

UDC 796

ISSN 0350-3836



ФИЗИЧКА КУЛТУРА

Година 37

2009

Бр. 1

СПИСАНИЕ ЗА НАУЧНИ И СТРУЧНИ ПРАШАЊА
ОД ФИЗИЧКАТА КУЛТУРА

ФИЗИЧКА КУЛТУРА

Меѓународно списание

Издавач:

ФЕДЕРАЦИЈА НА СПОРТСКИТЕ ПЕДАГОЗИ
НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

FIZIČKA KULTURA

International Journal

Published by:

FEDERATION OF THE SPORTS PEDAGOGUES
OF THE REPUBLIC OF MACEDONIA

Главен и одговорен уредник:
Александар Наумовски

Editor in Chief:
Aleksandar Naumovski

Уредувачки одбор:

Бранислав Антала (Словачка)	Драган Милановиќ (Хрватска)
Иса Аслани (Македонија)	Димитар Михајлов (Бугарија)
Густав Бала (Србија)	Горге Никин (Србија)
Вишрен Бачев (Бугарија)	Николае Ошиана (Романија)
Страшо Глигоров (Македонија)	Душан Периќ (Србија)
Серџоа Гондарев (Македонија)	Душан Ристевски (Македонија)
Даниела Дашева (Бугарија)	Ватромир Срхој (Хрватска)
Цветан Жељасков (Бугарија)	Грегор Старц (Словенија)
Ненад Живновиќ (Србија)	Јанко Стрел (Словенија)
Јадран Калковски (Македонија)	Душан Тодоровски (Македонија)
Ратко Катиќ (Хрватска)	Владимир Финдак (Хрватска)
Марјета Ковач (Словенија)	

Editorial Board:

Branislav Antala (Slovak Republic)	Đorđa Nićin (Serbia)
Isa Aslani (Macedonia)	Nicolae Ochiana (Romania)
Vhiren Bachev (Bulgaria)	Dušan Perić (Serbia)
Gustav Bala (Serbia)	Dušan Risteovski (Macedonia)
Strašo Gligorov (Macedonia)	Vatromir Srhoj (Croatia)
Serjoža Gontarev (Macedonia)	Gregor Starc (Slovenia)
Daniela Dasheva (Bulgaria)	Janko Strel (Slovenia)
Jadran Kalkovski (Macedonia)	Dušan Todorovski (Macedonia)
Ratko Katić (Croatia)	Vladimir Findak (Croatia)
Marjeta Kovač (Slovenia)	Tsvetan Zhelyazkov (Bulgaria)
Dimitar Mihailov (Bulgaria)	Nenad Živnović (Serbia)
Dragan Milanović (Croatia)	

Совет на списанието:

Вулнет Амети (Македонија)	Петре Петрушевски (Македонија)
Томислава Андоновски (Македонија)	Димитар Пецов (Македонија)
Јосип Бабин (Хрватска)	Ванчо Поп-Петровски (Македонија)
Радослав Бубањ (Србија)	Бранка Протиќ-Гава (Србија)
Ленче Алексовска-Величковска (Македонија)	Иван Прскало (Хрватска)
Стојан Иванов (Бугарија)	Руси Русев (Бугарија)
Симеон Јанков (Македонија)	Чедомир Саздовски (Македонија)
Менан Мемети (Македонија)	Љерка Срхој (Хрватска)
Ацо Миновски (Македонија)	Горданчо Стојчевски (Македонија)
Антоанета Момчилова (Бугарија)	Димитар Цицев (Македонија)

Editorial Council:

Vulnet Ameti (Macedonia)	Dimitar Pecov (Macedonia)
Tomislava Andonovski (Macedonia)	Petre Petruševski (Macedonia)
Josip Babin (Croatia)	Vančo PopPetrevski (Macedonia)
Radoslav Bujanj (Serbia)	Branka Protić-Gava (Serbia)
Dimitar Ciev (Macedonia)	Ivan Prskalo (Croatia)
Stojan Ivanov (Bulgaria)	Rusi Rusev (Bulgaria)
Simeon Jankov (Macedonia)	Čedomir Sazdovski (Macedonia)
Menan Memeti (Macedonia)	Ljerkica Srhoj (Croatia)
Aco Minovski (Macedonia)	Gordančo Stojčevski (Macedonia)
Antoaneta Momchilova (Bulgaria)	Lenče Aleksovska-Veličkovska (Macedonia)

Секретар: Душко Сачкарски

Secretary: Duško Sačkarski

Списание излегува два пати годишно

Жиро-сметка, 300000001971367

Дан. бр. 4030995161010

Комерцијална банка АД – Скопје

Адреса на редакцијата:

Списание "Физичка култура"

Бул. "Св. Климент Охридски" б.б. - Скопје

Пошт. фах 231, тел: +389 2 3122-340

Факс: + 389 2 3122-340

e-mail: fsprm@yahoo.com

The Review is printed twice a year

Account No, 300000001971367

Dan. No. 4030995161010

Комерцијална банка АД-Скопје

Editorial Address:

"Fizička kultura" Review

Bul. "Sv. Kliment Ohridski" b.b. - Skopje

P.O. Box 231, tel: +389 2 3122-340

e-mail: fsprm@yahoo.com

Лошко Миленкоски Ифет Махмутовик Андријана Зафировска Глигор Христов	РАЗЛИКИ ВО ВАРИЈАБЛИТЕ ЗА ПРОЦЕНКА НА СПЕЦИФИЧНИТЕ МОТОРНИ СПОСОБНОСТИ МЕЃУ ШЕСТОРКИТЕ ОД ПЛЕЈ-ОФ И ПЛЕЈ-АУТ НА ПРЕВАРИТЕ ОД ПРВАТА МАКЕДОНСКА ОДБОЛКАРСКА ЛИГА	41-42
Ненад Рогољ Иво Бановик Ватромир Срхој Томислав Јелиќ	РАЗЛИКИ ВО МОТОРНИТЕ СПОСОБНОСТИ КАЈ СТУДЕНТИТЕ ВО ЗАВИСНОСТ ОД УЧИЛИШНИОТ СТАТУС	43-47
Соња Георгиева	КОМБИНИРАЊЕ НА МОТОРНАТА И МЕНТАЛНАТА АКТИВНОСТ ВО УСЛОВИ НА ПСИХОЛОШКИОТ ТРЕНИНГ ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА СОЦИЈАЛНИТЕ ОДНОСИ	48-50
Владимир Мутавциќ Катерина Спасовска Дамјан Мутавциќ	РАЗЛИКИ ВО ФРЕКВЕНЦИЈАТА НА ПУЛСОТ МЕЃУ ИГРАОРЦИ И ИГРАОРКИ КАКО РЕАКЦИЈА НА ОРГАНИЗМОТ НА ПРИМЕНЕТО ТРЕНАЖНО ОПТОВАРУВАЊЕ	51-53
Петар Петров	КОМУНИКАТИВНА КОМПЕТЕТНОСТ И ПЕДАГОШКА ИНТЕРАКЦИЈА МЕЃУ НАСТАВНИКОТ И ЧАСОТ ФИЗИЧКО ВОСПИТУВАЊЕ И СПОРТ (теоретски-практични аспекти)	54-56
Зоран Богдановиќ Енвер Меѓедовиќ	ДРЖЕЊЕТО НА ТЕЛОТО КАЈ УЧЕНИЦИТЕ ОД ШЕСТО ДО ОСМО ОДДЕЛЕНИЕ	57-59
Антоанета Момчилова	ПРОФЕСИОНАЛНИ КОМПЕТЕНЦИИ НА ФИЗИЧКОТО ВОСПИТУВАЊЕ И СПОРТОТ	60-62
Катерина Спасовска Владимир Мутавциќ	ИСТОРИЈАТ НА ПОЈАВАТА И НАЧИНОТ НА ИЗВЕДУВАЊЕ НА НАРОДНИТЕ ТАНЦИ "БИЛЈАНА ПЛАТНО БЕЛЕШЕ" И "СИРТО"	63-65
Миљазим Камбери	ПОВРЗАНОСТ МЕЃУ АНТРОПОМЕТРИСКИТЕ ВАРИЈАБЛИ УЧЕНИЦИ ОД СРЕДНИТЕ УЧИЛИШТА	66-68
Катерина Спасовска Орце Митевски	РЕЛАЦИИ МЕЃУ МОТОРИТЕ ТЕСТОВИ ЗА ПРОЦЕНКА НА КООРДИНАЦИЈА И ЕКСПЛОЗИВНА СНАГА СПОРЕД УСПЕХОТ ВО ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ - ПРЕМЕТ НАПРЕД НА ПАРТЕР	69-72
Весна Ширик Жарко Костовски	ФАКТОРСКА СТРУКТУРА НА МОРФОЛОШКИТЕ ДИМЕНЗИИ КАЈ УЧЕНИЦИ НА ВОЗРАСТ ОД 7-9 ГОДИНИ	73-75
Миљазим Камбери	НЕКОИ ВРЕДНОСТИ НА МОТОРНИТЕ ТЕСТОВИ КАЈ УЧЕНИЧКИТЕ НА ВОЗРАСТ ОД 16 ГОДИНИ.	79-80
Сузана Симева Вера Соколова	ФАКТОРСКА СТРУКТУРА НА НЕКОИ ТЕХНИЧКО - ТАКТИЧКИ ДЕЈСТВИЈА ОД РАКОМЕТНАТА ИГРА	81-84
Владимир Мутавциќ Драган Нејќ Катерина Спасовска	РАЗЛИКИ ВО ФУНКЦИОНАЛНИТЕ СПОСОБНОСТИ МЕЃУ ИГРАОРЦИ И ОДБОЛКАРИ	85-87
Миљазим Камбери	ОСНОВНИ ПОКАЗАТЕЛИ НА АНТРОПОМЕТРИСКИТЕ МЕРКИ КАЈ УЧЕНИЦИТЕ НА ВОЗРАСТ ОД 16 ГОДИНИ	88-90
Тамара Каралиќ Топлица Стојановиќ Лошко Миленкоски Никола Стојановиќ	КОМПАРАТИВНА АНАЛИЗА ЗА ЕФИКАСНОСТА НА НАПАДОТ КАЈ ВРВНИТЕ ОДБОЛКАРСКИ ТИМОВИ	91-96
Ристо Стаменов Серџожа Гонтарев Бранко Крстевски	КОЛКУ ЛУЃЕТО ТРЕБА ДА БИДАТ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ	97-100
Аган Реџепагиќ Јован Јовановски Назим Куртовик	ОСНОВНИ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА СПЕЦИЈАЛНАТА ОЛИМПИАДА	101-102
Назим Куртовик Јован Јовановски Аган Реџепагиќ Владимир Вуксановиќ	КАРАТЕТО ВО ФУНКЦИЈА НА ПОТРЕБИТЕ НА ЛИЦАТА СО ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ	103-105
Митричка Ц. Старделова Бошко Стаменковиќ Ангел Цамбазовски	ЕСТЕТСКА КИНЕЗИОЛОГИЈА КАКО ОСНОВНА РАБОТНА ЗАДАЧА НА ЧАСОТ ПО (ФИЗИЧКО) КИНЕЗИОЛОШКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ВО ПРЕДУЧИЛИШНАТА И УЧИЛИШНАТА ВОЗРАСТ	106-107

КАРАТЕТО ВО ФУНКЦИЈА НА ПОТРЕБИТЕ НА ЛИЦАТА СО ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ

УДК:796.853.26-056.26

Назим Куртовиќ, Јован Јовановски, Аган Реџепагиќ и
Владимир Вуксановиќ

Во илудото се презентирани актуелните созледувања за дефинирањето на жруиите на лица со посебни потреби, во контекстот на значењето на каратеието за здравјеието, како и формиите на тренингот за карате во ирилоз на работнаиита ииер-аија кај ииие лица.

ВОВЕД

Учеството на програмата на адаптираната физичка активност за лицата со хендикеп е од особено значење за севкупната состојба, како на физички така на ментален и социјален план. Што можеме да очекуваме од програмата за подобрување на психомоторните способности? Зошто токму со физичка активност и зашто со карате вештина? Целна група во презентираниот материјал, кој е дел од студијата е популацијата, деца од двата пола од 6-18 години на училишна возраст кои се (во последните години) најчести посетители на карате тренинзите.

Тестирање на иницијалната состојба на индивидуите

Пред да се започне со систематски тренижен процес, неопходно е да се изврши тестирање и евидентирање на иницијалната состојба на индивидуата. Тестовите ја покажуваат моменталната состојба на лицето со посебни потреби и не насочуваат кон правецот во кој треба да се движиме во тренингот со тоа лице. Сликата треба да се комплетира врз основа на можностите на индивидуите како што се: Дали ги разликува боите; Дали ги препознава предметите: Тестирање за стабилност, стоене на левата, потоа на десна нога, одене наназад; Цртање линија со молив по зададен пат со една, потоа со другата рака; Да ги покаже со допир деловите на телото; Да се провери дали ги распределува посочените предмети по ист редослед; Да седне на посоченото место (когниција) експлицитно и координирано; Да брои редоследно наназад (20-1) и да повтори 5 бројки предходно изговорени; Да го додирне истовремено носот и увото со вкрстени раце, да удри со дланките по колената, а потоа да го направи истото менувајќи ја положбата на рацете и допирајќи го другото уво и носот; Движење со раце и нозе истовремено напред, потоа наназад; Да ги испружи рацете напред, потоа да ги врати назад кон градите, истовремено свиткувајќи ги во лактите, потоа да изврши одрачување, и да се врати назад со свитканите раце кон градите па да изврши предручување и така последователно, зголемувајќи ја брзината.-координација; Истото, само со подигнати

успружени раце и одручување; Составување на двете дланки преку прстите, последователно започнувајќи од палците и завршувајќи со малите прсти; Да го трие стомакот со една рака а со другата да се тапнува по главата, истовремено потоа обратно; Да фати лист хартија од А4 формат во почетокот, а подоцна стапче од 10 см и на крај свеж од дрво со палецот и показалецот при слободно пагање; Да се протне низ нозе на партнер кој е поставен во расчекорна паралелна позиција; Да земе паричка поставена на дланката на партнер, што е поречувано од него со затворање; На команда да трча околу партнер, а на команда „оп“, да го смени правецот на команда „оп-оп“; Да се протне низ нозете и да продолжи во обратен правец со произволни команди; Да се движи по ниска гимнастичка греда 35 см во еден правец и да се сврти и врати назад; На истата клупа ставајќи ги рацете на струк, со едната нога да го допре подот и да ја врати ногат на клупа наизменично; Да направи „вага“ напред и назад; Да изведе сложена фигура стоејќи на една нога, другата нога со подигнато колено и со прстите на стапалото потпрено на коленото на стојната нога, спротивната рака е потпрена со лактот на подигнатото колено, а другата рака е потпрена со тупаницата на струкот.

Како треба да изгледа карате тренингот како работнотерапија за лица со посебни потреби

Брзиот развој на моториката на детето зависи од брзината на развојот на нервно мускулниот систем. Карате системот во кој паралелно се спроведуваат КИХОН, КАТА и ДОГОВОРЕНО КУМИТЕ, имаат силно влијание, не само на физички, туку и на ментален план врз вежбачот. Во каратето има повеќе видови на КУМИТЕ но, за ова категорија исклучиво се употребува ШКОЛСКО КУМИТЕ т.е договорена борба во разни облици. При обукатата на карате техниките, секогаш посебно внимание треба да се посветува на правилната обука во областа на кумитето што би значело истовремено учење на правилно движење, блокади, удари и подобрување на концентрација. Откако во процесот на почетната обука ќе се совладаат основните техники на движење,

блокади и удари, сите тие одделно се сублимираат во однапред утврдени комбинации и тогаш започнува првиот чекор на работа со партнер. Целта на обуката е субјектите правилно да се научат на:

Одржување на растојание за време на напад и одбрана; правилно поставување на телото и ставовите за време на изведувањето на нападот и одбраната од разни видови на удари; совладување на стравот од кумите и адаптирање на притисокот од противникот; подобрување на вниманието, перцепцијата, мисловниот процес и помнењето, потоа координацијата и рамнотежата на телото при изведување на на кумите-техниките; контрола на емоциите и слично.

Древните учители во програмата за обука ги вклучиле степените на однапред договорено типизирано кумите низ кое мора да се помине за да се дојде до високо ниво на чувство на сопственото тело и надворешните дразби.

Со поминувањето на сите фази на обука (базичен кихон, првите кати таик јоку шодан, хеан шодан и елементарните типизирани форми на кумите гохон, санбон и кихон иппон кумите), доколку ученикот покаже висок степен на координација на телото (потребна за ваков тип на телесна активност), а особено релативно зголемена ментална зрелост, тогаш се пристапува кон поспецифичната фаза на обука со посложени форми на кихон, посложени кати и посложени типизирани типови на кумите.

1. GOHON KUMITE

Култивација на базичните техники и практично учење на напад со линиско движење напред и одбрана со линиско движење назад со пет техники, секогаш треба да се има на ум индивидуалното ниво на способност на тие што вежбаат. Најчесто се изведуваат во почетокот елементарни единечни техники во праволиниски движења (ои коми) за тој што напаѓа напред. Се оди со четири идентични напади со рака во глава (ои зуки шодан) каде последниот напад се изведува со силен извик (Кијае), додека другиот што се брани се повлекува праволиниски и изведува адекватен блок во овој случај блок нагоре (аге уке) и за време на последната блокада веднаш задава контра удар (иако зуки) со извик (кијае). Истиот принцип се користи само што се менува техниката на напад, а според нејзе и техниката на одбрана (напад со рака во тело - ои зуки чудан, напад со нога во тело - мае гери чудан итн.

2. SANBON KUMITE се користат три техники за напад. Се изведуваат три различни техники со промена на фокусот и регијата за напад. Се изведува со напад со праволиниско движење, најнапред со рака во глава, потоа со рака во тело и со нога во тело, додека другиот партнер се повлекува праволиниски и прави адекватни одбрани за секој удар и на крај задава контра удар. Санбон кумите може да се комбинира на повеќе начини со вклучување разни техники.

3. IPPON KUMITE е за учење на офанзивни и дефанзивни техники, тренинг за движење на телото и учење на дистанцата (мааи). За да бидат техниките под контрола во KARATE DO вештината мора да се задаваат фиктивни удари без простор за контакт во главата на партнерот. Доколку нема многу високо

ниво на координација, борбата може да биде неконтролирана со многу висок ризик за повреда. Сите овие области во системот на карате - тренингот се спроведуваат етапно и паралелно со разни игри адаптирани на овие движења.

Најлесен начин како во тренингот да се соопработува, е ако ги внесеме во вештината низ разни облици на игра и успееме да ги задржиме во карате - тренингот одреден период, а потоа кога ќе влезат во системот, големиот дел од работата е решен. Имено во каратето има систем на полагања за ученички и мајсторски степени на звања. Со тој систем, учениците го тестираат својот напредок и на самиот испит ја подобруваат својата борба против стравот, возбудувањето и тремата.

Во методиката на обучување за овие испити кои се изведуваат оптимално на секои 6 месеци, особено е значајно да се вклучуваат и тренинзи во природа каде што децата можат организирано да тренираат, потоа да играат и да се дружат, се разбира под надзор на тренерот - педагогот. Друг мошне важен сегмент е организирано планинарење (се разбира на пониски планински врвови каде освен искачувањето на нив, може да се организира и карате-тренинг, а потоа пикник во природа. Освен тоа, потребно е да се организираат пливачки активности.

Сето ова укажува дека во ваков подготвен систем, индивидуата го подигнува нивото на свеста и разбира дека карате не е само вештина на сузопарни техники, туку спој на психофизички и социјални активности кои стануваат начин на живот. Во овој систем треба да се води грижа за секоја индивидуа со отварање на личен картон, кој треба да да ги контролира сите промени во текот на занимавањето со карате - тренингот во целиот период. Во картонот се внесуваат податоци за височината и тежината на телото, еластичноста, силата, брзината, експлозивноста, стабилноста, издржливоста, координацијата, и другите моторни и психолошките особини. Исто трака, во картонот се одредуваат неколку временски контролни точки, во кои се мерат промената на состојбата.

Од особно значење за системот, е и одржувањето на клубските натпреварувања каде се диференцираат афинитетите и способностите за повисоки остварувања.

ЗАКЛУЧОК

Карате - вештината е всушност нешто што може да се гледа само во физичка или возрастна смисла, бидејќи тоа е еден од фундаментите на здравиот развој на личноста во незиното живеење. Тоа Би го поткрепило со филозофијата која што произлегува од неговото име КАРА-ТЕ ДО што во буквален превод би значело КАРА-празна ТЕ - рака ДО - пат, или патот на празната рака. Секаде каде што има пат мора да постои идеја, бидејќи патот започнува со првиот чекор кој треба да ја води идејата до наредниот чекор. Така со завршување на предходниот, всушност започнува наредниот чекор се до

крајот на животот. Инаку, уште попластично кажано во едно од 20-те правила на Фунакоши Гичин, таткото на модерното карате е напишано: "Каратеиџо е како џоила вода, ако не ја џодџревати стџанува стџудена".

ЛИТЕРАТУРА

1. Ајдински, Љ. (1982). *Инџиџедрална рехабилитџација на менџјално реџардирани лица*, Београд.
2. Ёраковиќе, Т. (1995). *Корективно педагошки рад*. Београд: ZUNS.

3. Stankovic-Dozgevic, M. (2002). *Deca sa posebnim potrebama*. Pirot: VSOV.
4. Erakovic, T. (1990). *Pokaži mi pa cu znati* Novi Sad.
5. Cordik, A. i Bojanin, S. (1992) *Opsta defektoloska dijagnostika*. Beograd.
6. Stankovic-Dozgevic, M. (1992). *Deca sa posebnim potrebama*. Pirot: VSOV.

KARATE IN FUNCTION FOR THE NEEDS OF THE PEOPLE WITH SPECIAL NEDDS

УДК:796.853.26-056.26

Nzim Kurtovic, Jovan Jovanovski & Agan Redzepagic

In this paper. Is presented actual position for definition a groups with special needs and forms of karate training with special needs persons...