

2008

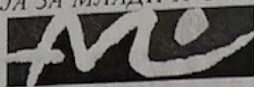
**ФЕДЕРАЦИЈА НА УЧИЛИШЕН
СПОРТ НА МАКЕДОНИЈА**

**ПРОГРАМСКО-ОРГАНИЗАЦИСКА,
СТРУЧНА И НАУЧНА ДИМЕНЗИЈА НА
УЧИЛИШНИОТ СПОРТ**



СТРУЧНО-НАУЧЕН СОБИР

АГЕНЦИЈА ЗА МЛАДИ И СПОРТ (АМС)



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА (МОН)



ОРГАНИЗАТОР И ИЗДАВАЧ

ФЕДЕРАЦИЈА НА УЧИЛИШЕН СПОРТ НА
МАКЕДОНИЈА



СПОНЗОР

СТУДИО МОДЕРНА – БИДИФИТ



ОРГАНИЗАЦИСКИ ОДБОР

проф. Драган Ѓурчевски (АМС – Директор)
Перо Стојановски (МОН – Министер)
проф. д-р Александар Туфекчиевски (ФУСМ –
Претседател, ФФК - Координатор)
Бојан Ѓорѓиев (АМС – Раководител на сектор спорт)
проф. Герман Боглев (ФУСМ - Генерален секретар)
проф. Мустафа Алиу (БРО, ФУСМ)
проф. Александар Домлевски (ФУСМ – Кошарка)
проф. д-р Гино Стрезовски (ФФК – Декан)
проф. д-р Јован Јовановски (АКТМ – Претседател)
проф. Трајче Ираќоски (СУС Битола – Претседател)
проф. Илчо Белџигеровски (ФУСМ – Индивидуални
спортови)
проф. Владо Димовски (ФУСМ – Забавен училишен спорт)
проф. Славчо Давитковски (ФУСМ – Фудбал)
проф. Глигор Христов (ФУСМ – Одбојка)
проф. Влатко Неделковски (ФУСМ – Ракомет)
проф. Александар Аџески (ФУСМ – Одговорен за уредување
на зборникот)
Кирил Ловчевски (Спонзор)

СООРГАНИЗАТОРИ

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО (БРО)



БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

ФАКУЛТЕТ ЗА ФИЗИЧКА КУЛТУРА (ФФК)



АСОЦИЈАЦИЈА НА КОНДИЦИСКИ ТРЕНЕРИ
НА МАКЕДОНИЈА (АКТМ)



УРЕДУВАЧКИ ОДБОР

проф. д-р Александар Туфекчиевски
(Главен и одговорен уредник
и одговорен за програмско-организациски теми)
проф. Александар Домлевски
(Одговорен за стручни теми)
проф. д-р Илија Клиничаров
(Одговорен за научни теми)
проф. Александар Аџески
(Одговорен за уредување на зборникот)
проф. Ивица Ангелковски
проф. Лазар Иванов
проф. Глигор Христов
проф. Горан Рајчиноски
(Одговорни за техничко уредување на зборникот)

СIP – Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека “Св. Климент Охридски”, Скопје

796 (082)

Стручно-научен собир: Програмско-организациска, стручна и научна димензија на училишниот спорт, Пелистер
2008 : зборник на трудови/ (главен и одговорен уредник Александар Туфекчиевски). – Скопје : 456 стр. : 30 см.

ISBN 978-9989-727-08-5

а) Спорт – Зборници б) Физичка култура – Зборници
COBISS.MK-ID 75575050

ТЕХНИКА НА БЛОКИРАЊЕ ВО ОДБОЈКА

Јошко Миленкоски, Глигор Христов, Андријана Зафировска (95-99 стр.)

УСОВРШУВАЊЕ НА ТЕХНИКАТА НА ПРИМАЊЕ И ДОДАВАЊЕ НА ТОПКАТА И ИГРА БЕЗ ТОПКА ВО ПРОСТОРОТ ПРЕКУ ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ ВО РАКОМЕТ

Влатко Неделковски, Гино Стрезовски (100-101 стр.)

СИСТЕМИ НА ИГРА ВО ФУТСАЛОТ

Методи Карапаевски (102-105 стр.)

КОГА СО ДЕЦАТА ВО ТЕРЕТАНА?

Јован Јовановски, Владимир Вуксановиќ, Метин Далип, Благоја Кечовски, Иван Јовановски (106-111 стр.)

СЕЛЕКЦИЈА НА ТАЛЕНТИРАНИ ФУДБАЛЕРИ – КАРАКТЕРИСТИКИ НА ТАЛЕНТИРАНИТЕ ФУДБАЛЕРИ

Метин Далип, Јован Јовановски, Владимир Вуксановиќ (112-114 стр.)

НАСОКИ ЗА УЧЕЊЕ И УСОВРШУВАЊЕ НА ТЕХНИЧКАТА ИЗВЕДБА НА ГИМНАСТИЧКИТЕ ЕЛЕМЕНТИ

Орце Митевски (115-117 стр.)

МЕТОДСКА ПОСТАПКА НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ ЗГРЧКА И ЗГРЧКА СО ЗАНОЖУВАЊЕ НА ПРЕСКОК

Орце Митевски (118-125 стр.)

ТРЧАЊЕ ПРЕКУ ПРЕЧКИ – ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

Зоран Радиќ, Александар Симеонов (126-131 стр.)

КОНТРОЛА НА ТРЕНИНГОТ ЗА ИЗДРЖЛИВОСТ ПРЕКУ МОНИТОРИРАЊЕ НА СРЦЕВАТА ФРЕКВЕНЦИЈА

Владимир Вуксановиќ, Јован Јовановски, Метин Далип, Благоја Кечовски, Иван Јовановски,

Орхан Абди (132-137 стр.)

ФИЗИЧКИТЕ СПОСОБНОСТИ И НИВНАТА ВРСКА СО ИНТЕЛЕКТУАЛНИТЕ СПОСОБНОСТИ КАЈ ЧОВЕКОТ

Ангел Џамбазовски, Митричка Џамбазовска – Старделова, Бошко Стаменковиќ (138-141 стр.)

АНАЛИЗА НА ТЕХНИКИ, СТАВОВИ И ВРЕМЕТРАЕЊЕ НА ШОТОКАН УЧЕНИЧКИТЕ НЕЈАН КАРАТЕ КАТИ (НЕЈАН SHODAN, НЕЈАН NIDAN, НЕЈАН SANDAN, НЕЈАН JODAN И НЕЈАН GODAN)

Благојче Андреевски (142-144 стр.)

ШОТОКАН МАЈСТОРСКА КАТА ЕМПИ “ЈАСТОВИЦА ВО ЛЕТ”

Благојче Андреевски (145-153 стр.)

ШОТОКАН МАЈСТОРСКА КАТА GOJUSHIHO – SHO “ПЕДЕСЕТ И ЧЕТИРИ ЧЕКОРИ”

Благојче Андреевски (154-164 стр.)

ШОТОКАН УЧЕНИЧКА КАТА “НЕЈАН SANDAN”

Благојче Андреевски (165-171 стр.)

НОРМАТИВИ ЗА КОНТРОЛА НА БРЗИНАТА НА 8 – 12 ГОДИШНИ ХОКЕЈАРИ

Антонио Антонов, Горан Никовски, Татјана Димитриеска (172-177 стр.)

ТРЕНИНЗИ ЗА БРЗИНА И ЕКОНОМИЧНО ДВИЖЕЊЕ

Златко Гуцев (178-183 стр.)

СПОРТ, СПОРТСКА РЕКРЕАЦИЈА, УЧЕЊЕ, ЗАБАВА - ДА, ДРОГА БЛАГОДАРАМ – НЕ

Драгољуб Хаџиџоски – Чајка (184-189 стр.)

ПОТРЕБАТА ЗА ПОСВЕТУВАЊЕ НА ПОГОЛЕМО ВНИМАНИЕ НА ЗАГРЕВАЊЕТО ВО СПОРТОТ

Иса Аслани, Висар Ганиу, Арменд Аслани (190-192 стр.)

ЧУДОТО КАКО ПОДГОТОВКА ЗА ДРУГИ СПОРТОВИ

Горан Мицкоски (193-195 стр.)

ФИЗИЧКАТА КУЛТУРА И БОЛЕСТИТЕ НА ЗАВИСНОСТ

Јана Каршаковска – Димитриеска, Славица Новачевска (196-197 стр.)

ИСТЕГНУВАЊЕ (STRETCHING)

Јорданчо Тодосиев (198-203 стр.)

ОРГАНИЗАЦИЈА И РАЗВИВАЊЕ НА ТРЕНАЖНИОТ ПРОЦЕС ВО ОСНОВНАТА ФАЗА НА ДОЛГОГОДИШНОТО ДЕЛУВАЊЕ ВО АТЛЕТИКА

Алим Хајредини, Блерим Саити, Арбен Мустафа (204-209 стр.)

ФУДБАЛОТ КАКО РЕКРЕАТИВНА АКТИВНОСТ ЗА СИТЕ ВОЗРАСНИ ГРУПИ

Горан Рајчиноски, Горан Никовски (210-214 стр.)

ТАЕ БО

Лазар Иванов (215-216 стр.)

ГЕНЕТСКА КИНЕЗИОЛОГИЈА ВО ФУНКЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА СПОРТОТ (СО ПРИМЕР НА ИСТРАЖУВАЊЕ)

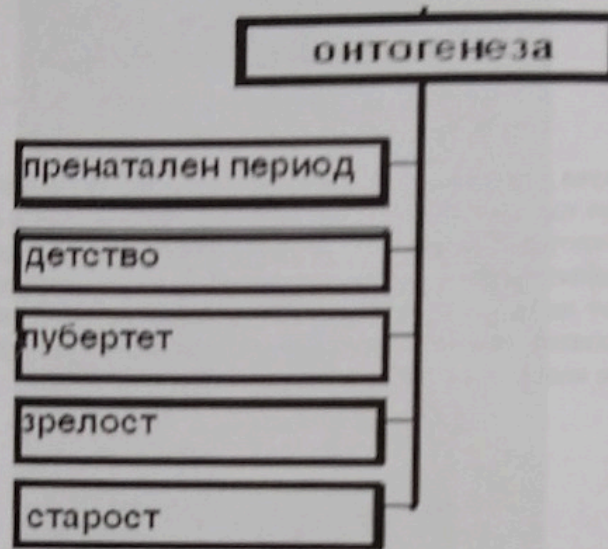
Митричка Џамбазовска – Старделова, Александар Симеонов, Јана Каршаковска – Димитриеска (217-220 стр.)

КОГА СО ДЕЦАТА ВО ТЕРЕТАНА?

Јован Јовановски¹, Владимир Вуксановиќ¹, Далин Метин², Благоја Кечовски, Иван Јовановски
¹Факултет за физичка култура – Скопје, ²Факултет за физичка култура – Тетово

Детството е развоен период од животот и е исполнето со прогресивни промени и со константна тенденција во растот и во развојот на човекот. Широко поставено, детството подразбира со периодот на младоста трае до 19 години. Според педагошката поделба, детската возраст се дели на период на рано детство и период на училишна возраст (помлада од 7-11 г., средна од 11-16 г., постара од 16-19 г.).

антропомоторика



Сл.1 Возрасни периоди во онтогенезата, според Челиковски ('82)

Заради поставеноста на костурот на возрасната периодизација кај човекот, во различни земји различно се поставени временските рамки за старосните граници, иако зрелоста со која се поклопува и моторичката матурација приближно е во ист период од човековиот живот (период на детство, период на младост, период на старост).

Трите* големи возрасни периоди се :

1. Период на детство и младост, од раѓањето па до 19 годишна возраст
2. Период на возрасен човек, од 19-та до 40-та година од животот
3. Период на зрелост и старост, од 40-та година до крајот на животот

Таб.1. сензитивни периоди во развојот на моторичките способности, според Д.Марџин '81

| | 7 Г. | 8 Г. | 9 Г. | 10 Г. | 11 Г. | 12 Г. | 13 Г. | 14 Г. | 15 Г. | 17 Г. | 18 Г. |
|-------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Рамнотежа | | | + | + | + | | | | | | |
| Издржливост | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Сила | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| брзина | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |

Структурните, а со тоа и функционалните промени во младиот организам се одвиваат во сите функционални системи. Ваквата природна тенденција е поткрепувана со формалното и со

неформалното воспитание и образование, независно од одликите на социјалните системи. Насекаде е воочлива тенденцијата со организираните форми и активности, особено во училиштата, да се овозможи и да се стимулира хармоничен раст и развој на младиот човек. Ваквите настојувања се пред се со цел вложувањата во ова подрачје да обезбедат долгорочни ефекти кои што ќе се отсликуваат до крајот на животот.

Физичкиот раст и развој е основната колевка на целокупниот развој на единката. Заради тоа, нагласено е местото и улогата на спонтаната и на организираната физичка активност на децата и на младите. Осознавањето на широката база на движечкиот фонд кај децата е природно дадена можност за сите деца и тоа претставува важен стимул за растот, развојот и за подобрувањето на нивниот моторички статус. Неупотребата на природно дадените движечки капацитети, особено во периодот на детството се пројавува како последица со сета жестокост во подоцнежните периоди од човековиот живот. Создавањето на основата на моторичките вештини и на оптималното ниво на моторичките способности е задача која што не смее да не се реализира.

Програмираниот приод во воспитно образовниот процес, во основните и во средните училишта, има за цел да го хармонизира севкупниот развој, а тоа подразбира и моторички развој на младите. Децата и младите, носејќи ја пораката од предците, не можат да егзистираат без да играт, а возрастните луѓе настојуваат да ја одржуваат играта. Во слободните игри и во спонтаната физичка активност кај децата и кај младите, се препознаваат количината и интензитетот на физичката активност. Во таа смисла, во детската и младешката игра се препознаваат формите, методите и средствата кои се важни за просторот на силовите манифестации.

Теретана да или не?

Како и во минатото, така и во денешно време чести и очекувани се прашања, од страна на родителите, децата и помеѓу стручните работници, кои што се поставуваат пред педагозите по физичка култура, пред тренерите и фитнес инструкторите за тоа:

- а) Дали силовите вежби (и вежбањето во теретана) се штетни за децата?
- б) Дали силовите вежби со тежини ќе влијаат на растот на децата?
- в) Дали силовиот тренинг со тежини кај децата може да стимулира повреди?
- д) Дали силовиот тренинг со тежини ја подобрува силината кај децата?
- е) Кога да се почне со силов тренинг со тежини кај децата?

Последното прашање најретко се поставува, заради раширеното убедување кај родителите, но и кај дел од стручната јавност (Kolarov'2005), за тоа дека вежбите за сила и вежбите со тегови кај децата не треба да се применуваат. Ваквите ставови наоѓаат поткрепа и во пласираните информации од страна на различни струки (медицина, психологија, кинезиологија...) кои не се секојпат аргументирани. Раширено е мислењето дека вистинскиот тренинг за сила е поврзан со половата зрелост и дека периодот на предпубертетот е резервиран за моторичко учење, а пубертетот за силината (Strojnik, 2008). За сите инволвирани во оваа проблематика, а особено за родителите е важно да разберат во што се разликуваат меѓусебно кревањето на тегови, силовиот тренинг, тренингот за сила и бодибилдингот (Kid's fitness, 2008).

Обидот да се одговори на горепоставените прашања се темели на искуствата од практиката, како и на податоците од истражувањата кои што ја опфаќаат оваа проблематика.

Позитивниот став на возрастните кон движечките активности на децата во нивното секојдневие, спонтано наметнува да се споредуваат детските физички активности со активностите од типот на вежби со оптоварување. Децата секојдневно го оптоваруваат движечкиот апарат во значителна мерка, со напрегања кои што се слични на оние кои што се спроведуваат во теретана. Тие креваат, носат, туркаат и влечат и максимални тежини (го креваат нивното другарче, кое на возраст од 7 години тежи помеѓу 20 и 30 кг).

Коскениот систем на децата е во растење и може понекогаш да се појави некоја поединечна повреда, развлекување или притисок на епифизите. Тренингот со тежина може потенцијално да предизвика поединечни трауматски оштетувања или хронични повреди заради репативните кревања. Но, повеќе истражувања покажале дека нема повреди на коските или на мускулите од силовиот тренинг кај предпубертетските лица и нема повреди (Rians et al. 1987; Severdio, 1985;). Во една студија се следени 27 предпубертетски деца во текот на 2 години. Тие имале два пати неделно тренинг програма со оптоварување, имало само една мала повреда и немало разлики во зачестеноста на повредите, споредено со деца кои не тренирале (Sanders and al. 2001). Повеќе истражувања сугерираат дека нема аргументи и индикациите за стагнирање во растот кај децата кои партиципираат во тренингот со тегови. Напротив има истражувања кои покажуваат дека програмирано реализирано учество во тренинг со тегови може да има позитивно влијание врз растот и развојот на коскениот систем. Во извештајот на Асоцијацијата за Општа Хирургија на САД во делот за физичка активност и здравје (1996) се препорачува децата на

возраст од 6 години и постари да учествуваат во активности кои ги подобруваат мускулната сила и мускулната издржливост.

Во неодамнешните студии (Vriens, 1978) сигурно е докажано дека има големо подобрување на силата кога претпубертетските деца применуваат силов тренинг. Повеќе истражувачки студии, без двоумење покажале дека момчињата и девојчињата на возраст од 6 и 7 години може да ја подобрат нивната сила со примена на различни тренинг методи, вклучувајќи тренинг со тежина, пневматски и хидраулични машини и со изометрија (фиг.15.5) (De Gooijer & Gallegher, 1991; Duda, 1986; Saders, Eliakim, Constantini, Lidor & Falk, 2001; Sale, 1989; Weltman, 1989). Pfeiffer i Francis (1986) ја споредувале силата кај 14 предпубертетски момчиња со контролна група момчиња пред и по реализацијата на 9 неделна тренинг програма, со 3 тренинг сесии неделно. Момчињата вежбале на универзална машина и со слободни тегови, изведувајќи 3 серии со по 10 репетиции во секоја вежбовна сесиа. Младите деца значајно ја подобриле нивната сила. Тие оствариле повисоки постигнувања во споредба со пубертетските и постпубертетските деца кои исто така биле тестирани (фиг.16.6).

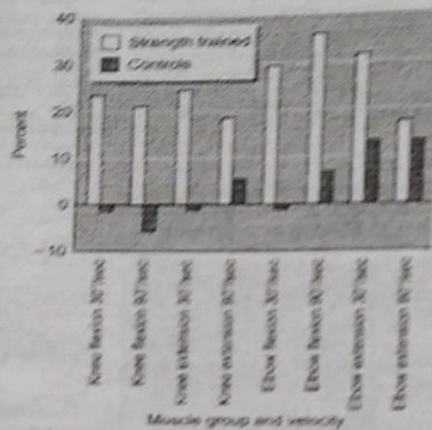


Figure 15.5. Muscle strength increases with training. Prepubescent boys achieved larger relative increases in strength of four muscle groups at two speeds of movement than their restraining counterparts.

Reprinted from Sale and Galloway, 1991.

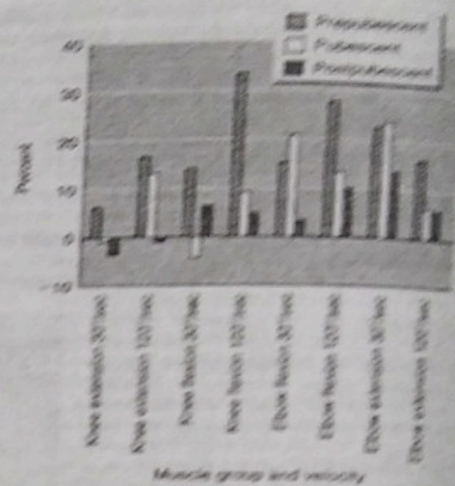


Figure 15.6. Percentage increases in strength with training. Prepubescent boys generally achieved larger relative increases in the strength of four muscle groups at two speeds of movement with 9 weeks of training than pubescent or postpubescent boys.

Reprinted from Sale and Galloway, 1991.

фиг.15.5, 15.6, Haywood, K; N.Getchel2005

Други истражувачи нашле дека постпубертетските момчиња стекнале поголема апсолутна сила со силов тренинг, но затоа предпубертетските деца добиле повеќе сила покажана као перцентилен пораст споредено со нивното стартно ниво.

Повеќе истражувачи утврдиле дека порастот на силата не оди напоредно со порастот на мускулните обеми (Ramsey et al. 1990; Sale, 1980; Weltman et al., 1986). Прашањето е: На што се должи порастот на силата? Фактите покажуваат дека силата е поткрепена со максимална активација на мускулите (ЦНС) и со мускулната големина. Подобрувањето на силата кај предпубертетските деца многу веројатно е резултат на подобрувањето на нивната способност да манифестираат сила во саканата насока, со подобро активирање на мускулните агонисти (контракција) и кординирање на работата на антагонистичките мускули (опуштање и издолжување) (Sale, 1989). Овие неурални фактори веројатно придонесуваат за подобрување на иницијалната сила кога машките и девојчињата од оваа возраст започнуваат со тренинг.

Има ставови и на професионалци, кои што работат со деца, за тоа дека дека крвањето тегови ја смалува флексибилноста и дека тоа може да го влошува држењето на телото кај децата. Во низа реализирани истражувања со предпубертетските деца, кои биле многу детално следени, не е уврдено смалување и дефицит на флексибилноста кај децата кои вежбале во силов режим (Rains, 1987; Severdio, 1985; Sewal & Micheli, 1986; Siegel...). Пораката е дека реализаторите на ваквите програми треба многу внимателно да ги контролираат тренинг програмите со тежина за младите деца и да инсистираат учесниците да ги следат нивните инструкции (Sale, 1989).

Во прилог на ставот за оправданоста на примената на силовите вежби со оптоварувања менуваат во последните години. Така, Американската Асоцијација за Педијатрија (1983) јавно го ја зголемат мускулната маса со тренинг со тежини, затоа што немаат доволно андрогени.

Спротивно на ова многуте истражувања го докажуваат спротивното за порастот на силината кај децата (без пораст на мускулната маса), што е резултат на добро дизајнирани и реализирани вежби со тегови. Се покажало дека тоа се должи на порастот на нервната активација, на инстинктивната мускулна адаптација и на подобрувањето на мускулната координација. Подоцна во 2001 година истата асоцијација во официјалниот став за оваа проблематика објавува: „Студиите покажуваат дека силовниот тренинг, кога е правилно структуриран и ја има потребната фреквенција, модалитет (тип на кревање), интензитет и траење на програмата може да ја подобри силината кај пред-адолесцентите и адолесцентите”.

Анализата, на секојдневната (спонтанa) физичка активност кај децата од помладата училишна возраст (6-11г.), покажува дека децата не се штедат во примената на силовите форми на напрегања од најразличен вид. Во таа смисла има изометриски напрегања (носење товар во рацете- играчки, помало братче), значителни силови напрегања во секојдневното совладување на гравитацијата при промени на положбите на телото (од лежење во седење, одење, трчање, скокање, качување, опирање, висење и сл.). Има малку податоци од систематска анализа за количината и за интензитетот на ваквите мускулни напрегања кај децата. Токму во овој простор се наоѓа патокантот за програмерите и за реализаторите на постапки за трансформација на силовите капацитети кај децата (педагози по физичка култура, фитнес тренери, тренери...). Децата, во нивната физичка активност, кога се во прашање силовите напори, според нивни критериуми сами определуваат и употребуваат:

1. Форми на движењата (вежба)
2. Оптимална реализација на движењата (адекватна кинематичка структура)
3. Дозирање (обем, интензитет, одмор, траење)
4. Методи (изометрија, плиометрија, репетитивни м. напрегања и издржливост на силината)
5. Тестирање (кој е посилен, кој најмногу ќе крене товар или другарче)
6. Интервален тренинг (насетуваат оптимална релација помеѓу напорот и одморот)
7. Изведуваат серии

Ваквите примери се присутни и во повозрасната група на децата од предпубертетската и пубертетската возраст (11-16).

Нема минимална старосна граница за учество во тренингот со тегови. Теретаната е применлива кога ќе се исполни стандардниот критериум за тоа дека децата поседуваат емоционална зрелост за да ги разберат и да ги прифатат важните препораки.

Претставата за теретаната треба да се менува, во смисла на тоа дека, таму децата ќе бидат оптоварени во согласност со нивните одлики и можности и дека сето тоа е се користи за одржување и подобрување на психофизичката спремност на младите.

ГЕНЕРАЛНО, ДОКОЛКУ ДЕЦАТА СЕ ДОВОЛНО ЗРЕЛИ ЗА ДА УЧЕСТВУВААТ ВО СПОРТСКИТЕ АКТИВНОСТИ ТИЕ МОЖЕ ДА ТРЕНИРААТ СО ТЕГОВИ.

Во прилог на позитивниот став, за прифаќањето на аргументите за примената на вежбите со тегови кај децата, произлегува стручната обрска да се изнесат носечките елементи за реализација на безбедната програмирана активност за нив.

Содржината и реализацијата на вежбите во теретана за децата треба да е покриена со содржини кои што даваат одговор на основните стручни прашања: ШТО, КАКО, КОЛКУ

ШТО?

Вежби за правилно телесно држење, обработка на носечките мускулни групи (со акцент врз антигравитациските мускулни групи) со вежби изведени во сите рамнини. Во таа насока програмите се насочени кон:

1. Кардио-фитнес
2. Мускулен фитнес
3. Флексибилност
4. Телесна композиција
5. Исхрана

Кардио-фитнес

Срцево-садовниот и дишниот систем, кои во активноста ја стимулираат работата на мускулните клетки, ја стимулираат ефикасната работа на човечкиот организам, со што се влијае здравствениот статус. Бенефитите од кардио- вежбањето се во смалените можности за заболувања на срцево-садовниот и на дишниот систем, смалени шанси за циркулаторни проблеми (хипертензија) и во активното учеството на мускулните клетки во транспортот и искористувањето на кислородот. Сето тоа го зголемува работниот капацитет и ја зголемува заштитата од срцеви

Јовановски, Ј., Вуксановиќ, В., Метин, Д., Кечовски, Б., Јовановски, И. КОГА СО ДЕЦАТА...
инциденти. Аеробниот фитнес бара ангажман на големи мускулни групи и поголеми потрошувачка на енергија, ги смалува масните наслаги и позитивно влијае на цврстината на мускулите, децата и младите изгледаат подобро и се со добро чувство и со самодоверба во многу ситуации.
Гледано долгорочно, според Kuntzleman, 1984, Slava, Corbin, 1984, аеробното регуларно вежбање ги смалува трошоците за боледување и за лекување како и шансите од прерана смрт.

Како?

1. Реализација на вежби со правилна и точно пропишана изведба.
2. Вежби кои не го компромитираат дишниот и срцево-садовниот систем
3. Вежби кои го стимулираат движечкиот апарат кај децата, во смисол на координација, рамнотежа флексибилност и силина

колку?

Одговорот на прашањето колку да се вежба се состои во базичниот ФИТ принцип (Frequency, Intensity, Time). За да се подобри кардиоваскуларното ниво треба да се вежба 3-6 пати во неделата, со интензитет кој што е од 60-80% од максималното и во траење од 20-30 минути во секоја вежбена единица. Минималните вредности на ФИТ компонентите се наречени „праг на тренингот“, оптималната рамка на тренингот треба да претставува и целна зона за фитнес програмите. Принципот на скалесто надоптоварување мора да се почитува во вежбањето со што програмите ќе обезбедат прогресија.

Мускулен фитнес

Зошто?

Мускулната сила се манифестира преку мускулните контракции, а мускулната издржливост овозможува мускулна работа наспроти надворешно оптоварување. Поврзаноста на овие две особини со фитнесот за многумина е непозната. Многу луѓе ги одбегнуваат силовите вежби плашејќи се да не станат „напумпани“ во мускулите или сметаат дека мускулниот фитнес не е погоден за многу спортови. Кога се работи за „лош фитнес“ гарантирано се добива лимит во физичката активност на луѓето, се смалуваат ветините и се смалуваат мооторичките способности. Истражувањата покажале (Clarke'1961) дека посилените деца имаат повисок социјален статус во групата на нивните врсници. Мускулниот фитнес обезбедува подобар изглед а тоа силно влијае врз самодовербата на малдите.

Што?

Носечкиот сегмент од мускулниот фитнес е насочен кон ефектите од применетите вежби и програми. Вежбите, кои што се применуваат кај децата и младите, може да бидат изведени со слободни тегови, вежби на машини или со оптоварување на сопственото тело.

Вежбите со слободни тегови според некои луѓе се опасни. Сигурно е дека секоја вежба со тежина може да биде опасна, но опасноста е сведена на минимум доколку вежбањето во теретана е под надзор. Во тренингот со тегови ризиците не се ни малку поголеми во споредба со ризиците во другите спортски активности.

Друга нејаснотија која што се сретнува е таа дека оние кои применуваат вежби со тегови ќе направат преголеми мускули. На оваа теза се надоврзува и тоа дека ваквиот тип на вежбање ќе ја смали флексибилност заради преголемите мускули, а жените кои вежбаат мускулен фитнес ќе ги развијат премногу нивните мускули. Последното е скоро невозможно пред се заради ниското ниво на тестостерон кај жените. Кај жените силовиот тренинг ги изградува мускулите и тие изгледаат поубаво и се со подобри перформанси, ова особено важи за мезоморфните типови. Во примената на мускулниот фитнес треба да се има во предвид:

- Тип на вежби во мускулниот фитнес (изометрија, изотонија, изокинетика и плиометрија)
- Видови на мускулни контракции (концентрична, ексцентрична)
- Функција на мускулите (агонисти, антагонисти..)
- Прагови и целни зони за изградба на мускулната сила (мал број на повторувања со високи оптоварувања)
- Прагови и целни зони за изградба на мускулната издржливост (голем број на повторувања со мали оптоварувања)
- Терминологија во мускулниот фитнес (серија, релетиција, прогресивно оптоварување во вежбањето..)

За да се остварат саканите цели тестирањето е неизоставен дел од мускулниот фитнес. Врз основа на добиените резултати од тестирањето може да се реализира основниот фитнес

концепт (ФИТ). Најчестата грешка се прави кога тестирањето се прави веднаш на почетокот на третманите.

Како?

Сите знаења да се исползуваат и да се се вметнат ФИТ принципите во практиката. Знаејќи дека не постои идеална програма.

ЛИТЕРАТУРА

Bidle, S.: Foundation of Health-related Fitness, The Ling Publishing House, London 1987.

Haywood, K.M., I.N. Getchel: Life span motor development, Humankinetics, 2005.

www.fitnessvenues.com

www.fsp.uni-lj/strojnik

B.Nichols: Moving and learning, St lois Toronto Santa clara, 1986.

WHEN WITH THE KIDS IN THE GYM?

Jovan Jovanovski¹, Vladimir Vukсановиќ¹, Dalip Metin², Blagoja Kechovski, Ivan Jovanovski

¹Faculty of Physical Education – Skopje, ²Faculty of Physical Education – Tetovo



Јован Јовановски, д-р

Институција: Факултет за физичка култура – Скопје

Адреса: ул. Железничка 66, 1000 Скопје

Е-пошта: jovanovski.jovan@yahoo.com



Владимир Вуксановиќ, м-р

Институција: Факултет за физичка култура – Скопје

Адреса: ул. Железничка 66, 1000 Скопје

Е-пошта: vucko77@gmail.com



Далип Метин, д-р

Институција: Факултет за физичка култура – Тетово

Адреса: ул. Илиџден 66, 1200 Тетово

Е-пошта: metindalip@hotmail.com

Благоја Кечовски

Иван Јовановски