

ПРОЦЕНКА НА НИВОТО НА ВЛАДЕЕЊЕ СО ФУНДАМЕНТАЛНИТЕ ДВИЖЕЧКИ ВЕШТИНИ

Александар Ацески

Факултет за физичка култура - Скопје

ВОВЕД

Фундаменталните движечки вештини се основни движечки шаблони кои претставуваат база на многу посложени вештини, кои се сретнуваат во голем број игри, спортот и рекреативните активности. Најчесто поделбата на овие движечки вештини во светската литература е на нелокомоторен, локомоторен и манипулативен вид¹. Вообичаено се јавуваат во периодот помеѓу првата и седмата година од животот².

Повеќето од вештините кои се застапени во спортот и движечките активности претставуваат напредна верзија на фундаменталните движечки вештини. Учениците односно децата овие движечки вештини ги градат врз основа на претходно научените движења, а овие пак претставуваат база за престојните посложени вештини.

Неопходно е учениците да достигнат високо ниво на владеење со овие вештини. Оние кои не владеат на повисоко ниво со овие вештини, се помалку способни а често и помалку подготвени да истраат во процесот на учење на посложени движечки вештини, па поради тоа истите ги избегнуваат а тоа кои ги изложува на неуспех. На крај, ваквите деца го одбиваат учеството во физичките активности како дел од нивниот секојдневен живот.

КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА НА ФУНДАМЕНТАЛНИТЕ ДВИЖЕЧКИ ВЕШТИНИ

Проценката на овие вештини е процес на собирање и анализирање на информации, врз основа на шаблонот на манифестирање. Таа е составен дел на процесот на учење, а треба да претставува и интегрален дел на сите нивоа во физичкиот развој на движечките вештини на децата.

Денес во светската практика се користат најразлични батерии на тестови со кои овозможува проценка на нивото на владеење со фундаменталните движечки вештини³. За нивна проценка се користат одреден број на критериуми односно компоненти на вештината⁴ со цел што поточно да се одреди нивото на развој односно владеењето со таа вештина. Секоја компонента претставува карактеристика на одредена фаза во движењето, преку која се одредува соодветноста на шаблонот на манифестација.

¹ Се сретнуваат и други поделби: локомоторни вештини и вештини за контрола на предмет, локомоторни вештини, вештини на управување со телото и манипулативни вештини, локомоторни вештини, манипулативни вештини и вештини на стабилност итн.

² Burton, A.W. & Miller, D.E. (1998). *Movement skill assessment*. Champaign, IL: Human Kinetics.

³ Basic Motor Ability Tests-Revised (BMAT-R), Brigance Diagnostic Inventory of Early Development (BDI), Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (BOT), Gutter Rating Scale of Motor Skill, I Can Instructional Management System, Movement Assessment Battery for Children Checklist (MABC Checklist), Ohio State University Scale of Intra-Gross Motor Assessment (SIGMA), Test of Gross Motor Development (TGMD).


⁴ Овие компоненти (критериуми) претставуваат специфики (делови од шаблонот) кои се карактеристични при манифестацијата на движечката вештина. Најчесто бројот на компонентите се движи од три до шест.

УПАТСТВА ЗА ПРОЦЕНКА

Во упатствата за поценка се опфатени следните фундаментални движечките вештини⁵:

Фундаментални движечки вештини од локомоторен вид

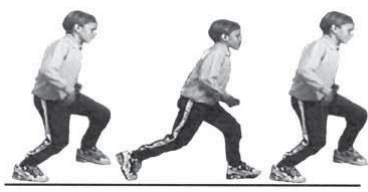
Трчање

	КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА		УСЛОВИ
		1	двете стапала краток времески период се над подлогата
	2	спротивно движење рака-нога (десна рака – лева нога и обратно) – прстите на шаката олабавени	
	3	главата и трупот се неподвижни, а погледот е насочен напред	
	4	стапалото се поставува блиску или во линија со петата	

Хоризонтален скок⁶

	КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА		УСЛОВИ
		1	пред да се изведе скокот претходи свиткување во зглобот на коленото а рацете се испружуваат назад позади телото
2		рацете енергично се испружуваат напред и горе за максимумот да го достигнат над главата	
3		одразот и доскокот се изведуваат на двете нозе истовремено	
4		при доскокот рацете се зафрлаат наназад	

Галопирање


	КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА		УСЛОВИ
		1	чекорење нанапред со доминантната нога која е следена од другата нога која се наоѓа позади
2		краток период кога двете стапала се наоѓаат над подлогата	
3		главата и трупот се неподвижни, а погледот е насочен напред	
4		способност да се галопира и со левата и со десната нога напред	

⁵ Фундаменталните вештини од нелокомоторен вид претставуваат релативно едноставни шаблони, кои се изведуваат во едно место (без напуштање на почетната позиција на движење), па поради тоа за нив не се дадени упатства за проценка, што не значи дека се помалку важни во процесот на учење.

Авторот не наиде на соодветна домашна литература, кои ја третираат терминологијата на овие движечки вештини, па затоа тие се именувани по своја проценка.

⁶ Како варијанта на оваа движечка вештина многу често се применува скок со една нога а доскок на две нозе.


Скокање со една иста нога

	КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА		УСЛОВИ
	1	стапалото од ногата која не е на подлога е свиткано и се наоѓа позади телото	отворен простор
	2	одразот и доскот се изведува на предниот дел од стапалото	
	3	главата е исправена со поглед насочен напред	
4	ритмичко движење по права линија		

Наизменично потскокнување


	КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА		УСЛОВИ
	1	спротивно движење рака-нога (десна рака – лева нога и обратно)	отворен простор
	2	во текот на секој поединечно потскокнување се забележува краток период кога двете стапала се над подлогата	
	3	главата и горниот дел на телото се неподвижни, а погледот е насочен напред	
4	ритмичко движење по права линија		

Прескокнување

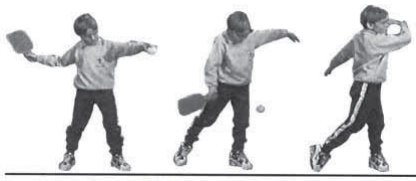
	КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА		УСЛОВИ
	1	одраз на една нога со доскок на спротивната	отворен простор
	2	раката е спротивна од ногата која го предводи движењето и се движи напред	
	3	во текот на летот главата останува исправена со поглед насочен напред	
4	доскокот е лесен на предниот дел на стапалото од ногата која го предводи движењето		

Фундаментални движечки вештини од манипулативен вид

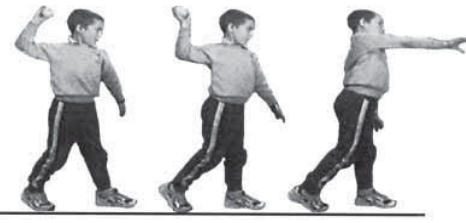
Фаќање на топче⁷

	КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА		УСЛОВИ
	1	очите се насочени кон топчето и телото се движи во патеката на движењето на топчето	тениско топче, оворен простор
	2	топчето се фаќа пред телото со раширени прсти на двете дланки	
	3	рацете ја апсорбираат силата на топчето	

Форхенд удар⁸

	КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА		УСЛОВИ
	1	рекетот односно палката се држи со доминантната рака	пинг-понг топче, мало гумено топче, оворен простор
	2	топчето се држи со прстите од спротивната рака кои се свртени кон земјата. Раката е испружена во насока на ударот	
	3	ставот е кон насоката на ударот, со тежина на задниот дел на стапалата. Рекетот е назад, подготвен да го започне замавнувањето напред	
	4	како што започнува замавнувањето тежината се пренесува кон предниот дел на стапалото, колковите и рамената ротираат за време на движењето	
5	топчето се удира откако ќе отскокне од подлогата и ќе дојде во висина на струкот. Ракетот продолжува да се движи откако ќе се удри топчето		

Фрлање на топче над рамо⁹


	КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА		УСЛОВИ
	1	телото е свртено странично, тежината е на задниот дел на стапалата	тениско топче, оворен простор
	2	топчето се држи со прстите, рацете се испружуваат назад со лакотот свртен надолу	
	3	се исчекорува напред со спротивна нога од раката која што фрла, со промена на тежината кон предниот дел на стапалото во текот на фрлањето	
4	ротирање на горниот дел од трупот		

⁷ Постојат и други модификации на оваа вештина во зависност од возраста и нивото на развој. Па така се применуваат: примање на топка со поголем обем, примање на топче односно топка која се тркала по подлога, отскокнува од подлога, примање со една рака итн.

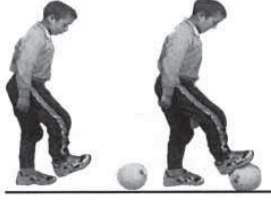
⁸ Покрај форхенд удар може да се примени и бекхенд удар, сервис, смеч. Може да се користат палки и топчиња со различна форма и големина за пинг-понг, тенис, бадминтон. Ударот на топчето може да биде со фиксирање, со потврлање итн.

⁹ Исто така и кај фрлањето на топче можат да се направат разни модификации. Во зависност од неговиот обем можат да се изведе фрлање од долу, фрлање со две раце од гради, фрлање позади глава итн.

Дриблинг со рака во место¹⁰

	КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА		УСЛОВИ
	1	погледот е насочени кон топката	топка со обем 1x200 мм, оворен простор
	2	со врвот на прстите топката се турка надолу до висина на струкот	
	3	телото е малко наведнато напред	
	4	топката се одбива пред и во страна од телото	

Примање на топка со стапало¹¹

	КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА		УСЛОВИ
	1	погледот го следи движењето на топката	топка со обем 1x200 мм, оворен простор
	2	телото се движи назад и во линија со движењето на топката	
	3	приемот на топката е со долниот дел на стапалото кое е доволно високо подигнато	
	4	стапалото му дава ублажување на сударот со топката	

Шутирање на топка¹²

	КРИТЕРИУМИ ЗА ПРОЦЕНКА		УСЛОВИ
	1	погледот е насочен кон топката во текот на целото движење	топка со обем 1x200 мм, оворен простор
	2	спротивната рака од ногата која шутира замавнува напред и во страна	
	3	ногата која не шутира се поставува покрај топката	
	4	ногата која шутира е свитката назад под агол од 90°	
	5	контактот со топката е со предниот или со внатрешниот дел на стапалото	
	6	ногата откако ќе шутне продолжува да се движи нагоре	

¹⁰ Можат да се изведат и други варијанти на водење како што се водење во движење, трчање, нананазад, со потскокнување итн.

¹¹ Можни варијанти од оваа вештина се: примање со внатрешниот дел на стапалото, примање во движење, примање со други делови од телото и во најразлични позиции.

¹² Шутирањето на топка може да биде од под, волеј, со потфрлање, но критериумите за проценка ќе бидат различни.

ОДРЕДУВАЊЕ НА НИВОТО НА ВЛАДЕЕЊЕ СО ДВИЖЕЧКАТА ВЕШТИНА

Користејќи ги критериумите за проценка на фундаменталните движечки вештини, можеме да ги евидентираме постигнувањата на секој ученик во одредена вештина.

Најпрво секој ученик ја манифестира движечката вештина три пати. Доколку во трите повторувања ученикот ги манифестира исто толку пати одредена компонента на задоволително ниво или само еднаш не ја манифестира тогаш тоа значи дека таа компонента ја изведува на задоволително ниво.

Доколку ученикот од три повторувања два или повеќе пати не манифестира одредена компонента на предвиденото ниво, тогаш тоа се бележи со знакот (*) покрај кој стои и бројот на компонентата која не ја владее (на пр. *2).

Ако ученикот добро владее со сите компоненти од вештината се бележи знакот (√).

Откако ќе се изврши тестирање на учениците, преку манифестирање на овие фундаментални движечки вештини, добиените квалитативни показатели се внесуваат во табела. Следната чекор е да се одреди нивото на владеење преку предложена скала за вреднување.

Доколку ученикот ги манифестира сите компоненти на движечката вештина (локомоторен или манипулативен вид) тогаш тоа се бележи – **одлично** владеење со движечката вештина.

Ако ученикот ги манифестира сите компоненти освен една тогаш се бележи – **добро** владеење со движечката вештина.

Ако ученикот не манифестира две или повеќе компоненти, тогаш се бележи – **недоволно** односно слабо владеење со движечката вештина.

Табела 1 Пример на табела за евидентирање на нивото на владеење со фундаменталните движечки вештини

Локомоторен вид						
	ТРЧАЊЕ	ХОРИЗОНТАЛЕН СКОК	ГАЛОПИРАЊЕ	ПРЕСКОКНУВАЊЕ	СКОКАЊЕ СО ЕДНА ИСТА НОГА	НАИЗМЕН. ПОТСКОК.
	1. двете стапала краток временски период се над подлогата 2. спротивно движење рака-нога (десна рака – лева нога и обратно) – прстите на шаката олабавени 3. главата и трупот се неподвижни, а погледот е насочен напред 4. стапалото се поставува блиску или во линија со петата	1. пред да се изведе скокот се забележува свиткување во зглобот на коленото а рацете се испружуваат назад позади телото 2. рацете енергично се испружуваат напред и нагоре за максимумот да го достигнат над главата 3. одразот и доскокот се изведуваат на двете нозе истовремено 4. при доскокот рацете се зафрлаат наназад	1. чекорење нанапред со доминантната нога која е следена од другата нога која се наоѓа позади 2. краток период кога двете стапала се наоѓаат над подлогата 3. главата и трупот се неподвижни, а погледот е насочен напред 4. способност да се галопира и со левото и со десното стапало напред	1. одраз на една нога со доскок на спротивната 2. раката е спротивна од ногата која го предводи движењето и се движи напред 3. во текот на летот главата останува исправена со поглед насочен напред 4. доскокот е лесен на предниот дел од стапалото на ногата која го предводи движењето	1.стапалото од ногата која не е на подлога и се свиткано и се наоѓа позади телото 2. одразот и доскот се изведува на предниот дел од стапалото 3. главата е исправена со поглед насочен напред 4. ритмичко движење по права линија	1.спротивно движење рака-нога (десна рака – лева нога и обратно) 2. во текот на секој поединечен потскување се забележува краток период кога двете стапала се над подлогата 3. главата и горниот дел на телото се неподвижни, а погледот е насочен напред 4. ритмичко движење по права линија
Име и презиме						
Игор Петровски	√	*2	√	√	√	√
Горан Сојанов	√	√	√	√	√	√
Петар Пејковски	√	*3	√	*2 *4	√	*4
Јана Крстева	√	*2	*4	√	√	√
Бојан Крстевски	√	√	√	√	√	*4

На пр. ученикот Игор Петровски (табела 1) сите движечки вештини ги владее на одлично ниво освен хоризонтален скок, каде што манифестира добро владеење, бидејќи не ја демонстрирал втората компонента од оваа вештина на задоволително ниво (рацете енергично се испружуваат напред и нагоре за максимумот да го достигнат над главата *2).

ЗАКЛУЧОК

Владеењето со овие вештини на високо ниво е неопходно за надградба на други посложени вештини кои се застапени во спортските и рекреативните активности.

Раниот развој на фундаменталните движечки вештини има значајна улога и во понатамошното партиципирање на учениците во физичките активности. Без да бидат совладани овие вештини (свиткување, нишање, трчање, прескокнување, наизменично потскокнување, фаќање, фрлање итн.) помалку е веројатно дека ученикот ќе ја искористи можноста да воспостави активен живот.

Од тие причини е неопходна нивна постојана и точна проценка, со цел да се утврди нивото на владеење. Од друга страна, тоа дава можност за создавање на такви наставни планови по предметот физичко воспитување, кои ќе овозможат најоптимален развој на истите, особено за учениците во предучилишната и одделенската настава, како период во кој меѓу другото треба да биде ставен акцент во развојот на овие фундаментални движечки вештини.

ЛИТЕРАТУРА

- Baldock, R. (2006). Assessment of fundamental movement skills. Inner South Conference. Government of South Australia.
- Burton, A. W., & Miller, D. E. (1998). *Movement Skill Assessment*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Darren, L. R. (1999). The Effects of a Preschool Movement Program on Motor Skill Acquisition, Movement Concept Formation, and Movement Practice Behavior. Dissertation. Morgantown, West Virginia University.
- Department of Education Community & Cultural Development (2006). Fundamental motor skills. Tasmania.
- Vale, M. (2006). Ready to go ideas for fundamentals movement skills. Government of South Australia.
- Vallentyne, J. (2002). Skills with Thrills. University of Alberta.
- Knudson, V. D., & Morrison, S. C. (2002). *Qualitative analysis of human movement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Malina, R. M., Bouchard, C., Oded B. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Miller, J., & Dickson, S. (1999). Fundamental motor skill intervention programs: Improving performance. Australian association for research in education. Melbourne Victoria.
- Schmidt, R. A., Wrisberg, C. A. (2004): *Motor learning and performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- South Carolina State Board of Education (2000). South Carolina Physical Education Curriculum Standards. South Carolina Physical Education Curriculum Standards Writing Team.
- Urlich, D. A. (1985). Test of Gross Motor Development. Austin, TX: Pr-ED.
- Haywood K. M., Getchell N.(2005). *Life span motor development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hand, B. (2003) Measurement of fundamental movement skills. University of Notre Dame.
- Hands, B. (2000). How can we best measure Fundamental Movement Skills? University of Notre Dame.
- Hopple, C. J.(2005). *Elementary physical education assessment and curriculum*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- <http://www.databdirect.com>
- <http://www.healthpromotion.com.au/LOTBindex.html>
- <http://www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/primary/.htm>
- http://goliath.ecnext.com/coms2/browse_R_A094
- <http://www.schools.sa.gov.au/schlstaff/>
- <http://www.stan-co.k12.ca.us/calpe/Foundations.html>
- <http://www.srsi.org/Family/educate/homeschool.htm>
- http://www.det.wa.edu.au/education/physicalactivity/initiatives_1.html
- <http://www.scu.edu.au/schools/edu/projects/migi/secure/teacher2/FMS/TITLE.HTM>
- http://www.accessmylibrary.com/coms2/browse_JJ_J243