, па затоа ги нарекуваме со заедничко име педагошки задачи, но заради потребата од подобро запознавање и полесно изучување ние ги делиме на:

- образовни и
- воспитни задачи.

8.3.2.1 Образовни задачи на физичкото образование

Ј. Лескошек во физичкото и здравствено образование ги согледува сите елементи на образованието¹⁸.

Под образовни задачи се подразбира:

¹⁸ Лескошек Ј., „Теорија физичке културе“ Партизан, Београд 1980 год. стр.62.

-развивање на координативните елементи на движењето, а координативните елементи на движењето се делат на моторички елементи на движењето (правец, обем и брзина), енергетски елементи на движењето (јачина, траење и карактер), и елементи на ритам.

За да се развијат наброените елементи на движењето потребно е вежбање кое на почетокот е основно и се организира преку елементарни вежби (ползење, трчање, фрлање, фаќање, кревање и сл.), додека подоцна во повисоките одделенија преку таканаречени применети вежби (вежби на справи, атлетика, спортски игри и др.), користејќи ги овие вежби ја развиваме координацијата која е една од главните цели на физичкото образование, каде сите делови на движењето се хармонизираат во една целина.

Со развивањето на координацијата се формираат моторички умеења кои настануваат при усвојување на одредени движења без непосредно влијание и учество на нашата свест (динамички стереотип). Тие движења настануваат со континуирано вежбање и повторување на моторичката активност, централниот нервен систем го автоматизира движењето без учество на свеста (формирање на движење).

За да се постигне тоа потребно е да се зацврстат стекнатите навики, што претставува наредна задача, односно научените движења во наставата да се применуваат во секојдневниот живот.

Задача која посебно се наметнува во физичкото и здравствено образование е создавање на креативни способности кои се манифестираат со примена во одредени спортови, односно ангажирање на децата во правец на различни спортско-технички постигнувања.

Стекнувањето на сила, брзина, спретност, издржливост и др. е мошне важна задача на физичкото и здравствено образование тие му овозможуваат на секој ученик да ги совлада сите напори кои се синхронизирани со неговите возрасни карактеристики, пол, конституција и сл.

Истовремено со развивањето на кординацијата и новите движења од големо значење е и усовршувањето на функциите на сетилните органи односно, способноста на сетилните органи преку ЦНС да добиваат соодветни дразби и одговараат на дразбата.

Правилното и организирано физичко и здравствено образование има позитивен ефект на интелектуалните способности. Познато е дека интелектуалните способности се зголемуваат после часот по физичко и здравствено образование, исто така учениците кои имаат повеќе часови по физичко и здравствено образование подобро ги решаваат интелектуалните задачи. Кај нив се зголемува вниманието, мислењето и памтењето. Физичкото вежбање го забрзува крвотокот во мозокот и го продлабочува дишењето, што го подобрува здравјето, а доброто здравје ги подобрува интелектуалните способности.

Теоретското знаење е врзано за успешно совладување на одредена моторичка активност. За да се сфати вежбата, нејзиното изведување и структура потребно е учениците да поседуваат и одредено теоретско знаење. Учениците се физички образовани, ако го знаат влијанието на вежбата врз организмот, принципите и законитостите на физичкото и здравствено образование.

Сите споменати образовни задачи и нивната содржина условени се со: претходно стекнатото моторичко искуство, индивидуалните способности на учениците, систематичноста во приодот и др.

Покрај споменатите образовни задачи постојат и задачи кои се однесуваат на стекнување на специјални знаења неопходни за правилно и свесно развивање на моторичкиот потенцијал (а се реализираат преку разновидни вон часовни активности), тоа се задачи кои претставуваат составен дел на образовните задачи кои придонесуваат за потполно сфаќање на улогата на физичкото и здравствено образование.

8.3.2.2 Воспитни задачи на физичкото образование

Воспитувањето ги опфаќа сите сфери на педагошкото делување на човечкото суштество, затоа и воспитните задачи ја сочинуваат суштината на физичкото образование. Наставните содржини по физичко и здравствено образование даваат широка лепеза за развој на интелектуалните, моралните, естетските, работно техничките и други вредности и способности на учениците. Воспитните задачи кои заземаат посебно место во структурата на задачите во наставата по физичко и здравствено образование, наставникот ги планира така да нивната реализација биде ускладена со изборот на програмските содржини. Разлицијата на воспитните задачи врзана е за личноста на наставникот за неговото систематско и активно присуство, за духот и моралот.

Пред физичкото и здравствено образование се поставени следните задачи кои се реализираат со заедничка соработка на наставникот и воспитаникот - ученикот.

1. Воспитување на правилниот однос кон работата.
2. Воспитување на волјата, карактерот и свесната дисциплина.
3. Воспитување на односот кон индивидуата и колективот.
4. Воспитување на патриотските чувства и правилен однос кон општествената и приватната сопственост.
5. Воспитување и развивање на интереси за задоволување на естетските потреби.

Воспитување на правилен однос кон работата е една од основните задачи на физичкото и здравствено образование. Физичкото и здравствено образование го оспособува човекот за работа, ја зголемува продуктивноста на трудот, ги зајакнува физичките и интелектуални способности и води грижа за подготовка на организмот за континуирана работа без поголеми потешкотии.

Познато е дека физичкото и здравствено образование со целокупните свои содржини систематски влијае на

развојот на моралните и сознајни содржини, погледи и однесувања. Низ физичкото и здравствено образование се реализираат повеќекратни воспитни влијанија на сите компоненти на општествено-моралната свест и интелектуалните, емоционалните, естетските и други вредности и способности на учениците. Вољата, карактерот и свесната дисциплина се развиваат со совладување на разни задачи–вежби на точно одреден начин, воспитување на волјата, карактерот, доследноста, упорноста, одлучноста, иницијативноста која бара планско, смислено физичко вежбање, како и доследна улога на наставникот по физичко и здравствено образование.

Воспитувањето на односот кон индивидуата и колективот е важна задача во физичкото и здравствено образование бидејќи кооперативното однесување и позитивната социјализација придонесува за кохезивноста на спортската група и колектив, влијае на развивањето на позитивните ставови кон вежбањето и развој на карактерот. Воспитувањето во колективен дух доведува до здраво другарство и пријателство. Учениците меѓусебно си помагаат и постигнуваат подобар успех во работата и така си прават добро себеси и на другите.

Физичкото и здравствено образование со своите наставни содржини има големи можности за развој на колективниот дух. На пример, колективно решавање на задачите во игрите, натпреварите, излетите, логорувањата и сл. Учениците мора да знаат дека успехот во натпреварите е успех на целиот колектив, кој се должи на успехот на поединецот.

Воспитувањето на патриотските чувства и правилниот однос кон сопственоста мошне успешно се решаваат низ физичкото и здравствено образование. Преку наставните содржини на физичкото и здравствено образование подобро се запознаваме себеси и другите, ги почитуваме правилата на однесување и на игра, воспоставуваме правилен однос

кон реkvизитите, опремата и објектите, воопшто кон сопственоста.

Воспитувањето и развивањето на интересот и односот кон естетските потреби во наставата по физичко и здравствено образование е мошне богато и разновидно подрачје за формирање на интереси и смисла за убавина. Естетските вредности не се однесуваат само на телесната убавина и убавината во движењата туку се прошируваат на убавината на колективната игра, однесување како и култивирање на младите за естетски доживувања на сложените естетски вредности до кои се доаѓа со сложени движења поддржани од музика и игра.

Развивањето на естетските способности настанува со систематска и планска воспитна работа. Улогата на наставникот е активно да ги едуцира учениците за учество и согледување на естетските обележја во физичкото и здравствено образование (убаво држење и владеење со движењата на телото, убавината на природата), како и големите можности за поттикнување и развој на естетскиот вкус на учениците.

Сите наведени задачи на физичкото и здравствено образование најпотполно се остваруваат во училиштата. Почитувајќи ги наставните планови и програми каде покрај редовните часови се организираат и воннаставни активности кои влијаат на задоволување на потребите на учениците (организација на летувања, зимувања, излети, настава во природа и сл.).

8.4 ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ И ДРУГИТЕ ВИДОВИ НА ВОСПИТУВАЊЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Физичкото и здравствено образование е тесно поврзано со другите видови на воспитување: интелектуално, естетско, морално и работно воспитување. Врската помеѓу

споменатите видови на воспитување ја согледуваме низ нивната условеност и поврзаност во единство и неделивост. Ако сакаме да оствариме некоја цел во воспитно-образовната работа, а цел е да се создаде правилно развиена и хармонична личност, тогаш мислиме на сите видови на воспитување (физичко, морално, умно и естетско).

Поимот на хармонично развиена личност во сите нејзини сегменти, или сестрано развиена личност, различно се третира и толкува кај стручњаците кои работат во спортот и физичката култура. Некои под сестраност подразбираат правилно и хармонично развиено тело, други ја подразбираат спортската техника, некои функционирањето на органите и органските системи и слично, сите споменати и други сфаќања на сестраноста се само „апстракции“.

Дефинирањето на поимот на сестраноста врзано е за човекот, за неговата суштина, за неговите потреби. Сестраноста не може однапред да се мери и утврдува.

8.4.1 Поврзаност на интелектуалното и физичкото образование

Најголема поврзаност физичкото и здравствено образование има со интелектуалното воспитување. Учениците се запознаваат со правилата, нормите, законитостите, усвојувањето на одредени моторички движења и навики, запознавање со други култури и обичаи, значи интелектуално се збогатуваат. Кај учениците се развива мислењето и брзото делување во зависност од новата и непредвидена ситуација, се формираат специјални знаења од физичкото образование и спортот, способност за проценување на одредени ситуации, брзо и соодветно реагирање во непредвидени ситуации, се поттикнува самообразованието, самоконтролата, се развива способноста за учење, при што доаѓа до брзо закрепнување на централниот нервен систем.

Повеќе автори укажуваат дека мускулната активност има огромно влијание на работата на мозокот. При мускулната работа низ кората на големиот мозок протекуваат огромен број на нервни импулси кои го зголемуваат неговиот тонус.

Некои истражувања покажуваат дека деца на иста возраст, но со подобри физички способности се и интелектуално подобро развиени. Луѓето со добра физичка кондиција се поспособни за интелектуална работа. Рекреативните паузи (брејн брејк) влијаат на подобрување на интелектуалната работа.

Денеска врската помеѓу физичкото и интелектуалното воспитување и образование е се поприсутна. Се чувствува потреба за влијание на интелектот за постигнување на успеси во спортот и физичкото воспитување.¹⁹

8.4.2 Поврзаност на моралното и физичкото образование

Физичкото и здравствено образование е насочено кон правилно формирано здраво човечко суштество, човек оспособен за вреднување на моралните сознанија, погледи како и норми на однесување. Моралните особини на учениците се презентираат на најразлични начини. Физичкото и здравствено образование и неговите програмски содржини ни даваат широка лепеза на можности низ кои се реализира моралноста.

Преку физичкото и здравствено образование се влијае на некои компоненти на моралот, како што се:

-се влијае на развој на свесната дисциплина, се јавуваат мотиви за постигнување на совршенство во физичкото образование;

-се влијае на развој на колективот;

¹⁹ Крсмановиќ Б., Берковиќ Л., Теорија и методика физичког воспитања“, Универзитет у Новом Саду 1999 год. стр.49

-се развиваат моралните и волни особини (упорност, решителност, одважност, свесност, одговорност);

-се развива единство, другарство, патриотизам и интернационализам;

-се развиваат хуманистичко-етички црти на личноста (праведност, чесност, искреност),

-се влијае на храброста, сигурноста, стабилноста;

-се намалува незадоволството и агресијата, стравот и др.

Низ системот на телесно вежбање, спорт, играта се влијае на моралниот лик на ученикот, а секако и на неговата свест. Од учесниците во спортот се бара да ги почитуваат правилата, нормите на натпреварувањето, да го почитуваат противникот, гледачите, судиите, чесно да се борат во натпреварите, да се држат до правилата на фер плеј.

8.4.3 Поврзаност на естетското со физичкото образование

Присутноста на естетското со физичкото воспитување е евидентна. Евидентни се бројни естетски вредности кои се искажуваат низ наставата по физичко и здравствено образование.

Развивање на способностите за чувствување и прифаќање на убавото во физичката култура е неизбежно. Формирањето и изградбата на убавото, совршеното и хармоничното кај човекот е трајна цел.

Збогатувањето на чувството за хармоничност и убавина се составни делови и примарни критериуми во некои олимписки спортови кај кои доминираат танцовите движења, гимнастичките елементи и сл.

8.4.4 Поврзаност на работното со физичкото образование

Врската помеѓу физичкото и здравствено образование со работното воспитување е присутна отсекогаш. Физичкото и здравствено образование имаат карактер на подготовка за работни активности, тоа го јакне организмот и го подготвува човекот за работа без поголеми потешкотии. Физичкото и здравствено образование преку работа ја развиваат дисциплината, формите на соработка, раководење во работата, како и јакнење на менталната сила, творечкото работење и одмор.

Современите барања на човековиот труд бараат од работниците голема физичка подготовка, се бара координација на нервно мускулната издржливост. Не може во спортот и физичкото воспитување да се постигнуваат солидни резултати доколку не се има формирано работно воспитување и посветеност на работата, односно работните навики. Успехот во спортските активности, бара големо само жртвување не само на личен, туку воопшто и на секој план од современото живеење.

8.4.5 Поврзаност на музичкото со физичкото образование

Неизбежно е да напоменеме дека физичкото и здравствено образование има значајна корелација, особено во предучилишното воспитание, како и во 1-от циклус на основното образование со музичкото образование. Во овој период движењата, игрите, танците, како и останатите моторички активности се придружени со песнички или одредени ритмови кои даваат посебна динамика на вежбањето.

Не треба да заборавиме дека и некои Олимписки спортови директно се поврзани со музиката (синхронизирано пливање, спортска и ритмичка гимнастика и др.). Всушност

сите телесни вежби се базираат на одреден ритам, правилното реализирање на телесните вежби се во висока корелација со ритмичноста на одредените движења. Аритмичните движења од своја страна претставуваат специфични ситуации кои овозможуваат совладување на одредени ситуации во спортските активности (пр. дриблинг).

- Ритмика – музички ритам

Ритмика, преставува состојба на повеќе ритмички особености (различни ритмички комбинации), во рамките на едно музичко дело (композиција). Ритмиката преставува изразувачко средство во музичкиот говор на создавачот на музичкото дело, конкретизирани во стилови и временски периоди во музичката култура на секој народ.

Во воспитно – образовниот процес (предучилишна возраст и основно образование), ритмиката преставува синтеза меѓу предметите физичко образование и музичко образование. Реализаторите на одделенската настава (одделенските наставници) преставуваат адекватен пример каде што имаат реални можности за соодветна примена во рамките на активностите по физичко образование. Конкретно се применува во гимнастичките вежби кај учениците (посебно изразена кај учениците од помала возраст). Тоа е танцовачка гимнастика со придружба на музика (мелодија, ритам, темпо), со цел развивање чувство за ритам, развивање на музичката меморија предум складни движења. Ритмиката во образовниот процес прв ја применил Ј. А. Коменски (1746-1827), која прераснува како значајна компонента во образовниот процес воопшто.

Ритам²⁰

Мелодијата и хармонијата заедно со ритамот делуваат како една целина, а можноста да делуваат самостојно, без ритам, е многу мала. Во некои музички култури ритамот е најважно изразно средство. Богатите ритмички комбинации се карактеристични во македонската народна музика (народните песни и ора кои се застапени во наставата по физичко и здравствено образование).

Во музичката терминологија ритамот преставува тек на тоновите со различни временски траења. Ритамот се јавува во постојани повторувања на збир од два или повеќе различни звуци, кои се спротивни во нивното траење (кратки – долги).

Можноста со различни ритмички комбинации на тонско траење (спојување во поголеми нотни вредности, поделба на помали нотни вредности и паузи), е голема.

Сложеноста на ритмичките комбинации често се сретнуваат во македонската народна музика. Во голем број македонски народни песни, а посебно во народните ора, комбинаториката на разновидни ритмички пулсации, достигнува до совршенство и со таквата специфичност се разликува од народното творештво на многу други народи.

Македонската народна песна и македонските ора се недалеку познати. Нивната убава мелодија, богатата ритмичка структура и разновидната тематика, ја прават една од најубавите во ризницата на народното творештво.

²⁰ Талевски, В., (2016) Основи на музичката теорија со музички инструменти, страна: 34-36 Скопје

- **Темпо во музиката и телесните вежби**²¹

Темпо е брзината со која се изведува некоја композиција или одделени нејзини делови – одредена телесна вежба, односно темпото ја одразува брзината со која следат временските единици (временски единици за броење). Покрај ритмот и динамиката, својата вистинска вредност музичката композиција – телесната вежба ја добива со темпото.

Во реализацијата на предвидените планирани содржини (пеење песни, слушање музика, музика и движење), како во предучилишните установи, исто така и во одделенската настава најчесто се користат три различни темпа: бавно, умерено и брзо.

²¹ Талевски, В., (2016) Основи на музичката теорија со музички инструменти, страна: 48 Скопје.

9. ДЕЛ – ДИДАКТИЧКО МЕТОДИЧКИ СОДРЖИНИ

Дидактичките принципи во единство со методите, формите и средствата за работа претставуваат услов за успешна работа во наставата по физичко и здравствено образование.

Методите на физичкото образование обезбедуваат практична реализација на целите и задачите на физичкото образование.

Формите на наставна работа овозможуваат конкретен пристап за реализација на програмските содржини.

Интензификацијата на часот по физичко и здравствено образование подразбира мерки кои се применуваат заради зголемување на влијанието на телесните вежби врз организмот, како и за рационализација во работата.

Коедукацијата подразбира заедничка воспитно-образовна работа на двата пола – машки и женски.

Чувањето и помагањето во наставата по физичко и здравствено образование мора секогаш да биде грижа на наставникот кој е одговорен за организацијата на сите активности на ученикот.

Мотивацијата во наставата по физичко и здравствено образование поврзана е со условите за работа, заинтересираноста и активноста на наставникот во наставниот процес.

9.1 ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ ВО НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Успешноста на наставната пракса врзана е за принципите според кои се раководиме во сите организирани активности. Во наставата по физичко и здравствено образование принципите претставуваат начела и важни правила, смерници на патот кон остварување на воспитно-образовните задачи.

Основните принципи според кои се раководат наставниците по физичко и здравствено образование – професори за одделенска настава, при организирањето на наставниот процес произлегуваат од претходно дефинираните цели на наставата како и од специфичните кинезиолошки активности, водејќи сметка за законитостите на моторичкото учење, како и за трансформативните процеси. Паралелно со менувањето на наставата, со развојот на сознанијата и научната мисла, со развојот на општествено-економските односи, системската поставеност на образованието, се менувале и наставните принципи. Некои принципи се отфрлале, се формирале нови, додека на други им се менувала смислата и содржината.

Современите дидактичари укажуваат на поврзаноста и дијалектичкото единство на принципите. Наставниот процес е ефикасен, ако сите принципи се меѓусебно поврзани. На нив не треба да се гледа како на изолирани, самостојни барања. Секој поединечен принцип е во корелација со друг, секој од нив има своја функција во наставниот процес. Принципите имаат свое значење и вредности, нивните вредности се согледуваат низ примената и надополнувањето со останатите принципи.

Научната мисла на балканските простори, во областа на физичкото и здравствено образование нема дефиниран став за бројот, типот, содржината и примената на принципите во наставниот процес.

Берковиќ и Крсмановиќ во „Теорија и методика физичког васпитања“ се залагаат за:

- принцип на свесност и активност;
- принцип на очигледност;
- принцип на систематичност и постапност;
- принцип на достапност и индивидуализација;
- принцип на трајност и прогресија.

Меѓедовиќ Е. во „Теорија и методика физичког васпитања“ ги наведува:

- принцип на сестраност;
- принцип на здравствена насоченост;
- принцип на практична насоченост;
- принцип на очигледност и постапност;
- принцип на систематичност и постапност;
- принцип на забава и разонода;
- принцип на индивидуализација на наставата.

Тодоровски Д. во својата „Методика на физичко образование“ ги детерминира следните принципи:

- принцип на свесна активност;
- принцип на очигледност;
- принцип на постапност и систематичност;
- принцип на достапност и индивидуализација;
- принцип на сестраност;
- принцип на трајност на знаењата;
- принцип на здравствено-воспитна насоченост.

Најштетер Ѓ. во кинезиолошката дидактика ги претставува следните принципи:

- принцип на повторување;
- принцип на индивидуализирање;
- принцип на сестраност;
- принцип на осетливост;
- принцип на составност и постапност.

Според современата литература од оваа област може да се забележи дека принципите кои ги застапуваат авторите од кинезиолошката наука имаат нивни согледувања на воспитно-образовниот процес и општествено-економските услови во нивните земји.

Ние ќе се задржиме на следните принципи:

9.1.1 Принцип на систематичност и постапност –

почитувањето на овој принцип присутно е во сите сегменти на наставниот процес, како што се планирањето, програмирањето, систематизацијата на наставните содржини, подготовката за час, за процесот на вежбање итн. Кај овој принцип се тргнува од целите кои сакаме да ги постигнеме, потоа задачите кои ќе ги реализираме како и од наставните содржини со чија помош ќе се реализираат поставените цели. Затоа во планирањето на наставата прво се дефинираат наставите теми, а од нив произлегуваат наставните единици. Наставните единици се дефинираат систематично, односно редоследот на вежбите треба да биде функционален и во континуитет со реализираните и усвоени знаења од учениците. Основни начела на овој принцип се:

А) од познато кон непознато, што подразбира дека сите телесни вежби и движења треба да се надоврзат на претходните кои се веќе усвоени, а ученици добро ги владеат.

Б) од лесно кон тешко, подразбира дека општиот редослед на вежбите и целиот тек на наставата, независно за кое ниво се работи, треба да се организира така што на секоја наредна вежба и претходи структурно полесна вежба.

В) од едноставно кон сложено, подразбира дека во учењето на некои нови моторички активности треба да се оди од едноставни кон сложени елементи.

9.1.2 Принцип на очигледност

-дали учениците одреденото моторичко движење ќе го усвојат полесно или потешко, побрзо или побавно, зависи во голема мера од сликата, претставата која ја формираат или ја имаат за тоа движење. Колку им е сликата – претставата за движењето појасна, толку процесот на учењето ќе се одвива поусешно и побрзо. За да се создаде појасна слика за одреденото движење кое ќе се учи, покрај демонстрацијата треба да се користат и други современи технички помагала (разновидни аудио-визуелни средства). Каков ефект ќе има примената на очигледноста во наставниот процес, во прв ред зависи од начинот на презентацијата на учениците, секако не треба да се занемари и сетилото за слух при примената на овој принцип.

9.1.3 Принцип на индивидуализација

– ако тргнеме од фактот дека успехот во која било човечка активност зависи од тоа дали и во која мера се задоволени неговите вистински потреби, желби и интереси, тогаш ќе ја разбереме важноста на принципот на индивидуализација во наставата. Познавањето и почитувањето на индивидуалните особини на учениците му овозможува на наставникот да управува со наставниот процес, а истовремено да биде соработник и советник на учениците, и на тој начин да ја поттикнува нивната иницијативност, креативност и творештвото. За тоа навистина да биде така, да се оствари во теоријата и емпиријата, наставата треба да се организира така што ќе биде примерена на секој ученик, на неговите потреби, интереси и можности кои произлегуваат од неговите антрополошки и психомоторички карактеристики.

9.1.4 Принцип на свесна активност

– основната порака на овој принцип произлегува од сознанието дека учениците мора свесно да се вклучат во наставниот процес и во него активно да учествуваат, бидејќи тоа е основен услов субјектот да биде активен во тој процес. Во наставата по физичко и здравствено образование свесната активност е од посебно значење. Услов за свесно вклучување на ученикот во наставата претставува разбирањето и прифаќањето на целите на наставниот процес. Тоа значи дека на сите ученици мора да им биде јасно зошто работат, што работат и како со таа телесна вежба се доаѓа до конечната цел.

9.1.5 Принцип на превенција

– поентата на овој принцип е да се дејствува превентивно пред да се јават проблемите, а не ретроактивно тие да се санираат. Овој принцип, всушност е насочен на постапките и методите кои се применуваат во наставата по физичко и здравствено образование, обезбедување на соодветни материјално-технички услови за безбедно изведување на наставата, едуцирање на учениците на заштита и самозаштита.

9.1.6 Принцип на разновидност на наставниот процес

– овој принцип овозможува разбивање на монотонијата на наставниот час со примена на разновидни форми, методи, начини, техники и средства преку кои се зголемува интересот и се подобрува активноста на учениците на наставата, се разбива апатијата.

9.1.7 Принцип на адаптација на возраста и потребите

- се однесува на дизајнот на образовната работа согласно возраста на учениците, нивните морфолошки и моторички особености, интереси, мотиви и потреби. Наставникот треба да примени соодветна технологија на наставата почитувајќи ги возрасните карактеристики на учениците со што позитивно се влијае на нивниот раст и развој.

9.1.8 Принцип на економичност на наставата

- подразбира со минимални напори и средства да се дојде до саканите резултати. Овој принцип се однесува на само на материјалните ресурси, туку и на потрошувачката на време во наставниот процес, кој би требало да се реализира преку соодветна примена на современите наставни технологии.

9.2 МЕТОДИ НА ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Секоја наука има свои методи на работа со чија помош доаѓаме до одредени сознанија, во сите етапи на наставната активност. Физичкото и здравствено образование како наставен предмет, под метод на работа подразбира пат и начин со чија помош се постигнува свесен и активен однос на вежбачот кон вежбањето, како и соодветна соработка на наставникот и ученикот во текот на наставниот процес. Со добра организација и примена на наставните методи се постигнува подобро внимание на учениците и подобра реализација на целите и задачите на физичкото и здравственото образование. Наставните методи како составен дел на работата го поттикнуваат развојот на

движечките, функционалните, техничко-тактичките и другите квалитети на учениците. Нивното влијание за да биде поголемо, бара од методите постојано да се осовременуваат, мора да одговараат на дидактичките принципи, правилно да влијаат на психичкиот развој на ученикот, да развиваат свесност и активност во работата, да го зголемуваат интересот и волјата за работа и активно ангажирање во активностите од оваа област.

Меѓедовиќ Е. ги систематизира следните методи:

- метод на усно изложување;
- метод на демонстрација;
- метод на практично вежбање;
- синтетички начин на учење на вежби;
- аналитички начин на учење на вежби.²²

Тодоровски Д. ги наведува следните методи:

- метод на вербална комуникација;
- метод на демонстрација;
- метод на практично вежбање;
- метод на спортски тренинг.²³

9.2.1 Вербален метод

Вербалниот метод е најстара применувана метода која се користи во комуникацијата помеѓу наставникот и ученикот. Со помош на вербалниот метод наставникот им ги соопштува на учениците содржините на наставната активност, укажува на влијанијата и сознанијата на моторичките активности на физичкото образование, ги анализира резултатите на работата, воспоставува свесна - мисловна активност кај учениците, ги проширува сознанијата и влијанијата од вежбањето врз организмот и др.

²²Меѓедовиќ, Е.: „Теорија и методика физичког васпитања“, Учительски факултет у Призрену, Лепосавиќ, 2005 год. стр.105.

²³Тодоровски, Д.: „Методика на физичко образование“, педагошки факултет „Гоце Делчев“ – Штип, 2007 год. стр.61.

Примената на овој метод е врзана за различни можности и начини на излагање: бојата и јачината на гласот, дикцијата при излагањето, мимиките при излагањето, нагласувањето, повторувањето и др. Успешноста во примената на овој метод е врзана за: квалитетот на наставното излагање, работната дисциплина, начинот на примената, содржините кои се излагаат, времетраењето на излагањето и др.

Овој метод се реализира со примена на различни видови на вербално комуницирање, а најприсутни појавни форми на вербалниот метод се:

- опишување;
- објаснување;
- дополнување;
- раскажување.

Опишувањето се применува кога наставникот ја демонстрира и прикажува вежбата, кога со опишувањето даваме дополнителни информации, кога се создаваат почетни информации и претстави за движењето, при усовршување на моторичката задача.

Објаснувањето најчесто се користи кога сакаме да се истакне значењето на вежбата, значењето на техниката и тактиката, вредностите на превентивните мерки и хигиенските задачи. Објаснувањето треба да се применува во почетните фази од часовите за обучување, како и во сите делови од часот каде што наставникот ги објаснува организациските активности. Важно е објаснувањата да бидат куси, разбирливи и емотивни, да се точни, речникот кој се користи да биде соодветен на возраста на учениците. Објаснувањето не смее да се претвори во предавање.

Дополнувањето како форма на усното излагање се јавува во вид на куси пораки кои имаат за цел благовремено педагошки да интервенираат за време на наставниот процес. Дополнувањето мора да биде применето на време, прецизно, оваа дополнителна информација врзана е за моменталната

активност и успешност на изведбата на ученикот. Наведува што треба ученикот во соодветниот момент да направи.

Раскажувањето најчесто се применува со учениците од помала возраст, кога со драматизација на движењето му се дава содржина и смисла. Раскажувањето најчесто се користи во предучилишна возраст, заедно со имитирањето, искуствата на детето, каде низ игра и фантазија се доживува и прифаќа вежбањето.

Изложувањето на предвидените содржини мора да се синхронизирани со говорот кој мора да биде јасен, пристапен, разбирлив, со соодветена гласност. Редоследот на пораките кои се соопштуваат треба да е синхронизиран со моторичката активност која се реализира.

Говорниот јазик на наставникот мора да ја земе предвид функцијата на зборовите, да нема стручни изрази кои се несоодветни на возраста, термините да одговараат на специфичностите на физичкото и здравствено образование. Треба доволно гласно да се зборува за да чујат сите ученици. Бојата на гласот ги открива емоциите и намерите на наставникот пред учениците. Наставникот својот говор ќе го прилагодува зависно од местото на одржувањето на часот, надвор, во сала, на натпревар и сл. Интонацијата, брзината, ритмот и темпото, паузите при изразувањето се мошне важни елементи во примената на вербалниот метод.

Како форма на вербалниот метод во наставата по физичко и здравствено образование се користат и така наречени „команди“ кои се користат кога учениците сакаме да застанат во „збор“, „мирно“, „на десно“, „во колона по двајца“ и слични команди кои се применуваат во наставната технологија. Командувањето ги дисциплинира учениците, помага во организацијата и реализацијата при спроведувањето на наставата, но мора да се внимава и педагошки да се изведува.

Особено е значајно при вербалната комуникација наставникот да внимава да не ги навреди или омаловажи учениците.

Преку вербалниот метод може да се зголеми заинтересираноста на учениците за вежбање, објаснувањето може да предизвика и зголемена мотивираност и желба за успех, а секако и да биде и контрапродуктивно. Од тие причини особено треба да се внимава при користењето на оваа метода во технологијата на наставата по физичко и здравствено образование.

9.2.2 Метод на демонстрација

Наставата по физичко и здравствено образование бара од наставниците голема примена на оваа метода, а учениците сами да ги изведуваат покажаните движења. Со помош на оваа метода на најбрз начин доаѓаме до информации и претстави за движењето, за вежбите кои треба да се научат. Преку оваа метода се обезбедува визуелна перцепција и појасна претстава за моторичката задача, се покажува она што ќе се учи, и она што учениците треба самостојно да го изведат. За да биде покажувањето при демонстрирањето што појасно, за поубаво да се сфати движењето, важно е учениците да се насочат кон набљудување - гледање на движењето, да се обрне внимание на суштинските и важните елементи на вежбата и така да се развива способноста на запазување и одвојување на суштинското од несуштинското.

Треба да се има предвид дека некои ученици послабо гледаат, слушаат или пак имаат други здравствени проблеми. На таквите ученици треба да им се посвети соодветно внимание за да можат и тие адекватно да ги совладаат предвидените содржини. Преку методот на демонстрирање не се влијае само преку сетилото за вид, туку се вклучуваат и другите сетила: слух, допир, кои влијаат на квалитетот на демонстрацијата.

Покажувањето во наставата по физичко и здравствено образование има големо влијание во почетните фази на обучувањето, некои автори сметаат, дека повеќе од 90% на

сознанијата се примаат преку сетилото за вид. Ова особено се забележува кај помалите деца, предучилишна возраст и рана училишна возраст кога децата сакаат да се поистоветат и да го имитираат наставникот.

Соодветно на возраста при демонстрирањето наставникот претходно ја објаснува вербално вежбата, главните делови, редоследот и фазите на движењата.

Треба да се обрне внимание на следното при демонстрирање на вежбата:

- демонстраторот мора да одбере место кое е видно за сите ученици, да ја покаже вежбата од различни агли, за да имаат учениците полна претстава за неа;
- при демонстрирање вежбата се покажува во целост, точно, прецизно, а доколку е потребно или можно потоа се дели на составни елементи кои ќе се увежбуваат;
- вежбата која се учи треба да биде изведена на школски начин, совршено прецизно. При повторувањето од учениците не треба да се инсистира на максимално точно повторување на вежбата. Децата од помалите возрасти имаат силен нагон за движење, кој им овозможува самите лесно да изнаоѓаат решенија при движењето;
- вежбите треба да се прикажуваат и изведуваат со позитивни емоции.

Во метод на демонстрација влегува и користењето на современи наставни средства како што се: кинограми, дијаграми, филмови, компјутерски анимации и сл. Вредноста на овие современи нагледни средства е во можноста движењето сеопфатно да се анализира, повтори, забави. При ваков начин на демонстрирање на некоја моторичка активност може да се зголеми интересот на децата за телесно вежбање, се создава подобра претстава за движењето, се анализира моторичката активност од повеќе

аспекти и сл., но при тоа мора задолжително да се има предвид возраста на децата.

Непосредната демонстрација ја изведува наставникот или некој од учениците (не секогаш истиот ученик), додека посредната демонстрација е со прикажување преку техничко средство.

9.2.3 Метод на практично вежбање

Преку овој метод кај учениците се формираат претстави за движењето, навики за моторичка активност, практична применливост на знаењата. Сите барања кои се поставуваат пред учениците се реализираат преку методот на практично вежбање со повеќекратно повторување и увежбавање. Во суштина овој метод е основен метод на учење и формирање на динамички стереотип, а се реализира низ два примарни начини на вежбање: синтетички и аналитички.

9.2.3.1 Синтетички начин на телесно вежбање

Во основните училишта главно се применува синтетичкиот начин на учење. Вежбите се изведуваат во принцип, онака како што се демонстрирани.

Синтетичкиот метод на учење на телесните вежби му овозможува на секој ученик на сопствен начин да ја изведе одредената телесна вежба, внимавајќи да не ја наруши логичката целина на вежбата.

Овој начин на телесно вежбање се применува кога вежбата не е комплицирана, односно кога задачата е лесна. Синтетичкиот метод на телесно вежбање главно се користи кај природните начини на телесно вежбање (вежби за спретност, фаќања, фрлања, рамнотежа, игри, атлетика и др.), особено е важно претходно учениците да имаат изградено претстава за вежбата. Треба да се внимава при

синтетичкиот начин на работа со учениците кои имаат послаби моторички способности или пак други проблеми.

9.2.3.2 Аналитички начин на телесно вежбање

Спорд начинот на примена аналитичкиот начин на телесно вежбање подразбира дека одреденото движење го учиме по делови, фази. Подоцна тие делови – фази се спојуваат во една целина. Овој метод се користи при учење на нови покомплицирани содржини. Треба да се води грижа целината на вежбата правилно, логички да се подели на соодветни составни елементи, кои ќе можат учениците правилно да ги усвојат.

Аналитичкиот метод во својата работа користи и варијанта на дополнителни вежби – вежби кои помагаат главната вежба непречено да се изведува. Специфичноста на оваа метода е структурирањето на дополнителните вежби, дозирањето и применливоста на избраните вежби.

Во рамките на методата на практично вежбање во наставната практика постојат повеќе модалитети на оваа метода, како што се: метод на игра, натпреварувачки метод, метод на увежбување – тренинг, метод на променливост на вежбањето, кружна метода, метод на станици, метод на имитација и др. Сите овие наброени методи на практично вежбање заедно со останатите методи имаат значајно место и можат да се користат како форми и составни делови на наставната технологија по физичко и здравствено образование.

9.3 ФОРМИ НА НАСТАВНА РАБОТА

Наставата по физичко и здравствено образование има свои специфичности кои се согледуваат во просторот каде што се изведува наставниот час, средствата кои се користат, методите, а секако и формите на работа.

Која наставна форма на работа ќе се користи во текот на реализирањето на наставниот час кога учениците се во постојано движење, кога менуваат места, кога се полни со емоции зависи од :

- типот на часот;
- бројот на ученици во одделението;
- содржините на моторичките активности;
- средствата кои се потребни и сл.

Во теоријата и методиката на физичкото и здравствено образование се применуваат следните форми на наставна работа:

- фронтална;
- групна;
- работа во парови; и
- индивидуална.

9.3.1 Фронтална форма на наставна работа

Фронталната форма на наставна работа подразбира истовремено работење со сите ученици. Оваа специфична форма во наставата по физичко и здравствено образование подразбира секој ученик да изведува иста телесна активност под раководство на наставникот.

Фронталната форма на наставна работа успешно може да се применува во сите четири делови на часот.

Истовремената работа со сите ученици на наставникот му овозможува добра прегледност на учениците кои вежбаат. Со оваа форма се овозможува и зголемување на моторичката активност на учениците. При реализирањето на оваа

наставна форма потребно е да се обезбеди секој ученик да има свој реквизит, ако е потребен и свое место – простор за вежбање.

Фронталната форма на наставна работа присутна е во првите три одделенија од основното училиште, во четврто одделение оваа форма се користи при демонстрација на нови елементи, додека во петто одделение оваа форма се користи во комбинација со индивидуална форма на работа. Треба да се нагласи дека оваа наставна форма на работа бара од наставникот поголема будност и дисциплина од учениците.

Лоша страна на фронталната форма на работа е дека таа се базира на просечно психо-физички и функционално развиените ученици, можноста за немање на доволно реквизити и простор, се намалуваат индивидуалните потенцијали на подобрите ученици.

Слика бр.16
Фронтална форма на работа



Слика бр.17
Фронтална форма на работа



9.3.2 Групна форма на наставна работа

Групната форма на наставна работа претставува самостојна работа на учениците во групи. Таа се одвива со неопходна контрола и интервенции од наставникот. За да може да се примени групната форма на работа во наставата по физичко и здравствено воспитување потребно е да се исполнат некои услови, да се формираат групи и да се примени соодветна методска постапка. Основни услови за да се примени оваа наставна форма е да се подготват учениците и просторот на кој ќе се одвива работата.

Треба да се обрне внимание на преодот од фронтална на групна форма на работа. Преодот треба да биде внимателен, бидејќи децата имаат формирано одредени

навики поврзани за фронталната форма, а кои се неприфатливи за групната форма на работа.

Формирањето на групите може да се изврши на повеќе начини: учениците самостојно да се поделат во групи, да се определат водители „капитени“ на групите кои бираат другарчиња, според моторичките способности, според задачите кои треба да се реализираат и сл. Формирањето на групи во едно одделение зависи пред се од бројот на учениците, задачата која треба да се реализира, бројот на повторувања за секое дете (повеќе групи, повеќе повторувања).

Групната форма на работа се применува во сите делови од часот. Особено се препорачува во главниот дел од часот каде што се реализираат содржините од методската единица. Во првиот дел од часот оваа форма на работа може да се примени во повеќе варијанти, на пример: брканица во групи со посебни задачи за секоја група. Во вториот дел од часот кога се работат вежби за обликување на телото учениците може да се поделат во групи со различни задачи, како и во завршниот дел од часот.

При реализирањето на задачите може групите да бидат хомогени (со слични моторички способности) или хетерогени (со различни моторички способности).

Хомогените групи на ученици се со приближно исти моторички способности и претставуваат примарна форма на работа во диференцираната настава. Преку ваквата форма на работа лесно се следи напредокот на учениците, па според тоа групите треба да бидат „отворени“ за трансфер од една во друга, зависно од постигнатиот успех на ученикот. Кај групната форма на работа присутно е мислењето, но и констатацијата дека со неа се фаворизираат подобрите ученици, а се запоставуваат послабите. За да се избегнат ваквите можности, наставникот треба да интервенира и да го насочува работењето на групата. Во текот на работата може да се организираат игри – натпревари во рамките на секоја група.

Хетерогените групи се избираат по случаен избор, пр. азбучен ред и се внимава само на бројчаната изедначеност на групите. Програмските задачи кои се поставуваат не се диференцирани, тие задачи се идентични за сите групи. Кај хетерогените групи на ученици при решавањето на задачите, подобро психофизички подготвените ученици треба да им помагаат и да ги бодрат послабите ученици. Послабите психофизички развиени ученици можат од близу да видат од подобрите како се изведува некоја телесна вежба и полесно да ја усвојат.

Кај хетерогените групи напредокот на подобрите ученици е намален, учениците не се залагаат доволно, односно работата во групата е подредена на просечните ученици.

Слика бр.18

Групна форма на работа



9.3.3 Наставна форма на работа во парови

Работата во парови често се применува во наставата по физичко и здравствено образование и тоа во сите делови од часот. За да биде работата на паровите успешна, треба да се обрне внимание на нивниот избор и методската постапка која ќе се примени.

Паровите треба да бидат ефикасно формирани, со слични морфолошки карактеристики, способности, со слични моторички умеења. Работата во парови овозможува голема соработка помеѓу учениците, меѓусебно помагање, бодрене и сл. Предноста на оваа форма на работа е во брзото и квалитетно меѓусебно договарање на учениците, како и зголемената контрола при изведувањето на поставените задачи.

Паровите се формираат заради одредена наставна функција. Учениците треба да бидат со приближно исти способности, а некогаш и од ист пол. Некогаш за да се поттикне некој послаб ученик се става во пар со подобар ученик. Наставникот треба да ги контролира паровите, да ги коригира, да укажува на грешките кои се јавуваат, да внимава на дисциплината, методската постапка итн.

Слика бр.19

Работа во парови



9.3.4 Индивидуална форма на наставна работа

Индивидуалната форма на работа не претставува индивидуализација на наставата. Тоа е индивидуално, поединечно вклучување во работа, односно лична работа. Карактеристично за оваа наставна форма на работа е постоењето на програма за работа за секој ученик поединечно, учениците ги решаваат поставените задачи независно еден од друг. Оваа наставна форма на работа во физичкото и здравствено образование се користи кога сакаме да ги подобриме и прошириме физичките способности на учениците.

Индивидуалната форма на работа, иако има големи предности при вежбањето, сепак малку се користи во наставниот процес, пред се заради недостаток на услови за нејзино реализирање (просторни, материјални, голем број на ученици). Оваа форма на работа се користи и кога учениците се подолго отустни од наставата и треба да се совлада предвидената програма.

Треба да се напомене дека наведените наставни форми на работа претставуваат една целина и меѓусебно се надополнуваат во технологијата на наставата по физичко и здравствено образование. Овие наставни форми на работа меѓусебно се преплетуваат и надополнуваат, а наставникот е оној кој преку својата наставна практика одлучува која наставна форма ќе биде употребена.

Слика бр.20
Индивидуална работа



9.4 ИНТЕНЗИФИКАЦИЈА НА ЧАСОТ ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Часот во основните училишта претставува основна организациона форма на работа на вкупниот воспитно - образовен процес. Часот по физичко (телесно) вежбање претставува основна организациона единица преку која се реализираат целите и задачите на физичкото и здравствено образование. Согледувајќи го значењето на часот по физичко вежбање од повеќе аспекти се наметнува потребата за интензификација на часот, самиот поим на интензификација ги подразбира сите мерки кои придонесуваат за зголемено влијание на вежбањето врз организмот и неговите психофизички способности.

Со интензификацијата на часот по физичко и здравствено образование, во поново време се занимавале повеќе истражувачи кои го истакнувале значењето и потребата за движење, подобрата подготовка на наставникот за час, примена на поефикасни методи и форми на работа на часот, подобра опременост на училиштата со реквизити, скратување на времето за редување и строење, а посебно на начините и методите за зголемување на активностите на учениците, подобрување на планирањето на часот.

Интензификацијата на часот по телесно вежбање претставува дозирање на оптеретувањето во текот на часот. Дозирањето на часот не претставува само обемот на телесните вежби кои ќе се реализираат, туку и физиолошкото оптеретување – дозирање на интензитетот на вежбањето.

Интензификацијата на часот по физичко и здравствено образование подразбира и рационализација на работата на часот, односно со што помала потрошувачка на средства и време да се постигне подобар успех. Рационализацијата се однесува и на условите, наставните средства, времето кое ќе се потроши при реализација на наставната програма.

Рационализацијата на обемот на вежбањето исто така претставува дел од начинот за интензификација на часот, ученикот за време на часот треба да биде соодветно активен кон задачите кои треба да се реализираат за време на реализирањето на наставната единица. Методите и формите на работа исто така имаат големо влијание за зголемување на интензитетот на часот. Несоодветно избраните методи и форми на работа повеќекратно, негативно ќе влијаат на вкупната успешност на часот.

Покрај наведените форми на работа, заради зголемување на интензитетот на часот се користат и други форми на работа.

9.4.1 Работа со дополнително вежбање

Оваа наставна форма на работа се користи на часот по телесно вежбање заради збогатување на недоволното вежбање – оптеретување на часот. Тоа претставува работа која ученикот ја изведува по спроведувањето на примарното вежбање, односно после вежбата која се вежба или обучува. Дополнителното вежбање претставува надополнување на основната вежба и се реализира преку друга дополнителна вежба која се изведува после главната вежба. Со примената на ваквиот начин на вежбање се надополнува времето на

чекање, се скратува периодот на обучување на одредената телесна вежба.

Бројот на дополнителни вежби во една група може да биде различен и зависи од видот на вежбата, местото на вежбање, од возраста на учениците, од сложеноста на вежбата која се обучува како и од степенот на заинтересираност на учениците.

При изборот на вежби за дополнително вежбање во едно одделение или група, треба да се води сметка за следното:

-дополнителната вежба да биде програмирана за сите ученици во одделението (број на повторувања, број на серии, време за одмор помеѓу секоја вежба);

-да не се тешки вежбите и да се изведуваат без ризик.

Допонителното вежбање го забрзува процесот на обучување. Тоа влијае на развојот и функционирањето на мускулниот систем, односно на мускулните групи кои се потребни за таа наставна содржина. Ако дополнителната вежба ја работи само еден ученик, тогаш нејзиното траење треба да е покусо од претходно изведуваната главна вежба. Ако се користат повеќе дополнителни вежби тогаш секоја наредна треба да е покусо од претходната.

Разликуваме два вида на дополнителни вежби, и тоа:

-дополнителни вежби кои се дел – елемент од основната вежба;

-дополнителни вежби со кои се компензира влијанието на главната вежба (делување со вежби на оние делови од телото кои се запоставени во главната вежба).

Треба да се води сметка дека работата со дополнително вежбање треба да придонесува за активирање на учениците и побрзо совладување на наставната материја.

9.4.2 Работа по станици

Карактеристично за оваа наставна форма на работа е тоа што учениците плански и систематски вежбаат на повеќе

работни места, односно „станции“ со цел да се зацврстат моторичките – движечки способности, под дејство на зголемено оптеретување. Учениците работат поделени во групи, редови, парови и сл. и на знак на наставникот ги менуваат местата – „станциите“.

Со поставување на повеќе работни места – станици се намалува периодот на чекање во ред за вежбање. Изборот на вежби кои ќе се работат на станиците треба да биде со различен интензитет. Мора да се води сметка за време траењето на вежбите на секоја станица посебно за да не дојде до застој во работата, а тоа може да се избегне со поставување на доволен број на справи и реквизити за вежбање на станиците. Исто така треба да се води сметка за интензитетот на вежбањето, а тој зависи од тежината и должината на вежбата.

При изборот на вежбите наставникот треба да води сметка за:

- прилагодување на вежбите на возраста на учениците, како и за нивните способности;

- вежбите кои треба да се изведуваат на станиците треба да се познати, односно учениците самостојно да можат да ги совладуваат;

- оптеретувањето мора да биде во сообразност со просекот на моторичките способности на одделението.

Изборот на вежби зависи и од условите (справи и реквизити), од бројот на ученици, како и од образовните задачи кои треба да се реализираат на часот. Работата по станици често може да се комбинира со кружниот метод или работа со дополнително вежбање. Додека во работата по станици таа е одредена со време, бројот на повторување е примарен кај кружниот метод на работа.

Методот на станици често се применува во наставата по физичко и здравствено образование.

9.4.3 Полигон

Полигонот претставува изведување на повеќе моторички активности во низа. Моторичките активности кои може да се применуваат во решавањето на задачите од полигонот може да се од сите облици и форми на телесни активности. Полигонот може да се реализира во надворешни или внатрешни услови, со примена на природни или зададени-спортски пречки.

Преку полигоните, зависно од карактерот на неговото поставување, може да се развиваат сите моторички карактеристики. При поставувањето на полигоните треба да се внимава на интензитетот и времетраењето на активностите. Полигонот може да се применува индивидуално, со мерење на време или поставување на паралелни полигони за директен натпревар помеѓу учениците.

9.4.4 Хомогенизација на групите

При реализирањето на наставните содржини се води особено внимание на хомогенизацијата на групите спред моторичките способности. Со овој начин на работа се овозможува соодветен пристап кон секој ученик во односната група. Зависно од степенот на усвоените наставни содржини, за одреден час групите може да се менуваат, како по број, така и по состав. Со ваквиот начин на работа се овозможува сеопфатно и конструктивно решавање и усовршување на наставните содржини базирајќи се на моторичките способности на учениците.

9.4.5 Индивидуализација на наставата

Индивидуализацијата се применува во вториот образовен циклус, особено при усовршување на наставните содржини од индивидуален карактер (атлетика, гимнастика). Преку овој процес учениците можат поблиску и посеопфатно,

во соработка со наставникот, да ги решат сите моторички проблеми до кои ќе најдат во текот на наставниот процес, а при тоа водејќи максимална сметка за психомоторичките способности на учениците.

9.4.6 Кооперативно учење

Кооперативното учење подразбира максимална соработка помеѓу двата основни сегменти во технологијата на наставниот процес: наставникот и учениците, но сфатени како два система кои функционираат беспрекорно само со максимална соработка. Со кооперативната работа дозволени се голем број на импровизации и имагинации од страна на учениците што овозможува сеопфатно сфаќање на комплексноста на моторичките активности и нивна примена во сложените моторички ситуации.

9.5 КОЕДУКАЦИЈА

Под коедукација подразбираме заедничка воспитно-образовна работа со обата пола – машки и женски. Заедничкото вежбање на двата пола е оправдано во првите 4 одделенија на основното образование, заради малите разлики во физичкиот развој, моторичките способности, како и развојот на умеењата и навиките, додека во 5-то одделение овие разлики се повеќе се диференцираат. Ваквото вежбање има многу позитивности и оправдувања до деветтата – десеттата година, кога доаѓа до значителни разлики помеѓу половите. Но, ниту овие разлики немаат толку големо влијание и оправданост, за да бидат учениците раздвоени во процесот на телесното вежбање.

Тргнувајќи од психофизичките разлики на момчињата и девојчињата, истражувањата покажале дека поголемиот број на наставници работат со мешани одделенија. За одвоена работа би било потребно многу повеќе материјални

средства, за успешно реализирање на предвидените наставни содржини на ваков начин (одвоени полови).

При заедничка работа со двата пола наставникот мора да ги почитува специфичностите на обата пола. Мора да води сметка за оптеретувањето и интензитетот на траењето на вежбите, како и на изборот на содржините на часот. При заедничка работа мошне е важен изборот на типот на часот, како и формата на наставна работа. Поради низа услови, материјални, просторни и сл. заедничката работа е мошне погодна во денешни услови.

Работата со мешовити одделенија и заедничкото вежбање (коедукација), влијае на воспитувањето на учениците, на развојот на социјалните и емоционалните задачи на наставата по физичко и здравствено образование, како и на хармоничен и природен развој, на хуманизација на односите помеѓу половите.²⁴

9.6 ЧУВАЊЕ И ПОМАГАЊЕ

Постојат повеќе мислења кога станува збор за чувањето и помагањето во наставата по физичко и здравствено образование, како и за време на телесните вежби. Некои методичари од оваа област, сметаат дека учениците треба да се навикнуваат на самостојна работа и да не се ограничуваат со постојано чување и помагање. Некои велат дека е незамисливо да се спроведува наставата по физичко и здравствено образование, па дури и во слободните игри, без чување и помагање.

Меѓутоа може да констатираме дека вистината е некаде на средина, односно кога се обработуваат потешки елементи од некои телесни вежби, учениците треба да се чуваат и помагаат. Тоа е оправдано бидејќи преку чувањето

²⁴ Берковиќ Л., „Методика физичког воспитања“, Партизан, Београд 1978. год., стр.77.

и помагањето се подобрува успешноста на наставата и се развива самодовербата на учениците, особено кај помалите возрасти.

Пред почетокот на секој час должност на наставникот е да ја провери состојбата на справите и реквизитите кои ќе ги користи на часот. Да се постават душеци кај справите кои ќе се користат. При поставувањето на справите треба да учествуваат и учениците, под команда на наставникот, кои ги насочува правилно да ги постават и за опасностите доколку не се правилно поставени. Се објаснува како се носат справите, нивната употреба, нивното чување, сето ова позитивно влијае врз прифаќањето на вежбањето, и поблиското запознавање со справите кои ќе се користат.

Правилната организација на наставата ја зголемува сигурноста на наставата. На пример, скокалиштето мора да биде меко, чисто, без непотребни предмети, односно, треба да се преземат сите превентивни мерки за да не дојде до несакани повреди.

Доколку се преземат сите потребни мерки како: постапност, загревање, истегнување, редослед на вежби и оптеретување, карактеристиките на учениците и нивните способности, познавање на техниката која се работи, чување и помагање од наставникот можноста за несакани повреди се јавува во минимален број.

Постапката при обучување на нови наставни содржини бара претходно создавање на слика за дадената вежба и свеста на учениците. Покрај објаснување и демонстрација особено е потребно активно помагање од наставникот, бидејќи со помагање се забрзува и квалитетно се подобрува процесот на обучување.

Секоја вежба треба да се изведува повеќе пати, но секое изведување мора да биде правилно и точно. Ваквата постапка ќе го олесни и трајно ќе го зацврсти знаењето. Чувањето и помагањето во почетокот на обучувањето е поинтензивно. Интензитетот на чувањето и помагањето постепено се намалува, а со тоа кај ученикот се развива

самодовербата и самостојноста при изведувањето на телесната вежба. Ако долготрајно се помага ќе се измести сликата и концепцијата на целата вежба, ќе се добие погрешна претстава за неа.

Во процесот на чување и помагање треба да се вклучуваат и учениците. Оваа постапка има воспитен елемент, социолошки и едукативан, бидејќи помеѓу учениците се воспоставуваат подобри релации во секој поглед.

Ако наставникот при работата добро се грижи за учениците, ја стекнува нивната доверба.

Наставникот е должен да ги познава индивидуалните способности и особености на секој ученик. Исто така, тој е должен да поседува соодветни способности и одговорно да си ја врши работата. Треба секогаш да е концентриран, да биде на вистинското место, да ги познава методските постапки во обработка на наставните содржини. Непознавањето на методиката на работа може да доведе до повреда.

Чувањето и помагањето може да се опфатат со заеднички термин – асистенција. Но, овие два термина не може да се сведат под еден поим, бидејќи тоа се две дејствија кои си имаат свои задачи, улога и значење.

Помагањето претставува учество на наставникот, или оној кој помага, во извршувањето на работата – телесното вежбање (на пр. ученикот изведува вежба, за да нема застој во вежбата, наставникот помага во одреден момент). Помагањето се состои во лесно, точно и соодветно допирање на ученикот во моментот кој е критичен, кога треба да му се помогне на ученикот.

Чувањето претставува способност на наставникот или оној кој чува, во секој момент на вежбањето да се сочува ученикот од повреда. Со чувањето учениците се штитат од повреди при вежбањето на час, тренинг или слободни активности. Чувањето е особено потребно кај тешки и ризични вежби. Тогаш улогата на наставникот има особено

значење, тој треба да биде до ученикот и да му даде ефикасна помош.

Наставникот е должен да ги преземе сите мерки на безбедност за да се избегнат несакани последици.

Учениците треба да имаат лекарски потврди, како доказ за нивната способност за настава по физичко и здравствено образование.

Методските постапки при обработка на наставните содржини мора да бидат испочитувани (од полесно кон потешко, од познато кон непознато и сл.).

Местото каде што се реализира часот мора да одговара на нормативите за настава.

Наставникот мора да го запознае ученикот со принципите на самоучење.

Како превентивна мерка наставникот мора да располага со превентивна, прирачна аптека за укажување на прва помош.

И покрај сите мерки на безбедност на часовите по физичко и здравствено образование (не само на нив), сепак се случуваат несакани повреди, тогаш кај учениците се јавуваат несакани ефекти од следно повторување на истата вежба. Во тој случај наставникот мора веднаш да укаже на причините кои довеле до грешката.

Ако грешката мине без последици, треба да се инсистира ученикот веднаш да ја повтори вежбата при што особено се зголемува степенот на чувањето и помагањето од наставникот.²⁵

9.6.1 Ред и дисциплина при вежбањето

Наставникот мора да се залага за дисциплина и сериозен однос кон задачата која е поставена пред учениците. Вниманието на учениците мора да биде насочено

²⁵ Мекедовик, Е.: „Теорија и методика физичког васпитања“, Учительски факултет у Призрену, Лепосавик, 2005 год. стр.121.

на вежбата која се изведува. Дисциплината е особено потребна кога се вежба на справи. Учениците мора да бидат концентрирани кога се прикажува вежбата, тие треба да го следат изведувањето на вежбата и да им се посочи на добрите и лоши елементи кои се изведуваат.

Наставникот треба да им дозволи на учениците да се весели, расположени при реализирањето на програмските задачи, но во моментите кога е потребна сериозност, внимание и концентрација тој треба тоа и да го постигне.

Условите на работа може да влијаат на дисциплината при вежбањето (голем број на ученици, мал простор за вежбање и сл.).

Одредени ученици може да ја пореметуваат дисциплината во одделението при вежбањето. Во тој случај, ученикот треба да се издвои од групата и да му се даде некоја задача со која ќе му помогне на наставникот. Со ученикот треба да се разговара по завршувањето на часот и да му се воочи на неговата недисциплина. Треба да се разговара и со родителите.

9.7 МОТИВАЦИЈА ВО НАСТАВА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Мотивацијата во наставата по физичко и здравствено образование е од големо значење. Недоволната мотивираност е една од причините за успешно решавање на моторичките задачи. Должност на наставникот е добро да ги мотивира учениците при обработка на нови моторни задачи, со тоа ја зголемува волјата да се постигне повеќе, а со тоа се зголемуваат и способностите на учениците.

Особено добро мотивациско средство во наставата по физичко и здравствено образование претставуваат материјалните услови за работа (квалитетна и убава сала, реквизити, справи, уредени спортски терени и сл.),

заинтересираноста на наставникот, наговата активност, правилното планирање кое овозможува физичките вежби да станат пристапни и лесни.

Потребно е да се создаде јасна и конкретна слика, како и претстава за вежбата, во почетокот таа да се направи со помалку напрегање. Со повторување вежбите стануваат навика, односно се автоматизираат движењата кои се повторуваат.

Улогата на мотивацијата се согледува и низ активностите на наставникот во помош и доследно исправање на грешките на учениците. Исправувањето на грешките може да биде поединечно, кога се исправаат грешките на секој ученик и колективно кога им се обраќаеме на сите ученици.

Воочувањето на грешките не смее да биде нервозно, нетрпеливо, во форма на закана, со тоа се создава непотребна психичка напнатост и се намалува понатамошната желба за вежбање.

Ако некој ученик не може да ја изведе важбата во целина, потребно е да се примени аналитички метод на работа (по делови се разложува вежбата), па дури потоа се синтетизира целата вежба.

Реквизитите кои се користат во наставата мора да бидат исправни и чисти, на хигиенски завидно ниво. Ефикасноста на наставата се согледува и со грижата за справите и реквизитите кои треба секогаш да се во добра состојба. Исто така, облеката и обувките треба да бидат соодветни за оваа наставна содржина. Соодветната лична опрема има големо влијание за мотивираноста на учениците.

Грижата за здравјето како еден од најважните услови за учениковата активност претставува посебна стимулација за учениците во оваа настава. Систематската контрола, превентивните мерки, хигиенско-техничката контрола на објектот, справите и реквизитите, како и личната хигиена на учениците се грижа на наставникот, бидејќи во училиштата нема лекар.

9.8 ПОФАЛБИ, НАГРАДИ И КАЗНИ

9.8.1 Пофалби

Пофалбите претставуваат мошне значајно мотивациско средство во наставата по физичко и здравствено образование. Пофалбите го поттикнуваат поединецот како и колективот во наставата. Тие се изразуваат усно, на пр. „денеска одлично се боревте“, или писмено, во вид на дипломи, признанија пофалници, плакети и сл. доделувањето на признанијата треба да биде често, но не пречесто, да не се чекаат посебни прилики и свечености. Со доделувањето на пофалбите се влијае јакнењето на моралот на поединецот и на колективот. Тие се доделуваат јавно, а особено позитивно влијаат на учениците кои имаат мала самодоверба, кои заостануваат со физичките способности. Пофалбата како мерка на поттикнување и стимулирање треба да биде присутна во наставниот процес.

9.8.2 Награди

Мошне важно педагошко средство за мотивација претставуваат наградите. Наградите претставуваат пофалби во материјална смисла, тоа се признанија кои се доделуваат во форма на реквизити, спортска опрема, награди за стручно усовршување, посета на спортски натпревари и културни манифестации и сл.

Материјалната награда која се доделува за особени резултати за време на натпревари, или особени резултати во наставата по физичко и здравствено образование претставуваат особено мотивирачко средство во овој наставен процес.

9.8.3 Казни

Примената на казните, како мерка за поттикнување, може да се користи кон поединец во вид на приговор, карање, внимание, осуда, недоверба и сл.

Кога се применува казната не треба да се применуваат неумерени зборови, како и погрдни зборови. Не смееме поради поединец да го казнуваме целото одделение, или да им се дава потешка задача на сите ученици. Мора да се води сметка казната да не предизвика спротивен ефект. Затоа треба да внимаваме казната да ги заштити интересите на ученикот кон кој се изрекува, постапката на изрекување на казната да биде систематична, да води кон самокритика, како и да ја зголеми сопствената самоодговорност и убедување за неговото однесување.

Не смее ученикот да се казнува со одредени барања (цел час ќе трчаш), или пак со намалување на оценката. Оценката е показател на успехот, а не мерка за одредување на однесувањето.

Според испитувањата, наградите и казните различно влијаат кај учениците. Пофалбите посебно успешно делуваат кај учениците кои ги потценуваат своите способности, кои немаат доволно доверба во себе.

Поимите како што се: „стимулација, мотивација, награда заинтересираност, казна, пофалба“, многу често се среќаваат во наставата по физичко и здравствено образование. Мотивите лежат во основата на човековото однесување, односно во неговиот однос кон физичките вежби, како и на специфичните човечки активности.

10. ДЕЛ - МЕТОДСКИ АСПЕКТИ НА ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Постојат повеќе критериуми кои влијаат на класификацијата на часот по телесно вежбање (место на изведување, материјално-технички услови за работа и др.). Разликуваме: час за учење на нова материја, час за увежбување, комбиниран – мешовит час.

Часот по физичко и здравствено образование има свои специфики. Поради специфичноста тој е поделен на 4 дела, каде секој дел решава одредени задачи, а сите заедно ја сочинуваат целината на часот.

Оптеретувањето на часот по физичко и здравствено образование може да биде: физиолошко, интелектуално и емоционално.

Слободните - вончасовните активности претставуваат важен фактор во воспитно-образовната работа. Тие се организираат низ разни натпревари.

Училиштето организира јавни настапи, приредби, излети, логорувања, зимувања, а наставникот треба соодветно да ги реализира.

10.1 КЛАСИФИКАЦИЈА НА ЧАСОВИТЕ

Наставниот час претставува целина која не смее да биде униформирана. Секој час, без обзир на својте заеднички карактеристики, поседува и некои специфичности – варијанти кои произлегуваат од самата природа на различните моторички активности кои се применуваат на часот.

Постојат повеќе критериуми кои влијаат на класификацијата на часот по телесно вежбање (место на изведување, материјално-технички услови за работа). Специфична основа за класификација на часовите по физичко и здравствено образование – час по телесно вежбање, претставува односот кон основните средства на физичкото и здравствено образование.

Според тоа разликуваме:

- воведен час;
- час за учење на нова материја;
- час за увежбување;
- комбиниран – мешовит час.

-

10.1.1 Воведен час

Воведните часови се користат на почетокот на учебната година, кога наставникот ги запознава учениците, ги воведува во новите наставни содржини, распоредот на часови, опремата за вежбање, куќниот ред на училиштето и салата и сл. Овој тип на час главно е од информативен карактер и содржина.

10.1.2 Час за изучување на нова материја

Тоа се часови на кои се учат нови телесни вежби и движења, со мала моторичка ангажираност, бидејќи многу време од часот се троши на објаснување, покажување и исправање на грешките. Овие часови често се комбинираат

со повторувања на претходно научени – работени наставни единици. На овие часови особено е присутна методата на практично вежбање – покажување, заедно со методот на објаснување, демонстрација и аналитичко синтетичкиот метод.

10.1.3 Час за обучување

Организацијата на овие часови, кога се повторува наставната материја, кога се усовршува, се применуваат многу често. Увежбувањето се врши постојано, така што големиот број на повторувања влијае на зголемување на моторичките активности. На овие часови се користат методот на чување и помагање, како и други потребни методи корисни за правилно увежбување на телесната вежба.

10.1.4 Комбиниран-мешовит час

Ваков тип на час најчесто се користи кога учениците истовремено ја повторуваат старата и обучуваат нова моторичка активност со проверување на нивото на усвоените моторички активности. Вакви часови со различна моторичка активност многу се применуваат во наставата по физичко и здравствено образование.

10.2 ПРОСТОРНИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА ЧАСОТ ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Просторот на кој се одвиваат моторичките активности, како и условите во кои се изведува часот претставуваат помошни средства (вежбалишта од отворен и затворен тип). Врз база на материјално – просторните услови каде што се изведуваат часовите по физичко и здравствено образование, разликуваме:

-часови во сала;

- часови на отворени терени;
- часови на снег;
- часови на вода;
- часови во импровизирани простори;
- часови во училница.

10.2.1 Часови во сала

Наставата по физичко и здравствено образование, како и реализацијата на содржините во основните училишта не може да се замисли без училишна сала за вежбање. Салите се сместени во училиштата, функционално поврзани со соблекувалните. Големината на училишната сала се одредува според бројот на одделенија во училиштето.

Должност на наставникот е да ги одведе и доведе учениците до училишната сала, да ги запознае со редот и условите за работа во салата, личната и училишната опрема неопходна за оваа настава и други елементи кои бараат од наставникот соодветна организациона подготовка.

Постојат одредени законски нормативи кои се однесуваат на училишните сали.

10.2.2 Часови на отворени терени

Непосредно покрај училиштето, во неговиот двор вообичаено се наоѓаат отворени терени. Овие терени мора да ги задоволуваат законските нормативи за вакви објети. Вообичаено тоа се асфалтирани игралишта за ракомет, кошарка и одбојка, атлетска патека, скокалишта и места за фрлачките атлетски дисциплини.

Часовите на отворени терени треба да се одржуваат кога временските услови тоа го дозволуваат, а наставните содржини да се прилагодат на просторните услови. Наставникот при реализација на часовите на отворен простор, особено треба да внимава на организационите

форми кои ги применува, големата површина и возраста на учениците постојано треба да ги има предвид.

10.2.3 Часови на снег

Часовите по физичко и здравствено образование кои се изведуваат на снег треба внимателно да се испланираат. При организацијата на овие часови секогаш треба да се има на ум подготвеноста на учениците за овие часови (облека и обувки).

Овие часови може да бидат во вид на прошетки во непосредната околина на училиштето, вежби за обликување на телото, разни видови на трчања, детски и елементарни игри и слично. Наставникот треба квалитетно да ја испланира оваа наставна работа, притоа постојано да се внимава за можноста од несакани повреди поради лизгавиот терен и сл.

10.2.4 Часови на вода

Овие часови обично се изведуваат во летниот период. Бидејќи овие часови се мошне специфични и се реализираат во средина која не ни е природна за живеење (вода), од тие причини ваквите часови треба да се реализираат со стручна помош од професори по физичко образование.

10.2.5 Часови во импровизирани простори

Тоа се простори кои се адаптирани во училиштата што немаат сали. Таквите простори се обично мали, без доволно простор за вежбање, справи и реквизити. Овие часови бараат посебна подготовка од наставниците. Степенот на оптеретување на учениците врзан е за хигиенските услови на просторот.

При реализирањето на наставните содржини треба да се внимава на безбедноста на учениците и содржините кои се планираат да бидат соодветни со условите за работа.

10.3 ОРГАНИЗАЦИОНИ ФОРМИ НА ФИЗИЧКОТО И ЗДРАВСТВЕНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Истакнатите педагошки мислителите дале голем придонес за развојот и воведувањето на физичкото и здравствено образование во воспитно-образовниот систем. Низ историјата физичкото и здравственото образование станало наставен предмет, а наставниот час основна организациона форма на воспитно-образовна работа.

Значењето на физичкото и здравственото образование и неговиот придонес во воспитно-образовниот систем и развојот на личноста укажува на разновидност на содржините во решавањето на општите задачи на спортското творештво.

Решавањето на задачите во различни возрастни нивоа се остварува низ конкретни организациски форми на работа, водејќи сметка за возраста, полот, физичката состојба, подготвеноста и многу други фактори.

Формите на организација врзани се особено за наставниот предмет. Основна форма на организациската работа во училишното физичко и здравствено образование е наставниот час.

Покрај часот по физичко вежбање, како основна организациона форма на наставата по физичко и здравствено образование, организирано се користат и други главно вончасовни организациони форми на работа, а тоа се: рекреативни паузи, излети, логорувања, натпревари и сл.

Изборот и рационалното користење на одредени форми бара темелно познавање на наставните содржини од дадениот предмет. Правилниот избор на организациони форми и рационално користење на која било форма, зависи

од самиот наставник, неговото познавање на дидактичко-методичките суштини и објективната педагошка стварност.

10.3.1 Час по физичко и здравствено образование

Наставниот час во училиштата претставува основна организациона форма на работа во вкупниот воспитно-образовен процес. Ова секако се однесува и на часот по физичко и здравствено образование (час за телесно вежбање), кој претставува основна организациона единица за решавање на целите и задачите на физичкото и здравствено образование. Реализирајќи ги целите и задачите на наставата по физичко и здравствено образование, базирајќи се на современите поставки на теоријата на физичкото образование, констатираме дека наставата е плански и систематски процес на работа во кој наставниците и учениците со заедничка работа и примена на современите методи на работа доаѓат до објективната вистина и сознанија од овој наставен предмет.²⁶

Колку од наставните содржини ќе бидат совладани, до која мера ќе бидат усвоени спортско-техничките вештини, колку се развиени моторичките способности зависи од прифаќањето на физичкото образование од страна на ученикот како интегрален дел на процесот.

Според наставниот план и програма, како официјален документ, утврдено е дека часот по физичко вежбање како основна форма на работа, како образовна и организациона форма, има голем број на карактеристики кои се базираат на научни сознанија за потребите на ученикот, односно:

-ученикот како субјект да учествува во изборот и начинот на работа;

-ученикот како субјект да учествува во одредување на содржините на работа на часот;

²⁶ Мекедовик, Е.: „Теорија и методика физичког васпитања“, Учительски факултет у Призрену, Лепосавик, 2005 год. стр.163.

-ученикот како субјект да ја прифаќа и реализира работата (вежбата).

Современата концепција на наставниот час по физичко и здравствено образование (телесно вежбање), часот го согледува како основен и најзначаен облик на наставна работа кој има свои специфичности:

-часот има точно определено време траење;

-точно е дефинирана задачата која мора да се реализира на секој час;

-часот се одвива под раководство на стручно лице – наставник;

-часот најчесто се организира во спортска сала или на спортски терени.

Содржините на наставниот час се многу различни. Тоа се различни телесни вежби, природни форми на движење, вежби на справи, со справи и реквизити и останати активности кои се насочени кон остварување на општите воспитни и образовни задачи, како и специфичните задачи на физичкото и здравствено образование.

На секој планиран час по телесно вежбање покрај остварувањето на разновидните задачи како воспитни така и образовни особено се влијае на зголемување на моторичките, функционалните и физичките способности.

Кај наставниот час разликуваме:

-посебни и

-општи задачи кои се реализираат на часовите по физичко и здравствено образование.²⁷

Посебните задачи се однесуваат на правилниот развој на целиот организам, поттикнување на растот и развојот на учениците, правилно држење на телото, подигнување на моторичките способности, развивање на моралните и карактерните особини, како и унапредување на био-психо-социјалните потреби.

²⁷ Берковиќ Л., „Методика физичког воспитања“, Партизан, Београд 1978 год, стр.72

Општите задачи се однесуваат на: развивање на моторичките способности и стекнување на моторички знаења, умеења и навики.

10.3.2 Структура на часот по физичко и здравствено образование

Стремејќи се часот по физичко и здравствено образование да биде систематски, целосен и исполнителен се наметнува потребата од негово разграничување – структурирање на делови кои заедно претставуваат една суштествена целина. Секој дел од часот има свое траење, цел, средства, методи и задачи кои треба да се реализираат.

Структурата на наставниот час по физичко и здравствено образование го насочува наставникот на постапност во оптеретување на организмот, го упатува на правилен избор на вежби, како и на целокупната концепција на часот.

Современите истакнати методичари даваат приближно идентични поделби на структурата на часот, која се состои од 4 дела, и тоа:

- 1 дел - воведен дел на часот (10 – 15% од времетраење на часот);
- 2 дел – подготвителен дел на часот (20 – 25%);
- 3 дел – главен дел на часот (50 – 60%);
- 4 дел – завршен дел на часот (10 – 15%).

Со ваквата поделба на часот по физичко и здравствено образование се постигнува рационализација на работењето, правилно насочување на учениците кон поставените задачи, се зголемува ефикасноста, се синхронизираат физиолошкото, интелектуалното и емоционалното оптеретување на часот.

За успешна реализација на часот потребно е да се познаваат условите во кои ќе се реализира часот по физичко и здравствено образование. Треба да се обрне внимание на локацијата на која се одржува часот, кој час по ред е во распоредот (да не се ни први ни последни овие часови).

10.3.2.1 Воведен дел на часот (трае 3-5 мин., или 10-15%)

Овој дел од часот, како што се забележува и од неговото име, има задача учениците да ги подготви за наставна работа, организмот на учениците да се подготви за активностите кои следуваат. Во овој дел од часот сама по себе се наметнува физиолошката компонента на часот – задача, која се однесува на воведување во работа – загревање и подготвување на целото тело за зголемени моторички активности.

Во овој дел од часот треба да се обрне внимание на доброто расположение на учениците, заинтересираноста за вежбање, колективизмот, дисциплината, вниманието, помагањето и сл. – воспитни задачи.

Од образовните задачи особено внимание се посветува на усовршување на елементите од одделни тематски целини и зголемување на моторичките способности.

Средства кои се применуваат во овој дел на часот вообичаено се природните форми на движење (одење, трчање, скокање), комбинирани со динамички активности (брканица, разни подвижни игри), кои го сочинуваат воведниот дел на часот. Изборот на средствата (вежбите), треба да произлегува од возраста на учениците, содржините на главниот дел од часот, од местото на реализирање, бројот на учениците, нивната физичка подготвеност и др.

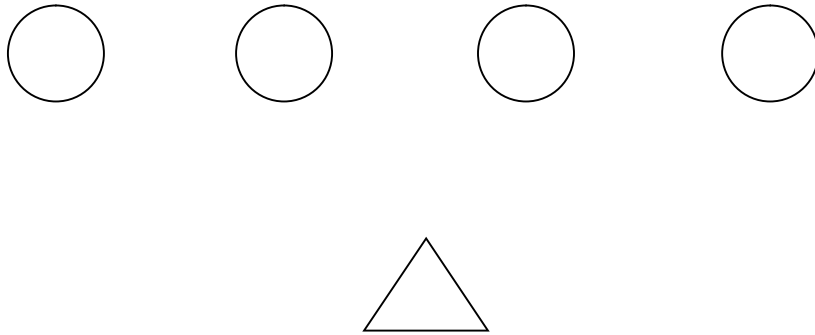
Од соблекувалната учениците доаѓаат на местото каде што ќе се реализира часот - спортска сала или отворени спортски терени. Наставникот ги носи децата организирано до соблекувалните, го следи нивното движење и ги упатува на одреденото место, притоа водејќи сметка да не дојде до повреди. На првите часови ги запознава учениците со куќниот ред и однесувањето во спортската сала. Во спортската сала ги запознава со имињата на справите, реквизитите, како и за опасностите кои може да произлезат од самостојно вежбање на учениците. Наставникот одредува

зборно место – одредено место каде се постројуваат учениците, во салата или надвор, каде што учениците ќе се постројуваат пред почетокот на секој час.

Местото каде што ќе се постројат учениците наставникот треба соодветно да го одбере пр. на некоја линија. Наставникот ги учи учениците за почеток на работата со одредени команди: „мирно“, „во два реда“, „збор“ „на лево“ и сл. Наставникот води сметка за возраста на учениците при издавањето на „командите“ (пр. завртете се кон кошот, за помалите возрасти). Кај децата од помалите возрасти овие команди се учат преку различни имитации (застанете како птици на жица), низ разни приказни (застанете до клупата, кај сидот и сл.).

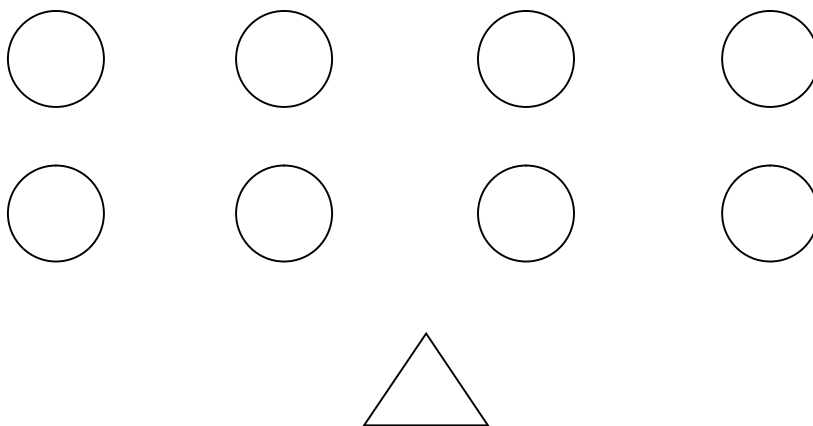
Шема бр.1

Ученици и наставник во еден ред



Шема бр.2

Ученици и наставник во два реда



Вообичаено би требало часот да одпочне со поздрав, на пр „часот започна здраво“ на ушто учениците возвраќаат со „здраво“.

Наставникот се наоѓа 2-3 метри пред построените ученици на средина, со лицето кон нив, го регистрира нивното присуство, ја контролира опремата и сл.

По завршување со формалните дејствија наставникот ја поставува првата задача, го следи текот на реализирањето на активноста, коректноста на изведувањето, дисциплината и по потреба може да ги сопре дејствијата доколку забележи некои неправилности, кои треба да се отстранат на што е обврзан да реагира правовремено. Вообичаено во овој дел од часот се работи фронтално.

Во воведниот дел од часот, паралелно со одењата и трчањата може да се изведуваат и одредени вежби за обликување на телото. Активностите кои се реализираат во воведниот дел од часот се директно поврзани со задачите кои треба да се реализираат во главниот дел од часот.

Активности кои може да се реализираат во првиот дел од часот се: одење во колони по еден, два, трчања со

промена на ритам и правец, одења на разни делови од стапалото, провлекувања, прескокнувања, скокања, ползења, динамични подвижни игри и сл.

Посебно внимание се посветува на подготовка на КВС и респираторниот систем, кои е неопходно да се подготват за понатамошниот тек на активностите кои следуваат.

10.3.2.2 Подготвителен дел од часот (трае 7-10 мин., 20-25%)

Вториот дел од часот (прилог бр. 1) – подготвителниот се однесува на подготовка на локомоторниот апарат за специфичните активности кои треба да се организираат. Во овој дел од часот се реализираат активности кои се однесуваат на :

- физиолошкиот аспект - намалување на нервно-мускулната напнатост, зголемување на подвижноста на зглобовите, прецизноста на изведувањето на движењата, зголемување на срцевата фреквенција и респираторниот систем, развивање на координацијата и др.;
- воспитно-образовен аспект – се формираат навики за работа, свесна дисциплина, колективизам, соработка со другарите, почитување, и др.;
- интелектуален аспект – мислење, размислување, креативни доживувања и способности, ангажирање на мисловни процеси, и др.

Вежбите за обликување на телото во овој дел од часот го развиваат телото, ги поттикнуваат природните процеси на раст и развој, ги зголемуваат моторичките способности, даваат насока за понатамошно делување во правец на правилен раст, развој и постигнување на спортски резултати.

Основно средство на подготвителниот дел од часот претставува телесната вежба, која може да се применува во сите нејзини форми, со справи, на справи, со реквизити, во парови фронтално и тн.

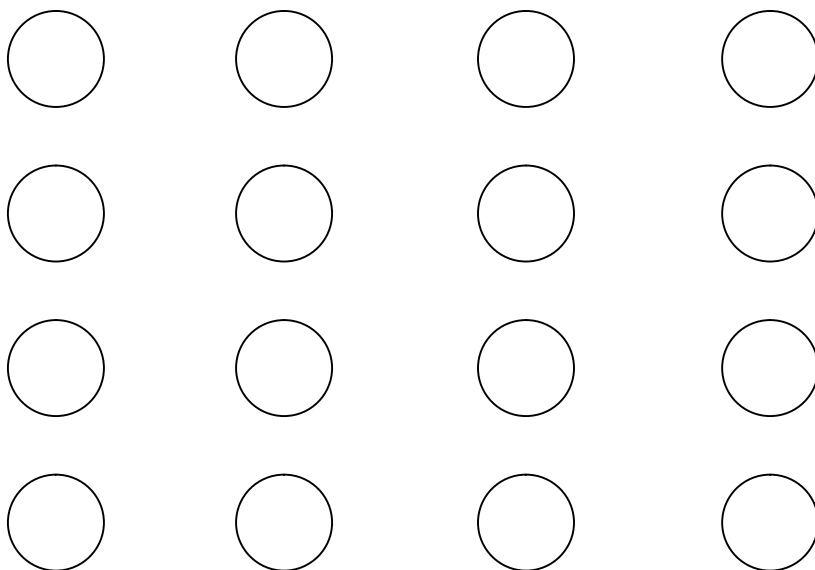
Функцијата на вежбите кои се применуваат во овој дел од часот е поврзана со поставените задачи кои треба да се реализираат во главниот дел од часот. Ако се работи на пример, скок во далечина во главниот дел од часот, треба да се обрне поголемо внимание на долните екстремитети, односно во овој дел од часот, покрај другите вежби, доминираат вежбите за долните екстремитети. Вежбите кои се даваат треба да се во корелација со возраста на учениците и нивните психомоторички способности.

Вежбите може да бидат за развој на сила (во минимален обем), брзина, флексибилност итн. Повторувањата и сериите исто така заземаат значајно место во дозирањето на вежбите. Наставникот треба во секое време да располага со 8 – 10 комплекси на вежби. Овие комплекси на вежби ги обработуваат различните делови од телото со посебен акцент на некој одреден дел (пр. нозе). При покажување на нова вежба наставникот треба да биде така поставен да може сите да го видат и доволно гласен сите да го чујат. Треба да се обиде сите ученици да вежбаат заедно, во ист ритам (може да брои, дава ритам со ракоплескање, употреба на музика и сл.), да ги коригира учениците кои не работат правилно, кои не се дисциплинирани, да ги пофалува учениците кои работат правилно.

По завршувањето на првиот дел од часот, учениците треба во најкусо време да се реформираат за вториот дел од часот. Можеби во почетокот на учебната година на неколку часа ова ќе треба да се увежбува, меѓутоа подоцна заземањето на местата за вежбање ќе се изведува динамично и брзо. Постојат повеќе начини за организација на работа во овој дел од часот (круг, полукруг, во колони од 2, 4, 6), слободна формација или други форми. При вежбањето треба да има доволно простор помеѓу учениците (ако се работи во партер да се внимава на хигиената).

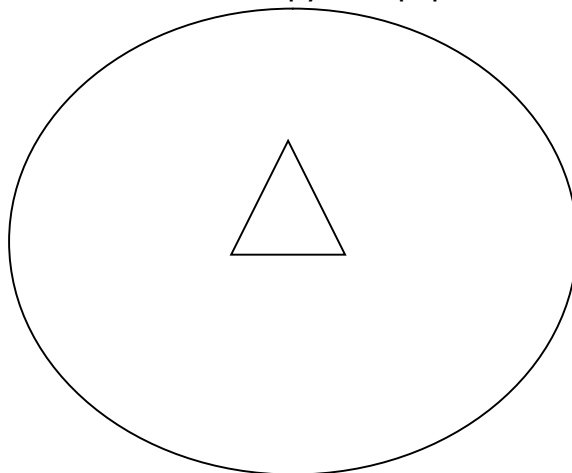
Шема бр.3

Ученици и наставник во четири реда

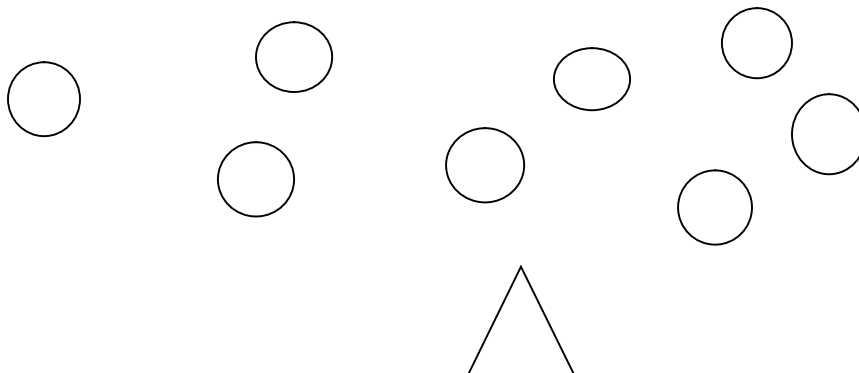


Шема бр.4

Ученици и наставник во кружна форма



Шема бр.5
Ученици и наставник произволно во простор



При вежбањето треба да се внимава на редоследот и тежината на вежбите кои треба да се работат. Наставникот треба секоја вежба да ја покаже и тоа со правилна техника. При демонстрирање на вежбите да се води сметка за перцепцијата од страна на учениците, односно „лик во огледало“, вежбата наставникот ја работи на спротивна страна во однос на учениците.

Посебно внимание да се посвети на положбата на рбетниот столб и главата, особено при оние вежби каде телото се наведува напред „претклон“.

Секоја нова вежба на почетокот треба да се увежбува постепено додека учениците не ја совладаат правилно. Комплексот на вежби или поединечните вежби треба да се изведуваат (во тек на наставата), додека не се постигне саканиот резултат.

Вежбите се изведуваат по одреден ред, пр. од глава кон нозе. Се изведуваат во одреден ритам, може и со звучна поддршка од наставникот. Треба да се води сметка за времетраењето на вежбите – оптеретувањето, односно да се остави одреден временски простор за релаксација од

напрегањата помеѓу секоја вежба, се разбира во зависност од предвиденото напрегање на учениците.

Не треба учениците подолго време да ги држиме во одредена положба. Корекциите се прават во текот на вежбањето (ако наставникот се движи помеѓу учениците), или на крајот од вежбата, ако е статичен.

При вежбањето треба да се внимава на дишењето, вдишување и издишување, (зајавно од телесната вежба).

10.3.2.3 Главен дел од часот (трае 25-30 мин., или 50 - 60%)

Главниот – основен дел на часот е најзначаен дел, бидејќи тука се реализираат основните програмски содржини на часот по физичко и здравствено образование. Во овој дел од часот разновидните моторички активности создаваат поволни услови за остварување на предвидените задачи и цели, се развиваат биолошките и воспитно-образовни задачи.

Во овој дел од часот се развива целокупниот организам, се зголемуваат физичките и функционалните способности, се развиваат внатрешните органи, подвижноста на зглобовите, се подобруваат функциите на моторичките димензии и се развиваат здравствено-хигиенските навики кај децата – биолошки задачи.

Образовните задачи се однесуваат на стекнување, усвојување и усовршување на моторичките знаења, умеења и навики, се добиваат теоретски сознанија за физичкото и здравственото образование, за техниката и тактиката, се развива координацијата, итн.

Воспитните задачи кои се реализираат во овој дел од часот се однесуваат на развивање на креативните способности, свесно се формира дисциплината, колективизмот како и карактерните особености (борбеност, решителност, смелост).

Овој дел од часот може да се подели на два подсегменти „А“ и „Б“ - кога се изучува нова наставна

материја. Во „А“ сегментот се обработува техниката и тактиката на наставната единица, се демонстрира и објаснува, додека во „Б“ сегментот кој опфаќа околу 2/3 од расположливото време за овој дел од часот се применуваат, повторуваат и усовршуваат моторичките сподобности.

Средства кои се применуваат во реализирањето на содржините од овој дел на часот предвидени се со наставната програма и план, како што се: природните форми на движење, спортската гимнастика, спортските игри и другите програмски активности.

Методолошката разработка, како и целкупната организација на овој дел од часот мора претходно да биде испланирана и подготвена. Во организацијата на наставата треба да се вклучат и учениците, да помагаат, а со тоа ќе се задоволат потребите на учениците за работа и докажување.

Преодот од вториот во третиот дел од часот може да се реализира на повеќе начини. Учениците може да бидат задржани во формацијата од вториот дел од часот, или пак да се изгради нова погодна формација. Доколку училиштето располага со доволен број на реквизити и просторни услови, тогаш наставникот, зависно од наставната единица формира работни групи. Секоја работна група ги подготвува потребните справи и реквизити за вежбање. Наставникот во овој дел од часот ја повторува методската единица, воочува на начинот на реализирање и самиот ја покажува-демонстрира.

Ако работиме со повеќе групи, а различни вежби, треба групите да ги менуваме на работните места. Наставникот треба да биде секогаш поблиску до оние ученици кои изведуваат потешки елементи-вежби.

Првиот „А“ дел може да трае од 5-10 мин., „Б“ делот 15-20 мин. При работата во „А“ делот треба да се обрне внимание на процесот на учење, совладување на материјата, да се почитуваат наставните принципи и форми на работа. Посебно внимание се посветува на безбедносните аспекти, доколку тоа го бара методската единица, да се чува и помага

при вежбањето. „Б“ делот претставува надополнување на претходниот и усовршување на совладаните телесни вежби. Тука мора да напоменеме дека оваа поделба на две поединици е релативна, тие се дел од целината на третиот дел на часот и не мора да се експлицитно претставени.

Во овој дел од часот може да се користат сите форми на работа: фронтална, групна, индивидуална, во парови. Што се однесува до методите на работа, тие се врзани за задачите и ситуациите кои треба да се реализираат во овој дел од часот.

При реализацијата на наставната програма наставникот треба соодветно да ја објасни и прикаже телесната вежба, по потреба да користи помошни средства (пр. видео), со цел учениците да добијат вистинска претстава за телесната активност која треба да се реализира. Бодрењето на учениците, давањето на морална поддршка е мошне значаен елемент кој треба да се применува и тоа правовремено и за успешни обиди.

Дисциплината при телесното вежбање мора да биде запазена, справите и реквизитите кои се користат да се во исправна состојба, а начинот на нивната примена го одредува наставникот.

Неопходно е наставникот постојано да биде „присутен“ на часот, односно правовремено да реагира во различните ситуации кои може да произлезат при моторичките активности и игри на учениците, особено во првите одделенија.

Успешноста во реализирањето на поставените задачи во најголема мера зависат од односот на наставникот и неговата умешност да употреби соодветни форми и методи кои соодветно ќе ја обработат предвидената наставна содржина.

10.3.2.4 Завршен дел на часот (трае 3-5 мин, или 10-15%)

Со овој дел се завршува часот. Општа цел на овој дел од часот е постепено смирување на организмот во физички (физиолошки), и психички (умствен и емоционален) поглед, а со цел учениците да се подготват за наредните наставни часови.

Покрај биолошките задачи на овој дел од часот кои се остваруваат преку развивање на хигиенските навики како и нормално одвивање на физиолошките функции и враќање на сите функции на организмот на приближно ниво од почетокот на часот. Воспитно-образовните задачи се огледуваат во смирување на возбуденоста, развој на сетилната перцепција, како и развој на колективна работа во заедницата.

Средствата кои се користат во овој дел од часот се различни: детски игри, народни ора, хигиенски напатствија, разговори за телесните вежби, корективна гимнастика, вежби за истегнување и флексибилност на локомоторниот апарат, елементарни игри за перцепција и сл.

Преодот од третиот во четвртиот дел од часот може да се реализира спонтано или пак со некоја команда пр. фатете се за раце и направете круг. Во оваа формација може да се реализираат многу активности, пр.разговори, давање на лесни задачи и сл.

Наставникот треба да води сметка спортската сала да ја остави уредна и чиста за да може и другите да ја користат. На крајот од часот учениците може да се постројат и наставникот да им соопшти „часот заврши, здраво“, учениците да отпоздрават и да ги испрати мирно и во ред до соблекувалните, а потоа и до училиницата.

Во овој дел од часот главно се користиме со фронтална форма работа.

10.4 ЧАС ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ СО КОМБИНИРАНИ ОДДЕЛЕНИЈА

Часот по физичко и здравствено образование може да се организира мошне успешно и ефикасно, без разлика која опција на комбинирано одделение е во прашање (поблиски или подалечни одделенија, или пак нивна комбинација).

Структурата на часот по физичко и здравствено образование се реализира низ поделба на часот во 4 дела, идентично како во класичните одделенија.

10.4.1 Воведен дел од часот

За овој дел од часот доколку одделенијата се од блиска комбинација (1 и 2 одд.), тогаш тие се со приближно исти психомоторички способности и може да се даваат идентични активности.

Доколку поделбата е составена од подалечни одделенија потребно е да се изнајде соодветно методолошко решение кое ќе овозможи повозрасните ученици да бидат повеќе ангажирани, така што наставникот треба да примени диференцирана наставна работа.

Трчањето, одењето или пак другите форми на природно движење кои се работат на овој дел од часот треба да бидат поинтензивни за постарите ученици. Ако се даваат некои елементарни или штафетни игри тогаш треба да се внимава на распределбата на учениците во групите, кои може да бидат и од мешан тип.

10.4.2 Подготвилен дел од часот

Во овој дел од часот, како што рековме се користат вежби за оформување на телото. Изборот на вежбите се дава во комплекси, а тие зависат од наставната единица која се работи во главниот дел од часот. Дозирањето на вежбите

мора да биде соодветно на возраста на учениците (помалите ученици имаат послаб интензитет на вежбање).

Ако учениците се од блиски одделенија тогаш не е потребно да се прави некоја особена разлика во интензитетот на вежбањето. Поголеми разлики има ако се работи на пр. 3 и 5 одд., тогаш мора да се внимава на вежбите кои се изведуваат, како и на оптерертувањето кое се применува.

Кога оделенијата се поодалечени наставникот може да примени два комплекси на вежби, за секоја возраст оделно, со примена на директна и индиректна настава. Со помалите директно да работи, додека повозрасните, кои веќе ги знаат вежбите работат под визуелен надзор од наставникот.

Секако дека при реализирањето на задачите во овој дел од часот наставникот може да примени и други форми на работа, притоа внимавајќи на возрасните разлики на учениците.

10.4.3 Главен дел на часот

Во овој дел од часот се обработуваат предвидените методски содржини. Колкав ќе биде бројот на единиците кои се обработуваат зависи од бројот на одделенијата со кои се работи. Комбинираното одделение може да е формирано и од повеќе одделенија (пр. 2, 4 и 5 одд.), што значи дека треба да се одработат три наставни единици.

Бидејќи со осовременувањето на наставните планови и програми се осовременува наставата по физичко и здравствено образование, односно содржините се соодветни за возраста и знаењата на учениците, се усложнува работата на наставникот.

Организацијата на главниот дел од часот ја решаваме со избор на соодветни активности и форми на работа. Во секој случај тука се применува групна форма на работа, при што секоја група претставува едно одделение. Комуникацијата на наставникот со групите – одделенијата е

комбинирана, се менува директната работа на наставникот со учениците и самостојната работа на учениците.

Обично наставникот работи со групата која усвојува нова наставна единица, додека пр. другите две групи работат усовршување на веќе совладаните наставни единици.

При изборот на наставните единици кои се работат на часот, треба да се води сметка и за содржините кои се предвидени за работа, само едно одделение може да работи нова наставна единица, додека другите групи реализираат други содржини. (Содржините по можност да се класифицираат според видот на спортот пр. едно одд. работи атлетика – низок старт, другите работат скок во далечина, скок во височина).

10.4.4 Завршен дел на часот

Во овој дел од часот може да се примени фронтален тип на работа, бидејќи во овој дел од часот органските системи се смируваат, активностите се со послаб интензитет.

10.5 ОПТЕРЕТУВАЊЕ НА УЧЕНИЦИТЕ НА ЧАСОТ ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Оптеретувањето на организмот на часот по физичко и здравствено образование е мошне важно прашање за оваа настава. Наставникот мора да знае до која мера може да ги оптеретува учениците во текот на часот. Мора да го познава обемот на вежбањето, изборот и редоследот на вежбите, траењето и интензитетот на вежбите, здравствената состојба на учениците, нивната подготвеност како и различните реакции и последици кои се јавуваат во текот на вежбањето.

Последиците на телесните активности на кои се изложуваат учениците на часот по физичко и здравствено образование се однесуваат на функционалните промени на нивниот одрганизам. Тие се манифестираат со зголемена

работа на срцевосадовниот и теспираторниот систем, секако и во интензивната размена на материи. Генерално гледано физиолошкото оптеретување најмногу се однесува на интензивната размената на материи, кое може да се контролира, односно да се регистрира преку потрошувачката на кислород, одстранување на јаглеродниот диоксид и мерењето на пулсот.

Вредноста и големината на оптеретувањето на организмот е во каузална врска со брзината на изведувањето, ритамот, дополнителното оптеретување, тежината на самата вежба, како и од бројот на повторувањата на вежбата. Вежбите различно делуваат на организмот и бараат од учениците голема концентрација. Во наставата по физичко и здравствено образование разликуваме три вида на оптеретување, и тоа:

- физиолошко;
- интелектуално; и
- емоционално оптеретување.

10.5.1 Физиолошко оптеретување

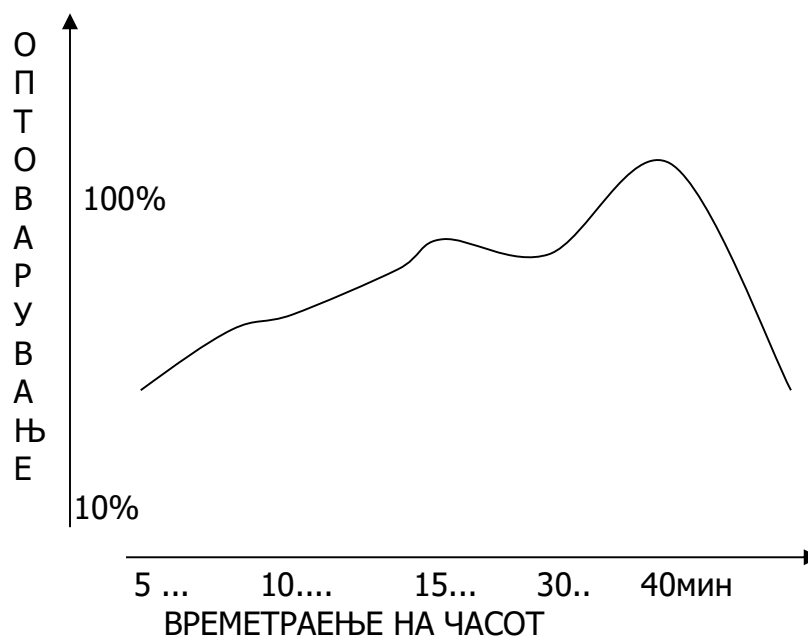
Како последица на мускулната работа во организмот доаѓа до различни реакции и промени кои особено се однесуваат на кардиоваскуларниот систем и респираторниот систем. Базирајќи се на пулсот, како показател за работата на кардиоваскуларниот систем и бројот на респирации во минута (за респираторниот систем), може да го прикажеме движењето на пулсот во текот на часот – оптеретувањето, преку „кривата на физиолошкото оптоварување“.

Физиолошкото оптоварување ни покажува дали правилно сме го организирале часот, односно дали правилно сме ги избрале наставните содржини.

Физиолошкото оптеретување може да се обележи со крива. Кривата може да биде општа, која се однесува на цело одделение или индивидуална. Базирајќи се на индивидуалната крива, ја конструираме и кривата за цело одделение.

Повеќе автори сметаат дека физиолошкото оптеретување на часот треба да расте постепено од првиот дел преку вториот, во третиот да го достигне својот максимум и постепено да опаѓа до приближно почетните вредности во 4 дел од часот.

Графикон бр.1
крива на физиолошкото оптоварување



Каква ќе биде формата на физиолошката крива за некоја возраст зависи од изборот на телесните вежби, како и од редица на фактори кои влијаат на интензитетот на оптеретувањето (брзина на вежбањето, траење, мускулната активност и др.). При планирањето на часот наставникот мора посебно внимание да посвети на физиолошкото оптеретување на ученикот. Распоредот на вежбите и вежбањето да ги запази во корелација со кривата на физиолошкото оптеретување.

Прецизните мерења кои ги вршеле повеќе автори, покажуваат дека физиолошката крива на оптеретувањето има запчеста форма. Тоа значи дека одредени вежби имаат помало влијание на организмот, па кривата има запчест изглед, запците може да покажуват краткотрајно зголемено или намалено оптеретување.

Анализата на кривата на физиолошкото оптеретување ни покажува дека во првиот дел од часот таа се качува за околу 25% од почетните вредности, како последица на реакцијата на организмот на динамичките активности кои се реализираат во првиот дел од часот. Во вториот дел од часот оптеретувањето е диференцирано и прво покажува тенденција на благ пад, за подоцна да се врати тенденцијата на раст на фреквенцијата на пулсот. Во третиот дел од часот процентот на зголемување на фреквенцијата оди до 90%, па и повеќе, зависно од наставната единица, типот на часот и сл. Кривата при крајот на третиот и во четвртиот дел од часот постепено се намалува за да ја достигне вредноста од околу 10-20% од почетните вредности.

Ако некои од учениците при релативно слабо оптеретување го зголеми пулсот за повеќе од 150%, а притоа времето за опоравување е големо, тогаш ученикот треба да се упати на лекарски преглед.

Фреквенцијата на пулсот може да се мери со допирање на внатрешната страна на подлактицата, или во вратниот дел до гркланот,(или пак со најразлични апликации на моб. телефони), треба да се знае пулсот на детето во мирување.

При подигнувањето на физиолошкото оптеретување многу се греша во првиот дел од часот, кога со учениците се работи трчање со наизменично одење. При тоа треба да се води сметка за должината на патеката која се трча, како и за интензитетот.

Секој час треба да има одредена густина, да биде доволно интензивен, за да придонесе на функционалните промени на организмот. Густината се постигнува со подобра

организација на работата. Физиолошкото оптеретување не е еднакво на секој час. Наставникот се обидува тоа да биде поголемо од час до час, до границите на физиолошките способности. Особено е важно учениците да ги научиме сами да си го мерат пулсот и да се запознаат со оптеретувањата на часот, на кои треба да ги упати наставникот.

Физиолошкото оптеретување зависи од размената на материи во организмот, доколку размената е интензивна, тогаш е зголемена потребата за кислород, со што се зголемува и респираторниот волумен. Според тоа може да констатираме дека особено е важно наставникот да знае да ја регулира оптовареноста на часот.

Табела бр.5

Надворешни знаци на реакција на организот при напор

ЗНАЦИ	ЛЕСНИ	УМЕРЕНИ	ЈАКИ
Боја на кожата	Лесно црвенило	Јако црвенило	Изразито црвенило
Потење	Умерено	Јако над појас	Многу јако и под појас
Дишење	Зголемен број на нормални респирации	Зголемен број на респирации преку уста	Многу чести, плитки вдишувања само на уста, недостаток од воздух
Движења	Мала промена во одењето	Несигурен чекор, се занесува, потклекнува	Се тетерави, појава на неконтролирани движења
Внимание	Добро	Невнимателно извршување задачи	Отстапување од реализација на задачите
Чувства	Не се жали	Се жали на	Умор, болка,

		умор и болка	главоболка, повраќање
--	--	--------------	--------------------------

10.5.2 Интелектуално оптеретување

Интелектуалното оптеретување посебно е изразено кога на часовите се обработува нова наставна материја - нови вежби за чие совладување е потребна концентрација, размислување и внимание. Се препорачува на часовите наизменично да се работат нови вежби, кои бараат поголемо напругување на вниманието и вежби кои не бараат големо напругување, а тоа се вежби кои се веќе познати.

Наставникот води сметка на часовите да нема многу нови - тешки вежби, нови елементи, со помалку познати моторички движења. Наставникот треба да знае со колкави способности располагаат учениците, колку биле интелектуално оптеретени на претходните часови, па според тоа да го дозира оптеретувањето на часот.

10.5.3 Емоционално оптеретување

Емоциите на учениците се јавуваат со раст на физиолошкото оптеретување, како последица на интензивните емоционални доживувања, како за време на часот по физичко и здравствено образование, така и за време на натпревари, за време на активности кои бараат да се совлада стравот. За време на вежбањето треба да се води сметка за чувствата на ученикот, мотивираноста за вежбање, да се организираат часови на кои ќе има натпревари, расположение, радост и забава. Таквите часови се радосни за учениците, ја подигнуваат работоспособноста и се создаваат пријатни услови за работа. Емоционалното оптеретување на часот по телесно вежбање зависи од содржините и методологијата на работа на часот. Наставникот не треба да дозволи емоционалното

оптеретување да биде премногу големо, да се доведе до состојба во која не може да се контролира работата, а ако се дојде до таква состојба, треба да се менуваат вежбите и начинот на работа.

Наставникот треба да овозможи во текот на часот учениците да ги изразуваат своите емоции: радост, среќа, тага и сл. Да се научат да навиваат и спортски да се однесуваат во духот на фер-плејот.

10.6 НАСТАВНИ ТЕМИ-ПОДРАЧЈА КОИ СЕ РЕАЛИЗИРААТ ВО СОРАБОТКА СО РОДИТЕЛИТЕ

Слободните или воннаставни активности се важен фактор во воспитно-образовната работа за сите одделенија во основните училишта. Слободните активности, ако се организираат во училиштето се нарекуваат воннаставни активности, а ако се организираат надвор од училиштето се вонучилишни активности.

Воннаставните активности се организираат за младата училишна возраст. Воспитно-образовната работа во оваа возраст се базира на следните задачи: да се продлабочи и прошири знаењето, да се развиваат хумани односи меѓу учениците, да се зближуваат учениците, да се развива натпреварувачкиот дух и сл.

Секој ученик по правило треба да е вклучен во 1-2 воннаставни активности. Изборот е слободен, така што секој ученик избира она што сака, а желбите се во склад со училишните услови, односно училиштето ги организира оние воннаставни активности за кои постојат услови.

Вонучилишните активности се врзани за средината во која се наоѓа училиштето. Доколку во близината на училиштето има повеќе спортски клубови, каде условите се подобри од училишните, наставникот им предлага на учениците да се ангажираат во тие клубови, пред тоа наставникот собира информации за клубовите: какви се

моралните и стручни квалификации на луѓето во клубот, со какви услови располага, просторни, хигиенски и заедно со родителите ги насочува учениците кон одредената спортска активност.

10.6.1 Натпревари

Важно подрачје во наставата по физичко и здравствено образование, а како форма на работа претставуваат натпреварите. Учениците сакаат да се докажуваат, да ги согледуваат своите знаења, способности, сакаат да бидат подобри од другите, односно сакаат да се натпреваруваат.

Преку оваа организирана форма на работа учениците се докажуваат пред другите, се уверуваат во значењето на наставната работа, за влијанието врз организмот, бидејќи преку натпреварите најдобро се согледува напредокот на ученикот во споредба со врсниците. Натпреварите претставуваат значаен поттик за систематско телесно вежбање или некои активности од доменот на физичката култура воопшто. Натпреварите се доброволни, свесно се ангажира ученикот и е проследено со силни емоции. Со натпревари се опфатени сите здрави деца, ученици со нарушено здравје како и хендикепирани деца. Низ натпреварите им се враќа самодовербата, животната радост, дружење, богат емотивен живот, како и живоста на учениците во целина.

Преку натпреварите најдобро се прикажува и училиштето во пошироката општествена заедница. Преку натпреварите училиштето ја информира јавноста за своите достигнувања и резултати.

Натпреварите се успешни ако на нив присуствуваат повеќе ученици, ако е добро организирано, ако натпреварувачката програма е богата. Наставникот се обидува да ги вклучи во натпреварите сите ученици. За натпреварите учениците треба да бидат добро физички,

технички и психички подготвени. Организаторот на натпреварувањето води сметка за возрастните категории, правилата, вкупните услови на натпреварувањето, натпреварите да се вметнати во годишното планирање и одобрени од Наставничкиот совет и директорот на училиштето.

Преку натпреварите покрај другото се влијае на подобрување на здравствено-хигиенските навики, подобро се аплицираат физиолошките, образовните и воспитните задачи.

Поделба на натпреварите

Постојат повеќе поделби на натпреварите. Ние ќе ја опфатиме поделбата која се користи во училиштата, според која разликуваме натпревари според:

-возраст- наставникот треба да води сметка за возраста на натпреварувачите (колку се натпреварувачите помлади толку натпреварувањето е поедноставно);

-ранг- тука разликуваме: одделенски натпревари (натпревари во рамките на едно одделение. Секое училиште мора да организира ваков вид на натпревари каде доаѓаат до израз сите ученици, а потоа од одделението се избира екипа која ќе го претставува одделението на училишните натпревари), меѓу одделенски натпревари (се натпреваруваат ученици кои го претставуваат своето одделение, во рамките на иста возраст), училишни (тоа се трет степен на натпревари, на нив учествуваат ученици кои се претставници на својата генерација во рамките на училиштето, пр. фудбал помеѓу 1 и 2 одд.), меѓу училишни (се избираат најдобрите ученици од училиштето кои се натпреваруваат со други училишта), месни заедници (се применуваат во поголеми градови каде во една месна заедница има повеќе училишта) , општински (тоа се училишни репрезентации на општините), регионални (општините настапуваат со најдобрите ученици), државни (регионите настапуваат со свој избраници) и меѓудржавни

(најдобрите ученици од државата учествуваат на натпреварите);

-место- зависно од рангот на натпреварот се избира и местото на одржување;

-број на натпреварувачи;

-натпреварувачки дисциплини;

-право на учество- натпревари од отворен тип (може да настапуваат сите заинтересирани натпреварувачи кои ги исполнуваат предвидените услови) или затворен тип (само за оној што го организира натпреварот);

-карактер-може да бидат: пријателски, првенствени, пригодни;

-систем на натпревари- може да бидат куп или бод систем.

10.6.2 Јавни настапи

Активностите на училиштето, неговите достигнувања, како и афирмацијата на наставата и воннаставните активности, треба да се прикажат на општествената средина во која егзистира училиштето.

Училишните приредби се најдобри форми на претставување на физичката култура и спортот. На приредбите учествуваат голем број на ученици, на кои јавноста се запознава со успехите на училиштето, а преку приредбите јавноста одблиску се запознава со успехите на училиштето и се продлабочува соработката со други заинтересирани страни. Приредбите најчесто се организираат со мешовита програма (покрај областа на физичката култура, проза, драма, поезија, музика, фолклор и сл.).

Приредбите со содржини од физичката култура, како најмасовна форма на активност може да бидат академии, приредби со помали групи на вежбачи, гимнастички елементи, танци, сплетови на детски игри и сл.

Организацијата на јавниот настап на учениците се планира на почетокот на учебната година. Програмата на

јавниот настап низ годините се менува. Програмата треба да биде во склад со содржините на наставата по физичко и здравствено образование. Јавните настапи најчесто се одржуваат по повод патроните празници или некои други значајни одбележувања.

10.6.3 Излети

Излетите претставуваат составен дел на програмата по физичко и здравствено образование. Тие мошне поволно влијаат на органските функции и придонесуваат за развој на организмот. Особено е значајно влијанието на излетите врз развивањето на воспитно-образовните задачи, развивањето на навиките, проширувањето на знаењата како и јакнењето на отпорноста на учениците.

Излетите треба да се планираат, да се одреди кога тие ќе се реализираат, колку ќе траат и која ќе биде содржината на излетот. Со наставните планови и програми на училиштата предвидено е да се реализираат два излети во учебната година.

Наставникот однапред ги запознава учениците со организацијата на излетот, каде ќе се реализира, кој ден, време на тргнување, опрема која треба да се понесе, целта на излетот, времетраење на излетот и др. На излетите најдобро е да се носи лесен ранец само со неопходната опрема и храна доколку е потребно. Рацете треба да бидат слободни.

Наставникот пред тргнување на излет треба да ја провери опремата на секој ученик. На излет се оди во група – како целина и непотребно е да се издвојуват машките од женските. Брзината на движењето треба да се прилагоди на способностите на учениците.

Базирајќи се на начинот на движење разликуваме пешачки и комбинирани излети. За разлика од пешачките излети кои се реализираат само со одење, комбинираниите подразбираат и употреба на некое превозно средство.

Комбинираните излети се карактеристични за поголемите градови, бидејќи дестинациите за излет обично се подалеку од местото на живеење.

Кога се носи храна на излети таа треба да биде „сува“ (сирење, леб, варено јајце, свежо овошје, чадено месо и сл.). За пиење се носи вода или овошни сокови. На излет наставникот треба да обезбеди и реквизити за одредени моторички активности (фудбал, бадминтон), прибор за прва помош. Бидејќи наставникот добро ги познава своите ученици не треба да дозволи болни деца да појдат на излет.

Кога ќе се стигне до одредената дестинација ранците треба да се остават на одредено место, учениците да се раскомотат и организирано да се започне со игри и активности. На наставникот учениците треба да му помагаат во организацијата на активностите во сооднос на своите можности. Содржини кои може да се реализираат на излетите се: природни облици на движење, елементарни игри, штафетни игри, спортски игри, детски игри.

Пред завршувањето на излетот, наставникот го контролира местото на активности (да биде чисто и уредно). Учениците одат заедно до училиштето од каде што тргнале, уште еднаш ги проверува, па потоа си одат дома.

10.6.4 Логорувања

Мошне важен облик на наставата по физичко и здравствено образование при кој учениците се навикнуваат на живот во природа е логорувањето. Преку организираните логорувања го развиваме колективниот живот, учење на логорските вештини, ја развиваме снаодливоста и љубовта кон природата. За време на логорувањата учениците може да се сместени во објекти за колективно сместување, под шатори како и во разни импровизирани објекти. Низ ваквата организација учениците го запознаваат начинот на живот и снаоѓање во различни услови, како и организација на спортско-рекреативни и културно-забавни активности.

Логорувањето може да се организира во лето или зима. За организација на логорување потребна е согласност од Наставничкиот совет на училиштето, кој врз база на наставниот план и програма ги согледува можностите за логорување.

Содржините кои се реализираат на логорувањето зависат од местото на логорување. Ако логорот се наоѓа покрај вода, тежиштето на работа ќе биде насочено кон обука на непливачи, техники на пливање, како и натпревари на вода. Во планинските логори (скијање), тежиштето ќе биде ставено на практичните вежби и културно-забавните активности, како и обука за почетно скијање.

Во организација на логорувањето треба да се вклучи, покрај училиштето, родителите како и пошироката општествена заедница која ќе помогне планираната активност успешно да се изврши. Треба да се организираат повеќе родителски средби врзани со логорувањето, да се известуваат родителите за текот на подготовките, да се запознаат со задачите, целите и содржините на логорувањето.

На логорувањето секој ученик има одредени обврски. Распоредот на работата и активностите е синхронизиран со времето на работата, одморот и забавата. Најважно барање кое мора да се обезбеди е хигиенскиот живот. Ако се случи повреда или болест потребно е да се даде прва помош, што е предвидено при организацијата на логорувањето. Покрај прирачната аптека, првата помош за која е задолжено лице од училиштето, може да се обезбеди и присуство на лекар.

Активности на логорување:

- излети и пешачења;
- игри и спортско рекреативни активности;
- активности на вода;
- активности на снег;
- културно-забавен живот;
- учење на логорски живот.

Летувањето и зимувањето се специфични форми на физичкото и здравствено образование, чија улога се согледува во повеќе фактори кои влијаат за подобрување на здравјето на ученикот.

Наставниот план и програма предвидува активности за реализација на овие задачи. Летувањето и зимувањето имаат многу слични задачи во организацијата и реализацијата.

Летувањето се организира за време на летниот распуст и опфаќа повеќедневен престој на море, езеро, река или на планина.

По завршувањето на училишната година учениците на организиран начин го поминуваат своето слободно време. На летување, учениците организирано се занимаваат со физички активности, како и со други содржини кои имаат големо влијание на менталното и телесно здравје на учениците.

Особено значење на логорувањето се придава и на остварувањето на здравствено-хигиенските задачи.

Воспитно-образовните задачи и нивното реализирање на летувањата или зимувањата се многубројни и со различни содржини. Учениците стекнуваат и усовршуваат знаења од различни содржини, тие се запознаваат со нови спортски дисциплини кои не може да се реализираат во училиштето (скијање), се стекнуваат со нови вредности и начини на живеење во променети услови од секојдневните.

При организација на логорувањата потребно е да се изготви прецизен дневен ред со сите активности кои ќе ги реализираат учениците од станување па се до легнување, односно до крајот на денот.

Треба да напоменеме дека зимското логорување бара поголеми и посеопфатни подготовки, кои произлегуваат пред се, од временските прилики. Потребната опрема за логорување наставникот и организацискиот одбор, кој е задолжен за успешна реализација на логорувањето треба навреме да биде соопштена на родителите, за да ја обезбедат правовремено. Наставниците и учениците мора да

се придржуваат до програмата и дневниот ред при логорувањето.

10.7 СТРУЧНО МЕТОДСКИ СОДРЖИНИ

При реализирањето на телесните вежби, вежбите за обликување и другите начини на телесно вежбање треба да се запазат некои начела при практичната реализација на телесното веежбање.

Примената на вежбите за обликување врзана е за доброто познавање на градбата на човекот како ио за функционирањето на организмот во целина.

Вежбите за обликување се применуваат како подготвителни, додатни и помошни вежби, со чија помош влијаеме на нормалната работа на органите и на работоспособноста.

Со помош на вежбите за обликување на телото можеме успешно да влијаеме на одредени мускулни групи како и на локомоторниот апарат во целина. Со вежбите за обликување на телото влијаеме на :

- правилното држење на телото,
- еластичноста,
- цврстината и подвижноста на зглобовите,
- обликување на моториката (способност за целисходно и економично движење).

Поделбата на вежбите за обликување може да биде разновидна:

- вежби за рамениот појас и раце,
- вежби за труп,
- вежби за карличен појас и нозе.

Поделба според начинот на изведување и влијание врз телото:

- вежби за лабавење,
- вежби за истегнување и јакнење на мускулите,
- вежби за рамнотежа.

Вежбите за лабавање се долготрајни движења со умерена јачина, со кои се отстранува вкочанетоста на мускулите од долготрајно и претерано напрегање. Движењата на тврдите мускули се крути, трошат повеќе енергија и естетски не се убави.

Вежбите за истегнување се движења кои се изведуваат со замав или задршка во одредена позиција. Со овие движења се постигнува и одржува должината и мекоста на мускулите кои поради долготрајно напрегање стануваат крути и нерастегливи со неправилно движење на телото како последица.

Вежбите за рамнотежа се движења кои се изведуваат на мала површина, на една нога, на греда и сл. При овие движења доаѓа до рамномерно напрегање и јакнење на сите мускули, со што се воспоставува симетрија на телото.

Вежбите за обликување се изведуваат обично во вид на сплетови или разни вежбовни состави, поединечно или групно како:

- утринско вежбање,
- во вториот дел од часот по физичко и здравствено образование,
- како дополнително вежбање за подготовка на натпреварувачи,
- во масовни настапи, обично со следење на музика.

Комплекс на вежби претставува низ на вежби со чие изведување се влијае на развојот на мускулите на целото тело или на одредени делови на телото кои се одбрани и прилагодени на потребите на програмските содржини. Овие вежби делуваат на целото тело.

Вежбовен состав е низа на движења составени во целина и синхронизирани во одреден ритам. Се изведуваат со иста цел како и сплетовите, а и како јавни настапи со помали групи или масовно со цел за пропаганда на физичкото воспитување. Со вежбањето на тие состави се развива

смислата за точност, убавина и ритмичност на движењата, навика за работа и колективност.

Одреден комплекс на вежби или состави треба да се изведува подолго време, бидејќи со подолго вежбање на исти моторички комплекси се постигнува точност и правилност на изведувањето, се заштедува време при учење на нови вежби и се овозможува постепено зголемување на бројот на изведување одредени вежби. Разновидноста во работата (која е неопходна), се постигнува со воведување на прости вежби со реквизити во движење.

Бидејќи вежбите се изведуваат со броење, потребно е тоа да биде рамномерно, ни споро ни брзо, туку да соодветствува со движењата. Сложеноста на изведувањето зависи во прв ред од правилното броење. Неправилното броење пречи, па дури го оневозможува правилното изведување на вежбата. Исто така, можеме да им кажеме на учениците да си брпјат сами во себе.

За успешно вежбање на комплекси или состави потребен е снаодлив наставник кој умее правилно да покаже и објасни зошто вежбите се корисни, а особено со правилно броење треба да дава динамика и ритам на движењето. Наставникот кој се задоволува со послабо изведување на вежбите, кој не ги исправа грешките и не се стреми за подобрување на изведувањето не делува воспитно, ги навикнува учениците на поврчност и незалагање при работа. Вежбата која не е добро изведена треба да се повтори, наведувајќи што било добро, а што лошо во вежбањето. Ако наставникот бара примерна работа нема да има потреба од често повторување, бидејќи учениците ќе навикнат да работат точно, знаејќи дека лошата работа нема да има влијание.

Постапка на наставникот со ученици кои не ја знаат вежбата:

- наставникот прво ја покажува вежбата, зазема соодветна почетна позиција и ја изведува вежбата

во целина, брои на глас, а потоа ја објаснува вежбата,

- ученикот треба секое движење да го види, чуе и изведе. Затоа наставникот застанува во почетна позиција и командува „заземете почетна положба“. Кога учениците ќе се постават коректно, тој ги води со движења и зборови пример:

„на 1: наведни се длабоко со телото, исправи колена и труп“,

„на 2: исправи се рацете исправени, наведни се назад, поглед горе“,

„на 3: наведни се длабоко со телото, исправи колена и труп“,

„на 4: исправи се, рацете исправени наведни се назад, поглед горе“.

Истовремено наставникот ги изведува движењата, ги опишува и ги гледа учениците кои работат заедно со него. Бидејќи наставникот е со лице завртен кон нив, тој вежбата треба да ја изведува како лик во огледало.

При корегирање и објаснување на одредени ставови и движења, учениците не треба да се држат во одреден став подолго време. Движењата кај кои има грешки повеќе пати да се објаснат и повторат додека учениците не ја совладаат правилно вежбата. Грешките да се исправаат еда по една, прво оние погруби грешки.

Постапка на наставникот кога учениците ја знаат вежбата:

1. наставникот ја покажува вежбата и брои,

2. учениците заземаат почетна положба и на команда на наставникот започнуваат со вежбањето.

За време на броењето, наставникот зазема повољна позиција и ги следи сите ученици, ако треба корегира. Потоа се преминува на следната вежба.

Прости вежби – тоа се вежби за кои не треба никаква справа или реквизит, кои може да се изведуваат на секое место, поединечно или групно. Според траењето и

интензитетот на движењето, влијанието на одредени мускулни групи може да се прилагодуваат според потребите и способностите на учениците.

11. ДЕЛ – ПЛАНИРАЊЕ НА НАСТАВАТА

Планирањето во наставата по физичко и здравствено образование е мошне важна задача која се поставува пред наставникот. Тоа е обврска која е законски регулирана. Наставата по физичко и здравствено образование треба да се реализира плански, рационално и организирано. Затоа се поставуваат задачи кои во текот на пет годишното работење со учениците треба да се реализираат со помош на разни средства на физичкото образование.

Наставната материја – наставните содржини и нивната реализација е условена од материјалните можности, просторните, возраста, потребите и способностите на учениците. Наставникот има обврска добро да ја познава наставната материја, здравствената состојба на учениците, нивните физички способности, односно степенот на нивниот физички развој. Наставникот треба да знае што ќе постигне со планираните телесни вежби. Исто така наставникот го планира она што може реално да се реализира.

Успехот на наставникот во ова воспитно-образовно подрачје може да се постигне со паралелно реализирање на биолошките, образовните и воспитни задачи.

Со планирањето се утврдуваат целите и задачите на наставата по физичко и здравствено образование кои се наведени во наставниот план и програма кои се изготвени од телата на Министерството за образование и наука на Република Македонија, Биро за развој на образованието. При планирањето на наставата по физичко и на здравствено образование наставниците може да се сретнат со некои потешкотии, кои успешно ќе се пребродат, ако наставникот точно ги знае целите кон кои треба да ги насочи своите активности.

11.1 ГОДИШНО ГЛОБАЛНО ПЛАНИРАЊЕ

Годишно – глобално планирање или макропланирање, ја содржи основата на сето она што ќе се работи во текот на наставната година, како ќе се реализираат задачите, колку часови има на располагање за предметот, кои активности ќе се реализираат. Наставникот мора да го проучи годишниот план кој е изготвен од Министерството за образование на Република Македонија – Биро за развој на образованието.

Наставната програма составена е од повеќе целини:

1. Вовед-во кој се дадени општи напомени за предметот, бројот на неделни часови (3 за физичко и здравствено образование) и годишниот фонд на часови (108).

2. Цели на предметот за одреден развоен период – таксативно наброени за секоја возраст.

3. Цели на наставата - за одредено одделение.

4. Табеларен приказ - на темите, содржините, поимите и активностите и методите (пр. следните две табели):

Табела бр.6

Тема 1. Вежби за организирано поставување и движење за II одделение²⁸ (извадок)

Цели	Содржини	Поими	Активност и методи
Ученикот/ученицката -го усовршува поставувањето и движењето во колона по еден и два во одење и трчање,	- увежбување на поставување во колона по еден и два, -	Поим од околина та, спортско игралиште и сала	Наставникот: -на повик од наставникот учениците се поставуваат: во една редица, во две редици, во колона по еден и

²⁸ Министерство за образование и наука, Биро за развој на образованието. Наставна програма по Физичко и здравствено образование за II Одделение, Скопје, јуни, 2007 год.

<p>-ја развива координацијата и насоченото движење во просторот, -го развива општото чувство за естетика, за координирано и симетрично поставување и движење, -ги развива перцептивните способности и резонирања за формирање објективни претстави, за растојанието и одржувањето на истото во движење во колона и редица, -да развива меѓученичка соработка и другарско однесување, -да развива способности за позитивни емоционални доживувања при моторичките</p>	<p>застанувањето во две редици, - движење во колона, право, цик-цак и кружно (по обележени геометриски и форми), - формирање групи во обележан простор</p>	<p>два ученика и да се движат во колона по еден и два, трчање право и кружно, -користи корелација со содржини од математика, учениците се движат по линии обележени во сала, игралиште-отворен терен, по кој учениците го одржуваат правецот на движењето, -изведуваат игри-воз, движење, колони автомобили, птици и сл., -бара од учениците да се групираат во помали групи за изведување на моторички движења и вежби со одредени правила на игра, -изведува активности во обележен простор</p>
--	--	---

активности.			со мали групи.
-------------	--	--	----------------

НАСТАВНИ ТЕМИ – ПОДРАЧЈА КОИ СЕ РЕАЛИЗИРААТ ВО ДОГОВОР СО РОДИТЕЛИТЕ за II одделение (извадок)

Табела бр.7

Тема-почје 1. АКТИВНОСТИ НА ВОДА

Цели	Содржини	Поими	Активност и методи
<p>Ученикот/ученицката</p> <ul style="list-style-type: none"> -без страв да ја користи водената средина, -во водената средина остварува посебни здравствени ефекти, ги развива способностите за терморегулација на организмот, -„челичење“ на организмот, -остварување позитивни емоционални ефекти, -да се запознае со основни положби за една од техниките на пливањето. 	<ul style="list-style-type: none"> -Елементи од обуката на една техника на пливањето, -Обука со стручно лице за пливање, -Игри во вода со примена на научените елементи од техниката за пливање, -Барање предмети во вода со гледање и нуркање. 	<ul style="list-style-type: none"> -поими од почетните елементи на пливањето, - работа со раце, нозе, држење на главата итн., - 	<p>Наставникот:</p> <ul style="list-style-type: none"> -организира настава на плитка водена површина со внимание да не се предизвикаат стресни ситуации, -од учениците бара посебна дисциплина и однесување при користењето на објекти во водени површини и базени, -посебно се грижи за безбедноста

			на учениците, -користи плитка вода (до 50 см. длабочина) -користи основни елементи од обуката за пливање, работа со раце, нозе и сл.
--	--	--	---

5.Дидактички препораки.

6.Оценување на учениците (за секое одделение).

7.Просторни услови за реализација на наставната програма (нормативи).

8.Норматив за наставен кадар.

9.Комисија која ја подготвува програмата и

10.Решение и дата на донесување на наставната програма.

Базирајќи се на годишниот план на Бирото за развој на образованието, наставникот подготвува свој годишен глобален план:

Табела бр.8

**Годишен глобален план за настава по предметот
физичко и здравствено образование за IV одделение**

Наставник Учебна

година 2015/16

Р.Б.	Наставни теми-целини	Број на часови	Период на реализација
1.	Вежби и игри за правилен физички развој и подготовка	25	Континуирано
2.	Атлетика	25	IX, X, IV, V, VI
3.	Гимнастика и ритмика	20	X, XI
4.	Основи на танците	13	XII, I
5.	Основи на спортски игри -кошарка, -одбојка, -ракомет, -фудбал.	25	II, III, IV
6.	Наставни теми-подрачја кои се реализираат во договор со родители		Во договор со родители

Согледувања (забелешки) на наставникот за планирањето и реализацијата:

Констатации на други одговорни лица:

Датум на изготвување на планот:

Наставник _____

11.2 КВАРТАЛНО – СЕЗОНСКО ПЛАНИРАЊЕ

Квартално-сезонско планирање – кај ова планирање на наставните содржини по физичко и здравствено образование се води сметка кои спортски гранки и природни облици на движење во кој квартал ќе се реализираат, односно во кое годишно време. Зависно од годишното време вршме планирање по сезони (пролет, есен, зима). Со ова се овозможува максимално користење на отворените училишни спортски терени за наставните единици кои може да се реализираат на отворено.

11.2.1 Месечно планирање – или тематско планирање, кај ова планирање наставникот детално ги претставува содржините кои ќе се реализираат, за секоја недела и час во месецот, како и средствата и помагалата кои ќе ги користи.

Табела бр.9

Месечен наставен план – тематски, за настава по предметот физичко и здравствено образование за IV- А одделение за месец IX

Тема бр.9 АТЛЕТИКА

Наставник Учебна
година 2015/16

Недела	Структура на темата:
Прва	1.Правилно трчање 2.Правилна работа со раце и нозе 3.Примена на правилно трчање преку игри
Втора	1.Правилно трчање со промена на правец 2.Правилно тршање – полукружно и кружно 3.Правилно трчање со промена на правец во сите насоки
Трета	1.Совладување штафетно трчање 2.Совладување штафетно трчање –елементарна игра

	3.Полигон од изучени атлетски и други елементи
Четврта	1.Скок во далечина од место 2.Скок во далечина од место (мерење на способности) 3.Скок со залет – затрчување.

Општи цели:

Општи задачи:

Форми на работа:

Средства и помагала:

Датум на изготвување на планот:

Наставник_____

11.3 МИКРОПЛАНИРАЊЕ

Планирање на наставен час-микропланирање (скици-концепти) - врз база на разработениот квартален и месечен план се изготвува план за наставниот час, кој воедно претставува и последна фаза на планирањето. Наставникот води сметка за вежбите кои се избрани, да соодветствуваат со возраста, физичките способности, да предизвикуваат радост и расположение, методолошки часот да биде разработен, техничката организација да биде ефикасна. Наставникот треба да ја знае целта – што треба да постигне на часот. Како да ја организира работата со натпросечните, просечните и подпросечните ученици. Тој води сметка за оптеретувањето на учениците.

Наставникот е должен и има обврска да се подготви за секој час, односно да подготви писмена подготовка за часот.

Поставените задачи влијаат на изборот на методите, формите на работа и влијаат врз целокупната организација - технологија на часот.

Во прилог е претставен табеларен приказ на наставен час.

11.4 СЛЕДЕЊЕ, ВРЕДНУВАЊЕ И ОЦЕНУВАЊЕ НА УЧЕНИЦИТЕ

Тргувајќи од значењето за собирање на информации за состојбата на растот, физичките и функционални способности на учениците, влијанието на физичкото и здравствено образование на нивниот раст и развој, потребно е следење на некои параметри. Со ваквата работа се овозможува постојан увид во физичките и функционални способности на учениците.

Следењето на учениците е во континуитет, а со посебен акцент на почетокот и на крајот на учебната година. Овие показатели ја отсликуваат фактичката состојба на учениковите способности и развојни карактеристики.

За да може наставникот објективно и реално да ги оцени вредностите на ученикот што ги опсервира, потребно е опсервацијата – набљудувањето да се одвива според точно утврдени критериуми, односно норми и стандарди. Ако заклучокот на наставникот за она што го набљудува не е заснован на однапред одредени критериуми, тогаш не може да бидат релијабилни и неговите процени и оценки ниту пак и евентуалните постапки кои следат или би требало да следат врз база на така добиените проценки.

Поради наведените причини потребно е соодветно да се подготвиме: да се дефинира целта на опсервација, односно да се утврди што ќе опфаќа набљудувањето, покрај тоа да се утврди времето и начинот на следење и да се изработи скала на вредности кои ќе бидат опфатени со опсервацијата, како би можело соодветно да се бележат, анализираат и интерпретираат резултатите добиени со опсервацијата.

Ученикот се следи во текот на целата учебна година, односно на секој час, часови за оценување во наставата по физичко и здравствено образование не се препорачуваат. Сите добиени резултати од следењето, вреднувањето и

оценувањето на часовите по физичко и здравствено образование треба да се внесуваат во учениковото портфолио, од каде се извлекува и конечната оценка по физичко и здравствено образование.

Согласно спроведената реформа во основното образование, односно на воведувањето на деветолетка (три циклуси по три години), неопходно се наметна потребата од ревидирање на оценувањето и негово прилагодување на современиот образовен систем. Во првите три одделенија оценувањето по физичко и здравствено образование е описно, додека во останатите одделенија е бројчано. Оценката треба да биде квалитетна, рентабилна, да биде резултат на ученикот, не неговите вкупни психо-моторички и интелектуални способности, на неговите знаења, умеања и навики, вредности и слично.

Во објективизирањето на следењето, вреднувањето и оценувањето во современата технологија на наставата по физичко и здравствено образование потребни се решенија кои ќе бидат објективни и квалитетни. Оценувањето, како составен дел на наставниот процес ги проверува – евалуира квалитетот на наставната работа, заинтересираноста за наставниот предмет, постигнувањата на ученикот во наставата, ангажирањето на учениците, спортското знаење, физичкиот напредок и способностите, залагањето, редовноста, опремата, исполнување на здравствено-хигиенските услови и навиките за работа, конативните и когнитивните димензии.

Конкретно, за да можеме преку физичкото и здравственото образование позитивно да влијаеме на севкупната ученикова личност, ученикот треба постојано да се следи, проверува и оценува.

Преку оценувањето вршине класификација и објективно го согледуваме успехот на секој ученик,

почитувајќи ги педагошките правила²⁹. Реалното оценување ќе му помогне на ученикот објективно и самокритички да ги согледа резултатите на својата работа, да ги спореди со добиената оценка, како и со резултатите на останатите ученици во одделението. Компаративните вредности и предности на оценувањето во физичкото и здравствено образование ги опфаќаат сите објективно мерливи особини, способности, знаења, постигнувања и воспитни варијабли на кои може да се потпре и да се влијае со помош на физичкото и здравствено образование, а кои се важни за здравјето на учениците, учениците да може да ги користат во секојдневниот живот, односно да се во севкупна функција на ученикот.

Оценувањето е врзано и за личноста на наставникот, неговата концепција, принцип и методи на оценување. При оценувањето на учениците наставникот по физичко и здравствено образование треба да се придржува кон следново:

- оценувањето да биде индивидуално;
- оценувањето да биде сестрано;
- оценувањето да биде систематично;
- оценувањето да биде реално и објективно.

Индивидуалност – потребно е оценувањето да биде одвоено, сепаратно за секој ученик посебно, бидејќи при вежбањето моторичките способности не се кај сите ученици подеднакви. Важно е да се пријде на секој ученик и на подобриот и на послабиот – индивидуално. Тоа ќе ги мотивира учениците на работа.

²⁹ Меѓедовиќ, Е.(2005): „Теорија и методика физичког воспитања“, учителски факултет у Призрену – Лепосавиќ. Стр.224.

Сестраност – секој ученик мора да биде оценет по сите програмски содржини кои ќе ги реализира. Не може врз база на една програмска содржина да се оцени ученикот. Оценката по физичко и здравствено образование мора да биде резултат на вкупното и сестрано исполнување на задачите од страна на ученикот.

Систематичност – успешноста во оценувањето врзана е за систематичноста. Сите резултати на ученикот подеднакво треба да се следат и вреднуваат, исто така тие треба да се евидентираат и проследуваат до сите заинтересирани институции и поединци.

Реалност и објективност – оценувањето мора да одговара на вистинското знаење и способности на ученикот. Оценката го претставува и постигнувањето на наставникот и предметот. Кога се оценува ученикот треба да се води сметка за:

- здравствената состојба на ученикот;
- психо-физичките способности;
- моралните особености.

И во описното и во бројчаното оценување наставникот мора да води сметка и да го спроведува оценувањето (дијагностичко, формативно, микросумативно и сумативно), водејќи се според предвидените компоненти за описно оценување³⁰:

- усовршување на природните форми на движење како и учење и совладување на други моторички елементи;
- подигнување на психо-моторичките способности и способноста на локомоторниот апарат;
- совладување на елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, игрите и подрачјата по избор;

³⁰ Министерство за образование и наука на Република Македонија, Биро за развој на образованието. Наставни програми по физичко и здравствено образование (1-5одд.). Скопје.2007 година.

-редовност, залагање, соработка и помагање на ученикот на часовите;

-фер-плеј однесување на часовите и натпреварите, да почитува победа и пораз како нормални појави на натпреварите;

-да придонесува за остварување на позитивни емоционални ефекти;

-почитување и исполнување на здравствено-хигиенските задачи;

-дисциплина, почитување на куќниот ред во спортската сала и училиштето и исполнување на поставените задачи од страна на наставникот и други елементи кои наставникот ќе ги постави како специфика на условите за работа и остварување на локалните интереси и договорот со родителите.

Предвидени компоненти за бројчано оценување:

-правилна изведба на природните форми на движење како и учење и совладување на други моторички елементи;

-подигнување на психомоторните, функционалните и локомоторните способности;

-совладување на предвидените елементи од атлетика, гимнастика, ритмика, основи на танците, основи на спортските игри и учество во локалните активности;

-правилно држење на телото како и активноста во изведување на вежбите за оформување на телото и комплексите на вежби;

-редовноста, залагањето, соработката, помагањето на соучениците;

-фер-плеј однесување на часовите, игрите и натпреварите;

-придонесот во остварување на позитивни комуникации и емоционални ефекти;

-почитување и исполнување на здравствено-хигиенските задачи, пред и по физичките активности;

-личната дисциплина и залагањето, да се одржува дисциплина во паралелката, почитување на куќниот ред на училиштето и спортската сала;

-исполнување на поставените задачи од наставникот и други елементи кои наставникот ќе ги постави како специфика на услови за работа и остварувањето на локомоторните интереси и договор со родителите.

Објективни или субјективни фактори на оценувањето:

Постојат повеќе теории кои говорат за критериумите на оценувањето, а според некои разликуваме:

-апсолутна – која тргнува од стојалиште дека учениците се оценуваат строго според постигнатите резултати и

-релативна – која е на стојалиште дека треба да се земат предвид конституционалните способности на ученикот.

При оценување треба да се води сметка за сите фактори кои влијаеле на неговите постигнувања, при оценувањето треба да биде здрав и неговиот успех да одговара на неговите физички способности.

При формирањето на завршната оценка покрај објективните фактори кои се земени во предвид, треба да се внимава и на така наречените субјективни фактори како што се на пример: здравствената состојба на ученикот, дали од здравствени причини често отсутствувал од наставата, во какви услови се реализирала наставата по физичко и здравствено образование, дали следењето, вреднувањето и оценувањето се спроведувало во соодветни просторно-временски услови, каков бил односот на ученикот кон работата и сл. Ова не значи дека при оценувањето субјективните фактори треба да се примарни. Напротив, треба да се уважуваат и респектираат само онолку колку што може да придонесат во објективното оценување на учениците.

Многу важен услов за оценување на ученикот претставуваат материјалните услови и бројот на учениците

во одделението, како и конзистентноста на наставникот во процесот.

11.4.1 Содржини на оценувањето

Кога станува збор за содржините на оценувањето можеме со сигурност да констатираме дека тоа не е воопшто едноставно. Видувањата за оценувањето во стручната литература се разновидни, особено кај младата училишна возраст.

Според Родик³¹ оценката има здравствено-хигиенска, образовна и воспитна компонента. „Здравствено-хигиенската страна на оценката ја опфаќа физиолошката страна на вежбањето: правилно држење на телото, витален капацитет и хигиенски навики. Образовното подрачје опфаќа (усвојување на знаења, навики, квалитет на знаењето, вештини): вежби за обликување, вежби на справи, атлетика, игри, излет, народни ора, пливање, скијање. На воспитните задачи им припаѓаат: волјата за работа, способноста за работа, индивидуалноста, сталоженоста, истрајноста, дисциплината, решителноста, храброста, борбеноста, амбициозноста, почитувањето на другите, праведноста“.

Меѓедовиќ³² нагласува дека „наставникот оценува на часот во текот на наставата. Во оценувањето се вклучени и учениците. Тие ја предлагаат оценката при изведувањето на вежбата, а наставникот е тој кој ја согледува објективноста на предлогот. Ваквото оценување ги подига интересирањата на учениците и ги стимулира на усовршување, како и согледување на разликите помеѓу правилното и неправилно вежбање.“

³¹ Родик, Н. (2000): „Теорија и методика физичког васпитања“. Учитељски факултет, Сомбор, стр. 269.

³² Меѓедовиќ, Е. (2005): „Теорија и методика физичког васпитања“, Учитељски факултет у Призрену- Лепосавиќ, стр. 227.

„Наставникот го оценува ученикот, врз основа на тоа колку научил, колку ги развил моторните способности, стекнатите навики за редовно телесно вежбање, здравствено-хигиенските навики, степенот на залагање, трудољубивост, творечко ангажирање, однос кон колективот и многу други особини. Всушност целиот процес на оценување треба да биде производ од работата на ученикот и наставникот.“³³

Во првиот циклус од три годишно школување иако нема бројчано оценување во интерес на учениците и родителите е некакво интерно одбележување на постигнувањата на учениците во текот на учебната година (пр. ѕвездички, сонца, смешко и сл.), преку кои учениците и родителите ќе имаат одреден увид во постигнувањата на ученикот во текот на учебната година за наставата по физичко и здравствено образование.

Карактеристично за наставата по физичко и здравствено образование е тоа што не се предвидени во наставната програма посебни часови за оценување. Оценувањето се врши во текот на наставниот процес, а конечната оценка претставува кумулативна вредност на сите добиени оценки во текот на учебната година. Оваа кумулативна вредност на оценката не смее да се сфати како чиста аритметичка средина на сите оценки, туку како целосна и сеопфатна слика на постигнувањата на ученикот во текот на учебната година, почитувајќи ги сите аспекти и компоненти кои ја сочинуваат оценката.

³³ Тодоровски, Д. (2007): „Методика на физичкото образование“ .Педагошки факултет „Гоце Делчев“, Штип, стр.153.

11.5 ПРИМАРНИ МЕРЕЊА ЗА СЛЕДЕЊЕ НА УЧЕНИЦИТЕ

Тргувајќи од значењето на собирањето на информации за растот и развојот на учениците, физичките и функционални способности на ученикот, влијанието на наставата по физичко и здравствено образование на нивниот развој, предложено е постепено воведување на следење на растот и негово проверување, за да се има увид во способностите на учениците.

Проверките на учениците се вршат секоја година на почетокот и крајот од учебната година. Резултатите се следат како лонгитудинално, така и трансверзално.

Телесна тежина

Се мери со вага која овозможува прецизност до 0,5 кг. Вагата мора да биде поставена на хоризонтална површина. Пред секое мерење скалката мора да биде поставена на нула. Ученикот застанува на вагата во нормален исправен став, облечен во спортска опрема, бос.

Телесна висина

Антропометарот (метро) мора да стои на хоризонтална подлога. Ученикот во нормален исправен став се доближува со грбот до антропометарот. Треба да се внимава на колената да се исправени, а главата благо подигната. Ученикот е бос. Се мери со точност од 0,5 см.

Среден обем на градниот кош

За ова мерење потребно е метро, кое се поставува окулу градите во висина на петтото ребро-односно градните брадавици, при што после вообичаено вдишување се задржува здивот.

Резултатот се чита во сантиметри.

Подигнување на трупот од тло-подлога (ПТП)

Фактор: издржливост на абдоминалната мускулатура

Опис на тестот: максимален број на подигнувања на трупот од лежење на грб до седење за 30 секунди.

Реквизити: два душека, штоперица.

Инструкции за ученикот: седни на душекот, грбот исправен, рацете фатени позади вратот, колената свиткани (90 степени), петиците и стапалата на душекот. Сега легни на грб така што рамениците да го допрат душекот и повторно врати се во седечка положба со лактите напред да ги допреш колениците. Цело време рацете држи ги фатени позади врат. Кога ќе ти дадам знак почни да ја работиш вежбата колку што можеш повеќе пати за 30 секунди. Не престанувај додека не ти кажам „стоп“.

Упатство за наставникот: седни со лице кон ученикот, со раширени нозе, стави ги рацете под неговите коленици за да ги задржиш нозете на ученикот во коректна позиција. По давањето на инструкциите ученикот го изведува еднаш тестот во целина, за да се осигураме дека го разбрал. Со мерења на времето се почнува после знакот: „подготвен“, „сега“. По 30 секунди наставникот дава знак „стоп“. Наставникот гласно ги брои точно изведените обиди. Едно подигнување претставува: од седечка положба, легнување на душекот-раменици на душек, повторно до седечка положба при што со лактите ги допира колениците. Се брои кога лактите ќе ги допрат колениците. Се бележи бројот на правилни циклуси за време од 30 секунди.

Тапинг со подобрата рака (ТПР)

Фактор: сегментарна брзина

Реквизити: даска на која се залепени два колоритни кружни картони со пречник од 20 см. меѓусебна оддалеченост на најблиските делови од круговите изнесува 60 см., штоперица.

Задача: ученикот ја поставува дланката на послабата рака на средина меѓу двата круга, а посилната рака ја поставува вкрстено преку послабата рака на средината од спротивниот круг. Од почетната положба се прават 25 допири на одбележените полиња. Се брои допирот на почетното поле. Се запишува времето за кое се извршени 25 успешни обиди. Наставникот дава знак за почеток и крај на обидите.

Скок во далечина од место (СДМ)

Фактор: експлозивна сила на нозе

Реквизити: два душека, креда, сантиметрска лента (метро).

Задача: ученикот стои во нормален исправен став, се одразува и доскокнува двоножно на душекот.

Се изведуваат три скока, а се бележи најдобриот обид – контактот со петиците на душекот. Неправилните обиди се повторуваат. Ученикот скока бос. Должината се мери и бележи во сантиметри.

Вис во згиб (ВИЗ)

Фактор: мускулна издржливост на мускулите на рацете и раменскиот појас.

Реквизити: ниско вратило поставено на дофат, душек, стоперица, по можност магнезиум.

Опис на тестот: ученикот се поткрева во згиб (може и со помош) до височина на брадата, се задржува во таа положба колку може подолго, рацете се поставени во широчина на раменици.

Начин на мерење: наставникот стои до ученикот, му помага по потреба, времето почнува да се мери кога ученикот ќе се намести во почетна позиција (згиб), времето се запира кога ученикот ќе се спушти под притката со брадата, се мери со точност од 1/10 секунда.

Трчање 5x10м. (Т5x10)

Фактор: брзина на трчање, агилност

Реквизити: стоперица, сантиметарска лента (метро), креда, маркери.

Инструкции: ученикот е поставен во висок старт позади стартната линија. На даден знак ученикот трча со најголема брзина до одбележената линија, ја преминува, се завртува кон стартната линија, ја преминува и циклусот се повторува 5 пати. Линиите мора да се минат со двете нозе. Тестот се изведува само еднаш.

Упатство за наставникот: се одбележуваат две линии на подлогата (со креда или поинаку) на оддалеченост од 5м., линиите се долги 120 см. и на секој крај се одбележени со вертикален маркер. Да се внимава ученикот да ги минува линиите со двете нозе. Времето почнува да се мери на знак на наставникот. Гласно се бројат повторувањата, по 5-то повторување времето се запира, точноста на мерењето е во 1/10сек.

Длабок преклон на клупа (ДПК)

За овој тест потребна е коцкаста клупичка со должини на страните од 40см. и линијар – вертикално поставен на клупата од 60см.

Задача: ученикот (бос), стои на клупата двоножно, со испружени колена во преклон се наведнува напред, колку може подлабоко. Ученикот има право на два обиди, се бележи подобриот, кој е задржан 2-3 сек.

Подолу во табелите, дадени се вредности на некои моторички способности на учениците од 2-5 одделение, кои може да се користат само како показатели за способностите на учениците, а не за оценување во наставниот процес (според Саити 2008).

Табела бр.10

Вредности на моторички способности за 2 одд-ж.

ВАРИЈАБЛА	1	2	3	4	5
ТПР -сек.	16,9	17-20,2	20,3- 22,2	22,3- 24,6	24,7
ДПК -см.	10	10,1-17	17,1-22	22,1-25	25,1
СДМ -см.	72	73-93	94-108	109-114	115
ПТТ -обиди	0	1-5	6-11	12-14	15
ВИЗ -сек.	0	1-2	2,1-5	5,1-11	12
Т5x10 -сек.	32,1	27,9-32	26,6- 27,8	25,3- 26,5	25,2

Табела бр.11

Вредности на моторички способности за 2 одд-м.

ВАРИЈАБЛА	1	2	3	4	5
ТПР -сек.	15,7	15,8- 19,2	19,3- 22,1	22,2- 24,6	24,7
ДПК -см.	10	10,1-16	16,1-20	20,1-14	24,1
СДМ -см.	85	86-105	106-117	118-125	126
ПТТ -обиди	0	1-8	9-13	14-15	16
ВИЗ -сек.	0	1-3,5	3,6-7,3	7,4-12	12,1
Т5x10 -сек.	30,5	27,2- 30,5	25,5- 27,1	24,2- 25,4	24,1

Табела бр.12

Вредности на моторички способности за 3 одд-ж.

ВАРИЈАБЛА	1	2	3	4	5
ТПР -сек.	13	14-16	17-19	20-21	22
ДПК -см.	9	9,1-17	17,1-21	21,1-24	24,1
СДМ -см.	77	78-103	104-113	114-122	123
ПТТ -обиди	0	1-8	9-13	14-16	17
ВИЗ -сек.	0	1-2	2,1-5	5,1-8,9	9
Т5x10 -сек.	31,1	27,6-31	26,2- 27,5	24,6- 26,1	24,5

Табела бр.13

Вредности на моторички способности за 3 одд-м.

ВАРИЈАБЛА	1	2	3	4	5
ТПР-сек.	14	14,1-16,9	17-19,4	19,5-21,5	21,6
ДПК-см.	10	10,1-16	16,1-21	21,1-25	25,1
СДМ-см.	100	100,1-112,4	112,5-126	126,1-137	137,1
ПТТ-обиди	0	1-10	11-14	15-18	19
ВИЗ-сек.	0	1-4,7	4,8-10	10,1-16,9	17
Т5х10-сек.	29,1	26,3-29	24,3-26,2	22,6-24,2	22,5

Табела бр.14

Вредности на моторички способности за 4 одд-ж.

ВАРИЈАБЛА	1	2	3	4	5
ТПР-сек.	13,2	13,3-15,5	15,6-17	17,1-18,8	18,9
ДПК-см.	10	10,1-18	18,1-22	22,1-24	24,1
СДМ-см.	93	93,1-110	110,1-122,5	122,6-132	132,1
ПТТ-обиди	1	2-11	12-15	16-18	19
ВИЗ-сек.	0	1-2,5	2,6-6,9	7-12	12,1
Т5х10-сек.	29,5	27-29,4	25,4-26,9	23,6-25,3	23,5

Табела бр.15

Вредности на моторички способности за 4 одд-м.

ВАРИЈАБЛА	1	2	3	4	5
ТПР -сек.	13,3	13,4- 15,1	15,2- 17,1	17,2- 19,1	19,2
ДПК -см.	10	10,1-17	17,1-21	21,1-24	24,1
СДМ -см.	100	100,1- 121	121,1- 134,6	134,7- 146	146,1
ПТТ -обиди	5	6-13	14-17	18-20	21
ВИЗ -сек.	0	1-5	5,1-11	11,1- 17,5	17,6
Т5x10 -сек.	27,8	25,4- 27,7	24,1- 25,3	22,3-24	22,2

Табела бр.16

Вредности на моторички способности за 5 одд-ж.

ВАРИЈАБЛА	1	2	3	4	5
ТПР -сек.	12,6	12,7- 14,3	14,4- 15,9	16-17,1	17,2
ДПК -см.	10	10,1-17	17,1-21	21,1-24	24,1
СДМ -см.	95	96-111	112-124	125-134	135
ПТТ -обиди	6	7-12	13-16	17-18	19
ВИЗ -сек.	0	1-2,9	3-8	8,1-12	12,1
Т5x10 -сек.	30,2	26,1- 30,1	24,4-26	22,6- 24,3	22,5

Табела бр.17

Вредности на моторички способности за 5 одд-м.

ВАРИЈАБЛА	1	2	3	4	5
ТПР -сек.	12	12,1- 13,7	13,8-15	15,1- 15,5	15,6
ДПК -см.	10	10,1-17	17,1-21	21,1-25	25,1
СДМ -см.	110	110,1- 127,9	128- 141,1	141,2- 152	152,1

ПТТ -обиди	9	10-15	16-19	20-22	23
ВИЗ -сек.	3,5	3,6-7,4	7,5-13	13,1-20,9	21
Т5x10 -сек.	26,4	24,2-26,3	22,7-24,1	21,5-22,6	21,4

11.6 ЛИКОТ НА НАСТАВНИКОТ НА ЧАСОТ ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Местото на современиот наставник спаѓа во деликатните и сложени профили на занимања за кое не може еднаш засекогаш да се каже дека образованието е завршено. Наставникот во наставата, воопшто се среќава со модерните технологии на наставниот процес. Заради недоволното познавање на функциите и педагошките вредности на средствата, уредите и достигнувањата на науката, некои наставници покажуваат одреден вид на отпор и предрасуди, така што потешко се одлучуваат за примена на современите наставни средства, реквизити, справи и останати уреди кои се применуваат во современата технологија на наставата по физичко и здравствено образование.

Брзиот развој на општеството условува подобра работа, усовршување на наставниот процес, ја менува улогата на наставникот, така што тој престанува да биде доминантна личност. Современата дидактичка концепција ја зголемува креативната улога и ангажирањето на учениците во процесот на телесно вежбање, со помош на современи средства и уреди го ослободува наставникот од обврската за се што се случува во наставата да има свој сопствен суд, учениците се почесто се во улога самите да собираат информации за решавање на одредени наставни проблеми.

Современиот наставник по физичко и здравствено образование треба да се ангажира на оспособување на учениците за самостојна креативна работа и својот авторитет

да го гради на постојаното помагање на учениците, за да постигнат резултати и преку самостојна креативна работа.

Грижата на наставникот треба да биде насочена кон овозможувањето учениците да го достигнат својот максимум низ педагошките процеси. Учениците на тој начин ги развиваат своите креативни способности и услови за развој на младата личност.

Модерната технологија во наставата по физичко и здравствено образование успешно придонесува за развој на наставата, го зголемува квалитетот и квантитетот на усвоените содржини, нивото на активност на учениците и наставниците и др.

Современиот наставник би требало да посвети особено внимание на следните елементи и активности кои во голема мерка би придонеле за унапредување на наставата:

- да се следи научно-истражувачката работа во наставата и воннаставните активности;
- користење на достигнувањата на стручната работа во физичкото образование;
- зголемување на интересите и мотивите кај учениците за следење на активностите во наставата и воннаставните активности;
- користење на повратните информации во вреднувањето на резултатите;
- користење и правилна примена на визуелни, аудиовизуелни и други современи средства;
- следење на телесниот развој, моторичките и функционалните способности;
- примена на современите методи на работа во наставата;
- работа со хомогенизирани групи;
- индивидуализација на наставата;
- примена на метод на дополнително вежбање;
- примена на методот кружен тренинг;
- примена на методот на станици;

- користење на прирачници и учебници по физичко и здравствено образование;
- самостојно физичко вежбање на учениците;
- вонучилишни активности и др.³⁴

Особено е важна соработката на наставникот со учениците. Соработката дава одредени резултати во стекнувањето на знаења, развивање на интереси, мотивација и позитивни ставови кај учениците.

Наставникот е креатор на современата настава, тој користи современа технологија во својата работа. Во овој контекст неопходно е правилно да се согледа наставата по физичко и здравствено образование, за да можат современите текови на образовната технологија да го најдат своето место и улога со што на физичкото и здравственото образование би му се дало нов импулс и поинаков третман во рамките на воспитно-образовната работа.

Наставникот мора да бара од училиштето да се обезбедат услови и средства за непречена работа при реализирањето на наставата по физичко и здравствено образование. Без средства (справи и реквизити), не може да се изведуваат технички сложени движења кои се изведуваат со голема брзина и затоа е корисно да се применуваат соодветни наставни средства.

Учениците од почетните одделенија на основното образование не учат заради предметот, туку од љубов кон наставникот и желбата за нови сознанија. Кога децата го сакаат наставникот, тогаш го сакаат и предметот.

Наставникот во својата работа треба да поседува некои особини, како што се:

- човечките квалитети: љубезност, веселост, природност, друштвеност, добро расположение и смисла за хумор;

³⁴ Берковиќ Л. „Методика физичког воспитања“, Партизан, Београд, 1978 год. стр.188.

- квалитети врзани за дисциплината: непристрасен, праведен, точен;
- добро познавање на струката: добар предавач, занимлив и јасен.

Формите на однесување на наставникот и постапките кои ги применува во својата работа може да бидат авторитативни или демократски. Однесувањето на наставниците од овие два типа може да се согледа низ следните показатели:

Табела бр.18
Типови на наставник

Авторитативен наставник	Демократски наставник
Шеф	Раководител
Остар глас	Љубезен глас
Наредба	Предлог
Моќ	Влијание
Притисок	Поттик
Барање соработка	Здобивање соработка
Натурање на поими и мислења	Понуда на поими и мислења
Владеење	Водење
Критика	Охрабрување
Обрнување внимание на грешки	Признавање на ученикот
Казнување	Помагање
Монолог	Дијалог
Исклучива одговорност	Поделба на одговорноста

Испитувањата врзани за мислењата на учениците кон квалитетите на наставникот, покажуваат дека на прво место се наоѓаат педагошките способности на наставникот, потоа карактерните особини, на трето место се спортските способности, потоа физичките особини итн. Наставникот

треба да има складна физичка конституција, широка култура, солидно општо образование, како и развиени моторички способности. На часовите наставникот треба да е пристојно облечен (тренирки и патики), сето мора да биде чисто, испеглано и складно.

Во просторот за вежбање (сала), мора да се води сметка за хигиената бидејќи во тој простор се одржува, создава и развива здравјето.

Со ширењето на задачите и значењето на физичкото и здравствено образование расте и значењето на ликот на наставникот. Исполнувањето на задачите на часовите по физичко и здравствено образование врзано е за наставникот и кога има лоши услови за работа. Успехот на наставникот на часовите по физичко и здравствено образование ќе произведе и успех на часовите по останатите предмети, бидејќи здрав ученик, неговиот правилен раст и развој се гаранција за успех и по останатите предмети.

Ликот на наставникот за децата е пример и тој треба така и да настапува. Наставникот води уредна евиденција за присутност, активност, успех на учениците, ги следи физичките и функционалните способности. Тој не смее да е груб и бесчувствителен. Секогаш за време на вежбањето треба да води сметка за безбедноста, да преземе с# во својата моќ за да ги оствари целите и задачите на физичкото и здравствено образование.

11.6.1 Самоевалуација на наставникот

Покрај вреднувањето на трудот на учениците, за комплетна евалуација на наставниот процес по физичко и здравствено образование потребна е евалуација на работата на наставникот како примарен носител за реализација на наставните програми.

Со примена на следниот самоевалуационен прашалник за наставникот ќе се формира одредена слика за личните ангажирања на наставникот во наставниот процес.

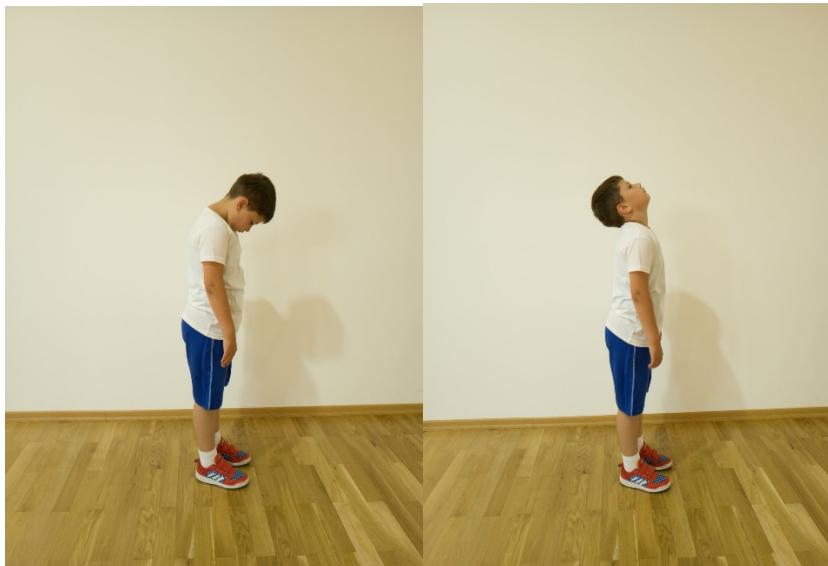
ПРАШАЛНИК ЗА САМОЕВАЛУАЦИЈА

(од бр.1-16 се одговара со: секогаш, понекогаш, ретко, никогаш)

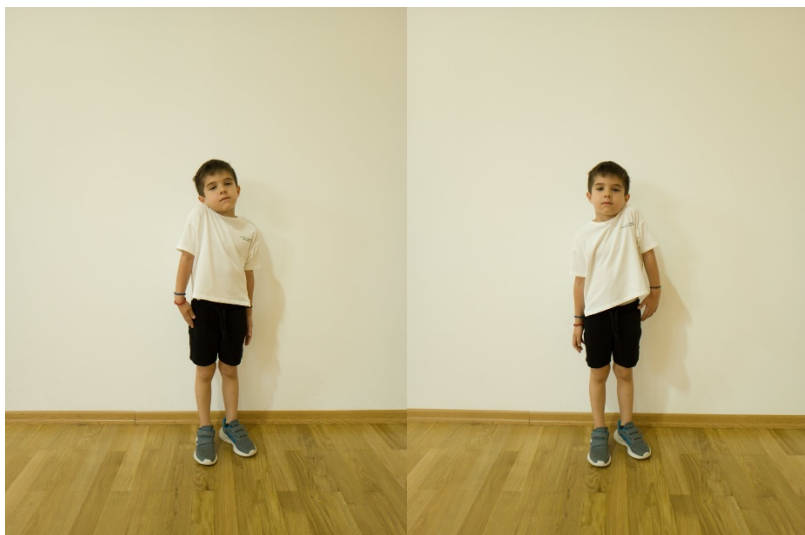
- 1.Сакам да предам.
- 2.Ги почитувам моите ученици и се обидувам да ги разберам.
- 3.Јас сум демократичен.
- 4.Чувствувам одговорност во работата.
- 5.Овозможувам најдобри можни услови за работа на учениците.
- 6.Јас сум потполно објективен кон сите ученици.
- 7.Ја планирам мојата работа однапред.
- 8.Секој час ги учам на нешто ново.
- 9.Се грижам за сите ученици.
- 10.Чувствувам дека учениците ме почитуваат.
- 11.Имам проблеми со дисциплината.
- 12.Соработувам со администрацијата на училиштето.
- 13.Чувствувам респект од колегите.
- 14.Член сум на стручни организации.
- 15.Чувствувам дека придонесувам за мојата професија.
- 16.Соработувам со родителите.
17. За да се докажам како наставник треба да:

12. ПРИЛОЗИ

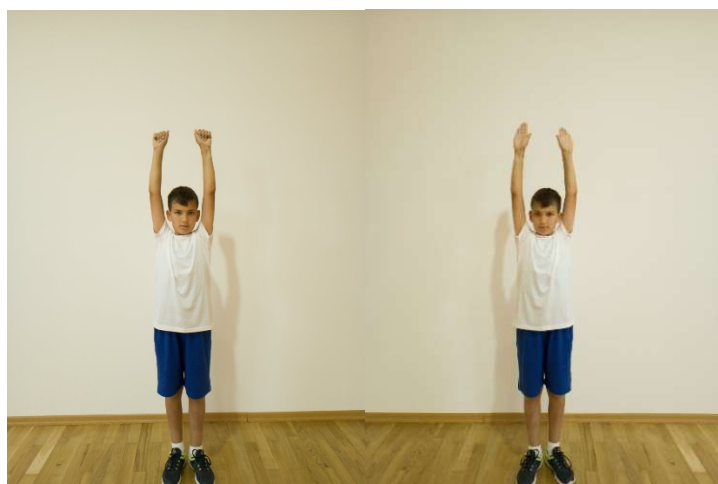
12.1 Примери на вежби за глава, раце и раменски појас

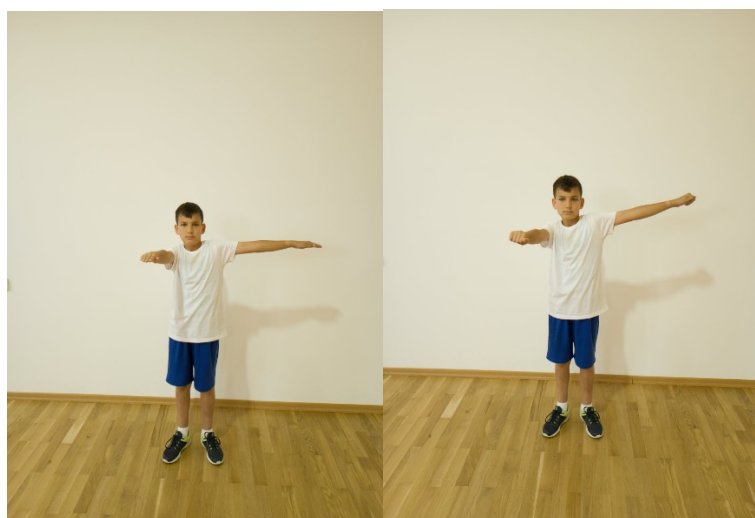
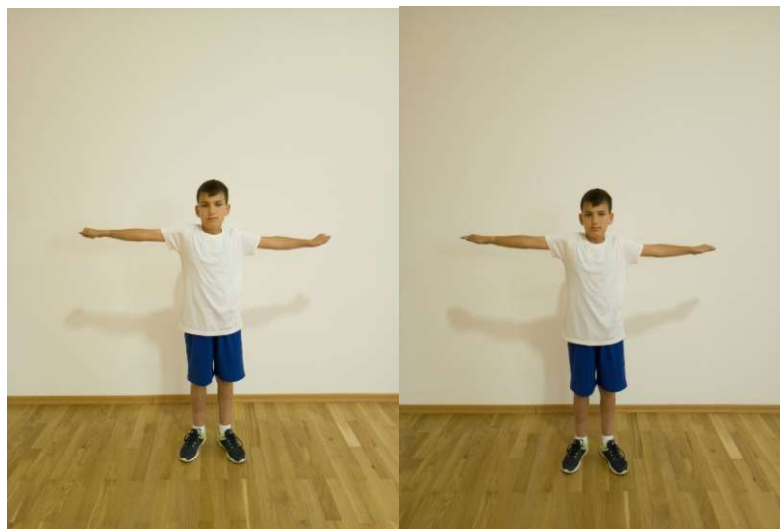


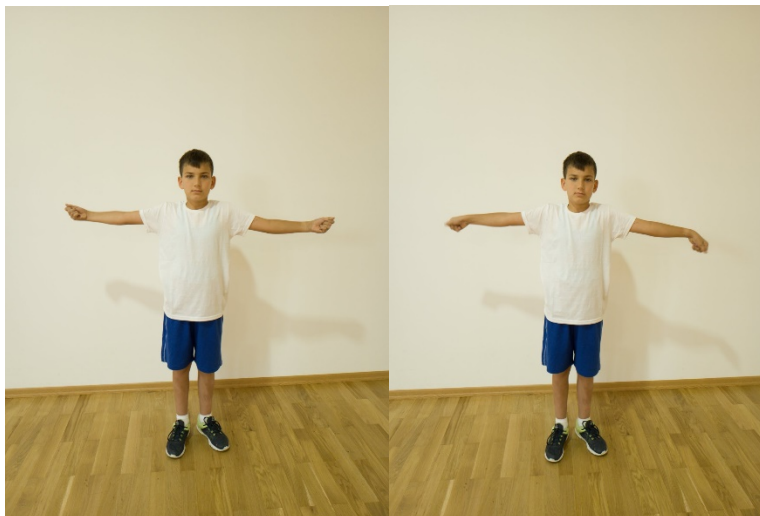
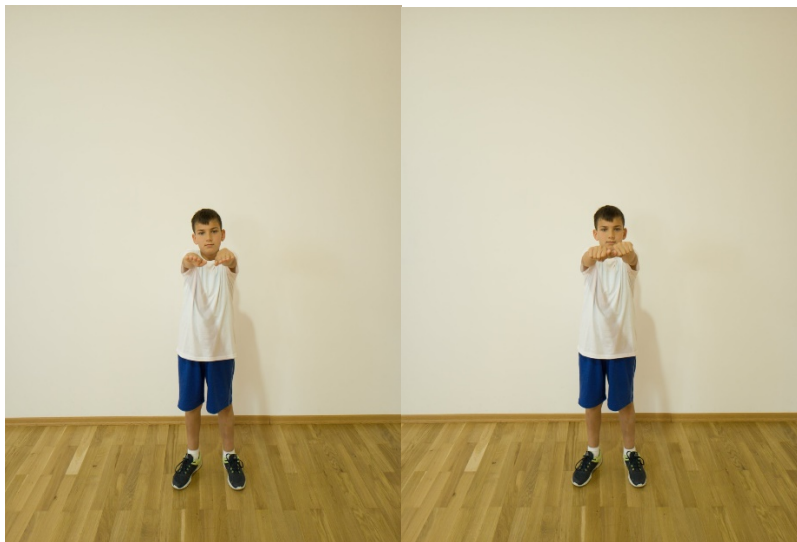


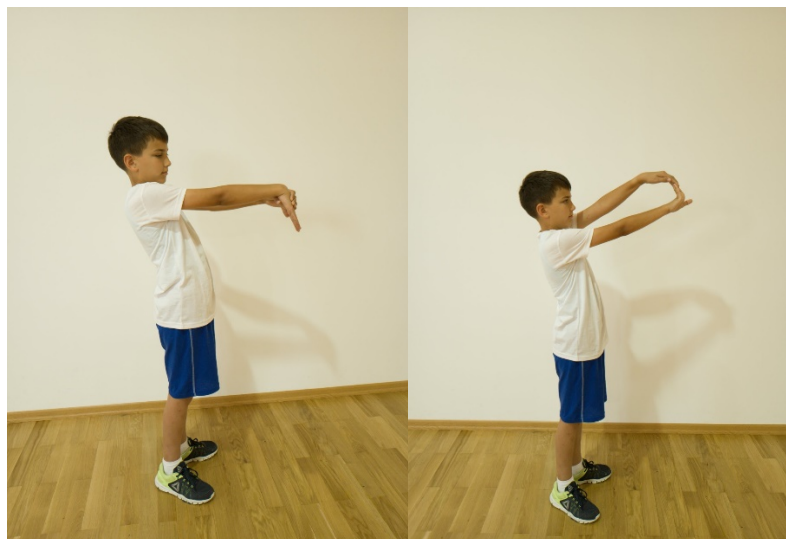








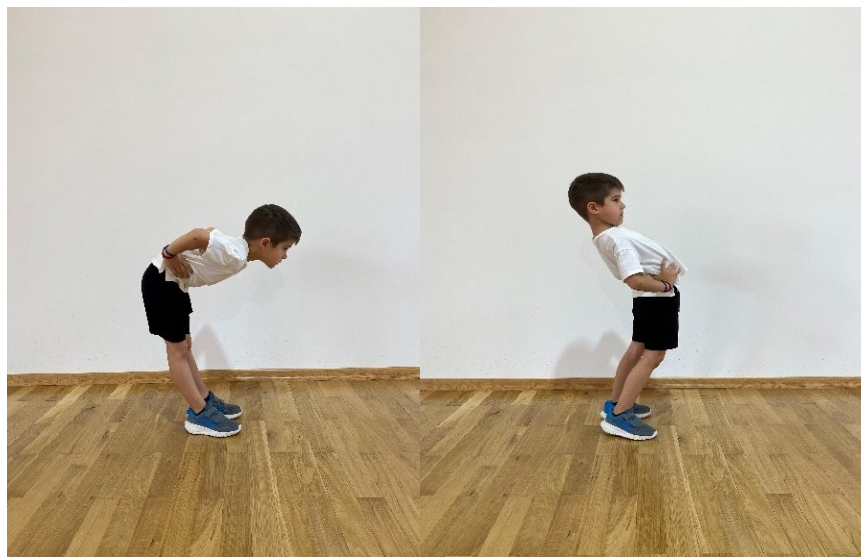


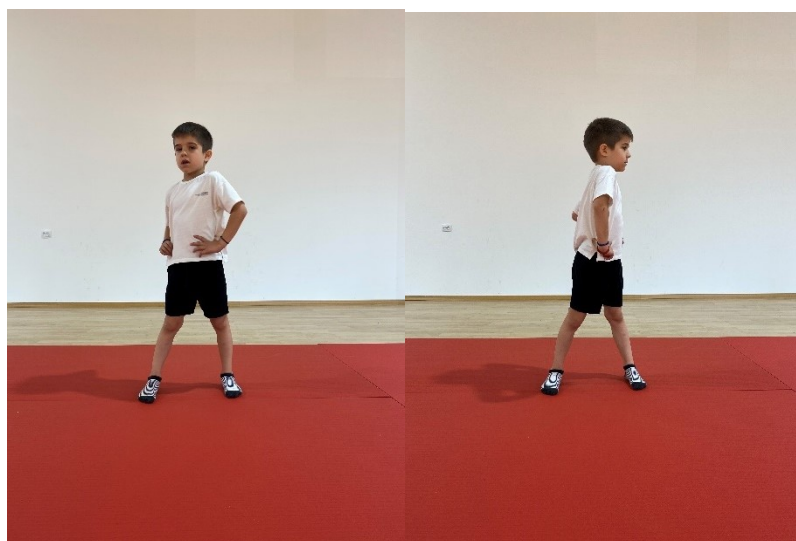
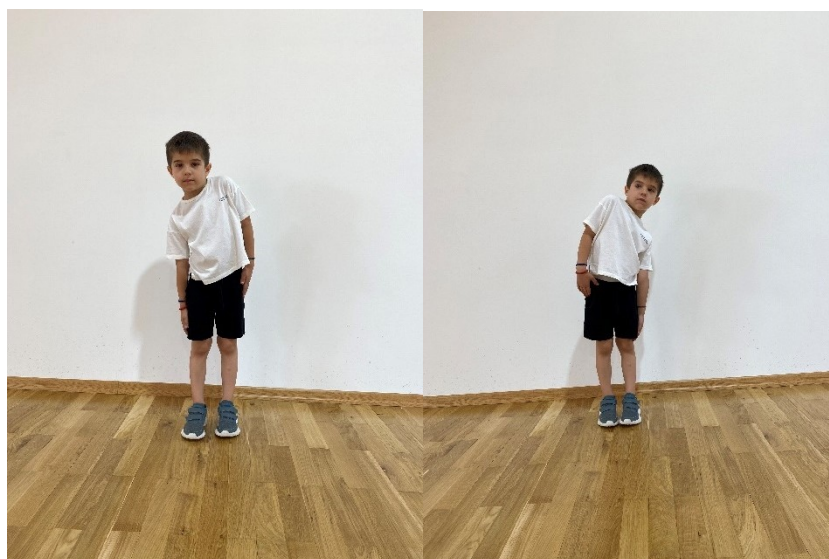


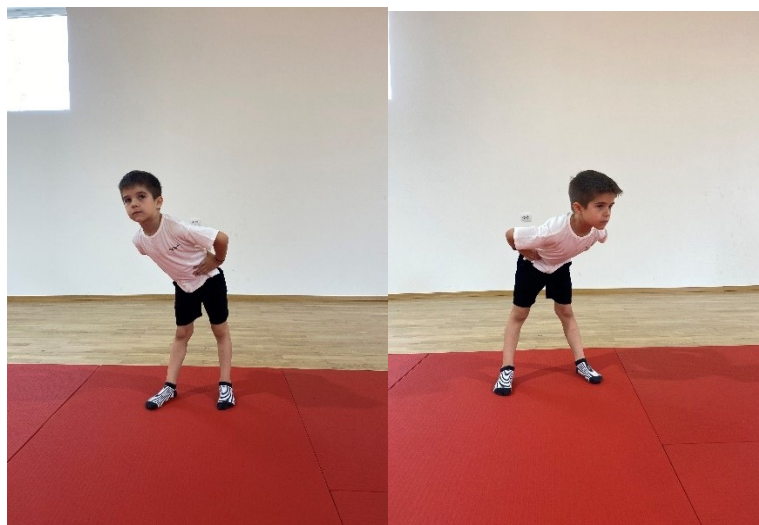


12.2 Примери вежби за труп









12.3 Примери вежби за карлица и нозе





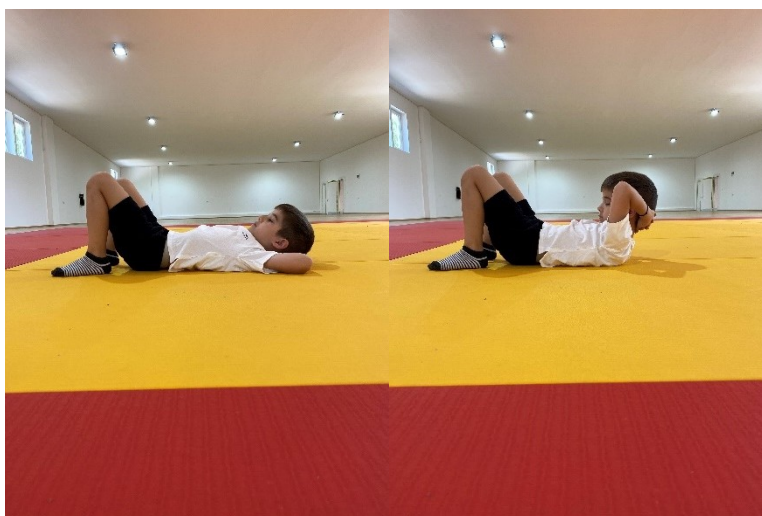
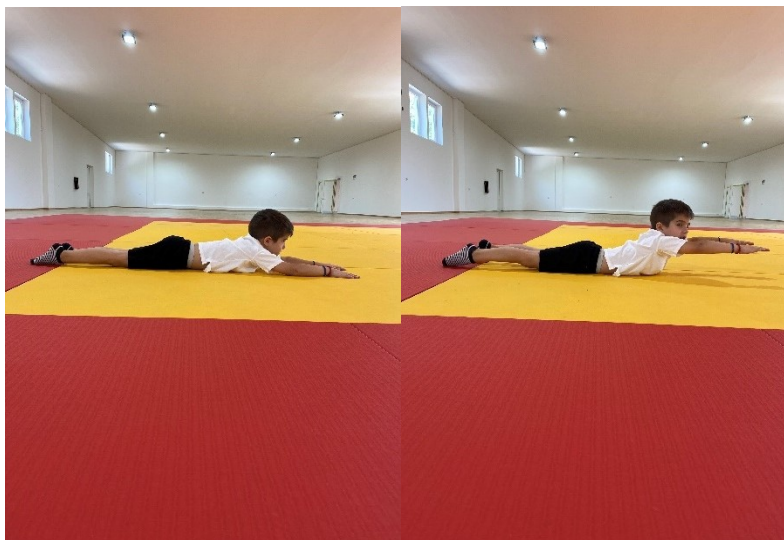


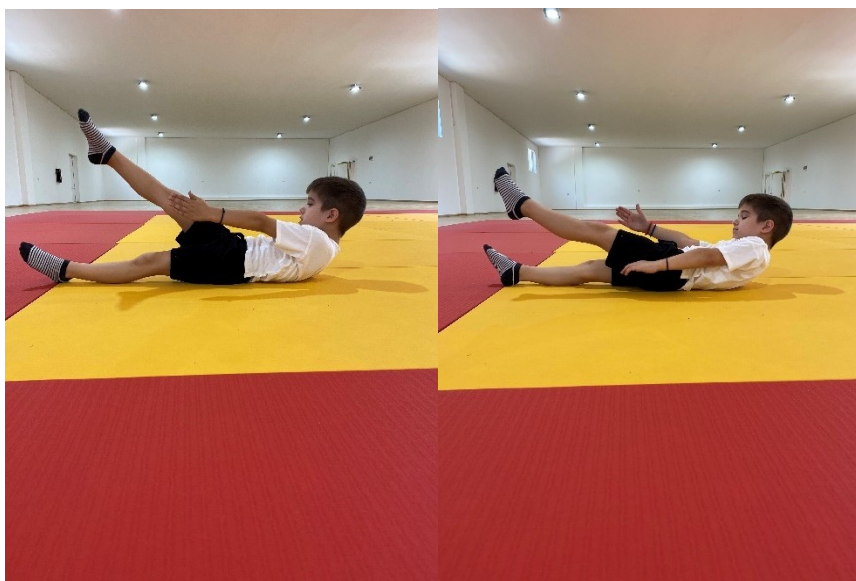
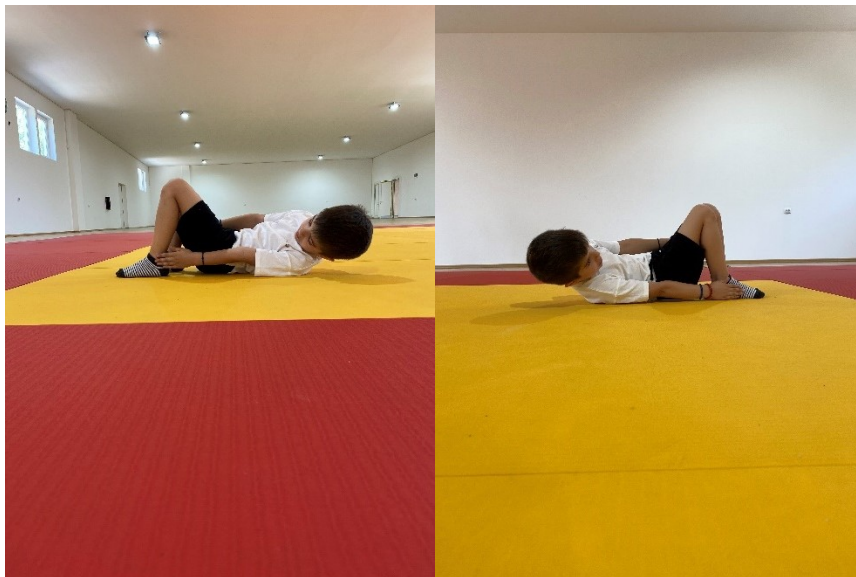


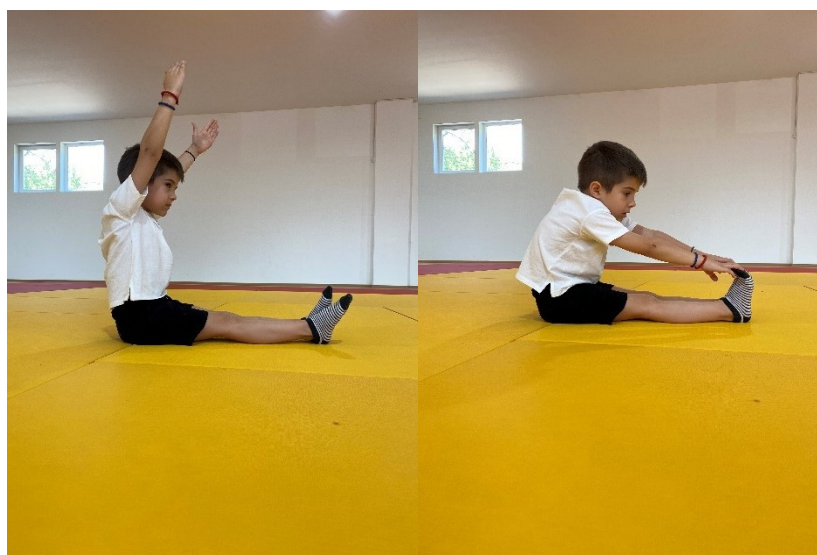
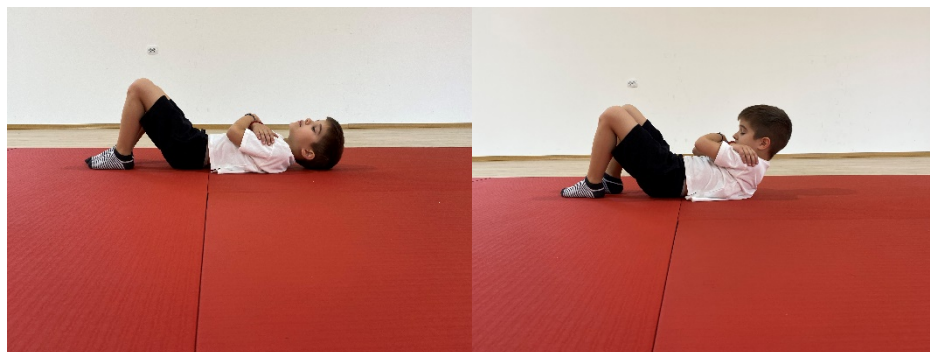


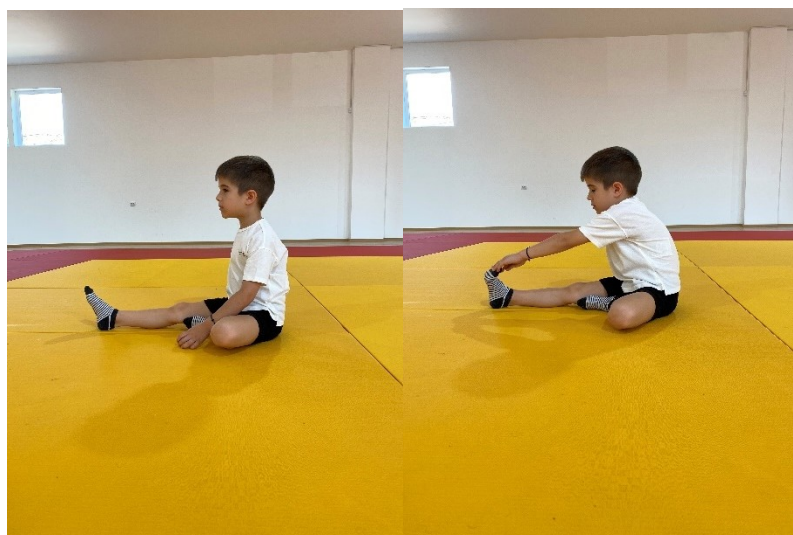
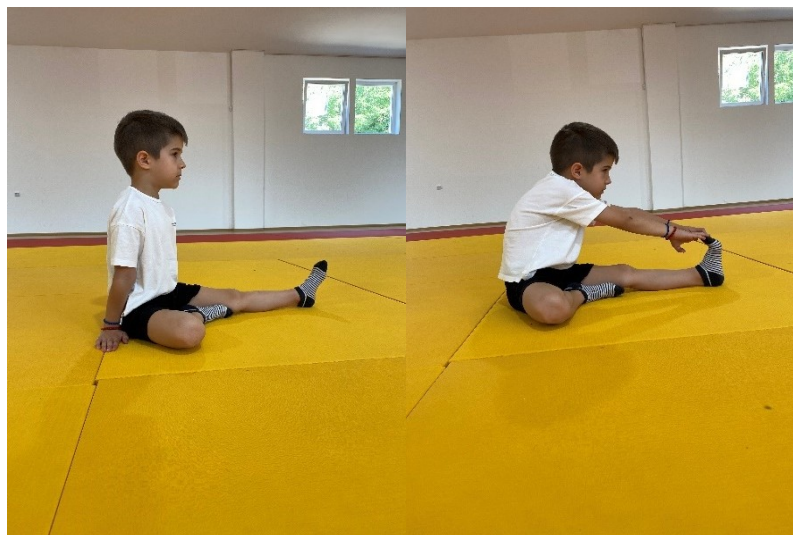
12.4 Примери вежби во партер без и со реквизит

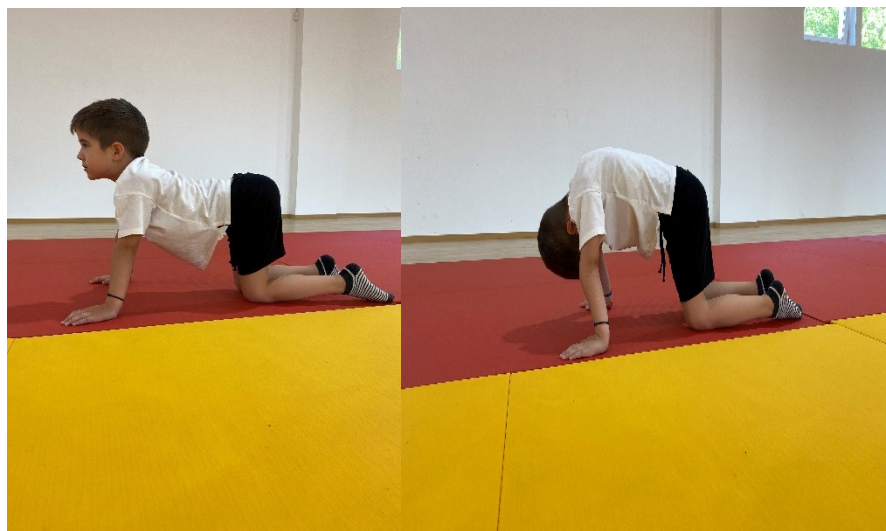
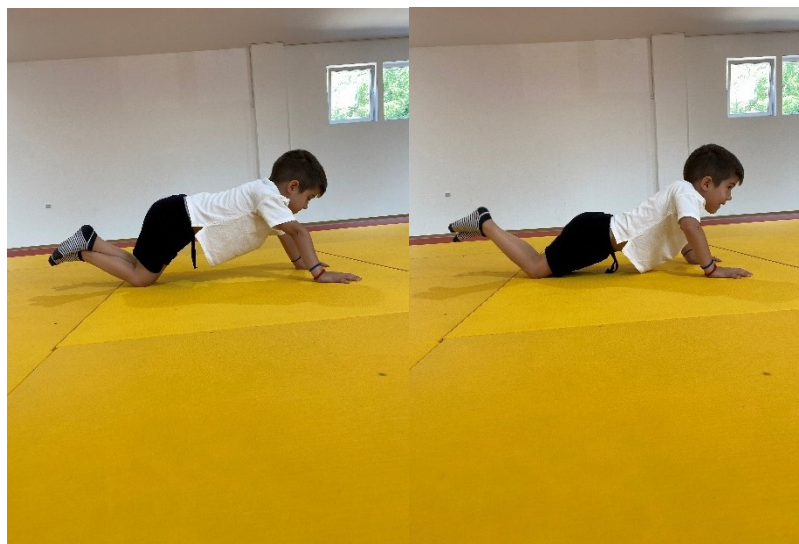


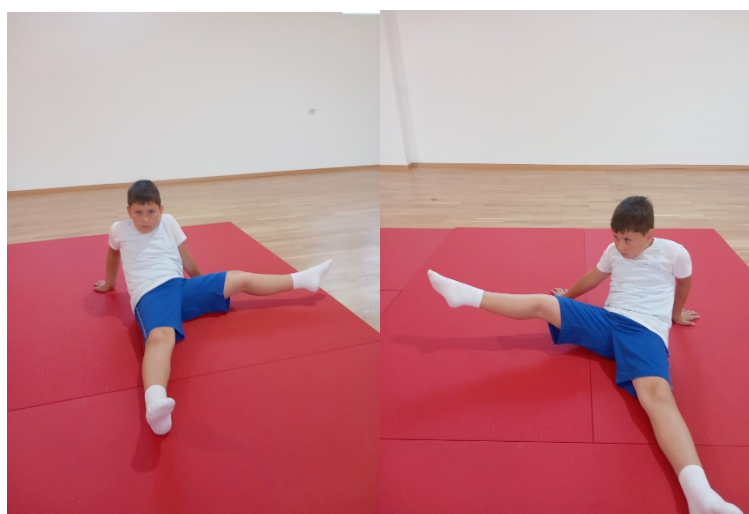


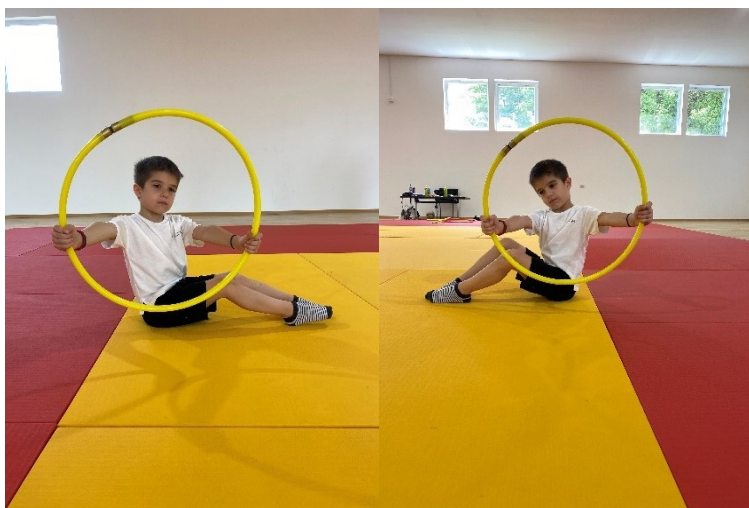


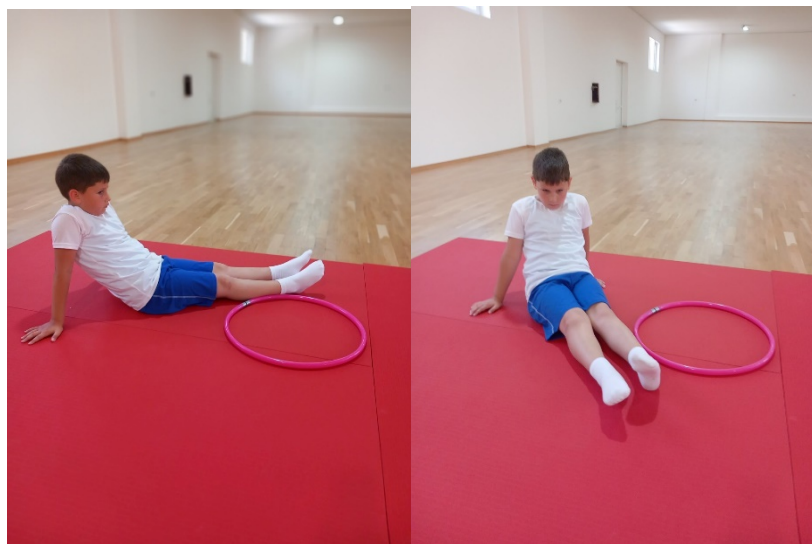
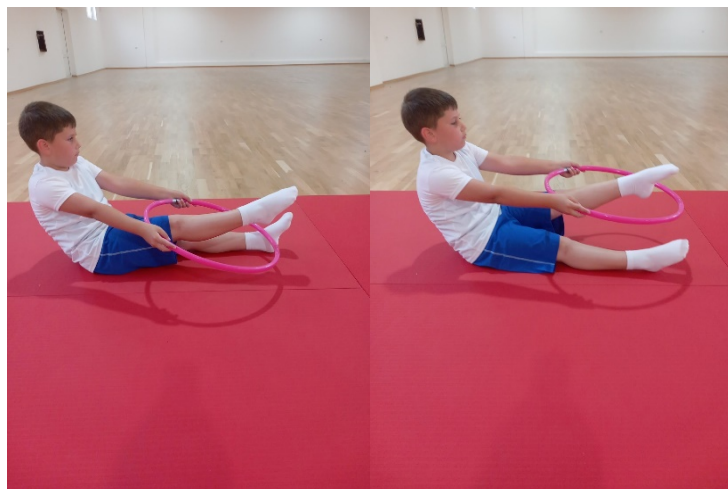


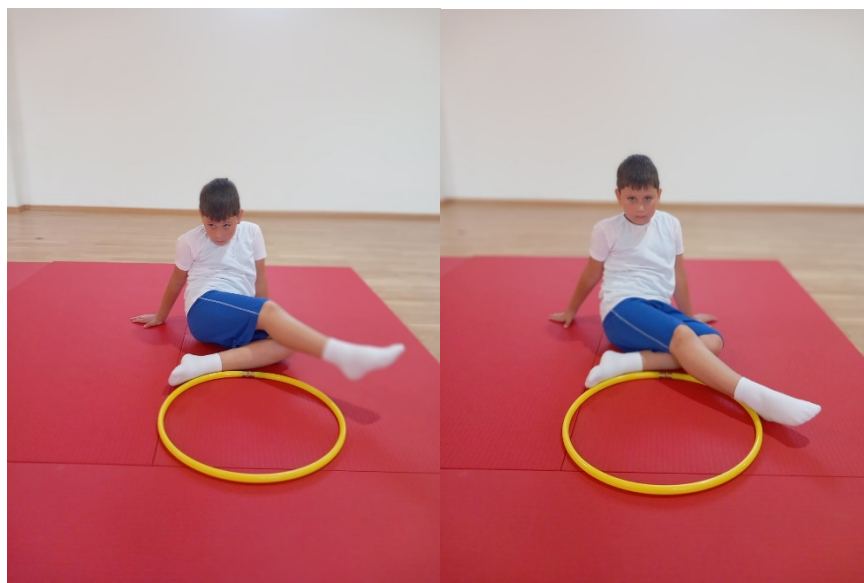
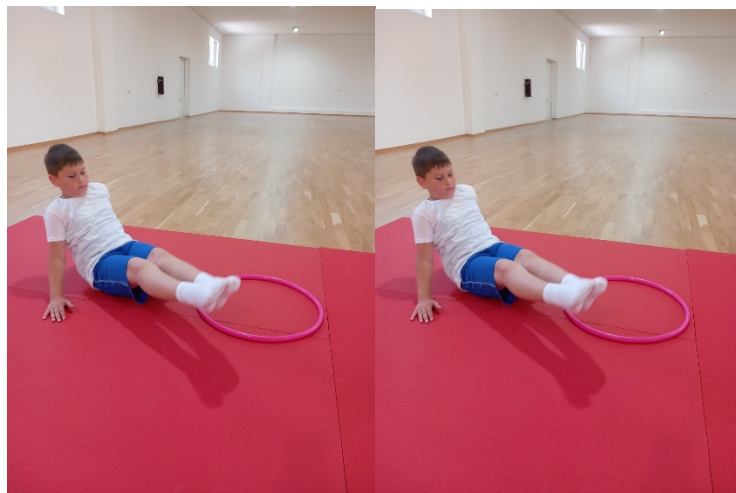




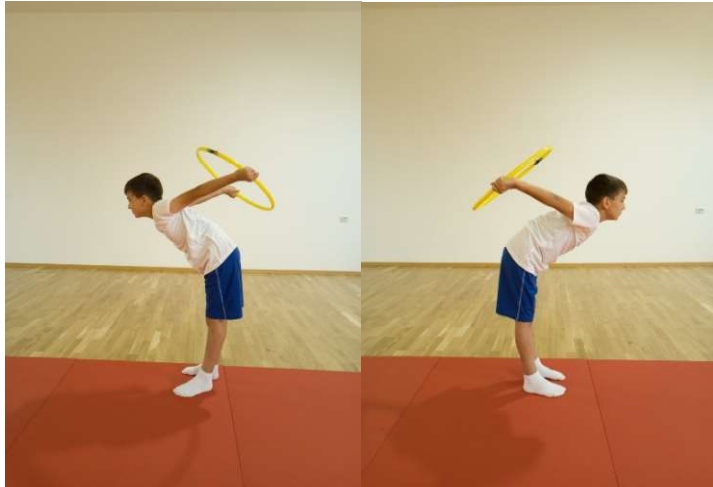


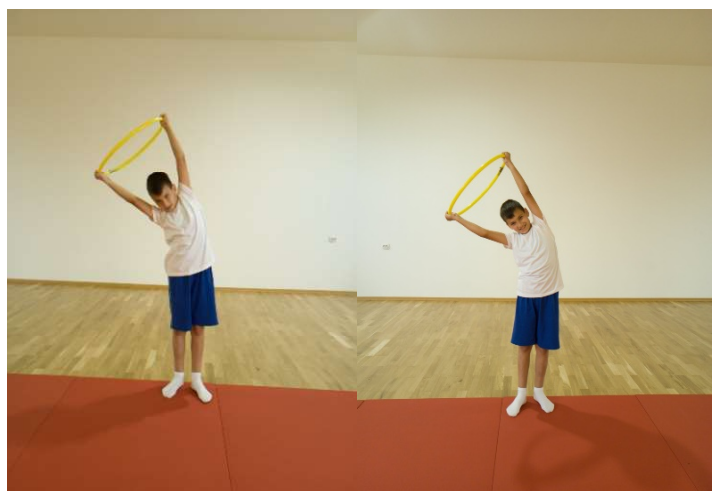
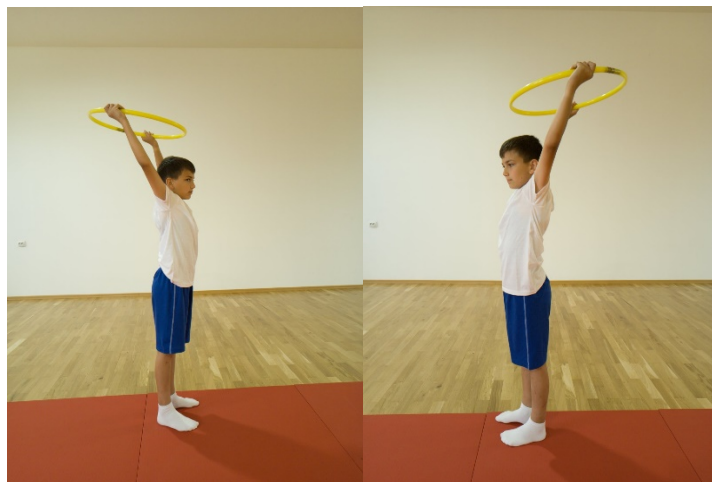


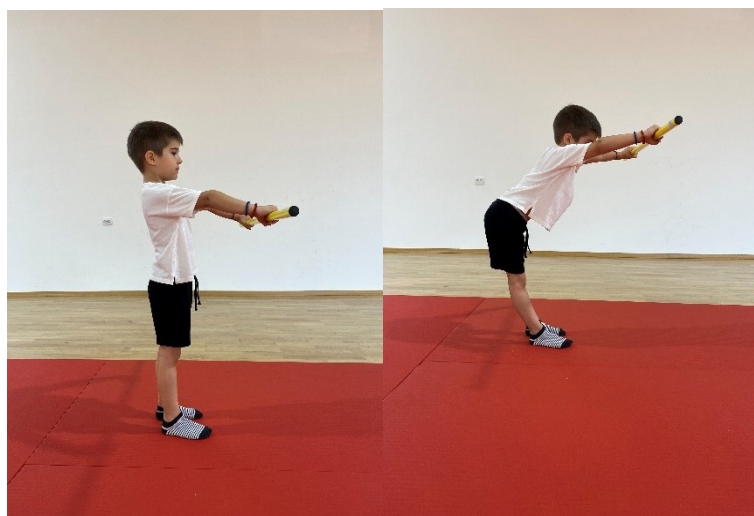
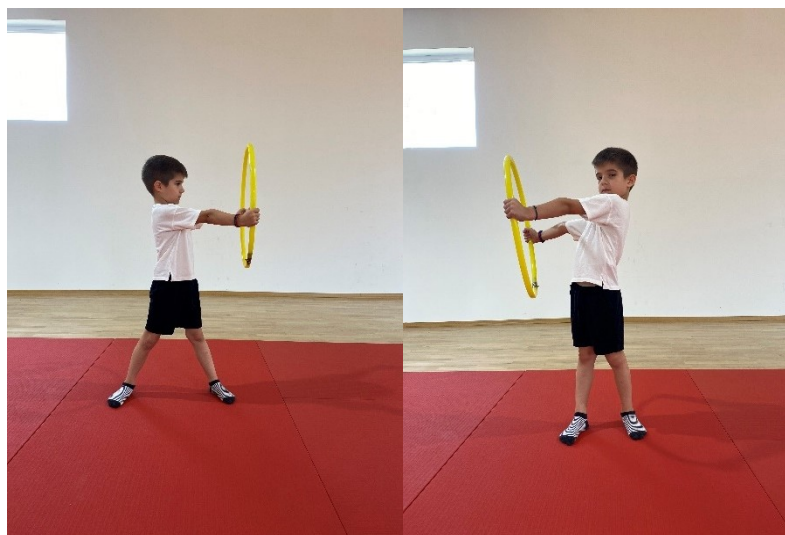


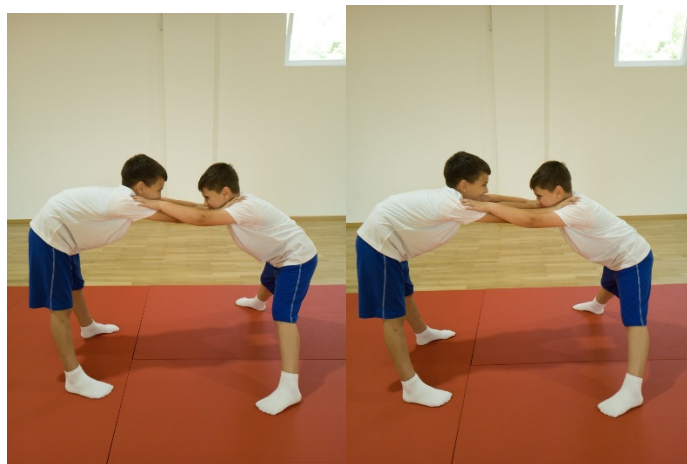


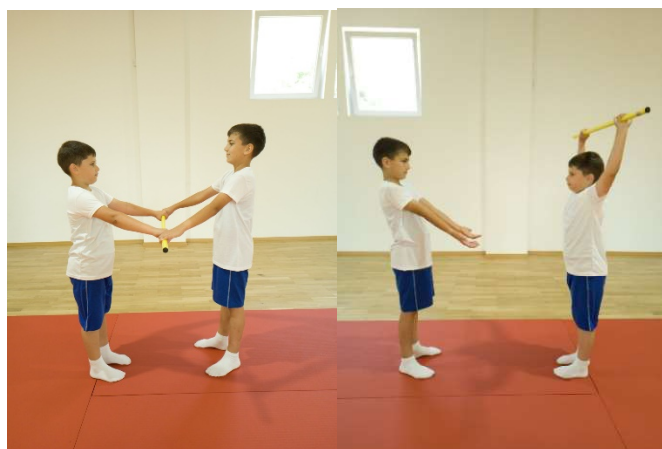
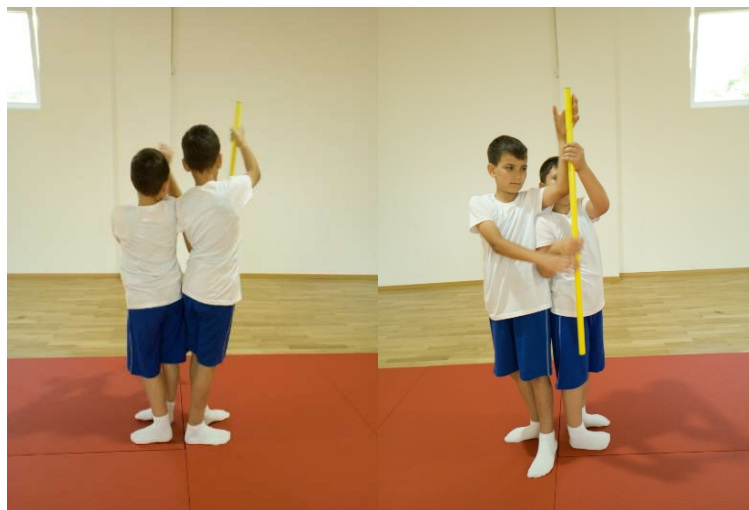
**12.5 Примери вежби индивидуално и во парови со
реквизит**

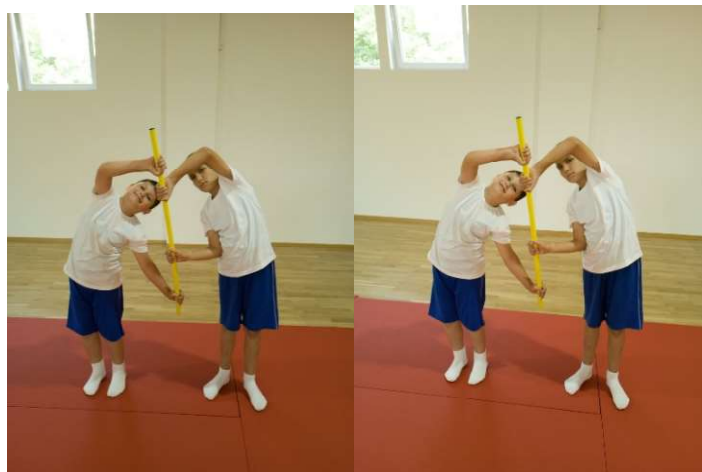












Име и презиме _____ И.бр. _____

1. Редовна посета и активно учество на предавања и вежби;(мах 10 поени)
Освоени поени
2. Изработка на есеј, семинарска работа и други активности; (мах 10 поени)
Освоени поени
3. Презентирана тема на час, изработка или учество во проект ; (мах 10 поени)
Освоени поени
4. Тест 1 (мин. 18 поени), до 35 поени

Освоени поени
5. Тест 2 (мин. 18 поени), до 35 поени

Освоени поени
6. Завршен колоквиум (мин.35 поени за излез на испит)
Освоени поени

Освоени поени	Оценка
51 – 60	6
61 – 70	7
71 – 80	8
81 – 90	9
91 – 100	10
Вкупно:	Оценка:

Училиште:

Наставник:

Одд. 4-а	Наставна тема: атлететика	Методи: демонстрација, објаснување	
Час бр. 16	Наставна единица: скок во далечина - „згрчено“	Форми: фронтална и индивидуална	
Датум 8-10-2023	Цели: формирање на спортски знаења од атлетика	Задачи: совладување на техника скок во далечна	
Простор: отворен терен	Тип на час: час за учење на нова материја	Справи: скокалиште	
Образовни задачи: развивање на кординација и нови движења од атлетиката		Биолошки задачи: влијание на растот и развојот на организмот и сестрано развивање на неговите функции	Воспитни задачи: развој на работно техничките и други вредности и способности на учениците

Воведен дел- времетраење 10%: учениците се построени во една редица, според пол и височина, по проверување на спортската опрема наставникот ја објаснува играта „Фаќање во ланец“, по што се запокнува со играта. На крајот од овој дел од часот учениците ги поставува на соодветните места за вежбање.

Подготвителен дел- времетраење 20%: комплекс вежби **бр.2** (1.Став исправен,расчекорен,раце на колкови кружење со главата во една и друга страна, напред и назад.Цел: развој на подвижноста и истегнување на мускулите на вратот. 2.Став исправен, расчекорен, раце раширени-одрачување, вкрстување на рацете пред себе-предрачување.Цел:јакнење на мускулите на раменскиот појас 3.Став и цел како бр.2.,горни челни кругови. 4.Став исправен, раце на колкови, претклон и заклон, нозе и труп затегната. Цел:јакнење и истегнување на мускулите на трупот. 5. Како 4-та вежба. Отклон на трупот Цел: јакнење и истегнување на страничните мускули на трупот. 6.Широк расчекорен став, раце напред (предрачење) длабоко чучнување кон едната и другата нога.Цел:јакнење и истегнување на мускули од нозе. 7.Став исправен, расчекорен, раце пред себе (предрачење), чучнување и исправање.Цел:јакнење на ножни мускули. 8.Став исправен,дијагонален,раце во одрачување, предножување и предрачување наизменично,лева-десна.Цел:јакнење и истегнување на мускулите на нозете).Вежбите се повторуваат 6-8 пати.

Главен дел- времетраење 60%: „А“ - теоретско објаснување на скокотот во далечина „згрчено“, потоа практично прикажување на скокот. Индивидуално вежбање на залетот во слободен простор, одредување на одразната нога, потоа на целиот скок на патеката за залет со нагласување на фазата на летот и доскокот, мерење на одразот. Сето се изведува на едно скокалиште, доколку има две скокалишта учениците се делат во две групи. „Б“ – учење и увежбување, се внимава на техниката и се даваат совети за корекција на секој ученик. Се посветува внимание на редот и дисциплината во колоната.

Завршен дел- времетраење 10%: лабавење на мускулите на нозете-седење,одење-длабоко вдишување и издишување, релаксирање на целото тело, одење кон соблекувалните.

Забелешки: Апроксимативно оптеретување на часот: Физиолошко 60%; Интелектуално 80%; Емоционално 80 %.

13. ЛИТЕРАТУРА

*Ашмарин,Б.А.(1990).*Теорија и методика физического васпитанија*. Москва: Просвешченија.

*Анастасовски,А.(1990).*Методика на физичко воспитание*. Скопје: Просветно дело.

*Бала,Г.(1983).*Интензификација вежбања на справама у школама*.Нови Сад: Педагошка стварност.

*Beverly,L.S.,Matthew.C.R.(1972).Physical education : an overview. Massachusetts: Addison –Wesley publishing company.

*Берковиќ,Л.(1978).*Методика наставе физичког васпитања*. Београд: НИПУ „Партизан.

*Берковиќ,Л.и сор.(1986).*Друштвено теоријске основе физичке културе*.Нови Сад:Факултет физичке културе.

*Берковиќ,Л.(1989).*Теоријске основе физичке културе*. Нови Сад: Факултет физичке културе.

*Богосављевиќ,М.(1982).*Методика физичког васпитања деце предшколског узраста*. Кикинда: Педагошка академија.

*Вишњиќ,Д.(2004). *Методика физичког васпитања*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

*Галиќ,М.(1995).*Култура и физичка култура*. Нови Сад: Светови.

*Драгош,М.(1998).*Антрополошке димензије у настави физичког васпитања и спорта*. Подгорица: Просветни рад.

**Енциклопедија физичке културе*.(1975). Загреб:Југословенски лексикографски завод.

*Findak,V.(1999).*Metodika tjelesne I zdravstvene culture*.Zagreb:Skolska knjiga.

*Живковиќ,Д.(2000).*Теорија и методика корективне гимнастике*. Ниш: Филозофски факултет.

*Исаковиќ,Ж.(1983). *Методика физичког васпитања - за студенте педагошке академије*. Нови Сад: Завод за издавање уџбеника.

*Керковиќ,А.(1981). *Физичка култура и слободно време*. Београд: Савремена администрација.

*Керамичиев,Д.(1999). *Психологија во физичкото образование и спортот*. Скопје: Македонска искра.

*Курелиќ,Н. и сор.(1985). *Структура и развој морфолошких димензија омладине*. Београд.

*Крсмановиќ,Б.,Берковиќ,Л.(1999). *Теорија и методика физичког васпитања*. Нови Сад: Факултет физичке културе.

*Крагујевиќ Г. (1991). *Методика физичког васпитања*. Треќе преведено и допунско издање. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.

*Лескошек,Ј.(1976). *Теорија физичке културе*. Београд: Партизан.

* Лескошек, Ј.(1980). *Теорија физичке културе*. Београд: Савез за физичку културу Југославије.

*Лукиќ,Ж.,(1993). *Методика разредне наставе*. Београд: Нова просвет.

*Maryhelen,V.,Hollis,F.F.(1969). *Teaching physical education in secondary schools*.Toronto

*Малцев,М.(1989). *Современи системи во наставата по физичко образование и нивните можности за подобрување на здравјето на учениците*. Охрид: Летна школа на педагозите по физичка култура на Југославија,

*Малцев,М.(2009). *За принципите во физичкото образование*. Охрид: 13 меѓународен симпозиум за спорт и физичко образование на младите,

*Малцев,М.(2010). *Хуманизација на оценувањето во наставата по физичко и здравствено образование*. Скопје: Педагошки факултет „Св.Клмент Охридски“.

*Меѓедовиќ,Е.(2005). *Теорија и методика физичког васпитања*. Призрен-Лепосавиќ: Учествоски факултет.

*Матиќ,М.(1978). *Час телесног вежбања*. Београд: Партизан.

*Матвејев,Л.П.,Новиков,А.Д.(1986).*Теорија и методика физического воспитанија*,Москва: Физкултура и спорт, Том 2.

*МедведР.(1975).*Спортска медицина*. Загреб: Јумена.

*Министерство за образование и наука, Биро за развој на образованието.Наставна програма по Физичко и здравствено образование за II Одделение,Скопје, јуни, 2007 год.

*Немец,П.(1999).*Елементарне игре*.Београд.

*Николиќ,М.(2003).*Увод у теорију физичке културе*. Београд: Виша школа за спортске тренере.

*Опавски, П.(1971).*Основи биомеханике*. Београд: Научна књига.

*Prentice Hall(1992):*Health – Choosing Wellness”, A Simonn &Schuster Company.*

*Патаки,С.(1967).*Опча педагогија*.Загреб.

*Радан,Ж.(1971).*Поглед хисторије тјелесног вежбања и спорта*. Загреб: Школска књига.

*Родиќ,Н.(2000).*Теорија и методика физичког васпитања*. Сомбор: Учитељски факултет.

*Станковиќ,В.(2001).*Основи примењене кинезиологије*. Лепосавиќ: Факултет за физичку културу.

*Стефановиќ,В.(1988).*Педагогија физичке културе*. Београд: Научна књига, Партизан.

*Томиќ,Д.(1974).*Васпитање игром*. Београд: Партизан.

*Тодоровски,Д.(2007).*Методика на физичкото образование*. Штип: Педагошки факултет „Гоце Делчев“.

*Findak,V.(1999).*Metodika tjelesne I zdravstvene culture*.Zagreb:Skolska knjiga.

*Хопкинс,Џ.(2010).*Атлас на човековата функционална анатомија*.Скопје:Арс Ламина.

Ниту еден дел од оваа публикација не смее да биде репродуциран на било кој начин без претходна писмена согласност на авторот

Е-издание: https://ukim.edu.mk/e-izdanija/PEDF/Fizichko_i_zdravstveno_obrazovanie.pdf