

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

ЗА IV ГОДИНА ЗА СРЕДНО
СТРУЧНО ОБРАЗОВАНИЕ

Автори:
М-р Марјан Карапанцевски
Проф. Лидија Белческа- Карапанцевска

Рецензенти:
Проф. Д-р Никовски Горан
Проф. Стојановски Марјан
Проф. Цветковски Сашо

Илустрации:
М-р Марјан Карапанцевски

Лектура:
Елена Тошева Георгиева

Дизајн:
koma.mk

Со одлука за одобрување на учебникот по предметот Спорт и спортски активности за III година, средно стручно образование во четиригодишно траење, општообразовни предмети за сите струки, бр. 26-423/1 од 30.05.2019 година.

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

796(075.3)

КАРАПАНЦЕВСКИ, Марјан

Спорт и спортски активности : за IV година за средно стручно образование / автори Марјан Карапанцевски, Лидија Белческа-Карапанцевска. - Скопје : Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија, 2020. - 96 стр. : илустр. ; 30 см

ISBN 978-608-226-771-5

1. Белческа- Карапанцевска, Лидија [автор]

COBISS.MK-ID 51429125



СОДРЖИНА

ПРЕДГОВОР	7
-----------------	---

ТЕМА 1 ОПШТОФИЗИЧКА ПОДГОТОВКА.....	9
--	----------

ТЕМА 2 АТЛЕТИКА.....	17
---------------------------------------	-----------

Трчање	19
--------------	----

Скокање.....	26
--------------	----

Фрлање.....	32
-------------	----

ТЕМА 3 ГИМНАСТИКА	35
--	-----------

Спортска гимнастика	35
---------------------------	----

Аеробик	40
---------------	----

Фитнес	42
--------------	----

Корективно компензаторни вежби.....	45
-------------------------------------	----

Акробатика	48
------------------	----

Ритмичко - Спортска Гимнастика	49
--------------------------------------	----

ТЕМА 4 СПОРТСКИ ИГРИ	53
---	-----------

Одбојка.....	53
--------------	----

Ракомет	56
---------------	----

Кошарка	60
---------------	----

Фудбал (мал и голем)	63
----------------------------	----

Тенис.....	66
------------	----

Пинг - понг	67
-------------------	----

Бадминтон	68
-----------------	----

ТЕМА 5 ПЛИВАЊЕ..... 71

Ватерполо.....74

Естетско пливање 76

Скокови во вода77

Кајакарство77

ТЕМА 6 АКТИВНОСТИ НА ПЛАНИНА..... 81

Логорување на планина81

Ориенационо движење на планина 82

ТЕМА 7 ТАНЦИ..... 85

Модерни танци 85

Народни танци..... 87

ТЕМА 8 ЗИМСКИ СПОРТОВИ..... 89

Скијање 89

Лизгање 93

Хокеј 95



ПРЕГОВОР

Спортот и спортските активности претставуваат планска и систематска активност која условно може да биде анализирана како, стекнување на знаења, вештини и навики. Во природата на секој човек е потребата да се движи, бидејќи тоа претставува основен предуслов за сестран развој, односно подобрување на сопственото здравје и развој на физичката кондиција како суштинска потреба за здрав и среќен живот.

Програмата по спортот и спортските активности така е конципирана да може да се усовршат претходно научените елементи и да се надоградат со нови вежби и специфични движења и вештини од областа на: атлетиката, гимнастиката, аеробикот, корективно компензаторните вежби, акробатиката, ритмичко-спортската гимнастика, фитнесот, одбојката, ракометот, кошарката, фудбалот, пинг-понгот, тенисот, бадминтонот, пливањето, ватерполото, естетското пливање, скоковите во вода, кајакарството, логорувањето на планина, пешачењето на планина, ориентационото движење на планина, модерните и народни танци, скијањето и хокејот.

Основната цел на наставата е да се развие позитивен однос кон спортот и спортските активности, со цел тие да станат дел од секојдневниот живот на учениците. Физички активните ученици може полесно да ги исполнуваат секојдневните обврски.

Секојдневната физичка активност ќе придонесе да се формирате како здрава и сестрана личност.

Авторите



ТЕМА 1

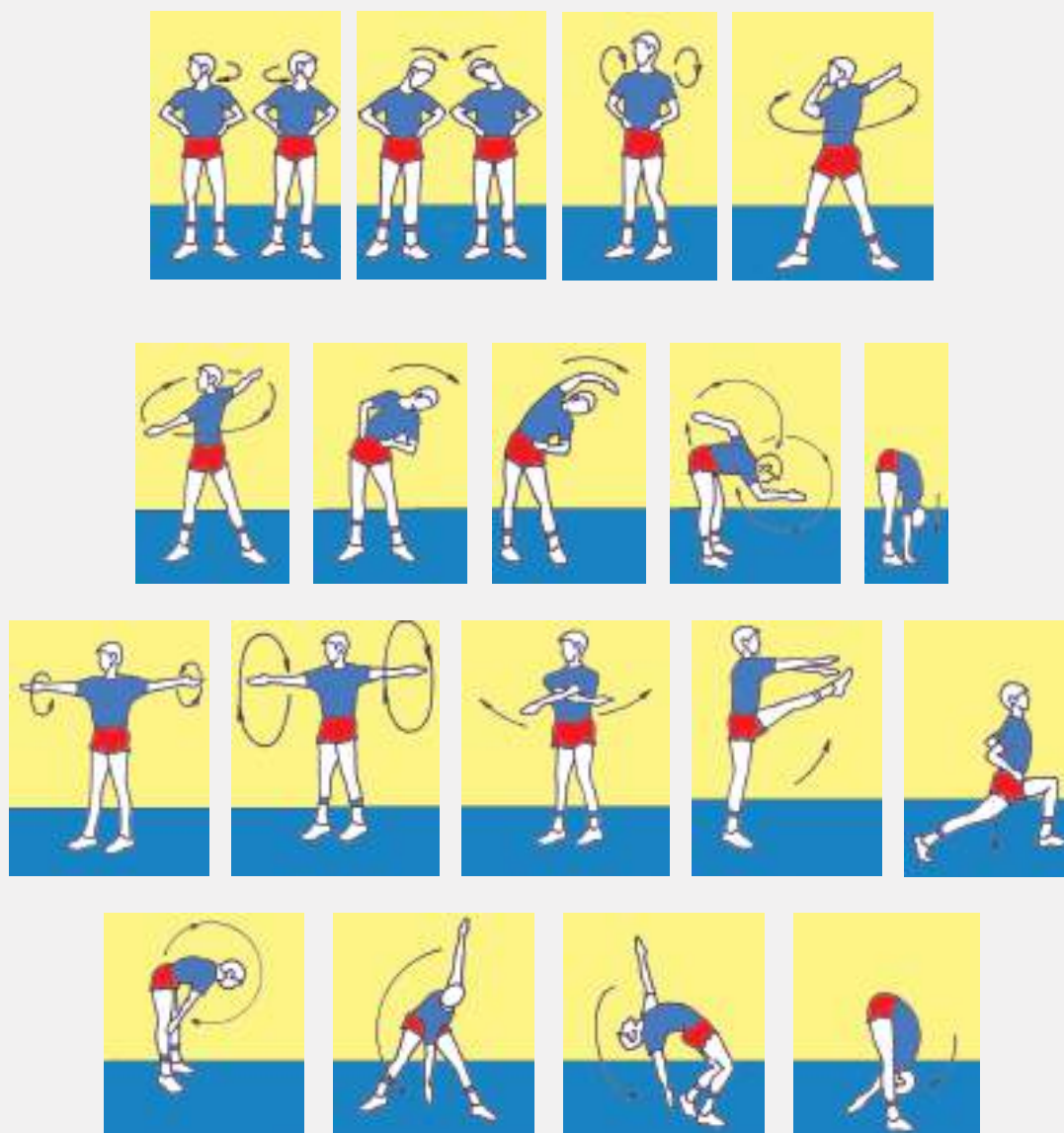
ОПШТОФИЗИЧКА ПОДГОТОВКА

Општофизичката подготовка претставува процес за подигање на моторните и функционалните способности на повисоко ниво. Со ваквата подготовка секој ученик има темелна подготовка со која ќе може да одговори на специфичните движења на секој спорт. Вежбите за општофизичка подготовка придонесуваат за спречување на повредите за време на вежбањето. Општофизичката подготовка е комплексна и во својот состав содржи: трчање, вежби за оформување на телото, вежби за јакнење, вежби за развивање на скочноста, вежби за лабавење и вежби за истегнување.

♦ Трчањето претставува незаменливо средство во подготовката кај сите спортови и е основа за надградба на техниките во сите спортови. Тоа придонесува за зголемување на функционалните способности, како и моторните способности, кои се основа за надградба на техниките во сите спортови.

♦ Вежбите за оформување на телото (сл. 1), имаат важна улога за правилно обликување и држење на телото и заштита од појавата на телесни деформитети. Овие вежби со одреден број на повторувања влијаат врз развојот на силата и издржливоста на мускулите, како и за подвижноста на зглобовите. Вежбите за оформување на телото придонесуваат за заштита од евентуални повреди, бидејќи можноста за појава на повредите е поголема доколку наставниот час и воопшто физичкото вежбање се започне без овие вежби.

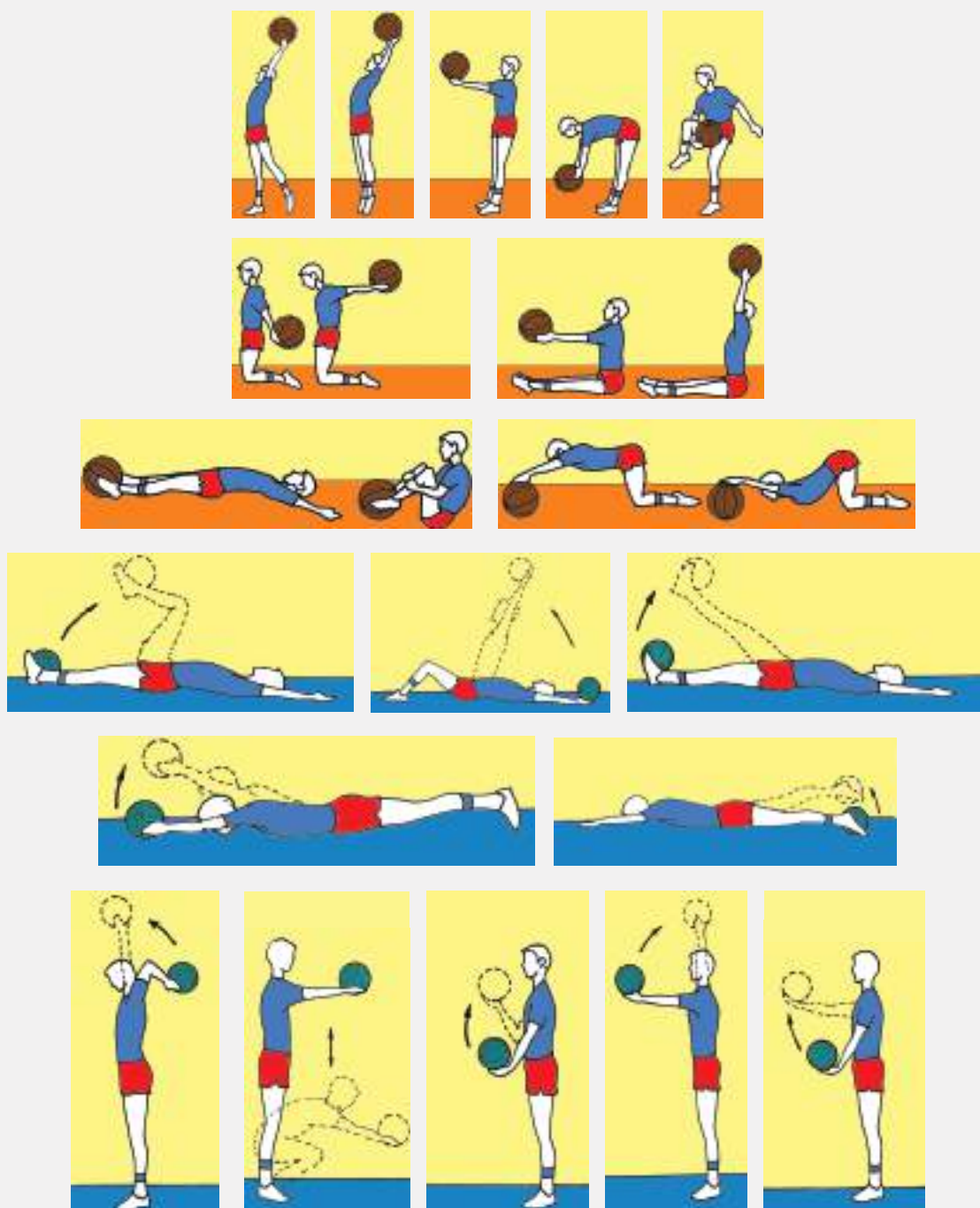
Слика 1

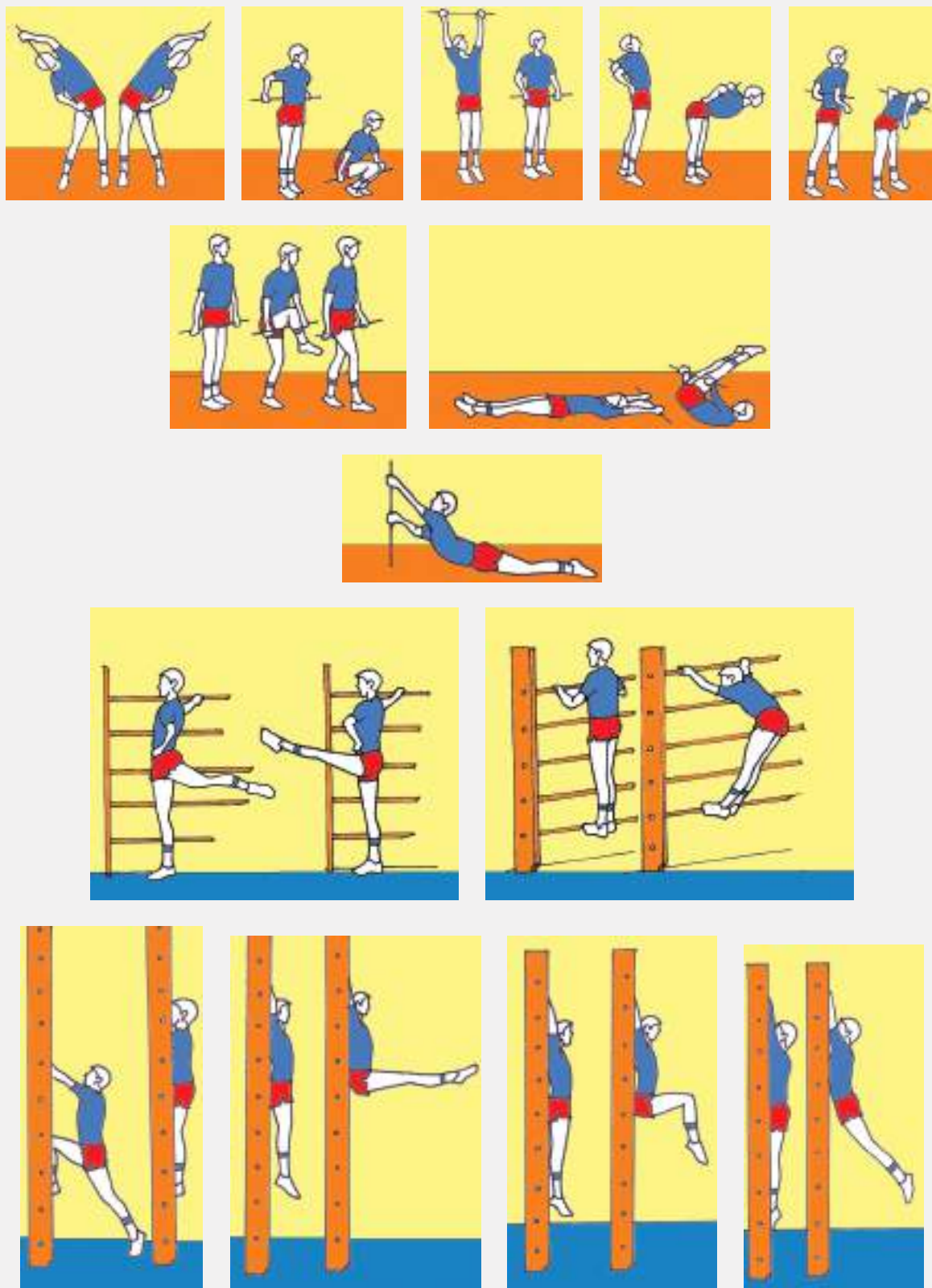




♦ Вежбите за јакнење придонесуваат за сестраниот развој, за развивање на можноста за управување со движењата и за правилно држење на телото (сл. 2). Тие може да се вежбаат на начин кога се совладува тежината на сопственото тело и со надворешниот отпор (медицинки - мали или големи, палки, рипстоли, тегови).

Слика 2

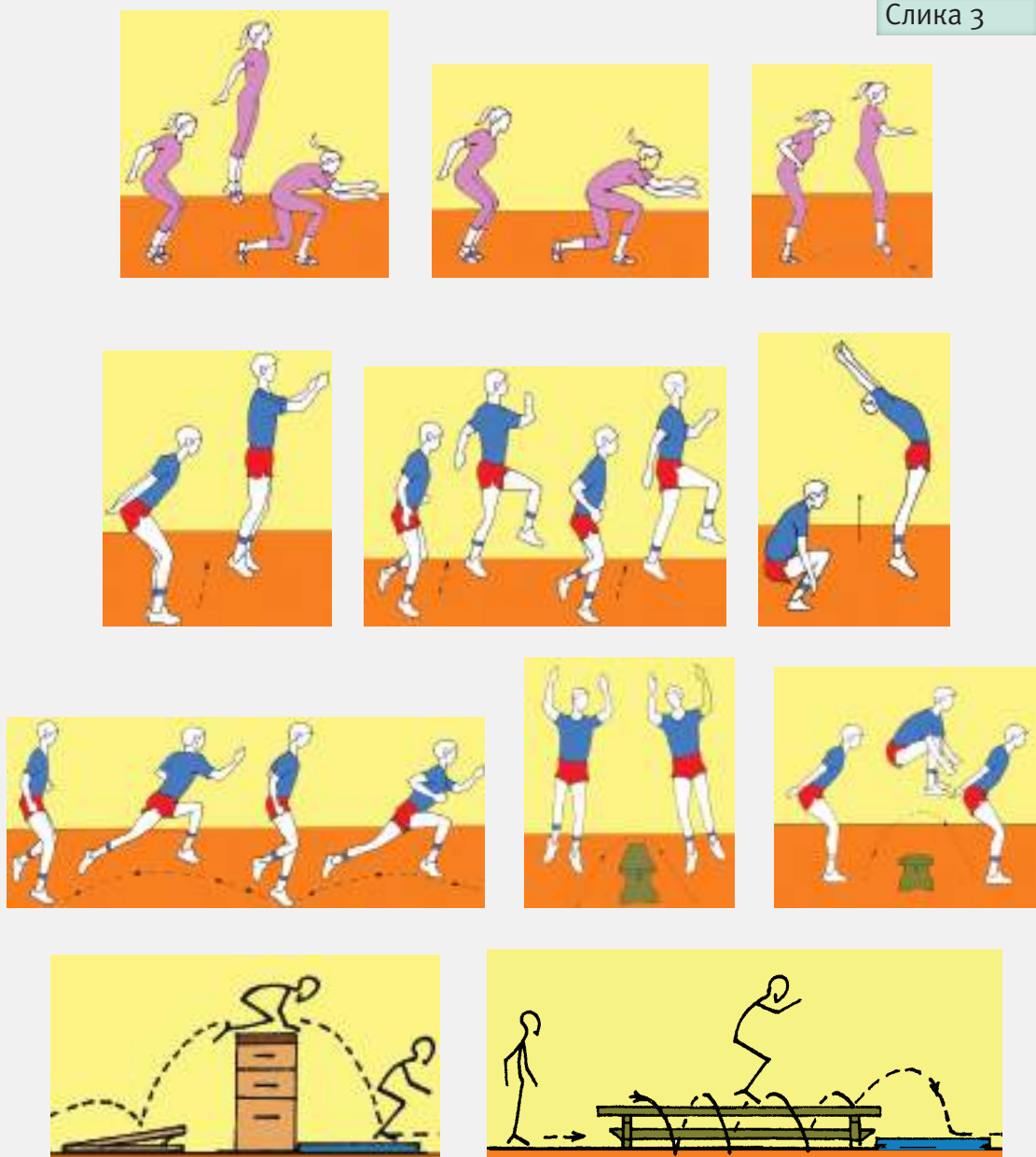






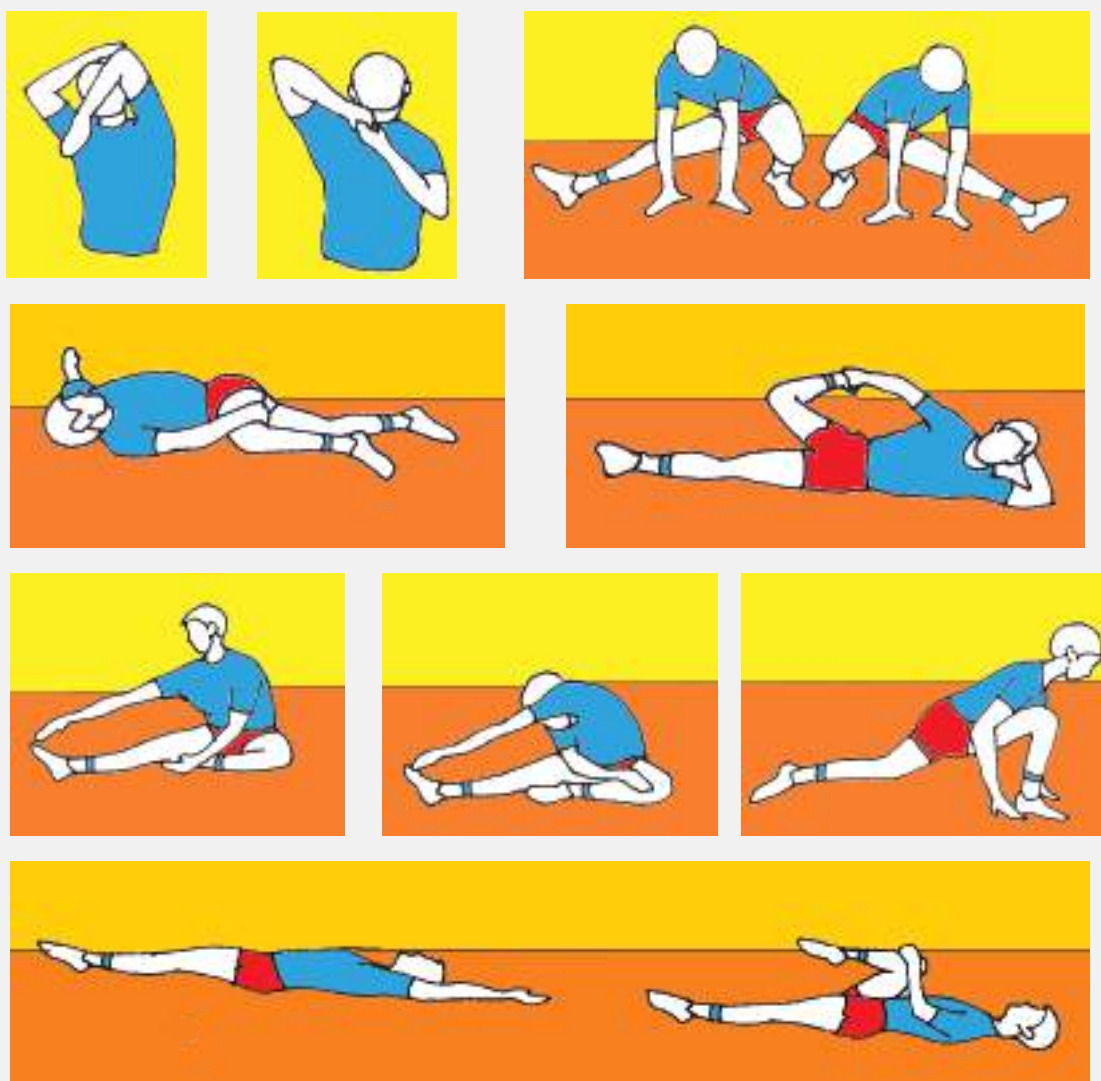
♦ Вежбите за скокање (сл. 3) придонесуваат за развој на експлозивната сила на долните екстремитети. За развивање на скочноста може да се користи јаже, обрач, шведски сандак, шведска клупа, јарец или препреки со различна височина.

Слика 3



♦ Вежбите за истегнување може да најдат примена на крајот од часот, како вежби кои ќе придонесат за смирување на организмот на учениците од претходните напори (сл. 4). Систематската примена на вежбите за истегнување, ја одржува и ја подобрува подвижноста на зглобовите, а со тоа се придонесува за зголемување на амплитудата на движењата со целото тело. Истегнување на мускулните групи се врши до максимална амплитуда на третираниот зглоб и се задржува во таа позиција од 10 до 15 секунди.

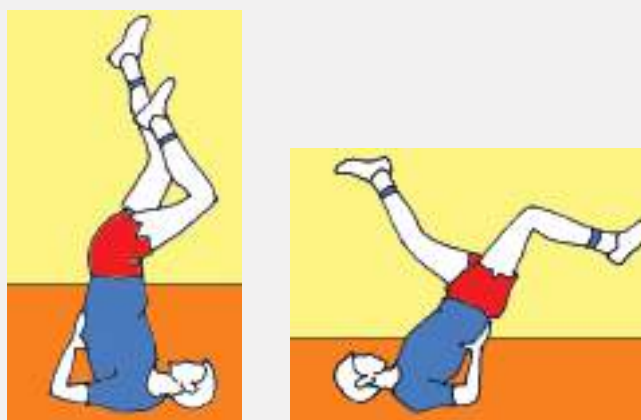
Слика 4





♦ Вежбите за лабавење придонесуваат за намалување на мускулната напнатост која се јавува како последица од мускулната активност при вежбањето. Има активни и пасивни вежби за лабавење (сл. 5). Активните вежби за лабавење се изведуваат со нишање и со замавнување на деловите од телото. Ваквите движења придонесуваат за лабавење на мускулите. Пасивните вежби за лабавење се изведуваат со помош на партнер. Вежбите за лабавење ги опфаќаат сите мускулни групи кои биле ангажирани за време на вежбањето и, обично, се применуваат во периодите на одмор меѓу вежбите.

Слика 5



ПРАШАЊА

1. Кога се применуваат вежбите за лабавење?
2. Во кои спортски активности се применуваат скоковите?
3. Со помош на кои справи може да се изведуваат вежбите за јакнење?



ТЕМА 2

АТЛЕТИКА

Атлетиката е составена од основните форми на движење на човекот како што се: одење, трчање, скокање и фрлање. Таа е еден од најстарите спортови, а истовремено претставува и основа за другите спортови. Атлетиката има за цел, преку планско и систематско вежбање да ги развие функционалните и психомоторните способности до највисоки вредности и со тоа да овозможи постигнување на спортски резултати. Наставниот процес по спорт и спортски активности придонесува овие природни форми на движење технички да се надоградат. При изведувањето на атлетските дисциплини, освен во трчање на средни и долги патеки, нема директен контакт меѓу учесниците, со што се придонесува за слобода и сигурност при самото вежбање.

Атлетските дисциплини се поделени на: трчање, скокање и фрлање.

АТЛЕТСКИ ДИСЦИПЛИНИ ВО ТРЧАЊЕ:

- ▶ Кратки патеки
- ▶ Средни патеки
- ▶ Долги патеки и маратон
- ▶ Штафетно трчање
- ▶ Трка преку пречки
- ▶ Брзо одење

АТЛЕТСКИ ДИСЦИПЛИНИ ВО СКОКАЊЕ:

- ▶ Скокови во далечина
- ▶ Скокови во височина
- ▶ Скок со мотка
- ▶ Троскок

АТЛЕТСКИ ДИСЦИПЛИНИ ВО ФРЛАЊЕ:

- ▶ Ѓуле
- ▶ Копје
- ▶ Кладиво
- ▶ Диск

ПОВЕЌЕБОЈ:

- ▶ Седмобој (жени)
- ▶ Десетобој (мажи)

Атлетските дисциплини се одржуваат на атлетски стадион, кој се состои од осум елиптични патеки, кои меѓусебно се одвоени. До патеките за трчање има посебно уредени површини за скоковите во далечина и во височина, скок со мотка, фрлање на ѓуле, копје и кладиво. Во атлетскиот стадион има и дополнителна опрема, како што се препони и заштитна мрежа за фрлачките дисциплини. На атлетскиот стадион се одвиваат сите атлетски дисциплини, освен маратонот кој поради должината на трчањето, само започнува на стадионот и завршува на него. Салата за атлетика претставува намалена верзија на атлетскиот стадион.



ТРЧАЊЕ

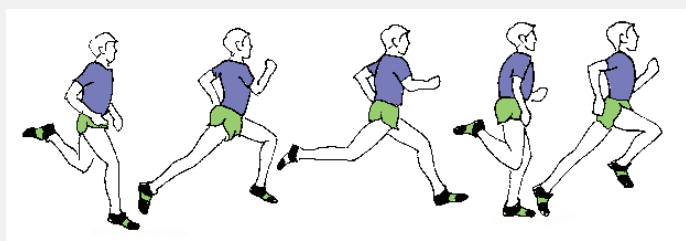


Трчањето е таков вид на телесна активност во која, во пократок или подолг временски период, постои непрекината мускулна активност. Примарни карактеристики на оваа дисциплина се: брзината, издржливоста и техниката на трчањето. Основните дисциплини во атлетското трчање се поделени според должината на патеката која треба да се истрча.

Кратки патеки: 100 метри, 200 метри и 400 метри .

Трчањето на кратки патеки (сл. 6), започнува од низок старт. Тој на тркачот му овозможува максимална стартна брзина. За разлика од другите дисциплини, кај трчањето на кратки патеки, интензитетот на движењето е поголем. Движењата на нозете се проследени со координирана работа со рацете.

Слика 6



АКТИВНОСТИ

Организирајте натпревар во брзинско трчање на 100 метри во училишниот двор.

ПРАШАЊА

1. Со каков старт започнуваат трките на кратки патеки?
2. Кои трки припаѓаат во трчањето на кратки патеки?

Средни патеки: 800 метри, 1500 метри и 3000 метри.

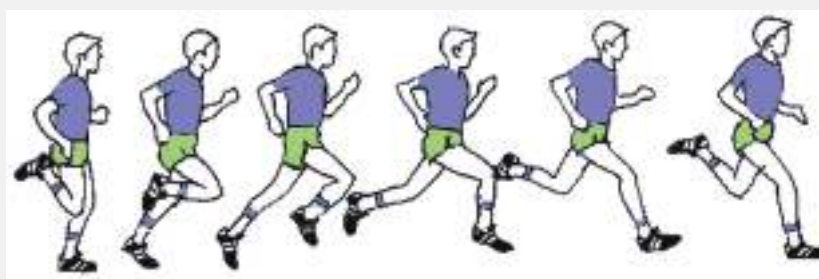


Оваа дисциплина се карактеризира со рамномерен интензитет на трчање. Стапалата се поставуваат паралелно во правецот на движењето. Должината на тркачкиот чекор е помал за разлика од трчањето на кратки патеки. Горниот дел на телото е благо наведнат нанапред, што придонесува за максимална активност на мускулите и правилно дишење.

Долги патеки и маратон: 5000 метри, 10 000 метри и маратон (42.195 метри).

Издржливоста е главна карактеристика на овие тркачки дисциплини. При трчањето должината и интензитетот на чекорите зависат од должината на патеката која се трча. Од тоа произлегува дека должината на чекорите е помала кога се трча подолго (сл. 7).

Слика 7





Правила на атлетската дисциплина - Трчање

- ▶ Трката се прекинува ако некој од натпреварувачите ја започне трката пред истрелот или ако одвои рака или нога, или ако некој од натпреварувачите им пречи на другите натпреварувачи.
- ▶ Стартувањето на трката го води стартерот со неговите помошници, кои имаат задача да проверат дали сите натпреварувачи се пријавени, дали имаат стартни броеви, да ги распоредат на стартните патеки и да проверат дали при стартот ја допираат стартната линија.

АКТИВНОСТИ

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

ПРАШАЊА

1. На колку метри се одржуваат натпреварите на кратки и долги патеки?

ДАЛИ САКАШ ДА НАУЧИШ ПОВЕЌЕ?

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

Штафетно трчање: 4 x 100 метри, 4 x 400 метри.

Кај штафетното трчање натпреварувачите треба со максимална брзина да ја претрчаат својата патека и да извршат примопредавање на палката. Успехот во штафетното трчање зависи од вкупниот ефект на сите натпреварувачи.



Правила на атлетската дисциплина - Штафетно трчање

- ▶ На стартот на штафетните трки, палката може да ја допира и преминува стартната линија, додека палецот и показалецот не смеат да ја допираат стартната линија (сл. 8).

Слика 8





Ако некој од натпреварувачите предвреме ја започне трката истата ќе биде прекината. За ваква грешка натпреварувачот добива опомена, а ако повторно направи грешка тој се дисквалификува.

Ако палката биде примена пред зоната или после зоната за примопредавање (сл. 9), натпреварувачите ќе бидат дисквалификувани. Ако на тркачот му испадне палката треба сам да ја земе и притоа да не им смета на другите натпреварувачи.

Слика 9



АКТИВНОСТИ

Со наставникот организирајте натпревар во штафетно трчање 4 x 100 метри.

ПРАШАЊА

1. Во кои дисциплини се натпреваруваат во штафетното трчање?
2. Колку натпреварувачи учествуваат во штафетните трки?

Трчање преку пречки: 110 метри, 400 метри 3000 метри стиплчес



Трка на 3000 метри стиплчес

Трката на препони (сл. 10) претставува технички посложена дисциплина. За изведување на оваа дисциплина освен техниката, потребно е учениците да поседуваат добра координација, флексибилност, осет за ритам и издржливост.

Слика 10



Карактеристично за трката на 3000 метри е тоа што натпреварувачот треба, за време на трчањето, да совлада 28 суви препреки (препони кои треба да ги помине со препонски чекор) и 7 водени препреки (кои се поминуваат со натскок од препонот и отскок од него).

АКТИВНОСТИ

Со наставникот организирајте натпревар во трчање на препреки на 60 метри.

ПРАШАЊА

1. Какви препреки треба да совлада натпреварувачот во трката на 3000 метри?



Брзо одење: 10 километри, 20 километри, 50 километри.

Кај спортското одење, за разлика од трчањето, горниот дел од телото речиси е во вертикална положба. Тоа придонесува да се изведе правилно одење без потрчнување (потрчнување не е дозволено). Во спортското одење контактот на нозете со подлогата треба да биде постојан. Движењето на нозете го следи и наизменичното движење со рацете, напред и назад.



Брзо одење

СКОКАЊЕ

Скокањето е атлетска дисциплина во која натпреварувачите со еден одраз треба да изведат максимален скок во далечина или во височина.

СКОКОВИ ВО ДАЛЕЧИНА



- ▶ Згрчено
- ▶ Висечка техника
- ▶ Чекорна техника

Скоковите во далечина своето име го добиле според движењата кои се изведуваат во фазата на летот. Без разлика на техниката на изведување, сите скокови во далечина имаат четири фази: фаза на залет, фаза на отскок, фаза на лет и фаза на доскок. Залетот ученикот го одредува сам и треба точно да биде измерен, за да не дојде до престап на линијата за отскок.



Во фазата на отскок ученикот ја поставува одразната нога на даската за отскок и изведува максимален отскок, а со замавната нога се замавнува со натколеницата до положба на хоризонтала.

Во фазата на лет се изведува движење кое може да биде изведено со техниките: згрчена, висечка и чекорна.

Во последната фаза нозете се носат напред со цел да се постигне максимална далечина при доскококот.

Фазите на залет, отскок и доскок се идентични кај сите скокови во далечина.

► ЗГРЧЕНО

Скокот во далечина со техника згрчено (сл. 11) започнува со залет, отскок после кој следува фазата на лет каде што замавната нога останува во позгрчена положба пред трупот, додека одразната нога се влече нанапред кон замавната нога. Рацете се движат нагоре и малку во страна и благо позгрчени во зглобот на лактите. Во највисоката фаза на летот нозете се наоѓаат пред трупот исправени во зглобот на коленото. Телото оди нанапред, по што следува фазата на доскок.

Слика 11



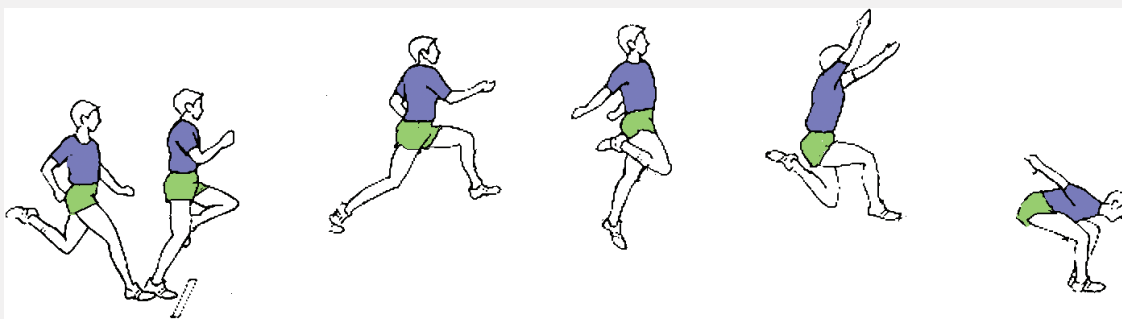
► ВИСЕЧКА ТЕХНИКА

Во фазата на залет треба да се постигне постепено забрзување по патеката, кое завршува до местото на отскок. Во втората фаза отскокната нога треба да се постави со цело стапало пред отскокната линија, а со замавната нога се замавнува со натколеницата до хоризонтала. Во фазата на лет телото е во вертикална висечка положба, при што следува фазата на доскок.

► ЧЕКОРНА ТЕХНИКА

При изведувачето на скокот во далечина со чекорна техника, фазата на залет и отскок е идентична како кај другите скокови. Кај оваа техника на скокање во фазата на лет се изведуваат два и пол чекора (сл. 12), при што следува фазата на максимален доскок.

Слика 12



ПРАШАЊА

1. Наброј ги скоковите во далечина?
2. Од колку фази се состојат скоковите во далечина?



СКОКОВИ ВО ВИСОЧИНА



- ▶ Стредел или опчекорна
- ▶ Флоп (фостбери)

Основна карактеристика на скоковите во височина е натпреварувачот да се одрази што е можно повисоко и пречката да ја прескокне без да ја собори. Денес на официјалните натпревари скоковите во височина се изведуваат со техниката флоп (фостбери).

Кај скоковите во височина се разликуваат четири фази: фаза на залет, фаза на отскок, фаза на лет и фаза на доскок.

▶ СТРЕДЕЛ ИЛИ ОПЧЕКОРНА

При изведувањето на самиот скок натпреварувачот треба да се одрази и да скокне што е можно повисоко без да ја собори пречката. Должината на залетиштето се определува индивидуално. Десетина чекори залет се сосема доволни за изведба на оваа техника за скок во височина. Страната на залетот е од страна на одразната нога. Насоката на залетот во однос на пречката што треба да се прескокне се изведува под остар агол. Чекорите се подолги отколку кај спринтерското трчање, со таа разлика што сега се трча преку целото стапало со брзо преоѓање преку

петата. Должината на последниот чекор е пократок со што се овозможува брз одраз. Одрозот е експлозивен, и е потпомогнат со силен замав на замавната нога и рацете. Во фазата на летот, во моментот кога замавната нога со стапалото веќе ќе ја достигне височината на пречката, одразната нога се привлекува кон телото и се згрчува. Со згрчувањето и „отворањето“ на одразната нога се овозможува извртување на телото над пречката. Во овој момент главата и едната рака веќе се минати преку пречката. Потоа следи фазата на доскок. При доскокот првиот контакт со душекот е со едната рака и рамото (сл. 13). Оваа техника повеќе не се користи на натпреварите.

Слика 13



► ФЛОП (фостбери)

Кај оваа техника залетот се изведува од страната на замавната нога. Патеката на залетот има полукружен облик. Одрозот се изведува со ногата која е подалеку од препреката. После одразот телото е исправено и со грбот е завртено кон препреката. Телото во моментот кога ја минува препреката е во положба на лак (сл. 14). Доскокнувањето во оваа дисциплина е паѓање на мека подлога. Доскокот може да биде опасен и затоа треба да се увежба со посебна методска постапка.

Слика 14





АКТИВНОСТИ

Организирајте натпревар во скок во височина, на препрека со помала височина.

ПРАШАЊА

1. Колку фази содржат скоковите во височина?



ФРЛАЊЕ



- ▶ Ѓуле
- ▶ Копје
- ▶ Кладиво
- ▶ Диск

Секоја атлетска дисциплина во фрлање има различна техника на изведување. Во фрлачките дисциплини, натпреварувачот има за цел да ја исфрли справата што е можно подалеку од местото на фрлање. Овие атлетски дисциплини придонесуваат за развој на силата на горните екстремитети, прецизноста и координацијата.

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ

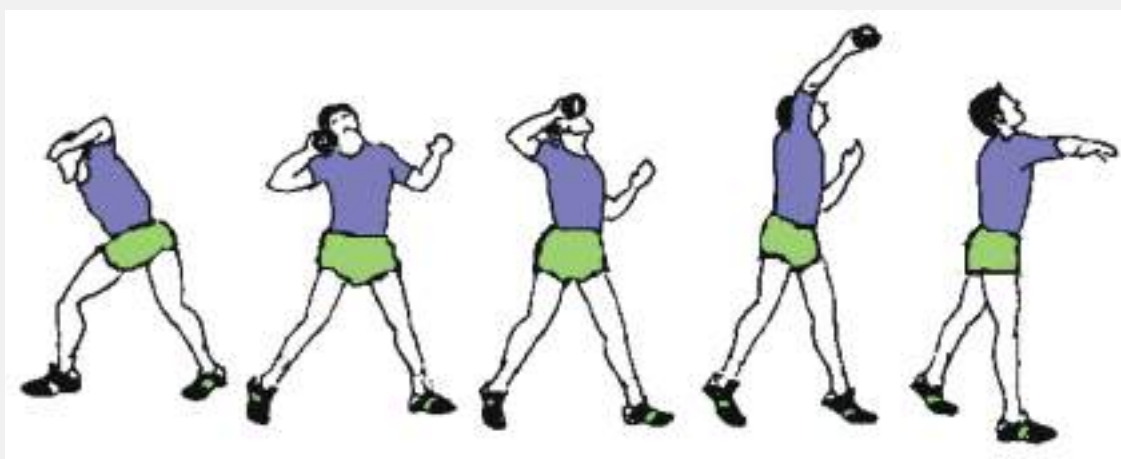
Фрлањето на ѓуле се состои од четири фази: подготвителна фаза, фаза на прстигнување на ѓулето, фаза на максимално напрегање и фаза на одржување рамнотежа.

Ѓулето се фрла од рамото со една рака (сл. 15). Тежината на ѓулето е приспособена според возраста на учениците. Во првата фаза ѓулето се става во пределот на



дланката. Тоа треба да лежи врз коренот на трите средни прсти кои се еднакво оптоварени, а со палецот и малиот прст се држи рамнотежа на ѓулето. Ѓулето се става бочно на вратот. Потоа лакотот се подига до хоризонтална положба, а фрлачот со грб е свртен кон правецот на фрлање. Отскочната нога со целото стапало се поставува на подлогата. Замавната нога ја допира подлогата само со прстите. Во фаза на прстигнување на ѓулето, се изведува брзо движење со нозете и карлицата се врти кон местото на фрлање. Во фазата на максимално напрегање отскочната нога се испружува по што следи испружување на раката и ѓулето се исфрла. Во последната фаза на одржување рамнотежа фрлачот не треба да излезе од кругот за фрлање. Затоа, откако ќе го исфрли ѓулето прави исчекор со едната нога нанапред.

Слика 15



АКТИВНОСТИ

Со помош на наставникот организирајте натпревар во фрлање на ѓуле.

ПРАШАЊА

1. Од колку фази се состои атлетската дисциплина фрлање на ѓуле?



ТЕМА 3

ГИМНАСТИКА

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Спортската гимнастика е еден од првите олимписки спортови. Таа опфаќа натпревари на разни гимнастички справи. Во спортската гимнастика натпреварите се одржуваат во машки и женски дисциплини.

Дисциплини во машка категорија се:

- ▶ Партер
- ▶ Прескок
- ▶ Коњ со рачки
- ▶ Разбој
- ▶ Вратило
- ▶ Алки

Дисциплини во женска категорија се:

- ▶ Партер
- ▶ Двовисински разбој
- ▶ Греда
- ▶ Прескок

Со увежбување на елементите од спортската гимнастика учениците се обидуваат да постигнат повисоко ниво на изведба на вежбите на справи и на партер. Увежбувањето претставува долготрајна, систематска и упорна работа.

Спортската гимнастика најмногу придонесува за хармоничен телесен развој на човекот, развој на силата на мускулите на целото тело, флексибилноста и координацијата. Со вежбање на одредени елементи во гимнастиката се развива и храброста и решителноста за изведување на одредени посложени движења. Гимнастичките елементи се изведуваат прецизно, со голема елеганција и во одреден ритам.

За успешно изведување на елементите потребно е одредено ниво на физичка подготовка. Општофизичката подготовка за изведување на елементите од спортската гимнастика се состои од вежби за јакнење на одредени мускули или мускулни групи, развој на издржливоста, флексибилноста и координацијата. Овие вежби се изведуваат во текот на целата наставна година. Вежбите за општофизичка подготовка на учениците се изведуваат во еден дел од часот наменет за спортска гимнастика, но, понекогаш може да им се посвети и цел час. Моторните својства се развиваат во текот на увежбувањето на самите елементи, но истите се развиваат преку посебно одбрани и составени комплекси на вежби наменети за развој на одредено моторно својство.

Техничката подготовка претставува увежбување за правилно изведување на елементите од вежбите. Една гимнастичка вежба е составена од повеќе гимнастички елементи. Ученикот сам треба да ја состави вежбата. При составувањето на вежбата треба да се вложи мал креативен напор, таа да биде составена од веќе учените гимнастички елементи. Елементите да се изведуваат со таков редослед со што нема да се наруши ритмот и динамиката на вежбањето. Гимнастичките елементи треба да се прелеваат еден во друг. Завршната положба од едниот елемент да биде почетна положба за следниот елемент во вежбата. Вежбите се увежбуваат елемент по елемент. Во оваа фаза се користат помошни справи како што се: ниска греда, ниско вратило, алки. Справата на која се вежба секогаш треба да биде обезбедена со соодветно наместени гимнастички душеци. Со цел да се отстрани чувството на страв, несигурност или трема, за време на увежбувањето на елементите или вежбата, ученикот кој ја изведува вежбата треба да биде обезбеден со асистенти. Улогата на асистентите е да му помагаат на ученикот при изведувањето на некои потешки елементи и да внимаваат тој да не падне од справата. Учениците на часовите сами се оценуваат и корегираат. Тоа придонесува да добијат реална слика за своите можности.

Примери на композиции на партер (сл. 16): стој на раце, колут напред, колут назад, вага, свезда, колут летајќи.



Слика 16







АКТИВНОСТИ

Составете вежба од неколку елементи на партер.

ПРАШАЊА

1. На кои справи се натпреваруваат во машка конкуренција?
2. На кои справи се натпреваруваат во женска конкуренција?

АЕРОБИК



Аеробикот е спортско-рекреативна активност која се изведува во групи, проследена со соодветна музика, под стручно водство на стручно лице (инструктор за аеробик). Со аеробикот се влијае на кондицијата, се намалува поткожното масно ткиво, обликувањето на мускулатурата, на кардиоваскуларниот и респираторниот систем. Во аеробикот се вклучени сите мускулни групи и постојат повеќе нивоа на вежбање. Тие зависат од интензитетот со кој ќе се изведуваат вежбите. Постојат повеќе видови на аеробик, а денес најпознати се:



СТЕП - АЕРОБИК се изведува со силен интензитет. Името го добил според справата на која се вежба. Кај овој вид на аеробик вежбите се изведуваат на платформа или уште попозната како степер. Часот завршува со вежби за истегнување кои се изведуваат на меки простирки.



ТАЕ-БО (Taebo) е вид на аеробик кој претставува комбинација на елементи од некои боречки спортови. Елементите од боречките вештини, во аеробикот не се вежбаат со цел да се применат во самоодбрана или каков било вид на борба. Тие се вежбаат со цел да се подобрат психофизичките способности.



ПИЛАТЕС - за творец на овој вид на аеробик се смета Јозеф Пилатес (Joseph Pilates). Овој вид на аеробик е развиен од вежби наменети за рехабилитација. Движењата кај овој начин на вежбање се едноставни и

грациозни, а посебно се обрнува внимание на правилното дишење. Со пилатесот се истегнува мускулатурата со што се подобрува флексибилноста. Потребни реквизити за вежбање се простирка и медицинска топка.



ФИТ-БОЛ (Fit-ball) е динамичен тип на аеробик кај кој вежбите се изведуваат на топка. Топката што се користи за вежбање на овој вид аеробик е со посебни димензии. Овие вежби ја активираат мускулатурата на целото тело, посебно мускулите на грбот и на

стомакот. Со програмите за вежбање кај фит-баолот на релативно брз начин се гради складно развиено тело.

АКТИВНОСТИ

Посетете неколку видови на аеробик часови и направете разлика меѓу нив.

ПРАШАЊА

1. Каков вид е таебо-аеробикот?
2. Каква справа се користи кај степ-аеробикот?

ФИТНЕС



Фитнесот претставува спортско-рекреативна активност која им овозможува на учениците да ја задоволат својата желба за спортска активност. Фитнесот како активност е применлив и за врвните спортисти, но и за рекреативците од сите возрасни категории. Со фитнес активностите во работа се вклучуваат сите мускулни групи и се развиваат сите моторни способности. Со одреден начин на вежбање може да се фаворизира одредена моторна способност. На пример: издржливоста, силата, флексибилноста и брзината. Освен тоа, со овој начин на активности, може да се зголеми мускулната маса, да се зајакнат коскено-зглобните врски, да се намали вишокот килограми и да се оформи складно градено тело. Секако дека ова може да се постигне со спроведување на многубројни комбинации на програми и начини на вежбање.



Во фитнес центрите може да се организираат и спроведат три вида на тренинзи: популарно наречени кардио или аеробни, работа со отпор или тегови и третиот вид на тренинг како комбинација од претходните два.



Кардио или аеробните тренинзи се однесуваат на одржување или развивање на општата издржливост или пак, на подобрување на работата на кардиоваскуларниот и респираторниот систем кај човекот.

Овој начин на вежбање е основна компонента во процесот на намалување на поткожното масно ткиво, бидејќи човечкото тело како енергија за аеробните вежби ги користи масните. Аеробните вежби најдобро се реализираат на собен велосипед, елиптичен тренажер (орбитрек) и траки за трчање. Изборот на која од справите ќе се реализира планираната програма, зависи од личните афинитети на ученикот или, пак, од опременоста на фитнес салата. За да се постигнат саканите ефекти од вежбите наменети за намалување на поткожното масно ткиво, тие треба да се изведуваат доволно долготрајно, најмалку 20 минути три пати во неделата.



Другиот вид на тренинзи се тренинзи со тегови и посебно конструирани справи, наменети за развој на одредени мускулни групи. Со овие тренинзи најчесто се влијае на обликувањето на мускулите и зголемување на силата, или, пак, решавање на посебни естетски или корективни потреби на учениците.

Фитнес програмите може да се изведуваат индивидуално и групно. Најчесто применуван начин на работа во фитнес салите е индивидуалниот начин на работа. Со овој начин на работа секој поединец вежба по сопствена програма која е изработена

според неговите можности. При изработка на програмите за вежбање, потребно е на почетокот да се утврдат моменталните можности на ученикот. Ова е составен дел од понатамошниот процес на планирање, следење, контролирање и реализирање на програмата.

Фитнес салите се опремени со справи и спортски реквизити. Тоа се: степери, собни велосипеди, елиптични тренажери (орбитрек справи), траки за трчање, голем број на тегови и справи наменети за јакнење на одредени мускулни групи.

ДАЛИ САКАШ ДА ЗНАЕШ ПОВЕЌЕ:

За да се потроши енергијата добиена од 100 грама чоколадо, треба да се трча приближно 60 минути.

ПРАШАЊА

1. Кои моторни способности може да се развиваат со фитнес активности?
2. Со кои спортски реквизити се опремени просториите наменети за фитнес?



КОРЕКТИВНО КОМПЕНЗАТОРНИ ВЕЖБИ

Телесниот развојот на учениците е проследен со бројни промени како кај органите и органските системи така и во нивната целокупна морфолошка структура. На овие промени во текот на нивниот развој влијаат надворешни и внатрешни фактори. Некои од нив: физичката неактивност, лошото држење на телото, несоодветниот училиштен инвентар и болестите негативно влијаат на нивниот локомоторен систем кој на крајот се манифестира како телесен деформитет.

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

Почетната фаза на оваа состојба можат да ја поправат професорите по спорт и спортски активности во соработка со лекарите и, секако, родителите. Спортот и спортските активности се моќно средство во придонесот за хармоничен развој на учениците.

Редоследот на прегледот при констатирањето на лошото држење или телесните деформитети кај децата почнува со преглед на целото тело. Со преглед се забележува дали ученикот има промени на телото, 'рбетниот столб, градниот кош и екстремитетите. При согледување на одреден деформитет, понатаму треба да се утврди во кој степен е развиен деформитетот. Деформитетите се класифицираат во три степени.

I степен - Кога ќе се констатира лошо држење на телото ќе побараме од ученикот свесна корекција на ставот „мирно“. Ако при ова се изгуби деформитетот значи станува збор за лошо држење на телото или овде станува збор само за деформација на соодветните мускули.

II степен - Овој степен на деформитет е многу сличен со првиот со тоа што овде при свесна корекција на ставот деформитетот не исчезнува. Тогаш, ученикот се поставува во висечки став со рацете фатен за вратило или рипстол (шведски скали). Ако во оваа положба на вис деформитетот исчезне, тогаш станува збор за втор степен на деформитет, што претставува веќе заболување на сврзниот и мускулниот апарат.

III степен - Третиот степен на деформитет се констатира кога ученикот е во висечка положба, а деформитетот не исчезнува. Тоа значи дека промените настанале врз мускулите, сврзното ткиво и коските. За жал, овој степен на деформитет влијае и врз работата на внатрешните органски системи. Кај овој степен на деформитет може да помогнат само ортопедските клиники.

Деформитети на 'рбетниот столб:

- ▶ Кифоза
- ▶ Лордоза
- ▶ Сколиоза - обична, комбинирана

Деформитети на градниот кош:

- ▶ Грбест граден кош
- ▶ Инкаст граден кош
- ▶ Крилести лопатки

Деформитети на долните екстремитети:

- ▶ „X“ нозе
- ▶ „O“ нозе
- ▶ Сабјести нозе
- ▶ Рамни стапала

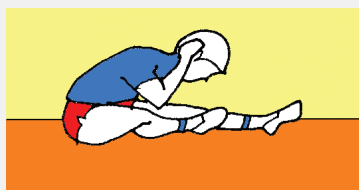
Карактеристично е што поголем дел од деформитетите најмногу се јавуваат во школската возраст (млада, средна, стара училишна возраст).

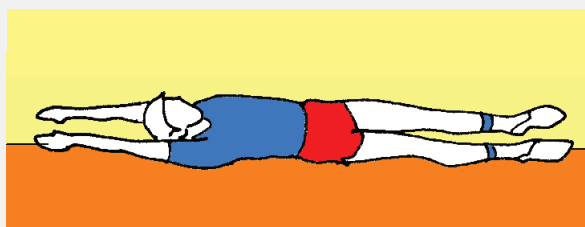
Овие деформитети настануваат безболно што значи дека превентивата против овие деформитети треба да започне од најраната возраст.

Во склоп на антропометриските мерења (височина, тежина....) може да се вметнат и овие мерења, со цел да се констатираат евентуални телесни деформитети.

Комплекс вежби за отстранување на деформитетите на 'рбетниот столб (сл. 17).

Слика 17





Во превенцијата може да се влијае преку наставата по *сјорџ* и *сјорџски активности*. Бидејќи секоја моторна вежба претставува движење, но секое движење не е вежба, тоа значи дека со правилен избор на моторни вежби и нивно правилно дозирање најмногу може да се придонесе во превенцијата за појава на телесните деформитети.

АКРОБАТИКА



Акробатиката се јавува како самостоен спорт, но, сепак, таа е составен дел на спортската гимнастика. Елементите кои ја сочинуваат акробатиката може да се изведуваат околу сите оски и рамнини на движење. Една од најважните улоги на акробатиката во спортско-образовниот процес се гледа во нејзиниот придонес во развојот на моторните способности, пред сè, на координацијата, експлозивната сила, флексибилноста и рамнотежата.

Најчесто акробатските елементи се дел од спортската гимнастика. Овие елементи ги има во вежбите на сите гимнастички справи. Тоа се елементи со поголема техничка тежина. На часовите по спорт и спортски активности акробатските еле-

менти најчесто се застапени во партерната гимнастика. Сите елементи од спортската гимнастика кои досега се учени низ програмата по предметот *сјорџ* и *сјорџски активности* за вежбите на партер припаѓаат на акробатиката (колут напред - колут назад, стој на раце, премет во страна, колут летајќи).



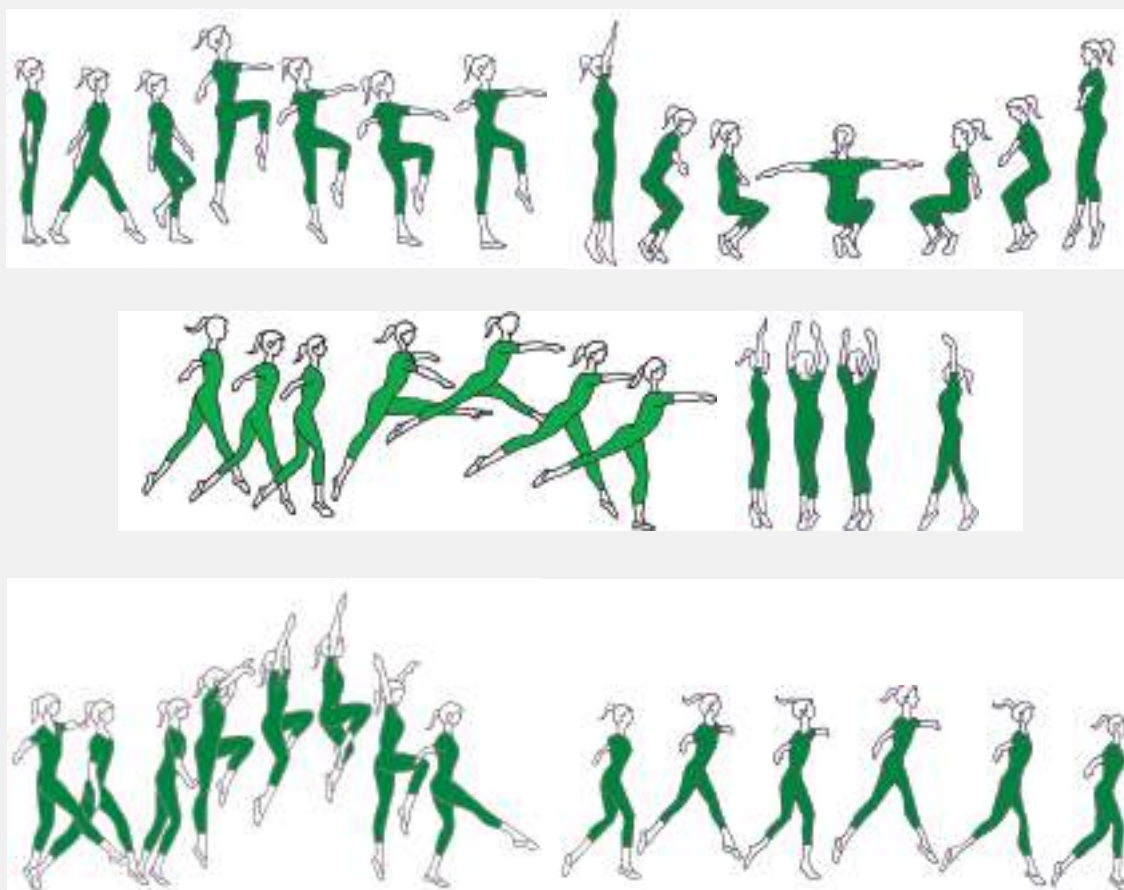
РИТМИЧКО - СПОРТСКА ГИМНАСТИКА



Ритмичко-спортската гимнастика е спорт наменет само за жени. Структурата на елементите кои ја сочинуваат ритмичко-спортската гимнастика се содржани во класичниот балет, танците и спортската гимнастика. Овој спорт позитивно влијае во создавањето на складно развиено тело, правилно држење на телото и развој на чувството за ритам. Вежбите се изведуваат со елементи кои во основа се природни форми на движења: одење, трчање и потскокнување. За разлика од спортската гимнастика овде елементите се изведуваат со елегантни и танцови движења, проследени со пријатна музика.

Сложеноста на ритмичко-спортската гимнастика се состои во тоа што ученичките прво, треба да ги изведуваат елементите од вежбата без реквизит (сл. 18). Откако ќе ги извежбаат елементите, понатаму во изведбата на вежбата треба да го вклучат и реквизитот и притоа движењата да ги изведуваат во ритмот на музиката која ја следи вежбата.

Слика 18



Натпреварите во овој спорт се организираат во поединечна и екипна конкуренција. Во поединечна конкуренција вежбата е со времетраење од 1 минута и 15 секунди до 1 минута и 30 секунди. На часовите по *сјорџ* и *сјорџски активности* ученичките сами ги компонираат своите вежби и сами ја одбираат музиката која ќе ја следи вежбата.

Реквизити кои се употребуваат во ритмичко-спортската гимнастика се: топка, јаже, ленти, чунови и обрачи.



АКТИВНОСТИ

Составете вежба со обрач.

ДАЛИ САКАШ ДА ЗНАЕШ ПОВЕЌЕ:

Сите реквизити мораат да задоволат одредени услови пропишани со правилата за овој спорт:

- топката е со обем од 50 до 60 сантиметри и со тежина од 400 грама,
- обрачот е со обем од 80 до 90 сантиметри и не смее да биде полесен од 300 грама,
- јажето не треба да има рачки а неговата должина треба да е пропорционална со височината на натпреварувачките,
- чуновите се изработени од дрво или од пластика, и се со должина од 40 сантиметри и тежина од 150 грама,
- траката е долга 6 метри, а стапчето со кое се држи траката е долго од 50 до 60 сантиметри. Траката е изработена од свила.

ПРАШАЊА

1. Кои реквизити се употребуваат во ритмичко-спортската гимнастика?
2. Колку време трае една вежба од ритмичко-спортската гимнастика во поединечна конкуренција?



ТЕМА 4

СПОРТСКИ ИГРИ

ОДБОЈКА

Одбојката е екипна спортска игра која е широко прифатена. Таа претставува спорт во кој движењата се одвиваат брзо и динамично на релативно мал простор. Затоа, играчите треба да бидат подготвени за брзи реакции во одбрана и во напад. Натпревар во одбојка се игра помеѓу две екипи составени од по шест играчи, кои се поставени на различни позиции. Во одбојкарската игра, екипата ја сочинуваат еден техничар, двајца примачи на сервис, двајца средни блокери и еден коректор. Техниката на одбојкарската игра ја сочинуваат елементите: паралелен и дијагонален одбојкарски став, додавање на топката со прсти, додавање со подлактица, повалки или упијачи, сервирање, смеч и блокирање.

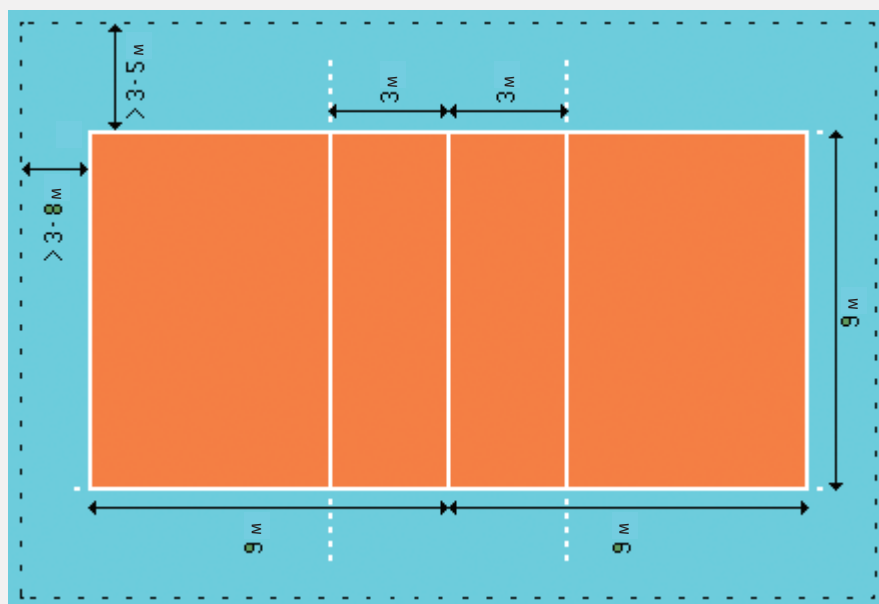
Целта на тактиката во одбрана и во напад е надигрување на противничката одбрана и освојување поен. Одбојкарската техника претставува основно средство за решавање на некои тактички задачи во одбрана и напад. Тактиката во одбрана и напад може да биде индивидуална, групна и екипна. Тактиката во напад опфаќа: сервирање, прием на сервис, организација на напад и напад смеч.

Сервис е прв елемент на нападот во одбојкарската игра со кој директно може да се освои поен. Сервисот, обично, се упатува на противничката екипа, онаму каде што одбраната е најслаба. Приемот на сервис се применува за неутрализирање

на противничкиот сервис. Во организацијата на нападот, главна улога има техничарот,. Смечот претставува завршен удар во нападот, со кој топката треба да се упати на противничката страна и да се постигне поен. Најприменувани системи на играта во напад се: 4:2- класичен систем; 4:2- современ систем; и систем 5:1. Кај системот 4:2, екипата е составена од двајца техничари и четири смечери. Овој систем има примена во рекреативните натпревари во одбојка. Современиот систем 4:2 претставува посовремена верзија, во која со секоја ротација на мрежата учествуваат три играчи. Денес во современата одбојка најчесто се користи системот 5:1, во кој има само еден техничар.

Тактиката во одбраната опфаќа блокирање, одбрана на полето, контранапад и заштита на нападот. Основната цел на блокерите е да ја следат противничката игра и со правилно распоредување на играчите да извршат блокирање на противничките напади. Основната задача на одбраната на полето е одбрана од противничкиот напад и организација на контранапад. Системи кои се применуваат во одбраната се:

Систем со центар-халф напред - агол напред, кој се користи против екипи, кои немаат силен напад, овој систем нема голема примена во современата одбојка. Систем со центар-халф - агол назад се применува во современата одбојка. Во овој систем играчот од зоната VI е поставен кон основната линија и негова главна задача е одбрана од смечираните топки или топки одбиени од блок. Контранападот е активност која одбојкарите ја изведуваат по успешната одбрана од противничкиот напад.



Одбојкарскиот натпревар започнува со ждребување со кое се одредува која екипа прва ќе сервира. Одбојкарскиот натпревар се игра на правоаголен терен со димензии, должина од 18 метри и широчина од 9 метри. Натпреварот се игра



помуѓу две противнички екипи составени од по шест играчи. Секоја екипа може да има уште пет резервни играчи. Секоја екипа има право трипати да ја допре топката пред да ја префрли преку мрежата. Топката останува во игра сè додека некој од играчите не направи грешка. Се играат пет сета. Победник е онаа екипа која ќе освои три сета. Секој сет се игра до 25 поени, освен последниот кој се игра до 15 поени со разлика од два поена (15:13 ; 16:14). Одбојкарското игралиштето е со димензии 18 x 9 метри. На средината на игралиштето има мрежа со широчина од 1 метар и должина од 9 метри, а височината на мрежата од подлогата до горниот раб изнесува 224 сантиметри, за жени и 243 сантиметри за мажи. Во зависност од возраста на натпреварувачите, височината на мрежата може да изнесува 220 сантиметри за машки и 210 сантиметри за женски.

АКТИВНОСТИ

Организирајте натпревар во одбојка.

ПРАШАЊА

1. Кои се основните елементи во одбојката?
2. Кои системи во напад се применуваат во одбојката?



РАКОМЕТ



линии кои го дефинираат голманскиот простор, кој, пак, е наменет само за голманите. Другите играчи можат слободно да се движат низ кој било дел од теренот, освен низ голманскиот простор. Физичкиот контакт меѓу противничките играчи во ракометната игра е дозволен, но грубите држења, или удари судиите ги санкционираат како прекршоци. Секој играч додека ја држи топката во своите раце може да изведе три чекори. Основни елементи кои ја сочинуваат техниката во ракометната игра се додавање и примање (фаќање) на ракометната топка, удари на гол, водење на топката, финти со топка и без топка. Ракометниот натпревар го судат двајца рамноправни судии, записничар и мерач на времето. Основната цел во ракометната игра е да се постигне гол, односно да се одбрани голот од противничката екипа. Тактиката во ракометната игра претставува, индивидуални и колективни дејства кои рационално се користат во одбрана и во напад, против другата екипа.

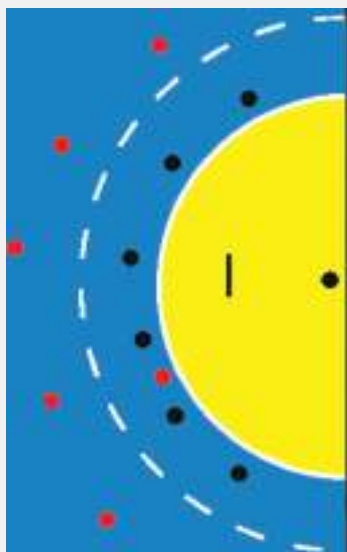
Тактиката во напад е надигрување со противничката екипа, притоа користејќи различни средства и методи, сè со цел да се постигне гол. Во напад најчесто се користи формацијата: пивот (кружен напаѓач), центар, лев и десен бек и лево и десно крило. Каков вид на тактика ќе се употреби, пред сè, зависи од индивидуалните способности на играчите, од нивото на техничко-тактичката

Ракометот е екипен спорт во кој екипите се составени од по седум играчи од кои едниот е голман. Играчите играат на различни позиции: голман, лево и десно крило, лев и десен бек, центар и кружен напаѓач. Натпреварите се играат на правоаголен терен со димензии: должина од 40 метри и широчина од 20 метри. Времетраењето на играта е двапати по 30 минути. Ракометниот гол е со димензии 2 метра височина и 3 метри широчина. Пред головите има полукружни

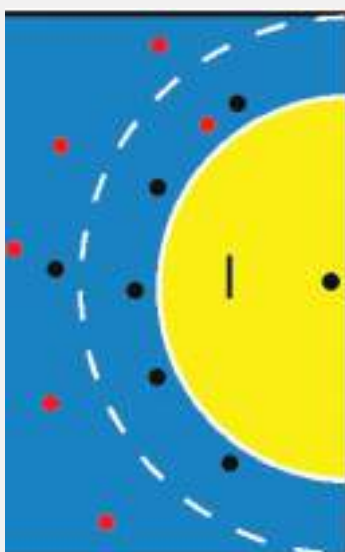


подготвеност на екипата и од познавањето на способностите на противничката екипа. Голема слобода во спроведување на тактиката во напад, овозможува високото ниво на увежбаност на техничките елементи. Однапред увежбаните и договорени комбинации во нападот многу ќе го зголемат бројот на успешни напади. Тактиката во напад може да биде: индивидуална, групна и екипна. Индивидуалната тактика претставува користење на индивидуалните способности на поединец од екипата кој во одреден момент наоѓа решение за одредена ситуација во нападот. Под поимот групна тактика се подразбира учество на два или повеќе играчи во реализацијата на нападот. Кога во акцијата на нападот учествува целата екипа станува збор за екипна или колективна тактика во напад. Организирањето на одбраната може да биде индивидуална, групна и екипна. Индивидуалната одбрана опфаќа: движење во одбрана, блокирање на топка, спречување на удари на гол, одземање и пресекување на топка, прекинување на нападот. Групната тактика во одбраната претставува дејствување на два или повеќе играчи кои соработуваат со голманот, блокираат и преземаат играчи во одбраната. Екипната одбрана може да биде организирана како: индивидуална (човек на човек), комбинирана и зонска. Во тактиката во одбрана најчесто се користат зонската одбрана која може да биде со следните формации: 6:0; 5:1; 3:2:1; 4:2. Зоната 6:0 најчесто е применувана во играта во одбрана (сл. 19), посебно кај училишните екипи. Играчите се распоредени пред линијата од 6 метри, на меѓусебно растојание од околу 1,5 метар. Движејќи се странично играчите се обидуваат да ги спречат играчите од противничката екипа да постигнат гол. Зонската одбрана 5:1 (сл. 20) се применува кога противничката екипа има многу добар бек, кој одлично ги организира и проигрува своите соиграчи, или, пак, изведува посебно прецизни и јаки удари на голот. Петте играчи во одбрана се распределени пред линијата од шест метри, а еден од нив е поставен понапред во просторот каде што, најчесто, маневрира противничкиот бек. Негова задача е да го оневозможи надворешниот напаѓач (бекот) да ги проигрува своите соиграчи, а, исто така, да не му дозволи непречено да изведе удар на голот. Поставеноста на играчите во позиција 3:2:1, уште се вика длабока одбрана (сл. 21). Три играчи се поставени пред линијата од шест метри, двајца се поставени меѓу линиите на 7 и 9 метри и еден играч е поставен меѓу 9 и 11 метри. Ваков распоред на играчите асоцира на триаголник. „Триаголникот“ треба да се движи по теренот, следејќи го движењето на топката и противничките играчи, притоа не растурајќи ја својата форма.

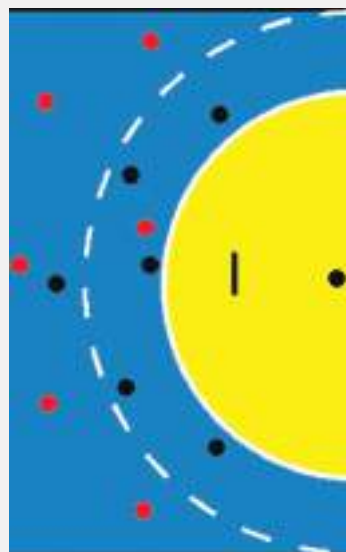
Слика 19



Слика 20



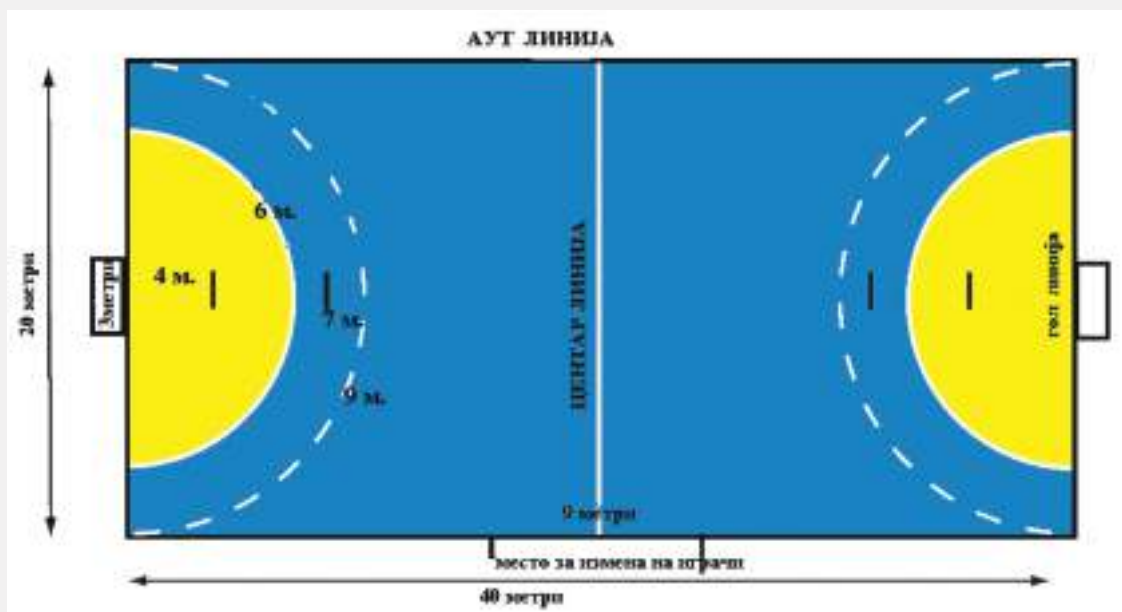
Слика 21



Еден ракометен натпревар се игра две полувремиња од по 30 минути со пауза меѓу нив од 15 минути. Секоја екипа може да има максимум 12 играчи. Бројот на измените на играчите е неограничен. Ракометот се игра во машка и во женска конкуренција. Во 1972 година на Олимписките игри во Минхен ракометот станал олимписки спорт.

Димензии на ракометно игралиште (сл. 22)

Слика 22





АКТИВНОСТИ

Заедно со своите соиграчи организирајте натпревар во ракомет.

ПРАШАЊА

1. Колку време трае еден ракометен натпревар?
2. Со колку играчи учествува секоја екипа во еден ракометен натпревар?
3. Колку измени може да има во еден ракометен натпревар?



КОШАРКА



Кошарката е динамична спортска игра и претставува една од нај-прифатените спортски игри. Секоја од екипите има по 10 играчи, од кои пет се во игра, а другите пет се резервни играчи. Основна цел на кошаркарската игра е да се постигнат што е можно повеќе поени, со уфрлување на топката во противничкиот кош.

Во кошарката играчите се распределени на следните позиции: лево и десно крило, лев и десен бек и центар. Елементи кои ја сочинуваат кошаркарската техника се примање и додавање на топка со една и две раце, водење на топка во место и во движење, фрлање на кош од место и во движење и кошаркарски двочекор, движење без топка, дриблинг, пивотирање и скокови.

Тактиката во одбрана и напад во кошаркарската игра претставува искористување на индивидуалниот, групниот и екипниот потенцијал на екипата, со цел да се надигра противникот. Високото ниво на увежбаност на техничките елементи од страна на играчите овозможува голема слобода во спроведување на тактиката во одбрана и напад.

Основната цел на тактиката во напад, значи спроведување на однапред осмислени комбинации, со кои играчите најефективно ќе постигнат кош. Во напад најчесто играчите се распределени на следните позиции: лево и десно крило, лев и десен бек и центар. Тактиката во напад не е стандардна, таа се креира во зависност од способностите на противничката екипа. Организацијата на тактиката во напад може да биде: индивидуална, групна и екипна. Во индивидуалната тактика во напад, секој играч може да ги изрази своите играчки потенцијали во решавањето на некоја тактичка задача во игра. Во групната тактика во напад учествуваат два или три играчи, додека во екипната тактика во напад учествуваат сите пет играчи кои заеднички го организираат нападот.

Организирањето на тактиката во одбрана е еден од најважните фактори кој влијае на конечниот резултат на натпреварот. Тактиката во одбрана може да биде: индивидуална, групна и екипна. Индивидуалната тактика во одбрана директно е поврзана со индивидуалните способности на еден играч кој треба најефикасно да одговори на поставената задача во одбрана, а тоа е држење на играч со топка и без топка, одбрана од блокади и од шут на кош и пресекување на топки. Групните активности во играта опфаќаат соработка меѓу двајца или тројца играчи



во одбраната. Групните активности во одбраната претставуваат: зонска одбрана и пресинг, комбинирана одбрана, одбрана човек на човек.

Најчесто во тактиката во одбрана се користат зонски формации. Во зависност од поставеноста на играчите, зонските одбрани може да бидат поставени во следните формации: 2:1:2; 2:3; 3:2; 1:3:1; 1:2:2 и 2:2:1. Зонската одбрана 2:1:2 овозможува заштита на просторот околу кошот и се користи кога противникот има центар кој ги проигрува соиграчите или шутира на кошот. Зонската одбрана 2:3 (сл. 23) се користи кога противничката екипа игра со два центра кои се длабоко под кошот. Зонската одбрана 3:2 (сл. 24) е најефикасна против екипа која има добри играчи кои шутираат на кошот од дистанца. Оваа формација 1:3:1 придонесува покривање на одбранбениот простор со кој се отежнуваат пробивањата на противничките играчи кон кошот (сл. 25). Зонската одбрана 1:2:2 овозможува добра контрола врз противничките играчи, така што тие се принудени да изведуваат шутеви на кошот од поголемо растојание (сл. 26). Оваа зона 2:2:1 се користи кај екипи кои имаат добри играчи кои шутираат од средни позиции (сл. 27).

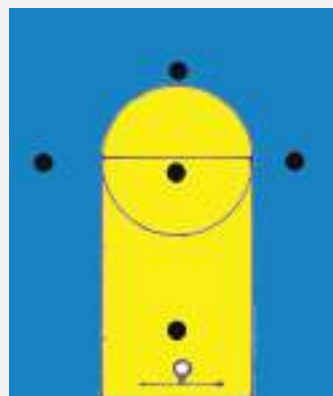
Слика 23



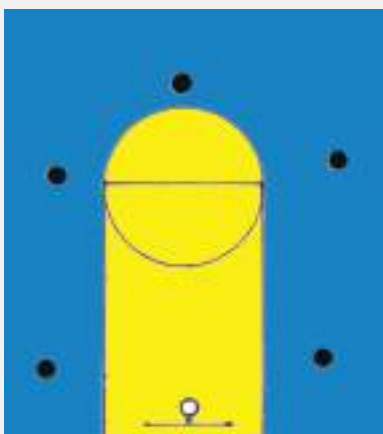
Слика 24



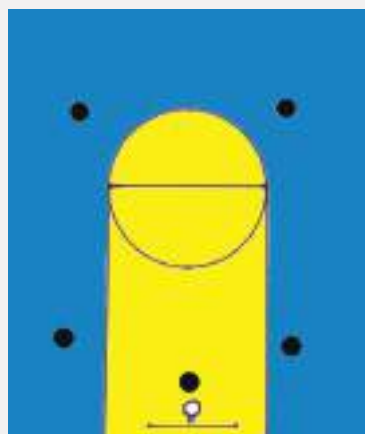
Слика 25



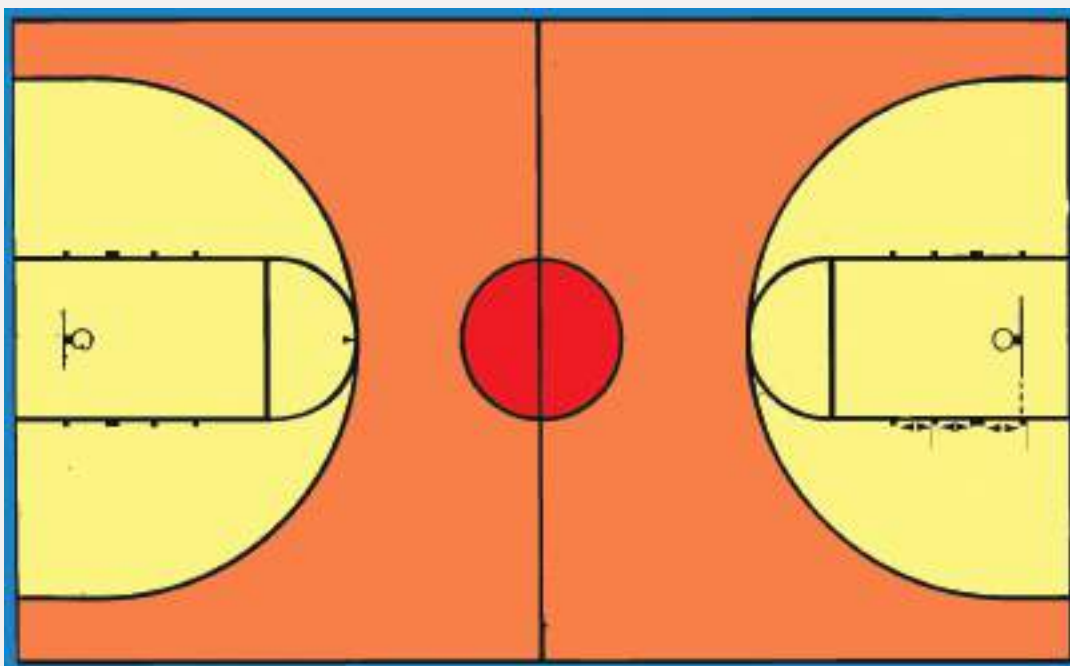
Слика 26



Слика 27



Кошарка може да се игра на отворени терени, но официјалните натпревари денес се играат во спортски сали на посебно уреден терен. Димензиите на кошаркарското игралиште изнесуваат должина 28 метри, а широчина 15 метри. Височината од подлогата до обрачот изнесува 3,05 метри. Еден кошаркарски натпревар трае четири периоди од по десет минути. Одморите меѓу првиот и вториот, и третиот и четвртиот период трае две минути, додека одморот меѓу вториот и третиот период трае петнаесет минути. За секој играч кој ќе направи недозволен (груб) контакт со противничкиот играч, судиите досудуваат лична грешка. За време на еден кошаркарски натпревар, секој играч може да направи до пет лични грешки, после кои ја напушта играта.



Кошаркарско игралиште

АКТИВНОСТИ

Организирајте кошаркарски натпревар со примена на кошаркарските правила.

ПРАШАЊА

1. Колку време трае еден кошаркарски натпревар?
2. На кои позиции се распределени играчите во кошарката ?
3. Како е поделена тактиката во напад?

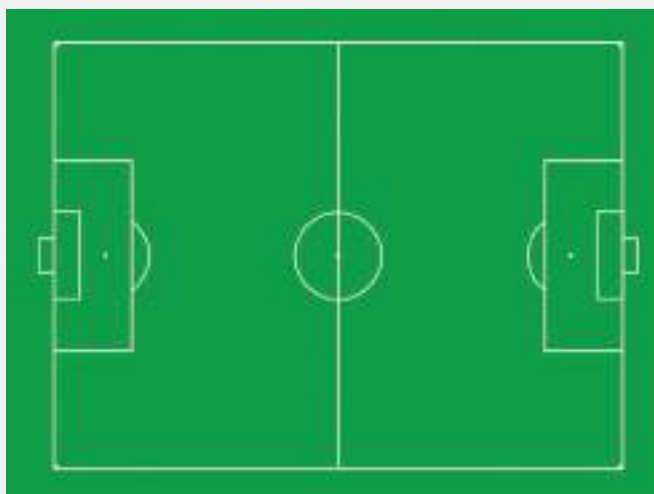


ФУДБАЛ (МАЛ И ГОЛЕМ)



Фудбалот е еден од најпопуларните спортови. Во екипите играат по 11 играчи од кои еден е голман. Натпреварите во фудбал се играат на отворен терен со димензии на игралиштето : должина од 90 до 120 метри, и ширина од 45 до 90 метри. Голот се состои од две вертикални стативи кои се поставени на растојание од 7,32 метра и споени се со хоризонтална пречка на височина од 2,44 метри. Еден фудбалски натпревар се игра во две полувремиња со траење од по 45 минути. Одморот меѓу двете полувремиња трае 15 минути. Фудбалот се игра со фудбалска топка со големина бр. 5.

Карактеристично за фудбалот е тоа што за време на играта не е дозволено од страна на играчите топката да се допира со рацете. Само голманот има право да ја допира и да ја држи топката во раце. Целта



на фудбалската игра е со топката да се погоди противничкиот гол. Техниката во фудбалската игра ја сочинуваат следниве елементи: водење, додавање и примање на топката, удари на гол, дриблинзи, игра со глава. Тактиката во фудбалската игра претставува примена на индивидуални и екипни дејствувања во натпреварот, со цел да се надигра противничката екипа и да се постигне поволен резултат. Тактиката зависи од играчкиот потенцијал со кој располага една екипа и од нивото на увежбаност на одредени варијанти. Со каква тактика ќе се настапи секако дека зависи и од сознанијата за способностите на противничката екипа. Изборот на тактиката на една екипа треба да е во сооднос со физичките и техничко-тактичките способности на секој поединец и на екипата во целост. Во фудбалот тактиката се дели на: тактика во одбрана или примена на соодветни методи, дејства, со цел да се одбрани од нападите на противничката екипа.

Тактиката во напад, претставува примена на различни средства и методи, со цел да се надигра противничката екипа и да се постигне гол. Во зависност од бројот на играчи кои учествуваат во дејствата на некои тактички елементи, таа може да биде: индивидуална, групна и екипна.

Индивидуалната тактика во напад претставува користење на способностите на поединец од екипата кој во одреден момент наоѓа решение за одредена ситуација. Групната тактика во напад значи учество на два или повеќе играчи во реализацијата на нападот. Екипната тактика во напад значи учество на сите играчи од екипата.

Успешното спроведување на замислената тактика зависи од нивото на тактичко-техничката подготвеност, физичките способности, дисциплинираноста и свесноста на секој поединец во екипата.

Малиот фудбал претставува намалена верзија на големиот фудбал. Тој се игра на игралиште со димензии: должина од 25 до 42 метра и широчина од 15 до 20 метри. Екипите се составени од по пет играчи од кои едниот е голман. Времетраењето на играта е двапати по 20 минути. Голот е со следните димензии: 2 метра височина и 3 метри широчина. Топката со која се игра малиот фудбал се разликува од топката со која се игра големиот фудбал. Мал фудбал се игра со топка со големина бр.4, која е со тежина меѓу 400 и 440 грама. Во малиот фудбал се применуваат уште неколку правила кои се разликуваат од правилата кај големиот фудбал. По направениот петти прекршок, се изведува казнен удар од 10 метри. Бројот на извршени замени е неограничен. Посебно правило за офсајд - позиција во малиот фудбал не се применува.



Техниката е иста како кај малиот така и кај големиот фудбал.

Натпреварите што се организираат на часовите по *сијорџи* и *сијорџиски активности* можат да претрпат одредени промени во однос на правилата што се однесуваат за официјални натпревари. На часовите натпреварите може да се играат на ракометно игралиште, со топка со големина бр.5. Натпреварот може да го суди еден судија. Времетраењето на играта може да се скрати на 2 x 15 или на 2 x 10 минути.

АКТИВНОСТИ

Организирајте натпревар во мал фудбал.

ПРАШАЊА

1. Колку време трае едно полувреме во фудбалски натпревар?
2. Со колкава топка се игра малиот фудбал?
3. Колку измени може да се изведат во малиот фудбал?



ТЕНИС



Тенисот е спортска игра која се карактеризира со брзи и силни движења. Играњето тенис придонесува за развој на моторните способности, како што се издржливоста, силата, флексибилноста и координацијата во просторот.

Натпреварот започнува со сервис, кој се изведува од

основната линија. Сервисот ќе биде успешен, кога топчето ќе ја помине мрежата и ќе падне во одбележаниот дел од противничкото поле. Ако топчето ја допре мрежата, тогаш сервисот се повторува. „Ас“ се нарекува поенот кој играчот го освојува кога сервира, а противникот не успева да ја врати топката.

Првиот освоен поен се означува со 15, вториот со 30, третиот со 40. Ако двајцата играчи имаат изедначени поени 40:40, играчот кој ќе го освои следниот поен е во предност, ако после тоа освои уште еден поен, тогаш го добива гемот. Но, ако се случи противникот да го освои тој поен, тогаш се прогласува повторно изедначување. Гемот ќе го освои оној играч, кој едноподруго ќе освои два поена.

По одиграниот прв гем, сервира другиот играч, и така играчите се менуваат до крајот на сетот. Еден сет завршува кога еден играч ќе освои најмалку шест гема и барем два гема повеќе од противникот (6 : 4; 7 : 5).

Тениското игралиште има правоаголна форма со димензии 23,77 x 8,23 метри за игра во парови. Топчето во оваа игра е тешко од 56,7 до 58,5 грама. Мрежата која го дели теренот на две еднакви половини, во средниот дел е висока 91,44 сантиметри. Подлогата на тенискиот терен може да биде од трева, земја и други материјали.



ПИНГ - ПОНГ



Пинг-понгот е спортска игра, која се игра меѓу двајца или четворица (парови) играчи. За првпат се појавила во XX век во Англија, но набрзо оваа игра станала популарна низ целиот свет, посебно во азиските земји. Натпреварите во пинг-понг се одржуваат, во машка и женска конкуренција. Динамиката која ја наметнува играта пинг-понг од играчите бара голема концентрација и брзи рефлекси.

Пинг-понг се игра на маса која е поделена со мрежа, помеѓу двајца или четворица играчи. Со помош на лопатка се удира мало топче, кое мора, прво, да отскокне еднаш во полето на играчот што сервира, да ја прескокне мрежата и да го допре противничкото поле. Основните елементи во пинг-понг се бекхенд во одбрана и напад и форхенд во одбрана и во напад, спин, полуволеј и други.

Играта започнува со сервис. Ако при сервирањето топката удри во мрежата и се врати назад, тогаш таа се враќа на серверот, а противничкиот играч добива поен. Примањето на топчето од сервис е важен елемент во тактиката на одбраната, играчот треба брзо да реагира и со еден од основните удари да го врати топчето на противничкиот дел од масата. Со измената на правилата денес се сервира двапати по ред, а се игра до 11 поени. Секој сет се игра до 11 поени, со два поена разлика (11: 9; 12:10). Победник е оној играч кој ќе победи во три од петте сета.



БАДМИНТОН



Бадминтонот е спортска игра слична на тенисот. Основната цел на оваа игра е да се одбие топчето со рекетот, со цел тоа да падне на противничката страна и воедно да се постигне поен. Натпреварите се играат во машка и женска конкуренција, поединечно и во двојки. Основните елементи на играта бадминтон се слични како кај играта тенис, а тоа се: држење на рекетот, сервис и основните удари форхенд и бекхенд.

Натпреварот започнува со ждрепка, оној играч кој ќе ја добие ждрепката има можност да избира на која страна од игралиштето ќе ја започне играта или се здобива со право прв да сервира. При сервирањето топчето треба да биде упатено дијагонално на противничката страна. Во текот на играта топчето може да се упатува преку целиот терен на противникот. Играчот повторно сервира ако добие поен во спротивно сервира противничкиот играч.



Поен во бадминтон се постигнува ако противничкиот играч не успее со еден удар да го врати топчето, или ако противникот го врати топчето надвор од теренот. Еден сет во бадминтон има 21 поен. После секој завршен сет играчите ги менуваат страните. Играта се добива со два освоени сета. Топчето е со тежина од 4,74 до 5,50 грама и изработено е од пердуви. Теренот на кој се игра бадминтон е со должина 11,88 метри и широчина од 6,1 метри и е поделен со мрежа чија височина изнесува 1,55 метри.

Бадминтонот претставува одлично средство за рекреација кое може да се игра и во природни услови.





ТЕМА 5

ПЛИВАЊЕ

Пливањето е широкоприфатена рекреативна активност но и натпреварувачки спорт. Со примената на пливањето се придонесува за развивање на психолошките и моторните способности и правилната функција на целиот организам.

Рекреативното пливање може да се изведува во текот на целата година (во затворени базени), посебно во летните месеци (езера, море).

Спортското пливање опфаќа усовршување на техниката на пливањето и натпревари. Во спортското пливање разликуваме четири техники на пливање: краул, градно, грбно и делфин. Сите дисциплини имаат различна техника на пливање.



- Краул е најбрз стил во пливањето. Кај краул пливањето, пливачот со лицето е свртен надолу, паралелно со водата. Со левата и десната рака се прават наизменични брзи кружни движења, кои се проследени со синхронизирана работа со нозете. Меѓу две замавнувања со рацете пливачот зема воздух вртејќи ја

главата лево или десно, а издишувањето го прави во вода.

- На официјалните натпревари стандардни делници во краул пливањето се: 50 метри, 100 метри, 200 метри, 400 метри, 800 метри и 1500 метри. Трката започнува од стартни блокови.

- Во слободниот стил на пливање, пливачите може сами да одберат во кој стил ќе пливаат. Најчесто го избираат краул пливањето, бидејќи претставува најбрз стил на пливање.

- Градното пливање се изведува со движење на двете раце нанапред. Треба да се внимава лактите да останат под вода. Движењата на рацете и нозете се синхронизирани. Кај овој стил на пливање, нозете се движат заедно. Нозете се свиткуваат и со нив силно се замавнува, со цел водата да се турне зад пливачот. Ова е најбавниот стил на пливање. Карактеристични делници на овој стил на пливање се: 50 метри, 100 метри и 200 метри. Исто како и претходната дисциплина и во овој стил на пливање трката започнува од стартен блок.

- Грбното пливање, во основа, претставува обратен стил од краул пливањето. Грбното пливање е единствен стил кој почнува со старт од вода. Кај овој стил пливачот е свртен со грб кон водата. Грбното пливање се изведува со кружни наизменични движења со рацете наназад и синхронизирана работа со нозете. Во оваа дисциплина пливачите се натпреваруваат на делници од 50 метри, 100 метри и 200 метри.

- Делфинот е најтежок стил на пливање. Кај овој стил на пливање двете раце се движат истовремено и за разлика од градното пливање лактите излегуваат над водата. За совладување на оваа техника потребна е голема сила на мускулите на целото тело. Стандардни делници на овој стил на пливање се: 50 метри, 100 метри и 200 метри.



Освен во поединечните стилови на пливање има и натпревари во:

- ▶ Мешаниот стил на пливање се изведува на делници од: 200 и 400 метри. Во овој стил на пливање, пливачите, прво, пливаат делфин, потоа грбно, па градно и краул.
- ▶ Штафетно пливање: 4 x 50 метри слободен стил, 4 x 100 метри слободен стил.
- ▶ Мешано штафетно пливање: 4x50 метри, 4x100 метри. Во оваа натпреварувачка дисциплина се натпреваруваат четири пливачи кои пливаат по редослед: првиот пливач плива грбно, вториот градно, третиот делфин и четвртиот плива краул. Бидејќи натпреварот започнува со грбно пливање стартот започнува од вода.



Натпреварите во пливање се одржуваат во базен со должина од 50 метри и широчина од 21 метар. Базенот е поделен на осум натпреварувачки патеки. Стартот на пливањето, со исклучок на грбното пливање, се изведува од стартни блокови. Натпреварувачот ќе биде дисквалификуван, ако започне да плива пред дадениот старт.

АКТИВНОСТИ

Организирајте натпревар во пливање на 25 и 50 метри.

ПРАШАЊА

1. Колку пливачки дисциплини има во спортското пливање?
2. На кои делници се натпреваруваат во штафетно пливање во слободен стил?
3. По кој редослед се пливаат стиловите во мешаното штафетно пливање?

ВАТЕРПОЛО



Ватерполото е екипен спорт кој претставува комбинација на пливање и додавање на топка.

Основни карактеристики на оваа игра се брзо пливање во разни правци, додавање и примање на топка, удари на гол, и игра во одбрана и напад. Со усовршувањето на елементите од ватерполо

може да се организира и училиштен натпревар, се разбира, доколку условите го дозволуваат тоа.

Основни елементи во ватерполото се: техниката на пливање, движењето без топка, играта со топка и голманската техника. Техниката на пливање е примарен елемент во ватерполото, секој играч треба совршено да ја има совладано техниката на краул пливањето, градното и грбното пливање. Техниките на пливање во ватерполо натпреварите се модифицирани според потребите на играта. Ватерполо краулот е основен начин со кој играчите се движат во текот на играта. Тој се изведува со високо подигната положба на телото, главата е над водата, што придонесува играчот да има добра прегледност на играта. Движењата со рацете се кратки и брзи, така што играчот може ефикасно да ракува со топката и да го менува правецот на движење.

Водењето на топка се применува при пробивање на играчот кон голот. Играчот ја води топката пред себе, применувајќи ја пливачката техника ватерполо краул. Голманската техника ги опфаќа елементите: фаќање топка со една или со двете раце, запирање и одбивање на топката.

Меѓу другото, тактиката во ватерполо играта опфаќа и распоредување на играчите на разни позиции во игра. На позицијата на надворешни напаѓачи се поставуваат играчи кои имаат силни и брзи удари, додека во првата линија се поставуваат играчи кои имаат добри технички способности.

Тактиката во ватерполо натпреварите во одбрана и во напад може да биде: индивидуална, групна и колективна тактика.



Основна цел на одбраната е да се спречи противникот да постигне гол. Во одбраната има три системи на игра: индивидуална одбрана, групна одбрана и комбинирана одбрана. Индивидуалната одбрана подразбира одбрана од противничкиот играч без помош на соиграчите. Таа опфаќа следење и покривање на играч без топка, одбрана на играч кој води и додава топка, одземање на топка и блокирање на удар на голот. Групната тактика во одбраната претставува одбрана каде се вклучени двајца или повеќе играчи во одбраната, додека во колективната одбрана се вклучени сите играчи кои со меѓусебна соработка се бранат од противничкиот напад.

Тактиката во напад подразбира организирање напад, чија крајна цел е да се постигне гол. Ударот на голот треба да се изведе од најдобра позиција, по однапред осмислена комбинација. Нападот може да се организира од различни позиции на игралиштето. За успешен напад потребно е правилно распоредување на играчите во нападот. Нападот може да биде: индивидуален, екипен и колективен.

Ватерполо натпреварот е поделен во 4 периоди, со времетраење од по 7 минути. Една екипа ја сочинуваат седум играчи од кои едниот е голман. Секоја екипа има различна боја на капите (бели и сини), а голманите имаат црвена боја на капите. На почетокот на секоја четвртина од играта еден играч плива кон средината на теренот каде што се наоѓа топката. Екипата чиј играч прв ќе доплива до топката го има првиот напад. Голот ќе биде признаен кога топката со целиот обем ќе ја помине замислената гол - линија. Базенот во кој се игра овој спорт е со димензии 33 x 25 метри, а минималната длабочина е 1,8 метри. Топката е тешка од 400 до 450 грама, а обемот изнесува од 0,68 до 0,71 метар. Натпреварот го контролираат двајца линиски судии и еден главен судија.



ЕСТЕТСКО ПЛИВАЊЕ



Естетското пливање претставува спој на повеќе спортови, како што се: пливање, ритмичка гимнастика и елементи од акробатика. Тоа се состои од естетско обликувани движења, ритмичко пливачки елементи и фигури, кои се проследени со музика. За изведување на естетското пливање потребно е поголема експлозивна

сила, брзина, прецизност на движењата и способност движењата да се изведуваат во ритам со музиката. За да се совладаат сите елементи од естетското пливање потребно е, прво, добро да е совладана техниката на пливањето. Техничките елементи и фигурите, кои се специфични за естетското пливање, се комбинираат во кореографија. Најчести елементи во естетското пливање се нуркањето, акробациите, подигнувањата и усогласените движења.

Фигурите во естетското пливање претставуваат комбинации од основните положби и преоѓање од една во друга положба.

Натпреварите во естетско пливање се одржуваат во следните дисциплини: поединечно, во парови и во групи (од 4 до 8 пливачки).

Тие опфаќаат кореографии кои содржат задолжителни елементи и слободни кореографии. Слободните кореографии се важен дел од естетското пливање. Тие на пливачките им овозможуваат да ја покажат својата креативност. Во зависност од техничките барања и бројот на пливачките, една кореографија во естетско пливање може да биде со времетраење од 2,5 до 5 минути. Кореографиите кои се изведувани од страна на две пливачки траат помалку од 3 минути, додека кореографиите со поголем број пливачки траат подолго, бидејќи е потребно подолго време да се покажат сите елементи. Бодувањето во естетското пливање се одвива на скала од 1 до 100, на која се оценува техничкиот дел, задолжителните елементи и естетскиот дел во кој се покажува уметничката страна од кореографијата.

Костимите за пливање се изработуваат во зависност од тоа каква е темата на целата пливачка точка. Оваа опрема не влијае директно на крајните добиени поени, но, сепак, има големо значење во целосниот изглед на изведуваната точка.





СКОКОВИ ВО ВОДА



Скоковите во вода претставуваат спорт во кој спортистите, од отскочна штица или, пак, платформа изведуваат акробатски скокови во вода. Рекреативните скокови во вода може да се изведуваат во базен, или други природни водени површини како што се: реки, езера, мориња. При изведба на овие скокови (река, море, езеро) претходно треба да се процени дали водата на местото каде што ќе се изведуваат скоковите е доволно длабока, или, пак, дали во водата има некои предмети. Препорачливо е после ваква проверка (процена на длабочината

на водата) да се изведе скокот. Секако дека опасноста од повреди е многу поголема кај скоковите кои се изведуваат од поголема височина и кај скоковите на непознат терен.

Натпреварите во скокови во вода се одржуваат во машка и во женска категорија. Воведени се и синхронизирани скокови, каде што истовремено скокаат по двајца натпреварувачи. Кај овие скокови, натпреварувачите истовремено треба да изведат ист скок, кој се оценува според тежината на скокот и синхронизираната изведба на двајцата скокачи. Скоковите во вода може да се изведуваат со вртење и без вртење. Техниката на скоковите во вода бара многу голема концентрација и солидна физичка подготвеност. Машките се натпреваруваат во 6 различни скокови, а женските во 5 и секој скок се оценува поединечно. На крај се собира крајниот збир на сите скокови и оној со најголем број поени е победник. При оценувањето на скоковите во вода, судиите обрнуваат внимание на техниката на натпреварувачот, на одразот, на летот и на влезот во водата.

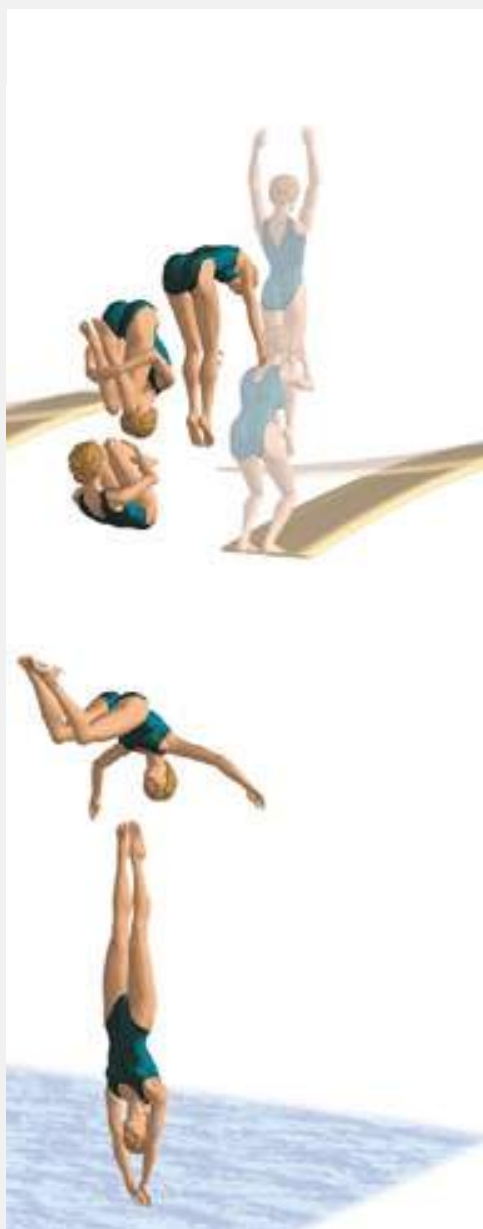
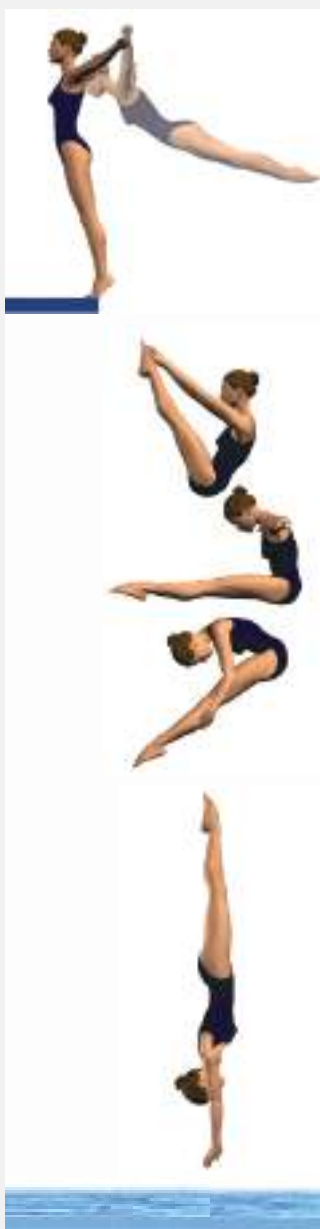
Отскочната штица претставува еластична штица, која во моментот на одразот дава додатен одраз на скокачот со што се изведува повисок и подинамичен скок. Скоковите од отскочната штица се изведуваат од височина:

- ▶ 1 метар
- ▶ 3 метри

Платформата за одраз претставува бетонска или дрвена платформа која е поставена над водната површина на височина од 5 до 10 метри.

Кај скоковите во вода разликуваме неколку категории на скокови во вода, а тоа се:

- ▶ Скокови во вода од триметарска отскочна штица машки или женски.
- ▶ Скокови во вода од десетметарска платформа машки или женски.
- ▶ Синхронизирани скокови во вода од триметарска отскочна штица машки или женски.
- ▶ Синхронизирани скокови во вода од десетметарска платформа машки или женски.





КАЈАКАРСТВО



Кајакарството претставува натпреварувачки спорт, но истовремено и одлична спортска рекреација. Секој ученик пред да започне со кајакарство потребно е да ја има совладано техниката на пливањето. Тоа претставува основен услов за кајакарството. Поради непредвидливите ситуации за време на кајакарството, секој ученик потребно е да има опрема како што се: појас за спасување и шлем.

Всушност, кајакарството го сочинуваат две дисциплини: кајак и кану. Спортистот што го управува кајакот е седнат во кајакот, додека кај кануто спортистот се наоѓа во клекната положба. Во дисциплините кајак и кану, спортистот со лицето е свртен кон правецот на движење. Кајакот и кануто се разликуваат и во начинот на веслање. Кај кајакот се весла наизменично со веслото кое има две лопатки, додека кај дисциплината кану се весла со весло кое има само една лопатка.

Како натпреварувачки спорт кајакарството се одвива на мирни и на диви води. Мирни води се површини каде што нема видливо движење на водата ниту, пак, поголеми бранови. Диви води, всушност, се брзите реки каде движењето на водата е видливо, има брзаци, бранови, слапови, водени ролни.

Карактеристично за кајакот на диви води е тоа што спортистот треба да ги совлада водените ролни, брзаци и слапови. Движејќи се низ патеката натпреварувачот не смее да ги допре вратите. Секое допирање на вратите, носи негативни поени.

Во кајак и кану на диви води, натпреварите се одржуваат во две трки после кои се собира вкупното време. Оној натпреварувач кој има најмалку време на двете трки се прогласува за победник.



ТЕМА 6

АКТИВНОСТИ НА ПЛАНИНА

ЛОГОРУВАЊЕ НА ПЛАНИНА

Логорувањето на планина претставува одлична можност за повеќедневен престој на планина. Изборот на локацијата и начинот на изведувањето на логорувањето на планина е приспособено според потребите на учениците. Логорувањето на планина, обично се изведува по однапред испланирана програма. Добро испланираната програма е важен сегмент за успешното реализирање на логорувањето во планина. Периодот на реализација зависи од информациите за временската прогноза, која треба да биде оптимална за време на престојот во планина.

Од опрема за логорување потребно е: топла вреќа за спиење, шатор, резервна облека, мантил за дожд, храна и прва помош. Во зависност од тоа колку денови се престојува на планина потребно е добро да се испланираат потребите за храна и вода. Треба да се одбере трајна храна која ќе може и лесно да се спакува.

Логорот се поставува на рамно и суво место, заштитено од ветар и по можност да е блиску до извор со вода. Ако се очекува

врнење на дожд, тогаш околу шаторот треба да се ископаат каналчиња за дренажа на водата.

При повеќедневен престој на планина во логорот се организираат активности со разни содржини како што се:



- ▶ Спортско-рекреативни игри
- ▶ Пешачење
- ▶ Друштвено забавни вечери (играње и пеење)
- ▶ Друштвено забавни игри (домино, монопол, карти, шах)

Сите овие содржини придонесуваат учениците активно да се дружат и пријатно да се чувствуваат за време на престојот на планина.

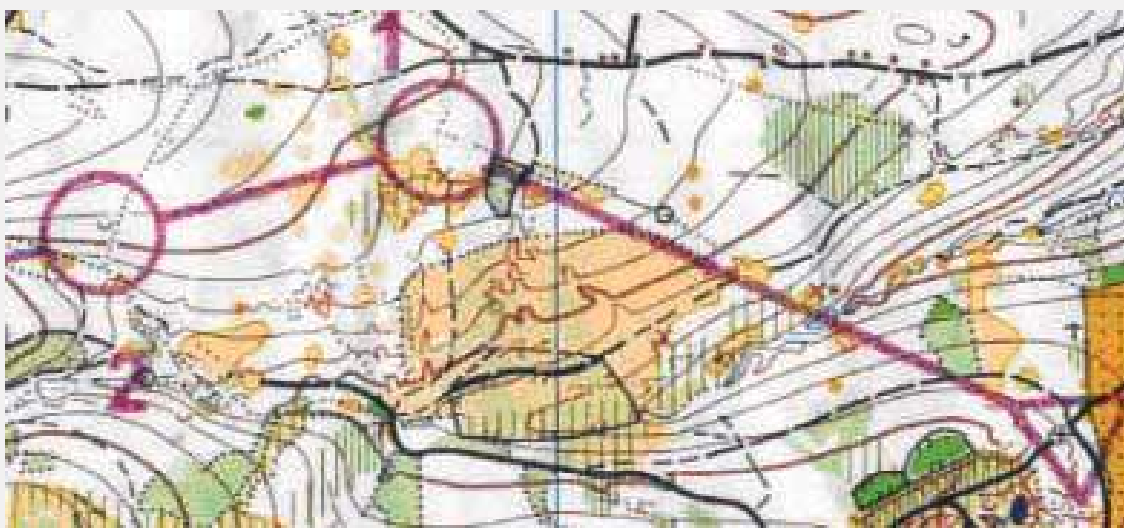
ОРИЕНТАЦИОНО ДВИЖЕЊЕ НА ПЛАНИНА

Ориентационото движење претставува спорт кој овозможува активен престој во природа во текот на целата година. Тоа се карактеризира со движење по непознат терен и истовремено решавање на ориентациони задачи. Целта на овој спорт е натпреварувачот во што пократок временски период, со помош на карта и компас, да ја совлада зададената патека на движење. Патеката е нацртана на картата, а во природата патеката е обележана со контролни точки. Контролните точки во природата се обележани со разни бои (црвена или портокалова боја). Секој натпреварувач самостојно го одбира правецот на движење, а должината на патеката се одредува според возраста. Добрата коцентрација за време на движењето, како и изборот на оптимален правец на движење се гаранција за постигнување на добар успех.

Картата за ориентационо движење претставува прецизно подготвена топографска карта во која е вцртана патеката за движење. Во неа се обележани сите детали кои се потребни за ориентација во просторот. Со помош на картата и компасот натпреварувачот може безбедно да се движи по непознат терен.



Компасот е составен од магнетна игла, која секогаш ја покажува северната страна.



Топографската карта за ориентација е една од најпрецизните карти и на неа се претставени релјефот на теренот, вегетацијата, патната мрежа, водените текови и објекти. Во изработката на топографската карта се користат следните бои:

- ▶ Бела боја - покажува чиста и проодна шума.
- ▶ Црна боја - покажува сè што направил човекот во природата (патишта, куќи, далеководи и др.).
- ▶ Жолта боја - покажува отворено земјиште, ливади, лозја и друго.
- ▶ Сина боја - ги покажува езерата, реките, изворите, потоците, бунарите и друго.
- ▶ Зелена боја - се прикажуваат шумите и нивната проодност, ако шумата е тешко проодна се обележува со потемна боја.
- ▶ Браон боја - се прикажува релјефот на теренот.
- ▶ Контролните точки на картата се претставени со крукчиња. Контролните точки натпреварувачот треба да ги наоѓа по редослед.



ТЕМА 7

ТАНЦИ

МОДЕРНИ ТАНЦИ

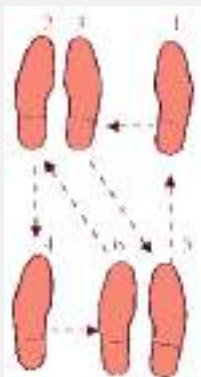
Модерните танци претставуваат форма на изразување, уметност и забава. Тие се дел од културното образование на секој народ. Прво, се појавуваат во Европа, а потоа и во другите делови на светот. Современите танци претставуваат движења со телото кои се изведуваат во ритмот на музиката. Преку овие движења луѓето ја изразуваат својата вродена потреба за ритмичко движење и емоционално исполнување. Модерните танци се карактеризираат со целосна слобода на изразување, што резултира со постојано воведување на нови форми на движења.

Има повеќе поделби на современите танци:

- ▶ Балет
- ▶ Латино- американски танци
- ▶ Фолклорни танци
- ▶ Стандардни танци

Англискиот валцер спаѓа во групата на стандардни танци. Тој претставува хармоничен танц кој се изведува на тивка музика. Чекорите на англискиот валцер се изведуваат со елегантни чекори по следниот редослед (сл. 28):

Слика 28



1. Чекор напред со десната нога,
2. Чекор дијагонално напред со левата нога,
3. Со десната нога чекор до левата нога,
4. Чекор назад со левата нога,
5. Десната нога чекор назад дијагонално во десно,
6. Левата нога до десната нога.



Натпреварите во англиски валцер се играат во парови. Секој пар има одредено време за танцување во кое треба да ја покаже својата техника и способност да танцува. Постојат натпревари кога сите парови кои се натпреваруваат играат истовремено и судиите истовремено ги оценуваат нивните движења. Оценувањето се прави на крајот од танцот, а оној пар кој има највисоки поени е победник.

Модерните танци може да се изведуваат поединечно, во парови и во групи. На натпреварите во модерен танц секој од натпреварувачите за

одредено време треба да ја покаже својата техника и способност да танцува. Судиите ги оценуваат нивните движења, стилот и техниката на танцување.



НАРОДНИ ТАНЦИ



Народните танци се тесно поврзани со народните обичаи, културата и историјата на еден народ. Нашата земја изобилува со големо фолклорно културно наследство.

Народните ора содржат елементи кои се изведуваат со телото, рацете и разни чекори кои се изведуваат

со нозете. Македонските ора и песни имаат карактеристичен ритам со голема уметничка вредност.

Народните ора според формата на игра се делат на: ора кои се играат во полукруг, ора кои се играат во затворен круг, ора кои се играат во змиеста форма и ора кои се играат во парови. Најчесто ората се играат со движење во десно, но има ора кои се играат и во лево.

Народните ора се делат на:

- ▶ машки,
- ▶ женски и
- ▶ мешани ора

Карактеристично кај машките ора е тоа што се подинамични од женските ора, бидејќи се застапени повеќе потскокнувања и клекнувања. Обично, кај машките ора владее поголема слобода отколку кај женските ора. Тие ги достигнуваат крајните граници на брзо играње со ситни чекори и крајно бавни чекори. Женските ора се помирни и елеганцијата ја истакнуваат играјќи на прсти и на половина стапало. Во зависност од тоа кое оро се изведува, има неколку начини на држење за раце и тоа: за рака, за рамо, за појас.

Според намената и функцијата народните ора се делат на: обредни, кои се изведуваат во строго утврдено време (игри под маски, велигденски игри) и соборски или празнични (кои не се временски определени).

Попознати македонски народни ора се: „потрчано“, „лесното оро“, „тешкото“, „калајџиско“, „невестинско“, „тресеница“, „егејското“ и многу други.



ТЕМА 8

ЗИМСКИ СПОРТОВИ

СКИЈАЊЕ

Алпското скијање е спортско-рекреативна активност, која се одвива во специфични планински услови во текот на зимата. Скијањето позитивно влијае на развојот на психофизичките и функционалните способности на човекот. Скијањето е индивидуална спортска дисциплина. Натпреварите се одржуваат во четири дисциплини: слалом, велеслалом, супервелеслалом и спуст.

Во дисциплината слалом се изведуваат комбинации од кратки свијоци. Како во сите дисциплини, така и овде натпреварувачот се обидува да мине меѓу наместените врати за колку што е можно пократко време. Поимот врата во слаломот претставува простор означен со два стапа обоени со иста боја (црвена или сина). Вратите се местат наизменично сина - црвена. Според правилата, правилно минување низ вратата се смета кога

скијачот со двете стапала ќе мине преку замислената линија што ја формираат двата стапа со иста боја. Скијачите кои нема прописно да ја минат патеката ќе бидат дисквалификувани од натпреварот. Во слаломот се возат две трки. На крајот од двете трки се собира времето. Победник на натпреварот е скијачот кој најбргу ги минал патеките. За официјални натпревари висинската разлика меѓу стартот и целта треба да изнесува од 150 до 220 метри за мажи, и од 120 до 180 метри за жени.

Вратите се со широчина од 4 до 6 метри, меѓусебно поставени на растојание од 0,75 до 15 метри. Бројот на вратите најчесто изнесува од 55 до 75 врати. Во втората трка учествуваат само најбрзите 30 натпреварувачи од првата трка. Ова се само дел од правилата кои се однесуваат за официјални натпревари (олимписки игри, светско првенство, светски куп..)



Како во сите алпски дисциплини, па така и во велеслаломот натпреварувачот се обидува најбргу да ја мине наместената патека. Како и во слаломот, правилно минување на капиите се смета кога скијачот со двете нозе ќе ја мине замислената линија што ја формираат двата стапа со иста боја. Велеслаломот е техничка дисциплина во која се совладуваат комбинации од долги, средни и кратки свијоци.

Според правилата за оваа дисциплина, натпреварот во велеслалом го сочинуваат две трки. Капиите во велеслаломот се означени со четири стапа, по два од лево и по два од десно меѓу кои има знаменца. Висинската разлика меѓу стартот и целта изнесува од 250 до 400 метри. Вратите се со широчина од 4 до 8 метри. Најмалото растојание меѓу две соседни врати не треба да биде помало од 10 метри. Вкупниот број на врати изнесува од 12 до 15 % од висинската разлика на патеката. Во втората трка учествуваат 30 најбрзи натпреварувачи од првата трка.



За натпревари организирани за помлади старосни категории или училишни натпревари, дел од овие правила можат да претрпат одредени измени. Тие



може да се организираат на помала висинска разлика, во втората трка да земат учество сите ученици кои ја завршиле првата трка, мерењето на времето да не биде електронско итн.

Супервелеслаломот и спустот, за разлика од слаломот и велеслаломот кои беа технички дисциплини, се брзи дисциплини. Кај овие дисциплини бројот на врати е помал а растојанието меѓу нив е поголемо отколку кај техничките дисциплини. Брзините што ги постигнуваат скијачите на патеката се многу поголеми. Овој податок ги прави овие дисциплини, посебно спустот, многу опасни. Во супервелеслаломот и спустот се вози една трка. Вратите се обележани со четири стапа, по два од лево и по два од десно меѓу кои има знаменца. Висинската разлика изнесува од 800 до 1000 метри. Вратите се со широчина најмалку од 8 метри. При организирање на натпревари во брзите дисциплини големо внимание треба да се посвети на безбедноста. Скијачката патека треба да биде подготвена. Патеката по целата своја должина треба да биде обезбедена со заштитни мрежи. Нивната функција е од големо значење, бидејќи нуди поголема заштита и безбедност во моментот ако скијачот падне, или, пак, оневозможува на патеката да се вклучи некој друг скијач додека на истата тренираат или се натпреваруваат натпреварувачите. Во спустот и супервелеслаломот натпреварувачите се движат со голема брзина. Сударот со друг скијач во такви моменти би завршил со несакани последици. Кај овие дисциплини и во моментите на вежбање патеката треба да биде заштитена на ниво речиси исто како што е заштитена и за време на натпреварите.

Сложеноста на организацијата на овие дисциплини, што ги наметнуваат, пред сè, безбедносните услови придонесува да не се организираат натпревари во спуст за помладите категории.

Престојот на планина во текот на зимските месеци и занимавањето со скијање бара од секој учесник да знае дека на скијачките терени постојат можности за појава на некои опасности. Многу е важно секој скијач да одбере патека на која ќе се скија. Основно правило, посебно за поневештите и неискусните скијачи, е да се скијат на уредените патеки. Во спротивно ако се скијат надвор од уредените патеки може да се доведат во опасност, а една од тие опасности се лавините. Никогаш со сигурност не може да се знае на која падина, и кога може да се предизвика лавина.



Скијањето е напорен спорт. За целодневно скијање, кое е карактеристично за рекреативните скијачи, секако, дека е потребна добра физичка подготовка. Заморот, кој најчесто се јавува кон крајот на скијачкиот ден, го зголемува ризикот од појава на повреди. Во моментите кога ќе се појават знаците на замор, најдобро е да се направи пауза, или, пак, да се одбере патека со помал наклон и да се скија со помала брзина.

Секој скијач додека престојува во некои ски-центри потребно е да знае одредени правила на однесување на скијачките патеки. Со нивна примена ќе придонесе за својата и безбедноста на другите скијачи.

1. Секогаш да се контролира брзината. Брзината на движење секогаш да биде соодветна на сопственото скијачко знаење и конкретната ситуација.
2. Правилан избор на патеки. Треба да се избере патека со наклон кој одговара на скијачките способности на скијачот. Скијачот кој е во позадина во однос на друг скијач треба да внимава на реакциите на скијачот пред него.
3. При престигнување на друг скијач потребно е да се остави доволно простор во кој побавниот скијач ќе може непречено да продолжи да скија.
4. При минување преку патеката скијачот да провери дали непречено може да ја премине патеката.
5. Запирањата да не се изведуваат на средина од патеката, на непрегледни места и на тесни премини.
6. Качувањето по патеката со скии или без нив да се изведува по крајните делови на патеката.
7. Секогаш да се почитуваат другите скијачи. Со своето однесување да не ги повредиме или како било да не им наштетиме на другите скијачи.
8. Секој е должен да укаже помош на друго лице кое се повредило на скијање, да го означи и обезбеди местото и да побара помош од службите за спасување.
9. Да се почитуваат знаците кои се поставени на патеките.



ЛИЗГАЊЕ



Лизгањето претставува движење по замрзнати површини со помош на лизгалки. Лизгањето може да се изведува по природно замрзнати површини (езера, реки) или на вештачки смрзнати површини (лизгалишта).

Од лизгањето произлегуваат и други спортови како што се:

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

Уметничкото лизгање претставува спој на класичен балет, ритмичко-спортска гимнастика и танци. Натпреварувачите лизгајќи се треба да демонстрираат разни движења, скокови и вртења, кои треба да се изведат со голема прецизност и елеганција. Сите овие елементи се проследени со музика. Постојат голем број на дисциплини во уметничкото лизгање, меѓу кои се:

- ▶ Поединечно лизгање во машка и женска конкуренција
- ▶ Спортски двојки
- ▶ Танцови двојки - за разлика од спортските двојки во оваа категорија се изведуваат движења кои содржат танцови елементи
- ▶ Синхронизирано лизгање - се натпреваруваат во групи од 12 до 20 лизгачи, кои изведуваат истовремени движења
- ▶ Балет на мраз
- ▶ Акробатско лизгање



Брзото лизгање е спорт во кој натпреварувачите со брзо лизгање треба да ја поминат патеката за што е можно пократок период. Патеката за брзо лизгање претставува замрзната кружна патека со должина од 400 метри. Таа е поделена на две патеки со широчина од 4 до 5 метри.

Натпреварувачки дисциплини во брзо лизгање се:

- ▶ Мажи - 500 метри, 1000 метри, 1500 метри, 3000 метри и 10.000 метри
- ▶ Жени - 500 метри, 1000 метри, 1500 метри

Во брзото лизгање има и екипно натпреварување, каде што се натпреваруваат по три натпреварувачи од секоја екипа.



Брзо лизгање



ХОКЕЈ



Хокејот на мраз е еден од најдинамичните зимски спортови. Основната цел на оваа игра е да се погоди противничкиот гол со плочка наречена „пак“. Плочката е направена од тврда гума и нејзината тежина изнесува 170 грама. Играчите, плочката ја управуваат со хокеарски стап, кој на врвот е заоблен. Во секоја

екипа учествуваат по шест играчи кои се распоредени на следните позиции: центар, лево и десно крило, лев и десен бек и голман. Измените на играчите може да се изведуваат во текот на целиот натпревар без да се запре играта. Бројот на замените не е ограничен, може да се вршат поединечни измени или, пак, да се замени целата екипа. Лизгалките се изработени од цврсти материјали и така се дизајнирани за да можат играчите непречено да се движат во теренот.

Брзината и динамичноста на играта, тежината на плочката, како и острите лизгалки и мразот придонеле хокеарите да употребуваат специфична опрема. Бидејќи голманот директно е изложен на ударите со плочката, задолжително носи заштитна опрема која се состои од: заштита на главата- шлем, кој има метална мрежа од предната страна и служи за заштита на лицето, заштитни ракавици, заштита на нозете и на градите. За разлика од голманот, другите играчи, исто така, носат заштитна опрема, но поради нивната голема подвижност во играта, опремата освен заштита им овозможува и голема подвижност.

Времетраењето на играта изнесува 3 пати по 20 минути. Времето на играта тече само кога плочката е во игра. Карактеристично за хокеарската игра е тоа што екипите ги менуваат страните на играта во првите две третини, додека на средината од последната третина тие повторно ги менуваат своите страни.



