

ФЕДЕРАЦИЈА НА УЧИЛИШЕН СПОРТ НА МАКЕДОНИЈА

СТРУЧНО-НАУЧЕН СОБИР



Ч. Милошев

**ПРОГРАМСКО-ОРГАНИЗАЦИСКА,
СТРУЧНА И НАУЧНА ДИМЕНЗИЈА
НА УЧИЛИШНИОТ СПОРТ**

ЗБОРНИК НА ТРУДОВИ

Пелистер, 2007 год.

СПОРЕДБА НА ДОБИЕНИТЕ РАЗЛИКИ ОД РЕЗУЛТАТИТЕ ВО МОТОРИЧКИТЕ ТЕСТОВИ КАЈ УЧЕНИЧКИТЕ НА 11 И 12 ГОДИШНА ВОЗРАСТ

Билјана Митевска
Катерина Спасовска
Факултет за физичка култура - Скопје

Апстракт

Со цел да се утврдат промените во резултатите на моторичките тестови за проценка на девет моторички димензии на 144 ученички на 11 и на 12 годишна возраст од Република Македонија, спроведено е лонгитудинално истражување. За проценување на моторичките способности применети се 27 моторички варијабли.

Со примена на мултиваријантна и униваријантна анализа на варијансата утврдени се статистички значајни разлики во резултатите од моторичките тестови.

Во третиралиот период се забележува прогресивно подобрување на резултатите во сите применети моторички тестови кои се наменети за проценка на: прецизност, експлозивна снага, рамнотежа, динамометриска сила, статичка снага, ритмичка структура и фреквенција на движењето, а кај тестовите за проценка на флексибилноста и координацијата добиените резултати не се статистички значајни.

Abstract

In order to determinate the results changes at motorical tests used for 9 motoric dimensions, we made a research on a sample of 144 female entities at the age of 11 – 12 for R. Macedonia. To estimate motorical abilities, we used 27 motorical variables. It was a longitudinal research.

Using multivariant and univariant analysis, statistical significant differences in the motoric tests was found. In this period there is progressive results improvement in all motorical tests used in order to estimate: explosive power, balance, dinamomethric and static power, rithmic structure and movement frequency. Test results for flexibiliti and coordination are found as not statistically imported.

1. ВОВЕД

Сите процеси на телесниот развој се под влијание на различни ендогени и егзогени фактори. Ендогените – генетски фактори поврзани се со полот, расата, ендокриниот систем, ефекторните ткива и органи, како и развојот на поедини својства на организмот. Развојот на поедини својства на организмот е во зависност од наследните фактори. Во рамките на општиот развој на секој поединец овие процеси не се развиваат паралелно и со исто темпо.

Од егзогените фактори, покрај другите, влијание имаат и социјално -економските, географско - климатски услови, условите на годишните времиња како и телесните активности. Надворешните фактори имаат влијание во текот на целиот живот, но нивното влијание посебно е изразено во првата година од животот, предпубертетот и пубертетот.

Важен фактор во развојот на поединецот е систематското телесно вежбање. Многу истражувања од областа на физичката култура покажуваат дека телесната активност има влијание на промените на мускулите, кардиоваскуларниот, респираторниот и други системи во колку физичката активност е усогласена со правилно дозирање на оптеретувањето, сонот и активниот одмор, како и со оптимална исхрана.

Сето тоа обезбедува најдобар телесен развој на секој поединец. Нивната недоволна усогласеност доведува до промени во поедини суппростори од антрополошкиот и моторичкиот статус на поединецот.

Се смета дека до пубертетот наследниот фактор кај машките и женските останува непроменет, односно машките и женските биолошки се развиваат паралелно. Може да се претпостави дека меѓу машките и женските не треба да постојат значајни разлики во морфолошкиот и моторичкиот суппростор. Ако се има во предвид дека пубертетот во хронолошка смисла кај женските се јавува порано отколку кај машките, можеме да претпоставиме дека кај женските порано се јавуваат одредени промени во нивниот биолошки развој како и промени во моторичкиот и другите субпростори од антрополошкиот статус.

2. МЕТОД НА РАБОТА

Со лонгитудинално истражување во 15 основни училишта во Република Македонија на 144 ученички од женски пол на 11 и 12 годишна возраст утврден е развојот на промените на моторните димензии. Во истражувањето се применети вкупно 27 моторички теста за проценка на девет моторички димензии: прецизност, експлозивна снага, динамометриска сила, рамнотежа, флексибилност, ритмичка структура координација, фреквенција на движењата и статичка снага. Моторички тестови се применети кај истите ученички на 11 и на 12 годишна возраст. Добиените резултати се обработени со соодветни статистички методи (основни мерки на централна тенденција и тест за нормалност на дистрибуциите, мултиваријантна и униваријантна анализа за проценување на разликите добиени од различните мерења).

3. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

Аритметичките средини за секој применет моторички тест во 5 и во 6 одделение дадени се во таб. 1

Табела 1 Аритметички средини на применетите моторичките тестови кај ученичките (Ж) во 5 и во 6 одделение

	МГД СТ	МГК СТ	МГМ НО	МФМ ГД	МСК ДЛ	МТР 20	МРД ОО	МРС ОО	МРД ЗО	МФМ РА
5	161.45	159.87	18.88	30.55	133.91	48.84	43.45	22.88	28.46	2.46
6	154.98	153.31	20.08	55.76	133.14	44.12	34.51	16.55	17.92	7.31

	МЕХ ТЕ	МЕХ ПТ	МРА ГР	МДПК Л	МНР ПД	МВИ СЗ	МИЗ СТ	МИЗ ГР	МУХ ОП	МНЕ УД
5	38.22	3.10	95.14	38.14	47.70	10.07	32.98	4.60	12.74	6.78
6	52.76	10.88	82.51	39.27	39.33	11.86	29.61	5.71	14.47	8.82

	МУНР З	МНРП Р	МДСМ И	МПОД П	МТАР А	МТАН О	МТАН З
5	6.66	179.83	211.10	218.14	21.67	16.35	15.10
6	8.82	200.47	220.37	200.12	25.25	17.84	16.08

Значајноста на разликите од аритметичките средини од мултиваријантната и униваријантната анализа¹ прикажани се во таб. 2.

Според добиените разлики и нивната значајност ученичките од 5 одделение постигнале подобри резултати во моторичките тестови: МГКСТ, МРДЗО, МРАГР, МПРПД, МПРПР, МПОДП, односно во моторичките тестови за проценка на флексибилност, координација рамнотежа и прецизност.

Ученичките од 6 одделение значајно подобри резултати постигнале во моторичките тестови: МФМЛГ, МТР 20, МФЛРА, МЕХТЕ, МЕХПТ, МНЕУД, МУНРЗ, МТАРА, МТАНО, МТАНЗ, за проценка на експлозивна снага, динамометриска сила, ритмичка структура и сегментарна брзина. Разликите во постигнатите резултати кај моторичките тестови: МГДСТ, МГМНО, МСКДЛ, МРДОО, МРШОО, МДПКЛ, МВИСЗ, МИЗСТ, МИЗГР, МУХПД, МОСМИ и МТАНЗ статистички не се значајни

Табела 2 Разлики помеѓу аритметичките средини на моторичките тестови кај женските примероци во 5 и во 6 одделение (болдираните разлики статистички се незначајни. Бројките 5 и 6 испод нумеричките разлики на аритметичките средини за секој тест го означуваат мерењето во кое се подобри резултатите при споредбата.

	МГДСТ	МГКСТ	МГМНО	МФМГД	МСКДЛ	МТР20	МРДОО	МРСОО	МРДЗО	МФМРА
5-6	6.47	6.56	-1.20	-25.21	0.77	4.72	8.94	6.35	10.54	-4.85
		5		6		6			5	6

	МЕХТЕ	МЕХПТ	МРАГР	МДПКЛ	МПРПД	МВИСЗ	МИЗСТ	МИЗГР	МУХОП	МНЕУД
5-6	-14.54	-7.73	12.63	-1.13	8.47	-1.49	3.37	-1.11	-1.73	-2.04
	6	6	5		5					6

	МУНРЗ	МПРПР	МДСМИ	МПОДП	МТАРА	МТАНО	МТАНЗ
5-6	-2.16	-20.64	-9.27	18.02	-3.50	-1.49	-0.93
	6	5		5	6	6	

¹ Митевски О. "Развојот на антропометриските" . Скопје 2005 год.

Табела 3 Преглед на значајни разлики на аритметичките средини кај применетите моторички тестови меѓу ученичките - Ж во 5 и во 6 одделение (плюсовите во табелата ги покажуваат подобрите резултати од компаративните анализи, а косата црта незначајните промени)

мот. Тест	мот. спос.	5 одд. подобри рез	6 одд. подобри рез.
МГДСТ	прецизн	/	/
МГКСТ		+	-
МГМНО		/	/
МФМЛГ	екс .сна	-	+
МСКДИ		/	/
МТР20		-	+
МРДОО	рамнотеж.	/	/
МРСОО		/	/
МРДЗО		+	-
МФМРА	дин. сила	-	+
МЕХТЕ		-	+
МЕХПТ		-	+
МРАГР	флексиби.	+	-
МДПКЛ		/	/
МПРПД		+	-
МВИСЗ	стат. снаг.	/	/
МИЗСТ		/	/
МИЗГР		/	/
МУХОП	рит. струк	/	/
МНЕУД		-	+
МУНРЗ		-	+
МПРПР	координа	+	-
МДСМИ		/	/
МПОДП		+	-
МТАРА	сег. брзи.	-	+
МТАНО		-	+
МТАНЗ		-	+

Добиените резултати укажуваат на промени во експлозивна снага, динамометриска сила, ритмичка структура и сегментарна брзина во возрастниот период од 11 до 12 години. Во истиот возрастен период доаѓа до значајни промени во прецизноста, рамнотежа, флексибилност и координација. Во тестовите кои се наменети за проценка на овие

моторни способности се постигнати послаби резултати, бидејќи во истиот возрасен период се јавуваат промени во морфолошката градба. Овие промени во морфолошката градба во овој возрасен период има негативно влијание на изведбата на движењата во моторичките тестови кои зависат од координацијата, флексибилноста, рамнотежата и прецизноста. Додека морфолошките промени во овој период² имаат позитивно влијание на експлозивна снага, динамометриска сила, ритмичка структура и сегментарна брзина.

4. ЗАКЛУЧОК

Во возрасниот период од 11 – 12 години кај ученичките настануваат позитивни промени во експлозивна снага, динамометриска сила, ритмичка структура и сегментарна брзина, додека со интезивни промени во морфолошката градба во истиот возрасен период негативни се промените во резултатите во некои тестови за координација, флексибилност, рамнотежа и прецизност

Добиените резултати ќе можат да се користат за изведба на диференцирани наставни програми по физичко воспитување во основните и средните училишта во Република Македонија. Имајќи ги во предвид сознанијата за состојбата и нивото на развојните промени на манифесните моторички димензии на испитуваната возраст и пол, може да се подобри квалитетот на изборот на млади и перспективни врвни спортисти во одредена спортска гранка. Резултатите ќе можат да послужат за реализирање на програми за развивање на овие моторички способности со значителни промени во овој возрасен период и имаат големо влијание при совладувањето на одредени техничко – тактички задачи во избраната спортска дисциплина. Во третиралиот возрасен период диференцијацијата на моторните способности е повеќе изразена.

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Георгиев Г.: Дефинирање на степенот на факторската валидност, релиабилност и други мерни карактеристики во биомоторниот простор кај учениците од двата пола од 11 годишна возраст. Магистарски труд .ФФК –Скопје 1996.
2. Јовановски Ј.: Практикум по основи на психомоторика, ФФК, Скопје, 1998.
3. Kurelic N., Momirovic K., Stojanovic M., Sturm J., Radoevic H., Viskic - Stalec N. : Struktura i razvoj morfoloskih i motorickih dimenzija omladine. Institut za naucna istrazivanja Fakulteta za fizicko vaspitanje, Beograd, 1975.
4. Kurelic N., Momirovic, K., Mrakovoc, M., Sturm, J.: Struktura motorickih sposobnosti i njihove relacie sa ostalim dimenzijama licnosti. Kineziologija. 1979, br. 1-2, str. 5-24.
5. Наумовски, А., Георгиев, Г., Гонтарев, С.: Состојба на резултатите на некои варијабли за проценување на биомоторните способности кај учениците и ученичките од 11 годишна возраст. Физичка култура. Скопје. 2000. стр 13-16.
6. Наумовски, А.: Компарација и конгруенција на структурата на некои биомоторни способности дефинирани од различни мерења на ист примерок на испитаници. Физичка култура. 2001. стр. 12-26.
7. Наумовски, А.: Компаративна анализа на некои биомоторни способности кај машките и женските од 18 години. Физичка култура. Скопје. 2001. стр. 34-37.
8. Petz B.: Osnovne statistickie metode za ne matematicare. Udjbenik Sveucilista u Zagrebu 1981.

² ibid