УЛОГАТА НА ОСНОВНИТЕ МОТОРИЧКИ ВЕШТИНИ КАЈ ДЕЦАТА



УДК:

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

Александар Туфекчиевски
Владимир Вуксановиќ
Катерина Спасовска

АПСТРАКТ

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

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

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

THE ROLE OF FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS IN CHILDREN

Aleksandar Aceski, Aleksandar Tufekchievski, Vladimir Vuksanovikj, Katerina Spasovska
Faculty of physical education, sport and health,
University – Ss. Cyril and Methodius" – Skopje, Macedonia

ABSTRACT

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

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

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

Кондиција

ВОВЕД

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

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

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

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

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



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

1. НЕЛОКОМОТОРИЧКИ ВЕШТИНИ

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

Висење (ВИС)



Слика 2. Фронтален приказ

Истегнување (ИСТЕГ)

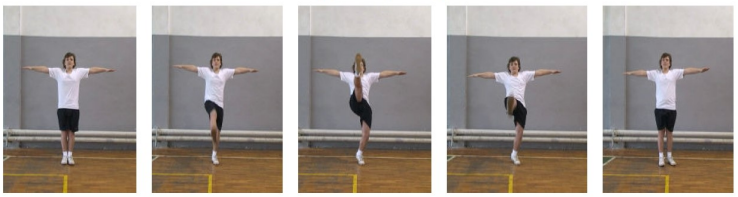


Слика 3. Фронтален приказ



Слика 4. Сагитален приказ

Свиткување (СВИТ)

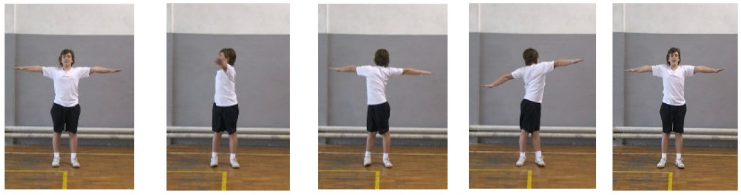


Слика 5. Фронтален приказ



Слика 6. Сагитален приказ

Засукување (ЗАСУК)



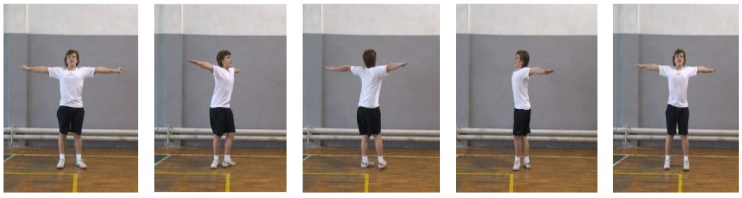
Слика 7. Фронтален приказ

Занишување (ЗАНИШ)



Слика 8. Фронтален приказ

Свртување (СВРТ)



Слика 9. Фронтален приказ

Склопчување (СКЛОП)

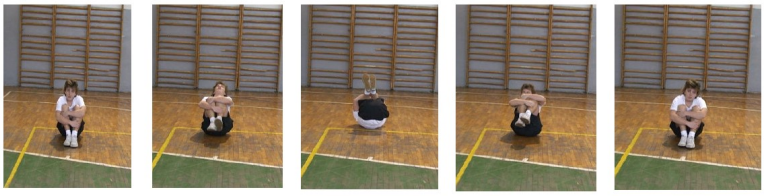


Слика 10 . Фронтален приказ



Слика 11. Сагитален приказ

Лулање (ЛУЛА)



Слика 12. Фронтален приказ



Слика 13. Сагитален приказ

2. ЛОКОМОТОРИЧКИ ВЕШТИНИ

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

Одење (ОД)



Слика 14. Фронтален приказ



Слика 15. Сагитален приказ

Трчање (ТРЧА)



Слика 16. Фронтален приказ

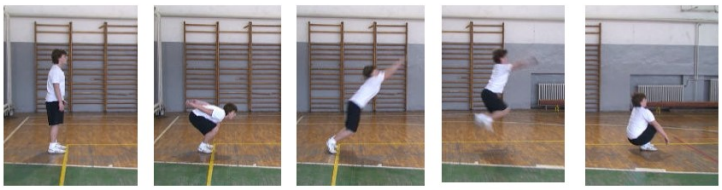


Слика 17. Сагитален приказ

Хоризонтален скок (ХСКОК)



Слика 18. Фронтален приказ



Слика 19. Сагитален приказ

Галопирање (ГАЛОП)



Слика 20. Фронтален приказ



Слика 21. Сагитален приказ

Галопирање во страна (ГАЛСТРА)



Слика 22. Фронтален приказ

Потскокнување со една нога (ПЕДН)



Слика 23. Фронтален приказ



Слика 24. Сагитален приказ

Прескокнување (ПРЕСК)



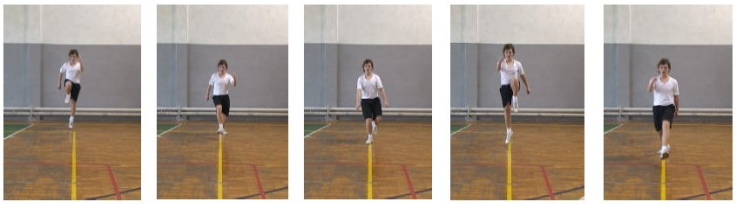
Слика 25. Фронтален приказ



Слика 26. Сагитален приказ

Кондиција

Наизменично потскокнување (НАИПОТ)



Слика 27. Фронтален приказ



Слика 28. Сагитален приказ

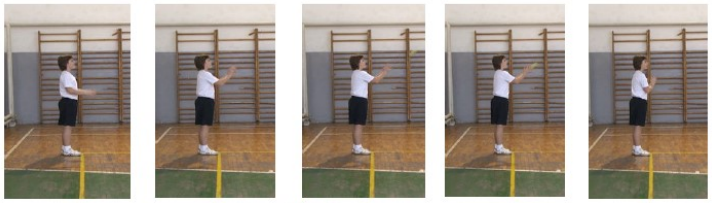
3. МАНИПУЛАТИВНИ ВЕШТИНИ

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

Фаќање на топче (ФАТОП)



Слика 29. Фронтален приказ



Слика 30. Сагитален приказ

Фрлање на топче преку рамо (ФРТНР)



Слика 31. Фронтален приказ



Слика 32. Сагитален приказ

Форхенд удар (ФОУДАР)



Слика 33. Фронтален приказ



Слика 34. Сагитален приказ

Тркалање на топче (ТРТОП)



Слика 35. Фронтален приказ



Слика 36. Сагитален приказ

Водење на топка со рака во место (ВОТРМ)



Слика 37. Фронтален приказ



Слика 38. Сагитален приказ

Примање на топка со стапало (ПРТС)



Слика 39. Фронтален приказ



Слика 40. Фронтален приказ

Шут на топка од под (ШУТПОД)



Слика 41. Фронтален приказ

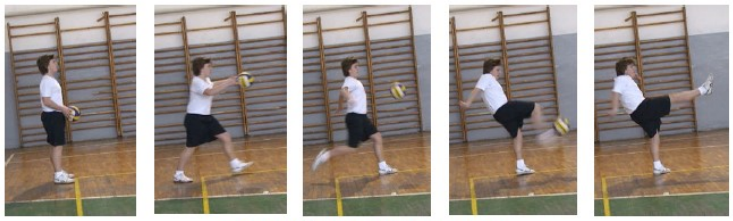


Слика 42. Сагитален приказ

Шут на топка со потфрлање (ШУТПОТФ)



Слика 43. Фронтален приказ



Слика 44. Сагитален приказ

ЗАКЛУЧОК

Основните моторички вештини се од големо значење за правилен моторички развој на детето.
Голем број автори уште одамна ја потенцирале важноста на движењето во неговиот когнитивен развој имајќи предвид дека преку движењето тој ја истражува околината а тоа придонесува во зголемување на неговите когнитивни способности.
Раното детство е кличен период за развојот на детето и достигнувањето на високо ниво на владеење на овие вештини, а тоа одредува во која мера ќе се надградат други посложени вештини. Така на пример доколку детето умее да ја владее вештината фрлање на топче преку рамо, тогаш врз темелот на ова научено движење ќе можат да се надградат и шут во ракомет, удар во бадминтон, сервирање и смечирање во одбојка, фрлање копје, сервис во тенис и др. (слика 1).
Исто така, истражувањата потврдуваат дека нивото на владеење со основните моторички вештини е тесно поврзано и со здравите навики и стилот на живот на човекот, со оглед на тоа дека децата кои нема да достигнат повиоко ниво на владеење со овие вештини, понтатаму во животот се чувствуваат несигурни во изведувањето на физичките актовности и се помалку заинтересирани да практикуваат физички активности (Ulrich, D. 2000; Delaš, S., et al. 2008).
Токму затоа, развојот на основните моторички вештини треба да се сфати сериозно и преку адекватен стручен пристап уште од почетните нивоа на образование (предучилишното) да се врши нивно следење и усовршување.

ЛИТЕРАТУРА

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

Urlich, D. A. (2000). Test of Gross Motor Development – 2. Austin, TX: Pro-ED.
Haywood, M.K., & Getchell, N. (2014). Life span motor development. Champaign, IL: Human Kinetics 5th edition.
Haywood, M.K., Roberton, A.M., & Getchell, N. (2012). Advanced analysis of motor development. Champaign, IL: Human Kinetics.
Haywood, M.K., & Getchell, N. (2005). Life span motor development 4th edition. Champaign, IL: Human Kinetics.