Универзитет „Св. Кирил и Методиј“
Филозофски факултет – Скопје

Тема за магистерски труд:

Слободните ученички активности од областа на спортот и афирмацијата на учениците и училиштето

Ментор:
Проф. Д-р Анета Баракоска

Студент:
Снежана Јовкоска
Број на индекс: 4310/11

Содржина

Вовед 6

1. Теоретски пристап кон проблемот на истражување 12

1.1. Улогите и можностите на слободните ученички активности од областа на спортот за афирмација на ученикот и училиштето 12

1.2. Дефинирање на основните поими содржани во предметот на истражување ... 15

1.3. Современо училиште 17

1.3.1. Карактеристики на современото училиште 17

1.3.2. Современото училиште како организациски систем 20

1.3.3. Современото училиште и слободните активности 23

2. Слободното време и слободните ученички активности 25

2.1. Принципи на користење на слободното време 28

2.2. Организација на слободните ученички активности.. 30

2.3. Видови на слободни ученички активности 33

2.4. Улогата на наставникот како водител на слободните активности 39

3. Општествено – педагошка функција на физичкото воспитно - образовно подрачје 42

3.1. Телесните вежби и нивното влијание на човечкиот организам 43

3.2. Цел и задачи на физичкото и здравствено воспитание и образование 45

3.3. Организациски облици (форми) на наставната работа по физичко и здравствено образование 46

3.3.1. Час по телесно вежбање 46

3.4. Организациски постапки (модели; форми) на работа на часот по физичко образование 50

3.4.1. Часови за слободни активности.. 52

3.4.2. Прошетка 54

3.5. Местото и улогата на наставникот во процесот на наставата по физичко и здравствено воспитание и образование 55

3.5.1. Профил на наставникот – учителот 59

3.5.2. Наставникот како организатор и реализатор на наставниот час 63

3.5.3. Наставата по физичко воспитание и образование во функција на зачувување на здравјето на учениците 67
3.5.4. Улогата на наставникот во следењето, испитувањето и вреднувањето на резултатите од работата на учениците 71
3.6. Натпревари 72
3.6.1. Училишните Олимписки игри како масовни спортски манифестации 75
3.7. Училишен спорт, спортски игри и слободни спортски активности во основните училишта 76
3.7.1. Вежби и игри за правилен физички развој и подготовки 77
3.7.2. Телесни деформитети 79
3.7.3. Вежби за правилен развој на целото тело 80
3.8. Атлетика 81
3.9. Танци 84
3.10. Спортски игри 85
3.11. Наставни теми - подрачја кои се реализираат во договор со родителите 86
3.11.1. Училишен спорт 89
4. Методологија на истражувањето 93
4.1. Предмет на истражувањето 93
4.2. Цел и карактер на истражувањето 93
4.2.1. Цел на истражувањето 93
4.2.2. Карактер на истражувањето 94
4.3. Задачи на истражувањето 94
4.4. Хипотези 95
4.5. Варијабли на истражувањето 97
4.6. Методи, техники и инструменти на истражувањето 97
4.7. Популација на примерок 98
4.8. Статистичка обработка на податоци 99
4.9. Организација и тек на истражувањето 100
5. Анализа и интерпретација на резултатите од истражувањето 101
5.1. Анализа и интерпретација на резултатите од анкетирањето на

наставниците 102
5.2. Анализа и интерпретација на резултатите од анкетирањето на учениците 129
5.3. Анализа и интерпретација на резултатите од анкетирањето на
директорите 147
6. Заклучни согледувања 167
Прилози 172
Користена литература 182

Вовед

Слободните активности во суштина ја преставуваат содржината на слободното време. Слободното време, како општа општествена појава, има своја социјална, здравствена, културна и педагошка функција, која се остварува преку активностите на слободното време. Активностите на слободното време со кои поединецот или групата можат да се занимаваат се бројни и разновидни.Токму тие активности, доброволно избрани според интересот и склоноста на поединецот, претставуваат реализација на сите оние теоретски потенцијали и можности, што ги отвора и ги дава слободното време. Во обидот за појасно определување на поимот, најприфатливо е рефинирањето дадено во Педагошката Енциклопедија кое гласи вака: „Слободните активности претставуваат посебен облик на воспитно образовна работа со учениците, кои ги организира училиштето вон наставата, во слободното време на учениците. Тоа се колективни активности на учениците кои се базираат на принципот на слободен избор и самостојност, во кои учениците ги задоволуваат своите интересирања, ги развиваат способностите и го пројавуваат творештвото“.[1] Слободните ученички активности од областа на спортот се фундаментални за раниот развој на децата и младите и претставуваат есенцијална компонента за квалитетно образование. Вештините стекнати низ спортските игри и часови по ФЗО, односно спорт и спортски активности, придонесуваат за правилен психо-физички развој.

Слободните ученички активности од областа на спортот: позитивно влијаат на здравјето, зајакнување на самодоврбата, стекнување на навика за упорност и работна навика. Овие активности придонесуваат за правилен физички развој и развој на моторичките и функционалните способности. Слободните ученички спортски активности влијаат врз спречувањето на телесните деформитети, се развива чувството за коректен однос спрема соиграчот и противникот на спортските натпревари. Учениците се ослободуваат од стресот и физичката напнатост, се развиваат позитивни хигиенски навики, се развива чувството за

---

[1] *Педагошка енциклопедија, I и II* (1989) Завод за уџбенике и наставна средства, Београд; стр. 353

убавина и се развива еколошката свест.[2] Преку учеството во спортските активности, младите ја согледуваат важноста на клучните вредности како: чесност, тимска работа, фер игра, самопочит, почит кон другите, посветеност, дисциплина и одговорност. Спортските игри обезбедуваат платформа каде младите учат како да се справат со конкуренцијата и како да се носат со победа или со пораз.

Слободните ученички активности од областа на спортот, во голема мера придонесуваат за афирмација на учениците и на училиштето, афирмација на општината, афирмација на градот, а секако и на Р. Македонија во меѓународни рамки и пошироко. Спортските резултати, спортските достигнувања и, секако, самото учество на учениците во разновидни спортски активности и натпревари придонесуваат за афирмација на училишниот спорт и афирмација на самите ученици. Секоја година се одржуваат Државните спортски игри за учениците од основните училишта, на кои учествуваат најдобрите спортски екипи, односно ученици - спортисти од основните училишта во Р Македонија.

Училишниот спорт како воннаставен облик на работа, треба да биде организиран најмалку еднаш неделно. Со оваа активност треба да бидат опфатени сите ученици кои имаат желба да се занимаваат со која било спортска активност. Овие активности имаат натпреварувачки карактер. Од секое одделение се бираат најдобрите ученици, од сите одделенија се бира најдобрата екипа и таа го представува училиштето во меѓучилишните натпревари. Тука се и спортските школи и во нив се вклучуваат ученици кои се таленти во одреден спорт или сакаат да го надоградат своето знаење. Овие школи работат според посебна програма, која во зависност од спортот организира и натпревари. За да се посетуваат овие школи, учениците претходно мораат да имаат лекарска потврда, на тој начин тие ќе знаат кој спорт да го одберат,односно колку е дозволено нивното физичко оптеретување. Спортските школи се место од каде што потекнуваат голем број врвни спортисти, кои треба да бидат пример за помладите генерации. Спортските активности и спортувањето се повеќе заземаат видно место во образованието и секојдневниот живот на младите. Тие, на некој начин, стануваат едни од незаменливите фактори

---

[2] Карапанцевски, М., Белчевска Карапанцевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено обреазование за VII одд. во осумгодишно образование*; Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 10.

во процесот на образование и воспитание на младите. Тоа не е случајност, туку потреба, затоа што здравиот и правилниот раст и развој на младите е поврзан со спортот и спортските активности.

Желбите на учениците за спортување, училиштата ги исполнуваат и со формирањето на училишни спортски друштва, во кои учениците можат организирано да ги задоволат своите потреби, желби и интереси за спортување и натпреварување. Програмите по физичко и здравствено образование содржат наставни теми и спортски рекреативни активности, кои во договор со наставникот и родителите можат да се организираат на локално ниво. Учениците се наоѓаат на возраст кога спортот, слободните спортски активности и различните видови спортски натпреварувања се најпотребни и неопходни за нивниот живот, раст и правилен психофизички развој.[3]

Федерацијата за училишниот спорт на Р Македонија,со посебна чест и задоволство стои на располагање пред и за време на одржувањето на оваа голема спортска манифестација, која без сомнение го збогатува спортското движење во нашата земја. Училишниот спорт има поддршка и од Агенцијата за спорт и млади, Министерството за образование и наука, спортските сојузи итн.[4] Отворањето на нови спортски објекти создаваат услови за откривање на нови таленти во разни спортски дисциплини, идни освојувачи на медали, кои достојно ќе го промовираат и афирмираат училиштето, општината, градот и Р. Македонија во меѓународни и светски рамки.

Спортот е важен дел од модерното општество. Тој игра позитивна улога во обединувањето на луѓето кои доаѓаат од различни социјални средини, а сега, повеќе од било кога, спортот е алатка за промовирање на здрав живот.

Како наставник во основно училиште и поранешен спортист, желбата за истражување во делот на слободните активности од областа на спортот ме наведе да ја истражувам оваа тема поради нејзината актуелност и значење. Со определбата за реализација на еден ваков научно – истражувачки труд во кој, според мене, ќе се откријат основните и појдовни сегменти и начини на кои може да се делува за

[3] Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска Л. (2010) *Физичко и Здравствено образование за VIII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје;
[4] Туфекџиски, А. (2013) *Билтен бр. 2;* Федерација на училишниот спорт на Р Македонија

помасовно учество во спортските активности, покорисно и поздраво искористување на слободното време на учениците.

Слободните ученички активности од обласа на спортот и афирмацијата на учениците и училиштето се изложени во овој труд со шест посебни делови – целини: Теоретски пристап кон проблемот на истражување; Слободното време и слободните ученички активности; Општествено – педагошка функција на физичкото воспитно – образовно подрачје; Методологија на истражувањето; Анализа и интерпретација на резултатите од истражувањето; Заклучни согледувања.

Во првиот дел од трудот со наслов „Теоретски пристап кон проблемот на истражување", разгледани се повеќе суштествени и актуелни прашања поврзани со слободните ученички активности од обласа на спортот, современото училиште, слободното време и слободните ученички активности.

Во втората целина, со наслов „Слободното време и слободните ученички активности", опфатени се принципите на користење на слободното време, организацијата и видовите на слободни ученички активности, како и улогата на наставникот како водител на слободните ученички активности.

Во третата целина, со наслов: „Општествено – педагошка функција на физичкото воспитно - образовно подрачје" , опишани се целта и задачите на физичкото и здравствено воспитание и образование, организациските облици (форми) на наставната работа по физичко и здравствено воспитание и образование, организациски постапки на работа на часот по физичко и здравствено воспитание и образование. Тука се застапени и местото и улогата на наставникот во процесот на наставата по физичко и здравствено воспитание и образование, натпреварите, училишниот спорт, спортските игри и слободните спортски активности во основните училишта, атлетика, танци и наставни теми – подрачја кои се реализираат во договор со родителите.

Во четвртата целина, со наслов: „Методологија на истражувањето", разгледани се предметот, целта и карактерот на истражувањето, задачите, хипотезите и варијаблите на истражувањето, како и методи, техники и инструменти

на истражувањето. Исто така, опфатени се популацијата на примерок, статистичката обработка на податоци и организацијата и текот на истражувањето.

Во петтата целина, со наслов: „Анализа и интерпретација на резултатите од истражувањето“, се разгледуваат анализите и интерпретациите на резултатите од анкетирањето на учениците, наставниците и директорите.

Последниот, завршниот дел од ова истражување содржи заклучни сознанија, констатации и предлози, кои што произлегуваат од теоретската разработка на проблемот и резултатите од истражувањето.

1. Теоретски пристап кон проблемот на истражување

1.1. Улогите и можностите на слободните ученички активности од областа на спортот за афирмација на ученикот и училиштето

Основна цел на воспитно-образовната дејност на основното образование е да им се овозможи на учениците индивидуален развој, усвојување на знаења, вештини, ставови, вредности и навики и оспособување за нивна примена во животот и образованието. Покрај образовната функција, стекнување на работни навики и способности со кои се стекнуваат учениците во процесот на образованието, од особена важност е и воспитната функција. Никогаш училиштето, без разлика на тоа колку и да настојува, не може да ги задоволи воспитните потреби на современиот човек. Ниту наставата како организиран, систематски и единствен процес на воспитание и образование, не представува повеќе освен една важна компонента на училишната работа. Вон училиштето се случуваат бурни промени, збиднувања, различни манифестации.

Улогата на слободните активности представува можност, заедно со наставата да придонесат за актуелизација на знаењето на ученикот, правејки ја при тоа и самата настава динамична и разнолика. Слободните активности се можност да се поврзе теоријата со праксата, работата со моралните особини на личноста и слободата со одговорноста. Учениците така стапуваат во социјални контакти, односи кои сестрано ја градат нивната личност. Преку слободните вон наставни и вон училишни активности се поттикнува развојот на индивидуалните способности на учениците.[5]

Слободните спортски активности придонесуваат за развој на натпреварувачкиот дух кај учениците и развивање и градење на коректен однос кон соиграчите и противниците на спортските натпревари.Учениците спортисти имаат помал ризик да заболат од болести поврзани со неактивност, загаден простор и

[5] Будимир Нинковиќ, Г. (2008) *Педагогија слободног времена*; Педагошки факултет, Јагодина

лоша исхрана.[6] Силната страна на спортот, кој воедно представува и нејзин темел, е организацијата и степенот на развој на системот на натпревари кој се спроведува во рамки на училишниот спорт од страна на федерацијата за училишен спорт на Р.Македонија која Агенцијата за млади и спорт целосно ја поддржува.

Предуслов за успешно функционирање и унапредување на училишниот спорт е: мотивирана општина, мотивиран стручен кадар кој произлегува од самиот воспитно-образовен систем, обезбедување на расположивост на објектите за спорт во училиштата, прилагодување на систем на натпревари заради мотивирање на учениците да се вклучат во рамки на истиот. Да се воспостави концепт за основање училишни спортски клубови, врз кои ќе се темелат натамошните развојни степени, со цел за остварување на огромните општествени придобивки кои ги претполага развојот и негувањето на училишниот спорт како национална определба. Ваквиот пристап води кон создавање концепт на училишен спорт, одразен низ вредности каде најдобрите ученици во одреден спорт ке ги бранат боите на своето училиште. Достапноста и отвореноста се едни од темелните принципи на спортот. Спортот не може да опстојува како затворен, изолиран систем. Спортот може да постои единствено низ достапност и отвореност, бидејќи на тој начин се себеверификува и со самото тоа се унапредува

Преку ширењето на спортската култура во училиштата уште од најмала возраст, се создава предуслов, понатаму, истите тие ученици, во својата интеракција со спортот која се остварува низ повеќе начини на нивна вклученост во неговите текови, покрај задоволството кое ќе го добиваат од спортската изведба, нивната афирмација и афирмацијата на училиштето кое го застапуваат, ги прошируваат сопствените културни сознанија, проникнуваат во искуствата на други култури и во нивниот пристап кон спортските вредности, истовремено, несвесно и спонтано да вршат споредба и селекција на истите, притоа, низ отвореноста кон различностите, да градат и негуваат сопствен интегритет и

[6] Карапанџевски, М., Белчевска Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено обреазование за VII одд. во осумгодишно образование*; Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 10

сопствени вредности, и да ја развиваат свесноста за еден од највредните постулати на спортот, а тоа е неговата моќ за поврзување на нациите и културата.[7]

Преку реализацијата на слободните активности од областа на спортот, кај учениците се зголемува желбата за самодокажување, желбата за дружење, желбата за натпреварување, желбата за афирмација на нив самите како ученици и афирмација на нивното одделение и нивното училиште. Секој ученик со гордост го претставува своето одделение и своето училиште на сите натпревари (училишни, општински, регионални), а радоста е уште поголема доколку на тие натпревари ученикот подинечно или училиштето во некој екипен спорт се закити со некоја награда. Добиените награди особено влијаат врз афирмацијата на учениците-спортисти и врз самото училиште.

Училишниот спорт како вон наставен облик на работа, треба да биде организиран најмалку еднаш неделно. Со оваа активност треба да бидат зафатени сите ученици,кои имаат желба да се занимаваат со било која физичка активност.
Овие активности може да имаат и натпреварувачки карактер. Во спортските школи се вклучуваат ученици кои се талентирани во одреден спорт или сакаат да го надградуваат своето знаење. Спортските школи се места од каде што потекнуваат врвни спортисти кои треба да бидат пример за помладите генерации. Од слободните ученички активности од областа на спортот ке ги споменам и излетите и пешачењата, кои имаат спортско забавен и рекреативен карактер.

Со овие активности се создава навика за одење во природа и се развива еколошката свест. Тука е и планинарењето, како спортска активност преку која учениците се запознаваат со природните убавини на планините, престој во природа, чист воздух, освојување на повисоките врвови во околината во која учениците живеат.[8]

Учениците спортисти со голема желба, борбеност и натпреварувачки дух даваат се од себе на спортските терени, претставувајки се себеси и своето училиште на сите спортски натпревари во кои учествуваат, а училиштето им возврака со одење и следење на тие натпревари, бодрење, а победниците се

[7] Државни спортски игри за основните училишта (2013) *Билтен бр. 2*; Скопје.
[8] Карапанџевски, М., Белчевска Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено обреазование за VII одд. во осумгодишно образование*; Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 103

пречекуваат со посебни почести и им се доделуваат награди и признанија како благодарност за афирмацијата на училиштето. За најдобрите ученици спортисти се грижи и општината, доделувајќи стипендии и награди за најдобрите во знак на благодарност за постигнатиот успех и за афирмација

1.2. Дефинирање на основните поими содржани во предметот на истражување

- Слободни ученички активности

Во обидот за појасно определување на поимот, најприфатливо е дефинирањето дадено во педагошката енциклопедија кое гласи вака: „Слободните активности претставуваат посебен облик на воспитно образовна работа со учениците, кои ги организира училиштето вон наставата, во слободното време на учениците. Тоа се колективни активности на учениците кои се базираат на принципот на слободен избор и самостојност во кои учениците ги задоволуваат своите интересирања, ги развиваат способностите и го пројавуваат творештвото.“.[9]

- Слободните ученички активности од областа на спортот

Слободните ученички спортски активности се реализираат со договор помеѓу наставникот и родителите. Секојдневните физички активности на оваа возраст се гаранција дека ќе се формирате како здрави личности. Од изборните содржини кои се реализираат со согласност на родителите и наставникот, застапени се: велосипедизам, ролери, минитенис, бадминтон, лизгање, пливање, скијање, пинг понг, излети, спортски школи, училишен спорт, планинарење итн.[10] На оваа возраст телото поинтензивно расте и се развива. Секојдневните спортски

[9] *Педагошка енциклопедија, I и II* (1989) Завод за уџбенике и наставна средства, Београд; стр. 353
[10] Карапанџевски, М., Белчевска Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено обреазование*; Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 7

активности ќе придонесат за хармоничен физички, психички и функционален развој кај учениците. Вежбите и игрите во било која форма треба да се пристуни во слободното време на учениците.[11] Дадената поддршка од Агенцијата за млади и спорт, Министерството за образование и науки, спортските сојузи и секако, општините, е солидна гаранција, не само за одржување на спортските игри, туку и за создавање на помасовен и поквалитетен училишен спорт како и за развој на спортот во целина во нашата држава.[12]

- Училиште

Училиштето е важен фактор за запознавање на разновидните можности за слободните активности, но и за развој на основните и специјализираните вештини. Училиштето е значаен фактор кој влијае врз културната ориентација во слободното време, меѓутоа проблемот не е што младите најголемиот дел од слободното време го поминуваат пред ТВ екраните, туку дали ние им создаваме можности за други активности.[13]

- Наставник

Слободните ученички активности се таков облик на организација во кој наставникот тесно соработува и ја координира својата работа.[14] Незамислив е било каков разговор за воспитно образовната работа, а притоа да се заобиколи наставникот. И покрај тоа што наставата е главно подрачје на неговата работа и педагошко верување, улогата на наставникот во училиштето никако не се сведува само на тоа. Наставникот не може да биде само предавач на својот предмет: тој е организатор, воспитувач, а воспитувањето не може да се предава. Тој со учениците живее и работи во наставата и над неа во разновидни активности во слободното време.

[11] Карапанџевски, М., Белчевска Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено обреазование*; Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 11
[12] Туфекџиски, А. (2013) *Билтен бр. 2*; Скопје.
[13] Баракоска, А. (2003) *Педагогија на слободното време*; Доминант, Скопје; стр. 35
[14] Давкова, М. (2000) *Воспитни крстопати*; Книгоиздателство Ѕвезда, Скопје; стр.18

Наставникот е спој помеѓу општеството и училиштето. Ниеден наставник кој својата работа ја извршува одговорно, свесно и професионално, не може својата работа да ја ограничи само на училиштето и наставата. Неговото учество во вонnаставните и вонshколските активности е природна компонента за неговиот позив. Според тоа, педагошката функција на наставникот ја одредува воспитно-образовната структура на училиштето и местото на училиштето во општеството.[15]

- Раководни лица – Директор на училиште

Менаџирањето на слободните активности во основното образование пред се е тесно поврзано со наставните предмети и главни носители на активностите се наставниците, но не помалку значајна е и улогата на директорот како главен двигател или мотиватор и евалуатор на овие активности. Менаџирањето на директорот со слободните активности на учениците е само една од многуте гранки и активности во работата која ја обавува директорот, но со спроведување на овие активности се зголемува мотивираноста на вработените и учениците, а доста голема ќе биде и заслугата за афирмација и постигањата на училишно ниво.[16]

1.3. Современо училиште

1.3.1. Карактеристики на современото училиште

Современото училиште ги уважува потребите и интересирањата на ученикот, но не ги запоставува ни основните потреби на општеството, ги надминува бројните слабости и недостатоци на традиционалното училиште. Современото училиште не се состои само од две големи групации, како што е тоа случај во традиционалното училиште - од ученици и наставници. Групата која

[15] Превишиќ, В. (1987) *Изваннаставне активности и стваралаштво*; Школске новине, Загреб
[16] Давкова, М. (2000) *Воспитни крстопати*; Книгоиздателство Ѕвезда, Скопје; стр.18.

подучува во современото училиште покрај наставниците ја сочинуваат и стручњаци вон училиштето, родители и слично. Тука нема остра граница помеѓу младите и возрасните како во традиционалното училиште. Наставниците и учениците често ги менуваат своите позиции. Педагогијата на современото училиште се интересира пред се за начинот на организирање на проблемските ситуации: учениците до знаење доаѓаат преку решавање на одредени конкретни проблеми. Позицијата на наставници во современото училиште се разликува од традиционалното.

Во современото училиште доминира соработката, како со учениците, така и со нивните родители. Програмате во современото училиште, според Bernshtain, се засноваат на интеграција околу проблемот кои се заеднички за разни ученички групи.[17] Современото училиште не нуди готови знаења. Тежиштето во процесот на наставата се праместува од проучување на учење и со тоа се овозможува креативен пристап не само на ученикот, туку и на наставникот во процесот на учење. Во современото образование на знаењето се гледа пред се, како на лична синтеза на сопственото искуство: Искуство како трансакција во времето и просторот; поврзување на внатрешниот субјективен план со надворешниот објективен, културен план.[18]

Современото училиште дава можност за соработка и толеранција помеѓу ученикот и наставникот, како и помеѓу самите ученици. Има атмосфера на соработка. Во таквата атмосвера ученикот го прифаќа училиштето како свое, како место за работа, експериментирање и живеење. Во него се и родителите и возрасните соработници кои интензивно помагаат детето оптимално да се развие во целовита (комплетна) личност.

Овој модел на училиште е поврзан и со локалната средина и тие функционираат како една воспитно - образовна симбиоза. Училиштето ги мобилизира сите општествени сили во средината за остварување на воспитните задачи и при тоа е отворено за сите достигнувања на забрзаниот развој на науката,

---

[17] Bernstein, B. (1972) *Open school, open society;* The Open University Press, London; p. 52

[18] Macdonald, J. (1973) *The Open School: Curriculum Concepts, Early Childhood Education;* New Jersey; p. 99 - 108

техниката, културата, како и за секојдневниот општествен живот на заедницата, истовремено, средината е место на кое се учи и се вреднува детското искуство.

Современото училиште бара и „нов тип“ наставници. Наставникот не е веќе ограничен со крутиот и ригиден наставен план и програма, туку е креатор на многу воспитно образовни ситуации. Тој е целосно насочен према потребите и активностите на своите ученици, а секако, ги прифаќа и мислењата на нивните родители. Тој постојано ја следи работата и резултатите на своите ученици, истовремено ги испитува и резултатите од својата работа и настојува да ги унапреди.

Отвореното образование е образование кое носи епитет на нешто слободно, прогресивно, нешто што отвора простор за развој на индивидуалноста на личен и на социјален план. Училиштето е место каде што се стекнува искуство и смислата на вредноста на живеењето, а не некоја оаза на вештачки живот. Тоа е место на кое се почитува индивидуалноста на секое дете, на кое му се пружа шанса за слободен и сопствен избор, ама и учи да превземе одговорност за своите постапки. Современото училиште гледа на образованието како на процес на ослободување и освестување, владеење со сопствениот живот и развивање на способност од која зависи квалитетот на животот.

Ова до сега беа предностите на современото образование, иако има и многу принципиелни, суштински примедби кои се упатуваат на современото образование. Една од тие замерки може да се означи накратко како антиинтелектуализам. Многу критичари сметаат дека современото училиште често не е во можност да ги задоволи потребите кои ги упатуваат брзиот научно - технолошки, економски, општествен и културен развој на цивилизацијата.

Современото училиште, според нив, е свртено против некои академски знаења и против систематското стекнување знаење воопшто. Во краен случај современото образование иде во „антиинтелектуализам и прифаќање на игнорација кон светот на култура како дел на образовната програма“.[19] Уште една значајна примедба се упатува на идејата на отвореното воспитание, а тоа е „дека тоа никогаш радикално

[19] Egan, K. (1975) *Open education: Open to what?;* The Philosophy of Open Education, London and Boston; p. 29

не го зафатило проблемот на односот помеѓу воспитанието и општеството, односно, помеѓу институциите и општеството и културата во која таа институција делува."[20]

Современото образование е сепак творештво на векот, тоа е плод на долготрајните напори за процесот на образование да се направи похуман, примерен, образованието да се приближина вистинскиот и реалниот живот. Ова училиште и понатака буди љубопитност за барање на изворите од кои се напојува, како и за патиштата за премин од традиционалното во современото училиште.

1.3.2. Современото училиште како организациски систем

Современото училиште е организација во која се среќава концептот на **организациско учење**, кое е процес на координирани промени на системите во кои имаат приод поединците, тимовите, групите и придонесува за развој на организациската способност базирана на ресурсите. Неопходно е да се инвестира во луѓето за да се развие интелектуалниот капитал и на тој начин да се зголеми базата на знаење и вештини.

Современото училиште можеме да го идентификуваме како ***организациски систем***. Според Сенге, кој го создаде терминот, е опишана како „организација каде луѓето континуирано го прошируваат својот капацитет за да креираат резултати кои тие вистински ги сакаат, каде новите и широки начини на размислување се негуваат, каде колективната аспирација е ослободена и каде луѓето континуирано учат како да учат заедно." [21]

Современото училиште како **организациски систем** треба да се осигура дека учи од искуство, има наставен кадар кој е подготвен за доживотно учење во функција на личниот и професионалниот развој, континуирано развива програми за развој и надградување, училиште кое е подготвено да прифаќа иновации во духот на времето, училиште со здрава училишна клима која на секое дете му овозможува

[20] Marjanovic, A. (1987) *Decji vrtic kao otvoren system:* Predskolsko dete, Beograd; str. 58
[21] Радованович, С. (1997) *Школа и друштвена средина;* Институт за педагогија и андрагогија, Филозофски факултет, Београд; стр. 102

еднакви услови за развој и учење, систематски техники за разрешување на проблеми, обезбедување на формални програми за обуки.

Современите тенденции на живеење и новата организациска поставеност на училиштата и институциите, наметнуваат иновации во образовниот систем. Потребно е да се продуцираат кадри кои ќе одговорат на потребите на пазарот на трудот. Од тие причини потребно е афирмирање на контекстот на доживотно учење на индивидуално и институционално ниво. Процесот на едукација представува стекнување на знаење, вештини и способности. Современиот пристап е дека на образованието треба да се гледа како на инвестирање, што ја афирмира тезата за развој на менаџментот во училиштето.

Македонското општество тежнее да се приближи кон Европа, а тоа единствено е остварливо преку воспоставување на образовен систем компатибилен со европскиот образовен систем, кој налага насочување на образовните политики кон создавање образовен систем низ кој ќе се изградуваат граѓани на Европа. Европските принципи Р Македонија ги прифати како насока и поттик за развивање на политики во сверата на образованието на наставниците, континуиран професионален развој, кои ќе овозможат ефективно функционирање на училишната организација и ги вгради во Националната програма за образование 2005 - 2015 год. Иновациите во наставата и училиштето или развивањето на ефективни методи на учење и подучување за континуитетот на учењето за цел живот стануваат алатки за успехот. Системите за учење мора да се адаптираат кон променливиот начин на живеење. Пред се, ова значи и целосна ревизија и реформа на иницијалното образование и оспособување за работно место, како и оспособување на оние кои ги држат курсевите, односно наставниците. Нивната улога е се повеќе во насока да бидат ментори, водачи и медијатори.

Во современото училиште во услови на интензивен научно- технички и технолошки развој, образованието, воспитанието и едукацијата стануваат неопходен фактор во развитокот и движечка сила во општествениот и економскиот живот. Воспитно- образовниот систем е најрентабилна инвестиција, инвестиција на иднината, на прогресот, на просперитетот, инвестиција за опстанок. За економиката на образованието од особено значење е планирањето и

предвидувањето на кадрите поради зголемената зависност на продуктивноста на трудот од нивото на стручната подготвеност на вработените. Во современите услови на стопанисување нивото на образовната и квалификационата структура на вработените е во директна врска со продуктивноста, економичноста и ефикасноста. Во современото училиште има потреба од високо професионално обучени наставници во согласност со современите техничко - технолошки, дидактичко-методолошки достигнувања.[22]

Образоложувајќи го моделот на современото училиште, Пужевски Владимир смета дека „отвореното училиште“ е негов најоптимален модел. Меѓутоа, под тој термин се подразбира училиште со „целодневна организација“ која тежнее да создаде можности за воведување во животот на училишните заедници такви содржини и животни ситуации кои го покренуваат интересот на учениците, родителите и општествената средина за нешто ново и современо во науката, културата, општеството и животот воопшто.[23]

Потребно е планирање на развој и обука на вработените за можно остварување на целите поставени со стандарди, постигнување на високи резултати при реализирањето на наставните планови и програми, како и наставните курикулуми, односно зголемување на продуктивноста на трудот на ниво на стручна подготвеност. Врз зголемување на ппродуктивноста влијаат многу фактори како: проектирање на трудот, работни задачи, планирање на потребите од вработени, обучување стандарди, наградување, мотивација, информираност, обезбедување на професионалци за обука, семинари итн.

Зборот организација „*organization*“ често е во употреба и упатува на определено претпријатие или група луѓе кои работат заедно. Поимот „организација“ потекнува од новолатинскиот збор „*organisatio*“ што значи соединување на делови(органи) во едно цело кое ќе биде способно за живот. Во најширока смисла организација се третира како форма на поврзување на луѓето заради извршување на определени задачи и постигнување на цели. Поимот „организација“ ги акумулира поимите: простор, време, човек, средства, односи,

---

22 Радованович, С. (1997) *Школа и друштвена средина;* Институт за педагогија и андрагогија, Филозофски факултет, Београд; стр. 111

23 Пужевски, В. (1987) *Према школи отворених врата; ПКЗ,* Загреб; стр. 108

услови, материја, енергија, цел, улога и други, кои ја определуваат динамиката на животот и работата.

Организација претставува општествена единка која вклучува двајца или повеќе луѓе кои работат заедно на остварување на личните цели и целите на организацијата.[24] Современото училиште го третираме како организациски систем затоа што е дел од воспитно - образовниот систем, кој според суштината и карактерот претставува пот систем на глобалниот општествен систем со мошне сложена структура, со множество елементи, интеракции меѓу самите елементи итн.

1.3.3. Современото училиште и слободните активности

Современото училиште на сите степени (основно, средно, високо) како воспитно образовни институции денес повеќе од било кога не само што организирано и плански треба да пристапат кон слободното време на ученикот, туку треба да изработат и систем на негово користење во континуитет. Слободното време и задачите на училиштето не се исклучуваат и не се во спротивност. Слободното време не е изгубено време и не е на штета на успехот во учењето. Напротив, добро организираното слободно време го освежува од учење младиот организам, ја рекреира силата, а содржините од тоа време ги дополнуваат воспитните настојувања во училиштето и ги прошируваат образовните хоризонти на младиот човек. [25]

Денес се почесто се практикуваат рамковни, еластични планови и програми кои допуштаат надополнување, проширување, конкретизација, иницијатива на училиштето, наставникот и ученикот. Покрај наставните предмети се воведуваат и изборни и факултативни предмети кои на учениците им даваат право на избор. Но за воспитанието во слободното време има уште позначајни промени во училиштето. Покрај наставата, се воведуваат и други форми на воспитно-образовна работа таканаречени вон наставни форми на работа. Најразвиена таква

---

[24] Шуклев, Б. (2008) *Менаџмент: V издание*; Гоце Делчев, Скопје; стр. 210

[25] Баракоска, А. (2003) *Педагогија на слободното време*; Доминант, Скопје; стр. 151

форма кај нас се слободните ученички активности. Со тоа училиштето добива одговорна задача да се грижи за слободното време и да остварува воспитни цели.

За педагогијата и воспитната работа посебно значајно прашање се слободните активности во училиштето и дали тие навистина се слободни и се во функција на слободното време. Тие се предвидени со воспитно образовната структура за подрачјето на воспитната работа посебно на основните и средните училишта, па не ноожеме да зборуваме за нивна апсолутна слобода. Но тука не станува збор за слобода на институции, туку за ученици и воспитувачи. Во таа смисла слободните активности представуваат посебно воспитно подрачје каде учениците добиваат можности слободно да ги бираат активностите. Ученикот слободно може да бира подрачје и видови на активности, може да влијае на изборот на содржините и начините на работа.

Во услови на основно училишно и средно училишно воспитание, слободното време и неговото користење представува и цел и средство на воспитната работа. Преку слободните активности во училиштето учениците се подготвуваат за користење на слободното време и ја развиваат културата на негово користење. Меѓутоа денес во практиката постојат определени тешкотии за реализирање на слободните активности кои произлегуваат од материјално-финансиски, просторни и други објективни услови. Училиштето може во саботите да организира целодневни или плудневни разновидни активности за учениците, а тие сосема слободно се определуваат дали ќе дојдат или не и во која активност ќе учествуваат. Слични активности може да се организираат и во зимските и во пролетните празници. Духот на слободното време бара тие активности да бидат бројни, разновидни, вредни и интересни за учениците.

Слободното училиште „училиштето на отворени врати и прозори, мора да се гради со создавање на надворешни услови и можности, но исто така и со кинење на внатрешните стеги. Тоа може во добра мерка да се постигне со низа административни зафати, но првите чекори мора да ја опфаќаат грижата за адекватна подготовка на наставниот кадар, ревизија на наставните планови и програми, учебници, трансформација на стручни служби и се разбира работа со родители."

2. Слободното време и слободните ученички активности

Слободното време е предмет на проучување на посебната педагошка дисциплина - ***педагогија на слободното време.***

Оваа проблематика е многу значања за проучување, како од професионално педагошки, така и од општествен карактер. Слободното време како теорија и практика е подеднакво значајно прашање за проучување во повеќе науки и научни дисциплини како кај децата, така и кај младите и возрасните. Според тоа ова прашање има интердисциплинарен и мултидисциплинарен карактер со андрагошки димензии.

Во поново време педагошката теорија е поткрепена со емпириски истражувања, се со цел да се согледаат и практичните димензии на слободното време и неговата реализација надвор од него. Ова се некои размислувања инкорпорирани во педагогијата на слободното време.

Францускиот филозоф Жан Пол Сертр и американскиот филозоф Маркузе имаат интересни искажувања и размислувања за слободното време. Тие слободното време го сметаат како: организирана работа и учење и како ослободување од општествените обврски.[26] Според Александар Тодоровиќ слободното време го овозможува творештвото и создавање услови за тоа.[27] Богдан Шешиќ смета дека „хуманизацијата на работата, претставува и карактеристика на општественото живеење и комуницирање."[28] Според овие размислувања слободното време треба да се свати како време за изразување на човечките потенцијали, можности, креација, творештво итн.

Францускиот социолог Димаздие вели дека слободното време е збир на активности за кои личноста се определува според своите желби и можности, во време на одмор и забава, кога личноста доброволно се ангажира. Димаздие смета

[26] Маркузе, Х. (1979) *Анализа западне индустриске цивилизације*; Школске новине, Загреб; стр. 195
[27] Тодоровиќ, А. (1969) *Ослободање рада;* Култура, Белград; стр. 227
[28] Шешиќ, Б. (1969) *Савремен човек и свет;* БИГЗ, Белград; стр. 79

дека слободното време претставува збир на активности за кои се определува личноста според своите афинитети, можности, способности и склоности.

Свое размислување и искажување за слободното време има и Боривој Самоловчев, кој е голем теоретичар од сверата на воспитанието и образованието за возрасните. Самоловчев слободното време го разгледува од аспект на едукативна репродукција на човекот, од аспект на реализација на функцијата на самоидентификацијата, од аспект на реализацијата на функцијата на рекреацијата.[29]

Во трудот кој носи наслов „Слободното време во современата педагошка теорија и практика, авторот Владимир Јанковиќ обработува современи социолошки интерпретации на слободното време, нејзиниот предмет и задачи, активности, принципи на користење на слободното време, профилот на педагошките кадри за слободното време и нивно оспособување.

Посебно би го истакнале дводимензионалниот третман на слободното време, воспитанието и образованието за користење на слободното време во функција на воспитанието и развитокот на личноста. Владимир Јовановиќ го дефинира како „Процес на воспитание на личноста со помош на слободното време.“ [30]

Никола Филиповиќ има интересни размислувања поврзани со слободното време. Тој слободното време го дефинира во функција на вршење на низа позитивни и корисни активности во смисла на рационализација и економизација на користење на слободното време, со позитивни дејности и активности.[31]

Во својата книга „Педагогија на слободното време“ свои размислувања истакнува и авторот Анета Баракоска. Таа смета дека слободното време не треба да се проучува само од аспект на слободните активности во основното училиште, иако тие ја претставуваат основата преку која се развива културата на користење на слободното време на учениците и дека има потреба од нови и посистемски истражувања.

---

[29] Самоловчев, Б. (1976) *Теориске основе војног васпитања и образовања;* БИГЗ, Белград; стр. 79
[30] Јанковиќ, В. (1967) *Слободното време во современата педагошка теорија и практика;* ПКЗ, Загреб; стр. 34
[31] Филиповиќ, Н. (1963) *Ваннаставне активности;* Завод за издавање удбеника, Сарајево

Според сите овие размислувања може да се каже дека, слободното време има круцијално место во педагошката и андрагошката теорија и практика кај бројни теоретичари и практичари. Според авторот Анета Баракоска, педагошкото значење на слободното време не се гледа само преку организирање на слободните активности, туку според различни фактори од институционален карактер кои помалку или повеќе можат да помогнат во обликување на слободното време со создавање на практични можности за негово спроведување.[32]

Според тоа, фактори значајни за организирање на слободното време се:

- ✓ Семејството
- ✓ Предучилишните институции
- ✓ Современото училиште
- ✓ Детските организации
- ✓ Општествените организации
- ✓ Културните и јавните институции и организации
- ✓ Средствата за масовна комуникација
- ✓ Јавните манифестации
- ✓ Потесната општествена средина[33]

Педагогијата на слободното време е педагошка дисциплина која се занимава со теоретско проучување и практичните истражувања на педагошките можности на слободното време, функциите на слободното време, планирањето, организирање и структура на слободното време, како и улогата и активностите на учениците, методите и начините на користење на слободното време.

Повеќето теоретичари сметаат дека слободните ученички активности даваат извонредни можности за социјализација, дружење и воспитување кај учениците. Можностите се остваруваат низ разни активности за одмор и разонода, физички и здравствен развој, културно уметнички активности, работно - технички, математичко - информатички активности, спортско - рекреативни активности итн.

[32] Баракоска, А. (2003) *Педагогија на слободно време;* Доминант, Скопје; стр. 146
[33] Баракоска, А. (2003) *Педагогија на слободно време;* Доминант, Скопје; стр. 148

Богдан Суходолски, познат полски педагог и академик смета дека слободните ученички активности се од пресудно значење за учениците, бидејќи тие по афинитет можат да се определат за разни активности, преку кои ќе изразат, афирмираат и потврдат одредени индивидуални склоности, афинитети и способности, а преку тоа тие ке создадат клима, почва за восприемање и мисловно активирање и ангажирање на учениците, кои со својот ангажман ќе дадат поттик за активно примерно однесување во средината во која живеат и работат.[34]

Слободното време е потенцијална можност која треба да им даде на учениците полн, разновиден и креативен живот кој ќе ги задоволи социјалните, биолошките и емотивните потреби и ќе стане реалност ако се исполнат основните услови за негова реализација - истакнува Анета Баракоска во својата книга „Педагогија на слободното време“. Ова е потенцирано бидејќи денешната настава ги оптеретува учениците повеќе отколку што треба, обемен наставен план и се помалку слободно време кај учениците.

Авторот Баракоска истакнува дека реализацијата на слободното време на учениците зависи и од оспособеноста на наставниот кадар за работа со учениците во слободното време, како и влијанието на материјално - финансиските аспекти врз успешно реализирање на слободните ученички активности. [35]

2.1. Принципи на користење на слободното време

Принципите се основни барања за следење, организирање, остварување како и за теориско осмислување и практична примена на разновидни модели на слободното време. Тие се темелни барања, појдовна основа, основни правила на однесување и делување според кои во животот се организира и остварува слободното време.

[34] Суходолски, Б. (1974) *Три Педагогије;* Дуга, Белград; стр. 200
[35] Баракоска, А. (2003) *Педагогија на слободно време;* Доминант, Скопје; стр. 108

- ✓ Принцип на слобода (слобода на избор)
- ✓ Принцип на осмисленост – со овој принцип се овозможува слободното време да добие општествена и етичка вредност
- ✓ Принцип на индивидуалност – се темели на слободниот избор во согласност со желбите, интересите, склоностите, занимањето, можностите и потребите на секој ученик во активностите на слободното време
- ✓ Принцип на колективност – не претставува само услов за подготовка за живот и работа туку и услов за слободно развивање на личноста која во текот на својот живот припаѓа повеќе или помалку на разновидни колективи кои ја сочинуваат основата на општеството во целост. Принципите на колективност ниту во еден случај не ги гледаме како спротивност на принципите на индивидуалност.
- ✓ Принцип на самоактивност – творечка дејност- овој принцип укажува на потребата индивидуата да се поттикнува на самостојна творечка дејност, за сопствено изразување на склоностите и способностите, реализација на сопствените замисли, со цел изразување на сопствената индивидуалност и креативност
- ✓ Принцип на разновидност – се темели на барањето слободното време да создава такви можности за негово користење кои на поединци ќе му овозможат разновидни форми и начини на негово реализирање
- ✓ Принцип на организираност – секоја активност на слободното време во својата реализација бара адекватна организација која поминува неколку фази од планирање, програмирање и реализација до вреднување на програмите за работа
- ✓ Принцип на аматеризам – овој принцип претставува добра основа за создавање навики кај децата да се занимаваат со активности кои немаат непосредна корист и материјална вредност. Значи овој принцип се темели на лично задоволство, радост и желба за општествено ангажирање и афирмација
- ✓ Принцип на прилагоденост – поаѓа од барањето при вклучувањето во слободните активности да се води сметка за можностите и способностите на

секој учесник според полот, возраста и степенот на психофизичкиот развој на личноста.

- ✓ Принципот се темели на карактеристиките на учесниците, степенот на работни навики, интелектуалната зрелост, како и нивото на социјално-етичкиот развој.[36]

2.2. Организација на слободните ученички активности

Според педагошката литература, можеме да говориме за повеќе форми и начини на организација на ученичките активности. Дека програмирањето и планирањето на работата на слободните ученички активности не е така едноставна и лесна работа се согласува и авторот Влатко Превишиќ. Тој истакнува дека тоа е една од најважните и најодговорните делови во образовната работа и ако сериозно се реализира таа бара и солидно познавање на психолошките, педагошките, дидактичките стручно содржинските величини на слободните активности во училиштето.[37]

Наставните програми се однапред пропишани од страна на образовните институции со точно дефинирани цели и барања за нивна реализација, но кога се однесува за делот со слободните активности, тие се нецелосно фиксирани, има можност за нивно репрограмирање, внесување на нови теми и содржини, како и програмирање спрема потребите на учениците и условите во кои се изведува воспитно образовниот процес, училиштето, локалната средина и др.

Според Влатко Превишиќ ова се посебните барања и начела при програмирањето на слободните ученички активности:

- ✓ Програмската содржина во најголема мера треба да ги изразува потребите и желбите на учениците.
- ✓ Слободните активности и наставата треба програмски да се поврзат.

---

[36] Баракоска, А. (2003) *Педагогија на слободно време;* Доминант, Скопје; стр. 168-172

[37] Превишиќ, В. (1987) *Изваннаставне активности и стваралаштво;* Школске новине, Загреб; стр. 39

- ✓ Програмите треба да ја одразуваат културата на живеење во средината и заедницата.
- ✓ Програмските содржини да бидат прилагодени спрема условите во кои работат училиштата.[38]

Во практиката на дејствување во некои средини, во помала или поголема мера се застапени сите форми на организирање, а нивната организираност зависи од повеќето услови и од околностите. Секое ограничување и одредување на некои форми нема да ги постигне саканите ефекти. Наставникот надвор од наставата за учениците по групи организира одредени слободни ученички активности во зависност од афинитетот на учениците кон одредени теми и содржини.

Училиштето е задолжено преку наставниот план и програма како документи од посебно училишно и општествено значење, а и со другите документи што се однесуваат на училиштето како воспитно образовна и наставна општествена институција или установа, во рамките на училиштето да ги мобилизира и реализира Разновидните ученички слободни активности, да ги буди и воспитува кај учениците социјалните врски во средината во која учат и живеат со цел да ги изразат своите потенцијални можности, интереси и склоности кон се она што е нивен интерес и ориентација.

Учениците и родителите пројавуваат взаемен интерес и афинитет, при што се јакне процесот на комуникација, социјализација, слободата и творештвото во непосредната училишна средина. Ова секако води и до афирмација на училиштето и климата во самото училиште.

Покрај ангажираноста на учениците и самоопределувањето, значајна улога во организацијата на овој вид активности имаат и наставниците, нивната педагошко - психолошка и дидактичко - методска подготвеност, што е од исклучително значење за овој вид активности.

Во повеќе средини различно се организираат слободните ученички активности, според сознанијата тоа зависи од развиеноста на училиштето, менаџментот на училиштето, од бројот на вработените, стручните квалификации,

[38] Превишиќ, В. (1987) *Изваннаставне активности и стваралаштво;* Школске новине, Загреб; стр. 42

интересот на родителите и други фактори. Врз основа на тоа во сите основни училишта слободните ученички активности не се на исто рамниште. Тоа укажува на потребата согласно законската регулатива слободните ученички активности задолжително да се планираат и програмираат.

Авторот Мухамед Мурадбеговиќ посебно се залага за создавање на нужни и неопходни услови за организација на ученичките активности. Тој ги изнесува и следниве согледувања:

- ✓ Изготвување на долгорочни програми на организирање на слободните ученички активности во слободното време
- ✓ Изготвување на годишни планови и програми во организирање на слободните ученички активности во слободното време
- ✓ Конкретни оперативни планови во нивното организирање[39]

Според концепцијата на деветгодишно образование и воспитание издадена во 2007 година, организацијата на слободните активности е со наслов воннаставни активности, и според оваа концепција програмата на училиштето опфаќа различни воннаставни активности на учениците за задоволување на индивидуалните интереси и развивање на способностите на учениците за заедничка работа која придонесува за зајакнување на меѓусебната доверба, дружењето во слободното време итн.[40]

Според оваа концепција во основните училишта слободните ученички активности најчесто се организираат во обласста на науката, техниката, уметноста, спортот, самозаштитата, унапредувањето на здравјето или со учество на учениците во културно - уметнички и општествено – хуманитарни активности. Личниот интерес на учениците има примарно значење за изборот на воннаставните активности.

Основното училиште има надлежности да води постојана грижа за создавање простории, кадровски и материјално технички услови за збогатување и

---

[39] Муратбеговиќ, М. (1972) *Активности у слободном времену, значајна претпоставка развоја младих, „Искуства“;* Часопис за школска и педагошка питања, Сарајево; *бр. 9-10*
[40] *Концепција за деветгодишно воспитание и образование* (2007) Министерство за образование и наука, Биро за развој на образование, Скопје; стр. 109

осмислување на целите и содржините на слободните ученички активности, додека, пак, поврзувањето на содржините во слободните ученички активности со наставните програми зависи од интересот на учениците.

Со планирањето и реализацијата на слободните ученички активности треба да се воспоставува современ пристап што ќе овозможува активно учество на учениците во повеќе фази почнувајќи од: изборот, селекцијата на темите, прибирање на податоците и нивната обработка па се до презентацијата на резултатите од активностите, залагањето на учениците за нивната примена во училиштето, во средината и животот.

Во годишните планови треба да се вклопат таксативно годишните програмски активности конкретизирани по месеци, тромесечја и недели. Во тримесечното, месечното, неделното и дневното планирање на слободните ученички активности, треба да постои согласност и корелација со воспитно-образовните содржини предвидени во наставниот план и програма, со цел преку истите да се надополнуваат и продлабочуваат знаењата на учениците.

2.3. Видови на слободни ученички активности

Кога зборуваме за слободните активности, обично го имаме во вид фактот кој покажува дека тие се интегрален дел на воспитно образовните структури во нашите училишта, во чија пракса за прв пат се воведени во 1953 год. Во времето на интензивни реформи во нашиот воспитно- образовен систем. Темелите се поставени и во практична и во теориска смисла многу порано, па така може да се заклучи дека слободните активности се развиле во кругот на пионерските и младинските организации, потоа во неформалната работа „Добрите стари учители“, кои самоиницијативно поминувале време со учениците после наставата, само под друго име.

Во нашата педагошка теорија и практика и во периодот пред воведувањље на училишните реформи во просветата и школството постоеле одредени ученички слободни активности , како на пример: Ученички организации и ученички вонннаставни слободни активности. Меѓутоа, по донесување на општиот закон за школство кај нас, по 1958 година, овие активности на учениците во слободното време, познати како слободни ученички активности, добиваат правна основа, т,е, законска регуларност и определба. По воведување на реформата на школството вво 1958 година, кај нас во наставните планови и програми во основните училишта и во средните општообразовни и стручни училишта, слободните активности станале обврска задолжителна за училиштата, да ја негуваат и воспитната функција и улога битна во професионалниот и општествениот живот.

Слободните ученички активности покрај општообразовната функција имаат и многу значајна воспитна функција. Сепак треба да се истакне и фактот дека видовите на слободните ученички активности во поглед на нивниот број, обем и нивна реализација, ќе зависат од видот на внатрешната реализација на училиштето. Би се потсетиле на многуте ученички спортски активности како на пример: подмладокот на црвениот крст, извидничка организација, клубот на моделари, ракетари, екологисти и т н.

Постојат разни видови на слободни ученички активности на учениците кај нас и во други земји, во задолжителното образование се застапени разновидни облици на слободни ученички активности како дел од воннаставните активности. На слободните ученички активности како дел од воннаставните активности највеќе треба да им се посвети внимание бидејќи тие ја преставуваат врската помеѓу наставата и воннаставните активности пазатоа и во класификацијата на воннаставни активности ја заземаат главната улога и на нив секогаш им се посветува најголемо внимание во делот на програмирањето на воннаставните активности.

- ❖ Програма за воннаставни активности:
  - ✓ Слободни активности
  - ✓ Екскурзии
  - ✓ Натпревари

✓ Производствена и друга општествено корисна работа на учениците[41]

Со најновата концепција на деветгодишното основно образование и воспитание од 2007 година главниот акцент се става на слободните ученички активности се става како дел од воннаставните активности. Во училиштата може да се формираат најразлични ученички задруги, спортски друштва, технички клубови, културно - уметнички друштва, литературни дружини и друго.

Постојат можности за поврзување на слободните активности на учениците и на ниво на општина, со соодветни интересни организации и заедници (Црвен крст, Детска организација, планинарски друштва, спортски друштва, еколошки друштва и др). Секое училиште е должно овие активности да ги испланира со годишната програма на основните училишта. За таа намена Бирото за развој на образованието ќе изготви програмски основи со кои се одредуваат целите на одделни слободни активности на учениците, нивната организација и другите специфични карактеристики. [42]

Основните училишта, во блиското минато и денес, најчесто се задржуваат на следната класификација и поделба на слободните ученички активности според Министерството за образование и физичка култура и Педагошкиот завод на Македонија издадена во 1998 година.

- Слободни активности за учениците од основните училишта во предметната настава.
  - ✓ Активности за проширување на знаењата од областа на науката
  - ✓ Културно - уметнички активносто
  - ✓ Работно - производствени активности
  - ✓ Слободно – технички активности
  - ✓ Слободни спортски активности

---

[41] *Основи за програмирање на воннаставната воспитно-образовна дејност на основното училиште и на работата на стручните работници* (1998) Министерство за образование и физичка култура, Педагошки завод на Македонија, Скопје; стр. 6
[42] *Концепција за деветгодишно воспитание и образование* (2007) Министерство за образование и наука, Биро за развој на образованието; стр. 111

- Активности за проширување на знаењата од областа на науката
    - ✓ Литературни секции
    - ✓ Библиотекарска секција
    - ✓ Јазична секција
    - ✓ Историска секција
    - ✓ Млади географи
    - ✓ Млади информатичари
    - ✓ Еколошка секција
    - ✓ Новинарска секција
    - ✓ Медијатекарска секција
    - ✓ Странски јазици
    - ✓ Млади хемичари
    - ✓ Математичари
    - ✓ Млади биолози
    - ✓ Млади физичари

- Културно- уметнички активности
    - ✓ Филмска секција
    - ✓ Млади композитори
    - ✓ Млади музичари
    - ✓ Камерни, вокални и инструментални состави
    - ✓ Репрезентативни ансамбли
    - ✓ Драмска секција
    - ✓ Ликовни активности

- Работно - производствени активности
    - Работно – производствени активности од земјоделско сточарски производствен тип
        - ✓ Цвеќарска секција
        - ✓ Овоштарска секција
        - ✓ Градинарска секција

- ✓ Лозарска секција
- ✓ Пчеларска секција

- Работно – производствени активности од занаетчиско – индустриски тип
  - ✓ Изработка на сувенири, украсни предмети со внесување на мотиви, пејсажи
  - ✓ Ткаење на елементи од народни шари
  - ✓ Везење на елементи од народни везови
  - ✓ Облекување на кукли во народни носии
  - ✓ Правење торби од отпадоци од кожа или синтетичко предиво
  - ✓ Прибирање на стари носии и нивно прилагодување во современи креации

➢ Слободно – технички активности

- ✓ Млади фототехничари
- ✓ Агротехника
- ✓ Млади електротехничари
- ✓ Бродомоделарство
- ✓ Машинска техника
- ✓ Секција за метеорологија
- ✓ Секција за електроника
- ✓ Ракетно моделарство
- ✓ Воздухопловно моделарство
- ✓ Млади радиотехничари
- ✓ Сообраќајно моделарство
- ✓ Градежно моделарство

➢ Слободни спортски активности

- ✓ Кошарка - ракомет
- ✓ Одбојка - фудбал
- ✓ Пливање - скијање

- ✓ Ритмичко - спортска гимнастика
- ✓ Пинг - понг – тенис
- ✓ Велосипедска - планинарска
- ✓ Боречка - стрелачка[43]

Овие активности се изведуваат од страна на група на ученици кои покажуваат особен интерес и успех во рамките на едно наставно подрачје. Ако учениците имаат желба да ги прошират своите познавања од одредена научна област тие тогаш се организираат во секциии, друштва итн. Учениците одржуваат состаноци, а на тие состаноци истражуваат, експериментираат, вежбаат и така ги продлабочуваат своите знаења.

Во овие групи учениците стапуваат доброволно според своите афинитети и интереси, а ги води предметниот наставник, тој ги организира, ги води и ги насочува за успешно изведување на овие активности.

Слободно – економските производствени активности се значајни за ученичките знаења во развивањето на културата на воспитната клима и акција од областа на економско – производствените познавања. Преку дејноста на ученичката задруга учениците се учат и воспитуваат како да планираат, програмираат, дејствуваат, соработуваат, да остваруваат контакти со своите другарчиња, соученици и со ученици од другите одделенија.

Слободните културно – уметнички активности се исто така многу значајни слободни ученички активности. Овие активности имаат за цел кај учениците да го развиваат и воспитуваат културниот аматеризам, низ разни секции, дружини, друштва итн. Тие се особено значајни за воспитување на уметничката култура како што се: фолклорната, ликовната, драмската, музичката, рецитаторската итн. Преку овие секции учениците ги манифестираат своите склоности, надареност и талент за одредена област како на пример: уметничко обликување, цртање, литература, балет, музицирање театар или филм итн. Работат во училишна библиотека,

[43] *Основи за програмирање на воннаставната воспитно-образовна дејност на основното училиште и на работата на стручните работници* (1998) Министерство за образование и физичка култура, Педагошки завод на Македонија, Скопје; стр. 42

уредуваат ѕидни весници, ученички трибини, развивање и воспитување на мас-медиумска комуникација, аудио- визуелна и касетна продукција итн.

Слободните спортски и забавни активности се многу значајни за рекреација и масовно спортско изразување и физичко и здравствено воспитување на децата и младите. Тоа е особено потребно за физичкото формирање и воспитување на младата детска личност, бидејќи физичката кондиција е услов и за менталната стабилност и кондиција.

Преку овие активности оди принципот на масовност, колективизам, другарство, соработка, натпреварување и развивање на натпреварувачки дух кај учениците. Преку спортските активности се развиваат моралните особини на учениците, изградување на волјата и карактерот, надминување на стереотипите и предрасудите и воопшто формирање и воспитување на личноста на ученикот.Од повеќето секции ќе ги издвојам: секција за фудбал, кошарка, ракомет, одбојка, пинг-понг и други.

Слободните ученички активности се многу корисни за учениците и младината, во формирање и воспитување на младата личност. Учениците се социјализираат, се развива комуникацијата, се развива творештвото и креативноста, а сето тоа успешно ја изградува и воспитува младата личност.

2.4. Улогата на наставникот како водител на слободните активности

Незамислив е било каков разговор за воспитно – образовната работа, а при тоа да се занемари наставникот. И покрај тоа што наставата е главно подрачје на неговата работа и педагошко делување, улогата на наставникот во училиштето никогаш нема да се сведе само на тоа. Наставникот не може да биде само предавач на својот предмет, тој е и организатор и соучесник. Тој со учениците живее и работи во наставата и вон неа во разноврсните активности и слободното време. [44]

[44] Вукасовиќ, А. (1979) *Приноси унапреџивању одгојног рада;* ПКЗ, Загреб; стр. 67-71

Наставникот претставува спој помеѓу општеството и училиштето. Ниеден наставник кој својата работа ја работи одговорно, совесно и професионално, не може својата работа да ја ограничи на училиштето и наставата, Неговото учество во воннаставните и вонсколските активности, исто како и културно и општествено – политичката работа во општествената заедница, не е само законска, туку и природна компонента на неговиот позив. Затоа, педагошката функција на наставникот ја одредува воспитно – образовната структура на училиштето, ама и местото на училиштето во општеството. Заради тоа, како што вели Ј. Пивац, наставникот треба да се ослободи од тесните институционални рамки на воспитно – образовната работа, која во голема мера ја попречува неговата иницијативност, самостојност и креативност. [45]

Она по што наставата се разликува од слободните активности помеѓу другото се огледува во педагошката улога на наставникот. Додека во наставата е раководител, организатор и изведувач, често, за жал и единствен субјект, предавач, неприкосновен авторитет, испитувач, оценувач, со еден збор главна фигура, во слободните активности наставникот тоа не може да биде. Во нив „наставникот е само на почетокот покренувач, иницијатор, а потоа советодавен водител, педагошки раководител, активен покровител, кој бдее, советува, насочува, охрабрува, по нешто и иницира, ама не се наметнува како неспоредлив водач."

Слободните активности се пред се' активности на учениците. Во нивната работа максимално треба да дојдат до израз, личните, слободни и креативни улоги на дацата и младите во нашите училишта. Со работата и слободните активности, наставникот не треба да се откаже од својата традиционална и секојдневна раководна положба, посебно во сите етапи во работата. На почетокот на новосоздадените активности, како што истакнува во споменатите работи С. Тежак, најверојатно личноста на наставникот ќе избие во прв план. Ќе биде нормално и прифатливо неговото знаење, способност и искуство тогаш да се наметне во информирањето, ориентирањето, планирање, организирање и изведување на најголем број на активности. Понатака тој треба вешто да избегнува и да се јавува

[45] Пивац, Ј. (1979) *Неке карактеристике наставника као извршиоца одгојно – образовни задатака у самоуправном социјалистичком друштву: Наставник у самоуправној социјалистичкој школи;* ПКЗ, Загреб; стр. 14

само кога е навистина потребен, ако учениците му се обратат за помош, или самиот да оцени дали е потребно неговото присуство за понатамошната работа. [46]

Со еден збор, ако наставникот работи така да што побрзо ги оспособи учениците за самостојна работа, ако помалку ги држи работите во свои раце, ќе бидат позадоволни и учениците и тој самиот, а слободните активности ќе ја исполнат една од темелните барања и претпоставки за постоењето: имено, потребата да бидат **слободни активности на учениците, а не на наставникот.**

Многу е важно наставникот да ја прилагоди својата работа и контактите со учениците, тоа да биде непосредна комуникација која ги охрабрува децата, ги бодри и создава поволна работна клима во групата. Наставникот треба да ги следи новините во струката и занимањето, во практиката на дејствување предизвиците на иновациите и тенденциите. Наставникот трба да верува во себе, да се натпреварува и соработува со другите наставници од активот на одделенските и предметните наставници, и со педагошко психолошката служба. Тој секогаш треба да биде во потрага по нови сознанија и тенденции кои се присутни во теоријата и бараат оживотворување во практиката.

Креативниот наставник е критичен и самокритичен, се разбира без критизерски однос кон одредени сознанија во теоријата и практиката. Неговата критичност треба да биде конструктивна, стручно аргументирана, со предлози и идеи за постигнување на ефектите и посакуваните резултати.

Наставникот треба и стручно да се усовршува, да ги следи новите педагошки сознанија, литература и сл. Наставникот како носител на наставата, воннаставната и целокупната едукативна дејност има пресудно значење. Современата улога на наставникот и неговата подготвеност за активно учество во значајните прашања за организација, реализација, конкретизација и валоризација на слободните ученички активности е доста значајна за реализација на истите.[47]

---

[46] Тежак, С. (1971) *Литерарне, новинарске, рецитаторске и сродне дружине;* Школска книга, Загреб; стр. 21
[47] Стругар, В. (1992) *Бити учитељ;* ПКЗ, Загреб; стр. 35

3. Општествено – педагошка функција на физичкото воспитно - образовно подрачје

Општествената и педагошката функција на физичкото воспитание и образование, впрочем, како и останатите воспитно - образовни подрачја е правно и законски определена. Најнепосредното определување на физичко образование како воспитно - образовно подрачје во училиштето е претставено со програма по физичко воспитание и образование, во нашиот случај, програма на физичко и здравствено воспитание и образование.

Како и кај останатите воспитно – образовни подрачја, програмата воедно претставува и нормативен документ и работно – методичко упатство за наставниците. Во наставниот план , за појдовна основа се зема бројот на неделни часови по редовна настава во секое одделение, при што бројот на одделенијата во кои редовната настава е застапена во наставниот план и вкупниот број на часови по редовна настава на ова подрачје во тек на една недела, месец и училишна година за сите одделенија е одреден критериум. [48]

Следејќи ги двете основи, без дилема, може да се заклучи дека редовната настава по физичко воспитание и образование завзема високо место во наставниот план за одделенска настава и дека се наоѓа веднаш зад подрачјата- македонски јазик и математика. Тоа, секако, говори за висока проценка на вредносните и цивилизациските атрибутивности на ова подрачје во функција на интегрален развој на човековата млада единка. Без оглед на тоа колку е специфично и како е квантифицирано, физичкото воспитание и образование е училишно воспитно – образовно подрачје и дел на наставниот план на училиштето. И така, не е само формално – правно еквивалентно на останатите делови на тој план (на предметите) туку е упатно таа еквиваленција оперативно да се следи и во останатите свои

[48] Тодоровски, Д. (2007) *Методика на физичко образование*; Педагошки Факултет „Гоце Делчев“, Штип; стр. 6

видови и нивоа: структура, часовна ориентација, распоред на часови, до наставната програма како нормативен документ, предметна документација и др.

3.1. Телесните вежби и нивното влијание на човечкиот организам

Се поставува основното прашање: на кој начин човековото тело се адаптира на барањата што ги поставува и условува интензивното телесно вежбање? Односно: Какви промени се случуваат во локомоторниот апарат (главно во мускулите), во кардиоваскуларниот, респираторниот систем и другите не помалку значајни физиолошки системи и органи? Основно е да се разбере дека, главно, промените во телесниот систем не настануваат независно една од друга. Телесното вежбање едновремено влијае врз целиот психо – соматски статус. Специфичните делувања, одразени врз еден телесен дел, влијаат на останатите делови. Човековиот организам е био-психо–социо–феномен, кој како една многу сложена интегрална целина делува исклучиво интегрално.

Покрај сознанијата за феноменот „постакција“ - адаптивните процеси се случуваат по вежбањето како одговор на организмот. Видливи се и непосредни промени при интензивно телесно вежбање: во телото се случуваат промени во смисла на приспособување (адаптација) на телото кон вежбањето. Перманентно и со одреден обем и интензитет бавење со телесно вежбање, од ден на ден, во низа недели, месеци и години, настануваат поинакви, повеќе постапни промени како резултат на адаптирање на телото и органските системи кон постојаните барања на организираното телесно вежбање. [49]

За непосредно влијание на интензивното телесно вежбање се смета автоматското зголемување на фреквенцијата како и длабочината на дишењето. Ова подигање на фреквенцијата и длабочината на дишењето е реакција предизвикана со барање на телото да си го зголеми прекупотребното количество на кислород, едновремено намалувајќи ја концентрацијата на јаглеродниот диоксид во крвта.

---

[49] Исмаил, А. Х. (1976) *Интегрални развој – теорија и експериментални резултати;* Кинезиологија, Загреб; стр. 72

Интензивното телесно вежбање, исто така, непосредно предизвикува забрзување на ритамот на удирање на срцето. Така зголемениот пулс предизвикува зголемен прилив на крв во сите ткива, особено во мускулите. Капиларите во нив се шират, го зголемуваат пречникот, дозволувајќи и олеснато зголемената количина на крв да тече низ нив.

Крвта, како што е познато, ги обезбедува мускулите со кислород и со хранливи материи потребни за дополнување на потрошената енергија. Едновремено се зголемува и количеството на отфрлените (согорени) од работата на мускулите распадни материи. Двата процеса им овозможуваат на мускулите подолготрајно работење без некој поголем напор.

Покрај зголемената циркулација на крвта која е резултат и производ на забрзаната работа на срцето е и феноменот на таканаречената периферна срцева акција на мускулите, вежбајќи човекот наизменично ги стега и ги опушта мускулите, а собирањето (стегањето) на мускулното ткиво ги стеснува капиларите што се наоѓаат во него, со што рвта од капиларите со поттиснување нанапред се влева во вените. При опуштање мускулите впиваат свежа крв во себе, во капиларите. Најголемите вени се распоредени меѓу мускулите. Поради тоа, при вежбањето и вените се стеснуваат кога ќе се стегаат мускулите. Кога ќе се олабават мускулите, попушта и притисокот на вените. На тој начин наизменичното стегање и лабавење на мускулите создава еден вид движење слично на молзење, Коишто ја придвижуваат крвта низ вените кон срцето. Еднонасочните клапни (залисци) во вените и овозможуваат на крвта да минува низ нив на пат кон срцето, попречувајќи да се враќа наназад од срцето. Оваа периферна срцева акција на мускулите егзистира само кога се занимаваме со интензивна телесна активност.

Топлината, секако е непосреден ефект од телесните активности на мускулите. Температурата во мускулите се зголемува како резултата на вежбањето. Пред секое сериозно вежбање потребно е загревање. Зголемената температура на мускулите им овозможува повеќекратна контракција и растегање и при тоа многу

ретко доаѓа до повредување, односно, помалку се подложни на кинење, отколку кога се ладни. [50]

3.2. Цел и задачи на физичкото и здравствено воспитание и образование

Целта и задачите на физичкото образование произлегуваат непосредно од целта и задачите на ова воспитно – образовното подрачје, односно од целта и задачите на Методиката на физичкото воспитание и образование како носител на сите практично насочени активности во подрачјето, па според тоа:

Цел на физичкото образование е:

- ✓ Поволно да влијае на интегралниот развој на децата и учениците и на нивно оспособување за креативна примена на физичката култура во животот, заради подобрување на здравјето и работните способности.
- ✓ Да ги оспособи децата и учениците за слободно и креативно изразување во игра, спортот и другите облици на физичка култура, кои придонесуваат во хуманизација и социјализација на личноста, како и за потврдување на нивните човечки вредности.
- ✓ Да придонесува за дијалектичко – материјалистичко разбирање на физичката култура во општествениот живот на учениците.

Задачи на физичкото образование се:

- ✓ Да ги развива психо – физичките особини на децата и учениците и да им овозможи спортско – техничко образование потребно за живот и работа во согласност со нивните индивидуални способности.
- ✓ Да ги запознае учениците со знаења кои ќе ги оспособуваат за развивање и одржување на сопствените физички способности.

[50] Тодоровски, Д. (2007) *Методика на физичко образование*; Педагошки Факултет „Гоце Делчев“, Штип; стр. 7-11

- ✓ Да се обезбеди одржување на потребно ниво на работни способности на учениците преку организирање на таков режим на училишна работа, кој ќе им овозможи секојдневен активен одмор.
- ✓ Да води грижа за зацврстување на природната положба на држењето на телото како во мирување, така и во движење, со што превентивно ќе се делува на појавата на телесни деформитети.
- ✓ Да се обезбеди систематско следење на физичкиот развој и моторните способности на учениците во воведување на константен систем на информации.
- ✓ На учениците кои со успех ги совладуваат одредените програмски задачи, да им се доделуваат посебни признанија за вложениот труд и постигнатите резултати (медали, пофалници, дипломи, значки и слични форми на признанија).

3.3. Организациски облици (форми) на наставната работа по физичко и здравствено образование

Систематско и целосно реализирање на задачите и оживотворување на целта на физичкото и здравственото образование и воспитание, се во согласност со возрасните карактеристики (особеносто) и физичките потенцијали на детската возраст, и бараат примена на оптимални облици на наставно – образовниот и воспитниот процес. За одделенска возраст најсоодветни се формите: час по телесно вежбање, часови за забава и одмор, натпревари и излети.

3.3.1. Час по телесно вежбање

Основен облик на наставната работа во училиштето, при што, основна карактеристика за секој час, особено со децата од млада училишна возраст е неговата комплексност. Веќе е вообичаено, часот по телесно вежбање да се расчленува на негови составни фази. Самата функција на часот како и на неговите

одделни фази дозволува секоја фаза да претставува една целина, но, гледано целосно, фазите се сепак составен дел на часот и не може да се третираат како засебни делови.

Егзистира неофицијална конвенција помеѓу врвните авторитети – методичари дека практичниот модел на часот по телесно вежбање треба да ја има следнава структура:

- Воведна фаза
- Подготвителна фаза
- Главна (основна) фаза
- Завршна фаза[51]

➢ **Воведна фаза.**

Во оваа фаза на часот по телесно образование и воспитание организмот на детето се подготвува за зголемени напори кои што му претстојуваат на часот. Тоа значи дека треба да се зголеми работата на кардио- васкуларниот и респираторниот систем со активности кои брзо ќе го мобилизираат целиот организам на детето. На тој начин се постигнува подобро обезбедување на мускулите со крв и детето се загрева.

Главно, ефикасноста на часот зависи од свесно учество на децата(учениците) и од нивната желба за вежбање. Затоа, следна задача на наставникот е во воведната фаза на часот да создаде добра емотивна атмосвера, но и услови за свесна дисциплина.

Воведната фаза, во зависност од времетраењето на часот (30 или 40 мин) трае од 3 до 5 минути, временскиот лимит зависи и од моменталната состојба на учениците и дотогашната нивна активност. Кога часот е планиран за реализација после големиот одмор, после обилни моторички активности, наставникот ќе има за задача само да ги организира децата во погодна форма за понатамошна работа, а нивното расположение да го доведе до потребното работно рамниште.

[51] Михајловски, Б. (1990) *Методски прирачник по физичка култура;* Просветно Дело, Скопје; стр. 63-65

На крај, генерално земајќи ги во предвид сите упатства за успешно реализирање на наставата во оваа фаза од часот, треба да кажеме дека основна задача во неа е: Организациска, функционална и емоционална подготовка на учениците за предстојните зголемени напори на часот. Нејзиното времетраење изнесува од 3 до 5 минути.[52]

- **Подготвителна фаза**

Егзистира емпириски докажано правило кое вели: „во часот по телесно вежбање, тренингот и другите форми на насочено телесно вежбање може да отсуствува било која од фазите на дадената активност, но не и втората фаза“. Ова говори за улогата и значењето на моторните активности со кои е покриена оваа фаза. Таа, во прв ред, е одговорна за планско и систематско создавање на услови за развој и правилно држење на телото. Влијание насочено против неповолните тенденции и појави во развојот на морфолошката структура, а со тоа и на интегралниот развој на кревката човекова единка. Овие услови се изразени во моторичко третирање на мускулните групи: истражувачи, свиткувачи, како и нивната подвижност и способност за олабавување.

Телесните активности кои се применуваат во оваа фаза од часот, особено по деветата година од развојот, му помагаат на ученикот да ги следи и контролира своите движења, го продлабочува чувството за односот: телесна сила- телесни полуги во просторот. Треба учениците да се навикнат да разликуваат убаво и складно движење од немарно (трапаво) и неправилно.

Покрај елаборираната општа задача, подготвителната фаза од часот трба да е и во функција на намалување на зголемената нервна и мускулна напнатост на организмот, олеснување од зголемените напрегања од првичниот емоционално-физиолошки удар на почетокот од часот. Потребното време за коректна реализација на оваа фаза изнесува од 6 до 10 минути.

---

[52] Тодоровски, Д. (2007) *Методика на физичко образование*; Педагошки Факултет „Гоце Делчев“, Штип; стр. 54

Средства кои ги применуваме во оваа фаза се динамички придвижувања и движења, одбрани во најголема мерка моторно да ги активираат овие мускулни групи кои сакаме да ги обработуваме, односно: слабите да ги зајакнеме, стегнатите да ги олабавиме, а згрчените да ги истегнеме, со чија помош настојуваме да обезбедиме оптимална подвижност на зглобовите. Тоа се, пред се, основни функционални движења од секојдневниот живот. Во младата училишна возраст сите движења на детето непосредно влијаат на неговиот развој и правилен раст.[53]

Групации на вежби - комплекси, кои се во функција на моторичко третирање на определени телесни регии:

- Комплекс на вежби за обликување на рацете и рамениците,
- Комплекс на вежби за обликување на трупот,
- Комплекс на вежби за обликување на нозете и карличниот појас

Постои уште една поделба на вежби за обликување, а таа е во зависност од примената на помошни средства при практичната реализација на вежбите, а тоа се:

- Вежби без реквизити - стандардни,
- Вежби на справи - лестви, рипстоли и др.
- Вежби со справи - палки, обрачи, топки, јаженца, чуњеви и др. реквизити.[54]

Потполна ефикасност на вежбите за обликување се постигнува со нивната правилна изведба и извежбување со оптимален обем и интензитет.

- **Главна (основна) фаза**

Со загревањето на организамот на ученикот и олабавувањето од преголема нервно- телесна затегнатост, пројавена во тек на претходните фази, наставникот од детето може да бара вложување на поголеми напори. Напорите ќе предизвикаат зголемена активност на срцето, белите дробови, бубрезите и над се, активности во структурата на ЦНС и нивно прилагодување на новонастанатите услови. Сите овие

[53] Поповски, П. (2011) *Физичко и здравствено образование;* Министерство за образование и наука; стр. 7
[54] Павловски, З. (2009) *Физичко и здравствено образование;* Просветно Дело, Скопје; стр. 8-9

активности поволно делуваат на детскиот раст и развој. Во оваа фаза се делува на утврдување на основните навики на движењата, на стекнување на нови стилизирани навики, на подобрување на моторичките способности, особено на моторичката способност координација на движењата.

Актуелни средства во оваа фаза се основните форми (програмски содржини) на движењата: одење, трчање, фаќање и додавање, тркалање, влечење, фрлање, потиснување, туркање, надвлекување, дигање и носење, качување во сите елементарни услови (природни препреки, вода, лед, снег), на справи и во сложени услови, како и во игри и натпревари. При крај на оваа фаза обично се применуваат посложени активности – совладување на препреки, игри, натпреварувања, кои секогаш се омилени кај децата. Овие активности најмногу ги оптоваруваат функционалните, потоа интелектуалниот и емоционалниот сегмент на психо–соматскиот статус на ученикот. По завршување на часот учениците треба да ја напуштат просторијата во која вежбале и да продолжат со преостанатите обврски.

Завршната фаза на часот е во функција на смирување на физиолошките, психичките и емоционалните функции на организмот на ученикот и нивно доведување на приближно ниво на појдовната состојба.

Врз основа на поставената цел, наставните часови по физичко и здравствено образование можат да се класифицираат како:

- Часови за обработка на нова наставна материја,
- Часови за повторување и утврдување на наставната материја,
- Комбинирани часови за усовршување на усвоената наставна материја[55]

3.4. Организациски постапки (модели; форми) на работа на часот по физичко образование

Секоја наставна работа е условена со определена форма на социјално комуницирање на разновидни релации, во случајов со часот по телесно вежбање

[55] Тодоровски, Д. (2007) *Методика на физичко образование*; Педагошки Факултет „Гоце Делчев“, Штип; стр. 53-56

тоа се релациите: наставник – ученик - наставник, ученик - ученик, ученик - наставна програма.

Во практичната реализација на наставните содржини, при што, секако, се решаваат одредени образовно - воспитни задачи по физичко и здравствено образование и воспитание, а и пошироко, своја егзистенција имаат модалитетите на организирање на непосредна практична работа, како што се:

- Фронтална форма на работа,
- Групна форма на работа,
- Работа во парови,
- Индивидуална работа

➢ **Фронтална форма** (модел) на организирање на наставна работа на часот по физичко образование овозможува едновремено ангажирање на сите ученици во решавање на исти моторички задачи. Оваа форма на работа на часот најчесто се применува на почетокот од часот (воведна и подготвителна фаза), но и во било која фаза кога сите ученици треба да решат некоја задача. Оваа форма на вежбање бара широки просторни услови, како и оптимална опременост на просторот со справи и реквизити. Можностите за активно контролирање на секој ученик се намалени, а од наставникот се бара поголема ангажираност, а од учениците поголема работна дисциплина.[56]

➢ **Групна форма на работа** – вежбање претставува организирање на вежбовна работа на учениците по групи, редици, колони и други формации. Сите групи исполнуваат наизменично исти или различни моторички задачи. Бројот на групите е условен од бројот на учениците во одделението. Бројот на учениците во групата пак е условен од тоа кои и какви задачи треба да се решаваат на часот. Рамковно, бројот на групите треба да се движи најмногу до пет, а бројот на учениците во групите треба да се движи најмногу до десет. Овој модел на организација на вежбовната работа најчесто се применува во основната фаза од

[56] Михајловски, Б. (1990) *Методски прирачник по физичка култура;* Просветно Дело, Скопје; стр. 81

часот по телесно вежбање и тоа преку специфични организациско – методски форми, но може да најде примена и во останатите фази и етапи. [57]

- **Работата во парови** е преодна фаза помеѓу групна и индивидуална вежбовна активност. Во вежбањето секој субјект ученик има свој партнер со кого работи на решавање на одредена задача (носење, потиснување, надвлекување...).

- **Индивидуална форма на работа** - вежбање представува индивидуален пристап и се однесува на поединечна комуникација на наставник со ученик. Во телесното вежбање на часот, особено кога се работи за деца од одделенска настава, оваа форма има ограничена примена. Таа се применува само тогаш кога учителот ќе почувствува дека дел од учениците или еден ученик имаат потешкотии во совладувањето на одредена програмска задача или е тоа резултат на благо попречување на нивниот психо-моторен развој. Таквите ученици учителот привремено ги одвојува од групата- колективот, но само за еден час, упатувајќи ги на совладување на она што го испуштиле. [58]

3.4.1. Часови за слободни активности – слободно попладне за играње

Секојдневните часови по телесно вежбање представуваат компезаторни активности во однос на времето кое детето го поминува седејќи во училишната клупа, но и планирано време за решавање на есенцијални задачи, набљудувани од здравствено – биолошки и образовно - воспитен аспект. Затоа што квалитетно решавање на задачите од просторот на интегралниот развој на човековата млада единка не е изводливо со само еден облик на наставата. Компетентни авторитети од педагошка провиниенција оцениле дека ефектите во организирано совладување на

[57] Тодоровски, Д. (2007) *Методика на физичко образование*; Педагошки Факултет „Гоце Делчев", Штип; стр. 58-59
[58] Михајловски, Б. (1990) *Методски прирачник по физичка култура;* Просветно Дело, Скопје; стр. 83

задачите ќе се подобрат со воспоставување и на други облици, во овој случај: слободни ученички активности.

Како наставен облик, пред се, дава придонес во развивање на слободна личност кај учениците. Оспособувајќи ги слободно да планираат активности во нивното слободно време и стекнатите знаења, умеења и навиките да ги применат во слободна игра и надвор од наставата. Врзани се за широк простор – игралиште, ливадче, шумичка покрај река, а главно се во функција на освежување и подобрување на психо – физичките функции на детето, благопријатно делувајќи на олабавување од нервната напнатост која ја носи во и со себе од градот.

Незаменлив воспитен импулс е учеството на децата во планирањето на активностите, избор на место и договор со учителот за програмските содржини, потоа помош на учениците во организирање и раководење, особено после 10та година како погоден модел за воведување на децата во општествена работа.

Секој наставник во одделенска настава во своето одделение треба да ја планира, организира и реализира оваа наставна форма. Во функција на координирање на сите свои обврски кон училиштето и останатите задолженија, има потреба учителот да определи еден ден во неделата кога перманентно ќе ја практицира оваа наставна форма, популарно наречена „слободно попладне за играње".

Што се однесува до динамиката на целокупната активност мора да се забележи дека: успешната активност секогаш се темели на добро планираната динамика на подготвителните активности, од кои: избор на место на одвивање на планираната активност, точно време на поаѓање до дестинацијата и лични задолженија на секој од учесниците – учениците (носење на реквизити за играње и слични задолженија). Тој ден наставникот не дава домашни задолженија за наредниот ден. Утредента еден дел од наставата треба да се искористи за аналозирање на доживувањата и искуствата од попладневното играње.

Ако постојат материјални услови за тоа, неколку одделенија од иста возраст или пак сите одделенија, можат оваа форма на активност да ја реализираат во ист ден. Во ваква варијанта од моделот, секој наставник го води своето одделение и ги организира игрите по групи или организира игра во која учествува целото

одделение. Со учениците на возраст од 9 до 11 години, каде веќе е развиено чувството за колективна игра и љувов кон колективот и другарчињата, каде постои желба за одмерување на силите, наставникот со помош на постарите ученици може да организира натпревари во игри.

Со помладите ученици, ако за место на активности се одбере шумичка или сличен таков терен, можат да се организираат игри-криенки и драматизација. Во летните месеци, ако за тоа има услови, рекичка или детски базенчиња, наставникот треба да се обиде децата да ги научи да пливаат, а во зимскиот период да организира игри на снег и санкање. Престојот во природата треба да се искористи и за надополнување на знаењата за останатите наставни подрачја, особено од природните науки.

Одењето и враќањето на децата и подготовката на потребните реквизити за играње треба однапред точно да се определат, како и распоредот на должностите. На помалите ученици им треба помош, додека повозрасните можат самостојно да се организираат, а наставникот само да ги надгледува и насочува активностите. [59]

3.4.2. Прошетка

Детето треба да ја засака природата и престојот во неа да му стане потреба. Во неа треба да се снаоѓа (ориентира): да си подготви заклон против сонце и дожд. Да научи да пали оган, но едновремено да се здобие со знаење за потребата за зачувување на нејзините природни убавини. Затоа што тие се сечие добро и секој треба да научи да ги почитува, сака и чува од неодговорно однесување на поединци.

При прошетките, ученикот треба да научи своето движење да го прилагоди во зависност од конфигурацијата на теренот. Движењето на чист воздух, на сонце, а особено по раззеленетите површини, поволно влијае на дишните функции и го очеличува целиот организам, го зајакнува имунолошкиот систем. Поради тоа,

[59] Бењин, М. (1987) *Физичко васпитање у разредној настави;* Педагошка стварност, Нови Сад; стр. 89

прошетките како наставна форма со која решаваме повеќе задачи од процесот, е неизоставен сегмент од наставниот план во секое училиште. Кај помалата возраст на учениците прошетките се полудневни и не треба да траат повеќе од 4 часа со одење и враќање. Децата се изморуваат од играњето, затоа одењето кон одредена локација наменета за престој и играње и враќање не треба да биде подолго од 2 до 3 километри.

Со повозрасните ученици се практикува целодневна прошетка. Децата на оваа возраст можат да одат подолго време, а должината на изминатата релација може да достигне дури до 8 км., не сметајќи дека на пристигнатата локација, денот ќе го поминат во разновидни активности, претежно од моторичка природа.

Прошетките треба да се организираат и реализираат еднаш месечно, а најдобар термин е последната недела од месецот. Во тој термин не се одржуваат попладневните часови за играње. [60]

3.5. Местото и улогата на наставникот во процесот на наставата по физичко и здравствено воспитание и образование

Наставникот како личност

Наставникот, како личност која непосредно раководи со наставниот процес, се подготвува свесно за часовите по физичко воспитание. Квалитетот на наставата зависи од квалитетот на секој поединечен час, од правилната организација на работата, примената на соодветни форми и методи на работа, анализа на резултатите кои се постигнуваат, анализа на своите постапки, пристапот кон учениците и уште многу други фактори.

Тој не смее да дозволи часот да тече непланирано, неорганизирано и без дисциплина, бидејќи без разлика дали се работи за група деца од помала или од поголема возраст, тие се во постојано движење и ако нема добра организација може

[60] Тодоровски, Д. (2007) *Методика на физичко образование*; Педагошки Факултет „Гоце Делчев“, Штип; стр. 60

да има негативни последици или да дојде и до повреда. Во нашата училишна практика, во одделни случаи, има видно отстапување од досега изложеното, што секако е во спротивност со наставничката улога и функција, а со тоа се влијае негативно врз развојните можности на ученичкиот организам.

Во повеќето училишта, и покрај тоа што постојат оптимални услови, многу наставници имаат традиционален и шаблонски пристап во реализацијата на наставата по физичко образование, во однос на организациски и методски аспект. Тоа секако влијае негативно врз наставата и не се постигнуваат задоволителни резултати. Тука има влијание и неодржувањето на часовите и нивната замена со часови од други наставни предмети. Овој случај е чест во нашата практика, кога часовите по физичко воспитание наставникот ги отстапува за часови со „поважни“ предмети, иако трите часа неделно, планирани за физичко образование, ниту оддалеку не ги задоволуваат потребите на учениците за движење и телесна активност.

Многу често наставникот ги препушта децата сами на себе, да играат слободно, неорганизирано, претходно неподготвени. Обично, таквата игра завршува неуспешно, така штоне се остварени воспитно – образовните задачи предвидени за тој час. Похрабрите, поспособните и поиницијативните деца се организираат во групи и играат, а послабите, повлечени и срамежливи деца, обично остануваат на страна и само гледаат. Тоа може многу лесно да доведе до незадоволство, разочараност кај учениците, повлекување во себе. Ваквата практика доведува до намалување на довербата на учениците и во наставникот и во своите другарчиња. Со ваквиот начин на организација на наставниот час кој се провлекува во образовниот процес, наставникот, покрај тоа што не ги реализира зацртаните воспитно – образовни цели и задачи, туку не ја остварува и својата воспитна функција.[61]

Секое дете реагира на погрешниот, нетактичен, нехуман, неправеден и нетрпелив однос од страна на наставникот. Учениците постојано бараат поттик во работата, за се што прават бараат внимание и грижа од страна на возрасните. Тоа се

[61] Тодоровски, Д. (2000) *Почитување на интегралниот развој – императив за наставниците реализатори на програмата за најмладите категории;* Петти симпозиум за спорт и физичко образование на младите, Охрид; стр. 12

однесува и на наставникот, бидејќи од него очекуваат да ги следи, бодри, да биде активен и постојано заинтересиран, додека тие се трудат да ја реализираат поставената задача.

Мотивацијата со поконкретна цел се применува при индивидуализација на наставата по физичко воспитание. Таа се применува кога наставникот ќе види дека еден ученик или дел од учениците задоцнуваат со реализирањето на содржините или ги совладале побрзо од останатите ученици, или пак имаат попречување во психо – физичкиот развој. Тогаш наставникот одбира соодветен пристап, задачи и задолженија, планира и програмира посебни форми за работа со овие деца. Токму поради потребата наставата да биде прилагодена на индивидуалните потреби на ученикот, неопходно е целосно ангажирање на наставникот, кој ќе знае максимално да го мотивира секој поединец.

Еден од начините на мотивација и стимулирање на учениците е наставничкиот збор, кој ќе биде прикладен на детската возраст. Поради тоа, наставникот мора да се труди во секоја ситуација да најде соодветен пристап и збор за да го пофали, истакне ученикот и на тој начин да влијае врз него, а ученикот повеќе ќе се залага и ќе вложи поголем труд. Наместо да ја истакнува грешката, тој ќе го нагласи она што е правилно изведено и изработено и ќе настојува, она што е погрешно, учениците да го согледаат и секако да го поправат. При тоа, наставникот треба да зборува со нежен и топол глас и доколку има потреба нешто да нагласи, го повишува гласот, но во никој случај не треба да вика и да се лути.

Децата кои тешко ги усвојуваат движењата, наставникот ги стимулира со изразите: „гледаш дека можеш“, „обиди се уште еднаш“, „биди издржлив“, „тоа е добро, но можеш и подобро“ и слично. Посебно се користи да се пофали и истакне ученикот кој заостанува, пред целиот колектив, со зборовите: „сега можеш да ја прескокнеш височината за разлика од пред неколку дена“ и слично. Мотивирачки делува истакнувањето и пофалбите на целиот колектив, после успешно извршената задача и постигнатите резултати, особено ако во постигнувањето на успехот учествувало целото одделение. Друг начин на мотивирање и стимулирање на учениците е самата игра, застапена на наставниот час. Децата низ игра се опуштаат, слободно се движат низ просторот, движењата ги изведуваат со свој сопствен ритам

и од своите другарчиња полесно ги учат поставените задачи и правила. Доколку на часот се предвидени и натпреварувачки игри, тие го развиваат натпреварувачкиот дух, така што победниците се гордеат со победата, а останатите се фалат дека ќе победат наредниот час, а се развиваат и борбеноста и истрајноста.

Посебно внимание од страна на наставникот заслужуваат децата кои од одредени причини заостануваат од другите деца и поради тоа се без самодоверба, несигурни и плашливи. Причината за таквото однесување може да се побара и во семејството, за кое со сигурност можеме да тврдиме дека е најважниот фактор кој влијае врз формирањето на личноста. Деца кои заслужуваат поголемо влијание од страна на наставникот се: презаштитено и разгалено дете, дете кое живее во лоша семејна средина, дете на кое семејството, поради нискиот социјален статус, не може да му обезбеди соодветна опрема и помагала за во училиште, асоцијални деца, кои имаат проблем со социјализацијата и други.

Воспитувањето во семејството е најважниот дел од подготовката на детето за поаѓање на училиште. Тоа е примарна и најважна обврска на родителите. Посигурните, темпераментни и напредни деца, многу полесно го поднесуваат преминувањето од семејството во училиштето. Правилниот развој на детето зависи од задоволувањето на неговата потреба за љубов, грижа, чувство на сигурност, правилна исхрана и добри хигиенски услови, активност во природа, задоволување на неговата потреба за движење и друго. Доколку ова отсуствува, може да дојде до нарушување во однесувањето на детето, што претставува добар показател, за наставникот да се посомнева дека кај децата кои се повлечени во себе, несигурни, премногу пасивни и асоцијални, нешто недостасува во нивното воспитување. На тие деца секогаш им треба поголем поттик од останатите, а наставникот мора да се потруди да ги открие причините за таквите состојби, секако во соработка со родителите. Тој мора да најде соодветен пристап до таквите деца, секогаш внимавајќи да не ги оптоварува премногу.

Во современи услови на организација на воспитно – образовниот процес во училиштето, суштински се менува улогата и функцијата на наставникот. Активноста на одделенскиот наставник, кој раководи и со часот по физичко воспитување, не се ограничува само на наставната работа, нејзина ориентација и

реализација, поточно на формирање и развивање на моторните способности или развивање сила, брзина и издржливост. Неговата активност мора да биде насочена кон сестрано развивање и усовршување на целосната човекова личност. Тоа подразбира и поттикнување на негова креативност, творечка сила, самодоверба, културни навики и многу други особини.

Поради тоа, наставникот треба да присуствува на сите детски активности во училиштето, без разлика дали станува збор за задолжителни часови или часови за разонода и активен одмор во нивното слободно време. Тој потполно раководи со задолжителната настава и играта на децата, односно учениците во слободното време, на тој начин што им помага да ја организираат и остварат, притоа користејќи ја приликата да воспитува и влијае на нив.

Следејќи ја играта, движењето и останатите телесни активности, наставникот добива можност подобро да ги запознае учениците и нивното однесување да го усогласи со колективот. Ако наставникот го следи однесувањето на детето за време на играта, кога тоа е слободно, непосредно и ја манифестира својата снаодливост, креативност и смисла за соработка, ќе добие информации и сознанија за личноста на детето и неговите морални квалитети (колку се дружи со другите деца, дали е себично, колку е самостојно во извршувањето на задачите и сл.).

Ваквите задачи и барања наметнуваат нов профил на наставник, кој ќе поседува одредени квалитети, лични и карактерни особини, кои не се во толкава мера потребни кај наставниците од другите наставни предмети.

3.5.1. Профил на наставникот - учителот

Одговорот на прашањето, кои критериуми треба да ги исполнува наставникот, е сложен и се однесува на повеќе аспекти на неговата личност.
Пред се, како личност на која и е доверен воспитно – образовниот процес во училиштето, наставникот мора да поседува потребна стручна и педагошко – психолошка подготовка.

Одговорноста и сложеноста на наставничката функција бара од него темелно познавање на основите на педагошката теорија и нејзина примена во наставата по физичко воспитание, бидејќи широката педагошка култура е еден од најбитните услови за унапредување на наставната практика. Личноста на наставникот, покрај со теоретско стручно знаење, мора да се здобие и со методска основа за успешна организација и реализација на наставата. Идеологијата на современата настава по физичко воспитание и нејзината практика треба да бидат основа за неговата стручна работа.

Неговиот стручен профил мора да вклучува во себе и широки познавања од областа на психологијата. При организирањето на наставата, во секоја фаза или етапа од наставниот процес, мора да ги има во во предвид психолошките карактристики на учениците во одделни развојни периоди и нивното значење во процесот на физичкото воспитание. Така ќе може тежината и обемот на содржините и барањата воопшто, да ги одмери и усогласи со развојните можности на учениците.

Оној кој образува

Наставникот мора сестрано да ја познава содржината на предметот физичко воспитание и неговите вредности, најновите резултати и научни сознанија од методиката, методските иновации, современите наставни техники и технологии.

Тој мора да биде способен самостојно да управува со наставниот процес по физичко воспитание и објективно да ги утврди состојбите, можностите и потребите на учениците. Мора добро да ја познава суштината и законитостите на физичкото воспитание и наставниот процес во целина, да ги знае основите, фактите врз кои се заснова физичкото воспитание, принципите врз кои се изградува, и сите други елементи врз кои се заснова правилната интерпретација на наставната програма и наставните содржини.

Покрај тоа, наставникот треба добро да ги познава биолошките законитости за развој на човечкиот организам, анатомија, физиологија, со еден збор, се она што ќе му помогне за одговорно извршување на воспитно – образовната функција. Треба да се нагласи и тоа дека, покрај теоретско методската подготовка, многу е

битна и практичната стручна подготовка на наставникот. Тоа значи дека мора да владее со техниката на изведување на активностите, бидејќи секој расчекор помеѓу теоријата и практиката, ќе резултира со неуспех.[62]

Оној кој воспитува

Наставникот како индивидуа, која го планира, организира и реализира наставниот процес по физичко воспитание во современото училиште, има и нагласена воспитна функција.

Неговата улога е сложена и се однесува на општиот развој и целосно оформување на младата личност. Поконкретно кажано, наставникот преку наставните содржини и својот лик, низ наставниот процес по физичко воспитание, има влијание врз психичкиот развој на децата, нивните карактерни особини, хуманизација и социјализација на личноста, градење позитивен однос кон работата, поквалитетно вклучување на ученикот во општествениот живот, прифаќање на односите на заедништво.

Преку часот по физичко воспитание наставникот ги навикнува учениците на дисциплиниран и свесен однос кон колективот, позитивен однос кон општествената средина, ја развива смислата за убаво. Поради тоа, наставникот мора, не само со своето знаење и умеење, туку повеќе со својот однос и лични особини, да им служи за пример на учениците.

Како воспитувач, наставникот мора во прв ред, да ги сака воспитаниците, даги разбира и да ја почитува нивната личност, нивните желби, интереси, барања и потреби. Учениците треба непрекинато да ја чувствуваат грижата, љубовта и вниманието со која наставникот ги опфаќа сите деца и ниту едно од нив нема да биде лишено од таа привилегија. Мора на сите да им помага во работата, асистира, контролира, ги упатува и поттикнува на творечко и креативно ангажирање во различни облици во наставниот процес по физичко воспитание. Постојаната активност и внимание на наставникот му влева сигурност на детето во работата и ја зголемува неговата самодоверба, и секако, довербата во личноста на наставникот.

[62] Тодоровски, Д. (2007) *Методика на физичко образование*; Педагошки Факултет „Гоце Делчев", Штип; стр. 144

Наставникот мора да биде личност со идеи, креативен, инвентивен, личност со цврста волја. Покрај тоа мора да е срдечен, претпазлив, праведен, дружељубив и со позитивно расположение. Со секоја своја постапка, со својата надворешност и своите погледи и ставови, секогаш мора да биде пример за учениците, бидејќи тој како личност, која е најблиска до учениците, има можност воспитно да влијае врз нивната личност со личен пример.

Наставникот мора да поседува широка култура и културна наобразба, бидејќи учениците од него бараат разрешување на многу прашања и дилеми. Тој мора да биде подготвен да одговори, да ги исполни нивните очекувања и да биде во тек со се она што ги интересира учениците.

Од наставникот се бара да го сака детето, да го познава, да го интересира, а за да го исполни ова барање, мора да поседува позитивни лични особини, ставови и погледи. Со особините и способностите кои ги поседува, наставникот ќе дејствува успешно како воспитувач во средината во која живее и работи. Тој е јавен општествен работник и од него со право се очекува да биде носител на напредни стремежи и идеи и да дејствува врз општото, културно издигање на воспитаниците.

Оној кој буди емоционални чувства

Целосното однесување на наставникот треба да биде израз на воодушевување кон работата и наставниот процес. Оптимистичкото, позитивно расположение на наставникот многу брзо се пренесува на учениците и создава атмосвера на блиски взаемни односи, како и емоционална основа, која позитивно влијае врз целиот тек на наставниот процес. Таа позитивна емоционална клима ги поттикнува и мотивира учениците, со што им се подига работниот елан и се постигнува потребната работна атмосвера. Така наставникот обезбедува услови за здраво и среќно детство, оптимален емоционален, социјален и морален развој на најмладата генерација.

Секоја појава на педантност, ситничарење, мешање во слободното движење на децата, односно учениците, давање постојани примедби и забелешки, го гасне чувството на радост и среќа и ја разбива пријатната атмосвера. Радоста и позитивните чувства кај децата никогаш не треба да се прекинуваат, или уште

полошо, да се спречуваат. Часот по физичко воспитание, кој протекува мирно, престрого, часот на кој децата не се радосни и активни и под притисок и команда ги извршуваат дадените задачи, покажува дека нешто сериозно недостасува и со сигурност може да се каже дека во таков случај наставникот не воспитува.

Сите наведени карактеристики, способности и одлики ја претставуваат личноста на наставникот и ја покажуваат неговата сериозна, раководна и одговорна улога во наставниот процес. [63]

3.5.2. Наставникот како организатор и реализатор на наставниот час

Преку играта, како основна и природна активност, децата ги задоволоуваат своите биолошки потреби за движење и ги подобруваат психомоторните способности. Играта е најголемо богатство на детството, неисцрпен извор на животна радост и доживување, позитивно влијае врз емоциите и расположението. Поради ваквите сознанија за значењето на телесната активност, нејзиното отсуство со ништо не може да се замени и надомести во развојот на детето. Наставникот мора да го има во предвид ова при реализација на наставниот час, бидејќи наставата со децата треба да носи бродост и ведрина, а децата треба да се среќни и да ги изразуваат своите чувства и доживувања.

Меѓутоа, наставникот мора да има влијание врз сите фази на наставните активности и да има контрола врз децата. Тој треба да биде во состојба и во најсилниот жар на играта, радоста и смеата, да умее да го сврти вниманието на учениците и да ги смири. Доколку ова го остварува, начи дека постои вистински однос помеѓу него и учениците. Со други зборови, ова значи дека ако наставата е интересна за учениците, ги активира и анимира и ако наставникот раководи со часот и има контрола врз ситуацијата, само со еден знак, (на пример, удар со дланката или подигната рака), треба да го привлече нивното внимание. Иако, можеби првите неколку часа ќе мора да се стрпи додека да се смират учениците,

[63] Тодоровски, Д. (2007) *Методика на физичко образование*; Педагошки Факултет „Гоце Делчев“, Штип; стр. 145-153

наставникот мора да инсистира на ред и дисциплина за да може да објасни.

Наставникот мора да се потруди објаснувањето да биде точно и разбирливо, убедливо и емоционално, а дали учениците ќе го прифатат, зависи од нивната мотивираност, заинтересираност за работа, нивните можности и способности и условите под кои се одвива часот. Наставникот на учениците им објаснува кратко, јасно и на ниво и на начин на кој тие ќе разберат. Треба да се објасни она што е суштина на задачата и играта, без непотребни поединости. Самиот начин на работа треба да ги стимулира и активира децата, а при тоа да не биде монотоно. Неправилно е од учениците да се бара да го работат она за што не се свесни и не ја доживуваат смислата. Секоја вежба мора добро да се опише и да се објасни, ако учениците сватат зошто вежбаат, ќе им биде полесно, ќе им се зголеми интересот.

Погрешно е наставникот да зборува и објаснува додека учениците уште не се смирени и концентрирани. При објаснувањето на задачата наставникот им вели да внимаваат, давајќи им знаци со рацете. По објаснувањето тој треба да провери дали сите ученици го разбрале, прењку прашање или ќе побара некој од учениците да демонстрира. Ако во текот на изведувањето на движењето или вежбата забележи дека има пропусти, ја запира играта и повторно објаснува. При објаснувањето и корегирањето не смее да го повишува тонот, или да вика, туку напротив, неговиот однос кој одразува смиреност, влијае врз децата и нивните меѓусебни односи. Покажувањето на вежбите, кое мора да биде точно и прецизно, наставникот го врши во почетната етапа на учењето. Доколку наставникот избере еден од учениците да демонстрира, тој мора да стои пред сите ученици, кои подеднакво ќе го видат секој важен детал и движењето во целост. Ако движењето мора да се покаже од повеќе насоки, учениците треба да имаат прегледност, да видат се и од напред и од страна.

Ученикот кој покажува треба да биде на повисоко место или учениците да седат, заради подобра прегледност. Во зависност од сложеноста на вежбата, таа може да се повтори неколку пати и аналитички да се објасни. Демонстрирањето на вежбата од страна на ученикот кој го определил наставникот, дејствува како позитивен пример. Тоа влијае позитивно кај децата, кај нив се јавува желба за самоиницијативност и докажување, но од друга страна ваквата ситуација може да

има и негативно влијание. Тоа може да предизвика негативни чувста кај другите деца спрема тој ученик, бидејќи наставникот него го издвоил како најдобар. Затоа е потребно во демонстрирањето да учествуваат различни ученици и на секој од нив да му се овозможи да биде пример за другите. Ако некој од учениците се истакнува со прецизност во движењата, друг можеби подобро се снаоѓа со брзината и тоа наставникот треба да го нагласи и истакне. [64]

Сосема е погрешно наставникот јавно да го критикува ученикот кој заостанува во поставените барања и задачи. Тоа ја нарушува неговата самодоверба и достоинство. Во практичната работа со учениците, наставникот применува различни форми и методи на работа, разновидни справи и реквизити, основните движења ги применува во повеќе ситуации и услови, настојувајќи да внесе разновидност во наставата, да ги поттикне интересот и вниманието кај учениците. За таа цел може и да го промени местото на изведување на наставата, воведува музика во наставата и создава поволни услови за правилен развој на учениците.

Наставникот мора да биде постојано „буден", да почувствува ако нешто недостасува, водејќи се од начелото дека наставата, покрај тоа што нуди знаења, умеења и вештини, треба и да забавува, разонодува, да шири оптимизам, да ја разбива монотонијата и слично. Токму затоа, појавата на слабата заинтересираност на учениците на часовите по физичко воспитание, недоволното интересирање за избор на вежби, примената на застарени методи за работа, шаблонскиот тек на наставата и слично, треба да бидат остро нападнати.

Наставникот, при реализација на наставниот процес, мора да води сметка наставните содржини да бидат прилагодени на возраста на учениците и нивните индивидуални особености. Тоа значи, да се почитуваат нивните психофизички способности, здравствената состојба, степен на увежбаност, лични особини и интереси. Ако наставникот добро ги познава функционалните можности на ученикот, во различни етапи од неговиот развиток, ќе може да воспостави рамнотежа помеѓу можностите на ученикот и објективните тешкотии, кои се јавуваат во процесот на вежбањето.

Наставникот мора, секоја задача во физичкото воспитание, со примена на

[64] Превишиќ, В. (1987) *Изваннаставне активности и стваралаштво*; Школске Новине, Загреб

методи, форми и техники на работа, да ја усогласи со индивидуалните можности и способности на ученикот. Телесната вежба која не е прилагодена на можностите на учениците, за дел од нив ќе биде многу лесна и нема да го задржи нивното внимание, бидејќи тие ученици имаат слободно време додека останатите ученици сеуште ја совладуваат вежбата. Наставникот, на часот по физичко воспитание, зависно од индивидуалните можности на учениците, го зголемува и интензитетот на оптоварување, со цел да ја подобри ефикасноста на учениковата активност, да се развијат до повисок степен и квалитет и психомоторните способности, односи и движења и социолошки карактеристики. Бидејќи наставниот процес по физичко воспитание, како и секоја наставно – воспитна работа, вклучува во себе биолошки, психолошки и социолошки аспекти, наставата по физичко воспитание ќе даде поголеми ефекти и подобри резултати, доколку наставникот е стручно оспособен.

Наставникот мора да создава такви услови за работа на часовите по физичко воспитание кои на ученикот ќе му овозможат да ги изрази своите потенцијали и творечки можности. Еден од битните услови за ефикасност во реализирањето и остварувањето на воспитно – образовните задачи е правилната примена на телесните вежби и правилната примена на оптоварувањето и одморот. Водејќи се од ова начело, во текот на наставниот процес, наставникот постепено ги зголемува барањата и работните задачи, со поголемо оптоварување за учениците. Ова значи дека во усвојувањето и совладувањето на работните задачи, се оди од просто кон сложено, од познато кон непознато, на веќе познато движење се надоградува ново или истото движење се изведува повторно, но во посложени услови.

Посебно значење, при работата со учениците, има дозирањето на телесните вежби, бидејќи учениците брзо се заморуваат, губат интерес и вниманието тешко им се задржува подолго време на една работа. Едноличноста на вежбите ги заморува децата, и од таа причина неопходно е тие често да се менуваат и да се измислуваат нови моторни задачи. Токму затоа, наставникот треба да обрне внимание на правилното дозирање на вежбите и да задава активности со кои постепено ќе се зголемува оптоварувањето. Наставникот е должен, при дозирањето на вежбите, да ги почитува правилата на постапност и секогаш почетните дози да ги задава со помал обем и интензитет, а со тоа систематски се зголемува

издржливоста кај учениците и тие се оспособуваат за извршување на посложени задачи.

Во наставниот процес по физичко воспитание, за реализација на наставните содржини и ефикасно остварување на целите и задачите, неопходна е соодветна подготовка од страна на оној, кој ја реализира. Ова е уште една одговорна задача на наставникот, што значи дека наставникот планирајќи ја и подготвувајќи се за наставата, врши исклучително одговорна функција.

Наставникот, при подготовката за настава, врши анализа на работата од претходната година, ги планира и предвидува просторните услови, климатските фактори, материјалните услови и опременост на училиштето, формите на работа по физичко воспитание, воннаставни активности и слично.

Конкретната содржинска, организациска, материјално – техничка и дидактичко – методска подготовка на наставникот за наставниот час, зависи од многу фактори. Тука спаѓаат: целите и задачите на часот, условите во кои се организира и реализира наставата, составот и можностите на учениците, формите на работа и многу други. Имајќи ги во предвид ваквите аспекти и специфичности на предметот физичко воспитание, наставникот треба да ги обезбеди сите неопходни услови за квалитетна и успешна наставна дејност со учениците. Тука доаѓаат до израз креативните способности на наставникот, бидејќи од карактерот и квалитетот на неговата подготовка за час, зависи ефектот на наставниот процес. Имајќи го ова во предвид, наставникот треба перманентно да се залага за унапредување и ефикасност на својата работа, да ги ангажира сите свои творечки и креативни способности, да чита литература итн.[65]

3.5.3. Наставата по физичко воспитание и образование во функција на зачувување на здравјето на учениците

Интензивната активност на учениците, што ја прави наставата по физичко воспитание специфична и динамична, означува дека таа се разликува од наставниот процес по другите наставни предмети. Она што е битно е дека некои од

[65] Матиќ, М. (1978) *Час телесног вежбања*; НИП Партизан, Београд; стр. 23

активностите, кои се реализираат на часот по физичко воспитание, можат да бидат критични за здравјето на учениците. Телесната активност, како специфична за наставата по физичко воспитание, може да доведе до загрозување на здравјето на ученците.

Причините, кои можат да придонесат за загрозување на здравјето на учениците, се многубројни: здравствената и психичката состојба на учениците, неправилно зададени и дозирани работни задачи, лоши услови за работа, технички недостатоци на справите, неадекватни облека и обувки за вежбање на учениците, недисциплина на часот и друго. Тука спаѓаат неангажираноста и отсуството на будност од страна на наставникот. Ова ја нагласува и потврдува неговата одговорна улога во наставниот процес и може да се заклучи дека наставникот мора добро да ги познава специфичностите на наставниот процес, како и потенцијалните можности за загрозување на физичката и здравствената состојба на учениците. Затоа е емногу важна улогата на наставникот во поставувањето на правила и норми, кои обезбедуваат правилно и безбедно одвивање на наставата и настојува доследно да се почитуваат, а самиот наставник им служи како пример на учениците. [66]

Она што треба да биде постојано присутно во текот на наставниот процес по физичко воспитание, е перманентната грижа на наставникот за здравствено – хигиенските услови и контрола на спортската опрема на учениците. Наставникот треба да настојува, децата, за време на наставниот час, да бидат облечени соодветно, секое дете да има свој прибор за миење, што секако е во функција на нивното здравје. Се разбира, наставникот треба да им послужи како пример на учениците и на секој наставен час да биде соодветно облечен, во тренерки и патики. Доколку наставникот не се придржува кон ова, тешко ќе ги навикне и учениците. Спортската опрема на учениците треба да им овозможува непречено движење, проветрување на телото, нормална циркулација на крвта, а обувките треба да бидат изработени од платно или кожа и да обезбедат движење по различни површини.

Заради заштита на учениците, наставникот, покрај здравствено – хигиенски мерки, врши и контрола на техничката опрема и исправност на објектите, справите

[66] Тодоровски, Д. (2007) *Методика на физичко образование*; Педагошки Факултет „Гоце Делчев", Штип; стр. 138

и реквизитите за физичко вежбање, мерки за ред и дисциплина при работа. Просторните услови за вежбање треба да обезбедуваат слободно, непречено движење и телесна активност на учениците. Објектите во кои треба да се вежба треба да бидат добро осветлени, справите и реквизитите да одговараат на возраста на учениците и да бидат технички исправни.

Наставникот мора да има увид во здравствената состојба на секој ученик, неговата физичка развиеност, моторички способности и правилно држење на телото. Многу е битно наставникот да знае под какви услови се развива детето, каков е животниот стандард на семејството, социјалната средина и семејната атмосвера, каков е квалитетот на исхраната, основните карактеристики на психомоторниот развој на децата и дали во училиштето се обезбедени основните хигиенски мерки за децата.

Децата, кои се физички здрави, секогаш имаат желба за движење и игра, добар апетит и мирен сон, поотпорни се на болести. Сегашните услови на живеење ги намалуваат телесниот напор и движењето кај децата. Тие се повеќе го поминуваат слободното време дома, пред телевизор или компјутер, пасивни и инертни, иако тоа не е својствено за самата детска природа. Заради ова, наставникот мора да инсистира, сите деца да се вклучат активно на часот по физичко воспитание, да ги променат своите навики, да настојува и слободното време учениците да го користат активно и организирано, почесто да престојуваат надвор на воздух и сонце. Така учениците ќе го искористат влијанието на природните фактори за развој.

При организација на часот по физичко воспитание, наставникот мора да биде и организатор на подготовката на учениците за час, односно ниовното преслекување, без разлика дали тоа се врши во училница или во гардероба и се4кој ученик треба да има свое место. Тој треба да внимава на учениците и по завршувањето на часот, односно треба да биде присутен и при соблекувањето и да настојува учениците да ги измијат рацете по завршувањето на часот. Наставникот може, при организацијата на часот, да ги вклучи и учениците, така што ќе ги внесат во салата за вежбање неопходните реквизити и справи за часот, а по завршувањето, ги враќаат на свое место. Наставникот точно определува кои ученици ќе бидат

задолжени за таа задача, за да не се губи во време. Доколку се работи некоја вежба или игра во групна форма на работа, не смее да се губи многу време околу формирањето или преместувањето на групите, за да не се оставаат учениците во ситуација да чекаат, бидејќи може да им стане досадно и да го загубат интересот и вниманието.

Можеме да заклучиме дека целата ученичка активност за време на наставниот час по физичко воспитание, се одвива под постојана контрола од страна на наставникот, кој како организатор и реализатор на наставниот процес е должен да ги преземе сите неопходни мерки за безбедност и сигурност на учениците. Затоа, уште еднаш се нагласува одговорната улога на наставникот, бидејќи повредите се можни и наставникот мора да биде подготвен во секој момент да помогне. Иако, присуството и претпазливоста на наставникот не треба да бидат премногу видливи и наметливи, сепак, тој мора да биде присутен при изведбата на вежбите и да делува во вистинско време.

Наставникот е оној кој поставува норми и критериуми, а тоа значи дека иако задоволството и радоста се составен дел на часот по физичко воспитание, тој мора да бара одреден степен на дисциплина на учениците.Помеѓу останатите одговорни улоги, требада се спомене и превентивната улога на наставникот, при реализација на посочениве телесни активности. Улогата и значењето на наставникот се од непроценлива важност, бидејќи тој за време на наставните активности ги гледа децата во спортска опрема и може најлесно да ги открие аномалиите кај нив и да преземе соодветни мерки(во соработка со педагогот и специјалист по спортска медицина). Превентивната улога на наставникот во откривањето, спречувањето и запирањето на телесните слабости се состои во тоа што со адекватно планирање, добра организација на наставата и со умерени и соодветни физички вежби, ќе го јакне телото и моторичките способности и ќе се редуцираат настанатите аномалии. Доколку наставникот открие дека некој ученик има нарушено здравје или телесни деформитети, го упатува на преглед кај соодветен лекар. [67]

---

[67] Тодоровски, Д. (2007) *Методика на физичко образование*; Педагошки Факултет „Гоце Делчев“, Штип; стр. 150

3.5.4. Улогата на наставникот во следењето, испитувањето и вреднувањето на резултатите од работата на учениците

Ова е уште една важна задача на наставникот, покрај сите претходно споменати улоги и функции. Објективната оценка што ја добива ученикот ќе придонесе тој да се интересира за постигнување подобри резултати, да биде самокритичен, односно свесен за своите моторички способности, со еден збор, го мобилизира ученикот и го поттикнува на сопствена анализа. Наставникот го оценува ученикот врз основа на тоа колку научил, колку ги развил моторните способности, стекнатите навики за редовно телесно вежбање, здравствено – хигиенските навики, степенот на залагање, трудољубивост, творечко ангажирање, однос кон колективот и многу други особини. Всушност, целиот процес на оценување треба да биде производ од работата на ученикот и на наставникот. Многу е битно, со оценувањето да се предизвика повисок степен на одговорност кај ученикот, и секако, активно учество во постигнувањето и вреднувањето на сопствените резултати, постигнати низ процесот на телесно вежбање.

Не помалку значајна од останатите негови функции е улогата на наставникот во организирањето на играта на учениците.

Играта, како природна и основна активност на децата, има големо влијание врз нивниот сестран развој. Таа за детето претставува животна радост, преку неа детето ја запознава средината во која живее и се оспособува активно да учествува во неа, на природен начин ја изградува својата личност и го изградува својот карактер. Низ играта детето ги манифестира своите креативни и творечки способности, љубопитноста, чувствителноста, замислува, конструира, фантазира, го проверува своето искуство. Детето се навикнува на дисциплина и почитување на правилата, станува самостојно, иницијативно и ја јакне својата самодоверба. ради ваквото значење на играта, таа со ништо не може да се замени или надополни во развојот на детето. Изборот на играта зависи од материјалните услови, временските услови, интересот на децата, нивната моторичка активност итн. Наставникот, кој непосредно управува со играта, мора да ги познава задачите и содржината на играта

и нејзината содржина.[68]

Улогата на наставникот доаѓа до израз во организацијата на творечките игри, игрите со правила и подвижните натпреварувачки игри. Особено интересни за децата се творечките игри, кои тие сами ги измислуваат, но во нив повремено се вклучува наставникот, кој ја насочува играта, го определува учеството и улогата на децата, зависно од содржината на играта. Многу е битно, наставникот да ја следи играта со интерес и непосредно да учествува во неа, да ги поттикнува децата да им помага и ако има потреба, да ја прекинува играта. Тој може да влијае и врз содржината на играта, така што создава различни ситуации што се интересни за децата.

Играта треба да одговара на возраста на децата и во неа треба да се вклучат сите ученици. Изведувањето на играта треба да биде во пријатна атмосвера, возбудлива и интересна за децата. Наставникот, за време на играта, ја негува детската спонтаност, ја поттикнува моторната активност. Тој треба да биде трпелив, толерантен, да настојува да ги ослободи децата кои се чувствуваат несигурни и плашливи, ги пофалува и бодри, постојано ги следи и реагира на она што го работат. Со примена на игрите кои може да имаат натпреварувачки карактер, наставникот придонесува за успешно остварување на воспитно – образовните задачи, а воедно ја задоволува детската потреба за игра и движење.[69]

3.6. Натпревари

Натпреварот е антрополошки феномен кој со своите манифестациски форми се појавува уште во првите детски години. Натпреварот во детската возраст како социјална категорија се провлекува низ физичкото воспитание и образование во формите, како што се: „кој ќе биде прв“, „кој ќе го направи поубаво“, „кој ќе се обиде“ и сл. импулси со поставување задачи кои детето може многу брзо да ги изведе, му помагаат на наставникот да ги насочи децата на онаа активност со која

[68] Михајловски, Б. (1990) *Методски прирачник по физичка култура*; Просветно Дело, Скопје; стр. 97
[69] Шепа, М. (1966) *Физичко васпитање*; ЗИУСРС, Београд; стр. 46

во дадениот момент сака да реши одредени задачи. Секое дете е заинтересирано да биде прво или подобро, но во однос на она друго дете покрај себе со кое непосредно се натпреварува и каде може веднаш да ја оцени својата вредност.

Натпреварот како самостојна форма на наставна работа го воведуваме дури тогаш кога ученикот е зрел за таа активност, целосно ја разбрал смислата на колективна соработка, со што и самата форма може да делува. Се смета дека со навршени 10 години, детето сака и може објективно да ја измери својата вредност во однос на другарчињата. Едновремено смислата за заедницата – одделението е толку развиена што наставникот може формата да ја воведе, најнапред во рамките на одделението, а подоцна и помеѓу самите одделенија од иста возраст.

Натпреварите во игри ги организира наставникот во терминот на слободното попладне за играње. Наставникот заедно со децата ја прави подготовката за организирање на натпреварот, обавува поделба на улоги и задолженија, така да учениците, главно, најголемиот дел од работата ја вршат сами. Судењето, исто така им се препушта на учениците, но наставникот е секогаш присутен. Неговата задача е да создава љубов кај децата кон играта поради радоста и задоволствата која таа им ги пружа, но и воспитно да делува во моментите кога таа(играта) се трансформира во желба за победа „по секоја цена“. [70]

Самата активност треба да ги оспособи учениците, не само да станат добри играчи, туку и добри организатори и раководители. За оваа активност учениците го подготвуваат теренот и обезбедуваат потребни справи и реквизити. Тие активности учениците треба постапно да ги превземаат, а наставникот само да ја усклaдува работата. Само на тој начин наставникот обезбедува можност сите да учествуваат, едни како натпреварувачи, втори како организатори, трети како судии и др.

За секое дете потребно е да се пронајде „вистинскиот“ спорт, во кој детето ќе има најголеми шанси за успех. Спортот на децата им овозможува задоволство и можност да преку играта ги потврдат сопствените творечки способности. Откривањето и развојот на спортските таленти се спроведува со постојана

[70] Тодоровски, Д. (2007) *Методика на физичко образование*; Педагошки Факултет „Гоце Делчев“, Штип; стр. 61

селекција во универзалните и основните спортски школи. Спортот мора на децата да им овозможи доволно време и за задоволување на останатите интереси

Спортското натпреварување подразбира различни телесни активности, преку кои доаѓаат до израз спортските способности и умеења, а се мерат и споредуваат со други спортисти

Видови натпревари:

- Одделенски натпревари
- Меѓуодделенски натпревари (училишни натпревари)
- Меѓуучилишни натпревари
- Општински натпревари
- Меѓу градски натпревари
- Регионални натпревари
- Републички натпревари
- Крос натпревари
- Олимписки школски игри

- **Училишните натпревари** (одделенски и меѓуодделенски) се изведуваат во одредени одделенија, на пример: Во рамките на едно од петтите или во рамките на сите петти, шести, седми или осми одделенија, или дури може тоа да се изведе меѓу репрезентациите на петтите и шестите одделенија и тоа во чест на некој празник или заради избор на училишна репрезентација од одредена спортска гранка.
- **Меѓуучилишни натпревари** се организираат 2 до 4 пати годишно и тоа во рамките на МОИ или по повод патрони празници на своето или на некое друго училиште со кое се соработува (во Скопје или во друг град).
- **Меѓуградски училишни натпревари** се организираат 2 до 4 пати во зависност од тоа дали училиштето се пласирало за републичките натпревари во рамките на МОИ или по повод прослава на патрони празници(збратимување) меѓу училиштата од републиката или со некој град од друга република или покраина.

- **Крос натпревари** се одржуваат два пати годишно(ЕСЕН – ПРОЛЕТ) чија содржина е исполнета со ориентационен крос и трчање во природа со претходно задолжителни подготовки, при што главно место заземаат трчањата без и со одредени ориентири, со компас.

Цели и задачи на кросот (оперативни)

- Учениците да ги подготвува и да ги оспособува за трчање во природа и по разновиден терен
- Да ги подобри функционалните и физичките способности и да ја развива истрајноста, борбеноста и други слични особини
- Да ги подобрува моторичките и функционалните способности кај учениците
- Да ги воспитуваат и да ги развиваат позитивните особини на волја и карактерот: истрајност, борбеност и др.
- Учениците да се оспособат за користење и ориентирање со компас, како и да ја подобруваат физичката и функционалната способност
- Да се изведе есенски и пролетен крос
- Учениците да се оспособат за трчање по одредени ориентири со помош на компас.

3.6.1. Училишните Олимписки игри како масовни спортски манифестации

Олимписките игри претставуваат едни од најмасовните спортски натпревари. Во нашата држава како позитивни искуства од овој вид постојат Олимписки игри за основни училишта, Гимназијада за средни училишта и Универзитетски Олимписки игри.

Сведоци сме дека современото спортско организирање преку олимпиското движење, односно преку летните и зимските олимписки игри, представува огромна социолошка сила насочена кон мирот иподобрата иднина во целиот свет. Ова позитивно спортско движење во Р. Македонија традиционално се негува, примарно

со учество на нашата земја на Олимписките игри, како и преку организирање на поголем број на масовни спортски манифестации со олимписки пораки.

Во изминатите децении по осамостојувањето на Р Македонија, Училишните Олимписки игри се едни од најмасовните спортски натпревари, каде учениците од основните училишта во непарните години учествуваат на Малите олимписки игри, а учениците од средните училишта во непарните години учествуваат на Гимназијадите. Ова организирање во образовниот систем претставува позитивен пример за масовно придвижување на младите генерации и прифаќање на спортот како здрава содржина. Училишните олимписки игри создаваат голем мотив кај учениците за масовно организирање во училишниот спорт, не само во редовната настава, туку и во дополнителните програми на училишните спортски друштва. Ова, особено е присутно кај учениците од основните училишта, кои во добар дел се вклучуваат и во клупскиот спортски систем.

Малите олимписки игри од основното образование прераснуваат во гимназијади за средното образование, каде на меѓународен план е овозможено вертикално учество на нашата земја на светски гимназијади кои се одржуваат на секои 4 години. Имајќи го предвид организацискиот модел за олимписките игри во училишниот спорт и во основното и средното образование, се наметнува потребата за организирање на Олимписки игри и во универзитетскиот спорт на секои 2 години.[71]

3.7. Училишен спорт, спортски игри и слободни спортски активности во основните училишта

Физичките активности и спортувањето претставуваат важен сегмент во секојдневниот живот. Во современиот начин на живеење човекот нема голема можност за движење. Наставата по физичко и здравствено образование и спортувањето се повеќе заземаат видно и значајно место во образованието и

[71] Туфекџиски, А. (2013) *Билтен бр. 2*; Агенција за спорт и млади на РМ

секојдневниот живот на младите. Тие, на некој начин, стануваат еден од незаменливите фактори во процесот на воспитанието и образованието на младите.

Главна цел на наставата по физичко и здравствено образование е систематски да влијаат врз развојот на психомоторните и функционалните способности и кај учениците да се создаде навика за секојдневно вежбање и спортување. Во секој систем на образование во земјите од светот, овој предмет е застапен како задолжителен. Тоа не е случајност туку потреба, затоа што здравиот и правилниот раст и развој на младите е поврзан со нужноста на движењето, односно физичките активности. Со ваквиот пристап се влијае врз заштитата на здравјето и хармоничното развивање на целото тело, без телесни деформитети.[72]

Здравите и физички активните ученици можат полесно да ги исполнуваат секојдневните обврски. Секојдневната физичка активност придонесува да се формираат како здрави и сестрани личности. Програмата по физичкото и здравственото образование е така концепирана за да можат учениците да ги усовршат претходно научените елементи и да се надоградат со нови вежби и специфични движења и вештини од областа на: атлетиката, гимнастиката и ритмиката, основи на танците, фудбалот, одбојката, ракометот, кошарката, пинг-понгот, пливањето итн. Дополнителен дел претставуваат наставните теми и подрачја кои се организираат во договор со наставникот и родителите. Овие активности опфаќаат: пливање, скијање, излети, училишен спорт, спортски училишта, планинарење, велосипедизам, ролери, мини тенис, бадмингтон и лизгање. Бидејќи се наоѓаат на возраст кога телото интензивно расте и се развива, секојдневните физички активности на учениците на оваа возраст се гаранција дека ќе се формираат како здрави личности.

3.7.1. Вежби и игри за правилен физички развој и подготовки

Вежбите и игрите за правилен физички развој и подготовка се основна потреба на учениците за перманентно подигнување на општите физички способности и подвижност на локомоторниот апарат и организмот во целина.

---

[72] Павловски, З. (2009) *Физичко и здравствено образование*; Просветно Дело, Скопје; стр. 3

На часовите по физичко и здравствено образование задолжително се изведуваат вежби за правилен развој на физичките способности, кои или вежби за оформување на телото на учениците им овозможуваат да ги подготват мускулите и зглобовите за извршување на посложени вежби, со цел да се избегнат евентуални повреди на часовите. На оваа возраст телото поинтензивно расте и се развива. Висината нагло се зголемува, а посебно се издолжуваат екстремитетите. Поради тоа се препорачува секојдневна спортска активност која придонесува за хармоничен физички, психички и функционален развој кај учениците. Вежбите и игрите за правилен физички развој и подготовки служат и како превентива од појава на деформитети и задолжително се изведуваат на секој час со цел да се постигне симетрично развивање на телото на учениците.

Позитивни постигнувања на учениците кои редовно учествуваат во наставата по физичко и здравствено образование и во слободните спортски активности се:

- ✓ Позитивно влијание на здравјето
- ✓ Зајакнување на самодовербата;
- ✓ Стекнување на навика за упорност и работни навики;
- ✓ Правилен физички развој и развој на физичките и моторичките способности;
- ✓ Спречување на телесните деформитети, превенција;
- ✓ Увежбување и усовршување на техниките на трчање, скокање во далечина и височина;
- ✓ Учениците ги усвојуваат и увежбуваат основните спортско- технички знаења од спортската гимнастика и ритмика;
- ✓ Учениците изведуваат народни ора од родниот крај и современи танци, а со тоа ги развиваат моторичките способности сообразени на ритамот на музиката;
- ✓ Здобивање на општотехничко знаење од областа на одбојката и фудбалот;
- ✓ Развивање на чесе однос спрема соиграчот и противникот во спортските натпревари;

- ✓ Преку физичката активност учениците се ослободуваат од стресот и физичката напнатост;
- ✓ Учениците учат правилно да ги користат реквизитите за вежбање, спортување и ги развиваат хигиенските навики;
- ✓ Учениците- спортисти имаат помал ризик да заболат од болести кои се поврзани од неактивност, загаден простор и лоша исхрана.[73]

3.7.2. Телесни деформитети

Морфолошките промени на локомоторниот апарат кои предизвикуваат поголеми или помали функционални пречки ги викаме телесни деформитети. Развојот на учениците на оваа возраст е проследен со бројни промени како кај органите и органските системи, така и во нивниот целокупен физички развој.

На овие промени во текот на нивниот развој влијаат надворешните и внатрешните фактори. Некои од нив се: физичката неактивност, лошото држење на телото, користење на несоодветен училишен инвентар и болести. Сите овие фактори негативно влијаат на нивниот движечки апарат (коскениот и мускулниот систем) кој на крајот се манифестира како телесен деформитет.

Лошото држење на телото е предвесник на телесните деформитети (или прв степен во развојот на деформитетот). Телесните деформитети, всушност, се патолошки процеси во сврзното, мускулно и коскено ткиво. Со други зборови, поради нарушување на рамнотежата на силите во мускулно- коскениот систем, телото под дејство на сопствената тежина попушта и доведува, прво, до лошо држење на телото и ако не се дејствува соодветно доаѓа до појава на телесни деформитети.

Почетната фаза на оваа состојба може да се поправи на часовите по физичко и здравствено воспитување во соработка со наставникот и родителот. Физичкото и

---

[73] Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено образование за VIII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 10.

здравственото образование и слободните спортски активности се моќно средство во придонесот за хармоничен психомоторен развој на целото тело.

3.7.3. Вежби за правилен развој на целото тело

Вежбите за правилен развој на телото придонесуваат за заштита од евентуални повреди, бидејќи можноста за појава на повредите е поголема доколку часот и воопшто физичкото вежбање се започне без овие вежби.

Со комплексот на вежби наменет за правилен физички развој се постигнува психофизичко воведување на ученикот за работа на часот. Овие вежби со одреден број на повторувања влијаат врз развојот на силата и издржливоста на мускулите, подвижноста на зглобовите и превенција од појава на деформитети.

За задржување на интересот за вежбање и зголемување на мотивацијата и вежбите за правилен физички развој и подготовката за часот се користат и реквизити (топка, палка, рипстоли, јажиња и др.)

Во прилог на вежбите за правилен развој на телото дадени се комплекс вежби без реквизити, вежби со топка, вежби со палка, вежби со рипстоли. Од сите овие комплекс вежби може да се направат различни комбинации на вежби за оформување на телото.[74]

- Комплекс на вежби за правилен развој на целото тело:
  - ✓ Вежби за правилен развој на раменскиот појас, вратот и горните екстремитети
  - ✓ Вежби за развивање на мускулите на стомакот и грбот
  - ✓ Вежби за карличниот дел и долните екстремитети

- Комплекс вежби на:
  - ✓ Партер со потскокнување
  - ✓ Скокање во место и во движење

[74] Павловски, З. (2009) *Физичко и здравствено образование;* Просветно Дело, Скопје; стр. 5

- Комплекс вежби за правилен развој на телото со справи:
  - ✓ Вежби на рипстоли
  - ✓ Вежби со палка

- Комплекс вежби со реквизити:
  - ✓ За развивање на силата
  - ✓ Вежби за истегнување и лабавење[75]

3.8. Атлетика

Атлетиката е една од најраширените спортски гранки. Поради својата сеопфатност атлетиката претставува темел на останатите спортови. Основата на атлетиката ја сочинуваат природните движења на човекот како што се одење, трчање, фрлање и скокање. Овие природни движења со систематско вежбање технички се надоградуваат. Во образовниот процес содржините на атлетиката придонесуваат за развојот на сите моторни способности кај учениците и тоа сила, издржливост, брзина, координација и флексибилност.[76]

Генерално, натпреварите во атлетика се поделени во следните дисциплини:

- ❖ **Трчање**

Тркачките дисциплини се поделени во трки на кратки патеки (до 400 метри), средни патеки (до 3000 метри), долги патеки (над 5000 метри), Штафетно трчање (до 400 метри), препонски трки и брзо одење.

- ❖ **Фрлање**

Дисциплините во фрлање се поделени на- Фрлање копје, диск, ѓуле и кладиво.

- ❖ **Скокање**

Скокачките дисциплини ги опфаќаат скоковите во височина и далечина

---

[75] Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено образование за VIII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 11.
[76] Павловски, З. (2009) *Физичко и здравствено образование;* Просветно Дело, Скопје; стр. 14

- **Гимнастика со ритмика**

  - Акробатика
    - Техника - стој на раце
    - Мост
    - Техника - премет на страна-ѕвезда
    - Вага
    - Ритмички прескокнувања
    - Комбинации од совладаните елементи

  - Прескокнувања
    - Техника на разнишка преку коњ
    - Техника на згрчка преку коњ
  - Вратило
  - Алки
  - Разбој машки
  - Греда – средно висока
  - Ниска греда
  - Двовисински разбој
  - Ритмика
    - Увежбување на состави
    - Ритмичко одење и трчање
    - Ритмички потскокнувања
    - Комбинација на ритмичко одење и потскокнување, трчање со и без реквизит со музика
  - Ритмички вежби со реквизити

➢ Спортска гимнастика

Спортската гимнастика е еден од најстарите олимписки спортови во кои што учесниците се натпреварувале во различни дисциплини. За изведување на гимнастичките елементи, односно вежби, потребно е повисок степен на моторни способности, поголема физичка спремност, посебно сила, координација и еластичност. Во спортската гимнастика натпреварите се одржуваат во женска и машка дисциплина.

Гимнастичките елементи се изведуваат со голема елеганција, ритам и со одредена кореографија.

➢ Акробатика

Акробатиката е дел од спортската гимнастика која ја сочинуваат разни гимнастички елементи. Гимнастичките елементи се изведуваат со контролирани и убаво изведувани движења. Една гимнастичка вежба треба да биде составена од елементи со различна тежина, меѓу себе поврзани со одреден ритам и динамика. Вежбите се изведуваат на посебно подготвена подлога.

Изведувањето на различни вежби на подлога ќе придонесат за развивање на силата на мускулите, на нозете, рацете и раменниот појас, грбот и стомакот. Посебно значење овие вежби имаат за развој на еластичноста на целото тело, координацијата, силата, рамнотежата и храброста.

➢ Ритмика

Ритмичко спортската гимнастика е спорт во кој се натпреваруваат само во женска конкуренција. Во својата структура содржи елементи на класичен балет, танци, и игри кои се изведуваат со изразита елеганција. Ритмичката гимнастика изобилува со скокови, потскоци, вртења и ритмички движења проследени со музика. Вежбите од ритмичка гимнастика придонесуваат за убави движења на телото, складно естетско движење на телото во просторот и креативност.

Натпреварите во ритмичка гимнастика се одржуваат во поединечна и групна дисциплина. Вежбите се изведуваат без реквизити и со лесни реквизити како топка, јаже, чунови, ленти и обрачи. Кореографијата е составен дел од ритмичката гимнастика, се употребува за да се означи уметничкиот дел од вежбата.

3.9. Танци

- **Народни ора**

Република Македонија изобилува со големо фолклорно културно наследство. Потребата за изучување на народните ора и танците на другите народи, претставува нераскинлив дел од духовната култура на заедницата. Народните ора и танци најчесто се изведуваат на музика со уметничка вредност, која овозможува движењата да се повторуваат. Совладувањето на играчките елементи на народните ора и танци придонесуваат за психомоторниот развој, љубовта и желбата кон играта и танцувањето.[77]

- Современи танци
  - ✓ Балет
  - ✓ Класични танци
  - ✓ Латино- американски
  - ✓ Фолклорни
  - ✓ Стандардни
  - ✓ Англиски валцер[78]

---

[77] Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено образование за VIII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 61

[78] Поповски, П. (2011) *Физичко и здравствено образование за VI одделение*; Министерство за образование и наука; стр. 37

3.10. Спортски игри

- **Одбојка**

Одбојката е спортска игра која се игра меѓу две екипи, составени од по шест играчи. Во играта има голем број на скокови и брзи промени на положбата на телото.

Секоја екипа се обидува да ја префрли топката преку мрежата во противничката половина на игралиштето. Екипите се обидуваат да ја префрлат топката преку мрежата, со цел, таа да падне на подлогата или противничката екипа да не може да ја врати топката преку мрежата. При секое префрлување на топката преку мрежата, екипата има право три пати да ја допре топката. Играта започнува со сервис, или почетен удар, кој се изведува зад основната линија.

Победник во одбојкарски натпревар е онаа екипа која прва ќе освои три сета. Екипата го добива сетот кога ќе освои 25 поени.[79]

- **Фудбал**

Фудбалот е еден од најпопуларните спортови. Целта на фудбалската игра е со топката да се погоди противничкиот гол. Во оваа игра дозволено е топката да се допира со било кој дел од телото, освен со рацете. Голманот смее да ја прифаќа и допира топката со рацете.

Фудбалот е игра која се карактеризира со вешто владеење на топката со нозе, додавања, удари на гол, игра во напад и одбрана. Сите овие елементи придонесуваат за развој на функционалните способности, како и развој на силата, брзината, издржливоста и координацијата кај фудбалерите.[80]

---

[79] Павловски, З. (2009) *Физичко и здравствено образование;* Просветно Дело, Скопје; стр. 35

[80] Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено образование за VIII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 71

➢ Ракомет

Ракометот е многу атрактивен екипен спорт. Ракометот се игра на ракометно игралиште меѓу две противнички екипи екипи и целта на играта е да се постигне гол, односно да се одбрани голот од противничката екипа. Во секоја екипа се натпреваруваат по седум играчи кои играат на различни позиции.-голман, лево и десно крило, лев и десен бек, центар и кружен напаѓач.

Основни елементи на ракометот се додавање и фаќање на топката, шутирање на гол, ракометно водење, напад и одбрана која може да биде поставена во разни формации (зонска одбрана 6-0, 5-1, 4-2 и др). [81]

Со совладување на елементите од ракометот кај учениците се придонесува за развој на функционалните и моторните способности на целото тело.[82]

➢ Кошарка

Кошарката е многу динамична игра со топка. Таа е екипен спорт. Екипите се составени од пет играчи. Основна цел на кошаркарската игра е да се постигнат што е можно повеќе поени со уфрлање на топката во противничкиот кош.

Кошарката може да се игра на отворени терени, но официјалните натпревари денес се играат во спортски сали на посебно уреден терен. Должината на кошаркарското игралиште изнесува 28 метри, а широчината 15 метри. Обрачите на кошовите се поставени на височина од 3.05 метри. Натпреварот се состои од четири периоди од по 10 минути. Одморите меѓу првиот и вториот и третиот и четвртиот период траат две минути, а меѓу вториот и третиот период трае 15 минути. Кошот постигнат од игра носи 2, односно 3 поени ако кошот е постигнат од просторот зад линијата што означува 6.25 метри.[83]

---

[81] Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено образование за VIII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 71

[82] Михајловски, Б. (1990) *Методски прирачник по физичка култура*; Просветно Дело, Скопје; стр. 28

[83] Поповски, П. (2011) *Физичко и здравствено образование за VI одделение*; Министерство за образование и наука; стр. 54

- **Пинг - понг**

Пинг-понг е спорт кој се игра меѓу двајца или четворица (во парови) играчи, кои стојат на двете страни од масата и префрлаат посебно тпчче, при тоа користејќи палки. Димензиите на масата се 2.74 метри должина и 1.525 метри ширина. Масата е висока 76 сантиметри. Топчето е изработено од посебен материјал со тежина од 2.7 грама и обем од 40 милиметри. Натпреварите во овој спорт се играат во три добиени сета. Еден сет се добива со освоени 11 поени. Секој играч сервира по два сервиса.[84]

3.11. Наставни теми - подрачја кои се реализираат во договор со родителите

- **Пливање**

Пливањето претставува комплекс на усогласени движења што му овозможуваат на човекот да се движи по површината на водата. Ваквата физичка активност придонесува за подобрување на функционалните и моторните способности на целото тело. Пливањето може да се изведува во отворени и затворени базени и во природни услови (езеро, море)

Натпреварите во пливање се одржуваат во базен со должина 50 метри и широчина 21 метар. Базенот е поделен на осум натпреварувачки патеки. Стартот на пливањето, со исклучок на грбното пливање, се изведува од стартни блокови.

Според стиловите на пливање се разликуваат четири стила: краул, градно, грбно пливање и делфин.[85]

---

[84] Павловски, З. (2009) *Физичко и здравствено образование,* Просветно Дело, Скопје; стр. 47
[85] Карапанцевски, М., Белческа Карапанцевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено образование за VII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 95

➢ Скијање

Скијањето не е само спорт, тој е воедно и забавен и возбудлив.Бавењето со скијање поволно влијае на развојот на психо-моторните и функционалните способности. Првите елементи на скијањето се учат на рамен терен или на падини со мал наклон. Во основната школа за скијање припаѓаат следните елементи: движење по рамен терен, качување со скиите по падината, спуштање право со скии во клинеста положба, плуг, плужен свиок и основен свиок. Скијачкиот став е положба на телото која ќе ви овозможи најлесно да се одржува рамнотежата.

Рамнотежата е многу важна кај скијачките движења, без разлика дали станува збор за почетник или искусен скијач. Во скијањето има висок, низок и среден став.

Има повеќе спортски скијачки дисциплини:

- ✓ Алпско скијање: спуст, слалом, супер велеслалом и велеслалом и комбинации
- ✓ Нордијски дисциплини: биатлон и триатлон
- ✓ Скијачко трчање[86]

➢ Излети

Излетите имаат психосоцијално значење и се од голема важност за учениците, на пријатен начин да го поминат денот во природа. Тие се еднодневни и се организираат во близина на местото на живеење, Учениците треба да имаат информација за местото на одржување на излетот. Излетите може да се организираат со пешачење или со возење велосипеди. Ваквата активност во природа ќе помогне за развивање на функционалните способности кај учениците.

Со секое одење во природа формите на движење се усогласуваат со условите на теренот. Ако излетот се реализира со пешачење или возење на велосипед, учениците треба да се подготват со соодветна опрема. Опремата која ја носат

[86] Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено образование за VIII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 99

учениците треба да биде лесна и удобна и приспособена за пешачење или возење велосипед. Бидејќи излетите имаат спортско рекреативен карактер, учениците може да носат разни спортски реквизити, топка, бадмингтон и др. Ќе им бидат потребни и пијалоци и лесна храна.[87]

3.11.1. Училишен спорт

Училишниот спорт е можност за физичка активност на учениците надвор од часовите што се предвидени со наставната програма. Активностите во училишниот спорт ги води наставникот по физичко и здравствено воспитување, по претходно подготвен план и програма.

Наставникот спроведува анкета помеѓу учениците пред да ги оформи групите. Од условите со кои располага училиштето зависи кои спортски дисциплини ќе бидат опфатени со училишниот спорт. Во рамките на училишниот спорт се учат посложени спортски елементи и техники. Часовите во училишниот спорт наликуваат на спортски тренинзи. Во рамките на училишниот спорт се организираат спртски натпревари и се одбираат ученици кои ќе го претставуваат училиштето на меѓуучилишните натпревари.[88]

- **Спортски училишта**

Спортските училишта се организираат за ученици кои покажуваат посебен интерес за *одредена физичка активност.Кои физички активности ќе се организираат во* форма на спортски училишта зависи од условите со кои располага самото училиште. Во овие спортски училишта најчесто се вклучуваат талентирани ученици, кои со овие спортски активности сакаат да ги надградат своите знаења. Многу од учениците кои се вклучени во овие спортски училишта, стануваат

[87] Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено образование за VIII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 101
[88] Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и Здравствено образование за VIII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 102

членови на спортските клубови. Од спортските училишта потекнуваат голем број врвни спортисти.[89]

- **Планинарење**

Одењето на планина на чист воздух претставува активен одмор за телото. Преку планинарењето учениците имаат можност да престојуваат на чист воздух и да се запознаат со природните убавини на планините. Планинарењето представува спортска дисциплина чија крајна цел е да се освои некој планински врв.

Планинарењето е активност која се организира во договор со наставникот и родителот. Пред да се реализира планинарењето учениците треба да се запознаат со основните правила за однесување при престој во планина. Без разлика колку дена ќе престојува на планината, секој ученик со себе треба да понесе ранец во кој ќе има храна и освежителни пијалоци и облека.[90]

- **Велосипедизам**

Велосипедизмот се појавил во 19 век во Европа. Денес, освен како превозно средство, представува и одлично средство за рекреација. Велосипедот е превозно средство кое не ја загадува околината и представува одлично средство за активен одмор. Како изборна активност, овозможува учениците организирано и самостојно да се занимаваат со овој спорт. За безбедно возење на велосипед треба да имаме и *заштитна опрема., и тоа ракавици, шлем и штитници.Како спортска гранка* велосипедизмот опфаќа различни начини за возење велосипед. Натпреварувачкиот велосипедизам се изведува во затворени сали и во природни услови.

Постојат неколку дисциплини на возење велосипед:

- ✓ Друмски велосипедизам
- ✓ Ридски велосипедизам

---

[89] Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска, Л. (2010 *Физичко и Здравствено образование за VIII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 102

[90] Павловски, З. (2009) *Физичко и здравствено образование за VI одделение*; Просветно Дело, Скопје; стр. 50

- ✓ Крос-велосипедизам
- ✓ Екстремен велосипедизам
- ✓ Веледромски велосипедизам[91]

➢ Ролери

Возењето ролерки е популарен, забавен и рекреативен спорт, кој се одвива во градските средини. Денес возењето ролери се користи како превозно средство, посебно кај младата популација. Освен изборот на соодветни ролерки, потребно е и заштитна опрема- штитници за глава, за дланки, за лакти и за колена.

Користењето на заштитната опрема е задолжително, посебно во совладувањето на техниката на возење ролери. За совладување на техниката потребна е голема концентрација, координација, рамнотежа и издржливост. Со возењето ролерки рамномерно се обликува целото тело.[92]

➢ Мини- тенис

Мини-тенисот е модифицирана спортска дисциплина. Како спорт има за цел учениците да научат да сервираат, да ги примаат и враќаат топките на терен со помали димензии. Правилата во мини-тенисот се слични како и кај обичниот тенис. Тие се едностацни за да може да ги разбере секој ученик.

Мини-тенисот може да се игра помеѓу два или четири играчи. Основна цел на оваа игра е да се префрли топчето на другата страна на противничкиот терен, така што противникот да не може да го врати ударот. Играта започнува кога играчот од едната страна на тениското игралиште сервира дијагонално на противничката половина. Другиот играч со еден удар треба да го врати топчето, а ако не успее во тоа, тогаш играчот што сервира добива поен.

---

[91] Павловски, З. (2009) *Физичко и здравствено образование за VI одделение*; Просветно Дело, Скопје; стр. 51

[92] Павловски, З. (2009) *Физичко и здравствено образование за VI одделение*; Просветно Дело, Скопје; стр. 51-52

Мини-тениското игралиште има правоаголна форма со димензии: должина приближно 15 метри и широчина 7 метри, височината на мрежата изнесува 80 сантиметри. Се игра на различни видови терени и тоа: земјени, тревни и тврди терени. Рекетот за мини-тенис е приспособен според возраста.[93]

- **Бадминтон**

Бадминтонот претставува динамична спортска игра која се игра поединечно или во двојки. Крајна цел на оваа игра е да се постигне поен. Се игра со рекет и топче за бадминтон. Топчето е со тежина од 4.74 до 5.50 грама и изработено е од пердуви од гуска. Теренот на кој се игра бадминтон е со должина 11.88 метри и широчина од 6.1 метри и е поделен со мрежа чија височина изнесува 1.55 метри. [94]

- **Лизгање**

Лизгањето е популарен спорт посебно во земјите каде мразот е природна појава. Лизгањето е спортска дисциплина која се изведува на претходно подготвена замрзната површина. Лизгалките се дел од опремата за лизгање. Постојат различни видови лизгалки и тоа во зависност од дисциплината на лизгањето. Лизгањето како спорт е широко прифатено, а посебно рекреативното лизгање.

Има неколку поделби на лизгањето и тоа:

- ✓ брзо лизгање
- ✓ хокеј на мраз
- ✓ уметничко лизгање[95]

---

[93] Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска, Л. (2010) *Физичко и здравствено образование за VIII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје; стр. 107

[94] Павловски, З. (2009) *Физичко и здравствено образование за VI одделение*; Просветно Дело, Скопје; стр. 53

[95] Павловски, З. (2009) *Физичко и здравствено образование за VI одделение*; Просветно Дело, Скопје; стр. 54

4. Методологија на истражувањето

4.1. Предмет на истражувањето

Предмет на истражување во овој магистерски труд се слободните ученички активности од областа на спортот и нивната функција во афирмација на учениците и училиштето. Предметот ќе се проучува преку:

- Мислењата и ставовите на наставниците од основното образование по однос на слободните ученички активности и нивната функција во афирмација на училиштето и учениците.
- Мислењата и ставовите на учениците од основното образование по однос на слободните ученички активности и нивната функција во афирмација на училиштето и учениците.
- Мислењата и ставовите на директорите од основното образование по однос на слободните ученички активности и нивната функција во афирмација на училиштето и учениците.

4.2. Цел и карактер на истражувањето

4.2.1. Цел на истражувањето

Да се испита дали и во која мера слободните ученички активности од областа на спортот придонесуваат во афирмација на училиштето и учениците.

4.2.2. Карактер **на истражувањето**

Според карактерот, истражувањето ќе биде индивидуално, современо, применето и во него ќе се користи квалитативен и квантитативен пристап. Истажувањето подразбира мислења и ставови на учениците, наставниците и раководните лица во училиштата.

4.3. Задачи на истражувањето

- Да се испитаат ставовите и мислењата на наставниците за значењето на слободните ученички активности од обласота на спортот во афирмација на учениците и училиштето;

- Да се испита дали постојат материјално – технички услови за реализирање на слободните ученички спортски активности;

- Да се испитаат ставовите и мислењата на учениците за значењето на слободните ученички активности од обласота на спортот во афирмација на учениците и училиштето;

- Да се испита кои спортски слободни активности постојат во училиштето и кои видови на спорт најмногу ги бираат учениците;

- Да се испита дали се организираат спортски натпревари од различен карактер во училиштата и дали наградите на овие натпревари ги мотивираат учениците;

- Да се испита дали и кои видови слободни ученички спортски активности најмногу придонесуваат за афирмација на учениците и училиштето;

- Да се испита дали училиштата и наставниците ги поддржуваат слободните спортски активности и имаат разбирање за отсуствата на учениците поради учество во нив;

- Да се испита колку слободните ученички активности од областа на спортот се во функција на развој на натпреварувачкиот дух, толеранцијата и комуникацијата;

- Да се испита дали слободните ученички активности од областа на спортот се во функција на развој на сензибилитет кај учениците за почитување на различноста инадминување на стереотипите и предрасудите.

4.4. Хипотези

Согласно предметот, целта и задачите, *општата хипотеза* од која го започнуваме ова истражување гласи:

Слободните ученички активности од областа на спортот во доволна мера придонесуваат за афирмација на училиштето и учениците.

Како посебни хипотези се поставуваат следниве:

1. Слободните ученички активности од областа на спортот се многу значајни за афирмација на учениците и училиштето.

2. Во училиштата во доволна мера постојат материјално – технички услови за реализирање на слободните ученички активности од областа на спортот.

3. Учениците сметаат дека слободните ученички активности од областа на спортот имаат големо значење за афирмација на учениците и училиштето и пројавуваат голем интерес за овие активности.

4. Во училиштето постојат голем број слободни ученички спортски активности (фудбал, ракомет, одбојка, кошарка, атлетика, велосипедизам, пливање, пинг-понг, планинарење, шах итн.), а учениците повеќе ги бираат екипните од индивидуалните спортови.

5. Во училиштата се организираат спортски натпревари со различен карактер за учениците од основните училишта, а наградите претставуваат силен мотив за се поголем број на учесници во училишните спортски натпревари.

6. Учеството, признанијата и наградите добиени на училишните спортски натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и училиштето, посебно учеството во екипните спортови.

7. Училиштето и наставниците во доволна мера ги поддржуваат слободните ученички активности од областа на спортот и имаат разбирање за отсуствата на учениците од наставата поради одредени спортски активности.

8. Слободните ученички активности од областа на спортот во голема мера се во функција на развој на натпреварувачкиот дух, толеранцијата и комуникацијата меѓу учениците.

9. Слободните ученички активности од областа на спортот се во функција на развој на сензибилитет кај учениците, почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите.

4.5. Варијабли на истражувањето

Ова истражување има свои варијабли кои го детерминираат. Варијаблите на истражувањето можат да се групираат во две групи, и тоа независни варијабли на истражувањето и зависни варијабли на истражувањето.

Независни варијабли - пол,работен стаж и степен на образование на наставниците; директорот; пол и возраст на учениците.
Зависни варијабли - слободните ученички спортски активности и афирмацијата на учениците и училиштето.

4.6. Методи, техники и инструменти на истражувањето

Во рамките на методолошките компоненти на истражувањето, неопходно е да се изнесат методите, техниките и инструментите што се користат во истражувањето.

Во ова истражување се користи **дескриптивниот метод**, и тоа: *аналитичкиот дескриптивен приод, компаративно – аналитичкиот и интерпретативно – дескриптивен приод.*

Се применуваат: *техника на анкетирање* и *техника на интервјуирање.*

Преку овие техники треба да ги утврдиме мислењата и ставовите на наставниците, учениците, директорите и останатите стручни лица во училиштата.

Техниката анкетирање се спроведува со однапред составени и концепирани прашања во анкетниот прашалник, кој се доставува до оние кои сакаме да ги анкетираме. При анкетирањето, како инструменти за собирање податоци ќе се користат прашалници, односно анкетни листови. Овие инструменти ќе содржат листа со специјално формулирани прашања поврзани со предметот на проучување,

на кој треба да одговорат одреден број на испитаници. Прашањата да бидат поврзани со предметот на проучување.

Техниката интервјуирање ке се примени кај одреден број наставници и други лица од основните училишта. Целта е да се добие поширока информација со темите поврзани со прашалникот. Како инструмент ке се користи стандардизирано интервју, со однапред утврдени теми и прашања. Во сите основни училишта ке се користат истите инструменти и техники со цел искористување на можноста за нивна споредбена анализа.

4.7. Популација на примерок

Бидејќи ова истражување се однесува на слободните ученички активности во областа на спортот и афирмација на учениците и училиштето, се настојува примерокот на ова истражување да ги опфати следниве субјекти:

- Примерок на директори од основни училишта во Скопје
- Примерок на наставници по предметна настава од основни училишта
- Примерок на ученици од VIII – мо одд. од основните училишта

Училиштата во кои ќе се врши истражувањето ќе бидат на територијата на град Скопје. Ќе бидат опфатени 10 училишта, и тоа: ООУ „Гоце Делчев“, О. Аеродром; ООУ „Димитар Македонски“, О. Аеродром; ООУ „Браќа Миладиновци“, О. Аеродром; ООУ „Ѓорѓија Пулевски“, О. Аеродром; ООУ „Блаже Конески“, О. Аеродром; ООУ „Лазо Ангеловски“, О. Аеродром; ООУ „Ј. Х. Песталоци“, О. Центар; ООУ „Владо Тасевски“, О. Карпош; ООУ „Димо Хаџи Димов“, О. Карпош; ООУ „Ѓорче Петров“, О. Ѓорче Петров.

Водејќи сметка за репрезентативноста на примерокот, во ова истражување беше опфатен примерок од: 10 директори на основни училишта, 142 предметни наставници од основни училишта и 200 ученици од VIII – осмолетка.

Примерокот на наставниците беше пополнет во средината во која што работат и престојуваат на работното место, за учениците, исто така, за време на

воспитно – образовниот процес во училиштето, и за директорите, на нивните работни места.

Основно училиште	Број на ученици	Број на наставници	Број на директори
ООУ „Гоце Делчев“	20	15	1
ООУ „Димитар Македонски“	20	13	1
ООУ „Браќа Миладиновци“	20	14	1
ООУ „Ѓорѓија Пулевски“	20	15	1
ООУ „Блаже Конески“	20	15	1
ООУ „Лазо Ангеловски“	20	14	1
ООУ „Ј. Х. Песталоци“	20	15	1
ООУ „Владо Тасевски“	20	15	1
ООУ „Димо Хаџи Димов“	20	13	1
ООУ „Ѓорче Петров“	20	13	1

4.8. Статистичка обработка на податоци

Согласно со карактерот на ова истражување, обработката на податоците ќе се изврши во неколкs етапи: во првата етапа ќе се врши сигнирање, кодирање на податоците со кодекс на правила по кој се врши сигнирањето.

Во втората етапа ќе се врши групирање, при што податоците се распоредуваат во групи според заеднички обележја, се пребројуваат, односно се определува нивната заедничка фреквенција и се пресметува процентот. Податоците се обработени во програмата Microsoft Office Excel 2003.

За полесно интерпретирање и толкување, резултатите од истражувањето ќе бидат изразени со табели и графикони. Сите резултати подлежат на анализа и интерпретација, врз основа на што ќе се донесат и конкретни заклучоци за примерокот од популацијата во која е вршено истражувањето.

4.9. Организација и тек на истражувањето

Работата како наставник во основно училиште и поранешен спортист ја разбуди оваа идеја за вакво истражување, па затоа и носител на ова истражување е Снежана Јовкоска, наставник во ООУ „Владо Тасевски", Скопје.

По добиената согласност од директорите на училиштата, беше спроведено истражувањето.

Во првата етапа беа поделени анкетни листови за учениците, а потоа и за наставниците за да подоцна, во втората етапа беше направено анкетирање на секој директор на училиштето.

Инструментите на истражувањето лично беа доставени до испитаниците и беа анонимни со цел да се обезбеди поголема објективност.

Во следната етапа ќе следува обработка на податоците, нивна анализа, дискусија и донесување заклучоци.

5. Анализа и интерпретација на резултатите од истражувањето

Анализата и интерпретацијата на добиените резултати е извршена соодветно на одговорите дадени во анкетните листови, за секое прашање поединечно. Истите подлежат и се во корелација со претходно поставените хипотези на истражувањето.

При анализата се доаѓа до одредени заклучоци и јасно е видливо дали истите ја потврдуваат или ја отфрлаат дадената хипотеза по однос на одреден дел од проблемот на истражувањето.

Резултатите од истражувањето овозможуваат да се интерпретираат најнапред според редоследот на инструментите со кои се добиени значајни сознанија за предметот на истражувањето. Природата на истражувањето овозможува интерпретациски пристап на резултатите, односно увид на релевантноста на хипотезите.

Исто така, главната хипотеза ќе биде протолкувана во главниот заклучок, која треба да претставува елаборација на целокупната анализа и интерпретација на податоците според поставените хипотези,

Интерпретацијата на податоците, покрај поддршката со статистички пресметки, соодветни за толкување на односите помеѓу варијаблите, поткрепена е и со помош на табели и графикони според потребите на прашањето кое се обработува.

5.1. Анализа и интерпретација на резултатите од анкетирањето на наставниците

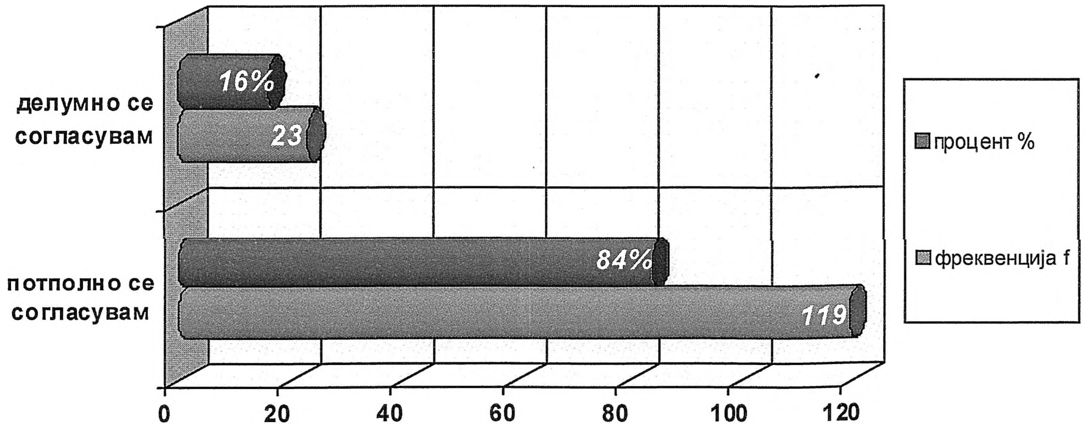
За потребите на ова истражување беа анкетирани вкупно 142 предметни наставници од вкупно 10 основни училишта на територијата на град Скопје кои беа избрани како примерок на ова истражување.

Хипотеза 1: Слободните ученички активности од областа на спортот се многу значајни за афирмација на учениците и училиштето.

Прашање 1: Слободните ученички активности од областа на спортот влијаат во афирмацијата на учениците и училиштето?

Графикон бр.1

Слободните ученички активности од областа на спортот влијаат во афирмацијата на учениците и училиштето?



статистички пресметки	потполно се согласувам	делумно се согласувам
процент %	84%	16%
фреквенција f	119	23

Табела бр.1

Категории на одговори на испитани наставници	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	0-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Наставници што потполно се согласуваат	17	102	7	107	4	53	35	26
Наставници што делумно се согласуваат	5	18	1	21	1	11	1	11
Вкупно	22	120	8	128	5	64	36	37

На поставеното тврдење за наставниците: **Слободните ученички активности од областа на спортот влијаат во афирмацијата на учениците и училиштето** – 84% од наставниците се изјасниле дека слободните ученички активности од областа на спортот потполно влијаат во афирмацијата на учениците и училиштето, додека 16% од наставниците се изјасниле дека делумно се согласуваат околу влијанието на слободните ученички активности од областа на спортот во афирмацијата на учениците и училиштето. Ниту еден од испитаните наставници не одговорил дека слободните ученички активности од областа на спортот воопшто не влијаат во афирмацијата на учениците и училиштето.

Овие податоци одат во прилог на првата хипотеза, која гласи: **Слободните ученички активности од областа на спортот се многу значајни за афирмација на учениците и училиштето.**

Во табела бр. 1, претставени се односите на наставникот по однос на степенот на согласност категоризиран според пол, степен на образование и работен стаж. Според варијаблата пол, во испитаните наставници, без разлика на степенот на согласност, најбројни се припадничките на женскиот пол. Најголем број од

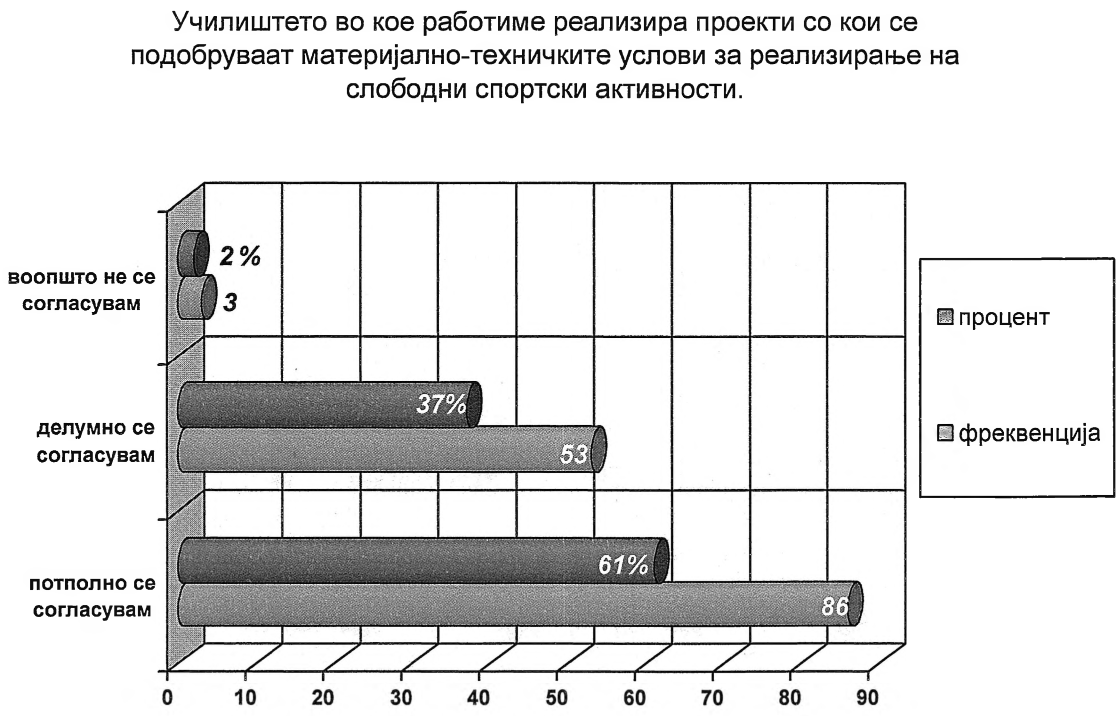
испитаните наставници се со високо образование, наспроти оние со вишо образование или магистрите. Мнозинството на испитаните наставници имаат работен стаж до 10 год, додека речиси еднаков е бројот на наставници кои имаат работен стаж од 10 до 20 години и над 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните наставници потполно се согласуваат и имаат женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж до 10 години.

Хипотеза 2: **Во училиштата во доволна мера постојат материјално – технички услови за реализирање на слободните ученички активности од областа на спортот.**

Прашање 2: Училиштето во кое работиме реализира проекти со кои се подобруваат материјално-техничките услови за реализирање на слободни спортски активности.

Графикон бр. 2



статистички пресметки	потполно се согласувам	делумно се согласувам	воопшто не се согласувам
процент %	61%	37%	2%
фреквенција f	86	53	3

Табела бр.2

Категории на одговори на испитани наставници	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	0-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Наставници што потполно се согласуваат	12	74	5	78	3	39	26	21
Наставници што делумно се согласуваат	10	43	3	49	1	25	13	15
Наставници што воопшто не се согласуваат	/	3	/	3	/	2	1	/
Вкупно	22	120	8	130	4	66	40	36

На поставеното тврдење за наставниците: **Училиштето во кое работиме реализира проекти со кои се подобруваат материјално-техничките услови за реализирање на слободни спортски активности** – 61% од наставниците потполно се согласуваат дека училиштето во кое работат реализира проекти со кои се подобруваат материјално – техничките услови за реализирање на слободни спортски активности, 37% од наставниците делумно се согласуваат дека училиштето во кое работат реализира проекти со кои се подобруваат материјално – техничките услови за реализирање на слободни спортски активности, а 2% од наставниците воопшто не се согласуват со тврдењето дека училиштето во кое работат реализира проекти со кои се подобруваат материјално – техничките услови за реализирање на слободни спортски активности.

Овие податоци одат цо прилог на втората хипотеза, која гласи: **Во училиштата во доволна мера постојат материјално – технички услови за реализирање на слободните ученички активности од обласга на спортот.**

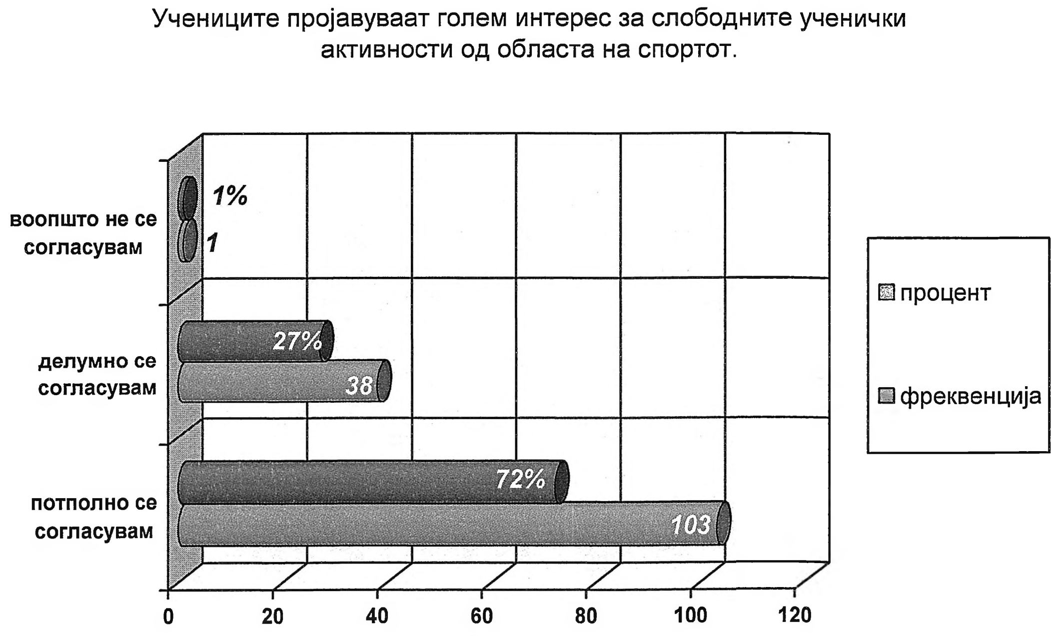
Во табела бр. 2, претставени се односите на наставникот по однос на степенот на согласност категоризиран според пол, степен на образование и работен стаж. Според варијаблата пол, во испитаните наставници, без разлика на степенот на согласност, доминираат припадничките на женскиот пол. Мнозинството од испитаните наставници се со високо образование, наспроти оние со вишо образование или магистрите. Најголем број на испитаните наставници имаат работен стаж до 10 год, додека помал е бројот на наставници кои имаат работен стаж од 10 до 20 години и најмал на оние со работен стаж над 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните наставници потполно се согласуваат, се припаднички на женскиот пол, имаат завршено високо образование и работен стаж до 10 години.

Хипотеза 3: Учениците сметаат дека слободните ученички активности од областа на спортот имаат големо значење за афирмација на учениците и училиштето и пројавуваат голем интерес за овие активности.

Прашање 3: Учениците пројавуваат голем интерес за слободните ученички активности од областа на спортот.

Графикон бр. 3



статистички пресметки	потполно се согласувам	делумно се согласувам	воопшто не се согласувам
процент %	72%	27%	1%
фреквенција f	103	38	1

Табела бр. 3

Категории на одговори на испитани наставници	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	0-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Наставници што потполно се согласуваат	17	86	8	93	2	48	30	25
Наставници што делумно се согласуваат	5	33	/	36	2	18	9	10
Наставници што воопшто не се согласуваат	/	1	/	1	/	/	1	/
Вкупно	22	120	8	130	4	66	40	35

На поставеното тврдење за наставниците: **Учениците пројавуваат голем интерес за слободните ученички активности од областа на спортот,** 72% од наставниците потполно се согласуваат дека учениците пројавуваат голем интерес за слободните ученички активности од областа на спортот, 27% од наставниците делумно се согласуваат дека учениците пројавуваат голем интерес за слободните ученички активности од областа на спортот, а 1% од наставниците воопшто не се согласуваат дека учениците пројавуваат голем интерес за слободните ученички активности од областа на спортот.

Овие податоци одат во прилог на третата хипотеза, која гласи: **Учениците сметаат дека слободните ученички активности од областа на спортот имаат големо значење за афирмација на учениците и училиштето и пројавуваат голем интерес за овие активности.**

Во табела бр. 3, добиваме слични резултати како и во претходните две табели. Според варијаблата пол, во испитаните наставници, без разлика на степенот на согласност, најбројни се жените. Најголем дел од испитаните наставници се со високо образование, наспроти оние со вишо образование или магистрите. Мнозинството на испитаните наставници имаат работен стаж до 10 год, додека помал е бројот на испитани наставници кои имаат работен стаж од 10 до 20 години и најмал на оние со работен стаж над 20 години.

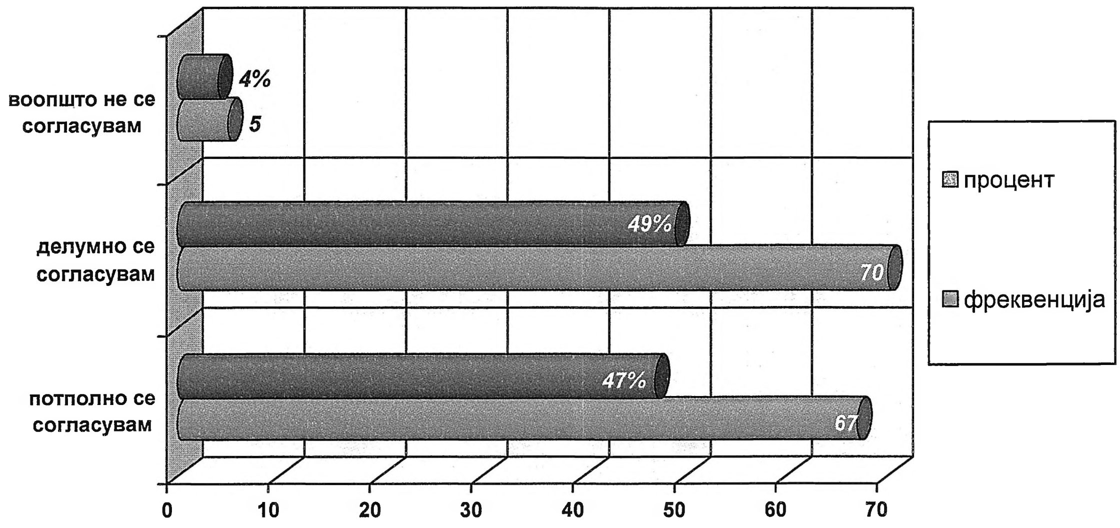
Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните наставници се жени кои потполно се согласуваат со поставеното тврдење, имаат завршено високо образование и работен стаж до 10 години.

Хипотеза 4: Во училиштето постојат голем број слободни ученички спортски активности (фудбал, ракомет, одбојка, кошарка, атлетика, велосипедизам, пливање, пинг-понг, планинарење, шах итн.), а учениците повеќе ги бираат екипните од индивидуалните спортови.

Прашање 4: Учениците во вашето училиште повеќе се заинтересирани за учество во екипните спортови, а помалку за индивидуалните спортови.

Графикон бр. 4

Учениците во вашето училиште повеќе се заинтересирани за учество во екипните спортови, а помалку за индивидуалните спортови.



статистички пресметки	потполно се согласувам	делумно се согласувам	воопшто не се согласувам
процент %	47%	49	4%
фреквенција f	67	70	5

Табела бр. 4

Категории на одговори на испитани наставници	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	0-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Наставници што потполно се согласуваат	10	57	6	59	2	26	17	24
Наставници што делумно се согласуваат	11	59	2	66	2	36	23	11
Наставници што воопшто не се согласуваат	1	4	/	5	/	4	/	1
Вкупно	22	120	8	130	4	66	40	35

Резултатите од ова испитување укажуваат дека 47% од испитаните предметни наставници сметаат дека учениците во нивното училиште повеќе се заинтересирани за учество во екипните спортови, а помалку во индивидуалните спортови. Додека пак, 49% од испитаниците делумно се согласуваат со ова тврдење дека учениците во нивното училиште повеќе се заинтересирани за учество во екипните спортови, а помалку во индивидуалните спортови. Со ова тврдење не се согласуваат 5% од испитаните наставници, кои сметаат дека учениците во нивното училиште не се повеќе заинтересирани за учество во екипните отколку во индивидуалните спортови.

Овие податоци делумно **одат во прилог на четвртата хипотеза, која гласи: Во училиштето постојат голем број слободни ученички спортски активности (фудбал, ракомет, одбојка, кошарка, атлетика, велосипедизам, пливање, пинг-понг, планинарење, шах итн.), а учениците повеќе ги бираат екипните од индивидуалните спортови.**

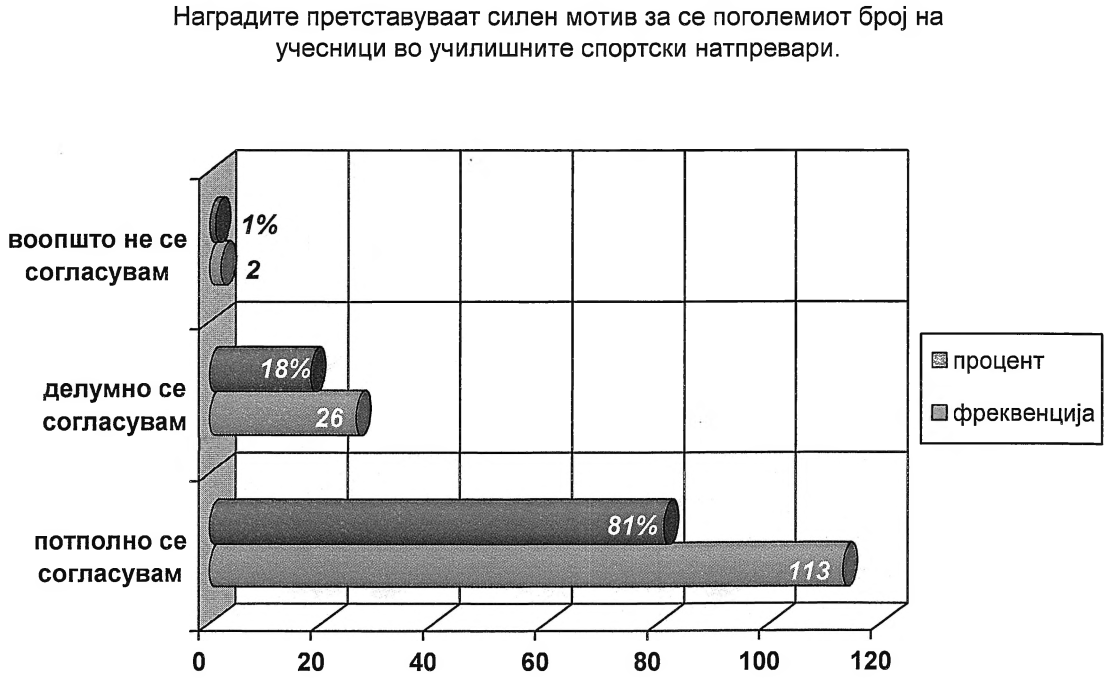
Во табела бр. 4, според варијаблата пол, во испитаните наставници, без разлика на степенот на согласност, најголем број се жени. Речиси сите испитани наставници се со високо образование, наспроти неколку со вишо образование или магистри. Најголем дел од испитаните наставници имаат работен стаж до 10 год, додека помалку се оние испитани наставници кои имаат работен стаж од 10 до 20 години и најмалку се оние со работен стаж над 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните наставници се жени, кои делумно се согласуваат со поставеното тврдење, имаат завршено високо образование и работен стаж до 10 години.

Хипотеза 5: Во училиштата се организираат спортски натпревари со различен карактер за учениците од основните училишта, а наградите претставуваат силен мотив за се поголем број на учесници во училишните спортски натпревари.

Прашање 5: Наградите претставуваат силен мотив за се поголемиот број на учесници во училишните спортски натпревари.

Графикон бр. 5



статистички пресметки	потполно се согласувам	делумно се согласувам	воопшто не се согласувам
процент %	81%	18%	1%
фреквенција f	113	26	2

Табела бр. 5

Категории на одговори на испитани наставници	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	0-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Наставници што потполно се согласуваат	15	98	7	103	3	53	35	25
Наставници што делумно се согласуваат	5	21	1	24	1	10	5	11
Наставници што воопшто не се согласуваат	1	1	/	2	/	2	/	/
Вкупно	21	120	8	129	4	65	40	36

На поставеното тврдење: **Наградите претставуваат силен мотив за се поголемиот број на учесници во училишните спортски натпревари** – 81% од испитаните наставници се согласуваат дека наградите претставуваат силен мотив за се поголемиот број на учесници во училишните спортски натпревари, 18% од наставниците се изјасниле дека делумно се согласуваат дека претставуваат силен мотив за се поголемиот број на учесници во училишните спортски натпревари, а само 1% од наставниците сметаат дека наградите не претставуваат силен мотив за се поголемиот број на учесници во училишните спортски натпревари.

Овие податоци одат во прилог на петтата хипотеза, која гласи: **Во училиштата се организираат спортски натпревари со различен карактер за учениците од основните училишта, а наградите претставуваат силен мотив за се поголем број на учесници во училишните спортски натпревари.**

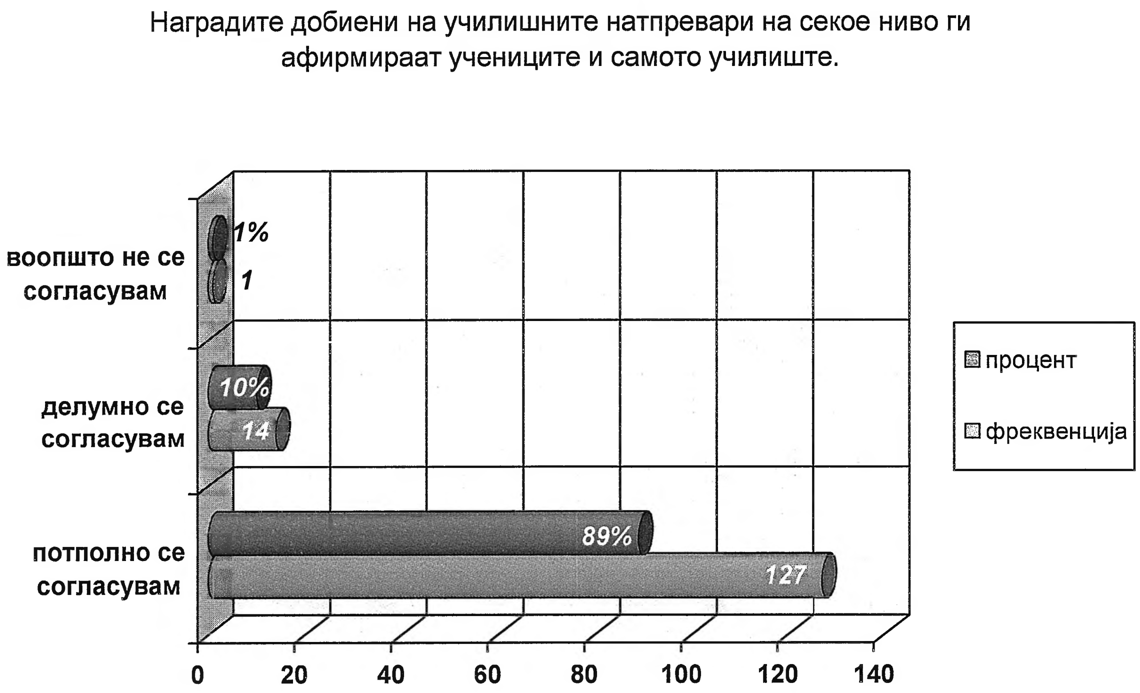
Во табела бр. 5, можеме да забележиме дека најголем број од испитаните наставници припаѓаат на женскиот пол, без разлика на степенот на согласност. Најголем број од испитаниците се со високо образование, наспроти неколку со вишо образование или магистри. Доминираат испитаните наставници кои имаат работен стаж до 10 год, додека помалку се оние испитани наставници кои имаат работен стаж од 10 до 20 години и најмалку се оние со работен стаж над 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните наставници потполно се согласуваат со поставеното тврдење, припаѓаат на женскиот пол, имаат завршено високо образование и работен стаж до 10 години.

Хипотеза 6: Учеството, признанијата и наградите добиени на училишните спортски натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и училиштето, посебно учеството во екипните спортови.

Прашање 6: Наградите добиени на училишните натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и самото училиште.

Графикон бр. 6



статистички пресметки	потполно се согласувам	делумно се согласувам	воопшто не се согласувам
процент %	89%	10%	1%
фреквенција f	127	14	1

Табела бр. 6

Категории на одговори на испитани наставници	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	0-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Наставници што потполно се согласуваат	18	109	7	115	5	61	37	29
Наставници што делумно се согласуваат	2	12	1	13	/	4	3	7
Наставници што воопшто не се согласуваат	1	/	/	1	/	1	/	/
Вкупно	21	121	8	129	5	66	40	36

На поставеното тврдење: **Наградите добиени на училишните натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и самото училиште** – 89% од испитаните предметни наставници се согласуваат дека наградите добиени на училишните натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и самото училиште, 10% од наставниците делумно се согласуваат со тврдењето дека наградите добиени на училишните натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и самото училиште, а 1% од наставниците сметаат дека наградите добиени на училишните натпревари не ги афирмираат учениците и училиштето на секое ниво.

Овие податоци одат во прилог на шестата хипотеза, која гласи: **Учеството, признанијата и наградите добиени на училишните спортски натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и училиштето, посебно учеството во екипните спортови.**

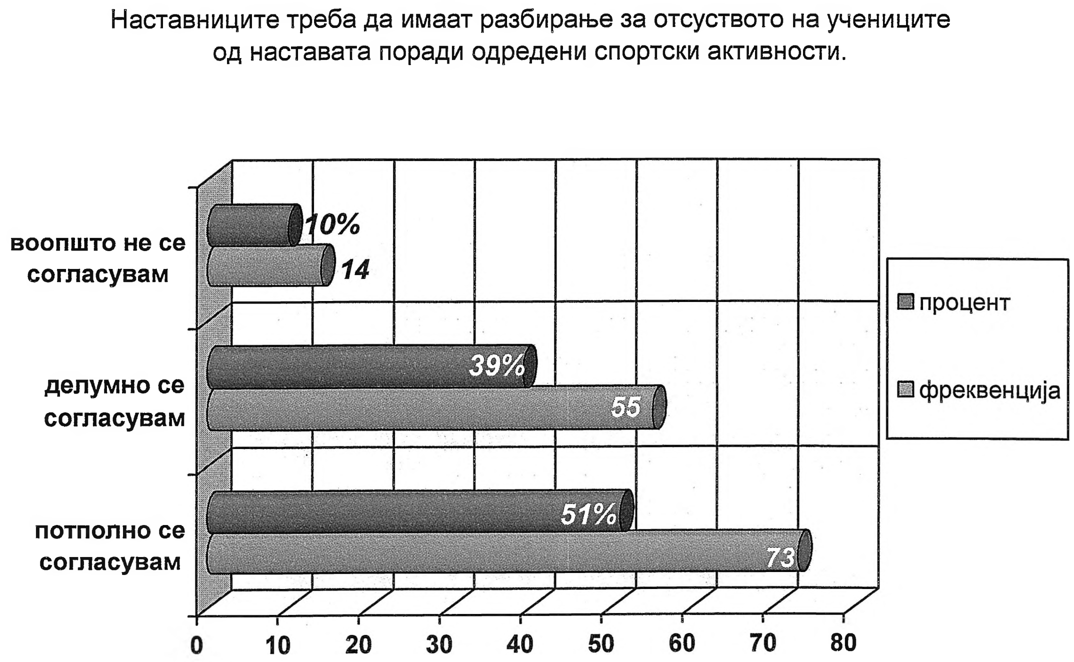
Во табела бр. 6, можеме да забележиме дека најбројни меѓу испитаниците се припадничките на женскиот пол, без разлика на степенот на согласност. Доминираат испитаниците со завршено високо образование, наспроти неколку со вишо образование или магистрите. Повеќе од половина испитани наставници имаат работен стаж до 10 години, додека помалку се оние испитани наставници кои имаат работен стаж од 10 до 20 години и работен стаж над 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека мнозинството испитани наставници потполно се согласува со поставеното тврдење, има женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж до 10 години.

Хипотеза 7: Училиштето и наставниците во доволна мера ги поддржуваат слободните ученички активности од областа на спортот и имаат разбирање за отсуствата на учениците од наставата поради одредени спортски активности.

Прашање 7: Наставниците треба да имаат разбирање за отсуството на учениците од наставата поради одредени спортски активности.

Графикон бр. 7



статистички пресметки	потполно се согласувам	делумно се согласувам	воопшто не се согласувам
процент %	51%	39%	10%
фреквенција f	73	55	14

Табела бр. 7

Категории на одговори на испитани наставници	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	0-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Наставници што потполно се согласуваат	14	59	4	66	3	34	25	14
Наставници што делумно се согласуваат	5	50	4	48	3	23	13	19
Наставници што воопшто не се согласуваат	3	11	/	14	/	9	2	3
Вкупно	21	121	8	129	5	66	40	36

На поставеното тврдење: **Наставниците треба да имаат разбирање за отсуството на учениците од наставата поради одредени спортски активности** – 51% од наставниците се изјасниле дека потполно се согласуваат со тврдењето дека наставниците треба да имаат разбирање за отсуството на учениците од наставата поради одредени спортски активности, 39% од испитаните наставници делумно се согласуваат дека наставниците треба да имаат разбирање за отсуството на учениците од наставата поради одредени спортски активности, а 10 % од наставниците не се согласуваат дека наставниците треба да имаат разбирање за отсуството на учениците од наставата поради одредени спортски активности.

Овие резултати одат во прилог на седмата хипотеза, која гласи: **Училиштето и наставниците во доволна мера ги поддржуваат слободните ученички активности од областа на спортот и имаат разбирање за отсуствата на учениците од наставата поради одредени спортски активности.**

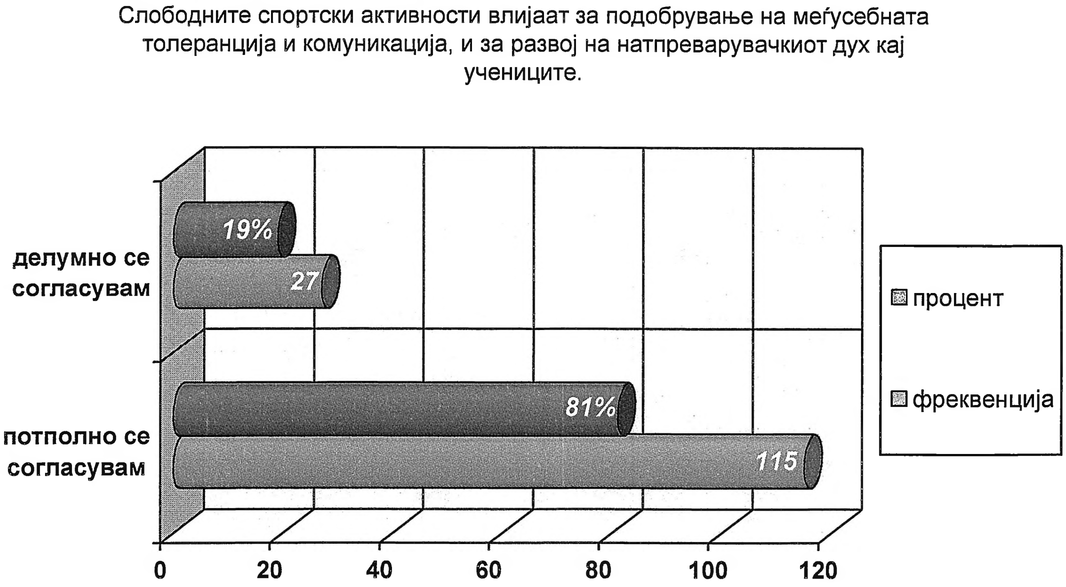
Во табела бр. 7, можеме да забележиме дека најбројни меѓу испитаниците се припадничките на женскиот пол, без разлика на степенот на согласност. Доминираат испитаниците со завршено високо образование, наспроти неколку со вишо образование или магистрите. Повеќе од половина испитани наставници имаат работен стаж до 10 години, додека помалку се оние испитани наставници кои имаат работен стаж од 10 до 20 години и работен стаж над 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека мнозинството испитани наставници потполно се согласува со поставеното тврдење, има женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж до 10 години.

Хипотеза 8: Слободните ученички активности од областа на спортот во голема мера се во функција на развој на натпреварувачкиот дух, толеранцијата и комуникацијата меѓу учениците.

Прашање 8: Слободните спортски активности влијаат за подобрување на меѓусебната толеранција и комуникација, и за развој на натпреварувачкиот дух кај учениците.

Графикон бр. 8



статистички пресметки	потполно се согласувам	делумно се согласувам
процент %	81%	19%
фреквенција f	115	27

Табела бр. 8

Категории на одговори на испитани наставници	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	0-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Наставници што потполно се согласуваат	19	96	7	103	5	52	33	30
Наставници што делумно се согласуваат	3	24	1	26	/	14	7	6
Вкупно	22	120	8	128	5	64	36	37

На поставеното тврдење: **Слободните спортски активности влијаат за подобрување на меѓусебната толеранција и комуникација, и за развој на натпреварувачкиот дух кај учениците** – 81% од испитаните наставници потполно се согласуваат со тврдењето дека слободните спортски активности влијаат за подобрување на меѓусебната толеранција и комуникација и за развој на натпреварувачкиот дух кај учениците, додека 19% од испитаните наставници делумно се согласуваат дека слободните спортски активности влијаат за подобрување на меѓусебната толеранција и комуникација и за развој на натпреварувачкиот дух кај учениците. Никој од испитаните наставници не одговорил дека воопшто не се согласува со тврдењето дека слободните спортски активности влијаат за подобрување на меѓусебната толеранција и комуникација и за развој на натпреварувачкиот дух кај учениците.

Овие податоци одат во прилог на осмата хипотеза, која гласи: **Слободните ученички активности од областа на спортот во голема мера се во функција на**

развој на натпреварувачкиот дух, толеранцијата и комуникацијата меѓу учениците.

Во табела бр. 8, можеме да забележиме дека најбројни се испитаните наставници со женска полова припадност, без разлика на степенот на согласност. Мнозинството испитани наставници имаат завршено високо образование, наспроти неколку со вишо образование или магистри. Повеќе од половина испитани наставници имаат работен стаж до 10 години, додека речиси е еднаков бројот на испитани наставници кои имаат работен стаж од 10 до 20 години и работен стаж над 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека мнозинството испитани наставници потполно се согласува со поставеното тврдење, има женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж до 10 години.

Хипотеза 9: Слободните ученички активности од областа на спортот се во функција на развој на сензибилитет кај учениците, почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите.

Прашање 9: Слободните ученички спортски активности се во функција на развој на сензибилитет кај учениците, за почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите.

Графикон бр. 9

статистички пресметки	потполно се согласувам	делумно се согласувам	воопшто не се согласувам
процент %	70%	29%	1%
фреквенција f	99	41	1

Табела бр. 9

Категории на одговори на испитани наставници	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	0-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Наставници што потполно се согласуваат	14	85	7	88	4	44	31	24
Наставници што делумно се согласуваат	8	33	1	39	1	21	11	9
Наставници што воопшто не се согласуваат	/	1	/	1	/	1	/	/
Вкупно	22	119	8	128	5	66	42	33

На поставеното тврдење: **Слободните ученички спортски активности се во функција на развој на сензибилитет кај учениците, за почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите** – 70% од испитаните наставници потполно се согласуваат со тврдењето дека слободните ученички спортски активности се во функција на развој на сензибилитет кај учениците, за почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите. 19% од испитаните наставници делумно се согласуваат дека слободните ученички спортски активности се во функција на развој на сензибилитет кај учениците, за почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите. Само 1% од испитаните наставници воопшто не се согласуваат со тврдењето дека слободните ученички спортски активности се во функција на развој на сензибилитет кај учениците, за почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите.

Овие податоци одат во прилог на осмата хипотеза, која гласи: **Слободните ученички активности од областа на спортот се во функција на развој на**

сензибилитет кај учениците, почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите.

Во табела бр. 9, можеме да забележиме дека мнозинството испитани наставници имаат женска полова припадност, без разлика на степенот на согласност. Најголем број испитани наставници имаат завршено високо образование, наспроти неколку со вишо образование или магистри. Повеќе од половина испитани наставници имаат работен стаж до 10 години, додека помал е бројот на испитани наставници кои имаат работен стаж од 10 до 20 години и најмал на оние со работен стаж над 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека мнозинството испитани наставници потполно се согласува со поставеното тврдење, има женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж до 10 години.

5.2. Анализа и интерпретација на резултатите од анкетирањето на учениците

За потребите на ова истражување беа анкетирани вкупно 200 ученици од VIII – мо одд. од основното образование од вкупно 10 основни училишта на територијата на град Скопје кои беа избрани како примерок на ова истражување.

Хипотеза 1: Слободните ученички активности од областа на спортот се многу значајни за афирмација на учениците и училиштето.

Прашање 1: Сметате ли дека Вашите спортски потфати, достигнувања и награди влијаат врз афирмацијата на Вас самите и на Вашето училиште?

Графикон бр. 10

статистички пресметки	да	не	делумно
процент %	57%	31%	12%
фреквенција f	108	23	58

Табела бр. 10

Пол	Број на ученици што одговориле „да“	Број на ученици што одговориле „не“	Број на ученици што одговориле „делумно“	Вкупно
Машки	41	11	28	80
Женски	67	12	30	109

На поставеното прашање за учениците: **Сметате ли дека Вашите спортски потфати, достигнувања и награди влијаат врз афирмацијата на Вас самите и на Вашето училиште?** – 108 ученика сметаат дека нивните спортски потфати, достигнувања и награди влијаат врз афирмацијата на нив самите и нивното училиште, што во проценти изнесува 57% од учениците. 23 ученика или 12% од испитаните ученици сметаат дека нивните спортски потфати, достигнувања и награди не влијаат врз афирмацијата на нив самите и нивното училиште, додека пак 31% од учениците, односно 58 ученика, сметаат дека нивните спортски потфати, достигнувања и награди делумно влијаат врз афирмацијата на нив самите и нивното училиште.

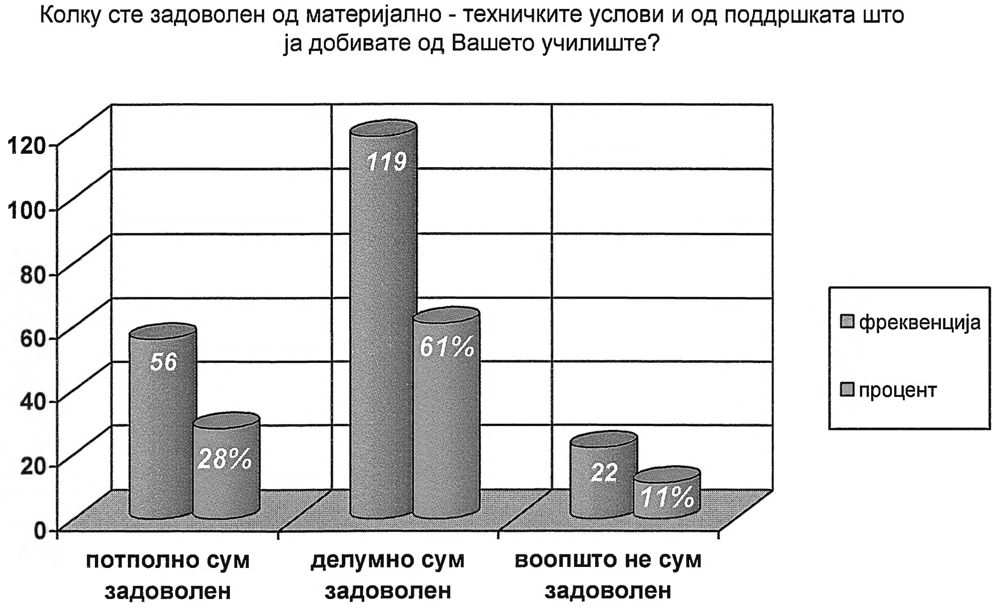
Според големиот процент на ученици кои сметаат дека нивните спортски потфати, достигнувања и награди влијаат врз афирмацијата на нив самите и нивното училиште, може да констатираме дека резултатите од ова прашање одат во прилог на првата хипотеза, која гласи: **Слободните ученички активности од областа на спортот се многу значајни за афирмација на учениците и училиштето.**

Според резултатите во табела бр. 10, најголем број од испитаните ученици се од женска полова припадност. Припадничките на женскиот пол во секој од трите степена на согласност ги надбројуваат припадниците на машкиот пол. Оттука можеме да заклучиме дека најголем број на испитани ученици одговориле потврдно и се припаднички на женскиот пол.

Хипотеза 2: Во училиштата во доволна мера постојат материјално – технички услови за реализирање на слободните ученички активности од обласата на спортот.

Прашање 2: Колку сте задоволен од материјално - техничките услови и од поддршката што ја добивате од Вашето училиште?

Графикон бр. 11



статистички пресметки	потполно сум задоволен	делумно сум задоволен	воопшто не сум задоволен
процент %	28%	61%	11%
фреквенција f	56	119	22

Табела бр. 11

Пол	Број на ученици кои се потполно задоволни	Број на ученици кои се делумно задоволни	Број на ученици кои воопшто не се задоволни	Вкупно
Машки	23	52	7	82
Женски	33	67	15	115

На поставеното прашање за учениците: **Колку сте задоволен од материјално-техничките услови и од поддршката што ја добивате од Вашето училиште?** – 56 ученика се изјасниле дека потполно се задоволни од материјално – техничките услови и од поддршката што ја добиваат од нивното училиште, што во проценти изнесува 28% од учениците. Додека пак, 119 ученика или 61% од испитаните ученици одговориле дека делумно се задоволни од материјално – техничките услови и од поддршката што ја добиваат од нивното училиште. 11% од учениците, односно 22 ученика, се изјасниле дека воопшто не се задоволни од материјално – техничките услови и од поддршката што ја добиваат од нивното училиште.

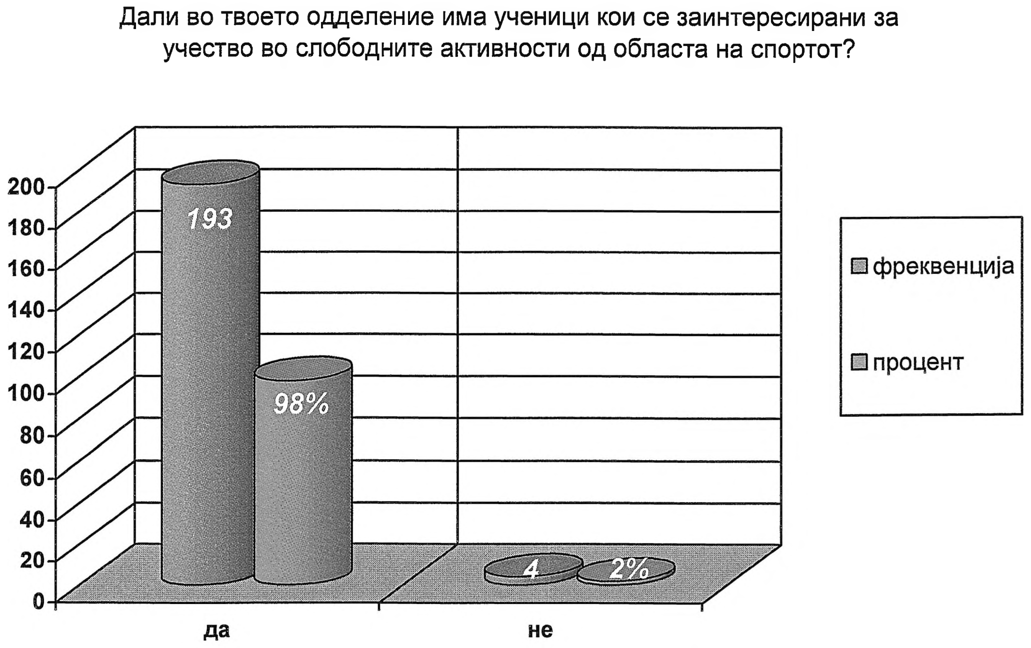
Според големиот процент на ученици кои се изјасниле дека се делумно задоволни задоволни од материјално – техничките услови и од поддршката што ја добиваат од нивното училиште, може да констатираме дека резултатите од ова прашање делумно одат во прилог на втората хипотеза, која гласи: **Во училиштата во доволна мера постојат материјално – технички услови за реализирање на слободните ученички активности од областа на спортот.**

Според резултатите во табела бр. 11, најголем број од испитаните ученици се припаднички на женскиот пол. Во секој од трите степена на согласност, бројот на женските припаднички е поголем од бројот на припадниците на машкиот пол. Оттука, можеме да заклучиме дека мнозинството на ученици се делумно задоволни и припаѓаат на женскиот пол.

Хипотеза 3: Учениците сметаат дека слободните ученички активности од областа на спортот имаат големо значење за афирмација на учениците и училиштето и пројавуваат голем интерес за овие активности.

Прашање 3: Дали во твоето одделение има ученици кои се заинтересирани за учество во слободните активности од областа на спортот?

Графикон бр. 12



статистички пресметки	да	не
процент %	98%	2%
фреквенција f	193	4

Табела бр. 12

Пол	Број на ученици што одговориле „да“	Број на ученици што одговориле „не“	Вкупно
Машки	114	3	117
Женски	79	1	80

На поставеното прашање за учениците: **Дали во твоето одделение има ученици кои се заинтересирани за учество во слободните активности од областа на спортот?** – 193 ученика, односно 98% од испитаните ученици, се изјасниле дека во нивното одделение има ученици кои се заинтересирани за учество во слободните активности од областа на спортот, додека пак само 4 ученика или 2% од испитаните ученици одговориле дека во нивното одделение нема ученици кои се заинтересирани за учество во слободните активности од областа на спортот.

Овие податоци одат во прилог на третата хипотеза, која гласи: **Учениците сметаат дека слободните ученички активности од областа на спортот имаат големо значење за афирмација на учениците и училиштето и пројавуваат голем интерес за овие активности.**

Според резултатите во табела бр. 12, најголем број од испитаните ученици се припадници на машкиот пол. Во двата степени на согласност, припадниците на машкиот пол ги надбројуваат припадничките на женскиот пол. Оттука, можеме да заклучиме дека мнозинството испитани ученици одговорило потврдно и припаѓа на машкиот пол.

Хипотеза 4: Во училиштето постојат голем број слободни ученички спортски активности (фудбал, ракомет, одбојка, кошарка, атлетика, велосипедизам, пливање, пинг-понг, планинарење, шах итн.), а учениците повеќе ги бираат екипните од индивидуалните спортови.

Прашање 4: Дали повеќе би сакале да учествувате во индивидуалните или во екипните спортови кои се организираат во твоето училиште?

Графикон бр. 13

статистички пресметки	екипни	индивидуални
процент %	87%	13%
фреквенција f	174	26

Табела бр. 13

Пол	Број на ученици што одговориле „екипни“	Број на ученици што одговориле „индивидуални“	Вкупно
Машки	70	13	83
Женски	104	13	117

На поставеното прашање за учениците: **Дали повеќе би сакале да учествувате во индивидуалните или во екипните спортови кои се организираат во твоето училиште?** – 26 ученика, односно 13% од испитаните ученици, се изјасниле дека повеќе би сакале да учествуваат во индивидуалните отколку во екипните спортови кои се организираат во нивното училиште, додека пак 174 ученика или 87% од испитаните ученици одговориле дека повеќе би сакале да учествуваат во екипните отколку во индивидуалните спортови кои се организираат во нивното училиште.

Овие податоци одат во прилог на четвртата хипотеза, која гласи: **Во училиштето постојат голем број слободни ученички спортски активности (фудбал, ракомет, одбојка, кошарка, атлетика, велосипедизам, пливање, пинг-понг, планинарење, шах итн.), а учениците повеќе ги бираат екипните од индивидуалните спортови.**

Според резултатите од табела бр. 13, во испитаните ученици доминира бројот на припаднички на женскиот пол. Од испитаните ученици што одговориле „екипни“, бројот на припаднички на женскиот пол го убедливо го надминува бројот на припадници на машкиот пол, додека пак, кај оние ученици кои одговориле „индивидуални“, бројот на машки и женски полови припадници е еднаков.

Хипотеза 5: Во училиштата се организираат спортски натпревари со различен карактер за учениците од основните училишта, а наградите претставуваат силен мотив за се поголем број на учесници во училишните спортски натпревари.

Прашање 5: Дали имате освоено награди или признанија?

Графикон бр. 14

статистички пресметки	да	не
процент %	55%	45%
фреквенција f	108	89

Табела бр. 14

Пол	Број на ученици што одговориле „да“	Број на ученици што одговориле „не“	Вкупно
Машки	51	31	82
Женски	57	58	115

На поставеното прашање за учениците: **Имате ли освоено награди или признанија?** – 108 ученика, односно 55% од испитаните ученици, се изјасниле дека имаат освоено награди или признанија, додека пак 89 ученика или 45% од испитаните ученици одговориле дека немаат освоено награди или признанија.

Поголемиот процент на испитани ученици кои имаат освоено награда или признание, одат во прилог на петтата хипотеза, која гласи: **Во училиштата се организираат спортски натпревари со различен карактер за учениците од основните училишта, а наградите претставуваат силен мотив за се поголем број на учесници во училишните спортски натпревари.**

Според резултатите во табела бр. 14, најголем број од испитаните ученици се припадници на женскиот пол. Во двата степени на согласност, припадничките на женскиот пол ги надбројуваат припадниците на машкиот пол. Оттука, можеме да заклучиме дека мнозинството испитани ученици одговорило потврдно и припаѓа на женскиот пол.

Хипотеза 6: Учеството, признанијата и наградите добиени на училишните спортски натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и училиштето, посебно учеството во екипните спортови.

Прашање 6: Учеството на учениците во екипните спортови повеќе придонесува за афирмација на училиштето и учениците.

Графикон бр. 15

статистички пресметки	*потполно се* согласувам	*делумно се* согласувам	*воопшто не се* согласувам
процент %	47%	50%	3%
фреквенција f	92	99	6

Табела бр. 15

Пол	Број на ученици кои потполно се согласуваат	Број на ученици кои делумно се согласуваат	Број на ученици кои воопшто не се согласуваат	Вкупно
Машки	40	39	4	83
Женски	52	60	2	114

На поставеното тврдење за учениците: **Учеството на учениците во екипните спортови повеќе придонесува за афирмација на училиштето и учениците** – 92 ученика, односно 47% од испитаните ученици, потполно се согласуваат дека учеството на учениците во екипните спортови повеќе придонесува за афирмација на училиштето и учениците, 99 ученика или 50% од испитаните ученици делумно се согласуваат дека учеството на учениците во екипните спортови повеќе придонесува за афирмација на училиштето и учениците, а 6 ученика или 3% од испитаните ученици воопшто не се согласуваат со тврдењето дека учеството на учениците во екипните спортови повеќе придонесува за афирмација на училиштето и учениците.

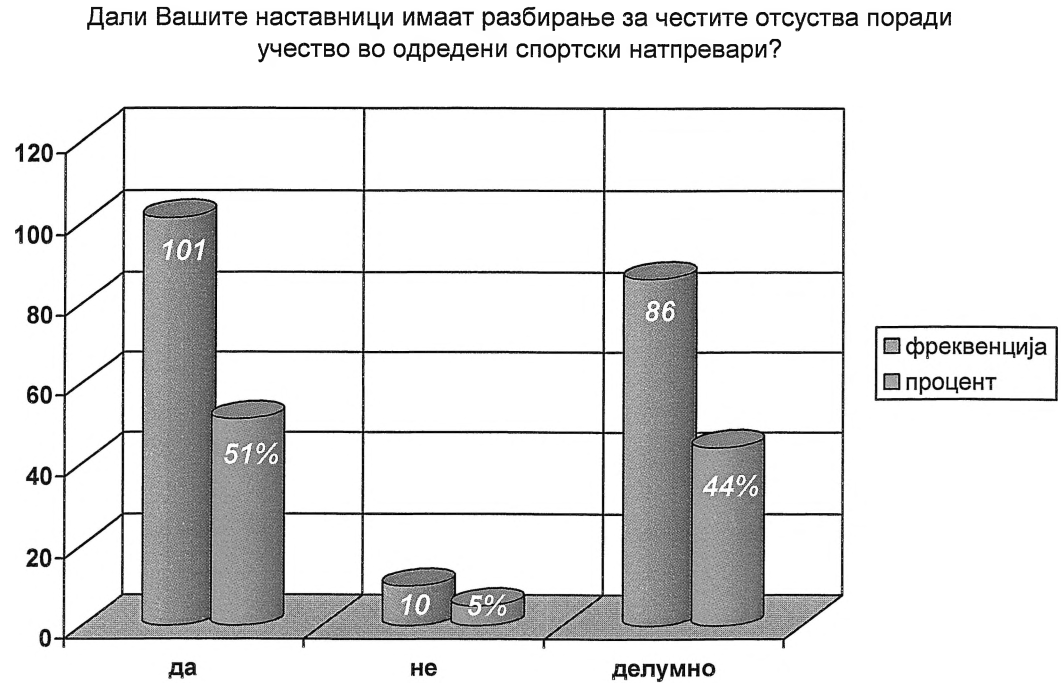
Овие податоци одат во прилог на шестата хипотеза, која гласи: **Учеството, признанијата и наградите добиени на училишните спортски натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и училиштето, посебно учеството во екипните спортови.**

Според резултатите во табела бр. 15, најголем број од испитаните ученици се припадници на женскиот пол. Во два степени на согласност, припадничките на женскиот пол ги надбројуваат припадниците на машкиот пол, додека пак, вот третиот степен на согласност, припадниците на машки пол се побројни од припадничките на женски пол . Оттука, можеме да заклучиме дека мнозинството испитани ученици делумно се согласува и припаѓа на женскиот пол.

Хипотеза 7: Училиштето и наставниците во доволна мера ги поддржуваат слободните ученички активности од областа на спортот и имаат разбирање за отсуствата на учениците од наставата поради одредени спортски активности.

Прашање 7: Дали Вашите наставници имаат разбирање за честите отсуства поради учество во одредени спортски натпревари?

Графикон бр. 16



статистички пресметки	да	не	делумно
процент %	51%	5%	44%
фреквенција f	101	10	86

Табела бр. 16

Пол	Број на ученици што одговориле „да“	Број на ученици што одговориле „не“	Број на ученици што одговориле „делумно“	Вкупно
Машки	48	3	31	82
Женски	53	7	55	115

На поставеното прашање за учениците: **Дали Вашите наставници имаат разбирање за честите отсуства поради учество во одредени спортски натпревари?** – 101 ученик, односно 51% од испитаните ученици, одговориле дека нивните наставници имаат разбирање за честите отсуства поради учество во одредени спортски натпревари, 86 ученика или 44% од испитаните ученици делумно се согласуваат дека нивните наставници имаат разбирање за честите отсуства поради учество во одредени спортски натпревари, а 10 ученика или 5% од испитаните ученици сметаат дека нивните наставници воопшто немаат разбирање за честите отсуства поради учество во одредени спортски натпревари.

Овие податоци одат во прилог на седмата хипотеза, која гласи: **Училиштето и наставниците во доволна мера ги поддржуваат слободните ученички активности од областа на спортот и имаат разбирање за отсуствата на учениците од наставата поради одредени спортски активности.**

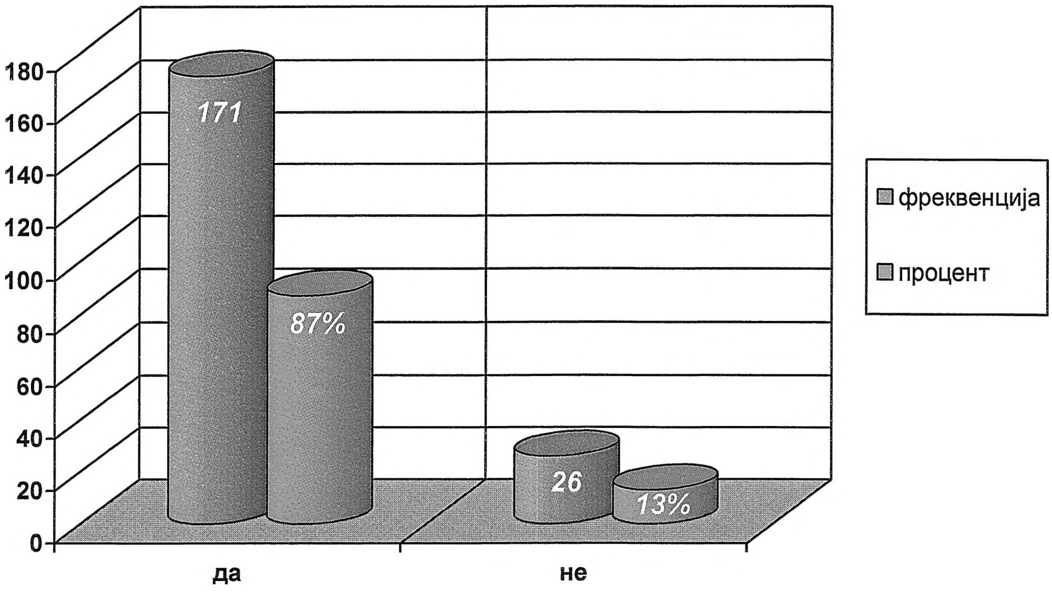
Според резултатите во табела бр. 16, најголем број од испитаните ученици се припадници на женскиот пол. Во сите три степени на согласност, припадничките на женскиот пол ги надбројуваат припадниците на машкиот пол. Оттука, можеме да заклучиме дека мнозинството испитани ученици одговорило потврдно и припаѓа на женскиот пол.

Хипотеза 8: Слободните ученички активности од областа на спортот во голема мера се во функција на развој на натпреварувачкиот дух, толеранцијата и комуникацијата меѓу учениците.

Прашање 8: Дали спортот Ви помага да ги надминете стереотипите и предрасудите и да ја подобрите толеранцијата и комуникацијата со останатите?

Графикон бр.17

Дали спортот Ви помага да ги надминете стереотипите и предрасудите и да ја подобрите толеранцијата и комуникацијата со останатите?



статистички пресметки	да	не
процент %	87%	13%
фреквенција f	171	26

Табела бр. 17

Пол	Број на ученици што одговориле „да“	Број на ученици што одговориле „не“	Вкупно
Машки	68	14	82
Женски	103	12	115

На поставеното прашање за учениците: **Дали спортот Ви помага да ги надминете стереотипите и предрасудите и да ја подобрите толеранцијата и комуникацијата со останатите?** – 171 ученик, односно 87% од испитаните ученици, одговориле дека спортот им помага да ги надминат стереотипите и предрасудите и да ја подобрат толеранцијата и комуникацијата со останатите, додека пак 26 ученика или 13% од испитаните ученици одговориле дека спортот не им помага да ги надминат стереотипите и предрасудите и да ја подобрат толеранцијата и комуникацијата со останатите.

Овие податоци одат во прилог на осмата хипотеза, која гласи: **Слободните ученички активности од обласа на спортот во голема мера се во функција на развој на натпреварувачкиот дух, толеранцијата и комуникацијата меѓу учениците.**

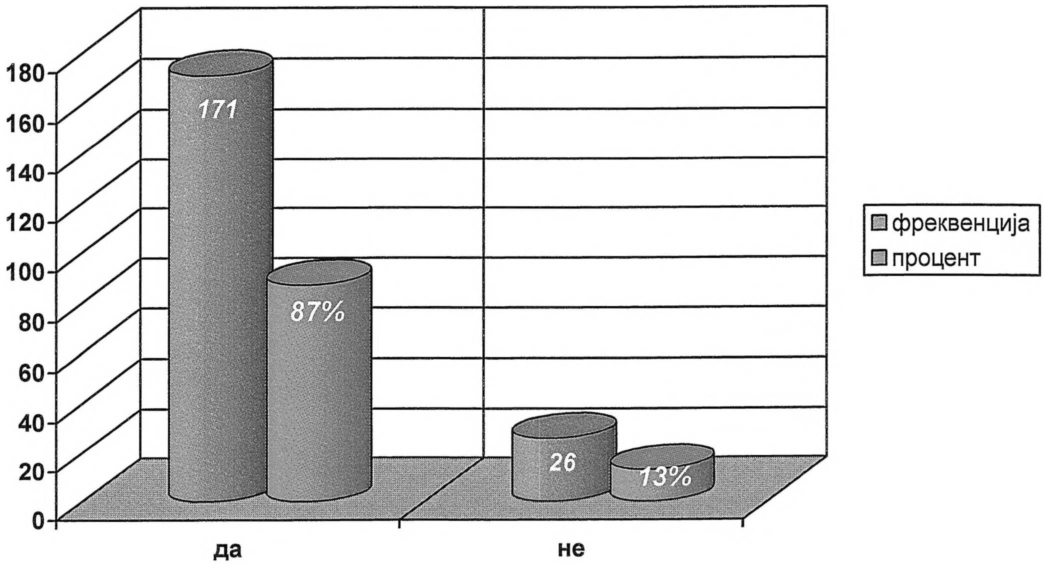
Според резултатите во табела бр. 17, најголем број од испитаните ученици се припадници на женскиот пол. Во едниот степени на согласност, припадничките на женскиот пол ги надбројуваат припадниците на машкиот пол, додека пак, во другиот степен на согласност, припадниците на машкиот пол се побројни од припадниците на женскиот пол. Оттука, можеме да заклучиме дека мнозинството испитани ученици потврдно одговорило на прашањето и припаѓа на женскиот пол.

Хипотеза 9: Слободните ученички активности од областа на спортот се во функција на развој на сензибилитет кај учениците, почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите.

Прашање 9: ***Дали спортот Ви помага да ги надминете стереотипите и предрасудите и да ја подобрите толеранцијата и комуникацијата со останатите?***

Графикон бр.18

Дали спортот Ви помага да ги надминете стереотипите и предрасудите и да ја подобрите толеранцијата и комуникацијата со останатите?



статистички пресметки	да	не
процент %	87%	13%
фреквенција f	171	26

Табела бр. 18

Пол	Број на ученици што одговориле „да“	Број на ученици што одговориле „не“	Вкупно
Машки	68	14	82
Женски	103	12	115

На поставеното прашање за учениците: **Дали спортот Ви помага да ги надминете стереотипите и предрасудите и да ја подобрите толеранцијата и комуникацијата со останатите?** – 171 ученик, односно 87% од испитаните ученици, одговориле дека спортот им помага да ги надминат стереотипите и предрасудите и да ја подобрат толеранцијата и комуникацијата со останатите, додека пак 26 ученика или 13% од испитаните ученици одговориле дека спортот не им помага да ги надминат стереотипите и предрасудите и да ја подобрат толеранцијата и комуникацијата со останатите.

Овие податоци одат во прилог на осмата хипотеза, која гласи: **Слободните ученички активности од областа на спортот се во функција на развој на сензибилитет кај учениците, почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите.**

Според резултатите во табела бр. 18, најголем број од испитаните ученици се припадници на женскиот пол. Во едниот степени на согласност, припадничките на женскиот пол убедливо ги надбројуваат припадниците на машкиот пол, додека пак, во другиот степен на согласност, припадниците на машкиот пол се побројни од припадниците на женскиот пол. Оттука, можеме да заклучиме дека мнозинството испитани ученици потврдно одговорило на прашањето и припаѓа на женскиот пол.

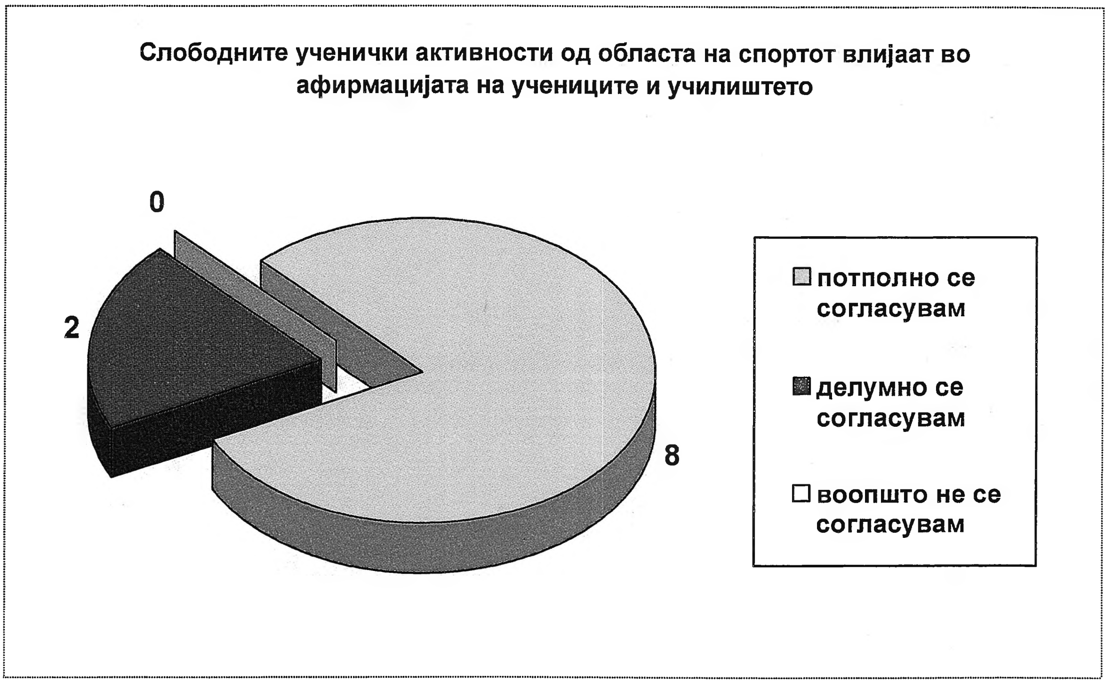
5.3. Анализа и интерпретација на резултатите од анкетирањето на директорите

За потребите на ова истражување беа анкетирани вкупно 10 директори од вкупно 10 основни училишта на територијата на град Скопје кои беа избрани како примерок на ова истражување.

Хипотеза 1: Слободните ученички активности од областа на спортот се многу значајни за афирмација на учениците и училиштето.

Прашање 1: Слободните ученички активности од облата на спортот влијаат во афирмацијата на учениците и училиштето.

Графикон бр. 19



Табела бр. 19

Категории на одговори на испитани директори	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	5-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Директори што потполно се согласуваат	3	5	/	5	3	1	4	3
Директори што делумно се согласуваат	/	2	/	2	/	1	/	1
Вкупно	3	7	/	7	3	2	4	4

На поставеното тврдење за директорите: **Слободните ученички активности од областа на спортот влијаат во афирмацијата на учениците и училиштето** – 8 од испитаните директори потполно се согласуваат дека слободните ученички активности од областа на спортот влијаат во афирмацијата на учениците и училиштето, додека пак 2 од испитаните директори делумно се согласуваат дека слободните ученички активности од областа на спортот влијаат во афирмацијата на учениците и училиштето. Ниеден од директорите не се изјаснил дека воопшто не се согласува дека слободните ученички активности од областа на спортот влијаат во афирмацијата на учениците и училиштето.

Овие податоци одат во прилог на првата хипотеза, која гласи: **Слободните ученички активности од областа на спортот се многу значајни за афирмација на учениците и училиштето.**

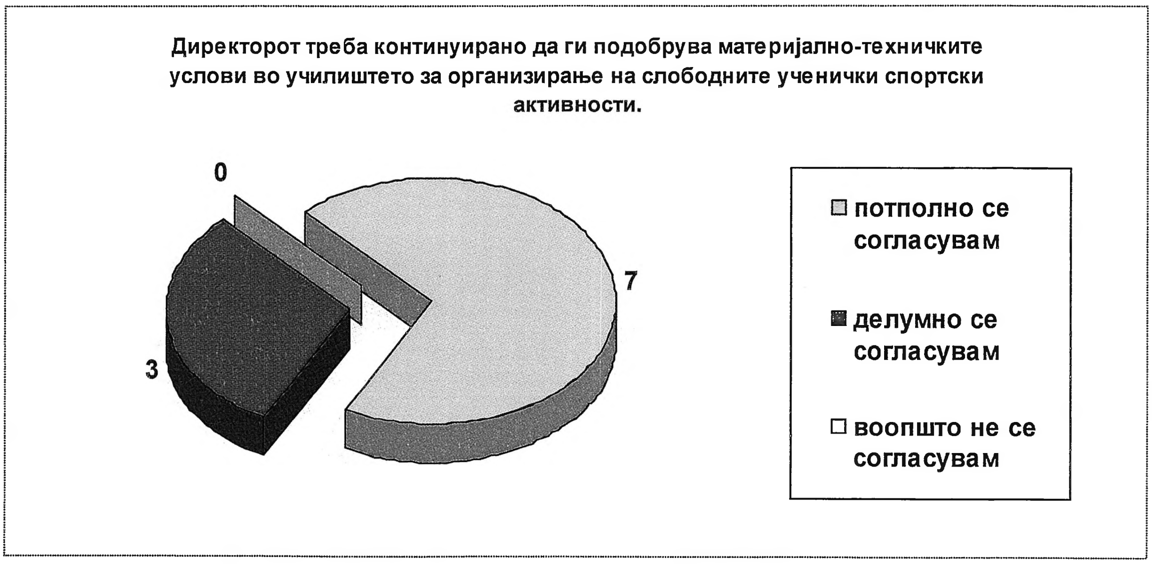
Во табела бр. 19, според варијаблата пол, во испитаните директори, во двата степени на согласност, најбројни се припадничките на женскиот пол. Најголем број од испитаните директори се со високо образование, наспроти мал број магистри. Мнозинството на испитаните директори имаат работен стаж од 10 до 20 години и над 20 години, додека помал број директори имаат работен стаж од 5 до 10 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните директори потполно се согласуваат и имаат женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж од 10 до 20 год. и над 20 години.

Хипотеза 2: Во училиштата во доволна мера постојат материјално – технички услови за реализирање на слободните ученички активности од областа на спортот.

Прашање 2: Директорот треба континуирано да ги подобрува материјално-техничките услови во училиштето за организирање на слободните ученички спортски активности

Графикон бр. 20



Табела бр. 20

Категории на одговори на испитани директори	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	*Женски*	*Вишо*	*Високо*	*Магистар*	5-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Директори што потполно се согласуваат	3	4	/	4	3	1	3	3
Директори што делумно се согласуваат	1	2	/	2	1	1	/	2
Вкупно	4	6	/	6	4	2	3	5

На поставеното тврдење за директорите: **Директорот треба континуирано да ги подобрува материјално - техничките услови во училиштето за организирање на слободните ученички спортски активности.** – 7 од испитаните директори потполно се согласуваат дека директорот треба континуирано да ги подобрува материјално-техничките услови во училиштето за организирање на слободните ученички спортски активности., додека пак 3 од испитаните директори делумно се согласуваат дека директорот треба континуирано да ги подобрува материјално - техничките услови во училиштето за организирање на слободните ученички спортски активности.. Ниеден од директорите не се изјаснил дека воопшто не се согласува дека директорот треба континуирано да ги подобрува материјално - техничките услови во училиштето за организирање на слободните ученички спортски активности.

Овие податоци одат во прилог на втората хипотеза, која гласи: **Во училиштата во доволна мера постојат материјално – технички услови за реализирање на слободните ученички активности од областа на спортот.**

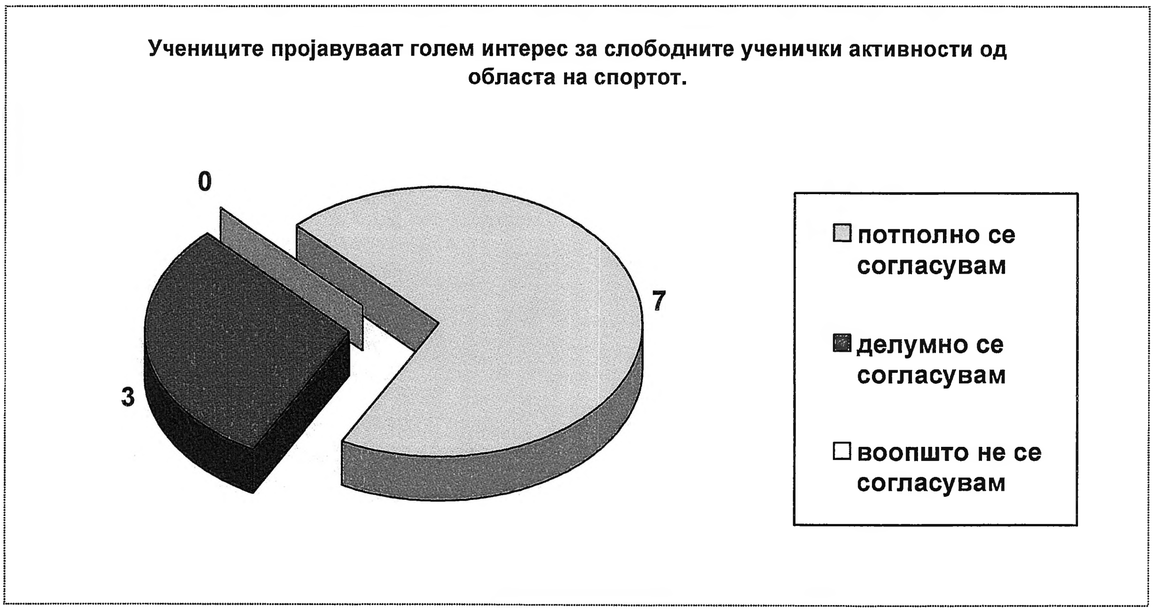
Во табела бр. 20, според варијаблата пол, во испитаните директори, во двата степени на согласност, најбројни се припадничките на женскиот пол. Најголем број од испитаните директори се со високо образование, наспроти помал број магистри. Мнозинството на испитаните директори имаат работен стаж над 20 години, додека помал број директори имаат работен стаж од 5 до 10 год. и од 10 до 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните директори потполно се согласуваат и имаат женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж над 20 години.

Хипотеза 3: Учениците сметаат дека слободните ученички активности од областа на спортот имаат големо значење за афирмација на учениците и училиштето и пројавуваат голем интерес за овие активности.

Прашање 3: Учениците пројавуваат голем интерес за слободните ученички активности од областа на спортот.

Графикон бр. 21



Табела бр. 21

Категории на одговори на испитани директори	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	5-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Директори што потполно се согласуваат	2	5	/	5	2	1	4	2
Директори што делумно се согласуваат	1	2	/	2	1	1	/	2
Вкупно	3	7	/	7	3	2	4	4

На поставеното тврдење за директорите: **Учениците пројавуваат голем интерес за слободните ученички активности од областа на спортот** – 7 од испитаните директори потполно се согласуваат дека учениците пројавуваат голем интерес за слободните ученички активности од областа на спортот, додека пак 3 од испитаните директори делумно се согласуваат дека учениците пројавуваат голем интерес за слободните ученички активности од областа на спортот. Ниеден од директорите не се изјаснил дека воопшто не се согласува дека учениците пројавуваат голем интерес за слободните ученички активности од областа на спортот.

Овие податоци одат во прилог на третата хипотеза, која гласи: **Учениците сметаат дека слободните ученички активности од областа на спортот имаат големо значење за афирмација на учениците и училиштето и пројавуваат голем интерес за овие активности.**

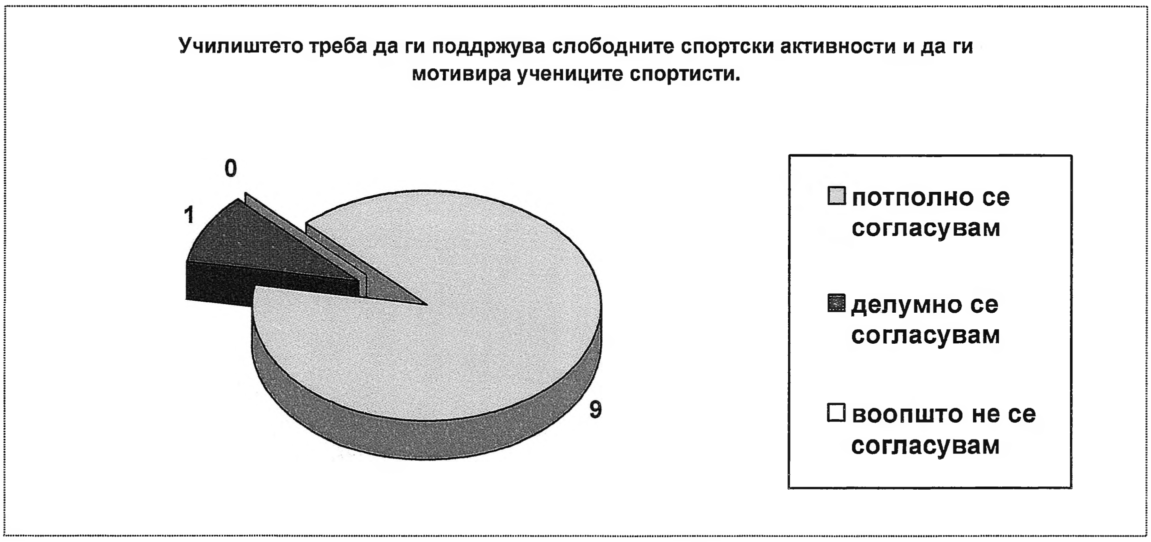
Во табела бр. 21, според варијаблата пол, во испитаните директори, во двата степени на согласност, најбројни се припадничките на женскиот пол. Најголем број од испитаните директори се со високо образование, наспроти мал број магистри. Мнозинството на испитаните директори имаат работен стаж од 10 до 20 години и над 20 години, додека помал број директори имаат работен стаж од 5 до 10 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните директори потполно се согласуваат и имаат женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж од 10 до 20 год. и над 20 години.

Хипотеза 4: Во училиштето постојат голем број слободни ученички спортски активности (фудбал, ракомет, одбојка, кошарка, атлетика, велосипедизам, пливање, пинг-понг, планинарење, шах итн.), а учениците повеќе ги бираат екипните од индивидуалните спортови.

Прашање 4: Училиштето треба да ги поддржува слободните спортски активности и да ги мотивира учениците спортисти.

Графикон бр. 22



Табела бр. 22

Категории на одговори на испитани директори	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	5-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Директори што потполно се согласуваат	3	6	/	6	3	1	4	4
Директори што делумно се согласуваат	/	1	/	1	/	/	/	1
Вкупно	3	7	/	7	3	1	4	5

На поставеното тврдење за директорите: **Училиштето треба да ги поддржува слободните спортски активности и да ги мотивира учениците спортисти** – 9 од испитаните директори потполно се согласуваат дека училиштето треба да ги поддржува слободните спортски активности и да ги мотивира учениците спортисти, додека пак 1 од испитаните директори делумно се согласуваат дека училиштето треба да ги поддржува слободните спортски активности и да ги мотивира учениците спортисти. Ниеден од директорите не се изјаснил дека воопшто не се согласува дека училиштето треба да ги поддржува слободните спортски активности и да ги мотивира учениците спортисти.

Овие податоци одат во прилог на четвртата хипотеза, која гласи: **Во училиштето постојат голем број слободни ученички спортски активности (фудбал, ракомет, одбојка, кошарка, атлетика, велосипедизам, пливање, пинг-понг, планинарење, шах итн.), а учениците повеќе ги бираат екипните од индивидуалните спортови.**

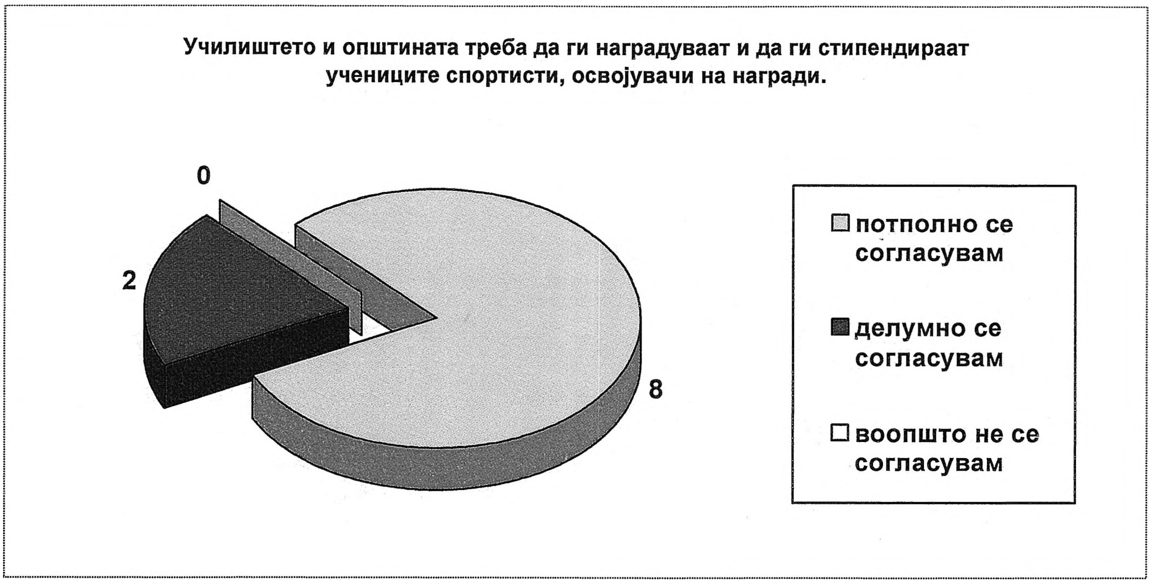
Во табела бр. 22, според варијаблата пол, во испитаните директори, во двата степени на согласност, најбројни се припадничките на женскиот пол. Најголем број од испитаните директори се со високо образование, наспроти мал број магистри. Мнозинството на испитаните директори имаат работен стаж над 20 години, додека помал број директори имаат работен стаж од 5 до 10 год. и од 10 до 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните директори потполно се согласуваат и имаат женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж над 20 години.

Хипотеза 5: Во училиштата се организираат спортски натпревари со различен карактер за учениците од основните училишта, а наградите претставуваат силен мотив за се поголем број на учесници во училишните спортски натпревари.

Прашање 5: Училиштето и општината треба да ги наградуваат и да ги стипендираат учениците спортисти, освојувачи на награди.

Графикон бр. 23



Табела бр. 23

Категории на одговори на испитани директори	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	5-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Директори што потполно се согласуваат	3	5	/	5	3	1	3	4
Директори што делумно се согласуваат	/	2	/	2	/	/	1	1
Вкупно	3	7	/	7	3	1	4	5

На поставеното тврдење за директорите: **Училиштето и општината треба да ги наградуваат и да ги стипендираат учениците спортисти, освојувачи на награди** – 8 од испитаните директори потполно се согласуваат дека училиштето и општината треба да ги наградуваат и да ги стипендираат учениците спортисти, освојувачи на награди, додека пак 2 од испитаните директори делумно се согласуваат дека училиштето и општината треба да ги наградуваат и да ги стипендираат учениците спортисти, освојувачи на награди. Ниеден од директорите не се изјаснил дека воопшто не се согласува дека училиштето и општината треба да ги наградуваат и да ги стипендираат учениците спортисти, освојувачи на награди.

Овие податоци одат во прилог на петтата хипотеза, која гласи: **Во училиштата се организираат спортски натпревари со различен карактер за учениците од основните училишта, а наградите претставуваат силен мотив за се поголем број на учесници во училишните спортски натпревари.**

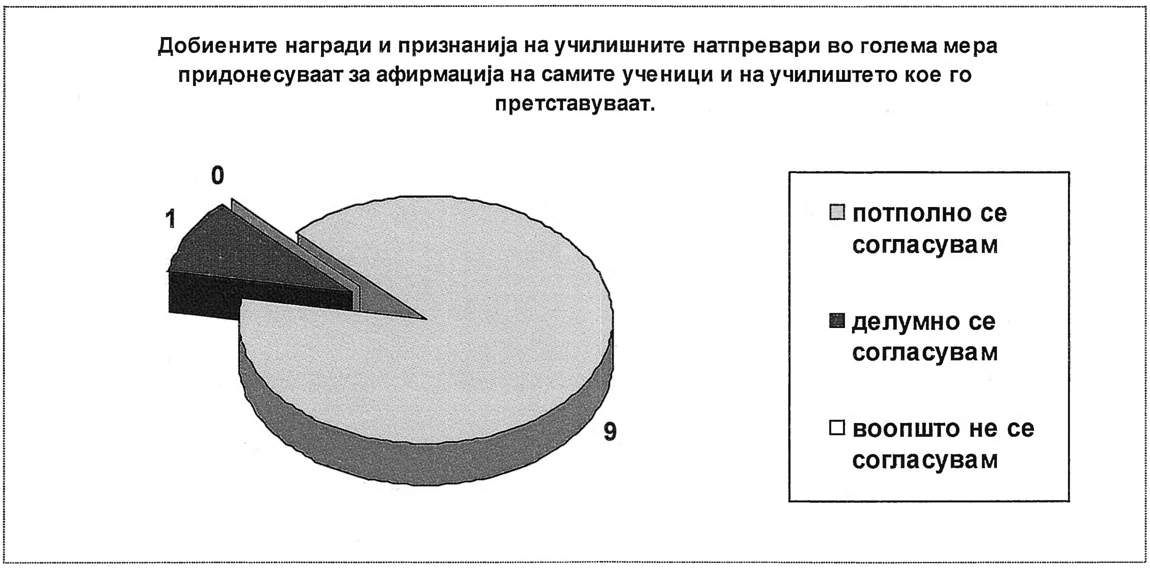
Во табела бр. 23, според варијаблата пол, во испитаните директори, во двата степени на согласност, најбројни се припадничките на женскиот пол. Најголем број од испитаните директори се со високо образование, наспроти мал број магистри. Мнозинството на испитаните директори имаат работен стаж над 20 години, додека помал број директори имаат работен стаж од 5 до 10 год. и од 10 до 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните директори потполно се согласуваат и имаат женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж над 20 години.

Хипотеза 6: Учеството, признанијата и наградите добиени на училишните спортски натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и училиштето, посебно учеството во екипните спортови.

Прашање 6: Добиените награди и признанија на училишните натпревари во голема мера придонесуваат за афирмација на самите ученици и на училиштето кое го претставуваат.

Графикон бр. 24



Табела бр. 24

Категории на одговори на испитани директори	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	5-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Директори што потполно се согласуваат	3	6	/	6	3	1	3	5
Директори што делумно се согласуваат	/	1	/	1	/	/	1	/
Вкупно	3	7	/	7	3	1	4	5

На поставеното тврдење за директорите: **Добиените награди и признанија на училишните натпревари во голема мера придонесуваат за афирмација на самите ученици и на училиштето кое го претставуваат** – 9 од испитаните директори потполно се согласуваат дека добиените награди и признанија на училишните натпревари во голема мера придонесуваат за афирмација на самите ученици и на училиштето кое го претставуваат, додека пак 1 од испитаните директори делумно се согласуваат дека добиените награди и признанија на училишните натпревари во голема мера придонесуваат за афирмација на самите ученици и на училиштето кое го претставуваат. Ниеден од директорите не се изјаснил дека воопшто не се согласува дека добиените награди и признанија на училишните натпревари во голема мера придонесуваат за афирмација на самите ученици и на училиштето кое го претставуваат.

Овие податоци одат во прилог на шестата хипотеза, која гласи: **Учеството, признанијата и наградите добиени на училишните спортски натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и училиштето, посебно учеството во екипните спортови.**

Во табела бр. 24, според варијаблата пол, во испитаните директори, во двата степени на согласност, најбројни се припадничките на женскиот пол. Најголем број од испитаните директори се со високо образование, наспроти мал број магистри. Мнозинството на испитаните директори имаат работен стаж над 20 години, додека помал број директори имаат работен стаж од 5 до 10 год. и од 10 до 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните директори потполно се согласуваат и имаат женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж над 20 години.

Хипотеза 7: Училиштето и наставниците во доволна мера ги поддржуваат слободните ученички активности од областа на спортот и имаат разбирање за отсуствата на учениците од наставата поради одредени спортски активности.

Прашање 7: Училиштето треба да ги поддржува слободните спортски активности и да ги мотивира учениците спортисти.

Графикон бр. 25

Табела бр. 25

Категории на одговори на испитани директори	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	5-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Директори што потполно се согласуваат	3	6	/	6	3	1	4	4
Директори што делумно се согласуваат	/	1	/	1	/	/	/	1
Вкупно	3	7	/	7	3	1	4	5

На поставеното тврдење за директорите: **Училиштето треба да ги поддржува слободните спортски активности и да ги мотивира учениците спортисти** – 9 од испитаните директори потполно се согласуваат дека училиштето треба да ги поддржува слободните спортски активности и да ги мотивира учениците спортисти, додека пак 1 од испитаните директори делумно се согласуваат дека училиштето треба да ги поддржува слободните спортски активности и да ги мотивира учениците спортисти. Ниеден од директорите не се изјаснил дека воопшто не се согласува дека училиштето треба да ги поддржува слободните спортски активности и да ги мотивира учениците спортисти.

Овие податоци одат во прилог на седмата хипотеза, која гласи: **Училиштето и наставниците во доволна мера ги поддржуваат слободните ученички активности од областа на спортот и имаат разбирање за отсуствата на учениците од наставата поради одредени спортски активности.**

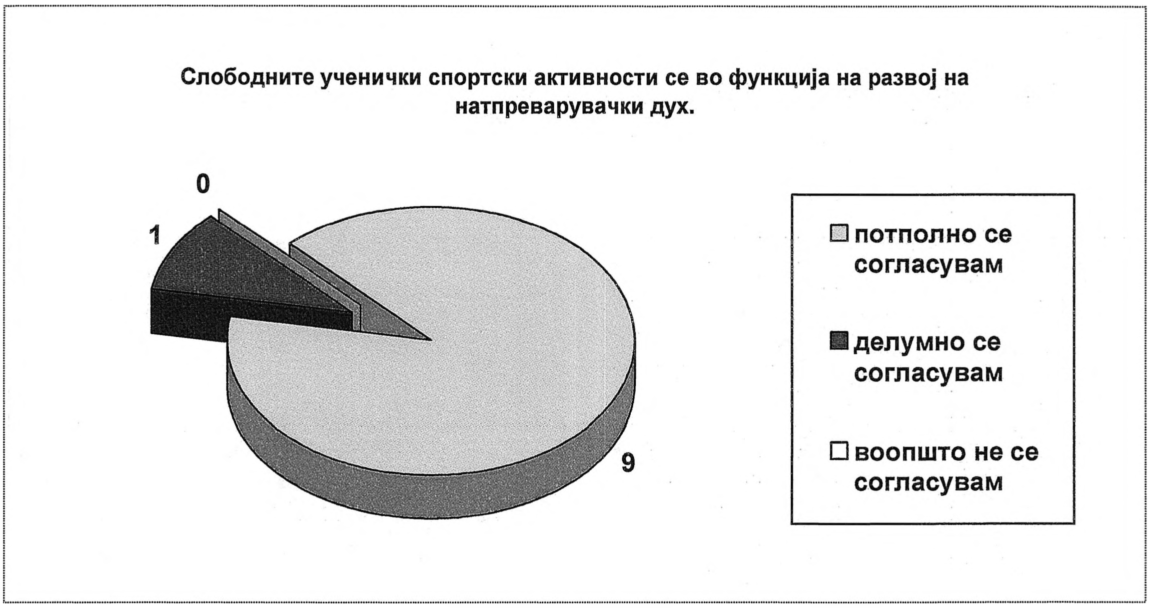
Во табела бр. 25, се повторуваат резултатите од табела бр. 24. Според варијаблата пол, во испитаните директори, во двата степени на согласност, најбројни се припадничките на женскиот пол. Најголем број од испитаните директори се со високо образование, наспроти мал број магистри. Мнозинството на испитаните директори имаат работен стаж над 20 години, додека помал број директори имаат работен стаж од 5 до 10 год. и од 10 до 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните директори потполно се согласуваат и имаат женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж над 20 години.

Хипотеза 8: Слободните ученички активности од областа на спортот во голема мера се во функција на развој на натпреварувачкиот дух, толеранцијата и комуникацијата меѓу учениците.

Прашање 8: Слободните ученички спортски активности се во функција на развој на натпреварувачки дух.

Графикон бр. 26



Табела бр. 26

Категории на одговори на испитани директори	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	5-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Директори што потполно се согласуваат	2	7	/	6	3	1	4	4
Директори што делумно се согласуваат	1	/	/	1	/	/	/	1
Вкупно	3	7	/	7	3	1	4	5

На поставеното тврдење за директорите: **Слободните ученички спортски активности се во функција на развој на натпреварувачки дух.** – 9 од испитаните директори потполно се согласуваат дека слободните ученички спортски активности се во функција на развој на натпреварувачки дух, додека пак 1 од испитаните директори делумно се согласуваат дека слободните ученички спортски активности се во функција на развој на натпреварувачки дух. Ниеден од директорите не се изјаснил дека воопшто не се согласува дека слободните ученички спортски активности се во функција на развој на натпреварувачки дух.

Овие податоци одат во прилог на осмата хипотеза, која гласи: **Слободните ученички активности од областа на спортот во голема мера се во функција на развој на натпреварувачкиот дух, толеранцијата и комуникацијата меѓу учениците.**

Во табела бр. 26, според варијаблата пол, во испитаните директори, во двата степени на согласност, најбројни се припадничките на женскиот пол. Најголем број од испитаните директори се со високо образование, наспроти мал број магистри. Мнозинството на испитаните директори имаат работен стаж над 20 години, додека помал број директори имаат работен стаж од 5 до 10 год. и од 10 до 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните директори потполно се согласуваат и имаат женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж над 20 години.

Хипотеза 9: Слободните ученички активности од областа на спортот се во функција на развој на сензибилитет кај учениците, почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите.

Прашање 9: Слободните ученички спортски активности се во функција на развој на сензибилитет кај децата, почитување на разликите и надминување на стереотипите и предрасудите.

Графикон бр. 27

Табела бр. 27

Категории на одговори на испитани директори	Пол		Степен на образование			Работен стаж		
	Машки	Женски	Вишо	Високо	Магистар	5-10 год.	10-20 год.	над 20 год.
Директори што потполно се согласуваат	3	5	/	5	3	1	3	4
Директори што делумно се согласуваат	1	1	/	2	/	/	1	1
Вкупно	4	6	/	7	3	1	4	5

На поставеното тврдење за директорите: **Слободните ученички спортски активности се во функција на развој на сензибилитет кај децата, почитување на разликите и надминување на стереотипите и предрасудите** – 8 од испитаните директори потполно се согласуваат дека слободните ученички спортски активности се во функција на развој на сензибилитет кај децата, почитување на разликите и надминување на стереотипите и предрасудите, додека пак 2 од испитаните директори делумно се согласуваат дека слободните ученички спортски активности се во функција на развој на сензибилитет кај децата, почитување на разликите и надминување на стереотипите и предрасудите. Ниеден од директорите не се изјаснил дека воопшто не се согласува дека слободните ученички спортски активности се во функција на развој на сензибилитет кај децата, почитување на разликите и надминување на стереотипите и предрасудите.

Овие податоци одат во прилог на деветтата хипотеза, која гласи: **Слободните ученички активности од областа на спортот се во функција на развој на сензибилитет кај учениците, почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите**

Во табела бр. 27, според варијаблата пол, во испитаните директори, во двата степени на согласност, најбројни се припадничките на женскиот пол. Најголем број од испитаните директори се со високо образование, наспроти мал број магистри. Мнозинството на испитаните директори имаат работен стаж над 20 години, додека помал број директори имаат работен стаж од 5 до 10 год. и од 10 до 20 години.

Оттука можеме да заклучиме дека најголем број од испитаните директори потполно се согласуваат и имаат женска полова припадност, завршено високо образование и работен стаж над 20 години.

Прашање 10: Опишете на кој начин ги организирате слободните ученички активности од областа на спортот во вашето училиште.

Анкетираните директори имаа можност да креираат сопствени одговори на ова прашање. Од извршената анализа на дадените одговори, можеме да го изнесеме следниот заклучок:

Според нив, најзастапувани начини за организирање на слободните ученички активности од областа на спортот се: спортските секции; спортски училишни клубови; во организација и координација со општината преку спортските лиги од повеќе спортови. Исто така, спортските активности после часовите се реализираат во училишните спортски сали.

Дел од директорите сметаат дека одлична е можноста да се учествува во општинскиот, градски и републички систем на натпревари, како и интерно спроведување на натпревари меѓу одделенијата/паралелките, а надвор од училиштето, со учество на меѓународни натпревари во соработка со општината.

Имаше и одговори кои ја потенцираат потребата од годишен акционен план во соработка со општината и спортскиот училишен клуб и секции, но и доследност во реализацијата на делот од годишната програма каде што се застапени слободните ученички активности од областа на спортот.

Од наведените размислувања на директорите во однос на ова прашање, можеме да заклучиме дека директорите изнаоѓаат и користат повеќе различни начини на организирање на слободните ученички активности од областа на спортот во нивните училишта.

6. ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Истражувањето беше реализирано во 10 основни училишта на територија на град Скопје. Сите училишта се во градска средина. Опфатени се основни училишта од општините Карпош, Аеродром и Ѓорче Петров. За потребите на ова истражување беше испитан примерок од 200 ученици, 142 наставници и 10 директори на основни училишта.

Целта на ова истражување беше да се испитаат ставовите и размислувањата на учениците, наставниците и директорите во однос на слободните ученички активности од областа на спортот и колку овие активности влијаат врз афирмацијата на учениците и училиштето.

Во ова истражување беше поставена една општа хипотеза и девет помошни хипотези. Сите помошни хипотези беа потврдени, освен четвртата хипотеза која беше делумно потврдена од наставниците и втората хипотеза која беше делумно потврдена од учениците. Врз основа на овие резултати, се потврдува општата хипотеза, која гласи: **Слободните ученички активности од областа на спортот во доволна мера придонесуваат за афирмација на училиштето и учениците.**

Врз основа на добиените и анализираните резултати од ова истражување, изведени се следниве заклучоци:

- Според добиените резултати од спроведеното истражување и направената компаративна анализа на истите, дојдовме до заклучок дека учениците, наставниците и директорите во висок процент сметаат дека слободните ученички активности од областа на спортот се многу значајни за афирмација на училиштето и учениците. Со овој заклучок јасно се укажува дека училиштата треба да посветат поголемо внимание на организирањето на слободните ученички активности од областа на спортот.

- Во училиштата во доволна мера постојат материјално – технички услови за реализирање на слободните ученички активности од областа на спортот. Мнозинството од секоја категорија испитаници се согласува со ова тврдење. Наставниците и директорите потполно се согласуваат, додека пак

мнозинството ученици делумно се согласуваат и делумно се задоволни од материјално – техничките услови во нивните училишта.

- Сите испитаници речиси едногласно се согласуваат дека учениците во огромна мера се заинтересирани за слободните спортски активности и пројавуваат голем интерес за учество во истите.

- И покрај големот број на различни слободни спортски активности кои се достапни во училиштето, најголема е заинтересираноста на учениците за екипните спортови, наспроти индивидуалните.

- Учеството, признанијата и наградите добиени на училишните спортски натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и училиштето. Ова согледување е посебно точно за учеството во екипните спортови. Наградите претставуваат силен мотив за се поголем број на учесници во училишните спортски натпревари.

- Во училиштата се организираат спортски натпревари со различен карактер за учениците од основните училишта и заинтересираноста на учениците за овие натпревари е огромна.

- Повеќе од половина од испитаните ученици имаат добиено награди и/или признанија на некој од организираните спортски натпревари во основните училишта.

- Директорите, наставниците и учениците во голема мера се согласуваат дека училиштето треба да ги поддржува слободните спортските активности и да ги мотивира учениците кои учествуваат во овие активности.

- Меѓу испитаниците, широко е прифатено тврдењето дека слободните ученички спортски активности се во функција на развој на натпреварувачкиот дух кај младите.

- Слободните ученички активности од областа на спортот се во функција на развој на сензибилитетот кај учениците, почитување на различностите и надминување на стереотипите и предрасудите, смета мнозинството на испитаници.

Анкетираните директори имаа можност да креираат сопствени одговори на следното прашање: *Опишете на кој начин ги организирате слободните ученички активности од областа на спортот.*. Од извршената анализа на дадените одговори, можеме да го изнесеме следниот заклучок:

Според нив, најзастапувани начини за организирање на слободните ученички активности од областа на спортот се: спортските секции; спортски училишни клубови; во организација и координација со општината преку спортските лиги од повеќе спортови. Исто така, спортските активности после часовите се реализираат во училишните спортски сали.

Дел од директорите сметаат дека одлична е можноста да се учествува во општинскиот, градски и републички систем на натпревари, како и интерно спроведување на натпревари меѓу одделенијата/паралелките, а надвор од училиштето, со учество на меѓународни натпревари во соработка со општината.

Имаше и одговори кои ја потенцираат потребата од годишен акционен план во соработка со општината и спортскиот училишен клуб и секции, но и доследност во реализацијата на делот од годишната програма каде што се застапени слободните ученички активности од областа на спортот.

Од наведените размислувања на директорите во однос на ова прашање, можеме да заклучиме дека директорите изнаоѓаат и користат повеќе различни начини на организирање на слободните ученички активности од областа на спортот во нивните училишта.

Од овие резултати произлегуваат и неколку предлози кои би ги понудиле за успешно реализирање на слободните ученички активности од областа на спортот, кои се во функција на подобрување на психо-физичкото здравје и квалитетот на животот на учениците.

- ✓ На слободните ученички активности од областа на спортот да им се посвети поголемо внимание во планирањето на образовните политики од страна на МОН и БРО.
- ✓ Директорите да продолжат да користат начини кои ќе бидат иновативни, различни од претходните и побогати по содржина и карактер за реализација на слободните ученички активности од областа на спортот
- ✓ Создавање на подобро материјално – технички услови (изградба на спортски терени, спортски сали и сл.) со цел привлекување на поголемо внимание за вклучување на учениците во слободните ученички активности од областа на спортот
- ✓ Зголемување на соработката на училиштата со локалната самоуправа по однос на реализацијата на активностите кои се поврзани со спортот, организација и учество на повеќе натпревари и помош и поддршка во реализирање на истите.
- ✓ На слободните спортски ученички активности да им се поствети поголемо внимание од МОН, БРО и локалната самоуправа.

ПРИЛОЗИ

Прашалник

за директорите на основните училишта

Ова интервју е наменето за потребите на едно истражување, кое ќе биде дел од магистерски труд. Интервјуто е анонимно и податоците се наменети само за научни цели и нема да се употребат за некоја друга намена. Ве молиме искрено и точно да одговорите на прашањата.

Однапред Ви благодариме за соработката и подготвеноста да одвоите дел од Вашето време за пополнување на интервјуто!

1.	Име на училиштето			
2.	Општина во која работи училиштето			
3.	Пол (заокружи)	а) женски	б) машки	
4.	Образование (заокружи)	а) вишо	б) високо	в) магистер
5.	Работен стаж (заокружи)	а) 5-10	б) 10-20	в) над 20
6.	Образовен профил (заокружи)	а) одделенски наставник	б) предметен наставник	в) педагог психолог социолог дефектолог

Во табелата, за секое тврдење посебно, заокружете го бројот во полето, според Вашето сопствено мислење.

Доколку потполно се согласувате со тврдењето, заокружете 1; ако делумно се согласувате, заокружете 2; а ако воопшто не се согласувате, заокружете 3.

Р. Бр	Колку се согласувате со овие тврдења	Потполно се согласувам	Делумно се согласувам	Воопшто не се согласувам
1.	Слободните ученички активности од областа на спортот влијаат во афирмацијата на учениците и училиштето.	1	2	3
2.	Учениците пројавуваат голем интерес за слободните ученички активности од областа на спортот.	1	2	3
3.	Директорот треба континуирано да ги подобрува материјално-техничките услови во училиштето за организирање на слободните ученички спортски активности.	1	2	3
4.	Училиштето треба да ги поддржува слободните спортски активности и да ги мотивира учениците спортисти.	1	2	3
5.	Училиштето и општината треба да ги наградуваат и да ги стипендираат учениците спортисти, освојувачи на награди.	1	2	3

6.	Добиените награди и признанија на училишните натпревари во голема мера придонесуваат за афирмација на самите ученици и на училиштето кое го претставуваат.	1	2	3
7.	Потребна е помош од училиштето во обезбедување стипендии, донации, спонзорства за патување и престој.	1	2	3
8.	Слободните ученички спортски активности се во функција на развој на натпреварувачки дух.	1	2	3
9.	Слободните ученички спортски активности се во функција на развој на сензибилитет кај децата, почитување на разликите и надминување на стереотипите и предрасудите.	1	2	3

10. Опишете на кој начин ги организирате слободните ученички активности од областа на спортот во вашето училиште.

____

____

____

____.

Ви благодариме!

Прашалник

За наставниците во основните училишта

Овој прашалник е наменет за потребите на едно истражување, кое ќе биде дел од магистерски труд. Прашалникот е анонимен и податоците се наменети само за научни цели и нема да се употребат за некоја друга намена. Ве молиме искрено и точно да одговорите на прашањата.

Однапред Ви благодариме за соработката и подготвеноста да одвоите дел од вашето време за пополнување на прашалникот.

1.	Име на училиштето			
2.	Општина во која работи училиштето			
3.	Број на ученици во училиштето			
4.	Пол (заокружи)	а) женски		б) машки
5.	Образование (заокружи)	а) вишо	б) високо	в) магистер
6.	Работен стаж (заокружи)	а) 0-10	б) 10-20	в) над 20
7.	Работна позиција (заокружи)	а) одделенски наставник б) предметен наставник		

Во табелата, за секое тврдење посебно, заокружете го бројот во полето, според Вашето сопствено мислење. Доколку сметате дека тврдењето редовно се практикува, заокружете 1; ако се практикува многу ретко, заокружете 2; а ако никогаш не се практикува, заокружете 3.

Р. Бр	Колку се согласувате со овие тврдења	Потполно се согласувам	Делумно се согласувам	Воопшто не се согласувам
1.	Слободните ученички активности од областа на спортот влијаат во афирмацијата на учениците и училиштето.	1	2	3
2.	Училиштето во кое работиме реализира проекти со кои се подобруваат материјално-техничките услови за реализирање на слободни спортски активности.	1	2	3
3.	Учениците пројавуваат голем интерес за слободните ученички активности од областа на спортот.	1	2	3
4.	Учениците во вашето училиште повеќе се заинтересирани за учество во екипните спортови, а помалку за индивидуалните спортови.	1	2	3
5.	Наградите претставуваат силен мотив за се поголемиот број на учесници во училишните спортски натпревари.	1	2	3
6.	Наградите добиени на училишните натпревари на секое ниво ги афирмираат учениците и самото училиште.	1	2	3

7.	Наставниците треба да имаат разбирање за отсуството на учениците од наставата поради одредени спортски активности.	1	2	3
8.	Слободните спортски активности влијаат за подобрување на меѓусебната толеранција и комуникација, и за развој на натпреварувачкиот дух кај учениците.	1	2	3
9.	Слободните ученички спортски активности се во функција на развој на сензибилитет кај учениците, за почитување на различноста и надминување на стереотипите и предрасудите.	1	2	3

Ви благодариме!

Прашалник

за учениците од основните училишта

Почитуван ученику!

Овој прашалник е наменет за потребите на едно истражување, кое ќе биде дел од магистерски труд. Прашалникот е анонимен и податоците се наменети само за научни цели и нема да се употребат за некоја друга намена. Ве молиме искрено и точно да одговорите на прашањата. Внимателно прочитајте ги прашањата и одговорете објективно со заокружување на понудените одговори, со дополнување и пишување на одговори.

Однапред Ви благодариме за соработката и подготвеноста да одвоите дел од Вашето време за пополнување на прашалникот!

1.	Име на училиштето		
2.	Општина во која работи училиштето		
3.	Одделение		
4.	Пол (заокружи)	а) женски	б) машки

1. Колку си задоволен од начинот на организирање и реализирање на слободните ученички спортски активности во твоето училиште?

   а) Воопшто не сум задоволен

   б) Делумно сум задоволен

   в) Потполно сум задоволен

2. Дали во твоето одделение има ученици кои се заинтересирани за учество во слободните активности од областа на спортот?

   а) Да

   б) Не

3. Дали повеќе би сакале да учествувате во индивидуалните или во екипните спортови кои се организираат во твоето училиште?

   а) Индивидуални

   б) Екипни

4. Дали сте учествувале во некој спортски натпревар организиран од твоето училиште?

   а) Да

   б) Не

5. Дали имате освоено награди или признанија?

   а) Да

   б) Не

6. Дали Вашите наставници имаат разбирање за честите отсуства поради учество во одредени спортски натпревари?

   а) Да

   б) Не

   в) Делумно

7. Сметате ли дека Вашите спортски потфати, достигнувања и награди влијаат врз афирмацијата на Вас самите и на Вашето училиште?
   а) Да
   б) Не
   в) Делумно

8. Учеството на учениците во екипните спортови повеќе придонесува за афирмација на училиштето и учениците.
   а) Воопшто не се согласувам
   б) Делумно се согласувам
   в) Потполно се согласувам

9. Колку сте задоволен од материјално-техничките услови и од поддршката што ја добивате од Вашето училиште?
   а) Многу сум задоволен/задоволна
   б) Делумно сум задоволен/задоволна
   в) Не сум задоволен/задоволна

10. Дали спортот Ви помага да ги надминете стереотипите и предрасудите и да ја подобрите толеранцијата и комуникацијата со останатите?
    а) Да
    б) Не

11. Дали планирате после завршување на основното образование да продолжите активно да се бавите со спортот кој сте го избрале?
    а) Да
    б) Не
    в) Не знам

Ви благодариме!

Користена литература

1. Превишиќ, В. (1987) *Изваннаставне активности и стваралаштва*, Загреб

2. Михајловски, Б. (1990) *Методски прирачник по физичка култура*; Просветно Дело, Скопје

3. Тодоровски, Д. (2007) *Методика на физичкото образование;* Педагошки Факултет „Гоце Делчев“, Штип

4. Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска Л. (2010) *Физичко и здравствено образование за VIII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје

5. Карапанџевски, М., Белческа Карапанџевска Л. (2010) *Физичко и здравствено образование за VII одд. во осумгодишно образование;* Министерство за образование и наука, Скопје

6. Будимир – Нинковиќ, Г. (2008) *Педагогија слободног времена*; Хрестоматија, Јагодина

7. Павловски, З. (2009) *Физичко и Здравствено образование за VI одд.;* Просветно Дело, Скопје

8. Баракоска, А. (2003) *Педагогија на слободно време;* Доминант, Скопје

9. Малцев, М. (2011) *Методика на физичко образование*; Педагошки факултет „Св.Климент Охридски*“,* Скопје

10. Андреска, М., Бадаревска, С., Кочовски, С. (2006) *На часот по Физичко;* Просветен Работник, Скопје

11. Родиќ, Н. (2000) *Теорија и методика физичког васпитања*; Учитељски Факултет, Сомбор

12. Самоловчев, Б. (1976) *Теориске основе војног васпитања и образовања;* БИГЗ, Белград

13. Стефановиќ, В. (1988) *Педагогија физичке културе*; Научна књига: Партизан, Белград

14. Продановиќ, Т., Ничковиќ, Р. (1974) *Дидактика;* Завод за уџбенике и наставна средства, Београд

15. Јанковиќ, В. (1967) *Слободното време во современата педагошка теорија и практика;* ПКЗ, Загреб

16. Бењин, М. (1987) *Физичко васпитање у разредној настави;* Педагошка стварност, Нови Сад

17. Муратбегович, М. (1972) *Активности у слободном времену, значајна претпоставка развоја младих;* Искуства – часопис за школска и педагошка питања, Сарајево

18. Вукасовиќ, А. (1979) *Приноси унапређивању одгојног рада;* ПКЗ, Загреб

19. Суходолски, Б. (1974) *Три педагогија;* Дуга, Београд

20. Патаки С. (1967) *Опча педагогија;* Педагошко – књижевни збор, Загреб

21. Исмаил А. Х. (1976) *Интегрални развој – теорија и експериментални резултати;* Кинезиологија, Загреб

22. МОН, БРО (2007) *Наставна програма по физичко и здравствено образование;* Скопје

23. Малцев, М. (1989) *Современи системи во наставата по физичко образование и нивните можности за подобрување на здравјето на учениците*; Летна школа на педагозите по физичка култура на Југославија, Охрид

24. Малцев, М. (2009) *За принципите во физичкото образовани;* 13 меѓународен симпозиум за спорт и физичко образование на младите, Охрид

25. Матиќ, М., (1978) *Час телесног вежбања;* НИП: Партизан, Белград

26. Немец, П. (1999), *Елементарне игре;* Свет игре, Белград

27. Стругар, В. (1992) *Бити учитељ;* ПКЗ, Загреб

28. Тежак, С. (1971) *Литерарне, новинарске, рецитаторске и сродне дружине;* Школска книга, Загреб

29. Пивац, Ј. (1979) *Неке карактеристике наставника као извршиоца одгојно – образовни задатака у самоуправном социјалистичком друштву; Наставник у самоуправној социјалистичкој школи;* ПКЗ, Загреб

30. Керковиќ, А. (1981) *Физичка култура и слободно време;* Савремена администрација, Београд

31. Радовановиќ, С. (1997) *Школа и друштвена средина;* Институт за педагогија и андрагогија, Филозофски факултет, Белград

21. Државни спортски игри за основните училишта (2013) *Билтен бр. 2;* Аеродром, Скопје

32. Туфекџиски, А. (2013) *Билтен бр. 2;* Федерација на училишниот спорт на Р Македонија

33. Давкова, М. (2000) *Воспитни крстопати;* Книгоиздателство Ѕвезда, Скопје

34. Педагошка енциклопедија I и II (1989) Завод за уџбенике и наставна средства, Београд

35. Пужевски, В. (1987) *Према школи отворених врата;* Школска Књига, Загреб

36. Шуклев, Б. (2008) *Менаџмент: V издание*; Економски факултет, Скопје

37. Тодоровски, Д. (2000) *Почитување на интегралниот развој – императив за наставниците реализатори на програмата за најмладите категории;* Петти симпозиум за спорт и физичко образование на младите, Охрид

38. Адамчевска, С. (1996) *Активна настава;* Легис, Скопје

39. Шепа, М. (1966) *Физичко васпитање;* ЗИУСРС, Белград

40. Шепа, М. (1962) *Моје дете и физичко васпитање;* Народна књига, Белград

41. Анастасовска, А. (1990) *Методика на физичко воспитание*; Просветно Дело, Скопје

42. Маркузе, Х. (1979) *Анализа западне индустриске цивилизације;* Школске новине, Загреб

43. Šešić, B. (1969) *Savremeni čovek i svet;* Zavod za izdavanje udžbenika Socijalističke republike Srbije, Beograd

44. Marjanovic, A. (1987) *Decji vrtic kao otvoren system*; Predskolsko dete, Beograd

45. Bernstein, B. (1972) *Open school, open society;* The Open University Press, London

46. Macdonald, J. (1973) *The Open School: Curriculum Concepts;* Early Childhood Education, New Jersey

47. Egan, K. (1975) *Open education: Open to what?;* The Philosophy of Open Education; London and Boston

48. Filipovic, N. (1963) *Vannastavne aktivnosti;* Zavod za izdavanje udbenika, Sarajevo

49. Совет за грижа и воспитување на децата (1990) *Конвенција на правата на детето;* Скопје

50. Педагошки речник (1989) Завод за уџбенике и наставна средства, Београд

51. Костова, М., Баракоска, А., Маказлиева, Е. (2005) *Педагогија;* Просветно Дело, Скопје

52. Кранајиќ, С. (1990) *Дечја пријатељства;* Просвета, Београд

53. Коменски, Ј. А. (1967) *Велика дидактика;* Просвета, Београд

54. Ранчиќ, Х. (2001) *Педагошка функција одделенског старешине;* Центар за менаџмент у образовању, Београд

55. Попова – Коскарова, Р. (2004) *Вовед во педагогија;* График Мак – Принт, Скопје

56. Ивковиќ, М. (1985) *Васпитањ еи друштво – Диркемова социолошка теорија;* Градина, Ниш

57. Јанкова, З.А., Рацинскаја, И.Ј. (1985) *Породично и друштвено васпитање деце;* Педагогија, Београд

58. Јоксимовиќ, С. (1988) *Друштвена функција школе и потребе појединца;* Зборник Института за педагошка истраживања, Просвета, Београд

59. Јоргенсен, М. (1974) *Школа коју су основали ученици;* БИГЗ, Београд

60. Јуриќ, В. (1984) *Педагошки аспект повезаности школе с друштвеном средином;* ПКЗ, Загреб

61. Џорџевиќ, Ј. (1975) *методе програмирања у педагогији;* Зборник Института за педагошка истраживања, Београд

62. Диркем, Е. (1981) *Васпитање и социологија;* Завод за уџбенике и наставна средства, Београд

63. Диркем, Е. (1982) *Елементарни облици;* Просвета, Београд

64. Поповски, К. (1984) *Оспособување на учениците за самостојно учење;* Просветно Дело, Скопје

65. Гогоска, Л. (1995) *Дидактика;* Ѕвезда, Скопје

66. Јашовиќ, Ж. (1974) *Слободно време и преступничко понашање младих;* Институт за криминолошка и социолошка истраживања, Београд

67. Шуклев, Б., Дракуловски, Љ. (1996) *Менаџмент лексикон;* Гоце Делчев, Скопје

68. Списание за педагошки прашања (1992) Просветно Дело, Скопје

69. Часопис за школска и културно - просветна питања (1983) Педагошка Стварност, Нови Сад

70. Часопис за педагошка и културно – просветна питања (1978) *Живот и Школа;* Завод за просвјетну педагошку службу, Осијек

71. Петковски, К. (1998) *Менаџмент во училницата*; НИРО: Просветен Работник, Скопје

72. *Основи за програмирање на воннаставната воспитно-образовна дејност на основното училиште и на работата на стручните работници* (1998) Министерство за образование и физичка култура, Педагошки завод на Македонија, Скопје

73. Антропова, М. (1982) *Психофизиолошка зрелост деце;* Завод за уџбенике и наставна средства, Београд

74. Баров, Х., Мек Ги, Р. (1987) *Мерење у физичком васпитању*; Вук Караџиќ, Београд

75. Група автори (1980) *Дете;* БИГЗ, Београд

76. Група автори (1969) *Приручник о истраживачким методама дечјег развоја;* Вук Караџиќ, Београд

77. Мужиќ, М. (1973) *Методологија педагошког истраживања;* Завод за издавање уџбеника, Свијетлост, Сарајево

78. Стојановиќ, М. (1977) *Биологија развоја човека;* ФФВ, Београд

79. *Концепција за деветгодишно воспитание и образование* (2007) Министерство за образование и наука, Биро за развој на образованието, Скопје

80. www.wikipedia.org

81. www.scholar.google.com

82. www.pedagog.org.yu/index.php

83. www.bro.gov.mk

84. www.mon.gov.mk

85. www.proactiva.hr