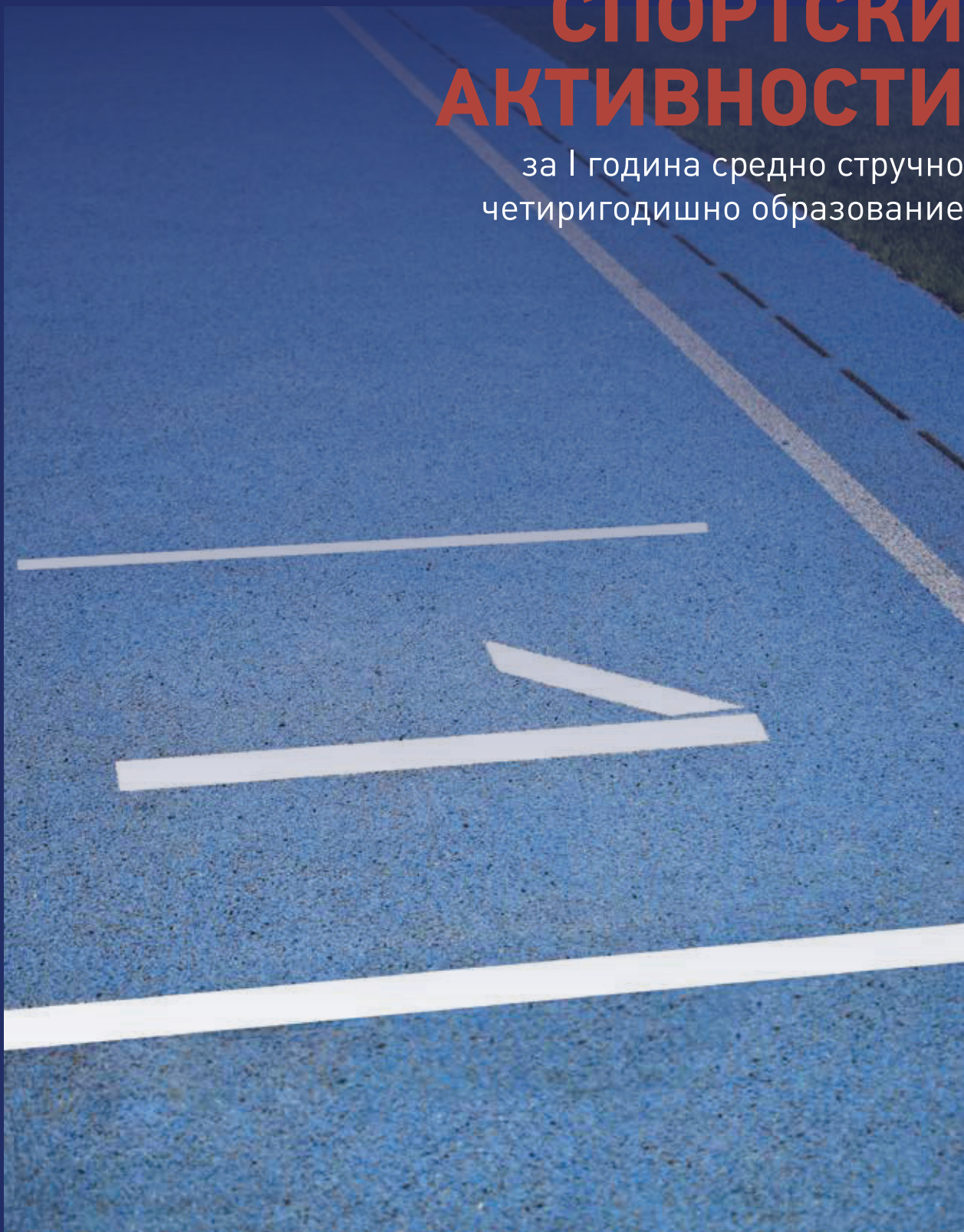



СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

за I година средно стручно
четиригодишно образование



A high-angle, close-up photograph of a blue running track. The track is marked with white lines, including a solid line, a dashed line, and a chevron-shaped line. The perspective is from above, looking down at the track's surface.

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

за I година средно стручно
четиригодишно образование

Автор:

М-р Марјан Карапанџевски

Рецензенти:

Проф. д-р Жарко Костовски

Проф. Сахар Садики

Проф. Радица Димитријевска

Лектура:

Елена Тошева Георгиева

Илустрации:

М-р Марјан Карапанџевски

Фотографии:

Марко Карапанџевски

Дизајн и подготовка:

www.koma.com.mk

Издавач:

Министерство за образование и наука на

Република Северна Македонија

Стручна редакција:

Валдет Шабани

Графичко и техничко уредување:

Арбериа Десигн - Тетово (Куштрим Арифи)

Со решение на Министерот за образование и наука на Република Северна Македонија бр. 26-326/6 од 25-05-2021 година се одобрува употребата на овој учебник

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

796(075.3)

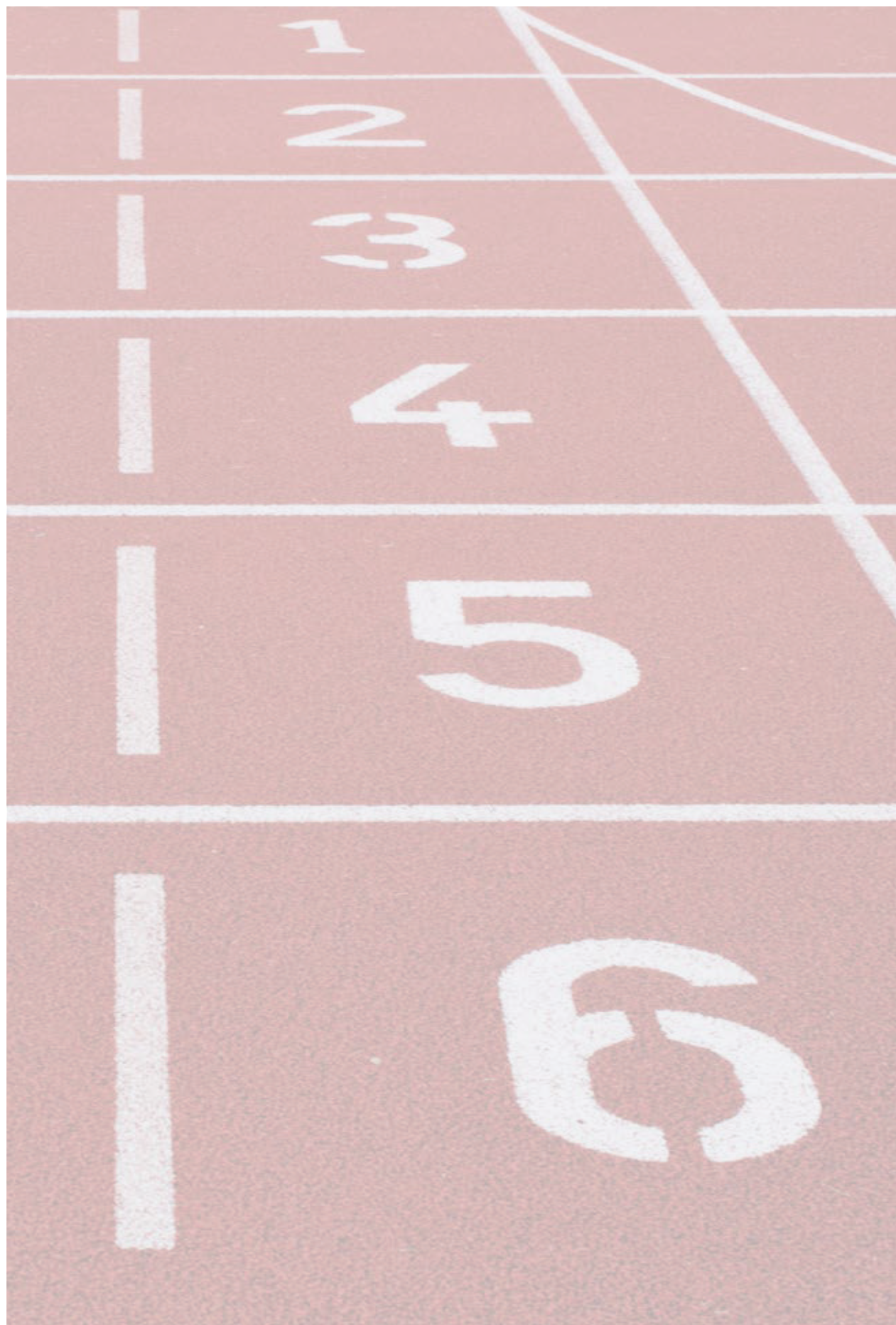
КАРАПАНЏЕВСКИ, Марјан

Спорт и спортски активности за I година средно стручно четиригодишно образование : Електронски извор / Марјан Карапанџевски. - Текст во ПДФ формат, содржи 106 стр., илустр. - Скопје : Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија, 2021

Начин на пристапување (URL): <https://www.e-ucebnici.mon.gov.mk/>. -
Наслов преземен од екран. - Опис на изворот на ден 21.09.2021

ISBN 978-608-273-010-3

COBISS.MK-ID 55001349



ПРЕДГОВОР 6

модуларна единица

1 ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА 9

- 1.1 КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ЗА ИСТЕГНУВАЊЕ, ЈАКНЕЊЕ И ЛАБАВЕЊЕ НА МУСКУЛАТУРАТА НА ЦЕЛОТО ТЕЛО..... 9
- 1.2 КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ЗА ИСТЕГНУВАЊЕ, ЈАКНЕЊЕ И ЛАБАВЕЊЕ НА МУСКУЛАТУРАТА НА ЦЕЛОТО ТЕЛО СО РЕКВИЗИТИ 15
- 1.3 ИЗВЕДУВАЊЕ ВЕЖБИ ИСТЕГНУВАЊЕ, ЈАКНЕЊЕ И ЛАБАВЕЊЕ ЗА СИТЕ ДЕЛОВИ ОД ТЕЛОТО НА СПРАВИ (рипстоли) 18

модуларна единица

2 АТЛЕТИКА 21

- 2.1 ТРЧАЊЕ НА КРАТКИ, ДОЛГИ ПАТЕКИ И ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ..... 22
- 2.2 СКОК ВО ДАЛЕЧИНА И ВИСОЧИНА СО ПРИМЕНА НА СКОКАЧКИ АТЛЕТСКИ ТЕХНИКИ И ПРАВИЛА..... 29
- 2.3 ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ - ШКОЛСКА И РАЦИОНАЛНА ТЕХНИКА 35

модуларна единица

3 СПОРТСКА ГИМНАСТИКА 39

- 3.1 АКРОБАТИКА 40
- 3.2 МАШКИ РАЗБОЈ 45
- 3.3 ВРАТИЛО..... 50
- 3.4 АЛКИ 54
- 3.5 ПРЕСКОЦИ..... 57
- 3.6 ГРЕДА 60
- 3.7 ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ..... 66

модуларна единица

4 КОШАРКА 71

- КОШАРКАРСКО ВОДЕЊЕ НА ТОПКА ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ И ВО РАЗЛИЧНИ ПРАВЦИ СО РАЗЛИЧНА БРЗИНА 72
- ОСНОВНИ ДОДАВАЊА И ПРИМАЊЕ НА ТОПКА ВО КОШАРКАТА 73
- ШУТ НА КОШ 74
- КОШАРКАРСКИ ДВОЧЕКОР 75
- ПИВОТИРАЊЕ..... 76
- ТАКТИКА НАПАД - ОДБРАНА 77

модуларна единица

5

РАКОМЕТ..... 79

ОСНОВНИ ДОДАВАЊЕ И ПРИМАЊЕ НА ТОПКА.....	80
ВОДЕЊЕ НА ТОПКА.....	81
ШУТ НА ГОЛ СО ИСЧЕКОР.....	81
ШУТ НА ГОЛ ОД КРИЛНА ПОЗИЦИЈА.....	82
ШУТ НА ГОЛ ОД ПОЗИЦИЈА НА КРУЖЕН НАПАЃАЧ (ПИКЕР).....	82
СКОК ШУТ ВО ВИСОЧИНА.....	83
СКОК ШУТ ВО ДЛАБОЧИНА.....	84
ЗОНСКА ОДБРАНА 6 : 0.....	84

модуларна единица

6

ОДБОЈКА..... 87

ОДБИВАЊЕ НА ТОПКАТА СО ПРСТИ.....	88
ОДБИВАЊЕ НА ТОПКАТА СО ПОДЛАКТИЦА.....	89
ШКОЛСКИ СЕРВИС (ДОЛЕН СЕРВИС).....	90
ТЕНИС СЕРВИС (ГОРЕН СЕРВИС).....	91
СМЕЧИРАЊЕ НА ТОПКА.....	91
БЛОКИРАЊЕ НА ТОПКА.....	92
ИГРА НА МРЕЖА.....	93

модуларна единица

7

ФУДБАЛ..... 97

ВОДЕЊЕ ТОПКА СО ГОРЕН, ВНАТРЕШЕН И НАДВОРЕШЕН ДЕЛ ОД СТАПАЛОТО.....	98
ДОДАВАЊЕ И ПРИМАЊЕ НА ТОПКАТА СО ГОРЕН, ВНАТРЕШЕН И НАДВОРЕШЕН ДЕЛ ОД СТАПАЛОТО.....	99
ШУТИРАЊЕ НА ГОЛ СО ГОРЕН ВНАТРЕШЕН И НАДВОРЕШЕН ДЕЛ ОД СТАПАЛОТО.....	100
ШУТИРАЊЕ НА ГОЛ СО ГЛАВА СО РАЗНИ ДЕЛОВИ ОД ГЛАВАТА И РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ.....	101
ФУДБАЛСКА ИГРА НА ДВА ГОЛА.....	102

ПРЕДГОВОР

Наставата по спорт и спортски активности е така конципирана да може да ги задоволи потребите на учениците за спортување и стекнување на психомоторни знаења од одделни спортови кои ќе бидат во функција на одржување и подобрување на здравјето, физичките и работните способности.

Спортот и спортските активности како наставен предмет, има задача преку планско, систематско телесно вежбање да влијае врз развојот на физичките, функционалните и психомоторните способности на учениците. Основна цел на наставата е да се развие позитивен однос кон спортот и спортските активности со цел тие да станат дел од секојдневните животни навики.

Наставата по спорт и спортски активности овозможува континуитет од претходните години. Во редовната настава ќе бидат опфатени тематски целини од областа на вежби за обликување, атлетиката, спортската гимнастика, кошарката, ракометот, одбојката и фудбалот.

Секојдневната физичка активност ќе придонесе учениците да се формираат како здрави и сестрани личности и полесно да ги исполнуваат секојдневните обврски.

Авторот





ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА

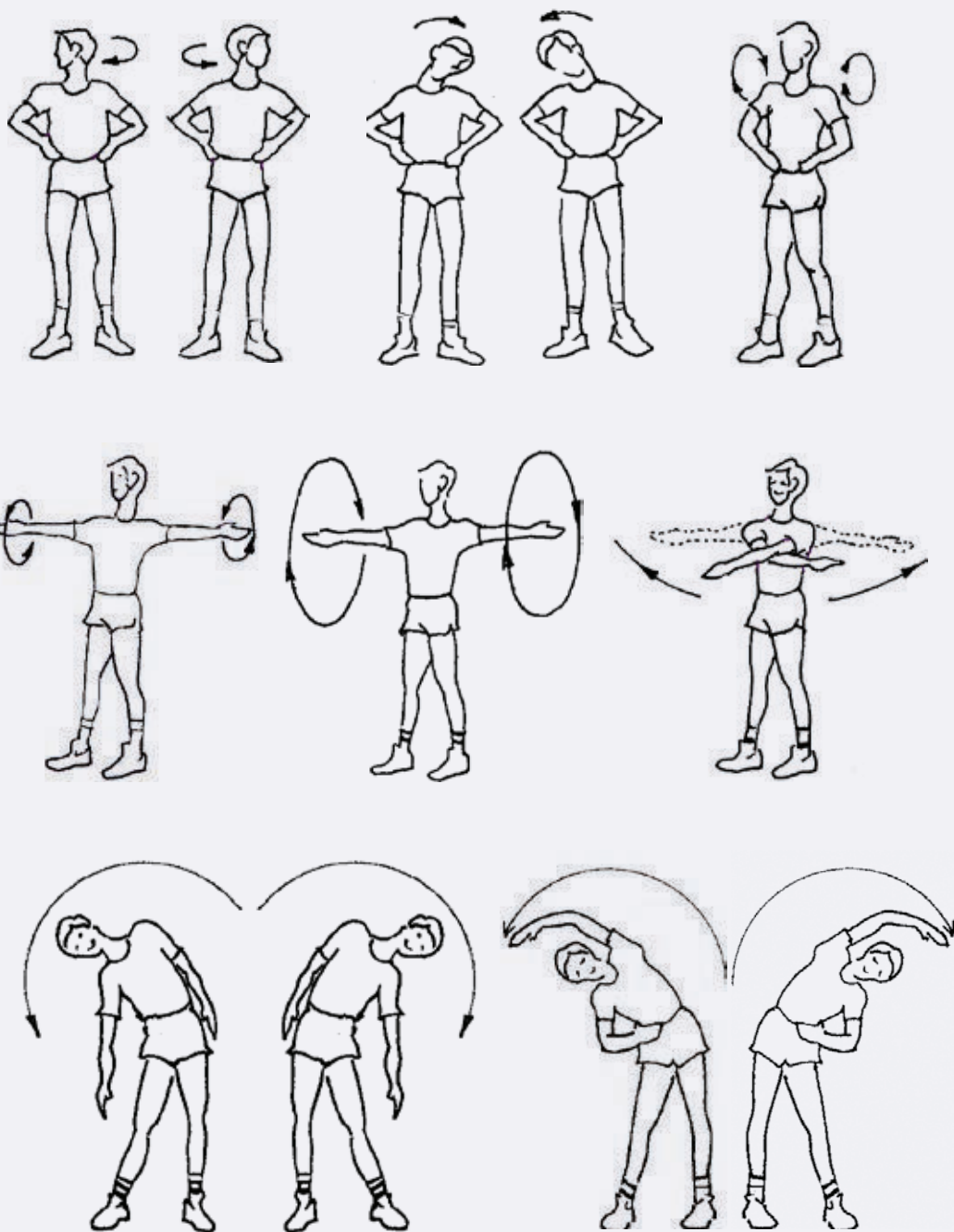
1.1 КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ЗА ИСТЕГНУВАЊЕ, ЈАКНЕЊЕ И ЛАБАВЕЊЕ НА МУСКУЛАТУРАТА НА ЦЕЛОТО ТЕЛО

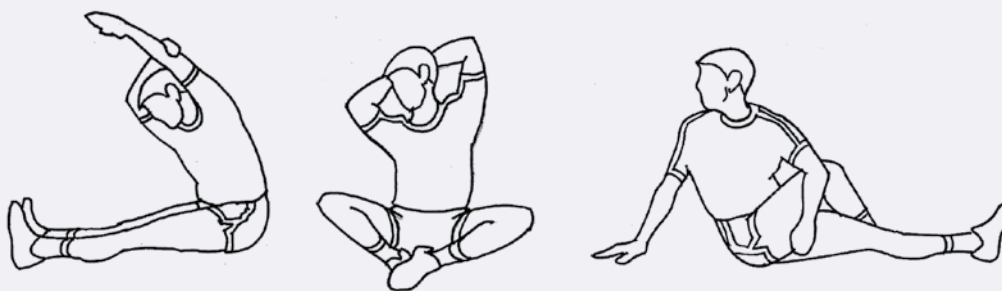
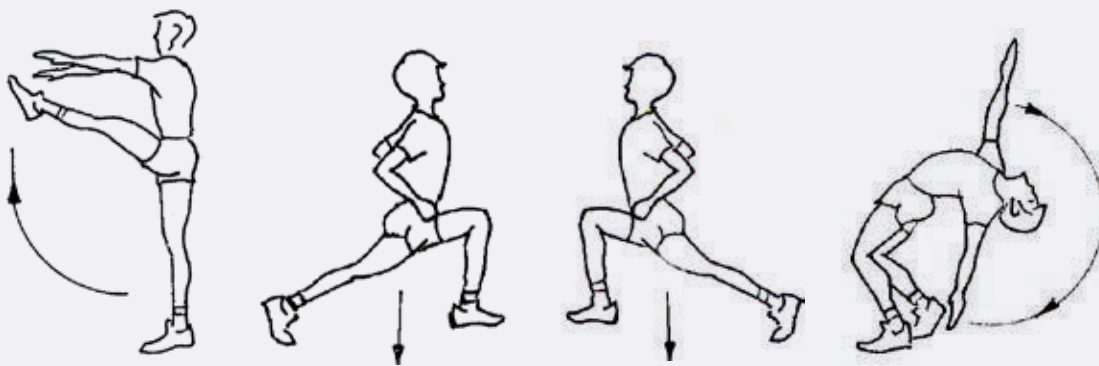
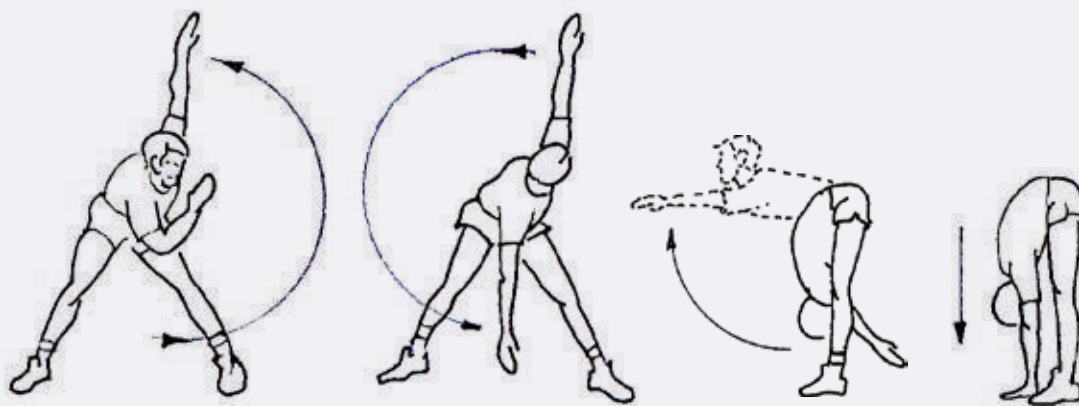
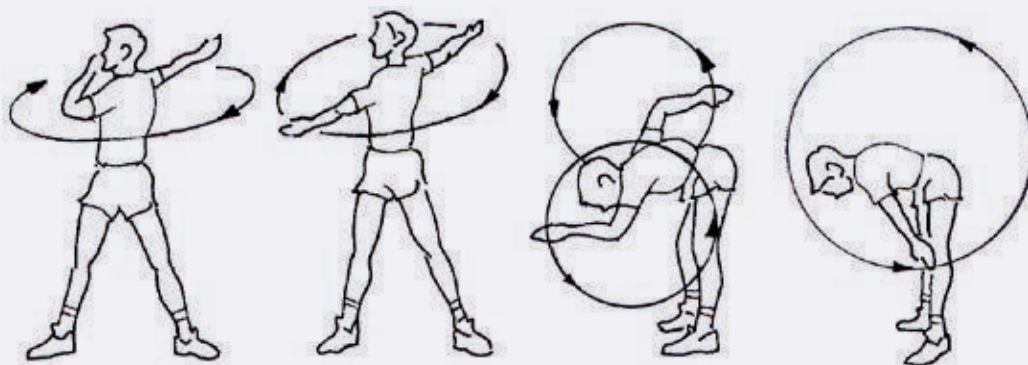
[глава, врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе]

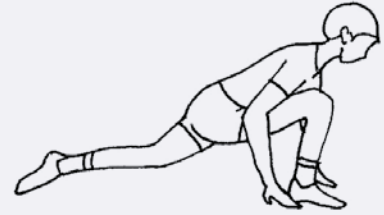
Со комплексот на вежби за глава, врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе наменет за правилен физички развој се постигнува психофизичко воведување на ученикот за работа на часот. Овие вежби со одреден број на повторувања влијаат врз развојот на силата и издржливоста на мускулите, подвижноста на зглобовите и превенција од појава на деформитети и повреди. Вежбите за оформување на телото придонесуваат за заштита од евентуални повреди, бидејќи можноста за појава на повреди е поголема доколку часот и воопшто физичкото вежбање се започне без овие вежби (слика број 1).

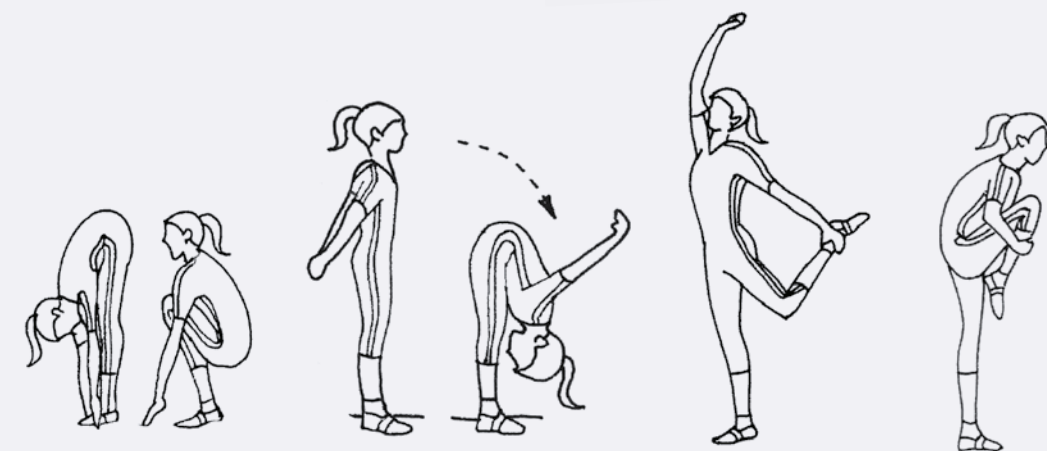
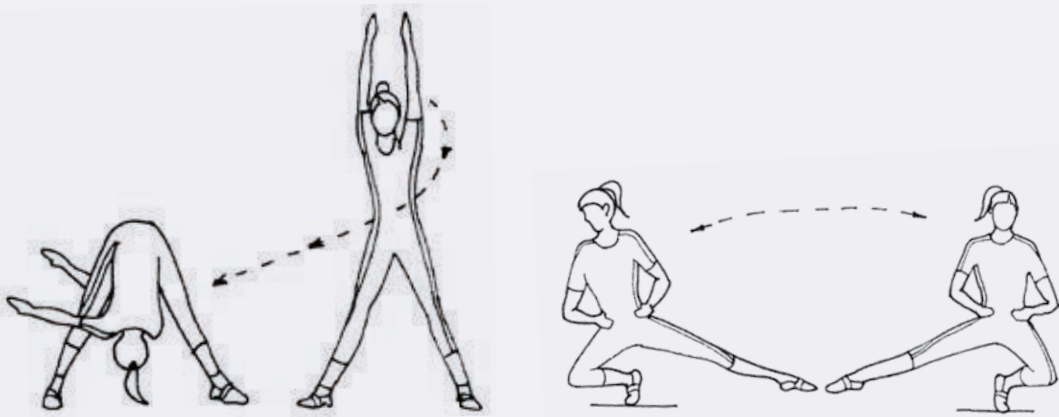
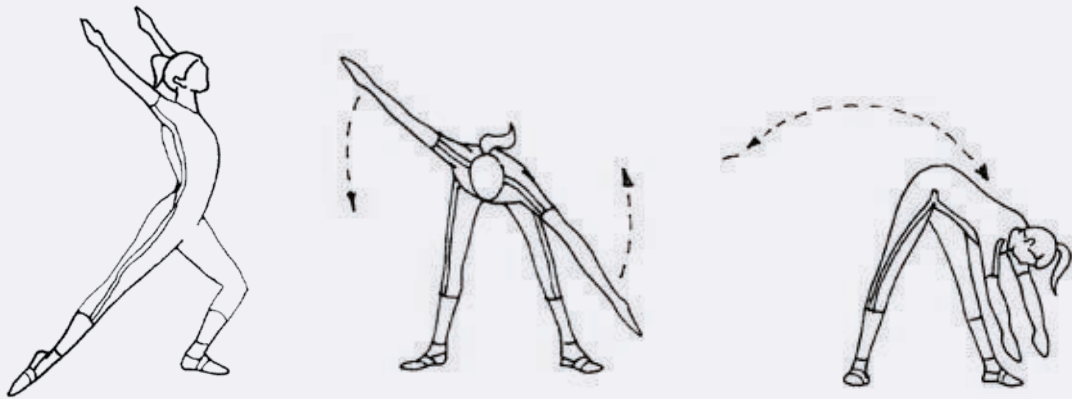
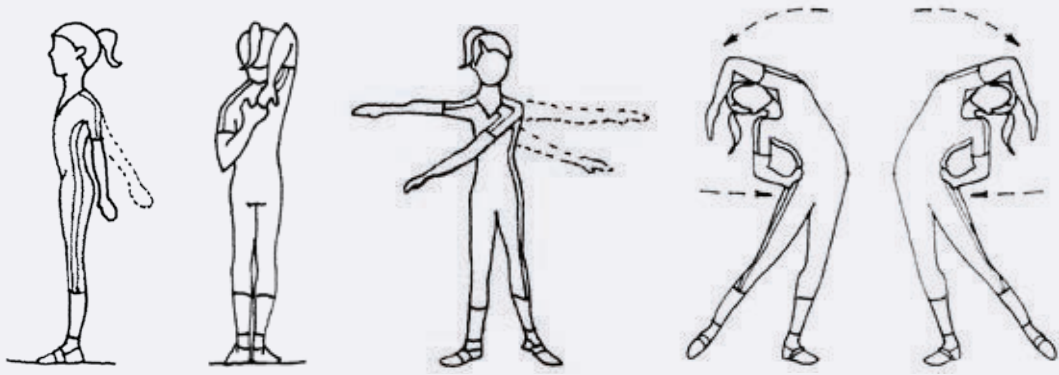
За задржување на интересот за вежбање и зголемување на мотивацијата, во вежбите за правилен физички развој и подготовката за часот се користат и реквизити (шведска клупа, топка, палка, рипстоли, јажиња и др). Од сите овие комплекси на вежби може да се направат различни комбинации на вежби за оформување на телото.

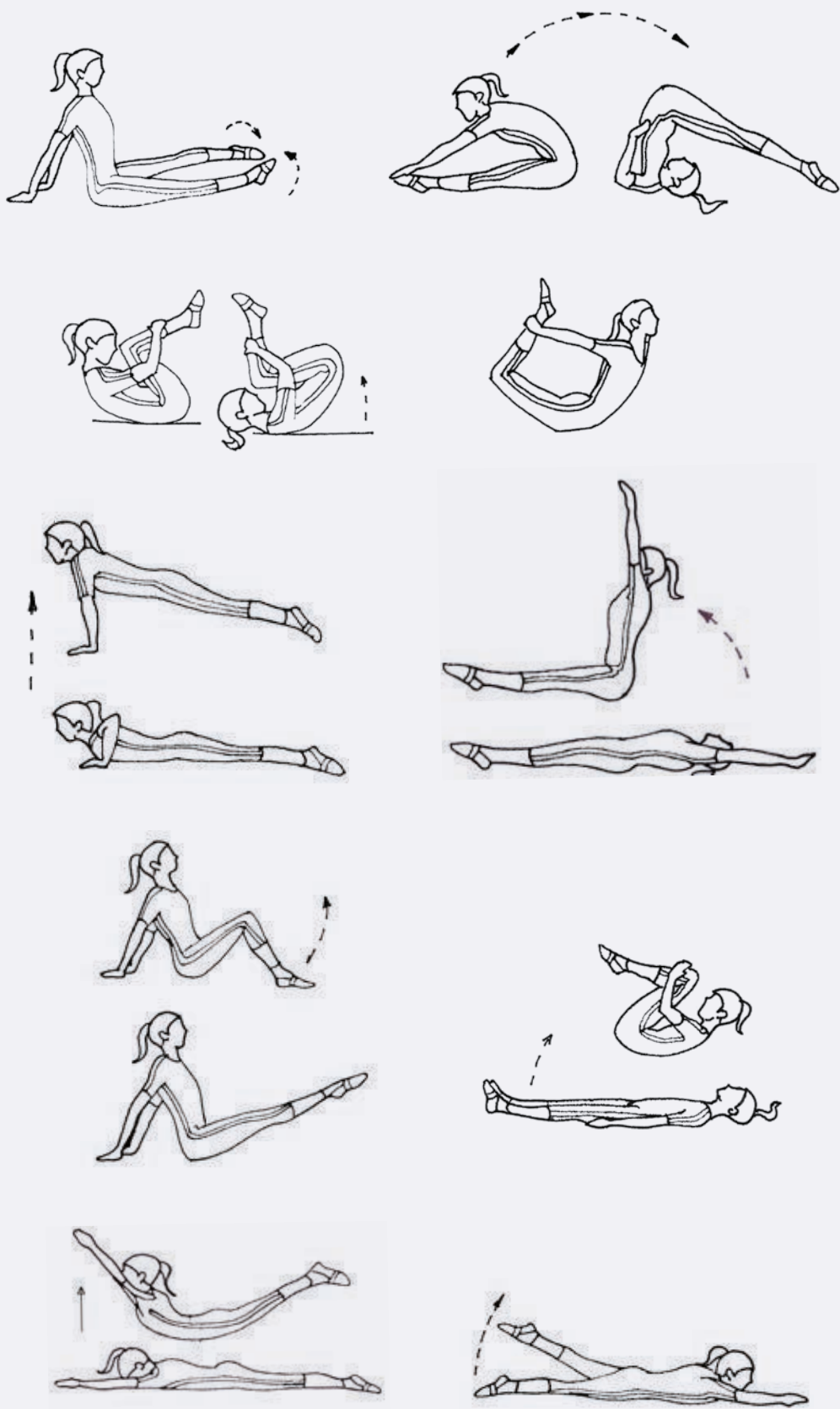
Вежбите за истегнување може да најдат примена на крајот од часот, како вежби кои ќе придонесат за смирување на организмот на учениците од претходните напори. Се врши истегнување на сите мускулни групи до максимална амплитуда на третираниот зглоб и се задржува во таа положба од 10 до 15 секунди. Посебно внимание при вежбањето на овие вежби треба да се посвети на правилното дишење.







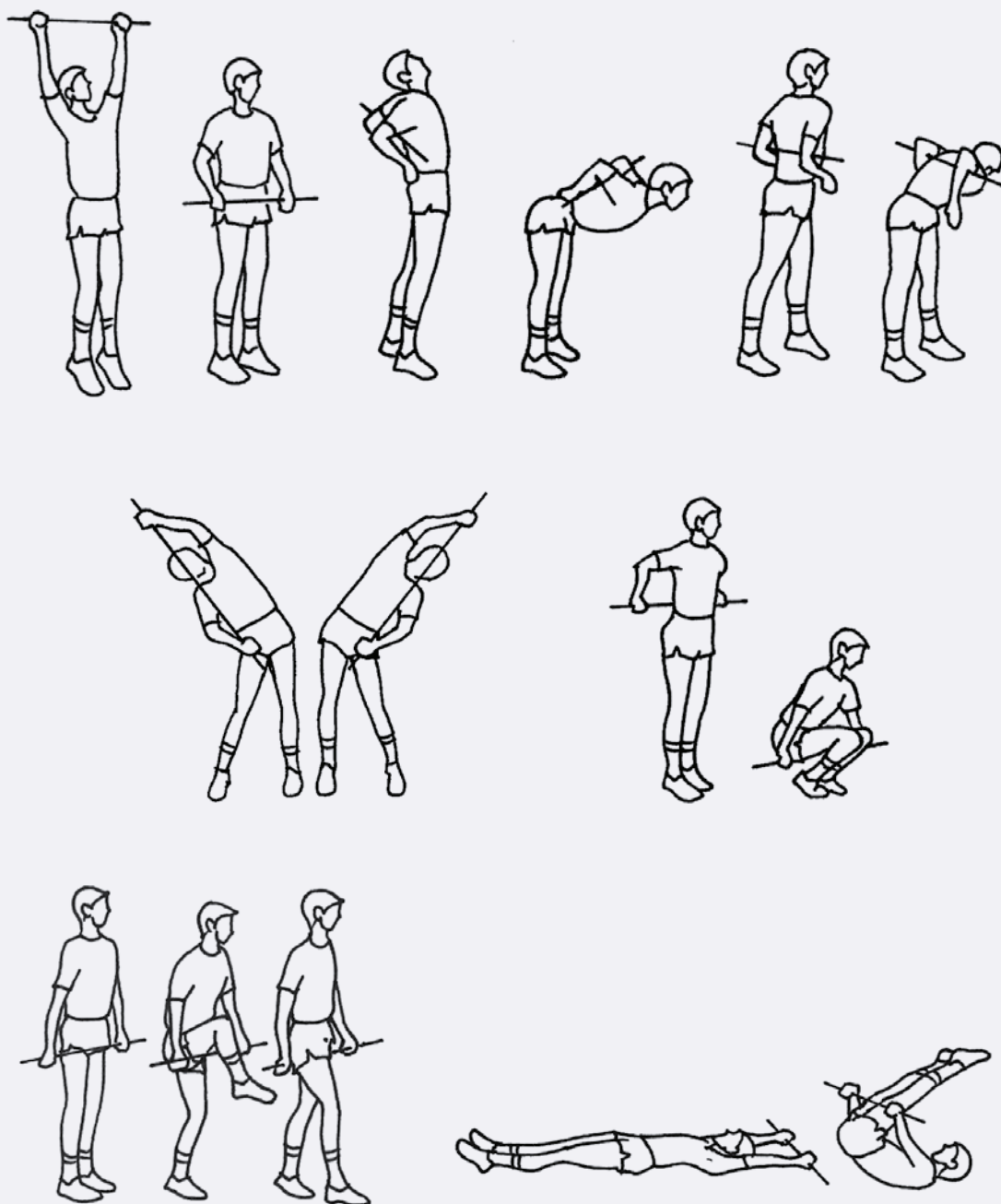


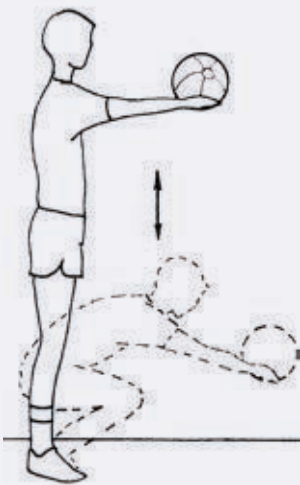
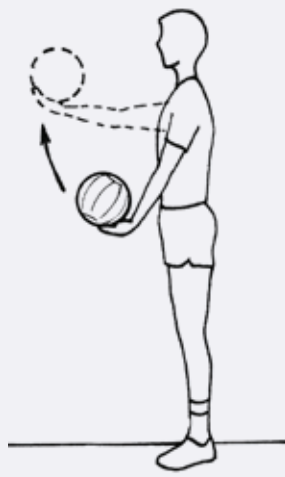
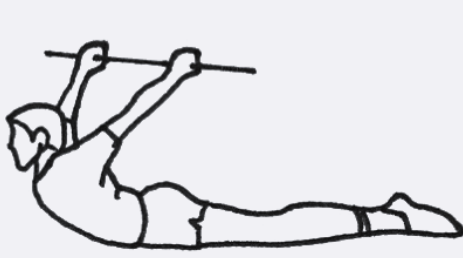


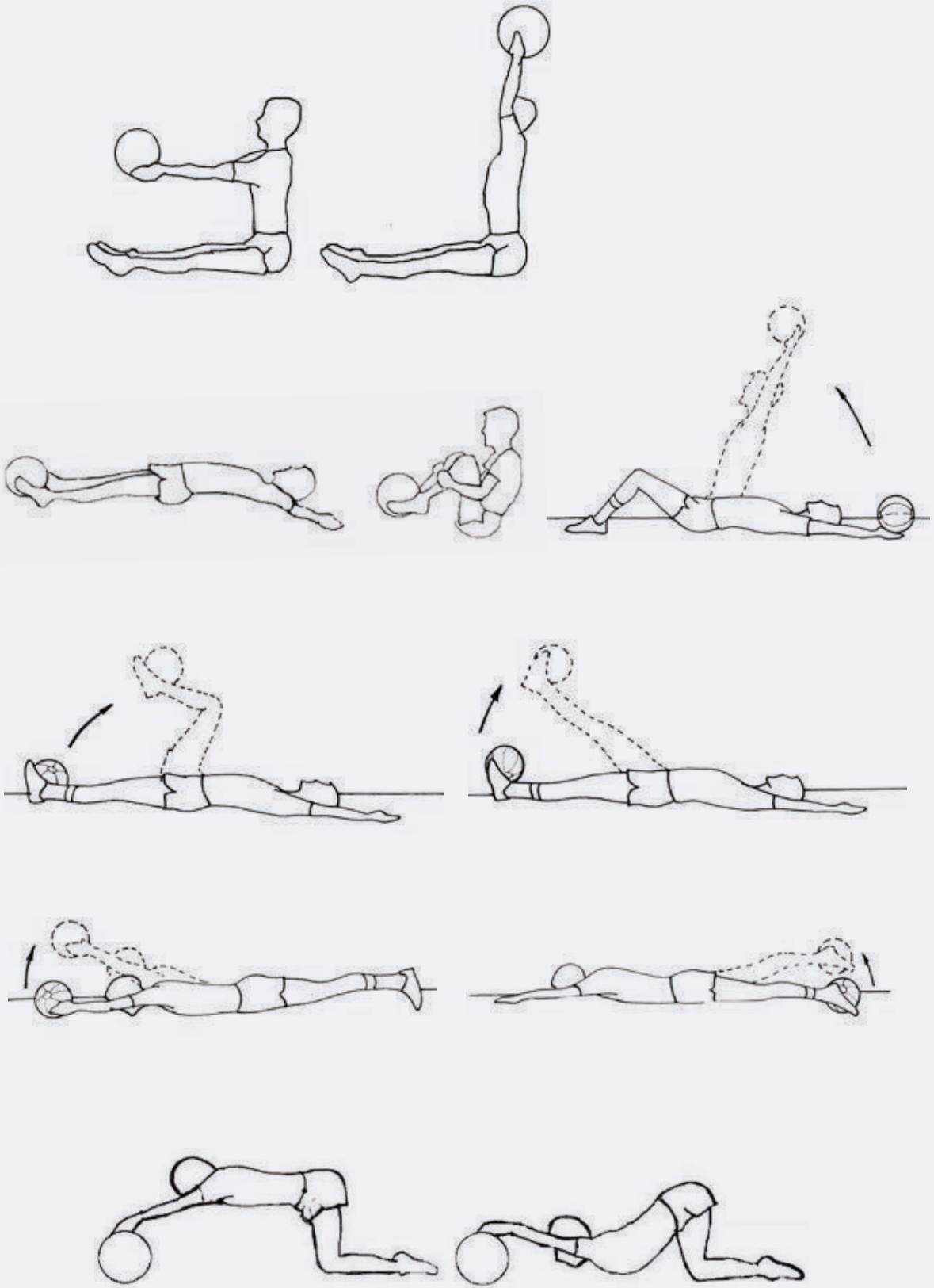
Слика број 1

1.2 КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ЗА ИСТЕГНУВАЊЕ, ЈАКНЕЊЕ И ЛАБАВЕЊЕ НА МУСКУЛАТУРАТА НА ЦЕЛОТО ТЕЛО СО РЕКВИЗИТИ

[глава, врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе]



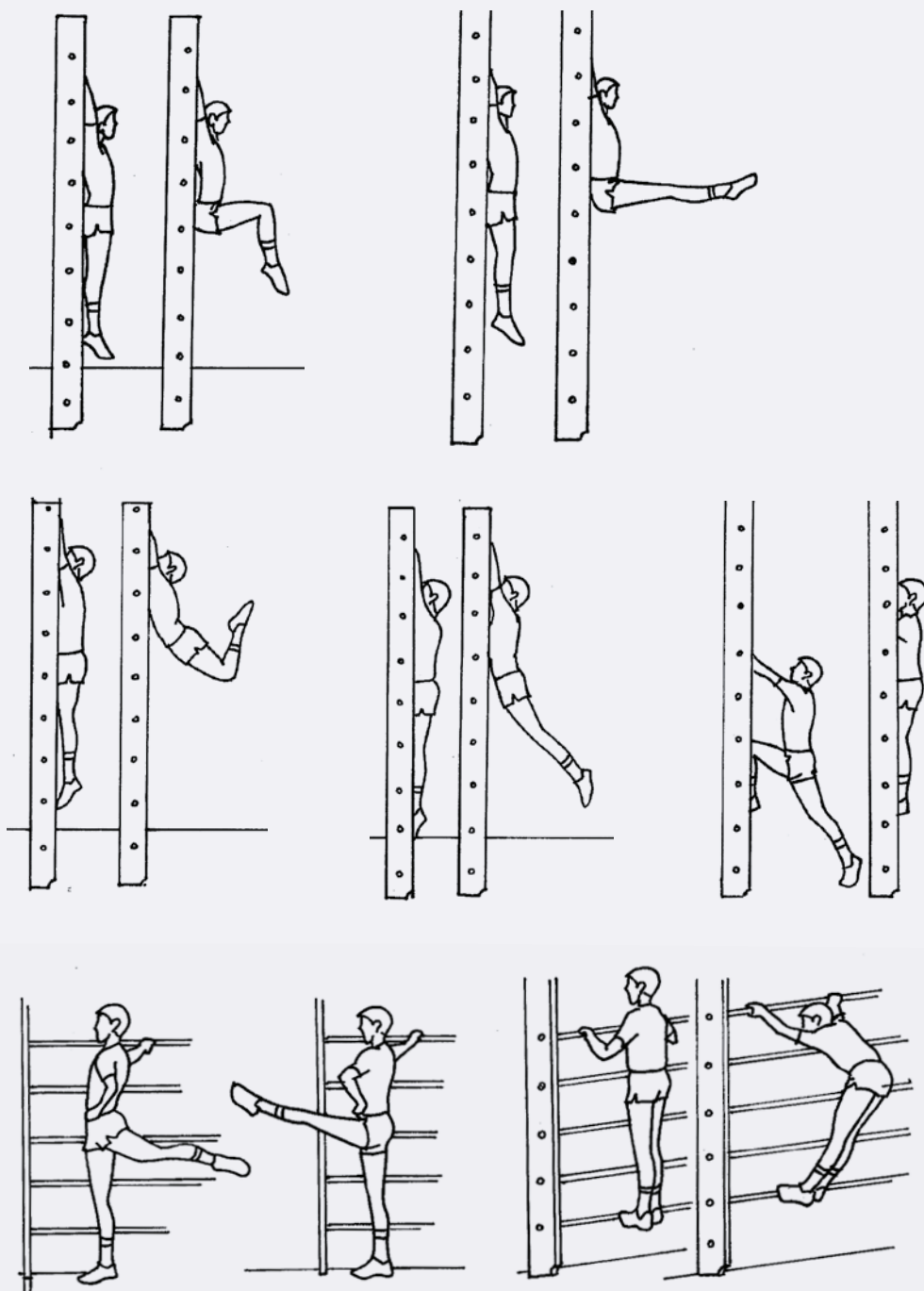




Слика број 2

1.3 ИЗВЕДУВАЊЕ ВЕЖБИ ИСТЕГНУВАЊЕ, ЈАКНЕЊЕ И ЛАБАВЕЊЕ ЗА СИТЕ ДЕЛОВИ ОД ТЕЛОТО НА СПРАВИ (рипстоли)

ВЕЖБИ НА РИПСТОЛИ



Слика број 3





АТЛЕТИКА

Атлетиката е најстарата спортска дисциплина во светот. Таа е дефинирана како комплексна спортска активност составена од повеќе спортски дисциплини. Атлетските дисциплини се составени од природните форми на движење, одење, трчање, скокање и фрлање, кои се основа за сите други спортови.

Овие природни форми на движење технички се надоградуваат преку наставата по спорт и спортски активности. Наставната содржина од атлетика, придонесува, учениците технички да ги совладаат и усовршат основните елементи од атлетиката. Со цел полесно да се совладаат посложените елементи во атлетиката, елементите се расчленуваат и постапно се совладуваат. Овие движења и вежби придонесуваат за развој на психомоторните и функционалните способности кај учениците.

2.1 ТРЧАЊЕ НА КРАТКИ, ДОЛГИ ПАТЕКИ И ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

ТРЧАЊЕ НА КРАТКИ ПАТЕКИ

Во оваа дисциплина влегуваат брзинските трки. За усовршување на техникат трчање на кратки патеки, голема улога има држењето на рацете, нозете и наклонот на телото. При трчањето на кратки патеки за да се постигне максимална брзина и поголема фреквенција на чекорите, мора да се постигне максимална усогласена работа на рацете и нозете. При брзинското трчање предниот дел на стапалото треба да биде во што помал временски контакт со подлогата, рацете не треба да бидат стиснати во дланките и треба да се движат во ритамот на трчањето (слика број 4). Телото треба да биде благо наклонето напред бидејќи тоа директно влијае врз амплитудата на чекорите. Натпреварувачите кои се натпреваруваат во овие дисциплини треба да издржат голем напор за релативно кратко време. Во зависност од должината на тркачката дисциплина овој напор може да изнесува од 10 до 50 секунди. Трките на кратки патеки почнуваат од стартни блокови, кои на атлетичарот му овозможуваат нагло забрзување на почетокот од трката.



Слика број 4

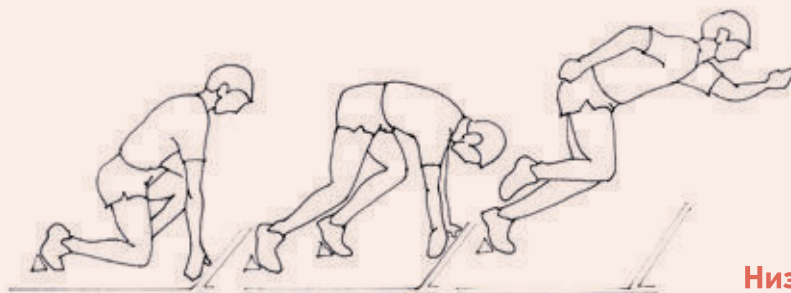
Низок старт



Стартен блок

Преку совладување на основите за низок и висок старт, учениците се здобиваат со способност за брза и навремена реакција на одредена наредба. Атлетските натпревари во трчање на кратки патеки, започнуваат со низок старт.

Со нискиот старт започнуваат трките на кратки патеки. Тоа се натпреварите на 100, 200 и 400 метри.



Низок старт

Слика број 5

Слика број 6

Слика број 7

Нискиот старт се изведува од стартен блок кој е поставен зад стартната линија. Стартните блокови служат за оттурнување со што ќе се постигне максимална брзина за краток временски период. Нискиот старт се изведува на три команди: на места, подготви се и старт.

На првата команда „на места“ (слика број 5) натпреварувачот застанува пред стартниот блок, клекнат, а рацете ги поставува зад стартната линија. Прво на стартниот блок се поставува отскочната нога, а потоа замавната нога со коленото потпрено на подлогата. Рацете, односно палецот и показалецот се поставуваат зад стартната линија.

На втората команда „подготви се“ (слика број 6) натпреварувачот ја подигнува карлицата во положба малку повисока од висината на рамото, телото се поместува нанапред и рамената излегуваат од 10 до 15 сантиметри пред стартната линија. Тежината на телото е рамномерно распоредена на рацете и нозете.

Старт (истрел од пиштол на атлетските натпревари) е команда на која натпреварувачот ги одвојува рацете од подлогата, телото ја губи рамнотежата и затоа, со нозете силно се одбива од стартниот блок и телото почнува да се исправа (слика број 7). Натпреварувачот тргнува со максимална брзина на трчање.

АКТИВНОСТИ:

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

Дали сакаш да научиш повеќе?

Светски рекорди на кратки патеки:

100 метри - 9. 58 сек - Јусеин Болт од Јамајка, постигнат на Светското првенство во атлетика во Берлин, 16 август 2009 година.

200 метри - 19. 19 сек - Јусеин Болт од Јамајка постигнат на Светското првенство во атлетика во Берлин, 26 август 2009 година.

400 метри - 43. 03 сек - Вејд ван Никерк од Јужна Африка во 2016 година.

Светски рекорди на кратки патеки за жени:

100 метри - 10. 49 сек - Флоренс Грифит Џојнер од САД, постигнат во Индијанаполис, 16.07.1988 година.

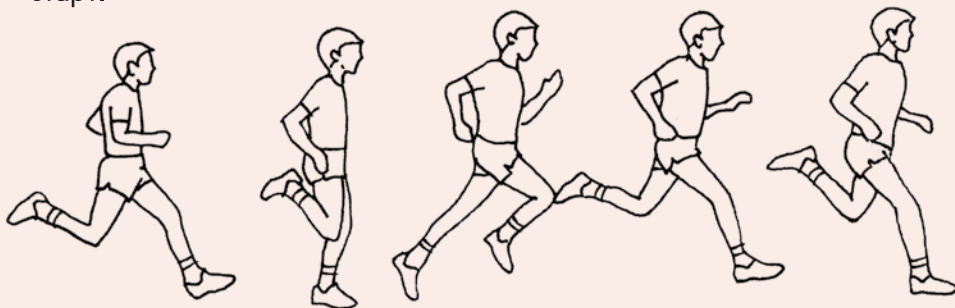
200 метри - 21. 34 сек - Флоренс Грифит Џојнер од САД, постигнат во Сеул, 29.09.1988 година.

400 метри - 47.60 сек - Марита Кох од Германија, постигнат во Канбера.

ТРЧАЊЕ НА ДОЛГИ ПАТЕКИ

Трчањето на долги патеки се разликува од спринтерското трчање со тоа што амплитудата на чекорите е пократка. Кај истрајното трчање телото е подисправено, се гази на целите стапала кои се поставени паралелно со патеката. Дишењето треба да биде во ритамот со чекорите. Рацете го следат ритамот на трчањето и се свиткани во зглобот од лактите (слика број 8).

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



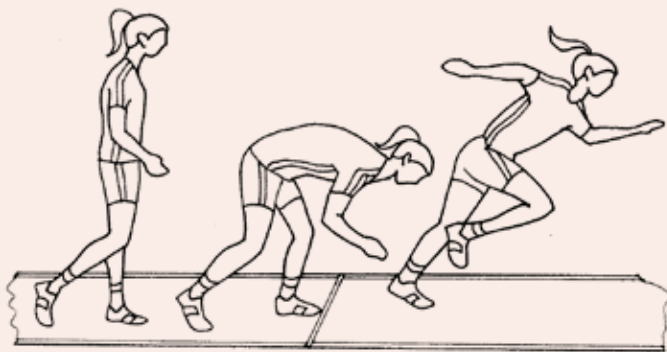
Слика број 8

Висок старт

Високиот старт се применува во трчањето на средни и долги патеки. На првата наредба „на места“ тркачот застанува зад стартната линија (слика број 9). Отскочната нога ја поставува зад стартната линија додека замавната нога се поставува едно-две стапала зад отскочната нога. Тежината на телото е распоредена подеднакво на целото тело на тркачот, со лицето е свртен кон правецот на трчање. Рацете се свиткани во лактите а напред е раката која е спротивна од замавната нога.

На наредбата „старт“ тркачот тежината на телото ја пренесува на предната отскочна нога која е малку свиткана во зглобот на коленото (слика број 10).

На последната наредба „трчај“ трката почнува со максимална брзина и првите чекори се побрзи со цел тркачот да заземе подобра позиција за трчање меѓу другите натпреварувачи. Се трча во последната патека која е и најкратка (слика број 11).



Слика број 9

Слика број 10

Слика број 11

Дали сакаш да научиш повеќе?

Правила на атлетската дисциплина - Трчање

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

АКТИВНОСТ:

Организирајте трка која ќе започнува со висок старт.

ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ



Слика број 12



Слика број 13

Штафетното трчање е групна дисциплина каде што натпреварувачите со максимална можна брзина треба да го претрчаат своето растојание и да извршат предавање на штафетната палка во одреден простор. Во штафетното трчање учествуваат четири натпреварувачи. Секој натпреварувач треба да ја претрча својата делница и да ја предаде палката на следниот натпреварувач. Палката се носи во едната рака (слика број 12). Основни елементи на техниката на штафетното трчање е правилно додавање и примање на штафетната палка (слика број 13). Предавањето на палката е најсложениот дел од штафетното трчање, таа може да се додаде од долу нагоре и обратно. Самото предавање на палката се врши во движење во обележан простор (слика број 14). Примачот на штафетата има 10 метри за забрзување, пред да влезе во просторот за измена кој е долг 20 метри. Штафетата треба да се измени внатре во овој простор.



Слика број 14

Штафетната палка има цилиндрична форма и е изработена од метален или дрвен материјал и е обоена со забележлива боја. Должината на палката изнесува 30 сантиметри, тежината изнесува 50 грама, а обемот изнесува од 12 до 13 сантиметри.

Дали сакаш да научиш повеќе?

Правила на атлетската дисциплина - Штафетно трчање

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

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

АКТИВНОСТ:

Со наставникот организирајте натпревар во штафетно трчање 4x60 метри.

Прашања:

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

2.2 СКОК ВО ДАЛЕЧИНА И ВИСОЧИНА СО ПРИМЕНА НА СКОКАЧКИ АТЛЕТСКИ ТЕХНИКИ И ПРАВИЛА

СКОКОВИ ВО ДАЛЕЧИНА СО ЗГРЧЕНА И СВИЕНА ТЕХНИКА

Скоковите во далечина се атлетска дисциплина каде што натпреварувачите со одреден залет треба да постигнат максимален скок во далечина. Скоковите се изведуваат на песок на скокалишта со простор за залет во должина од 50 метри и базен со песок со должина од 9. 14 и ширина од 2. 74 метри (слика број 15). Скокот во далечина се состои од четири фази:

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

Во фазата на залет треба да се постигне максимална брзина при трчањето, од која директно зависи одразот и должината на скокот. Пред изведување на скокот индивидуално се определува должината на залетот. Залетот треба прецизно да се измери за да не дојде до нагазување на линијата за отскок.

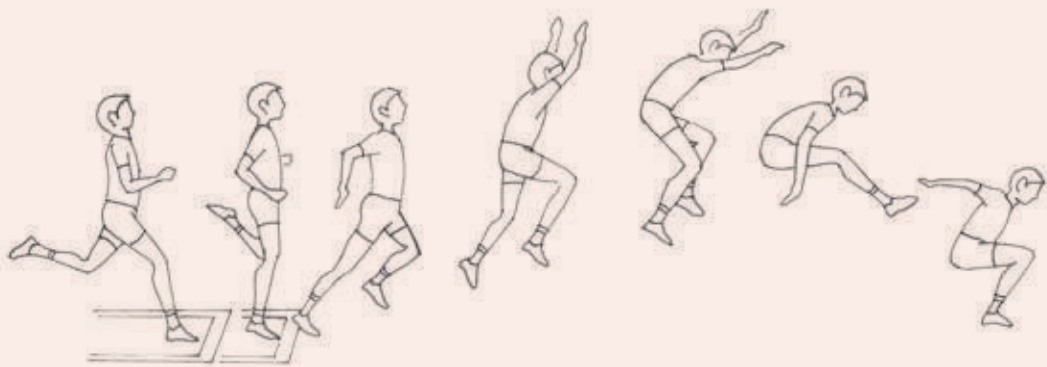
Во втората фаза одразната нога треба да се постави со целото стапало пред одразната линија, а со замавната нога се замавнува со натколеницата до хоризонтална положба, а рацете со силен замав кон горе го потпомагаат одразот. Во фазата на лет, за изведување на скокот се применуваат повеќе техники: згрчена, свиена. Кај доскокот, рацете се спуштаат надолу а нозете треба да се однесат во положба кон напред. Во моментот кога стапалата ќе го остварат контактот со подлогата, нозете се свиткуваат во зглобот на колената. Тоа се прави со цел да се оствари што е можно поголема должина при доскокот и, воедно, да се амортизира контактот со подлогата.



Слика
број 15

Скок во далечина со згрчена техника

Скокот во далечина со згрчена техника, започнува со залет, отскок, лет и доскок. После одразот, замавната нога останува во згрчена положба пред трупот (слика број 16), додека одразната нога се влече кон напред, кон замавната нога, а телото е во згрчена положба (слика број 17). Рацете се движат нагоре и малку во страна и благо се згрчени во зглобот на лактите (слика број 18). Кога телото ќе дојде во највисоката точка на летот, нозете се носат кон напред исправени во зглобот на коленото, со цел да се постигне максимална далечина при доскокот (слика број 19).



Слика број 16

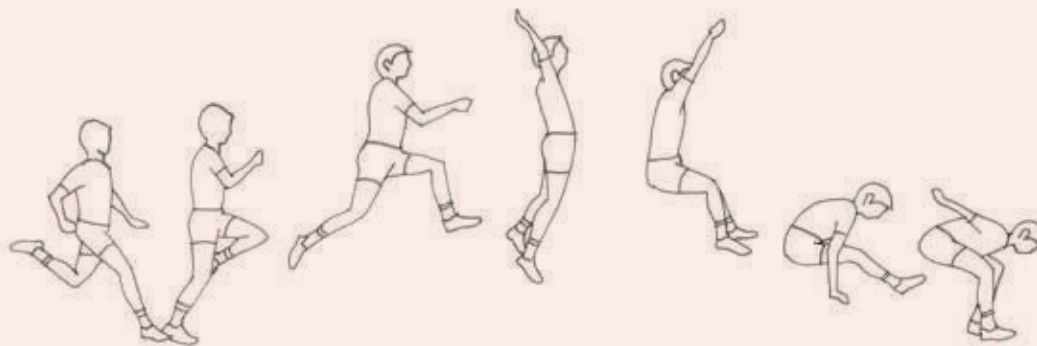
Слика број 17

Слика број 18

Слика број 19

Скок во далечина со свиена техника

Пред изведувањето на самиот скок индивидуално се одредува должината на залетот. Во фазата на залет треба да се постигне постепено забрзување по патеката, кое завршува до местото на отскок. Во втората фаза отскочната ногата треба да се постави со цело стапало пред отскочната линија, а со замавната нога се замавнува со натколеницата до хоризонтала (слика број 20). Во фазата на лет телото е во вертикална положба - висечка положба (слика број 21). Во последната фаза нозете се носат напред (слика број 22) со цел да се постигне максимална далечина при доскокот (слика број 23).



Слика број 20

Слика број 21

Слика број 22

Слика број 23

ПРАВИЛА НА АТЛЕТСКАТА ДИСЦИПЛИНА - СКОК ВО ДАЛЕЧИНА

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

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

Активност:

Изведување на скокови во далечина во згрчена или свиена техника и мерење на должината на скокот.

Прашања:

1. Колку фази содржи скокот во далечина?

СКОК ВО ВИСОЧИНА СО ТЕХНИКА НОЖИЦИ И ОПЧЕКОРНА ТЕХНИКА

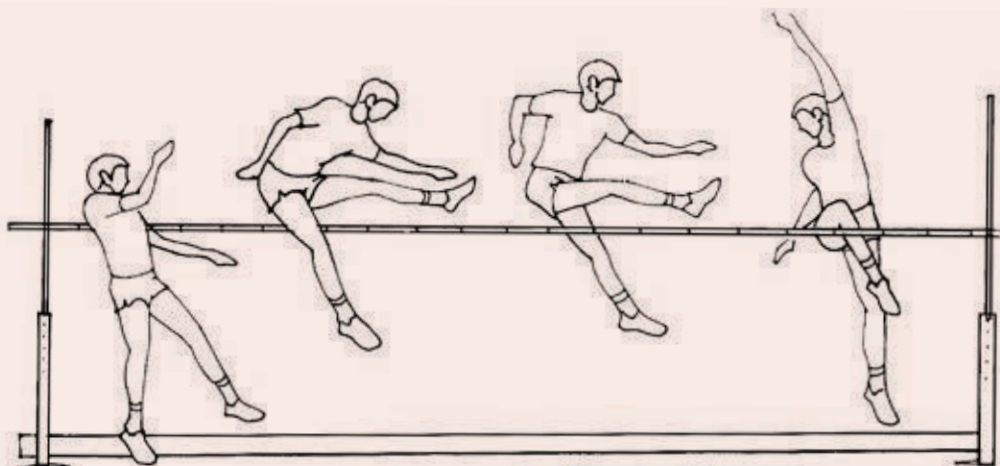
Скок во височина е атлетска дисциплина во која натпреварувачот треба да скокне преку хоризонтално поставена летвичка. Скоковите во височина, без разлика на техниката се изведуваат во четири фази:

- ▶ залет,
- ▶ отскок,
- ▶ лет и
- ▶ доскок.

Просторот наменет за залет треба да е доволно голем за да може да им овозможи на натпреварувачите индивидуално да одберат, од која страна и под кој агол ќе го изведат залетот. Според начинот на кој се минува летвата постојат повеќе техники: опчекорна, ножици и флоп. Првите две техники денес се користат само во училиштата, додека на сите атлетски натпревари се користи техниката флоп.

Скок во височина техника „ножици“

Името на скокот во височина „ножици“ е добиено според елементите на изведувањето на скокот, односно според движењата што се изведуваат во фазата на летот. Успешноста на овој скок директно е поврзана со одразот. При изведувањето на самиот скок натпреварувачот треба да се одрази и да скокне што е можно повисоко без да ја собори пречката. Во првата фаза должината на залетот се определува индивидуално и истиот се изведува под агол од 15 степени. При залетот последниот чекор од залетот е подолг, рацете синхронизирано го следат движењето на нозете. На крајот од залетот натпреварувачот е странично поставен во однос на летвата (слика број 24). Пред отскокот, горниот дел на телото малку е наведено наназад. Во втората фаза стапалото на отскочната нога се поставува на отскочното место, при што се прави движење со замавната нога нанапред и нагоре (слика број 25). Рацете се движат напред и горе, со што се овозможува отскочната нога да се одлепи од отскочната површина и да започне фазата на лет (слика број 26) каде телото е подигнато над летвичката при што следува доскокот прво на замавната, а потоа и на отскочната нога (слика број 27).



Слика број 24

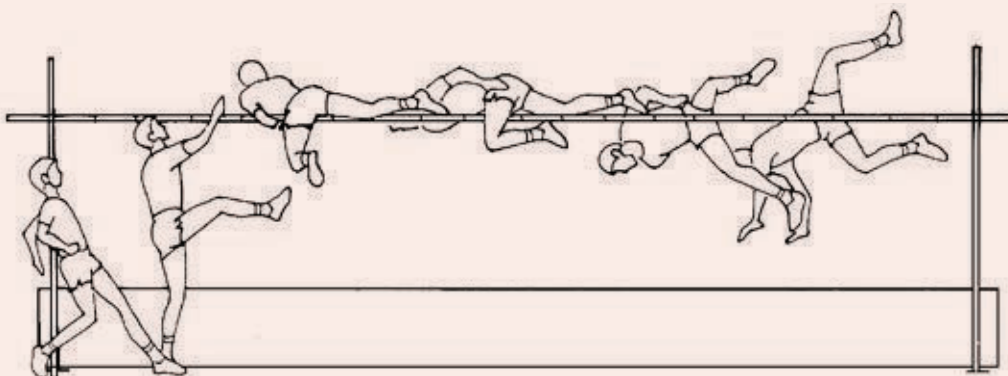
Слика број 25

Слика број 26

Слика број 27

Опчекорна техника

Името на опчекорната техника е добиено според елементите на изведувањето на скокот, односно според фазата на летот. При изведувањето на самиот скок натпреварувачот треба да се одрази и да скокне што е можно повисоко без да ја собори пречката. Секој натпреварувач во оваа дисциплина има право на три скока. Должината на залетот се определува индивидуално.



Слика број 28

Слика број 29

Слика број 30

Слика број 31

Скокот во височина „опчекорна“ техника се состои од четири фази:

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

Неколку чекори залет се сосема доволни за изведување на оваа техника за скок во височина. Страната на залетот се одредува според одразната нога. 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, телото е наведено кон напред. 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, карлицата и рамената се движат кон напред (слика број 28). Во фазата на летот, во моментот кога замавната нога со стапалото веќе ќе ја достигне висината на пречката, одразната нога се привлекува кон телото и се згрчува. Со згрчувањето и „отварањето“ на одразната нога се овозможува извртување на телото над пречката (слика број 29). Во овој момент главата и едната рака веќе се поминати преку пречката (слика број 30). Потоа следи фазата на доскок. При доскокот првиот контакт со душекот е со едната рака и рамото (слика број 31).

Активности:

Изведување на скок во височина - опчекорна техника со запазување на фазите на скокање и мерење на прескокнатата височина.

Дали сакаш да научиш повеќе?

Светски рекордер во скок во височина е **Хавиер Сотомаер** од Куба со скок од **2. 45** метри, додека во женска конкуренција рекордот сè уште го држи **Стефка Костадинова** од Бугарија, со скок од **2. 09** метри во Рим, 31 август 1987 година.

Прашање:

1. Колку фази имаат скоковите во височина и во далечина?

2.3 ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ - ШКОЛСКА И РАЦИОНАЛНА ТЕХНИКА

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ

Фрлањето ѓуле е атлетска дисциплина во која ученикот треба да го фрли ѓулето што е можно подалеку (слика број 32). Ѓулето се фрла од рамо со една рака. Тежината на ѓулето е приспособена според возраста на учениците. Оваа атлетска дисциплина придонесува да се развиваат моторичките способности кај учениците како што се брзината, експлозивната сила и координацијата.

Техниката на фрлањето ѓуле се состои од четири фази:

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



Слика број 32

Во подготвителната фаза ѓулето се става во пределот на дланката и тоа треба да лежи врз коренот на трите средни прсти кои се еднакво оптоварени, со палецот и малиот прст се држи рамнотежата на ѓулето. Ѓулето се става бочно на вратот, додека лактот се подига до хоризонтална положба. Фрлачот со грб е свртен кон правецот на фрлањето. Отскочната нога со целото стапало е на подлогата, додека замавната нога ја допира подлогата само со прстите. Во втората фаза следи брзо движење со нозете а 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. Последната фаза е фаза на одржување рамнотежа, во која фрлачот не треба да излезе од рамките на кругот за фрлање. За да го одбегне тоа, откако ќе го отфрли ѓулето прави испад кон напред.

Активности:

Примена на фазите од техниката на фрлање ѓуле.

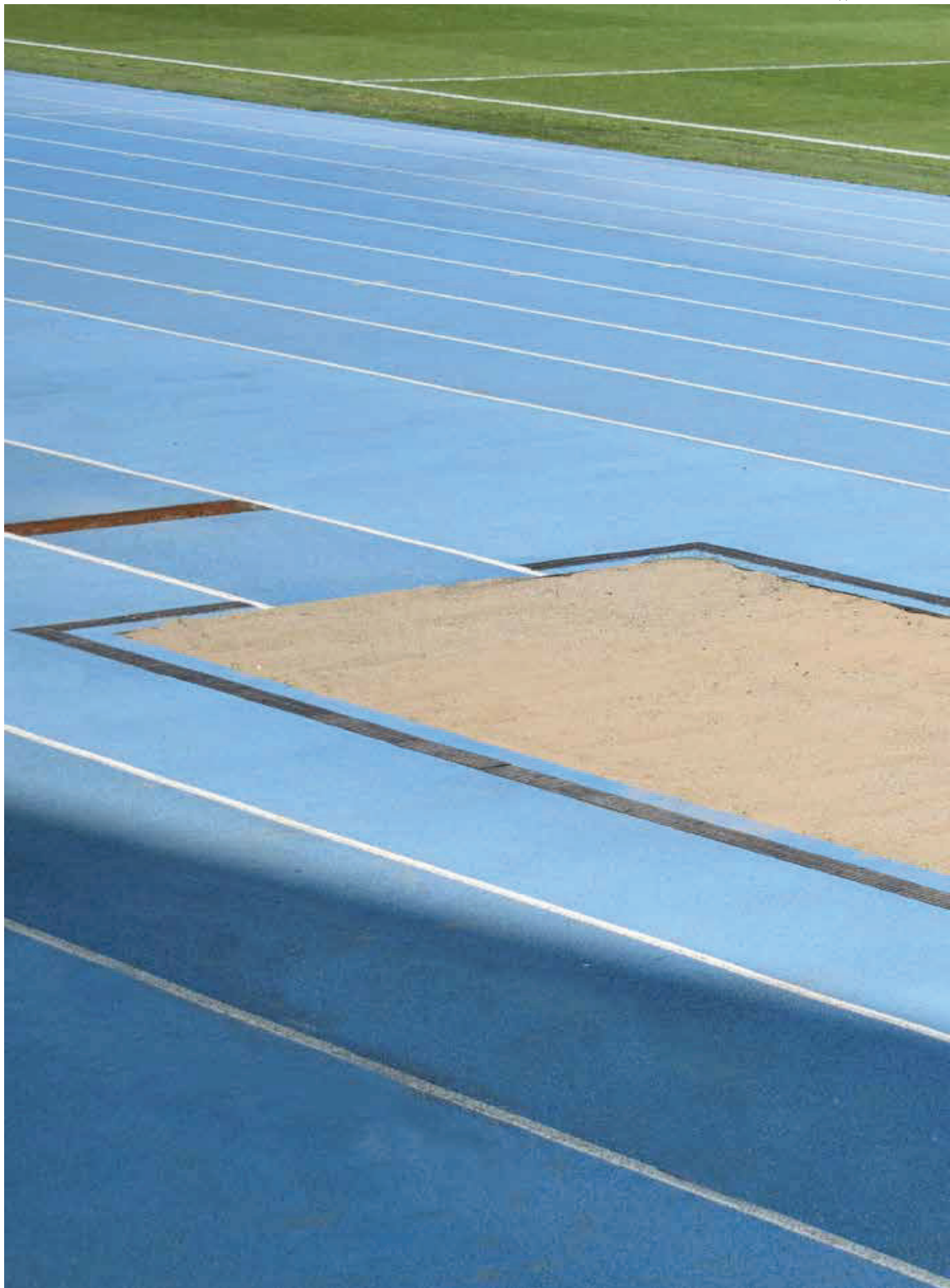
Дали сакаш да научиш повеќе?

На официјалните натпревари тежината на ѓулето изнесува **7.257 килограми** за мажи и **4 килограми** за жени.

Светскиот рекорд во фрлање ѓуле е **23.12 метри** постигнат 1990 година од **Ренди Барнс**.

Прашање:

1. Од колку фази се состои техниката на фрлање ѓуле?





СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Спортската гимнастика е еден од најстарите олимписки спортови каде што учесниците се натпреваруваат во различни дисциплини. За изведување на гимнастичките елементи, односно вежби потребно е претходна физичка подготовка и повисок степен на моторички способности, особено сила, координација и еластичност. Во спортската гимнастика натпреварите се одржуваат во машки и женски дисциплини. Гимнастичките елементи се изведуваат со голема елеганција, ритам и со одредена кореографија, термин кој се употребува во гимнастиката за да се означи уметничкиот дел од вежбата.

Убаво обликуваните движења, динамиката и ритамот со кои се изведуваат вежбите, посебно се вреднуваат во машката и женската спортска гимнастика. Резултатите во спортската гимнастика се добиваат со објективно проценување на гимнастичките вежби (според застапеноста на елементите со поголема тежина, поврзување на истите). На секоја справа се изведуваат различни елементи меѓусебно поврзани.

Машките се натпреваруваат на шест справи: алки, прескок, подлога (партер), коњ со рачки, машки разбој и вратило.

Женските се натпреваруваат на четири справи и тоа: на подлога(партер), двовисински разбој, греда и прескок.

3.1 АКРОБАТИКА



Акробатиката е дел од спортската гимнастика која ја сочинуваат разни гимнастички елементи. Гимнастичките елементи се изведуваат со контролирани и убаво обликувани движења. Една гимнастичка вежба треба да биде составена од ритмички и акробатски елементи со различна тежина меѓу себе поврзани со одреден ритам и динамика. Вежбите се изведуваат на посебно подготвена подлога (гимнастички душеци или партер).

Изведувањето на различни вежби на подлога ќе придонесат за развивање на силата на мускулите на нозете, рацете и раменскиот појас, грбот и stomакот. Посебно значење овие гимнастички вежби имаат за развојот на еластичноста на целото тело, координацијата, силата, рамнотежата и храброста.

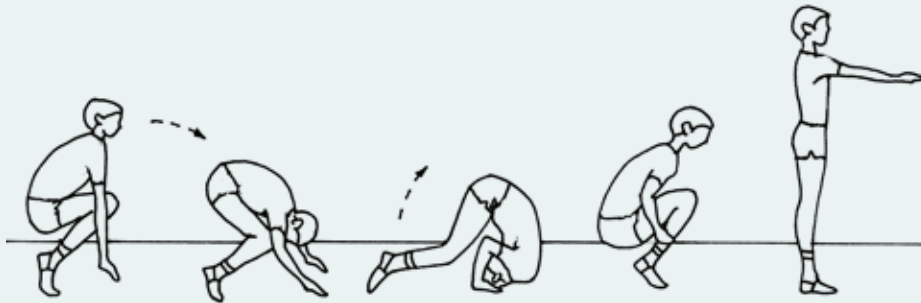
Колут напред, колут назад, стој на глава, стој на раце и свезда се основни елементи на спортската гимнастика и на нив се надоврзуваат посложени елементи (елементи со поголема тежина).

КОЛУТ НАПРЕД И КОЛУТ НАЗАД

Колут напред

Кај колут напред во почетна положба, учениците со лицето се свртени кон подлогата (душекот). Застануваат клекнати во згрчена положба, подигнати на прстите од нозете, рацете ги испружуваат напред. Раце-

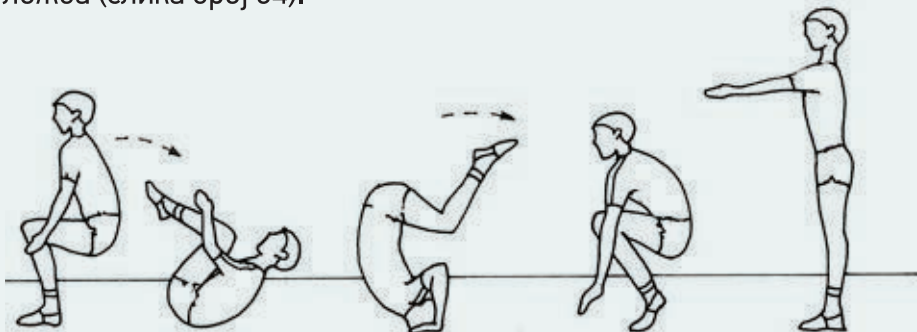
те се поставуваат на подлогата во ширина на рамената и полека се исправаат нозете за тежината на телото да се префрли на рацете, главата се свиткува кон градите. Рацете се свиткуваат и телото се поставува на вратот и лопатките и телото преоѓа во згрчена положба кон напред (колут напред). Од згрчена положба телото се исправа поставувајќи се во почетната положба (слика број 33).



Слика број 33

Колут назад

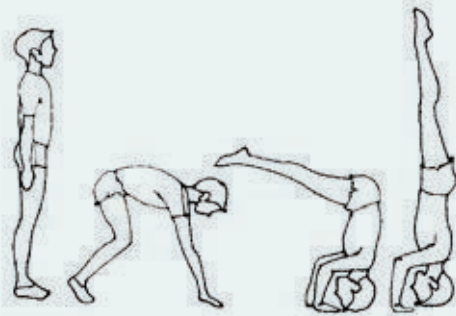
При изведувањето на колут назад, во почетна положба, учениците се свртени со грб кон подлогата (душекот) и застануваат во клекната згрчена положба, рацете се поставуваат покрај вратот. Телото во згрчена положба се движи наназад. Рацете свиткани и се поставуваат на подлогата покрај вратот, телото се поставува на вратот и лопатките, потоа преоѓа во згрчена положба кон назад. Од згрчена положба нозете се исправаат и повторно се враќаат во почетната положба (слика број 34).



Слика број 34

СТОЈ НА ГЛАВА

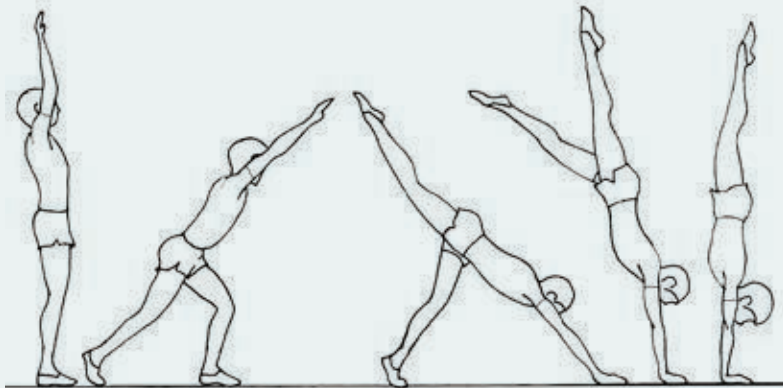
Стој на глава е основен елемент во партерната гимнастика на кој се надоврзуваат други посложени елементи. Од стоечки став со споени нозе се доаѓа во клекната положба. Рацете се поставени во ширина на рамената, и се поставуваат на подлогата. Главата со горниот дел од челото се поставува на подлогата така што рацете и главата се поставени во триаголна форма. Полека тежината на телото се пренесува на рацете и на главата. Со едната нога се замавнува кон назад, ова движење го следи и другата нога и телото се доведува до положба на стој на глава (слика број 35).



Слика број 35

СТОЈ НА РАЦЕ

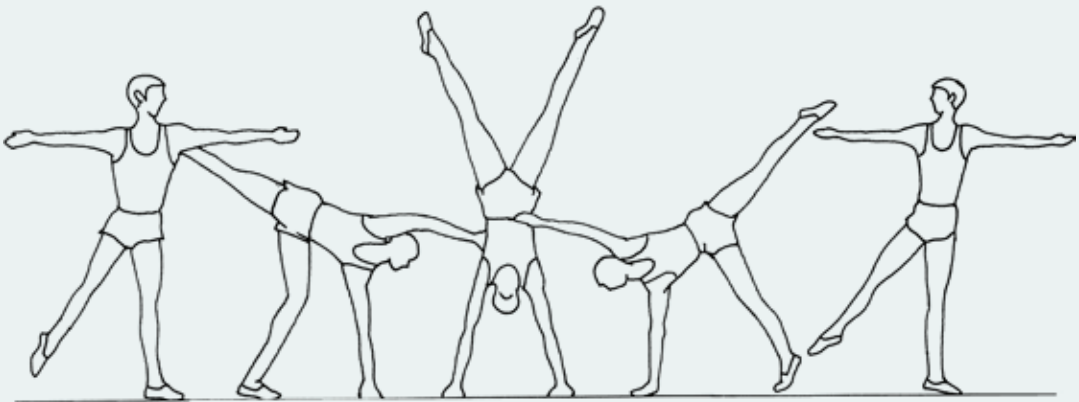
Овој елемент се изведува од стоечка почетна положба. Со едната нога се замавнува кон назад и горе, а рацете се исправени и се поставуваат во ширина на рамената на подлогата, главата е подигната кон горе. Замавната нога ја подигнува одразната нога кон горе со што телото се доведува до положба на стој на раце (слика број 36). На совладаниот елемент стој на раце може да се надоврзат и други елементи од акробатиката.



Слика број 36

ПРЕМЕТ ВО СТРАНА „СВЕЗДА“

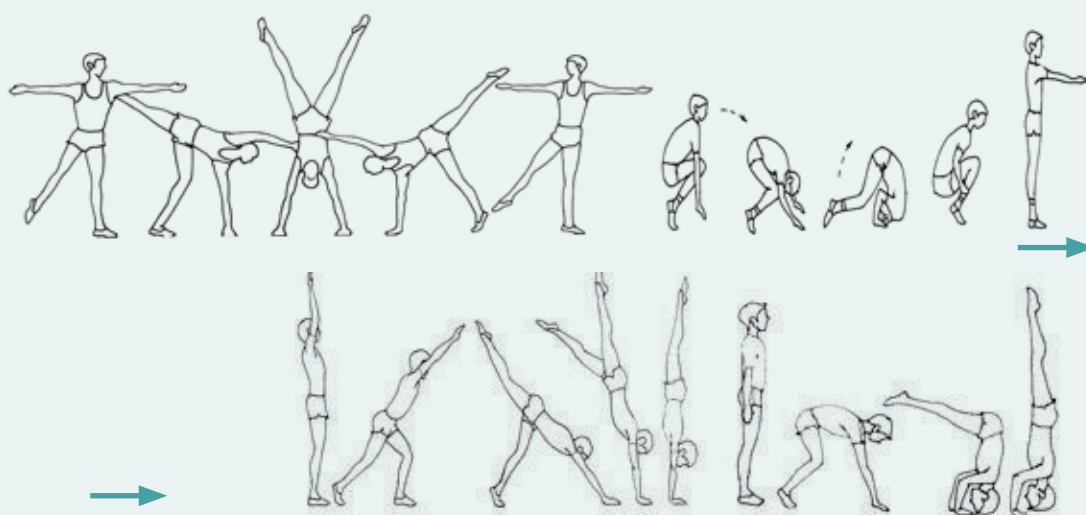
Премет во страна „свезда“ по техниката на изведување е многу слична со елементот стој на раце. Се изведува од стоечка положба. Телото е бочно свртено кон правецот на изведувањето на елементот, а рацете се во положба на одрчување. Се одножува со левата нога и со исчекорување во лево изведувачот на вежбата во истиот правец прво ја поставува прво левата рака на подлогата, а потоа и десната рака, истовремено се одбива од подлогата со левата нога, а со десната нога замавнува кон горе во правецот на движење. Потоа се одбива со левата, а потоа и со десната рака во истиот правец и се дочекува на десната нога, телото се исправа, а рацете се во положба на одрчување (слика број 37). Исто како и елементот стој на раце и на овој елемент може да се надоврзат и други елементи од акробатиката.



Слика број 37

СОСТАВ ОД ВЕЖБИ НА ПАРТЕР

За да се состави вежба на партер претходно треба да бидат совладани основните елементи од спортска гимнастика (слика број 38). При составувањето на вежбата на партер треба да се вложи самостоен креативен напор. Таа треба да ги содржи совладаните елементи од спортска гимнастика. Елементите треба да се изведуваат по одреден редослед со цел да не се наруши динамиката на вежбањето. Завршниот дел на еден елемент да биде почетна положба на следниот елемент, тие треба да се надоврзуваат еден на друг.



Слика број 38

АКТИВНОСТ:

Изведување на елементот стој на раце поврзано со колут напред.

Дали сакаш да научиш повеќе?

На официјалните натпреварите по спортска гимнастика димензиите на подлогата изнесуваат 12 метри должина ширина и 1 метар додатна заштита.

3.2 МАШКИ РАЗБОЈ



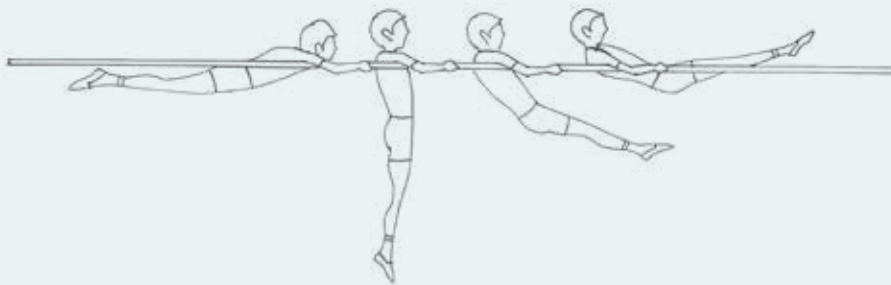
Вежбите на машкиот разбој се изведуваат со силата на мускулите на рацете и раменскиот појас. Овие вежби и нивните елементи директно учествуваат врз развојот на силата на мускулите на рацете и раменскиот појас, рамнотежата и координацијата. Карактеристично за гимнастичките

елементи е динамичното подигнување на телото од пониска во повисока положба и обратно. Обично движењата се изведуваат од положба на потпор, упор и вис. Статичките гимнастички елементи на машки разбој се изведуваат со задржување на телото во одредена положба. За подобро совладување на елементите, тие прво се изведуваат на низок разбој.

НИШАЊЕ ВО ПОТПОР

Нишање во потпор е гимнастички елемент кој претставува почетна или завршна положба при изведувањето на поголем број поврзани гимнастички елементи, на машки разбој (слика број 39).

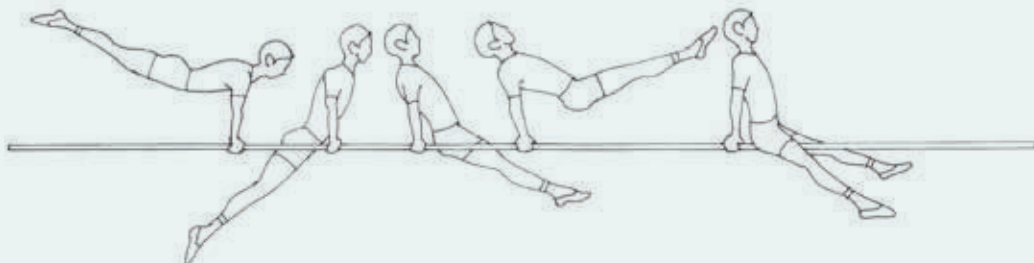
Нишање во потпор се изведува со мал одраз со двете нозе и со натфат на справата до положба на потпор. Нишање во потпор се изведува со замавнување на нозете од задниш кон напред. Непосредно пред телото да ја помине вертикалата, нозете се задржуваат во положба на заножување. Веднаш потоа откога телото ќе ја помине вертикалата силно се замавнува со нозете кон напред. Тоа движење овозможува испруженото тело да дојде во положба над притките. Овој елемент може да се повтори или да се поврзе со други гимнастички елементи кои ја сочинуваат гимнастичката композиција.



Слика број 39

НИШАЊЕ ВО УПОР И СЕД, РАЗНОЖНО

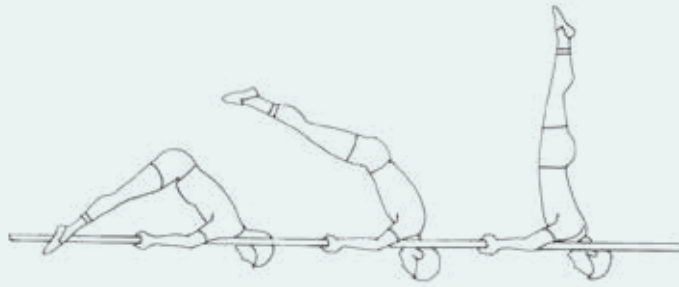
Со мал скок се прави натфат на машкиот разбој со исправени раце до положба на упор. Од нишање во упор во предниш, кога телото ќе ја помине вертикалата, се замавнува посилно со нозете и телото се свиткува во зглобот на колкот. Во моментот кога стапалата ќе ја достигнат највисоката точка, нозете се шират во зглобот на колкот и со колковите се потпираат на притките (слика број 40). Колковите треба да останат во положба над притките од разбојот.



Слика број 40

РАМЕНСКИ СТОЈ НА РАЗБОЈ

Овој елемент се изведува од упор во сед разножно. Рамената се поставуваат на притките, потоа колковите и нозете се подигнуваат до вертикала. Телото се потпира на рацете и рамената. Рацете се свиени во зглобот на лакотот, раширени на страна и одвоени од телото, а рамената се поставуваат близу до шаките (дланките). Главата е зафрлена кон назад (слика број 41).



Слика број 41

КОЛУТ НАПРЕД НА РАЗБОЈ

Од положба на раменски стој на разбој, главата се свиткува кон градите, нозете се спуштаат кон напред притоа одржувајќи рамнотежа, контролирајќи го вртењето кон напред. Двете дланки истовремено се пуштаат од притките, во тој момент тежината на телото се пренесува на рамената. Кога телото ќе ја мине вертикалата со двете дланки се врши префаќање и телото поминува во положба на потпор во задниш (слика број 42).



Слика број 42

СОСКОК ВО ЗАДНИШ

Елементот соскок во задниш се изведува кога телото во задниш ќе дојде во највисока положба над притките од разбојот. Тогаш десната рака врши префаќање на левата притка. Со ова движење се овозможува истовремено пренесување на телото надвор од разбојот. Со левата рака се пушта притката, телото цело време е во испружена по-

ложба и елементот завршува со доскок на телото на гимнастичките душеци кои се поставени на тлото (слика број 43).



Слика број 43

СОСКОК ВО ПРЕДНИШ

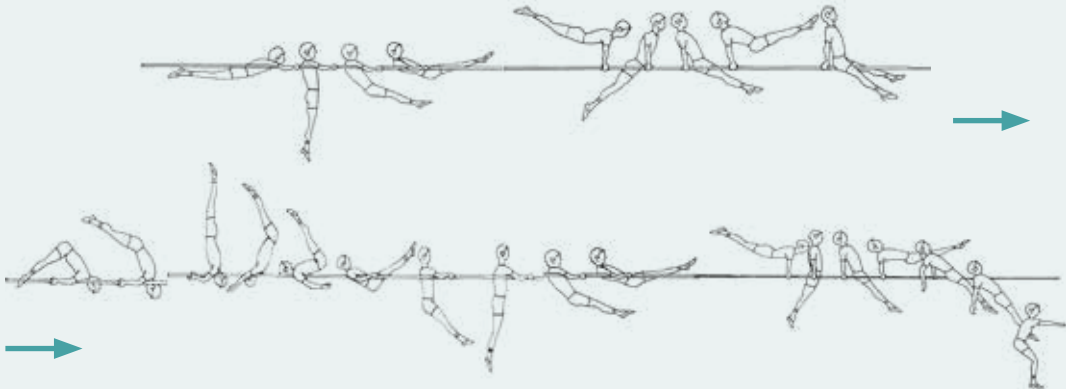
Најчесто се изведува преку десната притка, со истовремено префаќање на левата до десната рака. Кога телото ќе ја помине вертикалата, се свиткува во зглобот на колкот, нозете остануваат прави со подигнати стапала во висина над главата. Во тој момент тежината на телото се префрла на десната рака, а со левата рака се врши префаќање од левата на десната притка од разбојот. Со десната рака се врши пуштање на справата и откога телото ќе излезе од разбојот колковите се испружуваат кон напред и се врши спуштање на телото во положба на доскок (слика број 44).



Слика број 44

СОСТАВ ВЕЖБА НА РАЗБОЈ

Вежбата на разбој може да се состави од повеќе елементи поврзани меѓу себе (слика број 45).



Слика број 45

АКТИВНОСТ:

Наскок на машки разбој во потпор и нишање. Амплитудата на нишањето постепено треба да се зголемува.

Дали сакаш да научиш повеќе?

Машкиот разбој се состои од две притки паралелно поставени на височина од 175 сантиметри, должината на притките изнесува 350 сантиметри, а ширина меѓу нив е од 47 до 52 сантиметри.

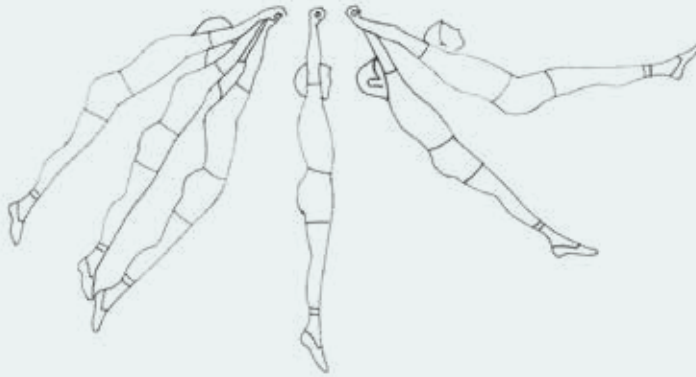
3.3 ВРАТИЛО



Во спортската гимнастика вратилото е справа на која се натпреваруваат во машка конкуренција. За изведување на вежбите на вратило потребна е претходна физичка подготовка, еластичност, мускулна сила, координација и храброст. На вратило се изведуваат динамични движења составени од нишања, вртења и префати со рацете. На крајот од вежбата на вратило завршува со акробатски соскок од справата. Вратилото се држи со целата дланка, а не само со прстите.

НИШАЊЕ НА ВРАТИЛО

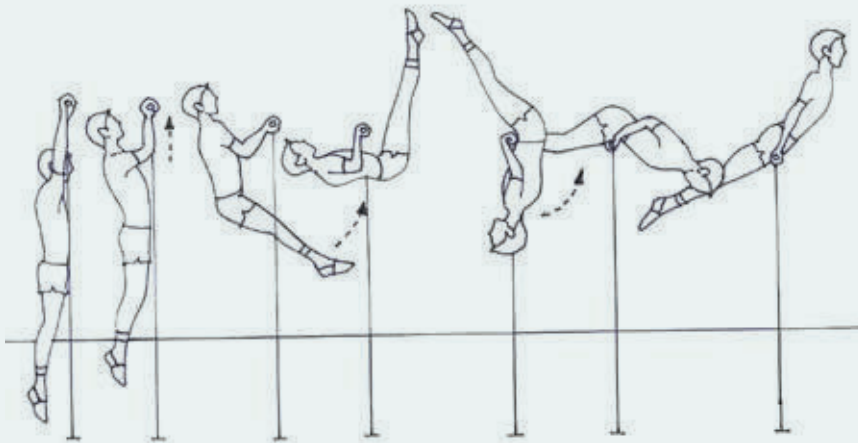
Нишањето е основен елемент од вежбите на вратило (слика број 46). Нишањето кон напред се нарекува предниш а нишањето кон назад се нарекува задниш. Амплитудата на нишањето може да се регулира со брановити движења на телото. Кога телото ја поминува вертикалата и оди во предниш, нозете поминуваат во положба на предножување. На крајот од преднишот нозете се запираат а колковите се туркаат кон напред и целото тело е во испружена положба. Кога телото почнува да се движи кон назад и доаѓа во положба на вертикала, нозете се поставуваат во заножување. Телото останува во таа положба е до моментот кога ќе дојде до највисоката точка. Во тој момент нозете запираат, зглобовите на колковите се придвижуваат кон назад. Со ова движење нозете се во положба на мало предножување. Рацете се поставени на вратилото со натфат во ширина на рамената.



Слика број 46

УЗМАВ НА ВРАТИЛО

Узмав на вратило најчесто се користи како почетен елемент во вежбите на вратило (слика број 47). Елементот се изведува кога од положба на вис со рацете се подигнува телото во згиб, потоа се подигнуваат нозете и се префрлуваат преку вратилото. Телото доаѓа во положба на упор. Додека се изведува вртењето околу вратилото рацете треба да останат во згиб.



Слика број 47

КОВРТЛАЈ НАЗАД

Од положба на упор со нозете се замавнува кон назад и телото се доведува во хоризонтална положба. Кога телото ќе се спушти на вратилото тогаш главата и рамената силно се зафрлуваат кон назад со што се овозможува вртење на телото околу вратилото. Во моментот кога телото ќе воспостави контакт со справата се забрзува движењето

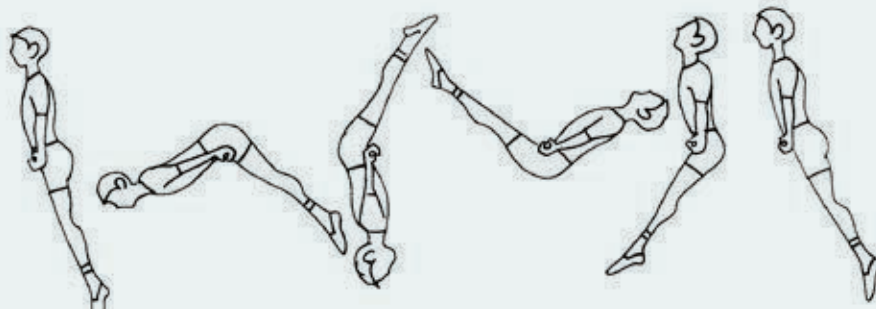
со нозете кон напред. Кога нозете ќе дојдат во вертикална положба, тогаш се запира (блокира) нивното движење. Оваа инерција се пренесува на телото и со тоа се забрзува вртењето на целото тело околу вратилото. За време на изведувањето на овој елемент рацете остануваат во испружена положба (слика број 48).



Слика број 48

КОВРТЛАЖ НАПРЕД

Овој елемент се изведува од положба на упор (слика број 49). За изведба на овој елемент рацете се во потфат, главата е изразено зафрлена кон назад. Во ова положба целото тело се движи кон напред. Кога телото ќе дојде во хоризонтална положба, ученикот се свиткува во колковите и со главата се наведнува кон градите. Со овие движења се добива забрзување кое го овозможува вртењето околу вратилото. Во тој момент се изведува и префат со рацете и телото доаѓа во почетната положба (упор).



Слика број 49

СОСКОК ВО ЗАДНИШ

Се изведува на вратило кога ученикот е во задниш. На крајот на заднишот, кога телото е во највисоката точка ученикот се оттурнува со рацете од вратилото, телото е малку свиено во колковите. Во таа положба, доаѓа во положба на доскок (слика број 50).



Слика број 50

Активности:

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

Дали сакаш да научиш повеќе?

Висината на вратилото изнесува 280 а ширината е од 240 сантиметри.

3.4 АЛКИ



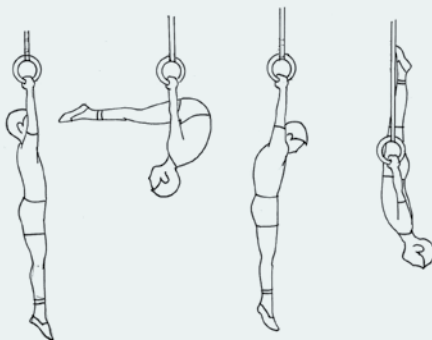
Алките претставуваат два подвижни паралелни круга. Во спортската гимнастика на алки се натпреваруваат во машка конкуренција. На оваа справа се изведуваат гимнастички елементи со менување на положбата на телото во мирување и во нишање. Изведувањето на овие гимнастички елементи на алки придонесуваат за развој на силата на рацете и раменскиот појас.

ВИСОВИ И ПРОМЕНА НА ВИСОВИ [ВИС ПРЕДЕН, ВИС УЗНЕТО (склопено), ВИС СО ГЛАВАТА НАДОЛУ, ЗАДЕН ВИС]

Висовите претставуваат статички положби на телото (слика број 51). Тие најчесто претставуваат почетна или завршна положба при изведување на некои гимнастички елементи.

Вис преден, вис узнето (склопено), вис заден, вис со главата надолу се основни гимнастички елементи на алки. За нивно изведување е потребна поголема сила на рацете и раменскиот појас, прецизност како и координација во просторот.

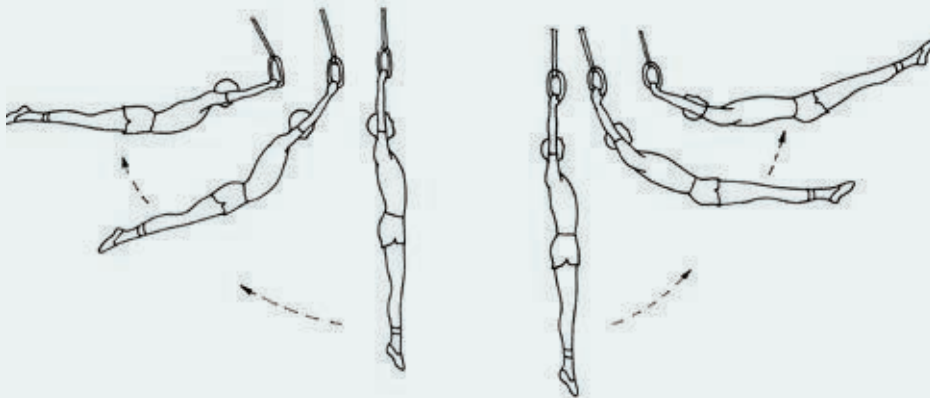
Карактеристично за вис склопено е тоа што телото се наоѓа во склопена положба, карлицата се наоѓа над рамената притоа нозете се исправени и паралелно поставени во однос на подлогата, а рацете се исправени. За разлика од другите висови овој вис може да биде преодна положба при изведување на други посложени гимнастички елементи. При изведувањето на овој вис телото не треба да се ниша, а нозете треба да останат во хоризонтална положба.



Слика број 51

НИШАЊЕ ВО ПРЕДНИШ И ЗАДНИШ СО СОСКОК ВО ЗАДНИШ НА АЛКИ

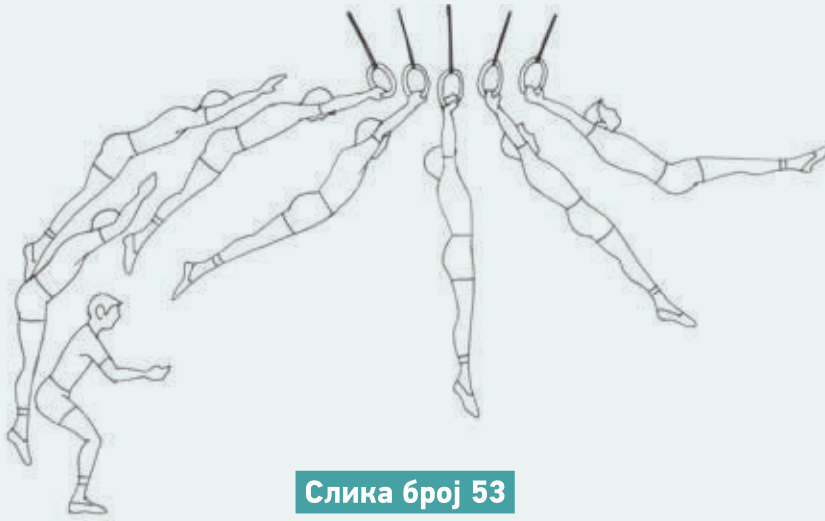
Ученикот е во положба на вис, испружен со целото тело. Постепено започнува со нишање на нозете кон напред и назад. Ова движење започнува полека и сè повеќе се зголемува. Кога телото минува низ вертикалата тоа е во испружена положба. Кога од вертикалата ќе помине кон напред во предниш, тогаш нозете се во положба на предножување, а со рацете алките се туркаат кон назад и обратно. Кога телото ќе ја мине вертикалата и оди назад во задниш, нозете се во заножување, а рацете ги туркаат алките кон напред (слика број 52).



Слика број 52

Соскок во задниш

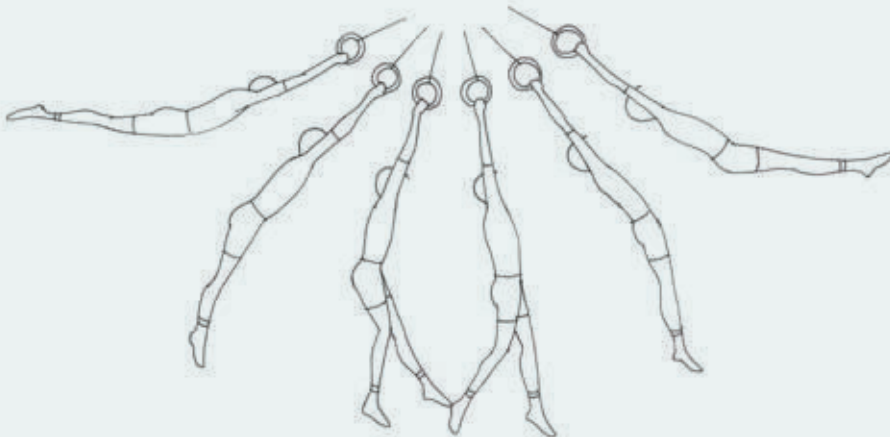
Телото се наоѓа во положба на вис исправено. Со наизменично занисување на телото кон напред и назад ученикот почнува да се ниша. Во моментот кога телото ќе дојде во положба на замислената вертикала треба да се зголеми замавот со нозете кон напред а со рацете круговите малку да се повлечт кон долу. Напуштањето на справата се изведува на крајот на движењето во задниш. Ученикот ги отпушта алките со двете раце истовремено, телото е свиено во зглобот на колковите, во таа положба се доаѓа во доскок (слика број 53).



Слика број 53

ЛУЛАЊЕ

Лулањето на алки се изведува од стоечка положба, телото е испружено, рацете се испружени над главата фатени за алките. Од таа положба се поминува во вис стоечки, се прави чекор назад и кога се пушта телото кон напред, ја престигнува справата и се свиткува во зглобовите на колкот, тогаш со едната нога се оттурнува од подлогата кон напред при што телото се лула кон напред и се одвојува од подлогата. Кога телото почнува да се враќа назад и е во линија со алките, во тој момент се прави исчекор со едната нога кон назад и се оттурнува од подлогата према назад. Со повторување на овие вежби се зголемува амплитудата на лулањето (слика број 54).



Слика број 54

АКТИВНОСТИ:

Вежби за развој на силата на горните екстремитети, качување на рип-столи, висување на машки разбој.

Дали сакаш да научиш повеќе?

Алките се поставени на височина од 275 сантиметри од подлогата. Растојанието меѓу алките изнесува 50 сантиметри.

3.5 ПРЕСКОЦИ



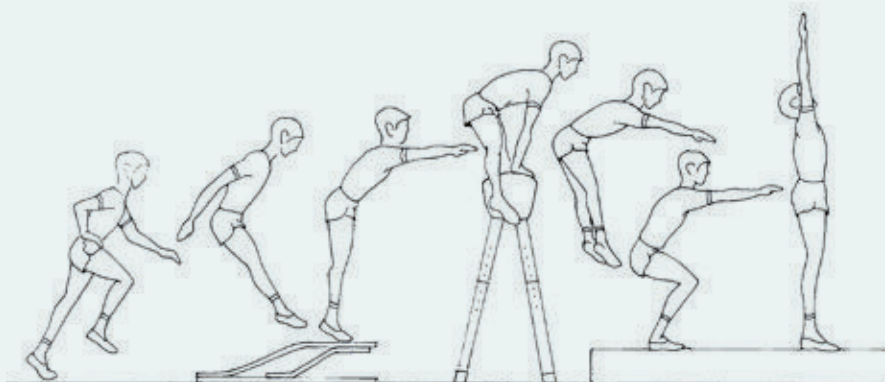
Прескокнувањата се динамични гимнастички елементи кои придонесуваат за развој на експлозивната сила на долните екстремитети и координацијата. Прескокнувањата може да се изведуваат преку различни справи: јарец, коњ, шведска клупа. Јарецот е гимнастичка справа преку која се изведуваат прескокнувањата. Висината на јарецот за прескок е со променлива височина во зависност од возраста на учениците.

ПРЕСКОК ПРЕКУ ЈАРЕЦ ТЕХНИКА „РАСЧЕКОРКА“

Техника на расчекорка преку јарец е основна техника за прескокнување преку јарец. Гимнастичките прескокнувања преку јарец се составени од неколку фази:

- ▶ залет,
- ▶ наскокнување на одразна даска,
- ▶ наскокнување на јарецот со раце,
- ▶ одраз со рацете,
- ▶ лет,
- ▶ доскокнување.

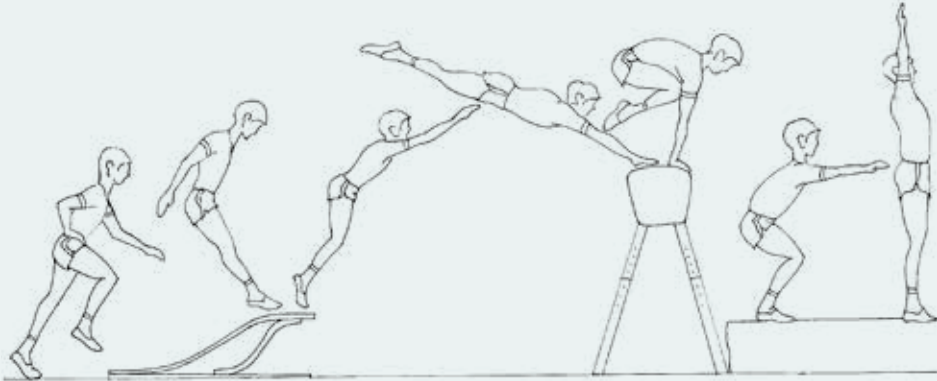
Големината на залетот до отскочната даска зависи од видот на скокот. При совладувањето на техниката на расчекорка, секој ученик поединачно ја одредува должината на својот залет. Брзината на залетот влијае на големината на одразот од одразната даска. Во фазата на наскокнување на справата со рацете се прави брзо и експлозивно одбивање од справата. Потоа, елементот продолжува со лет од справата до местото за доскок. Карактеристично за прескокот расчекорка е тоа што справата се прескокнува со раширени нозе исправени во зглобот на коленото. Кај расчекорка нозете се рашируваат во фазата на наскок на справата, потоа се прави брзо и експлозивно одбивање со рацете од справата, а тоа го доведува телото до местото за доскок (слика број 55).



Слика број 55

ПРЕСКОК ПРЕКУ ЈАРЕЦ ТЕХНИКА „ЗГРЧКА“

Фазите на прескокот згрчка се идентични како и кај расчекорката. Самиот поим згрчка, ја означува фазата на наскокнување на справата, каде што нозете во моментот на минување на телото преку справата треба да бидат згрчени. Со одреден залет ученикот се одразува од одскочната даска, во моментот пред да наскокне со рацете на јарецот, колковите треба да бидат повисоки од рамената. Во фазата на наскокнување на справата, со рацете се прави брзо и експлозивно одбивање од справата, нозете се згрчуваат кон градите, потоа елементот продолжува со лет од справата до местото за доскок (слика број 56).



Слика број 56

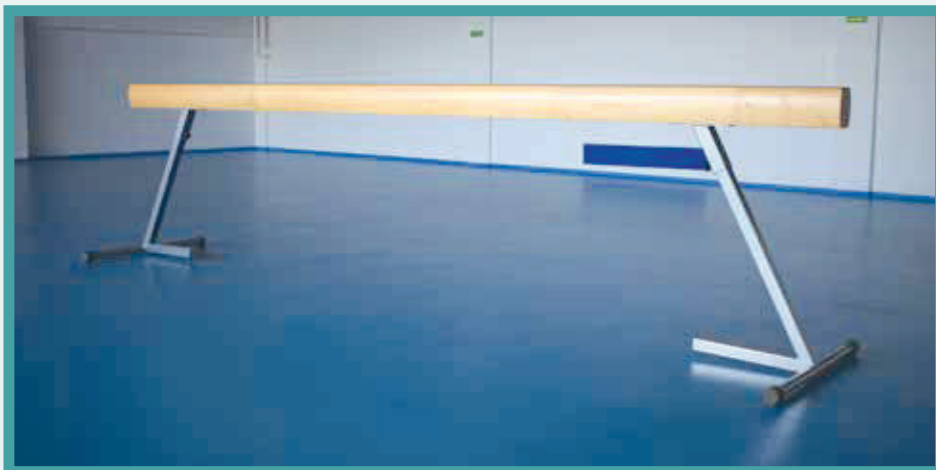
Активности:

Со поддршка на наставникот организирајте изведување скокови на низок јарец, згрчка и расчекорка.

Дали сакаш да научиш повеќе?

Гимнастичката справа коњ, во 2001 година е заменета со подолга и постабилна справа за прескокнување.

3.6 ГРЕДА



Гредата е гимнастичка справа на која се натпреваруваат во женска конкуренција.

Елементите кои се изведуваат на греда претставуваат естетско обликувани и контролирани движења, гимнастички потскокнувања, вртења за 180° и 360° степени, ваги, доскоци и акробатски елементи. Гимнастичките елементи на греда кај учениците ќе придонесат за развој на рамнотежата, силата на мускулите, координацијата и убавото држење на телото.

Совладувањето на елементите на греда е постапно. Прво се увежбуваат на ниска греда, потоа на средна и висока греда.

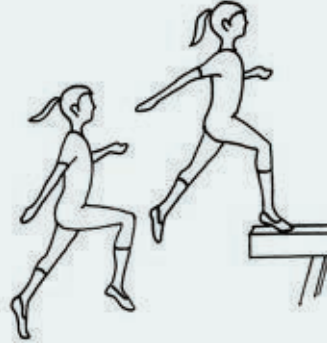
На официјалните гимнастички натпревари, вежбите се изведуваат на греда чија висина изнесува 125 сантиметри, должината 5 метри и ширината е 10 сантиметри. Гредата е обложена со мек материјал.

НАСКОК СО ЕДНА НОГА НА ГИМНАСТИЧКА ГРЕДА

Со наскок на греда започнува гимнастичката вежба на греда. Наскоците може да се изведуваат од предниот и страничниот дел на гредата.

При изведувањето на наскок на греда ученикот треба да биде поставен неколку чекори пред гредата. Со неколку чекори залет се прави одраз со едната нога и наскок на греда со предниот дел од дру-

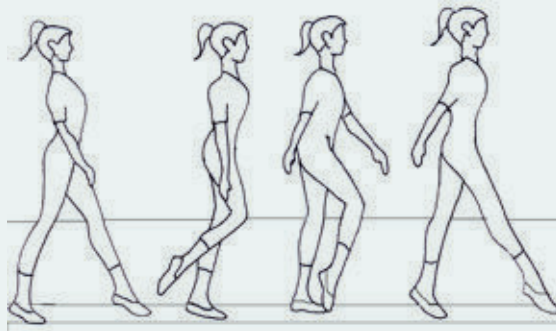
гата нога, така што одразната нога останува назад долу испружена, истовремено рацете се во одрчување со цел телото да се одржи во рамнотежа (слика број 57).



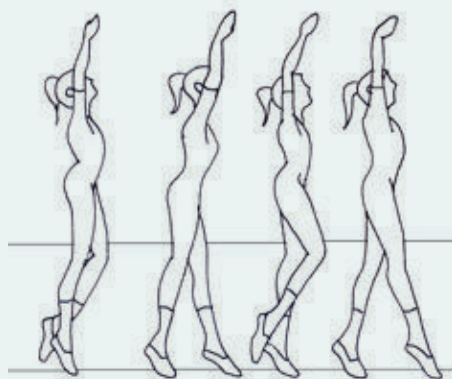
Слика број 57

ОДЕЊЕ И ОДЕЊЕ СО ПОТКЛЕКНУВАЊЕ НА ГИМНАСТИЧКА ГРЕДА

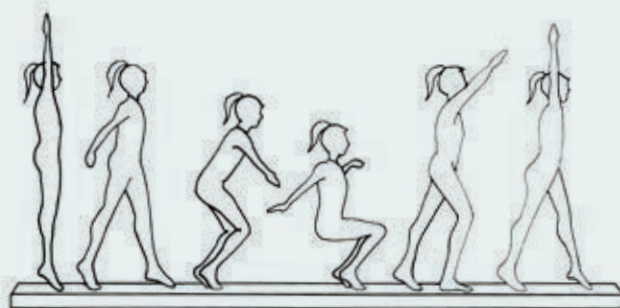
Еден од основните елементи е одењето на греда. Одењето на греда започнува со елегантно одење на прсти или на целото стапало, телото треба да биде во исправена положба. Рацете се наоѓаат покрај телото (слика број 58), во одрачување или високо се подигнати над главата (слика број 59). На почетокот одењето треба да се изведува полка сè додека не се добие осетот за рамнотежа. Со самото совладување на рамнотежата на греда, се надоградува и одење со потклекнување (слика број 60). Овој елемент се надоврзува на основното одење на греда, се прави чекор со едната нога се потклекнува со рацете во одрчување, истото се повторува со другата нога и повторно се продолжува со одење.



Слика број 58



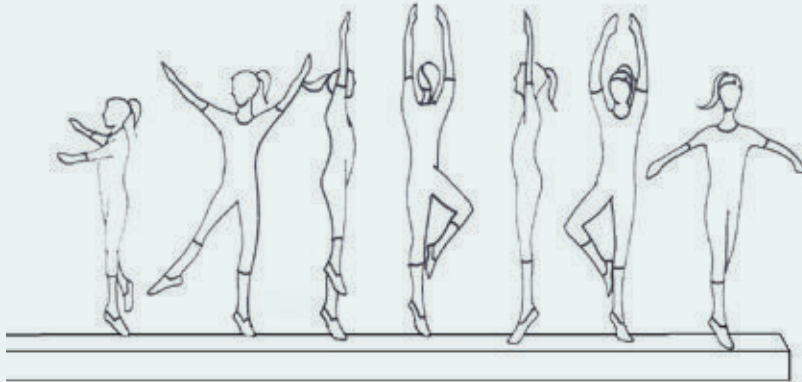
Слика број 59



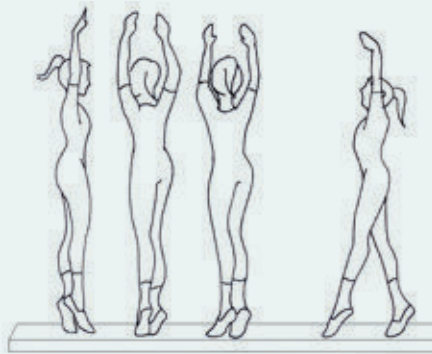
Слика број 60

СВРТУВАЊЕ НА ГИМНАСТИЧКА ГРЕДА ЗА 180°

Свртување на гимнастичка греда може да се изведува со едната или со двете нозе. Свртувањата може да се изведуваат во стоечка, полуклекната и клекната положба. Свртување на една нога за 180°, од стоечка положба на греда се изведува со замавнување на слободната нога (слика број 61). Стоечката нога и телото го следи движењето на замавната нога, рацете се испружени над главата. Свртувањето со двете нозе истовремено е ротирање на двете стапала за 180° (слика број 62 и 63). Најсложените вртења во стоечка положба на греда се изведуваат со кружно замавнување на едната нога. Овие елементи може да се комбинираат со другите елементи на греда.



Слика број 61



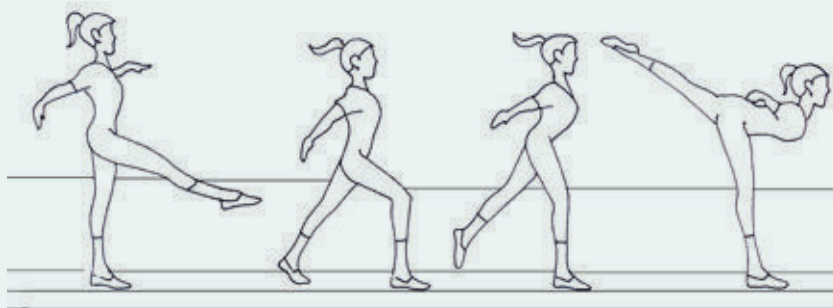
Слика број 62



Слика број 63

ЧЕЛНА ВАГА НА ГИМНАСТИЧКА ГРЕДА

Со зголемување на способноста за рамнотежа на греда може да се совладуваат и посложени елементи. При изведувањето на елементот вага на греда, телото е во стоечки став со рацете во одрчување. Се прави исчекор со едната нога напред, така што тежиштето на телото се префрлува на таа нога, со другата нога се прави заножување и телото оди кон напред во претклон, рацете се во одрчување. Кога телото ќе дојде во положба на вага, треба да се одржи рамнотежа од 2 до 3 секунди (слика број 64).

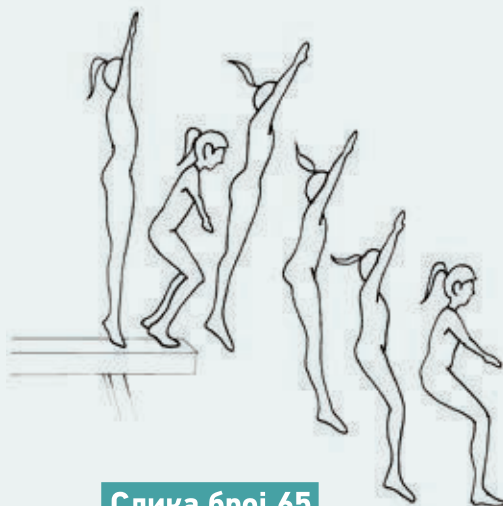


Слика број 64

СОСКОК СО СВИЕНО ТЕЛО ОД ГИМНАСТИЧКА ГРЕДА

Скокнувањето од греда е елемент од спортската гимнастика и се изведува на крајот од вежбата, кога вежбачот ја напушта справата (слика број 65). Соскоците може да завршуваат од предниот или страничниот дел на гредата. Тие може да се изведуваат со едната или двете нозе, од место и во движење. На официјалните натпревари гредата се напушта со атрактивен акробатски доскок.

Соскокот со свиено тело на гимнастичка греда може да се изведе со одраз на едната или двете нозе. По одразот телото се свива во пределот на колкот рацете се креваат над главата. Се доскокнува на двете нозе со рацете во одрчување.



Слика број 65

ИЗВЕДБА НА НАУЧЕНИТЕ ЕЛЕМЕНТИ НА ГИМНАСТИЧКА ГРЕДА ПОВРЗАНИ ВО КОМПОЗИЦИЈА (слика број 66).



Слика број 66

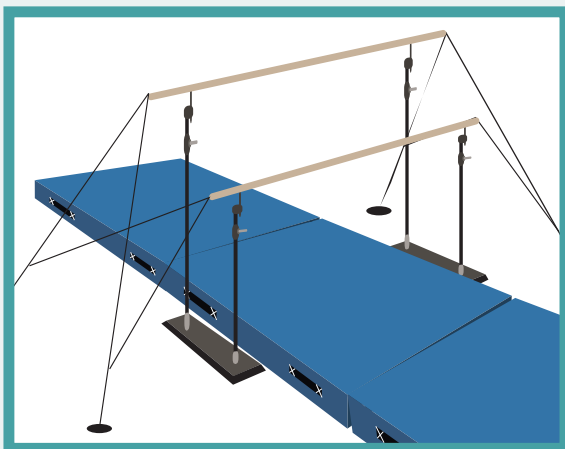
АКТИВНОСТ:

Составете вежба на греда од совладаните гимнастички елементи.

Дали сакаш да научиш повеќе?

Вежбата на греда трае до 90 секунди и треба да биде составена од серија на акробатски елементи, скокови со една и две нозе, вртења и серија на ритмички елементи.

3.7 ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ



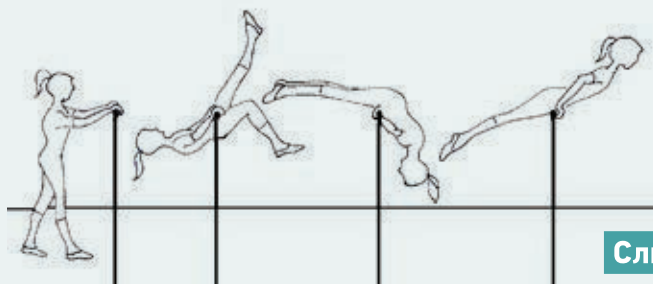
Двовисинскиот разбој е најспектакуларна женска справа во спортската гимнастика. Вежбите се карактеризираат со поврзана динамична изведба. Гимнастички елементи на двовисински разбој опфаќаат пуштање и фаќање, движења под и над ниската и високата претка. Вежбата на дво-

висински разбој завршува со акробатски доскок од справата. При изведувањето на елементите потребна е претходна физичка подготвеност. Овие вежби и елементи придонесуваат за развој на силата на мускулите на рацете и раменскиот појас, флексибилност и координација во просторот.

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

УЗМАВ НА НИСКА ПРИТКА НА ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ СО ОДРАЗУВАЊЕ НА ЕДНА НОГА

Елементот узмав на ниска претка на двовисинскиот разбој се изведува, од стоечки став, со рацете во натфат на ниската претка. Се замавнува со едната, а се одразува со другата нога со што телото го доведува во свиткана положба во карличниот појас и овозможува понатамошно подигнување и ротација кон назад. Истовремено, со главата се прави замав кон назад и телото доаѓа во положба на упор преден (слика број 67).



Слика број 67

КОВРТЛАЈ НАЗАД ОД УПОР ПРЕДЕН НА НИСКА ПРИТКА ОД ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ

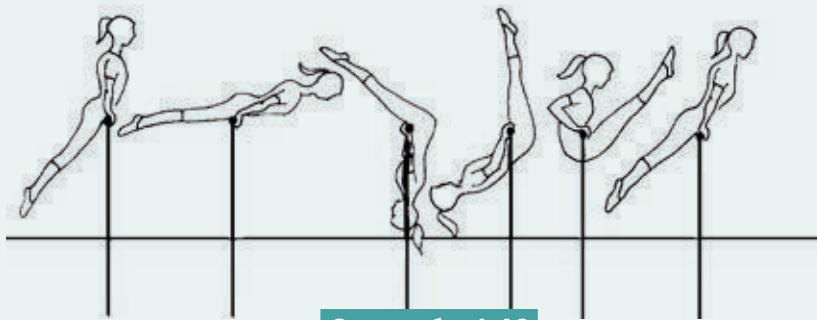
Од упор со нозете се замавнува кон назад и телото се доведува во хоризонтална положба, кога телото ќе се спушти на вратилото тогаш главата и рамената силно се зафрлуваат кон назад со што се овозможува вртење на телото околу вратилото. Во моментот кога телото ќе направи контакт со справата се забрзува движењето со нозете кон напред. Кога нозете ќе дојдат во вертикална положба, тогаш се запира (блокира) нивното движење. Оваа инерција се пренесува на телото и со тоа се забрзува вртењето на целото тело околу вратилото. За време на изведувањето на овој елемент рацете остануваат во испружена положба (слика број 68).



Слика број 68

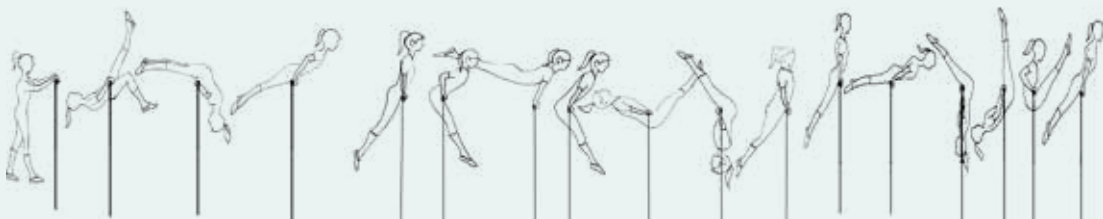
КОВРТЛАЈ НАПРЕД ОД УПОР ПРЕДЕН НА НИСКА ПРИТКА ОД ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ

Почетна положба на овој елемент е упор преден со исправени раце. За изведување на овој елемент рацете се во потфат, главата е поизразено зафрлена кон назад. Во оваа положба почнува да се движи со целото тело кон напред. Кога телото ќе дојде во хоризонтална положба, ученикот се свиткува во колковите и со главата се наведнува кон градите. Со овие движења се добива забрзување кое овозможува ротација околу притката, истовремено следи исправање до почетната положба до упор преден (слика број 69).



Слика број 69

ИЗВЕДУВАЊЕ НА НАУЧЕНИТЕ ЕЛЕМЕНТИ НА ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ ПОВРЗАНИ ВО КОМПОЗИЦИЈА (слика број 70)



Слика број 70

АКТИВНОСТ:

Вежби за зголемување на силата на рацете и раменскиот појас.

Дали сакаш да научиш повеќе?

Двовисинскиот разбој е составен од две притки, пониската со висина 166 сантиметри, а повисоката 245 сантиметри, растојанието меѓу нив може да изнесува до 180 сантиметри.





4

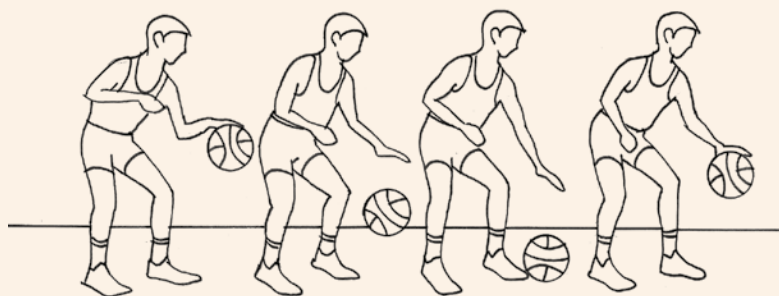
КОШАРКА

Кошарката како екипна спортска игра широко е прифатена низ целиот свет. Кошарка играат две екипи составени од по пет играчи. Цел на секоја екипа е да ја уфрли топката во противничкиот кош и да не дозволи противникот да постигне кош. Просторот на нападот се освојува со колективна игра, финтирања, блокади и се завршува со шут на кошот. Усовршувањето на техниката во кошарка ќе придонесе секој кошаркар да биде во состојба да игра подеднакво добро на повеќе позиции во тимот. Кошарката може да се игра на отворени терени, но официјалните натпревари денес се играат во спортски сали на посебно уреден терен. Должината на кошаркарското игралиште изнесува 28 а широчината 15 метри. Обрачите на кошовите се поставени на висина од 3,05 м. Натпреварот се состои од четири периоди од по десет минути. Одморите меѓу првиот и вториот и третиот и четвртиот период траат две минути, а меѓу вториот и третиот период трае десет минути. Кошот постигнат од игра носи 2, односно 3 поени ако кошот е постигнат од просторот зад линијата што означува 6,75 метри.

КОШАРКАРСКО ВОДЕЊЕ НА ТОПКА ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ И ВО РАЗЛИЧНИ ПРАВЦИ СО РАЗЛИЧНА БРЗИНА

Кошарката благодарение на својата динамика и експлозивност, обилува со брзи и изненадни движења со топка и без топка. Играчот треба да биде способен од кој било став или положба во секој момент на играта да може да почне да се движи со различна брзина во различни правци. Во кошарката ги разликуваме следните движења: одење, трчање, запирање, скокови. Кошаркарското движење со топка е начин топката да се пренесе од едниот до другиот крај на игралиштето.

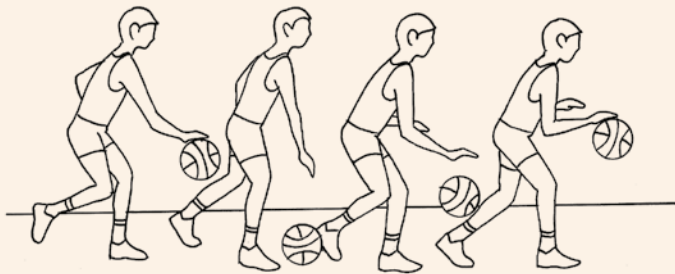
Водењето на топката може да се изведува со левата (слика број 71) и со десната рака (слика број 72) и со промена на правецот и брзината на движењето (слика број 73). При водењето на топката таа се потиснува кон подлогата со врвовите на прстите. Откако топката ќе се одбие од подлогата, таа повторно се пречекува со врвовите на прстите. Ако топката се води со десната рака, раката се поставува од горната страна на топката, а левата рака се наоѓа од страна, настапува фазата на потиснување на топката кон подлогата со што започнува водењето со десната рака. Ако играчот при водењето на топката нема противнички играч, левата рака е благо свиткана во лакотот и спуштена покрај телото. Но ако играчот кој ја води топката има одбранбен играч, кој има за цел да ја одземе топката, тогаш левата рака ја поставува бочно во хоризонтала свиткана во лакотот со што држи растојание меѓу противникот и топката. Техниката на водење топка со десна рака се применува и кај техниката на водење топка со лева рака.



Слика број 71



Слика број 72



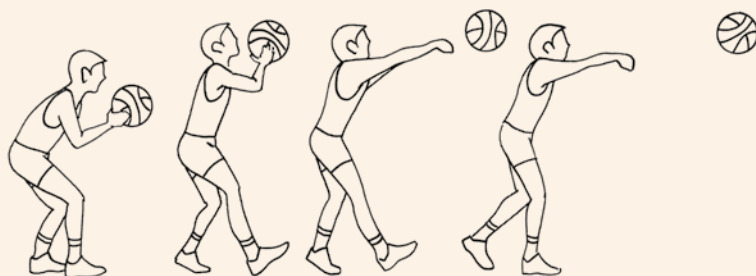
Слика број 73

ОСНОВНИ ДОДАВАЊА И ПРИМАЊЕ НА ТОПКА ВО КОШАРКАТА

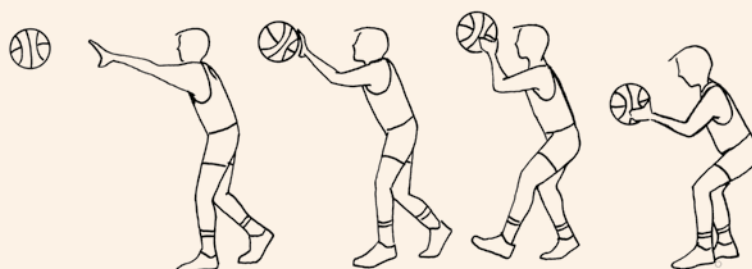
Еден од главните начини за пренесување на топката низ теренот е додавањето. За да биде успешно додавањето на топката треба да се следи движењето на соиграчот на кој му се додава. Додавањето треба да биде прецизно. Топката може да се додава од различни висини од телото со една или со двете раце (слика број 74). Додавање на топка со двете раце од гради се смета за најефикасно, додека додавањето од над глава е најупотребувано кај играчите кои играат на позицијата центар. Со една рака од над рамо е додавање кое најчесто се користи при брзи напади или контранапади.

Примањето на топката може да се изведе во место и во движење (слика број 75). За успешен прием на топката играчот треба да биде свртен кон правецот на нејзиното доаѓање. Прифаќањето на топката со двете раце во висина на градите се изведува со испружување на рацете кон

топката. Првиот контакт топката ја има со прстите кои под дејство на нејзиниот притисокот се испружуваат, а потоа доаѓа до свиткување на зглобовите во дланките и лактите, при што доаѓа до примање и амортизација на додадената топка.



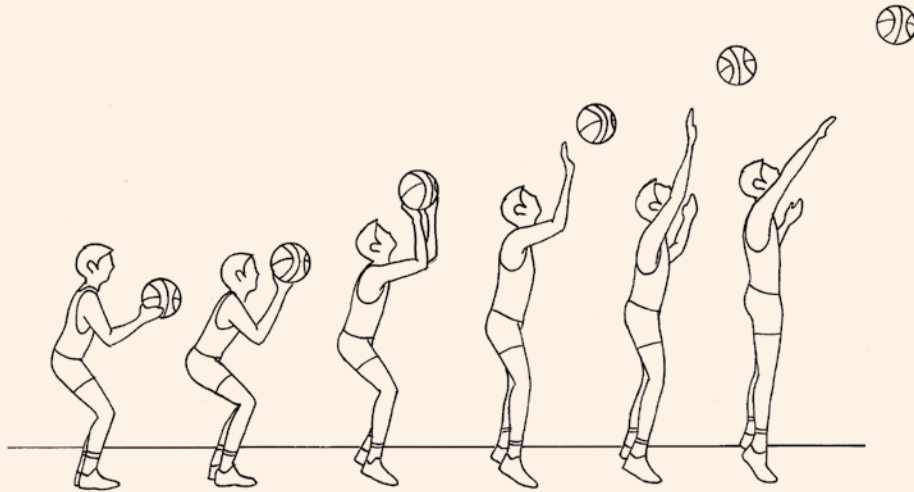
Слика број 74



Слика број 75

ШУТ НА КОШ

Постигнувањето на кош е најважниот елемент во кошаркарската игра, од кој директно зависи победата на една кошаркарска екипа. Шутирање на кош може да се изведува со една и две раце и тоа од место (слика број 76), во движење и со скок (слика број 77). Нападот треба да биде добро организиран, бидејќи секое неуспешно шутирање во кошот, значи и губење на топката. Успешното шутирање на топката во кошот зависи од растојанието од кое се уфлува топката во кошот и упадниот агол на топката во кошот.



Слика број 76



Слика број 77

КОШАРКАРСКИ ДВОЧЕКОР

Кошаркарскиот двочекор наоѓа примена кога играчот треба да постигне просторна предност за продирање до кошот или кога се изведува некоја кошаркарска финта.

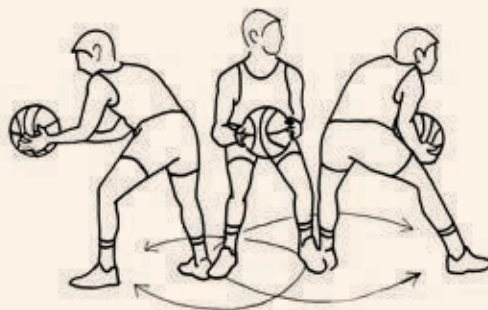
Во моментот кога играчот ќе ја прими топката, со нозете може да направи само два чекора пред да ја додаде топката или да шутне на кошот. Двочекорот (слика број 78) може да се изведедува по водењето на топката, по фатена топка одбиена од кошот или по прием на додадена топка.



Слика број 78

ПИВОТИРАЊЕ

Целта на пивотирањето е играчот да се доведе во повољна ситуација за тргнување во дриблинг, додавање или шут на кош, да ја заштити топката од противникот, да постави блокада или да излезе од блокадата. Почетната положба на пивотирањето најчесто се изведува од низок кошаркарски став и обично се изведува по прием на додадена топка (слика број 79). Играчот, држејќи ја топката во раце сака да се сврти во лево или во десно, за да види каде му се соиграчите или да му сврти грб на противникот, тоа може да го стори со пивотирање. Всушност, тоа е свртување за цел или за половина круг во една или во друга страна, при што едната нога која прва ја допрела подлогата не смее да ја подигне. Од основниот кошаркарски став топката се држи со двете раце и се привлекува до телото и се носи на подалечната страна од противникот. Поместувајќи ја едната нога, играчот се свртува околу фиксната нога, со што создава позиција за шут на кошот или додавање на топка на соиграчот.



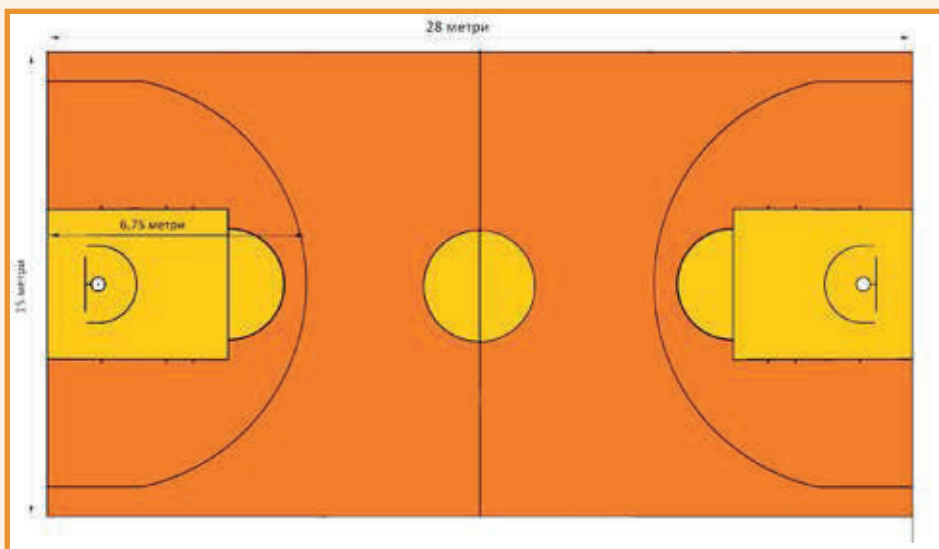
Слика број 79

ТАКТИКА НАПАД - ОДБРАНА

За успешно надигрување на противникот секоја екипа има разработено посебна тактика во одбраната и нападот. Големо влијание врз тактиката има потенцијалот и способностите на играчите во екипата, и квалитетот на противникот. Многу полесно ќе се решаваат тактичките проблеми ако во екипата има технички добро подготвени играчи кои успешно се движат и со топка и без топка, прецизни се во додавање, и примање и шут на кош, имаат добар дриблинг и продори кон кошот и соработуваат со другите играчи од екипата. Во организацијата на играта во одредена тактичка задача може да има индивидуална акција на одреден играч, групна акција на двајца или повеќе играчи и екипна акција каде што секој играч има конкретна задача. Кошаркарската игра дозволува секој играч да ги изрази своите играчки квалитети и нивно максимално користење во разрешување на тактичките задачи на екипата.

АКТИВНОСТ:

Организирајте кошаркарски натпревар со примена на изучените елементи.



Кошаркарско игралиште



РАКОМЕТ

Ракометот како спортска игра има високи вредности во однос на развојот на психомоторните способности. Тој е многу популарен екипен спорт. Ракометната игра се состои од природни форми на движења што овозможува да е прифатен уште од најмала возраст кај учениците. Се игра на ракометно игралиште меѓу две противнички екипи. Целта на играта е да се даде гол на противничката екипа. Во нападот и во одбраната учествува целата екипа. Од секоја екипа играат по седум играчи од кои едниот е голман. Техниката во ракометот е многу богата и лесно може да се научи бидејќи основни елементи на ракометот се додавање и фаќање на ракометната топка, шутирање на голот, финтирање, дриблинг, блокади, одбрана и напад. Димензиите на ракометното игралиште се: должина 40 метри и ширина 20 метри. Се играат две полувремиња од по 30 минути. Ракометниот гол е со димензии 2 метра височина и 3 метри ширина.

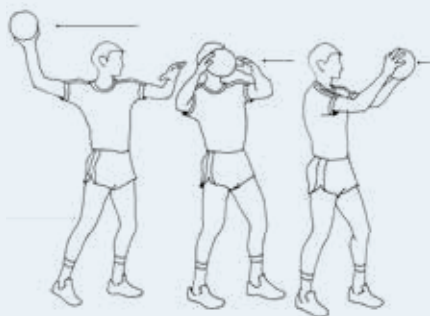
ОСНОВНИ ДОДАВАЊЕ И ПРИМАЊЕ НА ТОПКА

За совладување на ракометната игра, потребно е претходно да се совладаат основните елементи. Трчањето, запирањето и скоковите се составен дел на ракометната игра.

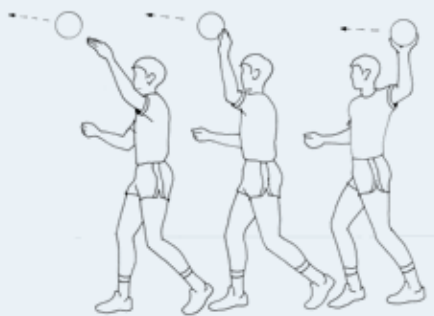


Слика број 80

Примањето на топката во ракометот се изведува со двете раце (слика број 81). При примањето на топката рацете се подаваат кон правецот од кој доаѓа топката. Кога топката ќе дојде во контакт со рацете, тие се повлекуваат назад со што се амортизира топката. Топката најчесто се додава во висина на градите (слика број 82). Разликуваме, додавање на топка од рамо, од дланка и додавање од лакотот. Основно кај сите додавања е телото да биде свртено кон правецот на додавање. Раката со која се додава топката се подигнува високо над главата. Раката во зглобот на лакотот речиси е исправена. Со замавнување кон напред, топката се додава кон саканиот правец.



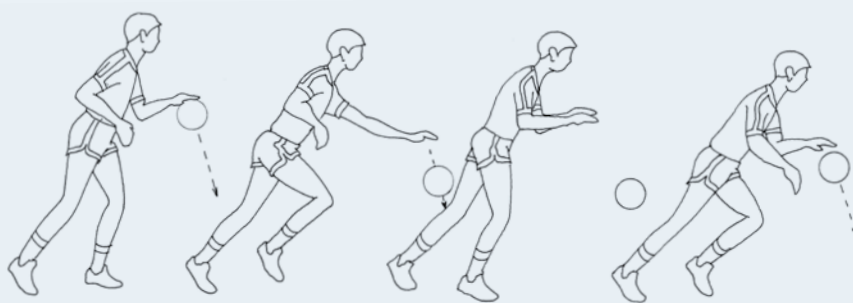
Слика број 81



Слика број 82

ВОДЕЊЕ НА ТОПКА

Водењето на ракометната топка може да се изведува во место и во движење. Топката се води напред пред телото, со што се овозможува контрола врз топката (слика број 83). Раката е исправена напред пред телото, со дланката се потиснува топката кон подлогата, топката се одбива од подлогата и повторно се прифаќа со дланката. Кога играчот ја води топката, а потоа застане може да направи само три чекори пред да ја додаде топката или да упати удар на голот.



Слика број 83

ШУТ НА ГОЛ СО ИСЧЕКОР

Шут со исчекор најчесто се користи од бековските позиции. Со оваа техника на удар на гол, при движењата со нозете доаѓа до прстигнување на топката. Со ваков однос на телото и топката се создаваат услови за изведување на посилен удар на голот. Правецот и висината на исфрлање на топката е умеење на играчот кој го изведува ударот, со цел да се избегне блокот на одбранбените играчи.



Слика број 84

ШУТ НА ГОЛ ОД КРИЛНА ПОЗИЦИЈА

Ударот на гол од крилна позиција е сличен со скок шут (слика број 85). Ударот на гол од крилна позиција започнува со кос одраз, дијагонално со линијата на седмерецот. Ваквиот начин на изведување е со цел да се добие подобар агол за изведување на ударот. Раката со која се изведува ударот на голот е подигната високо и на страна. А во моментот на исфрлање на топката се изведува и ротирање со колкот напред.



Слика број 85

ШУТ НА ГОЛ ОД ПОЗИЦИЈА НА КРУЖЕН НАПАЃАЧ (ПИКЕР)

Пикерската позиција во ракометната игра се карактеризира со тоа што овој играч за разлика од другите позиции секогаш е во непосредна близина и контакт со одбранбените играчи од противничката екипа. Поради тоа, примањето на топката и градењето на позиција за изведување на удар кон голот е во отежнати услови (слика број 86). Најчести удари на голот кои ги користат пикерите се:

- ▶ со паѓање напред,
- ▶ со паѓање преку рамо,
- ▶ со фрлање во голманскиот простор,

Ударот на гол со паѓање напред се изведува така што пикерот по приемот на топката прави свртување кон противничкиот гол. При сврту-

вањето телото се спушта пониско, се наведнува напред, и со паѓање во голманскиот простор истовремено се изведува ударот на гол. Паѓањето се амортизира со помош на рацете.



Слика број 86

СКОК ШУТ ВО ВИСОЧИНА

Цел на секоја ракометна екипа е да постигне гол додека е во напад. Ударот на гол со скок шут започнува кога играчот ја прима топката во залет, при што следува одраз и удар на голот (слика број 87). Во фазата на одраз, доаѓа до исправање на отскочната нога во скочниот зглоб, колелната и колковите. Замавната нога придонесува телото да отскокне во височина. Раката со која се изведува ударот на гол е подигната кон назад и горе. Во моментот кога телото е во највисоката точка од скокот, ударната рака со топката треба да се придвижи кон напред со максимална брзина и топката да се упати кон голот. Телото го следи движењето на раката, и во моментот на исфрлувањето на топката тоа се наоѓа во положба на благ претклон. Водењето на топката и дриблингот може да се поврзат и со скок шут на голот со цел усовршување на техниката.



Слика број 87

СКОК ШУТ ВО ДЛАБОЧИНА

Техниката на изведување е иста како претходната, разликата е во тоа што скок шут во длабочина се изведува по примањето на топката или финтирање, со цел да се навлезе во противничката одбрана и да се постигне гол (слика број 88).

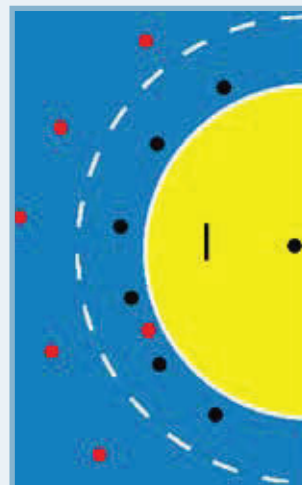


Слика број 88

ЗОНСКА ОДБРАНА 6 : 0

Основна цел на одбраната во ракометната игра е да се спречи противничката екипа да даде гол. Тактиката во одбрана може да биде: индивидуална, групна и екипна. Индивидуалната одбрана опфаќа: движење во одбрана, блокирање на топката, спречување на удари на голот, одземање и пресекување на топката, и 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 индивидуална (човек на човек), комбинирана и зонска. Во тактиката во одбрана најчесто се користи зонската одбрана која може да биде со следните формации: 6:0; 5:1; 3:2:1; 4:2.

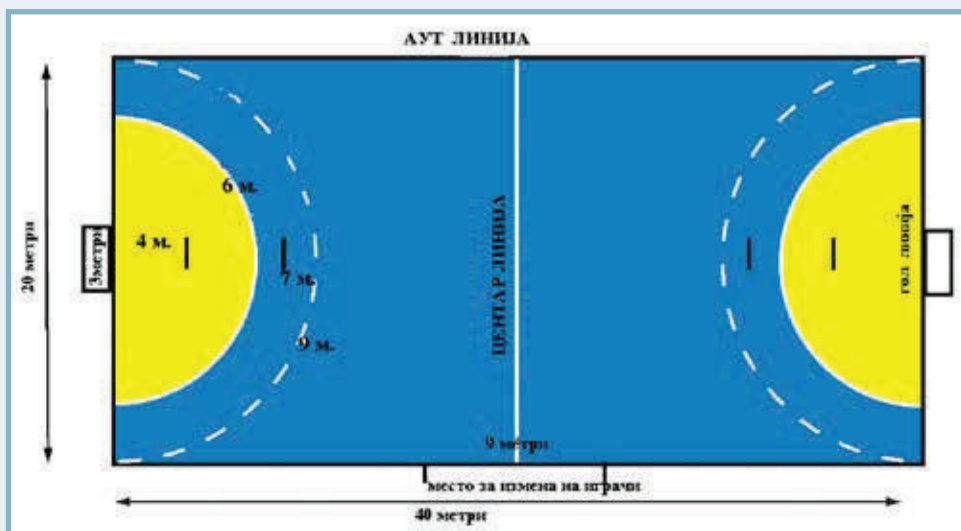
Зонската одбрана која најчесто се користи во одбраната е 6:0, каде што шест играчи се распоредени пред линијата на шест метри (слика број 89). Оваа зона се користи кога противничката екипа има добар организатор на игра и добри, играчи од крилна и пикерска позиција.



Слика број 89

АКТИВНОСТ:

Организирајте ракометен натпревар со примена на изучените елементи.



Ракометно игралиште





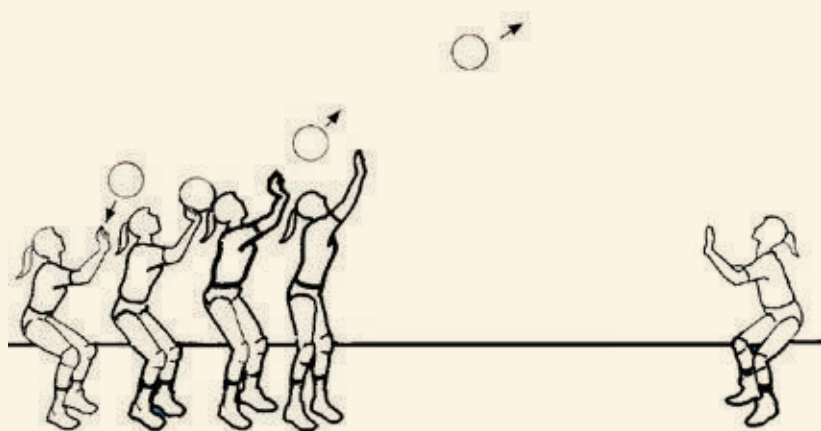
ОДБОЈКА

Одбојката е екипна игра која е широко прифатена. Тоа е спорт во кој движењата се одвиваат брзо на мал простор и од играчите бара брзи реакции во одбраната и во нападот. Основни елементи во одбраната се блок, и одбрана на полето. Елементи од нападот се организација на напад, сервис и смечирање. Целта на играта е надигрување на противничката одбрана и освојување поен. Секоја екипа има право три пати да ја допре топката.

Натпревар во одбојка се игра помеѓу две екипи од по шест играчи. Одбојкарското игралиштето е со димензии 18 x 9 метри. На средината на игралиштето има мрежа широка 1 метар и долга 9 метри. Висината на мрежата од подлогата до горниот раб изнесува 224 сантиметри за жени и 243 сантиметри за мажи. Во зависност од возраста на натпреварувачите висината на мрежата може да изнесува 220 сантиметри за момчиња и 210 сантиметри за девојчињата. Играта започнува со почетен удар наречен сервис.

ОДБИВАЊЕ НА ТОПКАТА СО ПРСТИ

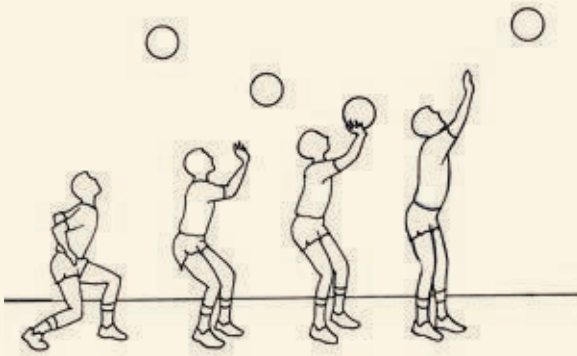
Одбивањето на топката со прсти најмногу се користи при организација на нападот. Во одбивањето на топката со прсти над главата ученикот треба да го постави телото под топката (слика број 90). При одбивањето на топката прстите треба да бидат широко отворени. Во одбивањето на топката учествува целото тело. Почнувајќи од стапалата телото се исправа во сите зглобови нагоре и со прстите топката се одбива над главата.



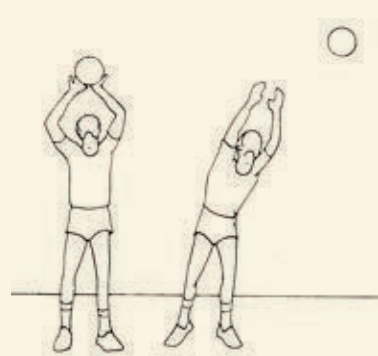
Слика број 90

Одбивањето на топката може да се изведе во разни правци од напред (слика број 91), во страна (слика број 92) и преку глава (слика број 93). Кај сите одбивања од основно значење е заземањето на соодветен одбојкарски став и поставување на телото под топката. При одбивањето на топката напред, телото и стапалата треба да бидат свртени кон правецот на одбивање. Рацете се подигнати кон напред во висина на лицето, малку свиткани во зглобот на лакотот со прсти широко отворени. Одбивањето на топката се изведува со исправање на зглобовите на нозете и испружување на лактите.

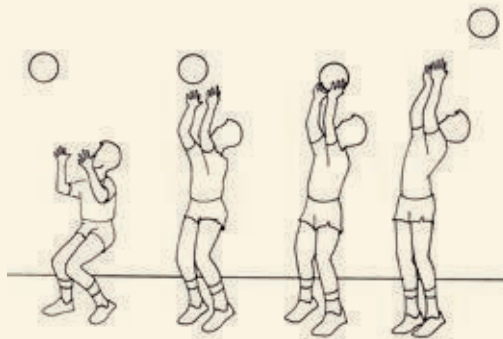
Одбивањето на страна се изведува преку левото или десното рамо. Во моментот на одбивање на топката, спротивното рамо во однос на правецот каде што сакаме да ја одбиеме топката се поставува повисоко. Со ова движење се овозможува рамномерен контакт на топката со рацете. Кај одбивање на топката преку глава, ученикот треба да заземе став ист како и кај одбивањето на топката кон напред. Одбивањето на топката се изведува кон назад преку глава. Главата истовремено се зафрлува кон назад.



Слика број 91



Слика број 92

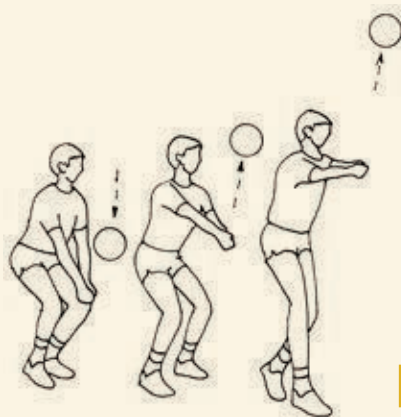


Слика број 93

ОДБИВАЊЕ НА ТОПКАТА СО ПОДЛАКТИЦА

Одбивањето на топката со подлактица се користи за прием на топката од сервис, одбрана на полето и прием на одбиени топки од блок (слика број 94). Ваквите додавања во одбојката може да се изведуваат од сите правци. При додавањето со подлактица напред, стапалата се поставени паралелно, колената се малку свиткани, горниот дел од телото е наведнат кон напред. Рацете се испружени пред телото и малку свиткани во лактите кои се паралелно поставени со внатрешната страна кон горе. Дланките се поставуваат една преку друга. Во моментот на одбивањето на топката лактите остануваат испружени. Ова движење го следи испружувањето на скочниот зглоб и колената. Овој начин на додавање во одбојката најчесто се користи при прием на сервис. Додавањето со подлактица над главата се применува кај брзи топки кои доаѓаат во висина на главата и над главата. Од основен одбојкарски

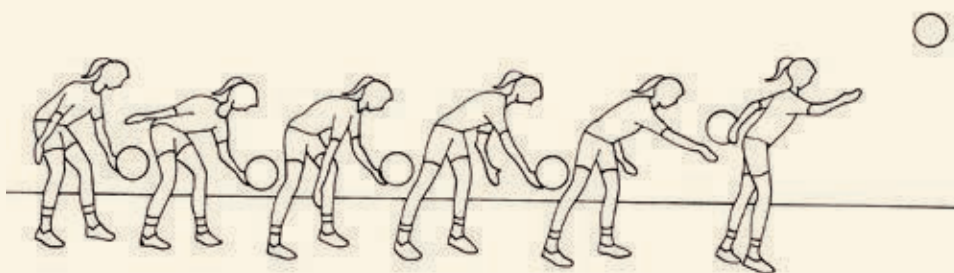
став, горниот дел од телото е исправен. Подлактиците се паралелно поставени. Додавањето на топка преку глава со подлактицата се изведува од дијагонален и паралелен одбојкарски став. Кога топката доаѓа странично во десно, тогаш играчот прави исчекор на десната страна, тежиштето на телото се пренесува на таа страна, стапалата се поставуваат во правец на додавањето на топката.



Слика број 94

ШКОЛСКИ СЕРВИС (ДОЛЕН СЕРВИС)

Натпреварите во одбојката започнуваат со овој елемент (слика број 95). Сервисот се употребува и при почетокот на секој сет и секоја акција. Основна цел на сервисот е топката да се префрли преку мрежата во противничката половина од теренот. При изведување на школската техника на сервис топката се држи со една рака. Кај овој сервис ученикот е во дијагонален став и телото му е малку наведнато кон напред. Раката со која се удира топката, непосредно пред да се потфрли топката, се движи кон назад, потоа топката се удира со дланката. Раката со која се удира топката продолжува да се движи кон напред и горе.



Слика број 95

ТЕНИС СЕРВИС (ГОРЕН СЕРВИС)

Сервисот е елемент од одбојката кој се користи како почетен удар во натпреварите, а се повторува после секоја грешка. Основна цел на сервисот е да се освои директен поен, или да се отежни приемот на сервисот на противничката екипа. Според висината на сервирање сервисите се делат на горни и долни. Во современата одбојка, долниот сервис е исфлен како елемент.

Најзастапен сервис во современата одбојка е тенис сервис без ротација (слика број 96).

Се изведува од висок дијагонален став. Топката се држи со ударната рака во висина на колковите и се потфрла високо над главата над основната линија. Ударната рака се повлекува кон назад, а лакотот се поставува во висина на рамото. Ударната рака е зад главата свиткана во лакотот. Во фазата на удар доаѓа до испружување на лакотот на ударната рака и топката се удира со поклопување на топката со шаката. Топката се удира енергично и кратко со споени прсти. Овој елемент се изведува од основната линија. Секој сервер сам го одредува растојанието од основната линија.



Слика број 96

СМЕЧИРАЊЕ НА ТОПКА

Смечирањето е најбрз и најефикасен начин топката да се упати на противното поле, а со тоа да се постигне поен(слика број). Кога топката која се наоѓа над мрежата, играчот што смечира, со неколку чекори залет се одразува и во скок ја удира топката (смечира)доскокнува. Смечирањето се состои од неколку фази. Фазата на залет започнува

кога топката се наоѓа на највисоката точка од мрежата. Во зависност од растојанието кое треба да го помине играчот сам го одредува залетот. Во фаза на одраз, стапалата се поставуваат паралелно, нозете се свиткуваат во пределот на скочниот зглоб, колената и колковите. Во тој момент со рацете се прави замав кон назад и долу, а потоа кон напред и горе сè до висината на рамената, со тоа што ударната рака го продолжува движењето кон горе, во истиот момент доаѓа до испружување во пределот на скочниот зглоб, колената и колковите. Ударот на топката се изведува кога ударната рака е испружена зад главата горе од таа положба рамото се движи кон напред и, се испружува лакотот. Првиот контакт со топката се изведува со коренот од дланката со која се упатува голема ударна сила, а потоа со прстите со кои се одредува правецот на топката. При ударот на топката, играчот не смее да ја допре мрежата со раката. Доскокнувањето треба да биде на двете нозе со цел да се амортизира тежината на телото.

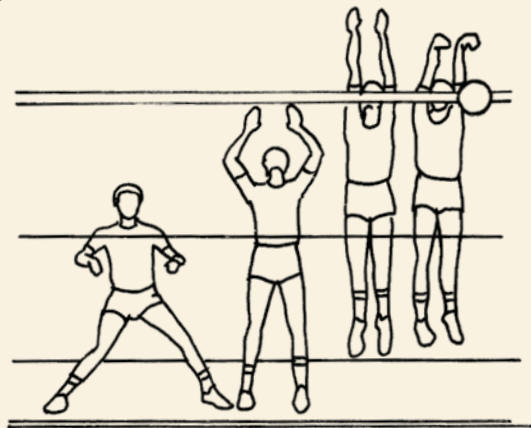


Слика број 97

БЛОКИРАЊЕ НА ТОПКА

Блокот е елемент од играта во одбрана. Тоа е елемент со кој играчите се обидуваат да спречат топката да помине во нивното поле, притоа одбиената топка да падне во полето на противникот. Блокот е најефикасна одбрана од смечот. Тоа е сложен елемент. Играчите што го сочинуваат блокот се поставени на 20–30 сантиметри до мрежата. За ефикасен блок потребно е играчите да ја следат противничката акција, посебно движењата на техничарот, бидејќи тој е организатор на нападот.

Блокот се изведува со силен вертикален скок со високо испружени раце. Најдобро е рацете да минуваат преку мрежата кон противничкото поле. Важно е да се одреди каде и во кој момент да се изведе блокот. Блокот се поставува непосредно спроти противничкиот смечер. Блокот може да биде составен најмногу од три играчи. Моментот на изведување на блокот зависи од тоа дали нападот е организиран со средни, високи или брзи топки. Тогаш одразот на блокерот може да биде со мало задоцнување пред смечерот да ја достигне највисоката точка од својот одраз, или, пак, истовремено со отскокот на противничкиот смечер.



Слика број 98

ИГРА НА МРЕЖА

Да се организира натпревар во кој ќе се применат елементите од одбојка. Секоја одбојкарска екипа има неколку категории на одбојкари. Техничарите се организатори на нападот и од нив зависи концепцијата на играта на целата екипа. Нивна задача е да ги проигруваат напаѓачите од екипата. Либерото е играчот кој е задолжен за прием на сервис и игра во одбрана. Примачите на сервис или крајни напаѓачи имаат задача, после приемот на сервисот брзо да преминат во напад. Средните блокери или средните напаѓачи во нападот имаат важна улога како блокери на мрежа. Коректорите или основните напаѓачи добиваат најмногу топки во нападот и од нивниот учинок зависи крајниот резултат на целата екипа.

Со правилнен распоред на сите овие категории на играчи ќе се придонесе да се создаде, техничко-тактички добро подготвена екипа. Со

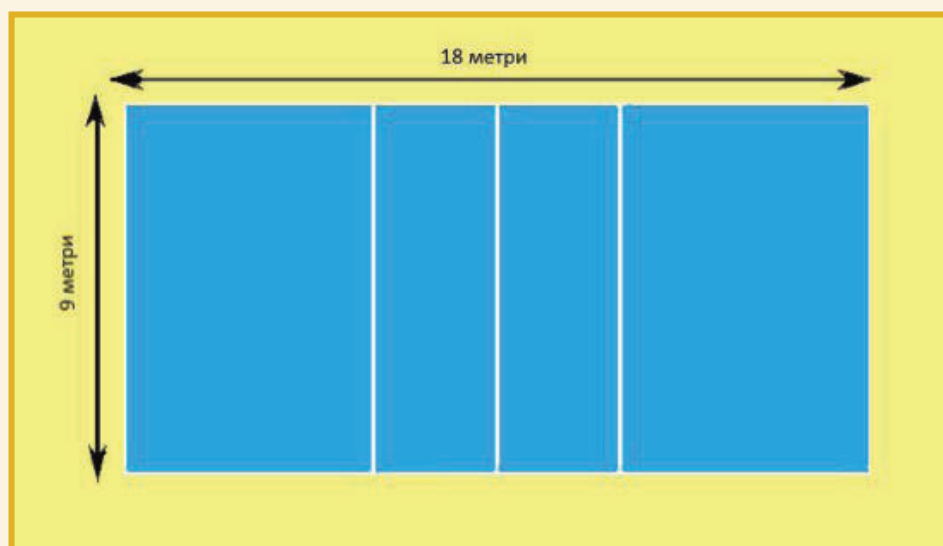
ваквите квалитети на екипата, може да се изгради добра тактика во одбраната и во нападот.

Тактиката, според играчите кои учествуваат во одбојкарската акција, може да биде индивидуална, групна и екипна. Најголем успех одбојкарската екипа ќе има ако, техничките и тактичките елементи постојано се усовршуваат во играта, а тоа ќе придонесе кај играчите, развивање на смислата за колективна соработка и заемна помош. Така се создава можност да се направат разни техничко-тактички комбинации во натпреварите со различни противнички екипи.

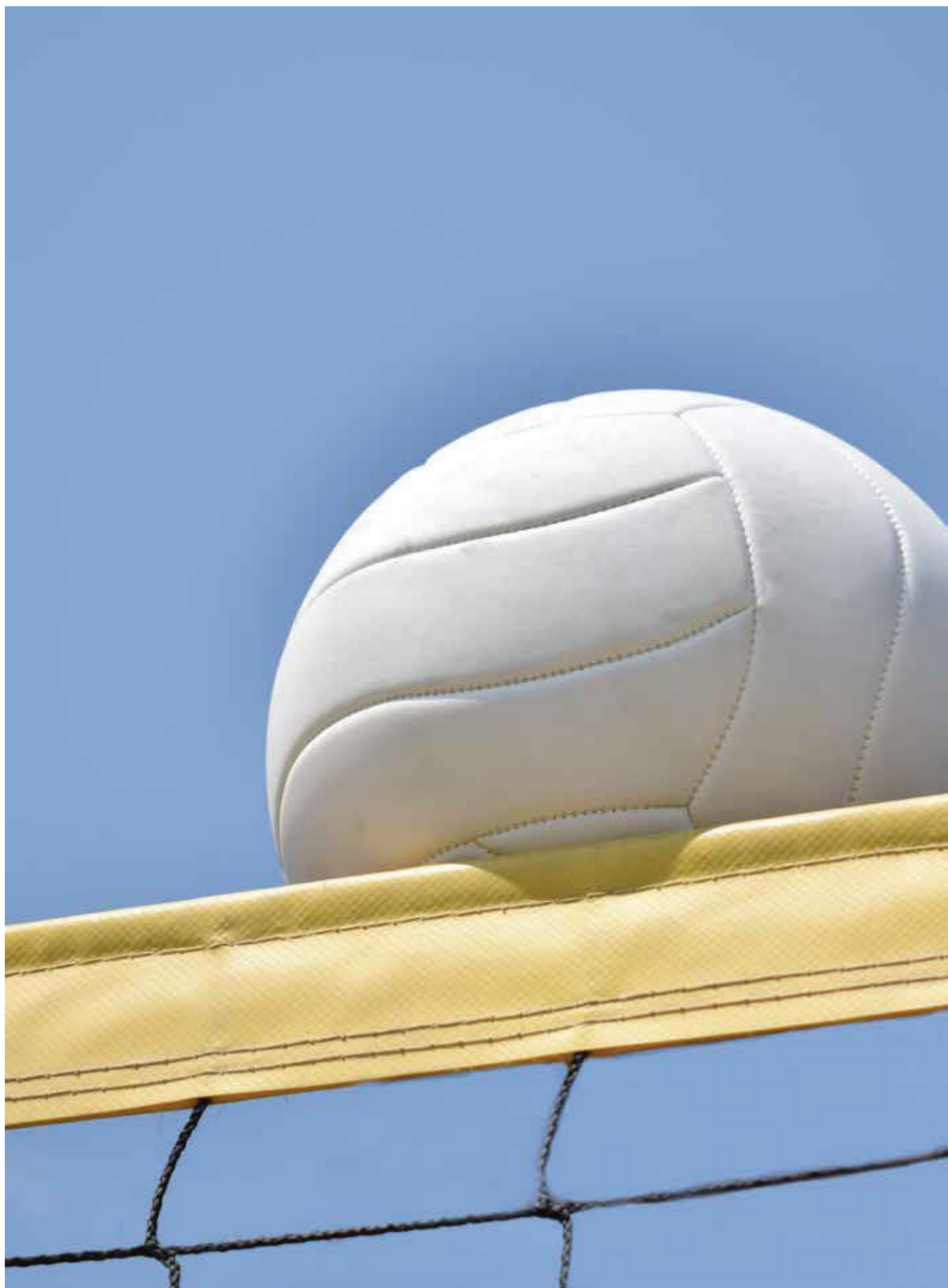
Од формациите во одбојкарската игра во напад наједноставна е класичната 4 : 2, а тоа значи дека екипата е составена од 2 техничара и 4 смечери. Денес во современата одбојка најзастапена е формацијата 5 : 1, екипата со ваква формација има само еден техничар.

АКТИВНОСТ:

Организирајте одбојкарски натпревар со примена на изучените елементи.



Одбојкарско игралиште





ФУДБАЛ

Фудбалот е еден од најпопуларните спортови. Натпреварите се играат на фудбалско игралиште со димензии од 90 до 120 метри должина и 45 до 90 метри ширина.

Се играат натпревари меѓу две противнички екипи составени од по 11 играчи од кој едниот е голман. Топката е со димензии од 68 до 71 сантиметар во обем и тежина од 396 до 453 грама.

Фудбалот е динамична игра во која се застапени трчања во различни правци со брзи запирања, скокови, кратки спринтови, прецизно владеење на топката со нозе, проигрување, удари на гол и игра во одбрана. Сите овие елементи од фудбалот придонесуваат за развој на функционалните способности на организмот, како и развој на силата на мускулите на долните екстремитети, брзината, издржливоста и координацијата.

ВОДЕЊЕ ТОПКА СО ГОРЕН, ВНАТРЕШЕН И НАДВОРЕШЕН ДЕЛ ОД СТАПАЛОТО

Не може да се игра фудбал ако не се совлада техниката на водење топка. Усовршувањето на ова техника придонесува играчот да има целосна контрола над топката. Во фудбалската техника на водење топка разликуваме водење со горен, внатрешен и надворешниот дел на стапалото. Многу често во фудбалската игра се користи комбинирано водење со различен дел од стапалото (слика број 99).

Водењето со внатрешниот дел од стапалото (слика број 100), се применува кога има бавни дејства или при нагло менување на правецот на движење. Кај водењето топка со внатрешниот дел од стапалото тежината на телото се пренесува на спротивната нога, телото е малку наведнато напред, рацете се свиткани во пределот на лактите со што се овозможува подобра рамнотежа.

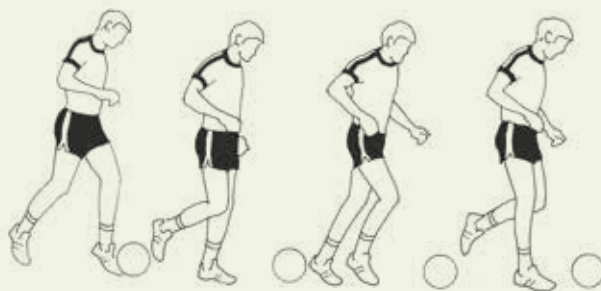
Водењето со горниот дел од стапалото (слика број 101) се користи кога играчот сака да освои поголем простор за пократко време. Играчот ја води топката со надворешниот дел од стапалото кога треба да направи нагли странични движења со цел да го избегне противничкиот играч.



Слика број 99



Слика број 100



Слика број 101

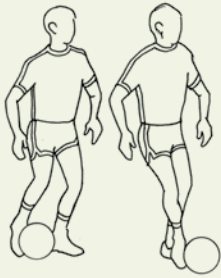
ДОДАВАЊЕ И ПРИМАЊЕ НА ТОПКАТА СО ГОРЕН, ВНАТРЕШЕН И НАДВОРЕШЕН ДЕЛ ОД СТАПАЛОТО

Една од техничките способности кои се вреднуваат кај фудбалерите е способноста за рационално додавање и примање на топката. Основни елементи во фудбалот се примање и додавање на топката со нога. Фудбалската топка може да се додава во различни правци. При додавањето со внатрешниот дел од стапалото, стоечката нога се поставува на десетина сантиметри, паралелно со топката, ударното стапало се поставува со внатрешниот дел кон правецот на додавање (слика број 102).

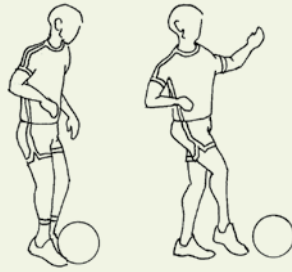
Додавање со горниот дел од стапалото (слика број 103) се изведува кога, стоечката нога малку свиткана во зглобот на коленото, се поставува во правецот на додавањето и се поставува паралелно со топката. Се прави замав со замавната нога и топката се додава, со средниот дел од стапалото кон соиграчот.

За разлика од од другите додавања, кај додавањето со надворешниот дел од стапалото, стоечката нога се поставува малку поназад во однос на топката. Додавањето се упатува со замавната нога со надворешниот дел од стапалото.

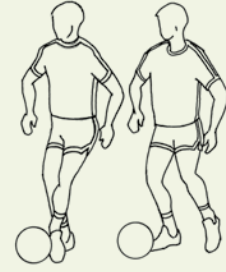
Целта кај примањето на ниски, полувисоки и високи топки е, топката со преклопување или амортизација да се смири и да се стави под контрола. Во зависност дали топката е ниско, или одбиена од подлогата, висока или полувисока има повеќе начини за примање на топката. Топката може да се прима со внатрешниот (слика број 104), горниот (слика број 105), надворешниот (слика број 106) и, долниот дел од стапалото, потоа со надколеницата, со главата и градите.



Слика број 102



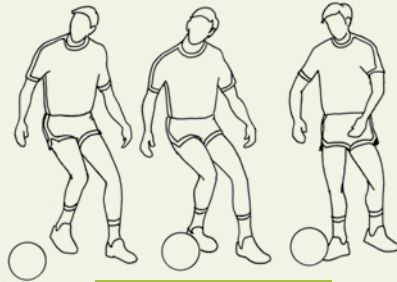
Слика број 103



Слика број 104



Слика број 105



Слика број 106

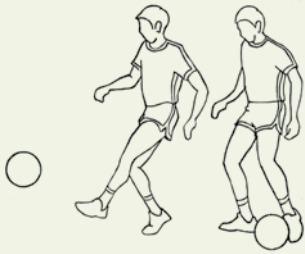
ШУТИРАЊЕ НА ГОЛ СО ГОРЕН ВНАТРЕШЕН И НАДВОРЕШЕН ДЕЛ ОД СТАПАЛОТО

За да се совлада техниката удар на гол со нога, претходно треба да се совлада техниката на додавање топка со нога. При усовршувањето на оваа техника треба да се посвети внимание на прецизноста при додавањето на топката. Постојат неколку начини на кои се изведуваат ударите на гол. Топката може да се удри со внатрешниот, средниот, горновнатрешниот, надворешниот дел на стапалото и со главата.

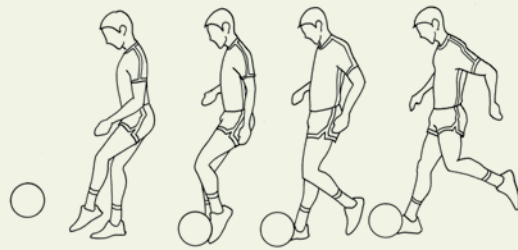
Шутирање на гол со внатрешниот дел на стапалото (слика број 107) е најслаб, но најпрецизен. Тој се користи од кратки растојанија, кога топката сакаме прецизно да ја упатиме во голот.

Најсилните удари се изведуваат со горниот дел на стапалото и се користи за шутирање на гол од поголема далечина. За да се одреди правецот или брзината со која ќе се движи топката, од големо значење е поставувањето на ударната нога во однос на топката (слика број 108).

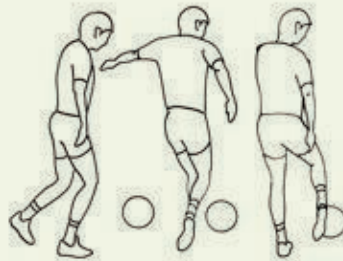
Шутирање на гол со надворешниот дел од стапалото (слика број 109) најмногу се применува, при изведување на директни удари на голот, центаршутеви и слободни удари.



Слика број 107



Слика број 108

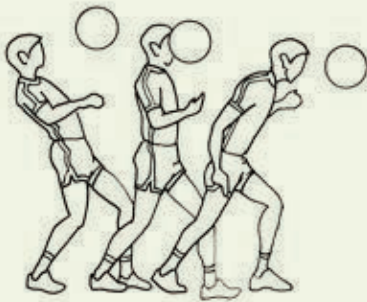


Слика број 109

ШУТИРАЊЕ НА ГОЛ СО ГЛАВА СО РАЗНИ ДЕЛОВИ ОД ГЛАВАТА И РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ

Овој елемент има важна улога во нападот. Во фудбалската игра ударите на гол со глава најчесто се применуваат кога кон играчот се упатени високи топки. Високи топки во фудбалската игра се топки кои се наоѓаат во висина над рамениците. Удар на гол со глава може да се изведува од место (слика број 110), во движење и скок (слика број 111). Ударите се изведуваат со предниот и страничниот дел од челото. Ударите на гол од место се користат како завршен удар на гол од организиран напад. Телото се наоѓа во дијагонална положба, свртено кон целта на ударот, рацете се малку свиткани во лактите. За време на ударот телото и главата се движат кон правецот од каде што доаѓа топката, при што следува удар на голот со предниот дел од челото.

Ударот со глава во движење и скок се применува при директен удар на голот и од центаршут, кога топката доаѓа од поголема далечина. Овој удар се изведува во четири фази: залет, одраз, лет и доскок. После залетот скокот може да се изведе на едната или на двете нозе. Шутот на гол со глава се изведува во фаза на лет, при што играчот треба да биде соодветно поставен кон правецот на движењето на топката за да може прецизно да ја упати кон голот.



Слика број 110



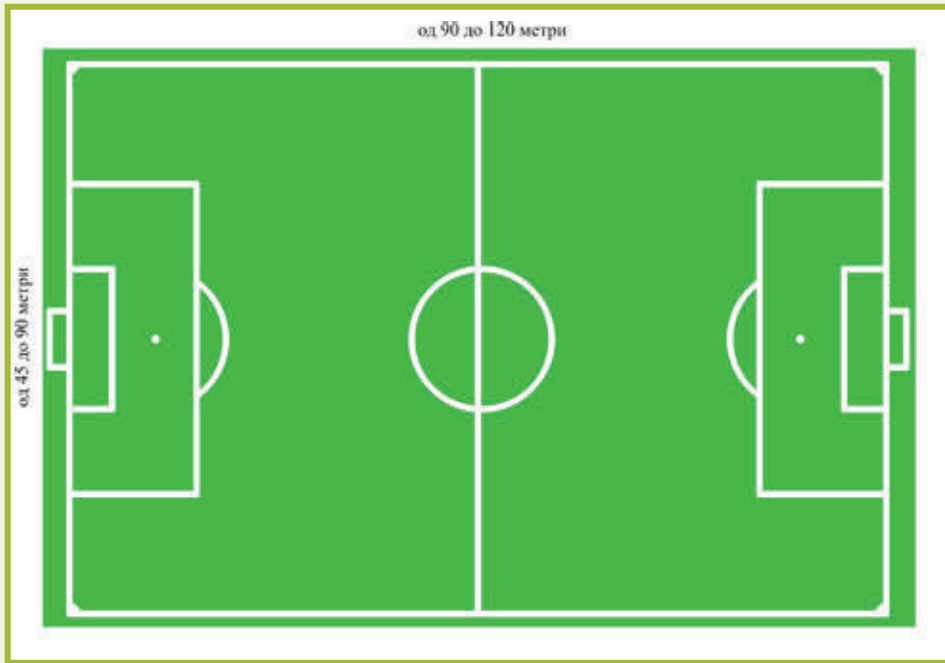
Слика број 111

ФУДБАЛСКА ИГРА НА ДВА ГОЛА

Во фудбалската игра на два гола, треба да има, однапред осмислен план за игра со кој најрационално се користат индивидуалните и колективните вредности на екипата со цел да се совлада противничката екипа. Во самата игра треба да се применуваат совладаните елементи. Има тактика во одбраната и во нападот, но според тактичките задачи, таа е поделена на индивидуална, групна и екипна. Индивидуалната одбрана подразбира спречување на нападот на противничкиот играч, ако давајца или повеќе играчи со меѓусебно помагање спречат организиран напад тоа претставува групна одбрана. Во тимската одбрана учествуваат сите играчи, но секој со посебна одбранбена задача. Индивидуалниот напад зависи од техничките способности на играчот да го совлада противникот. Групниот напад, кој го организираат двајца или повеќе играчи, треба да биде брз и со што помалку проигрувања да се совлада противничката одбрана и да се постигне гол.

Активност:

Организирајте фудбалски натпревар со примена на изучените елементи.



Фудбалско игралиште





