



# ФИЗИЧКА КУЛТУРА

Година 37

2009

Бр. 1

СПИСАНИЕ ЗА НАУЧНИ И СТРУЧНИ ПРАШАЊА  
ОД ФИЗИЧКАТА КУЛТУРА

ИТ 6

54-36 \* 2

69-72 \* 2

143-145 \* 2

## СООДВЕТНИ АКТИВНОСТИ НА РАЗВОЈНИТЕ МОЖНОСТИ НА ДЕЦАТА ВО ПРЕДУЧИЛИШНАТА ВОЗРАСТ КОИ ИМААТ ВЛИЈАНИЕ ВРЗ НИВНИОТ СЕВКУПЕН ФИТНЕС СТАТУС

УДК: 796.015.132-053.4

Билјана Митевска-Попеска и Душан Тодоровски

*Предучилишниот период (4-7 години) е еден од сензитивните периоди во развојот на децата. Од големиот број промени кои се случуваат во овој период, најзначајните настануваат во полето на моторниот развој. Овој период се карактеризира со постојана потреба за движење, активности и игра. Ситекнајти искуства низ моторните движења, имаат значајна улога во процесот на нивниот развој. Затоа, со цел да се збогатат моторното искуство на децата, од особено значење е да им се овозможат различни видови активности. Согласно ова, препорачуваме различни видови физички активности, кои се соодветни на развојните можности на децата, нивните потреби и интереси.*

### ВОВЕД

Децата претставуваат специфична и осетлива категорија. Тие се индивидуи во развој, имаат свои морфолошки, функционални и психолошки особености. Децата се разликуваат од возрасните во степенот на развојот, начинот на однесувањето, градбата на организмот и неговото функционирање, како и потребите и можностите кои постојат пред нив.

Периодот на предучилишната возраст (4 – 7 години) е еден од сензитивните периоди во нивниот развој. Промените и искуствата стекнати во овој период имаат значајно влијание врз натамошниот развој. Ова се однесува на сите аспекти на развојот, особено на моторниот каде настануваат најзначајните промени, наспроти периодите кои следат каде доминира когнитивниот, а подоцна и конативниот развој. Во периодот од 4 до 7 години, нагласена е вродената потреба на децата да се движат и да бидат активни. Се поставува прашањето: дали и колку во денешни услови на брз начин на живот, современите технички помагала и окупираност со интелектуалниот развој, се задоволува потребата на децата за движење? Колкава е улогата на воспитно – образовните институции во формирањето навики за движење и колку тие учествуваат во остварувањето на потребата за движење?

Тргувајќи од содржините во актуелната програма за предучилишно воспитание, ќе се обидеме да дадеме насоки во кои би можела да се остварува телесната активност, а со тоа да се влијае на моторниот, и на севкупниот развој на децата. Почитувајќи ги развојните можности на децата селектиравме активности кои не се специфични за нашата програма, но се пожелни и препорачливи за децата со кои се влијае на нивниот севкупен фитнес статус. Тие активности успешно може да се применат во воспитната работа, но и во комуникацијата: родители – деца.

### Што претставува фитнес статусот?

Фитнес статусот е дефиниран и определен со само то значење на поимот фитнес. Фитнес или “го бе фит” значи способен, здрав, добар, целосно подготвен и добро приспособен на современиот начин на живот. Фитнесот содржи неколку аспекти на човековиот статус: физички, психолошки и социјален. Фитнесот не е само физичко вежбање, туку и начин на живот. *Фитнесот е редовна физичка активност со соодветно одбрани активности, редовна исхрана, добар сон, мотивација и социјална интеракција, односно се однесува на вешијата и уменијата на живеење и водење здрав и исполнет живот.* Навиките за здрав и исполнет живот се стекнуваат во раното детство, односно во предучилишната возраст. Најдобриот начин за нивно формирање се активностите, игрит и примерот.

Физичката активност е една од најзначајните компоненти на фитнес - статусот, а со неа е поврзано и прашањето на соодветен избор на вежби и активности. Физичката активност е детерминирана и е во корелација со развојните можности и потреби. Само добро избрани активности и содржини, кои се соодветни на возраста и способностите, може да имаат позитивно влијание врз развојот, а со тоа и врз фитнес статусот на децата и на формирањето на целосна личност. Оттука, се наметнува прашањето: Кои се активностите низ кои децата во предучилишниот период (до 7 години) може да ги практикуваат, кои содржини се соодветни на нивните можности и максимално ги ангажираат нивните потенцијали?

### Предлог активности кои може да се применуваат со деца од предучилишна возраст

Во програмите по физичко и здравствено образование во Република Македонија, но и во многу други држави во светот за предучилишната возраст, се предвидени активности кои претставуваат основи на мото-

риката на човекот на кои натаму се надоградуваат спортските техники и знаења од различни спортски дисциплини. Овие активности се означени како фундаментални движечки активности кои најчесто се структурирани како локомоторни, нелокомоторни и манипулативни активности. Покрај наведените активности предвидени со програмата во овој период може да се применат и други бројни активности кои влијаат на севкупниот фитнес - статус и го збогатуваат моторното искуство на децата.

Дел од активностите се предвидени во програмата, дел од нив се традиционални и како такви се применуваат во секојдневниот живот, а дел се алтернативни, нестандартни за нашите услови, но кои со успех може да се применат и да предизвикаат интерес кај децата. За поголема прегледност ги систематизираме во неколку групи означени како: 1) *Активности кои се изведуваат самостојно*; 2) *Активности кои се раководени од страна на инструктор – аеробик за деца*; 3) *Активности еден на еден*; 4) *Тимски игри*; 5) *Активности во природа*; 6) *Други активности*.

**1. Активностите кои се изведуваат самостојно**, се наједноставни, се изведуваат независно од другите луѓе, не барат големи материјални средства, а во исто време овозможуваат самостојно организирање, контролирање и планирање на активностите што обезбедуваат самодоверба и независност. Овде спаѓаат активностите: *одење, шрчање, илвање, возење велосипед, ролери, лизгање, скокање, џолф и друѓо*.

**2. Активности кои се раководени од страна на инструктор – аеробик за деца.**

Аеробикот подразбира мноштво вежби кои ја стимулираат активноста на срцето и белите дробови во одреден временски период кој е доволно долг за да предизвика корисни промени во телото<sup>2</sup>. Аеробикот може успешно да се применува со деца на возраст од 6 – 10 години и натаму во рамките на воннаставните активности или во составот на часот по физичко воспитување. Низ овој тип на активност децата може на интересен и нестандартен начин да ги усвојат различните видови на скокање, различни начини на качувања и симнувања на ниска клупа (степ аеробик), да ја синхронизираат работата на рацете и мозете, да го усвојат одењето во различни насоки и на различни начини, како и да го развијат чувството за движење во одреден ритам и со одредено темпо. Препорачливо е како музичка придружба да се користат детски песни со изразен ритам и текст кој им е познат на децата. Аеробикот за деца не треба да биде со голем интензитет, сложени барања и кореографии. Доволно е да се поврзат три до четири веќе усвоени движења кои ќе се изведат како една целина. Секогаш при реализација на овие содржини, треба да се имаат предвид можностите и возраста на детето. Покрај подобрувањето на моторните способности и формирањето на навики за движење, аеробикот ќе овозможи и развој на ориентацијата во просторот, како и учење на просторните односи.

**3. Активности еден на еден.** Тоа се активности во кои натпреварот се јавува како мотив. Основен услов за учество во овој тип активности е учесниците да бидат со приближно исти способности. Во оваа група

спаѓаат: *тенис, џинџ – џонџ, сквош, бадминџион и џака најџаму*. Со овие активности се започнува на возраст од 4 – 5 години и постепено се усвојува техниката на елементите. Овој тип активности кај децата ја развива брзината, прецизноста и општата моториката. Се поттикнува натпреварувачкиот дух и се поднесува победата и поразот. Негативната страна им е, доминантното активирање на едната страна на телото. Затоа неопходно е наизменично вежбање на двете страни.

**4. Тимски игри** се активности во кои натпреварувачкиот елемент ја поттикнува активноста, каде конечниот резултат е тимско, а не индивидуално постигнување. Овие активности го подобруваат моторните способности, ја развиваат комуникацијата, дружењето, почитување на другите потреби и можности на децата да остваруваат одредена социјална интеракција. Низ овие активности децата учат да ги прифаќаат и почитуваат правилата и нормите на однесувањето и соработката. Во оваа група спаѓаат сите екипни спортови со топка: *кошарка, фудбал, одбојка, ракомет, хокеј на трева*, и друго. Во предучилишниот период децата не се во можност да играат кошарка, фудбал, одбојка и ракомет, но се доволно подготвени и можат да ги усвојат основните форми на фаќање, фрлање и додавање на топката. Можат успешно да погодуваат во хоризонтални или вертикално поставени цели, да водат топки со различна големина, да тркалаат топка и друго. Децата ја усвојуваат техниката на манипулација со топка и со други предмети, што е основа за совладување на елементарните техники од овие спортски дисциплини

**5. Активности во природа.** Во оваа група спаѓаат: *скијање, санкање, џланинарење, лоџорување, качување, ориентација и слично*. Овие активности овозможуваат престој на чист воздух, во природа, нудат атрактивност, слобода и возбуда. Токму заради тоа, делуваат позитивно врз развојот на децата во целина. Варираат во зависност од периодот во годината, локацијата и расположливото време.

**Други активности.** Тоа се активности кои не се споменати во наведената класификација, но исто така, може да се користат кај децата од различни возрасти и кои имаат позитивни ефекти. Во оваа група може да ги класифицираме *џимнастичкаџа, рџимичко – сџорџскаџа џимнастичка, боречкиџе веџџини, џанџиџе и џака најџаму*. Овој тип активности позитивно влијае врз развојот на сите моторни способности, во прв ред координацијата, рамнотежата и еластичноста. Тие активности делуваат превентивно и корективно врз деформитетите на стапалата и рбетниот столб, развиваат одредени моторни стереотипи кои го олеснуваат учењето на техниката во некои други спортски дисциплини. Уште од најраната возраст тие активности, учествуваат во формирањето на волјата и карактерот, како и надминувањето на стравовите на децата.

Уште една категорија на активности кои можат да одговорат на потребите за движење на децата во предучилишна возраст, се *традиционалните игри*: *криенка, ластик, фризби, плочка, фрлање стапце и*



друго. Овие игри не бараат средства и реквизити, но имаат големо воспитно значење и позитивно емоционално и физиолошко влијание.

#### Улогата на воспитувачите во реализацијата на предложените содржини

Кои и колку од предложените содржини ќе најдат место во реализацијата на телесната активност во градинките, во голема мерка е условено од интересот и познавањето на овие активности од воспитувачките и нивната улога како директни реализатори на содржините. За таа цел, неопходно е нивно запознавање со можностите и богатството на физичката активност и ефектите врз развојот на децата. Ова може да се оствари на неколку начини:

1. Оние кои се веќе вклучени во воспитно – образовната работа да ги продлабочат и збогатат своите сознанија низ семинари и обуки, спроведени од страна на стручни лица – професори по физичка култура под раководство на ментори од Педагошките факултети при катедрите по предметите методика на физичкото воспитание;

2. Оние кои се подготвуваат за идни воспитувачи – да ги практикуваат ваквите активности во рамките на наставата реализација, во рамките на предметот Основи на физичко воспитание со методика.

#### ЗАКЛУЧОК

Само добро избрани активности и содржини кои ќе бидат соодветни на возраста и способностите на децата, може да имаат позитивно влијание врз развојот, а со тоа и врз фитнес - статусот на децата. Имајќи го предвид фактот дека богатството на

предложените содржини го условува богатството на усвоените моторни стереотипи, во овој труд ги предложивме неспецифични и нестандартни содржини за кои сметаме дека се соодветни на возрастните можности на децата во предучилишниот период, а исто така, ги задоволуваат и нивните потреби за движење и влијаат на нивниот психофизички севкупент развој. Градинките и воспитувачите се директните учесници кои можат овие содржини да ги презентираат на децата и на таков начин да ги активираат сите нивни вродени потенцијали.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Haywood, K., Getchell, N. (2004) *Life span motor development*. Champaign, IL. Human Kinetics.
2. Egger, G, Champion, N., Bolton, A (1999) *The Fitness Leanders Handbook*. A ? C Black Ltd.
3. Ismail, A.H. (1976) Integralni razvoj: teorija i eksperimentalni rezultati. *Kineziologija*, 6, (1-2), 7 -28.
4. Tapiolas, D., Tapiolas, G (1992) *Aerobiks Teachers Workbook*. Fitlink, Australia.
5. Findak, V. (1995) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u pretškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.

#### ACTIVITIES SUITABLE FOR DEVELOPMENT ABILITIES AND NEEDS OF PRESCHOOL CHILDREN THAT INFLUENCE ON TOTAL FITNESS STATUS

UDK:796.015.132-053.4

Biljana Mitevska -Popeska &amp; Dusan Todorovski

*Preschool period (4 - 7 years) is one of the most sensitive periods in development process. From many changes that occur in this period, changes that happened in the motor development are most significant and important. This period is characterized with constant need for movement, activity and play as children's characteristics. Experiences achieved thru movement has an important role in the developing process. Therefore, in order to enrich children's motor experiences, it's important to enable them as many different types of activities as possible. Ruled by this, we recommended different types of physical activities suitable for children's physical and growth characteristics, their interests and needs.*