

Педагошки факултет - Битола

Виктор Митревски

**ОСНОВИ НА ФИЗИЧКОТО
ВОСПИТАНИЕ**

-привремен учебник-

Битола, 2019 година

Педагошки факултет - Битола

**ОСНОВИ НА ФИЗИЧКОТО
ВОСПИТАНИЕ**

-привремен учебник-

Вонр. Проф. д-р Виктор Митревски

Битола, 2019 година

СОДРЖИНА

Вовед 5
Број 1.	
1.Дефинирање на поими 7
1.1.Дефинирање на основни поими 7
1.2.Дефинирање на сродни поими 14
Број 2.	
2.Историски развој на физичката култура 20
2.1.Физичките активности во првобитната заедница 21
2.2.Физичката култура во стариот век 23
2.2.1.Физичките активности и игри на Запад 23
2.2.2.Физичките активности и игри на Далечниот исток 24
2.2.3.Физичките активности и игри на Блискиот исток 26
2.2.4.Физичките активности и игри во средоземјето 29
2.3.Физичката култура во средниот век 33
2.3.1.Физичките активности и натпреварувања на Далечниот исток 34
2.3.2.Физичките активности и натпреварувања во Америка 35
2.3.3.Физичките активности и натпреварувања во Европа 36
2.4.Физичката култура и спортот во новиот век 38
2.5.Значењето на гимнастичките спортски ситеми за развојот на физичкото воспитание и спортот 44
2.5.1.Шведски гимнастички систем 44
2.5.2.Германски гимнастички систем 46

2.5.3. Чешки гимнастички систем 47
2.5.4. Гимнастичките системи и спортот во Франција и Англија 48
2.6. Физичката култура и спортот во соврмениот свет 51
2.7. Значењето на олимписките игри за развојот на спортот 52
2.7.1. Антички олимписки игри 52
2.7.2. Модерни олимписки игри 53
Број 3.	
3. Спорт физичко и здравствено воспитување 58
3.1. Спорт 58
3.1.1. Класификација на спортот 61
3.1.2. Спортски игри 63
3.1.3. Спортски натпреварувања 67
3.1.4. Спортски настани и манифестации 69
3.1.5. Ученички и дески спортски настани и натпреварувања 76
3.1.6. Придобивки од спортот и спортските настани и натпреварувања 78
3.2. Физичко и здравствено воспитување 84
3.2.1. Цел и задачи на физичкото воспитување и образование 87
3.2.2. Принципи во физичкото воспитание 90
3.2.3. Цели и задачи во здравственото воспитание 92
3.3. Физичкото и здравственото воспитание во воспитно-образовниот систем 94
3.3.1. Физичкото и здравствено воспитување во предучилишна возраст 98
3.3.2. Физичкото и здравствено воспитување во основното образование 101
3.3.3. Спортот, спортските активности и физичкото и здравственото воспитание во средното образование	... 109

3.3.4. Спортот и физичкото воспитание во високото образование	... 116
--	---------

Број 4.

4. Развој на личноста	... 121
4.1. Периоди на развој на личноста	... 122
4.2. Анатомско-физиолошки карактеристики на личноста	... 127
4.2.1. Основни карактеристики на системот за движење	... 128
4.2.2. Особини и карактеристики на другите системи кои помагаат во работоспособноста на единката	... 141
4.3. Антрополошки обележја во развојот	... 143
4.3.1. Морфолошки карактеристики	... 144
4.3.2. Моторички способности	... 146
4.3.3. Функционални способности	... 152
4.3.4. Когнитивни способности (интелектуални или спознајни)	... 156
4.3.5. Конативни способности (особини на личноста)	... 158
4.3.6. Социјален статус	... 159

Број 5.

5. Држење на телото	... 163
5.4. Нормален став на телото	... 163
5.1. Деформитети на рбетниот столб	... 166
5.2. Деформитети на градниот кош	... 169
5.3. Деформитети на нозете	... 171
5.4. Деформитети на стопалата	... 174

Користена литература	... 178
-----------------------------	----------------

В о в е д

Секако дека еден од клучните приоритети во предучилишното и училишното воспитание и образование за децата е наставата, реализацијата на наставните програмски цели и секако профилот на наставникот кој е најодговорен за успешноста во реализацијата на истата. Соодветна стручна подготвеност на наставникот и познавање на целокупниот био-моторички и психо-физички простор, како и знења за целокупниот развојот на децата уште од самото раѓање, е основен предуслов за добра и соодветна организација на наставата по физичко воспитание. Тоа значи дека само правилниот избор на детските игри, физичките вежби и активности ќе овозможат целосна реализација на посакувањата. Изборот на формите и методските постапки со јасно определени цели и задачи се гарант за успешната реализација на наставниот час, кој може да даде соодветна основа за зачувување и унапредување на здравјето, да влијае и го забрза правилниот морфолошки развој и ги подобри моторичките способности, како и да учествува во подигањето на адаптивните и развојни способности, секако следејќи ги современите текови на физичко воспитание.

Во врска со воведувањето на децата во спортските води, родителите и наставниците соочени се со бројни недоречености. Мораме да имаме одговор на прашањето: Што е тоа што треба да го зHEME, за да го воведеме детето во светот на спортот, а при тоа правилно да го воведеме од самиот почеток, односно да се избегнат сите можности спортот да му го премени целокупниот живот?

Спортот како поширок поим кај децата, кој подразбира пред се телесно движење, не ги задоволува само потребите за движење, туку и низ други детски физички потреби и активности. За почеток можеби е

доволно детето да знае како некој спорт може да се игра и како тој влијае врз него. Заради ограничувањата на возрастните граници секако дека детето нема да може да разбере што од него се бара додека игра во некоја спортска игра (земајќи ја во предвид сложеноста на правила и сл.), или пак некои емоционални работи не ќе може да ги поднесе, меѓутоа важни за овој период се социолошките и воспитните моменти. Дружењето, комуникациите и спознавањето со фактот како спортот и физичката активност може да делува врз здравјето, најчесто стимулативно делуваат врз децата.

Број 1

Дефинирање на поими

(ЦЕЛИ) По
совладувањето на
ова поглавје:

- ќе откриете како се
дефинирани
основните поими
во спортот

- ќе разберете што и
зошто се
поистоветува
спортот со други
сродни поими

- ќе научите какво
значење има
физичката култура

- 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 физичка култура?

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

Термините кои се користат во спортот (физичка активност, физичка култура, физичко воспитување, физичко образование, спорти сл.), многу често предизвикуваат различни термилошки и појмовни неусогласености, а се користат во поширока или потесна смисла, односно нивното значење и практичната примена зависна е од ситуацијата, целта која се има и објаснувањето кое е потребно да се даде.

1.1. Дефинирање на основни поими

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.

Курелиќ спортот го дефинира 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 количеството на вложениот физички и психички напор, иако е присутно, не игра значајна улога, туку ефектот од тој напор, односно резултатот (Курелиќ, 1969: 172).

Според Матвеев 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 достигнуањата 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 самиот себе и натпревар со други (Митрески, 2002: 48).

За поимот спорт Томиќ смета дека 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.

Терминот „физичка култура“ има широко значење и е составен од два збора, *физичка*, за кој претходно дадовме образложение, и зборот „култура“, чии корени потекнуваат од латинскиот јазик, а ги објаснува и означува сите придобивки на човекот (општествени, духовни, материјални, морални и сл.).

Физичка култура е облик на култура која означува целокупност на материјални културни вредности остварени со слободни моторички активности во игра, танци, спорт, гимнастика и туризам кои допринесуваат во задоволување на природни културни потреби (Polić, 1970).

Во стручните и научните кругови терминот физичка култура предизивува многу недоразбирања. Според добар дел на автори овој термин содржи идеалистичка поделба на човекот на физичка и духовна природа. Од друга страна, постои и мислење дека од овој е изведен терминот „физичка култура и спорт“ што е сосема погрешно, а имплицира поделба на две култури, физичка култура и спортска култура. Од изнесеното најдобро е овој термин да се замени со друг кој е многу посоодветен и поконкретен и кој би опфаќал или би објаснувал се она што е заедничко на играта, спортот, гимнастиката, вежбањето и други облици на физичката култура.

Терминот „физичка култура“ во Американската литература најчесто се среќава како замена и е аналоген на термините: спорт, физичко воспитување и физичка рекреација. Не ретко семантичката блискост на одредени термини доведува до замена на едни со други, односно тие се поистоветуваат, подредуваат или групираат. Често се случува зборот спортска игра да се замени со спортски натпревар или физичкото воспитување, да се третира како подрачје на физичката култура, или пак, физичката култура се користи во замена или се поистоветува со спортот.

Поимот физичка култура како најширока категорија во која едно од трите клучни места му припаѓа на спортот (физичко воспитување и рекреација) потекнува од теоретичарите на советските (Руски) физкултури. Меѓутоа како спортот е содржан и во областа „физичко воспитување“ и „рекреација“, и ја сочинуваат нивната суштина и основа, заради тоа и претставува категорија од пошироко значење. Наместо физичко воспитување, треба да биде спортско воспитување, а наместо рекреација треба да биде спортска рекреација.

Авторот Полиќ за физичката култура истакнува дека, зборот „физичка“ треба да не потсетува на материјалната природа на човекот чие што тело и движење станува средство и објект на своевидна физичка активност, додека зборот „култура“ ни укажува на човекот како на општествено и хумано суштество кое е субјект и цел на сопственото творечко ангажирање на таа активност. Овие две компоненти на определен начин се интегрирани во одредени дејности како што се: играта, спортот, гимнастиката, танцот, туризмот и друго (Polić, 1980: 61).

За поимот физичко воспитание постојат разновидни дефинирања, меѓутоа заради различните термилошки 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 „воспитание“.

Автрите Ѓорѓевиќ и Поткоњак, укажуваат дека, воспитанието 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 чочеково 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 (Ѓорѓевиќ и Potkonjak, 1986).

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 посспецифично, 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 како одредена област која неможе 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, физичко 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 приоцес 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“ (Enciklopediski resnik pedagogije, 1963: 255).

Авторот Теодосиќ физичкото воспитание го дефинира како свесна, планска и организирана активност која е насочена на сестрано телесно развивање на младите генерации, со следење на нивното здравје, со цел градење физички и морално силни за работа и одбрана на земјата, способни членови на општествената зедница (Teodosić, 1957).

Лескошек физичкото воспитание го дефинирал како 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.

Според Андерс 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).

За физичкото воспитание Беркович истакнува дека 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).

Професорот Анастасовски за физичкото воспитание 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 развиен личност (Анастасовски, 1989: 125).

Лесковашек физичкото образование го дефинира како 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).

1.2. Дефинирање на сродни поими

Едни од најчестите и многу спомнувани термини поврзани со спортот се гимнастиката и вежбањето, спортската рекреација, спортските игри, спортските натпреварувања, спортските настани, спортски приредби и сл.

Не ретко помеѓу луѓето преовладува мислењето за гимнастиката дека се работи за одредено специфично телесно односно физичко вежбање. Меѓутоа, современите автори на гимнастиката и даваат многу пошироко значење и сосема оправдано и оставаат место во различни видови на физичко воспитување. Корените на самиот збор *гимнастика* потекнуваат од античка Грција, поточно настанал од грчкиот збор „gimnos“, што значи гол, односно

вежбање со голо тело. Првобитно овој термин го опфаќал целокупниот систем на физичко воспитание, а со текот на времето битно го менува своето значење. Во рамките на самата гимнастика се диференцирани посебни форми на гимнастиката како што се: корективна гимнастика, производствена гимнастика, спортска гимнастика, акробатска гимнастика, хигиенска гимнастика и други.

Гомбаш смета дека гимнастиката е рационална моторна активност насочна кон развивање на физичките и моторичките особини на човекот (Gombas, 1970).

Физичкото вежбање како поим има многу широка практична примена во физичката култура.

Според Лескошек 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 претставувана пример, 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).

Не ретко во спортот се среќава терминот „спортска рекреација“. Термин кој според спортскиот лексикон означува „дел од целокупната дејност на човекот надвор од професионалната работа насочена кон примена на

средствата од подрачјето на физичката култура со цел одржување и унапредување на здравјето, психичко растоварување од негативни последици на современот начин на работа и живеење. Средствата за физичка култура се применуваат без принуда и обврска, според потребите и интересите на поединецот за зголемување на општите, функционалните и одбрамбените способности на организмот, ризикот на човечката личност, задоволување и решавање на неговото творештво и посодержинско искористување на времето надвор од работата“ (Sportski leksikon, 1984: 427).

Терминот спортска рекреација се состои од два збора „спорт“ односно спортска кој погоре веќе е објаснет и зборот „рекреација“. Зборот рекреација потекнува од латинскиот „*rekreatio*“, кој преведен во буквална смисла на зборот значи повторно создавање. Неговата примена и поширока смисла има различни значења како: освежување, чување, обновување, опоравување, одмор и рекреација.

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, пеку кои се остварувале различни цели.

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).

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

Поимот натпреварување се појавува со настанокот на човекот. Борбата за опстанок била еден од условите за да се преживее и вклучувала борба со самиот себе, борба/натпревар со животните како и борба/натпревар со преостанатите лица која вклучува борба/натпревар за храна, живеалишта жени и сл.

Настанот, како осмислена и свесна човечка активност, се појавил многу рано, уште во античко време, со самиот почеток на древните цивилизации. Сосема е сигурно дека појавата на настаните датира со самиот почетокот на организираниот човечки живот. Спортските настани биле забележани уште кај античките историчари како составен дел на животот кај луѓето, меѓутоа највисока кулминација достигнале со организирањето на Олимписките игри во античка Грција.

Животиќ смета дека основна цел на натпреварувањето во спортот е да допринесе кон континуираната активност на децата, младината и возрасните, исполнувајќи ги нивните реални намери низ борба, натпреварување и постигање на резултати, задоволување на индивидуалните и заедничките потреби како и овозможување на здравје и забава на сите учесници (Životić, 2007: 190).

За спортска приредба Пелевиќ смета дека е најширок поим, кој во себе ги содржи спортските натпреварувања и спортските манифестации (Пелевиќ, 2012).

Авторите Максимовиќ и Раиќ спортските настани ги карактеризираат како големи настани (major event), за кои

неправат некоја поголема разлика или поширока класификација (Maksimović i Raić, 2011).

Поимот кинезиологија претставува комбинација од два збора со грчко потекло: *kinezis* – движење односно разгибување и *logos* – знаење што во поширока смисла укажува на учење, наука. Па соред тоа кинезиологијата можеме да ја дефинираме како наука за движењето. Авторот Маркович наведува дека кинезиологијата е наука која ги проучува законитостите на управување со процесите на вежбање и последиците од тие процеси на човечкиот организам (Mraković, 1993).

Прашања за дискусија

- 1. Што подразбирате по термилошкото значење на поимот физичка култура.*
- 2. Каква е поврзаноста на спортот со физичкото и здравственото воспитување?*
- 3. Објаснете што е тоа кинезиологија.*

КЛУЧНИ ЗБОРОВИ

1. Спорт
2. Натпреварувања

- 3.Физичко
- 4.Воспитување
- 5.Настава
- 6.Образование

НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА

Објаснете ја поврзаноста помеѓу физичките активности, телесните активноти, телесните вежбања и сл., и што ги поврзува со спортот и физичката култура.

Број 2 Историски развој на физичката култура

(ЦЕЛИ) По
совладувањето на
ова поглавје:

- ќе откриете од кога
луѓето започнале да
се занимаваат со
физички активности

- ќе дознаете зошто
на луѓето им биле
потребни
физичките
активности и
спортот

- ќе разберете како
се развивале
спортските настани
и спортските
активности

- ќе сфатите на кого
му биле посветени
спортските
натпреварувања

- ќе знаете зошто се
организирале
спортските
натпреварувања

Прашања за насочување (привлечност)

1. Според вас, кога за прв пат се појавил спортот и првите спортски активности?

2. Во кои вештини и во какви спортски дисциплини најчесто биле организирани натпреварувањата во античко време ?

Во античко време најголемиот дел од физичките активности, натпреварувања, игри и настани никогаш не биле одржувани самостојно, туку биле поврзани со религијата и религиозните обреди. Меѓу првите поголеми организирани антички натпреварувања кои и денеска традиционално се ирганизираат се Олимпискиигри кои тешко дека некој ќе може да ги прецизира, а се поврзуваат со бројни легенди и личности од праисториско време. Базирајќи се на податоци од поголем број на истражувања каде е користена историската метода, дел од податоците зборуваат за периодично одржување на игрите во времето од 1253 год. п.н.е. и 884 год. п.н.е. Се смета

дека првите Олимписки игри каде што започнало евидентирање на победниците се одржани во 776 год. п.н.е., во Олимпија. Трагови од непроценлива значајност во културна и политичка смисла на игрите се оставени од античко време до денеска. Гледајќи ги од денешен аспект олимписките игри како мега спортска манифестација, имаат уште поголемо значење и важност бидејќи во нив може да се препознаат сите елементи на денешниот современ менаџмент кај спортските настани.

2.1.Физичките активности во првобитната заедница

Достапноста на досегашните извори од минатото укажува на поделба на сознанијата од минатото на праисторија и историја, за која зборуваат историските извори кои се добиени врз основа на археолошките проучувања, податоци добиени врз основа на материјални, писмени и усмени историски извори. Врз основа на научни истражувања добиени од цртежи во пештерите можела да се утврди потребата од организирано учество во лов.

Потребата и борбата на човекот за опстанок во овој период ги карактеризира најосновните физички активности поврзани со изнаоѓањето на храна. Првите активности биле качувања, трчања, лов и бегање од животните бидејќи од тоа и им зависел самиот живот. Покрај примитивните оружја кои ги користеле морале да се потпрат на своите телесни квалитети, а тоа значело поголеми физички способности. Со текот на времето сфатиле дека со вежбање на борбите пред се фрлањето на оружје, можат да ги усовршат своите вештини. Во подоцнежниот период на родовските заедници при ловот и војните постепено доаѓала до израз физичката способност и вештина на поединецот.

Развојот на човечката свест за производната сила во значителна мера влијаело врз развојот на производните

односи. Луѓето не само што се здружувале, многу често и се специјализирале за одреден начин на производство, или поточно се прилагодувале кон потребите на животот, за што изработувале и зачувувале разни средства и орудија за живот. Во тој период забележана била и првата голема поделба на работата на сточарство и земјоделство, за која се мисли дека оставила далекусежни последици не само во развојот на производните сили и производните односи, туку и во културниот развој и напредокот, а со тоа и на специфичниот развој во физичката култура и активности. Сточарите ги карактеризирала непостојаност на местата на престој поврзани со чести отселувања и чување и одбрана на стадата, за што морале да посветат многу поголемо внимание на борбените обележја и физичките способности, снага, брзина, издржливост, прецизност и сл., што на одреден начин им ја гарантирала безбедноста. Во споредба со земјоделскиот народ каде физичките способности, снага, брзина, прецизност не биле пресудни и не одлучувале за нивниот опстанок. Плодноста на земјиштето и соодветна употреба на орудијата за работа и производство им биле гарант и сигурност за исхрана и натамошен опстанок.

Организирањето на магиско-ритуалните свечености се повеќе добивале специфичен карактер прилагодлив на новите услови на живот, поврзувајќи ги со плодноста на земјиштето или сточарството. Магиско-ритуалните свечености и церемонии со текот на времето добивале се повеќе воени обележја. Истакнувањето на физичките способности и ракувањето со орудијата и оружјата на некој начин го зголемувале угледот на поединецот кој станувал миленик на тогашното друштво. Немањето на можност тоа да се прикаже во лов или борба ја налагало потребата од организирање на специјални приредби и настани во кои до израз доаѓале воените вештини, фрлање копје, гаѓање со стрела и слично. Организираните свечености станале предизвик за меѓусебно

супарништво кое го развило натпреварувачкиот дух демонстрирајќи ги физичките способности и знаења.

2.2. Физичката култура во стариот век

На стариот век кој се смета дека е и најдолгиот период во историјата корените му започнуваат некаде околу 3500 година п.н.е., со откривањето на писмото, а завршува со падот на Западното римска царство 476 година во н.е. За овај период во развојот на човечкото општество претпоставка е дека има достигнато најголем напредок во областа на науката, културата, уметноста, религијата, но секако и во физичката култура. Станува збор за робовласнички општествен период кој како класно општество поделен бил на три слоеви: аристократија, слободни луѓе и робови. Физичката култура во овој период ја карактеризирале класни обележја, бидејќи со физички активности и спорт било дозволено да се занимава само владеечката класа. Физичките активности и вежбања забележани биле уште кај најмладите возрасти, за што им налагала самата потреба, а како последица на честите војни и потрага во освојување на нови територии и заштита на постоечките поседи.

Најпознати древни истории од стариот век кои оставиле најзначајни обележја во културата и посебно во физичката култура и натпреварувањата во телесните и физичките активности биле: на Запад (*Ирска*); на Блискиот исток (*Египет и Месопотамија*); на Далечниот исток (*Јапонија, Индија и Кина*) и на Средоземјето (*Крит, Микена, Грција и Рим*).

2.2.1. Физичките активности и игри на Запад

Најстарите пишани податоци за спортски натпреварувања на Запад се забележани во Ирска, во „Книгата за Ленстер“, во која постојат податоци за повеќе спортски

активности: трчање, јавачки трки, трки со коли, скокови во вис, скокови со стап, скокови во далечина, гаѓање со стрела, фрлање на камен и други. Во истата книга се забележани и организирани натпреварувања познати како Таилтини игри (Tailteann Games), кои се одржувале во Телтауни, секоја година во чест на кралицата Таилта, помајка на кралот Луга. Редовно биле организирани од 1829 година п.н.е., се до 554 година во нашата ера. До 1168 година исто така било забележано нивното одржување меѓутоа со одредни прекини. Обновени биле 1924 година во Даблин, но заради недоволниот интерес и популарноста на Олимписките игри биле одржувани се до 1932 год. Од 1963 год., организирани се натпреварувања само на училишно и студентско ниво.

2.2.2. Физичките активности и игри на Далечниот исток

Бројни податоци за физичките активности и телесните вежбања од тоа време (4.000 и 3.000 год. п.н.е.) за народите кои живееле во долината на реката Инд и Ганг биле најдени во светите книги наречени „Веди“. Постоенето и поделбата на народот на касти, предизвикало поделба и во физичката активност и телесното вежбање. Меѓу најпривилегираните касти биле свештеничката (брамани) и војничката (кшатрија). Војничката имала организирана физичка активност која целиот свој живот го поминувала во физички и телесни вежбања со цел подобрување на функционалните и телесни способности. Во светите книги (веди) најдени се податоци за голем број на спортови: фрлање на копје, гаѓање со лак и стрела, мечување, борење, јавање на слон и на коњи, возење на бојни коли и сл. За голем дел од спортовите имале поставено и одредени прописи кои исто биле забележани во книгите. Браманската каста најчесто била вклучена во организирањето на одредени церемонии и прослави со танци и игри како составен дел на истите. Останатите две касти на земјоделци, трговци и сточари

(вајшија) и робови и работници кои немале земјиште (шудра) се занимавале најчесто со народните форми на физичка активност. Кај народната каста физичките активности најчесто биле изразени преку трчање, фрлање, борење, скокање, а од игрите се истакнувале полото и хокеј на трева.

Кина

Материјалните докази од пред 4.000 год. п.н.е., укажуваат на постоењето на една древна цивилизација и култура која се смета дека била на повисоко ниво од другите и каде што се препознавал организиран систем на физичко и телесно воспитување. Ќе го споменеме легендарниот кинески цар „Huang-Tija“, кој се смета за чудотворец на готово сите тогашни културни пронаоѓања и кој ја втемелил тогашната кинеска здравствена гимнастика – кинезитерапија. Според истата препорачливо било после капењето да се изведуваат физичките вежбања за кои постоело мислење дека помагаат во спречувањето и лечењето од многу болести. Во записите на книгата „Kun-fu“ од 2688 век п.н.е., за прв пат се забележани систематизирани вежби за здравствена гимнастика, масажа, ритуални танци и игри. Воедно да го споменеме и најпознатиот кинески филозоф и идеолог Konfuci (551 п.н.е. – 479 п.н.е.), во чии дела најпозитивно е оценета улогата на телесното вежбање со кое се сметало дека преку него се постигнува правилното телесно држење и дишење. Во основа преовладувале мислењата дека Кинескиот древен спорт во себе носел натпреварувачки дух, вештина и здравје, а вештините и способностите често биле демонстрирани на церемонии и забави. Физичките активности во Кинескиот древен спорт класифицирани биле во пет врсти:

1. Активности и дисциплини кои потекнувале од секојдневните активности и воените боречки вештини: атлетика (*трчање, скокање во вис и фрлање камен*); стрелаштво; пливање и зимски спортови;

2. Боречки вештини и вежби за долговечен живот, исполнети со борби, дуели и зачувување на здравјето: натпревари; сумо борење и коњички спортови;
3. Спортови со топка кои биле од забавен карактер (*чују или чу-ки, поло, хокеј и сл.*);
4. Шаховски игри и игри за развој на индивидуалноста и
5. Етно-спортови, поврзани за поедини места и годишно време (*перјаница, гимнастика, качување на планина и сл.*).

Јапонија

Во културниот развој на Јапонија се смета дека продреле повеќе цивилизации, меѓутоа најголемо влијание извршила Кинеската цивилизација и култура. Без разлика на тоа што биле пренесени елементи од туѓи цивилизации, самите си ги прилагодиле на своите потреби. Најчести активности од игрите со топка била камари играта за која се смета дека е копија од Кинеската перјаница и Јапонското поло. Боречките вештини џиу-џицу со кои во прво време се занимавала само кастата војници исто се смета дека е пренесена од Кина. Специфичен облик на народно Јапонско борење било сумо борењето кое преминало многу брзо во професионализам. Најчести натпреварувачки форми на коњички спортови што биле организирани биле во натпревари во јавање преку пречки и гаѓање со лак и стрела од јавање на коњ во трк (галоп). Она што е доста карактеристично е здравствената гимнастика, која се состоела од различни видови на масажа и која најчесто ја изведувале слепи луѓе.

2.2.3. Физичките активности и игри на Блискиот исток

Бројните археолошки наоѓалишта на цртежи во гробници, скулптури, и сликовното хиероглифско писмо, пронајдени во северниот дел на Африка по течението на реката Нил зборуваат за една од најстарите антички

цивилизацији. Податоците зборуваат за цивилизација создадена пред повеќе од околу 3.000 год. п.н.е. во која физичкото и телесното вежбање и воспитување си имало свое место, меѓутоа само за власта и класата на богатите. Борењето било едно од најраспространетите спортови за кое датираат податоци за постоење на разновидни техники на борење. Во гробницата на Wen и Hasapu (2000 г.п.н.е.) пронаједни биле околу 400 цртежи за борење, од што може да се претпостави на постоењето од голем број на стилови на борење, а со тоа и на постоењето и најразлични школи на борење. За борбите со стапови (nabut) се мисли дека постоеле посебни здруженија во кои професионално се тренирало. Од другите спортови најраспространети биле спортовите на вода, веслањето и пливањето и организираните игри со топка. Познати биле од тоа време и некои игри на хокеј на трева, поточно игри со топка и стап. Тупаничењето (боксот) бил еден од поважните спортови во кој биле организирани натпревари во вид на забава, а како привилегија на владеечката класа било организирање на лов на диви зверки (лавови) со бојни коли. Херодот во своите написи од тоа време зборувал за организирање на приредби и свечености на кои се организирани боречки натпреварувања каде на победниците им биле доделувани награди во стока, кожи и облека. Спецификите и карактеристиките на религијата најмногу влијаела врз развојот на египетското друштво, во што забавните форми, танцовите и физичките вежбања редовно имале свое место. Редовно присутни при организирањето на церемониите и приредбите биле и танцовачките игри во кои активно учество земале професионални танцови групи, што укажува на постоењето на специјализирани училишта за танц. Во времето на династијата Ptolomeida (I век п.н.е.) преовладувале трбушните игри кои традиционално и денеска го карактеризира ова поднебје.

Најдените податоци од повеќе народи кои потекнувале од околу 4.000 год. п.н.е. на подрачјето во долините на реките Тигар и Еуфрат зборуваат за постоењето на цивилизации од повеќе народи. Во стариот век на овие долини биле населени повеќе народи, Сумери, Вавилонци, Асирци, Грци, Римјани, а во подоцнежните периоди Монголи, Турци и Арапи. Со тоа и нормално е дека секоја цивилизација оставала свои корени, а воедно и се надоградувале една со друга. Што се однесува до физичките активности и физичката култура, таа пред се имала војнички карактер, првенствено наменета за оспособување на војниците за одбрана и воени походи, во кои најистакнати биле Асирците и Персијците. Изворите кои потекнуваат од бројните записи, цртежи, релјефи, скулптури и сл., зборуваат за едни од највоинствените народи од тој период. Физичките активности и физичкото вежбање имале свој организиран посебен третман во подобрување и одржување на физичките способности. Имајќи во предвид дека главнината на Асирската војска била составена од коњица и борбени коли, посебно внимание било посветено на тренинг на истите. Омилен спорт кај Асирците бил ловот преку кој се сметало дека се одржува борбената готовност. Записите на клинесто писмо и глинени релјефи укажуваат на натпреварувања во трчање и тупаничење. Познати биле по способноста за веслање и пливање, при што била користена идентична техника во пливањето на денешната - краул. Телесното вежбање кај Персијскиот народ завземал значајно место во целокупниот живот. После седмата година децата го напуштале родителскиот дом и започнувале обука со телесни и физички активности во посебни институции. Обуката започнувала со учење на верски прописи и навики, а продолжувала во посебни објекти наменети за физичко воспитување. Најчесто се состоела во усовршувања за борби со копје, гаѓање со лак и стрела, јавање и трчање. Надалеку биле познати Персиските јавачи и тркачи кои опслужувале поштенска и известувачка

служба на принципот штафета. Доста популарни игри биле полото и хокејот на трева.

2.2.4. Физичките активности и гри во средоземјето

Крит и Микена

Во периодот од 3.000 до 1.450 год. п.н.е., на островот Крит, пронајдените археолошки наоѓалишта, фрески, цртежи, печати, релјефи и вази укажуваат на постоењето на една од многу развиените цивилизации и култури во кои спортските активности и спортскиот живот имале видно место. Во самите населби Фестот и Кносос пронајдени биле правоаголни дворови каде се претпоставува дека по средината дијагонално поминувала светата патека, на која се одржувале магиски и религиски свечености и спортски натпреварувања. Најзастапени натпреварувања биле борењето и тупаничењето (бокс). Едно од најпопуларните натпреварувања било прескокот преку бикови во кој учесниците биле од двете популации (машки и женски). Натпреварувањата се одржувале во арени каде се изведувале најразлични акробатски скокови преку бикови, фаќајќи се и оттурнувајќи од нивните рогови. Покрај вообичаените спортски натпреварувања во трчања, бокс, игри во танци организирани биле натпревари и во трки со бојни коли. Во исто време со постоењето на Критската култура и цивилизација, на полуостровот Пелопонез постоела и Микенската култура. Кај голем број на историчари, а и во литературата често се среќава како Критско-Микенска цивилизација. Микенскиот народ познат како воинствен, целокупната физичка и телесна активност ја имал насочено кон вежбања со војнички карактер. Нивните натпреварувања и борби биле организирани во: борби со и без оружје; јавање и лов; натпревари и борби со бојни коли и сл.

Античка Грција

Телесното воспитување кај старите Грци се сметало за еден од најважните сегменти во развојот на единката и заедно со духовното го заокружувало целокупното образование. Хеленскиот живот се развивал во целина, единство во телото, душата и духот.

Спарта

Во Спарта која се сметала за војничка држава имале посебен систем на образование, а како еден од главните сегменти било физичкото вежбање. Селекција на децата се правела уште при породувањето, сите оние кои ќе се роделе со аномалии и деформитети биле поништувани. Со наполнувањето на седмата година носени биле во посебни установи каде им започнувал воспитно образовниот систем кој се состоел од читање, физичко вежбање и музика. Имајќи го во предвид уредувањето во Спарта, сите физички активности биле насочени кон војнички вежби. Спарта позната е и по посебното воспитание и на женската популација (девојките), за кои се сметало дека како идни мајки на спартијатите треба да бидат здрави и јаки и ќе можат да раѓаат здрави деца. Во Атина пак постоеле три врсти на училишта: граматички (*се учело пишување, читање и математика*); гимнастички (*организирано учење и натпреварување на борење, атлетика, пливање под водство на воспитувачи*) и музички (*учеле свирење на некој инструмент, пеење и играње/танц*).

Атина

Воспитно образовниот процес во Атина започнувал од седмата година кога децата започнувале да ги посетуваат училиштата. Кога ќе навршеле 14-16 година заминувале во гимназиите. Од 18 до 20 година заминувале во воени логори каде имале воена обука. За развојот на физичкото и телесното вежбање и нивото на кое го поставиле античките Грци зборува

и изградбата на бројни спортски објекти. Посебен услов за да се стекне со статусот на град, задолжително било, да има изградено гимназија со пропратните згради и објекти како составен дел на истата. Спортските натпреварувања биле поврзани со религијата и секогаш се одржувале во чест на некој бог или херој внатре во самите светилишта. Најчесто покрај светилиштата или храмовите изградени биле: **гимназии** (правоаголен простор на отворено небо на кој се одржувале атлетските натпреварувања, затворен со ходници од четирите страни кои се користеле во лоши временски услови); **палестри** (четвртеста затворена зграда со вежбални, соблекувални и други простории претежно со спортски содржини); **стадиони** (објекти во кои биле уредени патеки и гледалишта, стаза-600 стопи/197,27 м); **хиподроми** (место за натпреварување со бојни коли). Стадионот во Олимпија покрај тркачката стаза од еден стадиј поседувал и ложи за судиите и гледалиште со капацитет за 40.000 гледачи.

Организираните биле игри од локален карактер, организирани секоја година и игри од голем сегрчки карактер кои се одржувале на одреден период, најчесто на четири години. Панатенејските игри биле посветени на божицата Атина и се организирале на локално ниво секоја година, а кога добиле сегрчки карактер, како големи игри, организирани биле на четири години. Во периодот од VIII до VI век п.н.е. Олимписките, Питијските, Немејските и Исмијските игри (како големи игри) биле едни од најценетите сегрчки игри кои воспоставиле долгогодишна традиција која оставила долги историски корени, а дел од нив останале и до денеска. Најпознат спортски настан од тоа време после Олимписките игри биле Питијските или уште познати како Делфски игри посветени на богот Аполон кои се одржувале на секои четири години. Покрај спортските натпреварувања, организирани биле натпревари во пеење, во придружба на најразлични

музички инструменти. Истмијските игри кои од прво време имале локален карактер, но со текот на времето станале сегрчки биле посветени на богот на морето Посејдон. Се одржувале секоја втора година се до 394 година н.е., а со појавата на Олимписките игри нивниот интерес постепено опаѓал. Немејските игри биле посветени на богот Зевс, а се одржувале секоја трета година на Пелопонез во североисточниот дел. Исто како и Истмијските игри се одржувале до 394 година во нашата ера. Со појавата на Олимписките игри интересот за истите постепено згаснувал.

Рим

Од досегашните археолошки ископини и цртежите пронаједни во гробниците на етрурското население на дел од подрачјата зборуваат за активностите од физичката култура и физичките активности со кои се занимавале. Според наодите може да се претпостави дека постоеле разни натпреварувања и игри како што се: трчања, фрлање копје и диск, натпревари во трки со бојни коли и сл. Дел од податоците кои датираат од пред околу 753 година п.н.е., или поточно од самото настанување на Рим (имајќи ја во предвид и легендата за неговото основање од страна на браќата близнаци Ромул и Рем), за најголема популарност на физичките активности и телесните вежбања во стар Рим допринеле организираните јавни приредби и настани кои во прво време биле одржувани во склоп на религиските свечености, а подоцна во чест на триумфалните воени походи на Римската војска. По принципот на Грчките Олимписки игри и со слични вештини и содржини. Римските императори организирале настани и натпреварувања со четиригодишен и петгодишен период на одржување, познати како Неронеје и Капитолски игри. Римските императори Корнелије и Јулије Цезар во неколку наврати се обиделе да ги пренесат Грчките Олимписки игри во Рим, меѓутоа кај Римската публика не наишле на поголемо

интересиранање со што обидите пропаднале како неуспешни. Најзначајни, најдолготрајни и најпопуларни спортски игри од тоа време биле Тројанските игри, а нешто подоцна и Римските игри. Еден од најзначајните и најголеми објекти во кои се организирале спортските натпреварувања, приредби и настани и во кои се одржувале трки со бојни коли, вештини во јавање, борење, натпревари во трчање и тупаничење бил Циркус Максимус, изграден во VI век п.н.е., кој имал капацитет за 250.000 гледачи. Организираните спортски настани, приредби, натпреварувања покрај тоа што имале навивачки и забавен карактер попримиле и друг карактер на кладба, а со текот на времето преку нив почнале да остваруваат и други цели. Во одреден период натпреварувањата биле искористени за смирување на социјалните немири под мотото леб и игри, каде на публиката/гледачите им било доделувано леб и вода. Забележано било дека во Рим во 354 година организирани биле 175 дена на игри. Изградени биле и голем број на Амфитеатри кои се состоеле од арени (*борилишта*) и скалест простор наменет за гледачите. Во нив се одржувале посебен вид на забава, борба помеѓу луѓеи ѕверови. Најпознато боралиште бил Колосеумот во Рим, кој имал капацитет за околу 45.000 гледачи. Посебен вид на забава биле и гладијаторските натпреварувања каде спрема видовите на оружје постоеле и повеќе видови на гладијатори. Да напоменем дека Теодосие први со указ покрај што ги забранил олимписките игри (394 година) во 404 година ги забранил и гладијаторските игри.

2.3. Физичката култура во средниот век

Периодот во средниот век е поделен на две фази: периодот на раниот феудализам од V век, со распаѓањето на Западното Римско царство 476 година до XI век и периодот на развиениот феудализам од XI век до XV век, со откривањето на

Америка. Поточно со распаѓањето на Западното римско Царство се означува почетокот на феудалното општество, кое го карактеризира силно влијание на владеачките класи, црквата и благородништвото.

Општо познат е негативниот став на црквата кон телото и се што е телесно, која брзо успеала да ги потисне античките идеали за здрава хармонија во развојот на телото и духот. Една од основните карактеристики на овој период е организираното воспитување и физичко јакнење на физичките и моралните способности само на припадниците од благородништвото (витези и војници). Станувало збор на воспитание исклучиво од дворски тип, во кои биле вклучени само децата на благородниците, а воглавно се однесувало на совладување на седум витешки вештини (јавање, мечување, фрлање копје, лов, пливање, играње шах и други интелектуални игри). Кај останатото население и нивните деца присутни биле основните облици на физичка активност, во основа стихијни и неорганизираны натпреварувања во традиционални народни игри, скокови, фрлање, трчање и сл.

2.3.1. Физичките активности и натпреварувања на Далечниот Исток

Во средниот век во Кина продолжила традицијата на древните спортови. Од спортските натпреварувања најчесто застапени биле: боречките вештини, подигнување на терет, натпревари во гаѓање со лак и стрела, натпревари во јавање на коњ, а од народните игри поло и чу-ју (*кинески фудбал*).

Со формирањето на класното друштво и појавата на самураите како воена класа во Јапонија се јавила и потребата од специфична физичка припрема и нови форми на телесни вежбања. Телесните активности најчесто биле насочени кон: увежбување и ракување со меч, јавање на коњ, гаѓање со лак и стрела и познавање циу-цицу. Кај народните маси најчесто

се среќавале народни облици на натпреварувања: сумо борење, кендо (*играње со оружје, најчесто меч*), танц и камари (*слична на фудбалска игра*). Покрај игрите, организирани биле натпрвари во сумо борби; натпревари со мечеви, гаѓање со лак и стрела и натпревари во јавање. Од одинаесеттиот век па наваму, во манастирот Комо во Кјото организирани биле натпревари во коњички трки со препреки, погодување одредена цел со помош на лак и стрела од коњ во трк и игра во јапонско поло.

2.3.2. Физичките активности и натпреварувања во Америка

Маи и Ацтеки

Во периодот од 300 до 900 година забележана е една од најстарите и најразвиени цивилизации на територијата на денешно Мексико, цивилизацијата на Маите, која се стопила под налетот на цивилизацијата на Толтеките. Со населувањето на истото подрачје на Астеките продолжил развојот на тогашната цивилизација. Археолошките ископини откриле постоење, слични градби и голем број на спортски терени што укажува на поврзаноста на цивилизациите на Ацтеките со цивилизацијата на Маите и Толтеките. Маите во секој град имале изградено спортски терени/игралишта во форма на римскиот број еден и со изградени трибини за гледачите што укажува на фактот дека имале организиран спортски живот и организирани спортски натпревари и игри. Трагите оставени на релјефи, фрески и скулптури зборуваат за присутноста на спортските активности во пливање, скокови во вода, веслање, борење, фрлање и гаѓање со копје и гаѓање со лак и стрела. Од тогашните спортски игри дел имале религиски обичај а дел спортско натпреварување. Најомилени игри им биле: игра слична на денешната кошарка каде играчите погодувале со топка во камен прстен долг 6 метри; такари (*една врста хокеј*);

перјаница (удирање со штица на предмет украсен со перја), а со доаѓањето на Шпанците во Мексико доста популарни игри станале јавањето и борбите со бикови. Астеките редовно секоја година одржувале спортски настани и натпревари во трчање помеѓу младите од едно и друго село.

Инки

Една од добро познатите цивилизации која посветувала големо внимание на физичките и телесните вежби и активности била и цивилизацијата на Инките која се протегала на местото на денешните држави Чиле, Колумбија, Боливија и Перу. Достапноста на изворите укажуваат дека големо внимание им посветувале на тркачките дисциплини кои преку најразлични методи и од најмладата возраст ги јакнеле и развивале. Позната била во тоа време мрежата на тркачи-гласници, каде на растојание од 2,5 км биле поставени станици за замена на тркачите преку кои се пренесувале пораките. Спортските настани биле поврзани со религиозните свечености, со традиционален карактер и најчесто биле организирани на годишнината од свеченостите. Составен дел од религиозните свечености била играта перјаница. Најчести натпревари кои се организирале биле: натпревари во борење, натпревари во фрлање копје, гаѓање со лак и стрела, натпревари во пливање со воена опрема и сл. Иако доаѓањето на Шпанците става карактеристика во спортските игри со бикови, народните игри и танци во кои се чувствувало влијанието на старите обичаи ја сочувале традицијата на мексиканскиот народ.

2.3.3. Физичките активности и натпреварувања во Европа

Христијанското движење кое се појавило во средниот век ги укинало скоро сите телесни вежби и физички активности под мотото дека треба да се посветат на душата,

опишувајќи го како грев посветувањето на внимание за убавиот изглед на телото. Црквата дозволувала физичко вежбање само за потребите на војничката физичка припрема. Имајќи ја во предвид поделбата на народот на класи дозволена им било физичка припрема само на племенските деца. Со појавата на витезите (*ритери*), наоружани коњаници составени од племенски синови/деца дошло до формирање на нов род на војската кој имал потреба од добро владеење на јавачки вештини, добро владеење со оружјето и секако добра физичка припрема која можела да се постигне само со систематско и континуирано вежбање. Витешкото воспитување и образование во голема мера потсетувало на Грчкиот начин на воспитување. Поделено било во три периоди. Воспитување во семејството кое го опфаќало периодот до 7 година. Во периодот од 7 до 14 година вклучени биле и машките и девојките, кое во основа се однесувало на дворско и учтиво однесување, познавање на дворски игри, учење музика и странски јазик. Со добивање звање „паж“, започнувало физичкото воспитување односно витешката обука. Во периодот од 14 до 21 година се здобивале со специјални витешки вештини под контрола на професионални лица. Прогласувањето за витез се вршело на свечен чин по претходно совладани седум витешки вештини (*јавање; гаѓање со стрела; борење со меч и копје; лов; пливање; забавни игри и познавање странски јазици и убаво однесување*). Периодот од XI век го одбележуваат витешките натпреварувања или турнири помеѓу кои и Галските игри во Франција. Заработувачката, приходите и материјалните добивки стекнати со учество на турнирите довело до појава на професионален однос кон истите. Појавата пак на огненото оружје бележи пад во значењето на витезите во војните, а со тоа пад и помал интерес за организирање на витешки турнири. Кај народните натпревари преовладувале античките форми на вежбање и натпреварување: борење, трчање, скокови,

пливање, игри и танци кои најчесто се организирале на црковни празници и свечености.

2.4. Физичката култура и спортот во новиот век

Големиот економски развој карактеристичен за периодот од XV-XIX век и големите географски откритија допринеле за развој и создавање на нови населени места и градови. Како носечка сила на економската моќ се јавило граѓанството кое тежнееело да ги присвои навиките и богатствата на побогатите. Налетот на економската и културната преродба го зафатила целокупниот живот на граѓанството, вклучително и физичкото воспитување и образование. Појавата на новиот педагошки правец кон крајот на 18 век, на телесното вежбање гледа како на нова форма која за разлика од претходните треба да им биде подостапна на широките народни маси. Се јавува нов правец познат како филантропизам, кој во суштина доаѓа од зборот филантроп што пошироко означува човек кој ги сака луѓето (човекољубец). Се појавуваат првите идеи и се основаат и првите школи кои одиграле значајна улога во развојот на новите граѓански образовни системи во делот на физичката култура. Основната форма на движење ги презентирала основните природни биолошки потреби, игри, трчање, скокови, качување и борења. Формирањето и развојот на националните гимнастички системи (*Шведскиот, Германскиот, Францускиот гимнастички систем како и Чешкиот гимнастички систем*) во Европа во XIX век дале свој значаен придонес во целокупниот развој на физичката култура.

Појавата на хуманизмот и ренесансата раѓа нови идеи за реафирмација на античките вредности и идеали за развој и грижа на телото. Телесното вежбање се става во функција на развој и отпорност на телото и здравјето, аналогно на тоа

зголемување на умствените способности и јакнење на духот. Во овој период, во системот на воспитувањето, посебно физичкото воспитување добива значајно место, благодарение на многу теоретичари, мислителци, поети (*Vitorio da Feltre; Pietro Paolo Vergerio; Fransoa Rable; Mišel Montenj; Jan Amos Komenski; Žan Žak Ruso; Heronimus Merkurialis; Džon Lok; Frensis Bekon; Johan Bernard Bazedov; Johan Hristofer Guts Muts; J. H. Pestoloci; Fridrih Frebel*), кои го поддржеле ова културно движење. Тие во своите дела, активност и со практична работа ја истакнале потребата и неопходноста на физичкото вежбање, воспитувањето и јакнењето на натпреварувачкиот дух.

Италија се смета за колевка на хуманизмот и ренесансата, период во кој настанува културен препород на мислата и уметноста.

Vitorio da Feltre (1377–1446), познат како педагог и воспитувач на децата од војводата Mantove. Познат е по спроведувањето во дело на идејата за училиште по угледот на грчките гимназиони, позната уште како и „куќа на радоста“. Фелтре го промовирал вежбањето во природа, а во неговите програми за работа со деца, физичкото вежбање го ставал на едно од најзначајните места. Позната е исто така и неговата мисла „Подобро е убаво да се живее отколку убаво да се пишува“.

Pietro Paolo Vergerio (1349–1428), како професор на универзитетот во Падова предлагал часовите по физичко воспитување да бидат застапени секојдневно во наставата. Неговиот придонес може да се согледа и преку делото „За племенското владеење и образованието на младите“, во кое му посветил посебно поглавје за физичкото вежбање.

Heronimus Merkurialis (1530–1606), лекар и универзитетски професор во Болоња и Падова. Негови главни принципи биле дека телесното вежбање мора да биде сестрано, каде основната задача е јакнењето на телото и подобрување на здравјето. Во своето дело „Гимнастичка

вештина“, ја потенцирал значајноста на гимнастиката за здравјето и физичкиот развој. Ова дело го напишал во шест томови во кои биле содржани околу триста слики. Значаен е и по тоа што часот по гимнастика го поделил на три дела: припремен, основен и завршен дел.

Од француските хуманисти вреди да се споменат повеќе имиња, меѓутоа ќе споменем само некои, за револуционерното залагање во новите системи на воспитание и настава, залагањата за хармонија меѓу интелектуалното и физичкото воспитание, воспитување во природа и класификација на воспитувањето според возрастите и сл.

Fransoa Rable (1483–1553), познат по острите критики на феудалниот воспитен систем. Решително го отфрлил сето она што го спречувало слободниот развој на човековата активност. Физичкото воспитување го гледал како фактор за решавање на подвижноста и на телесните способности. За остварување на овие цели ги препорачувал пливањето и веслањето како и фрлачките и скокачките дисциплини. Едно од најпознатите негови дела е „Гаргатуа и Пантагруел“, во кое навел над 200 игри.

Mišel Montenj (1533–1592), се залагал за градење на целосна сестрано развиена личност, постигање на хармонија помеѓу интелектуалното и физичкото воспитание. Познат бил неговиот став дека со телесно вежбање потребно е пред се да се постигне телесна отпорност, бидејќи не е доволно да се зацврсти духот, туку мора да се зајакнат и мускулите и телото. Неговите погледи на воспитување се засновале на античките принципи на воспитување. Во своето дело „Есеи“, ја истакнал вредноста на играта и воспитувањето на децата. Во неговите модели на воспитување основна цел било создавање на човековата гипкост, отворен дух и здрав разум, која често ја остварувал преку игрите, танците, трчање и музиката.

Žan Žak Ruso (1712–1778), се смета за еден од најголемите мислители во XVIII век. Во воспитанието длабоко

верувал, нагласуваќи дека тоа мора да биде слободно и природно. Неговите гледишта поаѓале од трајното единство на човековото тело и дух, кои требало да останат императив во сите стадиуми и облици на воспитание. Ги застапувал природните принципи на воспитување во природа. Сметал дека воспитувањето треба да се подели според возрасни категории, во кои ќе постои редослед во самото воспитување. За физичкото воспитание дал голем допринос преку делото „Емил или за воспитанието“. Во воспитната работа како централна личност го става детето, или поточно унапредувањето на неговите психички и развојни карактеристики. Според него детето требало прво да има физичко, а дури потоа интелектуално воспитување.

Да ја напоменеме заслугата и на Германските педагози и теоретичари, како и појавата на училиштата именувани како филантропиуми, кои одиграле значајна улога во создавањето на основите за појава и развој на новите современи граѓански гимнастички системи ширум Европа.

Johan Bernard Basedov (1723–1790), се смета за еден од германските наследници на напредните принципи на *Žan Žak Ruso*. Тој го основал првиот филантропиум во 1774 година во Десау, каде бил организиран систем на воспитување кој претставува иницијатор на системот во училишното вежбање. Училиштето било организирано во стилот на интернатско сместување каде во дневниот распоред на учење предвидени биле 5 часови од активностите на физичкото вежбање.

Johan Hristofer Guts Muts (1759–1839), теоретичар и филантроп кој работел во филантропиумот во Шнефентал во Германија. Автор е на модерната систематизација на телесното вежбање. Напишал повеќе стручни книги, од кои „Гимнастиката за млади“ се смета за прв учебник во методиката на гимнастиката. Активностите ги систематизирал во гимнастички вежби односно дисциплини скокање, трчање, фрлање, качување, борење, кревање товар, танци и сл.

Fridrih Frebel (1782-1852), голем придонес дал во содржините и методите на работа во предучилишното воспитание. Посебено значење и акцент ставил на игрите, кои според него се основаво предучилишното воспитание. Сметал дека играта влијае врз сестраниот иден детски живот и развој, истата ја сметал за средство за сознавање, како средство за развој на детската солидарност, творештвото и фантазијата. Познат е и по создавањето на таканаречениот систем на „подароци“, со што на детето му се дава можност да ги развие своите творечки способности. Со системот на подароци кој го развил, всушност ги ставил темелите за користење на предмети во играта на децата.

Од англиските теоретичари и мислители најнапред ќе го споменеме *J. A. Komenski (1592-1670)*, кој претставува еден од носителите на идејата за равојот на физичкото воспитание, со неговата педагошка концепција. Во основа настојува да ги обедини сензуалистичкиот материјализам и теолошкиот идеализам, меѓутоа и покрај ваквите убедувања и недоследности, тој е педагошки класик кој гледа визионерски. Тој е прв кој физичкото воспитание го претставува како значајна педагошка дејност и во општото воспитание наоѓа место за телесното вежбање под кое подразбира разни видови на движења. Своите погледи за физичкото воспитание ги изнесол во своето дело голема дидактика „*Magna didaktika*“, каде пишува дека децата треба секојдневно да се движат, а како најсовршен облик на движење ја посочува играта. Во играта како главни средства ги наведува сликите „*Orbis pictus*“ (во светот на сликите). Воедно смета дека преку играта развива другарство, желба за победа, задоволство, разонода и смисла за ред и дисциплина.

Džon Lok (1632–1704), лекар, научник и филозоф, припадник на најголемите англиски мислители. Посебно внимание посветил на релација здравје и воспитание кај луѓето, на кои им препорачувал различни врсти на вежбање.

Физичкиот развoтoк според него претставува основа на целокупната работа. Воедно се залагал за принципот „здрав дух во здраво тело“, а самото вежбање да се изведува колку што може повеќе на отворено, на свеж воздух, на сонце и во природа. На физичкото воспитување му придавал посебно значење преку кое очекувал да се исполнат и други дополнителни задачи: создавање и јакнење на вољата и развивање на свеста кон обврските и должностите, односно преку телесното вежбање да се развиваат не само телесните, туку и моралните и интелектуалните способности. Помеѓу позначајните средства за остварување на поставените цели и задачи ги истакнувал пливањето, јавањето и мечувањето. Исто така познат е по своето дела „Мисли за воспитанието“, во кои ги изнесол погледите за воспитанието на англиските центлмени на богатиот сталеж.

Francis Bacon (1561-1626), се смета за еден од поголемите поборници за физичкото воспитување во Англија. Како мислител во своите дела посебно го истакнал физиолошкото и педагошкото значење и влијание на физичкото воспитание. Воедно за педагогијата траги оставил со неговото учење дека човечкото сознание започнува со осетите.

За еден од основачите на училишната педагогија и практика во која му дава многу значајна улога на физичкото воспитување се смета швајцарскиот педагог *J. H. Pestalocci (1646-1727)*. Според него, физичкото, интелектуалното, моралното и работното воспитание претставува една заедничка целина која се остварува преку учењето, работата, играта и гимнастиката, градејќи една сестрано развиена личност. Пестолоци укажува на доследната примена на методското начело: од полесно кон потешко и од поедноставно кон посложено. Во делот на методиката и систематизацијата на движењата одделно и постепено ги разработувал движењата на главата, рацете, трупот и нозете.

2.5.Значењето на гимнастичките спортски системи за развојот на физичкото воспитание и спортот

Зачетокот за капитализмот и новиот економски поредок го обележува Француската буржуаска револуција, па се до Првата Светска војна. Текот, последиците и целите кои ги остварила револуцијата извршиле големо влијание во развојот на индустријата, науката, културата и пошироко, а секако и во физичката култура и спортот. Една од особините на капиталистичкото општество била потребата за здрави, силни, вешти, способни и дисциплинирани работници и војници, и како последица на овие потреби се зголемувало значењето на военото и здравственото значење на физичкото воспитание. Во овој период се поголем замав зема античката гимнастика која нагло се шири надвор од училиштата и институциите. Во дел од европските земји се појавуваат посебни гимнастички системи формирани во интерес на буржуазијата со единствена цел, мобилизација на целокупната нација каде биле до израз доаѓале наводните патриотски и национални интереси. Притисокот на буржуазијата, насочен спрема националното единство и независност ја потенцирал се подобрата физичка спремност на граѓаните и младината, што воедно допринело во појавата и оснивањето на национални гимнастички движења, здруженија и спортски друштва.

Кога станува збор за XIX век и гимнастичките системи неопходно е помеѓу другото, за натамошниот развој на физичката култура, физичкото воспитание и спортот да го истакнеме значењето на шведскиот, германскиот и чешкиот гимнастички систем.

2.5.1.Шведски гимнастички систем

Појавата на шведскиот гимнастички систем се совпаѓа, односно се појавува во исто време со турнерскиот

гимнастички ситем во Германија. Познат уште под името систем на здравствено хигиенско вежбање, заради ориентацијата насочена кон здравствената гимнастика. За основач се смета *Per Henrik Ling* (1776-1839), кој за време на студиите во Копенхаген тренирал мечовање, кај француски учители по мечовање. Заморот при напорното тренирање во рацете испреплетен со реуматски болки, го натерале спас да побара во физичкото вежбање, со што и го увидел значењето на систематското вежбање. Од ваквиот начин на вежбање му дал повод и пројавил интерес за примена на здравствената гимнастика во лечењето. Големиот интерес кон здравствената гимнастика го навело да ги прошири своите сознанија, запишувајќи се на студии по анатомија и физиологија. Врз основа на искуството и знаењето, го темелел системот на вежбање кој не бил само за здравите луѓе, туку им го препорачувал како лек и на болните. Им придавал големо значење на вежбите составени со природни облици на движење, а кои воедно биле и во согласност со анатомските и физиолошките можности и капацитети на единките. Застапувал вежби за обликување на телото, игри, вежби со партнер и вежби со справи. Користел и вовел нови справи кои биле во функција на одреден вежби (шведска клупа, дрвен коњ, јарбол, дрвена греда, сандук, јаже и др.). Вежбите ги систематизирал во:

- Воспитни;
- Воени;
- Здравствени и
- Естетски.

Значаен придонес има и во унапредување на методиката на обучување. Наставното градиво на часот го поделил на три делови:

- ✓ Припремни вежби;
- ✓ Главни вежби и
- ✓ Вежби за дишење со обавезни одмори.

Свој придонес Ling дал и во физиолошките промени при оптоварување со вежбање на организмот. Оптоварувањата на организмот ги прилагодувал согласно возраста на децата и полот, при што одредени вежби за децата и жените биле заменувани со игри. Настојувал физичкото вежбање да биде засновано на научна основа.

Во Стокхолм 1813 година отворен е кралски централен гимнастички институт, кој претставувал основа за целокупното физичко воспитување во Шведска. Шведскиот гимнастички систем покрај својата основан цел која во средиштето на вниманието имала здравствени аспекти, имал уште една цел – војничка. Создавање на дисциплинаран, послушен и добро припремен војник со добри психички и физички квалитети.

2.5.2. Германски гимнастички систем

Основач на германскиот гимнастички систем се смета дека е *Johan Fridrih Ludvig Jan* (1778–1852), кој настанал во текот на германското движење за ослободување и унапредување на германската држава во текот на француската окупација. Гимнастичките дружини (турнкунсти) имале една основна задача, да организираат и спроведат физичко вежбање како вредна и корисна метода во насока на припрема на младината за потребите на армијата. Јан се смета за еден од првите творци за формирање на организирано вежбалиште познато под името *Haizenhaje* (Зажчева ливада), во близина на Берлин. Вежбањето траело повеќе време, а се одвивало во два дела. Првиот дел наменет бил за слободно вежбање, додека во вториот дел се работеле задолжителни вежби под надзор на учител/инструктор. Пред самиот почеток со вежбање организирани биле предавања за подигање на моралните и патриотските чувства, со униформирани вежбачи и во придружба на музика. Во рамките на програмата вовел и групни излети, се со цел вежбачите што подобро да ја

запознаат својата земја, начин на кој се повеќе се ширела националната свест. Придонесот на Јан во националниот препород се огледа и во тоа што организирал масовни вежбања, каде на еден фестивал во Лајпциг во 1863 година учествувале над 20.000 вежбачи. Покрај масовноста и вежбањето на отворено, природни облици на движење (качување, влечење, растегнување, туркање, скокање, трчање, фрлање, пливање, борење, пешачење, слетови и сл.), овој систем опфаќал и вежби на справи (коњ, разбој и вратило). Со текот на времето покрај гимнастичките вежби се развиле и други дисциплини и спортски гранки, пред се, атлетиката и игрите со топка. Во подоцнежниот период основани се поголем број на спортски клубови, како и спортски сојузи од различни натпреварувања.

2.5.3. Чешки гимнастички систем

Во развојот на теоријата на физичкото воспитување значајно место му се припишува на Чешкиот педагог *Miroslav Tírš* (1832–1884). Се смета за основач на Чешкиот гимнастички систем познат уште како и Чешки соколски систем, кој настанал некаде во втората половина на XIX век или поточно 1862 година. Се појавил како противтежа на натамошната германизација со една основна цел, единство и будење на националната свест преку собирање и унапредување на физичките и моралните капацитети на сите словенски народи. По предлог на *Emanuel Toner* (професор), организацијата добила заедничко словенско име „Сокол“, како симбол на срдечност, јунаштво и племенитост. Членството во организацијата било од сите општествени слоеви, со препознатливост на вежбачите по облеката, каде сите носеле црвени кошули и капи со симбол на перо на птицата сокол.

Во 1863 година во Чешка основан е посебен гимнастички институт за деца, како и друштво за гимнастика

во кое активно учество имала женската популација. Една од карактеристиките на вежбите и на учесниците кои учествувале била масовноста. Организирани биле масовни слетови на вежбање, преку кои се искажувала светлината и среќната иднина на словенскиот народ.

Придонесот на Тирш за натамошниот развој на физичкото воспитување може да се посматра од два аспекти. Првиот аспект што часот го поделил во три дела:

- *Припремен дел;*
- *Основен дел и*
- *Завршен дел.*

Вториот аспект со тоа што направил детална систематизација на вежбите кои ги поделил во четири групи:

- *Вежби без справи,*
- *Вежби со и на справи;*
- *Вежби со помош на други совезбачи и*
- *Борилачки вежби.*

Трендот на спортот во Европа, поконкретно во втората половина на XIX век немал многу голема поддршка кон соколското движење, меѓутоа одредени дисциплини од широките граѓански слоеви биле прифатени. Во тој период формирани биле и првите клубови (веслачки, фудбалски, атлетски, хикеарски и др.).

5.5.4. Гимнастичките системи и спортот во Франција и Англија

Она што е карактеристичко за повеќето земји во Европа од тој период не ја заобиколило ни Франција. Налетот на античката гимнастика и што подобрата војничка припрема која била во интерес на француската војска нашла свое место и во образовниот систем. Физичкото вежбање во училиштата во голбала им било оставено да го водат воените офицери. Еден

од бившите офицери на Наполеоновата војска *Francisko Amoros* (1770–1848), станал основачи на новиот гимнастички систем во Франција. Во физичките активности предност им давал на природните форми на вежбање. Користејќи ги Линговите вежби осмислил и направил комбинација од нови вежби, а ги користел и модифициранте справи на Јан со справите кои сам ги креирал. Во неговото дело „Упатство за физичко, гимнастичко и морално воспитание“, ја нагласува предноста на природните форми на вежбање, посебно на теренските игри на вежбање. Извршил и систематизација на вежбите во четири групи:

- *Граѓанска или индустриска гимнастика;*
- *Војничка гимнастика,*
- *Здравствена гимнастика и*
- *Сценска или акробатска гимнастика.*

Користејќи ги искуствата на другите (сранските) гимнастички системи *Žorž Demeni* и *Žorž Eber* кон крајот на XIX век овој систем го усовршиле и модернизирале.

Demeni, кој ги проучувал шведскиот и германскиот гимнастички систем констатирал дека не се поставени на научна основа, поточно дека не го посматраат човекот како психофизичка целина. Ја основал ритмичката гимнастика, а го основал и „друштвото за рационална гимнастика“, во кое вршел испитувања за влијанието на вежбите според законите на физиката и биологијата, со што и ја втемелил новата научна дисциплина – биомеханиката на физичкото вежбање. Вежбите ги поделил на:

- ✓ *Воспитно гимнастички вежби и*
- ✓ *Применети вежби (атлетика, јавање, пливање и др. спортски дисциплини).*

Eber, се смета за основач и заговорник на природните форми и методи на вежбање. Се јавува како критичар на спортот, истакнувајќи ја негативната воспитна страна, меѓутоа останал забележан по воведувањето на здравствените

картони кај учениците со кои се следела здравствената состојба.

Под силно влијание на другите земји во Франција се шири спортското движење во тоа време, што придонесло за формирање и на поголем број на спортски клубови. На баронот Пјер Де Кубертен, покрај доприносот што му припаѓа за обновата на олимписките игри, значителен допринос дал и како педагог во реформирањето на образовниот систем, залагајќи се спортот да стане составен дел од тој систем.

Долг низ на години во Англија вршен бил притисок, спортот и одредени спортски дисциплини да станат како посебен систем во физичкото воспитување. До компромис во областа на телесното вежбање и модерниот спорт дошло со поврзувањето на одредени игра кои ги практикувале народните облици на натпреварувања, со телесното вежбање на племенството, нагласувајќи ја натпреварувачката форма како во индивидуалните исто така и во колективните спортови.

Англија се смета за колевка на модерниот спорт, а ја карактеризираат неколку развојни фази:

- ✓ *Патронажен* (под покровителство на владеечката класа);
- ✓ *Центлменски* (карактеристика и потенцирање на кладби на спортските настани);
- ✓ *Училишен и универзитетски* (спортот во образовни институции) и
- ✓ *Граѓански спорт* (спортот како составен дел од животот).

Секоја од овие фази има свое посебно обележје, меѓутоа и свој допринос во развојот на модерниот спорт. Она што исто така ќе остане забележано за Англискиот спорт е тоа што, Англичаните во многу спортови (атлетика, веслање, бокс, фудбал, рагби, тенис, ватерполо, хокеј на трева и сл.) дале основа во утврдувањето на правилата во играта.

2.6. Физичката култура и спортот во современиот свет

Современите текови, брзиот економски развој, модернизацијата и динамиката ја наметнаа потребата од експанзивен развој и распространетост на физичката култура на целата земјина топка. Физичката активност стана задолжителна и составна компонента во целокупниот воспитно-образовен систем, започнувајќи од најмладите возрасти. Основани се стручни и научни институции кои го следат и предвидуваат физичкиот развој кај човекот и кои образуваат и кадроваат стручни и компетентни лица од различни области на физичката култура. Доаѓа до формирање на се поголем број на спортски клубови, сојузи и спортски асоцијации, како и до појава на нови спортски дисциплини кои имаат значително влијание врз целокупниот напредок на физичката култура и спортот. Професионализмот и комерцијализацијата во спортот, одредени спортски гранки ги доведе до совршенство, претворајќи ги во силни спортски индустрии. Мега настаните како Олимписките игри, светските првенства, универзијадите, континенталните и интерконтиненталните натпреварувања како планетарни феномени позиционираа битно и важечко место во развојот и напредокот на државите.

Развојот на модерниот спорт ја условува потребата од поврзување на сите спортови и нивна организација по спортски гранки. Првите спортски организации организирани на повисоко ниво се појавиле во Англија. Фудбалската организација е основана 1871 година, а рагби организацијата 1880 година. Нешто покасно основани се организации на континентално ниво, а со текот на времето и меѓународните сојузи. Примарна цел на меѓународните сојузи е организација на натпреварувања на светско ниво, како и координација помеѓу националните сојузи од иста спортска гранка. Еден од првите меѓународни спортски сојузи е основан во гимнастика

во 1881 година (Internacionalna gimnastička federacija - FIG), во 1892 година меѓународниот сојуз во веслање (Internacionalna federacija на veslački sojuz- FISA), меѓународниот сојуз во фудбал 1904 година (Internacionalna federacija на fudbalski sojuz- FIFA)и сл.

2.7. Значењето на олимписките игри за развојот на спортот

Олимписките игри се сметаат за еден од најголемите и најзначајните спортски настани кои се случиле во историјата на постоењето на човекот. Тоа е спортски настан во кој се организирани натпревари во најразлични спортски дисциплини, со најголем број на спортски натпреварувања и со најголема посетеност, настан на кој олимписките кругови ги симболизираат петте континенти кои карактеризираат сеопшто натпреварување и од кое не може да се исклучи никој, без разлика на бојата на кожата и потеклото, настан во кој од година во година се зголемува бројот на земји учеснички.

2.7.1. Антички олимписки игри

Прв олимписки комплекс во стара Грција се смета стара Олимпија со своите објекти (*световни, сакрални и спортски објекти*). Олимписките игри во античка Грција се сметаат за прв организиран голем (*мега*) настан. Иако постојат повеќе верзии кои во голем дел се поврзуваат со постоењето на одредени легенди и личности од праисториско време, за почеток на одржување на првите Олимписки игри се смета 776 год. п.н.е., кога и официјално започнало запишувањето на победниците, па се до 394 год. н.е. кога биле укинати од страна на Теодосије I. Првите Олимписки игри биле со времетраење од еден ден, но со текот на времето заради големиот интерес и поголемиот број на спортски дисциплини

биле продолжени до пет денови. На почетокот на олимписките натпревари била само една дисциплина и тоа трчање на еден стадиум. Од 684 година п.н.е. во програмата постепено вклучувани биле нови и поатрактивни спортски дисциплини: трки со коњи и коли; пентатлон (*трчање на еден стадиј, борење, скок во далечина, фрлање копје и фрлање диск*); трки на еден стадион, диаулос (*трка на два стадија*); долихос (*трка од 8 до 24 стадија*); борење; тупаничење (*бокс*); хоплитодромија (*трка на војници*) и панкратион (*комбинација борење и тупаничење*). Во програмата за *првиот ден* на Олимписките игри била церемонијата на отворањето. *Вториот ден* биле организирани натпреварувања во трки со коли и коњи на хиподром и пентатлон. *Третиот ден* бил посветен на богот Зевс, принесувањето на жртвеникот и организирање на свечената поворка во која присуствувала цела Олимпија и натправарувањата во трчање (*трка на еден стадиј, трка на два стадија и трка на повеќе стадија*). *Четвртиот ден* во програмата биле натпреварите од потешките дисциплини: борење, бокс, трка под оружје и панкратион. *Петтиот ден* од игрите бил посветен на свеченото доделување на наградите на победниците во предворјето на храмот на Зевс.

2.7.2. Модерни олимписки игри

Големината, значењето и улогата во политичкиот, социолошкиот, културниот, економскиот и идеолошкиот живот на античките Олимписки игри од Грција ја наметнала потребата уште во времето на хуманизмот и ренесансата за обнова, организирање и одржување на игрите. Покрај Грција која правела обиди за обновување на античките Олимписки игри, правени биле обиди и надвор од неа, меѓутоа безуспешно се до 1894 година кога на конгресот на универзитетот Сорбона во Париз донесен бил заклучок за

обновување на Олимписките игри, воедно бил формиран и Меѓународен олимписки комитет (МОК) на кој за претседател бил избран гркот Димитриос Викелас, а за секретар Французинот Пјер Де Кубертен. Де Кубертен се смета за еден од иницијаторите за обновување на Олимписките игри бидејќи како генерален секретар на Сојузот на Француското атлетско друштво во 1892 година дал предлог за интернационализација на спортот. На наредната седница на Атлетската Федерација во 1893 год., предлогот бил прифатен и веќе била донесена одлука за наредната година да биде одржан Меѓународен конгрес на кој би се донела одлука за обновување на Олимписките игри. Одлучено било новите Олимписки игри да се одржат во 1896 година во Атина и секои четири години истите да бидат организирани во различна држава. После обновувањето на Олимписките игри, на секои четири години до денеска се организирани истите со исклучок во 1916 год., 1940 год. и 1944 год. или поточно за време на двете светски војни. Потребата и барањата за вклучување на поголем број на спортови и нови спортски дисциплини во програмите на Олимписките игри, како и поврзаноста со временските услови (на снег и мраз), Олимпискиот Конгрес во 1921 година во Лозана одлучил да се организираат Зимски Олимписки игри или зимска верзија на Олимписки игри. Првите Зимски Олимписки игри одржани се во Шамони, Франција во 1924 година. Закучно со Олимписките игри во 1992 година, во Албертвил (Франција), Зимските Олимписки игри биле одржувани во истата година како и Летните игри. После тоа Зимските Олимписки игри со одлука на МОК се одржуваат секоја трета година после одржувањето на секоја Олимпијада.

Во модерните Олимписки игри организирани се натпреварувања во над 300 спортски натпревари на кои се натпреваруваат над 10.000 натпреварувачи. Со текот на времето, Олимписките игри се развиле во најголем светски

спортски настан. Бројот на држави учеснички на игрите од година во година се повеќе се зголемува. Како податок само да споменеме, на последните летни Олимписки Игри во Бразил (XXXI Олимпијада - Рио 2016) организирани биле 306 натпревари во 28 спортски дисциплини, со над 11.000 спортисти од 207 држави. Исто така и посетеноста на игрите укажува на постојан раст, со бројка на посетеност од повеќе милиони посетители.

Прашања за утврдување

- 1. Што мислите за поврзаноста на религијата со случувањата и настаните?*
- 2. Каков бил карактерот на физичката активност во стариот и средниот век?*
- 3. Која е причината за опаѓањето на интересот на витешките турнири?*
- 4. Кога започнале да се организираат античките Олимписки игри?*
- 5. Кога се укинати старите Олимписки игри?*
- 6. Какви се заслугите на Пјер Де Кубертен за обновувањето на Олимписките игри?*

7. *Од обновувањето на модерните Олимписките игри до денеска не се одржани во 1916 г., 1940 г. и 1944 г., кои се причините за тоа?*
8. *Објаснете го доприносот на хуманизмот и ренесансата во развојот на физичката култура?*
9. *Какво е значењето на гимнастичките системи врз развојот на спортот и физичкото воспитание?*

Прашања за дискусија

1. *Што мислите за времетраењето на Олимписките игри имајќи ги во предвид спортските натпреварувања?*
2. *Каде можете да го најдете поводот за големата посетеност на Олимписките игри?*

КЛУЧНИ ЗБОРОВИ

1. Магиски-ритуали
2. Свечености
3. Церемонии
4. Игри
5. Антички
6. Олимписки

НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА

Посочете ги разликите во спортските настани од античко време и денеска.

Јасно и недвосмислено е дека Олимписките игри одиграле значајна улога за развојот на спортските настани. Според Вас во што ја гледате значајноста на игрите во понатамошниот развој?

(ЦЕЛИ) По
совладувањето на
ова поглавје:

- ќе откриете кои се
целите на спортот,
а кои на физичкото
воспитание

- ќе разберете зошто
ни е потребно
здравствено
воспитување

- ќе научите што ги
поврзува спортот
со воспитанието и
здравјето

- ќе го разберете
значењето на
физичкото и
здравственото
воспитание за
развојот на
единката

Број 3

Спорт физичко и здравствено воспитување

Прашања за насочување (привлечност)

1. Како вие ја гледате иднината на
спортот?

2. Обидете се да ја објасните поврзаноста на
физичкото воспитување со здравственото воспитување?

3.1.Спорт

Во најшироките размислувања за поимот „спорт“ преовладува мислењето дека тој е општествен феномен кој настанал од играта, односно дека тој сам по себе претставува една врста игра, разонода и забава. Наговиот развој во многу аспекти може слободно да се споредува и со самиот развој на општеството. Така поедини негови елементи слободно можат да се препознаат уште кај најпримитивните народи, што несомнено, ако се анализира, тоа може да се види низ самата борба за животна егзистенција и опстанок. Во античка Грција посебно до израз доаѓа неговата антагонистичка активност,

борби и натпреварувања, чија основна цел е победа и слава. Спортските и физичките важбања кај грците се девижеле во две насоки: како средство за војничко-физичка припрема и подготовка за војна и како забава. Периодот на феудализмот го карактеризираат слични и идентични цели, на спортските натпреварувања и физичките вежбања акцентот повторно ставен кон воените вештини, ритерските вештини и турнирски натпреварувања. Во буржуарското општество афирмација на гимнастичките системи кои биле ставени во функција на јакнење на организмот за припрема на идните војници. Според многу показатели правата смисла со денешниот спорт се добива кон почетокот на XIX век во Англија. Се јавува едно систематско дефинирање на многубројните физички вежби и игрите кои почнуваат постепено да се третираат како спорт со јасно утврдени правила и пропозиции.

Современите јазични конотации на терминот „спорт“ неопходно е да се посматраат во многу поширока смисла. Различни земји имаат различен приод кон овој термин, така да едни ја означуваат целокупната активност во физичката култура, додека други под поимот спорт гледаат категорија од најширок поим, поширок од категоријата „физичка култура“, кој ги опфаќа сите оние активности кои досега биле третирани под поимот физичка култура. Во основа спортот се поврзува со натпреварувањето, борба во чија основа постои потребата човек да ги прикаже своите можности, да ги премине своите граници на досегашни достигнувања, односно прикаже колку е подобар од другиот. Постојат различни гледишта и различни приоди кон анализа на овој проблем, меѓутоа во основа постои она што заеднички го карактеризира, натпревари и борба за подобри достигнувања. Во дефинирањето на основните поими со кои се среќаваме во нашето излагање укажавме на дел од дефинирањата и потеклото на поимот спорт. Меѓутоа за овој поим да го дообјасниме ќе го истакнеме видувањето на Југословенскиот

лексикографски завод според кој, под поимот „спорт“ се подразбира „негување на телесни способности, нивно поврзување и унапредување по пат на борба, игра и натпреварување“ (Enciklopedija fizicke culture, 1976).

Ваквото видување за поимот спорт јасно укажува дека спортот најпрво го третираат како игра, забава, разонода, но и како вртста на физичко вежбање, односно психофизичка активност, кое во основа е поврзано со натпреварување прикажано преку одредени мерливи резултати. Независно каква е неговата потесна или поширока дефинираност главно во спортот преовладуваат или се присутни три елементи кои го карактеризираат, а тоа се:

- ▲ Натпреварување;
- ▲ Постигање на максимален спортски резултат и
- ▲ Интензитет на психофизичко оптеретување.

Самиот процес на натпреварување всушност ја отсликува самата единка или групата (тим, екипа) во подобро постигање на посакуваните резултати кон што се стреми и другата страна. Воедно во тој процес содржани се и специфични воспитни вредности кои со текот на времето достигнуваат одредено ниво на развој, што понатаму силно ја потиснува желбата за постигање на максимален спортски резултат. Меѓутоа достигнувањата на забележителни, високи и врвни спортски резултати подразбира и воспоставување на висока одговорност, со дозирање и совладување на дополнителна телесна и ментална активност и напор.

Новите светски трендови и побарувања на современиот спорт ја налагаат потребата и значењето на спортскиот менаџмент, кој со своите функции и процеси треба да обезбеди поврзување на основата со новонастанатите односи во спортот, како и да изврши усогласување на новите феномени со разновидните социолошки, психолошки и економски побарувања. Во современите спортски побарувања спортот може да се посматра исклучливо како:

- ✓ Спортот – како дел од општествената надградба (можноста на вредности кои се создаваат да се насочат кон материјализирање);
- ✓ Спортот – како јавна дејност (отстапување и изнаоѓање место на високиот интензитет на комуникации помеѓу конзументите);
- ✓ Спортот – како работна област со висок интензитет (се мисли во прв ред на физичките вложувања, а потоа и на сите други, кои во голем дел ја надминуваат и самата суштина на спортот);
- ✓ Спортот – како средство (покрај играта, рекреацијата, забавата, благосостојбата на спортот, се користи и во други намени, војска, полиција и сл.);
- ✓ Спортот – како бизнис (професионалност и висока профитабилна работа);
- ✓ Спортот – како професија (насоченост кон спортско занимање, тренерско, спортско-професионално, животно насочување);
- ✓ Спортот – како перфекција (спортските активности како естетски и етички доживувања);
- ✓ Спортот – како научна дисциплина (создавање на нови вредности и нивно потврдување или отфрлање);
- ✓ Спортот – како образовна дејност (како дел на воспитно-образовниот систем, со целосна имплементација во предучилишно, основно, средно и високо образование).

3.1.1.Класификација на спортот

Различните гледишта и ставови на голем број теоретичари околу класификацијата на спортот засега резултира со нееднаквост и неусогласеност, што наведува на постоењето на повеќе класификации во спортот. Ставовите на теоретичарите и авторите од поранешните Југословенски

простори иако во целост не се еднакви, во голем дел имаат сличности.

Според Лескошек спортот треба да се класифицира на: *рекреативен, училиштен и врвен* (Leskošek, 1976:98).

Хавленка и Лазаревиќ спортот го класифицирале на: *развоен спорт; рекреативен спорт; стандарден спорти врвен спорт* (Havlenka i Lazarević, 1981).

Пелевиќ укажува на постоењето на неколку видови спортови: *претшколски спорт; школски спорт; студентски спорт; рекреативен спорт; параолимписки спорт и врвен спорт*, за кои смета дека треба да им се посвети посебно внимание со цел унапредување на спортот на сите нивоа (Пелевиќ, 2012:16).

Свое видување околу класификацијата на спортот дал и Чокорило, кој спортот го класифицирал на: *училишен; рекреативен; аматерски; врвен и професионален* (Čokorilo, 1998).

Имајќи ги предвид Законот за спорт во Р. Македонија,¹ и состојбите и развојот на спортот, кај нас можеби најсоодветно и најприфатливо би било спортот да се класифицира на: *училиштен спорт; спортско рекреативни активности и врвен спорт*.

- Училиштен спорт, добро организациски и функционално поставен и проектиран во сите потсистеми на образовниот процес (предучилишен, училиштен и студентски спорт), со јасно дефинирани цели и задачи насочени кон градење на сестрано физички развиена личност, формирање и стекнување моторички знаења и навики и учество во системи на натпреварување.

¹Закон за спорт. Службен весник на РМ (2012). Скопје: Службен весник на РМ, 29/2002, стр. 1-12.

- Спортско рекреативни активности, каде што приоритет се дава на здравјето, расположението, задоволството и забавата кај единката, со можности за организирање ревијални натпреварувања, меѓутоа, без главна цел постигања и натпреварувачки резултати.
- Врвен спорт, натпреварувачи вклучени во системот на натпреварување и постигање врвни, државни и меѓународни резултати. Поделен во две категории: *аматерски* и *професионален* спорт.
 - *Аматерски спорт*, учествува во систем на натпреварување и достигнува или придонесува во постигањата на врвни резултати. Воспоставен систем на вреднување и наградување за постигањата и резултатите.
 - *Професионален спорт*, поврзан со обезбедување лична егзистенција на спортистите, во кој е воспоставен професионален однос со учество во систем на натпреварување и вреднување на постигања и резултати во државни и меѓународни рамки.

3.1.2. Спортски игри

За играта поголем број на автори и теоретичари покрај другите видови на аспекти и облици (спортот, гимнастиката излетите) ја сметаат за еден вид физичко воспитание. Основно обележје на физичкото воспитание претставува физичката активност или физичкото вежбање со што се сака да се постигне одредена цел односно преку кое намерата е да се задоволат одредени желби и посакувања. А потребата или задоволување на целите или посакувањата зависат од самата единка кои во основа се движат во три насоки:

- ✓ *Разноода* (релаксација и забава);
- ✓ *Проверка и одмерување на сопствените способности* (мерење и натореварување) и

✓ *Решавање на одредени биолошки потреби.*

Ако подлабоко се навлезе во самите психички процеси кои се случуваат во физичкото воспитание може да се примети дека во играта преовладува позитивната емотивност која и е неопходна на секоја личност. Во спортот преовладува вољата која до најголем израз доаѓа и се демонстрира преку натпреварувањата, а во гимнастиката преовладува разумот, односно интелектот, преку кој секој поеднец сака да ги задоволи советите биолошки потреби или поточно да делува во унапредувањето на својот психофизички развој.

Играта постои откако постои и самот човек и во голема мера зависи од самото општество и начинот на производство, која натаму е условувана од социјалниот, политичкиот и духовниот живот воопшто. За играта постојат повеќе гледишта, помеѓу кои и тоа дека истата е нагонска активност, бидејќи природниот израз на детската активност не бара некоја посебна мотивација, а кај возрасните се јавува спонтано во насока на задоволување на секојдневните потреби пред се одмор, релаксација, забава и отргнување од секојдневните работни обврски и активности. Меѓутоа кон играта се гледа и како кон свесна и мисловна активност, што може да се согледа во тоа што најнапред се планира и разработува од страна на човечкиот фактор, а дури потоа се реализира согласно условите и надворешните фактори.

Хуизинга смета дека функцијата на играта е повеќенаменска, истата го украсува и надополнува животот, но претставува и нужна потреба на единката како биолошка функција, неопходна на општеството заради смислата која ја содржи, заради нејзиниот израз на сила и заради духовните и социјалните врски кои се создаваат и зацврстуваат (Huizinga, 1970). Функцијата на играта се согледа во тоа што на децата им пружа еден пријатен и забавен начин на обезбедување на развојот во согласност со општествените и природните потреби, а на повозрасните активен одмор, задоволство и

релаксација. Во основа играта има своја и биолошка и педагошка функција, која неправилно разликува во возрастните граници, туку исклучиво е насочена и е во функција на потребите на единката или поточно во задоволување на телесните и функционалните капацитети, како и во подобрување на снаодливоста и присебноста, а воедно и совладување и решавање на секојдневните проблеми, задачи и препреки.

Факт е и тоа дека преку играта се реализираат најтешките, најразновидни и најkomplицирани задачи во физичкото воспитание, што на некој начин придонесува да се селектираат и да се направи одредена поделба или класификација на самите игри. Постоја повеќе поделби на игрите, меѓутоа ние ќе споменеме само дел и тоа оние кои мислиме дека се позначајни. Така на пример некој ги делат игрите според возрастните категории на детски, младински и игри за возрасни. Друга поделба е според тоа во кој временски период тие се реализираат (летни, зимски, и сл.), трета според местот каде се одржуваат (на отворено, во сала, во вода, на снег) и сл. Покарактеристична е поделбата на Билер (Karl Buhler), кој игрите ги дели според фазите на развој на личноста и тоа:

- ▲ *Функцијски игри* – застапени во првите години на развојот на детето (недефинирани вежби и игри наменети за развој на внимание и осети);
- ▲ *Фикцијски игри* – наменети за периодот од втората до петтата година во развојот (застапена детската фантазија и персонификација на одредени предмети, имитирање на играчки и симболи и сл.);
- ▲ *Конструктивни игри* – наменети за периодот од шест до тринаесет години (проучување на околината и создавање и развој на создавачките способности, со помош на фантазијата и мислата ги остварува своите замисли);

- ▲ *Озбилни игри или спорт*– период кога наивните игри преминуваат во активности (борба и тежнение за успех и победа).

Една од поделбите на игрите кај децата за која се единствени поголем број на современи автори и теоретичари е класификацијата или поделбата во две групи на: *развојни и создавачки игри и педагошки игри*.

Првите (*развојните и создавачките игри*) го карактеризираат предучилишниот период на детето. Кај овие игри детето содржините самоинцијативно ги избира, си поставува одредени задачи, прави планови и бира средства и поставува правила за нивно остварување. Содржината на игрите се менува и е различна зависно од развојот и периодот на раст на детето со што игрите добиваат голема разноликост и се со побогати содржини.

Вторите (*педагошките игри*) се поделени на елементарни или уште познати како основни и спортски игри кои имаат натпреварувачки карактер. Во основа педагошките игри ги води наставник, воспитувач и стручно лице кое им ја одредува содржината, интензитетот и начинот на изведба. Особено кај овие игри се води сметка за нивната корисност и за целите кои се сака да се постигнат преку истите. Елементарните игри се користат за обликување и усовршување на природните движења во одредени посложени ситуации, а воедно претставуваат еден вид и вовед во спортските игри или поточно се имитираат и креираат слични движења и активности како припрема за спортските игри. Спортските игри во основа се настанати од елементарните игри кои со текот на времето се издиференцирале поставувајќи и дефинирајќи одредени задачи и правила. Спортските игри се поделени на индивидуални и колективни или екипни во кои до победа и успех се доаѓа тимски, заеднички, за разлика од индивидуалните каде за постигнатите резултати одговорна е самата единка. Во овие содржани се сите елементи од

спортот, каде до израз доаѓаат сите психо-физички особини и карактеристики, моторичките знаења, навики и способности, како и останатите интелектуални и умни капацитети.

3.1.3. Спортски натпреварувања

Големиот број спортски дисциплини и секако, врвните достигнувања во спортот, посебно под налетот на новите светски иновации и трендови на развој на спортот, ја наметнуваат потребата од примена на разнобразни и посложени форми и системи на натпреварување. Современите текови, најверојатно, поттикнаа добар дел теоретичари и автори да се занимаваат подлабоко со научно изучување на организираноста, спроводливоста, постигањата и развојот на спортските резултати. Формирањето посебни модели на системи на спортски натпреварувања ја наметнува и потребата од изработка и примена на пософистицирани организациони информатички системи.

Имајќи ги предвид бројот на спортски гранки и дисциплини сосема е јасно дека не може да се изработи или примени еден заеднички унифициран модел или систем на натпреварување во спортот. Генерално, сите спортски натпреварувања селектирани се во три глобални целини: формални и неформални; аматерски и професионални и клупски и репрезентативни (Нешиќ, 2006).

Авторот Животиќ смета дека спортските натпреварувања треба да се селектираат според нивното значење, составот и бројот на учесниците (Životić, 2007).

Според значењето се делат на:

- контролни натпреварувања;
- воведни натпреварувања;
- селективни натпреварувања и
- главни натпреварувања.

Според составот на:

- поединечни натпреварувања и
- екипни натпреварувања.

Според бројот на учесници на:

- масовни натпреварувања и
- врвни натпреварувања.

Во праксата иако се познати повеќе видови спортски натпревари, најчесто се поделени или селектирани на:

- ▲ *Формални или официјални натпреварувања* (имаат натпреварувачки карактер, организирани се од страна на спортски асоцијации и сојузи, вклучени во систем и календар на натпреварување).
- ▲ *Неформални или неофицијални натпреварувања* (најчесто се во функција на подготовка на спортистите и тактичка подготовка на формалните натпревари).
- ▲ *Индивидуални* натпреварувања (поединечни натпреварувања).
- ▲ *Екипни натпреварувања* (карактеристични за колективните игри: фудбал, кошарка, ракомет, ватерполо и сл., каде што постигањата и резултатите се последица на заеднички залагања).
- ▲ *Аматерски натпреварувања* (вклученост во системите на натпреварувања и достигнувања на врвни резултати каде што е воспоставен систем на вреднување и наградување за постигањата и резултатите).
- ▲ *Професионални натпреварувања* (поврзаност на натпреварувањата со профитот, остварувања и егзистенција на натпреварувачите).
- ▲ *Натпреварувања во една дисциплина* (натпреварувања кои се изведуваат само во една гранка или дисциплина без вклученост или мешање на друга дисциплина, како што се: натпревари во фудбал, кошарка, атлетика, бокс, тенис и сл.).
- ▲ *Натпреварувања во повеќе дисциплини* (најчесто ги карактеризира масовност и меѓународност, со

натпревари од индивидуални и колективни спортови, пр. Олимписки игри).

- ▲ *Натпреварувања селектирани според возраста* (натпреварите селектирани според возраста на натпреварувачите: пионери, младинци, јуниори, сениори).
- ▲ *Натпреварувања според рангот* (организирани натпреварувања од најнизок до највисоко ранг на натпревари, општински, регионални, државни, меѓународни).
- ▲ *Репрезентативни натпреварувања* (меѓународни натпревари на највисоко ниво во кои учествуваат најдобри натпреварувачи).

Терминот натпреварувачки систем кој во спортот многу често се сретнува укажува на начинот и постапките преку кои се одвиваат спортските натпреварувања, а како крајна цел сегментација на најдобрите, односно одредување на најдобриот или победник.

3.1.4. Спортски настани и манифестации

Настанот како организирана форма датира уште од античко време, меѓутоа секој временски период го карактеризираат различни мотиви и различно поставени цели. Остварувањата и поврзаноста на потребата, мотивите и целите довело до смислено организирање на настани во чија основа се наоѓале специфичностите на замислените идеи. Во денешно време покрај реализацијата на дефинираните цели, во голема мера постои поврзаност помеѓу настаните и економијата, во која преовладуваат нови софистицирани форми кои се разликуваат од класичните услужни понуди. Ваквите настани се појавуваат како последица на промената на стиловите на современата потрошувачка.

Спортскиот настан покрај другото, го карактеризираат натпреварувачки, забавен или рекреативен дел, кој не може да биде успешен и значаен без поддршка на публиката и јавноста. Организираноста на спортските настани може да биде од меѓународен (*Олимписки игри*), национален (*натпреварувања во рамките на државата*), регионален или локален карактер, може да го опфаќа било кој спорт или спортска активност и гранка, а се со цел остварување на натпреварувачки, забавни, економски, социјални, политички и други цели.

За термилошките недоразбирања присутни кај голем број на автори кои често се појавуваат во праксата, ќе бидат изнесени неколку видувања и размислувања околу дефинирањето на спортските манифестации и настани.

Спортска приредба е термин кој најчесто се користи и е присутен во спортскиот речник. Според Пелевиќ, „спортска приредба е најширок поим, бидејќи во себе ги содржи и спортските натпреварувања и спортските манифестации. Таа мора однапред да биде испланирана како би била добро организирана, но пред се мора да биде приредба на која учествуваат најмалку две екипи или повеќе натпреварувачи, а ако е во прашање спортска манифестација покрај спортистите и спортските стручњаци, учество земаат и спортските работници, службени лица и други“. Спортската манифестација е широк поим, која може, но и не мора да се одвива по однапред утврдени правила, како што може, но и не мора да се бара победник или постигнувања на некои резултати. Оваа манифестација, може да има свечен или промотивен карактер. Кај спортските натпреварувања постојат две карактеристики со кои се разликуваат од спортските манифестации:

- ✓ Се одвиваат по однапред утврдени правила;
- ✓ Имаат јасно определена цел кон која сите натпреварувачи тежнеат, а тоа е победа или

остварување на врвни резултати во определената спортска дисциплина (Пелевиќ, 2012: 30).

Авторот Нешиќ, има свое видување или поточно пробал да ги дефинира *спортските настани* и *спортските натпреварувања*, меѓутоа во одредени случаи и самиот автор не прави разлики во користењето на термините. Според него, „спортски настан претставува просторна, временска и организациска појава во која спортската организација (екипа, тим или спортист поединец) ги верификува и ги валоризира своите вредности во однос на спортскиот конкурент“. Воедно, истиот автор ги дефинирал и спортските натпреварувања, според кого, „натпреварувањето е спортски настан или приредба која има за цел постигање на врвни спортски резултати, споредување на резултатите и добивање на најдобрите спортисти и екипи и развивање и јакнење на спортскиот дух, солидарноста и другарството“ (Нешиќ, 2006: 6).

Максимовиќ и Раиќ, *спортските настани* ги карактеризираат како големи настани (major event), не потпирајќи се или не правејќи некоја поширока класификација. Организирањето на настаните во добар дел го поврзуваат со спортските објекти. Според нив, важните настани ги карактеризираат четири главни особини:

1. Секој настан има карактеристики кои го разликуваат од сите други. Секој има почетна и завршна точка, имаат прецизно дефинирани рокови и нивното организирање обично е во подредена улога на работните и спортските објекти.

2. Настаните им наметнуваат на менаџерите да ги унапредат програмите и сопствените изведувачки карактеристики. Претставуваат средство за промоција, организација, градење на поволен имиџ, развивање на административна граница помеѓу одделенија, ја унифицираат организацијата, ги ослободуваат ресурсите и ги проверуваат нивните предности и слабости. Исто така, можат да отворат сосема нови подрачја

на работа и од организацијата да направат подмладок во некоја област.

3. Настаните предизвикуваат акутни или моментални проблеми со кои ги проверуваат способностите на организацијата. Голем број на проблеми можат да се предвидат. Настанот е исто што и забрзана нормална програма испорачана и утврдена во ограничен простор и време, која ги концентрира сите напредни постапки на планирање и акција во одредени саати и моменти. Главниот проблем е што организаторите и менаџерите обврските и потребите околу настаните не можат да ги извршуваат рутински. Други од поистакнатите проблеми се однесуваат на временскиот рок, опасност од неостварување на планираните цели, лошо испланиран буџет и не остварување на потребните координации.

4. Настаните бараат одредени стилови и методи на менаџментот. Тие бараат координација, прецизност, рокови и брзо одлучување по што се разликуваат од повеќето нормални програмирања. Строга администрација која користи мрежни дијаграми и контролни листи кои можат да помогнат во остварувањето на роковите и целите. Работната способност заедно со административната даваат најдобри ефекти. Бидејќи настаните се концентрирани на задачи, потребен е авторитарен стил на лидерство или „добронамерна диктатура“, посебно во завршните етапи на деталната припрема и на самиот ден на настанот (Maksimović i Raić, 2011: 238).

Покрај терминолошката, постои и суштинска разлика помеѓу спортските настани и спортските натпреварувања. Спортскиот настан има пошироко значење за разлика од спортските натпреварувања, што во суштина значи дека и самиот чин на борба или натпреварување претставува и составен дел на спортскиот настан. Спортскиот настан, покрај што го вклучува натпреварувачкиот дел како најзначаен го

опфаќа периодот пред и после одржувањето на истиот, поточно периодот на припреми, планирање, организирање, менаџирање, пречек и сместување на учесниците и останатите, свеченост и прогласување на победник и слично.

Имајќи ги во предвид досегашните истражувања и искуства како што и самиот автор Пелевиќ укажува на тоа, можеби тој најпрецизно ги дефинирал овие два поими. Според него, „спортскиот настан е поширок поим од спортските натпреварувања и опфаќа три фази на настанот:

Прва фаза: *Припрема за настанот*, која вклучува изработка на елаборат и буџет, организирање на менаџмент и оператива, маркетинг, медиумска кампања, дочек и сместување на учесниците;

Втора фаза: *Натпреварувачкиот дел* како центар на настанот;

Трета фаза: *Анализирање и евалуирање* на целиот настан со поднесување на извештај на надлежните органи. *Спортските натпреварувања* ги дефинирал како „основа на спортскиот настан, во кој екипите или поединците ги одмеруваат своите сили, вештини, знаења и психофизички способности стекнати во тренажниот процес со противничката сила (со помош на полна логистика и менаџмент на спортската организација на која единката припаѓа), верификувајќи ги со тоа сите свои вредности, со цел да се постигне победа и врвен резултат, почитувајќи ги однапред утврдените правила на спортската гранка, вклучувајќи го фер-плеј односот спрема противникот и останатите учесници во спортското натпреварување“ (Пелевиќ, 2012: 33).

Имајќи во предвид дека спортските настани претставуваат еден поширок поим во кој како главна цел се спортските натпреварувања, произлегува дека спортските натпреварувања или системот на натпреварувања припаѓаат кон одреден спортски настан/и. Аналогно на ова, може да се каже дека натпреварувањето, а со тоа и спортскиот настан

имаат своја припадност по која може да се одреди нивното квалитативно спортско ниво.

Можеме да препознаеме неколку принципи според кои може да се направи поделба на спортските настани:

- По принцип на постигната **форма**, во кој период на натпреварување припаѓа (*почетна или завршна фаза/етапа, во процесот или системот на натпреварување*);
- По принципот на **квалитет** (*аматерски или професионален*);
- По принципот на **возрасна категоризација** (*пионери, кадети, јуниори и сениори*);
- По принципот на **географска распространетост** (*регионална, државна, меѓународна и светска*);
- По принципот на **типологија на спортот** (*екипни и индивидуални*);
- По принципот на **разновидност и комплексност**, натпреварувања во различни спортски гранки (*Олимпијади, универзијади, училишни спортски натпреварувања и сл.*);
- По принципот на одредени **спортски гранки**, натпреварувања во посебни спортски видови (*ракомет, фудбал, одбојка, тенис и сл.*);
- По принципот на **селектирање** (*клубски и репрезентативни*);
- По принципот на **местото на одржување** (*на отворен или затворен простор, на планина или езеро, река, море, во урбана или рурална средина и сл.*).

Поделбата на спортските настани има значајно влијание и претставува еден од битните компоненти при дефинирањето на целите за нивната реализација. Спортот е широк поим кој во основа покрај спортски активности (спортска рекреација, училишниот спорт, студентскиот спорт), ги содржи спортските натпреварувања како главен и составен

дел на спортските настани. Несомнено дека често има поистоветување на овие два поими за кои веќе претходно споменавме, меѓутоа мора да се прави јасна разлика помеѓу истите од причини што суштински се разликуваат во организациска смисла. Тоа се поими помеѓу кои постои испреплетеност, но, сосема погрешно би било кога би се ставил знак за еднаквост помеѓу истите. Заедно двата поими може да се посматраат исклучиво во пакет, каде натпреварувањето му дава во тежина на спортскиот настан. Ако пробаме да ги набљудуваме обратно, спортскиот настан да го посматраме без неговата основа, тој би ја изгубил самата суштина на негово организирање. Натпреварувањата го опфаќаат само делот на постигнувањата на натпреварите во одредени спортски дисциплини или гранки, додека пак настаните го опфаќаат периодот пред, за време и после натпреварите.

Една од основните поделби кај спортските настани е постоењето на *планирани* и *непланиранинастани*. За планираните настани во литературата се среќаваат разлики во терминологијата и дефинирањето. Постојењето на специфични, мега, големи и мали настани присутно е во литературата кај повеќе автори. Меѓутоа голем дел од авторите за критериум на поделбата/класификацијата на настаните ја земаат нивната големина и обем. Имајќи ги во предвид големината и обемот како критериум се разликуваат три видови на спортски настани:

- ✧ Мега настани;
- ✧ Халмарк настани и
- ✧ Главни настани (Милиќ и Обрадовиќ, 2012).

Мега настаните, зависно од големината и обемот, влијаат на целокупната економска активност во земјата во која се организираат. Го подобруваат инфраструктурниот и инвестициониот развој како и подобрување на туризмот во земјата. За мега настани се сметаат доколку нивната големина

привлекува најмалку еден милион посетители, капиталните трошоци за нивно организирање и извршување надминува 500 милиони USD, а интересот на јавноста и масовноста е таков да, медиумите ја обезбедат гледаноста на тие настани. Самиот префикс *мега* ја означува неговата големина, посетеноста, финансиската побарувачка на пазарот, медиумската покриеност, изградбата на објекти на местото на одржувањето на настанот. Организирањето на мега настани (*пример: Олимписки игри, Светски првенства, Европски првенства и сл.*) стануваат центар и пазар на туризмот.

Халмарк настаните се карактеристични и препознатливи по квалитетот на програмата, местото и дестинацијата на одржување. Привлекуваат големо внимание кон јавноста, медиумски се покриени, ја одржуваат традицијата, го чуваат и надградуваат имиџот. Тоа се настани со посебна значајност за учесниците и посетителите и со долгогодишна традиција, како што се велосипедската трка низ Франција (Tour de France), тениските натпревари во Лондон (Wimbledon) и сл.

Главни настани, се оние со изразен интерес кај јавноста, медиумски покриени, настани со голем обем, привлечност и посетеност од голем број на гледачи. Ваквите настани имаат изграден имиџ и создадена репутација, со дефинирана структура на натпреварувања, а најчесто се со спортска ориентација и со можност на организаторот за остварување на добри економски резултати.

3.1.5. Ученички и дески спортски настани и натпреварувања

Спортот и физичките активности во училишни рамки може да се развива во два сегменти, со активно учество на децата и учениците заради *забава и учество во спортски школи и секции*.

Забавен, во кој учесници се учениците од основното образование од прво до четврто односно петто одделение и децата од предучилишната возраст, каде што основното мото е активност на сите деца во групата или одделението. Овој забавен концепт има за цел да развие кај децата две компоненти:

- ✧ Забавната компонента во која играта, дружењето и релаксацијата имаат доминантно место и
- ✧ Здравствената компонента во која покрај грижата за здравјето се стекнуваат навики за физичка активност од најмалади години.

Активностите кои се одвиваат во *спортските школи и секции* се за учесниците (ученци) кои се заинтересирани за одредени спортски дисциплини и подразбира нивно вклучување во училишниот и општинскиот систем на натпревари. Ваквите активности на учениците понатаму поткрепени се со учество во систем на натпреварувања од регионално, меѓурегионално и држано ниво, под покровителство и организација на одредени, здруженија, организации и федерации (кај нас Федерацијата на училишен спорт на Македонија- ФУСМАК).

Во рамките на училиштата и предучилишните установи секоја година се настојува да се одбележат значајностите на институциите (денот на училиштето, денот на просветните работници), државата, веските и други празници, во кои активно се вклучени учениците од училишната и предучилишната возраст. За одбележување на ваквите значајностите или настани и манифестации редовно се припремаат содржајни програми во кои примарна цел е да се промовираат активностите и достигнувањата кои ги имаат постигнато децата во текот на наставната година. Така што покрај стекнатата култура, навики, знаења и умеања, редовно се промовираат спортските и физичките вештини и активности.

Развојот на физичката активност кај младите возрасти можат да се организираат преку различни форми од училишно, па се до пошироко ниво, каде што со масовно учество се вклучени децата. Организирање на спортски денови како форма, каде што покрај учеството на децата во рамките на училиштето или предучилишната установа можат да учествуваат и дечиња од други училишта во општината, па и пошироко. Или прогласување на недела на спортот или спортски натпреварувања во кои активно учество ќе имаат децата во повеќе спортски дисциплини и кои можат да се организираат во различни училишта, спортски дворани или на различни спортски полигони.

3.1.6. Придобивки од спортот и спортските настани и натпреварувања

Не ретко спортските настани влијаат и оставаат белези и траги кон средината, секојдневието и целокупниот живот на човекот, траги и белези кои можат да бидат позитивни, но не се исклучува можноста истите негативно да се одразат. Ваквата појава може да биде за време, пред и после спортската активност или спортскиот настан односно натпревар. Од добро планираните, добро осмислени и организирани настани можат да се очекуваат добри и позитивни ефекти, кои можат да се рефлектираат во повеќе сфери.

Спортот и спортските настани остваруваат значајна улога во развојот на околината и пошироко како во потесна исто така и во поширока смисла. Досегашната спортска пракса и спортските случувања и настани бележат позитивни ефекти во животот и околината која го опкружува човекот. Една од основните цели на менаџментот во спортот е целосна фокусираност во градбата и развивањето на позитивно влијание на спортот и спортските настани и случувања кон животната средина и опкружувањата на човекот. Присутни се

три вида на влијание на спортските активноти и спортските настани и случувања кон средината и животното опкружување на човекот, и тоа:

- ✓ Краткоточно влијание
- ✓ Среднорочно влијание и
- ✓ Долгорочно влијание или уште познато како наследство.

Резултатите од краткорочното влијание се чувствуваат претежно за време на спортските активнот и спортските настани, но во одредени случаи пред и непосредно после самите активноти и случувања.

Среднорочно влијание се очекува да даде одредени резултати после завршувањето на активностите и спортскиот настан или натпревар.

Долгорочното влијание или трајното наследство се очекува позитивните ефекти да ги даде и истите се почувствуваат во долг временски период. За целосно и правилно остварување на позитивните ефекти од спортот и спортските настани потребно е градење на стратегија со јасно дефинирани цели.

Добар дел на автори посветиле доста време или подетално и подлабоко навлегле во истражувањата околу наследството и влијанијата од спортот и спортските настани. Дел од нив главните долгорочни влијанија од спортот и спортските настани ги селектирале во четири групи или категории:

- ◆ зголемување на меѓународната свест;
- ◆ зголемување на економските активности;
- ◆ подобрување на објектите и инфраструктурата и
- ◆ зголемување на социјалните и културолошките можности.

Други пак долгорочното влијание го класифицираат на:

- ✧ социјално и културолошко;
- ✧ физичко и еколошко;

- ✧ политичко;
- ✧ туристичко и економско.

Во секој случај влијанието и наследството оставено од спортот и спортските настани и случувања за околината се од непроценлива вредност, искористеноста и ефектите остануваат на човечкиот фактор, на способноста и креативноста во процесот на менаџирање.

Она што е најдобро очекувано, а воедно и најчувствително, е влијанието и ефектите кои може да ги постигне спортот и спортските настани и натпреарувања врз развојот на економијата. Досегашната практика памети бројни случувања во кои се забележани долготрајни ефекти кој можат да донесат огромни средства (материјални и парични) и темелно да влијаат во подобрување на целокупната економија. Позитивните придобивки и ефекти најчесто се чувствуваат кога директно или индиректно се влијае врз зголемување на производството и развојот на индустриите кои се поврзани со одредени спортски активности или спортски настани и натпреварувања, било тоа да се работи за услужни дејности, градежништво, електротехника или други дејности. Зголемувањето и приливот на странски капитал во градежништвото, зголемувањето на производството и зголемените услужни дејности поврзани се со зголемена вработеност и зголемување на доходот како едни од најдиректните економски ефекти. Дobar пример за позитивните долгорочни ефекти може да се видат кај Олимписките игри во Солт Лејк Сити, каде од заработката/доходот вратен бил заемот кон државата Јута, додека пак остатокот од заработката на парични средства префрлени биле во одредени фондови кои им гарантирале долгорочно функционирање, одржување и развој на изградените објекти. На зимските Олимписки игри во Калгари 1988 година, забележани се позитивни ефекти во вработувањето во годините пред, за време и после настанот

во бројка од околу 18.500 луѓе. Проценката и прогнозата за економското влијание и колку инвестициите ќе се исплатат имаат клучно влијание во одлучувањето околу организацијата на спортските активноти и спортските настани и натпреварувања.

Една од основните карактеристики на спортот и спортските настани и натпреварувања е големата посетеност на маса луѓе или туристи од кој еден дел за самиот настан или натпревар, за неговото значење или атракција, а добар дел заради посетеност на местото, регионот или државата. Големите настани, Мега, или Халмарк настаните, преставуваат еден вид магнет за туристите, кои покренуваат огромни маси на луѓе кои се желни за шетање, за забава, за релаксација, да се соочат со неизвесноти кои им ги нуди туризмот. Покрај големата посетеност на странски туристи кои ги посетуваат спортските настани, натпреварувања и манифестации, поголем дел и од домашните граѓани ги планираат посетуваат ваквите активности. Зголемениот број на посетители во местото во кое се одржува спортското натпреварување и настан условува постоење, изградби или пренамени на објекти за сместување и задоволување на потребните барањата на посетителите/туристите. Кај ваквите спортски настани и натпреварувања најголема посетеност се очекува пред и завреме на одржување на истите, меѓутоа влијанието на туристичките текови иако со намален интензитет треба да се очекуваат и после неколку години по нивното завршување. Стратешкото планирање на долгорочни патеки да го зачува туризмот како наследство од спортот и спортските натпреварувања и настани е пред се способност и креативност на човечкиот фактор. Секако не толку изразено како за време на слулувањето, меѓутоа во доволна мера како последица на успешноста и публицитетот односно туристичките ефекти на оној кој ги предизвикал. Влијанието на спортот и спортските настани и натпреварувања врз туризмот неопходно е да се

гледа преку повеќе ефекти, бидејќи привлекувањето на одреден број на гледачи, посетители или туристи е само еден од сегментите или ефектите. Пред и се, се работи за директни влијанија: зголемување на приходите од спортскиот настан или натпреварување како последица на туристичката потрошувачка на учесниците и посетителите; зголемена вработеност во туризмот; зголемување на техничките ефекти од туризмот; зголемување на физичките ефекти (обнова и изградба на нови сместувачки објекти, мотели, хотели и сл.); зголемени нови туристички дестинации, посети, патувања и сл. Во Велс извршено е истражување по одржувањето на светското првенство во рагби 1999 година. Добиените податоци од истражувањето укажувале дека пред одржувањето на светското првенство во просек годишно, Велс го посетувале околу 65.000 туристи, а за време на настанот го посетиле 330.000 посетители. Од анкетните посетители 75% се искажале дека тука размислуваат да го поминат годишниот одмор. За да биде максимална искористеноста од туристичката понуда во спортот и кај спортските настани потребно е стратешки да се испланираат сите ефекти.

Спортот и спортските настани и натпреварувања немаме право да ги посматраме само преку комерцијалниот публицитет, економските, туристичките или физичките ефекти. Еден од многу битните кој остава непроценливо наследство и богатство е социо-културниот ефект. Генерално спортот можеме исклучиво да го посматраме како спој, соединување на луѓето со најразлични морални, верски, политички, културни и други уверувања. Видот на спортот, ефектите кои ги достигнува, значењето, масовноста и посетеноста, комуникацијата и контактите кои се остваруваат помеѓу обожавателите, симпатизерите и посетителите оставаат различни социо-културни влијанија. Кај големите спортски натпреварувања и настани (Мега и Халмарк) како што се Олимписките игри и светските првенства каде посетеноста е

помасовна, социо-културните ефекти се побројни и доаѓаат до многу поголем израз, оставајќи ги притоа во трајно наследство. Влијанието секогаш треба да се очекува во двете насоки, и во позитивна и во негативна конотација. Позитивните ефекти во спортот и спортските настани очекувани се од двата аспекти, односно и од социјален аспект и во делот на културниот развој. Во подобрувањето на комуникацијата и квалитетот на односите помеѓу луѓето значајно место му припаѓа на: дружењата, познанствата, комуникациите, соработката, воспоставувањето на пријателски и добро соседски односи, па и односи со посетители и познаници од други држави. Културните содржини заземаат свое место во пошироката организациска поставеност на спортските настани. Во голем број културните активности се составен дел од настанот или поточно го дополнуваат или се во функција на главниот настан. Да споменеме само еден податок од 1988 година на летните Олимписки игри во Сеул каде се одржале 29 различни културни активности, а се претпоставува дека ги посетиле околу 2,5 милиони луѓе. Најновите залагања на Меѓународниот олимписки комитет се, составен дел на прославата на олимписките игри да бидат културни активности, а кандидатурата на домаќинот за Олимписките игри да биде подржана со посебно внимание посветено на културата. На Зимските олимписки игри 2002 година во Солт Лејк Сити помеѓу другото организирани се и други културни активности во рамките на фестивалот на олимписките уметности како и повеќе уметнички изложби.

Спортот и спортските натпреварувања и настани имаат голема можност да допринесат во подобрување на дигнитетот, рејтингот и угледот на државата на меѓународно ниво. Често ефектите кај истите се ставени во позитивна насока, но во добар дел политичките ефекти се ставени во функција на задоволување на одредени политички мотиви.

Ефектите од спортот и спортските активности иако може да достигнат огромно позитивно политичко влијание, воедно можат да постигнат и негативни ефекти со долгорочни последици од пошироки размери. Позитивните ефекти за државата најчесто препознатливи се во: воспоставување на меѓународни познанства и соработка на земјите од регионот и пошироко; јакнење на националната хармонија; јакнење на односите со други земји; наметнување на одредена политичка идеологија; пропагирање на вредностите кои ги застапува државата или владата; јакнење на меѓународниот мир и сл. На локално ниво најчесто се користат за воспоставување на меѓучовечки и меѓуетнички односи, толеранција и за соживот. Воедно присутна е и можноста поединци да извлечат одредена корист од спортските настани. Да ги наведеме за пример резултатите од анкетаирањето спроведено на светското првенство во фудбал во Франција 1998 година. Резултатите покажале дека спротивно на политичките ставови, Францускиот претседател Ширак и премиерот Жоспен уживале поголема популарност точно заради посетеноста на фудбалските натпревари. Летни олимписки игри Сеул 1988 година подобрување на односите помеѓу Јужна и Северна Кореја како и Јужна Кореја со Кина и Русија.

3.2. Физичко и здравствено воспитание

Генерално воспитанието треба да се посматра како општествено-генерациска појава која се огледа и се манифестира во грижата на возрасните за правилен развој на младите со цел за постепено вклопување во општеството. Што значи воспитанието е една од суштествените категории на општествениот живот (Анастасовски, 2000: 8). Освен како општествено-генерациска појава воспитанието треба да се посматра и како општествено-историска појава кое е присутно во сите историски периоди и како такво подлежи на самите

промени кои настанале во зависност од промените и потребите на општеството. Воспитанието може да се посматра во општ, широк смисол и во посебен, тесен смисол. Во првиот или општ смисол воспитанието подразбира севкупно, целокупност на воспитните влијанија кои се насочени кон формирање на сестрано развиени личности. Додека под воспитание во потесна смисла, се мисли на развивање на одредени потенцијали на личноста: физички; умствени; морални; општествени; естетски; работни).

Анализирајќи го физичкото воспитание како посебна дисциплина, може слободно и за него да се каже дека тоа неможе да се издвои од општата смисла на воспитание, исто како што неможат да се издвојат физичките особини од човекот како целина. Она што е од суштинско значење за физичкото воспитание како научна дисциплина е основатана која се темели на нејзината теоријата со јасно дефинирани цели и задачи. Лошата поставеност и недоволно дефинираните цели и задачи многу реално е да го доведат физичкото воспитание до практицизам кој не е во можност да ги задоволи потребите на единката и општествените потреби на самата заедница. Ако пак сакаме да го дефинираме самиот поим физичко воспитание, тогаш слободно може да се каже дека се однесува за еден педагошки процес на градење и обликување на целокупна/ сестрана личност со примена на соодветни движечки дејствија. Тоа всушност е смислен, систематски, и траен процес кој влијае на човекот преку организирани движечки активности, и секако заради решавање на одредени воспитни задачи.

Во контекст на претходното да го појасниме и поимот образование. Според Лескошек образованието претставува еден процес во кој се врши пренос на знаења, вештини и навикни на други, или процес насочен кон оние кои се образуваат, независно дали се работи под раководство на одредени луѓе, со посредство на други средства, или за процес

на активно, свесно и критичко усвојување на тие знаења, вештини и навики (Leskošek, 1976). Образованието всушност претставува еден организиран процес на воспитна работа кој се однесува на усвојување и создавање на знаење, вештини и навики, како и на нивно натамошно правилно, систематско, раководење, пренесување, трансфер и соодветна примена на знаењата. Процесот на образование се третира како еден од најсуптилните процеси, каде развојот зависи и е условен од самот поединец и неговото индивидуалното ниво, неговиот капацитет, способност, можности и интерес. Образованието претставува и еден психички процес, условен од анатомско-функционалните основи со кои располага единката, неговите свесни активности, меѓутоа е во непосредна зависност и од поширокото и потесно опкружување.

Физичко образование во основа е потесен поим на физичкото воспитание, кој пред се е насочен кон стекнување, усовршување и формирање на моторички знаења, вештини и навики, како и добивање на теоретски знаења кои се од клучно значење во решавањето на одредени задачи и проблеми од физичкото воспитание. Една од основните задачи на физичкото образование, како составен дел од физичкото воспитание му е создавање и усовршување на движечките способности и оспособување на нивна примена во животот кај секоја единка. Она што преовладува како мислење дека со физичкото образование се стекнуваат само моторички знаења и навики е сосема погрешно. Физичкото образование прави една целина која е во спрега, во едно заедништво помеѓу усвојувањето и стекнувањето на моторичките знаења, вештини и навики со теоретските знаења. Поготово кога се работи за оние знаења кои го помагаат правилниот развој на единката. Физичкото образование е основна полука на физичкото воспитание, бидејќи човек физички се воспитува само кога правилно се усвојуваат и совладуваат знаењето, вештините и навиките (Leskošek, 1976).

Развојот на физичките и психичките способности, создавањето и градењето на правилен и позитивен однос кон здравиот начин на живот и стекнувањето и создавањето на вредности и навики за зачувување и унапредување на здравјето е еден долготраен процес кој очекуваните ефекти целосно ги достигнува само во заедничка интеракција со воспитно-образовните активности. Стекнувањето на нови вредности, знаење и навики од областа на здравственото воспитание започнува со самото раѓање на единката и трае се до самата смрт, долготраен процес во кој пренесувањето на искуствата и учењето играат значајна улога.

Заеднички гледано помеѓу физичкото воспитание, здравственото воспитание и физичкото образование постои длабока корелација која укажува на постоењето од еден заеднички педагошки процес во кој воспитанието се остварува со усвојување на одредени знаења, вештини и навики, без кои неможе да се замисли образованието, односно неспово или одвоено би било од праксата, губејќи ги воспитните вредности.

3.2.1.Цел и задачи на физичкото воспитание и образование

Во текот на историското развој, целите и задачите на физичкото воспитание во различни периоди се здобиле со различни конотации, а секако како последица на самите општествени потреби, структурата и интересите на групите, како и поединечни. Целта пак на физичкото воспитание кај учениците е, преку различни форми и методи на теоретско и систематско телесно вежбање и образование да се сфати смислата, вредностите и значењето на физичкото воспитание, се со цел подобрување на своето здравје, физичкиот развој, работната способност и изнаоѓање на задоволство и благосостојба во самите активности. Во реализацијата на

физичкото воспитание покрај општата цел, тенденција е да се реализираат повеќе дополнителни цели кои исто така се од суштинско значење за воспитно образовната работа во процесот на физичкото воспитание. Во делот на развојот и поставување на повеќе дополнителни цели укажува и авторот Анастасовски, пред се на:

- ✓ Развивање на моторичките потенцијали на учениците;
- ✓ Задоволување на егзистенцијалните и суштински потреби на човекот со кои се зголемуваат адаптивните и креативните способности на современите услови на живеење и работа;
- ✓ Преку редовните облици на систематско вежбање да се градат услови во кои учесниците ќе доживуваат радост и слободно и творечко ангажирање во спортските и рекреативните активности (Анастасовски, 2000).

Во намерата за остварување на општата воспитна цел се поставуваат неколку задачи кои се во прилог на потребите на единката, учениците и објективните пошироки и општествени потреби. Сите задачи на физичкото воспитание во главно можат да се класифицираат во две основни групи. Едната каде главното тежиште е ставено на биолошките односно здравствените и здравствено-хигиенските задачи и другата педагошката односно воспитните и образовните задачи.

За реализација на **биолошките** задачи посебно внимание треба да им се посвети на следните активности:

- ✓ Влијание врз растот и развојот на организмот;
- ✓ Одржување на апаратот за движење;
- ✓ Формирање на правилно држење на телото;
- ✓ Челичење или отпорност на организмот;
- ✓ Создавање на редовни хигиенски навики;
- ✓ Задоволување на поребите од одмор;
- ✓ Наследството и неговото влијание.

Една од основните биолошки задачи на физичкото воспитание е физичкото вежбање да биди систематско организирано и истото позитивно да влијае врз растот и развојот на организмот на единката.

Педагошките задачи поделени се во две подгрупи, **воспитно-педагошки** и **образовно-педагошки** за кои со сигурност се знае дека се меѓусебно органски поврзани и испреплетени, па според тоа и се означени со едно зедничко име педагошки задачи.

✓ **Воспитно-педагошки:**

- Развивање на воља, карактер и дисциплина;
- Градење на позитивен и реален однос кон работата;
- Градење на позитивен однос кон колегите;
- Градење на позитивен однос кон заедницата;
- Развивање на патриотизат;
- Развој на интернационализам;
- Развој на хуманистички однос;
- Развој на моралните и естетските вредности;
- Создавање атмосфера на релаксација и разонода.

✓ **Образовно-педагошки:**

- Стекнување (формирање и зацврстување) со моторички знања и навики;
- Обезбедување и стекнување со теоретски знања;
Развој на моторичките способности (брзина, сила, издржливост, координација, прецизност и сл);
- Усовршување и развој на функционалните особини (слух, вид, ...).

Покрај претходно наведените задачи (биолошки и педагошки) за кои постои општо мислење дека се најзначајни, постојат исто така и други задачи кои се од суштинско значење, пред се оние кои зависат од околината односно средината и моменталните и наметнати состојби.

3.2.2. Принципи во физичкото воспитание

За целосно и непречено решавање на целите и задачите во физичкото воспитание неопходно е да се има познавање од основните принципи кои произлегуваат од самата суштина на физичкото воспитание. Нивното познавање ќе ни овозможи да создадеме реално согледување и да изградиме правилен став во користењето на средствата, методите и организационите облици на настава. Основни принципи на физичкото воспитание се следните:

- *принципот на сестраност;*
- *принципот на здравствено-воспитна насоченост;*
- *принципот на практична применливост;*
- *принципот на забава и разонода и*
- *принципот на организираност на физичкото воспитание.*

Принципот на сестраност, претставува и основен принцип на воспитувањето кој генерално на човекот му помага како подобро да се снајде и опстане во животот. Овој принцип се стреми кон организација на физичкото воспитание каде што ќе се овозможи развивање на психофизичките особини и навики кои се во склад со идејното, општественото, технолошкото и политичкото воспитание. Поврзување на физичкото воспитание со врвните спортски достигнувања, со најновите светски општествено-економски услови и односи, со производството и другите општествено корисни работи и сл.

Принципот на здравствено воспитна насоченост, не обврзува без разлика за каков спорт станува збор, или со било која дисциплина се занимава и без разлика на техничко-технолошките достигнувања до кои се дошло, секогаш на прво место да се стави прашањето за здравственото воспитание. Ваквиот став треба да биде во преден план не само во училиштата и предучилишните установи каде што се има организирана и редовна настава по физичко воспитание туку

секаде, во спортските организации, друштва, производни и непроизводни фирми и други асоцијации бидејќи здравјето на единката е најважно и пред се. Здравјето на секој поединец секогаш доаѓа на прво место, бидејќи само здрав човек може да биде и корисен, може да биде среќен и само таков може да ужива во сите материјални и духовни благосостојби кои ги дава заедницата. А за да се постигне сето тоа треба да се има здраво воспитание и силна тенденција за здрав и правилен развој на единката, започнувајќи со најмладата возраст. Здравото тело е главна и носечка полуга во правилната функционалност на целокупниот организам. Зацврстувањето на здравјето посебно доаѓа до израз по долготрајно континуирано, систематско и правилно физичко вежбање, за кое со сигурност се знае дека го води човекот кон долготраен и здрав живот. Принципот на здравствено-воспитната насоченост генерално се движи во два основни правци:

Прво – создавање на одбрамбен систем од сите несакани и штетни последици и влијанија (создавање на корисни и правилни навики, правилна исхрана, хигиенски начин на живот и сл.);

Второ – јакнење на организмот со помош на физичко вежбање (јакнење на зглобовите и мускулите, спречување и корекција на деформитети, подобрување на функционалноста на органите пред се за дишење и крвоток, и сл.).

Принципот на практична применливост, во основа делува обврзувачки, со што сите средства, методи, форми, и видови на физичко воспитување се бираат според нивната практична вредност. Оттука произлегува дека сите физички вежби можат да се поделат во две групи и тоа:

- ▲ вежби кои непосредно можат да се користат во животот (одење, трчање, скокање, пливање, скијање, и сл.) и
- ▲ вежби кои посредно можат да се користат во животот (вежби на справи и разни спортски игри).

Принципот на забава и разонода, има значајно место во физичкото воспитание, поготово што се знае дека телесното и психичкото здравје претставуваат една нераскинлива целина во биомоторичкиот развој, посебно ако се има во предвид телесната и душевната страна на единката. Релаксираноста и забавата се сметаат за значаен фактор кои на човекот му даваат витална животна снага и благосостојба со која се делува во ослободувањето од напнатоста и секојдневните проблеми и обврски. Принципот на забава и разонода е од прв ред, според важноста кај децата од предучилишната возраст, кога воспитувањето пред се е преку осетите и емотивната состојба, имајќи во предвид дека умните способности се недоволно развиени (Leskošek, 1976). Станува збор за возраст кај која физичкото вежбање дава најдобри, позитивни резултати кога е во спрега со позитивно создадената емотивната состојба.

Принципот на организираност на физичкото воспитание, повикува кон единствено делување на сите воспитни фактори, почнувајќи од семејствата, училиштата, спортските организации и сите останати институции кои се занимаваат со физичко воспитание, или во својот предметен фокус на делување ги подржуваат физичките активности како средство за напредок и развој на психофизичките квалитети и способности на единката.

3.2.3. Цели и задачи во здравственото воспитание

Целта на здравственото воспитание најголеми ефекти достигнува во наставниот процес, со што на учениците им се нуди да се стекнат со основни знаења, вештини, ставови и вредности од областа на здравственото воспитание преку учење кое во основа е засновано на искуство. Основната цел на здравственото воспитание подразбира освојување, обременување и пренесување на целокупното знење за

здравјето, насочено кон еден посакуван начин на однесување, во кој ќе може да се препознаат правилните животни вредности што го поттикнуваат оптималниот развој на личноста. За целосно достигнување на посакуваната цел во наставата по здравствено воспитание неопходно е да се реализираат неколку задачи помеѓу кои најзначајни се:

- ✓ развивање на физички и психички здрави личности одговорни спрема сопственото здравје;
- ✓ создавање на правилен позитивен однос целосно мотивиран за здрав начин на живот;
- ✓ создавање на знаења, умеења, ставови и вредности со цел зачувување и унапредување на здравјето;
- ✓ осознавање за себеси, своето тело и сопствените способности;
- ✓ развој на психо-моторичките способности во склад со индивидуалните карактеристики;
- ✓ мотивирање и оспособување на учениците да бидат активни учесници во зачувувањето на своето здравје;
- ✓ воспитување на единката за живот во здрава средина;
- ✓ развивање на навики кај учениците за зачувување и негување на својата околина;
- ✓ развивање на одговорен однос спрема себеси и другите;
- ✓ усвојување и прифаќање на позитивните и негирање на негативните влијанија на однесување значајни за зачувување на здравјето;
- ✓ запознавање со најосновните и најнеопходните елементи на здрав начин на живот,
- ✓ запознавање со значајноста и моќта на фундаменталните фактори за здравјето, како што се физичката активност и престојот во природата.

Како би можело во што поголема мера да се искористат предностите на здравственото воспитание, неопходно е да се направи точно прецизно систематско и содржинско

планирање и програмирање на сите здравствени активности. За најсодржајно планирање се смета дека е тематското планирање кое е инкорпорирано во воспитно-образовниот систем, односно во наставните планови и програми кои се реализираат во процесот на образование, поддржани и реализирани од страна на стручни и компетентни лица.

3.3.Физичкото и здравствено воспитание во воспитно-образовниот систем

Физичкото воспитание и образование пожелно е да се посматра од два аспекти, најпрво како содржина или обем до кој има стигнато самата единка, степен на образование како културна вредност и физичко образование кое се изучува низ наставата и системите на образование и воспитание како здравствено-воспитен процес.

Општо физичко образование како културна вредност на единката му овозможува основни знаења, умеења и навики кои му се потребни на секој поединец, во секојдневниот живот, работа, забава, разонода или подобро организирање на своето време. Барањата и условите за живот кај луѓето секако дека се различни, па според тоа и барањата од физичките активности се најразлични, она што го нуди културното физичко образование во секој случај ги задоволува само општите елементарни потреби. Останатите потреби кои се поврзуваат со повисоко ниво и професионална активност претендираат кон систематска организираност во работата со вклученост на стручни и компетентни лица.

Додека пак самот процес на настава има клучно и значајно место во физичкото образование, бидејќи претставува организиран процес на учење, усовршување и автоматизација на физичките вежбања под стручен надзор на специјализирани лица. Воедно овој процес овозможува учење и усвојување на нови моторички знаења и навики,

подобрување на функционалноста на одредени системи и органи, како и развој на одредени способности кои во натамошниот тек на животот имаат клучно значење за понатамошниот развој на единката. Еден од основните инструменти врз кој се реализира наставниот процес во образовните институции, конкретно училиштата, се програмите по физичко воспитание. Тоа всушност е оперативен училишен документ, задолжителен за секој наставник по физичко воспитание и кој се состои од цели и задачи на физичкото воспитание, содржини на тематски подрачја и дидактичко-методски упатствија за реализација на програмата по физичко воспитание (Матиќ и Бокан, 1990). Програмите во основа претставуваат еден вид нормативен документ и работно-методско упатство на наставниците.

Околу дилемите во врска со природата, функциите и структурата на програмите по физичко воспитување широки се размислувањата и затоа постојат повеќе и различни видувања. Едно од размислувањата е дека истите постојат доста одамна и се доста длабоки. Тие се одраз на двоен, двосмислен, и затоа најчесто, противречен статус на физичкото воспитание во училиштето (Митревски, 2002).

Наставата претставува основна и најорганизирана форма на воспитно-образовната работа, во која пак основна задача на учениците е да им овозможи да се здобијат со одредени знаења, умеења и навика. Наставата по физичко воспитание пошироко, а и кај нас претставува составен дел на целокупниот воспитно-образовен систем која започнува уште од најмладите години (предучилишно воспитание и образование, основно образование, средно образование и високо образование). Реализацијата на наставното градиво, а со тоа и реализацијата на целите и задачите предвидени во програмите по физичко воспитание треба да ги задоволи сите барања и потреби на учениците со што ќе им овозможи

натамошен развој и напредок во општото воспитание и образование.

Педагошко-психолошките сознанија ни укажуваат дека, училишниот период посебно младата училишна возраст е најзначајното време за физичкиот развој на единката. Само добро организиран систем на физичко воспитание и образование во кој ќе бидат правилно и соодветно одбрани и содржани облици на физичко-вежбовни активности можат успешно да влијаат врз правилното физичко растење и развој на организмот, како и градење на позитивни црти на личноста и карактерот на младиот човек. За достигнувањето на ваквите барања на физичко воспитание во досегашниот систем може да се каже дека се поставени на мошне широки основи, меѓутоа и недоволни, имајќи го во предвид тоа дека секогаш се може подобро. Наставните предмети застапени под ова име со дефинираниот број на часови се мисли дека иако задоволително фигурираат недоволно ги задоволуваат потребите, па затоа се организираат други дополнителни облици на разновидни физички и спортски активности кои се во функција на задоволување на поставените цели и барања. Според гледиштата од содржински аспект на теоријата на физичкото воспитание во нашата образовна практика, а и пошироко, евидентни се одредени проблеми, недоречености, неусогласености, спротивставени мислења и ставови и дилеми по прашањето што всушност треба да ја сочинуваат содржината во едно современо физичко воспитание.

Современата цивилизација не ја карактеризираат само позитивните влијанија, бројни се и разновидни негативните влијанија врз морфолошкиот статус на човекот посебно во периодот на младата возраст. Постојат повеќе причини меѓутоа една од основните е се помалата физичка активност и се поголемата „активност“ помината покрај компјутерските и телевизиските екрани. Последиците од ваквата неактивност не се мали, напротив, недоволната телесна и физичка активност,

неправилното држење на телото, неправилната исхрана, прекумерната и безпотребна емоционална напегнатост, како и другите негативни влијанија на околината го загрозуваат здравјето на човекот, неговите особини и функционални способности, но индиректно претставуваат закана за нивните потомства. Најголемиот број на болести кои се појавуваат како последица на недоволните физички активности припаѓаат во групата именувана со едно зедничко име „болести на цивилизацијата“.

Телесната активност како основа на физичкото и здравствено воспитание претставува едена од темелните вредности на нормалниот раст и развој на човекот, посебно на децата во периодот на предучилишната и училишната возраст. Во спротивно, недостатокот од телесните активности во голема мера неповолно односно негативно влијаат не само на развојот и растот, туку го загрозува и нормалното функционирање на одреден број на органи и цели органски системи, како и целокупното здравје на човекот. Правилните и систематски физички активности, со правилна примена и користење на физички вежби и правилна исхрана со правилно воспоставени здравствено-хигиенски услови на живот, осетно може да придонесе не само во развојот на морфолошките и функционалните особини кај единката, туку да помогне генерално и во нивно зачувување и унапредување на целокупното здравје. Физичка активност спроведена на одговорен начин, со сите мерки на претпазливост, може да биде една од најфункционалните и најкорисните мерки во правилниот раст и развој на организмот, посебно кај помладите или поточно во периодот на предучилишен и училишен развој на децата.

Здравственото воспитание не ретко и редовно се посматра како составна и интегрирана компонента на образовниот систем која е во спрега со физичкото воспитание, меѓутоа претставува едно од важните карики во процесот на

потполно функционално оспособување на личноста и исфрлање од нормалната рамнотежа, односно спречување на одредени пореметувања во поедини функции во организмот.

3.3.1. Физичкото и здравствено воспитување во предучилишна возраст

Пошироко во светот, а и кај нас на физичкото воспитание му припаѓа значајно место и улога во воспитувањето на децата од предучилишна возраст. Основни интенции на физичкото воспитание во предучилишната возраст се да се оствари интегрален социјален и когнитивен развој на децата. Во основа во програмските подрачја за оваа возраст предвидена е изведба на психомоторни активности, комуникација и усно искажување, естетски и драмски активности и сл., додека пак здравственото воспитание се третира како составен и интегрален дел на секоја програмска содржина. Една од основните цели на воспитно-образовната дејност во овој период е да се помогне во правилниот развој на децата како личност, а помеѓу првите барања во програмските содржини е развојот на психомоторните вештини.

Се смета дека физичкото воспитание во предучилишната возраст во повеќе земји од развиениот свет концепциски, програмски и организациски е поставено на многу широки основи. Секаде во основа се бара целосен развој на личноста на детето, каде покрај другите способности и потенцијали (менталните, емоционалните, социјални уметничките и сл.) од суштиско и битно значење за понатамошниот развој се физичките. Како резултат на сето тоа воспитната работа во предучилишните установи во рамките на ова подрачје треба да биде исполнета со содржини и активности со кои ќе може да се обезбеди физичкиот,

интелектуалниот, емоционалниот и социјалниот развој на децата од пред училишна возраст (Митревски, 2002: 252).

Кај нас според поставените програмски цели на физичкото и здравственото воспитание на децата во предучилишната возраст е да го помогне правилниот психофизички развој. За целосно остварување на оваа цел потребна е реализација на неколку општи задачи кои се во спрега со поставените цели и тоа:

- ✓ Чување и зајакнување на здравјето на децата;
- ✓ Грижа за нивниот правилен раст и развој;
- ✓ Формирање и развој на хигиенски навики;
- ✓ Развивање на движечки способности;
- ✓ Создавање навики за секојдневна физичка активност;
- ✓ Поттикнување и помагање на интелектуалниот развој;
- ✓ Помош и поттик кон развој на моралните квалитети;
- ✓ Емоционален развој;
- ✓ Создавање на здрава основа и припрема за понатамошната воспитно-образовна работа во основното образование.

Новите концепциски решенија и модернизацијата на образованието кое го зафати и предучилишното, посебно со преземањето на оперативни зафати во формираните возрастни групи се отиде чекор понапред. Поставените концепциски определби на програмите имаат јасно дефинирани задачи кај секоја возрастна група.

Една од основните задачи од физичкото и здравственото воспитание кај деца на возраст од 2-3 години е да се подобри статичката и динамичката рамнотежа, развојот и контролата на движења, правилно држење на рацете при одење, оспособување на движењата на нерамен терен (качување по скали, слегување и качување на кревет и сл.), развој на поголемите мускулни групи, развој на дел од способностите (рамнотежа, флексибилност, окретност). Возрасната категорија од 3-4 години бара посложени физички

движења и активности како и натамошно развивање на моторичките способности и мускулатурата, но и ставање одреден акцент на правилното држење на телото. Физичките активности и здравственото воспитание кај возрасната категорија од 4-5 години веќе стекнува одредени самостојни навики пред се хигиенски, самостојно да можат да се облекуваат и изведба на сложени физички вежби. Додека возрасната категорија на 5-6 години треба да ги насочи физичките активности кон поголеми активности пред се развој на подвижноста и координацијата, реализирајќи го тоа преку организирани детски игри. Една од целите во овој период е и стекнување на навики за одржување на личната хигиена и хигиената на околината.

Во основа програмите за предучилишното воспитание изградени се од три компоненти или три тематски целини:

- Вежби за развивање на одредени мускулни групи;
- Развивање на основните движења и
- Вежби за развивање на навики за организирано поставување во одредена формација и движење.

Од соржините преку кои се има за цел да се реализираат тематските целини, може да се претпостави дека основниот програмски концепт се состои во определбата континуирано воспитно да се делува на децата уште во најмладата детска возраст, со што ќе се овозможи континуиран правилен и непречен развој.

Програмските определби по физичко и здравствено воспитание во предучилишните институции и установи денеска ги одлучува посебен организационен и дидактички начин на работа со јасно зацртани и дефинирани цели и задачи. Иако не постои класична настава односно изведба на класични часови како во основното и средното образование, реализацијата на воспитните активностите се одвива со различно времетраење секако во зависност од потребите и со примена на најразлични игри, имитации на животни, идоли на

добро познати личности и нивни активности поврзани со интересите на децата.

3.3.2..Физичкото и здравствено воспитување во основното образование

Според местото и улогата која му се дава на физичкото воспитание во основното образование, како во педагошката теорија така и во образовната практика во голем број на земји во светот поставено е на многу високо ниво. Во општите цели на основното образование во најголем број на европски земји можеби најнагласените се целите на физичкото воспитание. Во основа барањата на целите насочени се кон градење и воспитување на физички способна, здрава, креативна, ментално и сестрано развиена личност. Една од клучните цели кои се поставени во реализацијата на програмите во образовните институции им е обезбедување на целосен, сестран, ментален, физички и емоционален развој на учениците. Во повеќе земји за физичкото воспитание се среќаваат различни имиња и под различни термини, од физичко и спортско воспитание (Франција), воспитување за движење (Холандија), спорт (Германија), здравствено-хигиенска подготовка, физичка култура и спорт (Бугарија), физичко и здравствено образование (Македонија) и под други слични термини во други земји на кои основата и значењето им се исти и идентични, заеднички педагошко-психолошки вредности кои се содржани во физичкото воспитание, физички, морални, социолошки, културни и други аспекти значајни за натамошниот раст и развој на учениците. Она што е доста карактеристично за физичкото воспитание е што во различни земји според интензитетот и опфатот во програмските содржини во образованието постои различна застапеност, која се движи во границите од два часа неделно до секојдневни активности, односно секојдневни редовни

часови во наставата. Според значењето и третманот што го има дадено на физичкото воспитание Франција е на прво место, посебно во првите неколку години од образованието на децата. Воедно како покарактеристичен податок вреди да се истакне и тоа дека според третманот кој му се дава на физичкото воспитание во поголем број на земји се наоѓа помеѓу првит пет наставни предмети, одма после групата на мајчин јазик, математика и странски јазици.

Од програмските содржини на советот на Европските училишта произлегуваат задачи кои ги обврзуваат сите членки, а и пошироко, изведување на физичко воспитание поставено на многу пошироки основи. Во таа насока посебно се става акцент, односно се нагласуваат две задачи:

- *Да се развиваат физичките вештини и да се воспостави кај учениците почитување на потребата за здраво живеење низ учество во различни спортски и рекреативни активности;*
- *Да се зајакне толерантноста, соработката, комуникацијата и грижата за другите преку нивна активност и учество во училишни заедници.*

Претходно изнесеното ни укажува дека идното физичко воспитание ќе биде поставено на повисоки основи, со нагласено воспитание во кое ќе мораат да се стекнат навика за здраво живеење, учество во различни спортски и рекреативни активности и градење на една личност која ќе ја одликуваат широки морални, социјални и културни вредности.

Зачетоците на физичкото воспитание кај нас се наоѓаат некаде во турско време, каде во тогашните училишта воглавно се организирана настава по гимнастика. За поорганизирана форма на настава по физичко воспитување може да се спомене времето од кралска Југославија, или поточно во периодот кога Македонија е под влијание на српското образование. Акцентот на тогашното физичко образование во основа бил ставен во функција на подготовка на младите за

воени цели на државата. Од спортските натпреварувања поголемо значење им се придавало на дел од спортовите како што се: скокови во далечина и височина; борење; кревање товар; бокс; атлетика; гимнастика; пливање; веслање и сл. Во повоена Македонија (после Втората светска војна) во физичкото воспитание направени се бројни промени и внесени голем број на иновации кои го доближуваат до потребните и современи текови на живеење и развој на учениците.

Во првите планови и програмски содржини овој предмет е дефиниран како *фискултура*, а застапен бил со по еден час во нижите одделенија односно од I до IV одделение и со по два часа во повисоките одделенија од основното образование. Во него зацртани биле неколку програмски цели и задачи.²

- Најнапред предметот фискултура се третираше како дел од општото образование во училиштата;
- На самиот предмет се гледало како на нераздвоен, составен дел на образованието и воспитанието на младото поколение, чија основна цел била формирање на ликот на новиот човек на тогашната социјалистичка татковина.

Остварувањето на целите се реализирало преку неколку задачи кои биле содржани во програмските планирања:

- Да се делува на природниот и физичкиот развој на учениците;
- Да се развиваат психофизичките својства;
- Да формира правилен поглед кон светот и да го помага идеолошко-политичкото изградување кај учениците и
- Да ја јакне вољата и ги развива карактерните својства.

²Наставен план и програма за основните четиригодишни училишта и нижите одделенија на основните осумгодишни училишта, (1952), Скопје, Совет за просвета, наука и култура на НР Македонија.

Поставените цели и задачи се реализирале во рамките на неколку спортски дисциплини: гимнастика; атлетика; елементарни игри; народни ора; планинарење; зимски спортови и спортови на вода. Наставата се потпираше на три основни форми на реализација: редовни часови по физкултура (два часа неделно по 30 минути), излети (во времетраење од половина или цел ден) и приредби (како смотра на културно-забавниот живот на училиштето на крајот од годината или во чест на некој празник). Од наставникот односно учителот по физкултура се барало, редовно да настапува во улога на воспитувач, наставата по физкултура да биде наставно-воспитна и интересно-забавна, разновидна по својата содржина, учениците на часовите да се чувствуваат пријатно и да станат физичките вежби прифатливи за учениците, односно да ги засакаат истите. Оваа наставна програма ја карактеризирале неколку основни забелешки. Доминантна застапеност на гимнастиката и елементарните игри во споредба со другите физички и спортски дисциплини, посебно на содржините кои што имаат покомплексна воспитно-образована вредност, а како најзабележителен белег и карактеристика е преголемата идеологизација на целите и задачите во духот на тогашното општествено-политичко уредување на земјата.

Суштински и реформски чекор во физичкото воспитание се смета дека е направено со донесувањето на наставниот план и програма за основните училишта во тогашна веќе Социјалистичка Република Македонија од 1966 година.³ Најнапред да ја истакнеме концепциската промена во наставните планови на името наместо физкултура во *физичко воспитување* и зголемување на неделниот наставен фонд на часови за учениците од I до III одделение од еден на три и со по два часови во останатите повисоки или наредни

³Наставен план и програма за основните училишта на СРМ, (1966), Скопје, второ издание, ИП „Просветно дело“.

одделенија. Во оваа програма значајни промени и иновации донесуваат новите воспитно-образовни активности: слободни ученички активности; дополнителна настава; часови за евентуални други предмети и содржини и производна и општествено-корисна работа, со што програмските содржини по самиот предмет физичко воспитание значајно се проширени. Посебно место и значење за физичкото воспитание имаат слободните ученички активности, со што им се овозможува на учениците за поголеми физички залагања и рекреирања. Тука се можностите и исполнувањата на обврските и барањата на програмата за формирање на разновидни училишни спортски секции преку кои учениците ќе можат да си ги задоволат своите желби, афинитети, барања и предиспозиции во разновидни спортови и спортски активности. Еден од многу битните елементи на оваа програма е поврзувањето на физичкото воспитание со здравственото воспитание, како интегрална воспитно-образовна целина, со што училиштата се задолжуваат да вршат редовни систематски прегледи како на учениците исто така и на наставниците. Новина претставуваат и воведувањето на спортските натпреварувања помеѓу учениците како обврска на училиштата, кое им овозможува на учениците дружење и јакнење на спортскиот и натпреварувачкиот дух. Модернизирањето и промените во физичкото воспитание од своја страна довело и до промени и поставување на нови цели и задачи. Како приоритетни цели покрај веќе дефинираните од претходните програмски содржини поставени биле и следните:

- Правилно насочување на биолошкиот развој на телото на ученикот и
- Развој на здравствено-хигиенските навики, со цел јакнење на организмот.

Дефинирањето на ваквите приоритетни цели секако дека допринело и за дефинирање на нови соодветни задачи во нивни прилог и тоа:

- Сестрано јакнење и развивање на сите компоненти на здравјето (физички, душевни, социолошки);
- Поттикнување растот и развојот на организмот на учениците и
- Сестрано јакнење на органските функции и физичките способности кај учениците.

Од суштинско значење за физичкото воспитание во оваа програма се задачите кои треба да ги реализира наставникот во физичкото воспитание:

- Сестрано да ја развива телесната спретност кај учениците;
- Да им помогне на учениците за што поцелосно да ги совладаат практичните знаења и активност, се со цел да можат да го зачуваат здравјето и ја одржат работоспособноста и
- Да им овозможат на учениците активен одмор и разонода, освежување на организмот, прибирање на нови сили и подигање на општо расположение за работа.

Покрај промените во целите и задачите во оваа програма, забележани се крупни промени на концепциски, содржински и структурален план. Имено оваа програма не е изготвена посебно за секоја година односно секое одделение посебно, туку истата е структурирана во три програмски целини и тоа.

- Програма за прво и втор одделение;
- Програма за трето, четврто и петто одделение и
- Програма за шесто, седмо и осмо одделение.

Ваквата програма е во согласност со разликите и барањата кои се јавуваат во растот и развојот на учениците според возрастните категории. Како и претходните програми исто така и оваа ја карактеризираат неколку иновации и промени кои се

во прилог на развојот на физичкото воспитание. Помеѓу другото за разлика од претходните програми, оваа програма не го става во преден план учењето на одредени и конкретизирани телесни вежби, туку поставува задачи според потребите на учениците, со што се помага во развојот на личноста на ученикот и се подига неговото здравје и физичка подготвеност. Применетите вежби се насочени кон зајакнување и обликување на телото и се укажува на запоставување и избегнување на секакви формални, бесцелни, шаблонски и еднолични и монотони вежбања кои кај учениците делуваат демотивирачки и се без соодветно физиолошко влијание. Она што и овдека може да се забележи покрај крупните иновативни промени кои влијаат во натамошниот развој на физичкото воспитание е идеолошкиот приод кој го одликува тогашниот социјалистички морал.

Развојот на физичкото воспитание кај нас го следат бројни промени, воглавно иницирани од новите развојни концепциски планови и програмски содржини кои се јавувања во различни периоди, пред се после втората светска војна, поточно од 1952 година, кога е доенесен и првиот развоен документ или наставен план и програма за основните четиригодишни училишта и нижите одделенија на основните осумгодишни училишта. Ако го анализираме патот на физичкото воспитание од тогаш до денеска ќе видиме дека минува низ најразлични периоди во кои се бележи воглавно еден динамичен раст, иако во некои сегменти евидентирани се можеби незначителни но одредени нелогичности и падови. Уште еднаш ќе потенцираме дека најреформски промени кои се клучни за натамошниот развојот на физичкото воспитание е донесувањето на Наставниот план и програма за основните училишта на СРМ во 1966, меѓутоа неможеме да го негираме и доприносот кој е донесен и со другите планови и програмски содржини бидејќи истите ги надоградуваат постоечките. Едни од основните и позначајни тенденции и остварувања кои што

значат и осовременување на наставата по физичко воспитување се состојат во иновирање и модернизирање на наставата, а претежно се во насока на:

- ✓ Зголемување на неделниот фонд на настава;
- ✓ Застапување на предметот во сите години и во сите степени на образование;
- ✓ Проширување на целите и задачите со јасни барања и аспекти кои го зафаќаат целокупниот развој на личноста;
- ✓ Излегување од нефункционалноста на класичниот наставен предмет и трансформирање на физичкото и здравственото воспитание во воспитно-образовно подрачје чии активности се инкорпорирани во целокупната воспитно-образовна дејност на училиштето, согласно потребите и барањата на учениците;
- ✓ Осовременување на наставните програми со нови програмски содржини што ги налагаат образовните потреби на човекот и граѓаните во општеството;
- ✓ Подигнување и овозможување на дополнителна и додатна настава покрај редовната задолжителна настава;
- ✓ Организирање на спортски активности во функција на развојот на талентот и перформансите на учениците;
- ✓ Поврзување на физичкото со здравственото воспитание и сл.

Од претходно изнесеното се гледа дека концепциско-содржинскиот развој на физичкото воспитание во основното образование во Р. Македонија се одвива во еден повеќедеценски период, кој иако можеби заостанува зад дел од напредните земји во светот, сепак со сигурност може да се каже дека го следи.

3.3.3. Спортот спортските активности и физичкото и здравственото воспитание во средното образование

Ако пробаме најреално да ја согледаме работата по предметот физичко воспитание односно спорт и спортски активности во средното образование ќе дојдеме до сознанија дека во наставата и училишната практика во центарот на вниманието е обука на моторните спортско-технички вештини, не водејќи се сметка за објективните потреби и барања на учениците. Аналогно на тоа и произлегува дека процесот на образование се помалку и помалку ја има правата функција и прашање е колку истиот се користи за усовршување на личноста. Веднаш да го нагласиме и тоа, но никако несмее да ни претставува оправдување, дека во реализацијата на програмата по предметот физичко воспитание во средното образование постојат бројни проблеми, исто како и во другите области од образованието, иако се чини дека овде се најбројни. Создавањето услови и откривањето на реални можности за потребите на младата личност да дојде до потребните барања може да биде голема пресвртница во која физичкото образование ќе ја ослободи личноста од авторитарниот однос на релација-наставна-програма-наставник-ученик и ќе го преобрази во самостојна и творечка работа на самообразование и самореализација на реалните, а не на наметнатите потреби на ученикот (Митревски, 2001: 348). Само објективните согледувања можат да создадат простор за откривање на реалните можности и потреби на младиот човек.

Критериум за задоволување на потребите и проширување на моторичките барања не може да биде наставното градиво, физичките вежбања или спортовите, туку објективните потреби и можности на секој ученик, каде што со анализа и проверка на содржините на постојните наставни програми и планови ќе се отфрли се она што е непотребно и

отповеќе, а ќе се најде место за се она што е значајно и неопходно. Во тој контекст несомнено е дека таквото барање подразбира постојано ажурирање и усовршување на концепцијата на програмите, оптимализација на содржините со примена на соодветни методи и соодветна модерна образовна технологија и секако соодветен наставен кадар по мерката на современите текови на физичкото воспитание.

И во средното образование како и во основното, развојот и напредокот на физичкото воспитание минува ни еден бурен и променлив период. Направени се бројни измени и усовршувања на програмските содржини, меѓутоа за најзначајни и најреформски се сметаат донесените програми и измените на постоечките од 1967, 1973 и 2001 година, иако слободно може да се каже дека и во останатите постојат новини и иновации кои на одреден начин влијаат врз целокупниот развој на физичкото воспитание.

По ослободувањето и првите неколку години овој предмет во средното образование бил застапен под името *фискултура* со по два наставни часови неделно. Она што посебно го карактеризирало овој предмет на самиот почеток била пренагласената воспитна компонента со нагласување на војнички карактер. Помеѓу првите теми кои се обработувале во наставата биле строева обука и борбени вежби, со што и дава и ја насочува наставата кон стекнување на одбрамбени и безбедносни цели. Дел од активностите биле насочени кон разновидни вежбања за оформување на телото и движењата, меѓутоа интересно е тоа што од спортските игри и спортовите не биле вклучени ниту еден. За значаен напредок во усовршувањето и иновирањето на физичкото образование како што и претходно напоменавме се смета дека е постигнато со донесувањето на наставните планови и програми од 1967

година.⁴ Најнапред да го напоменеме преименувањето на предметот од *фискултура* во *физичко воспитание* и зголемувањето на наставниот фонд на часови во прва и втора година од два на три. Програмските содржини концепциски може да се каже дека потполно се изменети во споредба со претходните програми. Новитети и суштински промени имаат направено со донесувањето на следните елементи: врадувањето на основни начела врз кои треба да се темели наставата по физичко воспитание; зголемување на нови посовремени програмски барања; осетно зголемување на воспитно-образовните задачи; диференцирање на програмата на два дела (задолжителен и изборен модел); воведување на нови задолжителни дополнителни облици (излети и логорувања); внесување на нови тематски содржини (спортски игри, спортска гимнастика, атлетика и сл.); застапување на програмски обврски за проверување на физичките способности на учениците и систем на натпревари и сл. Она што е од суштинско значење за напредокот на физичкото воспитание во наставата во средното образование е донесувањето на трите основни начела во ова програма, а то се:

- *Прво* – физичкото воспитание да обезбеди општ развој и сестрано физичко воспитание на учениците преку основите на програмата, а на нивните индивидуални особености и склоности преку програмата за изборна настава;
- *Второ* – потребата за носочување на наставно-воспитната работа кон биолошкиот развој на телото, кон развивање здравствено-хигиенските навики, јакнење на отпорноста на организмот и развивање на

⁴Наставен план и програма за гимназиите во Социјалистичка Република Македонија, (1967), Републички завод на унапредување на наставата на СР Македонија, Скопје: Просветно дело.

определени психо-физички активности (брзина, окретност односно спретност, сила, издржливост и сл.);

- *Трето* – физичкото воспитание да не се ограничува само на наставните часови утврдени со наставната програма, туку тоа да се провлекува во целокупниот училишен живот.

Секако дека ваквите начела ја наметнале и потебата од проширување на постоечките барања на сосема други и нови воспитно-образовни задачи со кои ќе може да се остварат наведените начела. Она што е покарактеристично во овие задачи е тоа што за прв пат се бара поврзување и проверка на достигнувањата во физичкото образование од основното со средното. Според тоа како се поставени задачите може да се забележи дека кај нив постои доследност со што се операционализираат јасно зацртани програмски барања и тоа:

- Да се провери, прошири и продлабочи физичкото образование што го стекнале учениците во основното образование и да им се овозможи на учениците на полно да ги совладаат оние гранки на физичката култура за кои имаат посебен интерес и покажуваат посебна наклонетост;
- Учениците да развиваат позитивен однос кон физичката култура, траен интерес и потреба за активно ангажирања на ова подрачје;
- Да ја поврзуваат стекнатата физичка култура со животната практика;
- Да гради и зацврстува навика за систематско негување на телото и за користење на физичката култура за здрава разонода и рекреација;
- Да развива интерес кај учениците за стекнување на знаења, умеења и навика за движење;
- Физичкото воспитание да стане коректив кој ќе дејствува против едностраноста и неповолните влијанија што го вршат механизацијата на

производството и урбанизацијата врз организмот на младиот човек;

- Да го помогне развивањето на позитивните технички особини, моралните особини, квалитетите наволјата и карактерните одлики;
- Да го оспособи ученикот за самостојна борба против телесните недостатоци.

Значајни новини кои во голема мера влијаат врз натамошниот развој на физичкото воспитание се смета дека е обврската која ја има секое училиште систематски да ги проверува физичките способности на учениците и за тоа да води ажурна документација, како и воведувањето на системот на училишни спортски натпревари, кои за прв пат се воведуваат како програмска обврска на училиштата. Со донесувањето на програмата од 1973 година, која генерално имала за цел да изврши определени растеретувања во дел од програмските содржини на одредени предмети, во наставата по предметот физичкото воспитание со најголема фокусираноста се пристапило кон развојот на функцијата на физичкото воспитание.⁵ Една од позначајните иноваци и новини претставува проширувањето на програмската структура на физичкото воспитание на три дидактички подрачја и тоа:

- Настава по предметот;
- Вон наставни активности и
- Настава по курсеви.

Наставниот план покрај редовната настава (редовните часови) предвидува уште 3-5 часови неделно, кои може да ги изведува секој наставник за изведување на вон наставни часови и настава по курсеви за потребите на ова воспитно-образовно подрачје. Со ова осетно се проширува програмската основа на физичкото воспитание, оставајќи им можност на учениците да

⁵Средно образование, Наставни планови и програми за подготвителниот период на средното образование, (1973), Републички завод за унапредување на школството на СР Македонија, Скопје: Просветно дел.

ги задоволат личните барања да се занимаваат со разновидни физички активности. Воведувањето на курсевите поготово по скијање и пливање високо ја подигнува мотивацијата кон физичкото воспитание и се отвораат програмски можности за задоволување на афинитетите речиси кај сите ученици. За најреформска програма, покрај претходно наведените две се смета дека е наставната програма наменета за реформираното гимназиско образование од 2001 година.⁶ Една од најголемите иновации и новини е тоа што за прв пат овој предмет се појавува под името *спорт и спортски активности* со по три наставни часови неделно во трета и четврта година. Воедно најдоследно со промената на името на предметот во програмата содржани се и нови соодветни цели и задачи. Како примарна цел на наставата по спорт и спортски активности се јавува развивањето на целината на способности, која е составена од сите три сфери од развојот на личноста: *когнитивната, психомоторната и афективната*. Во рамките на вака заеднички дефинираната целина на способности, содржани се трите посебни цели поединечно во секоја сфера и тоа:

- Развој на когнитивните способности, дефинирани како простор што ги опфаќа перцепцијата, мислењето и помнењето;
- Развој на психомоторната сфера што ги опфаќа способностите од моторичкиот, функционалниот и морфолошкиот простор;
- Развој на афективната сфера што ги опфаќа карактеристиките дефинирани во форма на однесување на ученикот во процесот на наставата по спорт.

⁶Наставна програма по спорт и спортски активности, (2001), Скопје, Министерство за образование и наука, Биро за развој на образованието.

Аналогно на претходно поставените цели поставени и јасно дефинирани се воспитно-образовните задачи кои воглавно се насочени кон:

- Одржување и подобрување на физичките способности и здравјето кај учениците;
- Развивање на функционалните, анаеробните и аеробните способности и капацитети;
- Систематско развивање и формирање на телото кај учениците;
- Овозможување на одмор и репродукција на работните и творечките способности;
- Социјализација, дружење и почитување на граѓанските норми на однесување како и создавање на фер-плеј однос во спортот;
- Афирмација на личноста на ученикот, развивање и мобилизирање на творечките потенцијали, позитивните карактеристики и емоции.

Посочените задачи и барања не упатуваат дека на вака концепциски поставено физичкото воспитание во средното образование примарно место им се дава на развојот на физичките способности и јакнење на здравјето на учениците, како и на целокупниот развој на личноста. Содржинскиот дел на програмата е структуриран во посебни модули (спортски игри, атлетика, гимнастика, зимски и летни спортови, планинарење и сл.) од кои учениците можат согласно нивните перформанси и афинитети да изберат во кој од нив ќе се вклучат. Вака поставените барања во програмските содржини, иницираат и одредени барања и квалитети кои треба да ги поседуваат и наставниците што претставува еден вид новина, бидејќи стручните и педагошките квалитети кои треба да ги поседуваат стручните лица по спорт и спортски активности се содржани во неа. Неопходно им е познавање за дозирањето на физичките активности според индивидуалните способности на учениците, како и стручни знаења и познавања за

следењето на промените кои можат да настанат во физичките способности или поточно да знаат да го следат физичкиот раст и развој на учениците. Воедно наставникот ќе мора да им излезе во пресрет и одговори на барањата на учениците, задоволувајќи го нивниот интерес и избор во програмските содржини.

Според погоре нагласеното постигнато е доста високо ниво на унапредување и осовременување на наставата кај нас. Сите овие новини, иновациите и промени кои се направени во изминатиот повеќедецениски период, укажува дека физичкото воспитание, спортот и спортските активности во средното образование се **се** поблиску и поблиску до поставеноста и односот кон физичкото воспитание во земјите од развиениот свет.

3.3.4. Спортот и физичкото воспитание во високото образование

Познато ни е дека најсовершен и најразвиен организам, односно битие кое знае да спознава, да создава, да гради, да вреднува, да комуницира, кое знае да твори и кое знае што е тоа убавина, естетика и хармонија е човекот. За сето ова да може да се оствари основна претпоставка е тој истиот, да биде сестрано развиена личност. А за личноста знаеме дека е многу сложена структура, таа е „организирана целина, одредена структура на биолошки, психолошки и социјални особини, поведенија со кои се изразува како поединец, со што се одликува и разликува од останатите членови на општествената заедница“ (Vukasovic, 1990: 96). За сите овие особини и карактеристики да може да ги поседува човекот потребно е да се изнајде начин и пат преку кој истите ќе станат дел од неговиот развој. Точно процесот на физичкото воспитание тежнее кон воспоставување на хармонија во развојот на личноста, со што му се овозможува на човекот, на самата

личност, многу поедноставно во еден систематски и организиран процес да се стекне со сите овие особини и карактеристики. Општото воспитание пак од своја страна бара физичкото воспитание како негов составен дел да ги постави и развива своите компоненти врз здрави и реални темелни основи, бидејќи само така ќе може да се негува и унапредува физичката конституција, психофизичките особини и способности и здравјето на единката односно човекот.

Општо познато е дека покрај останатото, физичкото воспитание е во функција и на зачувување на здравјето на човекот, кое е едно од основните вредности во човековиот живот. Според Вукасовиќ, здравиот, цврстиот и отпорниот организам, претставува предуслов за секој друг натамошен развој, независно дали се работни за интелектуален, морален, естетски или работно-способен (Vukasovic, 1990). Аналогно на оваа произлегува дека физичкото воспитание претставува предуслов за развој и на другите воспитни подрачја или поточно се чувствува потребата од физичкото воспитание, кое мора да се негува, развива и унапредува, со што ќе може позитивно да се делува и кон развојот на човекот, подобрувајќи ги и развивајќи неговите конститутивни и морфолошки карактеристики, неговите психолошки способности и неговите здравствени капацитети, како битни компоненти на неговото опстојување. Подеталната анализа на компонентите на физичкото воспитание ќе не наведе на постоењето на четири значајни задачи или компоненти кои се реализираат преку процесот на воспитание: воспитната, образовната, рекреативната и здравствената, на која треба да и се посвети посебно внимание и која е од примарно значење. Реализацијата на здравствената компонента има широко значење, каде покрај останатото се реализираат основните здравствено-хигиенски навики и се стекнуваат навики за постојано и континуирано телесно вежбање, а кои се во

функција на зачувување на здравјето и одржување на оптималниот телесен развој.

Спортот и физичкото воспитание освен кај децата и учениците од преучилишниот и училишниот период големо развојно и воспитно влијание има и во периодот на студентските денови, период на стабилизација на личноста или некаде до 24-25 година од животот. Развојните карактеристики на одделни органи, системи, како и на целокупниот организам течат и во првата фаза од периодот на возрасен човек (18-19 години до 24-25 години) односно за време на студирањето. Спортот и физичкото вежбање во овој период покрај што има превентивна биолошка функција има и повеќекратно психолошко и психо-моторичко значење. Точно психо-моториката како еден од клучните фактори во вршењето на различни моторички знаења, навики и умеења е во тесна корелација со интелектуалните способности, што недвосмислено ја поврзува моториката со интелигенцијата. Оттука произлегува и потешката за опфаќање на редовните студенти во организирани форми на работа на високо-образовните институции. За прв пат редовна настава по физичко воспитание на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје воведена е во 1968 година, која се изведува се до денеска. Основна форма на работа низ која се изведува или остварува концепцијата на физичкото воспитание во високото образование се редовните наставни и вон наставни активности. Редовната настава се изведува преку настава по избор на студентите, додека вон наставните активности преку реализација и организирање на одделени одвоени планови, курсеви и семинари за оспособување на студентите во одредени спортски активности, како и организирање на натпревари од различни спортски активности помеѓу факултетите и универзитетите во земјата и надвор од неа.

Прашања за утврдување

1. Објаснете го значењето на поимот спорт.
2. Кои се трите основни елементи кои го карактеризираат спортот?
3. Која е разликата помеѓу спортските натпреварувари и спортските настани и манифестации?
4. Објаснете го поимот спортски игри.
5. Како се поделени спортските игри?
6. Објаснете какви можат да бидат и кои се позитивните ефекти од спортот во современиот живот на човкот?
7. Каде го гледате местото на физичкото воспитание во целокупниот систем на воспитание?

Прашања за дискусија

1. Што мислите колку физичкото воспитание и образование во нашиот систем ги задоволува потребите и побарувањата на учениците.

КЛУЧНИ ЗБОРОВИ

1. Спорт
2. Игри
3. Воспитание
4. Здравствено
5. Образование
6. Настани

НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА

Направете согледувања и анализа на физичкото и здравственото воспитание во нашиот образовно-воспитен систем со соседните земји имајќи ги во предвид Европските побарувања и достигнуања.

Број 4 Развој на личноста

(ЦЕЛИ) По
совладувањето на
ова поглавје:

- ќе ги осознете
периодите на
развој на
личноста

- ќе научите што е
тоа анатомско-
физиолока
градба на телото

- ќе разберете за
антрополошките
обележја на
човекот

- ќе сфатите какви
и колкави можат
да бидат
отстапувањата
на телото од
нормалниот став

- ќе откриете
какви се
деформитети
можат да се
појават на
човечкото тело

Прашања за насочување (привлечност)

1. Објаснете што подразбирате под правилен раст и развој на телото?

2. Што се тоа морфолошки а што моторички карактеристики?

Кога се зборува за особините и карактеристиките на личноста во основа најчесто се мисли на конституционалните и возрастните. Конституционалните го одредуваат квалитетот на одреден организам или неговите анатомско-физиолошки и психички карактеристики, а во развојните карактеристики треба да се имаат во предвид развојните периоди кои започнуваат уште со самото раѓање на детето (единката). Поготово затоа што постојат одредени законитости во развојот на единката и карактеристики со кои се одликува таквиот развој. Секоја единка има свој сопствен пат на развој, кај едни е многу брз и со различен интензитет, а кај други со поспор или умерен интензитет, кај едни без никакви проблеми, а кај други трнлив со несакани и непожелни пречки. Ова сето ни ја наметнува потребата од воспоставување на правилна воспитно-

образовна работа во која ќе се води сметка за индивидуалните и конституционалните особини и карактеристики низ кои поминува единката.

4.1. Периоди на развој на личноста

Во текот на животот човек минува низ една крива која по многу нешта наликува на Гаусовата, започнувајќи со неговото раѓање па се до неговата смрт. Човекот се раѓа, развива, расте и трошејќи се пропаѓа, а паралално со тоа се менуваат и неговите способности, кои исто така се развиваат, а потоа се повеќе и повеќе им се намалува нивната способност. Цел овој процес се одвива во одредени периоди кои се поврзани помеѓу себе и го карактеризираат развојот на единката. Самиот човеков живот во глобала поделен е на три големи развојни периоди (Findak, 2003).

- *Период на детство и младост* – најинтензивен период на телесно и духовно обликување, започнува од самото раѓање па се до 18-19 година од животот;
- *Период на возрасен човек* – каде се усовршува и зголемува практичниот придонес, започнува од 18 -19 година па се до 40 година од животот;
- *Период на зрела личност и старост* – стабилизација и смалување на способностите, започнува после 40 година од животот па се до неговата смрт.

За *периодот на детството и младоста* постојат различни размислувања и за истиот постојат многубројни и различни поделби. Секоја поделба за себе има свое оправдување, но и свои особености и ја карактеризираат најразлични специфичности. За една од најприфатливите за нас, а воедно истата ни е во согласност со нашата педагошка пракса е следната:

- ◆ Период на рано детство позната уште како предучилишна возраст - започнува од самото раѓање па се до 6-7 година од животот;
- ◆ Период на средно и зрело детство позната уште како и млада училишна возраст –започнува од 6-7 година па се до 10-11 година од животот;
- ◆ Период на полно созревање познато уште како средна училишна возраст - започнува од 10-11 до 14-15 година од животот;
- ◆ Период на полнолетство или познато во педагошката пракса како стара училишна возраст - започнува од 14-15 и трае се до 18-19 година од животот.

Периодот на раното детство во споредба со сите останати периоди во животот претставува период на најбрз развој и истиот е поделен на три специфични времиња или фази:

- ◇ фаза на новороденче (од раѓање до крајот на 1 година);
- ◇ фаза или време на рано детство (од 1 до 3 година) и
- ◇ фаза односно време на предучилишно дете (од 3 до 6-7 години).

Всушност развојот на детето започнува од самиот момент на оплодување на јајце ќелиите. Период познат како пренатален развој кој трае околу девет месеци (десет лунарни месеци) што приближно изнесува околу 1% од човечкиот живот. Овој период поделен е на три фази:

- ✓ Овум (од зачетокот до крајот на втората недела);
- ✓ Ембрион (од втората недела до крајот на вториот месец);
- ✓ Фетус (од вториот месец до раѓањето).

Раѓањето го означува периодот на премин на детето од утерус во надворешната средина, период кој претставува најдраматична промена во животот на единката. Просечната тежина на единката е 3-4 кг., просечната должина од 48-52 см., со очи сразмерно крупни (сиви или плави и после 1-2

месеци добиваат конечна боја), главата сразмерно голема во однос на рацете, трупот и нозете и со меки коски на главата (рскавични делови). Во физичкиот развој делува законот на хетерохронија. Различните делови на телото не растат истовремено и со иста брзина (главата, трупот и рацете). Различна е динамиката на развојот и на органските системи, како и созревањето на поедини органи.

Физичкиот развој на децата во раниот период (од 1 до 3 год.) зависи од повеќе фактори, помеѓу кои наследството, средината и активноста на децата. Врз развојот исто така делуваат: исхраната, наследните болести, емоционалната клима, семејството и сл. Коските се меки и рскавични, а во текот на развојот окостуваат и коскено ткиво станува се погусто. Мускулите се кратки, меки и слаби, а трупот, нозете и рацете нагло растат. Движењата (одењето) се се посигурни и попрецизни, нервниот систем забрзано се развива, срцето сразмерно мало, а дишењето се нормализира кон крајот на втората година.

Во периодот од 3 до 6-7 година детето и понатаму физички се развива, добивајќи се повеќе на висина и тежина. Овој период го карактеризира тоа што самостојно се движи, самостојно јади, самостојно се облекува и се помалку спие (10-11 сати). Период во кој најчесто на удар се органите за дишење (грло и плуќа), а често се појавуваат и стомачни тегоби и заразни болести. Моторичкиот развој е доста интензивен, со сигурни движења и зголемен број на активности (скокања и префрлања). Моторичките манифестации се значајни за развојот, поготово создавање на престава за просторот и времето (повторување на гимнастички покрети кои им се демонстрираат). Вежбањето станува основен услов за создавање на моторички навики кај децата, а физичкиот развој е предуслов за општ развој на детето. Период во кој детето напредува многу брзо во моториката. Моторичките активности за детето претсавуваат извор на

забава и составен дел на многу детски игри. Преку играта ја стекнуваат својата независност која им создава самодоверба и ги прави среќни.

Периодот на средно и зрело детство го карактеризираат повеќе промени, пред се организиран живот и работа и во голема мера му се ограничува слободата на движење. Детето во овој период се среќава точно со тоа на што и Левин и сор. укажува, дека кај детето во овој период се разликуваат три активности: 1 – учење, 2 – физички вежби во форма на часови и организирани натпреварувања и 3 – сосема слободни активности без никакви присилби (Levin i sor., 1970). Децата во овој период многу лесно и добро, лесно и брзо, од било кога предходно или покасно ги решаваат новите моторички задачи.

Средното детство го опфаќа периодот од 7 до 10-11 година. Телесната висина кај децата од 7 години е околу 127-130 см., а околу 10 година девојчината во прсек се нешто покрупни и повисоки од машките. Телесната тежина кај децата од 7 година во просек е околу 20-22 кг., додека во десетата година околу 26-27 кг. Често во овој период забележливи се одредени деформитети на скелетот, како последица на неправилно држење на телото, мускулната маса е се понагласена, а мускулните поиздолжени. Евидентна издолженост и на екстремитетите, а се јавува и промена на млечните со стални заби. Период во кој дишењето е плитко и брзо, бидејќи градниот кош не е сеуште доволно развиен, работата на срцето недоволно стабилизирана, на што упатува промената во крвно притисок, а кон крајот на 10 година започнуваат половите разлики помеѓу машките и женските деца. Во моторичкиот развој потребата од движења е нагло зголемена, движењата му се попрецизни и поусовершени, а детето станува се повнимателно, посигурно и побрзо. Во овој период децата можат да бидат вклучени и во колективни спортски игри и разни спорски натпреварувања. За

правилниот раст и развој на детето покрај останатото важно влијание имаат природните фактори: водата, воздухот и сонцето, па затоа доста значајно е овие услови да им се обезбедат, поготово на оние деца кои живеат во урбаните средини.

Периодот на полно созревање на самиот почеток го карактеризира најзначајната промена и преобразба, т.е. пубертетот, според многу познат како второ раѓање или рана адолесценција. Промените кои се јавуваат во овој период го карактеризира многу поголема сериозност, едниката веќе не се чувствува како дете, се јавуваат промени во психата, присутна е интимноста, настануваат промени во половите жлезди, а половите хромозоми кои што созреваат кај одговорните клетки предизвикуваат промени во структурата и функцијата на други жлезди и органи.

Периодот на полнолетство познат како и период на касна адолесценција е карактеристика на завршеток на половото созревање, најнапред на женската популација, а потоа и на машката. Во овој период постои најголемо доближување на едниката кон возрасните, коските ги карактеризира поголемо отпорност, а кај мускулите се забележува нагло развивање и оцртување на мускулните регии и групи. Растот на внатрешните органи анатомски полека е при крај односно се завршува, но функционалниот развој се уште е во тек.

Во период на возрасен човек можат да се забележат неколку фази или меѓу период на развој, меѓутоа воглавно постојат две кои се покарактеристични, а тоа се младелашкиот период кои започнува после 18-19 година и трае до 24 година и период на достигнување на максимални способности, кој започнува од 24 па се до 40 година од животот. Со самото растење кај едниката се забележува одредена стабилност која трае се до 40 година. И за едниот и за другиот период карактеристичен е професионалниот развој кој го следи

човекот. Што се однесува до постигањата во врвниот спорт, максималните достигнувања се очекуваат во периодот од 19 до 30 години од животот.

Периодот на зрела личност и старост кај машката популација започнува некаде после 40 година од животот, меѓутоа кај женската популација после 35 година, кога се чувствува намалување на животната снага. Во овој период се забележува намалување на способностите кај најголемиот број на органи и системи, губење на еластичност на кардиоваскуларниот систем, атрофија на одредени мускули и мускулни групи, намалување на осетите, поготово осетот за слух и вид, процес познат под името инволуција, т.е., слабеење на организмот во старост. Со текот на времето присутна е појавата и на старачка деменција, намалување на интелигенцијата, дефицит на интелектуални функции, намалено памтење и сл. Постепеното намалување на способностите на органите и органските системи претставува процес кој не може да се запре. Физичката активност како средство, за жал на дел од овие органи и органски системи само му помага во одлагање и забавување на намалувањето на способностите, но не и во нивното запирање.

4.2.Анатомско-физиолошки карактеристики и особини на личноста

Со право денеска може да се каже дека човекот е најсовременото битие на земјата или поточно претставува најсовершен биомеханизам кој функционира како заеднички систем на повеќе групирани органи. Во човечкиот организам постојат повеќе системи (коскен, мускулен, крвоносен, респираторен, дигестивен, бубрежно-полов, нервен, систем на осети и кожа) кои со заедничка интегрираност на единката и овозможуваат нормално функционирање. Она што е најзначајно за нас и во што може физичкото воспитание да

делува и даде поголем допринос за нивно подобрување се: скелетниот систем или системот на коски и зглобови; мускулниот систем, посебно скелетната мускулатура; респираторниот систем и системот за крвоток. Во одредена мера се мисли дека може да се делува и кон подобрување на прецизните изедувања на движењата, брзината на реагирање во одредени ситуации и сл., односно одредени особини кои се под контрола и поврзани со нервниот систем.

Различните карактеристики на коските, зглобовите и мускулите кои ги имаат личностите влијаат врз изведбата на одредени движења, но во значителна мерка физичките активности и вежби можат позитивно да влијаат или ги подобрат таквите движења и нивното изведување. Пример, не ретко преголемата цврстина или недоволната гипкост на зглобовите влијае врз неможноста на изведба на одредени движења, скокови, прецизност и сл., или единките кои имаат подолги нозе постигаат подобри резултати во трчање и скокови, за разлика од оние со пократки нозе кои се подобри во гимнастички вежбања, акробатика, спортови од борење и сл. Секако дека голем број на движења или резултати кои се постигнати зависат од силата и контракцијата на мускулните влакна и мускулниот регион, кои исто така со примена на физички вежбања можат да влијаат или ги подобрат движењата.

4.2.1. Основни карактеристики на системот за движење

Системот за движење кај човекот познат уште и како локомоторен систем, го овозможува движењето на организмот во просторот. Во права смисла или под локомоторен систем се подразбираат движењата кои ги прават *коските, зглобовите, скелетните мускули, тетивите, лигаментите, моторните центри и нервните патишта*, кои всушност анатомски сочинуваат една целина

односно една формациска функционална целина која делува синхронизирано при што со заедночко делување настанува движењето.

Функционалната усогласеност на скелетот и мускулите во движењето на телото и неговите делови во просторот истовремено обезбедуваат заштита и потпора на одделни органи, општо познато како потпорно движечка активност на апарат или потпорно-движечки апарат. Функционалната усогласеност на сите составни делови на локомоторниот апарат преставува една неделева целина, а евентуалното нарушување од нормалната функционалност на било кој од нив го онемвозможува нормалното движење. Потпорно-движечкиот апарат е составен до два дела: *првиот* кој го сочинуваат скелетниот систем и рскавичните коскени елементи и *вториот* дел кој го сочинуваат сврзното ткиво и мускулите, кои ја определуваат формата на телото и неговите одделени делови. Првот дел го сочинува неподвижниот или пасивен дел од локомоторниот систем, додека вториот дел преставува подвижен или активен дел од локомоторниот систем.

Од целокупната маса на телото кај возрасен човек, дваесет посто (20%) припаѓа на скелетот, додека околу четириесет посто (40%) на мускулите, што заеднички зафаќаат приближно околу шеесет посто (60%).

Функционалноста на локомоторниот систем се реализира со трансформација на хемиската метаболичка енергија во механичка работа.

Коските во човечкиот организам претставува најцврстиот орган кој по својата функција ја обезбедува стабилноста на организмот, спротивставувајќи им се подеднакво и на надворешните и на внатрешните сили. Формата, функцијата, цврстината и отпорноста на коските покрај што е условена од местоположбата и делот на организмот каде што се наоѓа, истата ја условува и возраста, конституцијата, полот, како и физичката активност и фазата на окостување.

Скелетот започнува да се формира за време на ембрионалниот развој на единката (човекот) и истиот минува

низ три стадиуми. Во раниот ембрионален стадиум тој претставува хорда, која се заменува со рскавично ткиво. Подоцна, со текот на растењето започнува создавање на коскена маса, односно окостување (остификација) при што рскавицата постепено преминува во коскено ткиво. Некои од деловите на скелетот кои ја вршат функцијата на потпорни елементи остануваат во форма на рскавица во текот на целиот живот на единката. Такви се рскавицата на површината на зглобовите, ушните школки, гркланот, крајните делови на ребрата, предниот дел од ноздрите на носот и др.

Она што посебно треба да се истакне е дека коскениот систем во периодот на интензивен раст и развој на децата е склон кон појава на различни деформитети и аномалии предизвикани од најразлични ендогени и егзогени фактори.

Кај возрасен човек скелетот содржи вкупно 208 коски, кои меѓусебно се поврзани во една стабилна функционална целина. Секој коска од скелетот кај човекот има определена форма и има своја функција. Имајќи ја во предвид нивната форма, должина, ширина и дебелина, коските се поделени на долги, кратки и плоснати. Долгите коски се распоредени на горните и долните екстремитети и секоја се разликува една од друга, а на краевите од секоја од нив, на горниот и долниот крај се наоѓаат проширувања. Од самата должина на коските на екстремитетите зависи и должината односно висината на самата единка. Кратките коски се распоредени на краевите на екстремитетите и на рбетот односно на карпалниот дел од шепата и тарзалниот дел на стопалото и пршлените. Плоснатите коски поголемо значење и позначајна улога играат при заштита на одредени органи и системи како што се коските на черепот, карлицата, градните коски, ребрата и сл., а многу помала им е улогата и значењето во делот на движечките (локомоторните) активности. Рбетениот столб составен е од вкупно 34 до 35 прешлени, од кои 24-25 го сочинуваат подвижниот дел на рбетот, додека останатите или

9-10 неподвижниот дел. Според својата градба функција и местоположба 7 се вратни, 12 градни и 5 слабински прешлени (подвижни), другите 5 крсни и 4-5 тртични се сраснати прешлени (неподвижни). Помеѓу подвижните прешлени се наоѓа меѓупрешленски диск составен од фиброзен прстен и меко јадро, додека цврстината и стабилноста на прешлените ја обезбедуваат лигаменти и мускулите на грбот.

Една од позначајните карактеристики на коските е цврстината и еластичноста која ја поседуваат. Еластичноста и механичките особини на коските зависат од структурата и материјалот на коските, но и од други фактори како што се: исхраната, телесната тежина, возрастта, спортските активности и сл. Структурата на коските е сложена, изградена од компактен неорганиски дел и мек огрански дел.

Главниот дел на компактната коска се состои од неорганиски материјал хидроксоапатит ($3\text{Ca}(\text{PO}_4)\text{Ca}(\text{OH})_2$), додека органискиот дел има најмногу високомолекуларни соединенија низ кои поминуваат и крвните садови. Коските кај човекот во глобала се со цевчеста форма со карактеристично својство за поголема издржливост на надворешни влијанија. Формата, должината и напречниот пресек на коската и даваат различни карактеристики на издржливост. За релативно мали напрегања евидентна е еластична деформација, односно нема трајна промена на нивната струкута, што значи по престанок на делувањето и напрегањето се враќаат во првобитна состојба. Во случај кога напрегањето продолжи и е временски подолгорочно настануваат пластични деформации, т.е., надворешните сили причинуваат трајни промени на коските, додека пак продолжувањето на напрегањата со повисок интензитет можат да доведат и до фрактура (кршење) на коската.

Зглобовите во човечкиот организам во глобала се поделени на неподвижни, полуподвижни и подвижни. Неподвижните зглобови се помеѓу сугтурите т.е., шавовите на

коските, полуподвижните зглобови помеѓу телата на `рбетните пршлени или сакроилиачниот зглоб, а подвижните зглобови се оние во кои се извршуваат движења со голем обем. Подвижните зглобови се среќаваат кај екстремитетите, но во оваа група припаѓаат и атлантоокципиталните и мандибуларни зглобови. Подвижните зглобови не се едноставни, тие се состојат од повеќе елементи кои заедно со мускулите овозможуваат да ги движат коскените лостови во движења со различен обем.

Секој подвижен зглоб составен е од главни и споредни елементи. Во главните елементи спаѓаат зглобните површини, зглобните празнини и зглобната капсула. Зглобните површини од едната страна се конвексни, а од другата конкавни и редовно се обложени со мазни еластични и сјајни рскавици, чија основна функција е да го намали триењето и ги амортизира ударите кои се јавуваат при движењето. Зглобните празнини претставуваат капиларен простор заграден со зглобни површини и зглобна капсула, каде во самата пукнатина, која е формирана од површините и капсулата сместена е слuzникава течност, на која целта и е да ја храни рскавицата, а со тоа и го намалува триењето во самот зглоб, со што и го олеснува лизгањето на самиот зглоб или поточно неговото функционирање. Зглобната капсула ги опфаќа рабовите на зглобната површина и е изградена од два слоја, надворешен и внатрешен (фиброзна и синовијална мембрана). Фиброзната мембрана изградена е од испреплетени снопови на колагени и тенки еластични влакна, кои се наоѓаат во продолженија на периостот и се со различни затегања. Синовијалната мембрана е изградена од еластично сврзно ткиво богато со крвни садови, нервни и клеточни елементи, со што всушност и го обложува фиброзниот слој затварајќи го херметички од внатрешна страна. Во споредните елементи спаѓаат: зглобните врски и сврзните рскавични творби.

Зглобните врски познати уште како и лигаменти (ligamentum) претставуваат многу силни фиброзни ленти, кои ги соединуваат зглобовите односно зглобните краишта од коските. Лигаментите се составени од густо сврзано ткиво, чии влакна се распоредени надолжно. Според составот идентични се со тетивите, фасциите и апонеурозите. Прицврстени се на коските така што колагените влака влегуваат во коската со вкрстување на минерализираниот слој или директно преку перископот, а ги карактеризира цврстина и многу мала истегливост. За да ја обезбедат својата функција на стабилизатори се припоени проксимално и дистално за две или повеќе соседни коски кои меѓу себе се зглобуваат. Воглавно лигаментите се наоѓаат на латералната страна, иако некои се лоцирани на предната и задната страна на зглобот. Со ваквата поставеност при локомоција на зглобовите им се обезбедува цврстина и стабилност, така што човекот непречено може да ги врши потребните движења.

Во стабилноста на зглобовите прогресивно се вклучуваат поголем број на лигаментарни влакна, меѓутоа доколку влијанието на надворешните сили е поголема и го совладаат отпорот на зглобните структури, поготово на лигаментите, тогаш доаѓа до нивно истегнување или кинење. Како одбрамбен механизам, во случај на прекумерно истегнување на лигаментите се јавува автоматско зголемување на тонусот на мускулите кои санира и презема дел од влијанието на надворешното оптоварување. Неможноста и неспособноста на мускулот да преземе дел од енормното оптоварување доведува до повреда на лигаментите.

Сврзните рскавични творби се сраснати со зглобната каписла, во суштина ја дополнуваат зглобната површина, а можат да бидат и во вид на плочи, најпрепознатливи како менискуси во зглобот на коленото.

Сите зглобови поделени се во две групи: на прости кои се помеѓу две коски и сложени помеѓу повеќе коски. Според формата на зглобната површина подлени се на: *топчести*; *елипсоидни*; *цилиндрични*; *седловити* и *рамни зглобови*.

Според тоа како зглобните површини се однесуваат меѓусебно во текот на движењето познати се неколку видови на движења: *валање*; *лизгање* и *ротација*.

Валање - се јавува кога зглобните површини за време на движењето ги менуваат допирните точки слично како движење на два запчаника или два ваљаци кои се допираат и придвижувањето на едниот предизвикува движење на другиот.

Лизгање – се јавува кога една зглобна површина лизга преку друга т.е., првата секогаш со иста површина допира различни делови од другата.

Ротација – кога движењето на едната зглобна површина е неподвижна, додека другата извршува кружење околу оската на другата коска.

Видови движења на зглобовите:

Флексија - претставува приближување на два сегменти кои се поврзани со зглоб во кои се извршува движењето и како резултат на таквото движење доаѓа до смалување на аголот на сегментите;

Екстензија - движење спротивно на флексијата, каде што аголот помеѓу двата сегмента се зголемува;

Абдукција - движење со кое сегментот се оддалечува од телото;

Аддукција - движење со кое сегментот се приближува кон телото;

Ротација - или кружење на сегментот кој се извршува само доколку структурата на зглобот дозволува, а се извршува во два правци (внатрешен и надворешен).

Пронација - посебен назив за ротација на подлакотот и стапалото околу нивната надолжна оска (надлакотот е до

телото, подлакотот флексиран под прав агол и дланката се придвижува надолу);

Супинација - ротација спротивна на пронацијата;

Циркумдукција - кружење околу центарот на зглобовите.

Мускулите се изградени од напречно пругасти влакна соединети во снопчиња и снопови со помош на сврзно ткиво. Мускулното влакно има форма на тенка цилиндрична творба обвиткано со тенка обвивка од колагени влакна – сарколема. Неколку мускулни влакна градат примарно мускулно снопче опкружено со сврзно ткиво, со чија помош се поврзуваат со соседните снопчиња – формирајќи поголеми мускулни снопчиња, кои така меѓусебно соединети формираат снопови видливи со голо око. Сврзното ткиво познато како внатрешна сврзна обвивка ги соединува снопчињата во внатрешноста, додека на површината на мускулот се наоѓа надворешен спој од сврзно ткиво.

Во основа мускулите ги карактеризираат четири основни својства: *еластичност*; *надразливост* *спроведливост* и *контрактилност*.

- *Еластичност* - при дејство на некоја сила мускулот ја зголемува својата должина а при нејзино престанување се враќа во првобитна положба;
- *Надразливост* - способност на мускулот да реагира на дразби;
- *Спроведливост* - способност да пренесува импулси;
- *Контрактилност* - надразнет мускул реагира со контракција.

Скелетните мускули главно ги карактеризира две основни физички својства кои се во функција на движењето односно имаат значајна улога при секакво движење, а тоа се: еластичноста и контрактилноста. Во зависност од способноста на мускулите да вршат контрактилност или деконтрактилност истите се поделени во две групи на: мускули извршители на

движењата и тонични мускули. Првите или мускулите извршители во основа се наоѓаат на екстремитетите и по својата функција овозможуваат движења со големи амплитуди, мускулната сила им е релативно мала и краткотрајна и доста брзо се заморуваат. Вторите или тоничните мускули се значително пократки мускули и нивните контракции се подолготрајни, еластичноста и амплитудите на движења им се помали, посилни се и побавно се заморуваат. Во основа за да може скелетниот мускул да функционира односно да ја врши својата работа, тој мора своите припои да ги придвижува, приближува или оддалечува односно да ги задржи на исто растојание, па според тоа кај скелетните мускули се разликуваат три видови на контракции, и тоа:

- ✓ *концентрична или изотонична контракција* – кога мускулот развива сила поголема од отпорот (при вршење на работа ги доближува припоите, при што неговата должина се скратува);
- ✓ *ексцентрична контракција* – кога развиената мускулна сила е помала од отпорот. Мускулот и покрај тоа што се наоѓа во состојба на контракција и напрегање, попушта, се издолжува, а неговите припои се раздалечуваат. При ваков случај мускулната контракција зема учество во движењето, само толку колку да ја регулира брзината. (при вршењето на работа ги оддалечува своите припои) и
- ✓ *статичка или изометриска контракција* – кога мускулот развива сила еднаква на отпорот. Покрај тоа што настанува делумна или потполна контракција мускулот не ја менува својата должина и не се менува растојанието помеѓу неговите припои. Се добива зголемено напрегање без да се изврши движење во зглобовите (припоите на мускулите остануваат на исто растојание, кога се сака да се фиксира некој зглоб).

Кај скелетните мускули постои поделба и според улогата во извршувањето на движењата, кои на човекот му овозможуваат целосна подвижност, а се изведуваат благодарение на функционалноста и усогласеноста од страна на повеќе системи, кои во основа се под контрола на централниот нервен систем. Зависно од улогата која ја имаат мускулите при формирањето на движењата класифицирани се на:

- *Група на мускули агонисти* – извршители на движењето, од нивната функција зависи самиот обем и квалитет на движење во зглобовите;
- *Група на мускули синергисти* – помагачи на мускулите извршители на движењето, обезбедувачи на синхронизација, кординација, квалитет и амплитуда на движење односно учествуваат во фината изведба на движењата;
- *Група на мускули антагонисти* - мускули кои по својата функција се спротивставуваат на агонистите и синергистите, вршат контрола на брзината и амплитудата на движења во зглобовите;
- *Група на мускули фикстори* – мускули кои по својата функција имаат за цел да ги фиксираат поедини делови од телото, со што им овозможуваат на главните и помошните мускули правилно да ги изведуваат движењата;
- *Група на мускули неутрализатори* – мускули кои по својата функција ги спречуваат непотребните движења односно ги спречуваат непотребните дополнителни движења.

Само со целосна функционалност и усогласеност на мускулите во движењата може да се обезбеди правилно, рационално и координирано движење каде потрошувачата на енергија ќе се сведе на минимум, што е и основна цел на секој организам при изведување на движењата.

Скелетните мусклни влакна за разлика од мазните мускули и срцевите мускулни влакна, кои пренесуваат електрични импулси едно на друго мускулно влакно преку пукнатински врски или нексуси, не се стимулираат од страна на соседните припоени мускулни влакна, туку од моторни неврони.

Еден моторен неврон заедно со сите мускулни влакна што ги инервира е наречен *моторна единица* (MU). Мускулните влакна што и припаѓаат на единечна моторна единица можат да се протегаат преку поголеми делови (1cm) од површината на напречниот пресек на мускулот, а за да ги инервира своите мускулни влакна моторниот неврон се разгранува во колатералии со терминални гранки. Еден моторен неврон може да инервира само 35 мускулни влакна (миметички мускул) па се до над 1000 (темпоралниот мускул).

Постојат два вида скелетни мускулни влакна: S-бавноконтрахирачки влакна и F-брзоконтрахирачки влакна, кои вклучуваат два поттипа, FR и FF. Имајќи во предвид дека секоја моторна единица содржи само еден вид влакно, оваа класификација се однесува и на моторната единица.

Бавноконтрахирачките влакна се најмалку подложни на замор и поради тоа се наменети за одржување одредена функција (контракција). Кај нив постои густа капиларна мрежа и митохондрии, како и висока концентрација на масни капки и црвен пигмент – миоглобин, а воедно богати се со оксидативни ензими. Бавноконтрахирачки мускулни влакна се екстензорите на 'рбетниот столб и зглобот на главата, како и плантарниот флексор (m. soleus).

Брзоконтрахирачките влакна се одговорни за многу кратки и брзи последователни контракции (очни мускули, мускули на прстите и сл.), меѓутоа многу брзо се заморјуваат, а се богати со гликоген, но содржат и многу малку миоглобин.

Распоредот на различните типови на влакна во мускулот зависат од самиот тип на мускулот. Моторните

единици на *S-типот* доминираат кај црвени мускули (m.soleus- го помага одржувањето на телото во исправена состојба), додека *F-типот* доминираат кај белите мускули (m.gastrocnemius- ангажиран при трчање). Она што е карактеристично за мускулните влакна е претворањето од еден тип во друг, кое зависи од концентрацијата на „Ca“ во цитоплазмата (продолжената активност на брзо контрахирачките влакна доведува до хроничен пораст на концентрацијата на Ca во цитоплазмата, со што брзокontraхирачките влакна се претворат во бавнокontraхирачки и обратно).

При мускулните контракции можни се различни степени на активност кои зависат од ангажираниот број на моторни единици, секако во зависност од самата потреба. Колку повеќе мускулни единици има еден мускул, толку попрецизно, пофино е степенувањето на контракциите. Пример: Многу пофини се контракциите кај надворешните очни мускули, кои имаат поголем број на (2000) моторички единици, отколку кај лумбрикалните мускули (100), кои имаат помал број на моторички единици, т.е., колку е поголем бројот на ангажирани моторички единици, толку се посилни контракциите и обратно. Бројот и видот на ангажираните моторички единици зависи од типот на моторното движење, fino или грубо, испрекинато или постојано, од рефлексната активност, волно или неволно движење и сл. Силата на секоја моторна единица се зголемува со зголемување на фреквенцијата на нервните импулси.

Знаеме дека секој мускул се состои од голем број (илјадници) на мускулни клетки (издолжени мускулни влакна), а секоја мускулна клетка во саркоплазмата содржи миофбрили во кои се сместени контрактилни протеини актин и миофибрил, што во всуштина се структурирани компоненти на саркомерите (контракtilни единици) на едно мускулно влакно.

Движењата кои се случуваат или поточно движењата на мускулите се резултат или последица на контракцијата и релаксацијата на сарколемите во мускулните клетки во кои подеднаков удел имаат актин и миозин филаментите. Актин филаментите при контракција се лизгаат врз миозин филаментите кон средината на сарколемите со што се скусува мускулното влакно, додека пак при релаксација се одлалечуваат (исто така со лизгање), што значи доаѓа до нивно издолжување. За движењата кои ги прават актин филаментите потребни се **Ca** јони и енергија која се зема од енергетското соединение АТР. При ослободување на Аденозин трифосфатот (АТР) од миозинските филаменти доаѓа до трансформација на хемиската енергија од АТР во механичка-процес на работа на мускулните клетки познат како *теорија на лизгање на филаментите*.

Контракциите на мускулите се стимулираат со импулсите кои доаѓаат од нервниот систем (черепен, рбетен мозок и вегетативен нервен систем). Телото на човекот содржи околу 250 милиони мускулни клетки и околу 420 илјади нервни клетки, а во зависност од тоа колку нервни импулси доаѓаат од мускулите тие можат да вршат два типа на мускулни контракции- *поединечни* и *сложени*.

Поединечни контракции вршат мускулите кога до нив ќе дојде еден нервен импулс, што значи дека потоа следува релаксација на мускулот. Скелетните мускули ги карактеризира брзината на контракција од неколку милисекунди, па затоа тие се именувани како брзи мускули, додека кај висцералните мускули движењето на брзината е бавно, кое може да трае до 100 милисекунди, од тоа потекнува и самото име бавни мускули (пр: мускулите на цревата, кои со бавни контракции ја туркаат храната од желудникот кон аналиот отвор).

Сложените контракции, познати како тетанус, најкарактеристични се за скелетните мускули. Импулсите кои

доаѓат се во континуитет или повеќе импулси едноподруго, така што секој нареден импулс кој доаѓа е пред да заврши дејствувањето на претходниот. Контракцијата е подолготрајна, а мускулот подолго време е згрчен, со што се развива поголема мускулна сила. Доколку се случи временското растојание помеѓу дразбите да биде подолго и следната дразба да дојде во моментот кога мускулот е опуште, тогаш се јавува непотполн тетанус (назабен тетанус). За да се постигне целосен тетанус неопходно е до мускулот да стигнат најмалку 40 зачестени дразби за една секунда. Тетанусната контракција после 15-20 секунди опаѓа, што е последица на појава на замор на мускулот.

4.2.2. Особини и карактеристики на другите системи кои помагаат во работоспособноста на еднката

Физичката вежба и активност како средство во физичкото воспитание знаеме дека игра значајна улога, меѓутоа нивното влијание и учество во правилниот развој на личноста не се единствени. Покрај поголемиот број на фактори кои учествуваат во развојот, значајна улога имаат и другите физиолошки системи, пред се централниот нервен систем, респираторниот систем, системот за крвоток, системот за исхрана, како и други системи.

Во текот на растот се појавуваат специфични особености во развојот на централниот нервен систем, кои се во директна зависност од возраста, и како возраста напредува така доаѓа до усовршување на функциите на централниот нервен систем. Кога станува збор за развивање на функционалните и другите особености кај детскиот организам, вклучително и нервниот систем, неопходно е да се нагласи дека тој период на животот е проследен со создавања на големи количини на енергија што се потребни за растот и развојот на организмот. Аналогно на ова произлегува и тоа

дека доколку има спортска активност, покрај потрошувачката на енергија што е потребна за растот и развојот, дополнително има потрошувачка на енергија и за одвивање на спортските вежби и активности (Тројчанец, 1992: 102). Секако дека и функционалните параметри се под влијание на одредени промени со возраста, меѓутоа најкарактеристични се промените кои настануваат во крвотокот и во фреквенцијата на срцевата работа, како и во респираторниот систем. Срцевата работа кај децата се карактеризира со висока енергетска потрошувачка, што условува присуство на поголеми количини од кислород. Општо познато е дека со зголемувањето на возраста се намалува срцевата фреквенција. Кај новороденче во мирување срцевата фреквенција изнесува од 135-140 удари во минута, додека кај деца во пубертетот односно возраст од 14-15 години достигнува вредности од 70-80 удари во минута, што е резултат на висока варијабилност на пулсната фреквенција, а како последица на недоволно усовершените регулаторни механизми на срцето.

Кај различни единки нормално е да ги карактеризираат различни особини, посебно во респираторниот систем и системот за крвоток, кои очекувано е дека можат да влијаат и врз ефикасноста на физичките вежби и активности. Доколку тие органи и системи се прилагодени кон поедини оптоварувања и вежбања, секако дека и самите вежби ќе имаат подобро влијание врз натамошниот раст и развој. Кај човек со мал витален капацитет во трчање на долги стази секако дека ќе претставува големо оптоварување во споредба со лице кое има голем витален капацитет, или измената на материјалите што треба да ги направи срцето, мора да има доволен капацитет и способност, во спротивно нема да има можност да ги задоволи потрбите на другите органи, а со тоа и ефектите од очекувањата секако дека ќе бидат поразителни.

4.3. Антрополошки обележја во развојот

Општо познато е дека организмот во текот на растот и развојот е доста осетлив на разни влијанија, посебно на телесните активности кои не ретко предизвикуваат промени во морфолошките обележја и позитивно влијаат на функционалните и моторичките способности.

Најнапред чувствуваме потреба да ги појасниме поимите *раст* и *развој*, од причини што кај голем број на читатели постои поистоветување или нејаснотија помеѓу овие два поими, од причини што некои од авторите често ги заменуваат или недоволно поимно ги разграничуваат, што доведува до збунетост. Под поимот „*раст*“ се подразбира анатомска и физиолошка промена, а под поимот „*развој*“ психолошки случувања односно развој на осетните и моторичките способности. Процесите на раст и развој меѓусобно се надополнуваат и неможно е истите строго да се одделат (Mišigoj-Duraković, 2008).

Воедно добро е да се дообјасни и поимот *морфолошки влијанија и активности* кои не ретко се среќаваат во наставните планови и програми по физичко и здравствено воспитание, што во основа подразбира зголемување на мускулната маса и регулација на подкожното масно ткиво под влијание на телесни и физички вежбања и активности. Додека пак физиолошките ефекти се насочени кон поттикнување и подобрување на функционалноста на кардио-васкуларните, дишните и коскено-мускулните органи и системи.

Основите на антрополошките претпоставки во кинезиолошката едукација точно се насочени кон утврдување на законитостите кои влијаат како последица на промените кои настануваат, секако во согласност со физиолошките и хронолошките случувања. Авторот Прскало укажува дека, антрополошките обележја претставуваат организиран состав на сите особини, способности и моторички информации, како

и помеѓу нивните меѓусебни релации (Prskalo, 2004). Антрополошкиот статус на човекот го сочинуваат:

- ✓ Морфолошките карактеристики (антропометриски);
- ✓ Моторичките способности;
- ✓ Функционалните способности;
- ✓ Когнитивните способности (интелектуалните или спознајните);
- ✓ Конативните особини (особините на личноста) и
- ✓ Социјалниот статус.

4.3.1. Морфолошки карактеристики (антропометриски)

Морфолошките карактеристики (или антрополошки карактеристики) во основа ја опишуваат градбата на телото, а врз основа на проценката на морфолошката антропометрија. Истите подлежат на промени во текот на растот и развојот на личноста, а под влијание на многубројни внатрешни (ендогени) и надворешни (егзогени) фактори, од кои позначајно влијание имаат: телесните односно физичките активности; исхраната; социолошките и психолошките и други.

Од досегашните многубројни истражувања на морфолошките карактеристики кај човекот може да се констатира дека се дефинирани четири латентни (скриени) димензии кои ја карактеризираат димензионалноста на телото и тоа.

- ❖ *Лонгитудиналната димензионалност на скелетот* – која ги карактеризира должинските димензии (висината на телото и должината на рацете и нозете);
- ❖ *Трансферзалната димензионалност на скелетот* – ги карактеризира димензиите на широчина на телото (распон на рамена, распон на карлица, дијаметар на зглоб на лакат, дијаметар на рачен зглоб, дијаметар на зглоб на колена и сл.);

- ❖ *Волумен на масите на телото* – ја карактеризира телесната тежина и обемот на телото (обемот на градниот кош, обемот на надлактица и полактица, обемот на надколеница и подколеница и сл.) и
- ❖ *Поткожно масно ткиво* – ги карактеризираат кожните набори односно се проценува преку кожните набори на телото (кожен набор на надлактица, подлактица, стомак, грб, подколеница, надколеница, надлактица и сл.).

Она што е од многу битно значење за растот и развојот на човекот, поготово за наставниците кај децата во училишниот период е познавањето на структурата на морфолошкиот простор, која е потребно да се има во предвид при изработката на наставните планирања по програмите од физичко и здравствено воспитание. Составен дел од наставните активности треба да им биде следењето и мерењето на морфолошките карактеристики кај децата, кои во училишниот период и под влијание на различни надворешни (егзогени) фактори, а пред се физичките вежбања, многу брзо се менуваат. Од тие причини потребно е редовно следење помеѓу другите (најчесто) следните морфолошки (антропометриски) мерки на:

- ✓ Висина на телото;
- ✓ Телесната маса;
- ✓ Обемот на подлактица и
- ✓ Кожен набор на надлактица.

Следењето и мерењето на телото и анализата и споредбата на добиените резултати со претходно добиени резултати од поедини фундаментални и лонгитудинални истражувања, ќе ни дадат адекватни показатели и правилна слика за растот и развојот на децата, како и јасни показатели за правилната примена на физичките вежбовни активности.

4.3.2. Моторички способности

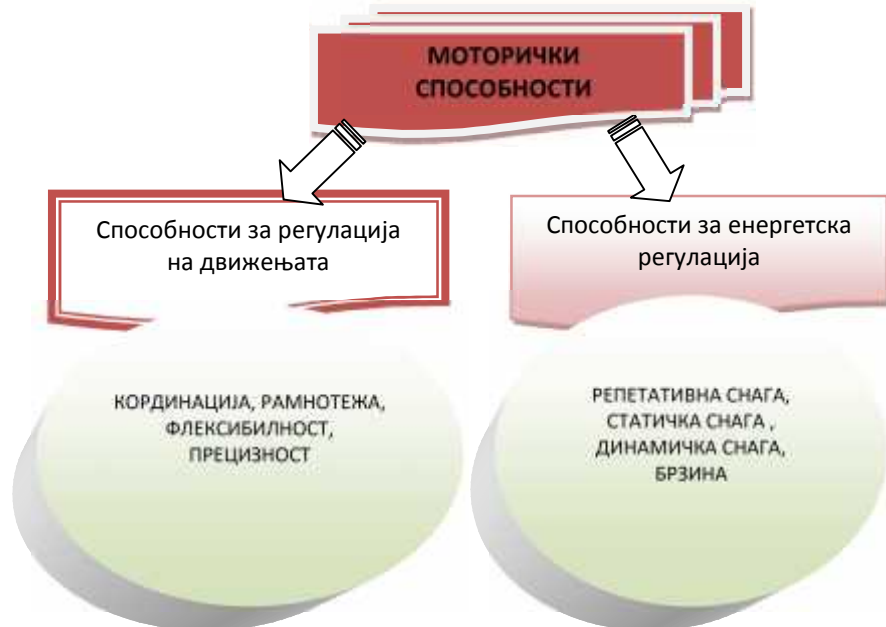
Моторичките способности претставуваат дел од општите способности, кои можат да се дефинираат како збир од вродени и стекнати способности кои овозможуваат успешно вршење на моторички активности. Во основа моторичките способности учествуваат во решавањето на моторичките (движечки) задачи и се одговорни за активностите од нашите движења. Тие се најодговорни за ефикасните човечки движења, а воедно претставуваат и базична вредност во заедничкиот простор на човековата моторика и специфичните движечки можности. Според Прскало, моторичките способности се латентни моторички структури кои се одговорни за практично бесконечен број на манифестни моторички реакции, кои можат да се проценат и опишат. Тоа се способности кои учествуваат во решавањето на моторичките задачи контролирајќи го нивното движење (Prskalo, 2004).

Физичките вежбања и физичките активности можат значајно да влијаат врз развојот и одржувањето на нивото на достигнувањата во поедини моторички способности. Кај дел на моторичките способности од физичките активности и вежбања осетно може да се зголемат моторичките способности, меѓутоа кај одреден дел во многу понезначителна мера, а сето тоа зависи и е условено од поедини вродени способности, како и од физичките активности поврзани со периодот на развој на организмот. Физичките вежбања и методите кои се користат во правилно систематизирани и програмирани физички активности се најразлични и истите се разликуваат во зависност од развојните способности.

Моторичките способности поделени или класифицирани се во две групи и тоа: *примарни* (ординација, брзина, прецизност, рамнотежа, снага, флексибилност) и *секундарни* (регулација на движењата и користење на

енергијата во текот на активностите) моторички способности. Воедно според хиерархиската структура во моторичкиот простор истите се поделени на способности за регулација на движењата и способности на енергетската регулација (Види слика бр.1.).

Слика бр. 1



Снага – се дефинира како способноста за извршување на работа или совладување на отпор. Авторите Финдак и Прскало, снагата ја дефинираат како работа извршена во единица време односно количина на енергија потрошена во единица време (Findak i Prskalo, 2004: 73). Многу често снагата 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 основа снагата зависи од физиолошкиот пресек на мускулните влакна, техниката на изведување на движењата, хемискиот состав и

процесите кои се одвиваат во мускулните ткива и степеност на пренесувањето на информациите од нервниот систем.

Во физичката култура и наставата по физичко и здравствено воспитание препознатливи се три видови на снага:

- ✓ Експлозивна снага;
- ✓ Репетативна снага;
- ✓ Статичка снага.

Воедно снагата тополошки поделена е и на:

- Снага на рацете и раменскиот појас;
- Снага на трупот;
- Снага на нозете.

Експлозивната снага - 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 снага – 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 снага – 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 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).

Снагата се развива со примена на најразлични врсти на тренинг кои можат да бидат, статички (изометриски), динамички (изотонични), ексцентрични тренинзи за снага, изокинетички и сл.

Брзина—дефинирана е 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. Способност на брзо реагирање и изведба на едно или повеќе движења, а при тоа совладувајќи подолг пат за 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).

Брзината е генетски вродена особина, според тоа на неа може да се делува многу малце и тоа само во одредени периоди на животот, поточно во младата возраст (7 до 10 година). Физичките активности и вежбања за подобрување на брзината треба да бидат насочени кон подобрување на нервно-мускулните инервации и зголемување на снагата на мускулите.

Флексибилност – изведување на движења со што поголема амплитуда. Способност на изведба на движења во

еден или повеќе зглобови со максимални амплитуди. Флексибилноста е различна во различни периоди на животот. Коефициентот на вроденост на флексибилност е мал, па според тоа може да се влијае врз нејзиниот развој. Со континуирано влијание и примена на вежби за истегнување флексибилноста може да се одржува во текот на целиот живот.

Основни методи за развој на флексибилноста се методите на пасивно и активно истегнување. Флексибилност е поделена на:

- ✓ активна флексибилност (*достигнување на максимални амплитуди со делување на сопствените мускулни сили*);
- ✓ пасивна флексибилност (*достигнување максимални амплитуди со помош на надворешни сили*);
- ✓ статичка флексибилност (*задржување на движењето во максимална амплитуда, до праг на болка*).

Децата се пофлексибилни во споредба со возрасните, а женските во споредба со машките. Во периодот на детство (до 5 години) се постигнува најголема флексибилност со помош на вежби за истегнување, додека во периодот од 12-14 години флексибилноста почува да опаѓа од физиолошки причини.

Прецизност – претставува активност со која се овозможува гаѓање на подвижни или неподвижни цели на одредена оддалеченост. Може да се дефинира и како способност на нервниот центар во контролирањето на фина интрамускуларна координација. Прецизноста се смета дека е доста варијабилна врз неа влијаат поголем број на фактори. За прецизна изведба на одредено движење потребно е добро кинестетичко чувство на целта, проценка и контрола во флексибилноста на одреден пат и време на концентрација. Развојот на прецизноста се постигнува со вежбање и повторување на моторичките задачи, најнапред во едноставни ситуации, а потоа во се посложени. Од спортските активности

во кај е застапена прецизноста се: поголем број на колективни спортски игри, голфот, стрелаштвото, мечевање, куглање, пикадо и сл.

Издржливост – претставува активност која се извршува во континуитет на долг временски период со ист интензитетот, способност на организмот работата со одреден интензитет да ја одржува што подолго време без намалување на ефикасноста. Издржливоста е посебна способност во која се развива снага за долготрајна работа. Коефициентот на вроденост кај издржливоста е мал, па според тоа може да се делува врз најзиниот развој во текот на целиот живот. Како способност издржливоста се смета за една од најважните детерминенти на општата кондиција која е значајна за постигањата на успех во одредени спортови. Нејзината специфичност како способност најчесто е изразена во спортовите во вода (пливање, веслање), тенис, трчање, скијање и сл.

Равнотежа – се дефинира како способност на одржување на посакуваниот став (положбата на телото) под влијание на гравитацијата. Равнотежата дефинирана е и како способност да се воспостави нарушената положба или корегира влијанието на гравитацијата (Kosinac, 2011). За одржувањето на рамнотежата кај човекот покрај одговорноста што припаѓа на видот како рецептор служи и вестабуларниот апарат во внатрешноста на увото (одговорен за насоката на делување на силата на тежата, забрзувањето и ротацијата на телото), со кои делуваат во една заедничка интегрираност.

Во спортот се разликуваат два вида на равнотежа и тоа:

- ✓ способност на одржување на равнотежната положба (*брзо реагирање и обликување на компензација која ќе овозможи равнотежна положба*);
- ✓ способноста на воспоставување на рамнотежна положба (*способност на што побрзо завземање на рамнотежна положба односно активност на*

вестабуларниот апарат во координација со останатите рцептори: вид, слух, мускулнанапрегнатост и др.).

Развојот на рамнотежата треба да започне да се развива уште во најраната возраст преку поставување на различни полигони, препреки и тестови (одење по греда, клупи и сл.). Од спортовите во кои рамнотежата игра најзначајна улога ќе ги споменеме спортската гимнастика, акробатиката, сурфањето и сл.

Координација – изведување движења со комплексна структура, односно способност за изведување на движења со сложена моторичка структура во просторот. Способност за управување со движењата на телото или неговите делови, која ја карактеризира брза и прецизна изведба на сложените моторички задачи или решавање на проблемите во што помал временски простор. За решавање на задачите значајна е синхронизацијата во високите регулациони центри на нарвниот систем со периферните делови на системот за движење. Коефициентот на наследност е доста висок, па според тоа во нејзиното подобрување може да се делува само во одредени периоди на животот (до 6 години). За решавање на одредени покомплексни движења потребна е поголема интелигенција, па отука произлегува поврзаноста на координацијата со интелигенцијата (способност за решавање на сложени движења или проблеми). За подобрување на координацијата потребно е користење на нови движења или изменети движења на веќе автоматизираните, како и посложени игри.

4.3.3. Функционални способности

Она што е сигурно и што го прати развојот на човечкиот организам се процесите кои го следат во текот на целокупниот животен циклус. Карактеристично за човековиот организам е

од моментот на неговото раѓање па се до неговата смрт постојано да се наоѓа во некој процес на промени како во морфолошка, биохемиска и функционална смисла (Тројачанец, 1992). Во основа се мисли на индивидуалните промени кои се условени од генетската природа односно наследени од родителите. Тука секако дека свое влијание има и околината која е најзабележлива во првите години од животот на единката. Подоцнежниот раст и развој на организмот го карактеризираат хетерогено развивање на органите и органските системи и зависно од периодите на развој одредени органи ги прати побрз односно поспор развој.

Функционалните способности во основа вршат регулација и координирање на функциите во органските системи. А под самиот поим функционални способности се подразбира способност за ослободување на енергија во клетките која им е неопходна за одржување на хомеостазата и вршењето на специфичните функции на поедини делови на организмот. Енергијата пак од своја страна на организмот му е неопходна за работа на било кој облик на мускулна работа, а знаеме дека се добива со внесувањето на хранливите материји, течностите и кислородот во организмот. Енергетската потрошувачка кај различни организми и во различни периоди од развојот секако дека се разликува, поготово ако е во директна зависност од активноста која телото ја врши. На пример во мирување и за време на спиењето енергија е потребна само за одржување на основните животни функции (базален метаболизам), кој е различен кај секој организам. Она што е доста карактеристично за развојот на функционалните способности на детскиот организам е големото создавање на енергија што е потребна за растот и развитокот на организмот. Тука неопходно е да се нагласи и големата движечка активност, посебно ако се занимава со некој спорт, така да покрај потрошувачката на енергија што е потребна за раст и развој дополнително се јавуваа

потрошувачка на енергија за одвивање на спортските активности. Енергетскиот биланс кај децата во периодот на растење во споредба со возрасните е за два до три пати поголем. Покрај зголемената потрошувачка која се јавува заради зголемени активности или спортски активности се јавува и заради неекономичното работење на целиот организам, кој се стабилизира или економизирањето на енергетската потрошувачка се нормализира со текот на возраста.

Функционалните способности во основа се гледаат како способност на ослободување на енергија, транспорт и искористување на енергијата во човечкиот организам. Недоволното ослободување на енергија го доведува организмот до една специфична физиолошка состојба која се манифестира со повремено смалување на работоспособноста (намалена сила, намалена брзина и долготрајност на мускулните контракции, намалена прецизност на движењата и сл.). За ваквата намалена работоспособност постојат две причини и тоа:

- ❖ *првата* - во регулациските системи на централниот нервен систем, вегетативниот нервен систем и хормонално-хуморалниот систем;
- ❖ *втората* - во вегативното снабдување на мускулите со кислород, преку системот за дишење, циркулацијата и крвта.

Функционалните способности се во директна зависност со ослободувањето на енергијата во мускулните клетки или поточно со функционалноста на организмот во аеробна и анаеробна фаза. Работа која се врши со присуство (аеробно или оксидативно) или без присуство (анаеробно или аноксидативно) на кислород. Во услови кога се изведуваат движења каде што водечка енергетска улога имаат анаеробните процеси, значајна улога во решавањето на новонастанатата состојба на недоволно ослободување на

енергија или замор играат резервите на фосфогените во мускулите (намалување на АТФ – аденозинтрифосфат и КФ – креатин фосфат). Колку е поголемо оптоварувањето, толку повеќе се смалуваат фосфогените во мускулите, доведувајќи до помало ослободување на енергија односно замор. Во услови кога се одвиваат движења во аеробни услови, значајноста на фосфогените е намалена. При движења со максимален интензитет и кога анаеробните процеси ја имаат најзначајната улога во создавањето на енергија во мускулите се натрупуваат големи количини на млечни киселини кои во понатамошните процеси учествуваат во создавањето на замор или намалување на ослободувањето на енергија.

Во кинезиолошките науки и спортот не ретко се користат термините аеробна и анаеробна издржливост. Аеробната издржливост се дефинира како способност на состојките за транспорт и искористеност на кислородот на мускулните, да допринеси во био-хемиските процеси за производство на енергија користејќи го кислородот заради вршење на мускулна работа. Од друга страна, анаеробната издржливост се дефинира како способност на организмот да ги искористи гликолитичките извори во анаеробно производство на енергија за вршење на мускулна работа и при тоа ефикасно да ги толерира био-хемиските промени кои настануваат во мускулните клетки. Анаеробните способности се тие кои вршат регулација на гликолитичкиот енергетски механизам. Нивниот функционален показател го означува *долгот на кислород*, всушност онаа количина на кислород која организмот ја надокнадува по завршетокот на работа. Анаеробните способности претставуваат способност на организмот максимално да ги искористи анаеробните извори на енергија за краткотрајна работа на мускулите, т.е., без присуство на кислород. Овие врсти на функционални способности се делумно генетски усогласени и зависат од количината на анаеробни споеви во организмот и

биохемиските способности на искористеност на овие споеви. Кога мускулната работа е од таков интензитет да не е во можност да осигура доволно количество на енергија од аеробните процеси се појавува анаеробната способност. Анаеробните процеси користат енергија во услови без кислород.

4.3.4. Когнитивни способности (интелектуални или спознајни)

Когнитивната способност претставува сложена наследна особина која е обликувана од голем број варијабилни гени. Познато е дека општата когнитивна способност индивидуално е доста променлива со високонаследна особина. Во текот на развојот процентот на наследност на општата когнитивна способност варира, што значи е променлив. Најнизок е во периодот на детството, додека највисок во периодот на старост. Едно од гледиштата за општата когнитивна способност укажува дека се состои од низа одвоени, засебно генетички контролирани процеси. Според други гледишта, многу аспекти на општите когнитивни способности се темелат на способноста на задржување и манипулација на деталите во меморијата и одржување на селективно внимание на еден аспект од задачите. Па според тоа општата когнитивна способност би можела да вклучува функции со намален број на гени за работно памтење и внимание.

Когнитивните или спознајните способности се интелектуални или ментални способности, бидејќи ја претставуваат мисловната и свесна активност. Тоа се способности на снаодливост во новонастанати ситуации, преку кои се остварува прием, пренос и преработка на информациите, или поточно усвојување на нови информации и процесирање на веќе усвоените, а се со цел точна, прецизна

и правилна обработка. Когнитивните функции во основа претставуваат процеси преку кои стануваме свесни за нешто, перцепираме и разменуваме идеи, односно истите претставуваат одредени процеси преку кои примаеме и разменуваме информации. Тие вклучуваат различни подрачја на когниција, како внимание, перцепција, помнење, решавање на проблеми или донесување на одлуки и сл. Всушност когнитивните функции поделени се на *основни когнитивни функции* (внимание, перцепција, помнење) и *виши когнитивни функции* (донесувае одлуки, говорот, јазикот и извршните функции). Разликата помеѓу основните и вишите когнитивни функции е во тоа што основните на некој начин се автоматизирани и небараат некој посебен напор, што не е случај со вишите за кои се смета дека се под некоја свесна контрола (Frith i Dolan, 1996). За најважно обликувано обележје кај вишите когнитивни функции ја сметаат потребата од поголемо вложување на напор, за разлика од основните односно нижите когнитивни функции.

Постои комплексна поврзаност помеѓу когнитивните способности со емоционалните и мотивационите функции и структурата на личноста во целина. Основните карактеристики кои ја зголемуваат поврзуваат со интелектуалните способности се информациските комплексни задачи, ритмичката целина на задачите и невообичаените движења во задачата, како и рамноправното користење на доминантните и недоминантните страни на телото (Horga, 1993). Воедно помеѓу интелектуалните (когнитивните, спознајните) способности постои значајна поврзаност и со моторичките способности. Кај спортските игри значано место завзема моторичката интелигенција како способност на просторната проценка – временскиот односи и симултаната обработка на кинестетичките информации. Когнитивните способности во основа имаат генетска природа, а со телесни активности и

вежбања можно е да се влијае само во многу мала мера и тоа на некои видови когнитивни способности.

4.3.5. Конативни особини (особини на личноста)

Конативните особини или уште познати како конативни димензии на личноста односно особини на личноста се најодговорни за модалитетите на човечкото однесување. Познавањето на основата на особините на личноста е од многу големо значење, имајќи во предвид дека конативните фактори се одговорни за разбирањето и предвидувањето на однесувањето во различни ситуации. Во основа кога станува збор за човековото однесување знаеме дека истото се состои од нормално и патолошко конативно однесување. Нормалното човеково однесување го карактеризираат особините како што се: самоконтрола, доминација, интроверзија и сл., додека од другата страна се патолошките конативни особини како што се: анксиозноста, агресивноста, депресијата и сл. (Findak i Prskalo, 2004). Денеска постои општо мислење дека најцелисходно може да се посматра личноста преку нејзините особини. При поучувањето на личноста најчесто се користат наводите на општите и релативно трајните особини, познати уште како и црти на личноста. Преку анализа на особините на личноста можат да се објаснат основните карактеристики на личноста (особеност, целовитост, доследност), каде се разликуваат три врсти на општи особини на личноста:

- ▲ особини преку кои се означуваат особините на *темпераментот*, со кои се укажува на кој начин единаката нешто работи;
- ▲ особините на *карактерот*, кои укажуваат заради што некој нешто работи;
- ▲ особините со кои се означуваат *способностите*, кои укажуваат колку добро и успешно некој нешто работи.

Секоја личност има своја особеност или единственост која го карактеризира неговото однесување, со што покажува во каква, во помала или поголема мера колку е особен, за него својствен, карактеристичен начин на однесување. Секој човек е особен, подруг од другите и сите останати. Секој од нас има свој стил на однесување преку кој на различен начин доаѓа до израз: во изразување на движењата, во држење на телото, во облекување, во одење, во пишување, во јадење, во размислување и сл.

4.3.6. Социјален статус

Самот поим социјален статус ја објаснува припадноста или значајноста на некој општествен збир на кој припаѓа самата единка. Тргувајќи од фактот дека секој поединец има различни потреби и цели, можна е потреба кај секој поединец од промени во однесувањето во социјалната средина, во која истиот ќе може позитивно или негативно да се прилагоди. Социјализација (lat. socius – другар, socialis – друштвен, дружељубив, eng. socialisation) во поширока смисла на зборот означува процес во кој поединецот учи за културата на своето друштво. Социјализацијата се однесува на усвојување на оној дел од културата која ги опфаќа пред се меѓучовечките односи и нивниот развој, односно претставува усвојување на облик на општествен живот (Piršl, 2008). Местото на физичката култура и улогата на телесното вежбање преку усвојувањето на моторичките знаења, навики и умеања значајно придонесуваат во развојот на целокупниот живот на единката, воедно зајакнуваќи ги и здравствените капацитети во пошироката општествена заедница. Континуираното телесно вежбање покрај другото може позитивно да влијае и врз социјализацијата на единката во повеќе аспекти: стекнување на самодоверба, дисциплина, сигурност, упорност, самопочитување, воспоставување на комуникација и сл., а со

прифаќањето на нормите и вредностите во кинезиолошките активности ќе им се овозможи полесно и посигурно интегрирање во општествената зедница.

Личноста на единката како организациона особина се формира исклучиво со заедничко делување на единката и средината во која живее, а со тоа го одредува и општиот за поединецот карактеристичен начин на однесување. Личноста се формира под влијание на личните активности на човекот и под влијание на неговата природна и општествена средина, а врз основа на биолошките особини кои ги има наследено. Помеѓу социјалните фактори кои влијаат врз формирањето на личноста позначајни се: семејството, друштвото, училиштето, средствата за масовна комуникација, интернетот, социјалната положба, културата во која живее, психосоцијалните особини на луѓето со кои соработува и сл. Друг важен аспект за развој на личноста е воспитанието, кое помага во развојот на социјалните вештини, воспоставува емоционална контрола и става јасни ограничувања во целокупниот раст и развој на личноста.

ПРАШАЊА ЗА УТВРДУВАЊЕ

- 1. Кои се трите голем периоди на развој на човековиот живот?*
- 2. Што подразбирате под анатомско-физиолошки карактеристики на личноста.*
- 3. Што го сочинува системот за движење кај човекот?*
- 4. Според улогата која е имаат мускулите при движењата како се класифицирани?*

5. *Кои се антрополошките обележја и карактеристики што го сопочинуваат статусот на човекот?*

Прашања за дискусија

1. *Колку наставата по предметот физичко воспитание може да помогне во развојот на личноста?*
2. *Дали и колку наставникот е спремен да одговори на потребите и барањата на наставните програми кои го проучуваат развојот и растот на човекот?*

КЛУЧНИ ЗБОРОВИ

1. Особини
2. Личност
3. Воспитание
4. Карактеристики
5. Образование
6. Здравствено
7. Развој

НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА

Колкаво може да биде влијанието на наставникот по физичко воспитание за натамошниот развој на децата?

Број 5 Држење на телото

(ЦЕЛИ) По
совладувањето на
ова поглавје:

- ќе осознете какво
треба да биде
нормалното
држење на
телото кај
човекот

- ќе научите какви
деформитети
можат да се
појават на
човечкото тело

- ќе разберете за
кои се
причините за
појава на
деформитетите

- ќе откриете
какви е улога на
наставата по
физичко
воспитание во
запирање и
спречување на
деформитетите
кај децата

Прашања за насочување (привлечност)

1. Зошто на човечкото тело можат да се јават одредени отстапувања од нормалниот став на држење на телото?

2. Што подразбирате под поимот деформитети на телото?

5. Нормален став на телото

Многу тешко е точно да се одреди што е нормално држење на телото односно што е нормален став кај човекот. Меѓутоа ако се тргне од фактот дека тој не смее на никој начин да го потпомогнува формирањето на лошото држење на телото, тогаш најдобро е да се прифати мислењето дека нормално држење или нормален став е оној каде што има најлежерно држење. Свое видување околу нормалниот став или правилното држење на телото има дадено Шуков кој истакнува дека, „иако е тешко да се даде точна дефиниција за тоа што е правилен исправен став на телото, сепак може да се дефинира како став кој во никој случај не би требало да

оптоварува една група на мускули за сметка на нивните антагонисти“ (Шуков, 2001: 80). Во прилог на горе неведеното е и тоа дека во никој случај не треба да се потпомогне лошото држење, независно дали истото е предизвикано од страна на надворешни или внатрешни фактори кои го опкружуваат човекот, поточно детето, или да се создаде добра основа за појава на деформитети на телото.

Врз држењето на правилниот став на човечкото тело влијаат активните и пасивните сили на организмот и земјината тежа. Знаеќи дека активни сили на организмот претставуваат мускулите, а пасивниот дел или пасивните сили го сочинуваат лигаментите, зглобовите и коските, во сите активности на организмот треба да се има баланс помеѓу нив односно тие треба да бидат во рамнотежа, бидејќи секое нивно пореметување ќе доведе до нарушување на нормалното држење на телото. Најлесно оваа рамнотежа се пореметува на сметка на активната снага на организмот, т.е. мускулите, кои попуштаат од различни причини, а најчесто заради разни патолошки заболувања, замор, неправилно вежбање и сл. Како последица на нивното слабеење настанува поголемо оптоварување на пасивниот дел, што со текот на времето и тој почнува да заслабнува и ја губи својата функционалност и улога, а како најосетлив дел и кој најчесто е на удар на ваквите последици е кичмениот столб, градниот кош и дел од екстремитетите, особено долните.

За исправен став Шуков го смета оној став каде што заедничкото тежиште од деловите на телото над актуелниот зглоб или сегмент поминува низ неколку точки: тежиштето на главата; вратната кривина; градната кривина, слабинската кривина; зглобот на колкот; зглобот на колената и скочниот зглоб (Шуков, 2001). Врз отстапувањата од правилниот исправен став на човекот влијание имаа повеќе фактори кои во глобала се поделени во две групи на внатрешни (ендогени) и надворешни (егзогени). Во внатрешните покрај наследните

фактори, обично се сметаат и заболувањата кои не ретко можат да се јават уште при самото раѓање на детето. Ваквите заболувања ги зафаќаат внатрешните органи, нервниот систем, а најчесто мускулите, коските и зглобовите, на кои оштетувањата можат да бидат далекусежни и со трајни последици. Не ретко од заболувањата особено кај децата можат да се сретна рахитичните болести, болести на органите за дишење, болести на коскено зглобниот апарат, на мускулите и сл. Од надворешните фактори или како последица на неадекватните надворешни влијанија кои ја опкружуваат единката во секојдневниот живот најчесто се присутни:

- ✓ недоволната физичка активност;
- ✓ неправилното физичко вежбање;
- ✓ лошата или неадекватна и недоволна исхрана;
- ✓ потхранетост или прекумерната телесна маса;
- ✓ преоптовареност на ученикот;
- ✓ лошото држење на телото при одење и седење;
- ✓ носењето неадекватни и претешки чанти, особено првачињата при одење на училиште и сл.

А како последица на влијанието од горе наведените фактори се јавуваат најразлични аномалии и деформитети на одредени делови на телото. Најчесто забележани аномалии на рбетниот столб се:

- *искривувања во пределот на грбот (кифоза);*
- *искривувања во пределот на слабинскиот дел на грбот (лордоза) и*
- *искривувања на рбетниот столб на лева или десна страна (сколиоза).*

Но не ретко овие искривувања можат да бидат и комбинирани (сколипза со лордоза, кифоза со лордоза или сколиоза со кифоза).

На градниот кош почести аномалии и заболувања се:

- *испакнати гради;*
- *вдлабнати гради и*

- *рамни гради.*
Додека на екстремитетите, а особено кај нозете се:
- *исчашувања на колковите;*
- *„X“ и „O“ нозе и*
- *рамни и вдлабнати стопала.*

Една од аномалиите која многу често се среќава во комбинација со сколиозата е исчашувањето на колковите.

5.1. Деформитети на рбетниот столб

Знаеме дека рбетниот столб ни е основниот носител на исправното држење на телото, на кој се прицврстени и тежат сите горни делови и органи на телото. Точно и заради тоа тој е изложен на најразлични и чести деформитети, кои можат да зафатат поедини делови или пак целиот рбетен столб. Најчеста појава на овие деформитети е во две рамнини, поточно во фронтална или сагитална рамнина, но не ретко истите можат да бидат присутни и во двете рамнини истовремено, што секако претставува многу покомпликуван случај и многу потешко истиот да се санира.

Во развојот на деформитетите на рбетниот столб се разликуваат повеќе стадиуми, кои зависат од оштетувањата направени на елементите кои учествуваат во локомоторниот апарат или поточно кои учествуваат во држењето на правилниот исправен став кај единката. Како што и претходно напоменавме во држењето на правилниот исправен став кај секој организам учествуваат активниот дел (мускулите) и пасивниот дел (зглобовите, лигаментите и коските), па според тоа и во зависност од тоа кој дел е оштетен се разликуваат различни стадиуми на оштетувања. Ако оштетувањето е исклучиво на мускулатурата тогаш станува збор за *почетна* или *функционална деформација*, доколку пак оштетувањата се на лигаментите или коскениот систем, тогаш станува збор за

стадиум на многу сериозни оштетувања, стадиум на *структурални или фиксирани деформитети*.

Кигоза (Kyphosis) – претставува неправилно лошо држење со зголемена физиолошка кривина на рбетниот столб во сагитална рамнина, чиј конкавитет е свртена према напред. Најчесто се локализира на грбниот дел од кичмениот столб, меѓутоа може да се појави и на други делови. Не ретко се среќава и во комбинација со лордозата, бидејќи отстапувањата во еден правец повлекува отстапување во друг правец. Ваквото зголемување најчесто се појавуваат како последица на промените и пореметувањата кои настануваат кај мускулите, лигаментите и коскено-зглобниот систем во пределот на рбетниот столб или пак некое друго заболување. За правилно формирање и одржување на физиолошките кривини на рбетниот столб во сагитална рамнина значајна улога имаат мускулите на стомакот, градниот кош и грбот. Зголемувањето на грбната кривина во основа се јавува поради слабоста на длабоките мускули на грбот, а пред се истегнувачите. За позначајни симптоми на кифотично лошо држење на телото се вбројуваат следните: главата е свртена према напред, рамена исто вовлечени спрема напред, зголемена подгрбавеност, гради вовлечени (посебно кај девојките), нагласени лопатки и одвоени од рбетот, лабав и испапчен стомак (мев), лесно свиткани коленици и поместени према назад, а стопала често инсуфициентни.

Лордоза (Lordosis) – претставува неправилно лошо држење на рбетниот столб во слабинскиот дел чиј конвекситет во сагитална рамнина е свртен према напред или конкавите свртени према назад. Во услови кога физиолошката кривина на рбетниот столб е поголема од 4-5 сантиметри, а во вратниот од 3-4 станува збор за лордотично лошо држење на телото. Лордозата може да биде стеканата и вродена. Стекнатата лордоза најчесто се јавува како последица на одредени рахитични заболувања од повреди на колкот, претежно

исчашувања, специфично заболување на колкот (coxitis), како последица на преголема дебелина и тежина, со што доаѓа до опуштање на тонусот на стомачната мускулатура, неправилно физичко вежбање и сл. Во основните симптоми на лордотичното лошо држење на телото се вбројуваат следните: главата и рамената се зафрлени наназад, градниот кош е рамен или издаден према напред, физиолошката кривина е зголемена, карлицата поместена спрема напред и кон долу, стомакот е лабав и издаден према напред, колковите поместени према напред, а стопалата често инсуфициентни. Она што за нас е посебно интересно и кое ќе биде предмет на проучување е лордозата која настанува во периодот на детската возраст, а се јавува како последица на рахитисот и слабост на поедини мускулни групи. Во развојот на лордозата како и кај останатите деформитети на рбетниот столб постојат три различни стадиуми и тоа: *функционалниот стадиум* или *лордотично лошо држење*; *структуралниот* и *фиксирано сатдиум* позната уште и како *права лордоза*. Во лордотичното лошо држење на телото или функционалниот стадиум на лордоза, направени се промени само во мускулите, додека ако промените кои се настанати покрај мускулите имаат зафатено и прешлени и лигаменти тогаш станува збор за повисок стадиум на лордоза, структурален или права лордоза.

Сколиоза (Scoliosis) – претставува кривина на кичмениот столб која се јавува во фронтална рамнина. Кај сколиозата кривините можат да бидат и во десна и во лева страна, меѓутоа може да се јави и така наречена компензаторна сколиоза, која најпрво е во една страна (лево), а потоа на другата страна (десно) или обратно. Сколиозата е една од најчестите деформитети на рбетниот столб. Многу ретко е како вродена, меѓутоа постојат голем број на причинители за нејзината појава како стекната. Се јавува како последица на голем број на заболувања, а не ретко како и составен дел на некое заболување. Соред современите сваќања и текови на

науката, сколиозата се дели на *функционална* и *структурална*, меѓутоа дел од авторите укажуваат на постоење од *три степени* на сколиоза како и кај другите рбетни деформитети: *функционални*, *структурална* и *фиксна* која е највисок стадиума на развој и во која покрај тоа што се зафатени активните делови, зафатени се и сите пасивни делови. Функционалните сколиози во суштина се редуцибилни, бидејќи нема промени на коскениот дел од кичменот столб. Во услови кога причините за појава на сколиозата навремено се лоцираат и не се зафатени коскениот делови тогаш истата може да се санира. Најчести причинители на функционалната сколиоза е лошото држење на телото; неадекватно носење на училишни чанти; лошо седење во училишните клупи; лошо спиење и лоша постела; повреди на одредени мускулни групи, или поголемо оптоварување на едната страна, што доведува до нивна асиметрија на затегнување и сл.

Рамен грб (Dorsum planum) – петставува деформитет на рбетниот столб при што не доаѓа до формирање на кривините на кичменот столб во сагитална рамнина. Причините за ваквата појава можат да бидат и вродени, меѓутоа најчесто рахитичните болести се најголемите причинители за појава на овај деформитет, а не ретко претставува и добра подлога за натамошен развој во сколиоза.

5.2. Деформитети на градниот кош

Од деформитетите кои најчесто се сретнуваат на градниот кош се: испакнати гради или уште познати како кокошкини гради; вдлабнати гради познати и како чевларски гради и рамни гради.

Кај *испакнатите гради* (Pectus carinatum) – познати и како што погоре напоменавме кокошкини гради, градниот кош е сплоснат така што пречникот во фронтална рамнина е изразено помал од пречникот во сагитална рамнина, а

гредната коска со својот долен дел е подигната напред и према горе. Развојот на оваа аномалија по форма може да биде симетрична или асиметрична, поготово ако се зафатени долните делови на градниот кош. Истата може да е предизвиката од внатрешни (ендогени) или надворешни (егзогени) фактори. Од надворешните причинители најчесто се појавува како последица на рахитични болести. Кај оваа болест градната коска и ребрата немаат во целост осифицирано и не ја поседуваат доволната цврстина. Не ретко причинители за појавата можат да бидат и хроничните респираторни заболувања, астма, долгорочни хронични кашлања, туберкулозни воспаленија, но може да се појави и како последица на одредени фрактури на ребрата или градната коска. Како последица од овој деформитет во најголем број ја чувствуваат внатрешните органи каде со текот на времето може да дојде до посериозни функционални оштетувања.

Вдлабнати гради (Pectus excavatum) – деформитет познат како и чевларски гради, бидејќи се сметало дека како професионална мана многу често се јавува кај чевларските работници, а како последица на притисокот на градниот кош од работата. Градниот кош кај овој деформитет е сплоснат навнатре со изразено намален пречник во сагитална рамнина, на истиот му се менува формата во широк, плиток и краток граден кош. Во пределот на наставокот на градната коска (долен дел на наставокот) може да се забележи вдлабнатина во која е можно да се стави и цела тупаница од раката на човекот. Најчести причинители за појава на ваквиот деформитет се внатрешните (егзогени) фактори, но може да се појави и како последица на рахитични болести и астма, како професионален деформитет од работа (како што напоменавме и погоре), а како предизвикувач може да претставува и лошото кифотично држење на телото.

Рамни гради (Pectus planum) – како аномалија според мислењето на некои автори не би требало да се вбројува во рангот на деформитети кои во голема мера отстапуваат од нормалноста, но во секој случај факт е дека постојат одредени дефекти и аномалии во развојот на мускулатурата на градниот кош кај единката. Во споредба со претходните две аномалии каде што постои промена и во мускулатурата, кај рамните гради она што паѓа во очи е слабо развиената мускулатура на градниот кош, како и видливи аномалии и на самата градна коска. Кај ваквите единки евидентна е ниската и тенка мускулатура, каде не се воочува рељефот на мускулатурата, бидејќи таа обично во целина е хипоторфична. Како причинители за ваквата појава најчесто корените се бараат во рахитичните заболувања, кај потхранетите и слабо развиените деца.

5.3. Деформитети на нозете

Постојат поголем број на аномалии и деформитети кои можат да се сретнат на локомоторниот апарат или поточно на долните екстремитети, меѓутоа ние ќе се задржиме на неколку од нив кои најчесто се јавуваат кај децата, деформитетите на колкот, колената и стопалата.

Исчашувања на колкот (Lihatio coxae congenita) – се смета дека е една од најтешките аномалии на локомоторниот апарат кај човекот. Како причини за негова појава се наведуваат ендогените фактори, но му се надоврзуваат и одреден дел од егзогени фактори кои во најголема мера се јавуваат после раѓањето на детето. Во најголем број на случаи аномалијата е наследна, а се јавува како последица на променит кои го зафаќаат коскениот систем, пред се задоцнет или спор раст и развој на елементите од овој зглоб (главицата на бутната коска, чашката и аголот кој го зафаќаат вратот и телото на бутната коска и сл.). Но понекогаш оваа аномалија

може да се појави и како последица на несоодветен третман од страна на родителите, поготово во периодот на новороденче или како последица на некое заболување. Промените кои можат да настанат се во ацетабулумот (чашката на зглобот) кој често пати заостанува во својот развој, останува плиток и отворот му е во вид на елипсоидна форма со недоволно окостен горен дел. Промените кои настануваат на надворешниот дел од бутната коска се заостанување во формирањето на формата на главицата (недоволен топчест дел), неговата големина, аголот кој го зафаќа главицата и вратот и телото на фемурот, пократок простор помеѓу главицата и фемурот и сл. Ненавременото лоцирање на деформитетот и преземањето на соодветни активности во насока на спречување доведува до сериозни последици кои се јавуваат уште во детската возраст, а се провлекуваат низ целиот живот на единката. Најкарактеристични последици се следните: скратен екстремитет од страна на луксираната страна; асиметрична карлица во фронтална рамнина (наведната спрема пократката нога); зголемена слабинска лордоза; наведната карлица спрема напред; појава на сколиоза најчесто во лумбалниот дел; нестабилно одење со големи осцилации во зависност дали луксацијата е едностарана или двостарана и сл.

„X“ нозе (Genu valgum) - деформитет кој е лоциран во пределот на коленските зглобови, а во најголем број на случаи истиот е обостран (на двете нозе). Кај ваквите случаи забележливо е лачно искривување во пределот на надколеницата и потколеницата односно во фронталната рамнина чии конвекситет е насочен спрема внатре. Во искривувањето вообичаено зафатени се двете коски (фемурот и тибјата) каде врвот или темето на лакот лоциран е во пределот на зглобот на коленото. Ваквиот деформитет доведува до пореметување на стабилноста, поголемо оптеретување на коленскиот зглоб и отежнато движење, а со

тоа се врши и поголем притисок на менискусите во коленскиот зглоб. Не ретко при спортски активности кај ваквите лица доаѓа до повредни на внатрешните менискуси и испад на коленото. Причина за ваквиот деформитет во најголем број на случаеви се рахитичните заболувања, како и различни оптеретувања и воспаленија во пределот на зглобовите.

„О“ нозе (Genu varum) – деформитет кој најчесто се појавува во раната возраст на детството, каде што натколеницата и потколеницата сочинуваат конвектитет завртен према надвор. Како и кај деформитетот х-нозе, во најголем број случаи се појавува обострано кај двете нозе, многу ретко се забележува еднострано односно како деформитет на едната нога. Деформитетот по правило ги зафаќа долните делови од надколеницата (2/3) и горните делови од потколеницата (2/3), поточно настанува лачно искривување во фронтална рамнина на коските на тибија и фемурот, така што темето на искривување паѓа во зглобот на коленото. Ваквиот деформитет доведува до отежнато движење и поголемо оптеретување на коленскиот зглоб, со што се врши и поголем притисок на менискусите во коленскиот зглоб, односно доаѓа до зголемен агол помеѓу надколеницата и потколеницата со конвектитет према надвор или поточно зголемување на растојанието помеѓу медијалните кондили од двете нозе на фемурот и тибијата. Нарушената статика најчесто предизвикува дисбаланс во однос на вертикалното оптоварување на колената и стапалата, а како последица на тоа различно се оптоварува структурата на медијалниот и латералниот дела на коленските зглобови. Не ретко при спортски активности кај ваквите лица доаѓа до испад на коленото и повреда на менискусите. Како причини за појава на овој деформитет се наведуваат рахитичните заболување кои имат најизразени манифестации во раното детство, како и одредени заболувања на зглобовите.

5.4. Деформитети на стопалата

Стопалото е составено од 26 коски и 28 зглобови кои меѓусебно се поврзани со зглобни капсли, зглобни врски и мускули. Нормалното стопало има два свода кои помагаат во локомоцијата на движењето, делувајќи како подигнувачи на телото од подлогата и еластични регулатори односно амортизери. Отстапувањата кои се појавуваат кај стопалата најчесто се однесуваат на попуштање на сводовите, едниот или двата истовремено. Од деформитетите кои најчесто се познати на стопалата ќе ги споменеме: рамните стопала; вдлабнатите стопала и распливнатите стопала.

Рамни стопала (Pes planus) – е деформитет кој во однос на другите аномалии најчесто се среќава кај децата. Во овој деформитет се јавува расчекор помеѓу растот на коските во должина и силата на мускулите и лигаментите кои го одржуваат лонгитудиналниот и трансверзалниот свод на стопалата, со што доаѓа до попуштање на едниот или двата сводови истовремено. Како последица на појавата на спуштените стопала доаѓа до промени не само во односот на статиката и динамиката, туку и до промени и проблеми во врска со циркулацијата на крвта, особено на венскиот, а често предизвикува и појава на проширени вени. Го отежнува движењето односно влијае врз локомоторниот апарат, а со текот на времето болки и последици се чувствуваат во пределот на стопалата, пределот на подколениците, како и во лумбалниот дел на рбетот. Иако причинителите за појава на рамното стопало треба да се бараат во стекнатите фактори, не се исклучува можноста истите да се и наследни. Од стекнатите фактори најчести предизвикувачи се рахитичните заболувања, дебелината, недоволната мускулна ангажираност на долните екстремитети, како и одредени повреди и заболувања кои можат да се појават на стопалата.

Вдлабнати стопала (Pes equinos, pes balerinus, pes echinatus, pes cavus) – деформитет кој се јавува како денивелација односно зголемен притисок на првата и петтата метатарзична коска, а како последица на тоа честа е појавата на плускавци. За разлика од нормалното стопало кај вдлабнатото стопало предниот и задниот дел се раздвоени, а мататарзалниот дел е значително поширок во споредба со торзумот. Причините за појава на овој деформитет сеуште во целост не се утврдени, меѓутоа мислењата се дека покрај влијанието на ендогените фактори, дел на влијанието му се припишува и на физичката неактивност на единката.

Распливнато стопало (Pes transverse planus) – деформитет каде што доаѓа до промена на потпорната подлога на стопалото со што се формира подлога од спуштен попречен свод кој го градат, втората, третата и четвртата коска на доножјето. Кај вака формираната потпора на стопалото со текот на времето доаѓа најпрво до попуштање на мускулите, потоа на лигаментите, а како последица на сето тоа покасно се доведува до доближување на палецот кон вториот прст. Имајќи во прдвид дека со спуштањето на попречниот свод на стопалото може да се дојде до распливнување на коските на доножјето, прстите се шират лепезасто, а во натамошниот период добиваат и чеканест облик. Ваквите деформитети предизвикуваат неретки болки кај единките во пределот на прстите и стопалото, поготово при подолготрајно оптеретување и стоење. Како можни причинители за појавата на овој вид на деформитети најчесто се наведува слабоста на мускулите на стопалата, евентуални повреди на дел од коските и мускулите од стопалата, подолготрајно носење на несоодветни обувки и сл.

ПРАШАЊА ЗА УТВРДУВАЊЕ

1. Што подразбирате под правилно држење на телот?
2. Наведете на кој делови од телото најчесто се јавуваат аномалии или деформитети?
3. Наведете ги деформитетите кои се јавуваат на рбетниот столб.
4. Што се тоа кокошкини и чевларски гради?
5. Која е разликата помеѓу Х и О нозе?
6. Наведете ги најчестите причинители за појава на рамно стопало.

Прашања за дискусија

1. Како наставата по предметот физичко воспитание може да помогне во запирањето на деформитетите кај учениците?
2. Дали и колку Вие како наставници сте спремни да одговорите на потребите и барањата на децата во насока на откривање на деформитетите?

КЛУЧНИ ЗБОРОВИ

1. Став
2. Аномалии
3. Држење
4. Деформитети

НАСОКИ ЗА ДИСКУСИЈА

Колкаво може да биде влијанието на наставникот и наставата по физичко воспитание во спречувањето на деформитетите (превентивно и корективно).

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Andres, J. (1978). *Physical education and sport*. London: Palmer Press.
- Атанасовски, А. (1989). *Социологија на физичката култура*. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“.
- Berkovic, L. (1989). *Metodika fizickog vaspitanja*. Novi Sad: Bakar.
- Ђорђевиќ, Ј. и Потконјак, Н. (1986). *Pedagogija*. Београд: Научна книга.
- Енциклопедски речник педагогije.(1963). Загреб: Мatica Hrvatska.
- Енциклопедија физичке културе. (1976). Загреб: Југословенски лексикографски завод.
- Findak, V. и Prskalo, I.(2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Петринја: Висока учитељска школа у Петринји.
- Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Приручник за наставнике тјелесне и здравствене културе. Загреб: Школска књига.
- Frith, C. и Dolan, R. (1996). The role of the prefrontal cortex in higher cognitive functions. *Cognitive Brain Research*, 5(1), 175-181.
- Gombas, R. (1970). *Terminologija u oblasti fizicke kulture*. Београд: ЈЗФКМС.

- Huizinga, J. (1979). *Homo Ludens*. Zagreb: Matica Hrvatska.
- Havlenka, N. i Lazarević, Lj. (1981). *Sport i ličnost*. Beograd: OOUR "Štamparija Kultura".
- Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- 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“.
- Leskosek, J. (1970). *Terminologija u oblasti fizičke kulture*. Beograd: JZFKMS.
- Лескошек, Ј. (1976). *Теорија физичког васпитања*. Београд: Физичка култура.
- Leskošek, J. (1976). *Teorija fizičke kulture*. Beograd: Grafičko preduzeće "Budućnost", Zrenjanin.
- Levin, J., Pernu, Z. i Vermej, G. (1970). *Moje dete bice dobar đak*. Beograd.
- Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Митрески, Ѓ. (2002). *Физичко воспитание*. Скопје: Графо БС.
- Митревски, В. (2014). *Менаџмент во спортот*. Битола: Бизнис академија Смилевски.

Матвеев, Л. (1985). *Некоторые итоги и перспективни формирования обобщающей теории в сфере физической культуре и спорта*. Москва: Физкультура и спорт.

Maksimović, N. i Raić, A. (2011). *Sportski menadžment*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Матиќ, М. и Бокан, Б. (1990). *Физичко воспитание*. Нови Сад.

Milić, M. K. i Obradović, V. (2012). *Sportski događaj. Vo: „5 medjunarodna interdisciplinarna naučno-strucna konferencija“*. *Zbornik na trudovi: Vospitno obrzovni i sportski horizonti-VOISH 2012*. Subotica: Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača i trenera-Subotica. str. 66-78.

Нешић, М. (2006). *Менаџмент спортских догађаја*. Нови Сад: Факултет за спорт и туризам.

Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*. Visoka učiteljska škola. Udžbenik za studente učiteljskih škola.

Полиќ, Ф. (1980). *Физичка култура у самоуправном социјалистичком друштву*. Београд: Физичка култура.

Polić, B. (1970). *Terminologija u oblasti fizicke kulture*. Beograd: JZFKMS.

Pivac, T. i Stamenković, I. (2011). *Menadžment događaja*. Novi Sad: Univerzitet u Novom Sadu.

Piršl, E. (2008.) *Pedagogija*. Sveučilište Jurija Dobrile u Puli, predavanje Socijalizacija.

Пелевић, Б. (2012). *Менаџмент спортских догађаја*. Београд: Задружина Андрејевић.

Педагошка енциклопедија 1. (1989). Београд: Завод за учебници и наставни средства.

Педагошка енциклопедија 2. (1989). Београд: Завод за учебници и наставни средства.

Sportski leksikon. (1984). Zagreb:Školska kniga.

Шуков, Ј. (2001). *Основи на кинезитерапијата*. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ - Скопје. Факултет за физичка култура.

Vukasović, A. (1990). *Pedagogija*. Zagreb:Školska knjiga.

Teodosiћ, R. (1957). *Pedagogika*. Sarajevo: Svetlost.

Томић, М. (2007). *Sportski menađment*. Beograd: Data status.

Тројчанец, З. (1992). *Основи на физиологијата на спортот*. Скопје: Нова Македонија.

Životić, D. (2007). *Menađment u sportu*. Novi Sad: Fakultet za menađment u sportu. Univerzitet Braća Karić, Dm Graphic communication.

Закон за спорт. Службен весник на РМ (2012). Скопје: Службен весник на РМ, 29/2002, стр. 1-12.

