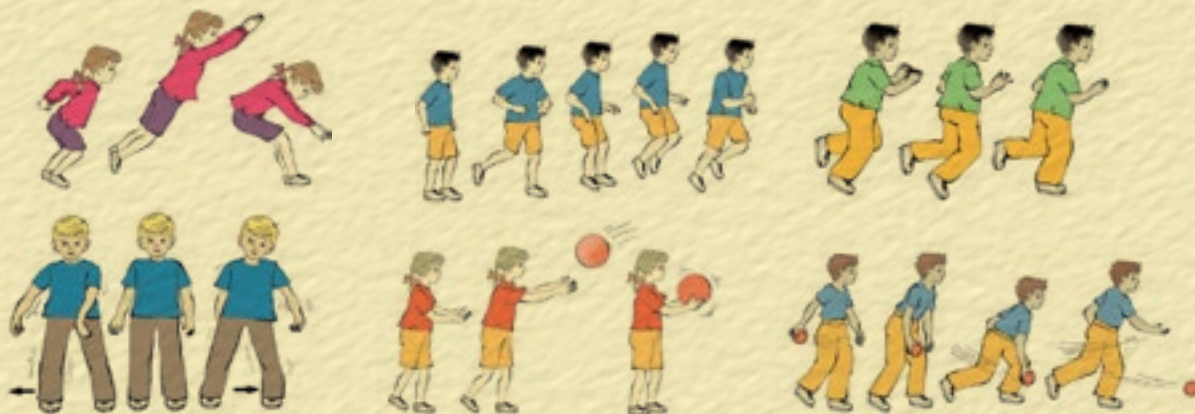
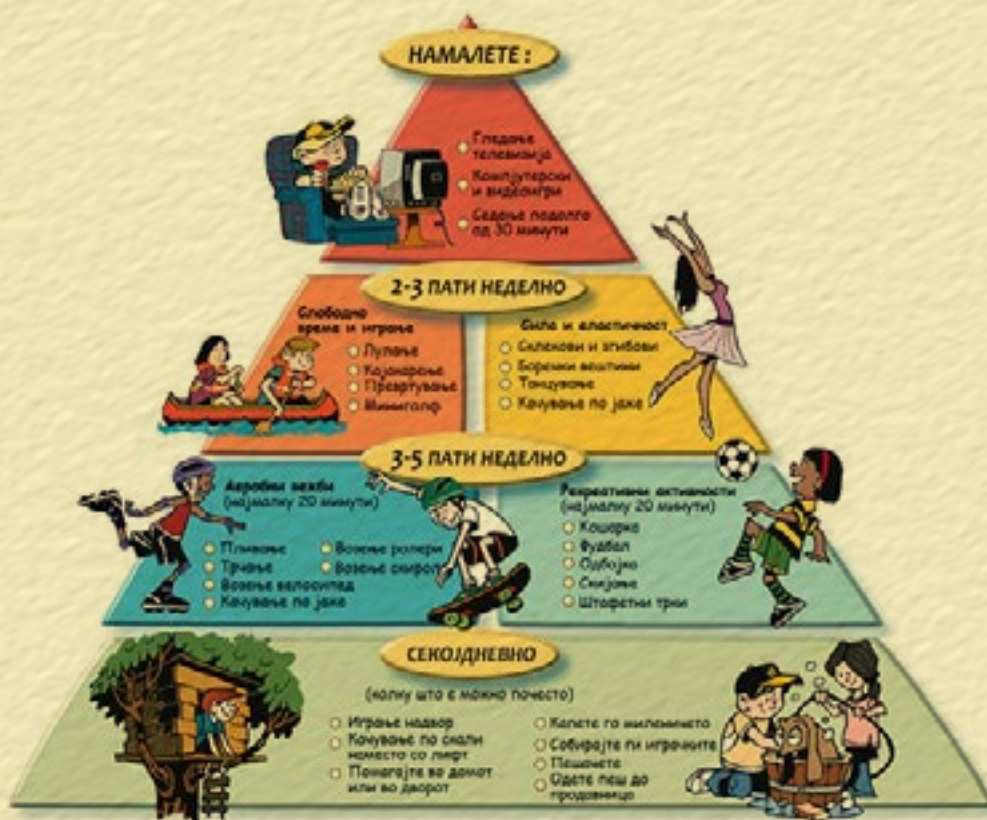


ЕФЕКТИ ОД ИНОВАТИВНИТЕ ТАНДЕМ ЧАСОВИ ПО ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАНИЕ (ОДДЕЛЕНСКИ НАСТАВНИК И НАСТАВНИК ПО ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАНИЕ) КАЈ ДЕЦАТА ОД ОДДЕЛЕНСКА НАСТАВА



Вовед

Наставата по физичко образование во светот се издвојува со својата разновидност во однос на елементите кои ги содржи, нивната подготовка и реализирање во пракса. И покрај разновидноста на наставата по физичко образование во различни образовни системи, таа се карактеризира со една заедничка цел. Оваа цел може да се идентификува во посветеноста на процесот на физичко образование „од лулка до гроб“, што придонесува за развој на поединецот во "физички образован човек" (Hardman, 2009). Застапувањето на оваа идеја го донело физичкото образование, како наставен предмет со проширена улога и тоа како такво има одреден вид на одговорност. Таа одговорност се огледува во тоа што, содржината на овој предмет опфаќа многу современи прашања во рамките на образовниот процес, со карактеристики кои не ги нуди ниту еден друг наставен предмет и наставен материјал (Hardman, 2009).

Оваа одговорност е целосно резимирана во Одлуката за улогата на спортот во образованието, која што Европскиот парламент ја усвоил во ноември 2007 година (Hardman, 2009). Во преамбулата на Одлуката, посебно е истакнато дека физичкото образование е "единствен наставен предмет во чии рамки децата се подготвуваат за здрав живот, дека тоа е насочено кон нивниот целокупен физички и ментален развој, дека преку него се пренесуваат важни општествени вредности како што се: чесност, самодисциплина, солидарност, толеранција, тимски дух и fair play" и заедно со спортот се смета за "една од најважните алатки за општествена интеграција" (Hardman, 2009).

Врз основа на добиените резултати од досегашните истражувања, како и анализата на домашната и странската литература, ќе бидат дадени некои препораки за промовирање на физичката активност и здравиот начин на живеење кај децата и младите. Имено, посетувањето на основното училиште е задолжително, а предметот физичко и здравствено образование е рамноправен со останатите предмети, така што со фонд од три часа неделно се наоѓа веднаш по предметите македонски јазик и математика. Анализирајќи го наведеното, на прв поглед изгледа дека физичкото и здравствено образование во раната училишна возраст нема поголеми проблеми, но проблемите се јавуваат во самата реализација на наставниот процес и спроведувањето во пракса на законските одредби. Возраста од 6 до 11 години е период кога се случуваат интензивни промени во начинот на животот на човекот. Децата кои до шестата година скоро се без никакви обврски и времето најчесто го поминуваат во игра, одеднаш добиваат училишни обврски. Долготрајното седење, тешката и често несоодветна чанта, обемното градиво во училиштето, неактивноста дома, се идеални предуслови за појава на полесни и потешки форми на постурални пореметувања, зголемување на прекумерната телесна тежина и послабо развиени моторички способности, што го потврдуваат и резултатите од повеќе истражувања. Искуството ни кажува дека на ваквата состојба може да и помогне физичкото вежбање, како проверено средство за превенција, профилакса и терапија кај ваквите проблеми. Имајќи ги во предвид наведените проблеми, резултатите кои ги покажаа истражувањата, како и резултатите до кои се дошло во другите земји, се наметнува заклучокот дека физичката активност, а особено физичкото и здравствено образование, се особено важни активности во овој возрасен период. Сето погоре наведено го наметнува прашањето за квалитетот на наставата по физичко и здравствено образование.

Каква би требала да биде наставата по физичко и здравствено образование? Наставата особено во раната училишна возраст би требала да биде програмирана така што во своите содржини најмногу да ги третира способностите кои во тој период најмногу се развиваат. Особено е важно да се обрне внимание за физичкиот и физиолошкиот развој, како не би дошло до преголемо оптоварување. Треба да се наведе дека во овој период децата многу лесно се анимираат да работат, ако содржините им се интересни. Затоа е потребно што повеќе од програмските содржини да се реализираат преку игра. Иземајќи ги чесните исклучоци, наставата која се изведува во повеќето наши училишта не е на задоволително ниво. Поради самата сложеност на проблемите кои можат да се јават во оваа возраст при усвојување на одредени движечки задачи, со нив треба да работат најдобрите стручни лица. Во оваа возраст можноста за апстрахирање е мала, затоа правилната демонстрација на одредени задачи е особено важна. Лошата демонстрација повлекува со себе и погрешно учење и автоматизација на движењето, што ја отежнува натамошната работа. И покрај наведеното, ретки се училиштата кои посветуваат внимание на овие проблеми, иако е предвидено наставата да се изведува три пати неделно, во практиката е обично поинаку. Причини за оваа

појава има многу, а за оваа прилика ќе бидат најбројани најчестите. Еден од најголемите проблеми во наставата во раната училишна возраст е неодржување на фондот на часови кој е предвиден со наставниот план и програма. Со ваквата постапка децата се оштетени, не се во можност да ги користат позитивните ефекти на физичката активност. На стручните лица од областа на кинезиологијата им е добро познато колку е важно правовремено да се влијае на поедини моторни способности. Доколку ги погледнеме плановите и програмите, може да се види дека тие се препишуваат од година во година, не водејќи сметка за промените кои настанале меѓувремено; справите и реkvизитите, унапредување на наставата со новите научни сознанија, промената во самата популација и сл. Воопшто не се води сметка за афинитетите и способностите, а со тоа и за потребите на учениците.

Иако не се наведени сите проблеми, може да се заклучи дека физичкото и здравствено образование не го добива соодветниот третман како училишен предмет. Знаејќи колку е важна физичката активност за здрав развој на младите, претходната квалификација на физичкото и здравствено образование звучи скоро неворојатна.

Првата интервенција треба да биде поврзана со промена на структурата на предметот физичко и здравствено образование. Децата и младите имаат потреба и право на физичко и здравствено образование, како неразвоен дел на квалитетното образование, со кој се овозможува перманентен, индивидуален и професионален развој, стекнување знаења за животот, градење на етнички вредности, комуникација, соработка, тимска работа, почитување на другите, фер плеј, прифаќање на победата и поразот, заеднички живот во мир и хармонија. Физичкото и здравствено образование е единствен училишен предмет кој е насочен кон физичката активност, физичкиот развој и здравјето, затоа е потребна негова поголема афирмација како базичен наставен предмет, педагошки процес (обучување, учење) со кој се обезбедува интегрален развој на телото и умот.

Основна цел на нашето истражување е утврдување на ефектите од традиционалните и иновативните (тандем) часови по физичко образование, поврзани со телесниот состав и моторичките способности (физичкиот фитнес поврзан со здравјето) кај децата од младата училишна возраст.

Методи на истражувањето

Истражувањето е квази-експериментално од лонгитудинален тип и спроведено е во училишна средина, на примерок ученици од I до V одделение, во рамките на редовната настава по физичко образование. Користен е претест–посттест истражувачки нацрт со рандомизирани групи – експериментална (Е) и контролна (К). Целта на ваквиот нацрт е да се утврди дали промените кај експерименталната група се значајни во однос на контролната (Бала, 2007). Експерименталниот третман го претставуваа иновативните (тандем) часови по физичко образование, односно часови кои беа реализирани во соработка на одделенскиот наставник и професорот по физичко образование. И експерименталната и контролната група работеа според постојните наставни планови и програми одобрени од Бирото за развој на образованието. Експерименталната програма траеше цела учебна година, со по три часа неделно.

Примерок на испитаници

Примерокот имаше карактеристики на пригоден и случаен групен (кластер) примерок. Истражувањето беше реализирано во пет основи училишта од градот Скопје и тоа: ООУ „Јохан Хајнрих Песталоци“, ООУ „Круме Кепевски“, ООУ „Братство“, ООУ „Горче Петров“ и ООУ „Тефејџуз“. По случаен избор беа избрани 10 одделенија, по две од секое училиште, од кои 5 одделенија влегоа во експерименталната група и 5 одделенија влегоа во контролната група. Експерименталната група ја сочинуваа 115 испитници, додека контролната група броеше 110 испитници.

Примерок на варијабли за проценка телесниот состав и моторичките способности

Сите испитаници се мерени според модифицираната батерија на ЕУРОФИТ тестови, кои се препорачани од страна на Советот на Европа, а дел од истите се модифицирани и прилагодени во

меѓународните научни проекти „Feeding and Assessment of Nutritional Status of Spanish Adolescents (AVENA study)“ и The Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence“ - (HELENA study) (Ruiz et al., 2006), „Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects In Children and infantS“ (IDEFICSstudy) (Miguel-Etayo et al., 2014). Во истражувањето се применети следниве фитнес (моторички) тестови: претклон во сед, динамометрија на дланка, скок во далечина, лежање–сед за 30 секунди, чунесто трчање 4x10 м. и трчање на 20 метри со прогресивно зголемување на брзината (shuttle run test).

Компонентите на телесниот состав се утврдени со методата на биоелектрична импеданса (мерење на електричната спроводливост - Bioelektrical Impedance Analysis - BIA). Мерењето е реализирано со помош на Body Composition Monitor, модел "OMRON - BF511", со чија помош е измерена телесната тежина, процентот на масно ткаење, процентот на мускулна маса и индексот на телесна маса (BMI). Пред започнување на мерењето во Body Composition Monitor се внесуваат параметрите пол, години и телесна висина на испитаникот.

Со цел добиените резултати од мерењето, односно проценувањето на телесниот состав да бидат максимално точни и прецизни, пред секое мерење беа исполнети предусловие кои ги препорачува ACSM (2005) и Heyward (2006).

Статистичка анализа

За секоја применета варијабла пресметани се основните дескриптивни статистички параметри. Нормалноста на дистрибуцијата на сите варијабли е тестирана со методата на Колмогоров и Смирнов

Ефектите од применетиот третман кај експерименталната и контролната група, утврдени се со примена на мултиваријатната анализа на коваријансата (MANCOVA). Конкретно со оваа анализа, утврдена е големината на ефектот до кој се дошло под влијание на експерименталната програма на финалното мерење, кај применетите варијабли за проценување на нутритивниот статус и моторичките способности (физичкиот фитнес поврзан со здравјето). Условот за примена на мултиваријатната анализа на коваријансата беше да се неутрализираат (изедначат) разликите меѓу групите во однос на полот и возраста и разликите меѓу групите во иницијалното мерење. После извршената неутрализација на резултатите утврдени се реалните ефекти на експерименталната програма на групите испитаници. Разликите на униваријатно ниво, со неутрализација на иницијалното мерење, полот и возраста, утврдени се со помош на униваријатна анализа на коваријансата (ANCOVA), преку корегирање на аритметичките средини (Adj. Means). Тестирањето на разликите е извршено со помош на f —тестот, а нивото на значајност е прикажано као sig.

Резултати

Со цел да се утврди дали групите се хомогени, применета е анализа на варијанса во иницијалното мерење. Резултатите од анализата на варијансата во иницијалното мерење кај мерките за проценување на телесниот состав и моторичките способности кај експерименталната и контролната група, прикажани се на табелите 1 и 2.

Во иницијалното мерење, во мерките за проценување на телесниот состав, испитаниците од експерименталната и контролната група статистички не се разликуваат на мултиваријатно ниво. На униваријатно ниво утврдена е статистички значајна разлика само кај мерката индекс на телесна маса. Во моторичките тестови, испитаниците од експерименталната и контролната група статистички не се разликуваат на мултиваријатно и униваријатно ниво.

Ваквата состојба укажува дека двете групи испитаници се релативно хомогенизирани, со што се создадени услови за започнување на експерименталната програма од изедначени позиции за испитаниците од двете групи, а за да се неутрализираат разликите во однос на возраста и полот, како и во варијаблата индекс на телесна маса и истите да не доведат до “систематска грешка”, групите беа дополнително хомогенизирани со соодветна статистичка процедура, односно за утврдување на разликите во финалното мерење меѓу експерименталната и контролната група, беше применета мултиваријатна и униваријатна анализа на коваријансата.

Табела 1. Значајност на разликите во мерките за проценување на телесниот сосостав меѓу експерименталната и контролната група во иницијалното мерење

Варијабли	ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА		КОНТРОЛНА		F	Sig.	η^2
	Mean	SD	Mean	SD			
Индекс на телесна маса	18,05	0,32	16,98	0,36	4,91	,028	,027
Процент на масно ткиво	22,36	0,80	20,08	0,88	3,61	,059	,020
Процент на мускулна маса	28,93	0,30	28,33	0,34	1,71	,193	,009
Wilks' lambda =,962 F=2.32 Q =,077							

Табела 2. Значајност на разликите во моторичките тестови меѓу експерименталната и контролната група во иницијалното мерење

Варијабли	ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА		КОНТРОЛНА		F	Sig.	η^2
	Mean	SD	Mean	SD			
Претклон во сед	17,91	0,49	19,02	0,57	2,20	,140	,012
Динамометрија на дланка	11,60	0,27	10,95	0,31	2,49	,116	,014
Скок во далечина	102,92	1,94	104,17	2,24	0,18	,674	,001
Лежање–сед за 30 секунди	10,92	0,51	10,33	0,59	0,57	,452	,003
Чуноста трчање 4 x 10 м	16,82	0,24	16,45	0,27	1,06	,305	,006
Wilks' lambda =,963 F = 1.36Q = ,239							

За да се утврди дали постојат статистички значајни разлики кај мерките за проценување на телесниот состав и моторичките способности во финалното мерење кај експерименталната и контролната група, применета е мултиваријантна и униваријантна анализа на коваријансата. Резултатите од мултиваријантната и униваријантната анализа на коваријансата, презентирани се на табелити 3 и 4.

Од прегледот на табелата 3, може да се види дека не постојат статистички мултиваријантни и униваријантни разлики во мерките за проценување на телесниот состав меѓу експерименталната и контролната група во финалното мерење.

Табела 3. Значајност на разликите во мерките за проценување на телесниот сосостав меѓу експерименталната и контролната група во финалното мерење

Варијабли	ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА		КОНТРОЛНА		F	Sig.	η^2
	Mean*	SD	Mean	SD			
Индекс на телесна маса	18,27	3,86	18,37	3,14	0,62	,433	,004
Процент на масно ткиво	21,84	8,21	22,42	7,83	1,42	,236	,009
Процент на мускулна маса	30,37	0,12	30,32	3,16	0,07	,792	,000
Wilks' lambda =,987 F=0.71 Q =,549							

*Корегирана аритметичка средина

Табела 4. Значајност на разликите во моторичките тестови меѓу експерименталната и контролната група во финалното мерење

Варијабли	ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА		КОНТРОЛНА		F	Sig.	η^2
	Mean*	SD	Mean	SD			
Претклон во сед	18,36	6,14	17,31	6,15	1,52	,219	,008
Динамометрија на дланка	13,99	4,43	12,57	5,21	11,20	,001	,055
Скок во далечина	119,91	4,08	113,43	3,44	7,77	,006	,039
Лежање–сед за 30 секунди	15,08	17,46	12,48	21,29	18,97	,000	,090
Чуноста трчање 4 x 10 м	14,73	1,69	15,32	1,90	8,15	,005	,041
Шатл ран	560,61	25,09	558,04	6,15	0,02	,884	,000
Wilks' lambda = ,880 F=4.24 Q = ,000							

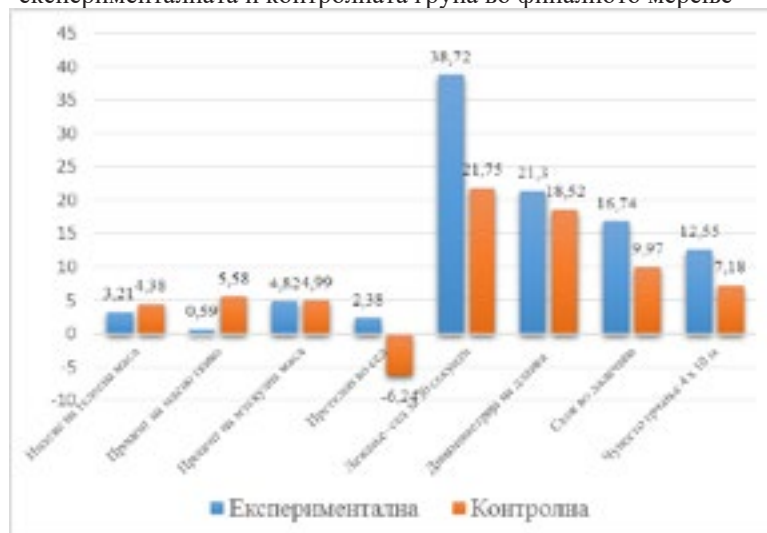
*Корегирана аритметичка средина

Со примена на мултиваријантна анализа на коваријанса (MANKOVA), односно со тестирање на значајноста на разликите на аритметичките средини кај мерките за проценување на моторичките способности во финалното мерење, кај двете групи испитаници утврдена е статистички значајна разлика, бидејќи Wilks' Lambda ,880 и за степени на слобода $df=187$, дава статистичка значајност на ниво $Q=.00$. Големината на парцијалниот ефект на детерминантите ($\text{partial } \eta^2$), покажува средни вредности 0,12.

За да се утврди во кои мерки за проценување на моторичките способности постојат статистички значајни разлики, применета е униваријатна анализа на коваријансата за секој моторички тест. Од прегледот на табелата 4, може да се види дека постојат статистички значајни разлики во 4, од вкупно 6 варијабли. Меѓугрупни разлики се утврдени во варијаблите: динамометрија на дланка ($F= 11,20$; $Sig = 0,01$), скок во далечина ($F= 7,77$; $Sig= 0,06$), лежање–сед за 30 секунди ($F= 18,97$; $Sig= 0,00$) и чунесто трчање 4x10 м. ($F= 8,15$; $Sig = 0,00$)

Парцијалниот ефект на детерминатите $partial - n^2$ е рангиран меѓу .04 и .09 и покажува мал кон среден ефект на влијание. Најголем ефект во утврдување на разликите покажува варијаблата лежање–сед за 30 секунди ($partial - n^2 = .09$).

Графикон 1. Процентулни разлики во телесниот состав и моторичките способности меѓу експерименталната и контролната група во финалното мерење



Од вредностите на аритметичките средини и нивото на статистичка значајност, може да се види дека на крајот од експерименталниот третман испитаниците од експериментална група постигнале подбри резултати во моторичките тестови: динамометрија на дланка, скок во далечина, лежање–сед за 30 секунди и чунесто трчање 4x10 м. Во тестовите претклон во сед и трчање на 20 метри со прогресивно зголемување на брзината (шатл ран), не се утврдени статистички значајни разлики меѓу експерименталната и контролната група во финалното мерење.

Дискусија

Во истражувањето е евалуиран ефектот на два различни пристапи во наставата по физичко образование, врз физичкиот фитнес поврзан со здравјето (телесниот состав и моторичките способности) кај децата од младата училишна возраст, после 9 месечен експериментален третман (108 часа по физичко образование). Врз основа на добиените резултати, евидентно е дека иновативните (тандем) часови повеќе продонеле во развојот на мускулно-скелетниот фитнес, што е и статистички докажано. На финалното мерење, во споредба со иницијалното мерење, учениците од експерименталната група просечно направле 4 подигање на трупот повеќе (39%), наспроти 2 подигање на трупот во контролната група (22%), скокнале повеќе во далечина 18 сантиметри (17%), наспроти 10 сантиметри во контролната група (10%) и ја подбриле силата во тестот динамометријата на дланката за 3 кг (21%), наспроти 2 кг во контролната група (18%). Наведениот напредок на експерименталната група во мускулно-скелетниот фитнес е во согласност со истражувањето на Faigenbaum et al., 2013; Faigenbaum et al., 2011; Jones et al., 2011. Очигледно е дека во нашите училишта во раната училишна возраст, на часовите по физичко образование недоволно се работи на унапредување на мускулно-скелетниот фитнес. Часовите кои се организирани само со одделенскиот наставник помалку придонесуваат за развој на мускулите на рацете, градите, рбетниот столб и експлозивната сила на долните екстремитетите. За да настане

напредок во мускулно-скелетниот фитнес, неопходно е посебно планирање на активности и вежби за неговиот развој, минимално 2 до 3 пати во неделниот циклус (Behringer, vom Heede, Yue & Mester, 2010; Faigenbaum et al. 2009). Резултатите од истражувањето укажуваат дека иновативните часови (реализирани од страна на одделенски наставник и професор по физичко образование) се многу подобро планирани, организирани, реализирани и дозирани во однос на традиционалните часови, реализирани само од одделенскиот наставник.

Меѓу експерименталната и контролната група во финалното мерење не се утврдени статистички значајни разлики во тестот за проценување на флексибилноста - длабок претклон во сед. Во финалното мерење, во споредба со иницијалното мерење, учениците од експерименталната група во апсолутни вредности просечно ја подобриле флексибилноста за 0,42 сантиметри (2,38%). Кај контролната група меѓу иницијалното и финалното мерење дошло да намалување на флексибилноста за 1,18 сантиметри (6,24%). Како можна причина за малите промени во флексибилноста, сигурно е првобитната воспоставена флексибилност, која била на релативно високо ниво кај учениците од оваа возраст. Достигнатиот праг е ограничувачки фактор во развој на оваа способност. Друга можна причина може да биде недоволниот обем на активност. Препораките се, покрај примена на вежби за истегнување во подготвителниот (загревањето) и завршниот дел од часот (смирување на организмот), во неделниот циклус 3 пати да се организираат самостојни активности, кои придонесуваат за развојот на флексибилноста. Во ова истражување, како и во истражувањата на Јаранија и соработниците, не се посебно организирани такви активности. Трите часа физичко образование во неделниот циклус, беа ограничувачки фактор во нашето истражување. Во иднина можеби треба да се размислува за зголемување на бројот на часови по физичко образование, како и организирање на дополнителни физички активности со децата од оваа возрастна категорија.

Иновативните часови многу повеќе придонеле во развојот на моторниот фитнес (координација, агилност и брзина), што е и статистички докажано. На финалното мерење во споредба со иницијалното мерење, учениците од експерименталната група просечно го подобриле резултатот во тестот чунесто трчање 4x10 м. за 2 секунди (12,55%), наспроти 1 секунда во контролната група (7,18%). Ова е очекувано, ако се има во предвид дека во наставниот план и програм за овие возрастни категории, доминираат активности од локомоторен, манипулативан и нелокомоторен тип, кои позитивно влијаат токму на подобрување на моторниот фитнес. Развојот на координацијата и агилноста е поврзан со развојот на нервниот систем, кој до 6-та година изнесува 60%, а до 12-та година до 90%, во однос на вкупниот развој на нервниот систем, така што сензитивниот период за развој на мускулниот фитнес е од 6-та до 12-та година, а критичен период е од 6-та до 8-та година. Процесот насочен кон развојот на координацијата, повеќе е прашање на усовршување на движењето, отколку на моторичките способности. Треба да се истакне дека програмата на вежбање со различни спортски активности, во базичниот дел имаат општ карактер, базирани на координацијата, односно на формирање на моторичко искуство (Вотра, Т., 2000, цитирано според: Kukolj, M., 2006).

Телесниот состав меѓу двете мерења не се променил значајно во двете групи испитаници. Но апсолутните вредности се понеповолни кај контролната група. Кај експерименталната група, индексот на телесна маса се зголемил за 3,21%, процентот на масно ткаење за 0,59% и процентот на мускулна маса се зголемил за 4,82%. Кај контролната група, индексот на телесна маса се зголемил за 4,38%, процентот на масно ткаење за 5,58% и процентот на мускулна маса се зголемил за 4,99%. Добиените резултати се во согласност со досегашните истражувања на Волтера и соработниците (Walther et al., 2009). Резултатите се во согласност и со резултатите од мета-анализата, во које е заклучено дека интервенцијата спроведена во училишна средина има мало влијание на индексот на телесна маса (Guerra et al., 2013; Harris, Kuramoto, Schulzer & Retallack, 2009), но и на останатите мерки за проценување на телесниот состав (Harris, Kuramoto, Schulzer & Retallack, 2009). Харис и соработниците (2009) како можна причина го истакнуваат недоволното ниво (траење, интензитет и фреквенција) на физичката активност, неопходни да се извршат промени. Друга можна причина е дека физичката активност има помало влијание на телесниот состав, во споредба со заедничкото влијание на физичката активност и диетските фактори. Наспроти овие резултати, интервенцијата спроведена во училишната средина (Carrel et al., 2005; Kain, Uauy, Vio, Cerda, & Leyton, 2004; Kriemler et al., 2010) довела до позитивно влијание на телесниот состав. Поединечните интервенции вклучуваат и дополнителни часови по физичко образование (Kriemler et al., 2010).

Евидентно е дека иновативните часови (тандем настава) придонесуваат за подобрување на повеќе варијабли кои беа применети во ова истражување. Клучниот елемент кој довел до подобрувања во експерименталната група, нејверојатно е правилното планирање, организирање и реализирање на часовите, односно правилниот и оптималниот избор на видот, траењето, интезитетот и фреквенцијата на физичките вежби и физичките активности на секој час по физичко образование. Редовната физичка активност и/или програмираното физичко вежбање, се најважни фактори кои го одржуваат и подобруваат физичкиот фитнес поврзан со здравјето. Училиштата можат и треба да им обезбедат услови на младите да се занимаваат со физичка активност, да го подобрат физичкиот фитнес поврзан со здравјето и можат да играат многу важна улога во мотивирање на младите да останат физички активни (Burgeson et al., 2001). Тие преставуваат погодни места за промовирање и усвојување на позитивните здравствени навики. Имајќи ги предвид трендовите, како што се драматичен пораст на преваленцата на дебелина кај децата и адолесцентите, зголеменото време на гледање ТВ или играње на компјутер и намалувањето на физичката активност, се наметнува констатацијата дека училиштата треба да ја превземат водечката улога во вклучувањето на младите во соодветните форми на физички активности секој работен ден, со цел подобрување на физичкиот фитнес поврзан со здравјето и стекнување на спортска писменост (Pate et al., 2006).

Врз основа на заклучоците на Националната асоцијација за спорт и физичко образование, наставата по физичко образование треба да ги подготви децата и адолесцентите за физички активен и здрав живот (PBNASPE, 2011), да ги поттикне на активности и развој на навики за редовно целоживотно вежбање (The Cooper Institut, 2010). Креирањето или изборот на најдобрите наставни планови и програми по физичко образование и нивното реализирање од најквалитетниот наставен кадар, е критичен чекор во осигурување на ефикасност во развојот на физички образовани поединци, кои ќе изберат да учествуваат во физички активности во текот на целиот својот живот (CDC, 2006).

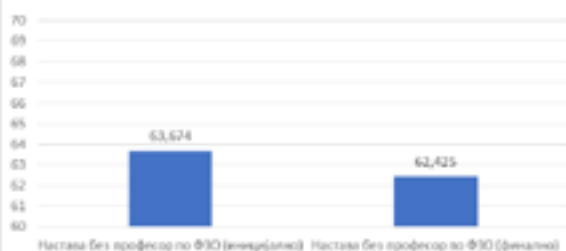
ПРОЦЕНКА НА НИВОТО НА ВЛАДЕЕЊЕ СО ОСНОВНИТЕ МОТОРИЧКИ ВЕШТИНИ КАЈ ДЕЦАТА ОД ОДДЕЛЕНСКА НАСТАВА

Основните моторички вештини се појавуваат кај децата уште од најрана возраст и претставуваат темел за учење и усовршување на други посложени движења во спортот и физичките активности.

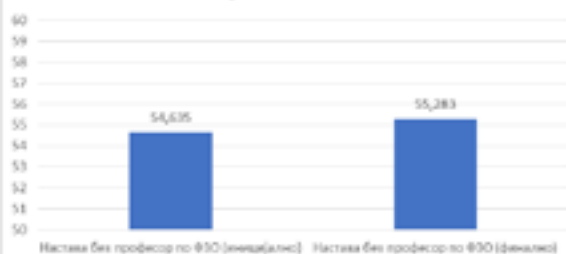
Нивото на владеење со основните моторички вештини е тесно поврзано со здравите навики и стилот на живот на човекот, со оглед на тоа дека децата кои нема да достигнат повиоко ниво на владеење со овие вештини, понатаму во животот се чувствуваат несигурни во изведувањето на физичките активности и се помалку заинтересирани да практикуваат физички активности.

ЛОКОМОТОРНИ ВЕШТИНИ	МАНИПУЛАТИВНИ ВЕШТИНИ
Трчање	Фрлање топче
Галопирање	Фаќање топка
Галопирање во страна	Тркалање топче
Потсконување со една нога	Водење топка
Прескокнување	Форхенд удар
Хоризонтален скок	Шут на топка

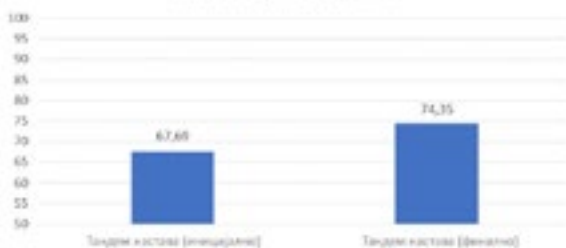
Процентуална застапеност на критериумите за
процена на нивото на владеење со
локомоторните вештини



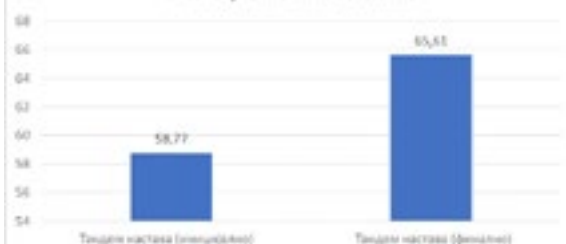
Процентуална застапеност на критериумите за
процена на нивото на владеење со
манипулативните вештини



Процентуална застапеност на критериумите за
процена на нивото на владеење на
локомоторните вештини



Процентуална застапеност на критериумите за
процена на нивото на владеење на
манипулативните вештини



Заклучни согледувања

Врз основа на добените резултати од истражувањето спроведено на репрезентативен примерок од 304 ученици на возраст од 6-10 години, кај кои беше проценето нивото на владеење на 12 основни моторички вештини, можат да се извлечат следните заклучоци:

- Добиена е статистички значајна разлика во нивото на владеење на основните моторички вештини од локомоторен вид (трчање, галопирање, галопирање во страна, потсткокнување со една нога, прескокнување и хоризонтален скок), меѓу учениците кои часот го реализираа со тандем настава (одделенски наставник и професор по ФЗО) и оние кои часот го реализираа традиционално(без професор по ФЗО);
- Добиена е статистички значајна разлика во нивото на владеење на основните моторички вештини од манипулативен вид (фрлање на топче, фаќање на топка, тркалање на топче, водење на топка, форхенд удар и шут на топка), меѓу учениците кои часот го реализираа со тандем настава и оние кои часот го реализираа традиционално;
- Присутен е монотон растечки тренд во нивото на владеење на вештините од локомоторен вид само кај учениците кои часот го реализираа со тандем настава;
- Присутен е монотон растечки тренд во нивото на владеење на вештините од манипулативен вид само кај учениците кои часот го реализираа со тандем настава;
- Навремената и објективна процена на клучните аспекти од изведбата на основните моторички вештини, е клучна фаза од дијагностицирањето на движењата за кои професорот по ФЗО има широк дијапазон на знаења за детектирање на предностите и недостатоците во изведбата и изборот на соодветна интервенција, која кај ученикот ќе предизвика подобрување на изведбата.
- Познавањето на степенот на тежина на основните моторички вештини од страна на професорот по ФЗО, му овозможува избор на адекватни предвешби согласно принципотна постапност и систематичност во моторичкото учење, преку кој на најефикасен начин се овозможува учење на моторичките вештини, последователно се предизвикува и трансфер во учењето на други моторички вештини, како и подолг период на ретенција на научените моторички вештини.
- Тандем наставата значи СТОП за деформитетите и дебелината кај децата од оваа возраст.
- Тандем наставата ќе овозможи навремена идентификација и селекција на спортските таленти.
- Тандем наставата директно влијае во подобрување на здравјето на децата и создавање на спортски(животни) навики и лидерски особини. Двајцата наставници делуваат компактно и го поттикнуваат целокупниот психички (когнитивен, емоционален и социјален развој) и физички развој.

Да го вратиме физичкото образование на децата и децата на физичкото образование. Нашите деца се најголемо богатство, ќе ни бидат благодарни за тоа. Нивното среќно детство за нас е најголема награда!

“Физичката активност заменува илјадници лекови, а ниту еден лек не може неа да ја замени”

Здрави деца, здрава иднина, силна држава!



ЗДРАВЈЕТО НА ДЕЦАТА НЕМА ЦЕНА