

## РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕКУ ПРИМЕНА НА НЕСТАНДАРДНИ СПРАВИ И РЕКВИЗИТИ

*д-р Билјана Попеска<sup>1</sup>*

*м-р Катерина Митевска Петрушева<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Факултет за образовни науки, Универзитет „Гоце Делчев“ - Штип

<sup>2</sup>Универзитет за Туризам и менаџмент – Скопје

**Апстракт:** *Справите и реkvизитите имаат значајна улога во процесот на реализација на наставата по ФЗО, односно насочената активност по ФВ. Примената на соодветните справи и реkvизити има клучна улога во степенот на ангажирање на децата на часот по ФЗО директно влијаат на интензификацијата на часот и активноста по ФВ и ефикасноста на истите. Во трудот се презентирани нестандартни средства, односно справи и реkvизити кои може успешно да се применат во реализацијата на содржините по физичко воспитание. Детално е објаснета нивната примена во реализацијата на наставните содржини по ФЗО, со што се олеснува наставниот процес и се овозможува надминување на проблемите кои се поврзани со недостатокот на техничка опрема и реkvизити. Примената на овие нестандартни средства и реkvизити ја поттикнува креативноста кај наставниците, воспитувачите и децата и овозможува воспоставување на соодветни корелациско - интеграциски врски меѓу физичкото воспитание и останатите предмети.*

**Клучни зборови:** *физичко воспитание, справи, реkvизити, примена*

## REALIZATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHING PROCESS USING UNSPECIFIC EQUIPEMENT AND FACILITIES

*Biljana Popeska<sup>1</sup>*

*Katerina Mitevska – Petrusheva<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Faculty of Educational sciences, University “Goce Delcev” – Stip

<sup>2</sup>University of Tourism and management - Skopje

**Abstract:** *Devices and equipment used at PE classes have an important role in realization of the physical education teaching process. The use of appropriate devices and equipments plays a key role in the level of participation of children at PE classes. This directly affects on the level of intensity and the effectiveness of PE teaching process. In this paper, we present unspecific devices and equipments that could be successfully applied in the realization of PE contents. In details, we explained in details their application at PE classes, which facilitates the teaching process and allows overcoming the problems associated with lack of devices and equipment. The use of these no – standard devices and equipment promotes the creativity of teachers, educators and children and allows the establishment of correlations and integrative relationships between physical education and other school subjects.*

**Key words:** *physical education, devices, equipment, application*

### **Вовед**

Физичкото и здравствено образование како наставен предмет во одделенската настава, односно физичкото воспитание како посебно воспитно – образовно подрачје во системот на предучилишно воспитание и образование има свои специфики и особености со кои значајно се разликува во однос на останатите наставни предмети и В- О подрачја. Овие специфики и особености се однесуваат на: (1) примена на телесната вежба како основно средство на физичкото воспитание; (2) реализација на наставата и активностите по ФВ надвор од училишните и занималните, односно во спортска сала, на посебен простор за вежбање, во природа, на игралиште итн; (3) примена на специфични справи и реkvизити како еден од предуслов за ефикасна реализација на содржините; (4) примена на специфични организациски форми на работа (паралелна форма, наизменична форма, работа со дополнителна вежба, полигон и сл) и (5) примена на специфични методи на работа (метод на демонстрација, метод на практично вежбање и сл). Наведените карактеристики од една страна укажуваат на посебноста на физичкото воспитание, но од друга страна дел од овие специфики пред сè просторните и материјалните услови, односно просторот за вежбање и поседувањето и

примената на соодветните справи и реквизити, често пати се лимитирачки фактор за ефикасна реализација на содржините по ФВ, односно по ФЗО во одделенската настава.

Справите и реквизитите имаат значајна улога во процесот на реализација на наставата по ФЗО, односно насочената активност по ФВ. Покрај соодветниот избор на содржините и организационите форми преку кои ќе се реализираат избраните содржини, примената на соодветните справи и реквизити има клучна улога во степенот на ангажирање на децата на часот по ФЗО, односно активноста по ФВ и времето поминато во активна работа со што директно се влијае на интензификацијата на часот и активноста по ФВ и ефикасноста на истите. Накратко, поседувањето и примената на соодветни справи и доволен број на различни реквизити овозможува поголема активност на секое дете, помало време за чекање на ред и можност за поголем број на повторувања на секое движење. Ова од своја страна има директно влијание на ефектите од наставниот процес, обезбедувајќи ефикасност, активност, ред, дисциплина и мотивираност на децата за вклучување во целиот В – О процес како активни учесници. Со ова директно се остварува основното барање на физичкото воспитание – *движење*.

Имајќи го предвид значењето на справите и реквизитите за ефикасноста на наставата по ФЗО, односно на активноста по ФВ, во трудот се презентирани нестандартни средства, кои може успешно да се применат во реализацијата на содржините по физичко воспитание. Целта на овој приказ, оттука и целта на овој труд е да укаже на можноста како преку креативен пристап и иновативност, средствата во опкружувањето во училиштето и градинката, детските играчки и детските изработки направени по останатите наставни предмети може да се применат како справи и реквизити во наставата по ФЗО.

### **Примена на стандардните справи и реквизити во реализација на наставата по физичко и здравствено образование**

Остварувањето на целите и задачите на физичкото воспитание и образование, крајниот резултат и ефектите од реализацијата на наставата по ФЗО, во голема мерка се детерминирани од условите за работа, односно од просторно - материјалните услови во кои се остварува воспитно - образовниот процес и од начините на нивното искористување. Просторните услови, опремата и средствата кои се користат во физичкото воспитание и образование се едни од главните особености кои го прават ова подрачје специфично и различно од останатите и врз основа на овие показатели се зборува за подобри или послаби материјални услови. Справите и реквизитите со помош на кои се изведува, корегира или контролира телесното вежбање (Findak, 2003) заеднички се именуваат како опрема и се однесуваат на вградени или подвижни елементи со кои се изведуваат активностите по физичко воспитание и образование.

Под справи се подразбираат вградени или подвижни елементи со помош на кои се одвива физичката активност. Зависно од возраста на децата и содржините кои треба да се реализираат за потребите на наставата по ФЗО се применуваат различни справи. Тоа се оние елементи *на кои се вежба* и со децата во предучилишната и раната училишна возраст најчесто се применуваат: шведска клупа, шведски скали (рипстоли), шведски сандак, гимнастичка ниска и висока греда, душеци, прескок, коњ, отскочна даска, јаже за качување, стартни блокови, мосници и слично. Во предучилишните установи како дополнителни справи кои се специфични и се применуваат со децата на предучилишна возраст се користат и големи и мали лизгалки, ниски скалички за качување, мала трамболина и слично.

Предметите кои се користат за вежбање и меѓусебно натпреварување и *со кои се вежба* се познати како реквизити и претежно се користат за индивидуална употреба. Како реквизити кои најмногу се применуваат со децата во предучилишна и раната училишна возраст се: детски топки со различна големина; топки за ракомет, кошарка, фудбал и ракомет; мали тениски топчиња, кратки и долги јажиња, обрачи, палки, вреќички со песок, еластични ленти, медицинки, рекети за бадмингтон и слично.

Споменатите реквизити се користат подеднакво во сала и на надворешен терен, лесни се за транспорт и складирање. Нивниот избор зависи од целите кои треба да се постигнат, содржините кои треба да се реализираат и од возраста на децата. Дел од реквизитите е потребно да се користат индивидуално, односно секое дете да има сопствен реквизит (пр: тениско топче, палка, еластична лента, кратко јаже), за примена на одредени реквизити се

потребни две деца (пр: топки, медицинки и сл) како и реквизити кои ја вклучуваат целата група истовремено (пр: долго јаже).

Покрај наведените справи и реквизити, во процесот на физичко воспитание и образование се користат и т.н. помошно – технички средства, како средства за обележување на просторот, теренот за натпревар, екипите и сл (Findak, 2003).

Поседувањето функционални и исправни справи и соодветни реквизити за секое дете се најчестиот проблем во училиштата и детските градинки. Фактичката состојба е дека само мал број училишта поседуваат исправни справи кои во исто време, поради просторната ограниченост, треба да ги задоволат потребите на две или три одделенија истовремено. Состојбата со реквизитите е уште полоша. Нив во најголем број училишта и одделенија во одделенската настава ги нема, или доколку ги има истите се во лимитиран број, најмногу до 3. Ова особено ја отежнува работата на наставникот, како во смисла на избор на содржините, така и во смисла на изборот на соодветни организациски форми. Овие состојби негативно се одразуваат на активното време за реализација, дисциплината, мотивираноста на децата и ефикасна реализација на часот. Овие состојби делумно може да се надминат со користење на нестандартни средства и ревизити во реализацијата на наставата по физичко и здравство образование.

### **Примена на нестандартни справи и реквизити во наставата по ФЗО.**

Под нестандартни справи и реквизити се подразбираат средства кои се наоѓаат во училницата и занималната, односно во опкружувањето во училиштето и градинката, детските играчки и детските изработки направени по останатите наставни предмети кои може да се применат во реализацијата на наставата по ФЗО. Со нивната примена се надоместува недостатокот на стандарди справи и реквизити, се активираат поголем број на деца, се добиваат различни модалитети на реализација на иста наставна содржина, но и се потткнува мотивацијата, креативноста и иновативноста кај децата и наставници како и се нуди можност за воспоставување на бројни интеграциско – корелациски врски меѓу физичкото и здравствено образование со другите наставни предмети.

Како нестандартни справи и ревизити кои може да се применат во реализацијата на наставата по ФЗО ги предлагаме:

- Ластик
- Балони
- Голема вреќа
- Падобран или големо платно
- Шишиња полнети со вода
- Боици
- Коцки во различна големина
- Вреќички полнети со нерасиплива материја
- Коцки од картон во различна големина и дезен
- Топчиња од хартија во различна големина
- Прибор за куглање
- Џиновска сложувалка

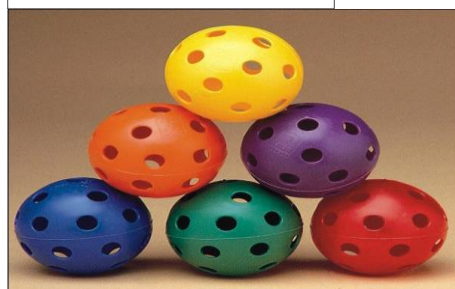
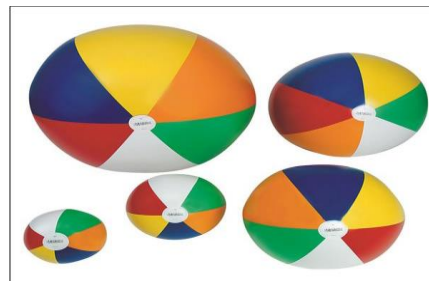
**Ластик.** Ластикот може да најде широка примена во наставата по ФЗО, во сите делови од часот по ФЗО. Во подготовителниот дел може да се примени при реализација на комплексот вежби за обликување со цел симултана работа на целото одделение. Во главниот дел од часот наоѓа примена при реализацијата на различни видови на скокови и провлекувања - различни форми на скок преку ластик со една и две нозе, со и без затрчување, традиционални форми на скок преку ластик каде две деца го поставуваат ластикот на различни делови од телото одредувајќи ја на овој начин висината на скокот. Игрите како „брканица во ластик“, „брканица со затворени очи во ластик“, „провлекување под ластик поставен во различни форми“ и слично, се само дел од игрите со ластик кои може да се применат во завршниот дел од часот по ФЗО.

**Голема вреќа.** Големата платнена вреќа може да се примени во активности како скок во вреќа, варијација на тенис или пинг понг во пар со вреќа (две деца ја држат вреќата на различен крај и со неа подаваат топче или балон на други две деца од спротивната страна), примена при носење и пренесување на различни предмети во вреќа што истовремено може да се искористи за формирање на множества од различни предмети и корелација со содржините од математика.

**Балони.** Различните форми, големини и бои на балоните овозможуваат истите да бидат ефикасно искористени во наставата по ФЗО. Тие може да се применат за усвојување и увежбување на различните форми на фрлање, фаќање, додавање со една или две раце.

Балоните успешно може да се применат при различни елементарни или штафетни игри со одење, трчање, скокање, фрање, фаќање и додавање. Наоѓаат примена во означување на групите, во активности со музика при танц во парови и сл.

Со иста или слична намена, најчесто во реализацијата на содржини од типот на фрлање, фаќање и додавање на различни начини, но и различни форми на манипулации, како и во различни елементарни и штафетни игри, успешно може да се применат **различни големини на топчиња со различен изглед**. Во продолжение се прикажани некои од нив.



**Шишиња полнети со вода.** Шишињата полнети со вода успешно може да се применат во подготвителниот дел од часот по ФЗО при реализација на комплексот вежби за обликување со одредена минимална тежина. При тоа оваа реализација може да биде индивидуална или во парови. Во главниот дел, покрај во реализацијата на различни начини на носење на шишињата со вода (со една рака, со две раце, пред тело, на глава, покрај тело, позади грб и сл), кои при тоа може да бидат со различна тежина (зависно од количината на вода во нив), шишињата со вода може да се искористат во различни елементарни и штафетни игри како маркери на просторот или како средство кое ќе се пренесува и означува следниот играч.

**Коцки во различна големина.** Коцките од различни материјали и во различна големина кои се дел од детските играчки може успешно да се применат во реализацијата на различни видови на носење, качување и симнување, прескокнување, елементарни и штафетни игри и полигони. Коцките кои се носат од едно место до друго движејќи се преку различни форми на одење, трчање и скокање и при тоа како крајна цел има изградба на кула, покрај увежбување на движечките способности кај децата, влијае и врз развој на перцептивните способности, просторната ориентација, конструкторските вештини, но и потврдување на знаењата од математика за поголемо и помало, собирање и одземање, низи и сл. Коцките во различни бои применети во подвижни игри овозможуваат повторување и утврдување на боите. Коцките со броеви и букви овозможуваат утврдување на математичките вештини, но и познавањето на буквите и сл. Покрај влијанието кое го имаат врз моторичкиот развој, големите коцки успешно може да се искористат за играње на циновска дама, не лути се човеку и сл.

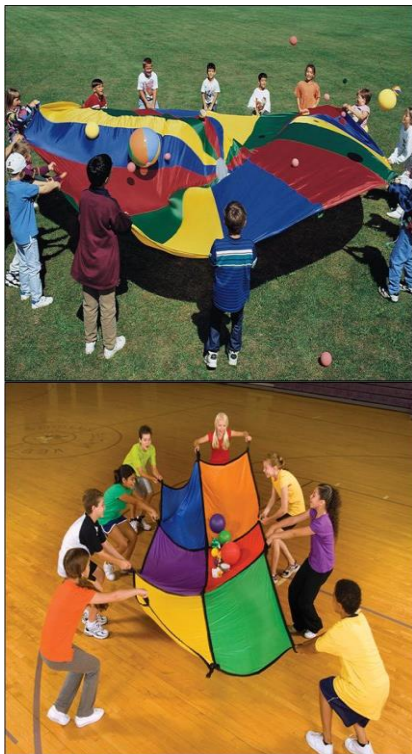
Децата имаат можност и сами да изработат различни големини на коцки од сунѓер, картон и други слични материјали, истите да ги декорираат согласно сопствената желба или конкретни наставни потреби и истите да ги применат во реализација на претходно споменатите содржини по ФЗО.



**Вреќички.** Вреќичките со песок се стандарден реквизит кој наоѓа честа примена во наставата по ФЗО, пред се за реализација на манипулативните движења – носење, фрлање, фаќање, додавање, во подготвителниот дел од часот како и при реализација на различни елементарни и штафетни игри со носење, фрлање, фаќање и сл (пр: игра градители). Значајна примена наоѓаат во реализација на превентивно – корективните вежби, односно вежбите за стапало, вежбите за правилно држење на телото (одење на различни начини со вреќика на глава) и сл. Покрај со песок вреќичките може да бидат изработени со друга нерасиплива материја со различна текстура –грав, ориз, ситни каменчиња, крупен песок и слично. Нивната примена е идентична како и на вреќичките за песок. Предноста на овие вреќички е што децата може сами да ги изработат и декорираат. Изработката ќе ги поттикне креативните способности на децата, но истовремено овозможува и стекнување на други знаења – мерки, тежина, својства на различните материји, односно корелациски врски со математика и запознавање на природата. Различната текстура на метеријалите, полнењето и шиењето влијаат на развојот на фината моторика на рацете и координацијата око – рака.



**Падобран или големо платно.** Падобранот е платно со различна големина и форма (кружна, правоаголна форма), изработен од цврст текстилен материјал кој за потребите на наставата по ФЗО е обоен во различни силни бои. На истиот може да има мали отвори кои често се користат за подобрување на прецизноста и координацијата на децата. Падобранот може да се користи во подготвителниот дел при реализација на комплексот на вежи за обликување, во главниот и завршниот дел од часот по ФЗО. Во подготвителниот дел се користи фронтално, односно за истовремена заедничка работа на сите деца. Предност на оваа работа е што сите деца се ангажираат истовремено, работат во ист ритам и со исто темпо, што позитивно влијае на мотивацијата, колективниот дух, тимската работа. Во главниот и завршниот дел се применува за заедничка работа на сите деца или поголема група на деца (над 5) при што се реализираат различни форми на одење и трчање, провлекување, фрлање, манипулација со топчиња, активности за прецизност и сл. Падобранот може да биде изработен од самите деца и наставниците преку спојување на различни платна изработени од децата. На овој начин се воспоставува корелација со ликовно образование.



Прибори за куглање и мети за подобрување на прецизноста. Прецизноста е една од способностите кои го дефинираат просторот на моторката кај децата. Истата како посебна моторичка способност е изолирана во бројни истражувања (Perić, 1991; Дуковски, 1984; Pišot & Planinšec, 2005; Попеска, 2009; 2011). Оттука, иако во наставната програма по ФЗО овие содржини не се експлицитно одредени истите може и треба да се реализираат. Вежите за прецизност може да се реализираат како погодување во вертикално и хоризонтално поставени мети или цели кои се погодуваат со помош рака и ли нога со шутирање или фрлање на топчиња со различна големина. Понатаму може да се реализираат како варијации на куглање каде треба да се соборат шишиња, пластични кегли и слично или како фрлање на предмет кој треба да се закачи на одредено место (дрвена стапка со различна висина и дебелина, ногарка од превртен стол и сл.). Преку наведените активности се подобрува прецизноста, концентрацијата, се насочува вниманието, се подобрува координацијата око – рака и око – нога и позитивно се влијае на развојот на самодовербата кај децата, натпреварувачкиот дух и сл. Предност на примената на овие активности е што истите не бараат посебен простор за реализација, ниту специјални и скапи реквизити и истите се особено погодни за реализација во зимскиот период каде најголем дел од училиштата имаат проблем со загревањето на спортските сали. Воедно



примената на активностите за прецизност овозможува проверка на математичките способности на децата и корелација со математика.



**Циновска слојувалка.** Циновската слојувалка во суштина претставува различни елементи изработени од пластичен или гумен материјал, обоени во различни бои и дезени, исечени во различни форми меѓусебно компатибилни кои може да се составуваат на различни начини. Зависно од материјалот и формата, истите може да се составата на различни начини и да се искористат како патека за усовршување на различни форми на локомоторните вештини - одење со кратки и долги чекори, одење на прсти и пета, ползење, трчање и различни варијации на скокови. Покрај ова циновската слојувалка може да се искористи во различни елементарни и натпреварувачки игри со одење, трчање, скокање и носење каде целта е преку користење на различни форми на движење и натпревар, да се состави слојувачката согласно различни барања. Овие активности, покрај натпреварот и влијанието кое го имаат врз подобрувањето на моторичките способности, позитивно влијаат на брзината на мислење, на перцепцијата, решавање на проблемски ситуации, односно се во релација со подобрувањето на когнитивните способности на децата.



### Заклучок

Справите и реквизитите имаат значајна улога во процесот на реализација на наставата по ФЗО, односно насочената активност по ФВ. Примената на соодветните справи и реквизити има клучна улога во степенот на ангажирање на децата на часот по ФЗО директно влијаат на интензификацијата на часот и активноста по ФВ и ефикасноста на истите. Во трудот се претсавивме неколку нестандартни средства, односно справи и реквизити кои може успешно да се применат во реализацијата на содржините по физичко воспитание.

Ластикот, балоните, голема вреќа, коцки во различна големина, вреќички полнети со нерасиплива материја, прибор за куглање, шишиња полнети со вода, падобран или големо платно, циновска слојувалка и други средства кои се наоѓаат во училиницата и занималната, односно во опкружувањето во училиштето и градинката, детските играчки и детските изработки направени по останатите наставни предмети кои може да се применат во реализацијата на наставата по ФЗО. За сите нив детално е опишан начинот на примена, содржините кои може да се реализираат, делот од часот по ФЗО каде што може да се применат,

влијанието кое го имаат врз детскиот развој, но и можностите за воспоставување на интеграциско – корелациски врски меѓу физичкото и здравствено образование со другите наставни предмети. Крајната цел на примената на овие нестандартни средства и реквизити е да се надмине недостатокот на стандардните средства и реквизити, да се зголеми активността на децата на часот, да се намали пасивното време на чекање и и да се надмине монотонијата во реализацијата на одредени содржини на часот по ФЗО. На овој начин се подобрува ефикасноста на часот по ФЗО и ефектите од реализација на наставата.

### Користена литература

1. Анастасовски, А. (1990) *Методика на физичко воспитување*, Скопје: Просветно дело.
2. Dukovski, S. (1984) *Struktura i razvoj morfoloških i biomotoričkih dimenzija dece predškolskog uzrasta u Skoplju*, Doktorska disertacija, Beograd: Fakultet za fizičko vaspitanje.
3. Findak, V. (1995) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u pretškolskom odgoju*, Zagreb: Školska knjiga
4. Findak, V. (1996) *Tjelesna I zdravstvena kultura u osnovnoj školi*, Zagreb: Školska knjiga
5. Findak, V. (2003) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, Zagreb: Školska knjiga
6. Lekić, Đ. (1991) *Metodika razredne nastave*, Nova prosveta, Beograd
7. Matič, M. (1978) *Čas telesnog vežbanja*, Budućnost, Zrenjanin
8. Маринов, Б., Атанасиу, М. (2009) *Регилиране на физичкото натоварување на учениците в процеса на обучение по физичко воспитување*, Бинс, Софија.
9. Милева, Е. (2009) *Педагогика на физичкото воспитување и спорта*, Софија: Авангард Прима.
10. Nichols, B. (1986) *Moving and learning, the elementary school physical education experience*. Toronto. Canada
11. Patterson, C. (2009) *Infancy & Childhood*. New York: McGraw – Hill Higher. USA
12. Perič, D. (1994). *Operacionalizacija istraživanja u fizičkoj kulturi*. Beograd: Faktet fizičke kulture.
13. Pišot, R. & Planinšec, J. (2005) *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*, Univerzitet in Primorskem, Koper: Institut za kineziološke raziskave.
14. Popeska, B., Klincrov, I., Mitevski, O., Nikovski, G (2013) Possibilities for realization of physical education teaching process in the first grade in Republic of Macedonia according the determined motor abilities of children, *International Scientific Conference “Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children, Youth and Adults”*, 11 – 12.12.2013 Belgrade, Republic of Serbia, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education. Book of abstracts, pp. 93
15. Popeska, B (2011) *Development of morphologic and motor dimensions at 6 and 7 years old children*. Unpublished doctoral dissertation, Skopje: Faculty for Physical Culture
16. Попеска, Б (2013) *Физичкото воспитување и образование кај деца од предучилишна и рана училишна возраст*, Е – скрипта. Универзитет „Гоце Делчев“, Факултет за образовни науки, ISBN: 978-608-4708-23-0, <http://e-lib.ugd.edu.mk/ugd/index.php?id=184>
17. Попеска, Б (2009а) *Утврдување и компарирање на латентната структура на моторичкиот простор кај машки деца на 6 и 7 годишна возраст*. Магистерски труд. Скопје: Факултет за физичка култура.