

**МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ**

**Педагошки факултет - Битола**



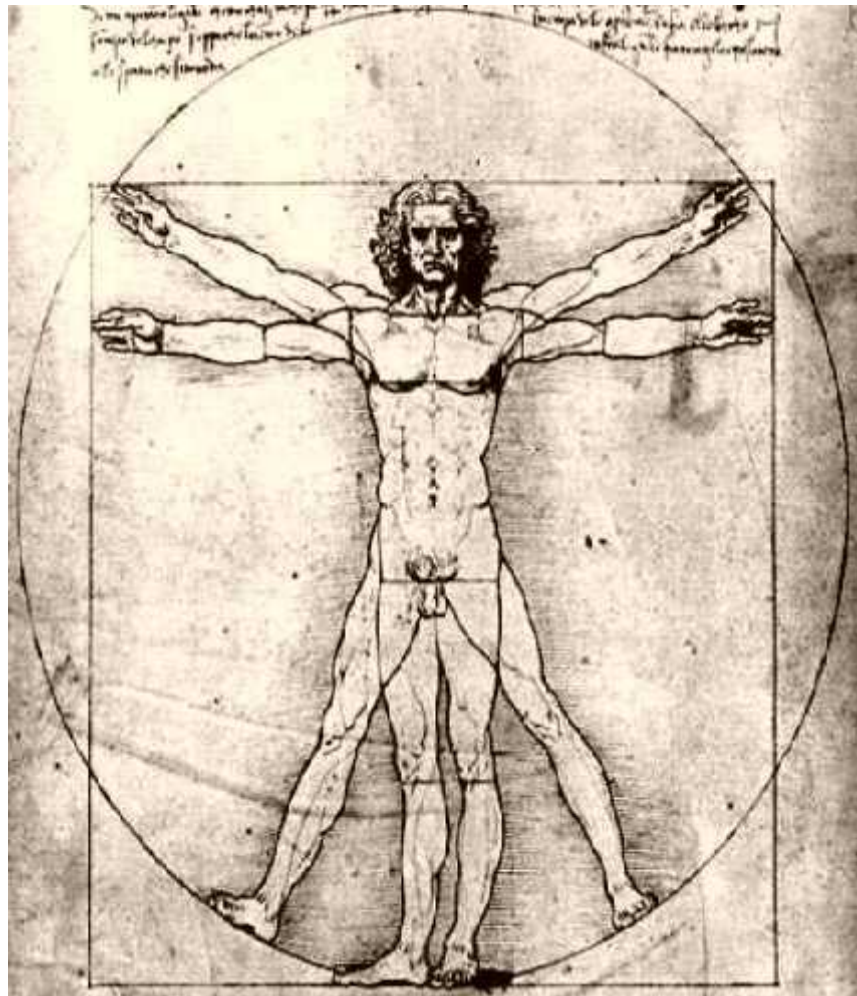
**МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ**

**-привремен учебник-**

**Вон. Проф. д-р Виктор Митревски**

**Битола, 2019 година**

МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ



**МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ**

**СОДРЖИНА**

<b>Вовед</b> .....	6
<b>Број 1.</b>	
1.Дефинирање на основни и сродни поими .....	7
<b>Број 2.</b>	
2.Методика на наставата по спорт физичко и здравствено образование .....	18
2.1.Предмет на методиката на настава .....	19
2.2.Цели на методиката во наставата по спорт, физичко и здравствено образование .....	21
2.3.Задачи на методиката во наставата по спорт, физичко и здравствено образование .....	22
<b>Број 3</b>	
3.Телесната вежба – основно средство во наставата по спорт и физичко образование .....	27
3.1.Значење на физичките вежби .....	29
3.1.1. Вежби за оформување на телото .....	32
3.1.1.1. Вежби за оформување според физиолошкото влијание .....	36
3.1.1.2. Вежби за оформување според начинот на користење на справи .....	40
3.1.1.3. Вежби за оформување според влијанието на поедини делови на телото .....	42
3.1.2. Вежби и активности со кои се реализираат природните форми на движење .....	43
3.1.3. Игри .....	57
3.2. Систематизација и структура на физичките вежби .....	64
3.2.1. Вежби за развој на сила .....	65
3.2.2. Вежби за развој на брзина .....	68

**МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ**

3.2.3. Вежби за развој на координација .....	70
3.2.4. Вежби за развој на издржливост .....	72
3.2.5. Вежби за развој на прецизност .....	74
3.2.6. Вежби за развој на рамнотежа .....	75
3.2.7. Вежби за развој на флексибилност (еластичност) .....	76

**Број 4**

4. Развоен период во младата училишна возраст .....	81
4.1. Био-моторички развој на учениците во периодот од 6-11 години .....	82
4.2. Карактеристики и особини на антрополошкиот развој кај учениците во прво и второ одделение .....	85
4.3. Карактеристики и особини на антрополошкиот развој кај учениците од трето до петто одделение .....	88
4.4. Наставните програми и содржини во функција на развој на учениците .....	90

**Број 5**

5. Принципи и методи во наставата по спорт физичко и здравствено образование .....	93
5.1. Принципи во наставата .....	93
5.1.1. Принцип на свесност и активност .....	94
5.1.2. Принцип на очигледност .....	95
5.1.3. Принцип на постапност и систематичност .....	97
5.1.4. Принцип на сестраност .....	99
5.1.5. Принцип на истрајност и постојаност .....	100
5.1.6. Принцип на здравствена насоченост .....	101
5.2. Наставни методи .....	102
5.2.1. Метод на усно комуницирање (жив збор) .....	104
5.2.3. Метод на демонстрирање или илустративна метода .....	105
5.2.3. Метод на практично вежбање .....	107

**Број 6**

**МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ**

6. Планирање во наставата по спорт физичко и здравствено воспитание .....	113
6.1. Глобално планирање .....	115
6.2. Квартално планирање .....	117
6.3. Месечно планирање .....	117
6.4. Подготовка за наставен час .....	118

**Број 7**

7. Час по спорт физичко и здравствено образование .....	129
7.1. Структура на часот .....	131
7.1.1. Воведен дел .....	134
7.1.2. Подготвителен дел .....	137
7.1.3. Главен дел .....	142
7.1.4. Завршен дел .....	144
7.2. Оптеретување на часовите во наставата по спорт физичко и здравствено образование .....	145

**Број 8**

8. Други форми на работа во наставата по спорт физичко и здравствено образование .....	152
8.1. Час по корективно вежбање .....	152
8.2. Часови на вода .....	154
8.3. Часови на снег .....	156
8.4. Часови во училница .....	156
8.5. Часови во комбинирани одделенија .....	159
8.6. Излети и логорувања .....	160
8.7. Училишни натпревари .....	161

**Број 9**

9. Организациона форма на работа на часот по спорт физичко и здравствено образование .....	165
9.1. Фронтална форма на работа .....	166
9.2. Групна форма на работа .....	168
9.3. Работа во парови .....	169

*МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ*

9.4.Паралелна форма на работа .....	170
9.5.Кружна форма на работа .....	170
9.6.Работа по станици .....	171
9.7.Индивидуална форма на работа .....	173
9.8.Полигон .....	174

**Број 10**

10.Следење проверување и оценување во наставата по физичко и здравствено образование .....	180
10.1.Поим и видови на набљудувања .....	181
10.2.Проверување на постигањата кај учениците .....	186
10.3.Мерење .....	188
10.4.Терминолошко значење и дефинирање на поимот проценка .....	189
10.5.Оценување и вреднување .....	190
10.6.Предмет и начини на оценување во наставата.....	193
10.7.Видиви и принципи на оценување и вреднување .....	195

**Број 11**

11. Ликот на наставникот .....	200
--------------------------------	-----

<b>Библиографија</b> .....	207
----------------------------	-----

*МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ*

## **В о в е д**

Способноста на наставникот, што значи соодветна стручна подготвеност на наставникот и познавање на целокупниот био-моторички и психо-физички простор, како и развојот на децата уште од нивното раѓање, е предуслов за добра и соодветна организација на наставата по физичко и здравствено воспитание и образование. Тоа значи дека правилниот избор на спортски игри, вежби и методи на работа ќе овозможи целасна реализација на претходно дефинираните цели и стандарди на работа. Воедно успешната реализација на наставниот час создава основа и за зачувување и унапредување на здравјето, влијае и го забрзува морфолошкиот развој и моторичките способности, учествува во подигањето на адаптивните и развојни способности следејќи ги современите трендови на живеење, како и нивото на воспитно и спортско образование.

Младата училишн возраст, поготово во периодот од 6 до 11 година го карактеризира силен и интензивен развој, под силно влијание на надворешните и внатрешните фактори, кои во голема мера можат да влијаат врз држењето на телотот и правилниот раст и развој кај децата. Овој период се смета за најосетлив, карактеристичен со бурни промени, па затоа неопходна е зголемна грижа за децата како од страна на родителите исто така и од страна на наставниците. Период во кој мора да се предвидат и преземат сите неопходни мерки со што ќе им се обезбеди на учениците правилен и нормален физички развој, што всушност е и една од основните задачи на наставата по предметот спорт, физичко и здравствено образование и воспитание.



## Број 1

# Дефинирање на основни и сродни поими

(ЦЕЛИ) По  
совладувањето на  
ова поглавје:

- ќе откриете како се  
дефинирани  
основните поими  
во спортот

- ќе го откриете  
значењето на  
здравственото  
воспитание

- ќе научите какво  
значење има  
физичката култура

- ќе разберете што е  
тоа физичко  
образование

- ќе видите кои се и  
зошто се јавуваат  
сродни поими во  
спортот и  
физичкото  
воспитание

### *Прашања за насочување (привлечност)*

1. *Што подразбирате под поимот спорт?*

2. *Што е тоа здравствено воспитание?*

3. *Пробајте да ги објасните термините физичко  
воспитание и образование?*

Кон *физичката култура* треба да се гледа како на еден интегрален, неразвоен дел на општата култура. Во неа се опфатени сите текови и средства кое општеството ги превзема, а се во насока на развој и усовршување на човечкиот организам, одржување на неговото здравје и подобрување и развој на способностите со примена на физички вежби. При тоа значајно место му се придава на работата, средствата за забава и разонода, стекнувањето на хигиенските навики, а воедно треба да преставува збир на активности кои допринесуваат за сестраниот развој на личноста.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

За *спортот* се мисли дека настанал од играта и дека самиот по себе претставува еден вид игра и забава или рекреација, меѓутоа, во современата јазична употреба целосно е дефинирано неговото значење. Зборот „спорт“, во поширока смисла и во зависност од неговата практична примена и значење е насочен кон: разонода, забава, игра и натпреварување, задоволство, негување на телесни способности и нивно поврзување и унапредување по пат на борба и сл. Потекнува од латинскиот збор „*disportare*“, што во превод значи разнесува. Често и во преносно значење се појавува како „*disport*“ или „*desport*“, што значи забава, игра. Поимот спорт во англискиот и францускиот јазик има исто и слично значење, игра или забава.

Спортот треба да се гледа како еден од значајните видови, како што се гимнастиката, играта, излетништвото, танците. Секој од овие видови има свои специфичности. За спортот пред се, е карактеристичен елементот натпреварување. Тука се работи за разновидни движења (групирани по гранки и дисциплини) во кои се бара диференцирање и истакнување мерливи квалитети, при што количествата на вложениот физички и психички напор, иако е присутно, не игра значајна улога, туку ефектот од тој напор, односно резултатот (Курелиќ, 1969: 172).

Спортот подразбира физичко вежбање како средство за спроведување на мајсторствата, силите и способностите на човекот, притоа опфаќајќи ги елементите на натпреварувањето, борба за престиж, максимум во достигнувањата на резултатите, како и специфична форма на подготовка за натпреварување (Матвеев, 1985: 11).

Авторот Митрески под терминот спорт како појдовен облик на физичкото воспитание ја подразбира секоја физичка активност (движење) која има карактер на игра, а која има борба со самата себеси и натпревар со други (Митрески, 2002).

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

За поимот спорт Томиќ смета дека е поим и категорија со најшироко значење, поширока од поимот „физичка култура“, кој ги опфаќа сите оние активности кои досега биле погрешно класифицирани под неадекватен поим „физичка култура“ (М. Томиќ, 2007; спрема: Д. Томиќ).

Зборот „физичко“ има старогрчко потекло: „физикос“, што значи сетилно или телесно, а зборот „физис“ во поширока смисла значи природа, особина, битие, кој во комбинација со зборовите активност, култура или воспитување ја добива вистинската смисла.

За поимот *физичко воспитување* постојат разновидни дефинирања, меѓутоа заради различните терминологски и појмовни неусогласувања на поголем број на автори ќе ја објасниме неговата правилна смисла и употреба. Заради негово појасно разбирање ќе ги објасниме значењата на зборовите „физичко“ (погоре објаснет) и „воспитување“.

За *воспитанието* се укажува дека е многу сложена, комплексна и повеќеслојна општествена дејност. Тоа се манифестира на различни начини и е условено од доста голем број на разновидни фактори. Воспитанието е поврзано со некои значајни прашања во услови на постоење и развој на секое општество и на секој поединец – член на тоа општество. Воспитанието е неизоставен и составен дел на животот на општеството и човекот. Тоа е инволвирано во сите форми и начини на општественото и чоеково дејствување, тоа е содржано посредно или непосредно во секој однос кој се воспоставува во една човечка заедница ..., тоа не е вткаено само во она што постои, туку е содржано и во она што треба да настане. Тоа секогаш не само што ја има димензијата на минатото и сегашноста, туку и димензијата на иднината (Đorђеvić i Potkonjak, 1986).

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Во педагошките енциклопедии ставовите околу воспитанието се слични и идентични, кои во глобала укажуваат дека „Воспитанието може да се определи како општествена практика на луѓето, како општествено-педагошки процес во развојот на човечките индивидуални и општествени особини. Нешто посебно, воспитанието е систем на активности, дејности и процеси (на пренесување и усвојување на знаења, учења и друго), во кои неговите субјекти во интеракција и комуникација планираат, организираат, творат, вреднуваат и го насочуваат развојот на диспозициониот потенцијал во насока на неговата целосна диференцијација и интеракција, како и на развојот на човечките особености и самосвест за самостоен, слободен, креативен и меѓузависен живот во општествената зедница на луѓето. Во таа смисла, воспитанието денес е процес за ослободување на луѓето, за осмислен и творечки начин на репродукција и продукција на основните услови за нивна егзистенција: работата, општествените односи и слободното време. Доколку тоа не е така, тогаш воспитанието не е воспитание, туку тоа е активност на дрил, туторство, парцијализација, обликување, индоктринација и сл.“ (Педагошка енциклопедија 2, 1989: 138 ).

Според Митрески, „воспитанието е систематско и трајно влијание за формирање на личноста, со однапред определена цел, задачи, содржини и методи, односно може да се каже дека воспитанието е процес на формирање на човекот во физичка, општествена, интелектуална, морална, естетска и работна смисла“ (Митрески, 2002: 24).

Ако ги анализираме двата зборови „физичко“ и „воспитание“, тогаш физичкото воспитание можеме да го гледаме исклучиво како дел од општото воспитание или

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

како одредена област која не може да се издвои од истото, имајќи го во предвид фактот дека сите видови на општо воспитание се во една меѓусебна интеракција, се зависни и влијаат едни на други.

Американската асоцијација за здравје, физичкото воспитување и рекреација, физичкото воспитание го гледа како „Начин на воспитание низ физичка активност која се користи во зависност од нејзините влијание врз растот, развојот и однесувањето на човекот. Поради тоа физичкото воспитание е дел од општото воспитание, каде пред него се поставува истата онаа цел која се поставува пред сите други воспитно-образовни дејности, а тоа е формирање целосно развиена личност“ (Педагошка енциклопедија 1, 1989: 208).

Во Педагошко-енциклопедискиот речник од 1963 година, физичкото воспитување се дефинира како „педагошки процес во кој со телесни вежби и други средства и методи на физичката култура и воспитание плански и систематски се влијае на природата на човекот, на неговата физичка и психичка страна“ (Encklopediski resnik pedagogije, 1963: 255).

Физичкото воспитание е еден педагошки процес на создавање и обликување на целосна личност со примена на соодветни движечки активности. Тоа е работа на телесен развој, јакнење на здравјето, развивање на психо-физичките особини и обликување на моралниот лик на човекот (Шврака, 2011).

Физичкото воспитание претставува свесна, планска и организирана активност која е насочена на сестрано телесно развивање на младите генерации, со следење на нивното здравје, со цел создавање физички и морално силни за работа и одбрана на земјата, способни членови на општествената зедница (Teodosić, 1957).

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Физичкото воспитание е планска и систематска активност која по пат на физичко вежбање настојува да ја развие човечката личност во смисла на остварување на воспитната цел (Лескошек, 1976: 24). Со други зборови кажано, физичкото воспитание е педагошки процес на градење и обликување целосна личност со примена на соодветни движечки активности. Тоа е осмислен систематски и траен процес кој влијае на човекот преку организирани движечки активности, заради решавање на одредени воспитни задачи.

Физичкото воспитание е само еден од процесите кои го сочинуваат воспитанието. Тие процеси мораат да бидат меѓусебно поврзани и условени, односно крајна цел на физичкото воспитание е исто како и на општото воспитание (Andres, 1978: 256).

Под физичко воспитание подразбираме планска и организирана активност која на специфичен начин делува во прв ред на здравјето и физичкиот развој на човекот, на неговите психо-моторни и функционални способности, а преку ова и на сите останати особини и способности (Berković, 1989).

Физичкото воспитание се смета дека е планска и организирана активност во која на специфичен начин, со помош на телесните активности се дејствува врз остварувањето на целите и задачите на воспитанието и образованието во целина. Значи, не станува збор само за јакнење на телото, развивање на здравјето, постоење севкупност на движењата, туку и за сложен процес во кој телото и движењето во него се појдовна основа, негова база, а целта е реализирање на сестрана развиена личност (Анастасовски, 1989: 125).

Под *воспитен процес* се подразбира целокупното влијание што го врши општеството преку различни форма

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

на работа организирани во одредени институции (јавни приватни и државни) кои имаат за цел реализација на јасно дефинирани цели. Станува збор за процес во кој се развиваат сите општествено корисни квалитети (развојни, работни, мотрички, интелектуални, морално-естетски и сл.). Воспитниот процес се реализира преку интегрирана форма на работа на претходно припремени и планирани програмски содржини, каде постои заедничка интеракција на повеќе фактори, а како најприсутни учесници се јавуваат наставниците (воспитувачите) и учениците (воспитаниците).

*Физичкото образование* претставува составен дел од процесот на физичкото воспитание кој е насочен кон стекнување и усовршување на моторички активности и нивна примена во секојдневниот живот (Leskošek, 1970).

Физичкото образование е составен дел од физичкото воспитание, кое е насочено кон стекнување движечки способности и оспособување за нивна трајна примена во животот. Тоа во однос на физичкото воспитание е потесен поим и претставува оној дел од процесот на физичкото воспитание кои е насочен кон стекнување, формирање и усовршување на моторичките знаења, навики и вештини и соодветни теоретски знаења (Шврака, 2011: 13). Физичкото образование може да се сфати и како процес во кој се усовршува моториката, каде за цел се има да се стекнат моторички знаења, умеења и навики, паралелно со тоа и стекнување со одреден квантум на знаења. Впрочем тоа претставува еден процес на оспособување на човекот да може најпрецизно и најрационално да управува и ги контролира своите моторни движења.

Во основа образованието претставува процес на пренесување на искуства, (знаења, умеења и навики) од еден на друг или од група на други. Додека личноста која поседува одреден квантум и фонд на знаења и способности

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

се смета за образована личност, која според стекнатиот степенот на знаења се разликува во образованоста.

Спорд педагошкиот речник, *дидактиката* претставува самостојна педагошка дисциплина која ги проучува проблемите на воспитно-образовната работа во рамките на наставата. Меѓутоа добар дел на автори го делат мислењето дека дидактиката е составен или интегриран дел во педагогијата која ги утврдува содржините, методите и организацијата на наставата во училиштата. За авторот Полјак дидактиката претставува гранка на педагогијата која ги проучува општите законитости на образованието (Полјак, 1980: 11).

За *играта* знаеме дека корените треба да се бараат во далечното минато, уште во праисториското време на човекот. Како феномен се појавила речиси со самата појава на човекот и истата поминува низ сите временски периоди. Во самите зачетоци се користи како средство за забава, но со текот на времето покрај забавата добива и други смислени димензии, преку кои се остварувале различни цели.

Играта е моторна активност секогаш со нови непредвидливи ситуации, мотивирана со задоволство на самоизразување и радост која овозможува учество во неа (Radovanović, 1970).

Хуизинга играта ја претставува како работна и доброволна активност која се изведува во одредени просторни и временски граници според претходно поставени правила, има поставено своја цел и самата ја следи напнатост, радост и свест за разлика од секојдневниот живот (Huizinga, 1970: 73). Воедно авторот смета дека играта е постара од културата, бидејќи под самот поим култура се подразбира постоењето на одредено општество, а животните и човековото битие играле далеку



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

пред постанокот на општеството. Цивилизацијата на општиот поим „игра“ нема придодадено ниту една битна значајност.

*Физичкото вежбање* е адаптивен процес кој со примената на движечки решенија предизвикува промени кај човекот од почетна до посакувана состојба. Тоа е процес во кој со одредени методски постапки и принципи свесно и организирано се применуваат физички вежби, со цел решавање конкретни задачи, во прв ред т.н. општо физичко воспитание. Ако физичката вежба претставува, одредено телесно движење, тогаш физичкото вежбање го означува целокупниот процес во кој со помош на физичката вежба по пат на соодветни содржини и методи, се решаваат соодветни задачи на физичкото образование. Се на се, под физичко вежбање подразбираме повеќе пати повторено изведување на физичката вежба, било поединачно или групно, со усвојување одредени знаења, умеења и навики, развивање на способности, обезбедување на забава и разонода, целосна афирмација на личноста и друго (Лескошек, 1976: 26).

Физичко вежбање претставува повеќебројно повторување на спортски или телесни вежби со цел усвојување на одредени знаења, умеења и навики, развој на одредени перформанси и способности и воспоставување на посакувана благосостојба кај човекот преку забава и разонода.

*Гимнастиката* претставува еден вид на рационално, строго одредено и контролирано движење на телесната вежба, чија цел е насочена кон: усовршување на управувањата и контрола на движењата; развивање на координацијата, силата и подвижноста и складен телесен развој. Основна цел на гимнастиката е хармонично обликување на телото и движењата, а основни обичи

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

(врсти) на гимнастиката се: ритмичка; корективна; утрешна; естетска и спортска гимнастика.

*Метод* воопшто гледано од педагошки аспект подразбира, пат односно начин и постапка со која се реализираат одредени задачи, меѓутоа во согласност со терминот постапка (*методска постапка*) означува специфичен начин на приод кој не ретко е присутен во наставата по физичкото воспитание, а е насочен кон решавање на одредени задачи. Пример: методска постапка во обучување на водење на топка; методска постапка во обучување на техника на трчање; методска постапка во техника на скок во височна и сл.

Терминолошкото значење на поимот *техника во спортот* и наставата по физичко воспитание и образование го прецизира наједноставниот и најрационален начин на изведба на движења условени од синхронзацијата на потребите.

Поимот *тактика*, иако корените произлегуваат од воено-стратешките активности, во спортот и физичкото воспитание и образование учествува во решавање на специфични смислени задачи каде целта е надмудрување и надигрување на противникот. Во основа има широка примена како во индивидуалните спортови исто така и во колективниот, меѓутоа до полн израз доаѓа во колективните спортски игри.

### Прашања за дискусија

1. Што подразбирате по терминолошкото значење на поимот спорт.
2. Каква е поврзаноста на физичкото со здравственото воспитание?

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

3. Објаснете што подразбирате под физичко образование.
4. Каква е улогата на играта во спортот?

### **КЛУЧНИ ЗБОРОВИ**

1. Спорт
2. Методи
3. Физичко воспитание
4. Настава
5. Образование

### **НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА**

*Пробајте да ја објасните поврзаноста помеѓу физичките активности, телесните вежбања со методите на работ*

## Број 2

(ЦЕЛИ) По  
совладувањето на  
ова поглавје:

# Методика на наставата по спорт физичко и здравствено образование

- ќе откриете кое е  
значењето на  
методиката,  
воопшто, како и во  
наставниот процес

### *Прашања за насочување (привлечност)*

- ќе разберете кон што  
е насочена  
методиката во  
спортот и  
здравственото  
воспитание

1. *Што подразбирате под поимот спорт?*

2. *Што е тоа физичка култура?*

3. *Пробајте да ги објасните термините физичко и  
здравствено воспитување?*

- ќе научите кои се  
целите на  
методиката во  
спортот и  
здравственото  
воспитание

- ќе видите какви  
задачи се  
реализираат во  
методиката на  
спортот и  
здравственото  
воспитание

Методиката на физичкото воспитание произлегува од праксата на самото физичко воспитание или проблематиката и проблемите кои настануваат во истата, а се со цел изнаоѓање на ефикасно и најсоодветно решени односно доследно и правилно извршување на задачата во практиката. Во самиот начин и пат на барање на најповолно решение на методиката во праксата, се настојува од вкупната маса на појави да се открие и избере она што е најсуштинско, прогресивно и закономерно.

Методиката на физичкото воспитание како научна дисциплина, во воспитно-образовниот процес покрај другото е насочена кон оспособување на наставниците за изведба на настава по физичко воспитание и други облици на воспитно-образовни активности од таа област.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Вклученоста пак на наставниците во самиот воспитно-образовен процес ја налага потребата од реализација на неколку конкретни задачи:

- ▲ *Правилен пристап кон принципите и законитостите на кои се заснова методиката на физичкото воспитание;*
- ▲ *Квалитетно едуцирање на идните наставници за самостојна работа;*
- ▲ *Правилен избор на методите и средствата за реализација на наставното градиво.*

Ваквата поставеност на методиката опфаќа широк предмет на изучување од практиката и теоријата на физичкото воспитание, а со тоа и на спортот и здравственото воспитание.

### 2.1. Предмет на методиката на настава

Самот поим методика кај дел од авторите и теоретичарите има различно значење. Според едни методиката ја гледаат како дел од педагогијата, други како дел од дидактиката, меѓутоа одреден број ја гледаат како посебна наука која е во прилог на подготовка и обука на наставата. Аналогно на ова произлегува и самиот предмет и интерес за нејзино натамошно анализирање и изучување. Постојат поголем број и најразлични дефинирања што всушност изучува методиката, но се чини дека најблиска и најприфатливо е дека методиката се третира како гранка од педагогијата која се занимава со прашања кои ја изучуваат наставата од одделни наставни предмети (Патаки, 1962). Едно од пошироките издржани дефинирања за методиката е тоа дека истата е педагошка наука и е дел од општата дидактика која ги изучува патиштата, начините и законитостите за успешна изведба на одредени настани подрачја, области или предмети. Нејзина задача е да ги

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

пронаоѓа и посочува патиштата за реализирање успешна настава, поточно, за постигање на крајната цел (Анастасовски, 1993: 19).

Наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание ја карактеризираат посебни специфичности кои суштински се разликуваат од другите видови на воспитание, а со тоа разлики се јавуваат и во образовниот процес, иако во основа претставува составен дел од општото воспитание и образование. Основната специфичност која го карактеризира образовниот процес и го прави поразличен од другиот е водењето грижа, јакнењето и унапредувањето на здравјето, развојот на физичките и функционалните способности и стекнувањето, автоматизирањето и усвојувањето на нови моторички знаења, навики и умеења. Вредностите од физичкото и здравственото воспитание и образование кое се стекнува преку наставниот процес точно се добива преку телесните вежбања и активности кои влијаат врз целокупниот био-моторички развој на личноста.

Од ова што е погоре изнесено, а и за целите и задачите кои произлегуваат и се реализираат во наставниот процес методиката на физичкото воспитание се посматра како педагошка наука која ги изучува законитостите, организацијата, содржината, техниката и технологијата на воспитно-образовната работа на подрачјето на наставата по физичко, воспитание во училиштето (Анастасовски, 2000). Воедно земајќи ги во предвид специфичностите и карактеристиките во методиката на физичкото воспитание како наставно-научна активност, во која предметот на проучување покрај од теоретските сознанија произлегуваат и од практичната реализација во спортот, физичкото и здравственото воспитание и образование, станува јасно дека се работи за една широка и комплексна наставно-научна дисциплина. Специфична интегрална дисциплина која во своите обележја е во многу тесна врска со блиски видливи и

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

изразени корелации од други педагошки науки на кои предметот на проучување им е образованието и воспитанието. Што значи дека методиката на физичкото воспитание има свој предмет на изучување, па оттука и паѓаат во вода тезите и ставовите дека истата е дел од педагогијата и дидактиката, односно таа треба да се третира како посебна научна дисциплина со јасно дефинирани цели и задачи.

### **2.2.Цели на методиката во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание и образование**

Наставата по методика на спорт, физичко и здравствено воспитание во основното образование треба да обучи и формира кадри кои ќе бидат потковани освен со добри теоретско-стручни знаења и со методски знаења, со што ќе може да ги реализира практичните цели и задачи кои се составен дел на програмските содржини. Во таа смисла, спортот, физичкото и здравственото воспитание претставуваат свесна човекова активност, со јасно дефинирани цели и задачи. Преку телесното односно физичкото и здравственото воспитание ќе може да се влијае врз подобрување како на особините исто така и на способностите, со што се става една сигурност и на здравствените капацитети кај единката.

Основна цел на методиката на настава на телесното и здравственото воспитание во основното образование е да се оспособат учениците за примена на теоретски и моторички знаења кои ќе им овозможат самостојно физичко вежбање, се со цел подобрување на квалитетот на живеење. Пошироко целта на воспитно образовната работа е воспитување на младата популација и создавање на здрава, слободна и сестрано развиена личност. Што значи дека на спортот, физичкото и здравственото воспитание

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

една од приоритетните цели им е да допринесат во формирањето на сестрано образовани личности, да му обезбедат хармоничен развој на човечкото тело, добра здравствена состојба, развој на моторичките способности, знаења, навики и умеења, како и развој на карактерните и интелектуалните особини.

### **2.3. Задачи на методиката во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание и образование**

Согласно поставените цели во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание потребно е точно и прецизно да се прецизираат задачите како и нивната функционалност во воспитно образовниот систем. Секако дека при самото дефинирање на задачите во предвид треба да се имаат повеќе фактори кои го карактеризираат развојот на единката, а пред се: полот; возраста; здравствената состојба; состојбата или нивото на физичка припременост на организмот и сл. Една од основните задачи е да ја открие суштината и „срцевината“ на задачите кои треба да се решат во процесот на активностите од физичкото воспитание со цел да се предложат ефикасни средства и методи за реализација на тие задачи, да открие и да разработи оптимални организациски форми на работа и да утврди одредени системи на вреднување (Анастасовски, 1990: 13). Дефинирањето на задачите се врши врз основа на планот и програмата на воспитно-образовната работа и оперативниот план, а секако во согласност со потребите на учениците и условите за работа. Во делот на дефинирањето на задачите во наставата поделени се на општи задачи и посебни задачи.

*Општите задачи* во процесот на наставата треба да се насочени кон:



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

- ▲ Континуиран сестран развој на формата и функцијата на организмот на единката;
- ▲ Развивање и усовршување на физичките способности (моторички способности) и стекнување со нови знаења, умеења и навики;
- ▲ Развој и поттикнување на други способности и квалитети (воспитни, морални, естетски, интелектуални).

*Посебните задачи* поготово до изра доаѓаат кога се сака да се унапредат и подигнат на повисоко ниво претходно стекнати одредени знаења, квалитети и перформанси.

Воедно во наставната и педагошката пракса односно во наставно-воспитниот процес неопходно е многу подетелно и посистематски да се конкретизираат задачите и функциите од спортот, физичкото и здравственото воспитание. Истите поделени се во три групи односно опфаќаат три пошироки области: биолошки или здравствено-хигиенски задачи; образовни задачи и воспитни задачи.

*Биолошките (здравствено-хигиенски) задачи* се во функција на задоволување на основните човекови потреби, пред се движечките и функционалните. Или поточно обезбедување на основите природни потреби за движење (одење, трчање, скокање) и нормален раст, развој и правилна функционалност на органите и органските системи. Знаеме дека во периодот на раст и развој на организмот, посебно во младата училишна возраст, лошото држење на телото, неправилното вежбање и неправилната исхрана, можат негативно да влијаат кон развој на единката кој може да се провлекува низ целиот животен период. За таа цел неопходно е јасно и безрезервно дефинирање и насочување на задачите во наставниот процес односно

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

правилен избор и поврзување на задачите со посакуваните или дефинираните цели во воспитно-образовниот процес.

*Образовните задачи* всушност се во функција на развој и усовршување на моторичките способности и запознавање и стекнување со нови моторички знаења, умеења и навики. Значењето на физичките активности во прв план ни е заради поттикнување и подигање на адаптабилните промени кои го следат развојот на човекот, но исто така и заради делување и прилагодување на единките во средините во кои се живее. Задоволување на потребите за одмор, рекреација, спортување, дружење, игри и забави и сл. Тоа ни укажува на потребата од насочување на наставните односно образовните задачи кон практична примена во животот.

*Воспитните задачи* во основа насочени се кон градење и формирање на позитивно однесување на единката, како кон самата себеси, исто така и кон другите или потесното и поширокото опкружување односно општествената заедница. Воспитните ефекти во процесите на физичките активности не се последица на работата и самата активност, па како такви неопходно е да се поврзат со општото воспитание односно задачите да се насочат кон наставата по физичко воспитание, со што ќе станат составен, интегрален дел од воспитно-образовниот процес.

### Прашања за дискусија

1. *Вклученоста на наставниците во воспитно-образовен процес ја налага потребата од реализација на неколку конкретни задачи, на ведете кои.*

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

2. Што претставува предмет на проучување на методиката на настава во спортот и здравственото воспитание?
3. Врз основа на што се дефинираат задачите во спортот и здравственото воспитание?
4. Како се поделени задачите во наставниот процес по предметот спорт и здравствено воспитание?
5. Кон што се насочени општите задачи во процесот на настава по спорт и здравствено воспитание?
6. Кои области ги опфаќаат посебните задачи во спортот и здравственото воспитание?
7. Која е целта на посебните задачи во наставниот процес по спорт, физичкко и здравствено воспитание?

### **КЛУЧНИ ЗБОРОВИ**

- 1.Методи
- 2.Цели
- 3.Задачи
- 4.Биолошки
- 5.Образовни
- 6.Воспитни

### **НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА**

*Објаснете го значењето и функцијата на биолошките, образовните и воспитниет задачи во наставниот процес по предметот спорт, физичко и здравствено воспитание.*

## Број 3

# Телесната вежба - основно средство во наставата по спорт и физичко образование

(ЦЕЛИ) По совладувањето на ова поглавје:

- ќе откриете што претставува основно средство во наставата по спорт и здравствено воспитание

- ќе разберете какви телесни вежби постојат

- ќе сфатите кои се природни облици на движење

- ќе научите какво значење имаат телесните вежби

- ќе видите како се класифицирани игрите

### *Прашања за насочување (привлечност)*

1. *Што подразбирате под телесна вежба и движење?*

2. *Што според Вас претставуваат средства во наставата?*

Телесната вежба односно физичката вежба всушност претставува комплексен систем од моторички активности чија основна структура ја сочинуваат движења кои на човечкиот организам му овозможуваат развој и подобрување на одредени физички перформанси, квалитети и способности. Гледајќи ја физичката вежба од тој аспект, истата може да се посматра како генерално средство на физичкото образование, но гледајќи ја вежбата од аспект на задоволување на општествените цели и кога истата се одвива по барањата на законитостите на физичкото воспитување, тогаш неминовно е да се посматра како средство на физичкото воспитание. Телесната вежба е осноно средство со кое се остваруваат целите и задачите на

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

физичкото воспитание (Анастасовски, 2000). Авторот Анастасовски воедно укажува на тоа дека физичката вежба според своето влијание и според целите што треба да се постигнат може да биде и во функција на:

- Одржување корекција на правилното држење и движење на телото (*корективни вежби и вежби за оформување на телото*);
- Развој и одржување на моторните способности и
- Стекнување и совладување на моторички умеења и навики (*телесни движења за трчање, качување, фрлање, скокање, провлекување и сл.*).

Воедно физичката вежба не ретко се посматра и како сродно средство на физичкото воспитание, каде се појавува како предмет на увежбување (нераздвоен фактор на образованието) и како средство на физичкото воспитание во поширока смисла или средство за трансформација на човекот (Шврака, 2011). Поточно трансформација на човечката личност во следните области:

- ✓ Морфолошки трансформации;
- ✓ Функционални трансформации,
- ✓ Морални и социјални трансформации,
- ✓ Работни во кои се вклучени и спортските трансформации.

Целокупниот фонд на телесни движења кај човекот се сведуваат на:

- *телесни движења со рацете;*
- *телесни движења со нозете;*
- *телесни движења изведени со тело и*
- *телесни движења изведени со глава и врат.*

Најосновна класификација на телесните движења кај човекот која можеме да ја направиме е според положбата во која се наоѓа телото и според самата форма на природните движења. Според местоположбата која може да е завземе телото на човекот телесните движења можат

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

да бидат, телесни движења од лежечка положба, телесни движења во стоење и телесни движења во седење. Според формата на природните движења на локомоторниот апарат класифицирани се на: одења; трчање; качување, скокање; фрлање, фаќање, висување и сл.

### 3.1.Значење на физичките вежби

Современото физичко воспитување во кое со насочени телесни вежби се сака да се остварат посакувани ефекти и во целост реализираат зацртаните задачи, неопходно ја налага потребата од редовно следење на целокупниот развој на организмот кај учениците, вклучително и развојот на физичките способности. Еден од најзначајните чинители во ефикасноста на процесот на усовршување на физичките способности е соодветна, адекватна и прецизна примена на физички вежби и нивно дозирање односно оптеретување (обем и интензитет) кое се врши спрема секоја индивидуа посебно. Ова само по себе зборува и ја налага потребата од реална проценка на статусот на моторичките способности на индивидуата, т.е., можностите и капацитетите со кои располага еднката односно ученикот за да може понатаму да се креира и планира физичката вежба или поточно да се одреди нејзиниот обем и интензитет. Промените кои се јавуваат кај учениците од младата училишна возраст како последица на телесниот развој и физичката вежба мора редовно да се следат и за истите да се води прецизна евиденција. Најчесто нивното следење е преку мерење и примена на тестови со кои може да се утврдат морфолошките и моторичките карактеристики.

Во следењето на физичкиот развој и физичките способности на учениците значајна улога играат досегашните истражувања од лонгитудинален тип, кои

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

претставуваат одреден патоказ или барометар во анализите на физичките способности и развој на единките. Начинот на мерење и соодветната примена на методологијата претставуваат основа за правилно планирање и програмирање на содржините на наставата по спорт и физичко воспитание, а со тоа и соодветен избор на физичките вежби за работа на часовите.

Значењето на физичката вежба главно се оценува од повеќе аспекти, меѓутоа основни и најзначајни гледишта се:

- ✓ *Разноврсноста и позитивното влијание кои го има врз целокупниот развој на организмот (физичката, психичката и социјалната природа);*
- ✓ *Надворешното влијание, земајќи ги во предвид спортско-техничките резултати и работните ефекти (подобрување на брзина и сила, совладување на противник, прецизност, точност, хармонија на движење и сл).*

Една од основните задачи на телесното вежбање е позитивно да се делува на растот и развојот на организмот и функционалните способности на органските системи. Преку телесното вежбање се јакне организмот и здравјето, се влијае на правилното држење на телото и се дава допринос кон стекнувањето на хигиенски навики, а организмот го прави отпорен спрема разни болести и несакани пореметувања. Отсуството од физичкото вежбање и намаленото движење не ретко доведува до одредени пореметувања, појава на разни функционални промени, губење на снага, намалување на мускулната сила, намалување на мускулната маса, губење на рамнотежа, појава на деформитети и сл. Телесната вежба на човекот му преставува основно средство преку кое може самиот на себе да си влијае врз зачувување на своето здравје, да ги зачува и подобри сопствените способности, да си овозможи душевно задоволство и го заштити своето тело од



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

девијантни и несакани појави и последици. Човекот го унапредува и зајакнува организмот и здравјето преку редовните телесни активности, превенира различни срцеви удари и болести, ги смалува симптомите на депресија и анксиозност, а ризикот за развој на болестите го минимизира. Редовната телесна вежба и активност претставуваат заштитен фактор на здравјето.

Процесот на физичко воспитание не претставува ништо посебно, едноставно е еден специфичен трансформационен процес во кој ефектите се постигнуваат преку специфични средства означени како физички вежби.

Телесната вежба во основа претставува основно средство со чие посредство се остваруваат целите и задачите на наставата по предметот спорт и физичко воспитание. Со телесната вежба како моторичка активност смислено се управува, достигнувајќи ги посакуваните ефекти односно предизвикувајќи ги посакуваните промени на човечките способности. Тие во основа претставуваат движења изведени со раце, нозе, труп, глава и врат, како и сите појавни облици на природни движења од локомоторен и манипулативен карактер како што се: одење, трчање, потскокнување, качување, подигнување, влечење и сл. За телесна вежба се смета секое телесно движење и движење на човекот изведено во одредени услови, на одреден начин и свесно управувано кон посакуваните трансформациони особини и способности на човекот. Покрај функционалната улога вежбите можат да се поделат и според целите кои треба да се постигнат и тоа на:

- *Вежби за одржување и корекција на телесното држење и движење* (вежби за оформување на телото и корективни вежби);
- *Вежби за одржување и развивање на моторичките способности* (вежби за снага, брзина, издржливост, флексибилност и т.н.);

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

- *Вежби за совладување на моторички знаења и навики* (вежби за трчање, качување, фрлање, скокање и сл.).

Целта на секојдневните потреби на човекот се движењата и активностите кои се во функција на физиолошки, работни, производни или одбрамбените способности, а целта на движењето на телесната вежба е свесно насочена кон внатрешни промени кои можат да се случат кај единката.

### **3.1.1. Вежби за оформување на телото**

Современиот начин и текови на живот во најголема мера негативно влијаат на човечкиот развој, драстично намалувајќи ги и менувајќи природните и биолошките потенцијали. Брзиот динамичен живот можеби е само еден од причинителите за масовните појави на современите болести на новите налети на времето, а кои најчесто се јавуваат како последица на загадувањето (болести на респираторниот и кардиваскуларниот систем), целосно напуштање на природните форми на движења (гојазност, телесни деформитети и сл.) или психофизички оптеретувања. Недоволното движење во текот на денот упатува на еднострано активирање на мал број на мускули или само на одредени мускули и мускулни групи, додека поголемиот број на мускули потполно се запоставуваат, што несомнено доведува до пореметувања и деформитети кои најчесто се појавуваат како лошо држење на телото. Заради ваквите непосакувани состојби и нивно надминување и превенирање, неопходно е добро познавање на основите и карактеристиките на антрополошкиот статус, поготово наставниците кои се помеѓу првите и најповиканите во спречување на девијантните појави кај децата. Имањето точни и прецизни сознанија за состојбите кај учениците

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

(децата) ќе им овозможи на наставниците правилно и успешно планирање на програмските содржини во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитани. Точно вежбите за обликување, покрај другите елементарни активности можат да ја сочуваат детската виталност, да створат предуслови за сестран психо-физички развој и ефикасно напредување на здравјето на децата, воедно да се створи навика за нивна секојдневна примена, преку кои ќе можат да се подигнат општите физички способности и работни потенцијали, а истовремено се делува кон превенирање на одредени неправилни движења и повреди. Вежбите за обликување воедно се и составен дел од физичкото и здравственото воспитание во училиштата и спортските клубови и асоцијации, истите често се применуваат во смисла на превенција – како стимулативно средство во одржување на функционалните способности, но и како вежби за припрема на локомоторниот апарат за изведба на физички активности со посложен и поголем интензитет на оптоварувања. Познати се и вежбите за обликување од корективен тип (специјални корективни вежби – корективна гимнастика) и вежби за компензација (ангажирање на мускулни групи кои се пасивни во текот на дневните работни активности).

Една од основните задачи на наставникот на часот по физичко и здравствено образование е правилната намена и примена на вежбите за обликување. Правилното превенирање и корегирање на несаканите деформитети кои во најголем број се појавуваат во раната училишна возраст во голема мера зависат од знаењето на наставникот кои треба точно да ги познава развојните возрасни способности на учениците. Во услови на недостаток од правилна настава многу често се доаѓа до појава на одредени деформитети и отстапувања од правилниот развој на учениците. Авторите Никшич и Рашидагич во

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

истражувњето спроведено на примерок од 1105 испитаници (возраст од 5-12 години) во еднаесет основни училишта во Сараево (Босна и Херцеговина), со примена на методата за мерење на закривувањата на кичмениот столб по критериумот на Наполеон Волански (1975) година утврдиле дека постои статистичка значајна застапеност на деформитети кај учениците од младата училишна возраст (Nikšić I Rašidagić, 2014). Телесните деформитети кои не се корегираат навремено во раната училишна возраст остануваат како траен хендикеп на детето кои многу битно влијаат на натамошниот целокупен развој. Нивното навремено откривање, поготово во периодот на развој на децата, ги зголемува шансите за нивно корегирање.

Вежбите за обликување се составен дел од часот по спорт, физичко воспитување и образование во училиштето бидејќи преку нив се решаваат дел од поставените задачи на часот. Од наставникот се бара вежбите за обликување кои се организираат во припремниот дел од часот да бидат точни и прецизни за да можат да ја постигнат посакуваната ефективност и ефикасност, односно правилно да можат да влијаат како врз поедини делови на телото, така и кон целокупниот развој на ученикот.

Најчесто и не ретко користени форми и методи за обликување на телото кај учениците е корективната гимнастика, со која се има можност да се постигнат две значајни цели и тоа:

- во насока на превенција од појава на одредени деформитети и
- во насока на корекција на одредени телесни деформитети.

Она што најмногу денеска им недостасува на учениците на оваа возраст е физичката активност, вежбањето заради правилниот раст и развој (физички, психички, социјален, духовен), т.е. заради здравјето во најширока смисла.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Прекумерното користење на тв-приемниците, компјутерската технологија, превозните средства, неправилното седење и држење на телото, носењето на несоодветни чанти и ранци и сл., доведуваат до забрзана појава на деформитетите кои се карактеристични за оваа возраст (кифоза, лордоза, сколиоза, X и O нозе, рамни стопала и сл.). Улогата на наставникот во овој период е од непроценлива вредност, и е од исклучителна значајност, истиот треба да го следи растот и развојот на учениците.

Вежбите за оформување според формата се едноставни, можат да се применуваат безмалце секаде без барање на посебни услови, на отворено, во сала, училница, импровизирани простории и сл. Лесно се прилагодливи за сите возрастни категории и она што мора е тоа да се внимава на интензитетот, возраста и намената. Посебно значење имаат во периодто на развој на единката, кога организмот е во полн ек на развој, а движењата се ограничени, т.е., периодот на доаѓање на децата на училиште (рана училишна возраст). Вежбите за оформување во основа ги манифестираат природните движења на поедини делови на телото изведени во нивните основни или изменети механички облици, меѓутоа со јасно дефинирани цели. Во основа знаеме дека тие не влијаат само на промените на надворешниот изглед, туку и на подобрување на квалитетот на апаратот за движење (локомоторниот), што значи имаат за задача и цел подобрување на функционалните способности на локомоторниот апарат, мускулите и зглобовите. Овие вежби помагаат во развојот и одржувањето на мускулната снага и подвижноста на зглобовите, ги отстранува мускулните напрегања и можат да се подобрат во одредени моторички манифестации. Вежбите за оформување можат да се систематизираат во неколу групи: според

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

*физиолошкото влијание, според начинот на користење на справите и според влијанието врз деловите на телото.*

### *3.1.1.1. Вежби за оформување според физиолошкото влијание*

Вежбите за оформување според физиолошкото влијание на организмот поделени се во три групи и тоа.

- *Вежби за јакнење на мускулите;*
- *Вежби за истегнување на мускулите и тетивите и*
- *Вежби за лабавење на мускулите (релаксација).*

Земајќи ја во предвид функционалноста на мускулите препорачливо е слабите мускули и мускулни групи да се зајакнуваат, кратките мускули да се истегнуваат, додека пекумерно оптоварените или напрегнати мускли да се олабават, со што вежбите за оформување се ставаат во функција на развој на општите способности, поготово кога тие се бираат врз основа на утврдени недостатоци на системот за движење.

*Вежбите за јакнење на мускулите* имаат за задача да ја подигната општата физичка способност на единката, имајќи во предвид дека од мускулната снага зависи работната способност, како за правилната функционалност на системите односно внатрешните органи така и држењето на телото. Воедно вежбите за јакнење на мускулите помагаат и во хармоничниот распоред на мускулната снага која му дава естетски складен изглед на телото.

Човекот во секојдневната активност често нема потреба од активирање на сите мускули или мускулни влакна, така да пасивноста на одредени мускули или слабата мускулна ангажираност може да доведе до намалување, а понекогаш и до атрофија на одредени мускулни влакна или цели мускули, со што се намалува и

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

мускулната снага. Од тука и произлегува дека за јакнење на мускулната снага не е доволна само секојдневната работа, туку се потребни специјални вежби и активности кои ќе ги стават во функција одредени мускулни влакна или единки. Примената на соодветни вежби за јакнење на снагата допринесува во рационалната потрошувачка на енергијата во мускулите и постепена хипертрофија на мускулните влакна. Ваквите промени позитивно влијаат на порастот на мускулниот тонус и смалување на должината на мускулните влакна. Јакнењето на мускулите може да биде како последица на динамичката на движечките активности кога мускулните влакна се скратуваат. Меѓутоа во движечките активности може да се постигнат и негативни ефекти, тоа се случува кога мускулните влакна се издолжуваат или се контрахираат, но без скратување и издолжување. Вежбите за јакнење имаат смисла само доколку се изведуваат со максимален интензитет кои во основа им помагаат во јакнењето на мускулните сили.

*Вежби за истегнување на мускулите и тетивите* се изведуваат за да ја подобрат подвижноста на апаратот за движење. Целта на овие вежби во основа е истегнување на кратките мускули. Општо познато е дека подвижноста зависи од должината на тетивите, еластичноста на лигаментите, конструкцијата на зглобовите и должината на мускулите, додека подвижноста на зглобовите најнапред е условена од фреквенцијата и обемот на неговата употреба, како и неговата анатомска структура. Вежбите за истегнување неопходно е да се предвидат во секој комплекс на вежби за обликување, со што до некаде би се забавило и спречило наталожувањето на сврзното ткиво во шуплините на зглобовите и скратувањето на лигаментите, кое значајно влијае врз подвижноста на зглобовите. Врз подвижноста на зглобот значајно влијание им се припишува и на мускулите, поготово должината на мускулот со

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

неговата сила. Самостојно мускулот со сопствената сила не е во можност да се истегнува, па оттука неопходно е вклучување на други сили (контракција на антагонисти, земјина тежа или друга надворешна сила). Самата смисла на примена на вежбите за истегнување во училишната пракса нема за цел само постигнување кај учениците поголема подвижност, флексибилност и еластичност, туку и смалување на мускулната напрегнатост која во значајна мера во одредени периоди на растот и развојот на децата влијае и претставува сериозна пречка во слободното движење. Учениците неопходно е ментално да се припремат за примена на вежбите за истегнување, истите треба внимателно да се припремат и уште повнимателно да се користат. При иведбата на вежбите се внимава да нема нагли и силни трзаи со неприлагодена брзина и неодмерено снажно затегнување. Истегнувањето мора да биде постапно и во континуитет од помал интензитет кој постепено се зголемува. Вежбите со премногу јаки и брзи движења не се препорачуваат затоа што мажат да доведат до повреди, како и кинење на одредени мускулни влакна. Растегнувањето на мускулот треба да трае кратко време, за веднаш потоа да му се дозволи тој постепено да се врати во мирна состојба. Во појавата на непријатност при истегнувањето на мускулите, ученикот треба да допушти истиот да се врати во претходната положба. Третираните мускули треба на кратко, поснажно да се контрахираат, потоа да се опуштат (олабават) и после тоа постепено и без прекин и без трзаи да се истегнат до границите на непријатност. Постапките при истегнувањето на мускулите се повторуваат повеќе пати, не се брза во работата и вежбите се изведуваат со поголемо внимание. Услов за ефикасно истегнување е разлабавеност на мускулите. При растегнувањето на мускулите и лигаментите мора да се



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

внимава посебно кај децата од училишната возраст чии мускули се уште се нежни и осетливи.

*Вежби за лабавење на мускулите (релаксација)* се користат во случај кога постои преголема напнатост на мускулите или после работа со голем и долготраен интензитет, а на мускулите им е потребно опуштање односно лабавење.

Општо познато е дека функционалноста на мускулите се одвива во два чекори: контракција (затегнување) која се јавува како резултат и одговор на дразбите и информациите од централниот нервен систем и дистракција (лабавење) која следи после завршувањето на дразбите. Периодот на лабавење или познат уште како период на одмор, всушност го одлага заморот, кој во основа зависи од способноста на лабавење и неангажирање на мускулот и тоа не само во состојба на мирување, туку и за време на движечките активности. Мускулите кои се во поголема активност и каде периодот на лабавење односно одмор е намален или изостанува остануваат затегнати, тврди со крутост во движењата. Синхронизираноста во работата на контракција на дразбите и дистракција му даваат еден тон, склад на делување на мускулите, а со тоа и на самите движења. Не ретко мускулите антагонисти со својата контракција го спречуваат делувањето на агонистите, што доведува до дополнителна работа, со цел да се совлада отпорот на агонистот, што од друга страна предизвикува дополнително трошење на енергија и крутост во движењата. Крутоста на движењата се јавува и како последица на еднострано оптоварувања, едностран напор (физички и психички), меѓутоа како и од преголема надразнетост на нервно мускулниот систем. Крутите затегнати движења укажуваат на потребата од одмор релаксација и лабавење на мускулите.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Лабавењето на мускулите најдобро се изведува со активни замаси на поедини делови на телото, со нишање, како и вежбите при кои мускулите пасивно го следат движењето предизвикано од некоја друга надворешна сила, а при тоа не постои било каква мускулна контракција (пасивно нишање, тресење на мускулите во повисока и пониска положба и сл.)

Целта на вежбите за лабавење е да го принудат централниот нервен систем да ги исклучи мускулите кои се непотребни и нефункционални односно не помагаат во активностите на движењата.

### *3.1.1.2. Вежби за офромување според начинот на користење на справи*

Вежбите за обликување според начинот на користење на справи поделени се на:

- a) Вежби за обликување со справи и реквизити;
- b) Вежби за обликување на справи и
- c) Вежби за обликување без справи или едноставни вежби кои можат да бидат и со парови

*Вежбите за обликување со справи и реквизити се сметаат дека се доста корисни, имајќи во предвид дека со користењето на справата вежбањето може попрецизно да се одреди. Воедно тежината на справата го зголемува оптоварувањето врз мускулите и врз апаратот за движење, а со тоа и на целиот организам, но воедно помага и врз развој на прецизноста, поготово на рацете. Изборот на справи и помагала денеска е разноврстен, меѓутоа во праксата најчесто се користат: медицинки; палки; топки; јажиња (кратки и долги); вреќи плнети со песок; обрачи; чуњеви и сл.*

*Вежбите за обликување на справи имаат одредена специфичност и кај истите наставникот неопходно е*

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

посебно да внимава на дидактичките принципи („од полесно кон потешко“, „од поедноставно кон посложено“). Справите можат да служат како фаќалишта, потпори на телото или потпори на поедини делови на телото со што се обезбедува планирано да се влијание на поедини мускули или мускулни групи. Од справите најчеста примена за вежби за обликување на справи имаат: шведска клупа; шведски сандак; мала и средна греда; римстол и сл. Со примената на ваквите справи значајно се проширува изборот на вежби, нивната разноврсност и примена, а воедно се влијае и врз интересот кај учениците.

*Вежбите за обликување без справи* не ретко се именувани како едноставни (прости) вежби за обликување, без разлика на мнението кое постои дека тие можат да бидат многу комплексни со сложена структура и тешки за изведба.

Одредено значење, интерес, ефикасност и широка примена имат вежбите за обликување со партнер или вежби во парови. Кај овие вежби евидентна е поголемата прецизност во нивната изведба, обостраното оптоварување на телото и поголема контрола во обемот на движења. Во изведбата на овие вежби партнерот може да се користи како помагач при изведбата, меѓутоа може да ја користи и неговата тежина со што се зголемува оптоварувањето, а воедно може да се користи и како совезбач за да се фиксираат одредени делови на телото (нозе, раце). Овие вежби пројавуваат посебен интерес кај децата во училишната возраст, па така не ретко се применуваат во наставата.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

### 3.1.1.3. Вежби за оформување според влијанието на поедини делови на телото

Според влијанието на вежбите за обликување на поделни делови на телото поделени се во:

- Вежби за рамено лопатичен појас;
- Вежби за трупот и
- Вежби за карличниот појас и нозете.

За изведба на вежбите за оформување според влијанието на поедини делови на телото познати се неколку редоследи на изведба: *проксимално дистален; дистално проксимален и центрипетален.*

*Проксимално дисталниот модел* во практичната настава има најголема примена, во кој редоследот на изведба на вежбите започнува од горниот дел на телото, потоа средниот дел и на крај долниот дел од телото. Во овој модел вежбите можат да започнат од вратниот дел, па да продолжат на рацете (рамо, лакот, шаки), потоа вежби за трупот и кичмениот столб и на крај вежби за карлица и нозе (*центро-каудален модел*). Во проксимално дисталниот модел вежбите за обликување или оформување на телото можат да започнат и од пониските делови, вежби на шаките, лакатот, рамената, вратот, натаму да продолжат со вежби за кичмениот столб, карлицата и на крај нозете (*моно-педален модел*).

Во *дистално проксималниот модел* редоследот на изведба на вежбите за обликување и оформување на телото започнува одоздола нагоре, односно вежби за нозете, карлицата, рбетниот столб и на крај за раменскиот појас, вратот и рацете. Оправданоста на изведбата на овој редослед односно модел на изведба на вежби е во подобрувањето на повратокот на венската крв од нозете.

Во *центрипеталниот модел* на изведба на вежби за обликување и оформување на телото постои сукцесивно

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

менување на вежбите за горниот и долниот дел на телото, со постапно приближување од најодалечените делови (шаките на рацете и стопалото) кон централните делови (трупот и срцето). Во овој модел на вежбање задоволен е принципот на постапност во оптеретувањето, најнапред се воведуваат во работа малите мускулни, а дури потоа поголемите мускулни групи.

Изборот на вежбите секогаш треба да биде редоследен и внимателен, со посебен акцент на оние мускулни групи кои не се доволно развиени, или подвижноста на зглобовите од икс причини е запоставена и намалена. Бројот на повторувања на вежбите е во зависност од целта која што се сака да се постигне, односно во функција на главниот дел од часот.

### ***3.1.2. Вежби и активности со кои се реализираат природните форми на движење***

Основни телесни движења се природните, филогенетски телесни движења својствени на човекот, стекнати сосема спонтано. А она што го карактеризира физичкото воспитание е тоа што точно овие природни телесни движења се применети како телесни (физички) вежби во наставата. Природни облици на движења се сметаат оние кои човекот сам ги има научено и истите имаат генетичко потекло. Природните облици на движење настанале практични со самото раѓање на единката, бидејќи детето најпрво што почнува е да се превртува (превртување околу својата оска за 180%), потоа се влече, постепено се подигнува на нозе, ги прави првите чекори, го усовршува своето одење, трча, скока и натаму ги усовршува сите свои посложени движења. Природните облици на движење факт е дека се вродени, но тоа не мора да значи дека тие не треба да се усовршуваат и унапредуваат.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Генерално ако ги анализираме училишните програми по физичко воспитување ќе видиме дека во основа тие ги содржат точно системите на телесно движечки вежбања или поточно ги содржат систематизирани моторичките форми на движења со нивните техники. Во физичкото воспитание, поготово во училишната возраст кај децата потребно е основите на моторичкото учење и антрополошките законитости во развојот на личноста да се потпираат на програмските содржини кои ги сочинуваат филогенетските (стари) природни форми и облици на движења а тоа се: одење; трчање; скокање; фрлање; прескокнување; провлекување; качување; влечење; туркање; борење; висење; кревање и сл. Постои и една општа поделба на природните облици на движења и според истите се класифицирани на: влечење (ползење); одење; трчање; скокање; качување; фрлање; фаќање и додавање и сл. Внатре во овие групи на движења многу тешко е во целост да се дефинира секој облик на движење, кое поединецот може да го изведе, од причини што многу често одредени форми на движење произлегуваат сами од себе или се спојуваат една со друга. Меѓутоа и покрај ваквата испреплетеност на движењата природните облици на движења класифицирани се на:

- ✓ Локомоција
- ✓ Сложени движења и
- ✓ Манипулација (Pistotnik, 2003)

Под локомоција подразбирал движење, поместување, преместување и померување на телото во просторот. Покрај што овде спаѓаат природните облици на движење и што детето секако ги применува во периодот на новороденче, овие форми препорачливо и добро е да се користат и како средство во наставата по спорт и физичко воспитание.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Движењата од природниот облик кои ги класифицирал во *локомоцијата* ги поделил на:

- Ползење;
- Одење на раце и нозе (четвороножно);
- Одење;
- Трчање;
- Качување;
- Скокање,
- Паѓање.

Во групата на *сложени движења* според својата структура и сложеност класифицирани се движењата помеѓу локомоција и манипулација, вродени и природно развиени во периодот на развиј на децата и возрасен човек, меѓутоа доколку се применуваат соодветни техники на нивен развој (пр: подигнување и носење може да се развива и усовршува и да доведе ситуација каде телото помалку се заморува, а постигнува значаен напредок и ефект). Во движењата на природниот облик на *сложени движења* ги ставил:

- Туркање;
- Влечење;
- Подигање;
- Носење.

*Манипулациите* како природен облик на движења подрабираат изведување движења со одредени делови на телото или одредени сегменти на телото. Не се користат за прелетување на одредени далечини и движењето трае многу пократко во споредба со движењата на локомоциите. Настануваат со усовршување на природните облици на движење, вообичаено при примена на некоја техника, движењата се усогласени и овозможуваат примена на одредени помагала или реквизити за реализација на содржините. Во *манипулативните движења* се вбројуваат:

- Фрлање и фаќање;

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

- Удари и блокади и
- Држења и фатови.

Најголемот дел од фондот на телесни движења и вежбања кои се применуваат во праксата на физичкото воспитание претставуваат природните движења на човековото тело, а како последица на потребите од прилагодување на човековата природа. Она што треба да се истакне во телесното (физичкото) движење и вежбање е дека тоа неможе да се сведе само на телесното движење без резерва, ниту може телесните движења да се оквалификуваат како телесна вежба, без притоа да се имаат во предвид научните сознанија, поготово интересирањето и структуралниот дел назначен како физичко воспитание.

*Одењето и трчањето* претставуваат најприродните форми на движење, а нивната улога се смета дека е за една од најзначајните за физичкото вежбање. Правилното одење и трчање треба да претставува основа за изведба на сите други посложени движечки активности кои се применуваат во физичкото вежбање. Одењето е основниот облик на движење, кое човек го користи за совладување на одреден простор или препрека. При одењето човек неизменичко со нозете се потпира на подлогата. Кај обичното одење едната нога редовно во контакт е со подлогата, а одењето е меко и лесно, без напор. За правилно одење се смета кога ногата во исчекор е на петици, со што тежината на телото се пренесува на предниот дел од стопалото, а со прстите се врши оттурнување за да може да се изведе друг чекор со другата нога. Движењето на рацете во рамената е слободно и се движат слободно према напред и назад спротивно на работата на нозете. Положбата на телото е исправена, а со зголмување на брзината одењето се зголемува, претклонот на телото е према напред. Додека кај трчањето телото е се повеќе наведнато према напред, со раце свиткани во



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

зглобот на лактот, со што песницата на раката се движи према напред и брадата. Ногата со која се врши исчекор према напред високо се подига во кленото, додека контактот на стопалот за разлика при одењето се врши со предниот дел и прстите. Правилното трчање е лесно, еластично и тивко, без удирање на петиците во подлогата. Сите неприродни, нетипични и непотребни движења треба да се избегнуваат.

При изведбата на активностите од одење и трчање во наставниот процес потребно е да се внимава на запазување на воспитно-образовните компоненти. Да се формира посебен однос кон држењето на телото при одењето, почитување на одредени норми и правила (пр: движење по сообраќајници, патеки, тротоари) и совладување на поедини тешкотии (качување и слегување по скали, совладување поголеми делници во пешачење и сл.). Формирање и стекнување на навики за движење во различни услови и ситуации: по песок, мраз, снег, на нестабилни и специфични подлоги и сл.

Во практичната реализација и примена на одењето и трчањето во наставата потребно е да се запазат неколку облици, форми и начини на одење и трчање со различен интензитет и брзина, комбинирано одење и трчање, одење, одење и трчање по такт и трчање со имитација и сл.

- *Форми и начини при одење и трчање*
  - Поединечно, во парови и во колона;
  - Одење со нормални, кратки и долги чекори;
  - Одење на различни делови од стопалото (прсти, петици, странично);
  - Одење со клечење и во полуклек;
  - Одење на надолна и нагорна коса површина;
  - Одење по права и крива линија;
  - Одење со затворени очи и со поглед во страна;

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

- Одење по стеснати површини (мала греда, шведска клупа и сл.);
  - Одење по јасно обележана патека (по камења, помеѓу чунови, во кругови и сл.);
  - Одење и преминување преку пречки (природни, вештачки и имитирани, мали и големи);
  - Одење во песок и снег;
  - Трчање во природа, на полигон и сала;
  - Трчање во место, на прсти и со високо подигање на колената;
  - Трчање на кратки патеки (5м., 10м., 20м.);
  - Трчање на средни и долги патеки (согласно возраста);
  - Трчање помеѓу и преку препреки;
  - Трчање на песок и снег и сл.
- *Одење и трчања со различен интензитет и брзина*
    - Одење и трчање напред, назад, во стран (лево десно) слободно и по обележана линија;
    - Одење и трчање со споро, средно и брзо темпо (промени кои настануваат како резултат на одредени сигнали).
- *Комбинирано одење и трчање*
    - Одење и трчање со решавање на задачи, проблеми и препреки и кои најчесто се под команда на наставникот (од трчање или одење во скок, во седење, во клекнување, во завртување, налево, надесно, напред, назад, во страна и сл.);
    - Неизменично одење и трчање со завземање на одредени фигури, ставови, поскоци и сл. (детски поскок, мечкин скок, скок на една нога, скок со две нозе и сл.).

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

- *Одење и трчање по такт*
  - Одење и трчање по музички такт;
  - Одење и трчање со броење;
  - Одење и трчање по звучен сигнал (тропање, свирче)
  - Одење и трчање по светлосен сигнал и сл.
  
- *Одење и трчање со имитација*
  - Одење и трчање со имитација на животни;
  - Имитација на изведување на одредени движења од спортски игри;
  - Имитација од движење на превозни средства и сл.

Одењето и трчањето најчеста примен во часот наоѓаат за време на воведниот и главниот дел од часот. Посебно внимание наставникот треба да обрне на возрастната категорија на децата. Исто така посебно треба да се внимава при изборот на методите (фронтални, групни, по станици, трчање во колона и сл.) во трчањето кај децата, како не би дошло до судир или некакви други несакани случувања.

*Скокови и прескоци* исто така претставуваат еден од основните видови на природните движења. Скоковите се појавуваат после втората година од животот кај децата, после совладувањето на трчањето на ред доаѓаат скоковите, така што во овој момент децата само си ги испитуваат свите способности и можности за скок. Овие се наједноставните облици на скокови. Во праксата се разликуваат три врсти на скокови:

- *Скок во далечина* – кога се сака да се совлада одредена далечина или делница која е хоризонтално поставена пред скокачот;
- *Скок во височина* - кога се сака да се прескокне некоја вертикално пречка односно целта е да се подигне тежиштето према горе како и подигање на нозете од тлото;

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

- *Скок во длабочина* – каде целта е од повисока подлога да се скокне во длабочина или спуштање на тежиштето на телото од повисока точка во пониска со скок.

Генерално во скоковите се разликуваат или доминираат три фази и тоа: *фаза на одраз*; *фаза на лет* и *фаза на доскок*. За скоковите во далечина и височина од поголема значајност се фазите на одраз и лет. Додека за скоковите во длабочина фазите на лет и доскок. За учениците од училишната возраст доста важно е да се обучат, подобро припремат за фазата на доскок, каде што доскокот треба да биде мек и лесен со потребната амортизација во колената, со што би се избегнале евентуални повреди на долните екстремитети.

Во наставата по физичко воспитание овие движење имаат широка примена и истите можат да се изведуваат како во природа (ливада, терен и сл.) исто така и во сала или други затворени простории. Се среќаваат во различни варијанти: скок со залет, од место, поскоци со една нога, од две нозе, разни форми на прескокнувања, прескоци преку пречки, прескоци со јаже и сл. Нивните цели се најразлични, од подобрување на експлозивната сила, или развој на експлозивна мускулатура, сила на долните екстремитети, подобрување на фазата на лет или скок со задршка и сл.

Во наставата по спорт и физичко воспитание во прво и второ одделение скоковите треба да се изведуваат преку примена на забавни форми и игри, а воедно и да се избегнуваат скоковите со залет, во висина и далечина. Поготово кај скоковите треба да се применуваат принципите од едноставно кон сложено и од полесно кон потешко, што значи добро да се внимава за висината и напорот кој е потребен кон изведување на одредени

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

скокови, а воедно да се внимава за местото каде што се изведува (душек, песок, тревната или тврда површина).

Од формите и методите за обука на скоковите најчесто се изведуваат во групни форми, паралелни групи или групи во таласи на работа, како и фронтална форма на работа.

*Лазењето и провлекувањето* е движење кое се изведува со помош на локомоторниот систем во кои рацете имаат водечка улога. Трупот се наоѓа во контакт со подлогата, телото се движи како последица на рацете и нозете, во која положбата на телото (трупот) е хоризонтална. Лазењето и провлекувањето се активности во кои постои високоенергетско оптеретување иако се смета дека претставува првата движечка активност која детето ја презема. Во наставата по спорт и физичко воспитание лазењето и провлекувањето најчесто застапена е во младата училишна возраст, како и во предучилишниот период. Вежбите од овој облик имаат широка практична примена и истите можат да се изведуваат на отворено, на тревнати терени или во сала, а најчести вежби се: лазење од едно место до друго со провлекување низ елементи од шведски сандак; лазење со провлекување низ раширени нозе на своите другарчиња поредени во колона; лазење и провлекување под столче и јарец; лазење и провлекување под јаже со носење на терет (топка, медицинка); лазење и провлекување низ полигон со препреки, коса надолна и нагорна клупа и сл. Имајќи во предвид дека се работи за активност во која постои високоенергетска потрошувачка, наставникот треба да ја има во предвид должината на теренот и препреките кои се поставуваат при лазењето и провлекувањето. Во повозрасните категории односно во трето и четврто одделение должината на теренот и поставените препреки можат постепено да се зголемуваат. Препорачливо е за активностите од лазење и провлекување

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

доколку се извдува во сала да се користат душеци, патеки и сл.

*Качувањето* е активност која може да се организира и применува како на отворено исто така и во сала или во затворен простор. Тоа може да биде изведено самостојно или во соработка со едно или повеќе лица. Она што е карактеристично за качувањето е силата која што е неопходна да се поседува во горните и долните екстремитети, добра координација, рамнотежа, но и одлична флексибилност.

Качувањето во затворен простор (спортски сали, прилагодени простории и сл.) овозможува поголема контрола при обуката и изведбата на вежбите. Вежбите кои се изведуваат за подбрување на качувањето се прилагодени и наменети за совладување на препреки, огради, пониски сидови и други природни или импровизирани препреки. Најчесто користени справи и реквизити во качувањето во сала се: римстол; швеска скала; шведски сандук; јаже; вертикално поставени цевки; вештачки направени стени за качување и сл.

*Кревање и носење* се две неодвоиви активности во физичката активност кои најчесто се применуваат како во движењата исто така и во секојдневниот живот. Постојат исклучоци кои се јавуваат само во одредени спортски дисциплини (подигање на тегови), каде имаме подигање на теретот и задржување во одреден временски период.

Подигањето и носењето на терет или совежбач може да биде поединечно, во парови или групно. Се организира и применува како на отворено исто така и во сала или затворен простор. Движењето на кревање и носење најмногу се користат во комбинација со други форми на движења. Оваа моторичка активност се користи како средство за јакнење на динамичката и статистичката сила на рацете и нозете. Познавањето на техниката на кревање и

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

носење е доста практична и применлива, така да вежбите за развој на овој природен облик на движења и активности се препорачливи во наставниот процес по спорт и физичко воспитание. Од вежбите кои најчесто се користат ќе ги наброиме следните: кревање и носење на медицинки со две и една рака и пред и зад тело; носење на два и повеќе предмети, топка, медицинка, чун и сл.; одење по клупа или греда со терет; носење на совежбач на грб или во раце; носење на совежбач со двајца и начин на фат и сл.

При кревањето и носењето секогаш се води сметка за тежината на теретот и возраста на децата. На учениците од помалите возрасни категории посебно треба да се внимава при кревањето и носење на терет, а воедно неопходно е и да им се објасни како и каде ќе се носи истиот.

*Фрлањето и фаќањето* како природен облик на движења своите корени ги влече од праисториско време. Тоа се активности кои можат да се организираат и во затворен и на отворен простор. Како средстава во наставата по спорт и физичко воспитание се користат разновидни варијанти и форми на движења и тоа: фрлање во височина, фрлање во далечина во одредена цел; фрлање со една и две раце; фрлање на одредени реквизити (топка, диск, кладиво, копје, гуле, медицинка, камен и сл.). Она што е најспецифично и најомилено кај децата, поготово во младата училишна возраст е фаќањето и фрлање со топка, фаќање и додавање на одредени реквизити.

Фрлањето и фаќањето во наставата по спорт и физичко воспитание најчесто се користат како вежби за развој на моторичките способности: експлозивна снага на рацете и раменскиот појас; координација и прецизност; брзина на реакција на сложени моторички реакции кои во понатамошниот период ќе им помогнат во полесно решавање на новонастанати ситуации и совладување на одредени спортски елементи во игрите. Во практичната

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

реализација на фрлањето и фаќањето од посебно значење се вежбите кои се изведуваат поединечно, во парови и во групи. Најчесто користени вежби:

- *поединечни фрлања и фаќања*
  - фрлање и фаќање на топчиња и палици во висина; фрлања во висина на одреден предмет (гумена топка, палица, и сл.) со окрет од 360% и повторно фаќање;
  - фрлање на медицинка во далечина со две раце од над глава и одоздола; фрлање на топка со две раце во далечина од над глава, од страна и одоздола; фрлања на топка и медицинка преку глава наназад;
  - фрлање и фаќање топка во зид; фрлање топка и гаѓање на одреден предмет (обрач, чун, вертикална цел); тркалање на топка и гаѓање (чун, медицинка и сл.).
- *фрлање и фаќање во двојки*
  - додавање и фаќање топка со една и две раце; додавање и фаќање топка од подлога; додавање и фаќање топка во движење; додавање топка во скок.
- *фрлање и фаќање во група*
  - додавање топка во вис и подлога во круг; додавање топка во скок преку еден соиграч; фрлање и фаќање топка во игра (народна/ горенка и сл.).

Покрај фаќањето и фрлањето како природен облик не ретко се среќава и одбивањето како движечка активност. Во голем број случувања, одбивањето се среќава како неопходна активност која има одбрамбена улога или заштита од делување на одредени предмети.

Во наставата од младата училишна возраст, посебно во прво и второ одделение се применуваат фрлање и фаќања со полесни предмети и реквизити и на помали растојанија. Кај позоврасните категории при фрлање и фаќањето можат да се користат и потешки предмети (кожни, кошаркарски топки), во комбинација со други



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

форми на движења кои не ретко се во функција на организирање одредени спортски игри.

*Држењето и фатовите* овозможуваат продолжување на периодот на држење, а со самото тоа и на носење на одредени предмети. Држењето и фатовите во наставата по спорт и физичко воспитание се применуваат најчесто во работа со парови или групно работење, со што се зголемува нивната практична примена поготово кај специфичните спортски активности во кои значајно место му припаѓа на фатовите, држењето и задржувањата на соважбачите или противниците во одредени ставови или положби. Во случај на контакт на соиграч или противник можат да се применат држења со точно прецизирани фатови кои преку примена на соодветни вежби се усовршуваат. Најчесто ваквите држења и фатови карактеристични се за борилачките спортови и уметничките спортски активности (акробатика, уметничко лизгање и сл.). Основниот ефект на учењето на овие природни облици на движења би требало да се манифестираат во нивната практична применливост, можност за надоградба како и трајност во стекнатите знења.

*Туркањето* е активност која е силно поврзана со мускулната снага, телото или одредени делови од телото, а се манифестира кога се врши притисок на одреден предмет или живо битие, кое може да се помести во просорот. Во одредени случувања силата кој го произведува туркањето може да биди еднаква или помала од тежината или силата на предметот или живото битие врз кое го врши притисокот. Туркањето е право пропорционално со снагата, или поточно колку е поголема снагата толку е поголема способноста за туркање. Туркањето доколку се изведува со целото тело може да биде насочено према напред (со гради) или туркање со телото према назад (со грб). Најголема примена туркањето има во спортските игри, а

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

нивниот развој и подобрување не ретко се подобрува преку примена на вежби за развој на туркањето. На настанвните часови практична примена имаат вежбите во парови, тукање рамо со рамо, или гради со гради, притискање на зид со двете раце, притисок на римстол, оттурнување на совежбач со нозете од лежечка положба; со скрстени раце и потскокнување на една нога се настојува да се турне партнерот и сл.

Вежбите за туркање во основа имаат статички карактер и заради тоа нивната примена треба да биде со краткотрајни повторувања. При изведбата на овие вежби треба да се внимава на телесната тежина кај совежбачите, која треба да биде идентична или приближно иста.

*Влечењето* според нејзината структура претставува активност која по движечките и ангажирањето на мускулите спротивна е на туркањето. Влечењето како и туркањето се применува со цел да се изврши одредено придвижување на некој предмет или одредено живо битие односно противникот во просторот. Имајќи во предвид дека влечењето и туркањето како природен облик на движење се активности со спротивен карактер, при нивната реализација често се користи и двете, односно се комбинираат. Влечењето можеме да го вршиме како единка, во парови или групно. Во практичната примена често се користат најразлични вежби од типот на:

- *поединечно*
  - растегнување на гумени ластици или метален федер;
  - тегнење на ластик фиксиран со една и две раце;
  - фиксиран ластик со предните делови од прстите, тегнење со двете раце према горе.
- *во парови*
  - во парови фатени за раце влечење кон себе преку обележана линија;

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

- на греда или клупа фатени со една рака влечење во различни насоки со цел да се исфрли од рамнотежа противникот;
- на греда или клупа фатени двајца совезбачи за штефетна палка влечење кон себе или во страна со цел да се исфрли од рамнотежа.
- *во група*
  - во колона еден позади друг фатени за половина се привлекува едната група преку обележана линија, а при тоа постои цврст фат за раце на првите во групата;
  - тегнење на јаже помеѓу две групи со ист број на учесници.

Вежбите со влечење слично како и вежбите со туркање во основа имаат статиски карактер и заради тоа нивната примена треба да биде со краткотрајни повторувања. При изведбата на овие вежби треба да се има во предвид телесната тежина кај совезбачите, при што истата треба да биде идентична или приближно иста.

### 3.1.3. Игри

Земајќи ја во предвид природната наклонетост и позитивните емоции, на учениците на оваа возраст спрема играта, наставниците многу лесно се одлучуваат да ја изберат како една од методите за реализација на часот по физичко и здравствено образование. Учениците доста успешно ги активираат и мотивираат, задржувајќи го нивното внимание повеќе или помалку, меѓутоа не ретко ваквиот начин на работа недоволно можат да го усогласат со нивните суштински потреби и барања. Ваквиот пристап често, доста површно и недоволно одговара на дефинираните цели во развојот, не ретко иницирајќи спротивни ефекти како во морфолошкиот развој исто така и

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

во моторичкиот и функционалниот. Меѓутоа играта може да биде и многу силно средство во правилниот развој на учениците, заради тоа примарна цел на наставниците треба да им бидат потребите на учениците во изборот и креирањето на играта.

Правилниот избор на играта може да се согледа од повеќе аспекти, најмногу од биолошка и педагошка страна. Биолошките аспекти можат да се согледаат во тоа што преку играта се успева учениците во целост да бидат ангажирани, превентивно да се интервенира и спречат или запрат одредени деформитети и несакани аномалии, позитивно да се влијае во развојот и функционалноста на одредени органи, да се поттикне развојот на некои од предиспозициите, да се стекнат нови моторички знаења и навики и сл. Педагошките аспекти можат да се согледаат преку успешно совладување на одредени препреки, да знае да ја распредели снагата, да научи како да реагира правилно и правовремено, да одлучува самостојно, да се стекне со потребната храброст, кога да се спротивстави, да знае тимски да делува и сл.

Играта може да биде добро воспитно средство само тогаш кога изборот на играта поаѓа од потребата и можностите на децата, ако истата се примени во право време и ако е смислено организирана. Заради големата привлечност и влијанието кое го имаат игрите кон учениците пожелно е нивна поголема примена во воспитно образовниот процес. Општо кон играта може да се гледа како кон еден активен потфат на едно или повеќе лица каде постојат одредени и ограничени правила, со времетраење и тенденција во остварување на помалку или повеќе дефинирани јасни цели. Таа се смета за една пријатна активност која има за цел потврдување на индивидуалните или колективните способности.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Генерално земено игрите се оние кои во основа ги задоволуваат елементарните потребите на децата во движењата, гледајќи пошироко задоволување на сопствената потреба на организмот во растот и развојот. Кај децата преку овие игри се развива истрајноста, се добива самодоверба, се воспоставува другарство, се гради љубов, смелост и храброст. Точно преку самата игра децата учат како да ја споделат радоста на победата, но и како да го доживеат поразот, односно кај децата се создаваат низ на емоционални квалитети и расположенија кои можат поволно да влијае врз целокупниот развој на детето. Елементарните игри се тие кои ги сплотуваат, дружат и собираат во помали или поголеми групи, ги прават зависни едни од други и ги наведуваат да почитуваат одредени норми, ставови и законитости кои ги воспоставува самата заедница, со што и се дава посебно значење на воспитно-образовната компонента која секогаш се стреми да ги следи современите текови на живот. Развојот на природните облици на движење (одење, трчање, фаќање, скокање, качување, фрлање и сл.) кои неспорно се манифестираат и унапредуваат преку самите игри значајно делуваат врз општиот раст и развој на децата. Во самите нив, во разноликоста на примената на разни елементи кои се составен дел на самата играта, се крие силен потенцијал кој го насочува и му помага на организмот да се движи по една нагорна линија во развојот, подобрување на кардиоваскуларниот систем, подобрување на дишењето, подобрување на моторичките способности, подобрување на осетите и сл. Играта е таа која влијае и врз развојот на вниманието, помнењето, мислењето, со што во голема мера може да влијае и врз јакнењето и развојот на волевите квалитети кај децата. Играта претставува слободна човекова активност во која поединецот преку своето учество може максимално да се мотивира и

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

самопотврди. Играта впрочем претставува составен дел во целокупниот живот кај човекот. Во првите години од животот односно до третата година детето си игра самото со себе (само), во третата и четвртата година во играта бара друштво од две до три другарчиња, потоа тежнее да биде вклучено во игри со повеќе другарчиња, а не ретко и со непознати (групни игри), а потоа и во колективни и спортски игри, со што и започнува социјализацијата на децата. Во периодот на училишната возраст и адолесценцијата кај децата се јавува интерес за меѓусебни докажувања и натпреварувања и учество во игри со натпревари, а воедно и учество во спортски игри и натпреварувања. Претходно наведеното ни става до знаење дека играта претставува значајно воспитно средство, кое делува на сестраниот развој на децата и како таква треба посебно да се негува и користи. Елементарниот облик на секоја моторичка активност е движењето, а самата игра на часот по спорт и физичко воспитание претставуваат основно најуниверзално моторичко средство преку кое се реализира поставената цел и задача.

Поголем број на теоретичари и автори покушале да ги класифицират игрите, па според тоа и се појавува одредена специфичност во делот на класификацијата на истите. Во зависност од критериумот кој е земен при класификацијата, едни ги класифицираат според педагошкиот аспект, други според учесниците, трети според возрастните категории, според местото на изведување и сл. Во прилог ќе наведеме дел од класификациите за кои мислиме дека се позначајни.

Според *педагошкиот аспект игрите* се поделени на:

- ▲ Создавачки (конструктивни игри, игри на драматизација и сл.) и

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

- ▲ Игри со правила (подвижни игри, дидактички, народни и сл.).

Според бројот на учесниците во игрите поделени се на:

- ▲ Самостојни игри или поединични (детето игра само) и
- ▲ Заеднички игри (игри на повеќе деца).

Според старосните граници на децата во игрите поделени се на:

- ▲ Игри на деца во предшколска возраст;
- ▲ Игри за деца во млада училишна возраст;
- ▲ Игри за деца во средна училишна возраст и
- ▲ Игри за возрасни.

Според местото на одржување на игрите постои поделеност во класификацијата, па според тоа **првата** е на:

- ▲ Игри во сала;
- ▲ Теренски игри и
- ▲ Игри на полигони.

**Втората** поделба или класификација на игрите според местот на одржување е на:

- ▲ Игри на отворен простор;
- ▲ Игри на затворен простор;
- ▲ Игри во вода, на вода и покрај вода и
- ▲ Игри на снег и мраз.

Според областите и структурата која содржат игрите поделени се на:

- ▲ Елементарни игри;
- ▲ Спортски игри и
- ▲ Штафетни игри.

*Елементарните игри* се основен облик на телесното воспитание на децата од младата училишна возраст. Тие всушност ги задоволуваат потребите на децата за движечките активности, со што воедно се задоволуваат и основните елементарни потреби на организмот за непречен

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

раст и развој, својствен за овој период. Децата во овој период преку овие игри ја развиваат и усовршуваат самодовербата, смелоста, храброста, го развиваат другарството и самопочитувањето, ги јакнат емоционалните квалитети и создаваат кај децата ведро расположение кое позитивно влијае врз јакнењето на организмот. Децата преку елементарните игри се собираат во помали или поголеми групи, стануваат зависни едни од други, се прилагодуваат на одредени норми и законитости поставени од страна на заедницата, со што гледајќи поширокото се исполнува една од значајните компоненти на современите посакувања на воспитанието. Голем број на елементарни игри овозможуваат целосен развој на вниманието, помнењето и мислењето, а со тоа ја јакнат вољата и карактерот кај децата. Елементарните игри претставуваат многу значајно образовно средство, бидејќи делуваат на сестраниот развој и воспитанието воопшто и како такви треба посебно да се негуваат и користат.

Од елементарните игри во периодот на младата училишна возраст најчеста примена во наставата имаат: разновидни фаќања (поединечни и групни); игри со промена на места во трчање (од еден круг во друг, од една линија на друга); ден и ноќ; препознавање со додир; препознавање по гласот и сл.

*Спортската игра* има голема значајност врз психофизичкиот развој на децата од младата училишна возраст. Таа им пружа многубројни можности на позитивно влијание на сестран развој, но и влијаат на вкупниот развој на антрополошкиот статус на децата. Преку нив децата ги задоволуваат своите природни потреби за движење, ги развива моторичките способности и енергетските капацитети, а воедно потребно е да се нагласат и нивните педагошки задачи. Спортски игри позитивно влијаат како на вкупното ниво на физичката активност, исто така и на



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

здравственото однесување на децата. Нивното влијание опфаќа три сегменти и тоа: *обезбедување на значајни количини на физичка активност; одржување на организмот и заштита од неповолни влијанија и зачувување на организмот од неадекватното опкружување кое може да поттикне ризични и несакани однесувања.* Преку спортските игри децата имаат подобра физичка кондиција, стекнуваат подобри навики, ја подобруваат концентрацијата, им се подобрува помнењето, го развиваат другарството, влијаат врз нивното однесување како во училиштето исто така и надвор од него, а воедно влијаат врз нивните достигнуања.

Децата од младата училишна возраст се наоѓат во еден егоцентричен стадиум во кој имаат своја поимна стварност (светот се врти околу нив), каде што поседуваат многу мала одговорност и почитување на правилата на спортските игри и при тоа сами поставуваат и измислуваат правила, онака како нив им одговара. Во наредниот период од развојот на училишната возраст се појавуваат далеку појаки социјални потреби и желба за групна интеракција. Период во кој се јавува потреба од соработка и дружење, каде што чувството на детето го прави равноправен и составен член на групата. Всушност овој социолошки аспект ги става тимските спортски игри на приоритетно место кога е во прашање нивниот избор. Од тимските спортски игри кои наоѓаат најчеста практична примена кај децата во овој период се фудбалот, кошарката и ракометот.

*Штафетните игри* имаат свое место и играат значајна улога во наставниот процес кај децата од младата училишна возраст, поготово при изведбата на поедини и поспецифични сегменти. Тие се многу често применлива врста на игри, бидејќи нивното влијание на децата е разноврсно, земајќи ги во предвид широкиот спектар и разноврсниот избор на содржини кои се применуваат во

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

нивниот избор. Широкиот избор на содржините во штафетните игри овозможуваат примена на бесконечни варијанти на игри, со што можат да се задоволат сите потребни аспекти во наставата на часот по спорт и физичко воспитание, а со тоа да се задоволат и реализираат во целост поставените цели и задачи. Една од карактеристиките на овие игри е тоа што изведбата на задачите е групна, пренесувајќи ги задачите од еден на друг. Кај овие игри неопходна е поголема организација и мобилност од страна на сите соиграчи или учесници. При формирањето на групите од страна на наставникот неопходно е да се води сметка за хомогеноста на групите, земајќи при тоа во предвид повеќе аспекти (способности, пол, големина, телесна тежина и сл.). При изведбата на активностите или за време на штафетната игра од учениците се бара доследно почитување на пропозициите и поставените норми или критериуми. Најголема примена на штафетните игри има во завршниот дел од часот, а можат при нивната изведба и реализација да опфатат разни моторички движења и содржини (трчање, носење терет, прскокнување, брзо реагирање, можат да имаат и забавни и смешни содржини и сл.). Штафетните игри не ретко имаат и натпреварувачки карактер, со што кај децата се раѓа желба за победа и престиж, а при самата изведба на задачите постои висока мотивација, концентрација и внимание.

### **3.2. Систематизација и структура на физичките вежби**

Физичките вежби се тие кои можат значајно да влијаат врз развојот и одржувањето на нивото во поедини моторички способности. Во дел на моторичките способности физичките вежбања имаат влијание врз зголемувањето на моторичките способности, меѓутоа кај одреден дел таквото влијание е минимално или

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

незначително. Физичките вежбања и методите кои се користат во програмираните физички активности се најразлични и истите се разликуваат во зависност од развојните периоди на децата.

Знаеме дека моторичките способности поделени се во две групи и тоа: *примарни* (кординација, брзина, прецизност, рамнотежа, снага, флексибилност) и *секундарни* (регулација на движењата и користење на енергијата во текот на активностите) моторички способности, меѓутоа кај секоја физичка вежба се исполнува еден комплекс на моторички способности, па според тоа и условно можеме да ги поделиме според нивното примарно влијание на:

- ✓ вежби за снага (сила)
- ✓ вежби за брзина
- ✓ вежби за координација
- ✓ вежби за издржливост
- ✓ вежби за прецизност
- ✓ вежби за рамнотежа
- ✓ вежби за еластичност (флексибилност)

Една од поважните компоненти во современите токови на физичкото воспитание е подобрување како на функционалните способности исто така и на физичките способности кај единката, кое се постигнува во прв ред со зголемување на интензитетот и оптоварувањата на физичките вежби.

### **3.2.1. Вежби за развој на сила**

Силата или уште како некои ја нарекуваат силина се дефинира како способност за извршување на работа или совладување на отпор или како способност која овозможува совладување на различни отпори како и покренување на сопственото тело. Силата како моторичко

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

својство на човекот претставува способност за ефикасно совладување на надворешен отпор или спротивставување на тој отпор со помош на мускулно напрегање (Заџиорски, 1975). Многу често силата се наведува како главна способност, имајќи ја во предвид секојдневната застапеност и скоро во сите активности кои се вршат (игри, работа, вежбања, и сл.) во животот.

Во наставата по физичко и здравствено воспитание препознатливи се три видови на сила: експлозивна сила; репетативна сила и статичка сила. Воедно силата тополошки поделена е и на: сила на рацете и раменскиот појас; сила на трупот и сила на нозете.

*Експлозивната сила* - подразбира работа со голем интензитет за многу кратко време. Способност со максимално забрзување на сопственото тело за сметка на други предмети или лица. Експлозивната снага се манифестира како снага на одраз, удар, нагло забрзување, исфрлања на различни справи и реквизити (копје, кугла, топка) и сл. Спортите во кои експлозивната снага најчесто доаѓа до израз се: атлетиката (скокови, фрлања), боречките спортови, делови од спортски игри и сл.

*Репетативна сила* – подразбира неограничен број на повторувања на некои движења. Способност за долготрајна работа во која е потребно да се совлада надворешното оптеретување или влијание. Позначајна застапеност репетативната снага во спортот и спортските дисциплини наоѓа кај веслањето, пливањето, велосипедизмот, аеробикот и други дисциплини.

*Статичка сила* – претставува онаа снага каде еден мускул или мускулен сноп е во состојба да остане фиксиран односно да издржи оптеретување во кое нема да се менува положбата на телото. Способност со максимална статичка (изометриска) контракција на мускулите, односно способност на задржување на посакуваниот став на

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

мускулните контракции. Статичката снага има мал коефициент на вроденост (наследност), според тоа може да се влијае на неговиот развој преку физичките активности во текот на целиот живот. Како најзастапен во спортските активности се среќава во атлетиката (дигање на тегови) и гимнастиката (издржаи).

Покрај овие поделби на силата често се зборува за потоење на специфична сила која е карактеристична за одредени спортски дисциплини. Оттука произлегува и односот и изборот на поедини физички вежби кои учествуваат во подобрувањето на снагата. Процесот на подобрување и развој на силата е доста сложен во кои нема некои посебни правила, а неговата ефикасност е условени и зависи од бројни фактори. Применетите вежби за сила својот допринос го даваат на самот почеток, додека во подоцнежниот период настанува одредена стагнација која е условена со прилагодување на вежбите. Од тие причини препорачливо е почесто менување на вежбите како и интензитетот на оптеретување. Методските постапки и законитости за развој на силата се најразновидни, при што се наметнуваат специфични барања кои се поврзани со функционалноста на поголем број на органи и органски системи, поготово кај учениците од младата школска возраст што од своја страна сигнализира за висок степен на претпазливост. Најчести вежби се оние со кои се совладува сопствената тежина, вежби со терет, фрлања, скокови, вежби со партнери и сл. Развојот на силата ја карактеризираат најразлични физички вежби кои можат да бидат, статички (изометриски), динамички (изотонични), ексцентрични тренинзи за сила, изокинетички и сл.

Мерењето на силата се утврдува со примена на стандардизирани моторички тестови:

- скок во далечина од место (експлозивна сила на нозете);

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

- подигање на трупот од тло за 30 секунди (репетативна сила на трупот);
- издржај во вис во згиб (статичка сила на рацете и раменскиот појас).

### 3.2.2. Вежби за развој на брзина

Под брзина како моторичка способност се подразбира способност на брзо изведување едноставни моторички задачи за што пократко време со пооделни делови на телото или со целото тело или пак едно единствено движење да се изврши со максимална брзина. Други ја дефинираат како способност на брзо реагирање и изведба на едно или повеќе движења или движења на телото во просторот, односно совладување на што поголем пат за што пократко време. Брзината се дели на:

- ✓ Брзина на реакција (способноста на брзо реагирање);
- ✓ Брзина на поединечни движења и фреквенција на движења (способност на брза изведба на повеќе движења поврзани во едноставни или сложени движења);
- ✓ Брзинска издржливост (способност за долготрајна издржливост со висок интензитет односно движења без видливи знаци на замор).

Под *брзина на реакција* се подразбира способност на брз моторички одговор (звучни, светлосни). Овој вид на брзина најкарактеристичен е за спортските игри, елементарните игри каде до израз доваѓа брзата реакција (пинг-понг фаќање на топче, бокс избегнување удар и сл.).

Под *брзина на поединечни движења* се подразбира способност на изведување на едно движење за што пократко време. Ваквиот вид на брзина ја карактеризираат фрлачките

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

и скокачките дисциплини и е во тесна корелација со експлозивната мускулна сила.

Под *фреквенција на движења* се подразбира способност за повторување на брза изведба на одредени движења (трчање, велосипедизам, пливање, веслање).

Под *брзинска издржливост* се подразбира движење со константна амплитуда на движење во одредено време односно одржување на брзина со одреден долготраен интензитет.

Брзината кај човекот зависи од бројни фактори, помеѓу кои од посебно значење се: нервно-мускулните движења; составот (бели/ црвени) и еластичноста на мускулните влакна; степенот на еластичност како и техниката на изведба на движењата. Претходното наведува дека работата на развој на брзината треба да биде во тесна корелација со развојот на другите моторички способности, а пред се кон:

- *развој и насочување на брзината во целост*, тргнувајќи пред се од потребите и карактерот на изразување на брзината во конкретни ситуации и
- *аналитичко усовршување на факторите* од кои зависи максималната брзина во одредени моторички активности (Анастасовски, 2000).

Брзината е генетски вродена способност, на која може да се делува само во одредени возрасни категории поточно во младата возраст (7 до 10 година). Кај брзината значајна улога и припаѓа на добро совладената техника, со што се тежнее кон поефикасни движења избегнувајќи ги непотрбните.

Од методите и средствата за развој на брзината потребно е пред се да се применуваат оние кои помагаат во развојот на мускулите сили и техниките на соодветни движење. За развивање на брзинските способности се применуваат различни методи, помеѓу кои: методи со

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

промениливо оптоварување; метод на повторување, метод на прогресивно оптоварување, а кај учениците од младата детска возраст методот на игри, полигони и натпреварувања. Физичките вежбања за подобрување на брзината треба да бидат насочени кон подобрување на нервно-мускулните инервации и зголемување на силата на мускулите. Кај вежбите за развој на брзината значајно е да се истакне дека тие треба да се изведуваат со максимална брзина и со кратко поединечно траење, како и вежби за брзо реагирање на сигнали. Вообичаено се користат и вежби со повеќекратни повторувања на кратки серии со брзи (максимални) движења. Вежбите за развој на брзината треба да им се задаваат на учениците на почетокот од главниот дел од часот, додека ако им се задаваат во форма на натпревар, тогаш треба да се применуваат на крајот од главниот дел од часот.

### *3.2.3. Вежби за развој на координација*

Координацијата се смета за способност за управување со движењата на телото или негови делови, која ја карактеризираат брза и прецизна изведба на сложени моторички задачи или решавање на проблеми во што помал временски простор. Координацијата се претставува и како способност за реструктурирање на движењата во зависност од создадените услови. Координацијата се нарекува уште и снаодливост која се прикажува како сложена моторичка димензија под која се подразбира способност на човекот рационално и ефикасно да владее со движењата на своето тело. Улогата на координацијата во моторичкото функционирање на човековиот организам е неоспорна, што наведува дека таа е во многу висока корелација со снаодливоста. Шврака за снаодливоста укажува дека е способност на управување на



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

движењата на целото тело или делови од телото на локомоторниот апарат. Ја карактеризираат брзи и прецизни изведби на сложени моторички задачи, т.е. брзо решавање на моторички проблеми па заради тоа уште се нарекуваат моторичка интелигенција (Шврака, 2011). За решавање на задачите значајни е сонхронизацијата во високите регулаторни центри на нервниот систем со периферните делови на системот за движење. За решавање на одредени комплексни движења потребна е поголема интелигенција, па отука произлегува поврзаноста на координацијата со интелигенцијата (способност за решавање на сложени движења или проблеми).

Координацијата според одредени автори во себе содржи три компоненти:

- координацијата е одредена како способност за рационални просторни движења, каде брзината нема никаво значење;
- координацијата е одредена како способност за изведување на рационални и ефикасни движења во просторот со одредена брзина и
- координацијата како способност за изведување на рационални и прецизни движења со голема брзина во специфични (непредвидливи) услови.

Коефициентот на вроденост на оваа способност е доста висок (над 80%), па според тоа нејзиниот развојот може да се подобри во мал дел. Препорачливо е со подобрување на оваа способност да се започне во раната возраст.

За усовршување на координацијата се користат различни методски постапки, меѓутоа во основа процесот на развој и усовршување се одвива во две насоки и тоа:

- да се зголеми способноста за усовршување на нови движења и

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

- да се зголеми способноста за брзо реструктурирање на движењата, поточно нивно усогласување со новонастанатите ситуации.

За развој на координацијата најдобри се вежби во кои се присутни движењата на целото тело со комплексни моторички задачи: трчање во облик на спирала; цик-цак трчање; трчање во осмици; трчање напред-назад; трчање преку препреки; провлекувања; натпревари на претходно припремени полигони и сл. Препорачливо е најнапред да се работи на развој и усовршување на природните облици на движење кои се одвиваат во почетокот на главниот дел од часот и почеста примена на различни спортски игри.

### 3.2.4. Вежби за развој на издржливост

Издржливоста е способност каде оптеретувањето со долг интензитет се изведува што подолго. Под издржливост се подразбира способност да се одржи што подолго време работата ефикасно, да се одложи заморот во одредено време или да се прилагоди кон него, активност на организмот работата со одреден интензитет да ја одржува што подолго време без намалување на ефикасноста. Издржливоста е способност во која се развива сила за долготрајна работа.

Имајќи ја во предвид ангажираноста на телесната мускулна маса во моторичките активности издржливоста може да биде поделена на општа и локална издржливост.

*Општа издржливост* е кога во работата се вклучени повеќе од  $2/3$  на мускулната маса на телото (трчање на долги патеки, пливање на долги патеки, маратон, скијачко трчање, планинарење и сл.).

Под *локална издржливост* се подразбира кога во работата се вклучени помалку од  $1/3$  на мускулната маса на

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

телото (издржај во вис, издржај во згиб, стисок на шака и сл.).

Коефициентот на вроденост кај издржливоста е мал, во најголем дел генетски е условена, па оттука делувањето врз најзиниот развој е во текот на целокупниот развој на единката, односно согласно со равојот на органските системи (кардиоваскуларен, респираторен). Значаен развој на оваа способност можно е во периодот на младата училишна возраст (8-11 година).

Подобрувањето на оваа способност покрај што зависи од изборот на методот на работа, во голема мера зависи од интензитетот и времетраењето на работата. Досегашната пракса покажува дека во подобрувањето на индржливоста помага примената на вежби со умерен интензитет со подолго времетраење. Методата на интервален тренинг, поготово интервали од 30 секунди во комбинација со времето потребно за одмор, односно пуштање на пулсот на вредност од 120 до 130 удари во минута досега се има покажано како најдобра во подобрување на издржливоста.

Вежбите за подобрување на издржливоста поделени се на вежби на општа издржливост (вежби со долготраен интензитет) и вежби за специјална издржливост или вежби за развој на одредени мускулни групи. Издржливоста како моторичка способност детерминира два процеса на потрошувачка на кислород, анаеробен и аеробен односно со присуство на кислород и без кислород, па оттука се јавува потребата да се користат вежби за развој на анаеробните и аеробните капацитети. При изведбата на вежбите за развој неопходно е да се внимава на принципите на правилно дишење и оптеретување, за што е потребно почесто контролирање, поготово за време на работата и непосредно по неа, т.е., по завршетокот на работата со мерење на пулсот.

### 3.2.5. Вежби за разој на прецизност

Прецизноста е способност која преку одредена активност на гаѓање (фрлање) со некој предмет да се погоди одредена цел или активност со која се овозможува гаѓање на подвижни или неподвижни цели на одредена оддалеченост. Коефициентот на вроденост на оваа способност е доста висок, меѓутоа сепак постои можност истата да се подобри. Потребно е да се воспостави одреден соодност со техниката и тактиката во одредена спортска дисциплина, каде прецизноста се усовршува со решавање на различни специфични задачи во одредени ситуации. Најпродуктивен начин за подобрување на прецизноста е ситуациониот метод, со кој истовремено се усовршуваат моторичките знаења, усовршуваат особините и способностите и се создава најповолна ситуација во која се воочуваат ефектите на прецизноста.

Како моторичка способност значајна е за голем број на спортови (тенис; кошарка; ракомет; стрелачки дисциплини, со лак и стрела, огнено оружје, повеќебои и сл.) Развојот на прецизноста се постигнува со вежби за повторување на моторичките задачи, најнапред од едноставни ситуации, а потоа и во посложени (*гаѓање на кош од место, потоа од движење и на крај во игра*). Вежбите за развој на прецизноста поребно е да се применуваат уште кај децата од предучилишната возраст, со фрлање или водење на различни предмети и примена на различни елементарни игри. Најчесто користени вежби за развој на прецизноста се:

- фрлање топче во вертикална или хоризонтална цел, од место, одење или трчање;
- гаѓање на подвижни цели;
- гаѓање цели со лева и десна рака;

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Проверка на прецизноста се врши со примена на тестови за прецизност: за раце - во хоризонтална цел; за нозе - во вертикална цел.

### 3.2.6. Вежби за развој на рамнотежа

Рамнотежата претставува способност на одржување стабилна положба на телото во различни положби и движења или како способност за одржување на посакуваниот став под влијание на гравитацијата. Рамнотежата дефинирана е и како способност да се воспостави нарушената положба или корегира влијанието на гравитацијата (Kosinac, 2011).

Во спортот и физичкото воспитување се разликуваат два вида на рамнотежа и тоа:

- *способност на одржување на рамнотежната положба* (брзо реагирање и обликување на компензација која ќе овозможи рамнотежна положба);
- *способноста на воспоставување на рамнотежна положба* (способност на што побрзо завземање на положба).

Спортските дисциплини во кои значајна улога ига рамнотежата се: спортската гимнастика, акробатиката, сурфањето, скоковите во вода, скијачки скокови и сл. Подобрувањето на рамнотежата треба да започне уште во предучилишниот период со примена на вежби за развој на рамнотежата, преку поставување на различни полигони, препреки и тестови на одење по греда, клупи, одење на мал простор и сл. Најчесто применети вежби за развој на рамнотежата се:

- стоење на ниска греда со двете нозе попречно;
- стоење на ниска греда на една нога, а другата е одножена, заножена и во предножје;

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

- преминување на ниска греда преку одење, трчање и со поскоци на една и друга нога;
- преминување на ниска греда или клупа преку препреки;
- одење и трчање на ниска греда со завртувања за 180 и 360 степени;
- прескоци на ниска греда или клупа со јаже.

### **3.2.7. Вежби за развој на флексибилност (еластичност)**

Под самиот поим флексибилност (еластичност) се подразбира максимална амплитуда на подвижност. Во основа ја означува способност на изведба на движења со големи амплитуди (Зациорски, 1975). Често во праксата се поврзува со подвижноста, обемот на подвижност, зглобно-мускулната подвижност, зглобната амплитуда и др. Зависи од повеќе фактори кои ја ограничуваат флексибилноста, меѓутоа најприсутни се: градбата на зглобовите; зглобните врски; должината на мускулните влакана (мускулите) и нивната еластичност; еластичноста на лигаментите и тетивите и сл. Забележано е дека постои поголема флексибилност кај женската популација во споредба со машката. Врз степенот на еластичност влијаат повеќе фактори помеѓу кои: полот; возраста; физичките активности; воведувањето на организмот во работна атмосфера; температурата и др. Во текот на денот кај еластичноста може да се забележат различни амплитуди, во раните утрински часови или претпладне може да се забележе помала еластичност во споредба со попладневните, тоа става до знаење за посебно внимание при работа поготово со младите возрасти. Примената на вежби за сила влијаат врз намалувањето на флексибилноста, така да препорачливо е комбинирање на физичките вежби на сила со вежби за истегнување.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Постојат две врсти на флексибилност, *активна* и *пасивна*. Активната флексибилност е детерминирана од амплитудата на движење под непосредно влијание на актуелните мускули во зглобовите, додека пасивната флексибилност е детерминирана од амплитудата на движење која се постигнува под влијание на надворешни сили, односно сили кои ја генерираат надвор од зглобниот систем, а најчесто тоа е гравитацијата, сила на други мускули и мускулни групи, содејство на партнер и сл.

Најчесто користени методи за развој на флексибилноста се:

- *активната метода*, која се состои од вежби кои можат да се изведуваат во статиски и динамичко-балистички услови (вежби кои се изведуваат под дејство на спротивни мускулни групи);
- *пасивната метода*, која се состои од вежби засновани на истегнување и изведба со помош на надворешни сили (гравитација, содејство на партнер, тегови и сл.);
- *комбинирана метода*, која е сочинуваат вежби кои се состојат од пасивно истегнување и активна контракција. Оваа метода се заснова на проприоцептивна неуромускулаторна фацилијација, а се состои од изометриски истегања на мускулите, по што мускулите пасивно се истегаат, со истовремени концентрични контракции на спротивните мускулни групи.

За подобрување на оваа способност најдобри се вежбите за истегнување, замав на екстремитетите (раце/нозе) претклони, затклони, вежби со помош на надворешни сили (партнер) и сл. Примената на вежбите за развој на еластичноста треба да бидат до оптимално, а не до максимално ниво. Секогаш се остава одредена резерва при изведувањето на вежбите за еластичност, водејќи сметка за

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

границите на еластичност кои се секогаш само малце повеќе од потребните движења. Примената на статичките вежби за истегнување е некаде кон крајот на периодот на младата училишна возраст (10-11 година).

### Прашања за дискусија

1. Според целите и влијанието на физичката вежба кои функции можат да се подобрат?
2. Според целите и влијанието што треба да се постигне, физичката вежба во функција на што може да биде?
3. Целокупниот фонд на телесни движења на човекот на кои делови се сведуваат?
4. Според местоположбата која ја има телото на човекот какви движења можата да се изведуват?
5. Како се класифицирани движењата според формата на природните движења?
6. Објаснете ги основните гледишта според кои се оценуваат вежбите.
7. Како се поделени вежбите според целите кои треба да се постигнат?
8. Вежбите за оформување на телото ситематизирани се во три групи, наведете кои се тие.
9. Објаснете кои се вежби на справи, а кои со справи.
10. Како се класифицирани природните облици на движење?



## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

11. Имајќи го педогошкиот аспект во предвид, како се поделени игрите?
12. Во кои и колку групи се поделени игрите според областите и структурата?
13. Според примарното влијание како се поделени вежбите?

### **КЛУЧНИ ЗБОРОВИ**

1. Вежби
2. Способности
3. Задачи
4. Природни
5. Игри
6. Влијане

### **НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА**

*Што мислите, какво може да биде влијанието на коефициентот на наследност на моторичките способности врз нивниот натамошен развој*

(ЦЕЛИ) По  
совладувањето на  
ова поглавје:

- ќе откриете колку  
развијни периоди  
постојат во животот  
на човекот

- ќе разберете зошто  
е значано физичкото  
и здравственото  
воспитание за  
развијот на децата  
во младата  
училишна возраст

- ќе научите какви  
морфолошки  
промени  
настануваат кај  
ученицит во овој  
период

- ќе видите кои  
функционални  
промени го следат  
развијот на децата во  
младта училишна  
возраст

## Број 4

### Развоен период во младата училишна возраст

#### *Прашања за насочување (привлечност)*

1. *Што подразбирате под поимот развијни  
периоди?*

2. *Кои се развијните периоди во младата  
училишна возраст?*

3. *Дали постојат разлики во развијот помеѓу  
машката и женската популација?*

За личноста знаеме дека е единствената организациска особина во континуиран развој со динамички промени, каде истиот се одвива под заедничко влијание на бројни фактори, пред се, наследните, средината, активносот на единаката и сл. Развојот на личноста бара еден континуитет кои започнива со самото раѓање на детето, а продолжува понатаму во целокупниот процес на создавање на личноста. Процес кој постојано се менува, со што се менуваат и потребите и барањата во потесна и поширока смисла, во која интегрираноста на детето го прави најактивен учесник.

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

Современата наука во поимот интегрираност во споротот и физичкото воспитание гледа заедничко единство и меѓузависност на телесното и духовното, наследното и стекнатото, емоционалното и социјалното, индивидуалното и колективноста. Поаѓајќи од тоа на физичкото воспитание повеќе не може да се гледа исклучиво како на систем од гимнастички вежби за унапредување на поедини врсти на моторички способности потребни за одредени спортови или за подобрување на работните способности. Ниту може понатаму физичкото воспитание да се гледа исклучиво како систем од влијанија со кои се јакнеат мускулите и зголемува ефикасноста на движењата, туку целосно тежиштето се пренесува на развој на личноста, вклучувајќи го тука телесниот и општиот развој, што во една заедничка интегрираност со умното, моралниот и естетскиот воспитание градат една заедничка основа за натамоен развој на децата.

### **4.1.Био-моторички развој на учениците во периодот од 6-11 години**

Периодот на развој на детето од 6 до 11 година одбележан е со бројни биолошки, психички и моторички карактеристики и особини кои се во согласност со одредени норми на социјално однесување. Земајќи ја во предвид и биолошката и социолошката основа на човековото битие, недвосмислено произлегува и потребата од нивно задоволување. За физичкото воспитание со сигурност може да се каже дека е еден од основните можеби и највлијателни фактори кои се во функција на задоволување на голем број на потреби и барања на децата односно учениците во оваа возраст, како од биолошка исто така и од социолошка страна.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Кај учениците односно децата во овој период на возраст најизразена е потребата за игра, преку која се изразени разноврсни и голем број на движечки манифестации кои на свој специфичен начин делуваат врз растот и развојот на организмот на личноста. Движења кои преку играта ги задоволуваат природните и општествените потреби на децата, воедно развивајќи ги функциите на социјализација и дружење. Децата во овој период се трудат што поуспешно и полесно да ги совладаат посложените моторички активности и задачи, со што помеѓу своите врсници ќе обезбедат статус на соиграчи и партнери кои ќе бидат почитувани и сакани. Визави другите кои потешко ќе ги решаваат моторичките задачи или имаат одредени физички недостатоци (потхранетост, зголемена телсна маса или слаба моторика) кои можат да бидат отфрлени и запоставени, а во одредени моменти и исмеани од друштвото, екипата или од своите соиграчи. Не ретко кај ваквите деца забележлива е повлеченост, осамност, страмежливост и воздржаност во игрите и физичките активности, барајќи изговор и мотив за отсуство од игрите или чаосвите. Во одредени случаи се оди до такви крајности што се симулига и ослободување од наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание.

Една од основните функции на психомоторичкиот развој кај децата од оваа возраст е обезбедување на потребната мускула маса, а се со цел да се овозможи правилен непречен и функционален развој на скелетот кој ќе му овозможи на детето правилно држење на телото. Период кој е во фаза на окостување, т. е., во кој се јавуваат разни деформитети на телото, предизвикани како последица на неправилно вежбање, неправилно држење на телото, неправилна исхрана и други фактори кои го нарушуваат правилниот раст и развој. Коскениот систем е во фазата на раст и зацврстување, коските се уште

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

релативно меки и рскавични, што занчи подложни на надворешни влијанија. Интензивното окостување започнува некаде после деветтата година, меѓутоа не и рамномерно, каде периферните делови поготово екстремитетите (рацете и нозете) окостуваат доста побрзо. Кичмениот столб е во основа многу подвижен како резултат на коските и релативно мекото врзивно ткиво, па поради тоа често е и лесно подложен на разни деформитети. Крајот на овој период, некаде околу единаесеттата година настанува стабилизација и формирање на нормалните физиолошки кривини, вратната и слабинската. Инаку окостувањето на кичмениот столб трае се до крајот на адолесценцијата, за што треба да се има во предвид цело време следењето на телесниот развој на децата, посебно водење сметка околу правилното држење на телото и посебно правилното формирање на кичмениот столб.

Брзите промени кои се јавуваат во овој период доведуваат до лесна дисхармонија во движењата, манифестирана преку лоша и неправилна координација. Кај децата во овој период се манифестира силно и тесно поврзан психомоторен развој со виталните и функционалните системи, пред и се, со нервно-мускулниот систем кој директно влијае и врз психичкиот развој на единката.

Наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание бара континуитет и хармонична поврзаност на физичките односно телесните движења, интелектуалните процеси и емоционалните случувања, а од наставникот се бара целосно и детално да ги познава законитостите и процесите кои се одвиваат за време на растот и развојот на единката, посебно анатомско-физиолошките процеси и психолошките и морфолошките особини и карактеристики. Самиот развој, состојбата и степенот на моторичка подготвеност, психичките и функционалните можности на

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

учениците. Децата во овој период се тие од кои зависи интензитетот, обемот, методите и карактерот на применети вежби на часовите.

Почетокот на овј период се поклопува со првите денови на поаѓање на децата во училиште, време во кое престанува нивниот безгрижен живот во кои се помалку и помалки се наоѓа време за дружење со другарчињата и врсниците и се повеќе им недостасува слободата, забавата, детската игра и разонодата. Зачеток на период во кој се јавуваат првите сериозни обврски во животот, редовна посета на настава, изработка на домашни задачи, учење, обврски и чувство за одговорности. Нагли промени во животот кои во почетокот имаат силно негативно влијание врз целокупниот раст и развој на организмот, каде не ретко го следат одредени психички појави. Поголема стабилизација во психифизичкиот развој се јавува во подоцнежниот период, која се јавува како резултат на автомотизацијата и адаптацијата на новите услови на живот и работа, пред се на обврските кои произлегуваат од процесот на образование. Се чувствува забрзан раст и развој каде во просек годишно телесната висина се зголемува за околу 5 см., додека зголемувањето на телесната маса (тежина) е околу 3 кг.

### **4.2. Карактеристики и особини на антрополошкиот развој кај учениците во прво и второ одделение**

Периодот на развој на учениците во оваа возраст го карактеризираат специфичности кои се јавуваат како последица на еден претходен бурен период со значителни квантитативни и квалитативни промени во антрополошката структура на личноста. Овој период го карактеризира поголема цврстина коскено-мускулниот систем, поголема издржливост, зголемена подвижност, зголемена

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

разноврсност на движењата и способност со ракување и користење на одредени предмети и реквизити. Координацијата се ушет е недоволно развиена, поготово на екстремитетите што доведува до поголема потрошувачка на енергија. Неточно и непрецизно ја одредуваат положбата на телото, со недоволна, непрецизна јачина на движењата. Една од највоочливите карактеристики е појавата на желба и мотив за дружење и вклученост во детските и колективните игри. Период во кој детската игра треба да се замени со посета на редовна настава која се уште ја сфаќа како игра и разонода. Период во кој детето се повеќе навлегува во организиран систем на воспитание и образование преку разни форми и содржини на работа, што им генерира нови и поголеми обврски и должности. Во континуитет на детето му се менува ритамот на живеење, од детска игра и фантазија влегување во пореален и поорганизиран ритам на однесување, со бројни обврски и задолженија, од безгрижен детски живот, во свет во кој се ограничува слободата на движење, од живот без обврски, во организиран процес на пртходно поставени норми на однесување, или поточно во организиран живот исплент со задолженија.

Коскениот систем кај децата од оваа возраст е сеуште недоволно развиен и кај истиот се наоѓаат меки и еластични рскавични ткива, што налага на голема претпазливост на држењето на телото, поготово во училишните клупи при седењето. Оваа возраст ја карактеризира забрзано формирање на скелетниот граден кош, па оттука посебно внимание треба да се има кон физичките оптеретувања кои можат значително да делуваат, или несаканите физички оптеретувања можат негативно да делуваат со појави на непосакувани пореметувања. Зголемен раст на градниот кош изразен е во

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

6 и 7, како и 11 година кај девојките, додека кај машките во 7, 9 и 10 година од животот.

Овој период го карактеризира и зголемен обем на мускулните маси на поголеите мускули односно мускулни групи. Во растот на помалите мускули на рацете и нозете со големите мускулни групи постои диспропорција која осетно се забележува при активност на моторичките движења кои бараат одредена прецизност, истрајност и концентрација.

Дишењето е површно, плитко, со недоволна количина на воздух, односно недостаток на кислород во организмот се компензира со зголемена фреквенција на вдишување на воздух.

Срцевата работа кај децата не е навикната на работа со голем интензитет и напор, меѓутоа во споредба со срцевата работа на возрасните крвните садови се далеку поеластични и лесно прилагодливи, така да многу полесно врши снабдување со крв. Притисокот на крвта е значително подобра во споредба со возрасните, а срцевите отчукувања се движат блиску до 90 удари во минута. Ваквите карактеристики редовно треба да се имаат во предвид, што упатува на посебно внимание при дозирањето на физичките активности, кои не треба да бидат со голем и долготраен интензитет.

Одредени промени кај учениците во овој период забележливи се и во централниот нервен систем. Седмата и осмата година од животот кај децата очекувани се промените кај хемисферите, односно осетно се развива левата и десната хемисфера на големиот мозок. Во делот на прецизноста на регулација на движењата се уште непостои јасно препознавање, така да постои спора, тремава, недоволна брза и експлозивна реакција кон одредени моторички активности.

Забележлива е недоволна или лоша концентрација со краткотрајно и нестабилно внимание. Она што е



## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

карактеристично кај безмалку сите деца во овој период е бујната и богата фантазија, која ја поврзуваат со одредени личности, идоли, соиграчи, животни и предмети. Појавите започнува да ги посматар пореално, но не целосно, постепено започнува да се формира способноста за утврдување на причините помеѓу појавите, а мислењето им е скромно со нецелосна претстава и јасно формрана слика. Емоционалното чувство им е краткотрајно, лабаво кое лесно се поврзува за други лица.

Неопходно во овој период на децата им е друштвото и колективните игри во кои сакаат да истакнат дел од своите способности и да прикаже колку е спремно во совладувањето на одредени задачи. Заради преголем напор во совладување на моторичите активности не ретко во оваа возраст кај децата се јавува замор, па затоа една од обврските на наставникот им е редовно контролирање и следење со задолжителни повремени одмори. Заради привикнување на организмот добро е на децата да им се задаваат диманички вежби со умерен интензитет и почести краткотрајни одмори.

### **4.3. Карактеристики и особини на антрополошкиот развој кај учениците од трето до петто одделение**

Возрасниот периодот од 9-11 година кај децата го карактеризира континуиран развој на организмот во кој евидентно се зголемува мускулната сила и отпорноста, а благодарение на забрзаниот развој на одредени мускулни групи и окостувањето на зглобно-коскениот систем. Процесот на окостување кај девочињата е нешто побрзо и за околу 1-2 години започнува побрзо во споредба со машките. Кај децата од женската популација вообичаено помеѓу 10 и 11 година, а кај некои и порано (околу 9 година) започнува полното созревање, додека кај машката

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

популација е нешто покасно. Оваа возраст ја карактеризира променливо внимание, зголемена активност во физичките вежбања со зголемен интерес за брзи моторички активности и натпреварувања. Она што може да се забележи во оваа возраст е потребата од самодокажување помеѓу децата кои со невообичаени и нестереотипни движења сакаат да ги потврдат своите можности, меѓутоа неретко доведувајќи го својот живот во опасност.

Функционалноста на повеќето системи постепено се нормализира, доаѓа до постепено додефинирање на нервниот систем и на неговите функции. Големината на мозокот во овој период ја достигнува својата максимална големина. Работата на кардиоваскуларниот систем и срцето, како и респираторниот систем полака се доближуваат до нормалната работа како кај возрасен човек. Работата на срцето условена е од повеќе фактори, како внатрешни така и од надворешни, но пред се: температурните промени; ритмот на дишење; силните емоции; напрегањата и сл. Големината на крвните садови се зголемува односно се шират со согласност со возраста, што од своја страна се обезбедува поголема циркулацијата на крв, а со тоа и подобра исхрана на мускулите. Беспотребната потрошувачка на енергија се намалува, моториката станува поекономична и постабилна, се автоамтизираат основните форми на движења со што во значителна мера се подобрува координацијата.

Во периодот околу 10 година децата постепено влегуваат во фаза на реална стабилност и складност на телесните и менталните својства, се прилагодуваат на организацијата на наставниот процес и предизвиците кои им ги нуди и бара училиштето. Забележлива е способноста за изразување во повеќе области и дисциплини, како од физичките активности исто така и во другите (ликовни, творечки и сл.).

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Здраво и нормално дете на оваа возраст потребно е да се оптерети со вежбовни активности од умерен интензитет, кои во одредени ситуации можат да бидат и со подолготраен интензитет, меѓутоа мораат да бидат проследени со чести прекини на одмор. Детскиот организам навикнат е во текот на целиот ден да скока, трча, учествува во игри со различен интензитет, а при тоа да не го чувствува замотор. Капацитетите на детскиот организам при физичка активности и вежбање не е голем, меѓутоа има способност за брзо оправување од интензивна работа во споредба со возрасните. Препорачливо е на децата од овој период да им се задаваат диманички вежби со умерен интензитет и почести краткотрајни одмори. Не се препорачливи вежби со изометриски (статички) режим на работа, во кој се доваѓа до силни напрегања и задржување на дишењето, кое може да доведе до одредени пореметување на ритмот на работата на срцето.

### 4.4. Наставните програми и содржини во функција на развој на учениците

Периодот на младата училишна возраст кој го следи бурен и интензивен развој во морфолошкиот и моторичкиот простор е еден од најосетливите во кој недоволната посветеност и невниманието може да доведе до трајни и непоправливи последици. Она што го карактеризира овој период и на она што мора да се внимава е појавата и зачетокот на одредени аномалии и деформитети кои се најосетливи за оваа возраст. Од тие причини наставникот преку реализацијата на настаните програми и содржини е тој кој го следи растот и развојот на учениците, за што најнапред може првентивно да се делува или се помага во намалувањето и запирањето на несаканите последици,

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

односно на учениците им се создадат услови за нормален, правилен и сестран психофизички раст и развој.

Во планирањата и изработката и усогласувањето на наставните програми и содржини по предметот физичко и здравствено образование неминовно е да се земат во предвид возрасните граници на учениците кои треба да се прилагодени со биомеханичката комплексност во движечките манифестации. Потребата од примена од различни телесни активности во овој период е силно нагласена, за што наставникот од одделенската наставаа преку најразлични форми и методи на работа треба соодветно да одговори на поставените предизвици. Младата училишна возраст е еден од најсензитивните периоди во развојот на моторичките способности воопшто, а поготово кога станува збор за усвојување и стекнување со нови знаења и навики. Во овој период учениците стануваат прилично независни кога се во прашање физичките активности, користејќи ја секоја можност да ги нагласат моторички способности (координација, рамнотежа, прецизност, брзината, сила, издржливоста) пред другите.

### ***Прашања за дискусија***

- 1. Од кога започнува периодот на младта училишна возраст?*
- 2. На колку периоди е поделена младта училишна возраст?*
- 3. Кои се фактори влијаат врз развојот на децата?*
- 4. Што го карактеризира периодот од 6-9 година во младта училишна возраст?*

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

5. Наведете ги основните карактеристики и белези на децата од 9-11 годишна возраст?
6. Дали постојат разлики во развојот помеѓу децата од машка и женска популација и доколку постојат кои се тие?
7. За какви зголемување во морфолошките карактеристики се работи кај децата на оваа возраст?
8. Објаснете за какви функционални промени се работи кај децата во овој период.
9. Со каков интензитет треба да се предвидат вебите за учениците од оваа возрастна категорија.
10. На што треба да се обрне внимание при керирањето на наставните планирањата за учениците од ова возрастна категорија.

### КЛУЧНИ ЗБОРОВИ

1. Вежби
2. Развој
3. Влијание
4. Периоди
5. Планирања

### НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА

Објаснет како можете да го следите развојот на учениците и кои активности ќе ги преземите при Вашето следење

## Број 5

# Принципи и методи во наставата по спорт физичко и здравствено образование

(ЦЕЛИ) По совладувањето на ова поглавје:

- ќе откриете што се тоа принципи, а што методи

- ќе видите какви видови на принципи постојат

- ќе разберете зошто ни се потребни методите во наставата по спорт и здравствени воспитание

- ќе научите какви специфичности ги карактеризираат методите во наставата по спорт и здравствено воспитание

### Прашања за насочување (привлечност)

1. Објаснете што подразбирате под поимите *принципи и методи*?
2. Која е улогата на принципите и методите во *воспитно-образовниот процес*?

#### 5.1. Принципи во наставата

Спортот, физичкото и здравственото воспитание како дел од педагошкиот процес се во многу блиска зависност со принципите и методите во самиот наставен процес. Самата реализација на наставниот процес зависи од примената на наставните принципи кои на часот по спорт, физичко и здравствено воспитание имаат своја посебна специфичност. Тие претставуваат составен дел од наставната работа во сите негови организациски облици, на што во голема мера не насочува наставната пракса. Всушност тие претставуваат основни, општи насоки во воспитно-образовната работа, кои како средство заедно со примената на методите и

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

формите на работа претставуваат незаменлив патоказ во рашавање на поставените цели и задачи на часот по спорт, физичко и здравствено воспитание. Принципите на наставната работа по физичко воспитание се начела и барање кои безусловно треба да се употребуваат и кои истите треба да се придржуваат и наставникот и учениците и притоа да се потпираат врз: законитостите на моторното учење и образовно-спознајниот процес воопшто; биолошките законitosti и општествено-воспитните и образовните цели и задачи на ова наставно подрачје (Анастасовски, 2000). За наставните принципи во основа се мисли дека се однесуваат само на наставно-воспитната работа во потесна смисла, посебно на наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание, меѓутоа нивната правилна смисла и целосна функционална применливост може да се види само во праксата, во нивната применливост на наставниот процес и наставните часови.

### **5.1.1. Принцип на свесност и активност**

Една од основните и суштински карактеристики на спознајните способности кај учениците која ги соединува во еден заеднички принцип е свесноста и активноста. Свесниот однос кон активностите во спортот, физичкото и здравственото воспитание ученикот активно го мотивира да се вклучи во реализација на наставните содржини, најнапред заради задоволување на сопствените биолошки, психолошки, здравствени, движечки и други потреби кои му се неопходни на ученикот.

Принципот на свесност и активност делува обврзувачки во делот на планирањето на наставата или поточно во реализацијата на учениките активности, кои континуирано, редоследно и систематски се планираат. Со планираните активности ученикот неопходно е најнапред

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

да биде целосно запознат, да има јасна пртстава која е целта на физичките вежбања, кои и какви задачи е потребно да се реализираат за нивно остварување и кои се вредностите и придобивките од таквите активности. Ученикот мора да биде свесен за целокупните случувања, тој мора да знае зошто тоа го работи, кои се ефектите од таквата работа, но и кои се негативните страни од нивно нереализирање. Самата свесност кај учениците за телесните вежбања или физичките активности оставаат дополнителен мотив за работа, ја подобруваат концентрацијата при нивно реализирање и го зголемуваат интересот.

Принципот на свесност и активност ја изразува потребата од целосна вклученост на учениците во сите активноти, безмалку од самиот почеток, односно од самиот процес на планирање, преку нивниот избор и интерес, со што на учениците им се дава можност да бидат активен субјект во воспитно-образовниот процес. Свесната активност на учениците им оства отворени врати за самоиницијативност и независна определба во спортувањето, слободно планирање на своите спортски, рекреативни, забавни и културни активноти.

### ***5.1.2.Принцип на очигледност***

Принципот на очигледност во наставниот процесот, посебно по предметот спорт, физичко и здравствено воспитание има примарно значење. Преку овој принцип се поаѓа од самата суштина, од самата конкретност, од она што е јасно и очигледно на самиот наставен час. Основната смисла на принципот на очогледност е учениците да ги приближи кон стварноста, добижувајќи ги до појавите и процесите, со што нивното разбирање ќе стане пореално. Значајноста на овој принцип се согада во тоа што овозможува премин кон сознавањето на општото, а со тоа и



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

развој на апстрактното мислење, односно поврзаност помеѓу поединечното и општот и конкретното и апстрактното.

Практичната применливост на овој принцип е очигледна со самиот факт што наставникот (учителот) секоја вежба, елемент или движење на учениците им го прикажува, го демосстрира, изведува со што им станува јасно односно учениците стануваат свесни за идните цели кои се сака да се постигнат. Отука произлегува понекаш и поврзаноста помеѓу принципот на очигледност со принципот на свестност.

Застапеноста на принципот на очигледност има значајна улога во реализацијата на наставниот час, особено кога се запознаваат и учат учениците со движењата, поготово кога се применуваат предвежби за усовршување и автоматзирање на одредени движечки техники. Ефикасноста на процесот на учење во основа зависи од способноста на наставникот да ги демонстрира и прикаже таквите движења, а не ретко се во многу блиска корелација со примената на одредени средства, техники и технологии во процесот на прикажување и демонстрирање (компјутерска технологинја, клипови, видеа, презентации, графоскопи и сл.). Формирањето на визуелна слика кај учениците за одредени движења е основа за создавање на ефикасна претстава со која истите стануваат свесни за изведбата на физичките односно телесните вежби и посакуваните движења. Принципот на очигледност се огледа преку активното внимание на учениците кои можат да бидат или како посматрачи (набљудувачи), кои во прво време ја следат изведбата на движечката активност, а потоа истите учествуваат во нејзина реализација или пак да бидат во улога на реализатори со помош на стручно лице или наставник (пред огледало, следење на движења на видео филм и сл.).

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

*Живиот збор* според голм број на автри и теоретичари кои дале свој придонес во проучување на оваа проблематика го делат мислењето дека, како средство за обезбедување на очигледноста ја зголемува визуелноста и концентрацијата и ја подобрува ефикасноста на изведбата на физичките вежби и движечки активности во наставата по предметот спорт, физичко и здравствено воспитание.

### **5.1.3. Принцип на постапност и систематичност**

Принципот на систематичност и постапност бара знаењето односно наставните содржини да се изнесуваат по одреден ред, кој е во согласност со наставните планирања и програмирање, развојните можности на учениците, како и со карактерот на воспитно-образовната работа. Самите содржини кои се реализираат и кои се пренесуваат на учениците треба да бидат подредени и систематизирани, во еден континуитет во кој редоследно ќе бидат совладани односно ќе бидат запазени педагошки принципи во одредена меѓусебна поврзаност. Систематичност во наставта подразбира, прегледно и логично расчленување на наставното градиво и издвојување во него она што е од суштинско значење, кое доследно дидактички-методски ќе се структурира во текот на наставниот час. Систематичноста ќе биде запазена доколку во излагањето сите делови на наставното градиво бидат логички поврзани со водечката идеја и посакување цели.

Она што посебно треба да се истакни во принципот на поврзаност и систематичност е енергетската потрошувачка при изведбата на одредени елементи (интензитетот и карактерот на оптоварувања и одмори), каде постапноста има висока поврзаност со енергетскиот притисок од претходните вежби и високата ефикасност на работа при правилната примена на редоследот на изведба

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

на телесните вежби. Според тоа, кои се цели, се реализација на наставниот час зависи од правилниот редослед на вежбите, текот на изведба на вежбите и правилното оптоварување на организмот на учениците. Поготово треба да се има во предвид овој принцип, затоа што недозволиво е после работа со интензивен карактер или интензивни игри или вежби за снага да се дааат вежби за рамнотежа или прецизност. Ваквите непочитувања често доведуваат до постигнувања со обратен ефект кај учениците.

Принципот на систематичност се огледа и во правилната реализација на часот, во кој основно е почитувањето на општите барања кои се составен дел од наставниот процес: *оведување во работа; интензитет на оптоварување и одмор и воспоставување на континуитет или повторување на вежбите*. За физичката вежба од порано знеме дека е во прилог на општиот развој и корист на единката само доколку постои континуирано и перманентно повторување кое се надоградува на претходното со точно дозирани оптоварувања. Принципот на систематичност во наставата се заснова на излагање на новото градиво дел по дел, постапно и доследно, формирајќи знења, вештини и навика со одреден редослед, така што секој елемент од наставниот материјал логички би бил поврзан со другите, кои последично се потпира на претходните знења, а создава услови за усвојување на нови.

Принципот на постапност и систематичност често се гледа како еден заеднички неодвојив принцип, иако се работи за два принципи кои се редовно во една заедничка интеракција и кои голем број на автори ги поистоветуваат правејќи ги неодвојиви. Во самата интегрираност на овие два принципи во текот на воспитно-образовната работа неопходно е да се испочитуваат следните правила кои

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

традиционално постојат, секако доколку проблематиката истото го овозможува и тоа:

- ▲ Од поблиско кон подалечно (*секогаш се поаѓа со примери во околината, а се завршува со оние кои се подалеку од детските очи*);
- ▲ Од едноставно кон сложено (*се објаснуваат најнапред едноставните појави, а тек потоа се надоврзуваат сложените*);
- ▲ Од полесно кон посложено (*се мисли во смисла на самата пристапност*);
- ▲ Од познато кон непознато (*од јасни примери во секојдневниот живот кон помалку познати и научни поими*).

Систематичноста во наставните програми и планови претставува една претпоставка во која учениците треба да постигнат јасни и систематски знаења. Обврската пак на наставникот е континуирано да го следи процесот и резултатите на усвоени знаења на учениците, при што настојува да го издвои она што е суштиско, да го систематизира, да изработи план на излагање и логички го заснива, од што на крај ќе може да извлече заклучоци.

Приципот на постапност и систематичност во голема мера е поврзан со теоријата и праксата или поточно со достигнувањата од праксата која се темели на искуството, така да својот опстанок во многу нешта го долгува на праксата. Науката секако дека може да опстане без праксата, но дали нејзиниот содржај е одраз на стварноста, тоа може да се потврди само со доказ во кој проверката се врши преку праксата.

### **5.1.4. Принцип на сестраност**

Она што е од клучно значење во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание е спроведувањето на

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

различни методи и средства заради развој на целокупниот психо-моторички развој на личноста, односно развој на моторичките способности и стекнување со нови моторички знаења, умеења и навики. Усовршување на спортско-техничките знаења, како и стекнување, поврзување и надоградување на постоечките знаења, или сестран и правилен телесен развој на единката. Развојот на биолошката и педагошката компонента преку наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание овозможува сестран раст и развој на учениците, за што претходно е потребно добро, правилно, навремено и стручно да се испланира целокупниот наставен процес.

Покрај другите, една од основните задачи во наставата е сестраниот развој, конкретно во наставниот процес по спорт, физичко и здравствено воспитание ученикот потребно е да се стекне со воспитно-образовни знаења, да му се даде основа за развој на интелектуалните, моралните, физичките, естетските, волевите и други особини и квалитети кои му се неопходни за целосна социјализација во современите трендови на денешницата.

Под принципот на сестраност покрај психомоторниот и спортско-техничкиот развој во наставата по спорт и физичко воспитание и образование, се подразбира и стекнување со работни навики, културно издигање, снаодливост и одговор на општествените барања во потесното и поширокото опкружување односно во пошироката заедница.

### **5.1.5. Принцип на истрајност и постојаност**

Принципот на истрајност и постојаност подразбира превземање на мерки и постапки со кои ќе се обезбеди стекнатите работните способности, движечки знаења и навики да најдат соодветна практична примена во подолг

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

временски период. Најголема примена овој принцип наоѓа при реализацијата на основните физички активности односно основните телесни движења (трчање, скокање, пливање и сл.). Самата истрајност во наставата се постигнува со редоследно систематско работење, па оттука овој принцип е во многу непосредна и блиска поврзаност со принципот на постапност и систематичност. Истрајноста најчесто се постигнува со добро организирано и редовно вежбање и повторување на одредени вежби во различни услови и ситуации на работа. Зачувувањето и оставрувањето на овие физички активности покрај што се поврзани со систематското и редовно вежбање, поврзано е и со примена на различни методи на обучување и интересни форми на работа во кои децата посебно се мотивирани. Воедно свое значење овој принцип наоѓа и во базичните моторички навики, како и во игрите и натпреварувачките активности.

Истрајноста на моторичките навики не се зависни само од методите на обучување, туку и од карактерот на одделни моторички навики (Анастасовски, 2000). Она што е од посебно значење кај овој принцип е новото да произлегува од карактерот на моторичката активност, како и од она што претходно е усвоено и научено.

### **5.1.6. Принцип на здравствена насоченост**

Принципот на здравствена насоченост во наставниот процес во основа е во функција на јакнење и одржување на здравјето на децата. Сите постапки и физички активности треба да бидат насочени кон непрекинато одржување на здравјето и здравствено-хигиенските навики на децата. Во реализацијата на овај принцип неопходно е да се истакнат две значајни компоненти кај децата: *здравјето и*

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

*подобрувањето на општата здравствена состојба и воспитанието кај децата.*

Воспитната работа како составен дел од наставниот процес секако дека се планира преку планираните содржини кои неспорно дека ја постигнуваат својата воспитна цел. Меѓутоа постојат и редица на други форми преку кои можат да се изразат позитивните и негативните карактерни особини на учениците и врз кои во текот на наставата и вон наставните активности може позитивно да се делува.

Во остварувањето на овој принцип значајна улога му се припишува на самоит наставник, поготово во неговите стручни познавања, од аспект на морфолошките и функционалните способности и карактеристики на децата. Детето мора да добие точна и прецизна информација за изведбата на телесната вежба, а наставникот е тој кој мора да го предвиди и одреди интензитетот и обемот на вежбата, времетраењето на одморот и сите евентуални или несакани поединости или повреди кои можат да се случат на самиот час.

Принципот на здравствена насоченост делува обврзувачки, како кон наставниците исто така и кон учениците. Наставникот преку воспитно-образовниот процес да го планира, реализира и одржува здравствениот статус на ученикот, а ученикот преку планираните активности да учествува во физичките и телесните вежбања со што ќе се создадат здрави предуслови за градење на една здрава и сестрано развиена личност.

### **5.2. Наставни методи**

Наставните методи претставуваат составен дел од наставната работа во сите негови организациони облици. Оптимализацијата, рационализацијата и интензификацијата

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

во воспитно-образовната работа по предметот спорт, физичко и здравствено воспитание тешко дека ќе може да се реализира без примена на соодветен начин и соодветни методи на работа. Само правилен избор на содржините и модалитетите на работа можат да предизвикаат правилни промени и правилно да влијаат во подобрување на особините, способностите и стекнувањето на моторички навики и знења, а со тоа и зачувување на здравствениот статус кај децата. Иако кај поедини автори непостои општа согласност во поглед на јасно и прецизно дефинирање и класификација на наставните методи во наставата по спорт и физичко и здравствено воспитание, во основа како најефикасни методи на работа се издвојуваат:

- ✓ *Методата на усно комуницирање или методата на „жив збор“;*
- ✓ *Методата на демонстрирање или позната како илустративна метода и*
- ✓ *Методата на практично вежбање.*

Самата методска постапка во наставниот процес по предметот спорт, физичко и здравствено воспитание подразбира редица специфични наизменични дејствувања на наставникот по физичко воспитание и учениците (Анастасовски, 1993). Точно овие специфични неизменични дејствија од страна на наставникот и учениците укажуваат на примена на начинот, формата и методите на работа во реализацијата на наставниот процес, а со тоа и во успешноста на изведбата на наставниот час.

Иако општо во спортот и физичката култура постојат и познати се голем број на методи кои имаат свое значење и своја специфична примена, во самата практика во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание применетите методи посебно се издвојуваат со своите специфики согласно самите карактеристики на наставни содржини.



**5.2.1.Метод на усно комуницирање (жив збор)**

Методата на жив збор или вербално комуницирање се користи во сите облици на наставна работа. На часот по спорт и физичко и здравствено воспитание објаснувањата и информациите за моторчките активности, вежбањата или игрите кои се применуваат, од страна на наставникот присутни се во сите четири делови од часот. Наставната метода на жив збор или усна комуникација во самот наставен процес е неизбежна, покрај демонстрањето или практичната изведба на движењата секогаш постои потребата од нивно дообјаснување. Во првиот дел од часот методата на усно комуницирање може и самостојно да опстане, односно истата може самостојно да се користи, додека во другите делови од часот истата непосредно е поврзана или се користи како дополнување на други методи, поготово на методата на демонстрирање.

Примената на оваа метода од страна на наставникот бара јасно, кратко, прецизно, рабирливо и сликовито излагање. Колку возраста на децата е помала толку излагањата треба да бидат пократки и појасни. Методата на усмено излагање се користи во сите организациони облици на работа и истата ги содржи следните фази:

- ✓ *Опис на моторичкото движење;*
- ✓ *Објаснување на моторичкото движење;*
- ✓ *Корекција на моторичкото движење и*
- ✓ *Анализа на моторичкото движење.*

*Описот на моторичките движења* најчесто се во почетната фаза на учењето на движењата, кога се создаваат првите претстави за телесното движење или вежбата. Се опишува самиот начин на изведба или техниката на изведба на движењата преку поставените задачи.

*Објаснувањето на моторичките движења* следуваат тогаш кога децата или учениците не ја имаат

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

доволно сфатено самата вежба или не им се јасни одредени моторички движења Поточно тогаш кога не ги имаат доволно усвоено движењаста од примената на методата на демонстрација, со што им се даваат дополнителни укажувања за задачите на моторичките движења.

*Корекцијата на моторичките движења* всушност ги содржи усмените упозорувања на неправилно и лошо изведените движења или грешките при самата изведба, со што се нагласува или се насочуваат учениците на правилно изведување на движењата.

*Анализата на моторичките движења* се користи кога учениците ја имаат совладано основната структура или поточно од кога ќе се совладаат моторичките знења во движењата, а се со цел усовршување на движењата и биомеханичките законитости, или како полесно и поефикасно да се изведуваат истите.

Во наставниот процес по предметот спорт, физичко и здравствено воспитание и обрзование постои една посебна карактеристика на вербално методска постапка, која се состои од команди, наредби и извршувања, а кои претставуваат составен дел од самиот наставен час.

### **5.2.2.Метод на демонстрирање или илустративна метода**

Под методата на демонстрирања се подразбира комплекс на различни дидактички активности на наставникот или лице кое демонстрира одредени движења. На учениците може да им се демонстрираат моторички движења или одредени процеси во кои треба да се резултира или ефектуира и кои се во согласност со наставните содржини, а основната цел е истите што подобро да се усвојат и разберат.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Демонстрирањето во наставниот процес по спортот, физичкото и здравственото воспитание најмногу е поврзано со сетилните органи, пред се видот, каде што детето односно ученикот примените информации кои ги преработува преку својата перцепција ги поврзува со мислењето.

Во наставниот процес по спорт, физичко и здравствено воспитание методата на демонстрација се смета за основна метода со која се врши обучување и усвојување на нови моторички движења. Со користењето на оваа метода на учениците им се овозможува визуелна перцепција, односно им се обезбедува наједноставен, најпрецизен и најбрз начин на добивање на информации преку кои се формира претстава и слика за самото движење или телесната вежба која треба да се усвои, научи и автоматизира. Како и усното излагање, демонстрирањето има најголема примена во почетната фаза на обучувањето на моторичките движења. Така да, не ретко истовремено се користат и двете методи или се комбинираат двете методи (методата на демонстрација и методата на усно излагање), со што во целост се постигнува посакуваниот ефект.

Во наставниот процес демонстрацијата или прикажувањето на телесната вежба и движењата се врши од страна на наставникот или некој од учениците (демонстратор). Она што е од суштинско значење за демонстрирањето на телесната вежба е: точноста и прецизноста на изведбата, која претходи со објаснување за да може истата целосно и со потполно внимание да се следи. Демонстрирањето или прикажувањето на телесните вежби односно движења може да биде *непосредно* и *посредно*. Непосредно доколку интерпретацијата се врши од страна на наставник или некој ученик (демонстратор), додека посредно доколку интерпретацијата се врши со

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

помош на разни дополнителни средства (видео записи, грфоскопи, слики и сл.).

Успешноста во демонстрационата метода ја карактеризираат неколку обележја:

- *Обезбедување на целосна претстава на телесната вежба или движењето, прифатливо за учениците и нивна репродукција;*
- *Создавање на јасна и потполна слика, кој може да се демонстрира во фази и делови (јасно следење на движењата);*
- *Прегледност при демонстрирањето на движењата, заради воочување на одредени специфичности;*
- *Сериозност и внимателност со што ќе се избегне формалноста и опуштеноста, а ќе се обезбеди лоцирање и запазување на деталите во извршување на моторичките задачи.*

Методата на демонстрирање – покажување, е ефикасна само онолку, колку учениците ќе видат и ќе прифатат и онолку колку се спремни лично – практично да се ангажират (Анастасовски, 2000: 120). Ефикасноста на методата на демонстрирање покрај другото во голема мера зависи и од самите ученици, од нивното внимание, насоченост и концентрираност во работата на часот, но секако и од нивната моторичка и психолошка спремност и нивното практично ангажирање.

### **5.2.3.Метод на практично вежбање**

Методата на практично вежбање во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание се смета за основна метода, која се потпира на моторичките способности и активности во процесот на развој и

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

усвојување на телесните вежбања и физичките знења и умеења.

Приодот во работата на овој метод познава повеќе начини, меѓутоа едни од најприменуваните се аналитичкиот и ситнетичкиот пристап, играта како пристап или метод, натпреварувачкиот пристап и комбинираниот пристап на вежбње.

*Аналитичкиот приод* во основа се користи за потешките и компликованите вежби кои по правило можат и требаат да се разделат на сегментни и елементарни. Најчесто се користи кога поедини елементи или сегменти не се изведуваат правилно. Вежбата треба да се расчелни на повеќе делови кои секако одговараат на логичката целина. Овој приод се применува на почетокот или во почетните фази на обучување каде координацијата на движењата се уште не е доволно автоматизирана. Она што е од клучно значење за приманата на овој приод се предзнаењата и стручноста на наставникот, кој добро треба да ја познава структурата на моторичките движења односно иведбата на вежбата. Една од заканите на аналитичкиот приод е погрешното автоматизирање на вежбите и нивната хармонизација, па оттука се препорачува избегнување на долготрајно вежбање на изолирани делови или елементи.

Аналитичкиот приод се користи за проучување и парцијално изведување на сложени вежби, движења и ситуации, каде што секоја задача во почетната фаза се обучува дел по дел, а усвоените делови во завршната фаза мора да се изведуваат во целина.

*Синтетички приод* се смета дека е најприродниот начин на практично реализирање на наставните цели и задачи. Наговата примена најдобри резултати запазува во вежбите кои се неделиви и кога се изучува целата вежба. Со неговата примана се овозможува моторичката активност односно вежбата да се изведува во целина, онака како што

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

е компонирана и изградена. Во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание овој принци во почетокот на обучувањето можат да го следат одредени потешкотии, пред се при изучувањето и усвојувањето на нови моторички знаења и навики. Затоа задачите кои треба да се реализираат потребно е да се упростат до максимум, во координационата сложеност, брзината на изведување, во интензитетот на оптоврување, висината на потешкотиите и сл. Упростувањето на вежбата или потешкотиите кои се јавуваат при примената на овој метод можат да се отстранат со примена на други методски постапки, како што се изоставување, односно прескокнување на одредени моменти кои покасно можат повторно да се вратат или вклучат во самата вежба, или пак изведба на вежбата на полесни и помали справи и сл.

Во самиот процес на обучување помеѓу синтетичкиот и аналитичкиот приод постои многу тесна корелација. Поточно кога ќе се совладаат одредени делови или сегменти од вежбата тогаш се пристапува кон нејзина целосна изведба, односно после аналитичкиот приод следи синтетичкиот приод, градеќи една заедничка целина.

*Комплексниот приод* претставува синтеза од аналитичкиот и синтетичкиот приод на работа, со цел подобро совладување на одредени вежби или движечки ситуации. Ваквиот пристап своја примена наоѓа при користење на вежби и активности во кои не е можно да се издвојат или упростат одредени елементи, а со тоа да не се наруши самата структура на вежбата. При користењето на комбинираниот приод најчесто во првата фаза се користи аналитичкиот приод, за во понатамошниот тек на обучување се премине на синтетичкиот приод, и повторно враќање на аналитички, односно неизменично комбинирање од двата приоди.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Составен дел на овој комбиниран приод, односно на аналитичкиот и синтетичкиот приод во праксата се јавуваат и игрите и натпреварувњата како посебни приоди, форми или методи во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание. Играта ја знаеме како подвижна активност без строго определени и прецизни движења и оптеретувања, преку која се реализираат бројни задачи во текот на наставниот час. Додека натпреварувањето ја бележи една основна карактеристика, победата преку која се мотивираат децата и учениците на часот. Натпреварувањето има доста заеднички елементи со играта, но сепак во суштина се разликуваат.

Практичната примена на наставните и вон наставните содржини по предметот спорт, физичко и здравствено воспитание укажува на присуство од поголем број на приоди, форми и методи на работа помеѓу кои најзастапени се: *интервални приод на работа* или *интервалниот метод* (сукцесивно повторување на работата во интерали); *кружниот метод* (работа во круг, каде децата ги извршуваат потавените задачи во одреден временски период); *методот на станици* (раздвојување на одредени технички елементи по станици); *ситуационен метод* (кога екипата се припрема за училишни натпреварувања) и други.

### **Прашања за дискусија**

1. *Која е улогата на принципите во наставниот процес?*

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

2. *Какво е значењето на методите во наставата по спорт и здравствено воспитание и во што се согледа нивниот допринос?*
3. *Кои од принципите имаат најчеста примена во наставниот процес по предметот спорт и здравствено воспитание?*
4. *Објаснете кон што е насочен принципот на свесност кај учениците.*
5. *Објаснете кои цели се постигнуваат со примената на принципот на систематичност и постапност во наставниот процес.*
6. *Какви се очекувањата и што се постигнува со принципот на сестраност.*
7. *Во што е гледате истрајноста и постојаноста во наставата по спорт и здравствено воспитание?*
8. *Какво е значењето на принципот на здравствена насоченост за учениците?*
9. *Кои методи се сметаат за најефикасни во наставата по спорт и здравствено воспитание?*
10. *Во што е гледате поврзаноста на методата на усно излагање со методата на демонстрација?*
11. *Објаснете ги фазите на методата на усно комуницирање.*
12. *Што подразбирате под непосредно, а што под посредно демонстрирање?*
13. *Објаснете ги приодите (аналитички, синтетички и комбиниран) во методата на практична примена.*



**КЛУЧНИ ЗБОРОВИ**

- 1.Принципи
- 2.Настава
- 3.Методи
- 4.Периоди
- 5.Свесност
- 6.Демонстрирање

**НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА**

*Во што го гледте доприносот на наставникот, а во што на учениците при реализацијата на принципите и методите во настанвиот процес*

(ЦЕЛИ) По  
совладувањето на  
ова поглавје:

- ќе откриете што е  
тоа планирање
- ќе разберете какви  
планирања  
постојат во  
наставата
- ќе научите зошти  
ви се потребни  
планирањата
- ќе видите како  
треба да се  
подготвите за  
наставниот час

Број 6

## Планирање во наставата по спорт физичко и здравствено образование

### *Прашања за насочување (привлечност)*

1. *Објаснете што подразбирате под поимот  
планирање?*
2. *Како Вие го замислувањт планирањето во  
наставата ?*

Планирањето на наставната работа подразбира специфичен дидактичко-методски процес кој има за цел да ги подготви, прилагоди, распоред и среди потребните образовни средства со што ќе се обезбеди непречена работа и добра организација во реализацијата на наставните содржини. Доброто планирање претставува основа за успешна реализација на програмските цели и задачи, независно за каква наставна содржина или кој наставен предмет се работи. Само доброто планирање на наставата ги исклучува импровизациите, меѓутоа доброто планирање не претставува и единствен услов за реализација на квалитетна настава.

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

Наставниот процес зависи од бројни фактори (субјективни и објективни) кои можат директно или индиректно да влијаат врз успешната или неуспешната реализација на одредени наставни содржини, задачи или остварување на наставните цели. Дефинирањето на содржините, распоредот на наставното градиво, времето во кое ќе се реализира, методите кои ќе се применуваат, како и сите други останати барања поврзани со реализацијата на наставните содржини бараат посебна подготовка од страна на наставникот.

Планирањето безрезервно бара високи стручни знаења и компетенции од страна на наставникот, висок мотивирачки стремеж и високотворечка работа во која темелно и стручно ќе биде анализирано и проучено наставното градиво и планираните програмски содржини. Наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание, како специфична наставна област ја следат голем број на специфичности во процесот на планирање, за што наставникот треба да знае и секогаш ги има во предвид.

Во процесот на планирање и подготовка на содржините наставникот неопходно е да стартува од одредена појдовна основа. Самото планирање на воспитно образовната работа треба во предвид да ги има следните значајни чинители:

- ✓ Утврдување на физичките способности и здравствената состојба на учениците;
- ✓ Утврдување на основните задачи во наставата;
- ✓ Избор и утврдување на наставните содржини (вежби);
- ✓ Утврдување на времето или текот на реализација;
- ✓ Утврдување на материјалните содржини (објекти, справи, реквизити, помагала и сл.) и
- ✓ Утврдување и избор на формата, обликот и методите на работа.

Проучувањето и самата појдовна основа на наставникот ќе му овозможи правилно планирање на работата која се

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

состои од т.н., макро и микро планирање. Макро планирањето се одвива во три чекори или фази:

- Годишно (глобално) планирање, со кое се утврдуваат основите задачи, средствата, материјално-техничките услови, текот на реализација, како и формите и методите на работа;
- Квартално планирање, со кое се одредува работата по квартали (сезони) и
- Месечно планирање, со кое се конкретизира глобалната програма по месеци.

Микро планирањето претставува непосредно планирање на самиот наставен час, односно се однесува на планирањето на секој поединечен час или поточно на планирањето на структурата, деловите и организациско тематската и временската рамка на часот.

### 7.1.Годишно глобално планирање

Изработката на годишниот или глобалниот плани претставува еден сложен процес во кој од наставникот бара целосен професионален ангажман. Годишното планирање во основа е конкретизација на општиот наставен план и програм по одреден предмет, а врз основа на кој се утврдуваат задачите, средствата и методите преку кои ќе се реализираат дефинираните цели. Планирањето всушност претставува сложен процес, каде наставникот го користи своето знаење, искуството и стручноста со што ќе може да обезбеди ефикасност во воспитно-образовниот процес. Планирањето и програмирањето во себе содржи и предвидување на текот на реализација на планирањата и резултатите во одредени процеси со детално разработени активности.

Вообичаено пред почетокот на секоја нова учебна година, а врз основа на наставните планови и програми се приоѓа кон изработка на годишен (глобален) план. Еден од

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

првите чекори во изработката на годишниот план е анализа на планирањата од претходната година и стекантите искуства и забелешките евидентирани во текот на претходното работење. Во самата изработка на годишниот план неопходно е да се направи аналитички осврт на состојбата со телесниот развој и физичките способности на учениците во претходната учебна година, бидејќи врз основа на тие показатели произлегуваат дел од задачите за наредната година. Анализите на наставникот опфаќаат неколку сегменти, помеѓу кои најчести се:

- ▲ Анализа на планот и програмата за работа по предметот спорт, физичко и здравствено воспитание донесена од страна на Министерството за образование, која ги опфаќа задачите за одредени возрастни категории, кои делови од програмата можат да се реализираат и во колкава мера, земајќи ги во предвид пред се условите за работа;
- ▲ Анализа на резултатите од тестирањето на учениците, врз основа на кои што добиените резултати се споредуваат со одредени стандарди, критериуми или индекси, а врз основа на добиените резултати наставникот врши проценка во што учениците заостануваат;
- ▲ Анализа на материјалните услови, со што и какви справи и реквизити се располага и што може да се набави, односно се она што може да влијае врз работата во наставата;
- ▲ Анализа на планот за работа на училиштето, што е предвидено за денот на училиштето, државата, градот, општината или други прослави и спортски денови;
- ▲ Запознавање со календарот на натпреварувања на локално, регионално и државно ниво (училишен спорт); Утврдените задачи во наредната фаза во изработката на новиот годишен план претставуваат основа за избор на дел

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

од средствата и телесните вежби со кои ќе можат да се реализираат наставните задачи.

Во годишниот голбален план покрај наставните содржини планирани за редовните наставни часови, вградени се и содржините од останатите облици на работа (додатната настава, специјалната настава, слободните активности, излети, логорувања, училишните приредби и претстави во кои се планираат активности од физичката култура и сл.).

### **7.2.Квартално планирање**

Кварталниот план или сезонското планирање е вториот чекор во планирањето на наставното градиво. Во кварталното планирање градивото се планира според годишните времиња (сезони). Наставата во затворени простории (фискултурни сали) се изведува најчесто кога временските услови не дозволуваат работа надвор, односно зимскиот период и периодот во есенскиот и пролетниот период кога времето е доста студено и врнежливо. Додека планирањата за изведба на настава на отворено е кога временските услови се топли, поволни и пријатни за работа. Во основа сезонското планирање делумно е условено и од временските услови и од материјалните услови кои ги има самото училиште, сала, терени, полигони и сл. Имајќи го претходното во предвид планирањата на наставното градиво може да се изведе грубо, по квартали (сезони) и тао на есенско, зимско и пролетно планирање.

### **7.3.Месечно планирање**

Месечото планирање се изработува врз основа на кварталниот или сезонскиот план, кои всушност го конкретизира натамошното планирање на наставното градиво по месеци и по часови. Основата за избор и дефинирање на

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

одредени наставни единици претставуваат наставните целини кои се дадени во годишниот план за работа, со веќе планираните часови по месеци. Самиот избор на наставните единици препорачливо е да обезбедува решавање на поедини програмски целини и задачи, односно групирање на часовите од една тематска целина, каде што одредени елементи или вежба се изведуваат се додека не се совлада нејзината основа. Во месечното плаирање на часовите неопходно е да постои поврзаност на претходниот со идниот час. Исто така во планирањата неопходно е наставната единица да биде јасно дефинирана и назначена, а воедно јасно да се наведени и следните елементи:

- времето на реализација на наставните единици;
- наставната област;
- типот на наставниот час;
- наставните средства (справи, реквизити и други помошни полагања);
- местот на изведување на часот и сл.

### **6.4.Подготовка за наставен час**

Основата за изработка на план за наставниот час претставуваат месечните планирања. Подготвувањето на наставникот за наставен час (во поширока смисла на зборот) претставува надоврзување и логично продолжување и доработување на планот и подготовката на темата – целината (Анастасовски, 2000: 160). Во припремите за изработка на подготовката за наставниот час најнапред неопходно е да се имаа во вид основната цели и задачите на часот или поточно главниот дел од часот, односно со одредување на содржината на главниот дел од часот. Точно врз основ на наставните единици од третиот дел од часот (главен дел), наставникот е тој кој врши избор и распоред на содржините на останатите делови од часот. Врши избор на

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

средствата (вежби), методите и формите на работа за тој дел од часот, секако имајќи ја во предвид воспоставената шема на часот по спорт, физичко и здравствено воспитание од четири дела (введен, припремен, главен и завршен). После подготовката на содржините на деловите на часот, покрај изборот на методите и формите на работа, следува изборот односно во предвид треба да се земат другите параметри преку кои ќе може да се овозможи успешна припрема на часот, помеѓу кои: материјало-техничките средства (справи, реквизити и други помагала) кои се потребни за реализација на наставниот час; времето и местото на одржување; организација на работата; мерките на предпазливост; хигиенските мерки и сл. Една од основните задачи покрај конкретизацијата на педагошко-дидактичките задачи на наставникот е да ги обезбеди сите нужни услови за изведување на квалитетна и успешна настава, секако имајќи ги во предвид реалните можности и условите за изведба на истата.

Подготовката на наставникот за часот всушност претставува еден план кој се изработува во писмена форма и кој во основа му претставува потсетник за успешна реализација на часот. Овој план наставникот го изработува врз основа на своите концепциско-содржински и дидактичко-методски видувања и размислувања, каде што се забележани сите позначајни форми и постапки кои ќе се реализираат во текот на наставниот час. Писмената припрема може да биде опширна, со сите потребни детали за наставниот час (препорачлива за наставниците почетници), но може да биде и кратка со што ќе бидат истакнати сите значајни и битни елементи на часот (концепт или скица на часот). Она што е најбитно за изработката на подготовката на наставниот час е, истата да се изработува поединечно и пред секој час, а по самата реализација на наставниот час е водењето на белешки за успешната или неуспешната изведба, кои во иднина во



## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

голем мера ќе му помогнат во отстранувањето на сите недоследности и слабости во реализација на наставните часови.

Подготовката или микро планирањето на наставниот час по спорт, физичко и здравствено воспитание, како што уште некои го нарекуваат, подлежи на строго утврдени принципи и точно утврдени постапки. Ова што треба да се истакне во планирањето на часот по телесно вежбање, е тоа што поедини делови се разработуваат до најситни детали, што воедно претставува и предуслов кој допринесува во реализацијата и остварувањето на поставените задачи во наставниот план. Самиот квалитет на наставата зависи од подготвеноста на наставникот за секој поединечен наставен час, што значи секој час мора да биде грижливо и одговорно припремен и реализиран. Лошо и недоволно припремен наставен час никогаш нема да ја достигне посакуваната ефикасност, истиот можр да бидат само лоша неуспешна имитација која го разобличува и деградира наставниот процес.

**МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ**

Шематски приказ бр. 1  
Годишен (глобален) план

Ред. бр.	Наставна целина и активности	Совладување нов материјал	Повторување	Вкупно
1	Атлетика	4	14	18
2	Гимнастика	4	4	8
3	Спортски игри	12	32	44
4	Народни ора	4	8	12
5	Изборни часови	4	10	14
6	Мерења	/	6	6
<b>Вкупно</b>		28	74	102

**МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ**

**Шематски приказ бр. 2**

План и подготовка за обработка на наставната тема – целина  
**АТЛЕТИКА**

Ред. број	Структура на наставната тема - целина	Број на часови	Време на реализација: X, XI, III, IV м.			
			I недела	II недела	III недела	IV недела
1.	Увежбување на елементарна техника правилно одење и трчање (координирано раце - нозе)	3	/	/	/	X
2.	Совладување на елементарната техника истрајно трчање - висок старт	1	/	/	/	X
3.	Увежбување на елементарна техника истрајно трчање - висок старт	3	XI	/	/	/
4.	Совладување на елементарната техника брзо трчање - низок старт	3	/	XI	/	/
5.	Увежбување на елементарна техника брзо трчање - низок старт	4	/	/	XI	XI
6.	Совладување на елементарната техника брзо трчање - штафетни трчања	1	/	/	/	III
7.	Увежбување на елементарна техника брзо трчање - штафетни трчања	3	IV	/	/	/

*МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ*

МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВНО ВОСПИТАНИЕ

Шематски приказ бр. 3  
Квартален план

Предметно подрачје	Број на часови			Распоред по периоди		
	Обуки и увешбување	Проверка	Вкупно	Есен	Зима	Пролет
Атлетика	4	14	18	14	/	4
Спортска гимнастика	4	4	8	/	8	/
Спортски игри	12	32	44	15	15	24
Народни ора	4	8	12	3	5	4
Изборни час.	4	10	14	4	5	5
Мерења тел . развој и мот. способности	/	6	6	2	2	2
<b>Вкупно</b>	<b>28</b>	<b>74</b>	<b>102</b>	<b>38</b>	<b>25</b>	<b>39</b>

МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Шематски приказ бр. 4  
Месечен план

Наставни теми-целини	Тип на час			Време на реализација									
	Ново	Повторување	Вкупно	IX мес.	X мес.	XI мес.	XII мес.	I мес.	II мес.	III мес.	IV мес.	V мес.	VI мес.
Атлетика	4	14	18	/	5	9	/	/	/	1	3	/	/
Спортска гимнастика	4	8	12	/	/	/	4	6	2	/	/	/	/
Сп. игри													
Нар. ора													
Мерења				2	/	/	/	2	/	/	/	/	2
<b>Вкупно:</b>	30	72	102	12	13	11	12	5	10	11	12	13	3

**МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВНО  
ВОСПИТАНИЕ**

**Шематски приказ бр. 5  
Подготовка за наставен час**

<b>ОДДЕЛЕНИЕ</b>		
<b>01</b>	НАСТАВЕН ПРЕДМЕТ	
<b>02</b>	ПОЛУГОДИЕ	
<b>03</b>	ДЕН И ДАТУМ	
<b>04 НАСТАВНА ТЕМА</b>		
<b>05</b>	НАСТАВНА ЕДИНИЦА	
<b>06</b>	ТИП НА НАСТАВНИОТ ЧАС	
<b>07</b>	ВИД НА РАБОТА НА ЧАСОТ	
<b>08</b>	НАСТАВНИ МЕТОДИ	
<b>09</b>	НАСТАВНИ СРЕДСТВА И ПОМАГАЛА	
<b>10 ЦЕЛИ НА НАСТАВНИОТ ЧАС</b>		
<b>11 ЗАДАЧИ НА НАСТАВНИОТ ЧАС</b>		
11.1	ОБРАЗОВНИ ЗАДАЧИ	
11.2	ФУНКЦИОНАЛНИ ЗАДАЧИ	
11.3	ВОСПИТНИ ЗАДАЧИ	
<b>12 СТРУКТУРА НА НАСТАВНИОТ ЧАС</b>		
12.1	ВОВЕДЕН ДЕЛ	
12.2	ПРИПРЕМЕН ДЕЛ	
12.3	ГЛАВЕН ДЕЛ	
12.4	ЗАВРШЕН ДЕЛ	

**Прашања за дискусија**

1. Која е целта и улогата на планирањата во наставниот процес?
2. Какви видови планирања постојат во наставниот процес по спорт, физичко и здравствено воспитание?
3. Што опфаќа макро планирањето во наставата по спорт и здравствено воспитание?
4. Објаснете кои сегменти е потребно да бидат предмет на анализа на наставникот за да може да изврши успешно планирање на наставниот процес?
5. Што е тоа квартално планирање или за каков период на планирање се работи?
6. Што го карактеризира месечното планирање и кои елементи е потребно да бидат дефинирани и назначени во истото?
7. Зошто ни е потребна подготовката за наставен час и каква може да биде таа?

**КЛУЧНИ ЗБОРОВИ**

1. Планирања
2. Квартално
3. Подготовка
4. Глобално
5. Анализа
6. Месечни



**НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА**

*Објаснете ја поврзноста на планирањата со подготовката на наставниот час.*

## Час по спорт физичко и здравствено образование

(ЦЕЛИ) По совладувањето на ова поглавје:

- ќе откриете како изгледа часот по спорт и физичко образование

- ќе разберете какава е структурата на часот по спорт и физичко образование и воспитание

- ќе научите од колку делови е часот по спорт и физичко образование и воспитание

- ќе видите како се изведува наставниот час и што е значајно за негова реализација

### Прашања за насочување (привлечност)

1. Пробајте да го објаснете значењето на дневната подготовка за часот по спорт и физичко образование?

2. Што знаете за структурата на часот по спорт и физичко образование?

Наставата по физичко воспитување и образование во младата училишна возраст и нејзиниот допринос во сестраниот и хармоничен развој на единката, предмет на истражувања, анализи и расправи не е само во круговите на компетентни стручни лица и носителите на таа активност, туку и во пошироката општествена јавност. Резултатите во главно укажуваат дека физичкото и здравственото образование во младата училишна возраст е недоволно ефикасно и недоволно ги исполнува поставените цели. Како една од причините се наведува недоволната припременост и посветеност на наставникот за часовите по физичко воспитување и образование, која често ја следи демотивација со површен пристап и импровизација. Традиционално наставата е насочена кон рекреативно вежбање, а содржината на часот

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

претежно се базира на детски игри кои не се усогласени со целите и потребите, а улогата на наставникот на часот најчесто се сведува на раководење и управување со учениците, наместо на водење односно наставникот да учествува во управување со процесите на вежбање.

За еден од систематизаторите во подрачјето на физичкото и здравственото воспитание, поготово во структурата на часот се смета Хјалмер Линг (1776-1839), кој подетално го разработил наставниот час по физичко воспитание. Покрај што врши систематизација на вежбите на: *воспитни (педагошки); воени, здравствени и естетски*, наставното градиво на часот го поделил на три делови и тоа: *припремни вежби; главни вежби и вежби за дишење со обавезни одмори*. Значаен придонес има во методиката на обучување, посебно водејќи сметка за физиолошките оптеретувања на вежбачите, а не ретко вежбите кај децата и девојките ги заменува со поедини игри.

Часот по спорт, физичко и здравствено воспитание се смета за основен организационен облик на воспитно-образовната работа во наставата по физичко воспитание. Самиот час треба да даде јасна слика на претходно осмислените детални планирања на воспитно-образовната работа во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание.

Она што е зачајно за добро и успешно организиран час е јасно дефинирање на задачите кои треба да се реализираат на истиот. При изборот на содржините за секој час поединечно се дефинираат посебните, како и општите задачи кои треба да се остварат во текот на наставниот процес. Реализацијата на часовите треба да има еден континуитет со кој ќе се овозможи поврзување на наставните содржини, а воедно на наставните часови на учениците ќе им се даде можност за нивна целосна посветеност и активност, што од своја страна укажува за успешната реализација на наставниот час.

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

Ви самата изведба на наставниот час можат да се користат разновидни средства, реквизити и други помагала. Најсоодветни услови за работа и изведба на наставниот час се физкултурните сали и спортските сали, како и различни други затворени и отворени спортски терени, базени, трим патеки и сл. Онаму каде што нема соодветни услови за изведба на наставата не ретко се користат прилагодени и времени објекти, а во зимските услови и самите училиници, доколку времето не дозволува настава надвор или на снег.

Она што го прави часот по спорти и физичко и здравствено воспитание посебни од другите е неговата организациона структура, која се темели на соодветност во изборот на наставниот содржини, поврзаност и рационална распореденост на наставните задачи. За успешноста на наставниот час најодговорен е наставникот, кој само со добро припремени, креативни, модерни, совршени и соодветни облици, форми и методи на работа, може часот на учениците да им го направи функционален, ефикасен, забавен и интересен.

### **7.1. Структура на часот**

Под структура и композиција на часот се подразбира креирање на организационен план кој ќе се користи како основа на поединечните часови. Во изборот на вежбите покрај тоа што постои зависност од задачите кои треба да се реализираат, мора да се внимава и на рационалноста на распоредот на наставното градиво во текот на часот. Што значи дека самата структура покрај другото укажува и во постапноста на оптоварувањата на децата во текот на часот. Разновидноста на задачите кои треба да се реализираат во текот на часот по спорт, физичко и здравствено воспитание бара посебно и специфичен организационски и методски пристап. И точно таа специфичност произвела структурирање на

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

неколку логични потреби на реализација на задачите во текот на часот, односно поделба на неколку делови во самиот наставен час. Наставниот час како орагнизациона форма својата практична примена ја нашол уште во далечниот XVI век, каде за прв пат *Коменски* ги поставил дидактичките основи, разликувајќи три етапи во текот на часот: излагање на наставникот; разбирањето од страна на учениците и повторувањето на наставното градиво.

Поаѓајќи од теоријата и практиката за која несомнено големо значење и допринос имаат дадено *Хајмлар Линг*, *Дементија*, *Тирш* и други, поготово во подрачјето од физичкото воспитание, кај истиот е поставена следната композиција, односно поделен е на неколку делови:

- ▲ Уводен (прв) дел;
- ▲ Припремен (втор) дел;
- ▲ Главен или основен (трет) дел и
- ▲ Завршен (четврт) дел.

Гледајќи ја структурата на часот и самата функција односно нејзините одделни делови, дозволува секој дел да претставува една целина сама за себе. Структурата на часот треба да биде во функција на задачите кои ќе се рашаваат на самото час. Меѓутоа во реализацијата на целите и задачите на часот по спорт, физичко и здравствено воспитание постои и „*пред прва фаза*“, која се однесува на посебните активности, кои во основа претходат на самиот час и истите се насочени како на учениците исто така и на наставниците. Поточно активностите за часот по спорт, физичко и здравствено воспитание започнуваат со самото излегување на учениците од своите училници, движењето низ училишниот простор (ходници, скали, соблекувални, и сл.) односно доаѓањето на учениците на местото за пресоблекување. Ваков почеток нема ниту еден друг предмет во наставата, па затоа постои специфичност односно *претфаза* при неговото реализирање која во основа се однесува и на учениците и на наставниците:

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

- ▲ Учениците доаѓаат сами и
- ▲ Наставниците ги преземаат пред училиницата и ги доведуваат на потребното место (соблекувална, сала, терен).

Во делот на претфазата се вбројува и постројувањето на учениците односно постројувањето на одделението, кое може да се случи пред самото доаѓање на наставникот на часот, односно влегувањето во сала или со самото негово влегување во сала или на терен. Доколку постројувањето е пред самото доаѓање на наставникот на часот тоа можат да го направат со команда на дежурниот ученик или некој кој е задолжен од страна на наставникот. Доколку постројувањето го направи наставникот тоа може да се изврши на одредена команда која ќе ја зададе истиот: знак со свирка; удирање со шаките (плесок) или некој друг претходно договорен начин. Постројувањето на одделението може да биде во:

- Една врста или колона;
- Две врсти или колони;
- По големина (висина);
- По големина и по пол (машки-женски или обратно);
- По работни групи и сл.

Наставникот покрај овие активности потребно е да изврши контрола на соблекувалните, им укаже на учениците на редот како да се однесуваат во нив, како да се однесуваат со спортската опрема и зошто е потребно сето тоа. Барањето на овие активности ќе создадат работни навики кои многу брзо ќе бидат прифатени од страна на учениците односно ќе се создаде култура на однесување во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание. А тоа значи зачувување на личната хигиена (користење на опрема само за часот), поголема претпазливост и внимателност и заштита на учениците од повреди (влез на учениците во сала само со присуство на наставник).

### 7.1.1. Воведен дел

Воведниот дел од часот има времетраење од 3-4 минути или процентуално на час од 40 минути би било околу 10%. Улогата на овој дел од часот е да ги воведат учениците во работа.

**Целта** на овој дел од часот е организирано да се воведат и припреми организмот на учениците за претстојните напори, со што би се создале битни претпоставки за продолжување на активностите во услови каде што интензитетот на физичкото оптоварување може да биде поголемо. Наједноставно кажано основната цел на овој дел од часот е да ги припреми учениците физиолошки, емоционално и организационо за понатамошна работа.

**Задачите** кои треба да се реализираат поделени се на *физиолошки, образовни и воспитни*.

*Физиолошките задачи* - се реализираат со постепено динамичко оптеретување на сите делови од телото, со кое се настојува да се подигне активноста на внатрешниот органи, поготово на кардиоваскуларниот и дишниот систем, со тенденција на забрзување на работата на пулсот, зголемување на белодробната вентилација, активирање и зголемување на подвижноста на мускулите и зглобовите и подигање на телесната температура.

*Образовните задачи* - се реализираат преку користење на разновидни средства со кои се влијае на подобрување на психомоторичките способности, а со примената на различни едноставни елементарни игри се повторуваат и утврдуваат напрегањата од природните форми и облици на движење.

*Воспитните задачи* - се насочени кон соодавање на позитивна работна атмосфера, добро и пријатно расположение и подигање на степенот на мотивираност преку користење на интересни динамични елементарни игри. На самиот почеток од овој дел од часот препорачливо е да се

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

изврши одредена кратка хигиенска инспекција околу опремата и естетскиот изглед.

**Основни средства и содржини на првиот дел од часот:** Во изборот на средствата неопходно е да се имаат во предвид повеќе параметри: возраста и бројот на учениците; времето и местото на одржување на наставата; расположивиот простор; содржината на главниот дел од часот и сл. Во овој дел од часот се изведуваат вежби со постројување, одње, трчање и потсокнување. Во основа сите одбрани средства со кои се применуваат се од динамички карактер (едноставни или со веќе познат карактер). Активностите кои се користат се од природните облици на движења и истите треба да бидат усогласени според формата и интензитетот. Се применуваат различни облици на трчање со промена на правецот и ритамот на движење, игри со фаќања, провлекување, ползење и сл. Во овој дел од часот можат да се користат и помошни средства, реквизити или одредени справи.

**Облик на работа:** Во првиот дел од часот познати се повеќе форми на работа, помеѓу кои: фронталната, групната и индивидуалната форма на работа. Меѓутоа најчеста примена наоѓа фронталниот облик на работа, кој започнува со самото постројување на зборното место (средина на сала, челна или бочна линија на терен и сл.). Постојат повеќе форми на почеток на часот, меѓутоа наша проценка е дека најсоодветен почеток е со постројување на учениците кое вообичаено се врши во една или две врсти (еден до друг ученик), со што се овозможува најрационално користење на времето и просторот, а кај учениците се создаваат навики за правилно држење на телото, работа со нозете и рацете, заземање на одредени ставови и положби, насоки на движења и сл. Неопходно е да се користат и одредени команди кои се во прилог на водењето на часот, меѓутоа никако тие не смеат да добија војнички карактер.



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Заради подобро разбирање ќе пробаме да ви објасниме една од формите за работа. На команда, *одделение во две врсти збор*, учениците застануваат еден покрај друг во став мирно (нозете составени во врвовите на стопалата малку подраширени, рамена повлечени према назад, раце покрај тело, глава во природна положба, поглед право). На наредната команда, *на десно поравнисе*, учениците с порамнуваат со поглед надесно гледајќи го соученикот во ушна школка. На наредна команда, *мирно* учениците се свртени према наставникот, а на команда, *на место слободни* учениците се во место во еден опуштен полагоден слободен став. При ваквата команда наставникот често користи во кратки црти да им објасни што ќе се работи во текот на часот, а воедно врши и инспекција околу хигиената и опремата на учениците. Со наредна команда, *на десно или на лево* со лесно трчање започнува уводниот дел од часот. Во организацијата на часот се користат и други команди, *на парови преброј се* и *во парови претрој се*. На овие команди учениците се претројуваат од една во две врсти, со тоа што парните броеви ќе исчекорат со левата нога према назад и лево, а десната ја привлекуваат према левата, со што доаѓат зад својот пар гледајќи го во поттилок. По обратен редослед со десна нога напред и во десно се врши претројување од две во една врста. При почетокот на активностите наставникот е должен будно да ги следи учениците во начинот на трчање, го диктира темпото и ритамот на трчање, дава команди за поскоци, работа со раце и нозе, посочува кога да се издиши и вдиши посилно, кога да се продолжи со одење и сл., со што ги креира корисните движења.

Сите движења кои се применуваат во првиот дел од часот можат да бидат изведувани: *диригирано; контролирано и слободно*.

При диригираниот начин на движења наставникот е вклучен директно во работата, со што го креира темпото на

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

движење, трчање, пауза, одење, односно тој го контролира изведувањето на движењата кај учениците.

При контролираниот начин на движење наставникот на самот почеток ги задава задачите, како и што ќе се работи (во одредени ситуации и демонстрира), а потоа учениците еден по друг ги реализираат. Во овој начин на работа често се совладуваат одредени препреки кои можат да бидат природни или намерно поставени со користење на одредени справи (полигон и препреки на трчање).

Слободниот начин на работа многу малку се применува кај оваа возрасна категорија и истиот се состои од активности кои им се задаваат на учениците сами слободно да се загреваат (во рок од 3 мин. или од знак на свиреж на свирче до друг знак).

Неколку методски напомени кои го карактеризираат овој дел од часот. Најчесто се применуваат движења и вежби кои претходно се изучувани и користени. Не се применуваат вежби со посложени движења и кои не се познати, односно не се учат нови вежби. Ако евентуално се применуваат нови игри тие треба да бидат наједноставни и лесно сфатливи. При користењето на игри истите треба да бидат привлечни и со послаб интензитет. Секако дека треба да се внимава и на воспитната компонента, во предвид да се има однесувањето на учениците, дисциплината, почитувањето на правилата, мотивирачки да делуваат, но и да се внимава на преголемите емоционални чувства кои понекогаш знаат да постигнат и негативни ефекти.

### *7.1.2.Подготвителен дел*

Вториот дел од часот или подготвителниот дел трае од 7-10 минути ил процентуално најмногу до 20% од вкупниот дел од часот. Во вториот дел од часот во основа предвидени се вежби за обликување на телото.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

**Целта** на подготвителниот дел од часот насочена е кон реализација на две компоненти и тоа, со примена на соодветни вежби за обликување или оформување на телото организмот да се подготви за зголемени физиолошки оптоварувања кои следат на другиот или главниот дел од часот и преку вежбите за обликување и оформување на телото да се создадат услови за правилно држење на телото и спречување од евентуални деформитети или аномали кои можат да се појават во овој период на развој на децата.

**Задачите** и во овој дел од часот поделени се на *физиолошки, образовни и воспитни задачи*.

*Физиолошките задачи* - се состојат во тоа што, во овој период потребно е постапно и систематски да се разработат сите мускулни групи, со посебен акцент на мускулите кои се најактивни во текот на главниот дел, секако имајќи го во предвид редоследот на изведување, истегнување, јакнење, и лабавење. Воедно треба да се стави во правилна и работна атмосфера и кардио-васкуларниот и респираторниот систем, имајќи во предвид дека во овој период нивната работа е забрзана и се уште не е стабилизирана.

*Образовните задачи* - се состојат во тоа што во овој дел од часот е потребно да се развие смисла за точно, прецизно и правилно изведување на движењата, да се создадат навика за индивидуално вежбање во кое е неопходна методската поставеност на вежбите, како и колективно вежбање во кое постои ритмичка координираност со останатите ученици (совежбачи).

*Воспитните задачи* – се состојат од примена на вежби за оформување на одредени делови од телото, како и држење на телото. Нивната правилна и навремена примена ќе му овозможат на телото да се развие и подобро оформи надворешниот облик кај единката како и создаде основа за подобро здравје и отпорност на организмот. Преку развојот на овие задачи свесно се влијае кон создавање на работни

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

навики, дисциплинираност во изведбата, истрајност во нивната реализација и создавање на пријатно и ведро расположение

**Основни средства и содржини во вториот дел од часот** – се вежбите за оформување на телото (претходно обработени во поглавје 3) каде што во основа истите се поделени на вежби за обликување кои се поделени според физиолошкото влијание, според начинот на користење на справите и според влијанието врз деловите на телото. Она што е значајно за наставникот во овој дел од часот е правилната примена на вежбите за обликување, каде што мора да го има во предвид нивното влијание врз локомоторниот апарат на децата (вежби за јакнење на мускулатурата, вежби за истегнување и вежби за лабавење). Ваквата поделба на вежбите може да ја зголеми и подобри функцијата на општите способности на учениците, со тоа што ќе може да се влијае врз равојот и подобрувањето на слабите и недоволно развиени и неактивни мускули и мускулни групи. Исто така треба да се има во предвид и другата поделба на вежбите за обликување која се базира на влијание на поедини делови на телото (вежби за вратен дел, вежби за рамнски појас и раце; вежби за трупот на телото и вежби за карличен појас и нозете), преку кои ќе може да се подобри функционалноста и подвижноста на овие поедини делови. Секако дека во предвид при изведбата и креирањето на вежбите ќе се имаат и другите поделби на вежбите за обликување на телото.

При изборот на вежбите за обликување покрај што треба да се обрати внимание на вежбите кои влијаат на локомоторниот апарат треба да се имаат во предвид и вежбите кои имаат влијание на кардивоскларниот и респираторниот систем. Тоа значи дека треба да се внимава на интензитетот на вежбите, имајќи ги во предвид различните капацитети и можности на учениците. Една од обврските на наставникот во текот на наставниот процес е да ги воочи

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

проблемите до кој може да дојде во текот на часот, предизвикано како последица на физичките активности. Аналогно на таквите забелешки наставникот може да формира хомогени групи, со кои би работел со намален интензитет или групи во кои има одредени недостатоци, во насока на подобрување на истите.

Вежбите потребно е да се поделени и според нивната сложеност и на тој начин да се одреди начинот на редослед на нивното изведување. Со самиот период на раст на учениците бројот на овие вежби со покомлексна содржина постепено треба да се зголемува, со што автоматски им се прошируваат и зголемуваат нивните моторички знаења, создавајќи услови за прифаќање на натамошни сложени моторички движења.

Успешната реализација на вежбите за оформување на телото поврзана е со исполнување на неколку предуслови и тоа:

- Правилна поставеност или заземање на одредена формација на учениците;
- Правилно и точно соопштување и покажување на вежбите од страна на наставникот и
- Давање на потребниот ритам при вежбањето од страна на наставникот.

Почетокот на вториот дел од часот или припремниот дел започнува со заземање на одредена формација или распоред на учениците за престојното вежбање. Распоредот на учениците или формацијата може да биде во вид на круг, полу круг или потковица, формација на четири ученици или слободно растурени со доволно простор помеѓу учениците, со што нема да си сметаат при вежбањето. Во прво одделение најчесто се користат формациите во круг или потковица, додека во повисоките одделенија покрај овие формации може да се распоредени и во формација со четири ученици, но при тоа водејќи сметка за висината на учениците, односно повисоките ученици поназад за да не им сметаат на пониските

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

при покажувањето и демонстрирањето на вежбите. Наставникот секога е свртен со лице кон учениците, односно на место од кое ќе можат да го следат сите ученици.

Прикажувањето на вежбите може да биде *непосредно* од страна на наставникот и *посредо* со користење на видео слајдови, клипови, цртежи, дијапроектори и сл.

Заради стекнување на појасна визија и претстава кај учениците за вежбите, прикажувањето (демонстрирање) на движењата од страна на наставникот треба да бидат изведени во сите рамнини. Во фронтална рамнина: одрачење, прирачење, одножење, приножење, одклон во страна, каде наставникот е свртен со лице према учениците, меѓутоа заради подобро разбирање на движењата наставникот може да биде свртен и со грб, само при демонстрирање на потребното движење. Во сагитална рамнина: предножење, заножеење, претколни, затклони, предрачење, задрачење, движења за кои е потребно да се прикажат со став свртен бочно кон учениците. Наставникот секогаш вежањето го прави во спротивна насока од насоката во која вежбаат учениците, со тоа што гласно ги насочува учениците (лево два, или еден два; напред два, назад три четири; еден два три и сл.). Во реализација на вежбите покрај со броење или гласно може да се користи и ритам од музика, каде што најчеста примена има при демонстрирање на вежби со видео снимки, инсерти и клипови.

Заради појасно прифаќање и сфаќање на вежбите за обликување од страна на учениците се користат различни форми на демонстрација, во зависност од самата возраст. Кај учениците од прво одделение најчесто се користи објаснување на вежбата со имитација од секојдневнието во животот или од однесувањето на одредни животни, растенија (како се нишаат гранките на дрвата или со потскок да ги фатиме гранките) и сл., движења кои немаат многу прецизни движења, за разлика од поголемите оддленија каде што се бара движењата да бидат

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

многу појасни и попрецизни. Во повисоките одделенија (второ, трето и четврто) постепено ритамот на вежбања ги следи говорните команди, борењето или ритам на плес со раце, ритам на музика и сл. Она што е неопходно да се нагласи и мора да се почитува од страна на наставникот при изведба на вежбите за обликување е интензитетот на вежбање, кој со самата возраст постепено се зголемува и е под будно око на истиот.

### 7.1.3. Главен дел

Главот дел од часот, структурно, содржински и временски е најзначајниот дел кој зафаќа околу 60-65% од целокупниот час. Неговото времетраење е од 23 до 25 минути, во кој може да се идентификуваат два дела. Прв дел во кој се изучува нова методска единица и втор дел во кој новата методска единица се усовршува во различни, изменети или непредвидливи услови. Реализацијата на главниот дел од часот вклучува широк спектар на наставни методи, форми и содржини на организација на наставни активности, кои се во склад со содржините на годишната програма за настава. А самиот интензитет на ангажираност на учениците во главниот дел од часот е во согласност и условен од самата наставна единица.

**Целта** на овој дел од часот е со помош на моторичките активности предвидени во годишната програма за работа да се создадат услови за целосна реализација на задачите од програмските содржини на спортот, физичкото и здравственото воспитание.

**Задачите** и во овој дел од часот поделени се на *физиолошки, обрзовни и воспитни задачи*.

*Физиолошки задачи* – ги карактеризира најголемо физиолошко оптоварување, каде што со примена на разновидни средства и активности доаѓа до зголемување на

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

функционалните способности на повеќе органи и органски системи, пред се кардиоваскуларниот и респираторниот систем. Ваквите оптоварувања бараат и побрза прилагодливост со што се влијае и на подобрување на општата состојба на организмот, поголема автоматизација на моторичките движења, а со тоа и подобрување на здравствените капацитети и работоспособноста на учениците.

*Образовни задачи* – преку нивната реализација се доаѓа до усвојување на нови моторички знаења, стекнување со нови навики и подобрување на моторичките достигнувања. Новите моторички знаења несомнено дека на учениците ќе им овозможат поголема снаодливост во новонастанатите и посложени ситуации, како и поврзување и усовршување на веќе стекнатите знаења.

*Воспитни задачи* – во преден план се состојат во развој на карактерните особини на личноста, почитување на другите ученици, развој на позитивен и здрав однос кон останатите, развивање на колегијалност, создавање на одговорност и дисциплинираност во извршување на задачите, почитување на правилата во игра и градење на сопствен став кон одредени неправилности, подигање на мотивираноста и создавање на позитивни емоции, односно да научат да се радуваат на победата и достоинствено да го прифатат поразот на игра и сл.

*Основни средства и содржини во главниот дел од часот* - самите средства и содржини во главниот дел од часот произлегуваат од самите програмски содржини. Во прво и второ одделене најчесто се работат природните обичи на движења, одење, трчање, скокање, провлекување, качување и сл., додека во повисоките одделенија (трето и четврто) посложени движења, елементи од спортски игри (фудбал, кошарка, ракомет, одбојка), танцви (ора и игри), штафетни игри и основни елементи од спортска гимнастика (колут, стој на раце, прескоци).



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Во оновниот или главниот дел од часот согласно наставните единици се применуваат речиси сите облици на работа. Најчесто во прво одделение преовладува фронталниот облик на работа, а зависно од можностите и групната форми на работа. Во второ одделение покрај фронталниот начин на работа често се применува и паралелниот начин на работа (работа со паралелни и неизменични групи). Во трето и четврто одделение во основа и најголема примена се има со паралелни и неизменични групи. Во оваа возрастна категорија кај учениците кои заостануваат или пак имаат потешкотии во совладувањето на одредени елементи може да се премине на индивидуална работата, така што им се задаваат одредени поедноставни моторички активности, а по нивното совладување се вклучуваат со другите ученици.

### 7.1.4.Завршен дел

Содржината на завршниот дел од часот во многу нешта е зависна од главниот дел од часот, пред се од тежината и интензитетот. Времетраењето на овој дел од часот е од 3-5 минути или во проценти од околу 10%.

**Целта** на завршниот дел од часот има приближување на физичките, функционалните и психичките функции кон првобитната состојба односно пред почетокот на часот.

**Задачите** како и во трите претходни делови и во завршниот дел поделени се на: *физиолошки, образовни и воспитни задачи*.

*Фузиолошки задачи* – во овој дел од часот се насочени кон смирување на организмот, како физички така и психички. Тоа се постигнува со примена на активности во кои преовладуваат мирни релаксирачки форми кои се насочени кон постепено смирување на организмот и работата на сите физиолошки функции, поготово на кардиовскуларниот и респираторниот систем.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

*Образовни задачи* – се насочени кон намалување на нервната напрегнатост, која се постигнува со примена на соодветни телесни активности, претежно насочени кон ориентација во просторот.

*Воспитни задачи* – реализацијата на овие задачи ќе му овозможи задржување на расположението на учениците на часот, развивање на позитивен однос кон другите, ред, почит и дисциплина, како и задржување на натамошна работна атмосфера.

**Основни средства и содржини во завршниот дел од часот** – лесни елементарни игри кои не предизвикуваат никакво оптоварување, вежби за лабавање, истегнување, танци, складирање на спрви и сл.

Часот може да заврши и со анализа на она што се случувало на претходните делови или соопштување на резултати, победник од главниот дел и сл. Завршетокот на часот го следи организирано напуштање на салата, теренот или просторот каде што се изведувал наставниот час. Напуштањето може да биде со спортски поздрав, во колона по еден или по двајца, мирно и организирано, но никако не смее да им се допушти на учениците да се замине неорганизирано, со трчање и меѓусебно туркање.

### 7.2. Оптеретување на часовите во наставата по спорт физичко и здравствено воспитание

Во текот на часот по спорт, физичко и здравствено воспитание учениците се изложени на различни оптеретувања, кои можат да се дефинираат како вкупно влијание на организмот на децата постигнато во целокупната воспитно-образовната работа. Под оптоварување се подразбира определено влијание врз организмот на учениците притоа применуваќи одредени активности. Правилното оптеретување на учениците на часот е едно од

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

основните прашања на кои наставникот безрезервно и правилно, со примена на соодветни постапки и активности, мора да го одреди односно прилагоди интензитетот на вежбање. Оптеретувањето на часот по спорт, физичко и здравствено воспитание подразбира севкупно ангажирање на учениците, кое опфаќа три компоненти: физиолошка, интелектуална и психолошка. Кај оптеретувањето на часот треба да се имаат во предвид и следните параметри: организациониот облик на работа; користењето на наставни средства; изворот и интензитетот на вежбите; ритамот и бројот на повторувања на вежбите; возраста на учениците; местото, времето и условите каде се изведува вежбањето и сл. Со правилниот начин на изведување и дозирање се обезбедува постепено зголемување на оптеретувањето, на интензитетот на активностите и следењето на учениците низ сите делови од наставниот час се доаѓа до сознание дали оптеретувањето ја следи физиолошката крива, која најлесно се следи преку мерењето на пулсот кај учениците. Часовите со мал и недоволен интензитет нема да ги задоволат посакуваните ефекти, но и час со преголем интензитет покрај што нема да ги задоволи посакуваните ефекти, може во одредени ситуации да предизвика и несакани последици кои често завршуваат со штета по здравјето.

Во текот на реализацијата на часот се среќаваат три видови на оптоварувања и тоа:

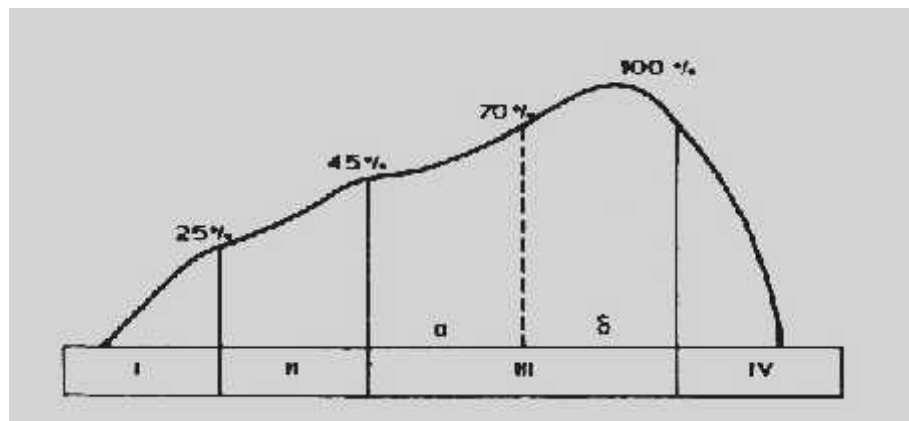
- *Физиолошко оптоварување;*
- *Интелектуално оптоварување и*
- *Психолошко или емоционално оптоварување.*

*Физиолошко оптоварување* - предизвикуваат голем број на функционални промени во организмот, кои пред се ја зголемуваат работата на срцето односно кардиоваскуларниот систем, респираторниот систем, коскено-мускулниот систем, како и забрзана работа на биомеханичките процеси или поголема измена на материите. Физиолошкото оптеретување

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

во основа е зависно од изборот и врстите на вежбите, интензитетот на вежбите и времетраењето или бројот на нивното повторување. Понекогаш оптеретувањата можат да бидат премногу големи, но се случува тие да бидат со помал интензитет или недоволни, односно за одредени ученици можат да бидат со преголем интензитет, додека за други со недоволен, што зависи од индивидуалните капацитети на учениците. Затоа во физиолошките оптеретувања мора да се одреди граница до каде може да се врши оптеретувањето, односно до каде и колку може да се дозира како би се постигнале квалитетни резултати, секако имајќи ја во предвид физичката припрема на единката и возрастните граници. Правилниот избор на вежби и нивното адекватно дозирање во текот на часот треба да се планира така да тоа да има одреден континуитет и постепен раст на секоја наредна активност, која ќе се извршува во секој нареден дел од часот, со што во главниот дел од часот би го достигнало највисокиот интензитет, а потоа постепено да се приближува кон првобитната положба односно се намали интензитетот на почетното ниво.

*Крива на оптеретување во деловите од часот*



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Погоре кривата на графичкиот приказ ни укажува како треба да се движи оптоварувањето во текот на еден час, додека поделоците од првиот до четвртиот дел (I, II, III и IV) од часот ни укажува како треба да биде оптоварувањето во секој дел од часот.

Пулсот кај децата на оваа возраст на почетокот на часот треба да се движи во вредностите од околу 80 удари во минута. На крајот од воведниот дел, вредностите на пулсот треба да достигнат 100 удари во минута, после припремниот дел од часот ударите да бидат околу 120 удари, во текот на главниот дел од часот да достигнат вредности од 140 во првиот или „а“ делот, а до 160 удари односно го достигнува максимумот во вториот дел или „б“ од главниот дел на часот. Во текот на завршниот (четвртиот) дел од часот пулсот треба постепено да се намалува и истиот на завршетокот на часот да достигне вредности помеѓу 80 и 90 удари во минута. Наједноставен начин на мерење на пулсот е кога на левата страна од вратниот предел се најде односно се напипа пулсот и се изброи во времетраење од 10 секунди (14x6) или 15 (20x4) секунди, со што се добиваат ударите во минута. Следењето на учениците за време на физичките активности на самиот наставен час е една од приоритетните задачи на наставникот, воедно треба да обрати внимание и на некои други показатели или симптоми како што се: отежнато дишење, прекумерно потење, бледило, несигурно одење и сл.

*Интелектуалното оптеретување* во основа најмногу зависи од самиот наставник, како и од други фактори: тежината на физичката вежба, сложеноста на вежбата, возраста, како и од предзнаењата на учениците. Физичките вежби за оформување на телото, вежбите за координација и рамнотежа, боречките вежби и вештини и други вежбовни активности кои се поврзани со поголема концентрација и прецизност го зголемуваат степенот на интелектуално оптеретување. Преголемото интелектуално оптеретување

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

може да предизвика одбојност и незаинтересираност кај учениците од наставата по спорт физичко и здравствено воспитание.

*Емоционално или психолошко оптеретување* – најмногу е зависно од содржината на методската поставеност на часот. На часовите по спорт и физичко воспитување учениците не ги кријат, напротив ги искажуваат своите емоции кои се најразлични, во зависност од концептот на самиот наставен час. Општо познато е дека спортските и елементарните игри, штафетните игри и разновидните натпреварувања со себе носат позитивна и добра атмосфера, спонтанa радост и силни емоции. Меѓутоа ако емотивното расположение постане преголемо може да премине во слабеење на концентрираноста и вниманието, опаѓање на дисциплината и намалување на работоспособноста. Наставникот треба сето ова да го има во предвид и кога ќе се забележи преголема емоционалност кај учениците треба на најсоодветен начин да делува, да ги замени одредени вежби со умерен и смирувачки интензитет кои ќе ги намалат емоциите. Емоционалното оптеретување е најголемо во првиот и завршниот дел од часот.

### *Прашања за дискусија*

- 1. Кое е значењето на Хјалмер Линг за наставниот час по спорт и физичко воспитание?*
- 2. Што е од суштинско значење за добро и успешно организирање на часот по спорт и физичко образование.*
- 3. Што се подразбира под структура на часот?*
- 4. Од колку делови се состои часот по спорт и физичко образование?*

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

5. Колкаво е времетраењето на воведниот дел од часот?
6. Која е целта и кои се задачите на воведниот дел од часот?
7. Објаснете кои форми на настава најчесто се присутни на воведниот дел од часот.
8. Колкаво е времетраењето на припремниот дел од часот?
9. Која е целта на припремниот дел од часот?
10. Наведете кои задачи се реализираат во припремниот дел од часот.
11. Објаснете што се подразбира под основни средства и содржини во вториот дел од часот.
12. Како е поделен основниот дел од часот?
13. Објаснете ги образовните задачи во основниот дел од часот.
14. Колкаво е времетраењето на главниот дел од часот?
15. Кон што се насочени функционалните задачи во завршниот дел од часот?
16. Објаснете го движењето на пулсот при оптеретувањето во деловите од часовите.
17. Какви видови на оптеретувања постојат на наствниот час?
18. Од кои фактори зависи интелектуалното оптоварување на наствниот час?

### КЛУЧНИ ЗБОРОВИ

1. Физиолошко
2. Основен
3. Подготовка

**МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ**

- 4. Оптоварување
- 5. Интелектуално

**НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА**

*Објаснете ја поврзаноста на главното дел од часот со останатите делови од наставниот час.*



## Број 8

# Други форми и часови на работа во наставата по спорт физичко и здравствено образование

(ЦЕЛИ) По совладувањето на ова поглавје:

- ќе откриете кои се дугите форми на работа во наставата по физичко образование

- ќе разберете какви видови на излети и логорувања изведуваат учениците

- ќе научите какви часови се изведуваат во комбинираниот одделенија

- ќе видите како се изведува настава на снег и крај вода

- ќе дознаете за какви натпреварувања се работи во училиштата

### Прашања за насочување (привлечност)

1. Што знаете околу другите форми на физички активности во наставниот процес?

2. Зошто ни се потребни часовите по корективна гимнастика?

Во наставната работа покрај редовните наставни часови се реализираат и други активности и форми на работа кои се со одредени физички специфичности. Сите тие специфични наставни активности, часови во специфични услови и форми на работа имаат свои посебни цели и задачи на физичко образование и воспитание односно сите тие имаат свои посебни содржини за кои се потребни посебни методи за нивна реализација.

### 8.1. Час по корективно вежбање

Корективното вежбање се организира за учениците кои имаат одредени аномалии или физички недостатоци и за ученици кои се во послаба физичка и здравствена состојба,

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

намалени моторички активности и оние кои не се во состојба целосно да ги следат наставните програми на редновните наставни часови. Часовите по корективно вежбање имаат за цел да влијаат кон евентуалните аномалии во три насоки:

- *Да ги запрат;*
- *Да ги спречат и*
- *Да го забават нивното напредување.*

Откривањето на телесните деформитети иако е во надлежност на лекарите, пред се оние кои се специјализирани за оваа врста на деформитети, наставникот сепак има свое место и игра значајна улога во идентификувањето на овие аномалии. Тој е меѓу првите кој може да ги забележи и да ги даде првите сигнали за нивната појава. Наставникот мора да биде пред се едуциран и да има соодветни предзнаења за да може навремено да ги воочи сите промени кои настануваат во држењето на телото кај учениците. Причините за лошото држење на телото можат да бидат наследни, стекнати (неправилно седење, носење на торба на едно раме, носење неправилни обувки, преголема гојазност или потхранетост и сл.) или како последица на некоја болест (рахитис, разни пнеуматски болести, скршеници на коски и сл.). Додека најпознати аномалии кои се јавуваат на телото кај учениците во оваа возраст се: деформитети и аномалии на рбетниот столб, деформитети и аномалии на градниот кош, деформитети на карлицата, нозете и стопалата. Врз основа на степенот на деформитетот предвидени се и третманите со кои може да се влијае на нивно запирање или санирање. Постојат три врсти на третман и тоа: корективен, терапевтски и ортопедски третман. Во наставниот процес можен е само корективниот третман кој се одвива со примена на корективно вежбање, раководено под надзор од наставникот. Останатите третмани (терапевтски и ортопедски) се под надлежност на стручни и медицински лица и се одвиваат најчесто во медицински установи.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Часовите по корективна гимнастика се организираат во помали групи со ученици од 8-10 формирани според дадените дијагнози од страна на стручни лица (лекари). Времетраењето е некаде околу 30-сетина минути, нешто пократки од редовните часови. Овие часови структурирани се во три дела: подготвителен, главен и завршен дел. Подготвителниот дел има за цел преку одредени активности учениците физиолошки и емоционално да се воведат во работна атмосфера и да се припремат за главниот дел од часот. Вториот односно главниот дел се состои од вежби кај кои изборот е зависен од самите цели односно вежби за превенирање на одредени деформитети (зајакнување на мускулни групи, истегнување и сл.), додека завршниот дел често е во функција на продолжување на одредени вежби со смирувачки интензитет, лабавење и постепено враќање на организмот и системите кон нормално функционирање.

### 8.2. Часови на вода

Часовите во вода, односно покрај вода се изведуваат претежно во летниот период или во месеците јуни и септември од наставната година. Ваквите часови се доста специфични па затоа наставниците од одделенска настава ги реализираат со помош на стручни лица, наставници по физичко и здравствено воспитание.

Часовите во вода, а како нивен составен дел пливањето, имаат значајно влијание врз развојот на одредени мускулни групи и делови од телото, а воедно ги помагаат и зголемуваат физиолошките функции. Истовремено овие часови значајно влијаат и на правилното држење на телото, зголемувањето на подвижноста на поголемиот број на зглобови, подобрување на работата на кардиоваскуларниот и респираторниот систем, како и подобрување на терморегулацијата на организмот. Престојот во вода, на чист

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

воздух, сонце како природни фактори позитивно влијаат на организмот и здравјето на децата. Една од придобивките со престојот покрај вода е и стекнувањето на хигиенските навики кај децата, кои се најизразени точно за време на престојот покрај вода, доаѓање на пливалиштето или песочните плажи со потребната опрема (крпа, костум за капење), обавезното туширање пред и после капење, водење сметка за хигиената на телото, водење сметка за хигиената во водата и сл.

Една од основните цели на активностите на вода е учениците да се научат да пливаат, а играта и средствата на вода се само една од средствата за остварување на таа цел. Реализацијата на наставата на вода ја следат јасно дефинирани и прецизни задачи, преку кои ќе може да се реализираат содржините. Преку активностите на вода, на учениците им се помага полесно да се совлада стравот од вода, се стекнуваат со одредена сигурност, ги зајакнуваат моралните особини, се развива колегијалноста и дружењето и сл.

Организацијата на активностите во и покрај вода ја условуваат повеќе мерки на внимателност, најпрво околу изборот на местото, хигиената и квалитетот на водата, длабочината, струјата или брзината на водата, опремата за спасување и сигурност (гуми, појаси, елечи), како и обезбедување на професионални лица кои ќе се грижат за безбедноста на децата.

Посебна грижа треба да се води за изложеноста на децата на сонце, односно евентуалните опекотини кои можат да се појават како последица на јако и долготрајно сонце.

Покрај пливачките активности во вода, ваквите часови погодни се за организирање на разновидни индивидуални и колективни игри, игри со топка и различни други реквизити, организирање на натпреварувања во скови и трчања, штафетни игри и сл.

### **8.3. Часови на снег**

Часовите на снег или мраз односно на заледени површини се изведуваат претежно во зимскиот период, секако имајќи ги во предвид ниските минусни температури. Активностите на снег можат да се организираат безмалку во сите училишта. Потребно е само да се искористи двориштето со можностите кои ги нуди, а доколку во непосредната близина се наоѓа соодветна падина или терен за санкање или скијање тогаш може да се развие и поширока програма во која акцентот ќе биде ставен на снежните спортови. Она што треба да се има во предвид при организирањето на часовите на снег се местата или терените каде што ќе се изведува наставата, мора секогаш да бидат суви и да неможе да предизвика одредени повреди или да ги стави во опасност децата.

Имајќи ги во предвид специфичностите и опасностите кои ги следат часовите на снег, неопходно е да се следат одредени правила и упатства, пред се носење на соодветна облека и обувки од страна на учениците и посебна внимателност при движењето и трчањето имајќи ја во предвид лизгавоста на подлогата на снег или мраз, односно од можните падови кои не ретко завршуваат со исчашувања на зглобови и скршеници.

Содржините кои можат да се реализираат на снег или мраз се најразлични: колективни игри, натпреварувања во санкање или скијање; борилачки вештини; штафетни игри, креирање и изработка на различни фигури од снег; обуки и основни техники на скијање и сл.

### **8.4. Часови во училница**

Часовите во училница се изведуваат само кога не постојат услови да се изведе наставата на друго место, односно кога училиштето нема сала и нема друг прилагоден

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

простор за изведба на настава по спорт, физичко и здравствено воспитание, а временските услови не дозволуваат да се излезе надвор на отворено. Посебено проблематични за изведба на наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание се селските училишта, кои претежно во есенскиот или пролетниот период заради врнежливи денови и лоши временски услови тешко можат да ја изведуваат наставата. Она што не смее да им се случи на наставниците во одделенската настава е замената на наставните часови по спорт физичко и здравствено воспитание со некои други наставни часови. Замената и неодржувањето на наставните часови кај учениците создава нервоза, негодување, досада и демотивација за работа. Вредностите на наставата по спорт и физичко воспитание во рамките на распоредот на часовите се многу големи и значајни, така што мора да се најде во било какви услови начин и можност таа да се реализира преку целата наставна година.

Изведбата на часови во училишница од наставникот бара посебна креативност и умешност, дополнителни залагања и воспоставување на потребна работна дисциплина која ќе мора да се почитува од страна на сите ученици. Заради намалениот простор за вежбање и изведба на нормални физички активности потребно е учениците добро да се раскомотат, да се ослободат од непотребната облека која може само да ги испоти и им смета во вежбањето. Заради опасност од дигање на прашина, прозорците да се отворат и да се избегнуваат вежби со трчање и скокање. Вежбите да се насочени кон држење на рамнотежа, воспоставување на координација и јакнење на одредени мускулни групи, рбет, стомачни, локомоторен апарат (клекни стани) и сл.. Игрите кои ќе се зададат во главниот дел од часот да се без преголем напор и со умерен интензитет. Можат да е користат лесни реквизити, мали топчиња, палици, игри со лесни потфрлања, игри за прецизност во кои има гаѓање на кратко растојание и сл.

### 8.5. Часови во комбинирани одделенија

Структурата на наставниот процес во комбинираните одделенија всушност се повеќе часови од различни класови или одделенија интегрирани во исто време односно во еден час. Процес во кој секој час има свои посебни цели, задачи и содржини. За секој час треба да се избере соодветна метода и форма на работа, соодветно на потребите на секој клас односно одделение.

Успешната реализација на наставниот час во комбинираните одделенија условена е од поголем број на фактори: возрастните граници на учениците; усогласеноста односно различноста на наставните единици во одделенијата; изборот на методите, облиците и средствата за работа; типот на наставниот час; сложеноста и тежината на наставното градиво планирано за реализација; условите за работа, нагледните средства и материјали со кои е планирано да се реализира наставниот час и сл. Организацијата на наставниот час во комбинираните одделенија од наставникот бара точно и прецизно да ги испланира сите детали, да ги предвиди сите варијанти и можности како би можел непречено да го реализира часот. Неоспорив е фактот дека комбинираните часови се многу сложени и тешки за реализација, сложеноста се повеќе се комплицира со зголемувањето на бројот на одделенијата, поготово кога часот е организиран со драстични разлики во возрастните категории (прво, второ и четврто или прво, трето и четврто) и премалиот број на ученици во одделенијата.

При реализацијата на комбинираните часови во одделенска настава поединечно треба да се планира секој дел од часот за секое одделение посебно.

Движењата кои се изведуваат во првиот дел од часот мора да се усогласени според возрастните граници, кај повозрастните со појако темпо во споредба со помладите

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

возрасти, а елементарните игри да се поделат според содржините на игрите, а никако според возрастните категории.

Во припремниот дел од часот да се внимава на сложеноста на вежбите и интензитетот на повторување со интенција на индивидуализација во вежбањата. Постојат можности и да се комбинираат изведбите на вежбите, повозрасните да ги водат повозрасни ученици кои добро ги имаат усвоено изведбите на телесните вежби и секако под надзор на наставникот, додека помладите возрасни категории да ги води самиот наставник.

Главниот дел можеби е и најкомпициран во комбинираниот одделенија, тој најмногу зависи од бројот на одделенија и програмските содржини. Меѓутоа во основа треба да се воспоставени една хармонија каде што наставникот ќе може комбинирано да работи со повеќе групи или возрасни категории на ученици. Ако кај едните се усвојуваат нови моторички знаења, другата група пожелно е да ги усвршува веќе усвоените знаења, а од методите најчесто се комбинираат фронталниот со групниот метод на работа, како и индивидуалниот метод.

Имајќи го во предвид интензитетот на работа во завршниот дел од часот, каде целта е да се смири организмот на учениците, активностите можат да се изведуваат заеднички за сите возрасни категории, иако не се исклучува можноста и во овој дел од часот да се комбинираат активностите според возрастните категории. Меѓутоа наједноставно и во праксата најмногу се користи фронталниот метод на работа во кој се вклучени учениците од сите одделенија заедно.

### **8.6. Излети и логорувања**

Согласно наставните планови и програми со учениците од одделенска настава предвидени се да се организираат два излети (екскурзии) кои можат да се изведат, едниот во



## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

местото и околината на училиштето и вториот надвор од местото на училиштето или општината. Во првиот случај односно ако се планирани во местото или општината препорачливо е тоа да биде посета на некое туристичко или атрактивно место, во планина или вода, до кое може да се дојде со организирано пешачење. Пешачењето да не биде подолго од 3-4 км., а на самото место можат да се планираат различни спортски и културни активности. Од спортските активности добро е да се организираат поедноставни игри со умерен интензитет, натпреварувања во скокови, трчање, фрлачки дисциплини, гаѓање, штафетни и елементарни игри во кои ќе се искористат природните препреки и облици на движења.

Една од целите на ваквите излети се оспособување на учениците што полесно да се снаоѓаат во природа и да ги запознаат природните убавини и природните физички вежбања. Нивната намена е користење на природните фактори: воздух, вода и сонце. По времетраење излетите можат да бидат полудневни или целодневни.

Пред да се изведе излетот или екскурзијата со учениците наставникот должен е да ги припреми и запознае со сите опасности кои можат да се појавата за време на самот излет. Навремено да бидат информирани за денот, времето и местото на изведба на излетот, како да се облечени, што да си понесат, што да си стават во ранецот (храна, вода) и зошто им е потребно сето тоа.

Излетите кои се организираат на подалечни дестинации воглавно се комбинирани со превоз и посета на одредени атрактивно историски знаменитости. Најчесто организирани се од страна на училиштата и во нивната реализација учествуваат поголем број на одделенија. Секој наставник покрај организираноста и преземените мерки од страна на училиштето посебно води грижа за учениците во одделението. Како и во претходните излети, наставникот врши

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

целосна припрема и запознавање на учениците со времето на поаѓање, посети, организиран ручек, организирана прошетка, време на враќање и нивно однесување за време на екскурзијата односно излетот.

Логорувањата можат да бидат неколкудневни (два-три дена) или повеќедневни. Се изведуваат во планина или крај вода (река, езеро, море). Сместувањето на децата во летните логорувања можат да бидат покрај во објекти од тврда градба и во камп-приколки и шатори, додека во планина, поготово во зимскиот период, исклучиво мора да бидат во објекти од тврда градба со затоплување. Во споредба со излетите, логорувањата и престојот на езеро, река, море или планина бараат далеку поорганизирани подготовки. Организираниот престој во објекти (летни, зимски) бара претходен договор и резервација со точно прецизирани услови и временски термини (престој, храна, превоз и сл.), во кои се вклучени и родителите. Престојот во шатори или логорувањето се смета за една од најатрактивните форми на престој или летувања, за кој е неопходна организација од посебни подолготрајни подготовки во кои се вклучени покрај наставниците и други настаници, родители, ученици.

### **8.7.Училишни натпревари**

Спортските натпреварувања во одделенската настава можат да се користат и како метода на наставната работа и како мерка за стимулација на учениците на часот во редовната настава по предметот спорт физичко и здравствено воспитание. Преку натпреварувањата постојат реални можности да се учествува во реализација на зацртаните цели и задачи од програмските содржини по наставниот предмет. Натпреварувањата можат да се искористат за проверка на достигнуањата и можностите на поедини ученици во одредени спортски активности, со што се укажува на степенот на

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

успешно работење на учениците или наставниците. Натпреварувањата исто така можат да послужат и како проверка за индивидуалните и тимските достигнувања на учениците, нивната колегијалност и дружељубивост.

Натпреварувањата во самите одделенија во основа имаат карактер на масовно учество кои немаат посебна селективност, што значи дека во нив учествуваат сите ученици, за разлика од натпреварувањата помеѓу исти одделенија и одделенија во различни години. Училишните натпреварувања во принцип треба да бидат степенести, најнапред треба да се одржат одделенски натпреварувања, потоа меѓуодделенски натпреварувања, па меѓу училишни, меѓу општински и на крај републички односно натпреварувања надвор од државата. Ваков систем на натпреварувања организиран е од страна на федерацијата на училишен спорт на Македонија. Во училишниот спорт познати се неколку системи на натпреварувања: бод системи (секој со секого) во еден или два круга; куп систем (натпревари со испаѓање односно елиминација) и комбиниран систем во кој најнапред се игра бод систем, а во завршните натпреварувања плеј оф или четвртфинални и полуфинални со елиминација.

Училишните спортски натпревари претставуваат едни од најомилените и со задоволство најприфатените форми на работа од страна на учениците. Покрај тоа тие претставуваат и најмотивиращко средство преку кое се реализираат и голем број на воннаставни активности.

### **Прашања за дискусија**

- 1. Која е целта на часовите по корективно вежбање?*

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

- 2. Како се структурирани часовите по корективно вежбање или корективна гимнастика.*
- 3. Каде и кога можат да се изведуваат часовите на вода:*
- 4. Која е основната цел на часовите на вода?*
- 5. Наведете дел од содржините кои можат да се изведуваат на часовите на снег.*
- 6. Кога е препорачливо или кога можат да се изведуваат часови по спорт и физичко образование во училиница?*
- 7. Објаснете ја структурата на наставниот час во комбинирани одделенија.*
- 8. Согласно наставните програми и планови каде и какви излети (екскурзии) се организираат.*
- 9. Објаснете во какви форми и системи на училишни натпреварувања се вклучени учениците на возраст од 6-11 години.*

### **КЛУЧНИ ЗБОРОВИ**

- 1. Часови*
- 2. Корективни*
- 3. Комбинирани*
- 4. Излети*
- 5. Натпревари*
- 6. Логорувања*

### **НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА**

*Пробајте да ја објасните организацијата на летно или зимско логорување во рамките на училиштето, каде координатор или организатор сте Вие.*

## Број 9

# Организациони форми на работа на часот по спорт и здравствено образование

(ЦЕЛИ) По  
совладувањето на  
ова поглавје:

- ќе откриете какви  
форми на работа  
постојат
- ќе разберете што е  
тоа групна, а што  
индивидуална  
форма на работа
- ќе научите какво е  
значењето на  
организираноста  
на работа во  
наставниот процес
- ќе дознаете зошто  
се примернуваат  
различни форми  
на работа во  
наставниот процес

### Прашања за насочување (привлечност)

1. Што подразбирате под организациони форми на работа?
2. Пробајте да ги објасните поимите фронтален и групен облик на работа?

Она што е неизбежно во наставниот процес е комуникацијата на релација наставник-ученик и ученик-наставни содржини односно наставна програма. Комуникацијата наставникот може да ја оствари истовремено со сите ученици од едно одделение, кога учениците се поделени во повеќе групи кои можат да бидат формирани според различни критериуми и поединечно, одделено односно индивидуално со секој ученик. Изборот, а со тоа и успешноста на часот и неговата „моторичка густина“, зависи од стручноста, образованието и умешноста на наставникот, како и од условите под кои се реализира наставата (Анастасоски, 2000: 173). Изборот на наставниците форми на работа на

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

наставникот е зависен од потребите кои произлегуваат од програмските содржини и организацијата на часот, како и други неопходни потреби кои се во функција на изведба и реализација на часот.

Според самата комуникација односно начинот на комуникација произлегуваат и основните форми на работа во наставниот процес по предметот спорт и здравствено воспитание. Најчесто тие форми се: *фронтална форма на работа; групна форма на работа; работа во парови; паралална форма на работа; кружна форма на работа; работа по станици; индивидуална форма на работа; полигон.*

### 9.1.Фронтална форма на работа

За фронталниот облик на организација на наставниот час се знае дека е еден од најстарите и најчесто применувани форми на работа во наставата по физичко воспитание. Ваквата форма на работа ја карактеризира заедничката вежбовна активност во која сите ученици истовремено вршат иста работа, изведуваат исти движења и реализираат иста вежба. Во фронталниот облик на вежбање сите ученици го следат еден, односно наставникот во едно темпо, со еден ритам или такт. Наставникот е оној кој го води вежбањето, го одредува бројот на повторувања на вежбите и го диктира интензитетот на оптоварување. Самиот начин на комуникација на наставникот со учениците во фронталниот облик на работа им овозможува да се чувствуваат слободни и блиски и да ги доживуваат телесните вежбања и движења во една позитивната емоционална клима, со што многу полесно ќе можат да ги усвојат и научат новите моторички движења. Спремноста на самиот наставник да го подигне степенот на слобода кај учениците, а при тоа да има контрола на сите случувања е само една потврда за стручноста и

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

компетентноста која треба да се поседува во реализацијата на оваа форма на работа. Оваа форма на работа пак бара сите ученици да поседуваат елементарни моторички способности, добри просторни услови за работа, односно простор каде што ќе може да се реализираат моторичките активности, потребен број на помагала, спортски реквизити и справи, како и претходни потребни предзнаења на учениците.

Фронталната форма на работа најчесто се применува:

- ✓ На почетокот на часот, кога се врши контрола на присутноста на учениците, соопштувањето на работните задачи и комуникацијата и договорот за престојните активности;
- ✓ Во уводниот и припремниот дел од часот кога сите ученици подеднакво се ангажираат;
- ✓ Во главниот дел од часот кога сите ученици изведуваат една иста наставна содржина односно единица (учат некаво движење) и
- ✓ Завршниот дел од часот кога се изведува некоја елементарна игра или пак се врши проценка или синтеза на работните ефекти на часот.

Примената на оваа форма на работа ја зголемува ефективностa на временската реализација, меѓутоа е доста специфична за изведба во лоши услови за работа, поготово кога се нема доволно простор за работа. Оваа форма на работа бара максимална посветеност во работата и голема работна дисциплина.

Фронталната форма на работа од страна на голем број на автори, наставници и теоретичари е изложена на бројни критики насочени кон неприфатливоста за исто заедничко делување кон сите ученици, тргнуваќи од фактот за нееднаквост односно различитост во моторичките способности и знаења.



## 9.2.Групна форма на работа

Групната форма на работа се смета за една од формите која има најширока примана во наставата по спорт и здравствено воспитание. Во ваквата форма на работа на вежбање учениците се распоредени по групи, во врсти или колони, зависно од содржините на работа или видот на вежбање, каде што се изведуваат неизменично истоветни или различни телесни вежбања или моторички активности.

Некогаш самата природа на реализација на наставните содржини ја налагаат потребата од примена на групната форма на работа. Работата на одредни справи на кои е можно да работат само мал број или неколку ученици точно бара да се групираат учениците во повеќе групи. Поточно работа на неколку справи на кои ќе се реализираат различни моторички активности. Поделеноста на учениците во групи си има свои посебни специфичности, меѓутоа најчесто во групирањето присутна е хомогеноста или хетерогеноста на самите групи. Хомогените групи се бираат според способностите за изведба на моторичките знаења. Во една група оние кои веќе ги имаат добро совладано моторичките знаења и се способни да поврзуваат и креираат други елементи на изведба и втора или трета група каде што одредени активности или елементи ги изведуваат во одредени чекори или фази. Во ваквите групи учениците подобро и побрзо напредуваат, бидејќи задачите кои ги решаваат приближно се приспособени на нивните способности. За ваквите групи досегашната пракса зборува за нивна прифатливост и помага во развојот и одржувањето на моторичките способности, како и во стекнувањето и усовршување со нови моторички знаења и навики.

Хетерогените групи на организациона форма ги карактеризираат ученици со различни психофизички способности. Овие групи ги формира наставникот, каде што

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

учениците со различни психофизички способности рамномерно се распоредуваат во групите.

Групите можат да се формираат и по случаен избор, со неизменичен избор на двајца ученици (формирање на екипи) и сл.

### 9.3.Работа во парови

Организационата форма на работа во парови или двојки ја сметаат за една преодна форма помеѓу групната и индивидуалната работа, каде што во вежбањето постои партнер со кој заеднички се реализираат поставените задачи и телесните вежбања.

Работата во парови подразбира поделба на учениците во одделението од по двајца ученици, каде што секој формиран пар извршува исти зададени задачи. За време на вежбовните активности наставникот будно ги следи сите парови и им помага во смисла на исправање на грешки или давање сугестии како правилно да ги изведуваат движењата. Оваа форма на работа има можност да се применува во различни возрастни категории, меѓутоа наоѓа доста широка примана во периодот на училишната возраст.

При изведбата на организационата форма на работа во парови неопходно е да се има во предвид следното.

- ✓ Паровите доколку постојат можности да се формираат според половата припадност;
- ✓ Учесниците во парот или партнерите да имаат приближно иста телесна висина и телесна тежина;
- ✓ Паровите да се со приближно исти моторички способности;
- ✓ Паровите да поседуваат приближно исти моторички знаења;

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

Паровите кои се формирани еднаш можат да функционираат како стални парови, или да се формираат нови парови на секој час.

### **9.4.Паралелна форма на работа**

Во паралелната форма на работа сите ученици истовремено изведуваат иста физичка активност, но на различни начини, со различни справи и реквизити и на различни работни места (пример: ако се работи за провлекување, едни се провлекуваат преку коњ со рачки, други преку јарец, трети преку елементите од шведски сандак). Паралелната форма на работа всушност претставува комбинација од фронтален облик на работа и наједноставниот групен облик на работа. За време на реализацијата на овој облик на работа наставникот врши контрола на работните места, дава сугестии и врши корекција на неправилните движења кои ги вршат учениците.

Во основа при работата со паралелни групи одделението се дели од две до четири групи, што зависи од бројот на учениците, полот, бројот на истородни справи, реквизитите и помагалата со кои се располага. Поделбата на одделението може да биде и според физичката развиеност на учениците, моторичките способности или според моторичките знаења и стекнатите навики.

### **9.5.Кружна форма на работа**

Ваквата форма на работа од учениците бара висока самостојност и индивидуалност во извршувањето на активностите од телесното вежбање. Кружната форма на работа покрај што допринесува во подигањето на нивото на моторичките и функционалните способности на учениците, доста погодна е за изведба и зголемување на снагата кај

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

учениците. Една од основните функции на кружната форма на работа е подобрување на општата физичка состојба на учениците, пред се, снага, брзина, издржливост. Самиот назив кружна форма го добила по тоа што работните места се поставуваат во круг, што не значи дека и учениците мораат да се движат по работните места формирани во круг. Најчесто изборот на работните места претходно е утврден, водејќи при тоа сметка за оптоварувањето, времетраењето на одмор, сложеноста на вежбите и сл. Работните места во кружната форма се движат од 5 до 12 работни места. При поставувањето на вежбите на работните места да се внимава да не се поставуваат идентични или истородни вежби едни до други. После работно место каде што има вежби со сложена структура или со висок интензитет на оптоварување да се постави работно место на кое ќе им вежби со поедноставни движења и низок интензитет на оптоварување. Воедно треба да се им во предвид и дозирањето или бројот на повторувања.

За реализација на оваа форма на работа наставникот претходно треба да ги подготви и обучи учениците, со што ќе се воспостави континуитет и ќе се избегнат непотребните застои во работата.

### **9.6.Работа по станици**

Под станица во физичкото воспитување се подразбира утврден дел на одредена површина за вежбање. Оваа форма на работа всушност претставува еден вид групна форма на работа која опфаќа поголем број на работни места. Методската организираност на оваа форма на работа спаѓа во сложените облици на работа. Еден од основните предуслови за премин од една во друга станица или работно место е добро совладување на претходните облици на групна работа, т.е., да се стекнат потребните навики на вежбања пред се во едноставните облици на групна работа.

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

Работата по станици е форма на групна работа каде учениците се распоредени во групи од по три до четири ученици, а вежбите ги изведуваат на повеќе работни места или станици по претходно утврден редослед. Како и во групната форма на работа и во работата по станици неопходно е да се води сметка при преминот од една на друга станица за интензитетот, времетраењето на вежбите, сложеноста на елементите во вежбата, одморот и сл. Бројот на работните места на станиците најчесто е условен од бројот на учениците и материјалните услови за работа, во кои спаѓаат просторните услови, справите и реквизитите, други помагала и сл.

Примарната цел на оваа форма на работа е усовршување на моторичките знаења и моторичките достигнувања, а може да се користи и за развој на одредени моторички способности. Една од основните цели и задачи во работата по станици е зголемување на времетраењето на вежбањето, зголемување на бројот на повторувања на веќе совладаните вежби и моторички активности.

Поставувањето на работните станици или работните места е во форма на круг, првоаголник или квадрат. Задржувањето на учениците на работните места е претходно планирано и после извршените активности на едно работно место на знак на наставникот се преминува до друго работно место односно на друга станица. Кај оваа форма на работа учениците во текот на наставниот часот само по еднаш се на секоја станица. Работата треба да се организира така што учениците ќе можат самостојно да вежбаат, секако под надзор од наставникот. За потсетување на учениците може да им се стават на секоја станица цртежи или скица на која ќе постојат одредени информации, име на вежбата и справата, времетраење на вежбата, број на повторувања и сл.

### **9.7.Индивидуална форма на работа**

Под индивидуална форма на работа се подразбира, работа во која секој ученик работи посебна задача, каде временски и просторно сосема е наезависен од другите, со посебни индивидуални програми, со посебен интензитет на оптоварување и посебен режим на работа.

Индивидуална форма на работа е и кога наставникот директно поединечно комуницира со ученик, односно работи со еден ученик. Ваквата форма на работа се применува инцидентно во наставата по спорт и здравствено воспитание, само тогаш кога наставникот ќе почувствува дека се има потреба од истата, односно кога некој од учениците има потешкотии при совладување на одредени елементи или вежби. Ваквата форма на работа се користи и кај учениците кои имаат одредени проблем во психофизичкиот развој односно се со потешкотии во развојот. На ваквите ученици неопходно е да им се посвети поголемо внимание, повремено да се вклучени заедно со останатите ученици во наставата, меѓутоа и привремено да се издвојат во текот на часот или на некој од часовите, а се со цел полесно и подобро да се усвојат и усовршат одредени движења и вежбови активности кои неможеле да ги совладаат целосно за време на часот. Индивидуалната форма на работа во текот на наставните часови се применува само кога тоа е неизбежно. Имајќи ги во предвид условите за работа по спорт и здравствено воспитание, индивидуалната форма на работа е невозможно да се работи. Потешкотиите произлегуваат од големот број на ученици на часот, програмските содржини кои најчесто се проектирани за работа со сите ученици, како и специфичностите и материјалните услови за работа кои ги има секое училиште поединечно.

### **9.8.Полигон**

Младата училишна возраст кај децата е период со интензивен и забрзан развој, под силно влијание и на надворешните и внатрешните фактори и во голема мера проследен со негативни и позитивни падови. Овој период е толку карактеристичен што грижата за децата мора да биде под будно око како од страна на родителите исто така и од страна на училиштето односно наставниците. Она што мора да се има во предвид е преземањето на сите неопходни мерки со што ќе им се обезбеди на децата правилен и нормален телесен раст и развој, што всушност е и една од основните задачи на наставата по предметот физичко и здравствено образование.

Посебни промени кај учениците во овој период се случуваат во моторичките способности. Во моторичките движења кои се на многу повисоко ниво во споредба со претходниот период изразена е далеку поквалитетна автоматизација на посложените движења, поготово кај колективните игри и совладувањето на одредени препреки при примената на полигон, координацијата, експлозивноста (брзината и скокањата), фрлањата, качувањата, прецизноста и други способности. Степенот на сложеност во биомеханичката структура на движечките манифестации ја условуваат поставеноста од аспект на изборот на редоследот на наставните содржини од спортско-техничко образование (Клинчаров, 2001: 306). При конкретизацијата на наставните содржини и програми по предметот физичко и здравствено образование неминовно треба да се земе во предвид и биомеханичката комплексност во движечките манифестации. Потребата од различни телесни активности во овој период е силно нагласена, така што наставникот од одделенсата наставаа треба да ја има во предвид во својата педагошка работа.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Досегашните сознанија укажуваат дека „младата училишна возраст претставува еден од најважните сензитивни периоди во развојот на моторичките способности воопшто, а поготово кога станува збор за усвојување и стекнување со нови знаења и навики“ (Пелемиш, Пелемиш и Митровиќ, 2014). Општо е познато она на што и авторите укажуваат, дека децата во овој период прилично се независни кога станува збор за физичките активности, а нивната координација, рамнотежа и прецизност се подобруваат со текот на времето, заедно со брзината, силата и издржливоста. Покрај останатите методи и организациони облици на работа, примената на полигонот наоѓа доста голема примена во наставата кај учениците од младата училишна возраст. Тоа всушност се должи на вежбалишта на кои сукцесивно се изведуваат разновидни вежби со одредена намера и цел. Во основа се поставуваат одредени препреки најчесто комбинирани со одредени справи или реквизити кои учениците треба да ги совладаат или правилно изведат. Бројот на вежбите или совладувањето на препреките усогласени се во зависност од возраста на самите ученици. Изборот на активностите зависат од тоа кои цели и задачи се планирани и кои треба да се постигнат. Вежбите и барањата во изведбата на учениците добро е претходно да им се познати, со што ефективноста од очекувањата треба да се зголеми, изведбата да е точна, а мотивираноста и интересот на многу високо ниво, разбирливо тогаш е помеѓу учениците да се појави ривалство и докажување со нагласен натправарувачки дух.

Полигонот претставува таква организациона форма на работа во која се поставуваат повеќе задачи во низ (една по друга), на избрана или импровизирана стаза. Попрецизно може да се дефинира како полигон на кој се наредени сукцесивно повеќе препреки кои ученикот треба да ги совлада правилно или во што пократок временски период. Самиот збор полигон има старогрчки корени, потекнува од грчките



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

зборови „поли“ (многу) и „агон“ (акција, задача), што во поширока смисла на зборот значи реализирање на повеќе задачи. Како организациона форма наоѓа честа примена на часовите по спорт и здравствено воспитание. Задачите на полигонот се изведуваат без пауза, при што ученикот континуирано и со одредена (помала или поголема) брзина ги совладува препреките една по една.

Полигонот како работна форма најчеста примена има заради усовршување на моторичките знаења и навики, како и за подигање на нивото на моторичките способности. При примената на моторичките способности на учениците неопходно е да се внимава на вежбите (препреките) и моторичките движења да бидат соодветни на возрастните категории на учениците и во согласност со програмските содржини. Како организациона форма на работа полигонот има повеќекратна корист која се огледа во следното:

- ✓ Во образовна смисла – утврдување на веќе стекнатите знаења;
- ✓ Во тренажна смисла – подобрување на општа физичка способност и развој на издржливост;
- ✓ Во смисла на проверка на општата физичка спремност;
- ✓ Во смисла на постигнување на повисоки емоционални ефекти;
- ✓ Во смисла на забава и рекреација.

Како и другите форми на работа и полигонот има свои позитивни и негативни страни. Позитивно е тоа што на мал простор можат да вежбаат голем број на ученици, се изведува во различни услови и не бара некои стандардизирани правила, има широка слобода во поставувањето и креирањето на задачите, широка примена во сите возрастни категории. Негативните страни се тоа што се има мала контрола над учениците во текот на изведбата на работните задачи, намалена можноста за корекција при неправилно изведените

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

движења и вежбања, зголемени се можностите од ризик на повреди.

Во праксата постојат повеќе врсти на полигони, а се систематизираат според неколку критериуми:

- ▲ Според начинот на изработка на објектите – природни, вештачки (вградени и подвижни) и комбинирани;
- ▲ Според намената – полигон за усовршување на техниката на движења, полигон за подигање на општата физичка спремност, контролен полигон, натпреварувачки полигон, забавно рекреативен полигон;
- ▲ Според начинот на телесните вежби кои преовладуваат – гимнастички полигон, атлетски полигон, полигон со елементи од спортски игри, комбиниран полигон;
- ▲ Според бројот на патеките и задачите – полигон со една патека, полигон со повеќе патеки (штафетни игри);
- ▲ Според геометриската форма на поставеност – отворена линија (цик-цак, крива линија, потковица), затворена линија (кружен облик, елипсоиден)

Полигонот има широка примена кај сите возрасни категории, поготово во младата училишна возраст може да се изведува во различни материјални услови и во различни временски периоди во текот на годината, можат да се изведуваат во затворен простор, на терен, на ливада, на планина, покрај река, езеро, море.

### **Прашања за дискусија**

1. *Наведете кои форми на работа се користат во наставниот процес по предметот физичко и здравствено образование?*

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

2. Што ја карактерисира фронталната форма на работа?
3. Во кои делови од часот се применува фронталната форма на работа?
4. Наведете ги предностите на групната форма на работа во споредба со фронталната?
5. При изведбата на организационата форма на работа во парови што е неопходно е да се има во предвид кај учениците.
6. Со кои облици и форми на работа е најбликса паралелната форма на работа?
7. Објаснете ја реализацијата и функционалноста на кружната форма на работа.
8. Која е примарната цел во работата по станици?
9. Која е разликата помеѓу групната и индивидуалната форма на работа?
10. Кога се применува индивидуалната форма на работа на часот по физичко и здравствено воспитание?
11. Објаснете која е основната цел на примената на организационата форма на работа - полигон.
12. Наведете кои врсти на организациони форми на работа – полигон, се користат во наставата по физичко и здравствено образование.

### **КЛУЧНИ ЗБОРОВИ**

1. Форми
2. Организација
3. Фронтална
4. Полигон

**МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ**

5.Индивидуална

6.Групна

**НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА**

*Пробајте да го објасните значењето на кружниот метод и методот по станици во главното дел од часот.*

## Број 10

(ЦЕЛИ) По  
совладувањето на  
ова поглавје:

# Следење, набљудување, проверување и оценување во наставата по физичко и здравствено образование

- ќе откриете што е  
тоа следење, што  
набљудување а што  
проверување

- ќе разберете зошто  
е потребно  
ученците да се  
следат и  
набљудуваат

- ќе научите какво  
оценување постои  
во наставата по  
физичко и  
здравствено  
образование

- ќе видите што е  
предмет на  
оценување во  
наставата

- ќе дознаете што се  
вреднува и што се  
мери во наставата  
по физичко и  
здравствено  
образование

### Прашања за насочување (привлечност)

1. *Пробајте да ги објасните поимите следење и  
проверување?*

2. *Што според Вас може да се оценува кај учениците  
во наставата по физичко и здравствено  
образование и воспитание?*

Најнапред да ја разјасниме термилошката примена на зборовите поврзани со следењето на спортско-техничката активност. Воопшто во литературата, а и во спортската терминологија со зборот следење често се оперира, се заменува со други зборови кои го заменуваат истиот или се во негова конотација. Во примената на зборовите: набљудување, нагледување, инспекција, посматрање, опсервирање, надзор и сл., постојат елементи на следење, но кај нив ниту според нивната цел, ниту пак според содржината на работата не можат да се третираат како следење на процесот во

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

спортската и телесната изведба на движењата. Следењето и набљудувањето се едни од најстарите постапки на собирање на податоци и информации за предметот, појавите, процесите, случувањата и активностите.

Мислењето на поголем број на автори е идентично околу прашањето за следењето кои го сметаат за вештина која што може да се стекне и научи во текот на работата и праксата.

### 10.1. Поим и видови на набљудувања

Една од најстарите научни методи која се користи и во природните и во општествените науки е методата на набљудување или како уште некои ја нарекуваат посматрање. Таа преставува една постапка преку која се запознаваме за она што не интересира во одреден процес или конкретно за нас, запознавање со спортската и телесната изведба во одредени физички активности. Крајниот исход од набљудувањето е прибирање на сурови податоци чија натамошна постапка и обработка треба да ни обезбеди една реална слика и претстава на набљудуваниот објект како основа за негово натамошно анализирање и оценување.

Земајќи ја во предвид психолошко-педагошката литература познато е дека главно постојат два вида на набљудување, несистематско, неструктурирано односно непланирано и систематско, структурирано набљудување.

За *непланираното, неструктурирано* или *случајно* набљудување за кое не се планирани претходни подготовки предмет на набљудување може да биде одреден настан, случување или однос на одредена личност која во дадениот момент може да го привлече вниманието на набљудувачот. Овој вид на набљудување колку и да е случаен и непланиран, и бележи голем број на слабости, секако има и свои добри страни, посебно за оние појави кои ретко се случуваат и не се повторуваат.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

*Систематското, структурирано, планирано* набљудување е еден од најдобрите начини каде може да се стекнеме со јасна и целосна претстава за она што ни е предмет на набљудување или за извршената работа која ни е предмет на набљудување. Целта на систематското набљудување е, детално да се евидентираат или снимат одредени појави, постапки или елементи од одредена спортска дисциплина или телесна изведба за што се користат најразлични техничко-технолошки средства и материјали за добивање на што попрецизни и порелевантни податоци и показатели.

Набљудувањето мора да биде организирано, плански и методски изведено, со јасна цел на откривање нови чинители или проверка на дадени претпоставки. Кога станува збор за организираност во набљудувањето, во предвид се земаат сите показатели и услови за набљудување вклучувајќи го и планот, начинот и целите кои треба да се остварат. Неопходно е при набљудувањето да се има изработено детален план, редослед и начин на следење на самите појави, исклучувајќи ги сите произволни гледишта на набљудување. Составен дел на набљудувањето се: прецизноста и точноста, строгоста и објективноста односно непристрасноста.

Успешноста од набљудувањето во голема мера зависи од инвентивноста, од степенот на стручност, од претходните теоретски знаења и искуства или претходни практични учества во одредени појави и врсти на набљудувања (посматрања). Поконкретно при процената на телесната изведба, а и пошироко во спортот, набљудувањето е во корелација со дескрипцијата односно со описот на појавите. Дескрипцијата во спортот се состои во синтетичко поврзување на претходно евидентирани/запазени или утврдени емпириски податоци во релативно целосна слика на набљудуваната појава. За целосен опис на појавите неопходно е емпириските податоци теоретски да се обработат и анализираат, споредат (компарираат) и синтетизираат. Во набљудувањата во спортот,

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

секогаш треба да се има во предвид дека опишувањето на појавите не е едноставно или просто запазување на појавите, туку преставува сложен дијалектичко-осознаен процес.

Соодветниот избор на техниката или методата на набљудување, неопходно е да содејствува и најде адекватна примена во собирањето на податоци, посебно во услови кога се појавуваат потешкотии истите треба да се измерат односно да се изразат со одредени стандардизирани параметри. Одредени кинезиолошки движења или спортски активности и феномени некогаш е многу тешко да се дијагностицираат, а камо ли да се опишат или интерпретираат. Набљудувањето е една од формите која со техниката на скалирање најчесто се користи во проценка на спортската и телесната изведба. Реализацијата на техниката на набљудување заради својата специфичност бара професионално знаење од лицето/лицата кое ја врши опсервацијата. Набљудувањето како метода го наметнува постоењето на неколку клучни прашања:

- ✓ Кои се појави можат да се набљудуваат (посматраат);
- ✓ Кој се може да го реализира набљудувањето и
- ✓ Во колкава мера како аргументација можат да се прифатат добиените информации со посматрањето.

Според претходно изнесеното користењето на оваа метода јасно става до знаење дека во успешноста на реализацијата на процесот на набљудување неопходно е да се почитуваат и запазат одредени чекори:

- Јасно дефинирање на целта на набљудување (што е цел на набљудување);
- Одредување на предметот и содржината на набљудување;
- Изработка на план за набљудување (кога и како наставникот ќе ги набљудува учениците или некој од учениците);
- Анализа на добиените показатели и
- Оценување и вреднување.



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

*Дефинирањето на целите на набљудувањето мора да бидат прецизни, јасни, недвосмислени и во функција на нашите посакувања. Дефинирањето на целите го утврдува и начинот, постапките и избор на методите и техниките на набљудување (посматрање).*

Самот процес на *одредување на предметот и содржината на набљудување* во спортот и физичкото воспитание општо познато е дека претставува еден од најсложените феномени. Присуството на различниот и голем број на елементи присутни во спортските активности укажуваат на сложеноста на процесот во самата изведба. Присуство на одредени континуирани елементи кои достигнуваат највисок степен на усовршување и појава на нови структурирани непознати движења и елементи, за кои е неопходно време за нивно проучување наведува на потребата од организирање на еден долготраен процес на набљудување, процес или појава во која успешно ќе се надминат сите потешкотии, се со цел на откривање, идентификување, прецизирање и карактеризирање на набљудуваните феномени. Од тие причини елементите во спортската изведба потребно е да се селектираат, што во натамошната постапка би преставувал предмет на систематско набљудување.

Ефективноста и ефикасноста во спортските активности и телесните движења во најголема мера зависи од односот на учениците во самот процес на изведба. Преку изборот и примената на методата на набљудување на нивните мофролошки карактеристики, моторички знаења, навики и вештини, нивното психолошко однесување како и други активности, неопходно е истите да се анализираат, а добиените резултати да се компарираат со исти или слични постигања кои можат да преставуваат натамошен показател и репер во идните остварувања. Предмет на набљудување може да бидат и вербалните манифестации и реакции на учениците,

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

како и нивното однесување, нивите карактерните црти, односно како тие се однесуваат кон останатите ученици. Ефективноста и ефикасноста во спортските активности и телесните движења во значајна мера зависи и од односот на самиот наставник, неговите стручни предзнаења, ангажманот и целокупната негова посветеност во работата. Многу битно е оној кој ќе го врши набљудувањето, да располага со високи професионални способности и знаења, да биде осетлив кон проблемот кој се опсервира или проучува, да поседува способности за препознавање и да умее да ги регистрира индикаторите преку кој истиот се манифестира.

Крајниот епилог на процесот на набљудување секако е добивањето на прецизни и точни резултати за спортските резултати и телесните движења на учениците. Одговорот на неколку клучни прашања значајни за процесот на набљудување го објаснуваат дефинирањето на целите.

- ▲ Зошто сакаме да го извршиме набљудувањето?
- ▲ Што сакаме да постигнеме со набљудувањето?
- ▲ Што можеме да добиеме со набљудувањето?

Целта во нашето набљудување мора јасно да биде дефинирана. Истата мора да биде реална, остварлива и достижна.

Изборот и утврдувањето на инструментите за бележење на податоци може да има влијание врз обезбедувањето на веродостојноста и објективноста во прикажувањето и интерпретирањето на набљудуваната појава. За таа цел неопходно е претходно да се утврди и обезбеди постапката и начинот на регистрирање на податоците. Не постои општо прифатена универзална техника или постапка за собирање на податоците и истата зависи од потребата, случувањата и феноменот што е предмет на набљудување или проучување. Во собирањето на податоци од процесот на набљудување во спортските активности и телесни

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

движења кај учениците најчесто се применуваат одредени обрасци, протоколи, чек листи.

*Анализата на добиените показатели* ќе ја оствари својата вистинска функција ако на крај се резултира со едно завршно согледување или подетална анализа за тоа колку успешно учениците ги реализираа поставените задачи. Анализата на набљудувањето треба да овозможи реално осознавање за причините и последиците поради кои се забележани можните успешни односно поволни или неповолни резултати и достигнуања на учениците.

*Оценувањето и вреднувањето од набљудувањето* е последниот чекор со кој се врши проценка на постигнатите резултати. Во завршна етапа во која се врши завршно согледување во предвид треба да бидат земени сите негативни и позитивни ефекти, а како завршен чин на спортските и телесни активности ќе биде реалното и објективно вреднување на достигнуањата на учениците.

### 10.2.Проверување на постигањата кај учениците

За да има ефективност влјанието на телесното односно физичкото вежбање врз организмот на учениците неопходно е целиот процес да се организира и остварува под однапред утврдени правила и критериуми. А тоа подразбира, наставникот добро да ги познава своите ученици и има целосни сознанија за нивниот здравствен статус, нивните моторички способности и нивните морално-вољни карактеристики. Во текот на годината потребно е да се организираат систематски проверувања на достигнуањата кои се остваруваат како последица на моменталните или кумулативните ефекти од тој процес. За да се има увид во нивото на знаења и способности на учениците, како и во промените кои настануваат под влијание на физичките активности, наставникот треба да реализира редовни тестирања, мерења или други форми на проверка на

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

достигањата кај учениците, со што ќе направи проценка на непосредните или посредните ефекти на наставниот процес кон учениците. Проверката на достигнуањата и утврдувањето на нивото на знаења кај учениците има клучно и најголемо значење за наставникот, со што ги добива потребните сознанија во најзначајните компоненти во равојот и напредувањето на учениците, а тоа се:

- ✓ Како и во каква мера ги реализира наставните програми и задачи – кои *произлегуваат од истите*;
- ✓ На кое ниво се резултатите кои ги достигнуваат учениците – *во што се огледа продуктивноста во работата*;
- ✓ Какви се објективните можности за понатамошна работа;
- ✓ Кои се добрите и лошите страни во работата – *што треба да се корегира и промени во однос на поставените задачи и содржини*.

Врз основа на тие информации наставникот може реално да направи проценка на својата работа, но истовремено да направи и реална проценка на достигнуањата, развојот, застојот или напредокот кај учениците. Процесот на проверување обезбедува целосни информации за квалитетот и ефикасноста од телесното односно физичкото вежбање. Во наставата и педагошката пракса вообичаено се користат три основни видови на проверување:

- ▲ *иницијално* (воведно или предстартно, запознавање со состојбата, способностите и други показатели на психосоматскиот статус на учениците);
- ▲ *тековно* (проверка на напредокот, информации за промените и квалитетот на наставно-воспитната работа)
- ▲ *завршно* (заклучно или финално проверување, сумирање на сите резултати во одреден период).

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

Најголемо внимание во текот на оценувањето треба да му се посвети на системот проверување-следење на учениците, со објективни критериуми кои ќе доведат до пообјективно информирање за валоризацијата на успехот на секој ученик (Симоски, 1974). Тоа значи дека преку истражувачки и научно документиран пат и начин да се создаде стабилен систем за следење на работата на учениците, односно проверување на напредокот, достигнуањата и на крај прецизно и објективно вреднување на резултатите.

### **10.3. Мерења**

Спортското знаење и вештина е нешто што може непосредно да се набљудува, односно непосредно да се мери, проценува и вреднува. Физичката изведба се мери на директен и индиректен начин, непосредно или посредно, преку следење и набљудување на одредени реакции на учениците што тие ги манифестираат во дадени спортски активности и натпреварувања. Веродостојноста на добиените резултати може да се процени преку разновидни форми и со примена на најразлични методи и техники на прибирање и анализирање на напредокот и достигнуањата на учениците.

Мерењето е најобјективниот начин на проверување на знаењето или способностите кои ги поседува ученикот. Со примена на методата на мерење можат прецизно и најобјективно да се утврдат индивидуалните карактеристики, особини и способности на учениците, како и нивото на моторички знаења, во одредени спортски активности. Добиените резултати на тој начин на наставниците можат да им помогнат во успешната реализација на планирањата и изработката на програмските содржини. Проверката на знењата преку мерењата, на наставниците им овозможуваат користење на поголем број на варијабли (индикатори) со што се доаѓа до порелевантни показатели за состојбата и

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

достигнувањата на учениците. Воедно користењето на поголем број на варијабли, поширокиот избор и соодветност на истите овозможува поголема објективност и прецизност на мерењата кај учениците.

При мерењето на моторичките способности кај учениците, доста релевантни и објективни показатели во мерењата има прикажано батеријата тестови од програмата на „Еурофит“, која при реализацијата подлежи на исполнување на одредени услови, помеѓу кои и редоследот на извршување на моторичките тестови:

- 1) Фламенго тест за рамнотежа (во редоследот на изведување секогаш се изведува прв);
- 2) Тапинг со рака;
- 3) Сед со претклон;
- 4) Скок во далечина од место;
- 5) Динамометрија со посилната рака;
- 6) Подигање на трупот од тло (од лежечка положба во седечка);
- 7) Издржај во вис;
- 8) Трчање напред назад (тестот се изведува по правило секогаш последен).

### 10.4.Терминолошко значење и дефинирање на поимот **проценка**

Самиот термин проценка или оценување во спортот има широко значење, меѓутоа генерално ни укажува на вреднување на постигањата за некоја извршена работа, во спортот и здравственото воспитание, вреднување/проценка на постигања на извршена работа во одредена спортска активност или физички вежбања. Термин со кој во спортот ни е дефинирано мерењето на техничко-тактички знаења и умеења, поточно добивање на попрецизни податоци за постигањата и резултатите на учениците во одредени спортски

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

активности, гранки и дисциплини. Со самата постапка на набљудување, следење и вреднување, каде се врши проценка или оценување во спортот и здравственото воспитание, целта е да се утврди нивото на одредени знаења и стекнатни навики кај учениците.

Квантитативните и квалитативните знаења и постигања на учениците кои се земени како предмет на мерење, секако е само еден, но не и единствен ефект на целокупниот наставен процес.

Проценката и следењето во спортот се активности кои се недвоиви. Не постои проценка без следење и набљудување, ниту пак набљудувањето и следењето би имало одредено значење без проценка и вреднување на спортската изведба односно постигањата на учениците во спортот и здравственото воспитание и образование.

Целосната функционалност на наставниот процес обезбедува правилно вреднување на постигањата на учениците односно проценка во индивидуалните достигањата и колективните спортови. Правилниот избор на методи и инструменти за проценка, ќе овозможат прибирање на валидни податоци за постигањата на секој ученик, рангирање и формирање на оценка каде постигањата, знаењата, наставата, натпреварувачкиот процес и однесувањето ќе бидат забележани и систематизирани. Проблематиката за проценката и вреднување на техничко-тактичките знаења и вештини, знаењето и постигањата или проценката на знаењата на учениците барем засега е најтешкото подрачје кон кое мора да се пристапи со најголема сериозност од сите аспекти.

### **10.5.Оценување и вреднување**

Оценувањето и вреднувањето е процес на идентификација, прибирање и интерпретирање на релевантни информации и показатели за успешноста на постигањата.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Содржината или предметот на оценување на работа произлегува од сложеноста на активноста или професионалната изведба. Вреднувањето на извршената работа би можела да се дефинира како своевидно истражување на сите релевантни фактори од кои зависат постигнатите резултати и достигнуања.

Успешноста на самиот феномен на оценување и вреднување треба да започнува со откривањето на причините и целите во процесот на реализација. Најнапред или прво се однесува на откривање или идентификување на причините заради кои се изведува оценувањето и второ кое е поврзано со намерата и целите на оценувањето.

Оценувањето воопшто колку и да е вообичаена и позната работа во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание не е баш така едноставна. Самата специфичност му дава на оценувањето одредена чувствителност која поминува низ еден сложен процес и за која е потребно наставникот добро да е подготвен и специјализиран, односно стручен. Во самиот процес на оценување неопходно е да се добијат одговори на неколку прашања:

- ◆ Што е тоа што треба да се оценува во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание?
- ◆ Што е предмет на оценување?
- ◆ Кои методи да се употребат во оценувањето?
- ◆ Според кои критериуми ќе се изведува процената на изведбата на активностите?
- ◆ Кој може да ја оценува изведбата?

Сите овие прашања односно одговори на погоре наведените прашања во врска со процената и оценувањето се тесно поврзани, и *само* одговорот на истите може да не приближи и доведе до поставените односно посакуваните цели. Од друга страна пак зависи што и како ќе се оценува и според кои критериуми. Генерално во спортот зборот оценување се применува со цел и намера да се означат



## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

постапките или активностите кои помагаат да се свати и утврди учинокот или придонесот во спортската активност. Всушност начинот на кој се врши оценувањето како и содржината која се оценува или она што се оценува во спортот и здравственото воспотание кај учениците во голема мера има повратно влијание врз изведбата или работата која се врши.

За самиот процес на започнување на една ваква одговорна и суптилна работа како што е оценувањето многу е важно да се знае која е целта поради која се врши проценката. Самата цел треба да покаже што всушност се сака да се постигне со оценувањето. Со други зборови кажано, јасно дефинираната цел ни го утврдува начинот на оценување. Во самот процес на оценување, најчесто како посебни цели се реализираат следните:

- ▲ Оценувањето во спортот и здравственото воспитание кај учениците се врши со цел да се добијат повратни информации за она што е реализирано, да се спореди со планираното и дали постојат отстапувања кон остварувањето на основната цел.
- ▲ Оценувањето се врши со цел, добиените сознанијата да послужат како основа за идни планирања.
- ▲ Оценувањето се врши со цел, за појасно согледување на натамошните потреби.
- ▲ Оценувањето се врши со цел, за правилна и навремена селекција.

Специфичноста на оценувањето, а уште повеќе вреднувањето како сложена активност најдобро може да се воочи кога треба да се даде одговор на прашањето како тоа да се изврши или направи. Одговор или решение кое е поврзано со методолошкиот приод и пристап, имајќи ги во предвид причините заради кои се врши оценувањето или вреднувањето како и крајната цел и содржина на истото. Доколку крајната цел на оценувањето е унапредување и достигнување на повисоки спортски резултати, тогаш

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

методолошкиот приод и примената на методите треба да се во функција на остварување на тие цели. Што значи дека со примената на соодветни методи треба да бидат опфатени оние компоненти кои се одговорни за нивно регистрирање и унапредување и кои ќе ја усовршуваат нивната концепција и имаат придонес во развојот на физичките предиспозиции кај учениците. Изборот и примената на соодветната методологија ќе овозможи следење, оценување и вреднување на целиот процес во постигнатите резултати, односно неговиот методолошки приод да биде во функција на планирањето, организирањето и остварувањето на очекуваните резултати.

### 10.6.Предмет и начини на оценување во наставата

Оценувањето на учениците во наставата по спорт и физичко и здравствено воспитание се силно поврзани со два основни проблеми кои се присутни во процесот на оценувањето, а тоа се:

1. Што треба да се оценува кај учениците, односно кој е *предметот* на оценување во наставниот процес по спорт физичко и здравствено воспитание и
2. Како да се изведе оценувањето, односно на кој *начин* да се спроведе оценувањето (Волошни, 1969).

Одговорот на прашањето (Што всушност е предмет на оценувањето?) треба да се бара во оценувањето на трите основни компоненти во наставниот процес по спорт и здравствено воспитание, а тоа се:

- Компонентата на психомоторни способности;
- Образовната компонента и
- Воспитната компонента.

Начинот на кој ќе биде изведено оценувањето може да биде трансверзален и лонгитудинален, односно оценување на моменталната состојба на учениците или оценување на индивидуалниот напредок во одреден временски период.

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

При трансверзалното оценување учениците можат да се споредуваат групно, или поединечно. Мотивот за работа при ваквото оценување е голем, но она што недостасува е индивидуалниот напредок на ученикот.

При лонгитудиналното оценување всушност се оценува степенот на индивидуалниот напредок на учениците или поточно во ова оценување се земаат во предвид индивидуалните карактеристики на учениците, за кои во основа се изведуваат две мерења во различни временски периоди, прво или иницијално и наредно или финално мерење, односно по одреден временски период во кои се споредува степенот на моторичкиот напредок од иницијалното до финалното мерење. Она што може во ваквото мерење да се припише како негативност е долгиот временски период кои може да потрае до година или цело полугодие.

Во зависност од тоа што ќе биде предмет на оценување или која компонента наставникот ќе ја одбере за оценување и кој начин ќе се спроведе при оценувањето во дадениот момент оценувањето може да биде со *статички* и *динамички* карактер.

*Статичкиот* карактер на оценување кај учениците ги оценува моменталните изрази на постигнатите моторички знаења и способности кај учениците или поточно се оценува изгледот надоворешен и техничката изведеност на моторичкиот елемент или задачата. Воедно покрај тоа се прави проценка и на образовната компонента, се донесуваат заклучоци за неговото знаење, за неговите способности и можности, како и за односот кон наставниот предмет, работните навики, односно кон другите, т.е., воспитната компонента.

*Динамичкиот* карактер на оценување кај учениците поголемо внимание при оценувањето посветува на условите, патот преку кој се достигнало до постигнатите резултати. При

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

формирањето на оценката се зема психомоторниот статус на ученикот (неговите способности), или одредени психофизички фактори кои создаваат реална основа за совладување на одделени моторички активности.

### 10.7. Видови и принципи на оценување и вреднување

Воопшто пошироко во праксата познати се повеќе видови на оценување меѓутоа позначајни се дијагностичкото, *формативното, сумативното како и нормативното и критериумското* оценување.

*Дијагностичкото оценување* има за цел преку спознавање на почетната состојба да се планираат идните активности за развој и унапредување на учениците. Меѓутоа ваквиот вид на оценување во наставата по спорт, физичко и здравствено воспитание има многу мала примена и доста ретко се употребува. Најчеста практична примена во наставата наоѓаат останатите (формативното, сумативното, нормативното и критериумското) оценување.

*Формативното оценување* ја следи постојаната изведба или работа како и подобрувањата, квалитетот и ефектите од истата. Тоа претставува еден континуиран процес на следење, проверување и вреднување на знаењата на ученикот каде се добиваат информации за извршената работа, засновани на препознавање на моменталната состојба, успехите и слабостите како и потребите и интересите на учениците.

*Сумативно оценување* е насочено кон резултатите од извршената работа во наставниот процес по предметот спорт, физичко и здравствено воспитание. Оценувањето се врши после извршените активности со една единствена цел да се утврди степенот на извршена работа или утврди неговата успешност. Во предвид кај ваквиот вид на оценување се земаат сите релевантни показатели, податоци и сознанија

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

собрани во текот на наставниот процес или во целокупниот процес во кој се изведуваат спортските активности.

За *нормативното оценување* ни зборува и самиот поим, што значи поставување на одредени вредности, мерки или норми кои претходно се утврдени или пресметани, нешто што е извлечено како средна или просечна вредност. Нормата најчесто претставува просек од претходни реални достигнуања на учениците или одредена репрезентативна група, а служи како репер или основна мерка со која се споредуваат, оценуваат и вреднуваат останатите постигања и резултати на учениците.

*Критериумското оценување* претставува еден вид на поставување, пропишување или воспоставување на одредени стандарди, правила или критериуми кои треба да се исполнат или надминат во претходно воспоставени определени ситуации. Самата големина на мерката која е воспоставена или одредениот критериум всушност претставува цел која треба да се постигне и претставува основа за натамошна процена за достигнуањата или натамошната успешност во извршувањето на физичките активности. Критериумското оценување не дозволува споредување со постигнатите резултати кај другите ученици туку исклучиво споредување со поставените стандарди. Критериумското оценување насочено е кон давање на информации за видот и обемот на извршената изведба но не и кон начинот на која е достигната истата. Во критериумското оценување забележливи се одредени слабости од редот на различни, нееднакви или лоши услови за работа, недоречености или недоволно дефинирани стандарди и критериуми кои доведуваат до појава на различни субјективности во оценувањето и вреднувањето на учениците.

Градењето и поставувањето на одредени принципи врз кои се базира оценувањето е еден од клучните моменти за извршување на успешна проценка на учениците. Најчесто при

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

оценувањето и вреднувањето на достигнуањата на учениците се среќаваат следните принципи:

- Поседување на стручност, професионалност и независност кај оценувачите – наставникот;
- Можност за користење на повеќе разновидни извори на прибирање на показатели и податоци за физичките активности;
- Можност за користење на разни методи, постапки и техники во оценувањето и вреднувањето на постигнатите резултати;
- Ефективност и ефикасност во процесот на оценување и вреднување.

Сложеноста и разновидноста на оценувањето и вреднувањето на достигнуањата на учениците поминува низ еден сложен и динамичен процес кој го карактеризираат различни иновативни специфики и проблеми, каде е неопходно да се вложат максимум знаења и вештини ако се сака да се достигнат посакуваните цели.

### *Прашања за дискусија*

1. *Какви видови на набљудувања постојат?*
2. *Која е целта на набљудувањето на учениците во наставниот процес?*
3. *Наведете кои се чекорите во процесот на набљудување.*
4. *Наведете кои се трите основни видови на набљудувања во наставата.*
5. *Што се може да се мери кај учениците во наставниот процес по предметот спорт, физичко и здравствено образование?*

## **МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ**

6. Објаснете го значењето на поимот проценка во спортот и наставата по физичко образование.
7. Кои три компоненти се предмет на оценување во наставата по спорт, физичко и здравствено образование.
8. Каков карактер може да има оценувањето во наставата?
9. Кои видови на оценување се присутни во наставата по спорт, физичко и здравствено образование?
10. Што се подразбирта под формативно, а што под сумативно оценување во наставата?
11. Наведете ги основните принципи кои се присутни при оценувањето и вреднувањето на постигањата на учениците.

### **КЛУЧНИ ЗБОРОВИ**

1. Следење
2. Сумативно
3. Мерење
4. Набљудување
5. Оценување
6. Критериумско

**НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА**

*Пробајте да ја објасните значењето и функционалната применливост на нормативното и критериумското оценување во процесот на наставата по спорт, физичко и здравствено образование.*



## Улогата и ликот на наставникот на часот по спорт и здравствено воспитание

(ЦЕЛИ) По  
совладувањето на  
ова поглавје:

- ќе откриете каков  
треба да биде  
ликот на  
наставникот
- ќе разберете какво  
е значењето на  
наставникот
- ќе видите какви  
типови на  
наставници  
постојат
- ќе научите зошто  
ни е потребен  
добар наставник

### Прашања за насочување (привлечност)

1. *Пробајте да го опишете ликот на наставникот по спорт, физичко и здравствено образование?*
2. *Во што мислите дека наставникот по спорт и физичко образование и воспитание има поразлична улога од другите наставници?*

Добрата организација на часот, правилниот избор на игри и вежби за обликување на телото се тесно поврзани со добрата припременост и едукација на наставникот за часот по физичко и здравствено образование. Познавањето на биомоторичкиот простор, влијанието на вежбите на поедини делови од телото, потрошувачката на енергија, правилното дишење и оптоварувањата кои треба да се контролирани, се клучни показатели во работата на наставникот за правилен и непречен развој на учениците од помалите возрасти. Општо познато е дека наставата по физичко и здравствено воспитување во помладите одделенија од основното образование има за цел, да им овозможи на учениците добро осмислена и контролирана основа за правилен психофизички раст и развој, создавање добра основа за зачувување и унапредување на здравјето, морфолошките карактеристики и

## *МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ*

моторичките способности, подигање нивото на адаптивни и развојни способности во современите услови на живеење, како и нивото на воспитно и спортско-техничко образование.

Предвидувањата во концептот на физичкото образование и воспитување му овозможува слобода и искажување на креативноста на наставникот во планирањето на наставата, каде врз основа на своите стручни проценки ги бира содржините во наставното планирање имајќи ги во предвид возрастните категории на учениците.

Досегашната практика покажува дека училиштата сеуште не ја сваќаат правилната смисла и суштина на физичкото воспитување и образование. Оттаму целокупната грижа за физичкиот развој на учениците останува на наставниците, на кои се досегашната оспособеност прашање е во колкава мера можат да одговорат на посакуваните ефекти и ги задоволат потребите и барањата на учениците. Одреден број на автори во своите истражувачки трудови редовно алармираат со незадоволство за квалитетот на наставата кај учениците од младата училишна возраст во основните училишта. Објаснувајќи ја таквата состојба најчесто со недоволната оспособеност и недоволната ангажираност на наставниците. Аналогно на тоа се јавуваат и несакани последици како резултат на неадекватната настава по предметот физичко и здравствено образование, и кои не се само образовни или воспитни туку истите ги следат и одредени негативни здравствени конотации.

Еден од клучните фактори кои имаат значајно влијание врз успешноста и напредувањето на учениците и реализацијата на наставното градиво по предметот спорт и здравствено воспитание се точно наставниците. Од секогаш постоело дека наставникот има значајна улога и е незаменлив во сите фази на наставниот процес, исто така потоа дека наставниот процес е израз на наставната умешност на

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

единката (наставникот) и продукт на неговата дидактичко – методска работа.

Тргувајќи од фактот дека наставниот процес по наставниот предмет спорт и здравствено воспитание е премногу сложен, со посебни познавања на потесната струка од физичката област равојот на личноста, од наставникот се бараат извршување на многу посложени задачи, кои се поврзани како со пренесувања и запознавање на учениците со знаења од физичкиот исто така и од психичкиот развој. Успехноста наставникот може да ја постигне само со преголема посветеност, ангажман и креативност во организацијата на наставниот процес. Од неговите карактерни особини, стилот на однесување, неговата влијателност кон учениците за вредностите на спортот и физичкото воспитание, ќе зависи и успешноста на реализацијата на програмските содржини и достигнувањето на поставените цели и задачи по самот предмет. Неоспорен е фактот дека околината во најголема мера може да влијае врз работата на единката, конкретно и врз наставникот по спорт и здравствено воспитание, меѓутоа фактот е и тоа дека неговиот темперамент може да придонесе во намалување на таквото влијание. Стилот на наставникот е оној кој може да го направи успешен или неуспешен, од него зависи начинот на однесување. Досегашната практика познава неколку стилови односно типови на наставници:

- ✓ *Авторитативен (автократски);*
- ✓ *Кооперативен (демократски) и*
- ✓ *Либерален тип*

*Авторитативниот тип* на наставник, учениците ги држи на одредена дистанца, познат е по големата строгост, бара поголема дисциплина, строго почитување на хиерархијата, висока послушност. На часовите од учениците бара посебна внимателност, исполнителност и прецизност. Настапите на часовите му се строги, гасот му е доста оштар и

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

строг, не ретко сколон е кон казни и критики и доста често обраќа внимание на грешките кои ги прават учениците, а во делот на оценувањето е доста строг. Ваквиот стил го скратува секое право од пониско ниво, односно на учениците им го скратува правото да влијаат врз донесувањето на одлуки и решавањето проблеми. Доведува до слепа послушност и извршување на задачите без никаков приговор.

*Демократскиот тип* на наставник го карактеризира високата спремност за соработка, кон ученците често се однесува поучно, со сугестии и напатствија, укажува на грешките во работата, но не ги истакнува и не ги бара или потенцира секогаш. Секогаш е спремен да ги слушне сугестиите на учениците и скогаш спремено и аргументирано може да им одврати. Ваквиот тип на водење на часот од страна на наставникот на учениците им овозможува учество во активностите и слушање на нивното мислење за проблемите во наставата, како и земање во предвид нивните мислења при донесувањето на одлуки.

*Либералниот тип* на наставник на учениците им дозволува решавање на одредени задачи по сопствен избор и на своја одговорност. Праксата и досегашното искуство за ваквиот однос према учениците и према наставата не ги дава очекуваните резултати. Квалитетот на наставата реализирана од наставниците со либерален тип на наставник во споредба со другите типови во повеќе сегменти заостанува. Во ваквиот тип на настава наставникот повеќе формално се држи за наставниот план, а повеќе се внимава кон принципите.

Искусвата и анализите кои се добиени од страна на поголем број на истражувања за релациите наставник-ученик издвојуваат одредени особини кои се присутни кај наставниците а се прифатливи од страна на учениците:

*Прифатливи особини на учениците:*

- *Карактерни особини:* љубезност; друштвеност; веселост; добро расположение; смисла за хумор;

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

- *Став спрема дисциплината:* непристрасен; коректен; праведен; фер; спремен за соработка;
- *Квалитети на наставникот:* стручност; спремност да им помага на учениците; предавањата да му се јасни со нагласок на најважните црти; не прави разлики помеѓу учениците; користи примери и делува мотивирачки;
- *Физички изглед и квалитет:* има пријатен изглед; пристојно се облекува, има пријатен глас; има добро здравје; секогаш е уреден.

### *Не прифатливи особини на учениците:*

- *Карактерни особини:* необјективен; неодговорен; осветољубив;
- *Квалитети на наставникот:* недоволно познавање на структурата; досадни и монотони излагања; субјективен, неправеден при оценувањето; лошо и недоволно ги мотивира учениците; слаб како психолог;
- *Физички изглед и квалитет:* со груб недоличен глас; со лоша лична хигиена; склон кон алкохол; неуредно се облекува.

Од суштинско значење за успешната реализација на наставниот процес по предметот спорт и здравствено воспитание е водењето сметка од страна на наставникот е „дали учениците ја цената неговата работа“, дали ја гледаат смислата во градивото кое го работат и дали ја гледаат смислата во вложениот труд. Досегашните искуства кажуваат дека ставовите на учениците за наставникот и наставниот предмет се доста променливи. Најголем успех запазен е кај наставниците кои успеваат да наметнат свои ставови врз учениците. А таков успех можат да постигнат само наставници кои учениците ги ценат и ги сакаат, кои им преставуваат идоли и за кои сметаат дека вреди да се слушаат. Во таа симсла на наставниците приоритена цел им станува способноста како да ги убедат учениците дека спортот, физичкото вежбање и здравственото воспитание не им е училишна обврска која

## МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

мораат редовно да ја извршуваат заради евидентирање, туку како културна потреба која ќе им помогне во целокупниот развој.

Само оној наставник по физичко воспитание кој е изградена личност, со јасно идеолошки изградена ориентација, воедно доволно образован и потребно школуван стручњак, ќе може да успее да ја врши својата одговорна задача, како во смисла на барањата, целите и задачите што стојат пред него во училиштето, така и во движењето, што сега е во подем во областа на физичката култура воопшто (Анастасовски, 2000). Стручниот профил на наставникот има суштинско значење за правилно и стручно водење на наставниот процес, а за таа цел тој мора да биде комплетиран со широки познавања на општата и педагошката психологија на учениците. Мора добро да ги познава психофизичките карактеристики на учениците во одделни развојни периоди, посебно училишниот период на развој и неговото значење во процесот на физичкото и здравственото воспитание. Наставникот како стручно и компетентно лице кое раководи со наставниот час мора до танчини да ја познава наставната програма во теоретски-методичките аспекти и во целост да ги знае и да владее со техниките на изведување на физичките активности.

### *Прашања за дискусија*

- 1. Кои типови на наставници ги има во наставниот процес, според нивното однесување или поточно нивниот стил на работа?*
- 2. Објаснете ги разликите помеѓу авторитативниот, кооперативниот и либералниот стил на работа кај наставниците.*

### **КЛУЧНИ ЗБОРОВИ**

1. Либерален
2. Настава
3. Авторитарен
4. Личност
5. Кооперативен
6. Стил

### **НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА**

*Размислете, каков стил на однесување на наставникот е најприфатлив за учениците*

*МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ*

**КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА**

Andres, J. (1978). *Physical education and sport*. London: Palmer Press. Str. 256

Атанасовски, А. (1989). *Социологија на физичката култура*. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“.

Анастасовски, А. (1990). *Методика на физичкото воспитание*. Скопје: Просветно дело.

Анастасовски, А. (1993). *Физичко воспитание*. Скопје: МЕДИС-информатика.

Анастасовски, А. (2000). *Теорија и методика на физичкото воспитание*. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Факултет за физичка култура.

Berkovic, L. (1989). *Metodika fizickog vaspitanja*. Novi Sad: Bakar.

Волошни, С. (1969). *Проблем школске оцене у педагогији*. (превод) Физичка култура, Београд, стр. 5-6.

Ђорђевић, Ј. и Potkonjak, N. (1986). *Pedagogija*. Beograd: Naucna kniga.

Enciklopediski recnik pedagogije. (1963). Zagreb: Matica Hrvatska.

Enciklopedija fizicke culture. (1976). Jugoslovenski leksikografski zavod, Zagreb.



*МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ*

- Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga, Zagreb.
- Gombas, R. (1970). Terminologija u oblasti fizicke kuklture. Beograd: JZFKMS.
- Huizinga, J. (1970). *Homo Ludens*. Zagreb: Matica Hrvatska.
- Huizinga, J. (1992). *Homo ludens*. Zagreb: Naprijed.
- Havlenka, N. i Lazarević, LJ. (1981). *Sport i ličnost*. Beograd: OOUR "Štamparija Kultura". str. 12-14.
- Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Митрески, Ѓ. (2002). *Физичко воспитание*. Скопје: Графо БС. Стр. 24.
- Матвеев, Л. (1985). *Некоторые итоги и перспективы формирования обобщающей теории в сфере физической культуры и спорта*. Москва: Физкультура и спорт. стр. 11.
- Maksimović, N. i Raić, A. (2011). *Sportski menadžment*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja. str. 238.
- Матиќ, М. и Бокан, Б. (1990). *Физичко воспитание*. Нови Сад. стр. 155.
- Нешић, М. (2006). *Менаџмент спортских догађаја*. Нови Сад: Факултет за спорт и туризам. стр. 6-7.

**МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ**

Nikšić, E. and Rašidagić, F. *THE DEFORMITY OF THE SPINAL COLUMN AT THE SCHOOL FOR STUDENTS OF CLASSROOM TEACHING*. Vo zbornik radova „Sport, zdravlje, životna sredina“ Beograd, (2014), str. 86-98.

Клинчаров, И. (2001). *Оптимална поственост на наставата по физичко и здравствено воспитани во основното образование во Република Македонија*. Докторска дисертација, Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методија“, Факултет за физичка култура.

Клинчаров, И. (2008). Насоки за поквалитетно физичко образование во Република Македонија. **Во зборник на трудови Програмско – организациска, стручна и научна димензија на училишниот спорт (стр. 25-29)**. Пелиостер: Федерација на училишен спорт на Македонија.

Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5 do 11 godine*. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.

Курелиќ, Н.. (1969). Теорије физичке културе. Врхунски спорт и смисао у нашем друштву. Београд: НИП „Партизан“, стр. 172.

Leskosek, J. (1970). Terminologija u oblasti fizičke kulture. Beograd: JZFKMS.

Лескошек, Ј. (1976). *Теорија физичког васпитања*. Београд: Физичка култура. стр. 24.

Leskošek, J. (1976). *Теорија физишке културе*. Beograd: Grafičko preduzeće "Budučnost", Zrenjanin. str. 98.

*МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ*

Педагошка енциклопедија 1. (1989). Београд: Завод за учебници и наставни средства.

Педагошка енциклопедија 2. (1989). Београд: Завод за учебници и наставни средства.

Патаки, С. (1967). Општа педагогија, XI издание. Загреб.

Polić, B. (1970). Terminologija u oblasti fizicke kulture. Beograd: JZFKMS.

Полић, Ф. (1980). Физичка култура у самоуправном социјалистичком друштву. Београд: Физичка културар. стр. 61.

Полјак, В. (1980). *Диддактика*. Загреб: Школска книга. Стр. 11.

Prskalo I. (2004). *Osnove kineziologije*. Visoka učiteljska škola. Udžbenik za studente učiteljskih škola.

Pivac, T. i Stamenković, I. (2011). *Menađment događaja*. Novi Sad: Univerzitet u Novom Sadu. стр.15

Пелевић, Б. (2012). *Менаџмент спортских догађаја*. Београд: Задружбина Андрејевић. стр.30.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Ljubljana.

Radovanović, S. (1970). Terminologija u oblasti fizičke kulture. Beograd: JZFKMS.

Rašidagić, F., Kajmović, H., i Mirvić, E. (2014). *Primjena prirodnih oblika kretanja u nastavi sporta i tjelesnog odgoja*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu.

**МЕТОДИКА НА НАСТАВАТА ПО СПОРТ И ЗДРАВСТВЕНО  
ВОСПИТАНИЕ**

Симоски, А. (1974). *Во што треба да се усогласиме при оценувањето во физичкото воспитание*. Физичка култура. (Скопје), (3), 53-65.

Teodosiĉ, R. (1957). *Pedagogika*. Sarajevo: Svetlost.

Tomić, M. (2007). *Sportski menaĉment*. Beograd: Data status. стр. 3.

Зациорски, М. Б. (1975). *Физичка својства спортиста* (превод). Београд.

Životiĉ, D. (2007). *Menaĉment u sportu*. Novi Sad: Fakultet za menaĉment u sportu. Univerzitet Braća Karić, Dm Graphic communication. стр. 190.

Шврака, Н. (2011). *Методика наставе физичког васпитања*. Бања Лука: Графид.

