

# Структура на обука по СзР

Додека Структурата на обука по СзР е еден од основните курсеви, корисно е да имате поминато некои други основни и напредни курсеви пред да продолжите со овој курс. Внимателното проучување и разбирање на основниот курс за **Развивање животни вештини** и напредниот курс за **Животни вештини и одржливи развојни цели** е особено важно. Како и секогаш, имајте предвид дека постојат пет главни начела и дека СзР може да го развие својот целосен потенцијал само ако се земат предвид и ако се применат сите начела.

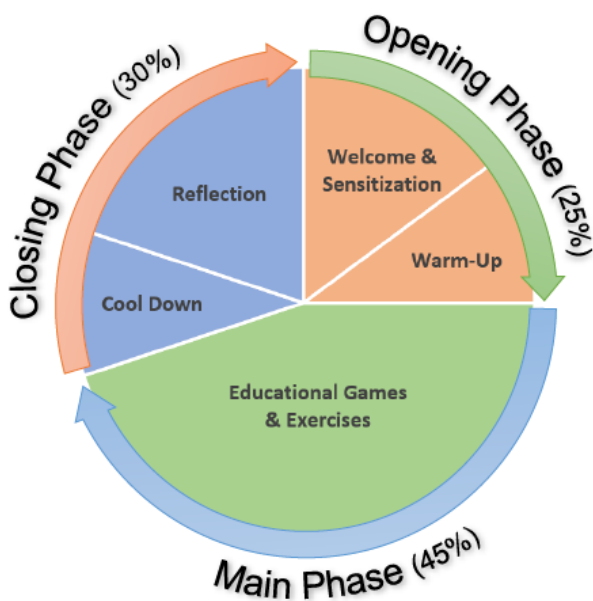


Со цел спортот да даде значаен придонес за надминување на предизвиците во секојдневниот живот, активностите во областа на СзР треба да бидат специфично насочени кон развој на животни вештини.

Од клучно значење е учесниците да не се оспособат само за применување такви вештини на теренот и за време на сесии од обука, туку да се оспособат да ги применуваат и надвор од теренот во нивниот секојдневен живот.

За таа цел, сесиите од обука мора да бидат соодветно планирани и структурирани.

Сепак, пренесувањето на животните вештини од полето на обука во контекст на секојдневниот живот е истовремено најважниот и најтешкиот чекор. Јасна структура за обука може да придонесе за поедноставена примена.



Идеалната структура на сесија од обука по СзР изгледа на следниов начин:

## A. Фаза на започнување (25%)

- Посакување добредојде и сензибилизација (15%);
- Загревање (10%).

## B. Главна фаза (45%)

- Едукативни игри и вежби

## C. Фаза на завршување (30%)

- Опуштање (10%);
- Опсервација (20%).

Иако ова е препорачаната структура за обука по СзР, ова може да не е секогаш возможно да се спроведе (на пример, СзР во часови по физичко воспитување). Во тој случај целта е да се приспособи структурата на околностите во обид да се остане што е можно поблиску до препорачаната структура на курсот по СзР.

Конечната **опсервација е секогаш најважниот дел** бидејќи искуството стекнато на теренот се пренесува врз предизвици од секојдневниот живот на учесниците. Сепак, се препорачува да не се има само една опсервација на крајот од сесијата од обука, туку **дополнителна кратка опсервација директно по секоја вежба/игра**. Во спротивно, учесниците може да ги заборават искуствата од почетокот на обуката до крајот на истата. Обучувачите во областа на СзР треба да бидат добро обучени за ефективно опсервирање, бидејќи тие ги надминуваат вообичаените и добро познати насоки за вежбање.

За време на фазата на **сензибилизација** на почетокот од сесијата од обука, обучувачот треба да се обиде да се придржува до следниве **насоки**:

1. Опишете што ќе опфати денешната обука по СзР и кои се образовните цели (**когнитивни, социјални, спортски, како и физички**);
2. Објаснете зошто избраните животни вештини (специфични за ЦОР) на денешната сесија од обуката се релевантни за (млади)учесници;
3. Дискутирајте заедно со учесниците за ситуациите во коишто избраните животни вештини се особено корисни (и во спортот и во секојдневниот живот).

Поминувањето низ овие чекори треба да придонесе за подготовка и сензибилизација на учесниците за претстојната сесија од обука и осервирањето што следува.

**Главната фаза** се фокусира на едукативните игри коишто се специјално избрани за промовирање и подобрување на четирите димензии на развој, вклучително и на животните вештини. Треба да се има предвид дека не е доволно да се користи само една едукативна игра по животна вештина. Како и вештините поврзани со спортот, **животните вештини треба одржливо да се развиваат** во текот на неколку сесии од обука, користејќи различни вежби, игри и техники. Повеќе за ова може да се најде на курсот за **Развивање животни вештини** и **Животни вештини и ЦОР**.

Како што беше претходно споменато, **опсервирањето по секоја вежба** е клучен чекор со цел да се обезбеди пренесување на вештини од полето за обука во контекст на секојдневниот живот на учесниците. Обучувачот треба да се обиде да се придржува до следниве **насоки**, поставувајќи им на учесниците прашања **за да поттикне активен процес на опсервирање**:

1. Опишете што е направено и зборувајте за она што е забележано за време на вежбата/сесијата од обука.  
*П: Што направивме за време на оваа сесија од обука по СзР? Што забележавте?*
2. Објаснете зошто се случиле одредени активности и разговарајте за последиците од одлуките.  
*П: Зошто се случи ова? Кои беа последиците? Што можеше да се подобри или направи поинаку?*
3. Пренесете ги искусените предизвици од активностите во областа на СзР на слични предизвици во други области од животот.  
*П: Дали наидовте на предизвик за време на вежбата/обуката што ве потсети на предизвик од вашиот сопствен живот? Дали овој проблем се однесува и на други области од животот? Како ќе можете да ги решите ваквите проблеми во иднина?*
4. Забележете што е научено од оваа вежба/сесија од обука и како може стекнатото искуство да се примени во иднина во секојдневни животни ситуации.  
*П: Што научивте лично од ова искуство? Што ќе правите поинаку во иднина врз основа на она што го научивте денес?*

Од **суштинско значење** е да се **поттикне овој пренос на вештини** во секојдневниот живот на (младите) учесници со цел да се даде значаен придонес за нивен личен успех. Повеќе информации може да се најдат на веб-страницата „**Пакет алатки со ресурси во областа на Спорт за развој**“ под: [Essentials – S4D Competences – From Theory to Practice: Competences as Part of a Training Session](#).