

Факултет за физичко образование, спорт и здравје при Универзитетот "Св. Кирил и Методиј" во Скопје.

# КОНДИЦИЈА

Стручно списание за физичко образование, спорт и здравје

ISSN 1857 - 9620 (Print)

ISSN 1857 - 8196 (Online)

Година 5, Број 9, 2018.



## ИЗДАВАЧ:

# Факултет за физичко образование, спорт и здравје

### Главен уредник:

Ленче А. Величковска

### Уредници:

Милан Наумовски  
Иван Анастасовски

### Уредувачки одбор:

Вујица Живковиќ  
Роберт Христовски  
Душко Иванов  
Јоско Миленкоски  
Зоран Радиќ  
Александар Туфекчиевски  
Војо Настевски  
Гино Стрезовски  
Жарко Костовски  
Орце Митевски  
Георги Георгиев  
Ицко Горговски  
Горан Ајдински  
Лидија Тодоровска  
Горан Ајдински  
Лена Дамоска  
Небојша Марковски  
Даниела Шукова Стојмановска  
Ванчо Поп-Петровски  
Иван Анастасовски  
Горан Никовски  
Митричка Џ. Старделова  
Илија Клинчаров  
Александар Ацески  
Серјожа Гонтарев  
Руждија Калач  
Александар Симеонов  
Катерина Спасовска  
Борче Даскаловски

Владимир Вуксановиќ  
Наташа Мешковска  
Зоран Поповски  
Слободан Николиќ  
Андријана Мисовски  
Влатко Неделковски  
Томислав Андоновски  
Горан Милковски  
Лазар Нанев

### Уредувачки совет:

Milan Žvan, (Republic of Slovenia)  
Matej Tuešek, (Republic of Slovenia)  
Lubiša Lazarević, (Republic of Serbia)  
Dejan Madić, (Republic of Serbia)  
Milovan Bratić, (Republic of Serbia)  
Saša Milenković, (Republic of Serbia)  
Miodrag Kocić, (Republic of Serbia)  
Igor Jukić, (Republik of Croatia)  
Luka Milanović, (Republic of Serbia)  
Josip Maleš, (Republic of Croatia)  
Duško Bjelica, (Montenegro)  
Ljudmil Petrov (Republic of Bulgaria)  
Munir Talović (BiH, Sarajevo)  
Izet Rađo (BiH, Sarajevo)  
Milan Čoh (Republic of Slovenia)  
Munir Talović (BiH, Sarajevo)  
Borislav Obradović, (Republic of Serbia)  
Jelena Obradovi, (Republic of Serbia)

### Технички уредник

Александар Ацески

### Лектура

Дарко Темелкоски

### Печати:

Бомат графикс

## СОДРЖИНА

1. Улогата на основните моторички вештини кај децата	5
2. Даночни ослободувања за развој на спортот во Република Македонија	16
3. Ефектите од спортските настани во опкружувањето	21
4. Анкилозантен спондилитис	26
5. Дали мажите и жените можат да постигнуваат исти резултати во спортот или не	30
6. Намалување на килограмите во боречките спортови	37
7. Методска постапка за обучување на атлетската дисциплина – фрлање копје	46
8. Предлог креативни станици при обучување на гимнастичкиот елемент предмет во страна „свезда„ на партер за предучилишна и за училишна возраст	53
9. Вежби за сила во фудбалот (воведни тренинзи)	62

**Тираж:**

**100 примероци**

**Адреса:**

**ул. “Димче Мирчев“ бр. 3**

**1000 Скопје**

**П. ФАХ. 681/ тел. 389 (0) 2/3113 654**

Кондиција (ISSN1857-9620) претставува стручно спортско списание во кое се објавуваат наслови поврзани со општествените, биомедицинските, природно-математичките, хуманистичките науки во контекст на спортот, физичкото образование, спортскиот менаџмент, спортската инфраструктура, спортската информатика, рехабилитацијата, рекреацијата, спортското новинарство, спортскиот маркетинг, спортската психологија, спортската исхрана, спортската медицина, биомеханиката и многу други.

# УЛОГАТА НА ОСНОВНИТЕ МОТОРИЧКИ ВЕШТИНИ КАЈ ДЕЦАТА



УДК: 796.012.1-053.2

## Александар Ацески

Факултет за физичко образование, спорт и здравје,  
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ - Скопје,  
Македонија  
е-пошта: aceskiaceski@gmail.com

## Александар Туфекчиевски

Владимир Вуксановиќ  
Катерина Спасовска

## АПСТРАКТ

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.

Овие вештини вклучуваат најразлични форми на движења на некои делови од телото или задржување на одредена положба (нелокомоторички вештини), координирано и течно движење преку поместување на генералното тежиште на човекот од едно место на друго (локомоторички вештини), и манипулирање, односно насочување или водење предмет со рацете или нозете, со користење или без користење реквизит (манипулативни вештини).

**Клучни зборови:** моторички развој, нелокомоторички вештини, локомоторички вештини, манипулативни вештини, физичко и здравствено образование, спорт,

## THE ROLE OF FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS IN CHILDREN

**Aleksandar Aceski, Aleksandar Tufekchievski, Vladimir Vuksanovikj, Katerina Spasovska**

Faculty of physical education, sport and health, University – Ss. Cyril and Methodius – Skopje, Macedonia

## ABSTRACT

Basic motor skills appear in children from the earliest age and form the basis for learning and improving other more complex movements in sports and physical activities.

These skills include various forms such as movement of certain parts of the body or holding a certain position (non-motor skills), coordinated and fluid movement by displacement of the general centre of mass from one place to another (locomotor skills), and manipulating or directing or guiding a object with his arms or legs, using or without using implement (manipulative skills).

**Key words:** motor development, nonlocomotor skills, locomotor skills, manipulative skills, physical and health education, sport

**ВОВЕД**

**Б**ројот на движења што може да ги направи човекот е бесконечен, имајќи ги предвид градбата на човечкото тело од каде што произлегуваат степените на слобода на секое движење, како и нивото на когнитивните способности неопходни за учење на нови движења со најразлична структура.

Една од главните цели на физичкото образование кај децата, меѓу другото, е и развивање компетенции и вештини неопходни за активно практикување на физичките активности во текот на целиот живот.

Токму поради тоа, во наставата по физичко образование, како и во спортскиот тренинг на децата уште од најмлада возраст, е важен принципот на мултилатералност, кој подразбира поттикнување кај децата да минфестираат најразличен спектар на движења со што во голема мера ќе се стимулира развивање и збогатување на нивната координација (Вотра & Carrera, 2015).

Основните моторички вештини вообичаено се појавуваат помеѓу првата и седмата година од животот на човекот (Burton & Miller, 1998). Тие претставуваат есенцијални градивни блокови и предуслов за учење на други посложени и поспецијализирани движења присутни во спортот, рекреацијата и другите форми на физичките активности (Haywood & Getchell, 2005, 2009). Ваквите форми на движења претставуваат составен дел на сите курикулуми по предметот физичко и здравствено образование за деца од предучилишната и одделенската настава.

Овие моторички вештини најчесто се делат на нелокомоторички, локомоторички и манипулативни.

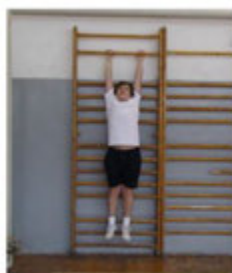


Слика 1. Врската помеѓу основните моторички вештини и специфичните спортски вештини (фрлање топче преку рамо)

**1. НЕЛОКОМОТОРИЧКИ ВЕШТИНИ**

Овие вештини вклучуваат движење на деловите од телото (најчесто трупот, рацете и нозете), но и задржување на контролата и стабилноста кај различни позиции односно положби изведувани во место. На сликите 2-13 се прикажани некои од вообичаено применуваните основни нелокомоторички вештини кај децата (висење, истегнување, свиткување, засукување, занишување, свртување, склопчување и лулање).

**Висење (ВИС)**



Слика 2. Фронтален приказ

**Истегнување (ИСТЕГ)**



Слика 3. Фронтален приказ

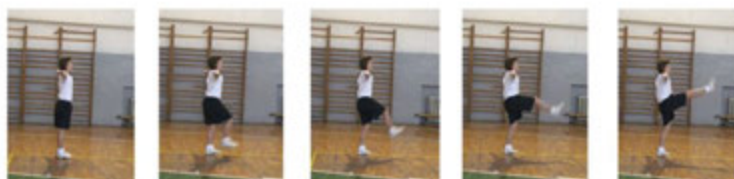


Слика 4. Сагитален приказ

**Свиткување (СВИТ)**



Слика 5. Фронтален приказ



Слика 6. Сагитален приказ

**Засукување (ЗАСУК)**



Слика 7. Фронтален приказ

**Занишување (ЗАНИШ)**



Слика 8. Фронтален приказ

К ија

Свртување (СВРТ)



Слика 9. Фронтален приказ

Склопчување (СКЛОП)



Слика 10. Фронтален приказ



Слика 11. Сагитален приказ

Лулање (ЛУЛА)



Слика 12. Фронтален приказ



Слика 13. Сагитален приказ

## 2. ЛОКОМОТОРИЧКИ ВЕШТИНИ

Терминот локомоција доаѓа од латинскиот збор locus што значи „место“ и movere „се движи“, па оттаму и именката локомоција што значи „движење од едно на друго место“ (Наууд et al. 2012). Според тоа, локомоторичките вештини претставуваат течни и координирани движење кои ги активираат поголемите мускулни групи на рацете, нозете и трупот, при што доаѓа до поместување на детето од едно на друго место. Најчести основни моторички вештини од локомоторички вид (слика 14 до 28) се: одење, трчање, хоризонтален скок, галопирање, галопирање во страна, потскокнување со една нога, прескокнување, наизменично потскокнување).

Одење (ОД)



Слика 14. Фронтален приказ

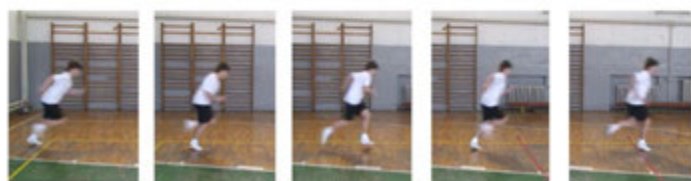


Слика 15. Сагитален приказ

Трчање (ТРЧА)



Слика 16. Фронтален приказ



Слика 17. Сагитален приказ

Хоризонтален скок (ХСКОК)



Слика 18. Фронтален приказ



Слика 19. Сагитален приказ

К

ија



Галопирање (ГАЛОП)



Слика 20. Фронтален приказ



Слика 21. Сажитален приказ

Галопирање во страна (ГАЛСТРА)



Слика 22. Фронтален приказ

Потскокнување со една нога (ПЕДН)



Слика 23. Фронтален приказ



Слика 24. Сажитален приказ

Прескокнување (ПРЕСК)



Слика 25. Фронтален приказ



Слика 26. Сажитален приказ

КОНДИЦИЈА

Наизменично потскокнување (НАИПОТ)



Слика 27. Фронтален приказ



Слика 28. Сагитален приказ

### 3. МАНИПУЛАТИВНИ ВЕШТИНИ

Карактеристично за овие вештини е манипулирањето, односно држењето или контролирањето на предметот (топка, топче, рекет и сл.) со едната или двете раце, односно едната или двете нозе. Во групата на овие локомоторички вештини (слика 29 до 44 ) најчесто влегуваат (фаќање топче, фрлање топче преку рамо, форхенд-удар, тркалање топче, водење топка со рака во место, примање топка со стапало, шут на топка од под и шут на топка со потфрлање).

Фаќање на топче (ФАТОП)



Слика 29. Фронтален приказ



Слика 30. Сагитален приказ

К

ија

Фрлање на топче преку рамо (ФРТНР)



Слика 31. Фронтален приказ



Слика 32. Сагитален приказ

Форхенд удар (ФОРУДАР)



Слика 33. Фронтален приказ



Слика 34. Сагитален приказ

Тркалање на топче (ТРТОП)



Слика 35. Фронтален приказ



Слика 36. Сагитален приказ

К

ија

Водење на топка со рака во место (ВОТРМ)



Слика 37. Фронтален приказ



Слика 38. Сагитален приказ

Примање на топка со стапало (ПРТС)



Слика 39. Фронтален приказ



Слика 40. Фронтален приказ

Шут на топка од под (ШУТПОД)



Слика 41. Фронтален приказ



Слика 42. Сагитален приказ

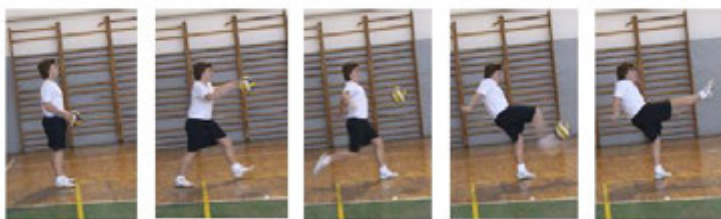
К

ија

Шут на топка со потфрлање (ШУТПОТФ)



Слика 43. Фронтален приказ



Слика 44. Сагитален приказ

## ЗАКЛУЧОК

Основните моторички вештини се од големо значење за правилен моторички развој на детето.

Голем број автори уште одамна ја потенцирале важноста на движењето во когнитивниот развој имајќи предвид дека преку движењето детето ја истражува околината, а тоа придонесува во зголемување на неговите когнитивни способности.

Раното детство е клучен период за развојот на детето и достигнувањето високо ниво на владеење на овие вештини, а тоа одредува во која мера ќе се надградат други посложени вештини. Така, на пример, доколку детето умее да ја владее вештината фрлање топче преку рамо, тогаш врз темелот на ова научено движење ќе можат да се надградат и шут во ракетмет, удар во бадминтон, сервирање и смечирање во одбојка, фрлање копје, сервис во тенис и др. (слика 1).

Исто така, истражувањата потврдуваат дека нивото на владеење со основните моторички вештини е тесно поврзано и со здравите навики и стилот на живот на човекот, со оглед на тоа дека децата што нема да достигнат повисоко 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 (Ulrich, D. 2000; Delaš, S., et al. 2008).

Токму затоа, развојот на основните моторички вештини треба да се сфати сериозно и преку адекватен стручен пристап уште од почетните нивоа на образование (предучилишното) да се врши нивно следење и усовршување.

## ЛИТЕРАТУРА

- Ацески, А., (2009). Биомеханички статус на основните моторни вештини застапени во курикулумите по физичко и здравствено образование за деца од три до десет години. Магистерски труд. Факултет за физичка култура – Скопје.
- Ацески, А., (2013). Биомеханички статус и нивото на развој на основните моторни вештини кај деца од 7 до 10 години. Докторска дисертација. Факултет за физичка култура – Скопје.
- Vompa, T., & Carrera, M. (2015). Conditioning young athletes. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burton, W.A., & Miller, E.D. (1998). Movement skill assessment. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Delaš, S., Miletic, A., Miletic, D. (2008). The influence of motor factors on performing fundamental movement skills – the differences between boys and girls. Facta Universitatis, Series: Physical education and sport, vol. 6, No. 1.

Ulrich, D. A. (2000). Test of Gross Motor Development – 2. Austin, TX: Pro-ED.

Haywood, M.K., & Getchell, N. (2014). Life span motor development. Champaign, IL: Human Kinetics 5<sup>th</sup> edition.

Haywood, M.K., Robertson, A.M., & Getchell, N. (2012). Advanced analysis of motor development. Champaign, IL: Human Kinetics.

Haywood, M.K., & Getchell, N. (2005). Life span motor development 4<sup>th</sup> edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

