

**К. ТИРОУМОУРОУГАНЕ**  
**Марјан МАЛЦЕВ**

**796.011:37.017**

## **МОТОРНАТА ПИСМЕНОСТ СО ОСВРТ НА ФИЗИЧКАТА ПИСМЕНОСТ И ФУНДАМЕНТАЛНИТЕ МОТОРНИ СПОСОБНОСТИ КОИШТО СЕ ВЕЖБААТ ВО ФИЗИЧКИТЕ АКТИВНОСТИ**

### **Abstract**

Physical literacy can be described as a disposition to capitalize on the human embodied capability, wherein the individual has the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for maintaining purposeful physical pursuits/activities throughout the lifecourse (Whitehead, 2013). To describe the term Motorical literacy, it can be considered as an allied area to Physical literacy, where there is co-ordination between the ability of the person to perform activities with motor prowess while at the same time exhibiting all the pre-requisite qualities of being physically literate.

As it isn't easy to perfect a jump shot or a karate kata, whether you're a kid or an adult, learning new skills can be a lifelong pursuit. Though a growing body of research suggests that perfection and competition are not what kids should be striving for, these days it can be commonly found that specialized competitive sports are a popular choice of extracurricular activity for kids.

Jennifer Hood, a certified coach and owner of Jump Gymnastics in North Vancouver, opines that what kids needs to be exposed to from ages zero-six years, is just a really broad gross motor- development curriculum that exposes them to all sports and all sports elements in a very non-competitive environment. The idea behind this is a different approach involving building physical literacy is similar to basic literacy and numeracy skills kids learn at school.

**Key words:** *Physical Literacy, Motor Fitness, Fundamental Movement Skills.*

### **ОСНОВИ НА ФИЗИЧКАТА ПИСМЕНОСТ**

Обидите да се развие детската самодоверба за движење во различни спортски околина и, исто така, давањето на децата алатки и вештини коишто се потребни за истражување на играњето на најразлични спортови е главна цел на физичката писменост.

Џенифер Худ, сертифициран тренер и сопственик на Џамп Џимнастикс во Северен Ванкувер, тврди дека децата на возраст од 0 до 6 години треба да бидат изложени само на широка програма за развој на моториката, која ги вклучува во сите спортови и спортски елементи на многу некомпетитивен начин. Идејата позади ова е различен пристап, што е сличен на основната писменост и нумеричките способности коишто децата ги учат на училиште.

Худ подвлекува дека оригиналното мислење било дека ако детето е покомпетитивно на рана возраст, истото ќе биде покомпетитивно и на поголема возраст, врз што е заснован актуелниот спортски систем во Канада, преку бирање на спорт на мала возраст. Но, Худ вели дека истражувањата, всушност, го покажале спротивното. Децата ќе развијат вештини коишто ќе ги трансферираат ако се изложени на спектар од повеќе вакви елементи, бидејќи главните елементи на многу спортови се слични. Тие можат да истражуваат нешто што навистина ќе ги заинтересира, еднаш штом оформат широка база, и потоа, по пубертетот, настапува идеалното време за внесување на децата во компетитивните спортови.

Децата коишто произлегуваат од ваков систем кој нуди широк спектар на претставување со спортовите, всушност, стануваат покомпетитивни на светско и интернационално ниво, и општо се поактивни во понатамошниот тек на нивните животи, како што покажуваат истражувањата.

Прифаќањето на концептот за трудење, а не на финален резултат, е првиот чекор којшто родителите и децата треба да го направат во однос физичката писменост. Место да им се кажува на децата дека тие се добри во нешто или, пак, дека се паметни, родителите треба да го фалат трудот на децата. Кога им кажувате на децата дека се паметни, тие на крај постигнуваат послаби резултати на тестовите, бидејќи мислат дека тоа не е нешто што е во нивна контрола, како што е наведено во објавена истражувачка студија. Тие не можат да направат ништо во врска со тоа, и тие или се добри за тоа, или не се. Худ на многу родители им објаснува дека тие треба да ги напуштат претходно оформените идеи во однос на тоа за што тие или нивните деца се или не се добри, и дека треба да сфатат дека тие не знаат каде нивниот живот ќе ги однесе. Родителите не знаат кога моторните способности на нивното дете ќе се развијат или кога детето ќе започне со спорт, во кој родителите не биле вклучени на таков начин, бидејќи тие растат во време и систем којшто бил различен од нивниот. Треба да се има отворен поглед за процесот на учење, и важно е да се почне со празен лист. Место со резултатите, убаво би било да се зборува за трудот и да се слави трудот. Кога станува збор за движењата и спортот, родителите и децата треба да престанат да се грижат да бидат перфектни во нешто.

Худ вели дека нема перфектен начин на движење на телото. Има многу ефикасни начини, естетски убави, координирани во однос на моториката, но нема перфектен начин за да се прави тоа. Гимнастичката програма на Худ е некомпетитивна поради нејзиниот интерес за физичката писменост. На рана возраст децата треба да се изложени на колку што може повеќе движење, и тоа треба да биде пропратено со развивање на самодовербата и довербата при правање на активност, за тоа да стане дел од нив.

На пример, при учењето на основните вештини на спорт со топка, детето се охрабрува да се навикне на ракувањето со топка без, притоа, да се грижи колку е добро при тоа. Со различни топки, и различни големини и облици, детето ќе ги тапка многу пати на многу различни начини. Детето се бодри за трудот, а не за тоа колку добро го прави тоа.

Вистинската цел е воспоставување на начин на мислење дека тие не се обидуваат да постигнат одредена цел и дека тие учат, и дека наставниците ќе го ценат нивниот труд и времето коешто тие го минуваат, вршејќи задача, а не тоа што ќе произлезе на крајот.

### **МОТОРЕН ФИТНЕС ВО МОТОРНАТА ПИСМЕНОСТ**

Моторниот фитнес е термин којшто ја опишува способноста на спортистот да има ефикасен перформанс во спортовите или други физички активности. Атлетскиот моторен фитнес и комбинација на пет различни компоненти, од кои секоја е важна за високо ниво на перформанс. Подобрувањето на фитнесот вклучува режим на тренирање на сите пет компоненти.

Моторниот фитнес, или моторниот физички фитнес, се однесува на тоа каков перформанс спортистот може да има во неговиот или нејзиниот спорт, и е комбинација од агилност, координација, рамнотежа, сила и време на реакција. Подобрувањето на оваа форма на фитнес е индиректен резултат на тренирањето на кој било од овие атрибути. Сите пет компоненти на фитнесот се важни за натпреварување на високо ниво, и затоа концептот се смета за важен дел од режимот на тренирање на сите спортисти.

Фитнесот на моторниот перформанс се однесува на перформансот на одредена моторна вештина, поточно, подобро изведување на спортска вештина. За подобар перформанс на одредени спортови, да се биде многу брз и добро координиран е важно, но тоа не влијае многу на здравјето. И здравствениот и фитнесот на моторниот перформанс имаат потреба од сила за да има здравствени бенефити, дури и кога целта е да се постигне подобар перформанс во некој спорт. Во име на здравјето, тренинзите посветени на силата се изведуваат според различна програм во однос на програмата чијашто цел е станување на подобар шутер однадвор или одбранбен играч.

Координацијата може да се опише како вешто и балансирано движење на различни делови од телото во исто време. Спортистите треба да стекнат специфични вештини на координација пред да научат како да фаќаат, удираат, шутираат, фрлаат, замавнуваат и да удираат ефикасно. Координацијата око-рака и око-стапало за време на движење е присутна во сите спортови, и затоа децата мора да се чувствуваат природно и да бидат целосно свесни за тоа како нивните тела се движат, синхронизираат и реагираат во одредени ситуации. Сите деца, без разлика на искуството во спортот, може да имаат бенефит од тренинг на општата суплементирана и

фокусирана координација, како дополнување на тренингот за специфичниот спорт. Спортистите иако имаат различни нивоа на природна способност, тие можат да ги подобрат нивните способности за координација.

### **ФИЗИЧКА ПИСМЕНОСТ И МОТОРНА ПИСМЕНОСТ: ПРЕГЛЕД**

Физичката писменост може да се дефинира како „развојот на фундаменталните вештини за движење што му овозможуваат на секое дете да се движи со компетенција и самодоверба на различни начини во физичките активности, и во отворени и во затворени средини, и кои се од корист за физичкиот, когнитивниот, емоционалниот и социјалниот развој на детето во целина (Харбер, В., 2001).

Физичката активност може да се дефинира како кое било движење кое ги користи скелетните мускули на телото, што бара енергија и го забрзува биењето на срцето и дишењето. Причината за важноста на физичката писменост и физичката активност во раните години е дека траекторијата за остатокот од животот, имено здравјето, учењето, успехот и врските се поставува во структурата на мозокот во првите пет години.

Бидејќи мозокот во развојот на детето е како градењето на кука, првите пет години од животот се период во кој структурата на мозокот се гради. Основната е јака, сидовите силни, и позитивните и негативните искуства стануваат дел од структурата на мозокот. Има четири сида, четири развојни области, а тие се: емоционалната, физичката, социјалната и когнитивната.

Гаранција за развојот на физичката писменост се искуствата. Зајакнувањето на моторната писменост може да биде стимулирано преку искуства кои се наменети за подобрување на моторниот фитнес на субјектот. Има дел во моторната писменост за реновирање на мозокот, кој е пластичен по природа. Како што куката може да биде зајакната со правење на поправки, моторно писмениот субјект, исто така, може да учи, да расте, да се развива; и кога ќе се појават дефекти, корективни мерки може да се преземат. Но, превенцијата е најдобар лек. Практикувањето на самиот почеток е поевтино и полесно.

Што се однесува до физичката писменост, исто така, може да се каже дека нејзини темели се добрата исхрана и моторната активност за време на претшколскиот период. Како дел од структурата на мозокот во развој, шемата за здраво живеење е воспоставена за време на овој период. Основите за учење и компетенција се креирани и потребата за повторно учење и компетенција се креираат, а потребата за повторно учење или лечење во училиште се елиминира од страна на претшколската моторна писменост.

## **ЈОГА: ПЕРСПЕКТИВА ЗА ФИЗИЧКА ПИСМЕНОСТ**

Првиот атрибут на физички писмена индивидуа го опишува нивното битие:

„...мотивиран и уверен во капитализирањето на вроденото движење / физички потенцијал за значително подобрување на квалитетот на животот“.

Сите луѓе го демонстрираат овој потенцијал, меѓутоа неговата специфична експресија зависи од индивидуалното остварување во однос на сите способности и потенцијалот за движење. Како што писменоста се состои од знаење, разбирање, мислење, комуникација и примена, моторната писменост може да биде експресивен процес кој е заснован на мисловен процес што се однесува на моторната умешност.

Развивањето на фундаменталните вештини е поврзано со возраста, но не зависи од неа. Поучувањето на фундаменталните вештини мора да биде направено на начин кој е соодветен за развојот и е сензитивен на индивидуалните потреби и способности.

Јогасаната помага опуштање на згрчените или стегнатите мускули на телото, бидејќи тие вклучуваат истегнување и наведнување во уникатни пози. Во јогата нема многу страв од повреда или претерување, бидејќи е многу нежна форма на вежбање. Позите треба да бидат синхронизирани, со правилно дишење, бидејќи тие се многу конкретни, и мора да бидат практикувани методски.

Има големи бенефити од јогата за деца. Зголемувањето на флексибилноста, силата, координацијата и свесноста на телото се некои од физичките предности. Зголемување на концентрацијата и чувство на смиреност и релаксација се други бенефити кои јогата ги дава. Децата вежбаат, играат, се поврзуваат подалбоко со внатрешното јас, и развиваат интимна врска со природниот свет што ги опкружува додека прават јога. Таа прекрасна внатрешна светлина, којашто сите деца ја имаат, доаѓа до израз преку јогата.

Има многу можности за размена на мудрост, добри моменти и поставување на темелите за доживотната практика која ќе продолжи да се продлабочува за време на поучувањето на децата. Потребна е малку флексибилност од страна на возрасните при почетните нивоа, кога деца на претшколска возраст се подучуваат, бидејќи јогата за деца е многу поразлична од таа за возрасни, вели Марша Вениг. Таа се радувала и имала многу доверба во ова додека била учителка во Монтесори училиште. Но, морало да има повторена сериозна проценка на пристапот по два часа со група од деца на возраст од 3 до 6 години. Агендата и очекувањата за тоа што е, а што не е јога, мораа да бидат отстранети, а таа морала да го научи тоа.

„Имаше ко-креација на часовите, бидејќи се почитуваше детската внатрешна интелигенција, и тие ја учеа како таа да ги учи нив. Асаните од јогата се користеа како отскочна штица за истражување на многу други

области, животни адаптации и однесување, музика и свирење на инструменти, кажување на приказни, цртање, и времето што го поминале заедно станало вистински интер-дисциплинарен пристап кон учењето. Тие ткаеа приказни со нивните тела и умови заедно, во тек кој може да постои само во детската игра.“

Заедно со атрибутите на физичката писменост, детето коешто вежба јога сигурно ќе има и квалитети на моторна експресија. Детето се движи изведувајќи фундаментални способности кои спаѓаат во категоријата стабилност, имено: балансирање, наведнување, истегнување, вртење, дури и кога има минимално изведување на фундаменталните способности од локомоторната категорија.

### **ЗАКЛУЧОК:**

Како заклучок може да се каже дека е неопходно да се модификува постоечката терминологија за таа да биде современа. Како резултат на сублимацијата на материјата од предметот на располагање, треба да се направи простор за нови науки и полиња. Темата за моторната писменост стекнала релевантност и станала неопходност. Како што може да се види во целите на физичката писменост, моторната писменост, исто така, може да вклучи компетенции кои се поврзани со развојот на целата личност (на пример: физички, афективно, когнитивно). Јогасаните може да бидат корисни како нежна физичка активност која ги става во употреба фундаменталните нелокомоторни вештини на балансирање, наведнување, истегнување и вртење за негување на моторната писменост.

### **Литература:**

1. Rosalind Duane. (2014) Physical Literacy Includes Learning Not to be Perfect. [www.getsportiq.com](http://www.getsportiq.com)
2. Daryl Siedentop. (1998). Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport, California: Mayfield Publishing Company.
3. Scott Lancaster., & Radu Teodorescu, (2008). Athletic Fitness for Kids. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Duane Bratt et. al., (April 2013). Advancing Physical Literacy/Activity in Alberta Child Care Settings through Policy Development – the Why and How, International Physical Literacy conference.
5. James Mandigo et. al., (2007). Physical Literacy Concept Paper, Ages 0-12 yrs,
6. Yoga for Children [www.indiaparenting.com](http://www.indiaparenting.com).
7. Marsha Wenig. (2007). The Benefits of Yoga for Kids, Yoga Journal Life Balance Family.