УЧЕБНИК ЗА ПРВА ГОДИНА ГИМНАЗИСКО ОБРАЗОВАНИЕ

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ I

М-р Кристијан Кајчевски

lamina

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ I, учебник по Спорт и спортски активности за прва година гимназиско образование
Авторски права © 2025, Арс Ланина – публикации

Издава
Арс Ланина, Скопје 2025

Главен уредник
Бранка Бугариска

Уредник
Марија Ичокаева

Автор
М-р Кристијан Кајчевски

Јазична редакција
Евгенија Стојановска

Стручна редакција
Д-р Александар Поповски
Ана Крстевска

Дизајн
Pointer Creative Agency

Графичко и техничко уредување
Арс Ланина – публикации

Печати
Бранко Гапо – графичко производство, Скопје 2025

Тираж
4.500

Сите права се задржани. Ниту еден дел од оваа книга не смее да биде препечатуван или пренесуван во каква било форма или со какви било средства, електронски или механички, вклучувајќи и фотокопирање, документирање или да биде зачуван во систем за повторно пронаоѓање без писмена согласност од издавачот.

Овој учебник е одобрен за употреба во основно образование, со Одлука за одобрување и употреба на учебник по наставниот предмет Спорт и спортски активности за I (прва) година гимназиско образование број 26-932/1 од 26.8.2025, Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија.

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

372.8-796(075.3)=163.3

КАЈЧЕВСКИ, Кристијан
Спорт и спортски активности I : учебник по Спорт и спортски активности за прва година гимназиско образование / Кристијан Кајчевски.
- Скопје : Арс Ланина – публикации, 2025 (Скопје : Бранко Гапо). - 160 стр. : илустр. ; 190x260 мм

Користена литература: 160 стр.

ISBN 978-608-259-747-8

COBISS.MK-ID 66771205

Предговор

Учебникот „Спорт и спортски активности“ за прва година гимназиско образование е развиен како современ, применлив и дидактички функционален наставен ресурс, кој ја надминува традиционалната улога на учебникот. Тој е дизајниран да ја поддржи наставата преку активен, истражувачки и ученичко-центриран пристап, што овозможува целосна вклученост на учениците во процесот на учење преку движење. Втемелен е во пристапот „Активен ученик – активна настава“, кој го третира ученикот како субјект на своето учење – физички, ментално, социјално и емоционално ангажиран во процесот.

Овој пристап подразбира дека знаењето не се пренесува пасивно, туку се гради преку искуство, набљудување, практикување, самопроцена и работа во група. Учебникот е структуриран така што овозможува јасна прогресија – од едноставни активности кон посложени, од поединечни задачи кон тимска соработка, од физичка изведба кон критичка и вредносна рефлексија. Тематските единици содржат стручни и информативни текстови, но и ситуации за анализа, сценарија, задачи за истражување, активности за практична примена и самоевалуација, поврзани со реалниот живот и секојдневните околности на ученикот.

Како посебна вредност се издвојуваат интегрираните рубрики и дидактички алатки:

1. **„Спорт за сите“** - Рубрика посветена на инклузивност и адаптација на спортските активности според индивидуалните можности и интереси на учениците.
2. **„Знаеш ли дека...“** - Интересни и инспиративни факти од светот на спортот што ја поттикнуваат љубопитноста и го збогатуваат спортското знаење.
3. **„Прашања за повторување и размислување“** - Прашања кои помагаат во разбирање, повторување на содржината и поттикнување критичко размислување.
4. **„Активности“** - Практични задачи за примена на наученото кои овозможуваат поврзување на теоријата со практиката и развој на спортските вештини.

Учебникот ги опфаќа сите програмски содржини: физички развој, моторички и функционални способности, хигиенски и здравствени навики, атлетика, гимнастика, спортови со топка, фитнес, аеробик, пилатес, ритмички и танцови активности, како и индивидуални и тимски игри, при што се почитува возраста и психофизичкиот развој на учениците.

Покрај стручната, учебникот има и нагласена воспитна функција. Низ сите содржини се промовираат вредности како што се: фер плеј, соработка, одговорност, упорност, толеранција, меѓукултурен дијалог и родова еднаквост. Спортот е претставен не само како телесна активност, туку и како средство за личен развој, градење карактер и активно граѓанство.

Визуелниот дел на учебникот – илустрациите, фотографиите, дијаграмите и табелите – не служи само за естетика, туку за образовна и когнитивна поддршка на ученикот. Секој визуелен прилог е внимателно одбран да го засили процесот на учење и да помогне при разбирањето и изведувањето на движењата и спортските техники.

„Спорт и спортски активности“ не е само учебник – тоа е платформа за активно учење, прирачник за самостојна работа, средство за градење навики и мотивација за здрав и активен начин на живот. Тој претставува ресурс што ја поддржува наставата, но и инспирира лична акција надвор од училниците. Уверени сме дека ќе биде силен поттик за учениците да ја препознаат вредноста на спортот и движењето во нивното секојдневие и да развиваат компетенции потребни за живот исполнет со енергија, самодоверба и позитивни навики.

СОДРЖИНА

ТЕМА 1: физички развој, моторички и функционални способности 6

1.1 Физички развој 8
1.2 Развој на моторички способности 16
1.3 Развој на функционални способности 19
1.4 Здравствени и хигиенски навики при физички активности 22

ТЕМА 2: Атлетика 24

2.1 Тркачки дисциплини 26
2.2 Скокачки дисциплини 30
2.3 Фрлачки дисциплини 32

ТЕМА 3: Гимнастика 34

3.1 Партерна гимнастика 36
3.2 Вежби за рамнотежа на греда 40
3.3 Прескок 44
3.4 Вежби на справи: разбој, алки и вратило 46

ТЕМА 4: Кошарка 52

4.1 Водење топка и дриблинг 54
4.2 Примање и додавање топка во кошарката 57
4.3 Шут на кош и двочекор 60
4.4 Основи на нападот и одбраната 63
4.5 Основи и правила на тимската игра 66

ТЕМА 5: Одбојка 70

5.1 Одбивање со подлактници и прием на топка 72
5.2 Одбивање и додавање со прсти 75
5.3 Сервис (Почетен удар) 78
5.4 Смечирање и блокирање 80
5.5 Правила на одбојката и ротација на играчите 83

ТЕМА 6: Ракомет 86

6.1 Додавање и примање топка 88
6.2 Водење топка 91
6.3 Удари кон гол 93
6.4 Основи на нападот и одбраната и тимска тактика 95
6.5 Правила на играта 98

ТЕМА 7: Фудбал 102

7.1 Контрола и додавање на топката 104
7.2 Водење на топката (дриблинг) 107
7.3 Удар кон голот 109
7.4 Основи на нападот и одбраната 111
7.5 Правила на играта 113

ТЕМА 8: Фитнес и здравје 116

8.1 Фитнес и фитнес-вежби 118
8.2 Аеробик и ритнички движења 124
8.3 Пилатес 127

ТЕМА 9: Ритмички танцови структури 130

9.1 Народни ора 132
9.2 Класични танци 134
9.3 Модерни танци 137

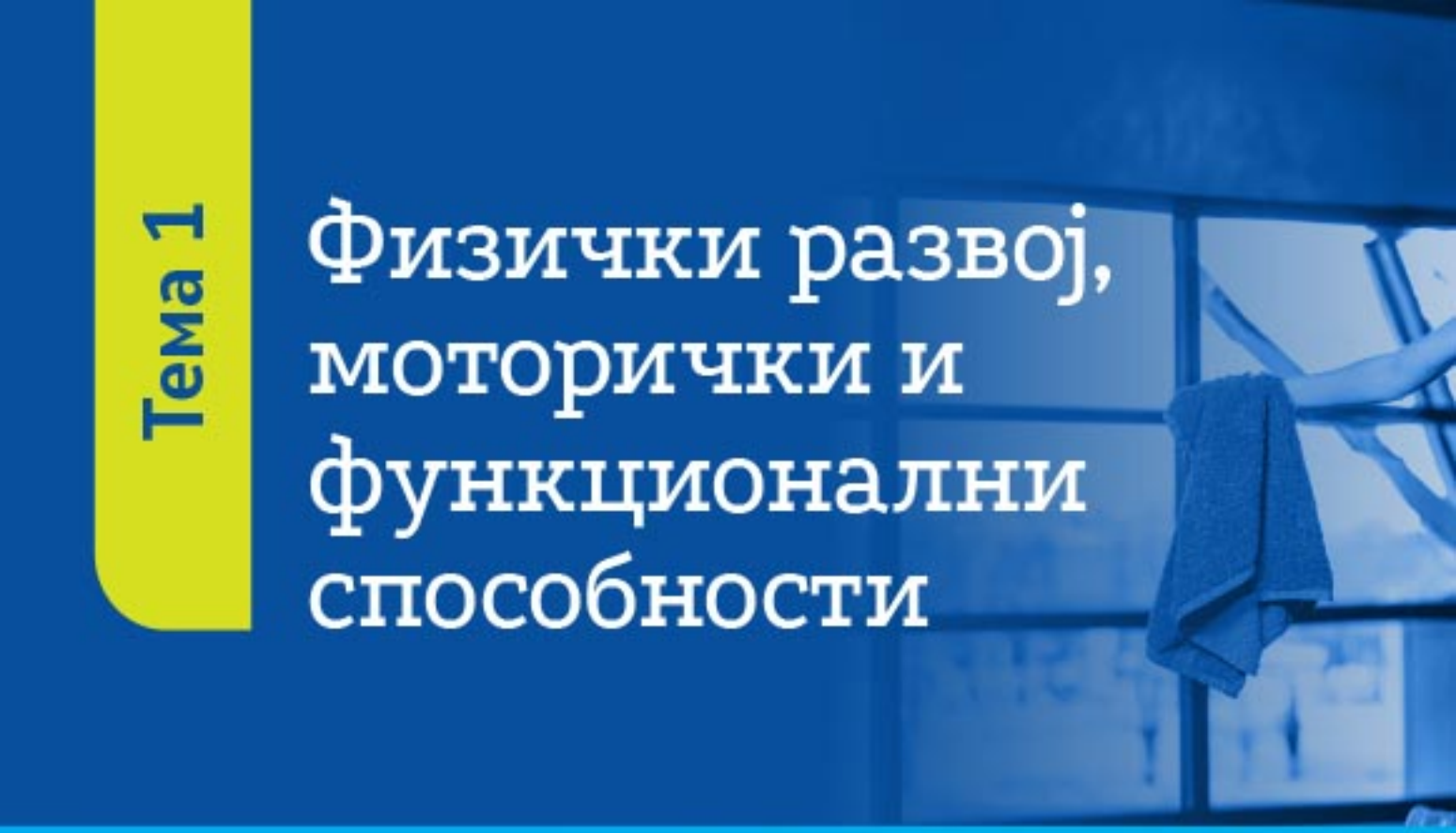
ТЕМА 10: Тимски и индивидуални игри 140

10.1 Футсал 142
10.2 Бадминтон 145
10.3 Кошарка 3x3 148
10.4 Пинг-понг 150
10.5 Мини-одбојка 152
10.6 Мини-ракомет 154
10.7 Тенис 156

Користена литература 160

Тема 1

Физички развој, моторички и функционални способности



Во периодот на тинејџерството, телото брзо се менува – расте, станува посилно и подготвено за нови предизвици. Овој природен процес на физички развој не е само прашање на изглед, туку и на внатрешна сила, енергија и функционалност. Затоа е важно да го разбереш начинот на кој телото се развива и како можеш свесно да го поддржиш тој процес. Во оваа тема ќе се запознаеш со трите клучни аспекти на физичката подготвеност: физичкиот раст и развој, моторичките способности и функционалните способности.

Физичкиот раст и развој опфаќаат промени во висината, тежината, составот и изгледот на телото – мускулната маса се зголемува, масното ткиво се распоредува поинаку, коскената структура се зајакнува, а телесните пропорции се менуваат. Овие промени се под влијание на генетиката, хормоните, исхраната, физичката активност и животниот стил. **Моторичките способности** – брзина, сила, издржливост, рамнотежа, координација и прецизност – се важни не само за спорт, туку и за квалитетно секојдневно движење и поголема самодоверба, а се развиваат преку вежбање, игра и активен живот. **Функционалните способности** покажуваат колку ефикасно телото користи кислород и енергија при напор, преку работата на срцето и белите дробови, што влијае врз издржливоста и енергијата. **Здравите навики** – балансирана исхрана, квалитетен сон, хигиена и редовно движење – се клучни за здравјето, расположението и квалитетот на живот. Токму затоа, разбирањето и негувањето на физичкиот развој, моторичките и функционалните способности, како и здравите навики, е клучно за твоето целокупно здравје, добросостојба и активен живот.



Цели на темата:

- Да го разбереш процесот на физички развој и фазите низ кои минува телото во пубертетот.
- Да ги запознаеш основните моторички способности (сила, брзина, флексибилност, координација, рамнотежа, прецизност) и нивното значење.
- Да ја сфатиш улогата на функционалните способности (аеробна и анаеробна издржливост) и како влијае тренингот врз нив.
- Да усвоиш здрави хигиенски навики (исхрана, хидратација, сон, лична хигиена) за унапредување на спортските постигнувања и здравјето.

Инклузивни цели:

- Да се развие почитување кон различните стапки на развој и телесни особености кај сите ученици, без разлика на полот, способностите или изгледот.
- Секој ученик, без разлика на физичката подготвеност, да може да ги препознае сопствените можности и да се вклучи во активности на начин што е соодветен за неговото здравје и капацитети.

Физички развој

Што значи физички развој?

Физичкиот развој претставува природен биолошки процес на раст и промени во телото. Тој ги опфаќа растот на коските и мускулите, созревањето на нервниот систем и хормоналните промени од детството до зрелоста. Во пубертетот се случуваат најбрзи и најзабележливи промени – телото нагло расте во висина и тежина, мускулите се зајакнуваат, а изгледот се менува под влијание на хормони. За време на овој период, важно е да се обрне внимание на **правилното држење на телото**, бидејќи се зголемува ризикот од појава на деформитети на 'рбетниот столб, како кифоза, сколиоза и лордоза. Исто така, неконтролираниот раст на телесната тежина може да доведе до **обезност (дебелина)**, што дополнително го отежнува правилниот физички развој и може да предизвика здравствени проблеми. Разбирањето на овие промени и влијанија помага во превенцијата и корекцијата на овие состојби преку соодветна физичка активност и правилна исхрана.

Клучни поими

физички развој, пубертет, мускулатура, коскен систем, обезност, моторички способности, координација, рамнотежа, самодоверба, загревање, обликување, истегнување, релаксација

Полови разлики во физичкиот развој

Аспект	Момчиња	Девојчиња
Почеток на пубертет	Почесто околу 12-14 години	Почесто околу 10-12 години
Раст	Подоцна, но поинтензивен	Почнува порано, но е пократок
Мускулен развој	Побрз и поизразен	Постепен, со нагласена флексибилност
Масно ткиво	Пониско процент	Поголем процент (физиолошки нормално)
Физичка сила	Поголема	Поамалку изразена, но со добра издржливост
Развој на телото	Широки рамена, мускули	Пополнети колкови и гради



Раст и телесни промени од рано детство до адолесценција и зрелост кај момчиња и девојчиња

Како влијае физичката активност врз психофизичкото здравје?

Редовната физичка активност носи многубројни телесни и ментални придобивки. Таа го зајакнува телото, ја подобрува работата на срцето, ја зголемува издржливоста и ја поттикнува подвижноста. Со добра физичка кондиција, полесно се извршуваат секојдневни задачи и се намалува ризикот од хронични заболувања и обезност. Вежбањето придонесува за подобро држење на телото, посилен имунитет и поквалитетен сон. Истовремено, го подобрува менталното здравје - го намалува стресот и анксиозноста, ја зголемува самодовербата и поттикнува позитивно расположение. Преку спорт и движење се развиваат и социјални вештини, се создаваат пријателства и се зајакнува чувството на припадност.

Активност:

Во групи, подгответе постер или мала презентација за разликите во развојот на момчињата и девојчињата. Целта е да се разбере и прифати дека сите се различни и дека тоа е нормално.

Комплекси на вежби за обликување на телото и движењата

Загревањето претставува почетен дел од секоја физичка активност и го подготвува телото за поголем напор преку постепено зголемување на телесната температура и подобрување на циркулацијата. Во оваа фаза се изведуваат лесни движења, како трчање, скокање, замави со раце и нозе и кружни движења во зглобовите.

Главниот фокус, сепак, е на **комплексите вежби за обликување, истегнување и лабавење**, кои директно влијаат на развојот на мускулите, подобрувањето на подвижноста, координацијата и држењето на телото. За да бидат овие вежби ефективни, потребно е да се изведуваат во различни положби кои овозможуваат насочена активација на одредени мускулни групи.

Поради тоа, комплексите вежби се изведуваат во стоечка, седечка, лежечка, потпирачка положба, овозможувајќи целосен и хармоничен развој на телото. Правилниот избор и редослед на овие вежби придонесува за рамномерен мускулен развој и подобра координација.

Знаеш ли дека...?

Во пубертетот, девојчињата имаат тенденција да развијат повеќе флексибилност, додека момчињата почесто добиваат поголема мускулна маса.



Следење на витални параметри со паметна технологија

1. Комплекс вежби за јакнење и обликување на телото

Вежбите за јакнење и обликување претставуваат контролирани движечки активности со кои се поттикнува развој на мускулната сила, издржливоста и воспоставување структурна рамнотежа и стабилност на телото. Тие се изведуваат со сопствена тежина или со помош на реквизити (ластик, топка, тегови и др.). Овие вежби се клучни за оформување на телото и одржување функционален тонус и кондиција.

Вежби за мобилност се динамички движења насочени кон активирање на зглобовите и меките ткива, со цел подобрување на подвижноста, еластичноста и подготовка на телото за физички напор.



Движење на главата напред, назад, странично и кружно



Подигнување и спуштање на раменатa



Кружни движења со рацете на страна



Бочни кругови со испружени раце



Отклон на телото лево-десно со рацете на половината во расчекорен став



Отклон на телото лево-десно со рацете во надрачување



Засук со тело во претклон во расчекорен став и наизменично допирање спротивна рака и нога



Подигнување на колената и ротација во колк



Замав со нога со благо свиткано колено напред и назад



Свиткување и испружување на стапалото во скочниот зглоб



„Бурпи" Функционална мобилност на целиот движечки апарат

Знаеш ли дека...?

Динамичките вежби за мобилност ја зголемуваат циркулацијата не само на мускулите туку и на мозокот— поттикнувајќи концентрација, паметење и уште поголема креативност! Неколку кружни движења со колковите се токму тоа што ти треба пред тест!

Вежби за јакнење и обликување на рацете и раменскиот појас - целат кон развој на силни и издржливи мускули кои обезбедуваат стабилност и функционална поддршка на горниот дел од телото.



Склек



Склек на колена



Плионетриски склек



Фронтално подигнување на рацете со испружување во колкот во стоечка положба



Склек на страна



Планинарски склек



Склек на sнд

Вежби за јакнење на нозете и карличниот појас - се насочени кон развој на силата и стабилноста на долниот дел од телото, што е основа за правилна постурална контрола и функционална мобилност.



Чучнување со скок



Исчекор на страна



Чучнување со предрачување



Опирање во клек со заножување згрчено



Глутеален мост



Од опирање во клек, испружување рака и нога наизменично



Одведување на ногата во положба легнат на страна

Вежби за јакнење на грбната мускулатура - ги развиваат мускулите кои го поддржуваат 'рбетот и го подобруваат држењето на телото.



Подигнување на трупот од лежење на стомак



Од положба на седење со свиткани колена, подигнување на колкот со задно потпирање на дланките



Од положба на лежење подигнување на колкот со задно потпирање на подлактниците



Од положба на лежење на стомак оттурнување на трупот со потпирање на дланките покрај телото



„Супермен" Од положба лежење на стомак на рацете и нозете

Вежбите за јакнење на стомачната мускулатура ја развиваат стабилноста на централниот дел на телото, што е клучно за одржување правилна положба и пренос на сила при движење.



Страничен пленк на подлактница



Подигнување на трупот од лежечка положба на грб со свиткани колена



Ножички во лежечка положба на грб



Засук на тело во седечка положба со свиткани колена и раце зад врат



„Планинар" Од положба на опирање, предно привлекување на колената кон градите наизменично

Сложени движења активираат мултимускулни групи, овозможувајќи координиран развој на сила, стабилност и мобилност на целото тело.



„Мечкин од" Четвороножно одење



„Бурпи со скок" Функционална мобилност на целиот движечки апарат

Вежби со справи и реквизити



Предно подигање на рацете згрчено до надрачување со ротација во раното во исправен расчекорен став со тег



Седечки засук со медицинка „руски твист"



Од лежечка положба привлекување на петиците со нозе потпрени на пилатес-топка



Исчекор со потчукнување со шипка на грб



Скокање со јаже



Челна вага со медицинка



Челни кругови со двете раце со медицинка



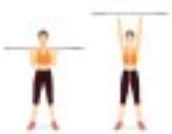
Од положба на клек суножен свиткување до сед и испружување во колк со отпор



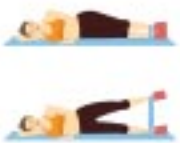
Глутеален мост со оптоварување



Комплекс (сет) вежби за јакнење и обликување со и без реквизити



Предно подигање на шипка со раце во стоечки расчекорен став



Одножување со отпор во лежечка положба на страна.



Фронтално подигнување на рацете со испружување во колкот во стоечка положба со тег



Заден склек на клупа



Предно опирање со раце на медицинка

2. Комплекс вежби за истегнување

Истегнувањето претставува важен дел од секоја физичка активност и може да се изведува и пред и по главниот дел на вежбањето. ***Динамичкото истегнување*** се применува пред активностите, како



Истегнување на вратот напред- назад лево- десно во вкрстено седење „турско седење"



Истегнување на рацете и раменскиот појас

дел од загревањето – тоа се состои од контролирани замави и движења кои го активираат телото и го подготвуваат за напор. ***Статичко истегнување*** најчесто се применува по завршувањето на главната активност, при кое се задржува одредена положба неколку секунди. Подобрувањето на флексибилноста го намалува ризикот од повреди и придонесува за подобро закрепнување на мускулите.



Истегнување на предната и задната страна на нозете и карличнот појас



„Мачка-крава" Истегнување на предната и задната страна на трупот во опирање клекнато



Истегнување на нозете и карличниот појас



Истегнување на нозете и карличнот појас во длабок претклон во стоење



Истегнување на стоначната мускулатура



Истегнување на целиот заден мускулен ланец



Истегнување на нозете и карличниот појас во лежење на грб



Истегнување на нозете и карличниот појас во лежење на стомак



Истегнување со акцент на задниот дел на нозете



Истегнување во длабок претклон во седење

3. Комплекс вежби за опуштање и намалување на напнатоста (лабавење)

Вежбите за опуштање (лабавење) вклучуваат контролирани и релаксирачки движења кои служат за постепено смирување на телото – бавно дишење, лесни истегнувања и релаксирачки положби. Тие помагаат да се намали мускулната напнатост и да се подобри психофизичката благосостојба.
Комплексите на вежби за јакнење и обликување на телото, како и оние за истегнување и опуштање, не само што придонесуваат за подобрување на физичката кондиција и општата подготвеност, туку, под стручен надзор, можат да се користат и како



Илустрација на вежби за опуштање



Илустрација на вежби за опуштање

корективни вежби. Ваквите вежби играат значајна улога во превенцијата и корекцијата на неправилното држење на телото, како што се кифотичното, сколиотичното и лордотичното држење. Доколку овие состојби не се препознаат и корегираат навреме, постои ризик од нивна прогресија во трајни деформитети, кои ја менуваат структурата на коскено-мускулниот систем и подоцна многу потешко се третираат. Затоа, правилно селектираните и редовно изведувани корективни вежби, под надзор на стручно лице, претставуваат ефикасен начин за рана интервенција, корекција и превенција на нарушувања во држењето, овозможувајќи здрав моторен развој кај децата и младите.

Активност:

Состави свој мини комплекс од 5 вежби (по една за секоја поголема мускулна група) и демонстрирај. Се поттикнува креативност и применување на наученото преку практика.

Знаеш ли дека...?

Само 30 минути умерено движење дневно може да го намали ризикот од срцеви заболувања, да го зајакне телото и да го подобри менталното здравје.

Прашања за повторување и размислување:

1. Што претставува физичкиот развој и кои се главните промени што се случуваат во пубертетот?
2. Зошто е важно телото да се загрее пред почетокот на вежбањето и како влијае загревањето врз телото?
3. Објасни ја разликата помеѓу динамичко и статичко истегнување и наведи кога се применуваат.
4. Каква е поврзаноста меѓу правилното држење на телото и јадрената мускулатура?
5. Зошто е важно да се има разбирање и почит кон различните стапки на развој кај врсниците?

Спорт за сите

Физичкиот развој кај ученици со посебни потреби бара посебен пристап и поддршка за да се овозможи рамноправно учество во активностите. Ова вклучува:

- Приспособување на активностите според способностите
- Тимска поддршка од соученици и наставници
- Употреба на помошни средства.

Развој на моторички способности

Што се моторички способности?

Моторичките способности се вродени и стекнати психофизички карактеристики на поединецот, кои овозможуваат изведување движења со одреден квалитет, брзина, сила, прецизност и координација. Тие се делумно наследни, но се развиваат и унапредуваат со вежбање и тренинг од најрана возраст. Развиените моторички способности се темел за успешно спортување, но и за извршување на секојдневните активности (носење ранец, искачување скали и возење велосипед). Моторичките способности генерално се делат на две главни категории:

- **Основни моторички способности**, кои се однесуваат на физичката подготвеност и вклучуваат: сила, брзина, издржливост и флексибилност.
- **Комплексни моторички способности (вештини)**, кои се поврзани со прецизноста и усогласеноста на движењата, како што се: координација, рамнотежа и прецизност.

Овие категории не се строго одвоени и најчесто работат заедно во различни активности. На пример, при играње кошарка, играчот мора да има брзина за трчање, сила за скокање, прецизност за шут, и добра координација за манипулирање со топката. Затоа е важно секоја од овие способности да се развива еднакво, односно оптимално во зависност од специфичноста на движечката активност.



Вежба за подобрување на силата на рацете и раменскиот појас

Клучни поими

моторички способности, сила, брзина, флексибилност, координација, рамнотежа, прецизност, агилност, издржливост, амплитуда, рефлекси

Знаеш ли дека...?

Истражувањата покажуваат дека моторичките способности најинтензивно се развиваат во детството и раната адолесценција – „златниот период" за учење движења е помеѓу 7 и 12 години.

Моторичката меморија се создава со повторување – телото „памети" како да изведе движење без да размислуваш свесно. Затоа, тренирањето редовно ја прави техниката поефикасна и попрецизна!

Видови моторички способности и нивното значење

Силата е способност на мускулите да совладаат или да се спротивстават на отпор со помош на мускулно напрегање. Се манифестира како **максимална сила** (на пр., подигнување максимална тежина еднаш), **експлозивна сила** (брзо и силно мускулно напрегање – скок во височина, фрлање ѓуле и сл.) и **издржливост на сила** (динамичка - повторување на движењата повеќепати, на пр. серија склекови, згибови и сл. и статичка - издржај во згиб, издржај во склек и сл.). Силата како моторичка способност е основа за многу спортови. Со користење вежби со отпор (склекови, чучнувања, влечење гума) мускулната сила се зголемува постепено.

Брзината претставува способност за изведување на движењата за најкратко можно време или да се помине одредено растојание во најкраток можен временски интервал. Брзината доаѓа до израз во спринтерско трчање или во спортови како кошарка и фудбал, при брза реакција и старт кон топката. Вежби за развој на брзина се спринтови, полигон со промени на правец, игри „реагирај прв" и сл.. Еден посебен облик на брзина е **агилноста** – брза промена на правецот и насоката на движење (на пр. движења во тенис или ракомет). Развивањето брзина ги подобрува рефлексите и способноста телото брзо да се приспособува на нови ситуации.



Тест за процена на флексибилноста

Флексибилноста е способност за изведување движења со максимална амплитуда во зглобовите во кои се изведува движењето. Таа е важна за правилна техника и превенција на повреди. Оваа способност е значајна во спортови како гимнастика, танц и боречки вештини, но и во секојдневието (на пр. врзување врвки). Се подобрува со редовно истегнување и може да биде активна (самостојно истегнување) или пасивна (со помош од партнер или реквизит).



Скок во далечина од место

Активност:

Изведи тест за експлозивна сила: скок во далечина од место и измери го растојанието од линијата на поаѓање до најблиската точка на допир со петиците при доскокнување.

Знаеш ли дека...?

Брзината е една од моторичките способности со највисок степен на наследност – се проценува дека до 80 % од индивидуалниот потенцијал за брзина е генетски предодреден.

Активност:

Изведи тест за флексибилност: седни на под со исправени нозе и наведни се нанапред колку што можеш, без да ги свиткаш колената. Измери колку далеку можат да стигнат прстите на рацете.

Координацијата (моторичка интелигенција, снаодливост) е способност за хармонично и прецизно усогласување на движењата. Тоа подразбира дека мозокот и мускулите работат усогласено – како во гимнастика или фаќање топка. Со добра координација се подобрува ефикасноста на движењата и полесно се совладуваат нови моторички вештини.

Рамнотежата е способност на човекот за одржување стабилна положба на телото, без разлика дали се наоѓа во мирување (статичка рамнотежа – стоење на една нога) или во движење (динамичка рамнотежа – одење по линија или греда). Рамнотежата е клучна за многу активности – од возење велосипед до изведување акробации. Се подобрува преку вежби за рамнотежа (стоење на една нога со затворени очи, балансна табла и сл.). Добрата рамнотежа спречува паѓања и повреди и е основа за стабилност во спортските движења.

Прецизноста е способност за усогласено изведување повеќе движења истовремено или последователно, со цел успешно извршување на некоја движечка задача. Тоа значи движењето да биде правилно насочено – на пр., да се погоди цел во пикадо. Прецизноста во спортот бара и концентрација и добра поврзаност на мозокот со мускулите. Вежбањето прецизни движења (шутирање кон цел, гаѓање во цел) ја подобрува оваа способност.



Вежби за координација на нозе



Рамнотежа на греда

Активност:

Изведи тест за рамнотежа: стој на една нога на тесен дел од клупа, со слободната нога подигната и рацете спуштени покрај тело. Измери го времето додека успеваш да ја одржиш рамнотежата без да паднеш или да ја спуштиш ногата.

Прашања за повторување и размислување:

1. Кои моторички способности ги користиш најмногу во секојдневниот живот?
2. Зошто е важно рамномерно да ги развиваш и силата и флексибилноста?
3. Како можеш со игра или вежбање да ја подобриш својата рамнотежа?
4. Што значи „агилност“ и во кои спортови е особено важна?
5. Како влијаат заедно координацијата и прецизноста врз изведувањето некоја спортска вештина?

Спорт за сите

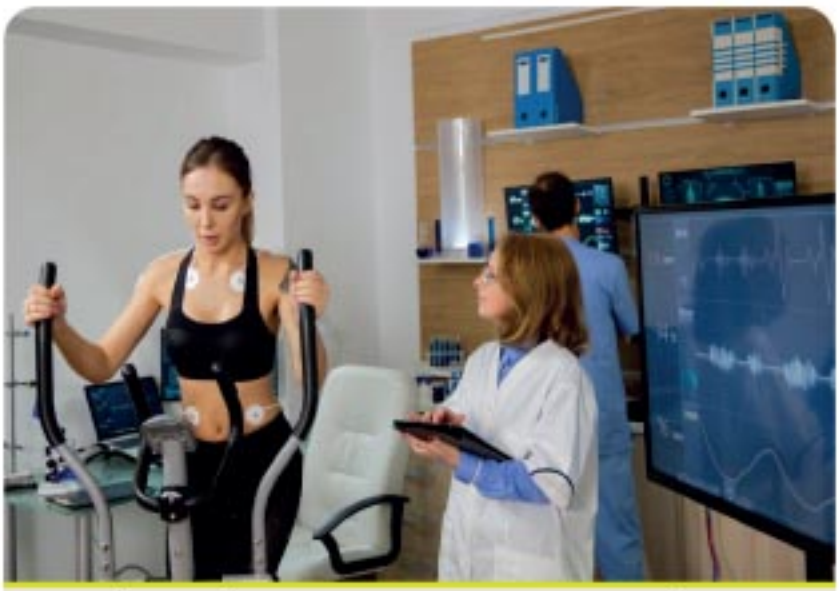
Движење без граници. Физичката активност е за секого!

Со инклузивен пристап – адаптирани вежби, тимска поддршка и разбирање – секој ученик може да учествува. Секое тело е различно, но сите се создадени за движење.

Развој на функционални способности

Зошто ни е потребна издржливост?

Функционалниот развој се однесува на способноста на телото ефикасно да извршува физички напори, особено оние кои бараат континуирана активност или краткотрајни, но интензивни движења. Развивањето на издржливоста ни овозможува подобро да се справуваме со секојдневните активности, спортот и училишните обврски.



Стрес-тест - Спортско-медицински преглед за процена на аеробните и анаеробните способности

Аеробна издржливост е способност на телото да изведува физички активности со умерен интензитет во подолг временски период, користејќи кислород како главен извор на енергија. Таа се подобрува преку активности, како трчање, пливање, возење велосипед, брзо одење. **Пример:** трчање 20 минути со умерено темпо, каде што дишењето и срцевиот ритам се забрзани, но можеш да водиш разговор. Развивањето аеробна издржливост го зајакнува срцето, белите дробови и го подобрува дотокот на кислород до мускулите.

Анаеробна издржливост се однесува на способноста на телото да изведува кратки, интензивни напори без користење кислород. Тука телото користи складирана енергија за краток временски период (до 2 минути). **Пример:** спринт на 100 метри, брзи скокови, високоинтензивни вежби, како бурпис, склекови со експлозивно движење. Овој тип на издржливост го зголемува мускулниот капацитет, експлозивноста и ја подобрува способноста за справување со напор за кратко време.

Клучни поими

функционална способност, аеробна издржливост, анаеробна издржливост, обем на вежбање, интензитет, срцев ритам, кондиција, замор

Знаеш ли дека...?

Срцето на спортистите чука побавно во мирување? Пулсот на просечен возрасен е околу 70 отчукувања/минута, но кај врвните спортисти може да биде и под 50 отчукувања/минута. Тоа значи дека срцето им е толку силно и ефикасно, што со помалку чукања пумпа доволно крв.



Трчање со умерено темпо за подобрување на аеробната издржливост



Кратки, интензивни скокови за подобрување на анаеробната издржливост

Обем и интензитет на активностите

Обем претставува вкупното времетраење или количина на физичката активност. На пример, 30 минути трчање, 3 сета по 10 склекови. **Интензитет** е јачината на активноста. Тоа е колку напор вложуваш: дали е лесно, умерено или тешко.

Пример: трчање со висок интензитет значи дека не можеш да зборуваш за време на активноста, додека при умерен интензитет можеш да водиш краток разговор.

Зошто се важни? Правилното комбинирање на обемот и интензитетот помага во постигнување подобри резултати и избегнување повреди.

Функционалниот развој е важен дел од здравиот начин на живот. Аеробната и анаеробната издржливост се различни, но меѓусебно поврзани компоненти на физичката подготвеност. Со разбирање на обемот и интензитетот на вежбање, младите можат свесно да го подобруваат своето здравје и кондиција.



Распон на интензитет

Активност:

Изведете Куперов тест на издржливост со непрекинато трчање 12 минути. Измерете ја поминатата дистанца за да го процените нивото на вашата аеробна издржливост.

Знаеш ли дека...?

Најдолгата трка на светот трае неколку дена? Постојат ултрамаратони од над 200 километри каде што тркачите трчаат ден и ноќ, само со кратки паузи. За ваква екстремна издржливост потребни се години за подготовка, а и посебен ментален тренинг!

Активност:

Направи што повеќе скокања (jumping jacks) за 30 секунди. Веројатно на крајот ќе останеш без здив – тоа е анаеробен напор. Со вежбање, ќе можеш да изведеш повеќе повторувања пред да се измориш и ќе ја подобриш својата анаеробна способност.

При вежбање, нашето срце работи побрзо за да испорача кислород до мускулите. Ова се мери преку срцева фреквенција – бројот на отчукувања во минута. Максималната **срцева фреквенција** (МСФ) е најголемиот број отчукувања што срцето може безбедно да ги направи за една минута за време на напорно вежбање. Таа се пресметува приближно со формулата: 220 минус твојата возраст. На пример, ако имаш 16 години, твојата МСФ е околу 204 отчукувања во минута. Зоните на интензитет се делови од МСФ кои покажуваат колку напорно вежбаш. На пример:

Зона за загревање (50–60% од МСФ) – лесно темпо, добро за почетници.

Фитнес зона (60–70%) – умерена активност, го подобрува здравјето на срцето.

Аеробна зона (70–80%) – поголем напор, ја зголемува издржливоста.

Анаеробна зона (80–90%) – многу интензивно, за зголемување на сила и брзина.

Максимална зона (90–100%) – најтежок напор, со многу кратко времетраење.

Следењето на срцевата фреквенција ти помага да вежбаш безбедно и ефикасно, во зависност од твојата цел.

ЗОНИ НА ВЕЖБАЊЕ

УДАРИ ВО МИНУТА		ВОЗРАСТ								
		20	30	30	40	50	60	50	60	60	70
90%	-100%	VO2 Макс (Максимален напор)									
		200	190	190	180	170	160	130	150	143	150
80%	-90%	Анаеробна (Интензивно вежбање)									
		180	170	163	143	136	128	121	125	127	121
70%	-80%	Аеробна (Кардио вежбање / Издржливост)									
		160	140	144	120	140	142	118	116	112	119
60%	-70%	Контрола на тежина (Фитнес / Топење масноти)									
		140								103	109	102
50%	-60%	Умерена активност (Одржување / Загревање)									
		120								89	96	102
50%	60%	120	120	80	80	86	82	85	50	48	102

Зони на интензитет при вежбање и вредности на максимална срцева фреквенција по возраст

Активност:

Изработи неделен план: Напиши си распоред за една недела со активности – означи кои денови ќе правиш аеробни вежби (на пр. трчање или возење велосипед), а кои анаеробни/вежби за сила (склекови, скокови). Внимавај да имаш денови за одмор. Следната недела обиди се да го следиш планот.

Прашања за повторување и размислување:

1. **Што значи „аеробна издржливост“ и како можеш да ја подобриш?**
2. **Наведи еден пример за анаеробна активност. Како се чувствуваш по таков напор?**
3. **Што претставува интензитет на физичка активност и како го препознаваш?**
4. **Што претставува обем на вежбање?**
5. **Зошто е важно да го почитуваш своето сопствено ниво на подготвеност при вежбање?**

Спорт за сите

Секој тест има *алтернативи* за ученици со различни способности.
Може да се користи санопроцена или работа во пар за поддршка.
Учениците се охрабруваат да ги следат личните подобрувања, а не споредби со други.

Здравствени и хигиенски навики при физички активности

Што значи да се грижиме за сопственото здравје?

Здравјето не е само отсуство на болест, туку состојба на целосна физичка, ментална и емоционална благосостојба. Во тинејџерскиот период – кога телото и умот постојано се менуваат – од особено значење е формирањето здрави навики, кои ќе имаат долгорочен позитивен ефект. Грижата за себе опфаќа балансирана исхрана, доволно спиење, добра хигиена и редовна физичка активност. Со воспоставување на овие навики уште во средно училиште, поставувате темели за здрав живот и во иднина.

Клучни навики што придонесуваат за здрав живот вклучуваат:

Физичка активност. Редовното движење помага во подобрување на кардиоваскуларното здравје, го зајакнува мускулниот и коскениот систем, ја подобрува кондицијата и расположението. Активноста влијае и врз концентрацијата и врз успехот во училиште.



Правилна исхрана. Правилната исхрана му овозможува на телото да расте, да се обновува и да има енергија за секојдневните активности. Треба да се избегнуваат преработени и брзи оброци и да се внесуваат балансирани оброци, кои содржат овошје, зеленчук, протеини и сложени јаглехидрати.



Клучни поими

здравје, хигиена, физичка активност, исхрана, хидратација, одмор, сон, навики, лична одговорност

Активност:

Осмисли еден здрав оброк (појадок, ручек или вечера), кој ги вклучува сите основни групи на храна: јаглехидрати, белковини, масти, витамини и минерали. Објасни зошто оброкот што го подготви е здрав и балансиран.

Знаеш ли дека...?

Вежбањето влијае и врз мозокот. Редовната физичка активност создава нови нервни врски во мозокот. Истражувањата покажале дека учениците кои се физички активни имаат подобра концентрација и меморија.

Квалитетен сон. Сонот е клучен за регенерација на клетките и раст на телото. Учениците на возраст од 14–18 години треба да имаат 8–10 часа сон дневно. Недостигот на сон води до намалена концентрација, раздразливост и ослабен имунитет.



Знаеш ли дека...?

Спиењето влијае врз растот. Додека спиеме, телото лачи хормон за раст. Затоа тинејџерите понекогаш чувствуваат „болки на растење" – непријатност во коските или мускулите, особено навечер. Доволно сон му дава шанса на телото да расте и да се развива правилно.



Прибор за лична хигиена

Хидратација. Пиењето доволно вода овозможува правилно функционирање на сите органи. Хидратацијата е особено важна при физичка активност и во текот на училишниот ден.

Лична хигиена. Редовното туширање, миење раце, употреба на чиста облека и грижа за телесната чистота се основа за спречување болести. Овие навики ја зголемуваат и личната самодоверба.

Активност:

Следи го дневниот внес на вода во текот на една недела. Запишувај каде најчесто пиеш вода – дома, на училиште или по вежбање, и размисли како се чувствуваш кога си добро хидриран во споредба со деновите кога внесуваш помалку вода.

Прашања за повторување и размислување:

1. **Како влијаат твоите секојдневни навики (исхрана, спиење, хигиена) врз твојата енергија и расположение?**
2. **Што подразбира за тебе здрав живот и кои здрави навики ти се најлесни, а кои најтешки за одржување?**
3. **Дали си почувствувал/а дека недоволен сон или лоша исхрана влијаат врз твојата концентрација на училиште? Опиши пример.**
4. **Кои хигиенски практики се најважни на (за) час по физичко/спортска активност и зошто?**
5. **Како би можело училиштето да помогне во промовирањето здрави навики кај учениците (предлози: постери, предавања, овошје во училишната менза и сл.)?**

Спорт за сите

Креирање рутини кои се јасни и предвидливи, за полесно разбирање и следење на секојдневните активности.

Користење визуелни упатства или потсетници.

Индивидуализирана поддршка од наставници или асистенти за спроведување на здравствените навики.

Тема 2

Атлетика



Атлетиката е најмасовниот олимписки спорт и се смета за кралица на спортовите. Базирана е врз природните човечки движења: трчање, скокање и фрлање – основни движења што се темел на многу други спортови. Освен натпреварувачка, атлетиката има и голема образовна и здравствена улога – го развива телото, ја подобрува техниката, ја зголемува издржливоста и го поттикнува фер плеј духот. Затоа често е првиот спорт со кој се запознаваат учениците.

Атлетиката опфаќа 48 дисциплини, еднакво поделени меѓу машки и женски. Главните категории се: трчање (на кратки, средни и долги патеки, пречки и штафети), скокови (во далечина, височина, троскок и скок со стап), фрлања (ѓуле, диск, копје, кладиво), спортско одење и повеќебои. Трките вклучуваат кратки (100 м, 200 м), средни (400 м, 800 м) и долги дистанци (1500 м, 5000 м), како и штафети (на пр. 4x100 м). Повеќебојот комбинира повеќе дисциплини – десетобој за мажи и седмобој за жени.

Корените на атлетиката водат од античка Грција, каде што уште во 776 година п.н.е. се одржале првите Олимписки игри, а трчањето било клучна дисциплина. Тоа било симбол на сила и чест, и начин да се прослави човечкото тело. Во 1896 година, на Панатенејскиот стадион во Атина, се одржала првата модерна Олимпијада со 43 дисциплини, од кои 12 биле атлетски.



Цели на темата:

- Да ги разликуваш основните дисциплини во атлетиката.
- Да ги разбереш техниката и правилата на трчање (брзо, со умерено темпо и штафетно).
- Да ги опишеш техниките на скокови во далечина и височина.
- Да ја разбереш основата на техниките за фрлања.
- Да ја сфатиш важноста на правилната техника и загревање за безбедно изведување на вежбите.

Инклузивна цел:

- Сите ученици, без оглед на нивните физички способности, да можат да учествуваат во атлетски активности со соодветна адаптација.

Тркачки дисциплини

Тркачките дисциплини се основа на атлетиката и се засноваат на претрчување одредено растојание за што пократко време. Вклучуваат трки на кратки, средни и долги патеки, трки со пречки и штафети. За постигнување добар резултат важни се техниката на трчање, мускулната сила и функционалната подготвеност.

Клучни поими

спринт, брзинско трчање, низок старт, стартен блок, фреквенција и должина на чекор, киноgram, штафетна палка, штафетна зона, слепо предавање, шведска штафета, средни патеки, долги патеки, темпо, ритам, старт, дишење, економичност на движење

Трчање на кратки патеки

Спринтерските трки се брзински дисциплини каде што за најбрзо време треба да се истрча кратка патека – најчесто 60, 100, 200 или 400 метри, како и трки со пречки. За добар спринт е важна техниката: телото е малку наведнато напред, рацете и нозете се движат усогласено, дланките се опуштени, а се стапнува на предниот дел од стапалото за побрзо движење.

Спринтерските трки почнуваат од низок старт со помош на стартен блок. Тие овозможуваат силен и експлозивен одраз при тргнување, што е клучно за забрзувањето уште на самиот почеток на трката.



Киноgram на правилна техника на трчање



Стартен блок



Положба за низок старт

На командата „На своите места“ тркачот се поставува на стартниот блок. При „Внимание“ телото се подига, колковите се повисоко од раменатa, грбот е исправен, а главата во линија со ‘рбетот. По сигналот „Старт“ или „оп“ следува експлозивен почеток, со координирано движење на рацете и нозете. Телото е наклонето за побрзо забрзување и постепен премин во исправена положба. Трките траат кратко, од 10 до 50 секунди, но бараат максимален напор.



Техника на низок старт

Штафетно трчање

Штафетното трчање е атлетска тимска дисциплина во која четворица тркачи наизменично ја предаваат штафетната палка, секој трчајќи одредена дистанца – најчесто 100 или 400 метри до целта. Во оваа дисциплина постојат различни формати на трки, зависно од должината на делниците и составот на тимот.



Штафетно трчање

Клучно во штафетното трчање е брзото и прецизно предавање на штафетната палка во зоната од 20 метри, за да не се дисквалификува тимот. Трките почнуваат со низок старт и се изведуваат во различни форми: класични штафетни трки (4x100 м, 4x400 м), шведска штафета (со различни должини на делниците) и мешана штафета (двајца мажи и две жени). Техниките за предавање на палката вклучуваат предавање со гледање (најсоодветна за почетници), слепо предавање (без гледање, кај повисоки нивоа), како и горно и долно предавање – сè се усвојува постепено, од полесно кон покомплексно.

Знаеш ли дека...?

Најбрзиот човек на светот, Усеин Болт, достигнал максимална брзина од околу 44,7 км/ч за време на 100 метри спринт? Ова е благодарејќи на неговата совршена техника, силни мускули и експлозивен старт. Сè уште е актуелен рекордер со резултат 9,58 секунди на 100 м и 19,19 секунди на 200 м.

Активност:

Изведи техника на низок старт и примена во трка. Постави стартен блок и заземи позиција за низок старт. На командите „На свои места“, „Внимание“ и „Старт“ тргни и истрчај 10-20 метри, внимавајќи на телото и координацијата на рацете и нозете. По неколку обиди, учествувај во трка на 100 метри.

Знаеш ли дека...?

Најбрзата Македонка е Александра Војнеска, која е сè уште актуелна рекордерка на 100 и 200 м спринт со резултат од 11,74 секунди на 100 метри и 23,75 секунди на 200 метри.



Штафетни палки



Низок старт со штафетна палка

Штафетното трчање, покрај брзината, бара тимска координација, добра комуникација и добра техника на предавање на палката. Оваа дисциплина ја комбинира експлозивноста на спринтот со соработка и доверба меѓу соучесниците. Спринтерското и штафетното трчање се брзи и возбудливи дисциплини кои бараат сила, техника и стратегија.



Предавање на штафетната палка

Знаеш ли дека...?

Најбрзиот светски рекорд во штафетното трчање 4x100 метри е поставен од екипата на Јамајка во 2012 година, со време од само 36,84 секунди. Тоа значи дека просечната брзина на секој тркач била над 37 км/ч, што е побрзо од многу автомобили во градскиот сообраќај.

Активност:

Вежбај примопредавање на палката во парови (визуелно и слепо), со акцент на темпирање и стабилност на дланките, а потоа учествувај во мини штафетна трка 4x50 метри.

Трчање на долги патеки

Истрајното трчање е дисциплина каде што е клучна издржливоста. Натпреварувачот треба да трча со рамномерно темпо и правилно дишење за успешно да ја заврши трката. Се дели на трчање на средни патеки (800 м и 1500 м) и долги патеки (3000 м, 5000 м, 10000 м, полумаратон и маратон).

Трките на средни патеки (800 м и 1500 м) бараат брзина, сила и издржливост. Трката почнува со висок старт, тркачот мора да знае да го распореди напорот со тоа што темпото во првата половина од трката е умерено, а потоа се зголемува кон крајот.



Спринтерки

Разлики во пристапот:				
Категорија	Дистанца	Тип на енергија	Технички старт	Тактика
Средни патеки	800 м – 1500 м	Аеробна и анаеробна	Полуспуштен	Контрола+забрзување
Долги патеки	3000 м и повеќе	Претежно аеробна	Стоечки	Одржливо темпо

Трките на долги патеки вклучуваат растојанија од 3000, 5000 и 10.000 метри, полумаратон (21,0975 км) и маратон (42,195 км). За овие трки е важна аеробната издржливост и способноста да се одржи темпо подолго време. Стартоте стоечки, бидејќи не е потребна експлозивност.

Покрај физичката подготвеност, кај истрајното трчање особено е важна и менталната цврстина – тркачите се соочуваат со замор, болка, монотонија и психолошки предизвици кои бараат внатрешна мотивација и упорност. Тактиката игра клучна улога: треба да знаат кога да го задржат темпото, кога да се приклучат или одвојат од групата, и кога да забрзаат за финиш. Успешните тркачи се одликуваат со контрола на дишењето, ефикасна техника на движење, распределба на енергијата и постојан фокус низ целата трка. Оваа дисциплина бара долгорочна посветеност, трпение и континуирана работа и на телото и на умот, со што се гради истрајност и стабилност и во спортот и во секојдневниот живот.



Положба на висок старт



Трка на долги патеки

Прашања за повторување и размислување:

1. Кои се главните разлики меѓу спринтерско трчање, штафетно трчање и трчање на средни и долги патеки?
2. Зошто е важно палката да се предаде точно и навремено во штафетната зона?
3. Каква е правилната положба на телото при низок старт и како влијае тоа врз брзината?
4. Како се одвива трчањето на средни и долги патеки – што е клучно за успех?
5. Какви физички и здравствени придобивки нуди редовното вежбање атлетика?

Спорт за сите

Учесници со помал физички капацитет можат да учествуваат со поддржувачки улоги: мерачи на време, сигнализатори, броење чекори или водење палка на помала делница. Атлетиката е инклузивен спорт кој нуди можности за сите, вклучувајќи и натпревари специјално прилагодени за лица со попреченост.

Скокачки дисциплини

Скокачките дисциплини се важен дел од атлетиката и имаат за цел да се постигне што поголема далечина или височина. За успех се потребни точна техника, експлозивна сила, добра рамнотежа и координација. Скокањето ги зајакнува нозете, ја подобрува контролата на телото и физичката подготвеност. Во атлетиката постојат четири скокачки дисциплини: скок во далечина, скок во височина, троскок и скок со стап.

Скок во далечина

Скокот во далечина бара брзина, сила и координација и се состои од четири фази: фаза на залет, фаза на одраз, фаза на лет и фаза на доскок. Залетот се изведува со постепено забрзување до максимална брзина, а одразот од даска овозможува експлозивен скок. Во летот и доскокот се важни контролата и рамнотежата за правилно доскокнување. Секој натпреварувач има најмалку 3, а најмногу 6 обиди за остварување резултат.



Киноgram на скок во далечина - увината техника

Увинатa техника е почетна техника која најчесто се учи прва. При оваа техника, по одразот, нозете остануваат свиени во колената, а телото е ниско и стабилно. Рацете се користат за одржување рамнотежа. Оваа техника овозможува добра стабилност, но не носи голема должина на скокот бидејќи нозете не се користат активно во воздухот.



Киноgram на скок во далечина - згрчена техника

Згрчената техника е покомплексна и бара подобра координација. По одразот, скокачот ги прибира нозете кон телото, создавајќи за-

Клучни поими

Залет, одраз, лет, приземјување, скок во далечина, скок во височина, техника, свиена техника, згрчена техника, стредл, фосбери флоп, рамнотежа, координација, експлозивност, моторички способности, телесна подготвеност, безбедност



Јама за скок во далечина

Активност:

Активност: Изведи скок во далечина и вежбај ги четирите фази на скокот – залет, одраз, лет и доскок. Изведи скок со увината и згрчена техника на безбедна подлога. Обиди се да ја подобриш координацијата и контролата при слетување.

мав, а непосредно пред доскокнувањето ги испружува напред. Ова овозможува поголема далечина и подобро користење на фазата на летот. Рацете се активно вклучени за одржување рамнотежа и контрола на телото.

Скок во височина

Скокот во височина е атлетска дисциплина која има четири фази: ***фаза на залет, фаза на одраз, фаза на лет и фаза на доскок.*** Залетот е важен за правилна брзина и насока. Одразот почнува кога ногата ја напушта земјата и почнува фазата на лет. За време на оваа фаза, телото треба да ја помине летвичката без да ја допре, а доскокот треба да биде безбеден и контролиран, најчесто на мека подлога. Секој натпреварувач има најмалку 3, а најмногу 6 обиди за остварување резултат.

Стредл техниката се карактеризира со тоа што телото е свртено кон летвичката, а нозете се движат во опчекорен стил додека скокачот ротира и го наведнува телото за да ја мине летвичката. Оваа техника бара добро развиена експлозивност, координација и сила за да се овозможи ефикасно минување и доскокнување. Доскокот во оваа техника најчесто е на рамо или бок



Техника стредл

Фосбери - флоп, пак, е модерна техника што се изведува со закосен залет, при што телото се свртува наназад и грбот прв ја надминува летвичката. Ова овозможува поголема ефикасност и помала веројатност за соборување. Приземјувањето е на грб на мека подлога, што бара висока моторичка контрола, но ја намалува опасноста од повреди.

Прашања за повторување и размислување:

1. **Која е главната цел на скокачките дисциплини во атлетиката?**
2. **Кои се четирите фази на изведба во скокот во далечина?**
3. **Каква е разликата меѓу увината и згрчената техника во скокот во далечина?**
4. **Кои се фазите на скокот во височина?**
5. **Какви се разликите меѓу техниките стредл и фосбери флоп во скокот во височина?**

Знаеш ли дека...?

Фосбери (флоп) е техника која ја воведе американскиот атлетичар Дик Фосбери на Олимписките игри во 1968 година. Таа радикално го промени скокот во височина, станувајќи најкористена техника заради подобри резултати и помал ризик од повреди. Пред тоа доминираше техниката стредл.



Техника на скок во височина - фосбери (флоп)

Спорт за сите

За ученици со посебни потреби, скокачките дисциплини можат да се адаптираат преку скок од место без залет, користење пониски препреки или летвички, поставување меки и стабилни подлоги за безбедно приземјување, визуелни или звучни сигнали за почеток, како и индивидуална асистенција или поддршка при изведување на скокот.

Фрлачки дисциплини

Фрлачките дисциплини се дел од атлетиката и вклучуваат техники за фрлање реквизити со цел постигнување максимална далечина. Тие вклучуваат фрлање ѓуле, диск, копје и кладиво. Во текот на оваа година, фокусот ќе биде ставен на изучување на техниката за фрлање ѓуле.

Клучни поими

Пристап, држење, замав, одржување рамнотежа, сила, техника, фрлање

Фрлање ѓуле

Фрлањето ѓуле е една од основните фрлачки дисциплини во атлетиката која бара комбинација од сила, техника и контрола. Фрлањето ѓуле користи метална топка, која се турка со прецизна и силна техника, и се изведува во четири фази: подготовка, престигнување на ѓулето, максимално напрегање и одржување рамнотежа. Секој натпреварувач има најмалку 3, а најмногу 6 обиди за остварување резултат.

Школската техника на фрлање ѓуле подразбира постапно усвојување на основните елементи: правилно држење на ѓулето во рака покрај вратот, стабилен став со благо свиткани нозе, и концентриран замав со раката. Клучно е да се одржува рамнотежа во текот на целото движење, од почетокот на замавот, преку отскокот и последователното фрлање. Рацете треба да ги контролираат движењата на телото, додека нозете служат за создавање стабилна основа и пренесување на силата.

Активност:

Поделете се во групи и фрлајте топчиња со различна тежина и под различен агол. Мерете ја далечината на фрлањето и запишувајте ги резултатите. Споредете ги податоците и извлечете заклучоци за тоа што најмногу влијае на далечината на фрлањето.



Борилиште за фрлање ѓуле



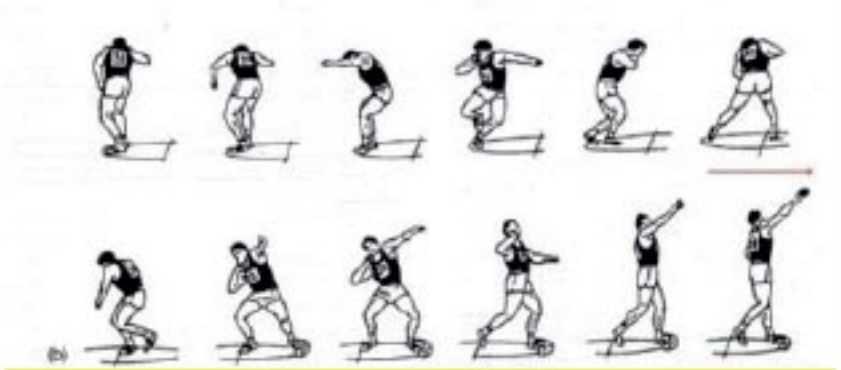
Фрлање ѓуле



Школска техника на фрлање ѓуле

Рационалната техника вклучува подобрена динамика и креативен пристап. Тоа значи дека телото работи како синхронизирана целина – од нозете преку колковите, торзото и рацете, за да се пренесе целата енергија кон ѓулето во моментот на исфрлањето. Правилниот агол на фрлање и насоката се значајни за оптимален резултат.

Почетната положба е стабилно тело со ѓулето на дланката, потпрено на вратот. Во подготовката се пренесува тежината на задната нога и телото благо се врти наназад. Главната фаза се изведува со експлозивен потисок од нозете и трупот, при што раката го турка ѓулето нанапред и нагоре, а ротацијата овозможува максимален пренос на енергијата. Завршната фаза вклучува продолжување на движењето и оддржување на рамнотежата без престапување.



Рационална техника на фрлање ѓуле

Знаеш ли дека...?

Фрлањето ѓуле е една од најстарите атлетски дисциплини и потекнува уште од античките Олимписки игри. Денешните рекорди во машка и женска конкуренција надминуваат 23 метри, што е резултат на напредокот во техниката и тренингот.

Активност:

Вежбај ја школската техника на фрлање ѓуле. Почни со правилно држење на ѓулето покрај вратот, постави се во стабилен став и изведи фрлање со замав и туркање нанапред. Обиди се да го координираш целото тело – од нозете до рацете – за да постигнеш што поголема далечина.

Прашања за повторување и размислување:

1. Кои се основните елементи на техниката фрлање ѓуле?
2. Зошто е важна рамнотежата за време на фрлањето?
3. Како телото ја пренесува силата од нозете до рацете при фрлањето?
4. Кој е оптималниот агол на фрлање за најголема оддалеченост?
5. Кои безбедносни мерки треба да се почитуваат при изведба на фрлањето?

Спорт за сите

Учениците со посебни потреби можат да користат лесни топчиња и да ги симулираат техниките на фрлање ѓуле насочено кон погодување некаква цел за подобрување на координацијата.

Тема 3

Гимнастика



Спортската гимнастика е индивидуален спорт, кој опфаќа изведба на вежби на справи, со високо ниво на координација, сила, рамнотежа и елеганција. Таа комбинира прецизност, уметнички израз и физичка подготвеност.

Гимнастиката е еден од најстарите и најкомплексните спортови, со богата историја, која датира уште од античка Грција, каде што се користела како дел од подготовките на војниците. Во современата форма, спортската гимнастика е дел од Олимписките игри од нивното обновување во 1896 година за мажи, а од 1928 година и за жени.

Во машката спортска гимнастика се изведуваат вежби на партер, прескок, кругови, коњ со рачки, разбој и вратило, додека во женската гимнастика справите ги вклучуваат партерот, прескокот, гредата и двовисинскиот разбој.

Гимнастичките вежби се корисни не само за професионални спортисти, туку и за секој што сака да ја одржува физичката кондиција и здравјето. Гимнастиката е спорт кој може да се приспособи на различни возрасти и физички можности, што ја прави одлична активност за сите – од деца до возрасни, како и за лица со посебни потреби. Таа учи на почит кон телото, градење самодоверба и лична дисциплина, а истовремено е и забавен и динамичен начин за движење.



Цели на темата:

- Да запознаеш основни поими на гимнастиката како спорт и физичка активност.
- Да ги разбереш различните видови гимнастика и нивната улога во развојот на моторичките способности.
- Да ги усвоиш основните гимнастички вежби кои го подобруваат балансот, координацијата, силата и флексибилноста.
- Да развиеш позитивен став кон редовната физичка активност преку гимнастика.
- Да ја препознаеш важноста на правилната техника и безбедност при изведување гимнастички вежби.

Инклузивна цел:

- Да се овозможи секој ученик, без разлика на физичката подготвеност, пол, возраст или способност, да се вклучи во гимнастичките активности на начин кој е приспособен на неговите индивидуални можности, со почитување на различностите и поддршка за развој на личните потенцијали.

Партерна гимнастика

Партерната гимнастика е дисциплина во која се изведуваат вежби и елементи на подлога (партер) без помош на справи. Таа го развива целото тело преку вежби кои бараат сила, рамнотежа, координација, флексибилност и контрола. Освен физичката подготвеност, партерната гимнастика влијае и врз грациозноста и прецизноста на движењето. Во гимнастиката, вежбите на партер се изведуваат и во машка и во женска категорија.

Основни елементи кои се изучуваат во партерната гимнастика се: колут напред, колут назад, свеќа, мост, премет на страна (ѕвезда), челна вага и стој на раце.



Гимнастички партер

Колут напред е основен гимнастички елемент при кој телото се превртува од стоечка положба напред преку главата и грбот, и се враќа во стоечка или седечка положба. Изведувањето почнува со стоење исправено, рацете се спуштаат на подот пред нозете, главата се свиткува кон градите, а телото се превртува преку челото и грбот со свиткани колена. Рацете го контролираат превртувањето и телото се враќа во почетната положба.



Колут напред

Клучни поими

партерна гимнастика, колут напред, колут назад, свеќа, мост, премет на страна – ѕвезда, челна вага, стој на раце, сила, флексибилност, рамнотежа, координација, техника, безбедност

Активност:

Изведувај ги изучените гимнастички елементи со фокус на техниката и безбедноста, почнувајќи од основни движења до понапредни, приспособени на индивидуалните способности.

Знаеш ли дека...?

Партерната гимнастика е една од најстарите форми на гимнастика, важна за развој на телесната контрола и силата уште од античките времиња.

Колут назад е елемент каде што телото се превртува наназад преку грбот и задниот дел на главата, почнувајќи од стоечка положба и завршувајќи повторно во стоечка или седечка. Изведувањето почнува со спуштање назад со свиткана глава и колена приближени кон градите за подобра контрола. Рацете помагаат да се стабилизира и да се врати телото во почетната положба. Главно е главата да остане свиткана и телото компактно за безбедност и контрола.



Колут назад



Свеќа

Свеќата е гимнастичка позиција каде што телото се подига вертикално нагоре со поддршка од рацете. Почнува со легнување на грб, подигање на нозете вертикално и потпирање на рацете со свиткани лактови на подот. Телото постепено се исправува во права линија, со стегнати стомачни мускули и рамнотежа. Рацете мора цврсто да стојат на подот, лактите да бидат свиткани и блиску до телото, а вратот да не се напрега. Вежбата развива сила, рамнотежа и контрола и се изведува на мек рамен простор. По задржувањето, телото се спушта контролирано назад.

Положбата на мост е гимнастичка вежба каде што телото се свиткува наназад, со поддршка на рацете и нозете, создавајќи сводест облик. Изведбата почнува од лежечка положба на грб, со свиткани колена и стапала на подот. Рацете се поставуваат зад главата, а потоа со истовремено одтурнување на рацете и нозете, телото се подига нагоре. Вратот е опуштен, а тежината се распоредува рамномерно. Вежбата ја зајакнува мускулатурата и ја подобрува флексибилноста на 'рбетот.



Положба на мост



Премет на страна или ѕвезда

Премет на страна, познат и како ѕвезда, е гимнастичка вежба што бара добра координација, сила и рамнотежа. Се изведува од стоечка положба со една нога напред, при што телото се наведнува настрана, а рацете се поставуваат на подот една по една. Нозете се подигаат и се движат во широк лак над телото, слично на облик на ѕвезда. Вежбата завршува со слетување на спротивната нога и враќање во стоечка положба. Преметот ја развива подвижноста, ориентацијата во простор и контролата на телото.



Челна вага

Челната вага е гимнастичка вежба за рамнотежа што се изведува во стоечка положба, со телото потпрено на една нога, а другата целосно испружена наназад. Торзото се наведнува напред, формирајќи права линија со подигнатата нога. Грбот е прав, градите отворени, а рацете испружени напред или во страна за рамнотежа. Погледот е насочен напред, телото стабилно, а прстите на подигнатата нога затегнати. Вежбата ги активира мускулите за стабилизација и придонесува за развој на координација и контрола. Одржување на положбата 5 секунди значи добра рамнотежа.

Стој на раце претставува гимнастички елемент во кој телото се издига во вертикална положба, потпирајќи се исклучиво на двете раце. За успешна изведба, неопходна е развиена мускулна сила во горниот дел од телото, особено во рацете и рамената, како и добро чувство за рамнотежа и контрола на телото. Технички, изведувачот треба да застане во позиција на „пешачење на раце" или од почетен стоечки став, да направи потисок со рацете и да го подигне телото вертикално, додека нозете се исправени и споени. Рацете треба да бидат поставени директно под рамената, со испружени лакти и цврста потпора. Телото е целосно исправено од рацете до прстите на нозете, а погледот е насочен кон подлогата за одржување на рамнотежата

Знаеш ли дека...?

Челната вага и стојот на раце ја подобруваат рамнотежата, а истовремено го стимулираат мозокот за подобра контрола на телото? Тие се едни од најстарите гимнастички вежби, користени уште во античко време за развој на сила и спретност!



Стој на раце



Стој на раце колут напред

Стој на раце со колут напред е комбинација од два основни гимнастички елементи што развиваат сила, рамнотежа и координација. Гимнастичарот почнува со стој на раце – телото е исправено, потпрено на дланките, со затегнати раце и нозе во вертикална линија. Од таа положба преминува во колут напред, со контролирано свиткување и превртување преку глава и грб, завршувајќи во стоечка положба. Оваа поврзана вежба бара добра мускулна подготвеност, стабилен труп и прецизна техника за безбедно и правилно изведување.

Методика за стој на раце – колут напред:

Се почнува со загревање и вежби за сила и рамнотежа. Прво се вежба стој на раце со потпора (на ѕид), со исправени раце и затегнато тело. Потоа се учи колут напред од чучната положба. Следи поврзување: од стој на раце, со контрола се спушта во колут напред и се завршува во чучната или стоечка положба. Се изведува на душек, со асистенција ако е потребно.



Изведба на гимнастичка вежба на партер

Прашања за повторување и размислување:

1. **Што е партерна гимнастика и на каква подлога се изведува?**
2. **Кои основни елементи се изучуваат во партерната гимнастика?**
3. **Како почнува изведбата на колут напред?**
4. **Која вежба се изведува со телото исправено нагоре и потпора на рацете – свеќа или мост?**
5. **Зошто е важна безбедноста при изведување гимнастички вежби?**

Спорт за сите

Партерната гимнастика може да се приспособи според способностите на секој ученик. Со користење помеки подлоги, поткош од партнер или избор на полесни варијанти, секој може безбедно да учествува. Важно е да се поттикне личниот напредок, обидот и тимската поддршка – бидејќи секој има право на движење и учество во активноста.

Вежби за рамнотежа на греда

Греда е гимнастичка дисциплина во која вежбачот изведува елементи на тесна, висока справа со должина 5 метри, ширина 10 сантиметри и висина 125 сантиметри од подот.
Вежбите на греда вклучуваат чекори, скокови, вртења и акробатски елементи кои се изведуваат со техничка прецизност и уметнички израз. Оваа дисциплина го развива целото тело и посебно ја истакнува контролата и грациозноста во движењето. Вежбите на греда се клучни за развој на рамнотежата, координацијата и контролата на телото.



Одење по греда

Одењето по греда бара фокус, стабилност и рамнотежа, а истовремено ја развива координацијата и самодовербата. Се почнува со исправена положба, рацете се раширени во висина на раменатa за подобра рамнотежа , а чекорите се изведуваат бавно и контролирано, со стапалата поставени едно пред друго. Погледот е насочен напред а телото е затегнато и стабилно за подобро одржување рамнотежа. Покрај тоа што го зајакнува телото, оваа вежба ја подобрува постуралната контрола и ориентацијата во просторот. **Постојат различни видови на одење по греда, и тоа:**

Одење нанапред: Најчесто користена техника, со стапалата поставени едно пред друго и прецизна, контролирана координација на телото.

Одење наназад: Бара повисоко ниво на концентрација, просторна ориентација и чувство за рамнотежа.

Клучни поими

греда, рамнотежа, гимнастичко одење, вртење, скок, двоножен скок, едноножен скок, потчучнување, прсти, стабилност, координација, контрола, уметнички израз, доскок, постурална контрола, ориентација

Знаеш ли дека...?

Гредата, иако денес е најмногу поврзана со женската гимнастика, во раните денови на гимнастиката била користена и од мажи за вежби со рамнотежа и сила, пред да стане ексклузивна дисциплина во женскиот дел од спортот.



Одење по греда



Гимнастичко одење



Одење со потчучнување

Одење со потчучнување: Ја развива мускулната сила, стабилноста и координацијата со пониско тежиште.

Одење на прсти: Го засилува чувството за стабилност, ги активира мускулите на стапалата и нозете и придонесува за подобра постурална контрола.

Комбинирано одење: Вклучува кратки скокови, ротации или вртења, со што се зголемува техничката комплексност и уметничкиот впечаток на изведбата.

Секоја форма има своја улога во напредокот на гимнастичарот и придонесува за целокупниот развој на моторичките вештини.



Одење на прсти

Вртење на греда

Вртењето претставува значаен дел од гимнастичките вежби, особено на партер и греда, и е одлична можност за зголемување на техничката вредност на вежбата. Свртувањето на греда (90° или 180°) бара прецизна техника, контрола и стабилност, при што движењето почнува од сигурна положба со затегнат труп и фиксиран поглед напред, а се изведува со внимателна ротација, точно поставени стапала и раце во одрачување за одржување рамнотежа; може да се изведе во чучната положба или стоење на една или две нозе, што дополнително ја развива координацијата, стабилноста и прецизноста на изведбата.

Еден од најосновните видови е **вртењето на една нога**, при што гимнастичарот стои на доминантната нога високо кренат на прсти, додека недоминантната нога се поставува до глуждот или



Вртење на една нога за 180 степени

коленото. Со зголемување на бројот на кругови (од еден до четири), се зголемува и вредноста на елементот.

Вртењето со испружена нога, каде што недоминантната нога е подигната хоризонтално или над хоризонталата, затегната и контролирана. Ова вртење бара прецизност, стабилност и добра рамнотежа. Поради елеганцијата и сложеноста, е високо вреднувано и често се користи за зголемување на уметничкиот впечаток и техничката оценка на греда и партер.

Вртењето на две нозе претставува основен вежбачки елемент кој се изведува од стоечка положба со стапалата во ширина на раменатa. Со лесно свиткани колена и замав со рацете, телото се ротира за 180 степени или повеќе. При вртењето, тежината се распоредува рамномерно на двете нозе, а стапалата се одвојуваат минимално од подлогата или се врти на прстите. Завршува со стабилна положба и контрола на рамнотежата.



Свртување на две нозе за 180 степени

Скокови на греда

Скоковите на греда се важен дел од гимнастичката рутина и служат за изразување динамика, техника и уметнички израз. Тие се изведуваат со одраз од една или двете нозе и можат да вклучуваат различни фигури и ротации во воздух. Поради тесната површина и висината на гредата, овие скокови бараат прецизна рамнотежа, контрола на телото и добра координација.

Скоковите во гимнастика можат да се поделат на **едноножни** и **двоножни**, во зависност од тоа како се врши одскокот и доскокот.

Едноножните скокови се изведуваат со одраз од една нога, а доскокот може да биде на иста или на двете нозе. Тие бараат добра рамнотежа, сила и координација и често се користат во динамични движења и врски на греда или партер. Карактеристични едноножни скокови или поскоци се мачјите поскоци, далеку висок скок и еленски скок.

Двоножен (суножен) скок на греда значи да се отскокне и доскокне со двете стапала истовремено додека се движиме по тесната греда. При отскокот, телото треба да остане стабилно и контролирано, а при доскокнувањето на гредата,



Мачји скок



Далеку висок скок



Еленски скок

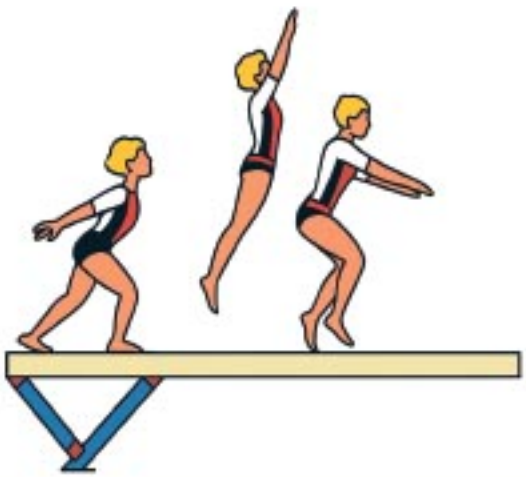
двоножниот доскок ја распоредува силата рамномерно, што помага да се одржи балансот и ја намалува можноста за паѓање. Овој скок развива сила, координација и стабилност, што е многу важно при движењето на греда.

Овие два типа се комбинираат во гимнастички вежби за постигнување разновидност, уметнички ефект и техничка вредност.

Двоножен саскок (доскок) од греда основен гимнастички елемент кој се изведува на крајот од вежбата на греда. Изведувачот стои на крајот од гредата, со споени стапала.. Со замав на рацете и благо свиткување на колената, се одразува со двете нозе истовремено и скока нанапред. Во воздух, телото останува затегнато и контролирано, а приземјувањето се изведува истовремено на двете нозе, со благо свиткани колена за амортизација и задржување на рамнотежата. Важно е слетувањето да биде стабилно и во рамките на обележаниот простор.



Двоножен скок



Суножен скок



Суножен саскок (доскок) од греда

Прашања за повторување и размислување:

1. Колку е широка гимнастичката греда?
2. Што се развива со вежбите на греда?
3. Како треба да бидат поставени рацете при одење по греда?
4. Што значи двоножен (суножен) скок на греда?
5. Како може да се приспособи вежбата со греда за ученици со посебни потреби?

Спорт за сите

Движењето по линија е едноставна, но ефективна активност за развој на рамнотежата и координацијата, приспособлива за сите ученици. Со проширување на линијата или додавање тактилни ознаки, активноста станува достапна и за ученици со посебни потреби.

Прескок

Прескокот претставува една од најдинамичните и најимпресивните дисциплини во спортската гимнастика. Тој вклучува серија од движења, кои почнуваат со забрзано трчање, продолжуваат со одраз од еластична штица и контакт со справата за прескок, и завршуваат со елемент во воздух и прецизно доскокнување. Тој се изведува за само неколку секунди, но вклучува технички прецизни и естетски движења.

Прескокот се состои од неколку поврзани фази. Се почнува со **залет**, каде што гимнастичарот трча за да добие доволна брзина. Потоа следува **насок** на отскочната штица и експлозивен **одраз**, што му овозможува на телото да влезе во **првата фаза на лет**. Во следниот момент, гимнастичарот се **потпира** со раце на справата за да го насочи и засили летот, преминувајќи во втората **фаза на лет** каде што се изведуваат фигури или ротации. Прескокот завршува со **доскок**, кој треба да биде прецизен и стабилен, без дополнителни чекори.



Гимнастички прескок

Разноженият прескок е еден од основните и најчесто користени видови прескок во гимнастиката, особено во почетните нивоа на тренирање. Се изведува така што по залетот и одразот од штицата,

Клучни поими

прескок, залет, отскочна штица, суножен одраз, фаза на лет, разножена положба, згрчена положба, контакт со справа, доскок, техника, рамнотежа, експлозивна сила, контрола, естетика

Знаеш ли дека...?

Прескокот трае само 2-3 секунди, но во тој краток период гимнастичарот изведува комплексни движења кои бараат месеци вежбање.



Разножен прескок - преден поглед

гимнастичарот го поставува телото во разножена положба – нозете се истовремено испружени странично, паралелно со подот. Во моментот на допир со справата, телото останува издолжено, а потоа следува втората фаза на лет и стабилен доскок. Овој прескок помага во развојот на флексибилност, координација и правилна техника на одраз и доскокнување

Прескок „згрчка“ (згрчен прескок) е уште еден од основните видови прескоци во спортската гимнастика. Се изведува така што гимнастичарот по залет и одраз од отскочна штица, во текот на летот го собира телото во згрчена положба – колената се подигнуваат кон градите, а рацете се поставуваат напред на справата за прескокнување.. Од справата (прескочен шведски сандак или јарец) се оттурнува со раце и продолжува во втора фаза на лет, завршувајќи со прецизен доскок. Овој прескок служи како основа за учење потешки варијации и развој на техника.



Згрчен прескок - страничен поглед

Прескокот ја развива експлозивната сила, рамнотежата и целокупната телесна контрола. Освен во натпревари, тој е важен и за општата физичка подготовка во гимнастиката. Целта на прескокот е да се прикаже елеганција, сила и контрола низ целокупната изведба.



Разножен прескок - страничен поглед

Во натпреварувачкиот контекст, прескокот се оценува според неколку критериуми, меѓу кои се техничката изведба, висината и должината на летот, сложеноста на елементите и начинот на доскокнување. Различни стилови и техники се применуваат во зависност од нивото на гимнастичарот, при што напредните спортисти изведуваат сложени прескоци, како што се Јурченко или Цукахара, кои бараат голема прецизност и вежбање.

Прескокот не само што е важен за гимнастичарите кои се натпреваруваат, туку и за сите кои се занимаваат со гимнастика како дел од својата физичка активност.

Активност:

Изведи залет и суножен одраз преку ниска пречка, со и без асистенција, со постепено зголемување на должината на залетот и висината на пречката (јарецот). Вежбај ритам и координација на нозете пред прескокот со соодветни подготвителни активности.

Прашања за повторување и размислување:

1. Кои се фазите на изведување прескок?
2. Што е целта на забрзаното трчање пред прескокот?
3. Зошто е важен одразот од штицата?
4. Што прави гимнастичарот во фазата на лет?
5. Како треба да изгледа правилен доскок?

Спорт за сите

Со користење неки подлоги, пониски справи и помош при залет, учениците со посебни потреби можат безбедно да учествуваат во вежбите за прескок.

Вежби на справи: разбој, алки и вратило

Вежбите на справи претставуваат суштински дел од спортската гимнастика, бидејќи овозможуваат развој на сила, стабилност, рамнотежа и контрола на телото.

Разбој

Разбојот е справа во гимнастиката составена од две паралелни притки поставени на различна висина (во женска гимнастика) или на иста висина (во машка гимнастика). Се користи за изведување динамички и статички вежби, како што се потпори, нишања, упори, ротирања и преноси од една на друга шипка. Овие движења бараат координација, сила и контрола. Тренингот на разбој ја развива мускулатурата на рамената, рацете, грбот и стомакот, а истовремено ја подобрува флексибилноста и чувството за ритам и простор. Во женската гимнастика, разбојот е една од четирите главни справи, каде што се оценува прецизноста, текот и оригиналноста на рутината.

Паралелен (машки) разбој

Машкиот паралелен разбој е гимнастичка справа составена од две хоризонтални притки поставени на иста висина и паралелно една со друга. Се користи во машка спортска гимнастика и претставува една од шесте основни справи. Вежбите на разбојот вклучуваат **поддршка, замав, нишање, свртувања, доскоци и комбинации од статички и динамички елементи**. Спортистот треба да покаже сила, рамнотежа, флексибилност и контрола. Вежбата завршува со доскок, при што се оценува прецизноста и стабилноста.



Паралелен (машки) разбој

Клучни поими

вратило, разбој, алки, нишање, висење, упор, потпор, раменски стој, двовисински разбој

Активност:

Вежбај нишање на ниски справи или со импровизирана опрема (како ластик или шипка во сала), водејќи сметка за правилна положба на телото. Спореди ги движењата меѓу нишање во упор, потпор и висење и демонстрирај ги со помош на партнер.

Знаеш ли дека...?

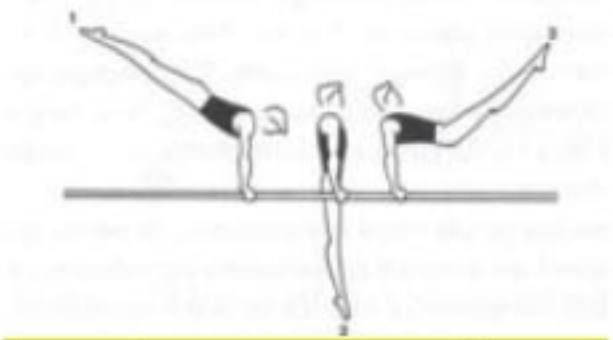
Алките се меѓу најтешките справи бидејќи бараат сила и целосна контрола на телото. Вратилото бара брзина и динамика, а разбојот прецизност и стабилност. Иако изгледаат лесно, овие вежби се совладуваат со трпение и упорно вежбање.

Раменски стој е позиција каде што телото е свртено со главата надолу и потпрено на рацете и раменатa. Рацете се исправени и цврсто стегаат. Телото е во права линија од рацете до стапалата. Нозете се собрани и затегнати. Погледот е напред или благо надолу. Мускулите на стомакот и грбот се затегнати за да се одржи рамнотежа.

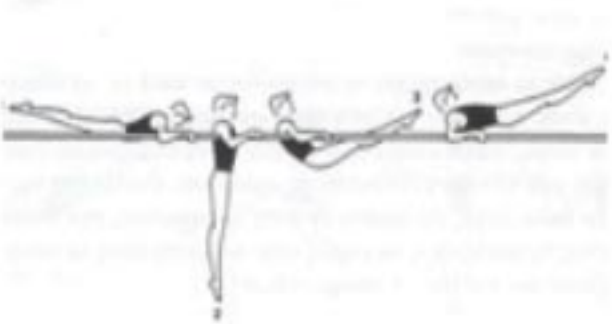


Раменски стој

Нишање во упор и потпор значи контролиран замав напред и назад. Телото се ниша како една целина без свиткување на колената. Рацете остануваат исправени и ја држат справата. Нозете се споени и затегнати. При нишањето назад, телото се потпира зад рацете, а мускулите на грбот и раменатa работат за стабилност. Контролата и ритамот се многу важни.



Нишање во упор на паралелен разбој



Нишање во потпор на паралелен разбој

Двовисински (женски разбој)

Женскиот двовисински разбој е справа во спортската гимнастика составена од две паралелни летви (притки) поставени на различна висина. Се користи исклучиво како женска дисциплина. Гимнастичарките изведуваат серија движења со нишање, префрлување од една на друга притка, вртења и акробатски елементи. За изведба се потребни сила, координација, агилност и прецизност. Вежбата почнува со замав од подот или скок-наскок, а завршува со елемент на исфрлање и доскок. Оваа дисциплина бара техничка подготвеност и висока контрола на телото.



Нишање во упор на паралелен разбој



Двовисински (женски) разбој



Вежба на двовисински разбој

Алки

Алките се две подвижни кружни справи закачени на ремени и бараат исклучителна сила и стабилност. На нив се изведуваат висења, замав и статички позиции, што придонесува за развој на рачната контрола и мускулната издржливост.

Висењата на алки се основни гимнастички елементи што се изведуваат во висечка положба, при што телото е потпрено само на рацете, а остатокот е слободно во воздух. Овие вежби развиваат сила, стабилност и контрола, особено во раменатa, грбот и стомачните мускули. Се разликуваат повеќе видови: обично предно висење, висење во склопена или Л-сед положба, висење со подигната карлица (обратен вис) и задно висење. Секое висење претставува подлога за натамошни комплексни вежби на алки.

Нишање на алки е основно движење каде што гимнастичарот создава замав напред и назад додека виси на алките. Телото мора да биде исправено и затегнато, а замавот се контролира преку движења од раменскиот појас и јадрото. Ова движење служи како подготовка за сложени елементи и помага во развојот на координацијата и силата.



Нишање на алки во предниш и задниш

Вратило

Вратилото е висока метална шипка што се користи за динамички елементи, како нишања, **свртувања** и скокови. Работата на оваа справа го унапредува чувството за рамнотежа, координација и сила во горниот дел од телото.



Нишање на алки



Вис на алки: Преден вис, вис склопено, вис со главата надолу и заден вис



Нишање на алки

Нишањето на вратило е основно движење што служи за создавање замав и подготовка за сложени елементи. Телото се ниша напред и назад во целосно затегната положба, со активен раменски појас и стабилно јадро. Замавот се користи за преминување во други елементи или доскок, а правилната техника е клучна за безбедност и контрола.

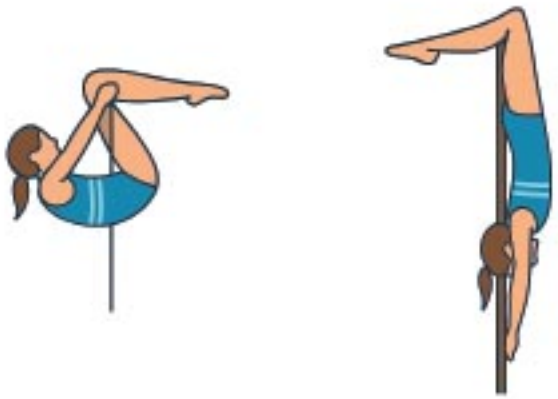


Нишање на вратило



Нишање на вратило

Нишањето со висење на потколеница е гимнастички елемент кој се изведува на разбој или сличен реквизит. Учениците го изведуваат така што се закачуваат со едната или двете потколеници на справата, додека телото слободно виси надолу. Со контролирани движења напред и назад се создава нишање, кое ја развива координацијата, рамнотежата и силата на стомачните и грбните мускули.



Нишање со висење со потколеница

Ковртљај напред започнува со рацете сигурно фатени за вратилото, додека главата е благо наведната наназад. Телото се движи напред и кога ќе стигне во хоризонтална положба, се свиткува во колк. Потоа главата се наведнува кон градите, што ја забрзува ротацијата околу вратилото. По завршувањето на свртувањето, телото се враќа во почетната положба со рацете на вратилото.

Ковртљај назад започнува од висечки став со надфат, затегнато тело и исправени раце. По неколку замави, при силен замав наназад, гимнастичарот се одвојува од справата, се витка благо во колковите и започнува ротација наназад. Главата



Ковртљај напред

ја започнува ротацијата, телото е стегнато. Во завршна фаза телото се исправува за доскок, кој се изведува на двете нозе со свиткани колена и раце напред за рамнотежа. Завршува во стабилен, исправен став.

Узмав на вратило е основен гимнастички елемент што подразбира подигање на телото со сила на рацете, сè додека брадата не ја надмине висината на вратилото. Дланките се поставуваат малку пошироко од ширината на рамената, со дланки свртени нанапред (натфат) или наназад (потфат), зависно од целта на вежбата и мускулната група која се активира. Узмавот ја зајакнува мускулатурата на рамената, грбот, рацете и стомачните мускули, а истовремено ја подобрува координацијата, телесната контрола и држењето на телото. Се применува во гимнастика, кросфит, но и во други спортови како подготвителна вежба за развој на сила и издржливост.

Знаеш ли дека...?

Узмавот на вратило е една од најстарите гимнастички вежби и се користи уште во античко време како тест за сила и спретност?



Узмав на вратило

Прашања за повторување и размислување:

1. Дали знаеш што е раменски стој и зошто телото мора да биде затегнато?
2. Што мислиш, која справа е најтешка за балансирање – алки, вратило или разбој?
3. Кои мускули најмногу работат кога се нишаме на справи?
4. Дали замавот на алки и вратило се изведува на ист начин?
5. Зошто е важно да ги држиме нозете затегнати при гимнастички вежби?

Спорт за сите

Учениците со посебни образовни потреби можат да учествуваат со адаптирани движења – на пример, висење со поддршка, замав со помош на наставник или партнер, или работење со справи поставени на пониско ниво, при што се поттикнува секој напредок, без притисок за сложени движења.

Гимнастички справи



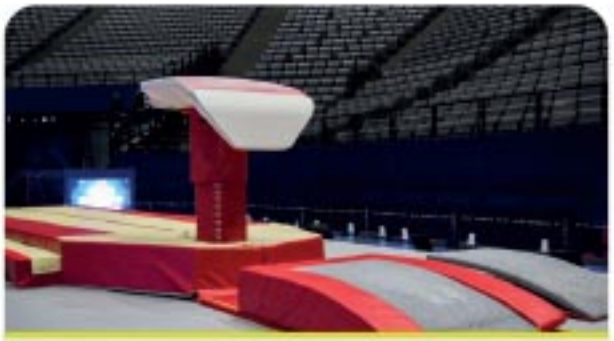
Коњ со рачки



Греда



Вратило



Прескок



Двовисински (женски) разбој



Партер



Паралелен (машки) разбој



Алки

Тема 4

Кошарка

Кошарката е еден од најпопуларните тимски спортови во светот, позната по својата динамичност, брзина и атрактивност. Се игра меѓу две екипи, секоја со по пет играчи на теренот, со цел да се постигнат повеќе поени од противникот преку уфрлување на топката во кошот. Основана е во 1891 година од д-р Џејмс Нејсмит, професор по физичко образование во Спрингфилд, Масачусетс, САД. Тој ја измислил кошарката како спорт кој треба да им овозможи на студентите да се одржуваат во форма во зимските месеци, кога било тешко да се играат надворешни спортови. Првите кошеви всушност не биле кошеви какви што ги знаеме денес — тие биле дрвени корпи за праски, кои биле закачени на висина од 3,05 метри, што е исто така стандардната висина на кошот и денес. Правилата биле едноставни и се менувале со текот на времето за да ја направат играта поинтересна и пофлуидна.

Со формирањето на професионалните лиги, како Националната кошаркарска асоцијација (НБА) во 1946 година, спортот станал глобален феномен. НБА и денес важи за најпрестижна кошаркарска лига во светот, со многу познати играчи кои оставиле траен печат врз спортот. Со текот на годините, кошарката влегла и во програмата на Олимписките игри, првпат како демонстративен спорт во 1904 година, а официјално од 1936 година на Олимпијадата во Берлин. Таа станала спорт кој го одразува духот на тимската работа, спортскиот натпревар и меѓународната соработка.

Играта бара комбинација од физичка подготвеност, технички вештини и тактичка интелигенција. Играчите се распоредени по различни позиции – бекови, крила и центар – секој со своја специфична улога во нападот и одбраната. Техниката на игра вклучува водење на топката (дриблинг), додавање, шутови кон кошот, скокови и различни маневри без топка. Тактиката игра клучна улога, особено во брзите преоди од одбрана во напад и обратно.

Кошарката не само што го развива телото туку и го поттикнува тимскиот дух, дисциплината и соработката, што ја прави идеален спорт за младите и возрасните.



Цели на темата:

- Да ги совладаш основите на додавање и примање топка со прецизност.
- Да научиш да ја водиш топката со контрола на движењето.
- Да се совлада двочекорот како основен елемент за положување на топката во кош.
- Да ја совладаш основната техника на шут кон кош.
- Да ги разбереш и применуваш основните принципи на напад и одбрана.
- Да ги почитуваш правилата и фер плеј играта и да развиваш тимска соработка.

Инклузивна цел:

- Сите ученици да учествуваат според своите можности, со приспособување и поддршка, поттикнувајќи самодоверба и активно вклучување во тимските активности.

Водење топка и дриблинг

Водењето и дриблингот се основни технички елементи во кошарката, кои овозможуваат движење со топка, пробивање на одбраната и создавање простор за додавање асистенција или шут. Методичкиот пристап за совладување на овие вештини се базира на постепено усвојување: од основни движења до примена во игра под притисок.

Клучни поими

водење топка, поглед горе, ритам и координација, контрола на топката, заштита на топката, висок дриблинг, низок дриблинг, кросовер – преден дриблинг, дриблинг зад грб, дриблинг меѓу нозе, пивот, двојно водење, носење топка, флексија, екстензија

Водење топка и дриблинг

Кошаркарското движење со топка е начин како да се пренесе топката од сопственото во противничкото поле. Водењето на топката може да се изведува само со една рака, наизменично (десна или лева) и со промена на правецот и брзината на движењето. Дриблинг во кошарката претставува вештина на контролирано удирање на топката од подот со едната рака, со цел играчот да се движи по теренот без да направи прекршување на правилата. Тоа е основен елемент за водење на топката и за извршување напаѓачки и одбранбени задачи во играта.



Водење топка



Одбивање на топката од подлога



Контакт со топка

Знаеш ли дека...?

Првично било дозволено само еден дриблинг! Во почетоците на кошарката според првичните правила, играчите можеле да направат само едно удирање со топката, а потоа морале да ја додадат топката или да шутираат.

Основни елементи на техниката на водење топка:

Став на телото - Колената се благо свиткани, додека трупот е благо наведнат нанапред со тоа што тежината на телото е рамномерно распоредена на двете нозе. Главата е подигната горе со поглед насочен напред кон полето на игра и играчите, а не во топката.

Контакт со топката - Топката се удира со цела дланка при одскок од подлогата додека тапкањето на топката е со завршница на прстите од дланката. Раката следи и ја води топката при контактот со подлогата, а откако топката ќе се одбие од подлогата таа повторно се пречекува со врвот на прстите. Движењето на зглобот, зглобната флексија (свиткување) и екстензија (испружување) е клучна за прецизна контрола.

Висина на топката - При брзо движење без притисок, топката се води повисоко (околу висина на колкови), односно се изведува висок дриблинг. При одбрана или тесни ситуации, топката се води ниско (под висина на колена) за да биде потешко да се украде од страна на противникот - низок дриблинг.

Заштита на топката – Ако играчот при водењето на топката има противник кој сака да ја одземе топката, тогаш телото се поставува меѓу топката и противникот (градење на топка), а слободната рака се поставува бочно во хоризонтала свиткана во лакотот со што се држи растојание како заштитна бариера, без контакт со одбранбениот играч.

Знаеш ли дека...?

Дриблингот не постоел во оригиналната верзија на кошарката! Кога д-р Џејмс Нејсмит ја создал кошарката во 1891 година, играчите смееле само да додаваат – дриблингот, односно водењето на топката било воведено подоцна, како логична еволуција на играта.



Водење топка во движење

Двојно водење – Доколку играчот кој ја води топката, во кој било момент, со две раце ја одбие од подлогата и при враќањето повторно ја прифати, тоа се смета за прекршок во правилата на водење, односно двојно водење и топката се доделува на противникот.



Водење топка

Активност:

Прво, водете ја топката во место – 30 секунди со десната, па 30 секунди со левата рака. Потоа во движење, водејќи ја топката наизменично со двете раце. На крајот, направете три високи и три ниски дриблинзи, и повторете неколку пати. Фокусирајте се на контрола и координација.



Водење во акција

Знаеш ли дека...?

Професионалните играчи дриблаат и со затворени очи на тренинг. За да развијат совршена контрола и чувство за топката, некои играчи вежбаат дриблинг без да ја гледаат топката, со затворени очи или дури и со маски.



Водење топка

Дриблингот и водењето топка се основни елементи во кошарката кои секој играч мора да ги совлада. Тие овозможуваат слободно движење, избегнување на противникот и креирање напади. Со редовно вежбање се подобрува контролата, сигурноста и самодовербата во играта. Покрај тоа, дриблингот ја развива координацијата, брзината на рацете и реакцијата, додека водењето топка овозможува подобра ориентација на теренот и прецизни пасови. Овие вештини се клучни за успешно учество во тимската игра и постигнување голови.

Знаеш ли дека...?

„Кросовер" дриблингот е едно од најмоќните оружја во современата кошарка.Оваа техника, каде што играчот ја менува раката и насоката, стана популарна благодарејќи на играчи како Тим Хардавеј и подоцна Ален Ајверсон, кои буквално ги „паднаа" одбранбените играчи со неа.

Прашања за повторување и размислување:

1. Што е дриблинг и зошто е важен во кошаркарската игра?
2. Кои се основни елементи во техниката на водење топка?
3. Кога се применува висок, а кога низок дриблинг?
4. Како може играчот да ја заштити топката додека води под притисок од противникот?
5. Кога се смета дека се направил прекршок при водењето на топката?

Спорт за сите

Дриблингот е вештина што секој може да ја вежба – дома, во двор или сала. Тој ја развива координацијата, контролата и самодовербата во играта. Без разлика на искуството, секој може да напредува!

Примање и додавање топка во кошарката

Примање и додавање топка во кошарката

Примањето и додавањето топка се основни технички елементи во кошаркарската игра кои овозможуваат соработка меѓу играчите, градење напад и одржување контрола над играта. Методолошки, овие елементи се совладуваат преку постепено учење, од едноставни до комплексни форми, со употреба на различни вежби и игри во реални и симулирани услови.

Додавање топка

Еден од главните начини за пренесување, прецизно и навремено предавање на топката низ теренот е додавањето. Топката може да се додава од различни висини со една или две раце. Во кошарката, додавањата се клучни за брза и ефикасна игра.

Најчесто се користат **додавање од градите**, при што топката се турка директно со двете раце кон соиграчот, и **додавање од под**, кое оди преку подот за полесно избегнување на противникот. **Додавање над глава** се користи за подолги дистанци или кога играчот е под притисок. **Во движење или скок** се применуваат додавање со една рака и скок-пас, додека додавање **зад грб** се користи како изненадување. Секој вид има своја улога во развојот на играта и тимската соработка. Тука се и страничните додавања со една рака од колк, додавањата со една или две раце од под и високите додавања од рамо.



Додавање од гради

Клучни поими

позиционирање на телото, контакт со очи, движење кон топката, сигурно примање, амортизација, прием во движење, техника на додавање, од гради, со отскок, со една рака и др., прецизност, тајминг, сила и насока на додавањето

Знаеш ли дека...?

Додавањето е прв показател на „кошаркарската интелигенција". Играчите кои прават паметни, навремени додавања обично имаат одлична прегледност на теренот и разбирање на играта и поради тоа се наречени дека се мозокот на тимот.



Положба на раце при додавање на топка

За додавањата да бидат ефикасни и прецизни треба да се запазат следните чекори во нивното изведување:

Правилна основна положба: Раменатa насочени кон целта, колената благо свиткани.

Движење со рацете: Додавањето почнува од градите или страна, со експлозивно движење од надлактниците, кое се пренесува во подлактниците и завршува со отворање на рачните зглобови и прстите.

Контрола на силата и насоката: Во зависност од оддалеченоста и позицијата на соиграчот важно е да се приспособи јачината и аголот на пасот.

Следење на правецот на додавањето: По изведувањето на додавањето со прстите се покажува насоката на додавањето.

За додавањето да биде успешно, играчот кој ја прима топката треба да биде свртен кон правецот од кој таа доаѓа. Примањето се изведува со навремено испружување на рацете во висина соодветна на насоката на топката. Првиот контакт се воспоставува со прстите, по што следува благо свиткување на зглобовите на дланките и лактите. Со ова движење се овозможува контролирано запирање и амортизација на топката, што е клучно за нејзино безбедно примање и натамошна игра.

Постојат различни видови прием според положбата на играчот и висината на топката. Приемот може да се изведува во стоење, кога играчот е неподвижен и подготвен за прецизно примање, или во движење, кога примањето се врши додека играчот се движи, што бара добра координација и рамнотежа. Најчест начин е приемот со дланки, каде што рацете се испружени за да се овозможи амортизација и контрола на топката. Прием со една рака се користи кога топката доаѓа од страна или при брза реакција. Исто така, постојат приеми на високи топки, прифаќање топка што доаѓа од поголема висина, често во скок, како и прием на ниски топки, кога топката се прима блиску до подот со свиткани колена и стабилна позиција.



Додавање од под



Додавање над глава

Знаеш ли дека...?

Првите кошаркарски игри се играле без додавање!
Во почетоците на кошарката, фокусот бил на додавање со скокови или преку фрлање на топката – не постоело водење на топката, а подавањето било единствен начин за напредување кон противничкото поле.

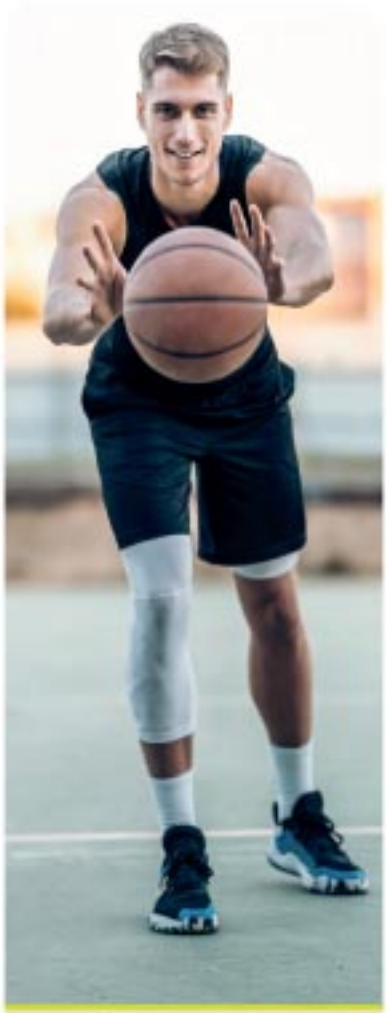


Положба на дланки при прием на топка

Усвојувањето на овие видови прием ја зголемува техничката подготвеност и ефективноста на играчот на теренот.

Клучни елементи при примање на топката:

Позиционирање на телото – правилно поставување со свиткани колена и активни раце, подготвени за примање.
Контакт со очи – визуелна врска со подавачот за навремена реакција.
Движење кон топката – активен чекор за да се скрати растојанието и да се избегне изгубена топка.
Сигурно примање – користење на обете раце со широко поставени прсти за стабилна контрола.
Амортизација – благо повлекување на рацете наназад за да се ублажи ударот при примањето на топката.
Прием во движење – примање на топката додека играчот се движи (многу важно при контранапад).



Прием на топка

Активност:

Застанати во парови на растојание од 3–4 метри. Ќе вежбаме додавање со двете раце од градите и примање во висина на градите, а потоа ќе преминеме на додавање на топката од под. Потоа, ќе се движите во паралелни линии на должина од 15–20 метри, додека си ја подавате топката. Внимавајте на движењето, прецизноста и амортизацијата при примањето.

Прашања за повторување и размислување:

1. Која е основната улога на примањето и додавањето на топката во кошаркарската игра?
2. Кои се клучните елементи што треба да се почитуваат при примање топка?
3. Кој вид на додавање се смета за најприменет и најефикасен во кошарката?
4. На кој момент треба да се внимава при примањето на топката за време на додавањето од соиграчот?
5. Зошто е важно да се приспособи силата и насоката при додавање?

Спорт за сите

Кошарката е спорт каде што вежбите како водење топка, примање и додавање можат да се приспособат според индивидуалните потреби и способности. Со поддршка и соработка, секој ученик може да учествува активно и да напредува во играта. Инклузивниот пристап овозможува еднакви можности и позитивно искуство за сите.

Шут на кош и двочекор

Крајната цел во кошаркарската игра е постигнувањето **погодок – кош** како клучен елемент при одлучувањето на победата на кошаркарската екипа. Начинот на постигнување кош може да се изведе преку шутирање или изведба на двочекор. Шутирањето на кош се изведува така што нашата споредна (послаба) рака служи да ја придржува топката, додека со нашата доминантна рака го изведуваме движењето на исфрлање на топката од рацете. Шутирањето најчесто се изведува со доскокнување нанапред, но исто така тоа може да биде од место или во движење.

Клучни поими

став на телото, форма на рацете, техничка изведба, баланс и координација, прецизност и сила, тип на шутирање

Шутирање на кош

Шутот е движење со кое играчот се обидува да ја прати топката во кошот и да постигне поени. Тој е најчестиот начин на завршување на нападот. Шутирањето на кош е едно од најважните технички движења во кошарката и претставува завршница на нападот со цел постигнување поени. За успешен шут, потребни се координација, рамнотежа и правилна техника.

Постојат неколку основни видови шут. **Шут со двете раце** од место се користи при стабилна позиција без притисок од одбрана. **Шут со една рака** од место е попрецизен и често се користи при полудалечина. **Шут во движење** се изведува при трчање и бара добра контрола на телото. Положување (lay-up) е лесен шут во движење кон кошот, обично по двочекор. **Шут во скок** (скок-шут) е многу ефикасен при одбрана, бидејќи се изведува во највисоката точка на скокот. **Забивањето** („куцање“) е силен и ефектен начин на постигнување кош, при кој играчот по скок ја внесува топката директно во обрачот со една или две раце. Бара експлозивност, сила и координација, а често

Активност:

Шут по додавање во парови. Формирајте парови и застанете на 2–4 метри од кошот. Едниот подава, другиот шутира – потоа се менувате по 5 обиди. Вежбајте правилно држење на телото, работа со рацете и насочување на топката при шут.



Забивање (Dunk)

Знаеш ли дека...?

Идеалната траекторија на шутот е околу 45 степени.
Според научните студии, шутовите со ваков агол имаат најголема шанса да влезат во кош – затоа се тренира „мек“ и „висок“ шут.

предизвикува силна реакција од публиката и има психолошки ефект врз противничкиот тим. Секој вид има своја примена зависно од ситуацијата во играта.

За изведување шут клучна е техниката. Во основата, таа се состои од следните елементи:

Позиција на телото: Стапалата се во ширина на раменатa, а колената благо свиткани спремни да изведат движење кон горе и кон напред.

Форма на рацете: Доминантната рака е под топката и ја придржува со прстите широко отворени. Другата рака е поставена странично и служи за стабилизација на топката и создавање агол за прецизно исфрлање.

Движење на телото кон горе: Со експлозивно подигање од нозе, телото оди нагоре и тоа може да биде со скок кон напред или од место.

Исфрлање на топката: Зглобот на раката се истегнува напред и нагоре, а прстите ја следат топката во насока на кошот.



Скок-шут

Скок-шут е вид шут во кошарката кој се изведува при скок, со цел да се постигне поен над одбранбен играч. Оваа техника овозможува подобар агол и поголема оддалеченост од блокада. Играчот прво прави подготвителен став, потоа скока вертикално, ја ослободува топката во највисоката точка од скокот со прецизен замав и ротација, и слетува стабилно. Скок-шутот е најчесто користен во натпреварувања поради брзината и ефикасноста.



Техничка изведба на шут

Активност:

Од линија на залет почнете со водење на топката, па изведете двочекор и положување на топката во кошот. Вежбајте ритам, координација и правилен редослед на чекори и скок.



Положба на раце при шут

Знаеш ли дека...?

Секој шут од игра се изведува во 0,6 до 1,0 секунда(!)
од моментот на одлука до исфрлањето на топката – што значи дека шутерите трениpаат брзина на реакција и прецизност истовремено.

Двочекор во кошарка

Двочекорот е важен технички елемент во кошарката со кој играчот добива просторна предност пред пробивот кон кошот. Со ова движење, најчесто се завршува нападот со цел постигнување поен или привлекување на противничките играчи за да се ослободи простор за додавање или шут од соиграчи. Двочекорот може да се изведе по водење на топката или по примање по додавање, при што клучни се правилното темпо, координација и контрола за избегнување прекршок и успешна реализација на нападната акција.



Техника на двочекор

Техничка изведба на двочекорот:
По престанок на водењето на топката, играчот ја фаќа топката со двете раце по последниот дриблинг. Првиот чекор се прави со спротивната нога од раката со која ќе се шутира (на пример, ако се шутира со десна рака, првиот чекор е со лева нога). Потоа следува вториот чекор со истата нога од страната на раката за шутирање – одразната нога. По вториот чекор, играчот се одразува нагоре, ја испружува раката со топката и се обидува да поентира. Важно е движењето да биде течно, без застој, со добра координација и рамнотежа.



Положување топка

Положувањето топка (lay-up) е лесен и брз начин на постигнување поени во кошарката, најчесто по изведен двочекор. Се изведува во движење кон кошот, при што играчот по вториот чекор скока и со една рака ја поставува (полага) топката на таблата или директно на обрачот од кошот. Важно е движењето да биде течно, со прецизност и контрола, без правење чекори или прекршок.

Прашања за повторување и размислување:

1. Која е крајната цел на шутот во кошаркарската игра?
2. Која е улогата на спородната (послаба) рака при изведба на шут?
3. На кои се начини може да се изведе шутот?
4. Која е намената на двочекорот за време на играта?
5. Колку време, според научните студии, во просек трае изведбата на еден шут?

Спорт за сите

Секој ученик може да учествува во учењето на шутот и двочекорот преку приспособување на реквизитите (полесна топка, понизок кош) и темпото. Учениците со посебни потреби можат да вежбаат со поддршка од другар или наставник, поттикнувајќи еднакво вклучување и тимска соработка.

Основи на нападот и одбраната

Во кошарката, успешноста на тимот во натпреварот е рамнотежа меѓу ефикасен напад и силна одбрана. Нападот бара соработка, координираност, движење и брзи одлуки, додека одбраната бара дисциплина, активност и комуникација. Развивањето на обете компоненти е клучно за тимскиот и индивидуалниот успех на играчите.

Клучни поими

напад, одбрана, соработка, координација, додавање, дриблинг, шут, пик, блокирање, простор, асистенција, одбранбен став, индивидуална и зонска одбрана, ротација, комуникација, пресретнување, скок, концентрација, борбеност

Основи на нападот во кошарката

Нападот претставува организирана игра на тимот со цел постигнување кош. Се реализира преку движење без топка, прецизно додавање, водење и завршница со шут, при што е важна тимската координација и стратегија.



Стратегија на игра

Знаеш ли дека...?

НБА-играчите постигнуваат кош во просек на секои 24 секунди. Ова е максималното време дозволено за еден напад, што значи дека секој напад мора да биде брз и ефикасен.

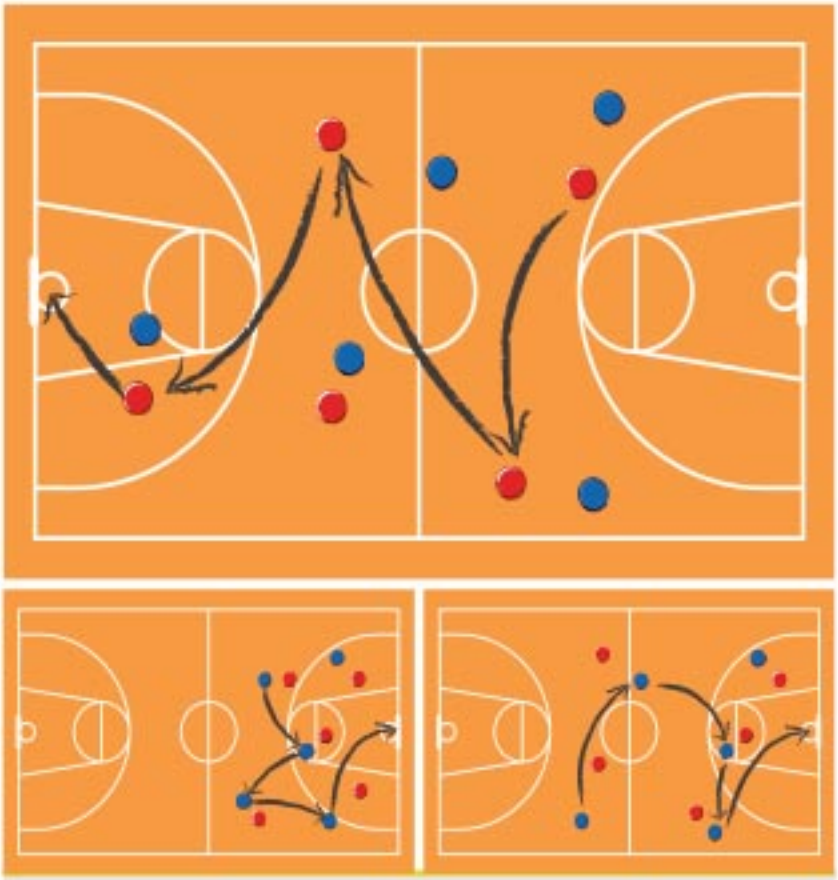
Клучни елементи на нападот:

Успешниот напад во кошарката се заснова на неколку клучни елементи кои овозможуваат ефикасна и организирана игра. Најпрвин, **играчите мора постојано да се движат** без топка за да се ослободат од противничката одбрана и да создадат **услови за прием на топката.** Важна улога имаат и **брзите и прецизни додавања**, кои претставуваат темел на секоја добра тимска акција. За да биде нападот ефикасен, потребно е и **правилно распоредување**, односно играчите треба да бидат поставени на соодветно растојание едни од други, со што би се избегнал метеж и би се растегнала одбраната на противникот со цел да се ослободи простор за поентирање.



Триаголен напад во кошарка

Дополнително, клучен елемент е блокирањето или поставувањето т.н. пикови, со кои се овозможува на соиграчите да се ослободат од својот чувар и да создадат позиција за шут или пробив. Играчот со топка може да го искористи тој простор за директен пробив кон кошот или пак да асистира до слободен соиграч. За крај, нападот бара трпеливост, добра процена и навремена одлука кога е најдобро да се упати шут кон кошот. Сите овие компоненти заедно придонесуваат за структуриран, ефикасен и тимски ориентиран напад.



Тактички варијации за напад

Активност:

Организиран напад со движење без топка. Поделете се во екипи и вежбајте напад на половина терен. Направете барем едно движење без топка пред шут. Внимавајте на додавање, водење и позиционирање. Наставникот ќе дава насоки и корекции. По активноста, кратко разговарајте што научивте и како да ја подобрите тимската соработка.

Знаеш ли дека...?

Тактиката во напад не е само постигнување поени, туку и тимска игра со добро движење, точни пасови и читање на одбраната. Успешните екипи победуваат затоа што играат паметно и заедно.

Основи на одбраната во кошарката

Одбраната претставува еднакво важен дел од кошаркарската игра како и нападот, со цел да се спречи противникот да постигне поени. Сè почнува со правилен одбранбен став – телото е ниско, колената свиткани, а рацете активно поставени за попречување на додавања и шутирање. Основен облик на одбрана е индивидуалната одбрана **еден на еден**, каде што секој играч го следи и чува својот директен противник, обидувајќи се да му го ограничи движењето и просторот.

Покрај тоа, во кошарката често се користи и **зонската одбрана**, каде што секој играч е одговорен за одреден простор на теренот, а не за конкретен противник. Во ситуација кога противникот прави брзи



Одбрана во кошарка 1:1

промени или користи блокови, одбранбените играчи мора брзо и координирано да ги менуваат позициите и да се приспособат – ова се нарекува ротација. За ефективна одбрана, клучна е и комуникацијата меѓу играчите– постојано известување за движење на противници, замени и помош при чување. Постојат неколку вида зонска одбрана од кои најпримењувани се: зона 2-3, зона 1-3-1, зона 2-2-1, зона 1-2-2 итн.

Дополнително, добрата одбрана бара способност за навремено пресретнување на топката, блокирање на шутот или остварување скок за одбиена топка. Сето ова бара концентрација, борбеност и тимска синхронизација. Кошаркарската игра дозволува секој играч да ги изрази своите играчки вештини во спроведувањето на тактичките задачи на екипата.

Знаеш ли дека...?

Во просек, еден играч троши повеќе енергија на одбрана отколку на напад. Одбраната бара постојана концентрација, физички контакт, реагирање и позиционирање.



Организирана одбрана

Прашања за повторување и размислување:

1. Која е целта на нападот во кошарката?
2. Што е пик (блокирање) и каква е неговата улога во нападот?
3. Кој е основниот став во индивидуалната одбрана еден на еден?
4. Која е разликата меѓу индивидуална и зонска одбрана?
5. Колку е максималното време дозволено за еден напад во НБА и што значи тоа за ефикасноста на играта?

Спорт за сите

Учениците со тешкотии во движењето можат да подаваат или шутираат од често блиску до кошот, со ограничено движење во мала зона. Блокирањето се изведува со рачно сигнализирање. За ученици со когнитивни тешкотии се користат визуелни знаци, едноставни инструкции и помош од соученик.

Основи и правила на тимската игра

Кошарката се игра во машка и женска конкуренција и во сите возрасни категории – од деца до сениори. Правилата се приспособуваат според возраста и нивото, но основите остануваат исти: тимска игра, фер плеј и почитување на противникот.

Клучни поими

кошарка, машка и женска конкуренција, тимска игра, фер плеј, топка, дриблинг, додавање, шут, правила, напад (24 секунди), фаули, судии, тимска соработка, спортска култура.

Димензии на теренот, топката и кошот

Терен, опрема и тим

Кошаркарскиот терен е **правоаголен** со должина од **28 метри** и ширина од **15 метри**, според стандардите на ФИБА. На двете страни на теренот се наоѓаат кошовите, поставени на висина од 3,05 метри. Обрачот има дијаметар од **45 cm**, а таблата е широка **1,80 метри** и висока **1,05 метри**.



Терен за кошарка



Табла и обрач со мрежа

Топката која се користи во кошарката има обем од околу **75 cm** и тежина од **600-650 грама** за **машки** натпревари (**големина 7**), додека кај **женските** натпревари обично се користи **големина 6**, која е малку помала и полесна.

Линијата за три поени е оддалечена **6,75 метри** од кошот во меѓународни натпревари, а линијата за слободни фрлања е **4,6 метри** од кошот.

Играчите треба да носат спортска опрема: дрес, шорц и спортски патики со добра поддршка за скокови и движење во различни насоки.

Тимот во кошарка се состои од **пет играчи** на теренот: **два бека** (надворешни играчи), **две крила** (флексибилни по позиција) и **еден центар** (висок играч под кош). Секој има своја улога – од организирање на нападот, шутирање, бранење, до скокање и асистирање.



Официјална топка за кошарка

На натпревар, екипата може да има до **12 играчи**, со измени во текот на целата игра. Успехот не зависи само од индивидуалните вештини, туку од тимска соработка, комуникација и поддршка меѓу играчите. Добар тим се гради со доверба, заеднички стратегија и фер плеј.

Правила на играта

Основните правила во кошарката го регулираат **движењето со топка, времетраењето на нападот, личните и техничките фаули**, како и начинот на **бодување**. Играчот кој ја контролира топката може да се движи со неа само преку дриблинг – односно удирање на топката во подлогата со една рака. **По престанок на дриблингот, не е дозволено повторно водење**, ниту повеќе од два чекори без да се шутира или подаде топката. **Нападот мора да се заврши со шут** или обид за кош **во рок од 24 секунди**. Секое прекршување на овие правила резултира со загуба на топката и доделување напад на противничкиот тим.

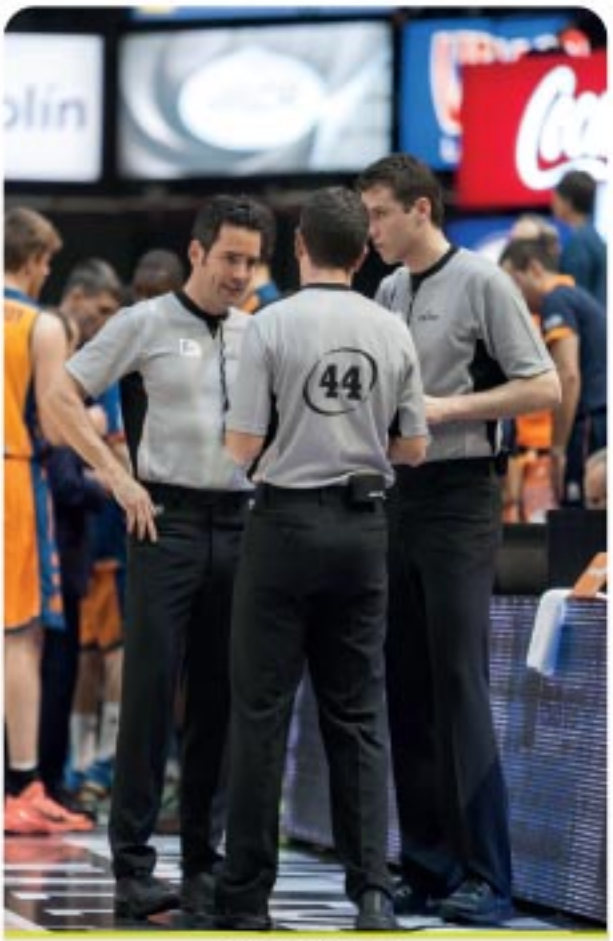
Според правилата на ФИБА **натпреварот се игра во 4 четвртини** со времетраење **од 10 минути**, додека во НБА времетраењето на четвртините е по 12 минути.

Играчите мора да се придржуваат до **правилата за контакт** – недозволен е агресивен или опасен физички контакт, и таквото однесување **се санкционира со лични фаули**. По пет лични фаули, играчот мора да го напушти натпреварот.

Основите на играта опфаќаат правилно водење на топката (дриблинг), додавање, примање, шутирање, позиционирање, одбранбен став, комуникација и тимска соработка. Кошарката не е само физички спорт, туку и интелигентна игра, која бара брзо размислување, прецизни одлуки и колективна стратегија.

Знаеш ли дека...?

Женската кошарка на Олимписките игри се вовела дури во 1976 година, и оттогаш брзо се развива на глобално ниво.



Судии за кошарка

Знаеш ли дека...?

Првиот кошаркарски натпревар завршил со резултат 1:0! Бидејќи било многу тешко да се поентира во корпа за праски, целиот натпревар бил со само еден постигнат поен.

Фер плеј во кошарката

Покрај техниката, важен дел од кошаркарската култура се фер плејот, дисциплината и почитувањето на противникот, соиграчите и судиите.

Фер плеј значи игра со почит, чесност и спортски дух – без намерни прекршоци, провокации или измами. Во кошарката тоа подразбира:

- почитување на противниците, соиграчите, судиите и правилата на играта,
- прифаќање на судиските одлуки без расправање или навредување,
- учество со целосна посветеност, но без да се загрози безбедноста на другите,
- подадена рака по пад, честитка по добар потег и коректно однесување без разлика на резултатот.

Фер плејот е важен дел од спортското воспитување и развојот на карактерот кај младите спортисти.

Преку својата структура, правила и динамика, кошарката ги развива моторичките способности, тимскиот дух, одговорноста и психолошката стабилност кај играчите. Таа учи на дисциплина, почитување на соиграчите и противниците, и на носење брзи и разумни одлуки под притисок. Со сето тоа, кошарката е еден од највлијателните спортови во светот, кој инспирира милиони луѓе да се движат, да соработуваат и да се надградуваат преку играта.

Кошаркарска федерација на Република Северна Македонија
https://kfsm.mk/

Активност:

Натпревар во кошарка. Ќе се поделите во две екипи – по 5 играчи (цел терен) или по 3 (половина терен). Ќе играте според основни правила: нападот трае до 24 секунди, нема двојно водење, ниту повеќе од два чекори без дриблинг. Се забранува физички контакт. Сите ќе се вклучувате и како играчи и како судии, за подобро разбирање на играта и правилата. Играјте фер и тимски!

Знаеш ли дека...?

Има граница на лични фаули – 5 или 6, во зависност од правилата. Во ФИБА играчот се отстранува по пет фаули, додека во НБА – по шест.

Прашања за повторување и размислување:

1. **Колкаво е времетраењето на натпреварот според правилата на ФИБА?**
2. **Колку секунди имаат тимовите на располагање за да го завршат својот напад?**
3. **По колку лични фаули играчот треба да го напушти теренот?**
4. **Кои се основите на кошаркарската игра?**
5. **Од кога се применува правилото на 24 секунди?**

Спорт за сите

Јасни објаснувања и визуелни помагала се користат за подобро разбирање на правилата. Учесниците се вклучуваат и како играчи и како судии, приспособувајќи улоги според можностите. Играта се одвива со фер плеј и тимска поддршка.

Лица на кошарката – инспирација на и надвор од теренот



Мајкл Џордан (САД) – Симбол на кошарката. Освои 6 НБА титули и се смета за најдобар на сите времиња.



Дражен Петровиќ (Хрватска) – Еден од првите Европејци што блесна во НБА. Симбол на посветеност и талент.



ЛеБрон Џејмс (САД) – Играч кој комбинира сила, интелигенција и хуманост. Активен лидер на и надвор од теренот.



Дијана Тураси (САД) – Најдобра стрелка во историјата на WNBA. Позната по борбен дух и храброст на теренот.



Сју Брд (САД) – Легенда на светската кошарка. Петкратна олимписка шампионка и симбол на долготрајна кариера.

Тема 5

Одбојка

Одбојката е динамичен и возбудлив спорт кој се игра меѓу два тима, обично составени од по шест играчи, на игралиште поделено со мрежа. Целта на играта е топката да се пренесе преку мрежата така што противничкиот тим нема да успее да ја врати во рамките на дозволените допири. Одбојката претставува совршена комбинација од физичка сила, техничка вештина, тимска соработка и брза реакција, што ја прави идеална како за рекреативно така и за натпреварувачко играње.

Историјата на одбојката почнува во далечната 1895 година, кога Вилијам Морган, директор на спортски активности во едно американско училиште, ја создал оваа игра како помалку физички напорна алтернатива на баскетот. Брзо стекнала широка популарност, а првите официјални правила биле формулирани во 1916 година. Првиот официјален меѓународен натпревар се одиграл во 1949 година, а одбојката дебитирала како олимписки спорт на Летните олимписки игри во Токио во 1964 година. Оттогаш, одбојката станала еден од најпопуларните спортови на светот, со милиони играчи и гледачи.

Покрај спортската вредност, одбојката има големо значење за развојот на физичката кондиција, моториката, координацијата и тимскиот дух кај сите играчи. Таа ја негува културата на фер плеј, почит и ефективна комуникација, што ја прави погодна за луѓе од сите возрасти и различни категории, вклучувајќи ги и лицата со посебни потреби. Одбојката е спорт кој ги поттикнува вредностите на соработка, дисциплина и посветеност, овозможувајќи здрав и активен начин на живот.



Цели на темата:

- Да ги совладаш техниките на одбивање со подлактници и со прсти и да ги применуваш правилно.
- Да ја усовршиш техниката на додавање и сервис со точност и моќ.
- Да развиеш вештини за правилно смечирање и ефикасен напад.
- Да ја усовршиш техниката и координацијата при блокирање на противничките удари.
- Да ги разбереш основните правила на одбојката и ротацијата на играчите за правилна и фер игра.

Инклузивна цел:

- Да се овозможи приспособена и достапна наставна содржина и активности кои ќе ги вклучат сите ученици, без разлика на нивните физички или моторички способности, со цел да поттикнат интерес и активно учество во одбојката.

Одбивање со подлактници и прием на топка

Одбивањето со подлактници и приемот на топка се основни и најчесто користени техники во одбојката. Тие претставуваат првиот контакт со топката во одбраната и нападот и имаат клучна улога во контролираната игра и континуитетот на поените. Со правилно изведено одбивање со подлактници, играчот може сигурно да ја пренесе топката кон соиграчите за понатамошна акција, додека приемот на топка овозможува точна контрола и подготовка за додавање или сервис. Усвојувањето на овие техники бара добра координација, стабилна положба на телото и точна работа со рацете, што ја зголемува ефикасноста и тимската игра.

Клучни поими

прием, подлактници, долен удар, техника на одбивање, сервис, напад

Одбивање со подлактници – „чекан“

Одбивањето со подлактници е една од најважните техники во одбојката, која се користи главно за прием на сервис, одбрана од напад и контрола на топката во првата фаза од играта. Правилната изведба на оваа техника овозможува стабилен и прецизен пренос на топката кон соиграчите за натамошна акција. За нејзино прецизно изведување потребно е да се совладаат неколку важни елементи.

Играчот треба да заземе **основен став** со стапалата поставени во **ширина на раменатa**, едното малку напред. **Колената** се благо свиткани, телото благо наведнато нанапред, а **тежиштето** е пренесено кон прстите. Овој став овозможува **рамнотежа** и подготвеност за брзо реагирање. Главата е исправена, а погледот е насочен кон топката.

Положбата на **рацете и подлактниците** е клучна за прецизноста на ударот. Рацете се испружени и споени – **дланка во дланка** или со палец врз палец. Лактите се целосно исправени, а подлактниците создаваат **рамна платформа** за одбивање на топката. Контактот треба да биде во **средината на подлактниците**, не на дланките или зглобовите.

При одбивањето не се користи замав со рацете. Одбивањето се врши со благо исправување на нозете и телото, за топката да се упати нагоре и напред. Движењето е контролирано и кратко за **прецизност** и **стабилност** на насоката. Правилната техника обезбедува стабилна игра, контрола и прецизно насочување кон соиграчите.

Во одбојката, техниката на одбивање со подлактници се применува при прием на сервис или одбрана од напади, и бара стабилна положба, прецизен контакт и добро насочување на топката. Постојат неколку варијации на оваа техника, кои се користат во различни ситуации во играта.



Одбивање со подлактници

Активност:

„Точна платформа“ – Поделете се во парови. Едниот ученик сервира лесна топка, а другиот ја одбива со подлактниците кон високо поставена цел (обрач или конус). Целта е да се постигне стабилна платформа и насочен удар.

Разликуваме **одбивање со подлактници напред**, што е најчеста форма за контрола и насочување на топката; **со промена на правец**, каде што телото и подлактниците се поставуваат под агол за насочување на топката во друга насока; **над глава**, што се применува кога топката доаѓа зад играчот и бара добра ориентација; како и со **повалка и полуупијач**, техника за спасување ниски и тешки топки со лизгање или попуштање на ударот. Овие варијации овозможуваат поефикасна и адаптивна игра во секоја фаза од одбојкарскиот натпревар.



Одбивање со полуупијач

Прием на топка со подлактница

Приемот на топката е една од најважните технички вештини во одбојката, бидејќи претставува првиот контакт на тимот со топката по сервис или напад од противникот. Точниот и прецизен прием овозможува успешно организирање на следната акција — додавање и напад. Доколку приемот е неконтролиран или непрецизен, се нарушува текот на играта и се ограничуваат можностите за градење напад.

За да се овозможи сигурен и ефикасен прием на топката, играчите треба да ја совладаат **техниката на прием со подлактници во различни ситуации**. Во продолжение се прикажани неколку основни видови на прием, приспособени според насоката, брзината и висината на топката.

Знаеш ли дека...?

Техниката на одбивање со подлактници се користи и во седење одбојка (одбојка за лица со инвалидитет) со мали приспособувања?

Активност:

„Прими и движи се" – Распоредете се во форма на триаголник. Еден фрла топка, вториот ја прима со подлактници, третиот ја враќа назад. Се менуваат позиции по секој обид. Фокусот е на правилна положба на телото и контрола на топката.



Движење во лево и десно од основен став при прием

Стандарден прием: Овој вид се користи најчесто при прием на сервис или бавно префрлена топка која доаѓа директно во пределот на телото. Телото е поставено зад топката, со благо свиткани колена и благо наведнување нанапред. Подлактниците се споени и формираат рамна платформа, а топката се одбива со лесно исправување на телото, насочувајќи ја прецизно кон соиграчот.

Кога се користи: при сервис од спротивниот тим, при лесно упатена топка без агол или изненадување.

Прием на ниски топки: Оваа техника се користи кога топката паѓа блиску до подот и бара брза реакција и ниска телесна поставеност. Играчот брзо се наведнува, понекогаш ставајќи едно колено блиску до подот, со подлактници поставени под агол за да ја подигне топката. Контактот со топката се врши исклучиво со подлактниците, без користење на зглобовите или дланките.

Кога се користи: при ненадејни и кратки сервиси, при скокови или грешки во нападот од противничкиот тим

Прием на високи топки: Се користи кога топката доаѓа високо, а играчот нема време да ја прими со прсти. Позицијата на телото е под топката, со благо наведнување и стабилна поставеност на подлактниците во напредна платформа. Контактот со топката е контролиран, без замав или нагли движења, со цел да се одржи точност и рамнотежа.

Кога се користи: при високо одбиени топки, кога нема можност за одбивање со прсти.



Прием на ниска топка со подлактници

Знаеш ли дека...?

Професионалните одбојкари тренираат рефлекси со светлосни сигнали и брзи топки за подобрување на приемот?

Добриот прием може да ја зголеми шансата за успешен напад за дури 70 %?

Прашања за повторување и размислување:

1. Зошто е важно телото да биде стабилно при одбивање со подлактници?
2. Кои делови од рацете се користат при контакт со топката?
3. Кога се користи прием на ниски топки?
4. Каква треба да биде положбата на подлактниците за да се изведе точен и прецизен прием на топка?
5. Како влијае приемот врз следните фази од играта (додавање и напад)?

Спорт за сите

Во инклузивна средина, вежбите може да се изведуваат со неки топки, на помала далечина, со дозволена дополнителна контрола (пр. двапати допир) или седечка варијанта. Целта е секој ученик да учествува според своите можности и да развива координација и соработка.

Одбивање и додавање со прсти

Одбивањето и додавањето со прсти се клучни технички елементи во одбојката, кои овозможуваат организирана и прецизна тимска игра. По приемот на топката, додавањето е втората фаза во нападот и има задача да му овозможи на напаѓачот идеална позиција за удар. Одбивањето со прсти се изведува со прецизна техника која бара добро поставување на телото, координација на движењата и чувствителен контакт со топката. Правилното додавање не само што ја одржува динамиката на играта, туку е и основа за развој на тактички решенија во нападот.

Клучни поими

одбивање со прсти, горен пас, додавање, техника, видови одбивање со прсти

Активност:

Поделете се во парови и поставете се на кратко растојание. Едниот одбива топка со прсти кон партнерот, а тој веднаш додава со прсти назад. Целта е да се одржи континуирана игра со точна контрола и стабилна техника.

Одбивање со прсти

Одбивањето со прсти е технички најпрецизната фаза во одбојката, која овозможува **контролиран прием и пренос** на топката во повисока позиција за подготовка на напад. За разлика од одбивањето со подлактници, овде **контактот се прави со прстите**, што бара **висока прецизност, координација и добро позиционирање на телото**. Оваа техника е **основа за додавањето** и овозможува **брза и ефективна игра** со максимална контрола. Во продолжение ќе ја разгледаме техниката на додавање со прсти, како и различните видови додавања, кои се важни за успешна тимска игра и освојување поени.

Играчот зазема стабилен и подготвен став. Стапалата се во **ширина на раменатa**, едното малку напред за подобра **рамнотежа. Колената** се благо свиткани, а **тежиштето** е пренесено на прстите за брзо и еластично движење. Телото е благо наведнато напред, а погледот е насочен кон топката.

Рацете се подигнати пред телото, со лактите свиткани околу 90°. Прстите се раширени и благо свиткани, формирајќи форма како буква „W“ или „V“. Контактот со топката е на **врвовите на прстите**, не на дланките, што овозможува поголема **прецизност и контрола**.

При контакт со топката, рацете се истегнуваат нагоре и напред, а колената се исправуваат за поголема сила и прецизност. Топката се допира со **благ, контролирачки удар** на врвовите од прстите, насочувајќи ја кон соиграчот. Движењето е мазно, без замав или нагли удари. Контактот е краток и прецизен, топката се одбива нагоре и напред во форма на лак. Се избегнува фаќање или задржување на топката, бидејќи тоа претставува грешка. Контролата на топката преку додавањето со прсти е основа за брз и ефективен напад.

Одбивањето со прсти е технички потешка, но клучна техника во одбојката, која се користи за прецизно контролирање и насочување на топката, особено во нападната фаза. Постојат неколку видови на



Одбивање со прсти

одбивање со прсти, кои играчите ги користат во зависност од ситуацијата и позицијата на топката:

Високо (стандардно) одбивање се користи при висока топка, кога е потребна точна контрола. Играчот формира рамка со прстите, а контактот е со врвовите. Топката се насочува **нагоре и кон соиграчот** со контролирано и прецизно движење. **Одбивање зад глава** се применува кога топката е директно **над играчот**, како при сервиси или напад. Рацете се поставени високо над главата, со **раширени прсти** за подобра контрола и преглед. **Странично одбивање** се користи кога топката доаѓа од страна; тогаш рамката на рацете се приспособува под агол за прецизно насочување. **Одбивање во движење** се изведува кога играчот е во трчање и мора брзо да реагира; бара **добра координација и баланс** за точен пренос на топката.**Одбивање со прсти зад глава (одбивање „над глава“)**: Се користи кога топката доаѓа високо, директно над играчот, како при сервиси или нападни удари. Рацете се поставени над главата, прстите раширени за добра **контрола** и преглед. Ова овозможува подготовка за додавање.

Овие видови овозможуваат флексибилност и приспособливост во играта, а играчите ги комбинираат во зависност од ситуацијата на теренот и видот на нападот што го примаат. Правилното совладување на одбивањето со прсти ја зголемува контролата на топката и придонесува за ефективен напад.



Одбивање со прсти зад глава

Додавање со прсти

Додавањето со прсти е клучна техничка вештина во одбојката што овозможува прецизно и контролирано поставување на топката за напад. Оваа техника е основа за успешна тимска игра и ефективна подготовка за напад. Бара добра координација, стабилна положба на телото и прецизна контрола на рацете, што го подобрува квалитетот на играта.

Додавањето со прсти почнува со **стабилен став и рамномерно распределено тежиште,** што овозможува добар баланс и подготвеност за движење. Положбата на **нозете** е во ширина на раменатa, а колената се благо свиткани за подобра подвиж-



Додавање со прсти во игра

ност. Рацете се подигнати пред лицето, со **прстите раширени** и формирајќи триаголна форма, што е клучно за точен контакт со топката. Контактот со топката се изведува со **врвовите на прстите**, без користење на дланките, овозможувајќи прецизност и контрола. Додавањето е **контролирано, кратко и нежно**, со движење нанапред и нагоре, каде што силата доаѓа од координирано движење на рацете и телото. По додавањето, играчот треба да остане **стабилен и подготвен** за следната акција.

Основно додавање се користи за **прецизни додавања** кон напаѓачите при подготовка на напад. Рацете се пред лицето, **прстите раширени**, а контактот е **нежен и контролиран** за стабилен пренос. **Додавање со промена на насоката** се користи за **изненадување на одбраната** со брза промена на правецот; рацете се поставени под агол, а движењето е **брзо и прецизно. Додавање наназад** се применува кога топката оди **кон играч зад подавачот**, бара **висока контрола и просторна ориентација. Кратко додавање** се користи на **блиско растојание**, особено при **брзи напади**, со **брза и минимална изведба** на движењето. Секој од овие видови додавања со прсти овозможува различни тактички решенија во играта, а правилната примена ја зголемува ефикасноста на тимот во нападот.



Основно додавање со прсти во игра

Знаеш ли дека...?

Знаеш ли дека...? Добрата техника на одбивање и додавање со прсти не само што ја подобрува играта, туку и го намалува ризикот од повреди? Правилната положба на телото и прецизниот допир со топката се клучни за успешен и безбеден настап во одбојката.

Прашања за повторување и размислување:

1. Зошто е важна точната техника на одбивање со прсти за квалитетно додавање?
2. Како помага правилната поставеност на рацете при додавањето со прсти?
3. Кои грешки најчесто се прават при одбивањето со прсти?
4. Како влијае одбивањето со прсти врз брзината и точноста на додавањето?
5. Како можеме да ја приспособиме техниката за лица со различни способности?

Спорт за сите

Техниките за одбивање и додавање со прсти можат да се приспособат со побавна игра и помали топки, што овозможува и лица со посебни потреби да развиваат координација, точност и тимска соработка.

Сервис (Почетен удар)

Сервисот претставува почетен удар со кој почнува секоја акција во одбојката. Тој е единствениот елемент кој играчот го изведува без директен притисок од противникот, што го прави клучна можност за прецизен почеток или дури за директен поен (ас). Добриот сервис создава притисок врз противничкиот тим и овозможува предност уште во стартот на поенот. Развојот на точна, силна и тактички насочена техника на сервис е основа за успешно отворање на играта и градење офанзивна стратегија.

Школски (долен) сервис

Школскиот сервис, познат и како **долен сервис**, претставува најосновна форма на почетен удар во одбојката. Најчесто се користи во училишна настава и на почетни нивоа на тренинг, бидејќи е полесен за изведба, овозможува **контролирано пренесување на топката** и помага во развивање на **основни моторички вештини** кај учениците. За негова успешна реализација, потребна е правилна техничка изведба, која вклучува координирани движења на телото.

За правилна изведба се зазема **стабилен став** со едната нога напред (спротивна од доминантната рака), колената се благо свиткани, **телото благо наведнато напред**, а погледот насочен кон целта. Со слабата рака топката се држи стабилно пред телото, на висина на карлицата, со отворена дланка и опуштени прсти, без фрлање. **Доминантната рака** се повлекува наназад со испружен лакт, подготвена за замав и создавање сила. Раката се движи нанапред и ја погодува топката оддолу, под центарот.



Школски долен сервис

Клучни поими

сервис, почетен удар, горен сервис, долен сервис, прецизност, старт на игра

Активност:

Поделете се во двојки, еден играч го изведува школскиот сервис, а другиот го прима и ја враќа топката со подлактниците. Внимавајте на стабилна положба и правилно држење на топката.

Знаеш ли дека...?

Школскиот сервис помага за развивање на основните моторички вештини и е идеален за почетници и лица со ограничена моторика.

Активност:

Вежбајте фрлање на топката и замав со доминантната рака без удар, за да го усовршите времето и контролата. Потоа, со помош на тренер или партнер, изведете удар кон зададена точка.

Ударот се изведува со затворена тупаница, што е препорачливо за почетници или кога е потребен посилен удар, или со затворена дланка и палец над прстите, за попрецизен и контролиран удар. **Контактот** се случува при испружена рака, а телото се потпира кон предната нога. Целта е топката да се прати преку мрежата со контрола, на соодветна висина и со стабилна траекторија. Иако е основен, овој сервис бара добра координација, концентрација и тајминг.

Челен (горен) сервис

Челниот или горниот сервис е **понапредна и технички посложена форма на почетен удар** во одбојката, со која се постигнува **агресивен и прецизен старт на поенот**. Со овој сервис, топката може да се упати со **голема брзина, ефект (ротација) и насоченост**, што го прави значително потежок за прием од страна на противникот. Се користи претежно кај понапредни играчи, бидејќи бара добра **координација, самодоверба и контрола на движењата**. За негова успешна реализација потребна е правилна техничка изведба, која вклучува координирани движења на телото.

Играчот стои со **едната нога напред**, колената благо свиткани, телото во **челен став кон мрежата**, а тежиштето е рамномерно распределено и подготвено за движење. Топката се држи со **слабата рака** и се фрла **вертикално нагоре**, околу 20-30 cm над главата, така што играчот може да го координира ударот. Доминантната рака се движи нанапред преку рамото, и при **највисоката точка**, топката се удира со **отворена дланка** и затегнати прсти. Контактот е централен за **контролирана траекторија**. По ударот, тежиштето се префрла напред, со можен **лесен исчекор**, што овозможува тековно движење и брза подготвеност. Погледот е постојано насочен кон топката, а **ударот е решителен**, со добра координација на телото. Овој сервис се користи за **почнување на поен** и тактички притисок врз противникот.



Челен сервис

Прашања за повторување и размислување:

1. Што претставува сервисот во одбојката и зошто е важен?
2. Кои се основните разлики помеѓу школскиот и челниот сервис?
3. Кои се клучните елементи во техниката на школскиот сервис?
4. Како се изведува фрлањето на топката при челниот сервис?
5. Зошто се важни контролата и прецизноста при сервисот?

Спорт за сите

За лица со посебни потреби, школскиот сервис може да се изведува од седечка положба, користејќи полесна и помека топка за полесна контрола. Челниот сервис може да се адаптира со понал замав и фокус на точно фрлање на топката, за постепено надградување на техниката како и изведба од седечка положба.

Смечирање и блокирање

Смечирањето и блокирањето се две спротивставени, но тесно поврзани техники во одбојката, кои играат клучна улога во нападот и одбраната. Смечирањето е силен, насочен удар со кој тимот се обидува да постигне поен, додека блокирањето е одбранбена реакција насочена кон спречување на нападот. Развивањето на овие вештини бара добра координација, скокливост, прецизност и брза реакција, а нивната правилна примена го подигнува квалитетот и интензитетот на играта.

Клучни поими

напад, смечирање, блокирање, скок, удар, одбрана, реакција, замав, тајминг, додавање, поставување, слетување, мрежа, координација

Смечирање

Смечирањето претставува клучна офанзивна техника во одбојката со која се постигнуваат директни поени. Се изведува со силен, насочен удар врз топката од висока позиција, обично по скок, со цел топката да се прати во полето на противникот така што ќе биде тешко да се одбрани. Тоа е комбинација од техника, сила, координација и тајминг. Добриот смеч не само што носи поени, туку го подига темпото на играта и ја зголемува мотивацијата на тимот.



Смеч во игра

Активност:

Вежба за смечирање (со додавање): Групирајте се во тројки: додавач, смечер и примач. Додавачот подава топка, смечерот изведува скок и удар, а примачот ја враќа назад.

Знаеш ли дека...?

Најбрзиот измерен смеч во професионалната одбојка достигнал над 130 км/ч – брзина слична на автомобил на автопат. Тоа покажува колку сила, прецизност и експлозивност се потребни за ефикасен напад.

Техника на смечирање

Подготовка и замав:

Играчот зазема стартна положба со свиткани колена и раце подготвени за замав. Погледот е насочен кон топката, а телото е во движење.

Скок:

Се изведува енергичен вертикален скок со обете нозе. За подобра експлозивност, скокот треба да биде подготвен преку замав со рацете и правилен тајминг со додавачот.

Удар:

Во највисоката точка од скокот, доминантната рака се замавнува наназад и потоа нанапред, удирајќи ја топката со отворена дланка.

Слетување:

Играчот се спушта на двете нозе, со благо свиткани колена, за да се апсорбира ударот и да се подготви за следна акција.



Техника на смечирање

Блокирање

Блокирањето е основна одбранбена техника во одбојката, со која играчите на мрежа се обидуваат да ја запрат или одбијат противничката топка уште во моментот на нејзиниот напад. Тоа е првата линија на одбрана и е важен дел од тимската стратегија. Успешниот блок го нарушува ритамот на противничкиот напад и често резултира со поени или лесна одбрана.

Техника на блокирање

Поставување на мрежа:

Играчот стои блиску до мрежата, со благо свиткани колена и подготвена положба. Рацете се пред телото, а погледот е насочен кон напаѓачот.

Скок за блок:

Во моментот кога противникот почнува со удар, играчот скока вертикално со рацете исправени нагоре. Прстите се раширени, а дланките свртени нанапред.



Блокирање на мрежа

Контакт со топката:

Целта е со дланките и прстите да се допре или одбие топката назад во полето на противникот. Најуспешни блокови се оние што ја враќаат топката директно назад или ја забавуваат за полесна одбрана.

Слетување и реакција:

По блокот, играчот се спушта и веднаш се подготвува за следната одбранбена или офанзивна акција.



Користење на смеч и блок во игра

Активност:

Вежба за блокирање во парови: Поделете се во парови, еден ученик изведува напад, додека другиот се обидува да го блокира. Се вежба и временската реакција и прецизното позиционирање.

Знаеш ли дека...?

Во модерната одбојка блокирањето често се изведува со тројца играчи за да се покрие поголем дел од мрежата и да се спречат моќни напади? Тимската координација при ваков блок е клучна за успешна одбрана и контрола на играта.

Прашања за повторување и размислување:

1. Што претставува смечирањето во одбојката и зошто се смета за еден од најефикасните начини на напаѓање?
2. Кои се клучните елементи што мора да се совладаат за правилна и ефективна техника на смечирање?
3. Како точно се изведува успешен блок и што влијае на неговата прецизност?
4. Зошто блокирањето е една од најважните одбранбени стратегии во одбојката и како му помага на тимот?
5. Какви физички и технички способности се потребни за квалитетно изведување на смеч и блок?

Спорт за сите

За ученици со ограничена подвижност, може да се симулира смечирање и блокирање од седење, со користење полесна топка (на пр. од пена) и пониска мрежа. Активностите може да се приспособат на индивидуалните способности, со фокус на координација, подигнување на раце, и следење на летот на топката.

Правила на одбојката и ротација на играчите

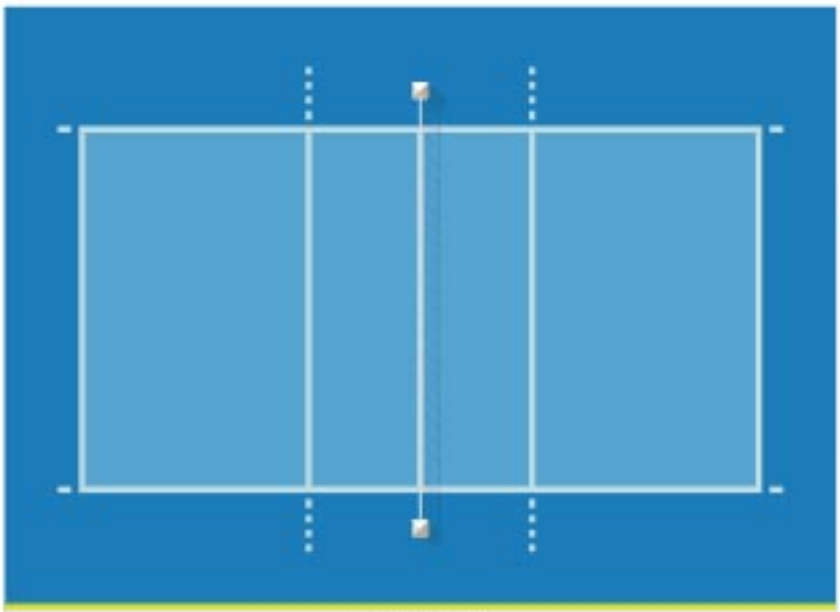
Одбојката е динамичен тимски спорт кој се игра на ограничен простор и според строго дефинирани правила. Познавањето на основните правила на играта е од суштинско значење за правилно учество, фер плеј и развој на тактичко размислување. Покрај техничките вештини како што се сервисот, смечирањето или блокирањето, играчите мора да ја разберат структурата на натпреварот, позициите на теренот и правилото на ротација – сето тоа со цел да се создаде добро организирана и успешна екипа.

Клучни поими

Правила, ротација, позиции, судење, фаули, поени

Терен, топка и тим

Одбојката е спорт кој се игра меѓу **два тима. Теренот за одбојка** е правоаголен и има димензии **18** метри во должина и **9** метри во ширина. Централно е поделен со мрежа, која е висока **2,43** метри за машки натпревари и **2,24** метри за женски. На секоја половина од теренот се наоѓа нападна линија (на 3 метри од мрежата), што ги дели играчите на предна и задна линија.



Терен за одбојка

Топката е лесна, еластична и сферична и е изработена од кожа или синтетички материјал, со обем од **65-67 cm** и тежина од **260-280 грама**. Таа е дизајнирана да лета брзо, но контролирано.

Секој **тим има по шест играчи** на теренот, распоредени во две линии: **три играчи во предна линија (на мрежа)** кои обично се напаѓачи и блокери и три во задна линија задолжени за одбрана и прием. Секој

Активност:

Игра во парови: Еден ученик изведува сервис, другиот прима. Се вежба правилен прием и поставување. Групна вежба: Поставете шест ученици на теренот. По секој освоен поен се ротираат според правилото. Се следи точноста на ротацијата.



Топка за одбојка

тим може да има замени, како и специјализиран одбранбен играч – **либеро**, кој игра само во задната линија.

Правила на игра

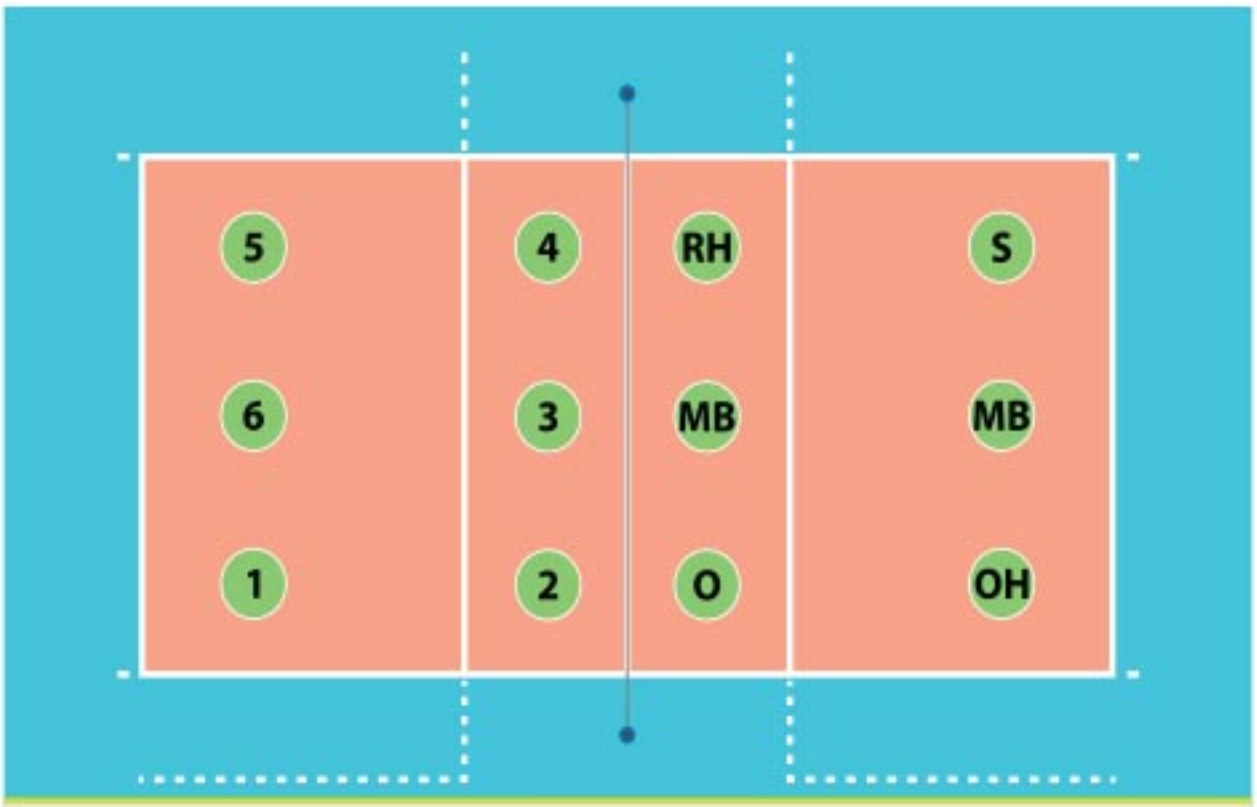
Главната цел е топката да се прати преку мрежата и да се постигне поен така што ќе падне во противничкото поле или ќе се натера противникот да направи грешка. Натпреварот во одбојка се игра до 3 добиени сета, при што секој сет се игра до 25 поени (со минимум 2 поени разлика). Ако резултатот стигне до одлучувачки (петти) сет, тој се игра до 15 поени, исто така со разлика од два.

Секој тим има право на три допири на топката пред да ја врати на другата страна од мрежата. Допирот при блокирање не се брои во овие три допири. Играта бара прецизност, брза реакција и тимска координација.

По секоја добиена акција (поен), тимот што го освоил поенот **станува сервисер**, односно добива право да сервира. Ова правило се применува **без разлика дали претходно тимот сервирал или не**, што значи дека секој поен е важен за промена на ритамот на играта.



Судија на мрежа во одбојка



Позиции на играчи во одбојка

Кога тимот што примал сервис ќе освои поен, се прави **ротација** – сите играчи се движат **во насока на стрелките на часовникот**, така што секој играч ротира во нова позиција. Познавањето на **позициите и правилната ротација** е клучно за организацијата на тимската игра. Оваа ротација ја **одржува рамнотежата** на играта и овозможува сите играчи да имаат **разновидни улоги**, што помага во развој на нивните **технички и тактички вештини**.

Судењето го вршат еден главен судија, помошен судија, записничар и линиски судии. Се санкционираат **фаули** како: допир на мрежата, погрешна ротација, двојно играње или преминување на централната линија. Овие прекршоци водат до загуба на поен и сервис за противничкиот тим.

Познавањето на основните **правила и движење на играчите** создава фер плеј, ја подобрува стратегијата на тимот и овозможува квалитетна игра.

Знаеш ли дека...?

Одбојката е еден од ретките спортови каде што ротацијата е задолжителна! Тоа значи дека секој играч мора да игра и во предна и во задна линија, што ја прави играта динамична и избалансирана.



Одбојкарска игра

Прашања за повторување и размислување:

1. Колкави се димензиите на теренот за одбојка?
2. Колку играчи има секој тим на теренот?
3. Што значи ротација и кога се врши?
4. Кои се трите основни прекршоци во одбојката?
5. Што е либеро и која е неговата улога?

Спорт за сите

Одбојката е приспособлива и за ученици со различни физички можности. Може да се игра во седење (параодбојка) или со поедноставени правила и помека топка. Важно е сите да се вклучат и да уживаат во играта!

Тема 6

Ракомет

Ракометот е динамичен тимски спорт, кој комбинира брзина, вештина и тимска стратегија. Се игра меѓу две екипи од по седум играчи (шест играчи на терен + голман), кои се стремат да постигнат повеќе голови од противничката екипа преку уфрлување на топката во противничкиот гол. Овој спорт бара интензивна физичка подготвеност, прецизна координација и брзо донесување одлуки во текот на играта.

Ракометот потекнува од Европа, со корени уште во 19 век, но како современ спорт се појавува кон крајот на 19 и почетокот на 20 век. Првите официјални правила биле поставени во Данска и Германија, а играта почнала да се игра надвор на отворено. Со текот на времето, се преселила во сала, каде што се игра денес во својата најпопуларна форма – салонски ракомет. Ракометот станал олимписки спорт во 1936 година за мажи, а за жени во 1976 година.

Ракометот се карактеризира со повеќе технички елементи, меѓу кои најзначајни се: додавање, примање, водење на топката (дриблинг), удар кон гол и движење со и без топка. Овие вештини се темел за успешна игра и овозможуваат течно и организирано изведување напаѓачки и одбранбени акции. Додавањето и примањето се основа за тимска соработка, додека водењето и ударот кон гол бараат контрола, прецизност и физичка координација. Движењето без топка е клучно за создавање простор и надминување на одбраната.

Во тактички поглед, ракометот бара правилно позиционирање, постојана комуникација и соработка, покривање играчи, блокирање и поставување ефикасна одбрана. Играта се одвива во брзо темпо и бара од играчите да бидат физички подготвени, ментално фокусирани и тактички свесни во секој момент.

Ракометот има голема вредност и во образованието, бидејќи преку него се развива не само физичката подготвеност туку и социјалните вештини, како тимска работа, почитување, трпеливост и одговорност.



Цели на темата:

- Да ги совладаш основните технички елементи: додавање, примање, водење топка, удар кон гол и движење без топка.
- Да ги разбереш основните тактички принципи на играта во напад и одбрана, како поставување, блокирање и соработка.
- Да ги развиеш вештините за тимска комуникација и поддршка на соиграчите во различни ситуации на теренот.
- Да ги почитуваш правилата на играта и да се однесуваш според принципите на фер-плеј и спортска дисциплина.
- Да ги подобриш физичките способности: издржливост, брзина, прецизност, рамнотежа и реакција преку активна игра.

Инклузивна цел:

- Сите ученици, независно од нивните физички или развојни способности, да учествуваат рамноправно во активностите, преку адаптирани вежби и соодветна поддршка.

Додавање и примање топка

Во ракометот, додавањето и примањето на топката претставуваат основни технички елементи без кои не е можно да се развие тимската игра. Преку додавање, играчите ја разменуваат топката, ја движат играта напред и создаваат шанси за напад. Примањето, од друга страна, бара концентрација, координација и добро поставување на телото за успешно продолжување на акцијата. Овие елементи се основа на секоја комбинација, контранапад или поставен напад, и бараат постојано вежбање и усогласување со соиграчите.

Примање топка

Техниката на примање топка е суштински дел од ракометната игра. Таа овозможува сигурна контрола, брза реакција и непречено продолжување на тимската акција. Добро совладаната техника влијае врз ефективноста на секој поединец и ја зголемува вкупната динамика на играта.

Примањето на топката во ракомет се разликува според **висината** од која доаѓа додавањето. Кога топката доаѓа високо, играчот ја прима со **натфат** – дланките се поставуваат над топката за сигурно контролирање. Ако додавањето е ниско, тогаш се применува **потфат** – дланките се поставуваат под топката за полесно прифаќање од долна позиција.



Додавање и прием на топка во игра

Положбата на телото исто така игра важна улога при примањето. Примањето **во место** се изведува со стабилен став и директно фокусирање кон подавачот, што е карактеристично за почетници или ситуации без притисок. Кога играчот е **во движење**, примањето во движење бара добра координација и приспособување на брзината на топката. Во динамични ситуации, особено при високи додавања,

Клучни поими

примање, додавање, позиција, раце, амортизација, натфат, потфат, во место, во движење, скок, две раце, една рака, од страна, од скок, координација, прецизност, темпо, контрола



Поставеност за прием на додадена топка

Знаеш ли дека...?

Најуспешните тимови во ракомет користат повеќе од 300 додавања по натпревар, што покажува дека брзото и прецизно додавање е клучен елемент за ефикасен напад и тимска игра.

се користи примање со скок, каде што играчот ја фаќа топката во воздух и веднаш продолжува со играта.

Овие техники се основа за ефикасна игра и бараат постојана практика и чувство за движење.

Основна техника на примање

Позиција на телото: Играчот треба да има стабилна и балансирана поставеност, со нозете во ширина на раменатa и благо свиени колена. Горниот дел на телото е малку наведнат нанапред, а погледот постојано е насочен кон подавачот. Оваа положба овозможува флексибилност и брза реакција.

Поставеност на рацете: Рацете се поставени пред градите, со благо свиени лакти, отворени дланки и раширени прсти. Тие се подготвени за прием, а нивната флексибилност дозволува лесна адаптација на насоката и брзината на топката.

Контакт и амортизација: Во моментот на контакт, рацете се движат наназад, што овозможува амортизација на силата. На тој начин се спречува одбивање или испаѓање на топката и се овозможува прецизна подготовка за следниот потег.

Примањето на топката не е само индивидуална техника – тоа е клучен елемент кој ја определува ефикасноста на нападот, тимската соработка и брзината на реализација. Брзото и точно примање создава простор за акција, гради доверба меѓу соиграчите и директно влијае врз можноста за постигнување гол.



Додавање со една рака



Држење топка

Додавање топка

Додавањето на топката претставува основна техничка вештина во ракометот, која овозможува флуидност и континуитет на играта. Прецизното и навремено додавање е клучно за успешно организирање на нападот, одржување на темпото и создавање можности за постигнување гол. Добро совладаната техника овозможува поголема соработка, сигурност и доминација на теренот.

Во ракометот постојат три главни видови додавања, кои се избираат според ситуацијата на теренот и тактичката потреба: додавања со една рака, додавања со две раце и специфични додавања. Секој тип има своја функција во движењето на топката и градењето на тимската игра.

Додавањата со една рака се изведуваат на различни начини, во зависност од положбата на раката: над рамо, на страна или одоздола. Подавањата над рамо се силни и прецизни, погодни за подолги растојанија. Бочните додавања се користат за брзи акции при близок контакт

Активност:

Вежбајте во парови прецизно додавање и фаќање на топката на кратки и долги растојанија. Потоа продолжете со вежба каде што едниот ученик се движи напред додека додава и враќа топка, со цел да се подобрат координацијата и играта во движење.

со противникот, додека долните се применуваат во тесен простор и бараат техничка вештина.

Додавањата со две раце се основа на стабилна и сигурна игра. Тие се користат за кратки и прецизни додавања, заобиколување на одбраната или за менување на правецот на нападот. Се применуваат најчесто во ситуација кога е потребна поголема контрола врз топката.

Специфичните додавања претставуваат креативен елемент во ракометот. Служат за изненадување на одбраната, олеснување на притисокот или брз пренос на топката во непредвидлива насока. Тие бараат високо ниво на техника и чувство за игра, и се користат претежно од поискусни играчи.

Овие три групи на додавања ја сочинуваат основата на ефикасната комуникација и соработка во ракометот.

Основна техника на додавање

При изведувањето на додавањето, играчот зазема стабилна позиција со благо свиени колена и нозе поставени во ширина на рамената, со телото свртено кон соиграчот, што обезбедува рамнотежа и подготвеност за движење. Топката се држи со двете раце, прстите се раширени околу неа, а палците се поставени од задната страна за поголема контрола и стабилност. Самото додавање се изведува со брзо и контролирано движење на рацете кон соиграчот, при што во моментот на ослободување се користи зглобната техника за точност и сила. Тежината на телото се префрла од задната на предната нога, што му дава дополнителна енергија и прецизност на додавањето.

Добрата техника на додавање е основа за развој на колективната игра во ракометот. Брзите и прецизни додавања овозможуваат ефикасен напад, отвораат простор и создаваат шанси за гол. Темпото и разбирањето меѓу играчите ја зацврстуваат соработката и ја одржуваат одбраната на противникот под постојан притисок.



Додавање

Прашања за повторување и размислување:

1. Зошто се важни додавањето и примањето во ракомет?
2. Која е разликата меѓу додавање со една и со две раце?
3. Како треба да биде поставено телото при примање топка?
4. Како влијаат специјалните додавања врз одбраната?
5. Како се адаптираат вежбите за ученици со посебни потреби?

Спорт за сите

Учениците со различни способности може да вежбаат со полесни или звучни топки, во седечка положба или со поедноставени движења. Вежбите се адаптираат според можностите, со акцент на соработка, самодоверба и еднакво учество.

Водење топка

Водењето на топката во ракометот претставува основна техничка вештина која му овозможува на играчот да се движи со топката додека ја контролира. Иако е фундаментален елемент во техниката на игра, во современиот ракомет водењето се користи пред сè како помошна техника – за одржување контрола, избегнување директен одбранбен притисок, или подготовка на следниот потег.

Поради брзината и динамичноста на играта, долго и интензивно водење на топката е ретко, бидејќи современата стратегија се базира на брзи додавања, постојано движење и тактички комбинации. Сепак, способноста за ефективно и прецизно водење останува клучна во многу ситуации на теренот.

Кога и зошто се применува водењето?

Водењето на топката се користи во кратки и прецизни моменти, особено кога:

- играчот е под притисок од противник,
- треба да се смени насоката на нападот,
- се создава дополнителен простор за додавање,
- се задржува поседот на топката додека се чека движење на соиграч.

Во такви ситуации, водењето помага во темпирање на играта, дозволувајќи играчот да го избере вистинскиот момент за додавање, удар на гол или навлегување во слободен простор.

Техничка изведба

Воведната техника на водење топка во ракомет е основна вештина што овозможува сигурна и ефективна игра. За да биде водењето успешно, потребно е играчот да ја совлада правилната техника на изведување:

Положба на телото: благо свиткани колена, стабилна и подвижна основа;

Контакт со топката: со прстите од дланката, не со целата дланка;

Висина на водење: меѓу колената и половината;

Поглед: насочен напред, не во топката, за подобра ориентација и читање на играта;

Движење: природно и течно, овозможува лесна промена на насока и контрола.

Клучни поими

контрола, движење, брзина, координација, контакт со топка, вештина, техника,положба на тело

Знаеш ли дека...?

Најдобрите ракометари можат да водат топка со брзина од над 20 километри на час, додека истовремено го следат движењето на соиграчите и одбраната? Ова покажува колку е важна контролата и координацијата при водењето на топката во ракометот!

Активност:

Вежбајте водење на топката при движење напред и назад, притоа одржувајќи контрола и стабилност. Потоа обидете се да ја изведете истата вежба со лесно спротивставување од соиграч за подобрување на координацијата и снаодливоста.

Иако водењето на топката во ракометот не е најчесто користен елемент во нападот, негова-та точна и ефикасна примена може значително да влијае врз текот на играта. Преку правилно водење, играчот одржува контрола во критични моменти, успешно избегнува одбранбен притисок и создава услови за иницирање напад. Оваа техни-ка, иако секундарна, игра важна улога во развојот на тактичките акции и темпото на играта. Затоа, нејзиното редовно вежбање претставува суштин-ски дел од секој тренинг, особено кај млади игра-чи кои треба да стекнат сигурност и прецизност во движење со топката.



Контакт со топка при водење

Знаеш ли дека...?

Во ракометот, доколку играчот ја води топката, па ја запре и потоа повторно почне да ја тапка – тоа се смета за двојно водење и е техничка грешка. Ова е една од најчестите грешки кај почетниците и токму затоа е важно да се научи правилниот тајминг при водењето и додавањето на топката.

Прашања за повторување и размислување:

1. Што претставува водењето на топката во ракомет и зошто е важно во играта?
2. Во кои ситуации најчесто се применува водењето на топката?
3. Кои се основните елементи на правилната техника при водење топка?
4. Зошто е важно да се гледа напред, а не во топката додека се води топката?
5. Како вежбата со лесно спротивставување од соиграч помага во развојот на играчот?

Спорт за сите

Водењето на топката може да се приспособи така што играчите со различни физички способности ќе користат побавен ритам и помали простори за дви-жење. Ова овозможува сите да учествуваат, развиваат координација и да уживаат во играта без притисок.

Удари кон гол

Удар кон гол во ракомет е основна техничка акција со која играчот ја праќа топката кон голот со цел да постигне погодок. Тој претставува клучен момент во нападот, каде што се спојуваат прецизноста, силата и тактичката процена за да се надмине одбраната и голманот. Ударот е финалниот потег што одлучува за постигнување гол, и бара правилна техника, точен избор на моментот и добро препознавање на слабостите кај противникот. Во зависност од ситуацијата на теренот, играчите користат различни видови удари за максимална ефикасност.

Клучни поими

удар, сила, прецизност, техника, позиција, скок удар, удар од место, положба на тело, проценка, контрола

Видови удари кон гол

Во ракометот, различните видови удари се користат во зависност од ситуацијата на теренот и позицијата на играчот, со цел максимизирање на ефективноста и зголемување на шансите за постигнување гол.

Удар од место. Се изведува кога играчот стои во место. Овој тип на удар се користи кога има време и простор, често при изведба на слободен удар или при прецизно целење во голот. Нуди добра контрола, но помалку изненадување.

Удар во движење. Се изведува при трчање, кога играчот е во динамика. Овој удар е потежок за одбрана бидејќи доаѓа со непредвидливо темпо. Бара одлична координација и прецизност додека се менува положбата на телото.

Скок-удар. Најчесто користен и најопасен удар во ракометот. Играчот скока и ја праќа топката додека е во воздух. Овој удар овозможува преглед над одбраната и ја зголемува моќта и брзината на топката. Се користи при напади од дистанца или кога треба да се надмине блок.



Удар на гол од место (изведба на пенал)



Скок-удар

Активност:

Вежбајте шутирање на гол од различни позиции и агли, со и без одбрана. Почнете без притисок за усовршување на техниката, а потоа додајте одбрана за подобрување на прецизноста и одлуките во игра.

Техника на удар

Позиција на телото: Телото треба да биде стабилно и подготвено за експлозивно движење. Играчот стои со благо свиткани колена, со тежината рамномерно распределена на двете нозе. Горниот дел на телото е благо навален нанапред за поголема сила и контрола.

Позиција на раката: Раката што упатува удар ја држи топката со прстите раширени околу неа. Лакотот е во линија со рамото, а при изведба, движењето е флуидно и завршува со притисок од зглобот за насочување и прецизност.

Позиција на ногата: Предната нога (спротивна од раката со која се упатува удар) е поставена напред за баланс и поддршка. Задната нога обезбедува сила при отскок или туркање при удар од место.

Стратегијата на ударот се темели на внимателен **избор на момент и место** за изведување. Клучно е да се одбере точниот момент кога голманот е поместен, одбраната не е организирана или кога соиграчите создаваат простор за напад.

Ова бара постојано **набљудување и процена** на играта во реално време. При изборот на место за удар, целта е да се насочи топката кон слабо покриениот дел од голот, најчесто кон аглите, било високо или ниско, каде што е тешко голманот да стигне. Искуството и внимателната анализа на позицијата на голманот играат значајна улога во постигнувањето прецизен и ефективен удар кон голот.



Удар на гол

Знаеш ли дека...?

Во ракометот, ударите кон гол најчесто се изведуваат за помалку од една секунда од моментот кога играчот ја добива топката, што бара неверојатна брзина на реакција и прецизност!



Секвенца на движења за удар на гол

Прашања за повторување и размислување:

1. Која е главната цел на ударот кон гол во ракометот?
2. Кои се трите основни видови удари што се користат во ракомет?
3. Каква е позицијата на телото при изведба на удар?
4. Зошто скок-ударот се смета за најопасен и најкористен тип на удар?
5. Како влијае стратегијата врз изборот на момент и место за изведување на удар кон голот?

Спорт за сите

Ударот на гол може да се приспособи за играчи со различни способности преку користење полесни топки и помали дистанци, овозможувајќи им да ја развиваат силата и прецизноста без стрес. Ова помага сите да уживаат во играта и да напредуваат според своето темпо.

Основи на нападот и одбраната и тимска тактика

Во ракометот, нападот и одбраната претставуваат два основни и меѓусебно поврзани аспекти на играта. Целта на нападот е да се постигне погодок преку ефикасна организација, додека целта на одбраната е да се спречи противникот да постигне гол. Успешната игра бара рамнотежа меѓу овие два елементи, со постојано приспособување, тактичко размислување и соработка меѓу играчите.

Клучни поими

напад, одбрана, тактика, соработка, позиционирање, формација, слободен простор

Основи на нападот

Успешниот напад во ракометот се темели на добро организирано и тактичко движење на сите играчи на теренот. Клучниот прв елемент е **поставувањето**, при што играчите се распоредуваат според однапред договорена формација. Најчесто се применуваат системи во зависност од поставеноста на одбраната – напад со еден кружен напаѓач се користи против поплитки одбрамбени формации како 6:0 и 5:1, додека напад со два кружни напаѓачи е поефикасен за разбивање на подлабоки зони како 4:2, 3:3 и 3:2:1. Успешното реализирање на нападот зависи и од брзината на донесување одлуки и соработката помеѓу сите играчи. Оваа распределба овозможува **покривање на целиот нападен простор и создавање услови за ефективно користење на додавањата и ударите на гол**. Правилната позиција на играчите ја зголемува шансата за брзи и успешни напади, бидејќи го ограничува движењето на противникот и им овозможува на напаѓачите да ја контролираат играта.

Знаеш ли дека...?

Во ракометот, успешниот напад и одбрана зависат од брзината на реакција — играчите имаат помалку од една секунда да донесат одлука дали ќе упатат удар кон гол, додаваат или ќе се повлечат во одбрана.



Движење во игра

Активност:

„Брзи одлуки на теренот“. Работете на вашата брзина и реакција во напад и одбрана. Кога ќе добиете топка, имате само една секунда да решите дали ќе упатите удар кон голот, ќе додадете или ќе се повлечете во одбрана. Комуницирајте и движете се паметно за да ја искористите секоја можност!

Следниот важен аспект е **движењето.** Напаѓачите треба постојано да се движат, без разлика дали ја имаат топката или не, со цел **да создадат слободен простор** и **да го поместат противничкиот блок.** Ова постојано движење го отежнува организирањето на одбраната, отворајќи нови можности за додавање или удар кон гол. Играчи кои се активни и добро координирани придонесуваат за динамичен напад кој може брзо да ги искористи слабостите во одбраната.

Точното, брзо и навремено додавање е уште еден клучен елемент. Прецизната циркулација на топката преку додавања овозможува техничко-тактички комбинации кои **ја збунуваат одбраната** и создаваат шанси за постигнување гол. Соработката и разбирањето меѓу играчите се од голема важност за успешна реализација на нападот. Конечно, **ударот кон гол** е моментот кога играчот, со добра техника и избран момент, ја праќа топката кон голот. Успешниот удар кон гол бара прецизност, сила и брза процена на позицијата на голманот и одбраната, што може да направи разлика во исходот на натпреварот.

Основи на одбраната

Одбраната има клучна улога во ракометот – нејзина главна задача е **да го прекине или забави противничкиот напад,** со цел **да се спречи постигнување гол.** Таа се темели на основните начела за успешна реализација како ширина, длабочина и густина на формациите. Првиот основен принцип е **правилното поставување** на одбранбените играчи. Секој играч има своја зона или конкретен противник кој го чува. Одбраната може да биде организирана како зонска, каде што играчите покриваат определен дел од теренот, човек на човек, кога секој играч следи одреден противник, или пак комбинирана, во зависност од тактиката и стратегијата на тимот. Ова поставување е темелот за ефективна одбрана и создава рамка за натамошни интервенции.

Вториот важен елемент е **блокирањето.** Одбранбените играчи треба да се постават активно и да го блокираат ударот со рацете, телото или правилно позиционирање, со цел да не дозволат чист и непречен удар кон голот. Активната и агресивна



Одбрана 2:1



Голман - клучен играч во одбраната на еден тим

Знаеш ли дека...?

Врвни тимови користат до 8 тактички ротации по натпревар, менувајќи позиции за само 3 секунди за да ја збунат одбраната.

позиција го отежнува нападот и го зголемува притисокот врз противничкиот играч кој упатува удар или додава. Добрата комуникација и координација во одбраната се клучни за навремено затворање на просторот и намалување на можностите за постигнување гол.

Третиот принцип е **пресретнувањето**. Одбранбените играчи мораат внимателно да ги читаат намерите на напаѓачите, да го предвидат додавањето и да се обидат да ја пресечат топката. Успешното пресретнување не само што ја прекинува нападната акција на противникот, туку создава и можност за брз контранапад. Ова бара брзина, добро расположение и фокус, што ја прави одбраната активен и значаен дел од целокупната тактика на тимот.



Подготовка за замена на сонграч

Тимска соработка и ротација

Тимската тактика во ракометот претставува комплексен систем на организирани движења, ротации и улоги кои го зголемуваат ефективното функционирање на тимот како единствена целина. Напредната стратегија подразбира детално планирање и адаптација на планот за игра, со цел максимално искористување на силните страни на играчите и искористување на слабостите на противникот.

Тактичката компонента е клучна и во нападот и во одбраната, бидејќи обезбедува **координација** и ефективност на тимот. Таа вклучува **комуникација меѓу играчите**, која може да биде и вербална и невербална, со цел брзо и јасно пренесување информации и реакции на теренот. **Ротацијата** или **промена на позициите** е важна за збунување на противникот во нападот или за пополнување на одбранбените празнини во одбраната, додека синхронизацијата осигурува дека сите играчи дејствуваат како еден организиран систем, без разлика дали се во напад или одбрана.

Дополнително, **брзата транзиција од напад во одбрана** и обратно е од суштинско значење за задржување контрола и организација на играта, овозможувајќи брзи и ефективни реакции на променливите ситуации на теренот.

Тактиката се учи и се развива преку вежби, натпревари и видеоанализа. Добра тактичка дисциплина овозможува колективен успех дури и кога индивидуалните вештини се на различно ниво.

Прашања за повторување и размислување:

1. Која е главната цел на нападот во ракометот?
2. Зошто е важно постојаното движење на играчите во нападот?
3. Кои се трите основни видови одбрана во ракометот?
4. Како можат одбранбените играчи да го блокираат ударот кон голот?
5. Зошто тактичката комуникација е важна за успешна игра?

Спорт за сите

Тактиките за напад и одбрана можат да се приспособат за секој играч, овозможувајќи вклучување на сите преку поедноставни позиции и јасни задачи. Ова создава тимска атмосфера каде што секој се чувствува важен и мотивиран за учество.

Правила на играта

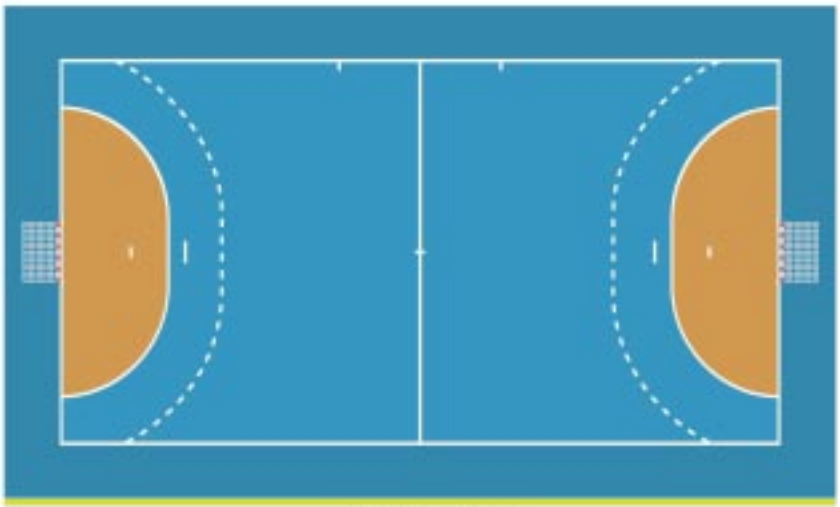
Правилата го регулираат текот на играта, одредуваат што е дозволено, а што не, и помагаат играта да биде фер и безбедна. Тактиката е план на тимот за постигнување победа преку добро организирана игра и улоги.

Клучни поими

правила, фаули, времетраење, замени, тактика, топка, терен, гол, пенал, исклучување,ротација, гол линија, фер плеј

Терен, топка и тим

Стандарден ракометен терен има должина од **40 метри** и ширина од **20 метри**. Теренот е поделен на две половини со линија на средината, а **гол-линијата** е долга **3 метри**. Пред голот се наоѓа **полукружната линија на шест метри**, која го означува просторот каде што напаѓачите не смеат да стојат додека упатуваат удари, освен ако не се во воздух. Дополнително, **линијата на девет метри** служи за изведување слободни удари и има улога во судиските одлуки.



Терен за ракомет

Голот во ракомет е висок **2** метри и широк **3** метри и е поставен во средина на крајната линија на теренот. Голот претставува главната цел на нападот и точка кон која се насочени сите шутови.

Топката што се користи во ракометот има различни големини во зависност од категоријата на играчите. За мажи и момчиња **над 16 години**, топката е со опсег на опкружување од **58** до **60** сантиметри и тежина од **425** до **445** грама. За **жени** и **девојки** од 14 години па нагоре, топката е малку помала, со опсег од **54** до **56** сантиметри и тежина од **325** до **345** грама. За помали категории и за деца се користат уште помали и полесни топки за полесно совладување.

Активност:

Ориентација на теренот

Твоја задача е брзо и точно да се движиш до деловите од теренот што ќе ги именува наставникот – на пример, „оди на шест метри“, „застани на линијата за слободен удар“ или „постави се како голман“. На теренот ќе има обележани позиции, а секој точен и брз одговор носи поен.



Топка за ракомет

Тимот во ракомет се состои од **шест играчи** на терен - три бекови (лев, центар, десен), две крила, пивот и еден **голман**. Вкупно со резервите, тимот брои до 16 играчи. Секоја позиција има свои задачи, а соработката е клучна за успех. Играчите носат спортска опрема, која вклучува дрес, спортски патики со добра фрикција и заштитна опрема, како штитници за колена или ракавици, ако е потребно. Голманот може да носи посебна заштитна опрема за подобра заштита и ефективност во голот.

Стандардниот ракометен терен е приближно колку големо кошаркарско игралиште, но играта се одвива со двапати повеќе играчи и со побрзо темпо, што ја прави динамична и возбудлива.



Ракометен гол

Правила на игра

Ракометот е спорт кој се игра меѓу **два тима**, секој со по седум играчи– шест играчи на терен и еден голман. Целта на играта е да се постигнат повеќе голови од противникот во текот на **две полувремиња**, секое **по 30 минути** (во младинските категории времето може да биде пократко). Играта почнува со почетен удар од средината на теренот.

Играчите можат да се движат слободно низ теренот, но не смеат да ја задржуваат топката повеќе од три секунди без додавање, шутирање или движење. Тие **може да направат најмногу три чекори со топката во рака** пред да треба да ја додадат или да упатат удар. Топката може да се додава со рака, да се фрла или да се упати удар кон голот.

Во нападот, играчите **не смеат да стапнат со нога внатре во полукружната линија на шест метри**, која ја означува зоната каде што само голманот може да се движи слободно. Ако играч го направи тоа, **голот не се признава** и топката се дава на противничкиот тим. Исто така, кога играчот упатува удар, тој може да скокне во зоната, но мора да ја пушти топката пред да стапне на земја.

Голманот има право да се движи слободно во својата зона и да користи кој било дел од телото за да спречи гол. Голманот **може да излезе надвор**



Судии за ракомет

Знаеш ли дека...?

Во ракометот, играчот може да добие исклучување од 2 минути за сериозни прекршоци, а тимот игра со помалку играчи додека трае казната, што значително ја отежнува одбраната и нападот?

од зоната, но во тој случај важат правилата како за преостанатите играчи.
Дозволени се **контакт и блокирање**, но не смее да се врши насилно одземање на топката, фаулирање или удари кон противникот. Судиските одлуки се темелат на фер игра и безбедност на играчите. Ако некој играч направи сериозен прекршок, може да добие казна, жолт или црвен картон, а во некои случаи и исклучување од натпреварот.

Тимовите **менуваат напад и одбрана по секој постигнат гол**, а смената на играчи може да се врши слободно и без пауза во текот на целата игра.

Фер плеј во ракометот претставува основен принцип, кој го гарантира почитувањето, дисциплината и спортскиот дух меѓу сите учесници во играта – играчи, тренери, судии и навивачи. Тоа значи дека секој учесник се однесува чесно, ја почитува противничката екипа и судиските одлуки, и игра според правилата без намерни нарушувања или агресивно однесување.

Почитувањето се манифестира преку коректна комуникација и однесување на теренот, како и надвор од него. Играчите се обидуваат да играат фер и да избегнуваат конфликти, додека судиите се авторитети кои го одржуваат редот и ги применуваат правилата објективно и непристрасно. Тренерите и навивачите исто така играат важна улога, бидејќи нивната поддршка треба да биде позитивна и охрабрувачка, без навреди и провокации.



Судиска одлука

Активност:

Разговор и примери од натпревари, симулација на тимска тактика и одлуки. Поделете се во групи и секоја група да претстави сцена од натпревар каде што се случува прекршок или конфликт, а потоа заедно да најдете фер и коректно решение. По изведбата, размислете како влијае правилното однесување врз тимскиот дух и атмосферата на играта!

Прашања за повторување и размислување:

1. Колку вкупно играчи има една екипа на теренот за време на ракометен натпревар?
2. Колку трае еден официјален ракометен натпревар и како е структуриран временски?
3. Кои се правилата и ограничувањата за тоа колку време и како играчот смее да ја држи или води топката?
4. Што е недозволено за напаѓачот кога ќе влезе или се најде во шестметарската зона пред голот?
5. Зошто се смета дека фер плејот има важна улога во ракометната игра и меѓу играчите?

Спорт за сите

Ракометот може да се приспособи за сите играчи, со полесни правила, помала топка и побавно темпо, овозможувајќи им да учествуваат според своите можности. Тимската соработка и фер плејот остануваат основа, правејќи ја играта достапна и забавна за секого.

Ракомет во слики – динамика и тимска игра



Скок удар



Момент на топка во гол



Активен напад и одбрана на натпревар



Скок удар на гол



Ракометен голман во расчекор



Жестока борба за топка

Тема 7

Фудбал

Фудбалот е еден од најпопуларните и најраспространетите спортови во светот. Се игра во речиси секоја земја, на различни нивоа— од детски и училишни натпревари до професионални и меѓународни шампионати. Основната цел на играта е да се постигнат повеќе голови од противникот, со уфрлување на топката во неговата мрежа.

Фудбалот е спорт кој претставува спој на физичка издржливост, техничка вештина, тактичка мудрост и тимска соработка. Иако на прв поглед изгледа едноставно, тој бара голема концентрација, дисциплина и брзи одлуки. Овој спорт не е само игра, туку и глобален феномен, кој ги поврзува луѓето низ целиот свет, инспирирајќи ја тимската работа и развојот на спортската култура. Благодарејќи на својата едноставност, динамичност и достапност, фудбалот стана универзален јазик што го разбираат сите.

Потеклото на фудбалот се врзува со древни игри со топка, кои се играле уште пред илјадници години во различни култури, но современиот фудбал како спорт е оформен во Англија во 19 век, кога беа поставени првите официјални правила и беа формирани првите клубови.

Фудбалот првпат е вклучен во Олимписките игри во 1900 година во Париз, но турнирот тогаш бил организиран од локалните домаќини. Првото официјално учество на ФИФА во организацијата на олимпискиот фудбалски турнир е во 1924 година, исто така во Париз. Овој турнир бил значаен бидејќи првпат дозволи учество на професионални играчи и означи почеток на светската експанзија на фудбалот.

На олимпискиот турнир во 1924 година, Уругвај направи сензационален настап, освојувајќи го златниот медал без пораз. Овој успех го постави Уругвај како светска фудбалска сила, а четирите ѕвезди на нивниот грб ги симболизираат двете олимписки злата (1924 и 1928) и двете титули од светските првенства (1930 и 1950).

Овој турнир во 1924 година се смета за прв официјален светски шампионат организиран од ФИФА, иако Светското првенство како посебен настан беше воведено во 1930 година.



Цели на темата:

- Да ги совладаш основните техники за контрола и водење на топката, додавање, примање и шут кон голот.
- Да ги разбереш и примениш основните принципи на нападот и одбраната во играта.
- Да развиваш вештини за ефективна тимска соработка и комуникација на теренот.
- Да ги почитуваш правилата на играта и да изградиш чувство за фер плеј и спортска култура.
- Да ја подобруваш својата физичка подготвеност, брзина и координација како основа за успешна игра.

Инклузивна цел:

- Сите ученици да можат активно и соодветно да учествуваат во фудбалските активности, според своите физички способности, интереси и индивидуални можности, со прилагодување на задачите и темпото со цел да се поттикне вклученост, соработка и позитивно спортско искуство за секого.

Контрола и додавање на топката

Контролата и додавањето на топката претставуваат основни технички елементи во фудбалската игра, кои овозможуваат организирана и ефикасна тимска игра. Усовршувањето на техниката во фудбалската игра придонесува играчот да има целосна контрола врз топката. Контролата на топката подразбира способност играчот со сигурност да ја запре, ублажи или насочи топката по прием од додавање, со цел да ја задржи во своја сопственост и да ја подготви за следна акција. Контролата може да се изведе со различни делови од телото – со стапалото, бутот, градите или главата – во зависност од висината и брзината на топката.

Клучни поими

прв контакт, отворање на стапалото, амортизација на топката, положба на телото, тајминг, сила и насока на додавањето

Додавање на топката

Додавањето на топката е клучен елемент од техничките способности на фудбалерите. Најчесто се користи додавање со внатрешната страна на стапалото, кое е најпрецизно и најконтролирано, но исто така често се користат и додавање со горниот дел и со надворешниот дел од стапалото.



Додавање со внатрешниот дел од стапалото

Додавање на топката со внатрешниот дел од стапалото

Додавање со внатрешниот дел од стапалото е најпрецизниот и најчесто користен начин на додавање во фудбалот. Се користи главно за кратки и средни растојанија, особено при брза размена на топката, игра во затворен простор или под притисок. Благодарејќи на својата ефикасност, ова додавање се изучува уште во почетните фази на обуката. Техниката се изведува со пристап под мал агол, потпорната нога е покрај топката со прстите насочени кон целта, а ударната

Знаеш ли дека...?

Во просек, професионален играч изведува меѓу 30 и 70 додавања по натпревар.
Во тимови со поседувачки стил на игра, како Барселона или Манчестер Сити, некои играчи прават и преку 100 додавања – што ја покажува важноста на оваа вештина.



Додавање со внатрешен дел од стапалото

нога ја удира топката со внатрешната страна од стапалото. Зглобот е фиксиран, телото благо наведнато, а контактот со топката се прави во нејзината средина за рамномерно и прецизно движење. По ударот, ногата ја следи насоката на додавањето, а погледот останува насочен кон соиграчот. Овој вид додавање овозможува сигурна и контролирана игра, развива темпо и прецизност, и претставува темел на техничката подготвеност кај секој фудбалер.

Додавање на топката со горниот дел од стапалото

При изведба на додавање со горниот дел од стапалото, играчот пристапува кон топката под благ агол, со цел да создаде оптимален замав за удар. Потпорната нога се поставува стабилно покрај топката, со благо свиткано колено и телото наведнато нанапред. Ударната нога се замавнува наназад и ја удира топката со горниот дел од стапалото, односно со местото блиску до врвот на копачката. Контактот со топката се прави во нејзината средина или малку под неа, со цел да се добие стабилна и директна траекторија. По ударот, ногата природно продолжува во правец на додавањето, а телото останува во рамнотежа. За прецизно и ефикасно додавање, важно е да се контролира силата на ударот, положбата на стапалото и насоката во која е насочена телесната тежина при изведбата. Овој тип на додавање најчесто се користи за средни до долги растојанија и е особено корисен кога е потребна брза и директна игра.

Додавање на топката со надворешниот дел од стапалото

Додавањето со надворешниот дел од стапалото е технички поспецифичен начин на пасирање, кој се користи за изненадување на противникот и за додавање под необичен агол. Ова додавање бара поголема вештина и контрола, бидејќи ударната површина е помала, а стабилноста на ногата мора да биде целосно контролирана. При изведбата, играчот се приближува кон топката благо странично, а потпорната нога се поставува стабилно покрај топката. Контактот се остварува со надворешната страна на стапалото, обично во делот каде што стапалото се закривува нанадвор, со цел топката да добие специфична насока или ротација.



Прием на топка со гради

Контрола и прием на топка

Добриот прием претставува основа за сигурна и течна игра, а неговата успешна изведба зависи од точниот тајминг, изборот на телесен дел за прием и вниманието при контактот со топката. Приемот на топката е најконтролиран кога се изведува со **внатрешниот дел од стапалото**, но често се користи и потиснување на топката со **долниот дел од стапалото**, а во зависност од висината и брзината на додавањето, контролата на топката може да се изведе **со различни делови од телото**, односно, бутот, градите или главата.

Знаеш ли дека...?

Најбрзо додавање во историјата на фудбалот е измерено со брзина од над 120 километри на час! Некои професионални играчи, особено дефанзивци и плејмејкери, имаат способност да додадат со брзина речиси колку удар кон гол со што се бара одличен прием од соиграчот.

Технички, приемот почнува со процена на движењето на топката и соодветно позиционирање на телото. Во моментот на контакт, играчот ја ублажува брзината на топката преку амортизација – благо повлекување на делот од телото што ја прима топката, со цел таа да не отскокне или побегне. Кај приемот со стапало, стапалото треба да биде стабилно и благо повлечено наназад при допирот. Кај прием со бут или гради, телото се поставува така што се ублажува енергијата на топката и таа паѓа контролирано на земја.

Приемот може да биде **статичен** (во место) или во **движење**, при што играчот ја прима топката додека се движи и со тоа директно ја насочува кон следната акција. Напредните играчи користат и насочен прием, каде што контролата се изведува со свртување или насочување кон простор, без потреба од дополнителен допир. Совладувањето на техниката на прием му овозможува на играчот да дејствува сигурно, брзо и прецизно, што е клучно за секојдневната игра на сите позиции на теренот.

Активност:

Поставете се во парови на растојание од 5 до 10 метри и вежбајте додавање со внатрешниот дел од стапалото, внимавајќи на правилна техника и контролиран прием на топката. Потоа пробајте додавање во движење и насочен прием околу конуси, за да развиете контрола, координација, брзина на одлуки и тимска соработка.



Контрола на топка

Прашања за повторување и размислување:

1. **Кои се основните разлики меѓу додавањето со внатрешниот, горниот и надворешниот дел од стапалото во фудбалот?**
2. **Што претставува амортизација при приемот на топката и како се изведува таа?**
3. **Зошто насоченият прием на топката се смета за повисоко ниво на техничка вештина?**
4. **Каква е целта на вежбата во парови за усовршување на техниката на додавање и прием на топката?**
5. **Колкава брзина е измерена при најбрзото додавање изведено во фудбалот?**

Спорт за сите

За ученици со посебни образовни потреби, вежбата може да се адаптира преку користење поголеми и помеки топки, побавно темпо и визуелни или звучни маркери за ориентација. Додавањето и приемот може да се вежбаат и со седечка позиција или на помало растојание, при што секој ученик учествува според своите можности и добива поддршка од партнер или наставник.

Водење на топката (дриблинг)

Водењето на топката или дриблингот е основен технички елемент во фудбалската игра, кој овозможува играчот да ја контролира и движи топката по теренот додека се движи. Тоа е клучна вештина, која му овозможува на фудбалерот да го задржи поседот на топката, да создаде просторна предност, да го избегне противникот и да го организира нападот.

Техничка изведба на водењето на топката

Техниката на водење се изведува со различни делови од стапалото, најчесто со внатрешниот, надворешниот и водење со горниот и долниот дел на стапалото, при што се прават мали, контролирани допири со топката. Топката треба секогаш да биде блиску до телото на играчот, така што играчот би можел лесно да се запре, да смени насока или да се изведе маневар при опасност од противнички притисок. Потпорната нога игра важна улога во одржување рамнотежа, додека телото е благо наведнато нанапред за подобар баланс и реакција.



Вежба за водење топка

Постојат **различни видови на дриблинг – брзо водење** за отворен простор, **бавно и контролирано** водење во густи ситуации каде што играчот е опколен со поголем број противници и **дриблинг со финтирање** за надминување и создавање предност пред противниците. Клучно е играчот постојано да го задржува погледот и

Клучни поими

контрола на топката, кратки допири, близина до телото, промена на насока, брзина на водење, координација, визуелен контакт со топката и околината, рамнотежа, дриблинг

Знаеш ли дека...?

Најдолгиот успешен дриблинг во движење на светот траел 11,1 секунди!
Лионел Меси е познат по еден од најдолгите дриблинзи во историјата кога го постигна неговиот соло-гол против Хетафе во 2007 година, каде што почнувајќи од својата половина, издрибла 5 противнички играчи.



Дриблинг во игра

на топката и на околината, за да може да реагира брзо и да донесе соодветна одлука.

Водењето со **внатрешниот дел од стапалото** се применува при бавно градење на играта или нагло менување на правецот на движењето. **Водењето со горниот дел од стапалото** најчесто се користи кога играчот сака да создаде предност на теренот и за што пократко време да освои поголем простор на теренот. Водењето со **надворешниот дел од стапалото** се применува поретко и најчесто служи кога играчот треба да направи нагли странични движења со цел да го избегне противничкиот играч.



Водење топка во игра

Активност:

Секој од вас ќе работи индивидуално со топка во обележан простор, почнувајќи со водење во место, па потоа во движење со различни делови од стапалото. Потоа, водете ја топката цикцак меѓу конуси, менувајќи насока и темпо, и применете дриблинг со финти за да ја подобрите контролата, агилноста и брзината на одлуки. За крај, може да се организира и мало натпреварување за дополнителна мотивација и забава.

Знаеш ли дека...?

Најмногу успешни дриблинзи во една сезона во Премиер-лигата има играчот на Фудбалскиот клуб Фулам - Адама Траоре.
Со преку 180 успешни дриблинзи во една сезона, Траоре ги надмина сите фудбалери, благодарејќи на својата сила, брзина и ниско тежиште.

Прашања за повторување и размислување:

1. Кои се главните цели на водењето на топката (дриблингот) во фудбалската игра?
2. Со кои делови од стапалото најчесто се изведува техниката на водење на топката?
3. Во кои ситуации најчесто се користи водењето со внатрешниот, горниот и надворешниот дел од стапалото?
4. Што е целта на активноста со водење меѓу конуси и финти во индивидуална работа со топка?
5. Кој го извел најдолгиот успешен дриблинг во фудбалот?

Спорт за сите

Вежбите за водење на топката можат да се приспособат со користење поголеми или помеки топки, пошироки растојанија и повеќе време. Учениците во инвалидска количка можат да ја туркаат топката со рака или стап, со цел секој да учествува и да ја развива координацијата и контролата.

Удар кон голот

Ударот кон голот во фудбалот е еден од најважните технички елементи, чија цел е постигнување погодок. Техниката на удар почнува со правилно позиционирање на потпорната нога покрај топката, со прстите насочени кон целта. Ударната нога се замавнува наназад и удира во централниот или долниот дел на топката, во зависност од посакуваната траекторија. Во фудбалот, успешниот удар на гол е клучен технички елемент, кој се изведува на различни начини во зависност од ситуацијата и положбата на топката.

Клучни поими

позиција на потпорната нога, замав, контакт со топката, прецизност, сила, насока, стабилност, рамнотежа, следење на ударот, тип на удар (внатрешен, надворешен, горен дел од стапало), траекторија, брзина



Удар со глава



Топка во мрежа

Ударот со внатрешниот дел од стапалото е најпрецизен и најчесто користен за кратки и средни растојанија. Телото е благо наведнато, зглобот фиксиран, а контактот со топката во нејзината средина, што овозможува точен и контролиран удар. **Ударот со горниот дел од стапалото** се користи за силни и долги удари. Телото е наведнато нанапред, потпорната нога стабилна, а контактот со топката е во нејзината средина или малку подолу, со цел да се добие стабилна и директна траекторија. **Ударот со надворешниот дел од стапалото** е понапреден и служи за изненадувачки удари под необичен агол. Телото е благо странично поставено, а контактот е со надворешната страна на стапалото, што создава специфична насока и ротација на топката. **Ударот со глава** се користи кога топката е на висина на главата. Играчот ја удира топката со челото, со стабилно тело и фокус на топката, овозможувајќи силни и прецизни удари, особено во скокови.

Знаеш ли дека...?

Најдолгиот гол од директен шут бил постигнат од растојание од 91,9 метри – дело на Том Кинг во 2021 година, што е и Гинисов рекорд.

Техника на изведување удар на гол

Техниката на удар на гол почнува со приближување кон топката под контролиран агол, при што потпорната нога се поставува стабилно покрај топката со прстите насочени кон целта. Ударната нога прави замавнување наназад за да се овозможи посилен контакт со топката.

Контактот може да се изведе со внатрешниот, горниот или надворешниот дел од стапалото. Телото е благо наведнато нанапред за прецизност и ниска насока, рацете се користат за одржување рамнотежа, а погледот е насочен делумно кон топката и делумно кон целта. По ударот, ногата следи движење во насока на шутот за да се овозможи генерирање максимална сила и контрола врз ударот на топката.



Шут со фаза на подготовка

Видовите на удар на гол во фудбал вклучуваат: удар со внатрешниот дел од стапалото кој е најпрецизен и се користи за шутови од кратка дистанца; удар со горниот дел од стапалото кој овозможува силен шут од далечина; удар со надворешниот дел од стапалото кој се користи за додавање ефект или шут под закосен агол; волеј-удар кој се изведува при директен контакт со топка во воздух; полуволеј-удар при контакт веднаш по отскокнување од подлогата; удар со глава кој е вообичаен при центаршутови или воздушни топки; удар со петица кој е креативен и неочекуван, обично во тесен простор; и удар со подножје (табан) кој се користи во футсал или при блиски и контролирани удари.

Прашања за повторување и размислување:

1. Како правилно се поставува потпорната нога при изведување на техниката удар кон гол?
2. Кои делови од стапалото можат да се користат за удар кон гол и каков ефект се постигнува со секој од нив?
3. Кои различни видови удари кон гол постојат и кога се применуваат?
4. Каква е целта на активноста со шутови во парови и игра 3 на 3 во развојот на техниката на шут?
5. Од кое растојание е постигнат најдолгиот гол во фудбалот?

Активност:

За да ја совладате техниката на удар кон гол, работете во двојки: едниот додава топка, а другиот шутира со внатрешниот, а потоа и со горниот дел од стапалото за прецизност и сила. Вежбајте и центаршутови за удари со глава и волеј. На крај, играјте мала игра 3 на 3 или 4 на 4 каде што ќе имате можност да ја примените техниката во реална ситуација.

Знаеш ли дека...?

Најбрзиот измерен шут изнесува околу 211 км/ч и му се припишува на Бразилецот Роберто Карлос.

Спорт за сите

Користете полесни топки и поблиску поставен гол. Дозволете повеќе време за подготовка и охрабрувајте ја употребата на делот од стапалото кој им одговара. Приспособете го темпото и обемот на вежбите според индивидуалните можности на учениците за да им овозможите успешна и безбедна изведба.

Основи на нападот и одбраната

Во фудбалската игра, нападот и одбраната се двата основни тактички сегменти кои заедно ја дефинираат целокупната стратегија на еден тим. Нападот претставува серија организирани акции чија крајна цел е постигнување гол, додека одбраната има за задача да го спречи противникот да реализира успешен напад со постигнување погодок.

Основата на нападот вклучува прецизно додавање, креирање простор, брзи трансформации и ефективна поддршка од соиграчите. Играчите во напад мораат да покажат креативност, добра комуникација и трпеливост при градењето акција. Одбраната, пак, се базира на правилно позиционирање, пресретнување на додавањата, одземање на топката и тимска компактност.

Клучни поими

движење без топка, позиционирање, создавање простор, завршница, пресинг, маркирање, пресретнување, зона на одбрана, индивидуална одбрана, трансформација напад-одбрана, комуникација



Фудбалски формации



Златан Ибрахимовиќ во борба за топка

Видови напад во фудбалот

Во фудбалот постојат неколку видови напад, секој со различна стратегија и тактички пристап. **Позиционен напад** се користи кога тимот има подолг посед на топката и постепено го гради нападот преку контролирани додавања и движења, со цел да се пробие организирана одбрана. Брз напад или контранапад се изведува веднаш по одземање на топката, со брзо преминување од одбрана во напад и обид за искористување на непоставена одбрана на противникот. **Напад преку крила** вклучува користење на страничните линии за ширење на играта и центаршутови кон напаѓачите. **Комбиниран напад** подразби-

Знаеш ли дека...?

Најбрзиот гол во историјата е постигнат по само 2,4 секунди – дело на фудбалерот Науф Ал Абед од Саудиска Арабија.

ра употреба на кратки пасови, двојни додавања и трчање без топка за отворање простор. **Директен напад** користи долги додавања или исфрлување на топката кон напаѓачите за брзо создавање шанса за гол. Секој тип на напад се избира според ситуацијата на теренот, квалитетите на тимот и тактичките цели.

Видови одбрана во фудбалот

Во фудбалот постојат повеќе видови одбрана кои се применуваат според тактиката на тимот и ситуацијата на теренот. **Зонска одбрана** подразбира секој играч да чува одреден простор на теренот, а не конкретен противник, со што се задржува формацијата и се спречува создавање празен простор. **Одбрана човек на човек**, тоа значи дека секој играч директно го чува својот противник, со цел да го спречи во примањето на топката или во некое пробивање. **Комбинирана одбрана** е мешавина од зонска и индивидуална одбрана и најчесто се користи на повисоко ниво, каде што еден играч добива конкретна задача (обично да чува клучен напаѓач), додека преостанатите го покриваат просторот. **Пресинг-одбрана** е агресивен стил на игра каде што тимот врши притисок веднаш по загуба на топката, често во половината на противникот, со цел да ја врати топката брзо во свој посед. Длабока одбрана се користи кога тимот се повлекува блиску до сопствениот гол, бранејќи се компактно и чекајќи можност за контранапад. Сите овие одбранбени системи бараат координација, комуникација и тактичка дисциплина.



Тактичка формација

Активност:

Играјте во две екипи на половина терен, каде што една ќе организира напад преку додавања и движење без топка, а другата ќе применува одбрана со затворање простор и пресинг. По неколку минути сменете ги улогите. Целта е да ги усовршите тактичките вештини преку реална игра..

Прашања за повторување и размислување:

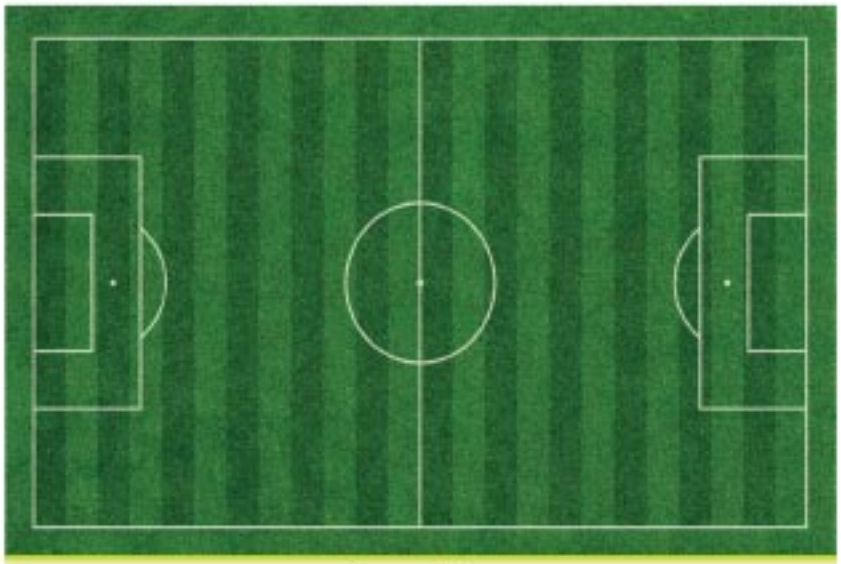
1. Која е главната цел на нападот, а која на одбраната во фудбалската игра?
2. Кои видови напад постојат и кога се користат?
3. Што претставува зонска, а што одбрана човек на човек?
4. Зошто е важна комуникацијата и координацијата во одбраната?
5. Како може поседот на топката да помогне во одбраната?

Спорт за сите

Со користење полесна топка, намалено поле за играње, игра 3 на 3 или без чувари на гол, фудбалот може да биде достапен за сите ученици, без разлика на нивните физички способности. Учениците со понала подвижност може да играат во одредена зона или со поддршка од соиграч, при што секој има можност да учествува, да соработува и да ужива во играта.

Правила на играта

Фудбалскиот терен е правоаголна површина покриена со трева или вештачка подлога, со строго дефинирани димензии. Должината на теренот изнесува од **90 до 120** метри, а ширината од **45 до 90** метри. За меѓународни натпревари, должината мора да биде од **100 до 110** метри, а ширината од **64 до 75** метри. Голот има ширина од 7,32 метри и висина од **2,44** метри. **Шеснаесетникот** (пенал- простор) се протега **16,5** метри од гол-линијата во теренот и е широк **40,3** метри. **Пенал-точката** е поставена на растојание од **11** метри од гол-линијата. Централниот круг има радиус од **9,15** метри, додека аголните лакови (корнери) имаат радиус од 1 метар.



Терен за фудбал

Топката во фудбал мора да биде сферична, изработена од кожа или друг соодветен материјал. Обемот на топката изнесува од **68 до 70** сантиметри, а нејзината тежина на почетокот на играта треба да биде меѓу **410 и 450** грама. Притисокот на топката треба да биде од **0,6 до 1,1** атмосфера. Големината на топката се означува со **број 5** за сениорска категорија, која е стандардна за сите официјални натпревари.

Фудбалската игра се игра меѓу **две екипи** со по **11 играчи**, вклучувајќи и голман. Натпреварот трае **90 минути**, поделени во **две полувремиња** по **45 минути**, одделени **со пауза од 15 минути**. Играта почнува со почетен удар од центарот на теренот. Играчите смеат да ја играат топката со сите делови на телото освен со рацете, освен голманот кој има право да ја користи раката во својот шеснаесетник.

Клучни поими

натпревар, тимови, судија, полувреме, продолжување, фаул, офсајд, аут, корнер, гол-аут, пенал, слободен удар, индиректен удар, картони, измени, почетен удар, шеснаесетник, ВАР-технологија



Официјалната топка на Светското првенство во Катар 2022

Знаеш ли дека...?

Црвените и жолтите картони се воведени дури во 1970 година, на Светското првенство во Мексико. Пред тоа, судиите само усно ги опоменувале играчите.

Прекршоци, како **фаули, игра со рака, офсајд или груби контакти** се санкционираат со **слободни удари, пенали,** а во зависност од опасноста или намерата на фаулот играчите може да добијат картони (жолт - опомена или црвен - исклучување). При излегување на топката надвор од теренот, играта се продолжува со изведување **аут, корнер или гол-аут.** Секоја екипа има на располагање **резервни играчи** и за време на натпреварот може да направи **до 5 измени** на играчи. Натпреварот го контролира главен судија, потпомогнат од двајца линиски помошници и четврти судија, а исто така во употреба на сите натпревари е **ВАР-технологијата** преку која со видеоанализа се коригираат спорните ситуации на теренот.

Фер плејот во фудбалот е принцип на чесна и коректна игра каде што играчите, тренерите и судиите ја почитуваат спортската етика и правилата на играта. Тоа значи игра без намерни прекршоци, прифаќање на одлуките на судијата, почит кон противникот и спречување насилство или навреди. Фер плејот го поттикнува почитувањето, чесноста и пријателството во спортот.

Фудбалска федерација на Македонија
https://ffm.mk/



Почеток на фудбалски натпревар

Активност:

Се организира натпревар (7 на 7 или 5 на 5) со повторување на основните правила. Наставникот суди и објаснува прекршоци, а играчите ги применуваат правилата и развиваат фер плеј. На крајот следува кратка дискусија за наученото.

Прашања за повторување и размислување:

1. **Колку време трае фудбалскиот натпревар и како е структуриран?**
2. **Кои се дозволените начини на играње со топката и што не е дозволено?**
3. **Кои се димензиите на фудбалскиот терен и кои се стандардите за меѓународни натпревари?**
4. **Какви се карактеристиките на официјалната фудбалска топка?**
5. **Кое е значењето на правилото „пас назад“ и кога е воведено?**

Спорт за сите

Правилата на фудбалот се приспособуваат за сите учесници, со цел играта да биде забавна, безбедна и достапна. Се нагласува фер плеј, тимска соработка и активен ангажман, без големи ограничувања во димензиите на теренот или бројот на играчи.

Фудбал во слики – моменти што го прават спортот магија



Верни поддржувачи го бодрат својот тим



Ножички - еден од најатрактивните удари во фудбалот



Типичен момент на прослава за постигнат гол во фудбал



Тим - во фудбал тимот е посебно семејство



Освојување трофеј во фудбал - сон на секој фудбалер



Дуел во фудбал - секогаш во жестока борба

Тема 8

Фитнес и здравје



Современите облици на физичка активност, како што се **аеробик**, **фитнес** и **пилатес**, претставуваат повеќе од обични вежби — тие се пат кон подобро здравје и хармонија на телото и умот. Овие активности ја развиваат кардиоваскуларната издржливост, ја јакнат мускулатурата и ја подобруваат флексибилноста, додека истовремено помагаат во намалување на стресот и зголемување на енергијата.

Она што ги прави посебно достапни е тоа што не бараат скапа опрема или посебни услови, туку се приспособуваат на различни физички способности и потреби. Со различни интензитети и стилови, секој може да ја избере најсоодветната форма на активност, која не само што ќе ја подобри физичката кондиција, туку и ќе ја зголеми самодовербата и мотивацијата за здрав живот.

Во овој контекст, аеробикот нуди динамични ритмички движења кои го зајакнуваат срцето и ја подобруваат координацијата, фитнесот се фокусира на развој на сила и издржливост преку разновидни вежби, додека пилатесот насочува кон внимание на правилна контрола, стабилност и флексибилност преку свесно движење и дишење.

Овие облици на активност се важен дел од изборните физички активности за учениците, нудејќи им можност да го негуваат своето тело и ум на начин што најмногу им одговара.



Цели на темата:

- Да развиваш и изведуваш основни техники од аеробик, фитнес и пилатес со правилна поставеност на телото и контрола на движењата.
- Да развиваш координација преку усогласување на движењата со ритамот и дишењето.
- Да вежбаш правилно дишење како основа за подобра издржливост и концентрација за време на активностите.
- Да го приспособуваш интензитетот на вежбите според својата физичка подготвеност и лични можности.
- Да се грижиш за безбедноста и да превенираш повреди преку контролиран и свесен пристап кон изведбата на вежбите.
- Да развиваш свест за важноста на редовната физичка активност како дел од здравиот начин на живот.

Инклузивна цел:

- Овозможува изведба на техники и вежби од аеробик, фитнес и пилатес со приспособување на интензитетот и движењата според индивидуалните физички способности и потреби на секој ученик, со цел активно и безбедно вклучување на сите, вклучувајќи ученици со посебни образовни потреби.

Фитнес и фитнес-вежби

Што е фитнес?

Фитнесот не е само вежбање во вежбалница, туку начин на живеење што ги обединува физичката активност, исхраната и менталната рамнотежа. Тој претставува **филозофија на здрав и активен стил на живот**. Преку редовно движење, контролирано дишење и свесен пристап, фитнесот позитивно влијае врз телесното и менталното здравје. Вежбите се разновидни, приспособливи и достапни за сите – без разлика на возраст или ниво на подготвеност.

Кога почнуваме со вежбање, важно е да почитуваме неколку основни правила кои ќе ни помогнат да бидеме безбедни и успешни:

Постепеност – секогаш почнуваме со полесни вежби и со време ја зголемуваме тежината или времетраењето. На телото му треба време за да се навикне и да стане посилно.

Безбедност – внимаваме на правилна техника, носиме соодветна облека и обувки, и секогаш се загреваме пред вежбање. Така избегнуваме повреди.

Редовност – подобрувањето не се случува одеднаш. Ако вежбаме редовно, дури и по малку секој ден, ќе видиме голема разлика во нашето тело и расположение.



Реквизити за фитнес

Што се фитнес-реквизити и зошто се важни?

Фитнес-реквизити се помагала кои го олеснуваат и збогатуваат вежбањето. Се користат според потребите и ги има во секаква форма, големина или тежина, како што се: тегчиња, медицински топки, баланс-дискови, ластици за отпор, платформи за стабилност, подлоги за вежбање, јаже за скокање, босу-топка, ролери за стомачни, ленти за влечење и други. Тие овозможуваат поголема разновидност, прогресија и функционалност во тренингот, како и подобра адаптација на вежбите според индивидуалната физичка подготвеност.

Клучни поими

Фитнес, физичка активност, исхрана, ментална рамнотежа, постепеност, безбедност, редовност, реквизити, кардио, сила, истегнување, рамнотежа, координација, склекови, чучнувања, планк, исчекори, скокање, аеробни вежби, издржливост, здравје

Активност:

Истражете фитнес апликации и паметни уреди што ги користат спортистите за следење на активностите и здравјето. Запишете кои функции ги имаат, како броење чекори, мерење срцева фреквенција и планирање тренинзи, и објаснете како тие ви помагаат да бидете поздрави и поактивни. На крајот, споделете ги вашите сознанија со класот.

Фитнес-вежби: значење и видови

Фитнес-вежбите претставуваат структурирани физички активности **насочени кон подобрување на квалитетот на движењето и развој на моторичките способности, како што се сила, издржливост, брзина, рамнотежа, координација и флексибилност**. Тие не се само дел од рекреативна активност, туку суштински сегмент на секој план за физички развој – од почетници до врвни спортисти. **Преку нив се постигнува поефикасно, побезбедно и посестрано движење, како во спортот така и во секојдневниот живот.** Во контекст на спортската подготовка, фитнесот служи како дополнување на специфичните спортски тренинзи, обезбедувајќи стабилна основа за постигнување висок спортски резултат.



Функционален тренинг

Според целта што ја постигнуваат, фитнес-вежбите се делат на:

Кардиовежби – за подобрување на срцево-белодробната издржливост. Примери: трчање, скокање јаже, аеробик.

Силови вежби – за јакнење на мускулатурата и зголемување на силата. Примери: склекови, чучнувања, вежби со тегови.

Функционални вежби – за подобрување на природните и секојдневни движења. Примери: бурпи, исчекори, скокови со промена на насоката.

Стабилизациски и јадрени (core) вежби – за подобрување на рамнотежата и стабилноста. Примери: планк, бочен планк.

Вежби за флексибилност – за зголемување на опсегот на движење и превенција од повреди. Примери: истегнување, јога, пилатес.

Знаеш ли дека...?

Денес постојат многубројни, современи пристапи и технологии во фитнесот:

Вежби со виртуелна реалност (VR фитнес): VR фитнес овозможува вежбање преку игри со виртуелна реалност, како „Beat Saber".

Биофидбек тренинг користи сензори за следење на телесните функции и приспособување на напорот во реално време.

EMS тренинг активира мускули преку електростимулација – ефикасно и во спорт и во рехабилитација.

AI апликации како Freeletics креираат тренинг според вашиот напредок.

Носиви уреди (Fitbit, Apple Watch) го следат движењето, срцевата фреквенција и спиењето – за подобра контрола и мотивација.

Плиометриски вежби – за развој на експлозивна сила и брзина. Примери: скокови од место, скокови на кутии, спринтови.

Сите вежби од комплексите обработени во овој учебник, со соодветни модификации, можат да се применат како фитнес-вежби, во согласност со целите и потребите на тренингот.

1. Склекови – за горен дел (гради и рамена)

Почетна положба:

Рацете се поставени малку пошироко од ширината на раменатa. Телото е исправено во права линија од глава до петици. Стапалата се собрани или малку одвоени, а прстите на нозете се потпираат на подот. Стомакот и глутеусот се затегнати за стабилност.

Движење надолу:

Свиткувај ги лактите под агол од околу 90 степени. Телото се спушта рамномерно и контролирано, без виткање во половината. Градите се приближуваат кон подот, но не го допираат.

Движење нагоре: Притисни со дланките и испружи ги рацете назад во почетна положба. Задржи ја правата линија на телото во текот на движењето.

Важно: Дишењето треба да биде контролирано: вдишување при спуштање, издишување при креване. Не ширете ги лактите премногу. Избегнувај виткање на грбот или спуштање на карлицата.

Почетници: Може да се прават склекови со колената на под за полесна варијанта.

ПРИМЕР ЗА СТРУКТУРИРАН КРУЖЕН ФИТНЕС-ТРЕНИНГ ЗА ЦЕЛО ТЕЛО

Вкупно времетраење: 30-35 минути

Број на вежби: 6

Интензитет: Среден

Сет: 3 круга

Работа: 40 секунди

Одмор меѓу вежби: 20 секунди

Одмор меѓу кругови: 1-2 минути



Вежбите се изведуваат една по една, без пауза подолга од 20 секунди. По еден завршен круг се прави одмор од 1 до 2 минути, потоа се повторува. Приспособете го темпото според сопствената кондиција.



Почетна положба



Склек

2. Чучнувања – за нозе и глутеална регија

Почетна положба: со стапалата поставени во ширина на раменатa, прстите насочени малку нанадвор, грбот исправен, а погледот насочен напред;

Движење надолу: каде што колената се виткаат и карлицата се спушта наназад и надолу како да седнуваш на замислен стол, при што колената не треба да ја поминат линијата на прстите.

Движење нагоре: кога со притисок од петиците се исправуваш назад во почетна положба, задржувајќи ја рамнотежата и стабилноста низ целото тело.

Почетници: Варијанта за почетници е клек до стол.

Знаеш ли дека...?

Чучнувањето е една од најкористените и најефективни вежби – еднакво застапена кај рекреативци и врвни спортисти. Освен што ги јакне мускулите на нозете и задникот, таа вежба го активира и јадрото, ја подобрува рамнотежата и го зајакнува телото за секојдневни и спортски движења. Правилно изведени чучнувања можат значително да придонесат за силно и функционално тело.





Клек

3. Планинар (Mountain climbers) – за срцева активност и стомачни

Почетна положба: почни во позиција на склек: дланките под раменатa, телото во права линија **од глава до петици, стомачните мускули затегнати.**

Движење: повлечи го едното колено кон градите, задржувајќи го телото стабилно и без виткање на карлицата или грбот.

Наизменично менување: брзо врати го колената назад и веднаш повлечи го другото колено кон градите, како да трчаш во место во хоризонтална положба.

Важно: Да се одржува стегнато јадро (стомачни и грбни мускули).



„Планинар"

4. Опирање предно на дланки и подлактици (Plank) – за јадро и стабилност

Почетна положба: легни на под со лице надолу, постави ги подлактиците на подот така што лактите се под раменатa. Испружи ги нозете назад, потпирајќи се на прстите од стапалата.

Активна позиција: подигни го телото така што ќе формираш права линија од главата до петиците. Затегни ги стомачните мускули, задникот и бутовите.

Одржување: држи ја оваа позиција без движење, со погледот насочен надолу, вратот во неутрална положба и со рамномерно дишење.

Важно: да не се витка или опушта долниот дел од грбот, колковите да не паѓаат или да се подигнуваат, стомачниот ѕид да остане активиран.



Исчекор



Исчекор



Опирање предно на дланки и подлактици



5. Исчекори (Lunges) – за координација и сила во нозете

Почетна положба: застани исправено со стапалата во ширина на колковите, рацете може да се стават на колковите или пред телото.

Чекор напред: направи голем чекор напред со едната нога, спуштајќи го целото стапало рамно на подот.

Спуштање: свиткај ги колената и спушти го телото надолу додека задното колено се приближува до подот, но не го допира, а предното колено останува над стапалото и не поминува преку прстите.

Враќање: со сила од предното стапало, врати се во почетна положба.

Потоа повтори со другата нога.

Важно: да се одржува рамнотежа, грбот да е исправен, а стомачните мускули затегнати. Исчекорите ја јакнат мускулатурата на нозете и задникот и ја подобруваат стабилноста.

Знаеш ли дека...?

Само 15 минути умерена физичка активност дневно можат значително да го намалат ризикот од хронични болести и да го продолжат животниот век.

6. Скокање со јаже или jumping jacks – за кардио и агилност

Скокање со јаже ја подобрува издржливоста, координацијата и брзината, додека **jumping jacks** го зголемуваат срцевиот ритам и го активираат целото тело преку ритмички скокови со ширење и затворање на рацете и нозете. Двете вежби се лесно приспособливи за сите нивоа на кондиција и можат да се изведуваат речиси секаде.







Аеробни варијации на вежби

Активност:

Изведи краток круг фитнес-вежби од 5 до 7 минути: 30 секунди склекови – 30 секунди скокање – 30 секунди планк – 30 секунди стомачни – 30 секунди одмор. Повтори го кругот 2 пати, приспособено според твоите можности.

Прашања за повторување и размислување:

1. Што значи поимот „фитнес“ и како влијае врз целокупното здравје?
2. Кои се основните видови на фитнес-вежби и што развива секој вид?
3. Зошто е важно загревањето на телото пред вежбање и што може да се случи ако го прескокнеме?
4. Како придонесува фитнесот за подобро ментално здравје и за намалување на стресот?
5. Кои фитнес-вежби можеш да ги правиш дома без опрема,?

Спорт за сите

Спорт за сите
Користи реквизити кои ти се удобни и безбедни: полесни тегчиња, еластични ленти со помала отпорност и стабилни подлоги за вежбање со добра потпора. Доколку стоењето ти е тешко, избери седечки позиции или полесни варијанти на вежбите. За лица со тешкотии во движењето, се препорачуваат бавни и контролирани движења со рацете, нежни истегнувања и активности што не го оптоваруваат телото, но помагаат за одржување на подвижноста и циркулацијата.

Аеробик и ритмички движења

Што е аеробик?

Аеробикот претставува динамична и енергична физичка активност која комбинира ритмички движења со музика. Целта е подобрување на кардиоваскуларното здравје, координацијата и општата физичка форма. Оваа активност го зголемува пулсот, го подобрува дишењето и ги јакне мускулите на телото, особено нозете, стомакот и рацете.

Придобивки од аеробикот

Аеробикот дејствува благотворно и врз умот. Редовната физичка активност го поттикнува ослободувањето на ендорфин (хормон на среќа), што го намалува чувството на напнатост и анксиозност. Вежбањето ги подобрува когнитивните функции, го зајакнува фокусот и помага во справување со стресот. Покрај тоа, аеробикот овозможува подобар сон и зголемена виталност во текот на денот.

Аеробикот е достапен, приспособлив и лесен за изведување, што го прави одличен избор за луѓе со различни физички способности. Групните тренинзи создаваат пријатна атмосфера и можност за зближување, додека музиката дополнително мотивира и го прави вежбањето забавно.



Степ-платформа

Реквизити за аеробик

Во аеробикот често се користат различни реквизити кои го зголемуваат интензитетот, ја подобруваат координацијата и внесуваат разновидност во вежбањето. Најчесто се употребуваат степ-платформи за динамички чекори, мали тегови и еластични ленти за силови вежби, топки за стабилизација, стапови за подобрување на држењето и координацијата, како и јажиња за скокање за кардиоактивности. Овие реквизити се приспособливи и можат да се комбинираат според целта и интензитетот на тренингот.

Клучни поими

активност, движења, музика, издржливост, координација, јакнење, интензитет, здравје, тренинг, мотивација, забава, стрес, ендорфини, концентрација, сон, фокус, групи, ритам

Активност:

Поделете се во групи – создајте кратка аеробик-рутина со 4–5 основни чекори (пр. марширање, степ-чекор, подигнување колена) и изведете ја синхронизирано пред класот.

Знаеш ли дека...?

Аеробикот е создаден во 1960-тите години како начин да се подобри срцевата кондиција и општата физичка форма преку забавни, ритмички движења изведени со музика, што го прави вежбањето пријатно и достапно за сите.

Видови и стилови на аеробик

1. Класичен аеробик: аеробна форма на физичка активност, која користи основни ритмички чекори и движења во согласност со музичкиот ритам за подобрување на функционалните способности, мускулната сила и координацијата.
Основни движења: чекори напред и назад, чекори на страна, потскокнување, свртување на телото, потклекнување, подигнување на колената и лесни скокови, сите изведени во ритам на музика.



Класичен аеробик

2. Аеробик во вода: физичка активност која се изведува во плитка вода, комбинирајќи ритмички движења со музика за подобрување на кардиоваскуларната издржливост, мускулната сила и координација, со минимален притисок врз зглобовите.
Основни движења: чекори напред и назад, креwање колена, скокови, прискокнувања, замав со рацете и ротации на телото, приспособени на отпорот на водата.



Аеробик во вода

3. Степ-аеробик: Степ-аеробик е форма на аеробик која вклучува вежби со користење платформа (степ) за изведување чекори и скокови со цел зголемување на интензитетот, развој на мускулната сила и кардиоваскуларната издржливост.
Основни движења: чекор нагоре и надолу од степ-платформата, наскоци, чекори на страна, качување и симнување од платформата, како и ритмички замав со рацете.



Степ-аеробик

4. Кик-аеробик Кик-аеробик е динамична фитнес-активност што комбинира аеробни вежби со елементи од борачки вештини. Тој согорува калории, го намалува стресот, ја зголемува издржливоста, а истовремено ја подобрува менталната концентрација и дисциплина. Погоден е за сите кои бараат динамичен и ефективен тренинг.
Основни движења: удари со нозе (кик-удари), удари со раце, потклекнувања, странични скокови и комбинации на движења со ритам и брзина.



Кик-аеробик

Основни чекори во аеробик

Основните чекори претставуваат темел на аеробикот и се клучни за правилното изведување на оваа физичка активност. Правилната техника и ритамот на изведување се важни за ефективноста на вежбите и за намалување на ризикот од повреди. Запознавањето и совладувањето на овие чекори ќе ви овозможи да напредувате кон покомплексни аеробик-комбинации и да уживате во предностите што ги нуди оваа динамична и забавна активност. Основните чекори се приспособливи на различни нивоа на подготвеност и често се комбинираат во динамични рутини.

1. Марширање – Наизменично подигнување на колената во место. Се користи за загревање и транзиција.

2. Чекор-приближување (Step touch) – Чекор настрана со едната нога, потоа приближување на другата.

3. Грејпвајн (Grapevine) – Странично движење: чекор – задно прекрстување – чекор – стоп. Движењето се изведува и во лева и во десна страна.

4. Подигнување на колено (Knee lift) – Подигнување на колената кон градите, наизменично.

5. Свиткување во колено (Leg curl) – Подигнување на петиците кон задникот со префрлување на тежината од една на друга страна.

6. V-чекор (V-step) – Чекор напред дијагонално со лева нога, чекор во страна со десна нога, чекор назад со лева нога и приближување на десна нога – формира V-форма.

Аеробикот е повеќе од обична физичка активност – тој е динамичен начин на живеење што го поврзува телото, умот и музиката. Со својата разновидност и пристапност, аеробикот нуди можност секој да биде активен, мотивиран и исполнет со енергија.



Степ-аеробик чекори

Прашања за повторување и размислување:

1. Што е аеробик и кои се неговите главни цели?
2. Кои се основните видови на аеробик што ги изучувавме и по што се разликуваат?
3. Зошто аеробикот е погоден за сите возрасти и физички нивоа?
4. Како влијае аеробикот врз менталното здравје? Спомени барем една придобивка.
5. Посети час по аеробик и опиши ја омилената вежба или движење – зошто ти се допадна?

Спорт за сите

Аеробикот е лесно приспособлив и погоден за ученици со различни способности. Со едноставни движења, приспособен интензитет и поддршка, секој може да учествува и да се чувствува вклучен и вреднуван.

Пилатес

Што е пилатес и како се разликува од другите вежби?

Пилатес е систем од вежби кои го поврзуваат телото и умот преку контролирано и свесно движење. За разлика од традиционалните фитнес-програми кои често се фокусираат на брзина и сила, пилатесот нагласува прецизност, стабилност и рамнотежа. Вежбите се изведуваат бавно и со целосна контрола, при што секое движење е проследено со правилно дишење. Главниот фокус е ставен на јадрото на телото – стомачните, грбните и мускулите околу карлицата, кои ја обезбедуваат стабилноста и правилното држење.



Пилатес со топка

Придобивки од пилатесот

Дишењето во пилатесот е неговата суштина — длабоко и насочено, кое го активира центарот на телото и помага во стабилизирање на 'рбетот. Секое движење бара концентрација и внатрешна контрола, со што се зголемува свеста за сопственото тело. Пилатесот ја јакне мускулатурата на центарот на телото, што ја подобрува положбата, стабилноста и го намалува ризикот од болки во грбот. Наместо изолирани движења, мускулите се активираат како функционална целина, што го прави овој метод погоден и за рехабилитација и за унапредување на целокупната физичка состојба.

Придобивките од пилатесот се многубројни и значајни. Тој го подобрува држењето и стабилноста на 'рбетот, го намалува ризикот од повреди и ја зголемува рамнотежата и координацијата. Пилатесот ја јакне мускулатурата на длабоките мускули на торзото и помага во намалувањето на стресот, истовремено ја зголемува менталната концентрација. Со тоа што ја поврзува телесната и менталната хармонија, пилатесот значително придонесува за подобро здравје и функционалност во секојдневниот живот.

Клучни поими

стабилност, контрола, дишење, јадро, свесност, рамнотежа, прецизност, реквизити, флексибилност, торзо, концентрација, држење, рехабилитација, пилатес-топка, прстен, блокче, ролер, мат, реформер, отпор, телесна тежина, ум, тело, хармонија

Активност:

Обидете се да направите три едноставни пилатес-вежби со топка. Опишете како се чувствувате по изведбата – во однос на држење, контрола и дишење.



Пилатес - Фокусирано дишење

Реквизити за пилатес

Реквизити за пилатес се едноставни помагала кои се користат за зголемување на ефектот од вежбите, подобрување на стабилноста и поддршка при движењата. Најчесто се користат: пилатес- топки во различна големина, еластични ленти, пилатес-прстен, блокчиња и ролери. Овие реквизити ја прават практиката поразновидна и ја зголемуваат ефективноста на секоја вежба.



Пилатес-подлога, мала топка и прстен

Видови пилатес

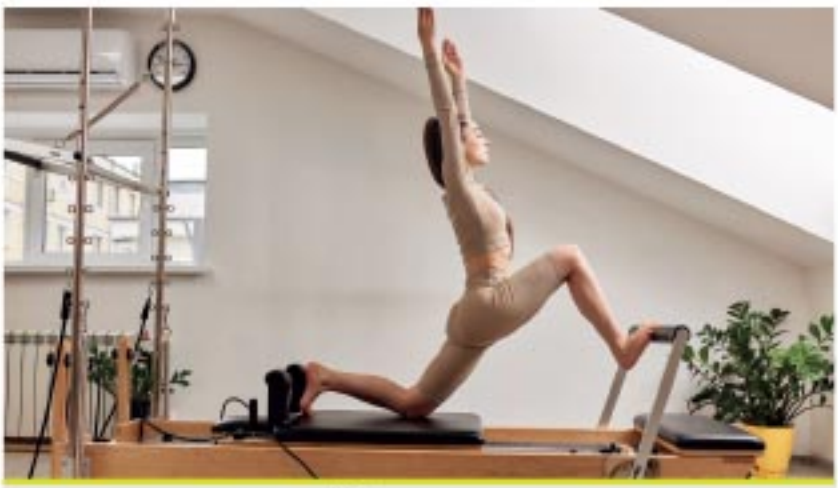
Пилатесот се изведува во различни форми, приспособени според индивидуалните потреби и цели на вежбачите, при што секој вид нуди посебен пристап кон подобрување на телесната стабилност, сила и свесност.

Класичен пилатес – го следи оригиналниот систем на вежби создаден од Џозеф Пилатес, со акцент на прецизно изведување и контрола.

Модерен пилатес – го адаптира и надградува класичниот метод со нови техники и пристапи, често вклучувајќи повеќе варијанти и модификации.

Мат-пилатес – вежби изведени на подлога (мат), без апарати, користејќи ја само телесната тежина.

Пилатес на справи – користи специјализирани уреди (како реформер) за дополнителна отпорност и поддршка.



Реформер пилатес

Знаеш ли дека...?

Во последните години, сè почесто се применува виртуелен пилатес со помош на VR (виртуелна реалност), што овозможува интерактивни часови во 3D-простор – како да си во вистинско студио!



Голема пилатес-топка



Пилатес-блокчиња и ролер

Знаеш ли дека...?

Смарт-подлоги и паметни реквизити се користат во пилатесот за следење на држењето, рамнотежата и дишењето, давајќи повратна информација во реално време?

Пилатес со реквизити – вклучува користење топки, ленти и други помошни средства за поголема разновидност и активирање на мускулите.

Сите овие видови ја развиваат стабилноста, јакнење на јадрото, флексибилноста и свесноста за телото.

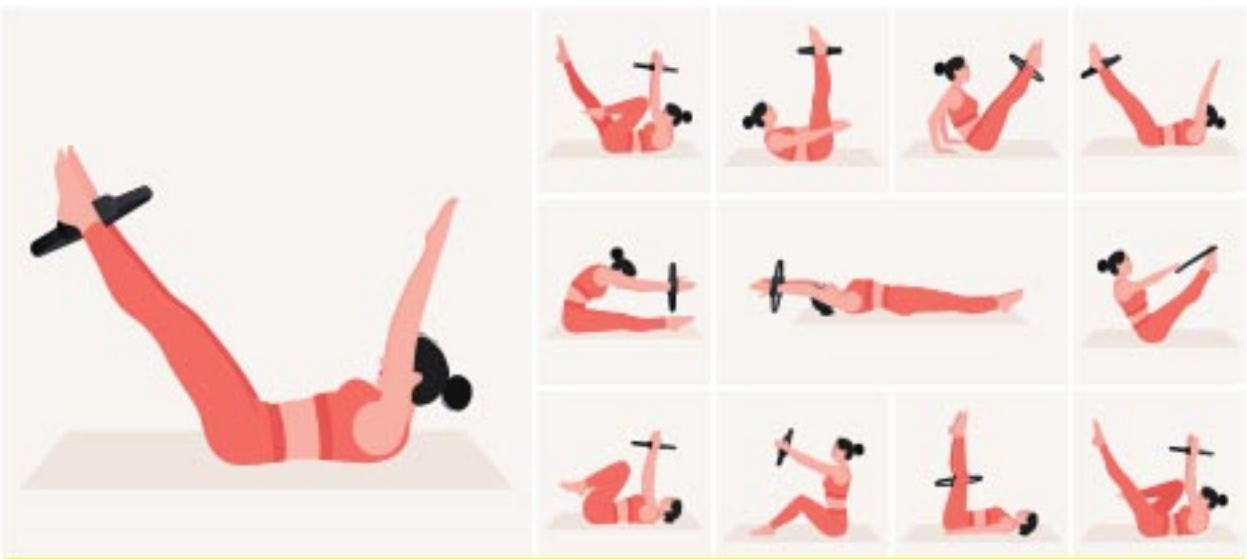
Знаеш ли дека...?

Пилатесот првично бил создаден како рехабилитациска техника за војници по Првата светска војна?

Структурирани комплекси вежби за пилатес



Комплекс пилатес-вежби со топка



Комплекс пилатес-вежби со прстен

Прашања за повторување и размислување:

1. Што е главниот фокус кај пилатес-вежбите?
2. Каква е улогата на дишењето во пилатесот?
3. Кои мускулни групи се најмногу активирани?
4. Наведи два реквизити што се користат во пилатесот.
5. Како влијае пилатесот врз менталното здравје?

Спорт за сите

Пилатесот е приспособлив и безбеден за сите – без оглед на физичката подготвеност. Може да се изведува со или без реквизити, седечки или лежечки, и е идеален за ученици со ограничено движење или потреба од рехабилитација.

Тема 9

Ритмички танцови структури



Танцот претставува уметничко и физичко изразување преку телото, каде што движењата се поврзани со музика и ритам. Тој ги обединува телесните движења со емоциите, чувствата и културното наследство. Танцот не е само средство за забава, туку и начин на комуникација и самопотврдување, преку кој човекот ја изразува својата личност, расположение, припадност и имагинација.

Ритмичките и танцовите структури се составени од поврзани движења, кои се изведуваат со континуитет, соодветно на ритамот на музиката. Преку нив се развиваат моторичките вештини, како што се координацијата, рамнотежата, прецизноста, ритмичноста и издржливоста. Во исто време, учениците го подобруваат чувството за телесна свесност, т.е. препознавање на движењата на своето тело во просторот.

Воведувањето традиционални, класични и модерни танци во наставата овозможува:

- запознавање со културното наследство;
- развој на уметнички сензибилитет и вкус;
- поттикнување на креативноста и способноста за интерпретација на движења;
- развој на позитивен однос кон физичката активност, која е забавна, изразна и мотивирачка.

Танцот може да се практикува индивидуално, во пар или групно, што дополнително го зајакнува чувството за соработка, почитување на другите и колективна синхронизација.



Цели на темата:

- Да стекнеш основни знаења и вештини за изведба на различни танцови форми (народни, класични, модерни), усогласени со музички ритам.
- Да развиваш координација, рамнотежа и контрола на движењата, преку практично изведување ритмички и танцови структури.
- Да изразуваш креативност, емоции и идеи преку танц, поттикнувајќи телесна експресија и артистичка слобода.
- Да негуваш културна свесност и почит, преку запознавање и изведба на танци од различни етнички и уметнички традиции.
- Да учествуваш во инклузивни и кооперативни активности, со можности за приспособување според твоите индивидуални способности.

Инклузивна цел:

- Да учествуваат сите ученици, вклучувајќи ги и оние со посебни образовни потреби, во ритмички и танцови активности преку приспособени движења, темпо и поддршка, со цел да се поттикне еднаквост, учество и чувство на припадност.

Народни ора

Народните ора се танцови форми, кои претставуваат богатство на културното наследство на Македонија и нејзините етнички заедници. Се изведуваат со ритмички движења, најчесто во круг или линија, со поврзани раце, и секогаш се придружени со традиционална музика и носии. Орото не е само танц – тоа е форма на заедништво, прослава, духовна поврзаност и колективен идентитет.

Клучни поими

традиција, оро, формација, чекори, ритам, културна припадност

Што е оро?

Оро е традиционален народен танц, кој често се изведува во група. Постојат машки, женски и мешани ора, секое со свои специфични чекори, ритам и израз. Ората се разликуваат според мелодијата, темпото и регионалното потекло, што им дава уникатен културен белег. Во македонската народна традиција, речиси секој регион, па дури и секое село, има свое уникатно народно оро, кое ја одразува локалната култура, историја и животен стил. Ората се пренесувале од генерација на генерација и најчесто се изведувале на свадби, слави и селски собири.



Женско оро

Активност:

Истражи некое оро од твојот крај или потекло, научи неколку чекори и презентирај го пред класот.

Знаеш ли дека...?

Некои македонски ора имаат асиметричен ритам (на пр. 7/8 или 9/8), што ги прави посебни и комплексни во европски рамки. Тоа бара зголемена концентрација и чувство за музика.



Народна носија

Зошто народните ора се важни за изучување и практикување?

Преку изучување на ората не само што се совладуваат движењата и ритамот туку и се негува националната култура и идентитет. Се зајакнува врската со традицијата, се поттикнува чувство на заедништво и тимска работа, и се претставува форма на физичка активност што го збогатува телото и духот.

Ора што нè обединуваат – културен мозаик

Народните ора се одраз на богатата културна традиција на сите етнички заедници. Преку движењето, ритамот и музиката, тие го пренесуваат духот на различните народи, нивната историја, обичаи и вредности. Од македонското „Тешкото", до албанските, турските, ромските и влашките ора – секое носи своја енергија и приказна, а заедно создаваат единствен културен мозаик што нè обединува и негува почит кон различноста.



Оро Тешкото

Македонски ора:

Тешкото – се смета за едно од најубавите и најтешките македонски ора и претставува симбол на машката сила, со бавно темпо и достоинствени движења.

Пајдушко - весело оро во 5/8 ритам, со специфично темпо, кое се игра низ цела Македонија, често на веселби и собири.

Пижово оро - традиционално женско македонско оро со грациозни, прецизни и умерени движења, кои ја нагласуваат елеганцијата и достоинственоста на македонската жена.



Македонско оро

Ора од други етнички заедници:

Зејбек (Zeybek) - турско оро, богато со ритмика и изразност во движењата со раце.

Шота (Shota) - албанско оро, карактеристично со брзи чекори и удари со нозе.

Моравско коло - српско оро, во затворен или полуотворен круг со жив и енергичен ритам.

Чочек - ромски народен танц со импровизација, енергија и страст во изразот.



Турски народен танц

Прашања за повторување и размислување:

1. Од кој локалитет или потекло е орото што го истражи?
2. Како се движат танчарите во ората?
3. Зошто е важно да се зачуваат и практикуваат народните ора како дел од културното наследство на една земја?

Спорт за сите

За учениците со посебни образовни потреби, танцовите активности се приспособуваат преку седење или рачни движења, визуелни упатства, поедноставени чекори и контролирана музика. Целта е секој ученик да учествува според своите можности и да се чувствува вклучено и прифатено.

Класични танци

Класичните танци претставуваат танцова форма со долга традиција, структурирана техника и префинета естетика. Тие најчесто се изведуваат на сцена и се тесно поврзани со класичната музика, театарот и костимографијата. Вежбањето класичен танц бара дисциплина, повторување и усовршување на движењата, а резултатот е грациозно и изразно изведување. Најпознат претставник на класичните танци е балетот.

Клучни поими

балет, држење, грациозност, дисциплина, позиција, ритам, музика

Што е балет?

Балетот е висока форма на уметност, која бара прецизност, техника, сила и емоционален израз. Потекнува од Италија од 15 век, се развива во Франција за време на кралот Луј XIV и подоцна добива своја техничка длабочина и уметничка сила во Русија. Денес балетот се практикува низ светот во различни стилови – **класичен балет**, кој се одликува со строго дефинирани позиции и елегантни движења; **неокласичен балет**, што комбинира класични техники со модерен израз; **современ балет**, кој внесува флексибилност и експресивност.

Активност:

Изрази се преку движење! Со инспирација од балетот и класичната музика, учениците слободно истражуваат грациозни движења и изразување емоции преку телото, во сопствен стил.

Движења во балетот

Во класичниот балет, движењата се строго дефинирани и симетрични, со јасна форма, прави линии и грациозност, секогаш усогласени со музичкиот ритам. Танчарите ги усовршуваат основните пет позиции на нозете и рацете, кои се темел на сите натамошни движења. На пример:

- **Plié** – виткање на колената со грациозно спуштање.
- **Relevé** – подигнување на прсти за постигнување височина и леснотија.
- **Tendu** – истегнување на ногата по подот за елеганција.
- **Jeté** – скок со елегантно фрлање на ногата во воздух.



Балетанки - обувки што ги носат балетските уметници при настап



Балетски израз на движење



Лебедово езеро

Балетот често се изведува со класична музика (на пр. Чајковски, Прокофјев, Адан), а танчарите носат специфична облека: балетанки или пуанти (обувки за танц на прсти), туту (здолниште од тул) и трикоа.

Преку балетот, учениците развиваат не само координација и рамнотежа, туку и дисциплина, самоконтрола, концентрација и уметнички израз. Балетот ги учи телото и умот да работат заедно во хармонија, што е од голема корист за севкупниот физички и личен развој.

Придобивки од балетот

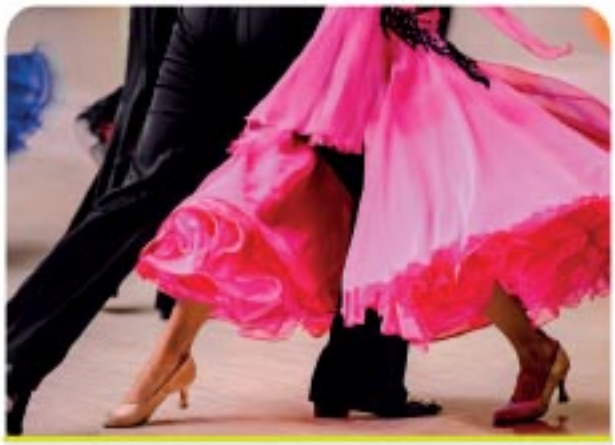
Балетот е елегантна и прецизна уметност што нуди многубројни придобивки. Го подобрува држењето, ја зголемува флексибилноста, ја зајакнува мускулатурата и ја развива координацијата и рамнотежата. Покрај физичките, балетот носи и ментални придобивки – поттикнува дисциплина, концентрација и самодоверба. Преку танцот се овозможува креативен израз, емоционално ослободување и поврзување со музиката и културата.

Знаеш ли дека...?

Балетските танчари тренираат и до 8 часа дневно, а балетанките (чевлите за балет) понекогаш траат само неколку настапи поради интензивната употреба!

Што е валцер?

Валцерот е еден од најпознатите и најелегантните класични танци со потекло од Австрија и Германија. Се танцува во пар, со кружни движења и препознатлив ритам. Валцерот има три главни видови: виенскиот валцер, кој е брз и полн со ротации; англискиот или бавен валцер, познат по својата романтичност и мазни движења; и современиот валцер, кој комбинира класични и слободни танцови стилови.



Валцер чекор

Движења во валцерот

Валцерот е класичен танц, кој се одликува со елегантни, кружни движења и се танцува во музички ритам ¾. Најчесто се изведува во пар и се карактеризира со меко лизгање, постојано ротациско движење и хармонија меѓу партнерите. Основното движење е кружно, со благ напреден или заден напор, при што партнерите се движат во насока на стрелките на часовникот. Основните чекори се едноставни за учење и секој може да ги совлада.

Основни чекори (пример за англиски валцер): Овие чекори се изведуваат во ритамот „раз-два-три" со акцент на првото време. Движењата се мазни и континуирани, со постојано држење контакт и стабилна положба на телото.

Машки партнер: Лева нога – чекор напред, десна нога – чекор надесно, затворање на левата нога до десната.

Женски партнер: Десна нога – чекор назад, лева нога – чекор налево, затворање на десната нога до левата.

Придобивки од валцерот

Придобивките од практикување валцер се многубројни и се однесуваат како на физичкиот така и на менталниот и социјалниот развој. Валцерот помага во подобрување на држењето на телото и развива рамнотежа и стабилност преку контролираните и мазни движења. Ритмичноста на танцот ја поттикнува музикалноста, а движењето во пар го зајакнува чувството за координација и меѓусебна комуникација. Покрај физичката активност, валцерот влијае позитивно врз самодовербата, дисциплината и социјалните вештини, бидејќи бара почитување на партнерот и усогласување со групата.



Танго

Што е танго?

Тангото е страстен, елегантен и длабоко емотивен танц кој потекнува од Буенос Аирес, Аргентина, кон крајот на 19 век. Се развил како спој на различни култури, музички ритми и традиции – афрички, европски и локални. Денес е признат како светско културно наследство од УНЕСКО. Се танцува во пар, со блиска поврзаност, прецизна координација и постојан дијалог помеѓу водечката и следечката улога, каде секое движење пренесува емоција и интеракција.

Движења во тангото

Движењата во тангото се мазни, прецизни и полни со израз. Основните чекори вклучуваат одење нанапред и наназад, странични преминувања, кружни движења и карактеристични свртувања (ochos). Танцот се надополнува со импровизирани фигури, паузи исполнети со тензија и акценти кои ја следат динамиката на музиката. Држењето е исправено и елегантно, со стабилна рамнотежа и постојана комуникација меѓу партнерите. Секое движење во тангото е дијалог – тивок, но длабоко интензивен.

Придобивки од танго

Покрај тоа што претставува форма на уметнички израз, тангото е и физичка активност што го подобрува држењето, рамнотежата, флексибилноста и мускулната контрола. Дополнително, ја подобрува концентрацијата и развива свест за телото и просторот. Од психолошки аспект, помага во намалување на стресот, поттикнува емоционална поврзаност и социјална интеракција, што го прави идеално за луѓе од сите возрасти.

Прашања за повторување и размислување:

1. Од каде потекнува балетот и кои се неговите главни стилови?
2. Кои се основните карактеристики и чекори на валцерот?
3. Кои се најважните придобивки од практикувањето танго?

Спорт за сите

Балетот може да се приспособи со седење, побавно темпо и слободни движења. Валцерот се адаптира со едноставни чекори во место, а тангото со бавни движења и акцент на ритамот и поврзаноста.

Модерни танци

Модерните танци се појавуваат во 20 век како реакција и ослободување од строгите правила на класичниот балет. Тие претставуваат танцова форма што овозможува слободно движење, личен израз, креативност и индивидуалност. Често комбинираат елементи од различни стилови, како џез, хип-хоп, современ, уличен танц (street dance), и се изведуваат на современа музика.

Се карактеризираат со динамични, експресивни и флуидни движења, асиметрични форми, како и нагли промени во ритамот и интензитетот. Модерните танци често користат и природни движења од секојдневниот живот – како одење, трчање, виткање – и ги претвораат во уметнички израз.

Клучни поими

латино, хип-хоп, ритам, слобода, изразување

Видови модерни танци:

- **Џез-танц** – енергичен стил со ритмички, живописни движења, често изведуван на поп-музика.
- **Хип-хоп** – уличен стил што вклучува импровизација, изразена телесна динамика и индивидуален став.
- **Контемпорари** (современ танц) – слободна танцова форма што комбинира балет, модерен и театарски израз.
- **Латино-танци** (салса, ча-ча, румба) – друштвени и ритмички танци со потекло од Латинска Америка.
- **Фанк и брејкденс** – акробатски стилови со брзи, нагласени и често „роботизирани" движења.
- **Денсхол и афробит** – модерни стилови инспирирани од карипска и африканска музика и култура.



Кореографија на џез танц



Хип-хоп

Активност:

Изрази се низ движење! Научи кратка модерна танцова секвенца или создај сопствени движења инспирирани од музика по избор. Фокусот е на ритам, енергија и слободно изразување со телото.

Латино-стилови во рамките на модерниот танц

Латино-танците се една од најпопуларните и најраспространетите категории на танцови во денешно време. Тие вклучуваат енергични, страсни и ритмични движења, кои потекнуваат од Латинска Америка и Карибите. Најпознати латино-танци се ча-ча-ча, самба, румба, пасодобле и џајв. Латино-танците се омилени поради нивната жива енергија, изразување емоции и можноста за социјална интеракција, а честопати се користат и во спортски танцови натпревари. Тие помагаат за развивање координација, ритам и физичка издржливост, а истовремено носат радост и забава.

Знаеш ли дека...?

Модерните танци често вклучуваат движења од секојдневниот живот – како одење, седење или паѓање – и токму затоа можат да изгледаат како жив разговор меѓу телото и музиката!



Латино-танц

Прашања за повторување и размислување:

1. Кои танцови стилови се дел од модерните танци?
2. Какви движења го карактеризираат модерниот танц?
3. Каде може да се изведуваат модерни танци?

Спорт за сите

Модерните танци лесно се приспособуваат – со едноставни, седечки или рачни движења, учениците со посебни потреби можат да учествуваат и да се изразат со сопствен ритам.

Танцот има безброј лица



Хип-хоп



Модерен балет



Џајв



Ча-ча-ча



Модерен џез



Стрит денс

Тема 10

Тимски и индивидуални игри

Тимските и индивидуалните игри се основа на спортската култура и претставуваат возбудлив и ангажирачки начин да ги изразиш своите вештини, интереси и потреба за движење и натпреварување. Тие не само што придонесуваат за физичкиот развој туку и го зајакнуваат менталното здравје, социјалните вештини и чувството за припадност.

Во оваа тема, имааш можност да избереш активности кои ти се најблиски – како мал фудбал, кошарка 3x3, пинг-понг, бадминтон, тенис, мини-одбојка, мини-ракомет или други игри – и преку нив да ги развиваат своите моторички способности, спортски техники, тактичко размислување и спортски вредности.

Акцентот не е само на резултатот, туку и на процесот на учење преку игра. Се поттикнува тимската работа, почитта кон соиграчите и противниците, фер плејот и одговорното однесување на теренот и надвор од него. Учиш како да прифатиш победа со скромност и пораз со достоинство, како да слушаш и поддржуваш, и како преку заеднички напор може да се постигне успех. Ваквиот пристап придонесува за формирање здрави навики, социјална емоционална интелигенција и долгорочна љубов кон спортот.

Преку тимските и индивидуалните игри, не само што ги развиваш своите физички способности, туку и учиш важни животни вештини. Игрите создаваат простор за социјализација – преку заеднички труд, победа и пораз, се создаваат нови пријателства и се зајакнува меѓусебната доверба. Учиш како да комуницираш, да поддржуваш и да прифаќаш различности, што ја гради основата на една позитивна спортска и училишна култура.

Покрај тоа, играта станува можност за инклузија – секој ученик, без разлика на неговите способности или искуство, може да учествува, да придонесе и да се чувствува прифатен. Преку ваквиот пристап се промовира еднаквост, разбирање и емпатија. Спортот станува алатка не само за физички развој, туку и за градење заедништво, почитување на правилата, развој на лидерство и подготвеност за соработка во различни животни ситуации.



Цели на темата:

- Да учествуваш во избрана тимска или индивидуална игра, разбирајќи ја нејзината цел и структура.
- Да применуваш основни движења и решенија што соодветствуваат на играта (движење, додавање, позиционирање, решавање во напад и одбрана).
- Да ги почитуваш правилата на играта и да играш со фер плеј и позитивен став
- Да демонстрираш одговорност за својата и безбедноста на другите играчи за време на игра.
- Да соработуваш со другите и да го прифатиш резултатот со спортски дух, независно дали е победа или пораз.

Инклузивна цел:

- Да се овозможи секој ученик да учествува во активностите, преку адаптација на играта, правилата или темпото, со цел сите да се чувствуваат прифатени, мотивирани и еднакво вредни на теренот.

Футсал

Футсалот **настанал во 1930-тите во Уругвај**, како адаптација на фудбалот за игра во затворени простории. Играта ја развил Хуан Карлос Цериани со цел да биде погодна за училишта, со помал терен и 5 играчи во тим. Брзо се проширил низ Јужна Америка, особено во Бразил, каде што помогнал во развојот на големи фудбалски ѕвезди, како **Пеле** и **Роналдињо**. Денес, футсалот е официјален спорт регулиран од ФИФА и има свои светски првенства, познат по брзината, техниката и тимската игра.

Клучни поими

футсал, екипен спорт, сала, топка, играчи, голман, полувремиња, правила, офсајд, фер плеј, тимска соработка, судии, опрема.

Што е футсал?

Футсал е екипен спорт кој се игра во спортска сала на **терен долг 40 метри и широк 20 метри**, најчесто со дрвен или гумен паркет. На секој крај се наоѓа **гол со димензии 3x2 метри**, опкружен со **полукружен простор од 6 метри** означен со линија или боја. Големина на топката е бр. 4 и е потешка од стандардната за голем фудбал и направена е од материјал кој ја намалува отскокливоста за подобар прием и контрола.



Футсал-натпревар

Знаеш ли дека...?

Футсалот има најмногу играчи со исклучителна техника во светот, бидејќи поради помалиот простор и побрзата игра, играчите развиваат извонредна контрола на топката и брзи рефлекси, што го прави овој спорт одлична основа за развој на млади фудбалери?

Правилата на играта:

Секој тим е составен од **пет члена** – четворица играчи и еден голман. **Натпреварот трае 40 минути**, поделени на **две полувремиња од по 20 минути**. Тимот може да има од 5 до 12 играчи, вклучувајќи резерви. Облеката е задолжителна: **маица, шорцови, чорапи, штитници** и **патики**, додека носењето накит е забрането. Голманот носи облека различна од преостанатите играчи. Во футсал **нема правило за**

Активност:

Поделете се во тимови од по 5 играчи и организирајте натпревар во футсал. Почитувајте ги правилата и придржувајте се до фер-плејот, покажувајќи тимска соработка и спортски дух. Играјте фер и со почит кон противникот за да создадете пријатна атмосфера и успешно дружење за сите учесници!

офсајд, а кога топката излегува во аут, играчот со рака ја поставува топката на аут-линијата и изведува со нога.

Натпреварот го судат двајца судии од страните на теренот кои го следат почитувањето на правилата и фер играта. **Поен се постигнува кога топката целосно ќе ја помине гол-линијата меѓу стативите. Секој гол носи еден поен.** Пенал се суди кога еден од тимовите има направено 5 прекршоци, а победник е тимот кој има постигнато повеќе голови.



Терен за футсал



Топка за футсал



Патики за футсал

Техничко-тактички елементи:

Футсалот, како динамична игра на мал простор, бара од играчите високо ниво на техничка подготвеност и прецизна контрола на топката. Техничките елементи вклучуваат **дриблинг** со топката блиску до стапалото, прецизно **додавање** со различни делови од стапалото, **примање** на топката со контрола и **ориентација** кон следниот потег, како и брзи и насочени **шутеви**. Исто така, играчите користат различни **финти**, свртувања и промени на насоката за да создадат простор или да избегнат противник, при што движењето без топка игра клучна улога во создавање шанса.

Тактичките елементи се однесуваат на **тимската поставеност**, брзата **трансформација од одбрана во напад**, ротацијата на играчите и постојаната комуникација. Комбинираните движења во форма на триаголник, преклопувања и блокади се користат за креирање простор и надминување на одбраната. Екипите применуваат агресивна зона или одбрана човек на човек, со брз притисок веднаш по изгубената топка. **Контранападите** често се основа на брза реакција и кратки, прецизни додавања. Голманот не е само последна линија на одбраната, туку и организатор на нападот, особено во ситуација на „летечки голман", каде што се вклучува во играта за да создаде предност и да го забрза темпото.

Футсалот претставува динамичен, технички прецизен и возбудлив спорт, кој го поттикнува брзото размислување, соработката и спортскиот дух. Тој е одлична основа за развој на моторички и социјални вештини, особено кај младите, и нуди можност за активно вклучување на сите – без разлика на нивната физичка подготвеност.

Знаеш ли дека...?

Најбрзиот гол во историјата на футсал е постигнат за помалку од 3 секунди од почетокот на натпреварот!



позиции во футсал

Неговата популарност и достапност го прават идеален избор за училишни спортски активности и за поттикнување здрав животен стил.

Фудбалска федерација на Македонија https://ffm.mk/



Сала за футсал

Прашања за повторување и размислување:

1. Колку играчи има во тимот на футсал и како нивната позиција и улога влијаат на текот на играта?
2. Кои се најважните правила во футсал што треба да се почитуваат за да играта биде фер и безбедна?
3. Која е основната големина на тимот во футсал?
4. Кои се основните правила што мора да ги почитуваш за време на играта во футсал?
5. Како се приспособуваат правилата и условите во футсал за да можат сите ученици, вклучувајќи ги и оние со посебни потреби, да учествуваат активно?

Спорт за сите

За учениците со посебни потреби, можат да се приспособат правилата на играта, како што е користење помека топка или помало игралиште, што го олеснува движењето и учеството. Активностите може да се организираат со поедноставени движења и во помали групи, овозможувајќи секој ученик да се вклучи активно и да учествува.

Бадминтон

Бадминтонот потекнува од **Индија**, каде што во 19 век се играл сличен спорт наречен „Пунампрам“. Британските офицери кои биле стационирани таму го пренеле спортот во Англија, каде што во селото **Бадминтон (Badminton) во 1873 година е организиран првиот официјален натпревар**. Оттогаш бадминтонот се развива како популарен рекреативен и професионален спорт, со посебни правила и светски федерации кои го уредуваат натпреварувањето. Денес, бадминтонот е глобален спорт, кој се игра во затворени игралишта и бара брзина, прецизност и издржливост.

Што е бадминтон?

Бадминтонот е брз и интересен спорт кој се игра со перце и рекет. Може да се игра **индивидуално** (еден против еден) или во **парови** (двајца против двајца). Целта е да се удри перцето така што ќе падне во противничкото поле, а противникот да не успее да го врати. Се игра на **терен** во правоаголна форма и стандардни димензии од 13,4 метри должина и 6,1 метри ширина за игра во двојки, додека за поединечна игра (сингл) ширината е 5,18 метри. **Мрежата** е поставена на средината на теренот на висина од 1,55 метри на краевите и 1,524 метри во центарот.

Клучни поими

рекет, перце, терен, мрежа, сервис, поен, форхенд, бекхенд, клир, дроп, смеш, драјв, позиција, топспин, блокирање, сечење, смеч, тактика, двојки, тимска соработка, концентрација, рефлекси, координација

Знаеш ли дека...?

Најбрзиот удар во бадминтон е регистриран со брзина над 490 км/ч? Тоа го прави бадминтонот еден од најбрзите спортови во светот!



Бадминтон во сала

Правила на играта:

Секој поен почнува со сервис. Играта се **игра до 21 поен**, а победник е тој што прв ќе стигне до 21 со најмалку два поени разлика. Ако резултатот е 20:20, играта продолжува додека некој не направи предност од два поена. Секојпат кога некој ќе направи грешка, поен добива противникот. Во бадминтон секојпат кога се добива поен, следува и право на сервис, и тоа играчот или тимот што го добил поенот прави сервис. Нема прескокнување, како во некои други игри каде што сервисот ротира по некое правило или се дава наизменично без разлика кој победил во поенот.



Терен за бадминтон со димензии

Активност:

Ученици, работете во парови и подавајте си го перцето преку мрежата. Обидете се да го задржите во игра што е можно подолго и да го насочите во одредена зона. Победува парот со најмногу успешни префрлувања по ред.



Рекети и перце за бадминтон

Техничко-тактички елементи:

Техничко-тактичките елементи во бадминтонот вклучуваат различни видови удари кои играчите ги користат за да ја контролираат играта и да го надминат противникот. **Сервисот** е клучен момент бидејќи го почнува поенот и треба да биде прецизен и непредвидлив. Тој мора да се изведе под нивото на половината и да се насочи дијагонално во полето на противникот, со цел да се отежне неговото примање. Сервисот може да биде **форхенд**, каде што раката се движи напред со дланката нагоре, или **бекхенд**, каде што раката се движи преку телото.

Покрај сервисот, играчите користат различни удари за да ја држат топката во игра и да ја изненадат противничката страна.

Клир е висок и далечен удар кој ја праќа топката длабоко во задниот дел од теренот, со што се создава простор и време за позиционирање.

Дроп е мек удар што паѓа веднаш зад мрежата, со цел да се извади противникот од рамнотежа и да се постигне брз поен.

Смеш е силен, нападен удар што се изведува над главата, со голема брзина и сила, со цел да се порази противникот.



Движечка сыквенца на смеш удар

Драјв е рамен и брз удар, кој се користи за одржување на ритамот на играта и за брзи промени на насоката. Успешната комбинација на овие удари и нивната точна примена во вистинско време е клучна за тактичката предност во бадминтонот.

Бадминтон-федерација на Македонија
https://badminton.com.mk/



Контакт на перце со рекет при удар



Активна бадминтон-игра во двојки

Прашања за повторување и размислување:

1. Со што се игра бадминтон, колку играчи има во екипа и како се освојува поен?
2. Кои се некои од основните удари во бадминтон?
3. Како можеме да ја приспособиме играта за ученици со различни способности?

Спорт за сите

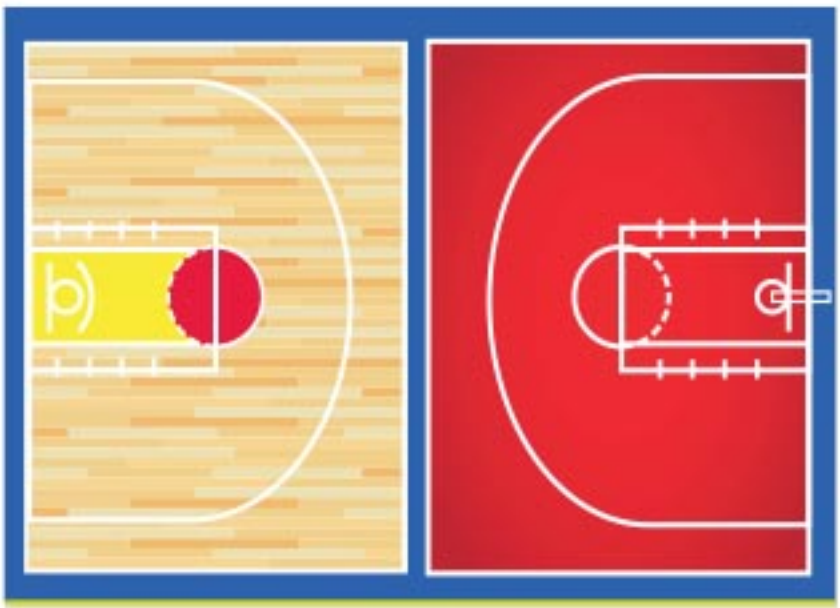
наместете го растојанието помеѓу играчите и овозможете побавен ритам на играта, спуштете ја мрежата пониско, а зоните за игра направете ги пошироки за полесно постигнување поени и еднакви шанси за сите ученици.

Кошарка 3х3

Кошарката 3х3 има свои корени на улиците и училишните дворови каде што младите играчи создавале побрза и поинтензивна верзија на традиционалната кошарка. Овој стил на игра се развил како популарен начин за брзо и динамично натпреварување со помал број играчи и на помало игралиште. **Во 2007 година**, Меѓународната кошаркарска федерација (ФИБА) ја официјализирала и стандардизирала играта, воведувајќи ја како официјална дисциплина со свои правила и турнири. Кошарката 3х3 брзо стана меѓународен спорт и **во 2020 година** дебитираше како **официјален олимписки спорт** на Летните олимписки игри во Токио.

Што е кошарка или баскет 3х3?

Кошарката 3х3, или разговорно баскет, е динамична и брза верзија на традиционалната кошарка. Се игра на **половина терен**, со **по три играчи** од секоја страна, што бара брзи одлуки, добра координација и тимска соработка. Оваа игра е одлична за развивање техника, тактика и физичка подготвеност. Игралиштето за кошарка 3х3 има **димензии од 15 метри должина и 11 метри ширина**.



Внатрешен и надворешен терен за баскет 3х3

Правила и поени:

Две екипи со по **три играчи** се натпреваруваат во натпревар кој трае 10 минути или додека една екипа не постигне **21 поен**, при што може да заврши и порано ако некоја екипа ја достигне таа граница. Пое-

Клучни поими

дриблинг, шут, пас, одбрана, напад, позиционирање, контрола на топката

Знаеш ли дека...?

Кошарката 3х3 е една од најбрзо растечките спортски дисциплини во светот, а нејзината популарност е зголемена и поради тоа што е многу пристапна – може да се игра речиси на секое место со само една кошаркарска мрежа и топка.

Активност:

Играјте кратки натпревари 3 на 3 со фокус на брзината на додавање и движење.



Официјална кошаркарска топка за 3х3

ните се доделуваат според тоа од каде е изведен шутот: шутовите од внатрешноста на линијата за два поена се вреднуваат со 1 поен, додека шутовите надвор од линијата вредат 2 поена.

Играта почнува со **скок од централен круг**, каде што играчите се борат за контролата на топката. Поради ограниченият простор и бројот на играчи, топката се пренесува брзо, што бара постојано движење и брзи одлуки. Одбраната е блиска, со индивидуален притисок на носителот на топката, додека нападот е фокусиран на брзи додавања и создавање можности за шут.



Кошарка 3x3 во акција

Техничко-тактички елементи:

Техничко-тактичките елементи во кошарката 3x3 се насочени кон **брзина, агилност и прецизна координација меѓу играчите**. Постојаното движење без топка е клучно за создавање простор и можности за **додавање** или **шут**, додека агресивната одбрана еден на еден го спречува противникот да изгради напад.



Топка во лет кон кош

Играчите мора брзо да реагираат и да менуваат позиции, користејќи тактики како **блокот (pick and roll)** за да ослободат соиграч или да создадат двобој против одбраната. **Временското ограничување од 12 секунди за напад** ја зголемува динамиката на играта, поттикнувајќи брзи одлуки и ефикасни акции. Тимската соработка е неопходна за успешно додавање, покривање на простор и организирање на одбраната, што резултира со постојани можности за поени и контранапади.

Спортски вредности во баскет 3x3

Овој спорт ја развива фер играта, меѓусебната почит и лидерството. Учениците учат да се натпреваруваат со почит кон противникот, да соработуваат со соиграчите и да прифаќаат победа и пораз на достоинствен начин.

Кошаркарска федерација на Северна Македонија https://kfsm.mk/

Прашања за повторување и размислување:

1. **Објасни како изгледа еден натпревар во кошарка 3x3 – колку играчи има, колку трае и како се освојуваат поени?**
2. **Кои движења и тактики се важни за добра игра во баскет 3x3?**
3. **На кои начини може да се приспособи играта за ученици со различни физички способности?**

Спорт за сите

Приспособете го времето на натпреварите и висината на кошот според можностите на учениците за полесно постигнување поени и поголема вклученост. Ова ја зголемува мотивацијата и охрабрува сите ученици активно да учествуваат.

Пинг-понг

Пинг-понгот **потекнува од Англија** кон крајот на 19 век како салонска игра за богатите класи. Првично се играло со импровизирани реквизити – книгите служеле како рекети, а шампањски тапи или топчиња од конец како топки. **Името „пинг-понг“** е всушност трговска марка што ја регистрирале британски производители поради карактеристичниот звук што го прави топчето при удирање. Со текот на времето, играта се развила во модерен спорт, со јасни правила и опрема, а **првото Светско првенство се одржало во 1926 година**. Денес, пинг-понгот е олимписки спорт, популарен низ светот, особено во Азија.

Што е пинг-понг?

Пинг-понг, или **тенис на маса**, е брз и забавен спорт што се игра **индивидуално** (1 на 1) или во **двојки** (2 на 2). Се игра на специјална **маса долга 2,74 метри, широка 1,525 метри и висока 76 сантиметри**, која во средината е поделена со **мрежа висока 15,25 сантиметри**. Се користи мал рекет (палка) и лесно пластично топче. Целта е да се освои поен кога противникот не успева да ја врати топката правилно.



Маса за пинг-понг

Правила и поени:

Играта **почнува со сервис**, при што топчето мора најпрвин да удри на страната на серверот, потоа да ја премине мрежата и да удри на страната на противникот. Сервисот мора да се изведе од зад линијата на масата и топчето мора да се фрли вертикално најмалку 16 см пред ударот. По сервисот, играчите разменуваат удари сè додека некој не направи грешка. Поен се добива ако противникот не ја врати топката, ја удри во мрежата, надвор од масата, ја удри двапати или направи друга техничка грешка.

Клучни поими

рекет, топче, сервис, форхенд, бекхенд, поени, брзина, топспин, блокирање, сечење, смеч, тактика, двојки, тимска соработка, концентрација, рефлекси, координација

Знаеш ли дека...?

Пинг-понг е национален спорт во Кина, каде што милиони луѓе го играат и следат како најпопуларен спорт? Пинг-понг топчето може да достигне брзина од над 100 km/h, а најбрзиот регистриран удар во историјата е над 116 km/h!

Активност:

Почнете игра еден на еден, со цел да одржите што повеќе разменети удари без грешка – победува парот со најмногу последователни удари.

Натпреварите **се играат до 11 поени**, а секој играч сервира по два поени наизменично. Во случај резултатот да биде изедначен на 10:10, **играта продолжува сè додека еден од играчите не направи предност од два поени**. Натпреварот може да се игра **во два или три добиени сета**, во зависност од договорот или правилата на турнирот. Овие правила овозможуваат динамична, фер и брза игра што го прави овој спорт особено возбудлив за играње и гледање.



Маса за пинг-понг

Техничко-тактички елементи:

Техничко-тактичките елементи во пинг-понг претставуваат основа за успешно играње и развој на играчките вештини. Најчесто користените удари се **форхенд** – удар со предната страна на дланката, и **бекхенд** – удар со внатрешната страна, кои се изведуваат со прецизност и контрола за да се пласира топчето на соодветно место на масата.

Почетниците најпрво ги совладуваат основните удари, потоа преминуваат на **топспин** (удар со ефект), **блокирање, сечење** (cut или chop) и напад со силен удар, познат како **смеч**. Со овие удари, играчот учи како да менува брзина, насока и ротација на топчето, што создава дополнителна комплексност во играта.

Тактиката во поединечна игра вклучува **читање на противничките движења**, користење на агли и менување на ритамот за да се изненади и **надмудри противникот**. Се применуваат стратегии како играње со промена на длабочина (блиску или далеку од мрежата), вметнување неочекувани дроп-удари, или напади со топспин на високи топчиња. Во игра во двојки, техниката се надополнува со **тимска тактика** – играчите мора да комуницираат, да се движат координирано, и секој да знае кога е негов ред да удри, бидејќи ударите мора да се изведуваат наизменично. Тоа бара поголема усогласеност, доверба и чувство за простор. Пинг-понгот, иако изгледа едноставен, бара висока концентрација, брзи рефлекси, тактичко размислување и тимска соработка.



Натпревар во пинг-понг

Пинг-понг федерација на Македонија
http://www.pingpong.com.mk/

Прашања за повторување и размислување:

1. **Кои се основните удари што се користат во пинг-понг?**
2. **Колку поени се потребни за да се победи еден сет?**
3. **Што е важно за добра тимска игра кога се игра во двојки?**

Спорт за сите

Учениците со посебни потреби можат да користат полесни рекети и поубаво осветлени топчиња, а играта може да се приспособи со побавно темпо и помалку движења за да се вклучат сите и да уживаат во играта.

Мини-одбојка

Мини-одбојката **се појавува во текот на 60-тите и 70-тите години** од 20 век како приспособена форма на класичната одбојка, со цел да им овозможи на децата полесно и поинтересно да ги совладаат основите на спортот. **Се игра на помал терен, со пониска мрежа, полесна топка и помал број играчи.** Овој облик на игра потекнува од земји со богата одбојкарска традиција, како Италија и Русија, и брзо се проширува низ светот. Поддржана од Меѓународната одбојкарска федерација (FIVB), мини-одбојката станува важен дел од физичката едукација и основа за понатамошно спортско усовршување кај младите.

Клучни поими

подметнување, пречекорување, сетирање, сервис, поен, мрежа

Знаеш ли дека...?

Мини-одбојката е воведена како методика за подготвување деца за класична одбојка и се игра во над 100 земји.

Што е мини-одбојка?

Мини-одбојка е адаптирана верзија на класичната одбојка, наменета за деца и почетници. Се игра на помал терен и со помал број играчи, што овозможува полесно и побрзо совладување на основните техники, како и подобра динамика во играта. Основната цел е развој на моторичките способности, координацијата и тимската соработка. Игралиштето за мини-одбојка е долго 12 метри и широко 6 метри, што овозможува полесна игра за деца и почетници. Висината на мрежата се приспособува според возраста, обично помеѓу 2,00 и 2,20 метри. Овие адаптации ги мотивираат децата да се вклучат во спортот и полесно да ги научат основните вештини и правила на одбојката.

Правила и поени:
Мини-одбојката има приспособени правила со цел да им овозможи на децата полесно учење и активно учество во играта. **Екипите** се состојат од **3 до 4 играчи**, а играта се одвива на помало игралиште со пониска мрежа, што придонесува за полесна контрола на топката



Топка за мини-одбојка


Мини-одбојка


Мрежа за одбојка

и поголема динамика. Играта **се игра до 15 поени**, а за победа е потребна **разлика од најмалку два поени** (на пример 15:13).

Топката не смее да се фати или задржува, туку мора да се одбива со удари со рака, прсти или подлактница. Секој тим има право на **најмногу три допири** пред да ја врати топката преку мрежата. По секој освоен поен со сервис, играчите ротираат за да се менуваат во различни позиции, што овозможува еднакво учество и учење на сите аспекти од играта. **Сервисот** се изведува зад задната линија, најчесто со **едноставен сервис одоздола**, а пречекорување на линијата не е дозволено. Овие правила ја прават мини-одбојката идеална воведна форма за младите спортисти.

Техничко-тактички елементи:

Во мини-одбојката, техничките елементи се приспособени на возрастa и вклучуваат основни удари: **сервис одоздола, одбивање на топка со подлактници, одбивање на топка со прсти и лесен напад** (спајк). Учениците учат и поставување **блок** покрај мрежа во подоцнежна фаза. Овие техники им помагаат да ја контролираат топката и да развијат чувство за движење и простор.

Тактичките елементи во мини-одбојката се однесуваат на поставеноста на играчите, соработката и разбирањето на играта. Учениците учат да ротираат по освоен поен, да **комуницираат** („моја!“, „твоја!“) и да ги разбираат своите улоги. Правилната поставеност овозможува покривање на теренот, додека соработката поттикнува стратешко размислување – каде да се насочи топката, кога да се додава и кога да се напаѓа. Овие тактики развиваат внимание, дисциплина и тимски дух.

Модифицирани игри на одбојка

Во рамките на одбојката како спорт, постојат и рекреативни и забавни игри кои се приспособени за различни услови и средини. Одбојка на плажа и одбојка во вода се две такви форми што нудат спортска активност, забава и релаксација, особено популарни во текот на летните месеци. Овие варијации не само што овозможуваат физичка активност, туку поттикнуваат и тимска соработка, дружење и активен одмор во природа или базен.

Активност:

Играјте во тимови од 3 играчи, со задача да размените најмалку 3 додавања пред да ја префрлите топката преку мрежа.



Мини-одбојка во училишна сала



Одбојка на плажа



Одбојка во вода

Прашања за повторување и размислување:

1. Која е главната цел на мини-одбојката и како се разликува од класичната одбојка?
2. Кои технички елементи се изучуваат во мини-одбојката?
3. Зошто се важни ротацијата и комуникацијата меѓу играчите во текот на играта?

Спорт за сите

Приспособете ја висината на мрежата и користете неки топки за ученици со различни физички способности.

Мини-ракомет

Мини-ракометот е создаден како верзија на стандардниот ракомет, специјално приспособен за деца. Развиен е во 60-тите и 70-тите години од 20 век во северна Европа (Данска, Шведска) со цел да им се овозможи на децата да учат и играат ракомет преку забава и движење.

Фокусот не е на резултатот, туку на движењето, вклученоста и уживањето во спортот. Мини- ракометот помага во развојот на моториката, координацијата и тимската соработка, и е **официјално признат од Европската ракометна федерација** како основа за натамошен развој на младите играчи.

Клучни поими

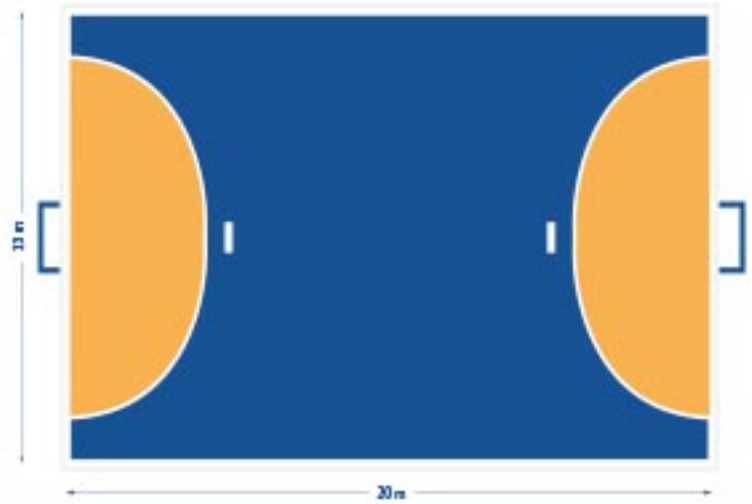
додавање, шутирање, дриблинг, одбрана, напад, позиционирање, брзина

Знаеш ли дека...?

Мини-ракометот е одличен вовед во ракометот и помага во развојот на моторичките и социјалните вештини кај децата.

Што е мини-ракомет?

Мини-ракомет е поедноставена и адаптирана верзија на ракометот, наменета за деца и почетници. Играта **се игра со по 3 - 5 играчи** во секој тим, **на помал терен** од стандардниот, што овозможува побрзо учење на основните вештини и тактики. Мини-ракометот развива координација, брзина, тимска соработка и основни ракометни движења. **Игралиштето** е долго околу **20 метри и широко 13 метри**, со ниски голови од 2,4 метри ширина и 1,6 метри висина за полесно постигнување поени.



Терен за мини-ракомет

Активност:

Организирајте кратки натпревари 5 на 5 со фокус на прецизни додавања и брзи напади.

Правила и поени:

Двата тима, со по 5 играчи, се натпреваруваат во игра која трае **2 полувремиња од 10 минути** или додека една екипа не постигне одреден број поени. Целта е да се постигне што повеќе голови со шутирање во



Топка за мини-ракомет

противничкиот гол. Се игра со специјална **топка**, која е **помала, полесна** и често направена од мек материјал или **сунѓер**, со цел да се избегнат повреди. **Не е дозволено** држење на топката **повеќе од 3 секунди** без додавање или движење и може да се направат најмногу 3 чекори пред да се додаде или упати топката кон голот.

Карактеристиките на играта се насочени кон **создавање позитивна и безбедна средина**: секој ученик добива можност да учествува и да се изрази, **нема физички контакт, се избегнува агресивност или груби фаули**, а правилата се поедноставени за полесно разбирање и примена. Овој пристап овозможува децата преку игра да ги развиваат своите моторички, социјални и когнитивни способности. Секој постигнат гол носи 1 поен, но во духот на играта, резултатот често не се бележи формално – фокусот е ставен на учеството, развојот и забавата, а не на победата.



Скок шут - Мини-ракомет



Терен за мини-ракомет

Техничко-тактички елементи:

Техничко-тактичките елементи во мини-ракометот се основа за успешно играње и развој на вештини кај децата. Техничките вештини вклучуваат фрлање на топката со една или двете раце, фаќање, како во место така и во движење, додавање на топката на кратки и долги растојанија, како и дриблинг – водење на топката со една рака што помага во движење кон голот.

Од друга страна, тактичките елементи се однесуваат на брза размена на пасови, креирање простори и добро позиционирање за одбрана и напад на играчите во текот на играта, при што секој има своја улога и задача. Важна е тимската соработка, која се изразува преку додавања и покривање на соиграчите, како и движењето без топка, кое служи за ослободување од противничката одбрана и создавање простор за напад. Одбраната бара тимска комуникација и контрола на противникот, додека нападот користи брзи и прецизни акции за постигнување голови. Овие елементи заедно придонесуваат за развој на играчките способности и тимскиот дух кај децата.

Прашања за повторување и размислување:

1. Колку играчи има во тим и колку трае натпреварот во мини-ракомет?
2. Кои движења и тактики се важни за успешна игра во мини-ракомет?
3. Како може играта да се приспособи за ученици со различни способности?

Спорт за сите

Приспособете ги правилата и времето на игра според возраста и способностите на учениците.

Тенис

Тенисот потекнува од средновековна Европа, каде што во 12 век се играла игра слична на денешниот „ракет тенис“ во Франција. Модерниот тенис како спорт почнал да се развива во 19 век во Англија, кога во 1874 година во Гренд Хамптонс бил измислен спорт со правила слични на денешниот тенис. **Првиот официјален тениски турнир, Вимблдон, се одржал во 1877 година.**

Тенисот брзо станал популарен низ светот, особено во Европа и Северна Америка. Со текот на времето, спортот се развивал, воведувани се нови правила, рекетите и топките се подобрувале, а настанувале и големи меѓународни турнири. Денес, тенисот е еден од најпопуларните и најгледаните спортови во светот, со голем број професионални играчи и натпревари.

Што е тенис?

Тенис е спорт кој се игра **индивидуално** или во **парови**, каде што играчите користат рекети за да ја удрат топката преку мрежата и да освојат поени. Се игра на специфично **игралиште со димензии** од 23,77 метри должина и 8,23 метри ширина за поединечна игра, а за игра во двојки се 23,77 метри должина и 10,97 метри ширина. Тенисот развива брзина, координација, сила и прецизност, а истовремено го поттикнува менталниот фокус и тактичкото размислување.



Терен за тенис

Клучни поими

рекет, сервис, форхенд, бекхенд, волеј, поен, сет, меч

Знаеш ли дека...?

Новак Ѓоковиќ е единствениот тенисер во историјата кој ги освоил сите девет најпрестижни мастерс 1000 турнири, познати како „Кариерен мастерс“, барем по еднаш — што покажува неверојатна конзистентност и доминација на сите површини и во сите услови.



Терен за тенис

Правила и поени:

Тенисот почнува со **сервис** кој се изведува од задната линија на теренот, при што играчот мора да ја удри топката така што ќе помине преку мрежата и ќе падне во сервисното поле кај противникот. Целта на играта е да се врати топката во противничкото поле без да отскокне повеќе од еднаш на земја.

Поен се добива кога противникот нема да успее правилно да ја врати топката, односно ако топката падне надвор од теренот, ако не стигне да ја врати пред вториот отскок или ако направи друга грешка. Поените се бројат по **специфичен систем – 0, 15, 30, 40 и потоа гем**, при што ако резултатот е 40-40 (изедначено), играчите мораат да постигнат предност за да го освојат гемот.

Натпреварот е поделен на **сетови**, а победник е играчот кој прв ќе освои одреден број сетови, **обично два или три**, зависно од форматот на натпреварот. Во сетот, играчот треба да освои **најмалку шест гема** со најмалку **два гема предност**, а во случај на изедначување 6-6, се игра **тај-брејк** за одредување победник на сетот. Тенисот е спорт што бара комбинација од вештина, физичка издржливост и тактичка игра.

Техничко-тактички елементи:

Играчите во тенис учат различни основни удари, кои се фундаментални за успешна игра, како што се **форхенд, бекхенд, сервис** и **волеј**.

Форхенд е удар кој најчесто се изведува со доминантната рака од страната на телото, при што играчот го замавнува рекетот со една рака и ја удира топката со голема сила и прецизност. Овој удар е еден од најчесто користените во тенисот и служи за напредна игра и контрола на топката.

Бекхенд е удар кој се изведува со спротивната страна од телото или со користење на двете раце за поголема стабилност и сила. Овој удар е важен за враќање на топката од страната која не е доминантна, и често се користи за одбрана и за промена на насоката на играта.



Тениски рекет, топчиња и мрежа

Активност:

Вежбајте основни удари и кратки поединечни натпревари со фокус на сервис и враќање на топката.



Рафаел Надал подготвен за форхенд удар



Џули Конн пред бекхенд удар

Сервисот е клучен удар со кој почнува секој поен и бара прецизност и сила за да се стави противникот во неповолна позиција.

Волеј е удар кој се изведува близу до мрежата, со кој играчот ја враќа топката пред таа да отскокне од земја, што бара брзина и добра координација.

За овие удари да бидат ефективни, многу е важно правилното држење на рекетот и правилното позиционирање на телото, кои овозможуваат прецизни, силни и контролирани удари.

Покрај техничките вештини, тактиката е важна во тенисот; играчите треба добро да се постават на теренот, **да ги предвидуваат движењата на противникот** и да избираат удари според ситуацијата, како агресивна игра или чекање грешка. **Контролата на темпото и прецизноста** при поставување на топката се клучни за одржување на иницијативата и победа. Со добар баланс на техника, тактика и физичка подготвеност, играчот ги максимизира шансите за успех.



Тенис во двојки

Тениска федерација на Македонија https://www.mtftennis.mk/



Новак Ѓоковиќ во акција

Знаеш ли дека...?

Најдолгиот тениски меч во историјата траел 11 часа и 5 минути – одигран е на Вимблдон во 2010 година помеѓу Џон Иснер и Николас Мау. Натпреварот се играл во текот на три дена, а последниот сет завршил со резултат 70:68!

Прашања за повторување и размислување:

1. Како се брои поенот во тенис и колку трае еден натпревар?
2. Кои основни удари треба да ги знае секој тенисер?
3. Како може тенисот да се приспособи за ученици со различни способности?

Спорт за сите

Приспособете ја големината на рекетите и топчињата за почетници и помлади играчи за полесно совладување.

Спортови што инспирираат – Различни, но еднакво возбудливи



Скејтбординг



Текбол



Падел



Спортско качување



Карате



Велосипедизам

Користена литература

1. Биро за развој на образованието (БРО). (н.д.). Наставни програми за предметот Спорт и спортски активности за средно гимназиско образование. Скопје: БРО на РСМ.
2. CEV – European Volleyball Confederation. (н.д.). Coaching Material and Rules. Преземено од: www.cev.eu
3. European Handball Federation (EHF). (н.д.). Coaching and Tactics Manuals. Преземено од: www.eurohandball.com
4. European Physical Education Association (EUPEA). (н.д.). Teaching Resources. Преземено од: www.eupea.org
5. Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). (н.д.). Open Gymnastics Manuals & Coaching Handbooks. Преземено од: www.gymnastics.sport
6. FIFA. (2023). Football Laws of the Game – Handbook. Преземено од: www.fifa.com
7. FIBA – International Basketball Federation. (н.д.). Official Basketball Rules and Coaching Manuals. Преземено од: www.fiba.basketball
8. Гајић, В., & Гајић, М. (2004). 100 тренинга – рукомет. Београд: Савез за школски спорт и олимпијско васпитање Србије.
9. International Handball Federation (IHF). (2022–2023). Rules of the Game. Преземено од: www.ihf.info
10. International Table Tennis Federation (ITTF). (н.д.). Table Tennis Rules and Development Guides. Преземено од: www.ittf.com
11. Јовановић, С. (2010). Методика наставе физичког васпитања. Ниш: Учитељски факултет.
12. Каракашевић, Б. (2015). Основи фитнеса и здравог живота. Нови Сад: ДИФ.
13. Ковач, И. (2012). Техника и тактика во колективните спортови. Скопје: Факултет за физичка култура.
14. Костић, Р. (1999). Гимнастика – техника, методика, организација. Ниш: Факултет за физичку културу.
15. Мирковић, Д. (2003). Основи гимнастике. Београд: Факултет за физичку културу.
16. Павловић, Р. (2007). Атлетика – техника и методика. Сарајево: Факултет спорта и телесног одгоја.
17. Петровић, А. (2005). Техника и тактика у спортским играма. Нови Сад: ДИФ.
18. Стрезоски, Г. (2000). Ракомет: Теорија и методика на наставата и тренингот. Скопје: Факултет за физичка култура.
19. Томовски, Б. (2005). Народни ора и традиционални игри. Скопје: Културно наследство.
20. Wikipedia. (н.д.). Општи спортски термини, биографии, и опис на спортски дисциплини. Преземено од: www.wikipedia.org
21. Shutterstock. (н.д.). Фотографии и илустрации користени за визуелен материјал. Преземено од: www.shutterstock.com
22. Simone Biles – Biography & Gymnastics Analysis. (н.д.). Корисено при објаснување на „волф“ свртување.
23. World Badminton Federation (BWF). (н.д.). Rules of Badminton & Coaching Manuals. Преземено од: www.bwfbadminton.com
24. Zaciorski, V. M. (2000). Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics.
25. Živković, M. (2010). Pilates – tehnika i metodika vežbanja. Београд: Факултет за спорт и физичко васпитање.
26. Marković, Z. (2006). Ples i ritmika. Београд: Висока школа струковних студија за васпитаче.
27. Vujović, D. (2014). Savremeni ples i metodika nastave. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.