

Марјан МАЛЦЕВ
Маја МАЛЦЕВА

159.922.7

СПЕЦИФИЧНИ РАЗВОЈНИ ПЕРИОДИ ВО РАНИОТ ДЕТСКИ РАЗВОЈ

Abstract

During its development, the child goes through several development periods. Each development period has certain characteristics. This paper presents some specialties of particular development period that is characteristic of motor aspects. Despite the presentation of the characteristics of some developmental periods, the paper pays attention to the core application - movements of children.

Key words: *physical education ,development,movements*

1.Вовед

Уште од раѓањето детето почнува забрзано да расте и да се развива и има свој особености како во морфолошки, функционален така и во психолошки поглед. Од особено значење претставува физичкиот раст и развој на детето, од периодот на новороденче, па сè до зрело детство, во кои периоди настануваат и најголемите промени во секој поглед кај човечката единка. Правилниот физички раст и развој овозможува и правилен развој на сите органи и органски системи, а секако и на психичката состојба на единката.

Физичкиот развој значајно зависи од морфолошките (градба на телото), карактеристики. Новороденчето во првата година од животот расте околу 2 см. Месечно, па така во првата година е двојно повисоко од раѓањето. Предучилшниот период претставува прва фаза на забрзан раст на детето, периодот од 6-10-та година е период на забавен раст на детето.

Новороденчето има просечна тежина од 2500-4500 гр., додека по првата година од животот неговата тежина е за трипати поголема.

Коските кај новороденчето се пластични, меки и еластични. Целиот коскен систем е богат со рскавично ткиво, кое постепено окостува и зацврстува. Процесот на осификација има своја доминација во овој период од животот. Кривините на рбетниот столб не се формирани, па од тие причини треба да се посвети особено внимание на изборот на вежби и активности кои ќе ги реализира детето.

Мускулите со раѓањето на новороденчето се морфолошки оформени, но со поинаков хемиски состав на мускулното ткиво. Мускулната маса кај новороденче изнесува 23% од телесната тежина (кај возрасен 43%).

Кај новороденчето се забележува интензивна фреквенција на дишењето, која изнесува до 55 респирации во минута, која постепено се намалува, на 7 години изнесува 23 (15 респирации кај возрасен).

Срцето во првата година од животот за два пати ја зголемува својата тежина, додека во 6-та година е за пет пати потешко, истовремено доаѓа и до задебелување на сидовите на срцето. Крвните сидови пропорционално многу се пошироки кај децата отколку кај возрасните, а крвта се движи со поголема брзина. Ова значи дека и фреквенцијата на срцето кај новороденче е значително поголема – 130 удари во мин., во 6-та година околу 90-95 (возрасен 70). Инервацијата на срцевата работа сè уште се формира и често доаѓа до аритмична срцева работа.

1. Некои карактеристики на детскиот развој

Правилниот раст и развој не започнува со поаѓањето на детето во училиште, односно на негова 6 годишна возраст. Биолошкиот развој има свој законитости. Низ текот на целиот живот траат процесите на градење и разградување на организмот.

Основна карактеристика на детскиот развој е **константноста на развојниот ред**, односно постојаност во физичкиот развој. Константноста подразбира дека моторичките активности се јавуваат по одреден ред, кој може да се појави подоцна или порано, но се јавуваат редоследно кај здравите деца (пр. детето прво седи, па потоа оди).

Карактеристично за детскиот развој е појавата на **интермитентност** во развојот, односно одредено движење се јавува, се губи, па повторно се јавува.

Телесниот и менталниот развој на детето е непрекинат, иако се одвива постепено и нерамномерно, со посебни карактеристики во одредени периоди. Растот и развојот значи се, во суштина **континуирани** процеси, иако одредени анатомско-физиолошки и психолошки елементи се развиваат со посебно темпо и ја достигнуваат својата зрелост во различни периоди.

Човекот уште со раѓањето располага со одреден генетски тип на движења кои се филогенетски – вродени, кои се својствени за човечкиот род. Филогенетскиот развој се одвива во два условни правци и тоа: **цефалокаудален и проксимодистален**. Цефалокаудалниот правец или правец од горе кон долу, подразбира дека движењата се изведуваат прво со горните делови на телото – главата и се продолжува надолу со останатите делови на телото, имено детето прво ја подигнува главата, потоа рамената и горниот дел на трупот, потоа седнува, околу 6 месеци, ползи околу 9-от месец и проодуваат околу првата година од животот. Проксимодисталниот развоен правец подразбира придвижување на делови од телото кои се поблиски до 'рбетниот столб, (прво се движи целата рака од зглобот на рамото), па подоцна и подалечните делови од 'рбетниот столб (пр. Фини движења со шака).

Следна карактеристика е **латерализација** на функциите, односно од подеднакво користење на двете страни на телото, подоцна се јавува унилатералност во движењето – доминира десната страна.

2. Развојни периоди на физичкиот развој

Според возраста децата се поделени во неколку возрастни категории: предучилишна возраст до 6 години, млада училишна возраст 6-9 години и зрело детство од 9-11 години.

3.1 Предучилишна возраст

Оваа возраст го опфаќа периодот од 0 до 6 години, со под периоди **А)** од 0-2 години (субпростор 0-6 месеци, 6-18 месеци и 18-24 месеци), **Б)** од 2-3 години, **В)** од 3-4 години и **Г)** од 4-6 години. Ваквата поделба на возрастни групи детерминирана е со законската регулатива, врз основа на која се организира работата на детските градинки, како и поделбата на децата во групи.

А) Нај интензивен период на раст и развој во човечкиот живот, особено од аспект на локомоторните способности, е периодот до 2-та година од животот. Во овој период се формира рбетот, примарните локомоторни активности и сложените координативни движења.

Од грубите моторички активности за периодот од 0-6 месеци ќе ги споменеме: држење на главата исправено, ја подига главата и градите лежејќи на стомак, се превртува по надолжна осовина. Фини моторички движења кои се застапени во оваа возраст се: Држи цврсто предмети во рака (пр.тропалче), плеска со дланките, префрла предмети од едно во друго раче.

Субпериодот од 6-18 месеци, се карактеризира со тоа што детето може да: Седи самостојно, лази, проодува, се наведнува и исправува, се исправа од лежење и седење – самостојно, се качува, се подига на прсти.

Во субпериодот од 18-24 месеци детето: фрла, се качува и слегува на предмети и скали, чекори наназад, може да шутира со нога, трча со менување на правец, турка, влече, фаќа.

Б) Моторичките способности кои се јавуваат во периодот 2-3 години кај детето се карактеризираат со: потскокнување на една нога, одење на прсти, движење по нацртани линии, трчање со промена на брзина и правец, вози велосипед со три тркала, подскокнува и скока.

В) Детскиот период од 3-4 години, од моторички аспект се карактеризира со: движење и трчање во сите насоки, шутира со нога, фрла, фаќа, крева, носи, самостојно оди по ниска греда, се занимава со елементи од спортските игри или индивидуалните спортови.

Г) На возраст од 4-6 години детето: самостојно вози велосипед, ролерки, лизгалки, скии, прецизноста и рамнотежата се подобруваат.

Во оваа возраст се стабилизираат основните локомоторни движења, потоа може да учи и посложени телесни вежби. Коскениот и мускулен систем се зацврстуваат и овозможуваат консолидација на моториката. Во овој период детето веќе може да совладува елементарни техники на одредени спортови. Преку моторичкиот развој се влијае на емоционалниот, социјалниот и интелектуалниот развој на детето. Недостатокот од игра и моторички активности може да го забави физичкиот и ментален развој на детето.

3.2 Млада училишна возраст

Младата училишна возраст го опфаќа периодот од 6-9 годишна возраст, тоа е периодот од прво до трето одделение. Со поаѓањето во училиште детето го менува режимот на живеење, училиштето поставува нови барања, особено во дисциплината, се исполнуваат разновидни задачи, не само на училиште туку и дома. Училишните барања ги намалуваат слободните активности на детето, тоа мора да седи и слуша на часовите, па овие промени може неповолно да се одразат на развојот на детето. За да се мине безопасно од слободниот режим на живеење во организиран начин голема е улогата на наставникот, особено на часовите по физичко и здравствено образование. Тие го олеснуваат преминот од игра во решавање на задачи и овозможуваат детето во колективот да ја изрази својата личност, се запознава со интересирањата на своите врстници.

Улогата на наставникот е преку часовите по физичко и здравствено образование да го следи растот и развојот на своите ученици, да работи на реализација на наставниот план и програма, да го следи правилното држење на телото. Покрај наставниците, одговорност за реализација на програмата имаат и директорите на училиштата како и други државни институции.

Не смееме да дозволиме модерниот начин на живеење со малку движење, да предизвика многу неправилности во детскиот раст и развој. Од тие причини и државните институции посветуваат особено внимание на оваа проблематика, па така неделниот фонд на часови од I-V одделение изнесува 3 часа неделно, или 108 часа годишно.

3. Специфичности на содржините на наставата по физичко и здравствено образование

На детето потребно е да му се овозможи секојдневно да се занимава со различни активности, различни движења, телесни вежбања, но со правилно дозирање на вежбите. Правилното дозирање на вежбите овозможува подобро влијание на развојот на поединецот во саканиот правец на развој кон кој се стремат функционалните способности на организмот и здравиот начин на живеење. Во овој период должноста на предметот физичко и здравствено образование, е борбата против деформитетите и јакнење на сознанието за негување на телото.

Наставникот треба да избегнува да дава вежби за сила. Зголемената сила бара и зголемен мускулен тонус кој го спречува растот на телото.

При вежбањето најдобро е да се избере место на чист и свеж воздух. Улогата на наставникот за стекнување на отпорност и челичење на организмот се огледува и во формирањето на навики за здрав и хигиенски живот (чистота на телото, миење, капење, хигиена на облеката, исхрана, правилна работа и одмор).

Со доаѓањето на училиште детето добива задачи од наставникот. Се навикнува на колективни активности, на дисциплина, друштво, обврски. Сето ова се реализира ненаметливо, низ игра и неприметно. Играта е најприфатливо средство за развивање на психо-физичките особини. Наставникот знае дека учениците се разликуваат по своите способности, интелектуални капацитети, културни специфичности и сл. Затоа наставниците поставуваат различни барања пред учениците. Кај оваа возраст покрај играта треба да се развиваат и природните облици на движење (одење, трчање, скокање, ползење, качување, фрлање, совладување на едноставни пречки). Гимнастичките справи повеќе користат во игрите како помагала. Во оваа возраст учениците треба да научат да пливаат. Сите телесни вежби треба да се покажуваат едноставно и применувајќи имитација на движења.

Од сите телесни вежби треба да се применуваат особено вежбите за флексибилност, истегнување, брзина, рамнотежа и координација. За вежбите за сила веќе рековме дека нивното претерано користење влијае на растот, му штети на срцето и другите органи, доведува до хипертрофија на мускулите.

Наставата по физичко и здравствено воспитување драстично се разликува во зависност од возраста на учениците, особено разликите се забележливи во телесниот развоток и во физичките способности. Во оваа возраст не треба да се бараат спортски резултати. Учениците се насочуваат кон постепено зголемување на напорот во физичкото вежбање. Од учениците веќе од четврто одделение се бара движењата да ги изведуваат точно и правилно. Покрај креативните активности, учениците од оваа возраст треба да се вклучуваат и навикнуваат активно да учествуваат во планирањето на работата, особено во натпреварите и во оценувањето на напредувањата, или пак причините за неуспесите.

4. Обележја и природно-научни претпоставки на физичкото образование

Суштинско обележје на физичкото образование претставуваат моторичките активности на учениците во разни видови и форми на физичко вежбање. Моторичките активности, меѓутоа не се само средство на физичко вежбање, особено не во потесна смисла, туку и средство со кое детето ја спознава околината која го опкружува, ги задоволува потребите

на својот организам за движење и други животни потреби. Таа е, како што истакнуваат некои автори, „генетски предодредена, без неа не е можен опстанокот на човекот“¹. Од друга страна треба да се земе предвид дека телесната (физичката) вежба не остава секогаш исти отпечатоци на човечкиот организам, ниту пак самиот акт на вежбање, односно користа на оваа или онаа телесна вежба е секогаш доволна да се обезбеди позитивно влијание. Дотолку повеќе, една иста телесна вежба може да предизвика различни влијанија кај еден ист човек. Во еден случај, нејзиното влијание може да биде позитивно или поттикнувачко, во друг негативно, а понекогаш може да предизвика и негативни ефекти (зависно од формите, начините, времетраењето, положбата, местото и др.) врз организмот. Логички произлегува дека позитивните влијанија на телесното вежбање може да произведат посакувани ефекти само ако се реализираат плански и смислено, ако се почитуваат општите законитости и критериуми кои примарно ја определуваат неговата целисходност и ефикасност.

Ако се работи за училишна популација, особено за млада и средна училишна возраст, тогаш треба да се земе предвид фактот дека наставата по физичко и здравствено образование обезбедува само дел од природните потреби на децата за движење, па според тоа нејзината ефикасност во голема мера зависи од вкупниот обем на моторичкото ангажирање на децата. Научно е потврдено дека на децата во периодот на интензивно растење потребни им се повеќе од 12-15 часа неделни активности за да се задоволат основните потреби на организмот за движење. Според тоа, наставата по физичко и здравствено образование опфаќа помалку од 10-15% од потребите на организмот за движење. Ако на ова го додадеме, фактот дека наставата не е ориентирана само на задоволување на потребите од движење, иако е тоа една од основните задачи, тогаш уште повеќе ја согледуваме улогата на моторичките активности за развојот на детето.

Проблемот добива на тежина, кога ќе се земат во предвид и фактите дека современиот начин на живеење, а особено режимот на училишните активности, се повеќе ја намалуваат моторичката активност на учениците. Тие претежно се занимаваат со активности во кои доминираат статичките елементи (настава, домашни задачи, следење ТВ програми, компјутерски игри и сл.), а сè помалку време им останува за играње, прошетки, излети и други форми на моторички активности, а со самото тоа и воспоставување на природната рамнотежа за умствен и физички развој и оптоварување. Според тоа, постои огромен дефицит во моторичките активности кај децата кој се движи од 50% - 70% во зависност од возраста на детето.

¹ Медовшек М., „Физички одгој у основној школи“, Школска књига, Загреб, 1969 год, стр.5.

Намалената моторичка активност – **хипокинезија**, неповолно влијае на развојот и здравјето на децата. Таа лесно доведува до таканаречени „предпатолошки состојби“ кои се манифестираат со побрз замор при умствена или физичка работа, слабеење на вегетативните функции, заостанување во моторичкиот развој, пореметување на режимот на срцевата работа, активностите на централниот нервен систем и др. Според тоа, за да се создадат услови за нормален раст и развој на децата, за одржување на нивното здравје и работни способности, неопходно мора да се обезбеди соодветен корективен режим, односно воспоставување на оптимална норма на моторички активности. Поинаку кажано, покрај наставата по физичко и здравствено образование, училиштето мора да обезбеди максимални услови за пошироко моторичко ангажирање на потенцијалите на учениците, да обезбеди воннаставни и слободни активности за учениците.

Друг многу значаен услов за оптимална ефективност на наставата по физичко и здравствено образование е нејзината содржина, земена во својата целокупност, која е строго ускладена со возраста и индивидуално-психолошките способности на учениците. При утврдување на содржината што логички претставува: избор на средства и методи, нормирање на оптеретувањето и други методички специфичности, мора да се земе во обзир процесот на созревање на детето кое не тече рамномерно, дека тоа е под силно влијание на генетските и социјално-демографските фактори, половите специфичности итн. Познато е на пример дека кај децата од училишна возраст од 6-7 години и потоа помеѓу 11-14 доаѓа до забрзано растење. Во тој период висината на телото се зголемува во просек 5-10%, додека во останатиот период само 3% на годишно ниво.

Значајно е да се напомене дека во овој периодот на забрзано растење детскиот организам е осетлив најмногу кон дефицитот од моторна активност. Се работи за тоа што периодот на забрзано растење е врзан со значајна активација на енергетските и метаболички процеси, што пак бара активација на моторичките активности. Покрај тоа некои деца имаат забрзан развој, додека кај други темпото на растење и развој е забавено. Разликата помеѓу хронолошката и физиолошката возраст може да биде и неколку години, што се подразбира дека бара посебно внимание и диференциран пристап, особено, ако се работи за ученици кај кои е значајно изразено заостанувањето во развојот.

Периодот помеѓу 7 и 9 години го карактеризира релативно рамномерен раст и развој на детето. Моторичките функции достигнуваат високо ниво на развој. Децата, покрај тоа, доста добро ги поднесуваат краткотрајните оптоварувања, тип на брзинска снага (скокови, скробатика, вежби на справи и др.), а по 9-та година постепено се зголемува и сензитивноста за вежби за динамичка сила.

Нерамномерното созревање значајно се одразува и во развојот на моторичките функции. Навистина, основните показатели на овие функции

(сила, брзина, координација др.), се развиваат во текот на целата училишна возраст, но не и со еднаков интензитет. На возраст од 6-7 години значително се забележува зголемена резервна можност на срцево-садовниот и респираторниот систем, што овозможува подолга работа од аеробран карактер со умерен интензитет. Според ова, веќе во оваа возраст детето може да започне со развој на издржливоста, при што успешно може да се користат вежби и активности од цикличен тип – рамномерно трчање, возење велсипед, одење со скии, лизгање, и др.

Значајно е да се напомене, дека силата, координацијата и другите својства на големите мускули се развиваат нешто порано од ситните мускули. Мускулите на шаката се развиваат околу 6-7 годишна возраст, во кој период кај децата може да се појават тешкотии при учење на пишување и други движења кои бараат фина координација и брзина при движење на шаката. Покрај тоа вреди да се спомне дека децата од помлада возраст потешко поднесуваат статички напрегања. Ова, сепак, не значи дека статичките вежби и напори треба потполно да се исклучат од програмата, особено што тие ефикасно можат да користат за одржување на правилно држење на телото при седење во клупа, како и правилна положба во некои физички вежби и слично. Јасно е меѓутоа, дека овие вежби треба да се применуваат внимателно со строга контрола на дозирање и дефинирање.

Според некои истражувања, релативната сила на мускулите кај деца на помлада училишна возраст слична е со вредностите кои ги наоѓаме кај возрасните. Овој факт често се користи за развој на сила врзана за совладување на сопствената тежина (тежина на телото). Често се заборава дека нивните мускули имаат тенки влакна, дека се посиромашни со белковини и масти, дека содржат многу вода заради што треба да се развиваат постепено и сестрано. Оптеретување од голем обем и интензитет доведува до зголемена енергетска потрошувачка што може да предизвика забавено растење. Покрај тоа, треба да се избегнуваат асиметрични вежби, претерано зголемување на флексибилноста, остри потреси при доскокнување, нерамномерно оптеретување на левата и десната нога, како и големи оптеретувања на долните екстремитети воопшто. Овие вежби можат да доведат до поместување на карличните коски и нивно неправилно формирање, а во некои случаи и до рамни стопала, како и нарушено држење на телото.

Конечно, не смее да се занемари и фактот дека кај децата од оваа училишна возраст, стабилноста на вниманието е слабо развиена. Ним им е својствена висока емоционалност и силно изразена потреба за движење. Во ситуации каде таа потреба не може да се задоволи, доаѓа до зголемена мускулна напнатост, слабеење на вниманието и побрзо заморување. Во такви случаи, отпорот кон заморот кај децата најчесто се изразува со движење, што е физиолошка реакција на прекумерното оптеретување. Тогаш, истакнуваат некои автори, не помага никаква забрана или согледување на учителот – помага само вежбање.

Во практичната интерпретација од наведените факти, мора да се земат предвид половите разлики кои овозможуваат и ги диференцираат функционалните и други способности и својства на учениците и ученичките. Поради тоа, веќе од шеста година, наставата по физичко и здравствено образование, особено, ако се работи за карактерот и интензитетот на оптеретувањето, бара и диференциран пристап. Во секој момент, учителот мора однапред да знае што е зедничко и прифатливо за обата пола, а што итно мора да се одвои (што е делумно регулирано и со наставната програма).

5. Биолошки задачи на физичкото образование

Современата теорија на физичкото воспитување особено ја интересира физиолошката ангажираност на учениците за време на физичкото вежбање. Затоа од наставниците по физичко и здравствено-образование се бара познавање на биолошките и физиолошките основи на телесното вежбање, да ја познаваат градбата на основните биолошки системи, на најважните органски системи, правилно да ги усвојат биолошките законитости на развитокот, како и детално да го познаваат влијането на телесните вежби врз организмот.

Во рамките на правилниот и хармоничен раст и развој на организмот на децата, кој е во центарот на вниманието, грижата за здравјето е секогаш на прво место. Иако ова подрачје е широко, може да се издвојат некои основни биолошки (здравствено-хигиенски) задачи:

Основна биолошка (здравствено-хигиенска) задача е постојано влијание на растот и развојот на организмот и сестрано развивање на неговите функции. Преку физичкото образование ги стимулираме телесните движења водејќи сметка децата правилно да ги насочиме и оптеретиме за да може сите движења да дадат придонес на телесниот раст и развој на децата.

При остварувањето и реализирањето на оваа задача секогаш треба да се има на ум дека основно средство на физичкото и здравствено образование е физичката вежба, чија форма и интензитет променливо влијае на работата на мускулите, односно на промените кои настануваат во нив (со зголемување на мускулната работа се зголемува и кислородната потрошувачка), го зајакнува срцето кое постепено се прилагодува на зголемено оптеретување, ја намалува срцевата фреквенција, се зголемува систолниот и минутен волумен на крвта, се зголемува бројот на еритроцити (црвени крвни зрнца), и количеството на хемоглобин во крвта, респираторниот систем ја намалува фреквенцијата на дишењето, се зголемува виталниот капацитет и вентилацијата за време на интензивно физичко вежбање.²

² Крагујевиќ Г., „Методика физичког воспитања“, Завод за уџбенике и наставна средства, Београд, 1991 год., стр.41.

Задача која посебно се наметнува самата по себе во оваа возраст при реализацијата на наставата по физичко и здравствено образование, е грижата за правилното држење на телото.

Со поаѓањето во училиште детето сè уште се нема добро зацврстено во нормалниот исправен став на држење на телото. Пластичноста на скелетот и слабоста на мускулите во оваа фаза од развојот бара од физичкото и здравствено образование да влијае преку телесните активности на развивање на одредена сила и еластичност на мускулите на грбот, stomакот, како и на останатите мускули кои обезбедуваат добра подвижност.

Основа на доброто здравје е правилното држење на телото. Додека лошото држење предизвикува појава на разни деформитети кои се одразуваат потоа во работата на срцево-сатовниот систем, респираторниот, органите за варење и на функциите на правилниот раст и развој на организмот.

Една од основните здравствено-хигиенски задачи на физичкото и здравствено образование кои се реализираат низ наставниот процес е: стекнување на отпорност и јакнење на здравјето од секој аспект. Правилното организирање на наставата по физичко и здравствено образование во променливи услови на надворешната средина, вежбање на свеж и чист воздух, на снег, во вода, воопшто во природа особено позитивно влијае на сите органи и органски системи. **Преку вежбањето детето постепено се стекнува со отпорност, која недостасувала пред доаѓањето во училиште, а е неопходна. Детето треба да се навикнува на секојдневно вежбање кое ќе ја зголеми неговата отпорност од влијанијата на надворешната средина.**

Стекнувањето на хигиенски навики е мошне важна задача која се реализира низ наставата по физичко и здравствено образование. Особено е важно кај децата да се развиваат навики за здрав и хигиенски живот кои се огледуваат низ навики за редовно капење, миеење, уреден живот (спиеење, активност, одмор), правилна и квалитетна исхрана, контрола на здравјето како и способност на организмот да ја сфати и прафити потребата и важноста за континуирано и систематско телесно вежбање.

Развивањето и одржувањето на моторичките способности претставува посебна задача на физичкото и здравствено образование. Искуствата покажуваат, дека човек кој совладал поголем број на моторички навики, многу полесно и побрзо ги решава сите нови моторички задачи – **трансфер на знаења**. Стекнатото искуство од некое движење може лесно да се примени. Важно е прво да се совладаат основните и едноставни движења (одење, трчање, скокање, ползење, пливање). Основната биолошка цел која се остварува низ наставата по физичко и здравствено образование се огледува преку систематски и разновидни движења кои децата ги совладуваат во различни ситуации, а со цел за задоволување на потребите за одржување на оптимално ниво на моторните способности.

Литература

1. Ашмарин, Б. А. (1990). *Теорија и методика физического васпитанија*. Москва: Просвешченија;
2. Анастасовски, А. (1990). *Методика на физичко воспитание*. Скопје: Просветно дело;
3. Бала, Г. (1983). *Интензификација вежбања на справама у школама*. Нови Сад: Педагошка стварност;
4. Богосављевиќ, М. (1982). *Методика физичког васпитања деца предшколског узраста*. Кикинда: Педагошка академија;
5. Вишњиќ, Д. (2004). *Методика физичког васпитања*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања;
6. Галиќ, М. (1995). *Култура и физичка култура*. Нови Сад: Светови;
7. Лескошек, Ј. (1980). *Теорија физичке културе*. Београд: Савез за физичку културу Југославије;
8. Лукиќ, Ж., (1993). *Методика разредне наставе*. Београд: Нова просвет.
9. Maryhelen, V., Hollis, F.F. (1969). *Teaching physical education in secondary schools*. Toronto;
10. Малцев, М. (1989). *Современи системи во наставата по физичко образование и нивните можности за подобрување на здравјето на учениците*. Охрид: Летна школа на педагозите по физичка култура на Југославија;
11. Малцев, М. (2010). *Хуманизација на оценувањето во наставата по физичко и здравствено образование*. Скопје: Педагошки факултет „Св.Клмент Охридски“;
12. Меѓедовиќ, Е. (2005). *Теорија и методика физичког васпитања*. Призрен-Лепосавиќ: Учитељски факултет;
13. Матиќ, М. (1978). *Час телесног вежбања*. Београд: Партизан;
14. Матвејев, Л. П., Новиков, А. Д. (1986). *Теорија и методика физического воспитанија*, Москва: Физкултура и спорт, Том 2,
15. Томиќ, Д. (1974). *Васпитање игром*. Београд: Партизан;
16. Тодоровски, Д. (2007). *Методика на физичкото образование*. Педагошки факултет „Гоце Делчев“, Штип.;
17. Харабуги, Г. Д. (1974). *Теорија и методика физического васпитанија*. Москва: Физкултура и спорт