

КООРДИНАЦИСКИ ВЕЖБИ - УСЛОВ ЗА ПРАВИЛЕН РАЗВОЈ НА ДЕЦАТА



УДК: 796.012.2-053.5

Владимир Вуксановиќ

Факултет за физичко образование, спорт и здравје
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“–Скопје
Електронска пошта: vucko77@gmail.com

**Илија Клинчаров
Горан Никовски
Влатко Неделковски
Андријана Мисовски**

АПСТРАКТ

Избирање на вистинска спортско-рекреативна активност со цел пласирање кај младите возрасни групи е умешност. Вежбите треба да бидат прилагодени за возраста, за интересот, претходно искуство и капацитетот на децата кај кои би се задавале.

Координацијата како моторичката способност преовладува во секое движење. Таа е директно врзана со интелектуалните способности. Интелектот е потребен за да се прикаже координацијата во движењата. Исто така координациски оптоварените движења го стимулираат размислувањето и побаруваат вклучување на свеста.

Како способност координацијата му овозможува на системот човек да се доведе во мод на само учење, но и само спознавање при учењето на движењето и негово изведување.

Па затоа во процесот на креирање на активности за дечињата се препорачува да им се овозможи да се соочат со движења кои не ги пробале, кои се нови за нив, но сепак соодветни за нивната возраст.

Клучни зборови: координација, моторика, развој, деца, интелект, тренинг.

COORDINATION BURDENED EXERCISES- CONDITION FOR THE PROPER DEVELOPMENT OF CHILDREN

**Vladimir Vuksanovikj, Ilija Klincarov, Goran
Nikovski, Vlatko Nedelkovski, Andrijana
Misovski**

Faculty of Physical Education, Sport and Health
State University – Ss. Cyril and Methodius – Skopje

ABSTRACT

Choosing the right sports and recreational activities for young age groups is a real challenge. The activities should be adapted to the age, interest, previous experience and abilities of the children that would use them.

The coordination as a motor skill is present in every movement. It is directly related to the intellectual abilities. The intellect is needed in order to show the coordination in the movements. Coordination burdened movements are also stimulating the thinking and require consciousness involvement.

As an ability, it provides the human the opportunity for self-learning and self-cognition during the learning of the movement and its performance.

It is therefore recommended, during the process of creation of activities for the children, to allow them to face the movements they never experienced, that are new for them, but still applicable for their age.

Key words: coordination, motor skills, development, children, intellect, training

ВОВЕД

Н е ретко пријателите ни поставуваат прашања за тоа која рекреативна или спортска активност да им ја претстават на своите деца. Прашањето е вистинското од причина што секоја спортска активност треба да биде соодветна за возраста, желбите и капацитетите на секое дете. Прашањата се најчесто од луѓе кои имаат (само) општа информација (и идеја) за побарувањата на спортско-рекреативните активности. Па затоа и насоките се во вид на активност која е препознаена (гимнастика, пешачење, спорстски игри, карате, тенис и слично). Но, кога би требало да се даде препорака на некој кој (претпоставуваме) има повеќе од општи информации за спортските активности, тогаш би им се посочило следново: Овозможете им на вашите деца да се соочуваат со „активности кои се оптоварени со координација во движењата“ соодветни за нивото на возраста.

Зошто?

Најпрвин треба да се посочи како е препознаена (моторичката) способност за изведба на координациските движења кај системот човек.

- Способноста за координирање на движењата претставува насочено и контролирано енергетско, временско и просторно организирање на движењата во целина [4].
- Таа се појавува како структурна целина од: координација на нозе, на раце и на цело тело (и сите заедно, нели) [4, 16].
- Координацијата претставува фундамент при анализирање на моторичкото однесување.
- Таа претставува збир на команди кои човекот ги користи за организирање на новите движења [13].
- Координацијата испливува во процесот на автоматизација на движењата како „креативно исполнување на слободното време“ при решавање на моторичката задача [7].
- Поради блискоста со когнитивните способности, координацијата не ретко се нарекува моторичка интелигенција [4, 17].
- Координацијата се манифестира преку: подвижност,⁴ умешност при изведување на движењата, рамнотежа, ориентација во просторот при придвижувањето и преку кинестетичките чувства [9].
- Подвижноста како термин [11,9] тесно се спојува со движењата кои се условени од координациските способности. Зациорски терминот подвижност го дефинира како способност да се научат новите движења (способност за брзо обучување), но и како способност движењето набрзина да се измени по форма и да одговори на новите изменети услови.
- Според Зациорски координацијата е прво мерило на подвижноста [11].
- Способноста за координација постои како интерпростор во организациската шема на човекот.

Совладување нови движења

Сегментот во кој се разгледува формирањето на новите движења всушност бара „решавање“ на моторички зададени задачи. Како одговор треба да произлезе движење кое за човекот е ново и непознато, претходно неискусено и за првпат пробано. Токму тука се

⁴ Окретност и координацијата зборуваат за слични способности кај човекот, кои треба правовремено и квалитетно да го организираат движењето.

бара да се прикаже способноста за координација. Но, и во спротивна насока, секогаш само новото движење може да даде податок за највисокото ниво на координација [4]. Обучувањето на новите движења е секогаш тесно поврзано со способноста да се координираат движења и да се добие моторички одговор на зададената задача од типот: „Ајде сега пробај го ова!“ Во овој случај за да се одговори со моторичко движење потребно е во голема мерка да се вклучат повеќе системи со цел да се добие како одговор движење со форма на она вистинското. Слична е сликата и на задачата: „Сега пробај на овој начин!“ И во овој случај човекот се сретнува со изведба на движењето во нови услови, видно изменети. И во двата случаја, за да се усогласат силите со кои се води движењето, се користат координациските способности.

Развој на координациските способности

За развојната динамика на координациските способности е ризично да се говори [4]. Проблемот се лоцира во недоволната дефинираност на просторот на координацијата. Но, сепак, се забележува нееднаков развој на координацијата во однос на возраста. Најголем пораст на координациските способности е забележан кај почетниците и кај млади индивидуи [9]. Со планска и со систематска интезификација на развојот на координацијата треба да се започне на возраст од 7 до 10 год. [9]. Динамички скок во развојот на координацијата е забележан кај 12/14-годишни деца [9], што не значи дека треба да се прескокне раниот период (пред 5-тата година) и да не им се овозможи на дечињата да ги вкусат спортските активности оптоварени со координациски задачи.

Релации на координација со другите сегменти од моториката

Системот човек е единствена целина. Тој е составен од условно повеќе потсистеми кои засебно не можат да функционираат. Тоа значи дека функцијата на системите е испреплетена и комплексна. Полето на моториката не го избегнува овој универзален принцип. Некои од моторичките способности се тесно поврзани меѓу себе.

Дел од развојот на брзината се постигнува за сметка на прилагодувањето на моторичкиот апарат кон решавање на движечката задача и постигнување рационална мускулна координација [10, 12, 14]. Со тоа се овозможува целосно исползување на индивидуалните својства на ЦНС. Ова се потврдува и кај едната од дефинициите за координацијата која ја прикажува координацијата како способност за брза изведба на сложени моторички структури [14].

Добиените податоци од тестовите за координација се во значајна врска со податоците добиени од тестовите за фреквенција на движењата, особено кај фреквенција на нозете [14], но и со некои мерки за експлозивна сила (скокови, кратки спринтови).

Курелиќ дефинирајќи ја рамнотежата како способност за правовремено коригирање на положбата и на прецизноста како способност за изведба на точно дозирани и насочени движења дава основа да се поврзат со координацијата (по извршена факторизација на проценуваните способностите) [15].

Ефикасноста пак за извршување на моторни задачи, кај кои доминира моторичката сила, зависи и од структурите кои се дефинирани како „димензии за структурирање на движењата и регулација на мускулен тонус“ и „контрола на регулација на антагонисти и агонисти“. Во централните фактори кои влијаат на апсолутната мускулна сила се вбројуваат механизмите за внатрешна мускулна координација и механизмите за меѓумускулна координација, чие совршенство се запазува при активирањето на потребните и ограничувањето на активноста на непотребните мускули [5].

При речиси сите истражувања се покажува поврзаноста меѓу способностите, особено нагласена е способноста за координација како услов за манифестирање на движењата. Оваа констатација е логична затоа што тестовите кои се применуваат зависат од истиот механизам. Хипотетички разгледувано тоа е генералниот фактор на моториката [15].

ЗАКЛУЧОК

Може да се изведе заклучок дека медиумот кој претставува основа за формирање на моторичките навики е способноста за координирање на движењата детерминирана како „способност за координација“. Способноста за прикажување на координацијата игра улога на медијатор меѓу системите кои директно се вклучуваат во контролата на движењето. На овој начин се овозможува еден вид врска меѓу вклучените системи. Таа дозволува да се појави „себеорганизирачкиот процес“ при воспоставување на процесот на движење. Како способност координацијата му овозможува на системот човек да се доведе во „мод на самоучење“, но и самоспознавање при учењето на движењето и на неговото изведување.

Па затоа давајте им на дечињата да се соочуваат со движења кои не ги пробале, кои се нови за нив, но сепак соодветни за нивната возраст.

ЛИТЕРАТУРА

- Bojanin, S., 1985, "Neuropsihologija razvojnog doba", Zavod za udzbenike i nastavna sredstva.
- Bogen, M., 1986, "Proces obucavanja, njegovi preduslovi i struktura", Savremeni trening br. 3.
- Catina P., "Teaching Proper Technique in the Squat Exercise Through Psychological Modeling", Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology, <http://www.athleticinsight.com/Vol2Iss3/Squat.htm>
- Gaic M., 1985. Osnovi motorike coveka. Fakultet za fizicke kulture-Novii Sad. Novi Sad.
- Јовановски, Ј., 1988, Докторска дисертација, "Влијание на изометриското, плиометриското мускулно напрегање и електростимулација на развојот на изометрискиот мускулен потенцијал кај мускулите флексори на зглобот на лактот", Скопје.
- Јовановски, Ј., 1994, "Создавање на моторички навики-предизвик и одговорност", Соопштение, Гимнастички камп воорганизација на МОК, СУС и Партизан на Македонија, Дојран.
- Јовановски, Ј. 1988 "Вежби со јаженца како средство за подобрување на кординацијата", Зборник на трудови, Градско советување на педагози по физичка култура, Скопје.
- Osberg, K., "Spatial Cognition in the Virtual Environment", *Human Interface Technology Laboratory at the University of Washington*; <http://www.hitl.washington.edu/projects/education/puzzle/spatial-cognition.html>
- Starosta W., 1987, "Znacajna ispitivanja motorne koordinacija...", Savremeni trening br.3, Beograd; Верхошанскии. Б., 1985"Основ. Физ. Подг. Спорта, Москва.
- Zaciorski V.M. 1975"Fizicka svojsvta sportiste", Savez za fizicku kulturu Jugoslavije, Beograd.
- Malacko J., 1991, "Osnove sportskog treninga", Novi Sad.
- Mark.L, V.M.Zatsiorsky, 2001, "Classics in Movement Science", Human Kinetics.
- Metikos D. et all, 1989, "Mjerenje bazicnih motorickih dimenzija spositasa" FFK-Zagreb, Zagreb.
- Kurelic N. i sar., 1975, "Struktura i razvoj morfoloskih i motorickih dimenzija", Institut za naucna istrazivanja, FFV, Beograd.
- Metikos D, Hosek A., 1972, "Faktorska struktura nekih testova koordinacije, Kineziologija.
- Kejn, E., 1972, Psihologija i sport, Nolit, Beograd.