

8

-НО ОДДЕЛЕНИЕ
ВО ДЕВЕТТОДИШНОТО ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

2020



Содржина

► Предговор	7
-------------	---

ТЕМА А

Вежби и игри за правилен физички развој и подготовка 9

► Позитивни постигнувања на учениците кои редовно учествуваат во наставата по физичко и здравствено образование	10
► Телесни деформитети	11
► Вежби и игри за правилен физички развој и подготовка	13
► Комплекс на вежби за правилен развој на целото тело	14
► Комплекс вежби, партер со потскокнување, скокање во место и во движење	19
► Комплекс вежби за правилен развој на телото со справи:	20
► Вежби на рипстоли	20
► Вежби со палка	22
► Комплекс вежби со реквизити	24
► За развивање на силата	24
► Вежби за истегнување и лабавење	25
► Елементарни и штафетни игри	27

ТЕМА Б

АТЛЕТИКА 29

► Трчање	30
► Трчање на кратки патеки	30
► Трчање на средни и долги патеки и истрајно трчање	32
► Низок Старт	34
► Висок Старт	35
► Штафетно трчање	37
► Правила на атлетската дисциплина -штафетно трчање	38
► Скокови	39
► Скок во далечина -"свиена" или „висечка" техника	40
► Правила на атлетската дисциплина - Скок во далечина	41
► Скок во височина-"опчекорна" или „стредел" техника	42
► Правила на атлетската дисциплина - Скок во височина	43
► Фрлање гуле	44



ТЕМА В

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

47

▶ Акробатика	49
▶ Техника стој	49
▶ Мост	50
▶ Техника предмет во страна „свезда“	50
▶ Машка и женска шпага	50
▶ Вага (челна вага)	51
▶ Ритмички прескокнувања	51
▶ Комбинации од совладаните елементи	51
▶ Прескокнувања	52
▶ Техника на разнишка и згрчка преку коњ	52
▶ Вратило (дочелно и високо)	54
▶ Усовршување на техниката на нишање во вис	54
▶ Во предниш зафат на десно потколело	55
▶ Техника на вртење во упор јавајќи напред и назад	55
▶ Алки	57
▶ Висови и промена во висење;	57
▶ Нишање во вис преден	58
▶ Разбој машини	59
▶ Нишање со потпирање;	59
▶ Нишање со опирање	59
▶ Грета - Средно висока	61
▶ Ниска грета	64
▶ Коњ со рачки	66
▶ Двовисински разбој	68
▶ Узмах на ниска претка;	68
▶ Ритмика	70
▶ Увежбување на состави	70
▶ Ритмичко одење и трчање	70
▶ Ритмички потскокнувања (детски ,мачешк ии далекувисоки скокови)	71
▶ Комбинација на ритмичко одење и потскокнување, трчања со и без реквизит со музика	72

ТЕМА Д

ТАНЦИ

77

▶ Народни ора	77
▶ Современи танци	79

ТЕМА Ѓ

СПОРТСКИ ИГРИ - ОДБОЈКА

81

СПОРТСКИ ИГРИ - ФУДБАЛ

87

ИЗБОРНИ АКТИВНОСТИ

95

▶ Пливање	95
▶ Скијање	98
▶ Пинг понг	101
▶ Излети	103
▶ Спортски школи	103
▶ Училишен спорт	103
▶ Планинарење	104
▶ Велосипедизам	105
▶ Ролери	107
▶ Мини тенис	108
▶ Бадмингтон	109
▶ Лизгање	111



Автори:

М-р Марјан Карапанцевски
Лидија Белческа Карапанцевска

Рецензенти:

Д-р Живко Грујоски
Стевче Василевски
Слободан Јосифовски

Лектор:

Елена Тошева Георгиева

Илустрации:

М-р Марјан Карапанцевски

Дизајн и подготовка:

www.koma.com.mk

Издавач:

Министерство за образование и наука
на Република Северна Македонија

Печати:

Полиестердеј ДООЕЛ, Скопје

Тираж:

241

Со решение од Министерот за образование и наука на Република Македонија бр. 22-1083/1 од 18.02.2010, овој учебник е одобрен за употреба во основното образование.

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016:796(075.2)=163.3

КАРАПАНЦЕВСКИ, Марјан

Физичко и здравствено образование за 8 одделение во деветгодишно основно образование- / Марјан Карапанцевски, Лидија Белческа-Карапанцевска. - Скопје : Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија, 2019. - 112 стр. : илустр. ; 24 см

ISBN 978-608-226-412-7

1. Белческа -Карапанцевска, Лидија [автор]

COBISS.MK-ID 111856138



ПРЕДГОВОР

Основната цел на физичкото и здравственото образование е учениците да се запознаат со основните елементи за самостојно вежбање и развивање на физичките, психомоторните и функционалните способности. Како крајна цел на оваа настава е да се формира позитивен однос на учениците спрема физичкото и здравственото воспитување.

Во програмата по физичко и здравствено образование опфатена е редовната настава и воннаставните активности кои се реализираат со договор помеѓу наставникот и родителите.

На часовите по физичко и здравствено образование во седмо одделение се изучуваат посложени движења и вежби кои бараат поголема физичка и интелектуална ангажираност на учениците.

Што ќе научите од овој учебник?

Преку наставата по физичко и здравствено образование ќе се запознаете со вежби и техники од областа на атлетиката и спортската гимнастика за правилно држење и развој на телото и содржини од спортски игри - одбојка и фудбал.

Во учебников од изборните содржини, кои се реализираат во согласност на родителите и наставникот, застапени се велосипедизам, ролери, мини тенис, бадминтон, лизгање, пливање, скијање, пинг-понг, излети, спортски школи, училишен спорт, планинарење.

Зошто треба да го сакате спортувањето?

Бидејќи се наоѓате на возраст кога телото интензивно расте и се развива, оваа наставна програма и учебникот се така конципирани што овозможуваат континуитет на претходните наставни содржини и совладување на нови посложени движења и вежби кои ќе придонесат на учениците да им се формира навика за секојдневна физичка активност. Секојдневната физичка активност на оваа возраст е гаранција дека ќе се формирате како здрави личности.

Авторите



ТЕМА А

ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА

Вежбите и игрите за правилен физички развој и подготовка се основна потреба на учениците за перманентно подигнување на општите физички способности и подвижност на локомоторниот апарат и организмот во целина.

На часовите по физичко и здравствено образование задолжително се изведуваат вежби за правилен развој на физичките способности или вежби за оформување на телото, кои на учениците им овозможуваат да ги подготват мускулите и зглобовите за извршување на посложени вежби, со цел да се избегнат евентуални повреди на часовите.

На оваа возраст телото поинтензивно расте и се развива. Висината нагло се зголемува, а посебно се издолжуваат екстремитетите. Поради тоа се препорачува секојдневна спортска активност која придонесува за хармоничен физички, психички и функционален развој кај учениците.

Вежбите и игрите за правилен физички развој и подготовка служат и како превентива од појава на деформитети, и задолжително се изведуваат на секој час со цел да се постигне симетрично развивање на телото на учениците.



Позитивни постигнувања на учениците кои редовно учествуваат во наставата по физичко и здравствено образование се:

- ▶ Позитивно влијание на здравјето, зајакнување на самовербата, стекнување навика за упорност и работни навики;
- ▶ Правилан физички развој и развој на моторичките и функционалните способности;
- ▶ Спречување на телесните деформитети, превенција;
- ▶ Увежбување и усовршување на техниките на трчање, скокање во далечина и височина;
- ▶ Учениците ги усвојуваат и увежбуваат основните спортско-технички знаења од спортската гимнастика и ритмика;
- ▶ Учениците изведуваат три народни ора од родниот крај и современи танци, а со тоа ги развиваат моторичките способности сообразени на ритмот на музиката;
- ▶ Здобивање на општотехничко знаење од областа на одбојката и фудбалот;
- ▶ Развивање на чесен однос спрема соиграчот и противникот во спортските натпревари;
- ▶ Преку физичката активност учениците се ослободуваат од стресот и физичката напнатост;
- ▶ Учениците учат правилно да ги користат реквизитите за вежбање, спортување и ги развиваат хигиенските навики;
- ▶ Учениците-спортисти имаат помал ризик да заболат од болести кои се поврзани од неактивност, загаден простор и лоша исхрана.

ТЕЛЕСНИ ДЕФОРМИТЕТИ

Што се тоа деформитети на телото?

Морфолошките промени на локомоторниот апарат кои предизвикуваат поголеми или помали функционални пречки ги викаме телесни деформитети.

Развојот на учениците на оваа возраст е проследен со бројни промени како кај органите и органските системи така и во нивниот целокупен физички развој. На овие промени во текот на нивниот развој влијаат надворешните и внатрешните фактори. Некои од нив се: физичката неактивност, лошото држење на телото, користење на несоодветен училиштен инвентар и болести. Сите овие фактори негативно влијаат на нивниот движечки апарат (коскениот и мускулниот систем) кој на крајот се манифестира како телесен деформитет.

Лошото држење на телото е предвесник на телесните деформитети (или прв степен во развојот на деформитетот). Телесните деформитети, всушност, се патолошки процеси во сврзното, мускулно и коскено ткиво. Со други зборови, поради нарушување на рамнотежата на силите во мускулно-коскениот систем, телото под дејство на сопствената тежина попушта и доведува, прво, до лошо држење на телото и ако не се дејствува соодветно доаѓа до појава на телесни деформитети.

Почетната фаза на оваа состојба може да се поправи на часовите по физичко и здравствено воспитување во соработка со наставникот и родителите.

Физичкото и здравственото образование и другите форми на физичка активност се моќно средство во придонесот за хармоничен психомоторен развој на целото тело.

Видови на деформитети од неправилно држење на телото:

Сл.1

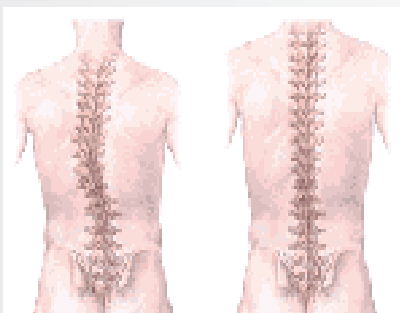
кифоза



лошо
добро
држење на телото

Сл.2

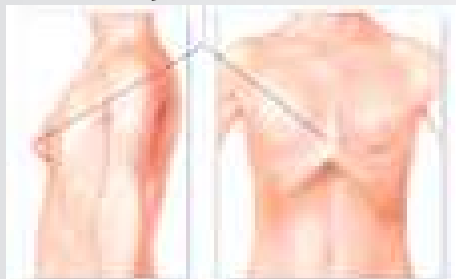
сколиоза



лошо
добро
држење на телото

Сл.3

деформитети на граден кош



Сл.4

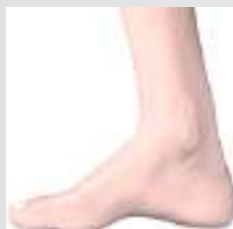
лордоза



лошо
добро
држење на телото

Сл.5

Деформитети на стапало



нормално



рамно стапало



деформитет на стапало

Вежби за правилен развој на целото тело

Вежбите за правилен развој на телото придонесуваат за заштита од евентуални повреди, бидејќи можноста за појава на повредите е поголема доколку часот и воопшто физичкото вежбање се започне без овие вежби.

Со комплексот на вежби наменет за правилен физички развој се постигнува психофизичко воведување на ученикот за работа на часот. Овие вежби со одреден број на повторувања влијаат врз развојот на силата и издржливоста на мускулите, подвижноста на зглобовите и превенција од појава на деформитети.

За задржување на интересот за вежбање и зголемување на мотивацијата, и вежбите за правилен физички развој и подготовката за часот се користат и реквизити (топка, палка, рипстоли, јажиња и др.)

Во прилог на вежбите за правилен развој на телото дадени се комплекс вежби без реквизити, вежби со топка, вежби со палка, вежби на рипстоли. Од сите овие комплекс вежби може да се направат различни комбинации на вежби за оформување на телото.

Комплекс на вежби за правилен развој на целото тело

- ▶ Вежби за правилен развој на раменскиот појас, вратот и горните екстремитети
- ▶ Вежби за развивање на мускулите на стомакот и грбот
- ▶ Вежби за карличниот дел и долните екстремитети

Комплекс вежби на:

- ▶ Партер со потскокнување
- ▶ Скокање во место и во движење

Комплекс вежби за правилен развој на телото со справи

- ▶ Вежби на рипстоли
- ▶ Вежби со палка

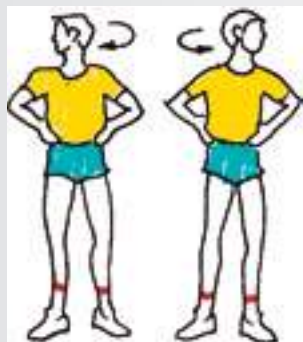
Комплекс вежби со реквизити

- ▶ За развивање на силата
- ▶ Вежби за истегнување и лабавење

Елементарни и штафетни игри

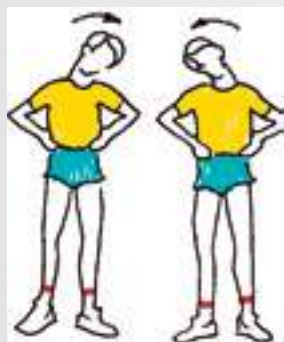
Комплекс на вежби за правилен развој на целото тело

сл.6



Телото се наоѓа во исправена положба, рацете се ставени на половина. Се прави кружење со главата во лева страна, а потоа на десна.(сл.6)

сл.7



Став на телото како во претходната вежба. Се прави отклон на главата во лево и во десно. Цел на оваа вежба е главата што повеќе да се доближи до рамото.(сл.7)

сл.8



Почетна положба на телото е став стоење. Рацете со дланките се ставени на колковите. Се прават кружни движења само во пределот на рамото кон напред, а потоа и назад.(сл.8)

сл.9



Став исто како во претходната вежба. Рацете се испружени во предрачување. Рацете се вкрстуваат и се носат до одрачување.(сл.9)

сл.10



Став како во претходната вежба. Рацете се во одрачување. Се прават кружни движења во зглобот на дланките, напред а потоа и назад. (сл.10)

сл.11



Став исто како во претходната вежба. Се прават кружни движења во раменскиот зглоб, напред и назад. (сл.11)

сл.12



сл.13



Сточки став со рацете поставени со дланките на колковите. Се прават странични отклони во лево и десно. (сл.12) Исто како во претходната вежба, рацете се испружени покрај телото, се прави страничен отклон во лево и десно. (сл.13)

сл.14



Сточки став, рацете се поставуваат со дланките на колковите. Се прави отклон во лево и десно со високо подигната рака над главата. (сл.14)

сл.15



сл.16



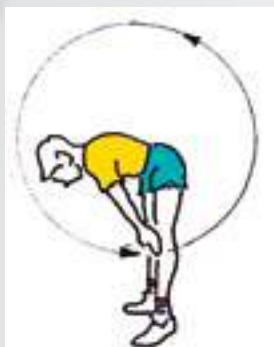
Стоечки став, рацете се во одрачување. Едната рака е испружена, а другата е свиткана во зглобот на лактот, се прави засукување во лево и десно. (сл.15). Исто како претходната вежба се прави засукување во лево и десно со исправени раце. (сл.16)

сл.17



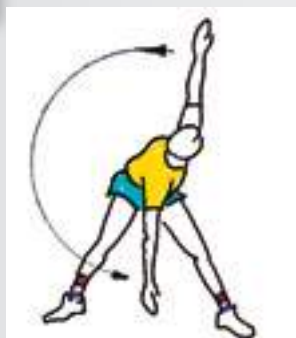
Расчекорен став, телото е во претклон. Со рацете се прават кружни движења наизменично со лева и десна рака, спрема напред а потоа и назад. (сл.17)

сл.18



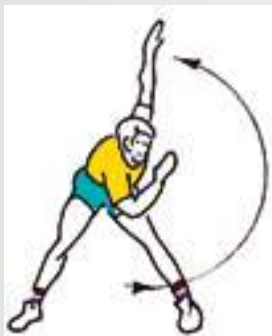
Исто како во претходната вежба, се прават кружни движења со двете раце напред, а потоа и назад. (сл.18)

сл.19



Расчекорен став, телото се наоѓа во претклон. Со рацете во одрачување, наизменично се допираат прстите од едната нога, а потоа и прстите од другата нога. (сл.19)

сл.20



Став исто како во претходната вежба телото е во претклон, рацете се во одрачување. Се прави засукување во пределот на половината на телото во лево и десно. (сл.20)

сл.21



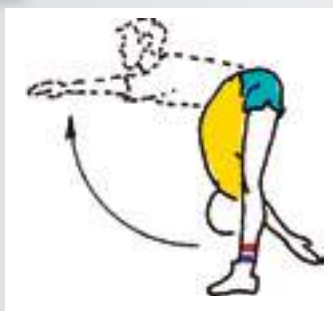
Расчекорен став. Со телото се прави отклон назад и со десната рака се фаќа десната петица, истото се повторува со левата рака. (сл.21)

сл.22



Сточки став со составени нозе. Од исправен став со телото се прави претклон напред и со испружени раце се допира подот и повторно се враќа во почетната положба. (сл.22)

сл.23



Расчекорен став, телото се наоѓа во претклон. Со телото се прави длабок претклон и се враќа во почетната положба. (сл.23)

сл.24



Сточечки став, рацете се во предрачување, спрема напред се подига, прво, едната нога до висина на рацете, истото се повторува со другата нога. (сл.24)

сл.25

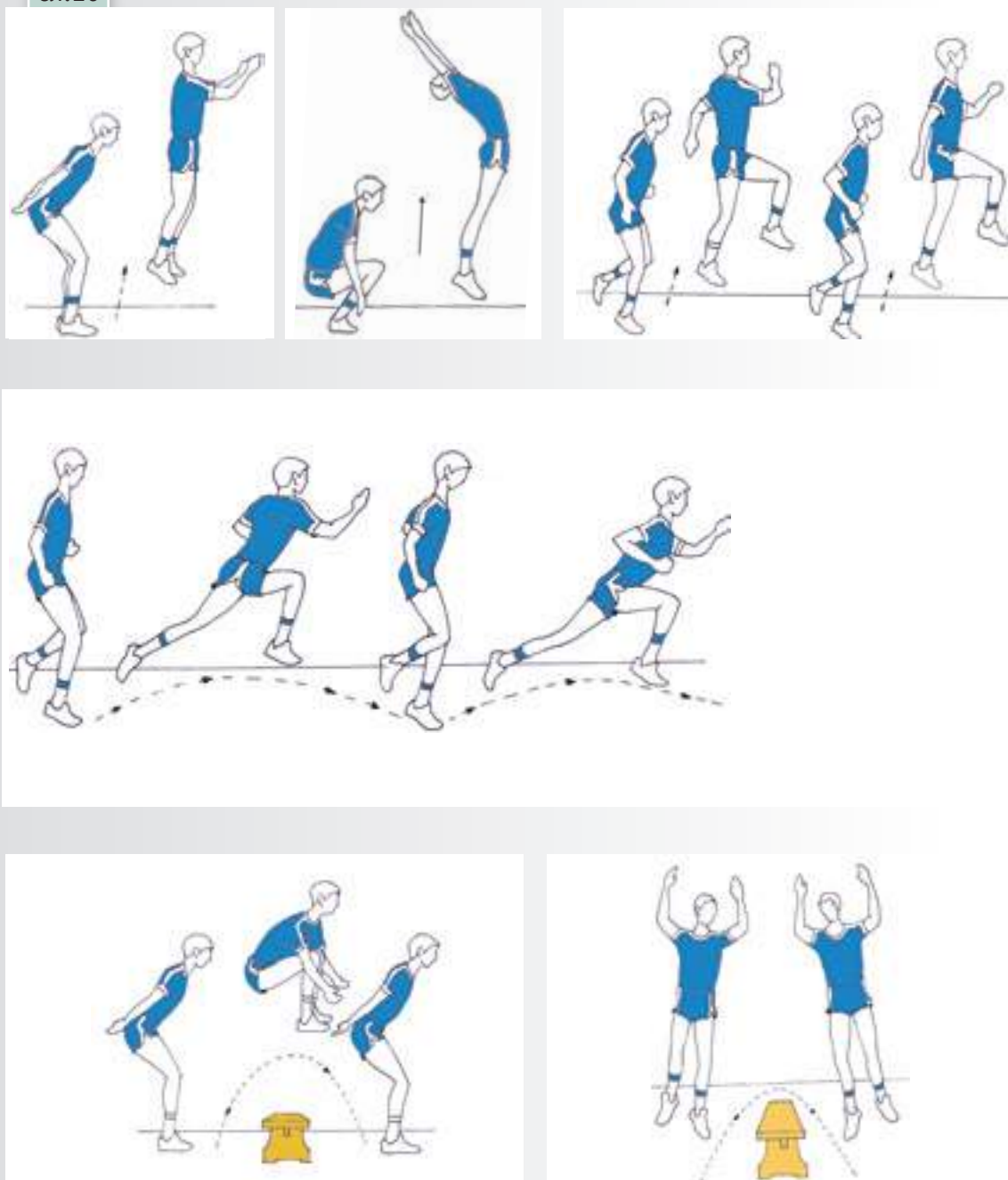


Од сточечки став, со дланките поставени на колковите. Се прави исчекор со едната нога према напред и се свиткува во пределот на коленото, задната нога останува испружена кон назад. Истото се повторува и со другата нога. (сл.25)

Комплекс вежби на партер со потскокнување, скокање во место и во движење

Овој комплекс на вежби придонесува за развој на експлозивната сила на долните екстремитети. Вежбите може да се користат во воведниот дел од часот, и како предвежби во наставните програми кои содржат разни скокови и прескоци.

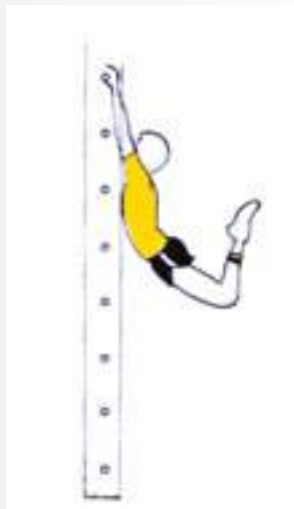
Сл.26



Комплекс вежби за правилен развој на телото со справи

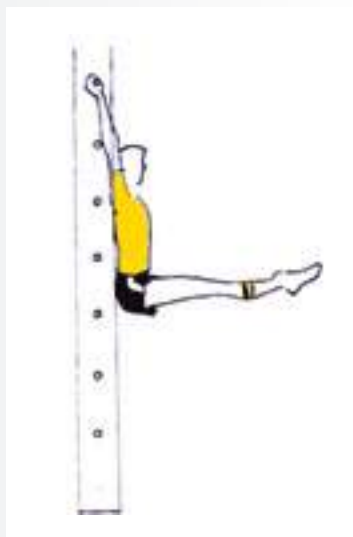
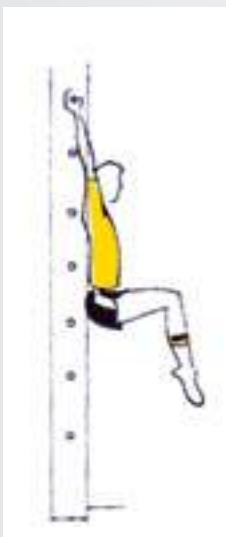
Вежби на рипстоли

Сл.27



Сл.28

Сл.29



Сл.30

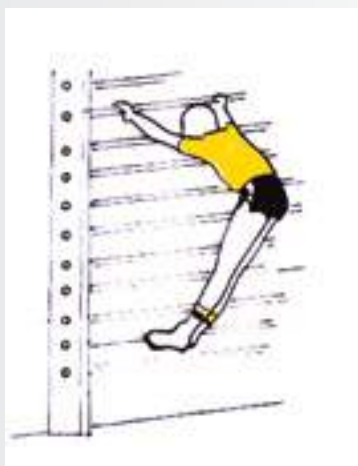
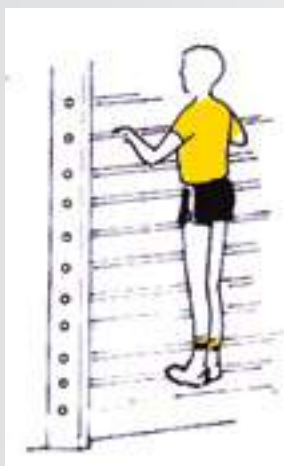
Сл.31



Сл.32

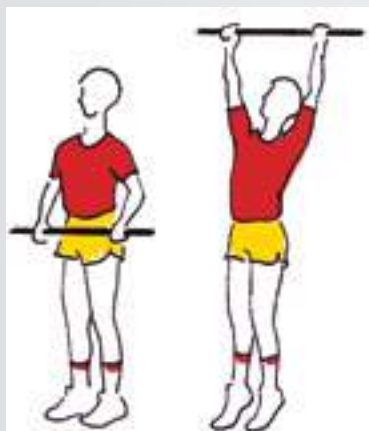


Сл.33

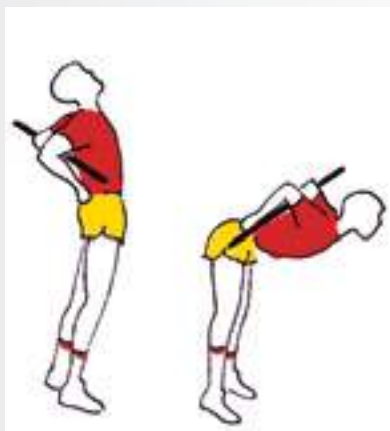


Вежби со палка

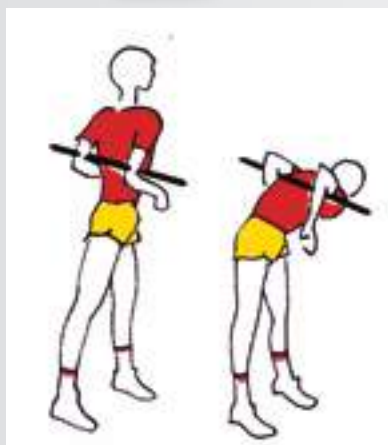
Сл.34



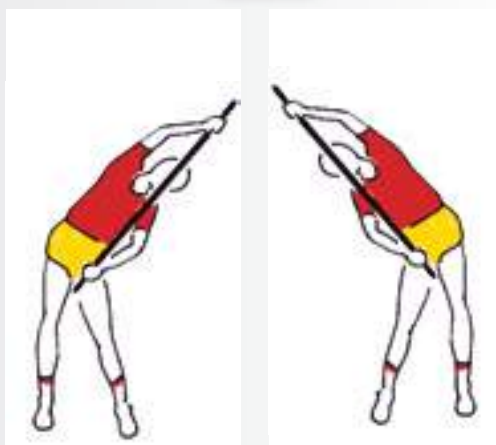
Сл.35



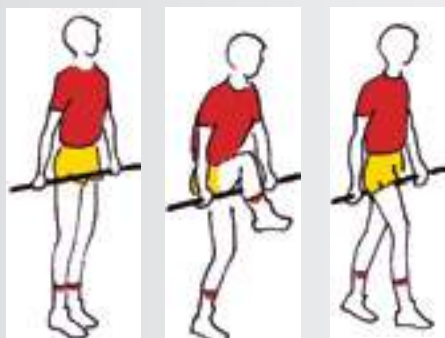
Сл.36



Сл.37



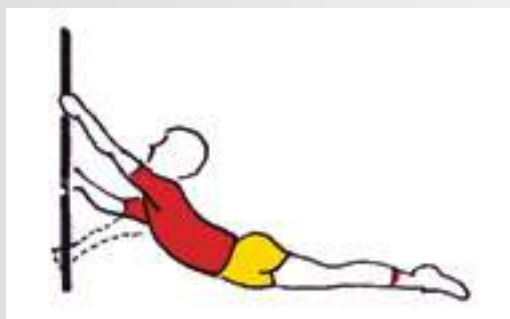
Сл.38



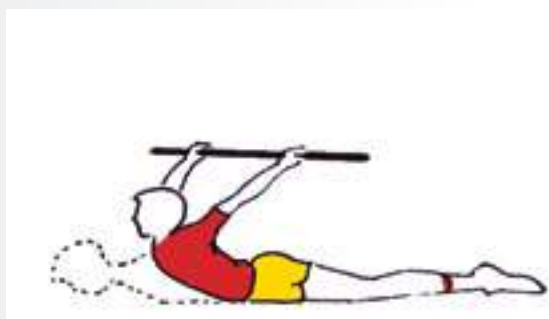
Сл.39



Сл.40



Сл.41



Комплекс вежби со реквизити за развивање на силата

Вежби со медицинка

Вежбите за развивање на силата се многу корисни, бидејќи ја зголемуваат силата на поголемиот дел мускулни групи и ја подобруваат општата кондиција на целото тело.

Сл.42



Сл.43



Сл.44



Сл.45



Сл.46



Сл.47



Сл.48



Сл.49



Комплекс вежби за истегнување и лабавење

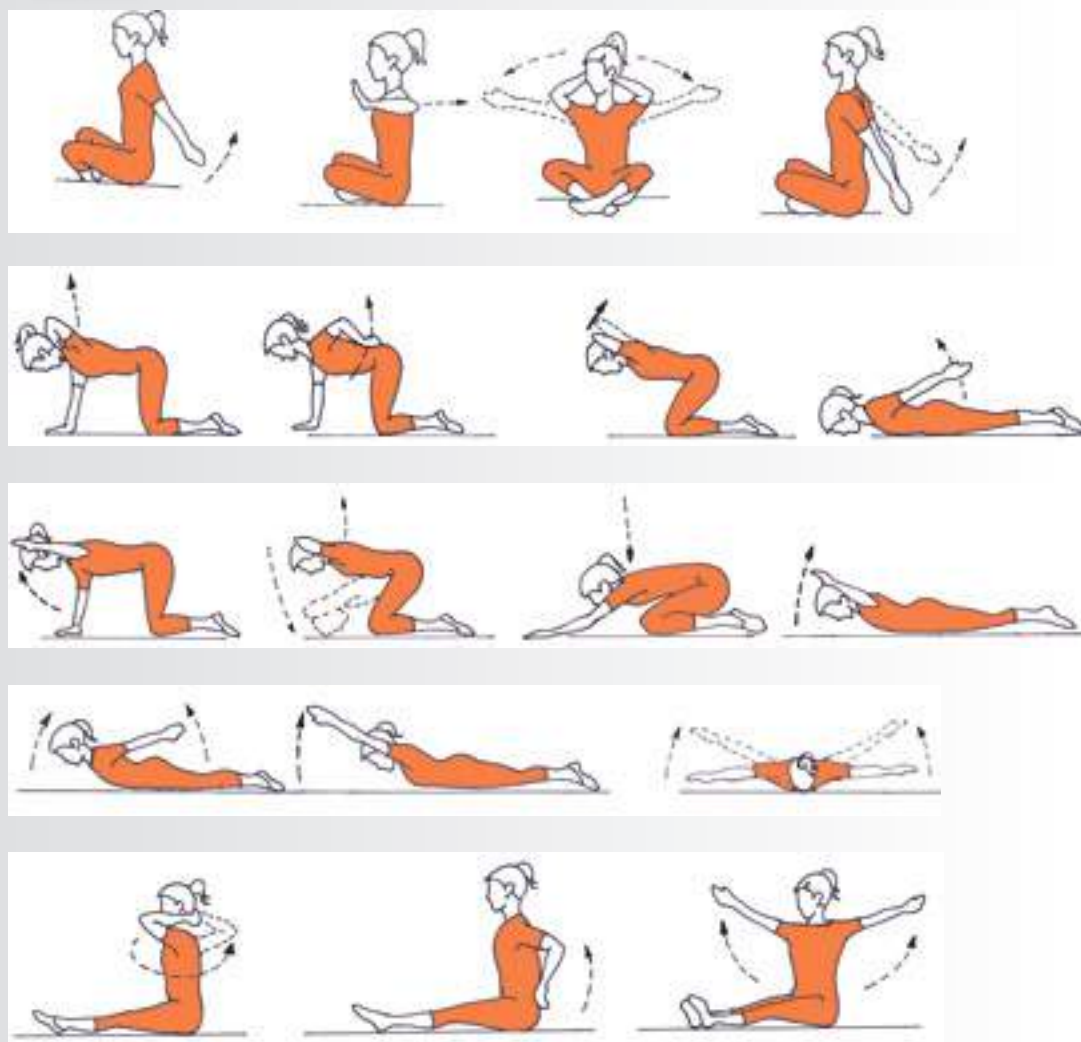
Вежбите за истегнување може да најдат примена на крајот од часот, како вежби кои ќе придонесат за смирување на организмот на учениците од претходните напори. Се врши истегнување на мускулните групи до максимална амплитуда на третираниот зглоб и се задржува во таа позиција од 10-15 секунди (сл. 50).

Сл.50



Комплекс вежби за превентивно делување од појава на деформитети

Сл.51

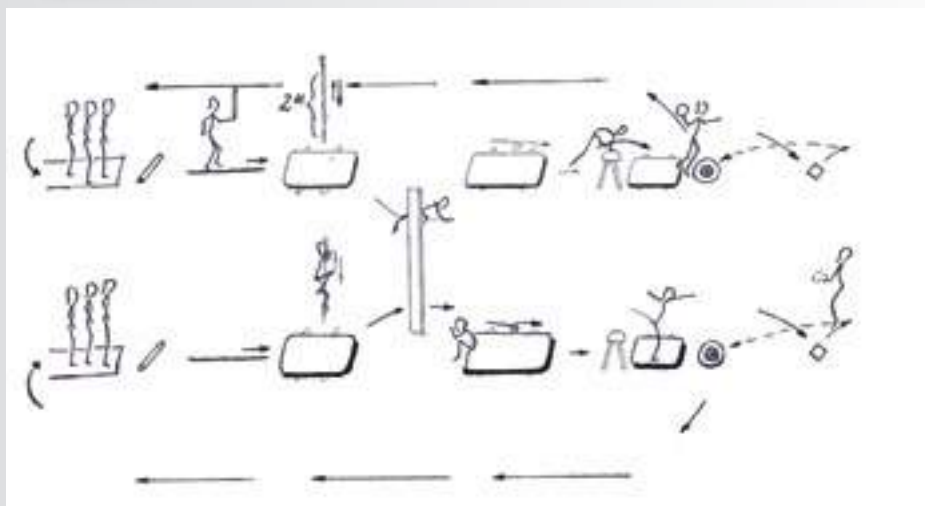


Активности:

Бидејќи на оваа возраст телото интензивно расте и се развива, овие вежби не треба да се вежбаат само на часовите по физичко и здравствено образование. Вежбите за правилен развој на телото треба да се присутни во секојдневието на учениците. Само со таков пристап ќе му овозможите на телото правилно да се обликува. За да се постигне вистинскиот ефект вежбите треба да се изведуваат правилно.

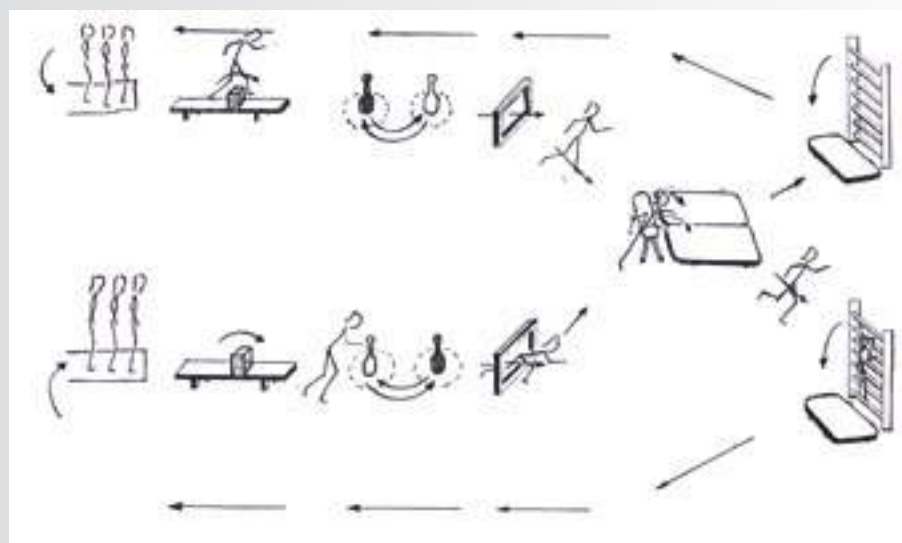
Елементарни и штафетни игри

Сл.52



Ученикот одејќи по јажето носи палка на испружен прст. Се качува и слегува по јаже со височина од 2 метри, се провлекува под ниска греда. Продолжува со колут назад, прескок разношка преку јарец и фрла топка во одбележано место, ја враќа топката на своето место и брзо трча на крајот од својата колона

Сл.53



Ученикот одејќи по клупата со раширени раце ја пречекорува препреката. Изменување на местата на чуњевите и лазејќи се провлекува низ рамка од шведски сандак, се качува преку коњот се качува и се симнува од рипстол и брзо трча до на крајот од својата колона.



ТЕМА Б

АТЛЕТИКА

Атлетиката е една од најраширените спортски гранки којашто опфаќа тркачки, фрлачки и скокачки дисциплини. Поради својата сеопфатност атлетиката е наречена и кралица на спортовите. Атлетските дисциплини се составени од природните форми на човековите движења: одење, трчање, скокање и фрлање. Во образовниот процес атлетските вежби придонесуваат во развојот на сите моторички способности кај учениците: издржливост, брзина, координација, флексибилност и сила. Натпреварите во атлетиката можат да се одржуваат на отворени стадиони и во атлетски сали.



↑ Стадион за атлетски натпревари

Натпреварите во атлетиката се поделени во следните дисциплини:

▶	тркачки
▶	фрлачки
▶	скокачки и
▶	повеќебој

Во оваа тема ќе бидат опфатени следните содржини:

Трчање

- ▶ Штафетно трчање

Скокови

- ▶ Скок во далечина - „свиена или висечка техника“
- ▶ Скок во височина - „опчекорна или стредел техника“

Фрлање гуле

- ▶ „Школска или бочна техника“

ТРЧАЊЕ

Трчањето е природно движење кое се врши со активна мускулна работа на телото, која претставува главен извор на движењето. Постои разлика во трчањето на долги, средни и кратки патеки. Големо влијание на резултатите во тркачките дисциплини имаат не само техниката на трчањето туку и мускулната сила и функционалните способности на ученикот.



↑ Пример од дисциплината Трчање

Тркачките дисциплини се поделени на:

- ▶ Трчање на кратки патеки: **100 метри, 200 метри и 400 метри**
- ▶ Трчање на средни патеки: од **800 до 1500 метри**
- ▶ Трчање на долги патеки: над **3000 метри** и **маратон (42.195 метри)**
- ▶ Трки со препреки: **100 метри жени, 110 метри мажи, 400 метри за мажи и жени и 3000 метри (стипл).**
- ▶ Штафетни дисциплини: **4 x 100, 4 x 200 и 4 x 400 метри**
- ▶ Одење: **10, 20 и 50 километри**

Трчање на кратки патеки

При трчањето на кратки патеки за да се постигне максимална брзина и поголема фреквенција на чекорите, мора да се постигне максимална усогласена работа со рацете и нозете. При брзинското трчање предниот дел на стапалото треба да биде во што помал временски контакт со подлогата, рацете не треба да бидат стиснати во дланките и треба да се движат во ритамот на трчањето. Трупот на телото треба да биде благо наклонет нанапред бидејќи тоа директно влијае врз амплитудата на чекорите со кои се движиме паралелно со патеката(сл.54).



↓ Почеток на трка на кратки патеки



Трките на кратки патеки почнуваат од стартни блокови, кои му овозможуваат на атлетичарот нагло забрзување на почетокот од трката. Натпреварувачите кои се натпреваруваат во овие дисциплини треба да издржат голем напор за релативно кратко време којшто напор, во зависност од тркачката дисциплина, изнесува од 10 до 50 секунди.

Активност

Организирајте натпревар во брзинско трчање на 60 метри во училишниот двор.

Дали
сакаш да
научиш
повеќе?

Светски рекорди на кратки патеки:

100 метри- 9.58 сек- Јусеин Болт од Јамајка- постигнат на светското првенство во атлетика во Берлин, 16. август 2009 година.

200 метри- 19.19 сек- Јусеин Болт од Јамајка- постигнат на светското првенство во атлетика во Берлин, 26. август 2009 година.

400 метри-43.18 сек- Мајкл Џонсон од САД постигнат во Севилја на 26. август 1999 година.

Трчање на средни и долги патеки и истрајно трчање

Истрајно трчање се разликува од спринтерското трчање со тоа што амплитудата на чекорите е пократка и се изведуваат со вложување на минимална сила. Телото е подисправено, се гази на цели стапала кои се поставени паралелно



← Натпреварувачи во трка на средни патеки

со патеката. Дишењето е забрзано со нагласено издишување на уста и нос. Рацете го следат ритмот на трчање и се свиткани во зглобот од лактите под прав агол(сл.55).

Сл.55



Карактеристично за трките на средни и долги патеки е тоа што тие започнуваат со висок старт. Максималната издржливост е основна карактеристика на атлетичарите кои се натпреваруваат во овие дисциплини.

Активности

Учествувајте на организиран натпревар во истрајно трчање на 700 и 800 метри.

Дали
сакаш да
научиш
повеќе?

Маратонското трчање е една од најтешките спортски дисциплина. Должината на маратонот изнесува **42.195** метри. Бидејќи трката трае долго натпреварувачите на секои 5 км имаат обезбедено освежување кое може да го конзумираат без да запрат.

НИЗОК СТАРТ

Нискиот старт се изведува од стартен блок кој е поставен пред стартната линија. Тој се користи за трчање на кратки патеки до 400 метри. Стартните блокови служат за оттурнување со што ќе се постигне максимална брзина за краток временски период. Нискиот старт се изведува на три команди: на места, подготви се и старт.

На првата команда **„на места“** (сл.56) натпреварувачот застанува пред стартниот блок, клекнат, а рацете ги поставува пред стартната линија. Прво, на стартниот блок се поставува отскокната нога, а потоа замавната нога со коленото потпрено на подлогата. Рацете, односно палецот и показалецот се поставуваат пред стартната линија.

На втората команда **„подготви се“** (сл.57) натпреварувачот ја подига карлицата во положба малку повисока од висината на рамото, телото се поместува нанапред и рамената излегуваат 10-15 см пред стартната линија. Тежината на телото е рамномерно распоредена на рацете и нозете.

Старт (истрел од пиштол на атлетските натпревари) е команда на која натпреварувачот ги одвојува рацете од подлогата, телото ја губи рамнотежата и затоа со нозете силно се одбива од стартниот блок и телото почнува да се исправа (сл.58). Натпреварувачот тргнува со максимална брзина на трчање.



↑ Низок старт

Сл.56

Сл.57

Сл.58



Активности

Организирајте трка на 100 метри која ќе започнува со низок старт. При изведувањето на нискиот старт посебно внимание да се посвети на трите команди **„на места“**, **„подготви се“** и **„старт“**.

ВИСОК СТАРТ

Високиот страт се применува во тркачките дисциплини на средни и долги патеки. Се изведува на три команди: „на места“, „старт“ и „трчај“.



↑ Почеток на трка

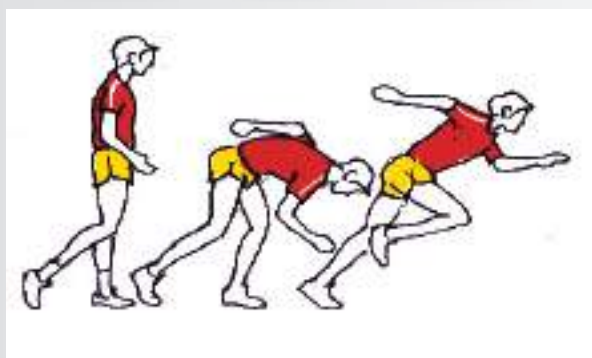
На првата наредба **„на места“** тркачот застанува пред стартната линија (сл.59). Отскочната нога ја поставува пред стартната линија додека замавната нога се поставува едно - две стапала зад замавнатата нога. Тежината на телото е распоредена подеднакво на целото тело, со лицето свртено спрема правецот на трчање. Рацете се свиткани во лактите и напред е раката која е спротивна од замавнатата нога.

На наредбата **„старт“** тркачот тежината на телото ја пренесува на предната, отскочната нога која е малку свиткана во зглобот на коленото (сл.60). На последната наредба **„трчај“** почнува трката со максимална брзина и првите чекори се побрзи со цел тркачот да заземе подобра позиција за трчање бидејќи се трча во првата патека која е и најкртака (сл.61).

Сл.59

Сл.60

Сл.61



Правила на атлетската дисциплина - Трчање

- ▶ При стартувањето не е дозволено допирање на стартната линија.
- ▶ Стартувањето на трката го води starterот со неговите помошници, кои имаат задача да проверат дали сите натпреварувачи се пријавени, дали имаат стартни броеви, ги распоредуваат на стартните патеки и проверуваат дали при стартот ја допираат стартната линија.
- ▶ Трката се прекинува ако некој од натпреварувачите ја започне трката пред истрелот или одвои рака или нога или ако некој им пречи на другите натпреварувачи.
- ▶ Натпреварувачот има право на една грешка при што добива само опомена, на втората грешка се дисквалификува.

Активности

Организирајте трка која ќе започнува со висок старт.

ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

Штафетното трчање е групна дисциплина каде што натпреварувачите со максимална можна брзина ја претрчуваат својата делница и треба да извршат предавање на штафетната палка во одреден простор. Резултатот на штафетното трчање директно зависи од ангажираноста на сите четири натпреварувачи.

Штафетната палка има цилиндричен облик со должина од 30 см со обем од 12 до 13 см и тежина од 50 гр. Таа е обоена со забележлива боја.

Штафетни дисциплини: **4 x 100 м**, **4 x 200** и **4 x 400** метри.



↑ Штафетно трчање

Сл.62



Најголемо внимание во техниката на штафетното трчање, треба да се посвети на правилното додавање и примање на палката.(сл.63) Измената на палката може да се изврши: оддолу нагоре или одгоре надолу во претходно одбележаниот простор. Просторот на предавањето изнесува 20 метри, додека времетраењето на измената на штафетните палки кај врвните тркачи изнесува 2.1-2.3 секунди.

Сл.63

Сл.64



Правила на атлетската дисциплина -Штафетно трчање

При стартот на штафетните трки важат истите правила и команди кои се применуваат за нискиот старт, со тоа што палката може да ја допира и преминува стартната линија, додека палецот и показалецот не смеат да ја допираат стартната линија.

Промената на штафетната палка се врши во зоната од 20 метри обележана на самата патека. Ако палката биде примена пред зоната или после зоната за примопредавање, натпреварувачите ќе бидат дисквалификувани. Ако на тркачот му испадне палката треба сам да ја земе и притоа да не им смета на другите натпреварувачи.



↑ Измена на штафетната палка

Активности

Со наставникот организирајте натпревар во штафетно трчање 4 x 60 метри.

Прашања

1. Како се поделени тркачките дисциплини?
2. Како започнуваат трките на кратки патеки?
3. Како започнуваат трките на долги патеки?
4. Кои се штафетни дисциплини?

?

СКОКОВИ



← Скок во височина

Скоковите во атлетските дисциплини опфаќаат: скок во далечина и скок во височина.

- ▶ Скоковите во далечина може да се изведуваат со примена на неколку техники:
 - а) Свиена техника или висечка техника
 - б) Згрчена техника
 - в) Чекорна техника
- ▶ Скоковите во височина се изведуваат со следните техники:
 - а) Ножички
 - б) Опчекорна или стредел техника
 - в) Флоп(фосбери)
 - г) Скок со стап

Скокови во далечина - Свиена техника или висечка техника



Скоковите во далечина се атлетска дисциплина каде што натпреварувачите со одреден залет треба да постигнат максимален скок во далечина. Скоковите се изведуваат на песок на скокалишта со должина од 50 метри и базен со песок со должина 9.14 м и ширина 2.74 м. Скокот во далечина се состои од четири фази:

- ▶ фаза на залет
- ▶ фаза на отскок
- ▶ фаза на лет
- ▶ фаза на доскок



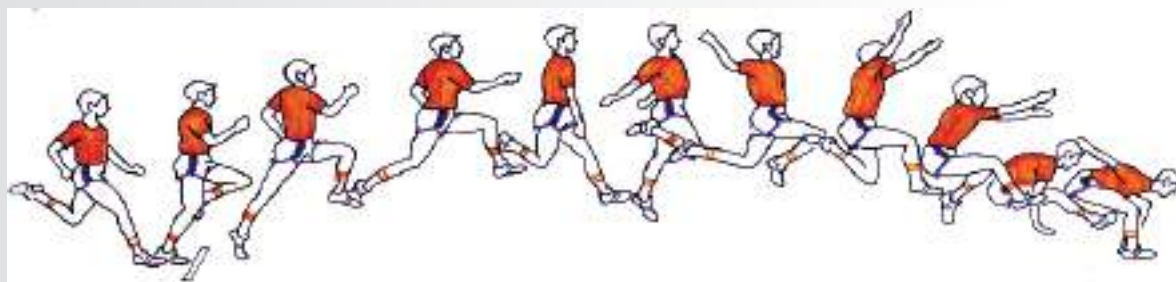
Во фазата на залет (сл.65) треба да се постигне постепено забрзување по патеката, кое завршува до местото на отскокот. Залетот треба прецизно да се измери за да не дојде до нагазување на линијата за отскок. Во втората фаза отскокната нога треба да се постави со цело стапало пред отскокната линија, а со замавната нога се замавнува со натколеницата до хоризонтала(сл.66). Во фазата на лет телото е во вертикална положба, висечка положба(сл.67). Во последната фаза нозете се носат напред со цел да се постигне максимална далечина при доскокот (сл.68).

Сл.65

Сл.66

Сл.67

Сл.68



Правила на атлетската дисциплина - Скок во далечина

Во атлетската дисциплина - скок во далечина, атлетичарите имаат право на пробни скокови пред натпреварот. На залетиштето може да се обележи местото од каде што почнува залетот. Секој натпреварувач има право на три обиди.

Активности

Изведуваче на скокови во далечина - висечка или свиена техника и мерење на должината на скокот.

Дали
сакаш да
научиш
повеќе?

Во дисциплината - скок во далечина, 23 години светски рекордер беше атлетичарот на САД, Боб Бимон со скок од 8.90 м. Денес светски рекордер во оваа дисциплина е **Мајкл Пауел** со скок од **8.95 м.** постигнат на Светското првенство во Токио 1991 година.

Скок во височина -Опчекорна или стредел техника

Името на опчекорната или стредел техника е добиено според елементите на изведување на скокот. Успешноста на овој скок е директно поврзана со одразот. При изведувањето на самиот скок натпреварувачот треба да се одрази и да скокне што е можно повисоко без да ја собори пречката. Секој натпреварувач во оваа дисциплина има право на три скока. Должината на залетиштето се определува индивидуално. Овој скок се состои од четири фази.



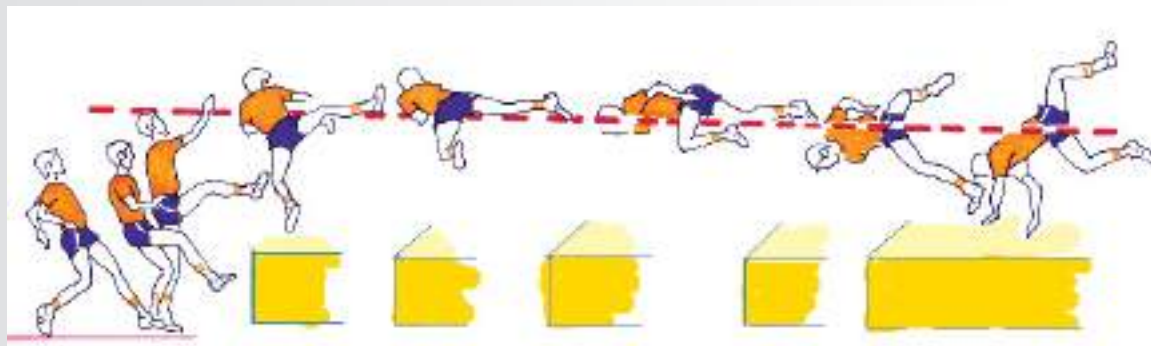
- ▶ фаза на залет
- ▶ фаза на отскок
- ▶ фаза на лет
- ▶ фаза на доскок

Сл.69

Сл.70

Сл.71

Сл.72



Десетина чекори залет се сосема доволни за изведба на оваа техника за скок во височина. Страната на залетот е од страна на одразната нога. Насоката на залетот во однос на пречката што треба да се прескокне се изведува под остар агол. Чекорите се подолги отколку кај спринтерското трчање, со таа разлика што сега се трча преку целото стапало со брзо преоѓање преку петицата. Должината на последниот чекор е пократок со што се овозможува брз одраз(сл.69). Одразот е експлозивен, и е потпомогнат со силен замав на замавната нога и рацете(сл.70)

Во фазата на летот, во моментот кога замавната нога со стапалото веќе ќе ја достигне височината на пречката, одразната нога се привлекува кон телото и се згрчува. Со згрчувањето и „отворањето“ на одразната нога се овозможува извртување на телото над пречката. Во овој момент главата и едната рака веќе се поминати преку пречката (сл.71). Потоа следи фазата на доскок. При доскокот првиот контакт со душокот е со едната рака и рамото (сл.72).

Правила на атлетската дисциплина -

Скок во височина -Опчечорна или стредел техника

Пред почетокот на натпреварот судиите ја одредуваат височината на скокот. Секоја наредна височина на летвата може да се подигне за 3 до 5 см. Натпреварувачот има право на три обиди за секоја височина, и ако сите обиди се неуспешни понатаму нема право да се натпреварува. За победник се прогласува оној натпреварувач којшто има прескокнато најголема височина. Височината на скокот се мери од подлогата до горниот раб на летвата.

Активности

Изведување на скок во височина-опчечорна или стредел техника и мерење на прескокнатата височина.

Дали
сакаш да
научиш
повеќе?

Светски рекордер во скок во височина е **Хавиер Сотомејер** од Куба, со скок од **2.45** метри, додека во женска конкуренција рекордот сè уште го држи **Стефка Костадинова** од Бугарија, со скок од **2.09** метри во Рим на 31 август 1987 година.

Прашања

1. Како се делат атлетските дисциплини во скокање?
2. Од колку фази се состои скокот во далечина?
3. Од колку фази се состои скокот во височина?

?

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ

Целта на атлетската дисциплина фрлање е да се исфрли справата што е можно подалеку од зоната предвидена за фрлање.

Фрлачките дисциплини се делат на:

- ▶ Фрлање ѓуле
- ▶ Фрлање копје
- ▶ Фрлање диск
- ▶ Фрлање кладиво



← Фрлање ѓуле

Фрлање ѓуле-школска или бочна техника

Фрлањето ѓуле е атлетска дисциплина во која ученикот треба да го фрли ѓулето колку е можно подалеку. Ѓулето се фрла од рамо со една рака. Тежината на ѓулето е приспособена според возраста на учениците и изнесува 4 кг. Оваа атлетска дисциплина придонесува кај учениците да се развиваат моторичките способности како што се брзината, издржливоста, експлозивната сила и координацијата.

Фрлањето на ѓуле се состои од четири фази:

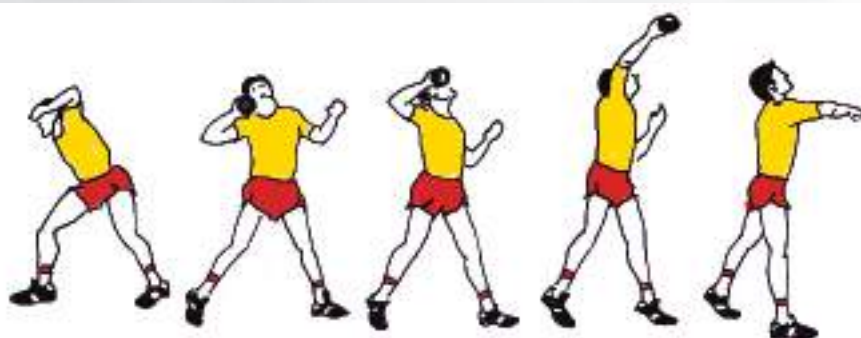
- ▶ подготвителна фаза,
- ▶ фаза на прстигнување на ѓулето
- ▶ фаза на максимално напрегање
- ▶ фаза на одржување рамнотежа

Сл.73

Сл.74

Сл.75

Сл.76



Во подготвителната фаза ѓулето се става во пределот на дланката и тоа треба да лежи врз коренот на трите средни прсти кои се еднакво оптоварени, со палецот и малиот прст се држи рамнотежа на ѓулето. Ѓулето се става бочно на вратот, додека лакотот се подига до хоризонтална положба (сл.73). Фрлачот со грб е свртен кон правецот на фрлање. Отскокната нога е со целото стапало на подлогата, додека замавната нога ја допира подлогата само со прстите. Во втората фаза следи брзо движење со нозете и карлицата се врти спрема местото на фрлање(сл.74). Фазата на максимално напрегање е кога отскокната нога се испружува по што следи испружување на раката и ѓулето се исфрла(сл.75)

Последната фаза на одржување рамнотежа- фрлачот не треба да излезе од рамките на кругот за фрлање. За да го одбегне тоа откако ќе го отфрли ѓулето прави испад кон напред (сл.76).

Правила на атлетската дисциплина- Фрлање ѓуле

Кругот од каде што се исфрла ѓулето е со пречник од 2,135 метри. На официјални натпревари тежината на ѓулето изнесува 7,257 кг. Секој натпреварувач има право на три обиди. Натпреварувачот не смее да го напушти кругот сè додека ѓулето не падне на земја. На натпреварите шест до осум најдобри фрлачи добиваат право уште на три обиди при што се прогласува победникот.

Активности

Фрлање на медицинка горе од место. Фрлање на ѓуле(топче) со запазување на сите фази на оваа дисциплина.

Прашања

1. Како се поделени фрлачките дисциплини во атлетиката?
2. Во колку фази се состои фрлањето ѓуле?
3. Колкав е радиусот на кругот од каде што се исфрла ѓулето?

?

Дали
сакаш да
научиш
повеќе?

Рекордер во фрлање ѓуле во машка конкуренција е **Ренди Барнс** од САД, со **23,12** метри во 1990 година. Во женска конкуренција рекордот го држи **Наталија Лисовскаја** од Русија со 22,63 метри во Москва 1987 година.



ТЕМА В

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА



↑ Вежби на машки разбој



↑ Вежби на коњ со рачки



← Вежби на женски разбој



← Вежби на греда

Содржини:

- ▶ Акробатика
 - ▶ Техника стој;
 - ▶ Мост
 - ▶ Техника предмет во страна „свезда“
 - ▶ Машка и женска шпага
 - ▶ Вага (челна вага);
 - ▶ Ритмички прескокнувања;
 - ▶ Комбинации од совладаните елементи;
- ▶ Прескокнувања
 - ▶ Техника на разношка преку коњ;
 - ▶ Техника на згрчка преку коњ;
- ▶ Вратило (дочелно и високо)
 - ▶ Усовершување на техниката на нишање во вис
 - ▶ Во предниш зафат на десно потколено;
 - ▶ Техника на вртење во упор јавајќи напред и назад.

- ▶ Алки
 - ▶ Висови и промена во висење;
 - ▶ Нишање во вис преден
- ▶ Разбој машини
 - ▶ Нишање со потпирање ;
 - ▶ Нишање со опирање;
- ▶ Грета - Средно висока
 - ▶ Одење,трчање и потскокнување;
 - ▶ Детски потскокнувања,вртења и ваги;
 - ▶ Увежбување доскокнување на грета;
- ▶ Ниска грета
 - ▶ Одење со потскокнување на ниска грета;
 - ▶ Одење и вртење со потчучнување на едната нога за 180° ;
 - ▶ Поскокнување
- ▶ Коњ со рачки
 - ▶ Наскок со нишање;
 - ▶ Наскок нишање и опчекорување со една па со друга нога;
 - ▶ Саскоци
 - ▶ Двовисински разбој
 - ▶ Узмах на ниска претка

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Спортската гимнастика ја сочинуваат контролирани и убаво обликувани движења, чија крајна цел е да се развие физичката сила, рамнотежата и флексибилноста на телото и координацијата во простор. Елементите од гимнастика се изведуваат со синхронизирани движења на рацете, трупот и нозете. При изведувањето на вежбите со справи и вежбите на подлога, треба да се инсистира на убаво и правилно држење на телото. За да се совладаат гимнастичките вежби треба технички одделно да се совлада секој сегмент од вежбата, а потоа да се поврзат во една целина. На секоја справа се изведуваат различни гимнастички елементи со помала и поголема тежина.

АКРОБАТИКА

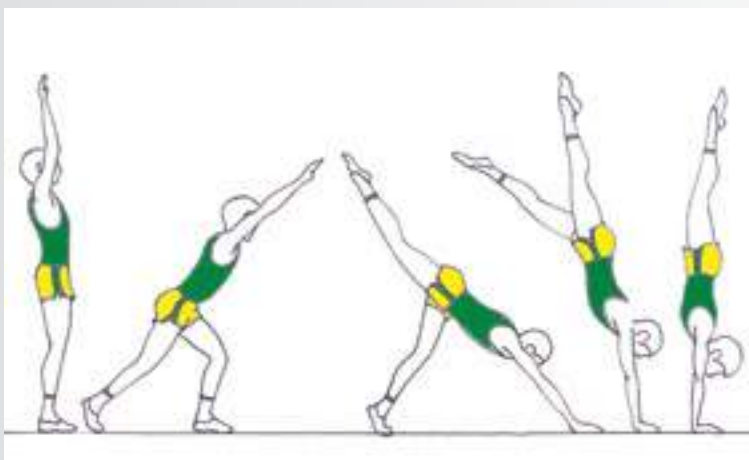
Акробатиката ја сочинуваат разни гимнастички елементи кои се изведуваат на подлога(душеци) со димензии 12 x 12 м. Гимнастичките елементи може да се изведуваат со различни делови од телото и од различна почетна положба . Вежбите на подлога придонесуваат за јакнење на мускулите на нозете, рацете и рамениот појас, грбот и stomакот. Посебно значење овие гимнастички вежби имаат за развојот на еластичноста на телото, ориентацијата во просторот и рамнотежата. Една гимнастичка вежба на подлога се состои од повеќе гимнастички елементи со различна тежина, меѓусебно поврзани со одреден ритам. Гимнастичките вежби на подлога траат од 70 до 90 секунди.

Техника - стој на раце

Стој на раце е основен гимнастички елемент во акробатиката, на кој се надоврзуваат други гимнастички елементи.

Овој елемент се изведува од стоечка почетна положба. Со ногата се замавнува наназад и нагоре, рацете исправени се поставуваат во ширина на рамената на подлогата, главата е подигната кон горе. Замавната нога ја подигнува одразната нога кон горе со што телото се доведува до положба стој на раце (сл. 77).

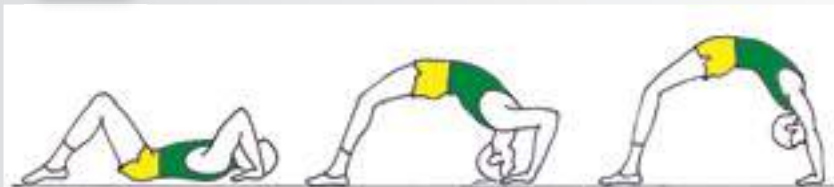
Сл.77



Мост

Мостот е основен елемент во гимнастиката кој придонесува за развивање на еластичноста на целото тело (сл. 78).

Сл.78



Премет во страна „свезда“

Овој елемент се изведува од стоечка положба. Телото е бочно свртено кон правецот на изведувањето на елементот, а рацете се во положба на одрчување. Се одножува со левата нога и со исчекорување во лево вежбачот во истиот правец ја поставува на подлогата прво левата, а потоа и десната рака, истовремено се одбива од подлогата со левата нога, а со десната нога замавнува кон горе во правецот на движењето. Потоа се одбива со левата, а потоа со десната рака во истиот правец и се дочекува на десната нога, телото се исправа, а рацете се во положба на одрчување (сл.79).

Сл.79



Машка и женска шпага

За совладувањето на овој елемент од спортската гимнастика потребно е поголема еластичност на целото тело.

Машката (сл. 80) и женската (сл. 81) шпага се базични елементи од спортската гимнастика кои придонесуваат за развој на еластичноста на телото. Со совладувањето на овој елемент полесно се совладуваат посложените гимнастички елементи.

Сл.80

Сл.80



Челна вага

Челната вага се изведува на подлога и гред (висока, ниска) со голема елегантија. Од стоечки став, рацете се наоѓаат во раширена положба, се прави чекор напред со едната нога, горниот дел од телото оди кон напред со рацете испружени на страна, другата нога права се подигнува наназад до положба на вага со задршка од неколку секунди (сл.82).

Сл.82



Ритмички потскокнувања се елементи од ритмичката гимнастика како што се: детските, далекувисоки и мачешки скокови. Овие ритмички потскокнувања се користат за поврзување на елементите од спортска гимнастика кои се изведуваат на партер.

Комбинации од совладаните елементи

Од научените гимнастички елементи може да се состави една гимнастичка вежба на подлога.

Активности

Составете сами една вежба на партер од претходно научените гимнастички елементи.

Прашања

1. Кои се основни елементи од спортската гимнастика на партер?
2. Колку време треба да трае една вежба на подлоги?



ПРЕСКОКНУВАЊА

Прескокнувањата се гимнастички скокови преку справи. Тие се динамични гимнастички елементи кои придонесуваат за развој на експлозивната сила на долните екстремитети и координацијата. Коњот е гимнастичка справа преку која се изведуваат прескокнувањата. Висината на коњот за прескок е со променлива височина во зависност од возраста на учениците.



Техника на разношка и згрчка преку „коњ“

За изведувањето на прескокнување преку коњ потребна е претходна подготовка за да се совлада подобро техниката на разношка и згрчка преку коњ.

Гимнастичките прескокнувања преку коњ се составени од неколку фази:

- ▶ залет;
- ▶ наскокнување на одразна даска;
- ▶ наскокнување на коњот со раце ;
- ▶ одраз со рацете;
- ▶ лет , и
- ▶ доскокнување на душек.

Големината на залетот до одразната даска зависи од видот на скокот. При совладувањето на техниката на разношка и згрчка преку „коњ“ залетот треба да изнесува од 5 до 7 чекори, затоа секој ученик поединечно го мери својот залет. Брзината на залетот придонесува одразот при наскокнувањето на одразната даска да биде поголем. Во фазата на наскокнување на справата со раце , се прави брз и експлозивен одраз со рацете од справата кој продолжува со лет од справата до местото за доскок.

Карактеристично за прескокот разношка е тоа што справата се прескокнува со раширени нозе исправени во зглобот на коленото.

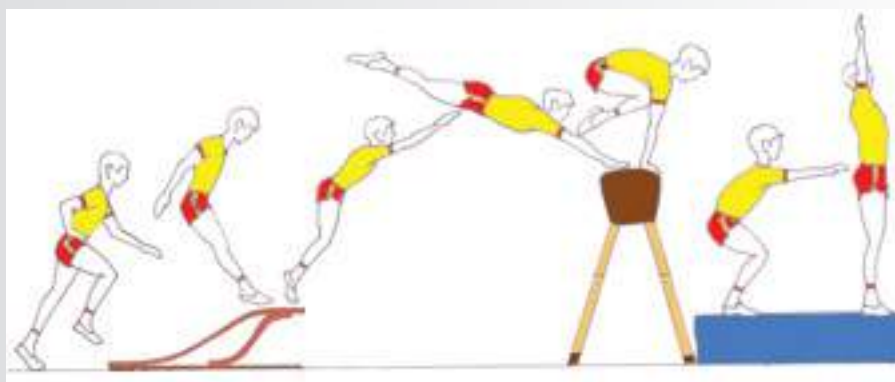
Кај разношката нозете се рашируваат во фазата на наскок на справата, потоа се прави брзо и експлозивно одбивање со рацете од справата, а тоа го доведува телото до местото за доскок (сл.83).

Сл.83



Фазите на прескокот згрчка е идентичен како и разношката. Самиот прескок поимот згрчка ја означува фазата на наскокнување на справата со рацете, каде што треба нозете да бидат згрчени (сл.84).

Сл.84



Дали
сакаш да
научиш
повеќе?

Висината на гимнастичката справа коњ за официјални натпревари, изнесува 125 см. за жени и 135см. за мажи. Гимнастичката справа коњ, во 2001 година е заменета со подолга и постабилна справа за прескокнување.

Активности

Со поддршка на наставникот организирајте изведување на наскок, доскок преку шведски сандак во комбинација со вежби на партер со потскокнување, скокање во место и во движење.

Прашања

1. Колку фази имаат гимнастичките прескокнувања преку коњ?



ВРАТИЛО

Во спортската гимнастика вратилото е справа наменета само за машките. Гимнастичките елементи на вратило се динамични движења составени од нишања, вртења и префати со рацете, кои на крајот од вежбата завршуваат со акробатски скок од справата.

Вратилото се држи со целата дланка, а не само со прстите. На вратилото рацете се поставени во ширината на рамениците.

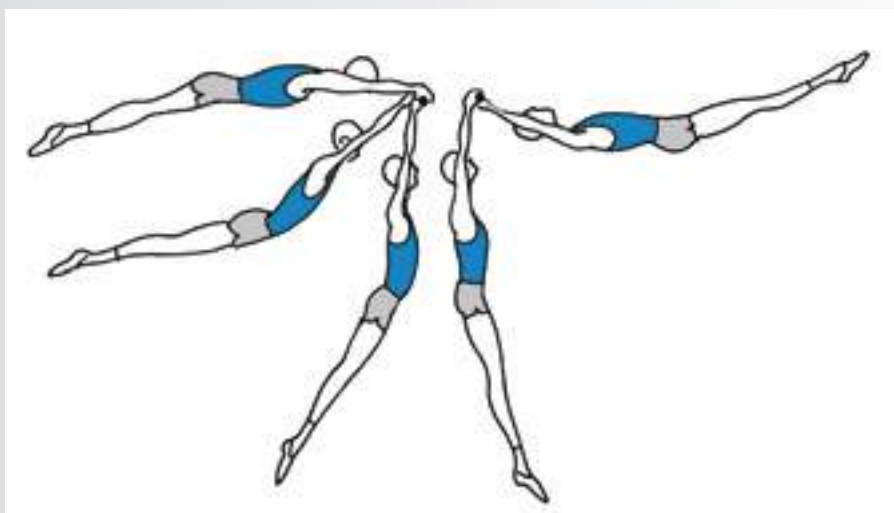


← Вратило

Нишање во вис

Нишањето е основен елемент на вратилото, од него се надоврзуваат другите елементи. На вратилото рацете се поставени со натфат во ширина на рамената, телото се наоѓа во висечка положба. Нишање со замавнување на нозете спрема напред или предниш, и нишање со замавнување на нозете спрема назад или задниш. Нишањето на вратило се завршува кога телото е во задниш. За да не дојде до паѓање, справата не треба да се напушта кога телото е во предниш (сл.85).

Сл.85



Предниш зафат на десно потколено

Рацете се поставуваат во натфат на вратилото, телото е во висечка положба. Од положба нишање во вис на вратило, се прави зафат на десното потколено, левата нога останува исправена (сл.86).

Сл.86



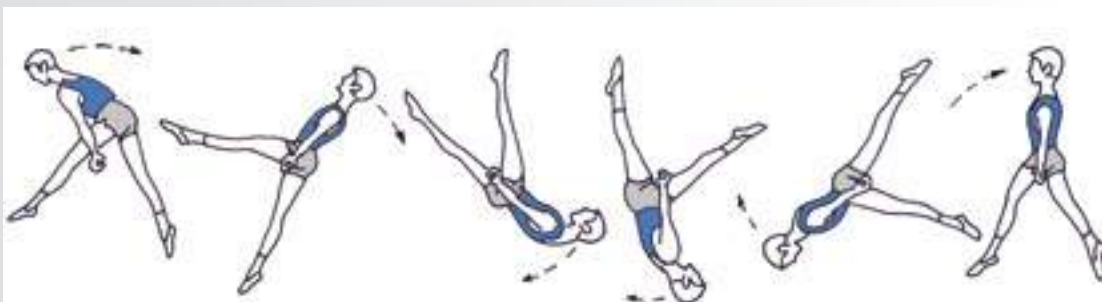
Вртење во упор јаважки напред и назад

Техниката на изведувањето на елементите од гимнастика вртење во упор јаважки напред и вртење во упор јаважки назад е слична, се разликуваат само во почетната положба.

Вртење во упор јаважки назад

Кај овој елемент ученикот се наоѓа во упор јаважки со рацете во натфат на вратилото. Од оваа положба се подигаат колковите наназад и со ногата се замавнува во заножување. Потоа со исправени раце со целата тежина на телото и се започнува вртењето околу вратилото кон назад (сл.87)

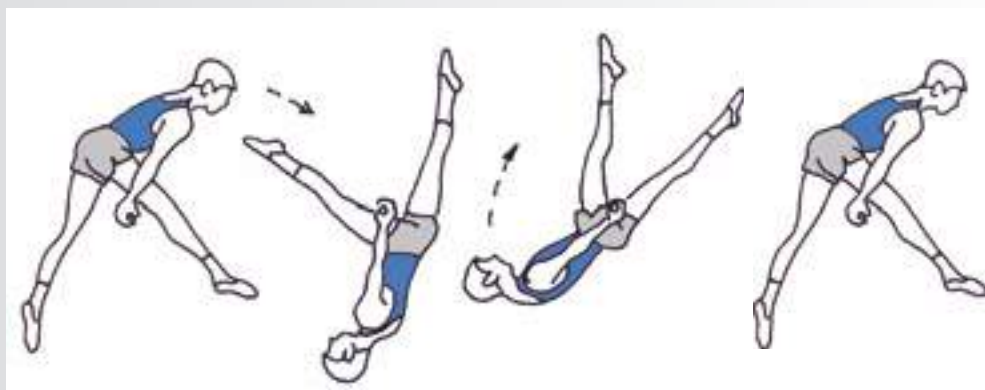
Сл.87



Вртење во упор јавајќи напред

Кај овој елемент ученикот се наоѓа во упор јавајќи со рацете во потфат. Од оваа положба, телото оди према напред и со тоа започнува вртењето околу вратилото (сл.88)

Сл.88



Активности

За поуспешно изведување на елементите на вратило треба да се вежбаат вежби за развој на силата на рацете и раменскиот појас. (згибови на вратило, качување на рипстоли и на јаже, а може да се искористат и дел од комплексот вежби со медицинка, слика бр. 42 до 49).

Дали
сакаш да
научиш
повеќе?

Висината на
вратилото
изнесува
255см.и ширина
од 240см

АЛКИ (ниски)

Алките се машка справа во спортската гимнастика. Тие претставуваат два подвижни паралелни круга кои се поставени на висина од 250см од подлогата. На оваа справа се изведуваат гимнастички елементи со менување на положбата на телото во мирување и во нишање.

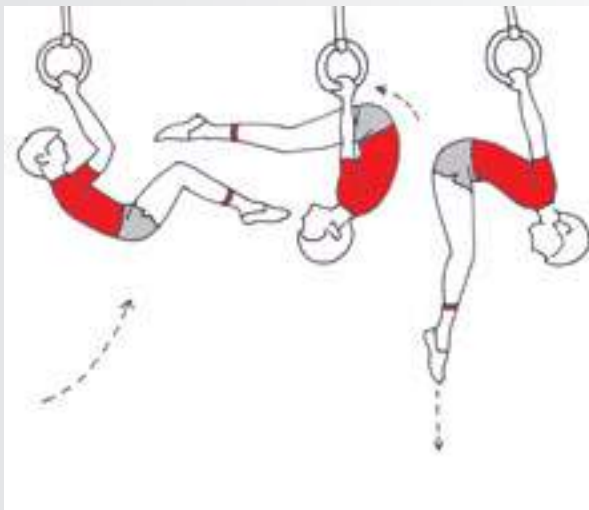
Висови со промена на висување

Висовите представуваат статички положби на телото при изведување вежби на оваа справа. Вис исправено (сл. 89), вис склопено (сл. 90.), вис заден (сл.91), најчесто представуваат почетна или завршна положба при изведба на некои гимнастички елементи.

Сл.89



Сл.90



Сл.91

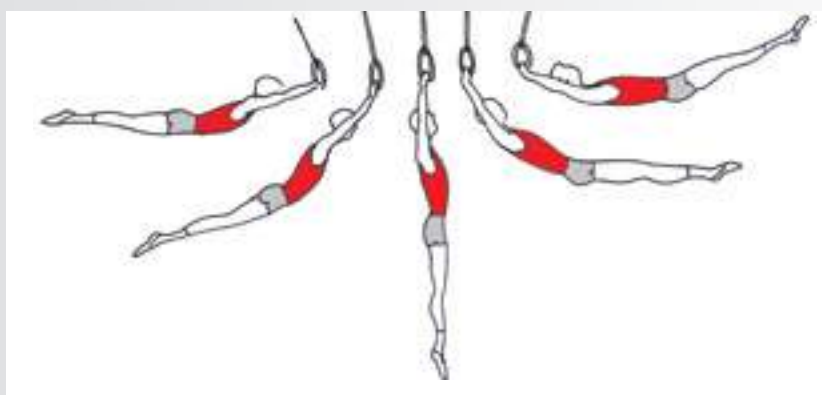


Карактеристично за овој вис склопено е тоа што телото се наоѓа во склопена положба, карлицата се наоѓа над рамењата притоа, нозете се исправени и паралелно поставени во однос на подлогата а рацете се исправени. За разлика од другите висови овој вис може да биде преодна положба при изведба на друг елемент. При изведба на овој вис телото не треба да се лула, а нозете да останат во хоризонтална положба (сл. 90).

Нишање во вис преден

Телото се наоѓа во положба на вис исправено. Со наизменично занишување на телото нанапред и наназад, ученикот почнува да се ниша. При ова придвижување телото и нозете треба да останат во исправена положба. Кога телото ќе дојде во највисоката точка на задниш, тоа забрзано се движи нанапред. Во моментот кога телото ќе дојде во положба на замислената вертикала треба да се зголеми замавот со нозете нанапред, а со рацете круговите малку да се повлечт надолу. Напуштањето на оваа справа кога ученикот изведува нишање, секогаш се изведува кога телото се наоѓа во положба на задниш (сл. 92).

Сл.92



Активности

Вежби за развој на силата на горните екстремитети, качување на рипстоли, висување на машини разбој.

РАЗБОЈ (машки)

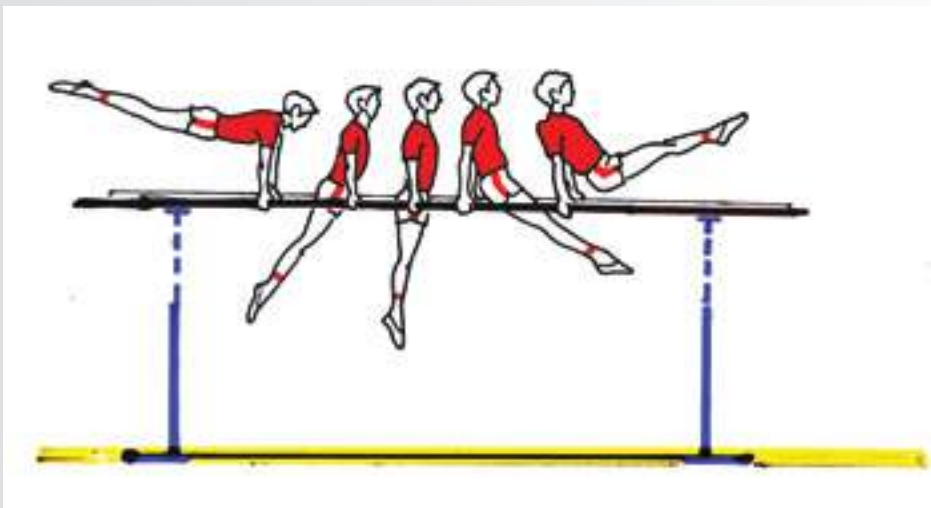


Вежбите на машкиот разбој се изведуваат со силата на мускулите на рацете и раменскиот појас. Овие вежби и нивните елементи директно учествуваат врз развојот на силата на мускулите на рацете и раменскиот појас, координацијата. Карактеристично за динамичките гимнастички елементи е подигнување на телото од пониска во повисока положба и обратно. Статичките гимнастички елементи на машки разбој се изведуваат со задржување на телото во одредена положба.

Нишање со опирање и нишање со потпирање

Нишањето со опирање е гимнастички елемент кој претставува почетна или завршна положба при изведувањето на поголем број поврзани гимнастички елементи на машки разбој (сл.93).

Сл.93



Нишање со опирање

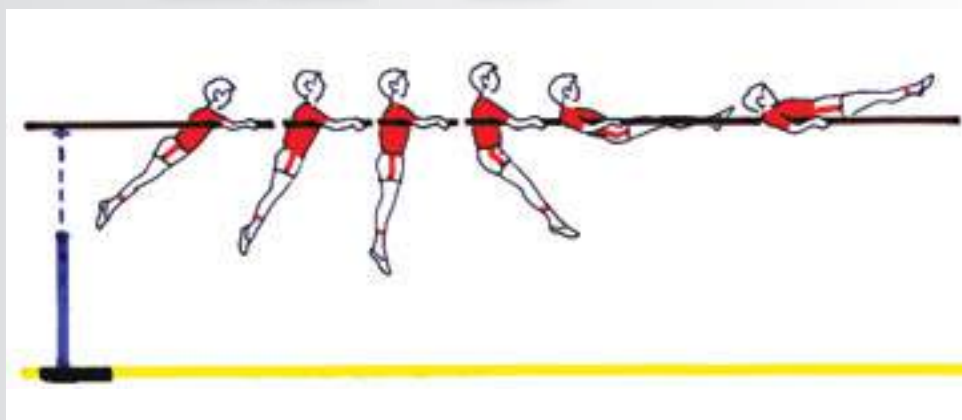
При изведувањето на елементот од гимнастика нишање со потпирање се прави наскок во потпор(сл.94) и мало занишување со нозете во заниш (сл.95) и предниш (сл.96).

Нишање со потпирање може да се комбинира со нишање со опирање.

Сл.94

Сл.95

Сл.96



Нишање со потпирање

Активности

Наскок на машки разбој со нишање со опирање.

Амплитудата на нашањето постепено треба да се зголемува.

Наскок на машки разбој со нишање со потпирање.

Амплитудата на нашањето постепено треба да се зголемува.

Дали
сакаш да
научиш
повеќе?

Машкиот разбој се состои од две притки паралелно поставени на висина од 175см,должината на притките изнесува 350см, а ширина меѓу нив 47-52см.

ГРЕДА

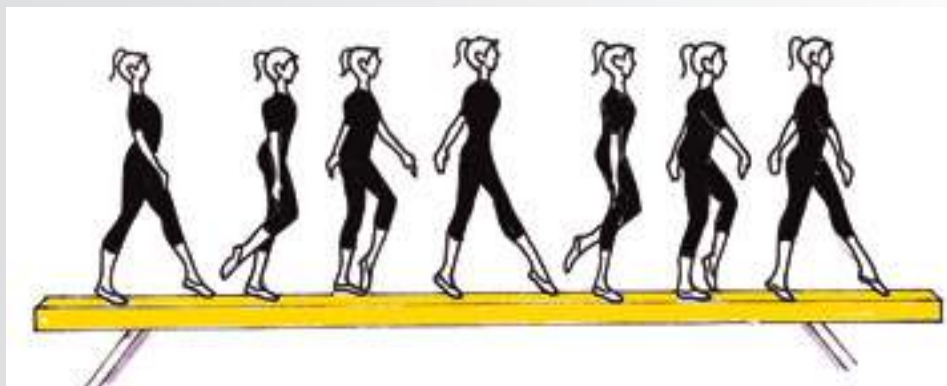
Елементите од спортската гимнастика на ниска и средна греда претставуваат естетско обликувани прецизни движења, гимнастички потскокнувања, вртења за 180 и 360 степени, ваги, доскоци и акробатски елементи. Сите овие елементи се изведуваат со голема елеганција, ритам и со одредена кореографија, термин кој се употребува во гимнастиката за да се означи уметничкиот дел од вежбата. Елементи од гимнастиката придонесуваат за развој на рамнотежата, координацијата и убавото држење на телото. Тие може да се вежбаат, прво, на ниска, а потоа на висока греда.



← Елемент од вежба на греда

Средновисока греда

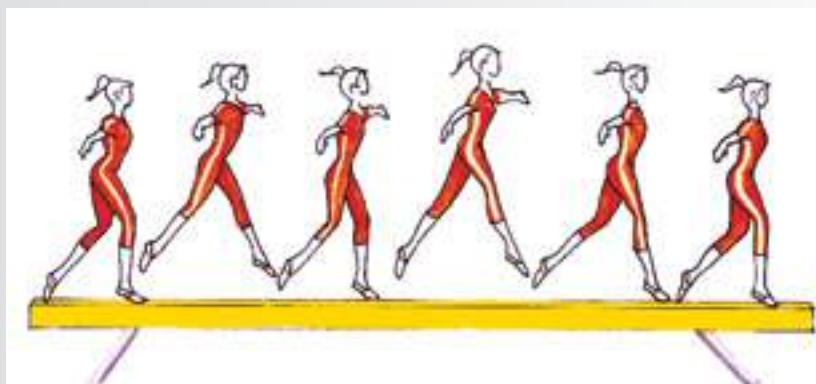
Сл.97



Одење по греда

Одењето по греда започнува на прсти со исправено држење на телото, рацете се наоѓаат покрај телото или во одрачување. Одењето не треба да биде брзо сè додека не се добие осетот за рамнотежа (сл.97)

Сл.98



Трчање

Трчањето по греда се прави на прсти со рацете во одрачување. При изведувањето на овој елемент на греда треба да се посвети внимание на држењето на телото и поставувањето на стапалата на гредата(сл.98).

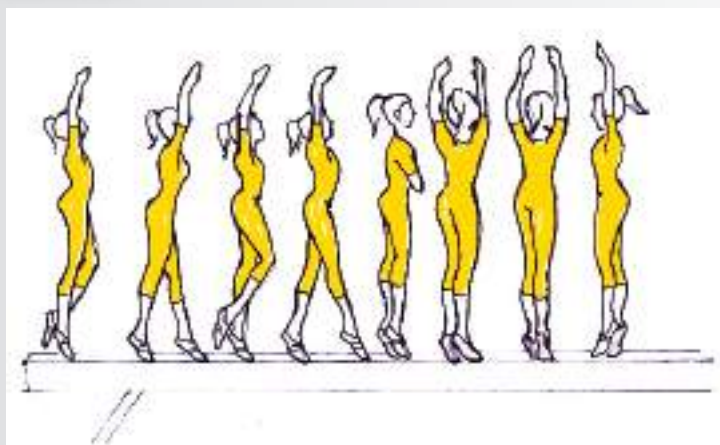
Сл.99



Детски скокови

На греда се изведуваат разни скокови. Детските скокови кои се изведуваат со одраз на едната или другата нога. Кај овој скок, доскокот е на одразната нога, а замавната нога е свиткана под прав агол во зглобот на колкот и коленото. Рацете се наоѓаат во положба на одрачување со што придонесуваат полесно да се одржи рамнотежа на гредата(сл.99).

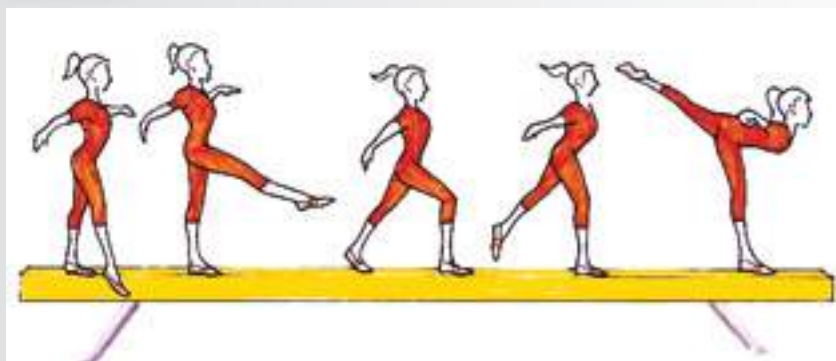
Сл.100



Вртење за 180°

Вртењата може да се изведуваат во стоечка(сл.100), полуклекната и клекната положба, тие може да се комбинираат со други елементи на греда.

Сл.101



Вага

Телото е во стоечки став, со рацете во одрачување, се прави заножување со едната нога, трупот на телото оди спрема напред во претклон и во таа положба треба да се одржи рамнотежа (сл.101).

Сл.102

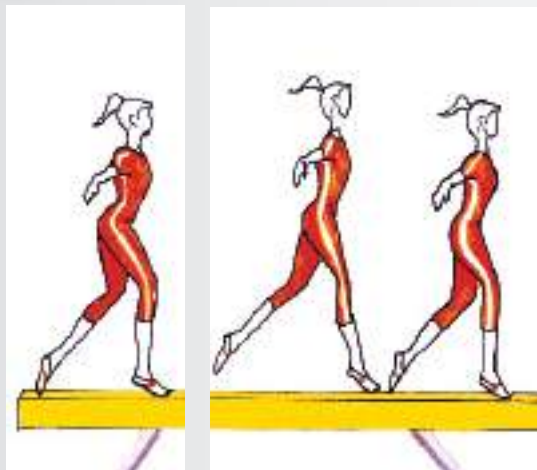


Доскокнување од греда на душек

Доскокнувањата се изведуваат на крајот од вежбата на греда. Тоа е елемент од спортската гимнастика кога вежбачот ја напушта справата (сл.102).

Ниска гр еда

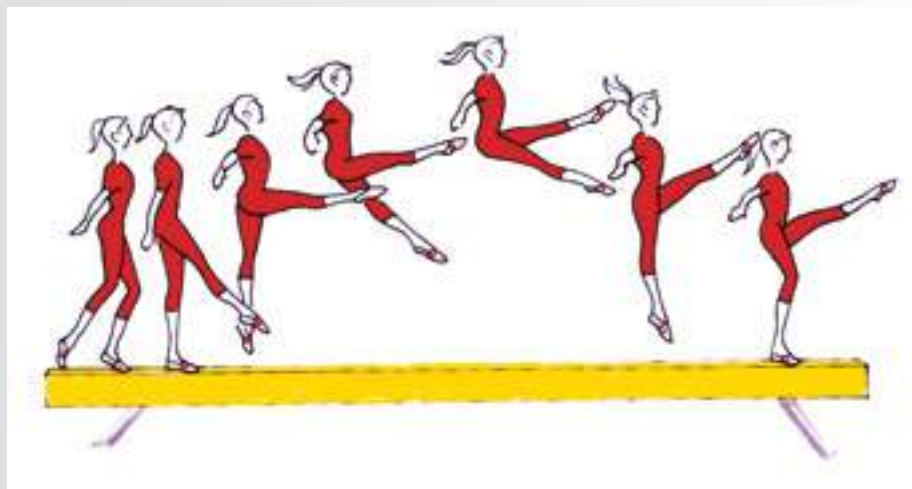
Сл.103



Одење со потскокнување

Одење со потскокнување на ниска греда, треба да се изведува со исправено тело. Овој елемент се изведува со мали потскокнувања на прсти, со рацете во одрачување (сл.103).

Сл.104



Скок ножички

Од стоечки став на прсти се прави предножување проследено со скок, кога замавната нога ќе дојде до хоризонтална положба во однос на трупот на телото се прави измена на нозете(ножички) и доскокнува на замавната нога (сл.104)

Сл.105



Вртење со потчучнување за 180°

Активност

Со поддршка од наставникот, составете вежба на греда од повеќе гимнастички елементи.

Дали
сакаш да
научиш
повеќе?

Височината на гредата изнесува 125 см, должината 5 метри, а широка е 10 см. Гредата е обложена со мек материјал. Гимнастичката вежба на греда не треба да биде подолга од 90 секунди.

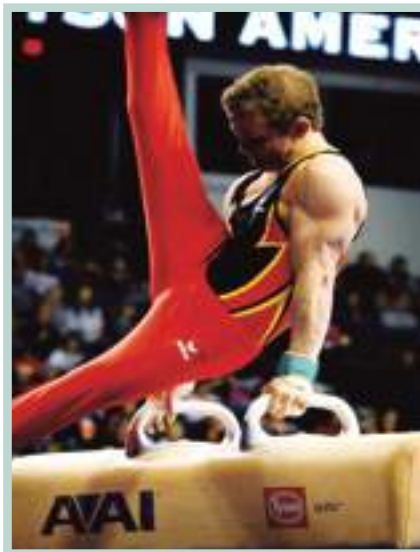
Прашања

1. Кои елементи од спортската гимнастика се изведуваат на греда?

?

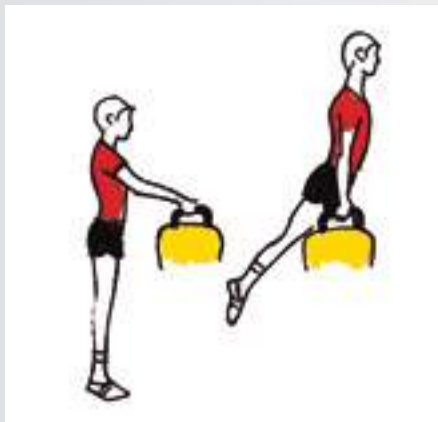
КОЊ СО РАЧКИ

Коњ со рачки е машка справа со височина од 105 см, должина 160 см и широчина 35 см. Рачките се високи 12 см. При изведувањето на гимнастичките елементи на коњ со рачки вежбачот цело време е наслонет со рацете на справата. Совладувањето на техниката на основните елементи на коњ со рачки придонесува да се развие силата на рацете и раменскиот појас, како и флексибилноста и координацијата. Основна карактеристика на вежбите на коњ со рачки е пренесувањето на тежината на телото од едната на другата рака. При совладувањето на техниката на елементите на оваа справа, рацете треба да бидат исправени во зглобот на лактот.



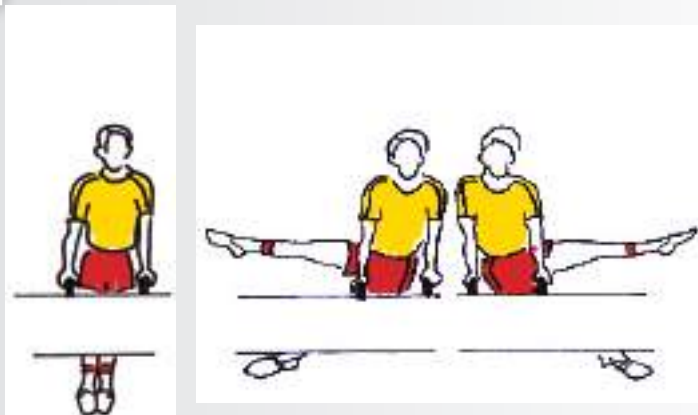
← Вежба на коњ со рачки

Сл.106



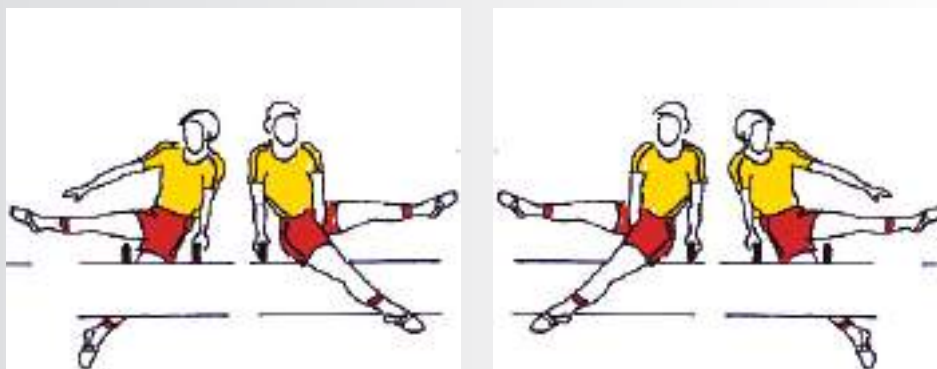
Од стоечки став со мал одраз се изведува наскок на справата до положба на преден упор (сл.106).

Сл.107



При насокот на коњ со рачки, тежината на телото е распределена на двете раце подеднакво. Се замавнува со едната нога, а потоа и со другата на страна. Замавот се изведува со исправена нога (сл.107). За да може да се премине на следниот елемент од вежбата (опчекорување со една нога), нишањето треба да се извезба до ниво кога задната нога ќе се подигне до височина на справата, а предната нога ќе ја помине височината на справата.

Сл.108



Елементот од коњ со рачки, опчекорување со една нога се изведува како продолжение од претходниот елемент. Се прави наизменично опчекорување со десната и левата нога, при што тежината на телото се пренесува наизменично на едната и на другата рака (сл.108).

Активност

За зголемување на силата на рацете и раменскиот појас да се изведуваат склекови.

Прашања

1. Колкава е димензијата на коњ со рачки?
2. Кои се основните елементи на коњ со рачки?



ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ



↑ Двовисински разбој

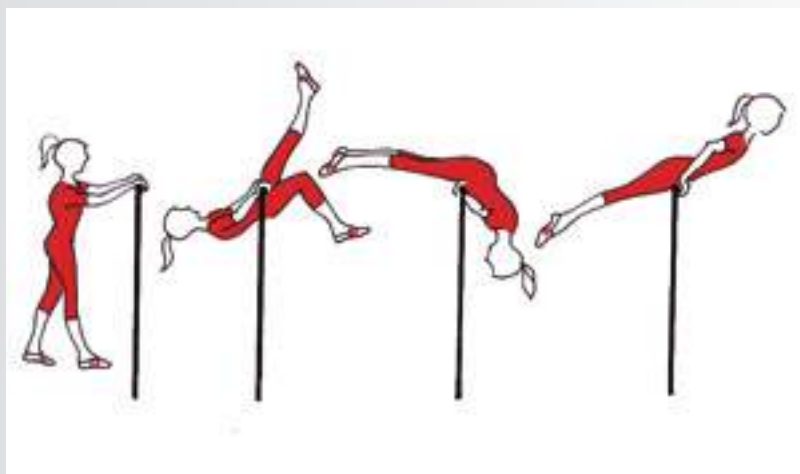


↑ Вежба на разбој

Двовисинскиот разбој е женска справа во спортската гимнастика. Вежбите се карактеризираат со меѓусебно поврзана динамична изведба на различни акробатски гимнастички елементи на ниска и висока претка. При изведувањето на елементите потребна е одредена физичка подготвеност, овие вежби и елементите од нив придонесуваат за развој на силата на мускулите на рацете и раменскиот појас, како и флексибилност и координација.

Двовисинскиот разбој е составен од две претки, пониската со височина од 165 см, повисоката од 245 см, растојанието меѓу нив може да изнесува до 180 см.

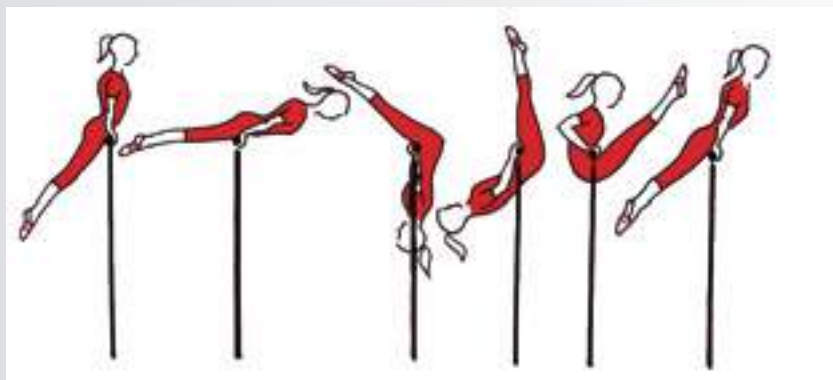
Сл.109



Узмах на ниска претка на двовисински разбој

Узмахот на ниска претка на двовисинскиот разбој се изведува, од стоечки став, со рацете во надфат на ниската претка. Се замавнува со едната, а се одразува со другата нога со што телото го доведува во свиткана положба во карличниот појас и овозможува понатамошно подигнување и ротација кон назад. Истовремено со главата се прави замав кон назад (сл.109).

Сл.110



Превртување напред на ниска претка

Почетната положба за оваа вежба е преден упор со исправени раце. Се прави замав со телото спрема напред, а тој замав се користи за да се изведе ротација околу претката, во карличниот појас на телото, истовремено следи исправање до почетната положба (сл.110).

Активности

За вежбањето на оваа справа потребно е да се зголеми силата на рацете и раменскиот појас. Затоа треба да се изведуваат вежби како што се: качување на јаже, згибови на високата претка од двовисинскиот разбој.

Прашања

1. Кои се димензиите на двовисинскиот разбој?
2. Наброј некои од елементите на двовисински разбој?



РИТМИКА



Содржина:

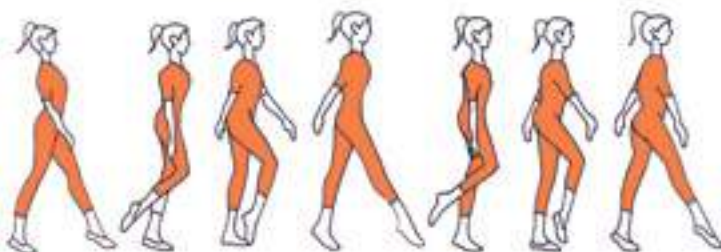
- ▶ Увежбување на состави;
- ▶ Ритмичко одење и трчање;
- ▶ Ритмички потскокнувања (детски, мачешки и далекувисоки скокови);
- ▶ Комбинација на ритмичко одење и потскокнување, трчање со и без реквизит со музика;
- ▶ Ритмички вежби со реквизити

Ритмичко спортската гимнастика со нејзините елементи е пред се наменета за учениците. Ова е атрактивен спорт кој изобилува со скокови, поскоци, вртења и ритмични движења, пропратени со пријатна музика. Вежбите се изведуваат без реквизити и со лесни реквизити, топки, јажиња, чунови, ленти и брачи. Кореографијата е составен дел од ритмичката гимнастика, се употребува во гимнастиката за да се означи уметничкиот дел од вежбата. Вежбите од ритмичка гимнастика придонесуваат за убаво држење на телото, складно естетско движење на телото во простор и креативност.

Ритмичко одење и трчање

Ритмичкото одење (сл.111) и трчање (сл.112) во ритмичката гимнастика се стилизирани природни форми на движење. Елементите од ритмичката гимнастика се пропратени со ритам, елеганција и правилно држење на телото.

Сл.111



Сл.112



Ритмички потскокнувања

(детски, мачешки, далекувисоки скокови);

Детски скокови

Се подига потколеницата свиткана во коленото, до висина на колкот. Рацете се поставуваат на половина или се рашируваат. Скоковите може да се изведуваат во место и во движење (сл. 113).

Сл.113



Мачкин скок

Овој елемент се изведува со скок на едната нога и замав со другата нога која се наоѓа во згрчена положба, во моментот на максимален скок се врши промена на нозете (сл. 114).

Сл.114



Далекувисоки скокови

Далекувисокиот скок се карактеризира со силен одраз со едната нога во предножување, задната нога е исправена во заножување (сл. 115).

Сл.115

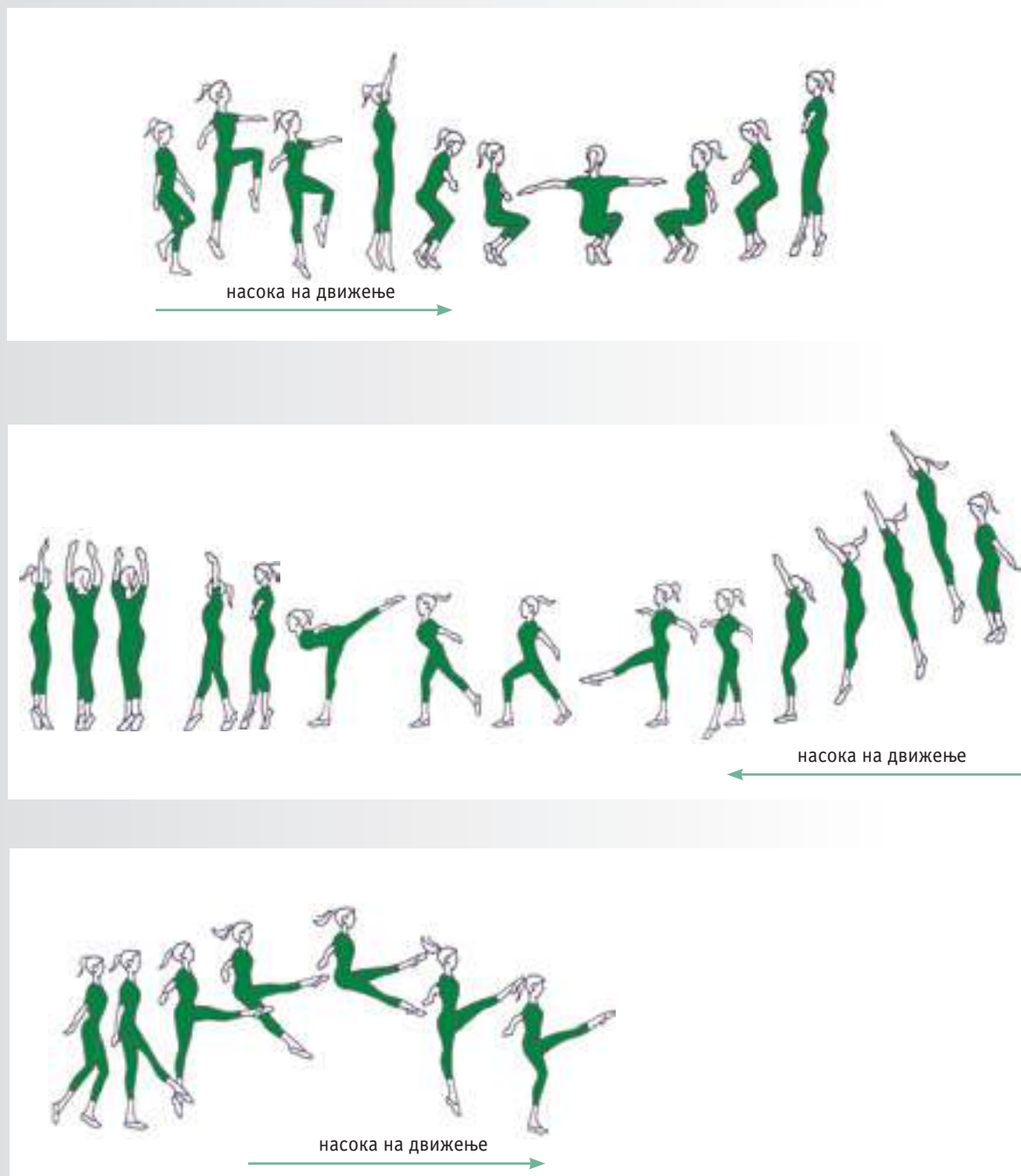


Комбинација на ритмичко одење и потскокнување,

трчања со и без реквизит со музика; ;

Од претходно совладаните елементи од ритмичка гимнастика може да се направат разни комбинации на партер, и истите може да бидат проследени со музика. Со овој начин на комбинирано вежбање на партер се овозможува повторување на некои елементи и усовршување на техниката.

Сл.116



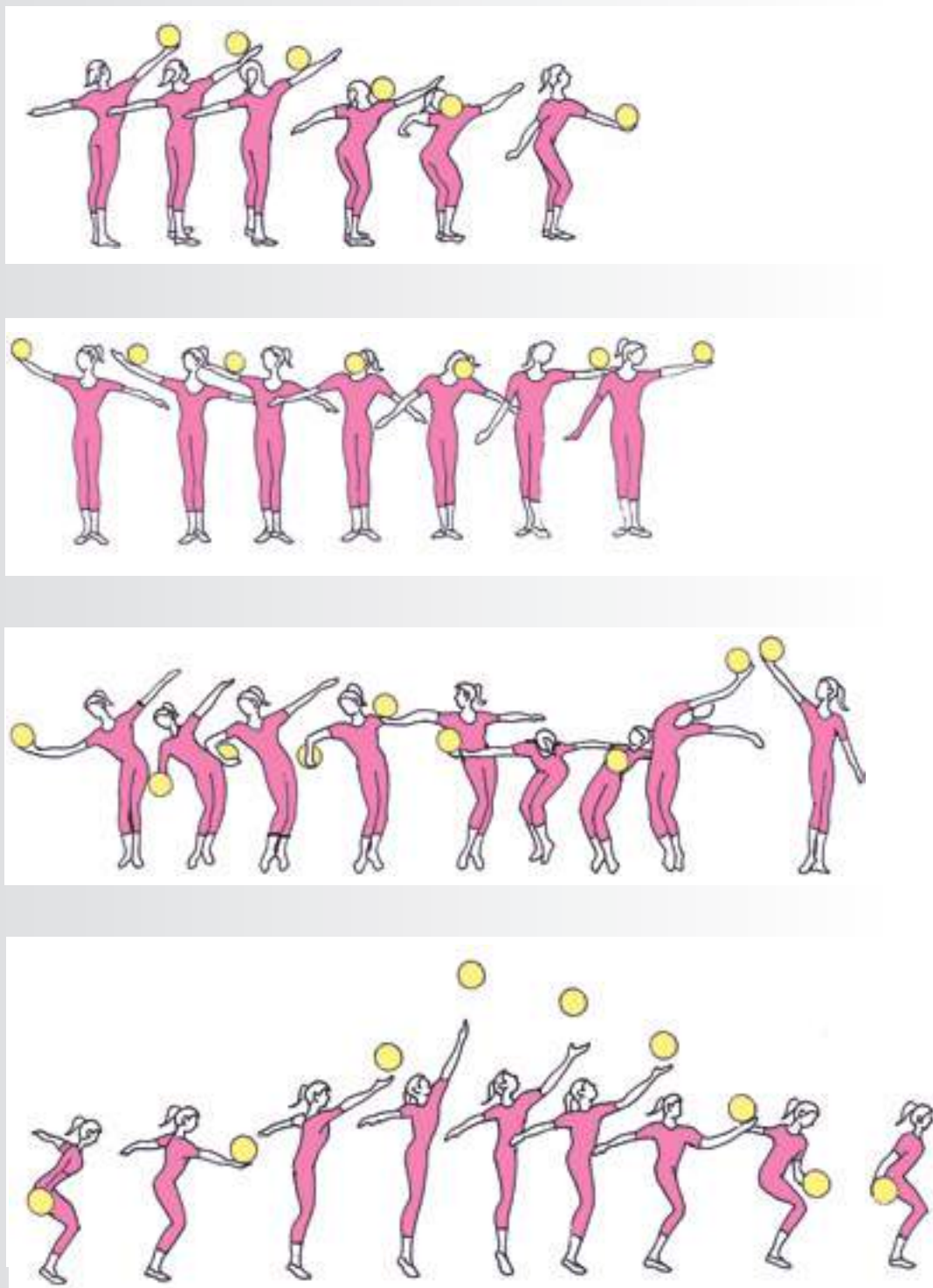
Вежба од ритмичка гимнастика составена од веќе совладаните елементи: скокови, потскокнувања, вртења и ваги. Елементите на оваа вежба се изведуваат поврзано во ритам (сл. 116).

Истите елементи од ритмичко спортската гимнастика, може да се изведуваат и со реквизити.

Ритмички вежби со реквизити

Ритмичките вежби со реквизити може да се изведуваат со топка, чуњеви, обрачи и ленти. Ритмичките движења се изведуваат со голема елеганција проследени со музика (сл. 117).

Сл.117



Активности

Со лесна гумена топка повтори ги елементите од ритмичко спортска гимнастика што се прикажани на сл. 90. Оваа активност, по ваш избор, може да биде проследена со музика.

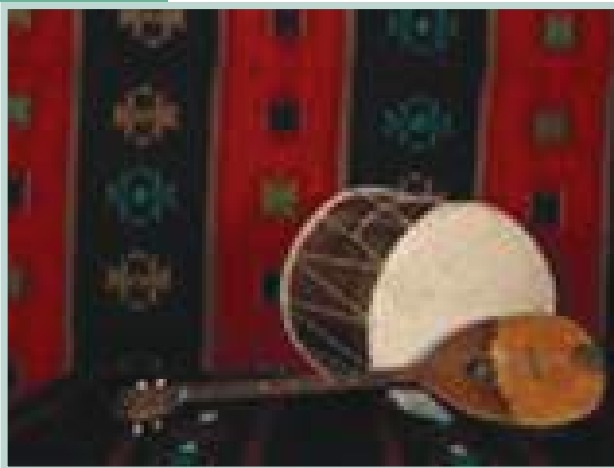
Прашања

Кои реквизити се употребуваат во ритмичко спортската гимнастика?

?



ТАНЦИ



Содржини:

- ▶ Народни ора
 - ▶ Совладување и изведба на три народни ора по избор на учениците и наставниците;
 - ▶ Начин на држење за раце и движење во простор;
 - ▶ Држење на телото во танците, и
 - ▶ Чекори во танците.
- ▶ Современи танци

НАРОДНИ ОРА

Република Македонија изобилува со големо фолклорно културно наследство. Народните ора и танци, најчесто се изведуваат на музика со уметничка вредност, која овозможува движењата да се повторуваат. На овој начин вежбањето станува ефикасно и се зголемува физичката издржливост на телото и развивање на чувството за елеганција. Елементите од народните танци и ора треба естетски да се увежбуваат.

При совладувањето на основните елементи од народните ора и танци најголема важност треба да се посвети на елеганцијата и држењето на телото. Ората најчесто се играат во круг со движење во десно. Карактеристично кај машките ора е тоа што се подинамични од женските ора, бидејќи се застапени повеќе потскокнувања и клекнувања.

Женските ора се помирни и елеганцијата ја истакнуваат играјќи на прсти и на половина стапало.

Попознати македонски народни ора се: „Лесното оро“, „Тешкото“, „Калајциско“, „Невестинско“, „Тресеница“, „Егејско“ и многу други.

Во програмата за седмо одделение предвидено е совладување и изведба на три народни ора по избор на наставникот и учениците.

Начин на држење за раце и движење во простор

- ▶ Држење за раце (сл.118)
- ▶ Држење за рамо (сл.119)
- ▶ Држење за појас (сл.120)

Сл.118



Начин на држење за раце кај женските ора

Сл.119



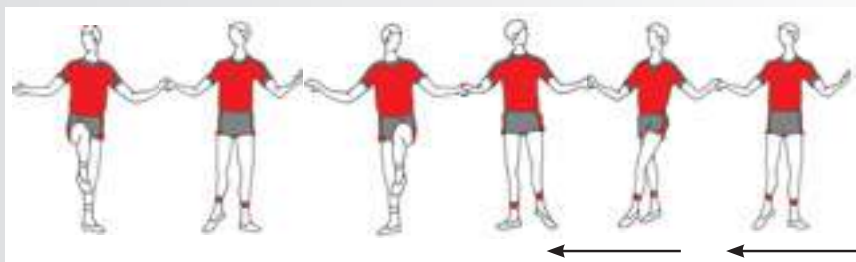
Сл.120



Чекори на македонското народно оро „Лесното“

Орото започнува во правец према десно (сл.121).

Сл.121



Активности

Низ разговор со наставникот и родителите дознајте на кој музички инструменти се свират македонските народни ора?

Прашања

Кој народни ора се играат во Македонија?

?

Дали сакаш да научиш повеќе?

Професионалните играчи на македонски народни ора се облечени во македонска народна носија. Секој регион во Македонија има свои карактеристични машки и женски народни носии.

СОВРЕМЕНИ ТАНЦИ

Во почетокот на XX век се јавува модерната танцова уметност. Во овие движења, како и во сите останати танци учениците ја изразуваат својата вродена потреба за ритмичко движење и емоционално исполнување.

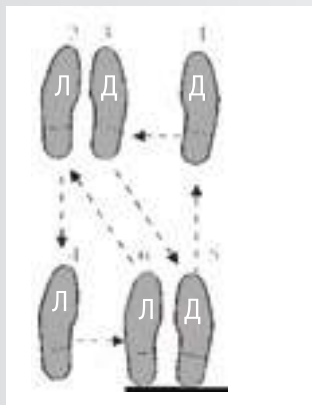
Основни танцови чекори на класични танци

Учениците се поставени во полукруг. Чекорите прво се вежбаат поединечно, а потоа и во парови.

Англиски валцер

Чекорите на англискиот валцер се изведуваат со елегантни чекори по следниот редослед (сл.122):

Сл.122



1. чекор напред со десна нога,
2. чекор дијагонално напред со левата нога,
3. со десна нога чекор до лева нога,
4. чекор назад со лева нога,
5. десна нога чекор назад дијагонално во десно,
6. лева нога до десна нога

Активности

Во слободно време повторете ги чекорите од англискиот валцер?



СПОРТСКИ ИГРИ ОДБОЈКА



Содржина:

- ▶ Одбивања
 - ▶ Одбивање топка со прсти над глава;
 - ▶ Одбивање топка со партнер;
 - ▶ Прием на топка од разни правци;
 - ▶ Одбивање топки од разни правци;
 - ▶ Одбивање топка со техника „чекан“,
- ▶ Сервирања
 - ▶ Школска техника сервис
 - ▶ Игра преку мрежа
 - ▶ Во парови и тројки
 - ▶ Примена на совладаните елементи - одбојката во штафетни игри

ОДБОЈКА

Одбојката е тимска игра која е широко прифатена. Тоа е спорт во кој движењата се одвиваат брзо на мал простор и од играчите бара брзи реакции. Натпревар во одбојка се игра помеѓу две екипи од по шест играчи. Целта на играта е надигрување на противничката одбрана и освојување поен.

Одбојкарското игралиште е со димензии 18 x 9 метри. На средината на игралиштето има мрежа широка 1 метар, долга 9 метри. Височината на мрежата од подлогата до горниот раб изнесува од 224 до 243 см во зависност од возраста на натпреварувачите.

Играта започнува со почетен удар наречен сервис. Секоја екипа има право три пати да ја допре топката. Топката останува во игра сè додека некој од играчите не направи грешка.

Одбојкарски ставови

Основа во одбојкарската техника претставуваат одбојкарските ставови. Тие можат да бидат: низок (сл.123), среден (сл.124) и висок (сл.125) одбојкарски став.

Сл.123



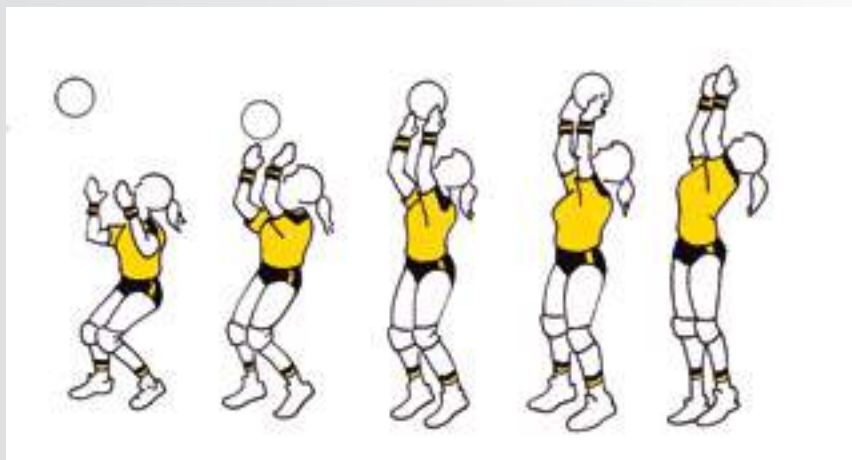
Сл.124



Сл.125



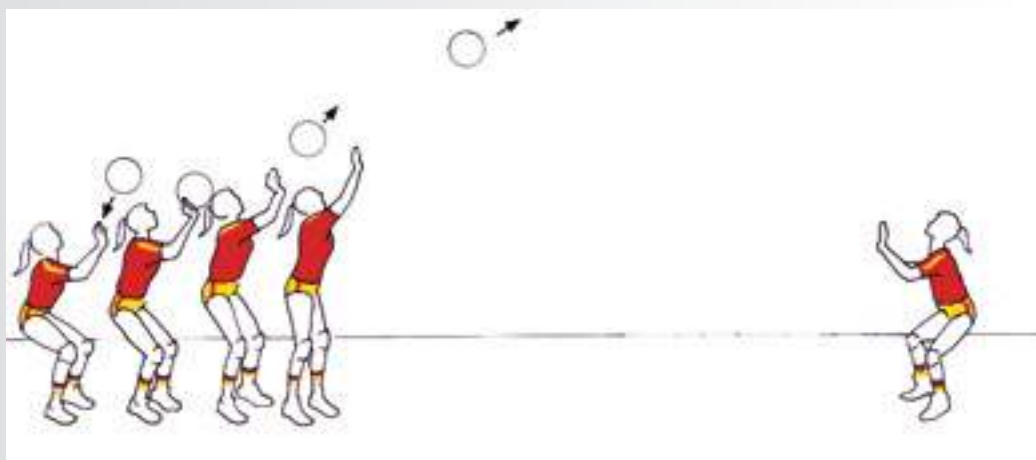
Сл.126



Одбивање на топката со прсти над глава

Еден од основните елементи на одбојкарската игра е одбивање на топката со прсти над глава. Одбивањето на топка со прсти е најмногу условено од почетната положба на ученикот, а тоа е одбојкарскиот став. Во одбивањето на топката учествува целото тело. Почнувајќи од стапалата телото се исправа во сите зглобови нагоре и со прстите топката се одбива над главата(сл.126).

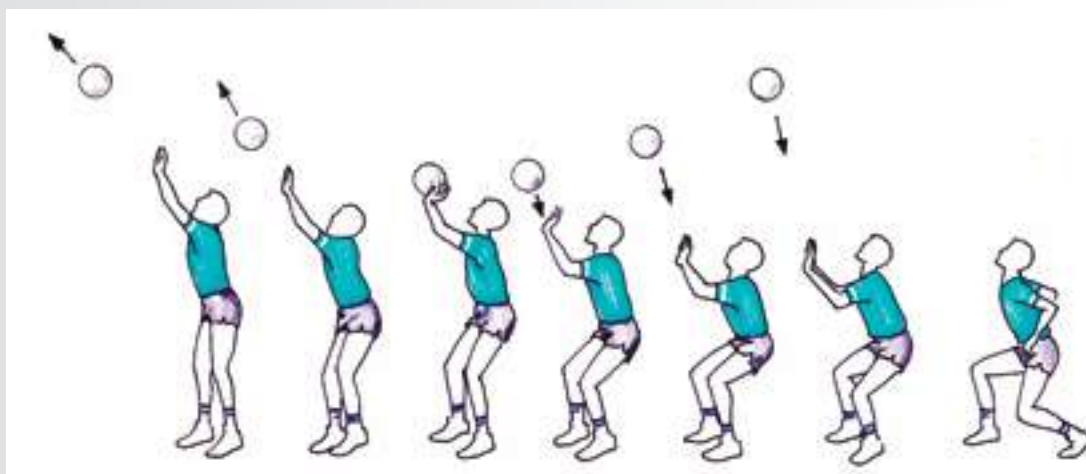
Сл.127



Одбивање на топка со партнер

Одбивањето на топка со партнер е увежбување на елементот од одбојкарската игра - одбивање на топката со прсти(сл.127). При изведба на оваа вежба треба да се внимава на одбојкарскиот став, топката рамномерно да се одбива со двете раце, одбивањето на топката да се врши со сите прсти на дланката.

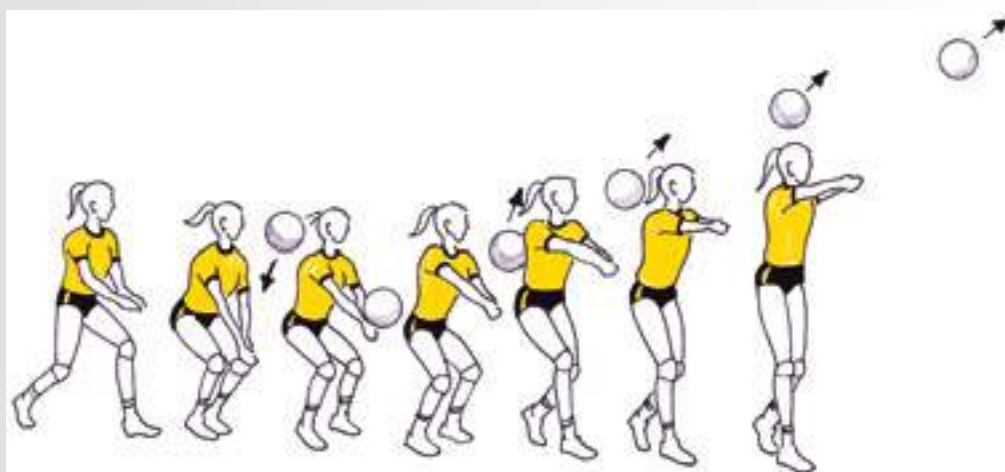
Сл.128



Прием на топка од разни правци

Бидејќи одбојката е брза и динамична игра, ученикот треба да биде подготвен да прима топки од различни правци. Приемот на топката не може да биде успешен сè додека не се совладаат основните одбојкарски ставови. Приемот на топката од разни правци се врши со техниката „чекан“ и со прсти (сл.128).

Сл.129



Одбивање топка со техника „чекан“

Одбивање на топката со техника „чекан“ се користи за прием на топката од сервис и за ефикасна одбрана. Рацете во подлактиците паралелно се спојуваат, така што внатрешниот дел на подлактицата е свртен нагоре. При приемот на топката од сервис приемот на топката се изведува со среден или низок одбојкарски став. Одбивањето на топката со техниката „чекан“, може да се изведува во страна, преку глава, напред и над глава (сл.129).

Сл.130

Сл.131

Сл.132

Сл.133



Школска техника сервис

Сервисот е елемент од одбојката и се користи како почетен удар во натпреварите, а се повторува после секоја грешка. Основна цел на сервисот е да се освои директен поен, или да се отежни приемот на сервисот на противничката екипа. Со сервисот топката треба да се префрли преку мрежа и да падне во теренот на противничката екипа. Секој сервис се состои од неколку елементи:

- ▶ почетна положба (сл.130)
- ▶ потфрлање на топката (сл.131)
- ▶ удар по топката (сл.132)
- ▶ завршна фаза (сл.133)

Активности

Игра преку мрежа со примена на совладаните елементи од одбојка.

Прашања

1. Колкава е големината на одбојкарското игралиште?
2. Што е сервис?
3. Зошто се користи елементот од одбојка „чекан“?
4. Колку играчи се натпреваруваат во одбојкарската игра?

?



СПОРТСКИ ИГРИ ФУДБАЛ



Содржина:

- ▶ Техника
 - ▶ Додавање и примање на топка со нога, глава и гради;
 - ▶ Водење на топка;
 - ▶ Жонглирање со топка
 - ▶ Удари на гол со нога и глава;
 - ▶ Голманска техника

Фудбалот е еден од најпопуларните спортови во денешно време. Натпреварите се играат на фудбалско игралиште - стадион со димензии од 90 до 120 метри должина, и од 45 до 90 метри ширина .

Се играат натпревари меѓу две противнички екипи од по 11 играчи од кои едниот е голман. Топката е со димензии од 68 до 71 см и тежина од 396 до 453 грама.

Фудбалот е динамична игра во која се застапени трчања во различни правци со брзи запирања, скокови, кратки спринтови, прецизно владеење на топката со нозе, проигрување, удари на гол и игра во одбрана. Сите овие елементи

од фудбалот придонесуваат за развој на функционалните способности на организмот, како и развој на силата на мускулите на долните екстремитети, брзината, издржливоста и координацијата.

ТЕХНИКА

Техниката во фудбалот опфаќа разновидни движења со топка и без топка. Совладувањето на техниката на основните елементи во фудбалот е многу битен фактор за понатамошно совладување на фудбалската игра.

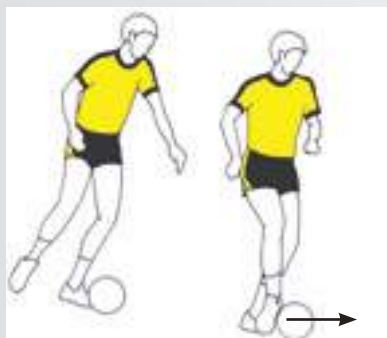
Додавање и примање на топка со нога, глава и гради

Топката може да се додава и да се прима со нога, глава, натколеница и гради. Една од техничките способности кои се вреднуваат кај фудбалерите е способноста за рационално додавање и примање на топката.

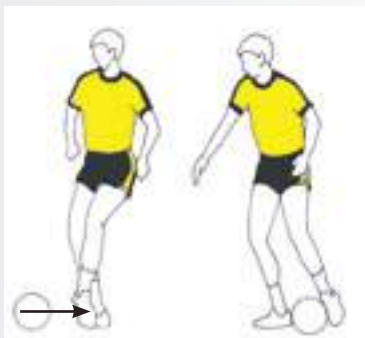
Додавање и примање на топка со нога

Базични елементи во фудбал се примање и додавање на топка со нога. Фудбалската топка може да се додава (сл. 134) во различни правци. Целта кај примањето на ниски, полувисоки и високи топки е, топката со преклопување или амортизација да се смири и да се стави под контрола. Топката може да се прима со внатрешен (сл. 135), надворешен и среден дел од стапалото, со натколеница, глава и гради.

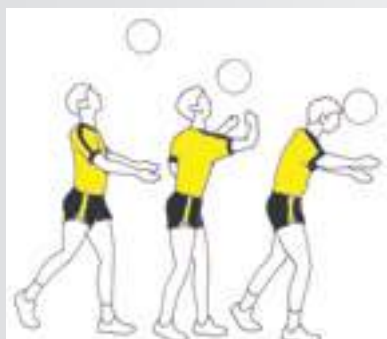
Сл.134



Сл.135



Сл.136



Додавање на топка со глава

Техниката - додавање со глава, обично се користи кога треба да се додаде, висока или полувисока топка (сл. 136).

Примање на топка на гради

При примањето топка на гради ученикот ја пресретнува топката додека е во воздух, при првиот контакт со телото, градите се враќаат наназад за да може да се амортизира топката на градите (сл. 137).

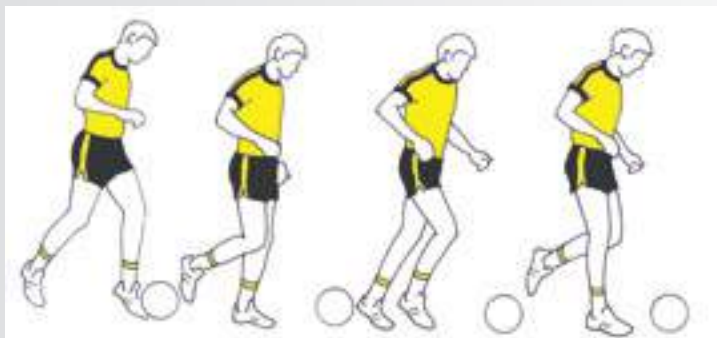
Сл.137



Водење на топка

Не може да се игра фудбал ако не се совлада техниката на водење топка. Водењето на топката е услов за добра фудбалска техника. Топката може да се води со внатрешниот, надворешниот и средниот дел од стапалото (сл. 138).

Сл.138



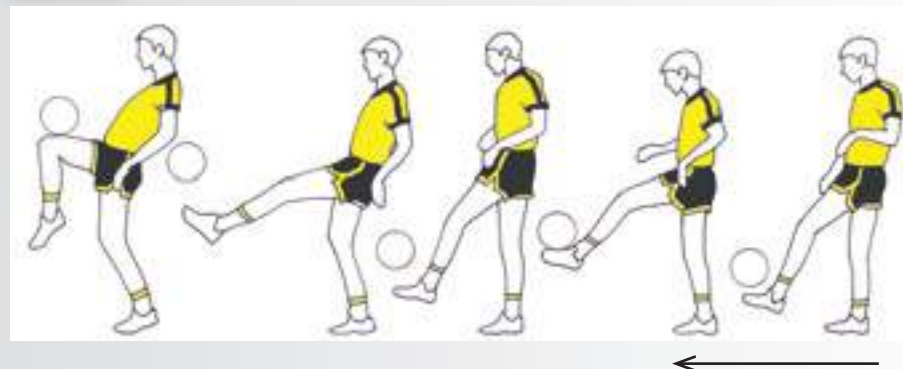
Жонглирање со топка

Жонглирањето со топка е важен елемент од фудбалската техника. Учениците со овој елемент треба да ја научат техниката на контрола на топката во место и во движење. Жонглирањето може да се изведува со стапало (сл. 139), со натколеница (сл. 140) и со глава.

Сл.139



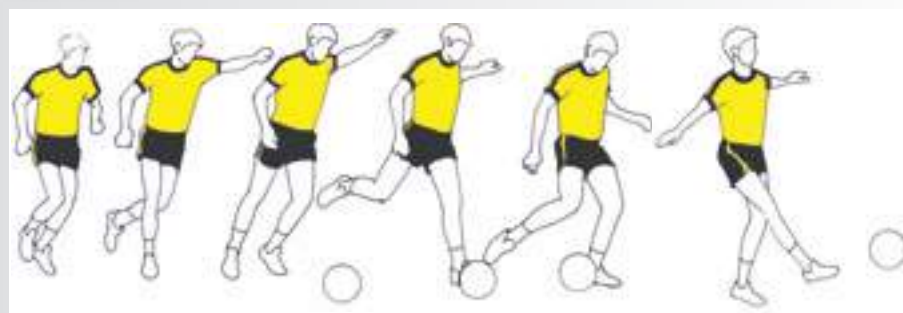
Сл.140



Удари на гол со нога

За да се совлада техниката удар на гол со нога, треба да се совлада техниката на додавање и примање на топка со нога. При усовршувањето на оваа техника треба да се посвети внимание на прецизноста при додавање на топката (сл. 141).

Сл.141



Удари на гол со глава

За техниката удар на гол со глава, претходно треба да се совлада техниката на додавање и примање на топка со глава. Во фудбалската игра, ударите на гол со глава најчесто се применуваат кога ученикот добива високи и полувисоки топки.(сл. 142).

Сл.142



Голманска техника

Основна цел на голманот во фудбалската игра е да ги одбрани ударите упатени кон неговиот гол. Елементи во голманската техника е голмански став, движење во голмански став, одбрана на високи (сл.143), средни (сл.144) и ниски (сл.145) топки.

Сл.143

Сл.144



Сл.145



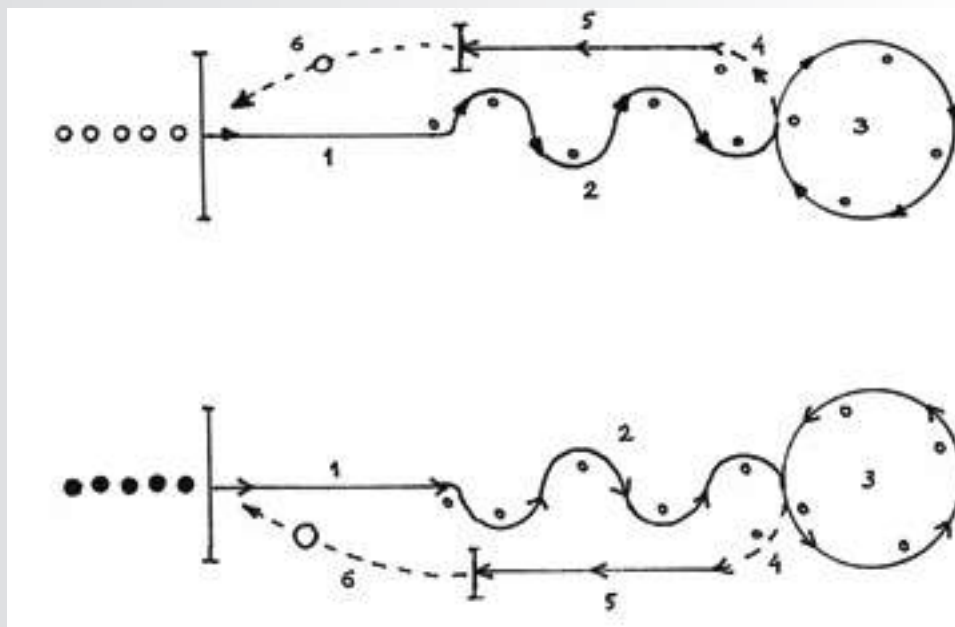
Игра во ФУДБАЛ

- ▶ Игра на еден и два гола со примена на елементи од техника и правила на игра

Кога ќе се совладаат основните елементите од фудбал, истите може да се применат во фудбалска игра на еден или два гола. Тоа овозможува повторување на совладаните елементи. За време на фудбалската игра се применуваат и правилата од фудбалската игра.

- ▶ Штафетни игри и полигони со усвоени елементи од техника

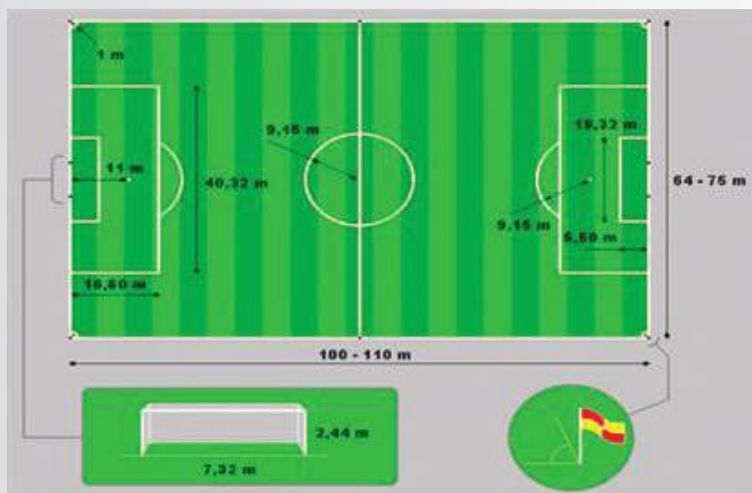
Преку штафетните игри и полигони кои се составени од фудбалски елементи, учениците имаат можност да ги повторуваат совладаните елементи од фудбал преку игра.



Полгон со примена на елементи од фудбал

Учниците се поделени во две колони.

1. Полигонот започнува со водње на топката право.
2. Продолжува со водење на топката меѓу четири чуњеви.
3. Потоа продолжува со водење на топката во круг.
4. Излегува од кругот со полукружно водење на топката.
5. Продолжува со водење право до претходно обележана линија.
6. Ја додава топката на првиот ученик од колоната на својата група.



Правила на фудбалска игра

Натпреварите во фудбал се играат меѓу две екипи со најмногу единаесет играчи од кои едниот е голман. На секој натпревар може да се направат три измени. За секоја измена треба да се добие дозвола од судијата. Играчите треба да бидат облечени во спортска маица, гајички, чорапи, штитници и патики со крампони, кои се со валчест облик.

Фудбалската игра е поделена на две еднакви полувремиња. Секое полувреме трае 45 минути со одмор од 15 минути меѓу двете полувремиња.

Ако се случи да има прекини во самиот натпревар, изгубеното време се надополнува со продолжување на полувремето.

Активности

Во соработка со наставникот организирајте меѓуодделенски натпревар во фудбал.

Прашања

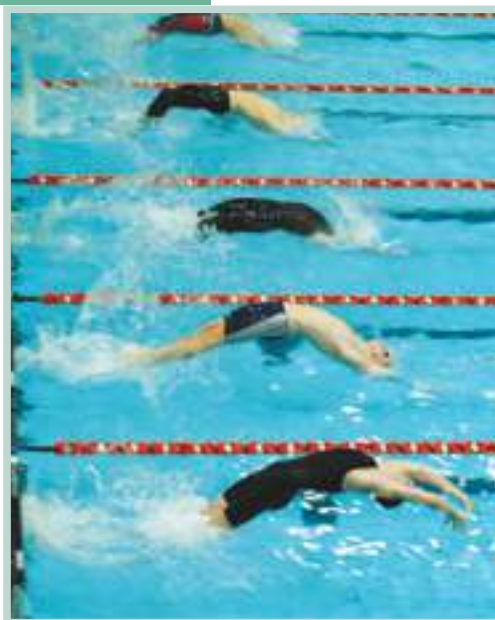
1. По колку играчи на терен, играат во една фудбалска екипа?
2. Колку изнесуваат димензиите на фудбалскиот стадион?





ТЕМА Е

ИЗБОРНИ АКТИВНОСТИ



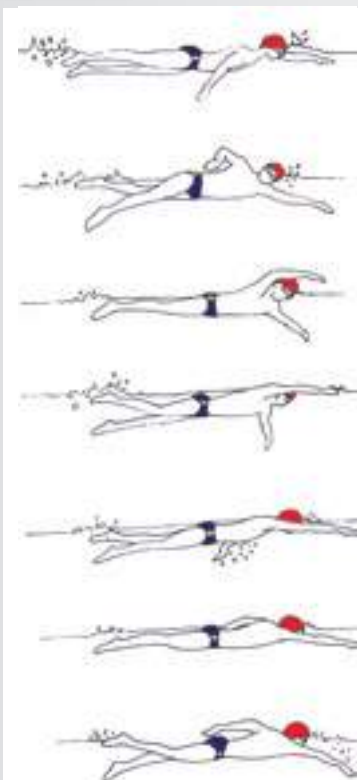
ПЛИВАЊЕ

Пливањето е физичка активност каде што целиот организам се оптоварува подеднакво. Тоа претставува специфична физичка активност која се изведува во несекојдневна средина за човекот, а тоа е водата. Учениците, треба уште од најрана возраст да посетуваат часови по пливање, бидејќи оваа физичка активност придонесува за развој и подобрување на целокупните моторни способности кај учениците.

Има неколку стилови на пливање:

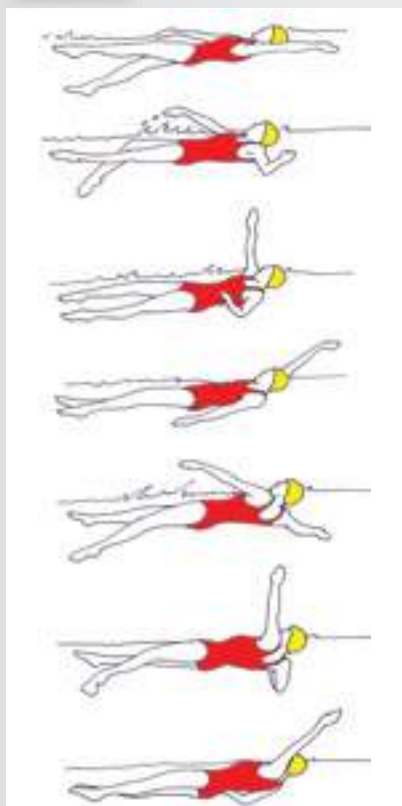
- ▶ Краул;
- ▶ Грбно пливање;
- ▶ Градно пливање;
- ▶ Делфин.

Сл.146



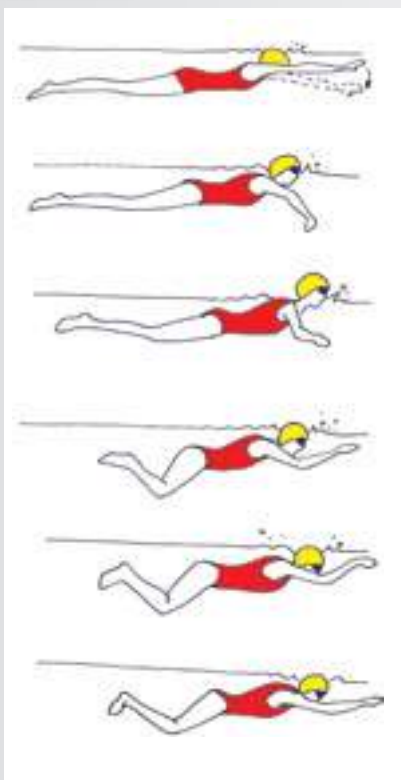
КРАУЛ - е најбрзиот стил на пливање. Кај овој стил на пливање се изведуваат наизменични замавнувања со левата и десната рака, додека пливачот со лицето е свртен паралелно со водата. Со нозете се прават наизменични движења кои синхронизирано ја следат работата на рацете. Меѓу две замавнувања со рацете пливачот зема воздух вртејќи ја главата лево или десно, додека издишувањето го прави во вода (сл.146).

Сл.147



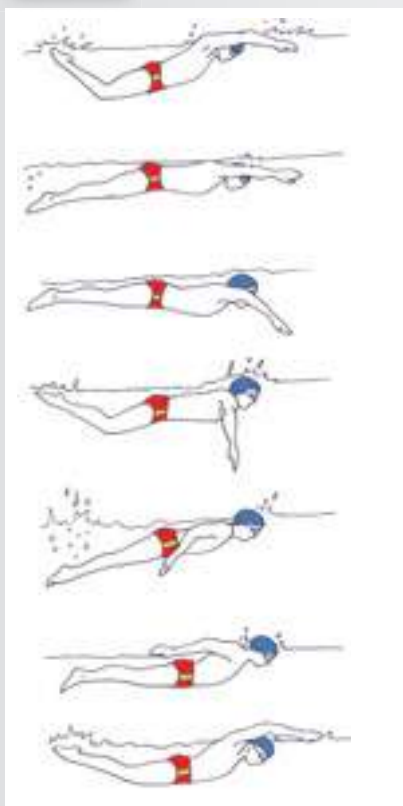
ГРБНО ПЛИВАЊЕ - е слична техника како пливањето краул, со тоа што сега пливачот со грбот е поставен паралелно со водата (сл.147).

Сл.148



ГРАДНО ПЛИВАЊЕ - ова е најбавната техника на пливање. Техника на градно пливање се изведува со двете раце спрема напред, со ограничување на лактите кои мора да останат под вода. Нозете се синхронизирани со рацете (сл.148).

Сл.149



ДЕЛФИН - ова е многу атрактивен стил на пливање за кој е потребна поголема сила на мускулите на целото тело. (сл.149).

СКИЈАЊЕ



Сл.150



Скијањето е специфичен вид на вежбање кое се одвива во природни услови во текот на зимскиот период на скијачките терени. Практичната вредност на скијањето е тоа што позитивно влијае врз целокупниот развој на психомоторните способности на учениците. Скијањето е индивидуална спортска дисциплина, но покрај натпреварувачкиот може да има и рекреативен карактер. Тоа создава чувство за пријатен одмор и разонода, односно подобрување на здравјето на учениците, посебно со користењето на чистиот планинскиот воздух.

Учењето на скијањето започнува со совладување на основните елементи од скијачката техника.

Носењето на скиите ќе ви биде полесно ако ги носите на рамо завртени со врвовите кон напред, додека стапчињата се носат во другата рака(сл.150).

За совладување на основните елементи од скијачката техника треба да се одбере уредена скијачка падина со благ наклон. По падината може да се качите на неколку начини: скалесто качување и качување во расчекор.

Кај скалестото качување скиите се поставени бочно во однос на падината. Прво, се поставува горната скија нагоре кон падината а тоа движење го следи и горната рака. Стапчето се боцнува на надворешната страна од горната скија. Потоа, долната нога се поместува нагоре, а стапчето од долната рака се боцнува покрај надворешниот дел на стапалото на долната нога (сл.151).

Кај техниката качување во расчекор предните делови на скиите се раширени а задните делови се составени. Од таа положба се изведува чекорење. Рацете и боцкањето на стапчињата ги следат движењата на нозете. При чекорењето колената треба да се свиткани кон напред и навнатре, со цел, скиите да се постават на внатрешните рабници (сл.152)

Вртењето со скиите во место може да се изведе на неколку начини. На сликата 153 е претставено вртење во место за 180°.

Сл.151



Сл.152



Сл.153



Сл.154



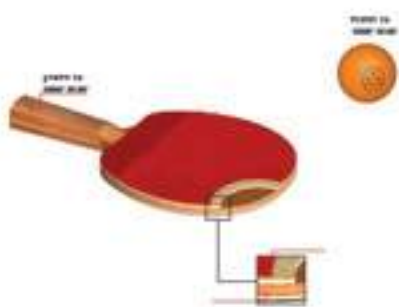
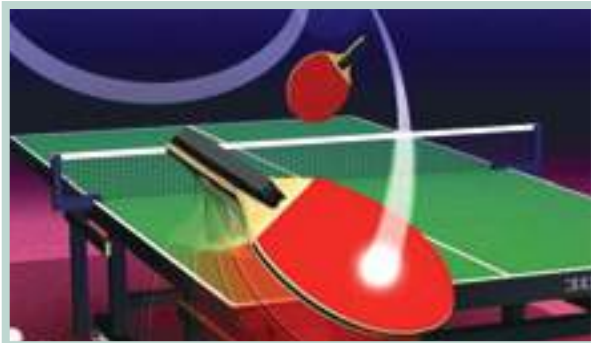
Спуштање право низ падината со скии поставени во клинеста положба. Кај клинестата положба на скиите врвовите на скиите се поставени во ширина на колковите, а задните делови на скиите се раширени. Нозете во зглобот на колената се свиткани кон напред и внатре. Тоа овозможува скиите да бидат оптеретени на внатрешните рабови. Телото е наклонето кон напред (сл.154)

Сл.155



За да се направи промена на насоката на движењето треба да се притисне со едното колено повеќе кон напред и внатре. Со ова движење се овозможува промена на правецот на движење (сл.155). Истото движење се повторува и на другата страна. Понатаму на овој начин може да се поврзат неколку свиоци.

ПИНГ ПОНГ



Пинг-понг е многу интересна, динамична и брза спортска игра, која се појавила во XX век во Англија. Набрзо оваа игра станала популарна низ целиот свет, посебно во азиските земји. Натпреварите се одржуваат во машка и женска конкуренција поединечно и во двојки.

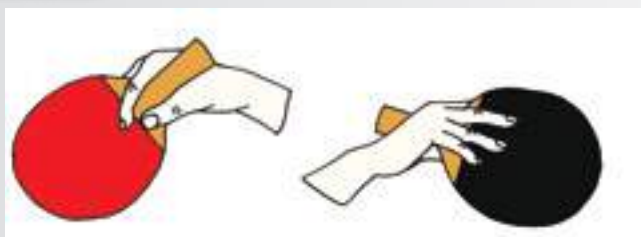
Оваа игра влијае врз развојот на брзината и координацијата кај учениците.

Пинг-понг се игра на маса која е поделена со мрежа, помеѓу двајца или четворица играчи. Со помош на лопатка се удира мало топче. Тоа мора прво да отскокне еднаш во полето на играчот што сервира, да ја прескокне мрежата и да го допре противничкото поле. Се играат пет сета, а победник е оној играч кој ќе победи во три сета.

Начин на држење на лопатката за пинг-понг

Азиски начин на држење на лопатката (сл.156)

Сл.156

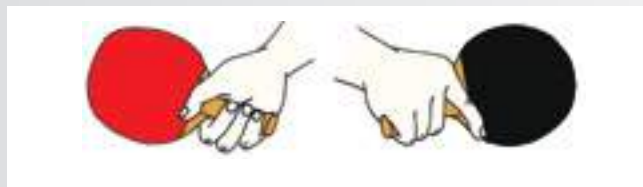


Предна страна

Задна страна

Европски начин на држење на лопатката (сл.157)

Сл.157

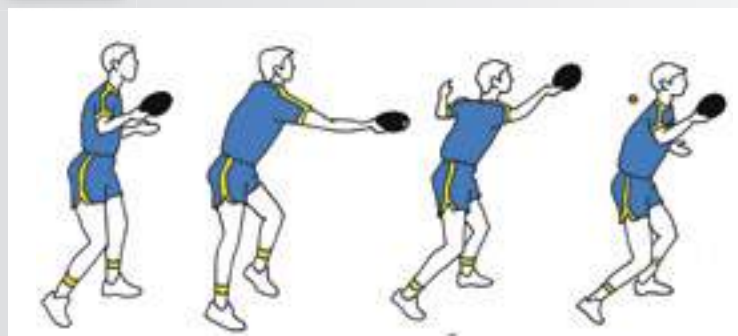


Предна страна

Задна страна

Начинот на држењето на лопатката го одбираат учениците. Карактеристично за оваа игра се ударите на топчето, напад и одбрана за кои е потребна голема подвижност на целото тело. Основни елементи на пинг-понг се ударите на топчето со техниките *bekhend* (сл. 158) и *forhend* (сл. 159).

Сл.158



Удар на топчето
со *bekhend*

Сл.159



Удар на топчето
со *forhend*

ИЗЛЕТИ

Излетите и пешачењата се воншколски активности од спортско забавен и рекреативен карактер кои треба да се организираат два пати во годината. Со ваквите излети се создава навика за одење во природа. Со секое одење во природа треба да се применуваат природните форми на движења кои се приспособуваат според условите на теренот. При ваквите активности учениците се подготвуваат со разни реквизити за спортување. Секој излет добро се планира заедно со учениците и родителите. Децата треба да бидат облечени во лесна облека, да носат храна и реквизити за играње во природа.



УЧИЛИШТЕН СПОРТ

Училишниот спорт како воннаставен облик на работа треба да биде организиран најмалку еднаш неделно. Со оваа активност треба да бидат опфатени сите ученици кои имаат желба да се занимаваат со која било физичка активност. Овие активности имаат натпреварувачки карактер, кои, прво, се прават во самите одделенија, а потоа се прават и меѓуодделенски натпревари. Од сите одделенија (иста возраст) се бира најдобра екипа и таа го претставува училиштето во меѓуучилишните натпревари.

СПОРТСКИ ШКОЛИ

Во спортските школи се вклучуваат ученици кои се таленти во одреден спорт или сакаат да го надоградуваат своето знаење. Овие школи работат според посебна програма која во зависност од спортот организира и натпревари. За да се посетуваат овие школи треба посебен лекарски преглед.

Спортските школи се место од каде што потекнуваат голем број врвни спортисти кои треба да бидат пример за помладите генерации.

ПЛАНИНАРЕЊЕ

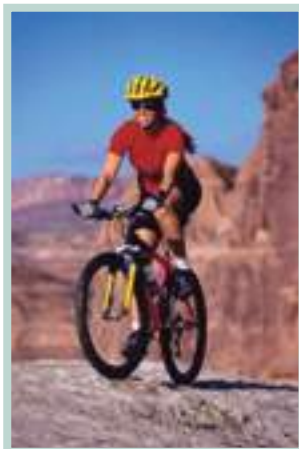


Во договор со родителите и наставникот може да се организира планинарење. Преку планинарењето учениците се запознаваат со природните убавини на планините. Самиот престој во природа, на чист воздух, има големи предности, бидејќи придонесува за пријатен одмор, разонода и подобрување на здравјето на учениците.

Планинарењето е спорт каде што главна цел е освојување на врвовите на планините. При престој на планина основни активности се одење и качување по планинските падини. Овие активности ја поттикнуваат љубовта кон природата и природните убавини, а со тоа се развива и чувството за заштита на природата.

Најважно во подготовката за планинарење е изборот на опремата, која треба да биде лесна, и удобна и ранец во кој треба да се носи резервна облека. Посебно внимание се посветува на обувките кои треба да бидат удобни за подолго пешачење.

ВЕЛОСИПЕДИЗАМ



Велосипедот се смета за еден од најкорисните изуми во историјата на човекот. Велосипедизмот е спортска гранка која опфаќа повеќе начини на возење велосипед. Како изборна активност кај учениците придонесува самостојно да се занимаваат со овој спорт. Велосипедизмот е корисен бидејќи придонесува за зацврстување на мускулите на целото тело, намалување на телесната тежина, развивање на рамнотежата, позитивно влијае врз кардиоваскуларниот систем, исто така, се развива желбата за откривање на нови и непознати предели во природата, а тоа придонесува за подигање на еколошката свест кај учениците.

Велосипедизмот е вклучен во олимписките натпревари и тоа во неколку дисциплини.

Ридски велосипедизам

Самото име ридски велосипедизам ни кажува дека се одвива во природа на нерамни терени, низ шуми, ливади, паркови. Карактеристика на ридските велосипеди е тоа што имаат предни и задни амортизери, широки гуми (крампонки) и цврста и лесна конструкција.

Друмски велосипедизам

Тоа е една од најраспространетите дисциплини која се одвива по асфалтирани или бетонирани патишта, каде што се почитуваат одредени сообраќајни правила. Овој вид на велосипедизам се користи рекреативно, натпреварувачки и како превозно средство.

Екстремн велосипедизам

Екстремниот велосипедизам се смета за екстремн спорт. Се вози со велосипед наречен БМХ (беемикс), кој по конструкција е мал и на возачот му овозможува да прави разни акробации.

Крос

Крос велосипедизмот опфаќа патека која поминува преку асфалт, трева, песок и препреки кои велосипедистот треба да ги совлада. Во зависност од категоријата, обично тоа се кружни патеки со должина од 2 до 5 км.

Велодромски велосипедизам

Ваквиот велосипедизам се одвива на овални патеки со должина од 250 м до 300 м. Велосипедите за оваа дисциплина се направени да бидат што поаеродинамични.



За секоја натпреварувачка дисциплина постојат различно конструирани велосипеди во зависност од потребите на дисциплината. Заедничка карактеристика на сите велосипеди е тоа што сите се конструираат од цврсти и лесни материјали. За разлика од натпреварувачкиот велосипедизам, за рекреативниот и патниот велосипедизам има и додатна опрема со која се зголемува удобноста.

Кај учениците од основните училишта најчесто се користи друмскиот велосипедизам а помалку ридскиот. Повеќето ученици велосипедот го користат како секојдневно превозно средство за возење во природа.

Велосипедизмот како спортска активност позитивно дејствува на комплетниот антрополошки статус на ученикот.

Најпопуларните натпревари во велосипедизам се „Џиро ди Италија“ и „Тур де Франс“.



Ролането првпат се појавило во VII век. Тогаш на обични лизгалки им биле ставани дрвени тркала. Оттогаш па сè до денес ролерките трпеле разни дизајнерски и технички измени. Најголем подем на возење ролерки има во текот на XIX и XX век, кога широко се прифатени како хоби и како превозно средство посебно кај младата популација.

Возењето ролерки е многу популарен градски спорт. Без разлика дали е рекреативен спорт, за совладување на техниката потребна е голема концентрација, флексибилност, координација и издржливост. Со возењето ролерки рамномерно се обликува целото тело.



Со текот на времето се развиле неколку дисциплини на возење ролерки, па, според тоа, има неколку типови на ролерки и тоа: хокејарски, брзински, рекреативни, акробатски и уметнички.

Со изборот на ролерки треба да се направи и избор на заштитна опрема како што се штитници за зглобовите на лактот, колената, дланките и штитник за главата.

Во урбаните места се прават посебни патеки за ролане и скејт-паркови каде што може да се вежбаат и усовршуваат разни вештини и техники од областа на ролането.

МИНИ ТЕНИС



Мини тенисот е модифицирана спортска дисциплина која има за цел, учениците да научат да сервираат, да ги примаат и враќаат топките. Таа претставува спортска игра помеѓу два или четири играчи- натпреварувачи на претходно одбележан тениски терен. Натпреварувачите треба да освојат повеќе поени со што би станале победници на играта. Тенискиот рекет е справа со која се играат тениските натпревари.



Тениски рекет



Тениско топче

Основната цел на оваа игра е да се префрли топчето на другата страна од противничкиот терен, така што противникот да не може да го врати топчето. Се игра на различни видови терени и тоа: земјени (тврди), тревнати(меки), тврди терени(асфалт, бетон.)

Тениското игралиште има правоаголна форма. Димензиите на мини тениското игралиште изнесуваат приближно 15 x 7 метри, височината на мрежата изнесува 80 см.

Правилата на игра на мини тенисот се многу едноставни за да може да ги разбере секој ученик. Играчот на едната страна од тениското игралиште сервира дијагонално на противничката половина. Другиот играч со еден удар треба да го врати топчето, ако не успее во тоа тогаш играчот што сервира добива поен.

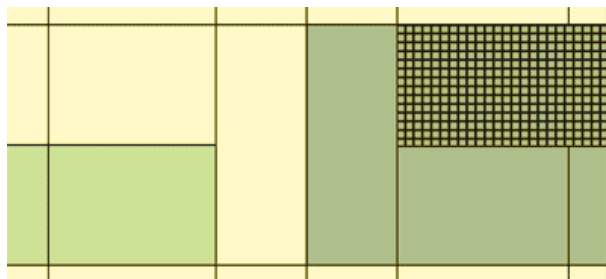
БАДМИНТОН

Бадминтонот датира уште пред 2000 години пред нашата ера. Прв натпревар во бадминтон е одржан 1899 година во Англија. На Олимписките игри во Барселона 1992 година и официјално станува олимписки спорт.

Основната цел на бадминтонот е да се освојуваат поени. Бадмингтон се игра поединечно и во двојки. Пред да почне играта се прави ждрепка(фрлање паричка), а добитникот на ждрепката избира дали сака прв да сервира или да прима сервис, или може да избира на која страна од игралиштето да започне играта.

Поен во бадминтон се добива кога топчето префрлено на противничката страна ќе падне на земја, или ако противникот го врати топчето надвор од полето или тоа удри во мрежата. Играта се добива со два освоени сета. Еден сет има 21 поен. На крајот од секој сет играчите ги менуваат страните. Ако страната која сервира освои поен таа повторно сервира а ако згреши тогаш сервира противничката страна.

При сервирањето топчето треба да мине дијагонално на противничката половина. Ако топчето падне на линија тогаш тоа се смета дека е во терен.



Поле на играчот што сервира



Поле во кое се игра после сервисот



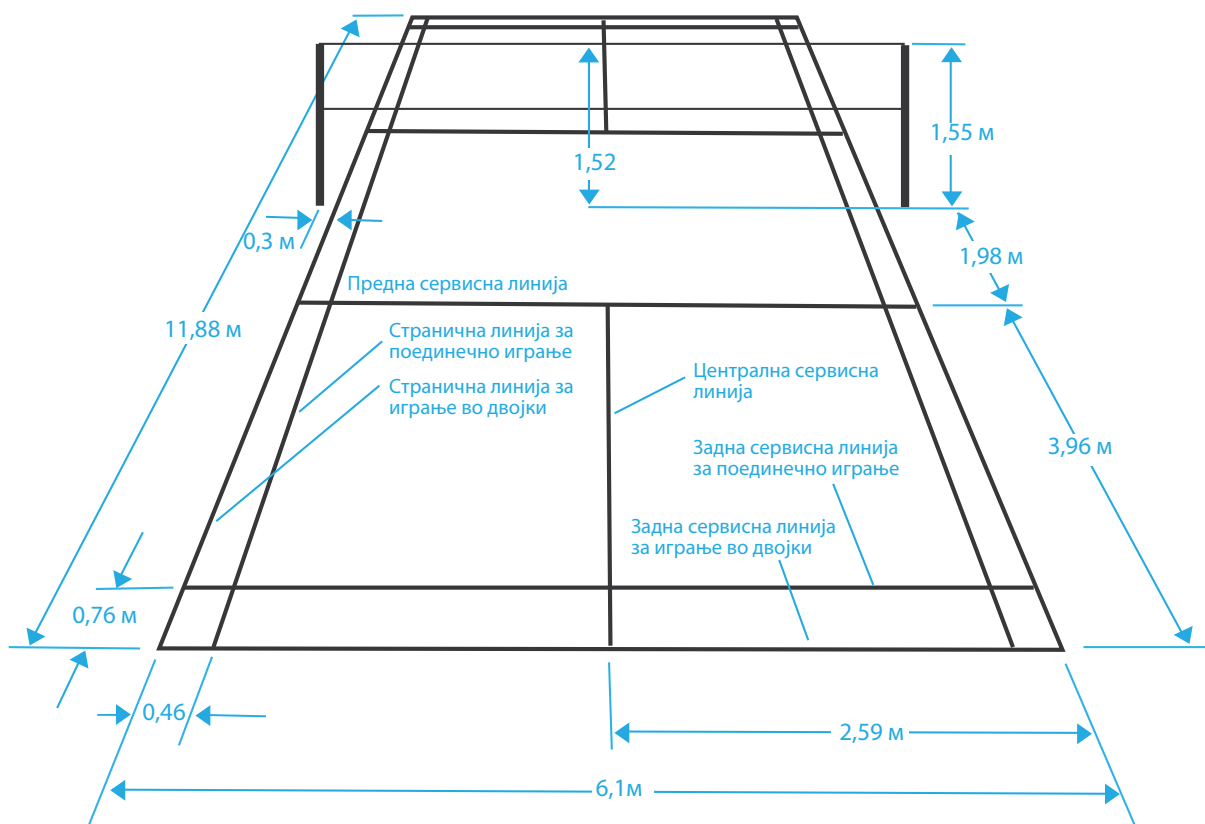
Поле каде што треба да падне топката после сервис



Топчето за бадминтон е тешко од 4.74 до 5.50 грама и е изработено од пердуви од гуска.



Димензии на терен за бадминтон



ЛИЗГАЊЕ



Лизгањето се појавило уште многу одамна. Според археолошките испитувања има податоци дека лизгањето прво се користело за поминување на големи замрзнати езера и реки. Луѓето на нозете ставале коски од животни и со помош на стапови се лизгале совладувајќи ги природните препреки. Денес рекреативното лизгањето е општоприфатено од сите возрасти. Лизгањето денес е поделено на неколку дисциплини и тоа:

- ▶ Уметничко лизгање
- ▶ Брзо лизгање
- ▶ Хокеј на мраз

Уметничкото лизгање се појавило во текот на XVIII век. Во 1892 година е основана првата меѓународна федерација за лизгање. Прво се натпреварувале само мажи, а подоцна и жени. Во уметничкото лизгање се натпреваруваат во парови и поединечно. Лизгањето изобикува со многу прецизни вртења, скокови, пируети и елегантни естетски движења проследени со пријатна музика.



Уметничко лизгање



Брзото лизгање се изведува на претходно припремена замрзната патека. Натпреварувачот има цел со брзо лизгање да ја помине стазата во најкраток временски рок.



Брзо лизгање

Хокеј на мраз е екипен спорт каде што се натпреваруваат две екипи од по шест играчи. Хокеарското игралиште е со однапред пропишани димензии. Целта на играта е да се даде гол на противничката екипа.



Хокеј на мраз

Лизгалките се направени од челик. Постојат различни видови на лизгалки и тоа во зависност од дисциплината во лизгање.