

Факултет за физичко образование, спорт и здравје при Универзитетот "Св. Кирил и Методиј" во Скопје.

# КОНДИЦИЈА

Стручно списание за физичко образование, спорт и здравје

ISSN 1857 - 9620 (Print)  
ISSN 1857 - 8196 (Online)

Година 2, Број 2, 2015.



**Тираж:**

**200 примероци**

**Адреса:**

**ул. “Димче Мирчев“ бр. 3**

**1000 Скопје**

**П. ФАХ. 681/ тел. 389 (0) 2/3113 654**

Кондиција (ISSN 1857-9620) претставува стручно спортско списание во кое се објавуваат наслови поврзани со општествените, биомедицинските, природно-математичките, хуманистичките науки во контекст на спортот, физичкото образование, спортскиот менаџмент, спортската инфраструктура, спортската информатика, рехабилитацијата, рекреацијата, спортското новинарство, спортскиот маркетинг, спортската психологија, спортската исхрана, спортската медицина, биомеханиката и многу други.

## ИЗДАВАЧ:

# Факултет за физичко образование, спорт и здравје

## Главен уредник:

Вујица Живковиќ

## Уредници:

Милан Наумовски

Ленче А. Величковска

## Уредувачки одбор:

Роберт Христовски  
Душко Иванов  
Јошко Миленкоски  
Зоран Радиќ  
Александар Туфекчиевски  
Војо Настевски  
Јован Јовановски  
Гино Стрезовски  
Жарко Костовски  
Орце Митевски  
Георги Георгиев  
Ицко Ѓорговски  
Горан Ајдински  
Лидија Тодоровска  
Горан Ајдински  
Лена Дамоска  
Небојша Марковски  
Даниела Шукова Стојмановска  
Ванчо Поп-Петровски  
Иван Анастасовски  
Горан Никовски  
Митричка Џ. Старделова  
Илија Клинчаров  
Александар Ацески  
Серјожа Гонтарев  
Руждија Калач  
Александар Симеонов  
Катерина Спасовска  
Борче Даскаловски

Владимир Вуксановиќ  
Наташа Мешковска  
Зоран Поповски  
Слободан Николиќ  
Андријана Мисовски  
Влатко Неделковски  
Томислав Андоновски  
Горан Милковски

## Уредувачки совет:

Milan Žvan (Slovenia)  
Matej Tuešek (Slovenia)  
Lubiša Lazarević (Serbia)  
Dejan Madić (Serbia)  
Milovan Bratić (Serbia)  
Saša Milenković (Serbia)  
Miodrag Kocić (Serbia)  
Igor Jukić, (Croatia)  
Luka Milanović (Serbia)  
Josip Maleš (Croatia)  
Duško Bjelica (Montenegro)  
Ljudmil Petrov (Bulgaria)  
Munir Talović (BIH)  
Izet Rađo (BIH)  
Milan Čoh (Slovenia)  
Munir Talović (BIH)  
Borislav Obradović (Serbia)  
Jelena Obradović (Serbia)

## Технички уредник

Александар Ацески

## Лектура

Весна Костоска

## Печати:

Бомат графикс

## СОДРЖИНА

1. Вујица Живковиќ, Стефан Велјаноски <b><i>Здрав и долговечен 'рбет</i></b> .....	5
2. Ленче Алексовска Величковска <b><i>Анксиозноста во спортот</i></b> .....	15
3. Милан Наумовски, Борче Даскаловски <b><i>Основни препораки за тренерите при изготвување на тренажните содржини за младите кошаркари</i></b> .....	19
4. Иван Анастасовски, Лазар Нанев <b><i>Фер-плеј и етика во спортот</i></b> .....	27
5. Јошко Миленкоски, Андријана Мисовски <b><i>Техника на смечирање во одбојката</i></b> .....	33
6. Душко Иванов <b><i>Физичкото воспитување во македонија по втората светска војна до осамостојувањето</i></b> .....	41
7. Александар Туфекчиевски, Александар Ацески <b><i>Извадок од проектот податоци за системот училишен спорт во република македонија</i></b> .....	47
8. Александар Симеонов, Зоран Радиќ, Астрит Исени <b><i>Биомеханичка анализа на фрлање диск</i></b> .....	55
9. Даниела Шукова-Стојмановска <b><i>Важноста на водата за организмот</i></b> .....	60
10. Руждија Калач, Серјожа Гонтарев <b><i>Анализа на основниот боксерски став</i></b> .....	67
11. Катерина Спасовска, Фиданка Василева <b><i>Англиски валцер кралица на танците</i></b> .....	75
12. Владимир Вуксановиќ, Јован Јовановски <b><i>Функционален тренинг</i></b> .....	82

## ЗДРАВ И ДОЛГОВЕЧЕН 'РБЕТ



УДК: 616.711-002:615.8]:796.012.62

**Вујица Живковиќ**

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје,  
Факултет за физичко образование, спорт и  
здравје, Република Македонија  
е-пошта: zivkovicvujica@yahoo.com

**Стефан Велјаноски**

### АПСТРАКТ

Многу често зад болката во вратот, во рамото и во раката се крие сериозно заболување што не треба да се занемарува. Станува збор за цервикален проблем што се наоѓа на второ место по застапеност – веднаш по лумбосакралниот синдром.

Цервикалните пршлени го градат костурот на вратот. Најмалите од 24-те подвижни пршлени се лоцирани меѓу краниумот и торакалните пршлени. Малата големина е поради фактот дека тие носат значително помала тежина од поголемите инфериорни пршлени. Релативната дебелина на дисковите, речиси хоризонталната поставеност на зглобните површини и малата телесна тежина што ја носи оваа регија овозможуваат најголем опсег на движења од сите регии на 'рбетниот столб. Тука стабилноста е жртвувана заради подвижноста која ја прави особено подложна на трауми.

Овој синдром е група од знаци и симптоми што се манифестира со болка во вратниот дел од 'рбетот и со радијација на болката во рамената и во рацете, во поттилот подрачје (поттилна главоболка), во лопатките. Обично станува збор за болка, за боцкање, за сензорни нарушувања, за мускулна слабост.

Клучни зборови: цервикална спондилоза, кинезитерапија, физикална терапија, рехабилитација, вежба.

### HEALTHY SPINE

Vujica Zivkovic, Stefan Veljanoski  
„Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje, Faculty  
of Physical Education, Sport and Health, Republic of  
Macedonia

### ABSTRACT

Very often, a serious illness is hiding behind the pain in the neck, shoulder and arm, which should not be disregarded. It is a cervical problem that is ranked on the second place – immediately after lumbosacral syndrome.

The cervical vertebrae built the skeleton of the neck. The smallest movable vertebrae, the cervical vertebrae, are located between the cranium and the thoracic vertebrae. They are small because of the fact that they carry significantly smaller weight than the bigger inferior vertebrae. The relative thickness of the discs, almost the horizontal placement on the joint surfaces and the low body weight that carries this area, enable the greatest range of motion from all regions of the spine. In this area stability is sacrificed for mobility, which makes it particularly susceptible to trauma.

This syndrome is comprised of a group of signs and symptoms that are manifested by pain in the cervical spine and by radiation of the pain in shoulders and arms, under the occipital area and the scapula. Usually it comes to pain, tingling, sensory disturbances, muscle weakness.

Key words: cervical spondylosis, kynesitherapy, physical therapy, rehabilitation, exercise

## ВОВЕД

**Б**олките во вратот се многу честа појава, а основна причина е модерниот начин на живот, предолгото седење и работењето во неправилна принудна положба на телото. Причинители на тегобите се механички нарушувања на структурите на вратот, како и ненадејни движења или лошо држење на телото.

Тегобите најчесто се јавуваат при учење на стол во свиткана положба, седење пред компјутер, лежење на кревет со глава подигната на перница, при гледање телевизија и слично. Во овие положби главата е навалена нанапред, што го напрега или го оптоварува задниот дел од вратот каде што се наоѓаат мускули, тетиви, зглобни лигаменти, мали зглобови и меѓупрешленски плочки или дискови.

Болката во вратот може да се појави и по активности што бараат свртена положба на главата како што е работа на таван, поставување завеса, поставување високи полици и слично. Освен модерниот начин на живот, принудна положба на телото или долготрајно седење, постојат и други фактори што ја стимулираат нивната појава како што се: возраст (најчесто нарушувањата се јавуваат меѓу 35-тата и 45-тата година), прекумерна телесна тежина, небалансирана исхрана со недостиг на хранливи материи, пушење, климатски услови (ладно, влага, ветер), остеопороза, слаба мускулна сила, влијанија на околината (бучава, лошо осветлување, работна маса и стол), неправилно држење, повреди, замор, стрес и др.

Болките во вратот, во рацете, во горниот дел на градниот кош, како и меѓу лопатките можат да се појават релативно рано, а поради побрзото слабеење на мускулите. Промени на вратните прешлени почесто се јавуваат кај жени отколку кај мажи. Погрешно е мислењето дека болката ја предизвикуваат климатските промени, тие само ги зголемуваат тегобите, но не се нивен причинител. Вратот е најподвижниот дел од 'рбетот кој ѝ дава цврста потпора на главата и ѝ овозможува голема подвижност.

### Што претставува цервикална спондилоза?

Цервикалната (вратна) спондилоза е уште наречена цервикален остеоартритис. Тоа е состојба што вклучува промени на коските, на дисковите и на зглобовите на вратот. Овие промени се предизвикани од нормалните промени при процесот на стареење. Со годините, дисковите на вратниот дел на 'рбетот постепено се трошат, губат течност и стануваат крути. Цервикална спондилоза обично се јавува кај средновеќни и постари луѓе.

Како резултат на дегенерацијата на дисковите и на 'рскавицата, абнормални израстоци наречени остеофити можат да се формираат во коските на вратот. Овие абнормални израстоци можат да предизвикаат стеснување на внатрешниот сид на 'рбетниот канал или на отворите низ кои излегуваат 'рбетните нерви. Ова претставува поврзана состојба што се нарекува цервикална спинална стеноза.

Цервикалната спондилоза најчесто предизвикува болки и вкочанетост во вратот. Иако цервикалната спондилоза е ретко прогресивна, корективната хирургија може да биде корисна при потешки случаи.

### **Кои се симптомите на цервикална спондилоза?**

Симптомите можат да резултираат од компресијата на спиналниот мозок, од корените на спиналните нерви или и од двете. Доколку спиналниот мозок е компресиран, обично првиот знак се промените во одењето. Движењата на нозете можат да станат спастични, а одењето да биде нестабилно. Сензациите во стапалата и во дланките можат да бидат намалени. Вратот станува болен и помалку флексибилен. Кашлањето, кивањето и останатите ненадејни движења на вратот можат да ги влошат симптомите. Понекогаш рацете се повеќе зафатени од нозете и стапалата. Доколку се чести, притисокот може да ја оштети функцијата на мочниот меур и функцијата на цревниот систем. Доколку се притиснати спиналните корени, присутни се болки во вратот кои ирадираат кон главата, рамењата и рацете. Мускулите во едната или двете раце слабеат и атрофираат. Рефлексите на рацете можат да бидат намалени.

Симптомите на цервикална спондилоза вклучуваат:

- Вкочанетост и болки во вратот;
- Главоболки што можат да се пренесат од пределот на вратот;
- Болка во рамената и во рацете;
- Неспособност целосно да се сврти главата. Претставува проблем и при возење.

Симптомите на цервикална спондилоза имаат тенденција да се подобрат со активен одмор. Симптомите се најтешки во утринските часови и повторно на крајот на денот.

### **Што вклучува третманот на цервикална спондилоза?**

Во повеќето случаи, третманите за цервикална спондилоза се конзервативни. Тие вклучуваат:

- Одмор;
- Употреба на нестероидни антиинфламаторни лекови или други ненаркотични производи за ублажување на болката од воспалението;
- Киропрактична манипулација што може да помогне да се контролираат епизоди на силна болка;
- Носење на помагало на вратот со цел да се ограничи движењето и да се обезбеди поддршка;
- Физикална терапија – вклучувајќи ја и примената на контрастна терапија, влечење, масажа и др.;
- Кинезитерапија.

#### **❖ Физикална терапија**

Лекарите најчесто препорачуваат одмор во кревет, но наместо мирување болните ги извршуваат своите вообичаени активности притоа користејќи ја болката како мерка колку е оптоварен вратот. Физикалната терапија често се фокусира на јакнење на мускулите и зголемување на флексибилноста на вратот. Во физикалното лекување на вратната дискус хернија се применуваат следниве методи што имаат значајна улога во процесот на лечење на дискот:

1. **Ласерот** и неговата стимулативна емисија на електромагнетно зрачење од спектарот на нејонизирачките зрачења стана речиси незаменлив во физикалната медицина. Дејството на ласерот е повеќекратно: влијае против болката (аналгетски), против отокот (антиедематозно), против воспаление на ткивото (антиинфламаторно), го намалува грчот кај мускулите (спазмолитично).

2. Како и ласерот, така и **магнетот** (магнетотерапијата) нема ограничено дејствување и не предизвикува термички ефект. Енергијата на магнетното поле зазема значајно место во лекувањето бидејќи ги смалува отокот, болката, воспалението.

3. **Електротерапија** е постапка во која електричната струја се користи за лекување на болни состојби. Општо земено, електротерапијата ги смалува болката и отокот и ги смирува воспалителните процеси.

## TENS

Електротерапевтската процедура наречена TENS – транскутана електронервно мускулна стимулација е метод на лекување на болката со електрична иритација на сензорните нервни завршетоци во кожата. Ова е постапка што прави блокада на болката и ги заменува досега употребуваните блокади на нервите со анестетици или со акупунктура.

### Дијадинамични струи

Дијадинамичните струи се нискофреквентни импулсни струи. Нивната фреквенција е во опсег од 50 до 100 Hz. Дејството на овој тип на електротерапија е аналгетско, ги шири крвните садови и предизвикува локална хиперемија (го намалува зголемениот мускулен тонус).

### Интерферентни струи

Интерферентните струи претставуваат нискофреквентни наизменични струи што настануваат ендогено во ткивата со интерференција на две среднофреквентни струи од две независни струјни кола, чија разлика во фреквенцијата се движи во рамките на одреден опсег. Повисоките фреквенции имаат поизразен инхибиторен и аналгетски ефект, додека ниските фреквенции имаат поизразен стимулативен ефект врз ткивата.

**Константна фреквенција** се користи за намалување на болката и за инхибирање на симпатикусот. Ритмичката фреквенција кај посттравматски состојби (повреди на меките ткива, контузии) предизвикува намалување на болката, попуштање на мускулните грчеви, подобра циркулација, како и ресорпција на едемот.

**Сонотерапија или терапија со ултразвук (УЗ)** подразбира терапевтска примена на звучни бранови од околу 1000 kHz. Дејството на ткивото е повеќекратно. Игра улога во проширување на крвните садови, дејствува против болката, против воспаленија, против отоци, го смалува грчот на мускулите и ја зголемува надразливоста на нервите.



### ❖ Кинезитерапија

Кинезитерапевтот за секој пациент треба да направи детална кинезитераписка програма. Кинезитераписката програма содржи задачи на кинезитерапијата, методи за остварување на наведените задачи и нивно дозирање. Програмата на кинезитерапијата зависи од стадиумот на заболувањето, од функционалниот наод, од возраста на пациентот и од неговата општа состојба.

Посебна евалуација се спроведува низ мерења на следниве показатели:

- Мерење на обемот на движења;
- Мускулен тест кон лезијата на коренот што е зафатен;
- Функционален статус, кинезиолошка анализа и отстапувања од нормалниот постурален став;
- Кинезиолошка анализа на оддалечените сегменти што се последица на цервикално оштетување.

#### **Задачи на кинезитерапијата се:**

- Одржување на физиолошкиот обем на движења во цервикалниот дел;
- Корекција на асиметријата – условена поради мускулна слабост или скратени меки ткива;
- Јакнење на мускулната сила на ослабените мускули;
- Подобрување на циркулацијата и на трофиката;
- Редукација на функцијата;
- Ергономска едукација.

#### **Методи на кинезитерапијата:**

- PNF-техника – тродимензионални, дијагонални и спирални движења;
- Klein-Vogelbach техника – стабилизациони вежби;
- Вежби за корекција на држењето на телото;
- Статички вежби за јакнење на паравертебралната мускулатура и на мускулатурата на горните екстремитети;
- Вежби за истегнување што ја подобруваат еластичноста;
- Вежби за релаксација.

#### **PNF - Проприоцептивна невромускулна фацитација**

PNF е акроним за проприоцептивна невромускулна фацитација. Ова е еден вид тренинг за флексибилност што е уникатен по тоа што бара партнер или надворешен извор на отпор за да се изврши правилно. Системот PNF вклучува истегнување и контракција на мускулната група со која се работи. Овој начин на истегнување првично беше развиен како еден вид физикална терапија, а потоа како

систем за зголемување на флексибилноста. Системот PNF за истегнување се изведува во две фази и три циклуси на повторување.

○ **Пасивно истегнување**

Пасивното истегнување е начин на истегнување каде што се изведува позиција во која се задржуваме без никаква дополнителна помош или со отпорот на партнерот или некој друг начин. Ова е првата фаза од системот PNF и е еден вид истегнување што повеќето луѓе го користат за да ја подобрат нивната флексибилност.

○ **Изометриско истегнување**

Изометриско истегнување вклучува отпор на мускулните групи преку изометриска контракција или тензија на мускулите што се истегнуваат. Ова најчесто се постигнува со помош на партнер или со користење сид или некој друг вид недвижен објект што ќе обезбеди отпор. Овој тип истегнување, исто така, игра голема улога во системот PNF за флексибилност.

➤ **Вежби за корекција**

Треба да се каже дека преку активната форма на корекцијата се поправаат положбата, дисбалансот, деформитетот, дефектот на функцијата, лошото држење. Сите други форми на корекција се пасивни. Во корективни вежби спаѓаат вежбите за истегнување, активните вежби, потпомогнати вежби за јакнење на слабата страна, вежби за хиперкорекција, вежби за обликување. Преку вежбите за истегнување се истегнуваат скратените меки структури што придонесуваат за лошото држење или деформитетот. Тие го форсираат движењето наспроти скратувањето.

Активни движења ќе се применат секаде каде што е можно да се изведе полн опсег на движење, а таму каде што тоа не е можно се додава мануелна потпора во склоп на активно потпомогнатото движење сè со цел да се добие максимално истегнување кај изразените скратувања. Некогаш е потребно да се направи хиперкорекција, на пример, кај деформитети на 'рбетниот столб кога се користат асиметрични вежби и секогаш кога е неопходно за враќање на функцијата.

Вежбите за обликување се користат кај полесни нарушувања (лошо држење) како последица од долго заземање принудна положба, мирување, неактивност на здрави мускули, лошо седење или одење подолг период. Тие се изведуваат во различни положби, прво во лежечка (растоварувачка), потоа во четириножна растоварувачка, седејќи на петици, стоејќи и стоејќи во вис (растоварување преку рацете и рамениот појас).

➤ **Вежби за јакнење на мускулатурата**

Зависно од постојната мускулна снага, овие вежби можат да се поделат на вежби за одржување и вежби за зголемување на снагата на мускулите. Нормално вршењето на секојдневните активности е доволно за одржување на мускулната снага, а уште подобро е ако кон нив се додадат рекреативни активности, на пример, аеробик. Кога мускулната снага е намалена, потребно е прво да се тестира, а потоа да се почне со третманот за да можат резултатите да се споредуваат со почетната состојба.

Најмалку напорни вежби за мускулна снага се оние што се изведуваат со волни изометриски контракции бидејќи тие не го придвижуваат сегментот, а и не се совладува силата на Земјината тежа. Единствен отпор што се совладува е внатрешниот отпор на мускулите и на околните структури. Снагата на мускулите се зголемува пропорционално на бројот на повторувањата и јачината на контракцијата.

Волни изометриски контракции можат да се изведат против дополнителен отпор со што се зголемува мускулната затегнатост без придвижување на споевите.

Вежбите за снага можат да вклучат контракции со совладување на Земјината тежа што дејствува на сегментот кој се движи. Доколку се работи за контрактура (состојба и на активно и на пасивно ограничување на подвижноста), прво е потребно да се стекне увид дали контрактурата е резистентна, односно тврдокорна на третманот за зголемување на подвижноста, а дури потоа да се оди на третман за јакнење на мускулите. Јакнење на мускулите пред решавање на контрактурата може да ја одржува контрактурата.

Кога се применуваат активни вежби со цел да се јакне мускулната снага важен е изборот на почетната положба за вежбање. Имено, треба да се одбере положба во која сегментот ќе се движи против Земјината тежа, со полн опсег, од една до друга крајна положба. По ова вежбите се дозираат со прогресивно оптоварување до можен полн отпор со помош на тегови со различна тежина, вреќички со песок, експандери, притисок со рака итн.

Кога се додава отпор се води сметка за ефектот на лостот. Максимален ефект се постигнува со ангажирање минимум 40 до 50% од мускулната снага во контракција (1RM (One repetition max) – тест на максимално подигната тежина во еден обид). Снага помала од 20% не е ефикасна за спречување на атрофија на мускулот. Кога се користат волни контракции против отпор силата на дополнителниот отпор не смее да биде толку голема за да го попречува движењето. Ефектот е максимален ако се постигнува 60 до 70% од 1 RM.

#### ➤ **Вежби за истегнување – тракција**

Вежбите за истегнување се применуваат во сите фази на еден третман, најчесто во почетната. Нивна цел е издолжување на меките ткива на зглобовите, на тетивите и на мускулите. Ефектот доаѓа побрзо доколку се дејствува со надворешна сила (пасивна) на крајната точка на кракот, односно доколку товарот се стави колку што е можно подалеку од зглобот и се користи помал напор. Пливањето е многу ефикасно за истегнување на сите меки структури.

Има повеќе техники за истегнување:

1. Техника на кратки, осцилирачки пасивни движења;
2. Вежби со кратко истегнување;
3. Вежби за истегнување одвреме-навреме;
4. Вежби со долго истегнување;
5. Вежби со осцилирачки пасивни потпорни движења;
6. Вежби за истегнување преку манипулација и мобилизација;
7. Вежби за истегнување на рбетниот столб.

### ➤ Вежби за релаксација

Самото име покажува дека се работи за вежби за опуштање, за олабавување, односно за смалување на затегнатоста на мускулите.

Активната релаксација бара исклучување на сите надворешни фактори што дејствуваат надразнувачки (силна светлина, бучава и сл.). Пациентот треба физички и психички да се смири и да ги отфрли сите мисли и воден од инструкциите на терапевтот да се концентрира на своето тело, на пример терапевтот бара од пациентот да ја почувствува едната нога со целата нејзина тежина на подот, да ги почувствува прстите, да ја почувствува целата рака итн. Освен лежечка положба на грб, можат да се заземат и други положби погодни за релаксација, на пример како тие за изведување вежби за дишење.

Ако пациентот не може сам да учествува во изведувањето на вежбата, тогаш вежбите се изведуваат со директно учество на терапевтот при што може да се користат повеќе техники: вежби за издолжување на скратените мускули, вежби со концентрични контракции на антагонистите со задршка во крајната амплитуда, ритмички вежби со нишање, пендуларни вежби што се изведуваат бавно со сегмент во вертикална положба, вежби со наизменични и реципрочни контракции (врз основа на принципот на реципрочна инервација  контракција на антагонистот предизвикува опуштање на спастичниот мускул), движења на спротивни групи мускули, како и примена на вибрации врз антагонистичкиот мускул.

### ПРИЛОГ-ВЕЖБИ ЗА ИСТЕГНУВАЊЕ НА ЦЕРВИКАЛНИОТ ДЕЛ ОД ВРАТОТ

⇒ Една од најдобрите вежби што може да ви ја препорача вашиот кинезитерапевт е свиткување на брадата што ќе ви помогне да ги истегнете вашите вратни мускули и ќе ви помогне да ја задржите правилната положба. Вежбата може да се изведува во седната или во легната супинирана положба.

Изведба во легната положба: започнуваме во супинирана положба гледајќи кон плафонот. Придвижете ја брадата кон градите и задржете ја оваа положба 5 секунди. Треба да почувствувате пријатно истегнување од вратот до базата на черепот. Повторете го ова движење десетпати.

Изведба во седечка положба: најпрво осигурајте се дека одржувате правилна положба на грбот. Потоа, гледајќи напред, придвижете ја главата кон назад така што вашата брада е прилепена кон долу. Со останатиот дел на главата не треба да изведуваме никакви други движења. Повторете десетпати задржувајќи ја положбата 5 секунди при секое повторување.





- ⇒ Вежбата од типот на ротација на главата од страна во страна помага да ја намалите напнатоста во задниот дел на вратот. Исто така помага да се зголеми мобилноста на овој дел. Може да се изведува во седната или во легната супинирана положба.

Изведба во легната положба: започнете со ротирање на брадата кон вашето десно рамо. Можете да ја искористите вашата рака за да ја повлечете главата повеќе. Задржете 20 секунди. Потоа ротирајте ја главата кон вашето лево рамо. Повторно можете да ја користите вашата лева рака за да ја повлечете брадата подлабоко во истегнувањето. Задржете 20 секунди и повторете 3 до 5 пати на секоја страна.

Изведба во седечка положба: Заземате правилен исправен став, штом сте сигурни дека имате правилна постурална фигура, започнувате со ротирање на брадата кон вашето десно рамо. Можете да ја искористите вашата десна рака со цел да ја донесете брадата поблиску до вашето рамо. Задржете 20 секунди и потоа повторете го истото кон вашето лево рамо, повторно користејќи ја левата рака да навлезете подлабоко во истегнувањето. Повторете на двете страни 3 до 5 пати.

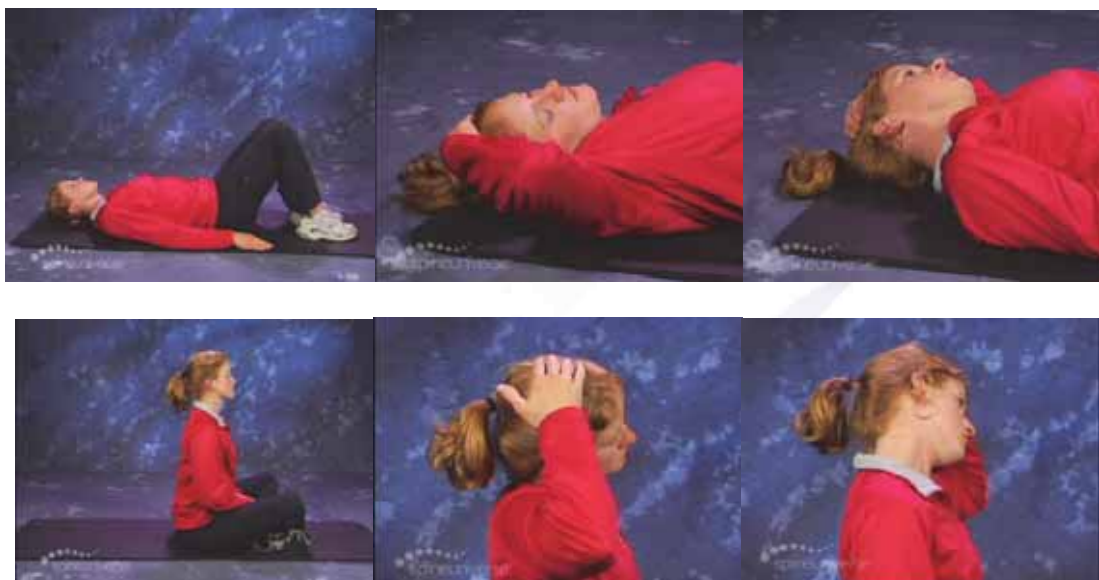


- ⇒ Вашиот кинезитерапевт може да ви ја препорача вежбата истегни на страна со цел да се намали напнатоста во страничниот дел на вратот, а исто така да се зголеми и неговата мобилност. Вежбата може да се изведува во седната или во легната супинирана положба.

Изведба во легната положба: започнете ја вежбата со свиткување на вратот вдесно така што вашето уво треба да го допре десното рамо. Можете да ја искористите и десната рака со цел да го донесете вратот подлабоко во истегнувањето. Задржете ја оваа положба 20 секунди и потоа повторете го

истото движење кон вашето лево рамо. Повторно можете да ја искористите вашата лева рака со цел да го доведете вратот во подлабоко истегнување. Вежбата треба да се повтори 3 до 5 пати во секоја страна.

Изведба во седечка положба: започнете со правилен исправен труп во пријатна седечка положба. Потоа донесете го вашето десно уво кон десното рамо. Повторно можете да ја искористите вашата рака за да направите подлабоко истегнување. Задржете 20 секунди и повторете го истото кон левото рамо. Вежбата треба да се повтори 3 до 5 пати во двете страни.



## ЛИТЕРАТУРА

- Adler, S. S., Beckers, D.: PNF u praksi; M. Pavlovič, Beograd, 2006.  
 Bimal Chhajjer: "Cervical Spondylosis" Diamond Pocket Books, England, 2014.  
 Vulović, D.: Osnovi kineziterapije 2; Beograd, 2005.  
 Вуловиќ Драган: Основи кинезитерапије 4. Третман вежбама. Клиника за рехабилитацију „Др. Мирослав Зотовиќ“, Београд, 2001.  
 Живковиќ В.: Авторизирани предавања по предметот кинезитерапија. Факултет за физичко образование, спорт и здравје. Скопје, 2014.  
 Milorad R. Jevtič: Klinička kineziterapija; Naša knjiga, Beograd, 2006. Костадинов, Д: „Физикална терапија“, Полиграф: Пловдив, 1991.  
 Pavlovič, M.: Odabrana poglavlja iz kineziterapije; Beograd, 2004.  
 Павловиќ Милица: Одбрана поглавја из опште/основа кинезитерапије. Виша медицинска школа, Београд, 2004.  
 Shiv Dua: "Manage & Cure Neck Pain Cervical Spondylosis" Publishers Pvt Ltd, England, 2006.  
<http://www.spineuniverse.com/conditions/spondylosis/video-series-exercises-cervical-spondylosis>  
<http://www.webmd.com/osteoarthritis/guide/cervical-osteoarthritis-cervical-spondylosis>

## АНКСИОЗНОСТА ВО СПОРТОТ



УДК: 796:159.942.5

**Ленче Алексовска Величковска**

Факултет за физичко образование, спорт и здравје,  
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ - Скопје  
е-пошта: lencealex@yahoo.com

### АНКСИОЗНОСТА ВО СПОРТОТ

#### АПСТРАКТ

Анксиозноста е психичка појава што влијае врз целокупното поведење на личноста, па и врз спортскиот успех. Тоа влијание може да биде позитивно или поттикнувачко и негативно или инхибиторно. Позитивното или поттикнувачкото влијание на анксиозноста кај спортистот ќе предизвика поголема мобилизација на расположливите сили и способности кои сепак ќе доведат до зголемена мотивација, истрајност и концентрација во успешно спортско натпреварување. Негативното или инхибиторно влијание на анксиозноста кај спортистот ќе предизвика намалување на потенцијалот на силите потребни за успешно натпреварување, намалување на моќта за концентрација, несоодветна мотивација на кои ќе се надоврзе чувството на инфериорност, сомнеж и недоверба во сопствените способности, а тоа секако значи послаб спортски успех или пораз.

Клучни зборови: психолошки процеси, анксиозност, психолошка подготовка.

### ANXIETY IN SPORT

Lenche Aleksovska Velichkovska  
„Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje,  
Faculty of Physical Education, Sport and Health,  
Republic of Macedonia

#### ABSTRACT

Anxiety is a psychological state which has influence on the overall behavior and on the sport success as well. This influence might be positive or stimulating or negative or inhibitory. The positive or stimulating influence of the anxiety of the sportsmen causes bigger mobilization of the available strengths and abilities which still causes increased motivation, endurance and concentration in a successful sport competition. The negative or inhibitory influence of the sportsmen's anxiety causes decrease of the potential of strengths which are necessary for successful competition, decrease of the power of concentration, improper motivation, followed by inferiority feeling, doubt and non-confidence in own skills, which anyhow means worse sport results or even a debacle.

Key words: anxiety, concentration, somatic and cognitive anxiety, sport success.

## ВОВЕД

Сегашниот развој на спортот и барањата кои се поставуваат пред спортистите ја наметнуваат потребата тој да се проучува од сите аспекти на научните дисциплини што се интегрален дел од науката за спортот.

Голем број на истражувања од областа на спортската наука ја потенцираат улогата на психолошките фактори во постигнувањето на врвни резултати. За успех во спортот не се доволни само талент, тренинг, физичка, техничко-тактичка подготовка. Спортската активност е сложено однесување и со истражување на психолошките фактори се овозможува да се осознава, да се следи, да се менува и да се формира личноста на спортистот.

Во еден дел од спортската психологија е третирана и анксиозноста. Задачата да се дефинира анксиозноста не е ни малку едноставна. Не само затоа што во нашиот јазик нема збор што би ја опфатил целата термилошко - семантичка димензија на поимот анксиозност, туку и поради фактот дека и во стручната литература не се изградени задоволителни конвенции кога станува збор за распространетата употреба на овој поим. Она што во секојдневниот говорен јазик приближно одговара на анксиозноста се означува со термините: мачнина, страв, лошо претчувство, трема и др. Во поновата литература анксиозноста се дефинира како општа возбуденост, трепет, нејасен страв, загрозеност, ирационален страв. Тоа чувство по својата генеза е поврзано со можноста за неповолен исход при што личноста не само што не е свесна за причините, туку и не е свесна ни за своите чувства. (Рот, Хавелка, Звонаревиќ, Лазаревиќ, Керамичиев, Величковска, Вејли, Луфи, Тененбаум и др.)

Проблемот анксиозност во спортот е прилично запоставен, а бидејќи анксиозноста е негативна состојба што може да има високо детерминантни ефекти врз спортските активности, треба да биде подетално разгледана.

Анксиозноста се дефинира како општа возбуденост, како трепет, нејасен страв, како една непријатна емоционална состојба во која една сегашна и континуирана силна желба или нагон доведува до веројатност дека ќе ја промаши својата цел; тоа е фузија на страв со антиципација на идно зло.

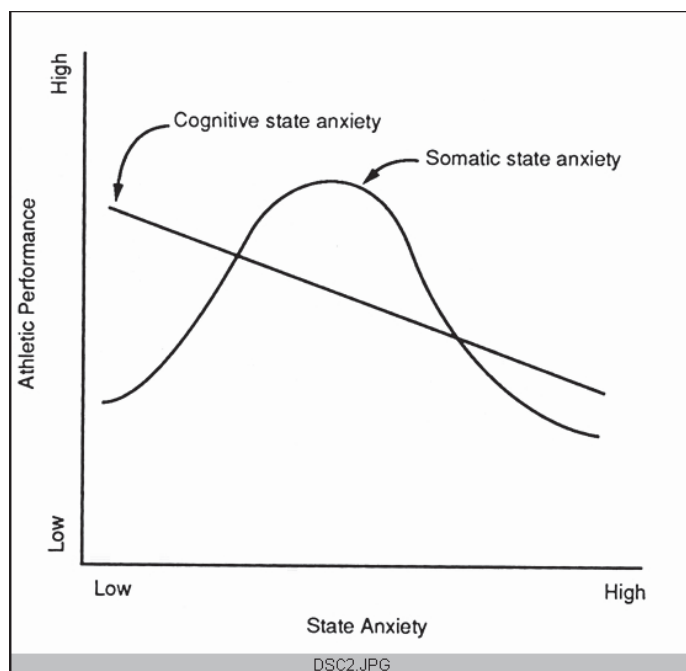
Неизвесниот исход на натпреварот е главна причина за трепет, за страв, за загриженост, за напнатост на спортистот и најчесто се манифестира како несигурност и губење на самодоверба. Може да се појави како диспозиција, како црта на личноста и како моментална состојба сврзана со некоја ситуација.

Анксиозноста често се опишува како состојба што вклучува реакција на моментална стресна ситуација. Бидејќи таа вклучува привремена реакција, реакцијата треба да се повлече штом ќе помине дејството. Од друга страна, анксиозноста како особина вклучува долготрајна хронична предиспозиција за чувствување вознемиреност во стресно опкружување. Значи многу спортисти доживуваат анксиозност токму поради нивната улога на спортисти. **Постигнување на оптимална анксиозност е сериозна задача на спортистот и на тренерот.** Тоа е една комбинација на оптимална емоционална подготвеност и емоционална стабилност на спортистот пред, за време на и по натпреварот.

Поновите резултати од истражувањата ја рedefинираат анксиозноста како мултидимензионален конструкт во чии рамки треба да се испитува когнитивната и соматската анксиозност. Соматското возбудување вклучува поголем број на физиолошки промени како: забрзано работење на срцето, потење на рацете, нелагодност во стомакот,



тешки нозе, забрзано дишење и сл. Оваа состојба на субјективен план се доживува како напнатост, тензија или пак како замор, безволност, апатичност и сл.



Слика 1. Мултидимензионален однос меѓу спортските перформанси и состојбата на анксиозност

Когнитивната анксиозност е предизвикана од внатрешни ментални стимуланси, а се пројавува со трепет, со нелагодност, со загриженост и со возбуденост во врска со неизвесноста и со очекуваните негативни резултати од натпреварот. Оваа компонента на анксиозноста е поконзистентна и посилно поврзана во негативна насока со изведувачката активност во однос на соматското возбудување.

Од Сл. 1. се гледа дека односот меѓу когнитивната анксиозност и успешноста во спортската изведба е линеарен и негативен. Тоа значи дека ако когнитивната состојба на анксиозноста се зголемува, успешноста на спортската изведба опаѓа, додека односот меѓу соматската анксиозност и спортската изведба добива форма на инвертна латинска буква „U“. Тоа значи ако соматската анксиозност се зголемува, тогаш и успешноста на спортската изведба се зголемува, но до некое оптимално ниво, а потоа таа изведба опаѓа како што соматската анксиозност континуирано се зголемува.

## ПОСЛЕДИЦИ ОД ЗГОЛЕМЕНА ПОЈАВА НА АНКСИОЗНОСТ

Анксиозните состојби имаат големи негативни последици во прецизното и во успешното изведување на спортските активности, како и по здравјето на спортистот. Најчести последици:

1. ГУБЕЊЕ НА ДОБРА КООРДИНАЦИЈА;
2. НАМАЛЕНА КОНЦЕНТРАЦИЈА НА ВНИМАНИЕТО;
3. СМАЛУВАЊЕ НА ПРИЕМОТ НА ИНФОРМАЦИИ;
4. НЕЗАДОВОЛСТВО И ФРУСТРАЦИЈА.

Кај анксиозноста е нарушено самопочитувањето и самодовербата поради чувството на инфериорност и чувството на сопствена слабост. Анксиозноста се јавува како конфликт меѓу желбите, тежнеењето да се постигне цел, од една страна, и треперење, нелагодност, возбуденост, страв дека целта нема да се постигне, од друга страна.

За да биде спортистот успешен потребно е да биде стабилен, мирен, сопствените емоционални состојби да ги стави под своја контрола. Емоционалните состојби можат да се контролираат, но во тој процес потребно е да се утврдат анксиозните извори на спортистот, а потоа да се совладаат вештините за самоконтрола на овие состојби.

## ЗАКЛУЧОК

Психолошкото тестирање во кое се вклучува и проценка на особината анксиозност неопходно е да се реализира кога младиот спортист влегува во професионалниот спорт за да може да се открие нивото на присутност, потоа да се следи и со соодветни техники да се стави под контрола на тренинг и на натпревар. Тоа, секако, е раната фаза од периодот на адолесценција што никако не смее да се прескокне доколку сакаме да постигнеме врвни резултати.

## ЛИТЕРАТУРА

- Vačanac, Lj. (1983): *Takmicarska anksioznost i sportska uspesnost*. Fizicka kultura бр.1, Beograd.
- Cox, R. (1990): *Sport psychology*. Wm. C. Brown publishers, USA.
- Havelka, N., Lazarević, Lj. (1981): *Sport i licnost*. Sportska knjiga, Beograd.
- Керамичиев, Д. (1999): *Психологија во физичкото образование и спортот*. Македонска искра, Скопје.
- Martens, R., Gill, D.L. (1976): *Trait anxiety along successful and non successful competitors who differ in competitive trait anxiety*.
- Martens, Vealey and Burton (1990): *Competitive State Anxiety Inventory-2*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maks, I., Tusak, M. (2003): *Psihologija sporta*. Znanstveni institut Filozofske fakultete, Ljubljana.
- Величковска, Л. (2004): *Практикум по психологија во физичкото образование и спортот*. Де Гама, Скопје.

## ОСНОВНИ ПРЕПОРАКИ ЗА ТРЕНЕРИТЕ ПРИ ИЗГОТВУВАЊЕ НА ТРЕНАЖНИТЕ СОДРЖИНИ ЗА МЛАДИТЕ КОШАРКАРИ



УДК: 796.323.2.015.2-053.6

**Милан Наумовски**

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија  
е-пошта: m\_naumovski2000@yahoo.com

**Борче Даскаловски**

### АПСТРАКТ

За успешна работа на кошаркарската школа во која се опфатени младите категории (до 14 години) потребно е да се направи едногодишна програма за работа како основа за понатамошната структура на месечно и на неделно ниво. Таа во себе треба да ги опфати сите содржини поврзани со: теоретското образование, развивањето на физичките способности, обучувањето на техниката и на тактиката, развивањето на дисциплината и, секако, вклопувањето на сите овие сегменти во игра за време на натпревар. Тренерот, заедно со неговиот стручен штаб (доколку постои), треба да изготват програма што објективно ќе може да се реализира во постоечките услови. Тренерот е најодговорната личност за реализирање на предвидената програма и од неговата стручност и приод кон работата ќе зависат и крајните резултати.

Клучни зборови: кошарка, програма, тренинг, млади играчи.

GUIDELINES FOR TRAINERS IN PREPARING THE FLIGHT SIMULATOR CONTENTS FOR YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Milan Naumovski, Borce Daskalovski  
University " Ss . Cyril and Methodius " in Skopje,  
Faculty of Physical Education, Sport and Health,  
Republic of Macedonia

### ABSTRACT

An effective basketball school that includes youth categories (to 14 years), needs to make a one-year working program as a basis for further structure on monthly and weekly basis. All related contents should be included therein, such as: theoretical education, development of physical abilities, training of technical and tactical development of discipline and, of course, integration of all these segments in the game during a match. The coach, together with its professional staff (if any) should prepare a program which objectively could be realized in the existing conditions. The coach is the most responsible person for realization of the planned program and the final results will depend on his expertise and approach to work.

Key words: basketball, program, young players, training.

**ВОВЕД**

**В**о последнава деценија рапидно се зголеми бројот на приватни кошаркарски школи во нашава држава. Нив најчесто ги отвораат некогашните кошаркари кои завршиле со својата кариера, професорите по физичко образование кои имаат афинитети кон кошарката, дипломираните спортски тренери по кошарка. Голем број кошаркарски школи се отворени од ентузијастички кои немаат никакви допирни точки со кошарката и на кој единствен интерес им е профитот. Најчесто кошаркарските школи функционираат без однапред изготвен план за работа, тренинзите се импровизација на самите тренери и притоа не се почитуваат ни најелементарните стандарди и критериуми потребни за задоволување на воспитно-образовните и на педагошките принципи. Уште посимптоматично е тоа што при отворањето на овие школи не се почитува и Законот за спорт од 2004 година кој забранува во спортските клубови и школи да работат лица без соодветно образование.

Пред да започне кошаркарската школа со работа со младите категории потребно е да се направи ориентациска (општа) едногодишна програма за работа како основа за понатамошната структура на месечно и на неделно ниво.

Младите тренери на почетокот треба да ги користат искуствата од постарите тренери за работа со младите категории. Младите и неискусни тренери не можат, а и не би требало да ја измислуваат содржината на работата кај овие категории ако веќе некој пред нив тоа го направил. Тренерите можат нешто да додадат или одземат, но не би требало да ја измислуваат целата содржина затоа што не е лесно ниту едноставно да се направи тренинг за овие категории. Меѓу подобрите програми за правилен развој и за работа со помладите категории (од 8 до 16 години) е Програмата за работа на кошаркарската школа на Ранко Жеравица, што е лесно достапна и се препорачува на сите млади тренери.

**ОСНОВНИ УПАТСТВА ЗА МЛАДИТЕ ТРЕНЕРИ**

Кога еден тренер ќе добие екипа тој прави селекција по возраст на играчите и започнува со работа.

Ако тренерот добил екипа од 14-годишни играчи за кои веќе го има изработено планот за тренинг (5 тренинзи неделно, од по час и половина), останува само да ги усогласи планот и содржината.

Бидејќи бројот на термини за натпревари и за тренинзи е голем, содржината на тренингот се изготвува според тој распоред.

Годишната содржина на тренингот се состои од 6 сегменти:

- теоретско образование;
- развивање на физички способности;
- техника;
- тактика;
- игра;
- дисциплина.

Во секој сегмент се одредуваат годишни теми што служат како патоказ во работата, што во текот на натпреварувачката сезона можат да се променат и да се прилагодат според потребите.

1. Теоретско образование

- Краток преглед на градбата и на функцијата на детскиот организам, и тоа како тренингот ќе дејствува за неговиот правилен развој;
- Значењето на загревањето во кошарката;
- Значењето на добро совладаните техники во кошарката (кога правилно ќе ја усовршат техниката нема да им биде досаден овој дел од тренингот);
- Значењето на индивидуалните тренинзи и завршувањето на домашните обврски;
- Правила на играта.

## 2. Развивање на физичките способности

- Општи вежби (за развој на снага на рацете и на раменскиот појас, на нозете, на стомачните и на грбните мускули);
- Вежби за развој на агилност (брзинска, скокачка агилност, развивање на способност за брзо одлучување и решавање на задачите);
- Вежби за брзина (брза реакција, проценка и предупредување);
- Вежби и елементарни игри за развој на агилност и на снага (користење на сопствената тежина, тежината на соиграчот, медицинки, дигање на тегови...);
- Вежби за скокност;
- Дополнителни активности (мал фудбал, одбојка, гимнастика...);
- Домашни задачи за развој на физичките способности.

## 3. Техника

- Напад (движење во став, додавање и примање топка, поаѓање во дриблинг и сите видови на дриблинзи, двочекор, застанување, пивотирање, шут, финтирање, движење без топка ....);
- Одбрана (одбрана од играч без топка, одбрана од играч со топка, избегнување на блокади, заземање на отворен и на затворен став во однос на топката, техника на движење лице во лице, финта со тело, техника на пресекување на топка, техника на блокирање на противнички играч...).

## 4. Тактика

- Напад (контранапад (во сите варијанти), позициски напад...);
- Одбрана (спречување од контранапад и од позициска игра...).

## 5. Игра

- Напад (контранапад со дриблинг по средина на терен, вертикални движења, наведување кон пост без топка, втрчување на скок на надворешните играчи (бекови и крила);
- Одбрана (избегнување блокади, запирање играч кој оди во контранапад со дриблинг, поставување на одбраната според движење на топката, пресинг одбрана на предната линија (плејмејкер, бек) на половина терен, а линијата зад (центри и крила) агресивната одбрана со навремено поместување кон останатите играчи...).

## 6. Педагошки мерки – дисциплина

- Совети за играчот;
- Совети за родителите;
- Помагање на играчите кои попуштиле со учењето;
- Анализа на работа на групата (опомени за недисциплина);
- Анализа на успехот во училиштето и дисциплината;

- Состаноци за советување на родителите и играчите со управата на клубот;
- Односот на играчите кон тренерот, соиграчите, публиката, клубот;
- Однесување на кошаркарите на јавни места, натпревари на домашен и на гостински терен;
- Однесување во просториите на самиот клуб, училиштата каде што се одржуваат тренинзите;
- Анализа на успехот на кошарката и успехот во образованието (на полугодие и на крајот на училишната година).

Кога ќе биде готова годишната програма за работа се пристапува кон втората фаза, месечната програма. Основата за изработка на месечната програма директно зависи од годишната. Тезите од годишната програма се разработуваат и се користат во понатамошната работа, но сега разложени во поттези.

Првата верзија на програмата се пишува со молив (за да може да се избрише и да се поправи). Кога ќе се утврди точноста на самата програма се препишува со пенкало.

Во испланираните тренинзи (на ниво на недела) секогаш се внесува и однапред се знае што точно ќе се работи (обрана, напад, техника...).

За време на предвидените тренинзи во една недела не може да се работи на сите области (техника, одбрана, шут), туку сето тоа се работи едно по едно.

Месечната програма за работа дава слика за тој месец, во неа се следи бројот на тренинзите, како и континуираниот број за повеќе месеци, за полусезоната и за крајот на сезоната.

Кога ќе се заврши со изработката на месечната програма се преминува на неделната програма, микроциклус. Ова всушност претставува најважен дел од работата што се базира на најсвежите факти што се случуваат неколку дена пред и потоа.

При изработката на неделната програма треба да се посвети големо внимание на двата важни сегмента: дали тренирачкиот процес е во фаза на подготовка или е во натпреварувачка фаза.

Ако екипата е во фаза на подготовка треба да се води сметка за:

- моменталната физичка подготвеност на екипата;
- степенот на мотивација за работа;
- степенот на напредок на техничко-тактички план;
- каква е ситуацијата со термините во салите, времето на одржување на тренингот и дали родителите се присутни на тренинзите;
- во која фаза е училишната година (почеток на годината во кој се врши селекција, полугодие или крај на учебната година) според што и се прават оптоварувањата за време на тренинзите.

Доколку екипата е во натпреварувачка фаза, каде што за викенд се играат првенствени натпревари, тогаш неделниот микроциклус треба да ги содржи следниве елементи:

- здравствена состојба на играчите;
- анализа од претходните настапи;
- следните противници;
- резултатите;
- анализа на најсилното оружје на следните противници (висина на играчите, шутерски способности, успешност на шут за 3 поени...);
- условите во кои се игра натпреварот;
- судиите и начинот на кој ја извршуваат својата работа.

Неделните микроциклуси меѓусебно се разликуваат. Разликата во неделните микроциклуси зависи од тоа за кој период се однесуваат: за подготвителниот, за основниот или за натпреварувачкиот период.

Микроциклусите во подготвителниот период претставуваат дел од една целина, додека пак во натпреварувачкиот период секој за себе претставува целина затоа што секој противник е различен. Победата или поразот може да ја сменат ситуацијата во екипата меѓу играчите и на релација тренер–играч.

Најпрактично е неделните микроциклуси да се програмираат по завршувањето на последниот натпревар затоа што тогаш се располага со најсвежи податоци за сопствената игра и за играта на противникот. Во овој микроциклус може да се променат и прилагодат новонастанатите ситуации затоа што во меѓувреме имаме сознанија за нови детали на нашиот противник:

- повреда на најдобриот играч во противничката екипа;
- имаме сознанија дека противникот подготвува нова тактика за која не сме добро подготвени;
- најдобриот шутер од противничката екипа се враќа во екипата;
- во нашата екипа имаме нов играч кој е повисок од другите со што сме добиле на висина и пробуваме да играме преку него.

Овој пример ни укажува дека не смееме цврсто да се придржуваме кон изработената програма бидејќи секогаш се појавуваат нови случувања што ќе нè принудат да го промениме неделниот циклус.

Содржината на неделниот микроциклус се состои од подготовка на екипата и на поединецот (играчите).

- Физичката подготовка кај младите играчи е присутна на секој тренинг затоа што тие се во фаза на развој;
- Ако погрешно се работи, подоцна грешките тешко се поправаат;
- Усовршувањето на техниката е, исто така, присутна на секој тренинг;
- Техниката се усовршува до крај на играчката кариера;
- Младите играчи лесно се прилагодуваат на условите, па затоа тренерите треба да бидат доста иновативни и постојано да осмислуваат нешто ново;
- Усовршувањето на шутот секогаш се работи на крајот од тренингот, а кај младите играчи треба да биде од натпреварувачки карактер за играчите да имаат поголема концентрација и мотивација;
- Кога екипата е во фаза на увежбување, убаво е да се одигра и некој контролен натпревар со послаба екипа.

Секој тренер на денот пред натпреварот треба да го направи следново:

- денот пред секој натпревар е најважен ден кога треба да се подигне мотивацијата кај играчите;
- на денот пред натпреварот му се препорачува не секој тренер да одржи краток, но интензивен тренинг за да го подигне тонусот кај играчите. Во овој случај играчите чувствуваат поголема одговорност пред одигрувањето на натпреварот;
- со овој начин на работа се посветува внимание на физичката ангажираност, од една страна и менталната подготовка на играчите, од друга страна;
- Играчите треба да бидат насочени да размислуваат само на она што им го кажал тренерот и за што ги подготвувал за претстојниот натпревар (не смее да се случи она што го кажал тренерот да не биде испочитувано);
- тренингот пред натпреварот не смее да биде подолг од времетраењето на самиот натпревар. На тој начин се обезбедува потребното ниво на подготвеност кај играчите пред претстојниот натпревар;

- на состанокот што ќе се одржи на ден пред натпреварот се врши теоретска анализа на противникот;
- тренерите во сениорски ранг имаат потешкотии да ја задржат мотивацијата кај своите најдобри играчи, особено пред натпревар со послаб противник. Според ова најважно е младите играчи уште во најраните години да создадат навика да ги слушаат и извршуваат сите наредби од тренерот.

Многу важен сегмент од работата на тренерот е и денот кога се игра натпреварот. Најважно на денот на натпреварот е играчите да бидат максимално психички и тактички подготвени. За да се оствари оваа цел треба да се користат разни методи со кои играчите би останале ангажирани во текот на целиот ден. За тоа е потребно:

- на играчите да им бидат обезбедени услови за забавни игри и за дружење (карти, шах, билијард...);
- доколку натпреварот е закажан во вечерните часови, тренерот да одржи попладневен тренинг не подолг од половина час;
- по попладневниот тренинг да се одржи заеднички состанок на кој ќе се повтори однапред договореното за претстојниот натпревар. Ако тренерот во текот на денот дошол до некои нови информации во однос на противникот, овие информации исто така се вклопуваат во новата тактика;
- пред почетокот на натпреварот тренерот го одржува последниот состанок со играчите;
- бидејќи овде станува збор за млади категории играчи, сето ова ќе биде прилагодено на нивната возраст.

Овој период е најважен во формирањето на младиот играч. Во зависност од тоа како се работи со младите играчи, такви играчи ќе имаме и во сениорската конкуренција. Со младите категории играчи треба да работат најдобрите тренери-педагози кои ја знаат технологијата на тренингот, но ги знаат и сите педагошко-методски принципи на работа. Како што е случај во образованието каде што со учениците работаат стручни лица (наставници, професори, доктори на науки), така треба да биде и во спортот.

## ПЕДАГОШКИ И МЕТОДСКИ СОВЕТИ

1. Во процесот на учење на кошаркарската игра постојат 3 фази:
  - обука;
  - увежбување;
  - усовршување.
2. Техниката е основа на играта, која треба да се совлада совршено.
3. Техничката подготовка е основа на тактичката подготовка.
4. Нападот и одбраната се учат паралелно, па токму затоа и паралелно се програмираат.
5. Со образованието секогаш оди и воспитувањето.
6. Со младите играчи треба да се биде стрплив и упорен.
7. Тренерите кои работат со млади категории мораат да вложат многу енергија и да бидат свесни дека многу од младите кошаркари нема да станат играчи и покрај огромниот труд кој го вложиле.
8. Тренерот на почетокот треба да програмира едноставни задачи за да може играчите да ги исфорсира во работата.
9. Новите задачи се поставуваат откако ќе се завршат (совладаат) едноставните.
10. Оние деца кои не можат да ги истакнат своите квалитети на тренинзите со екипата треба да тренираат индивидуално, па затоа во програмата за работа треба да се предвидат и вакви тренинзи.



11. Кај младите кошаркари бројот на вежби треба да биде минимален, но да се изработуваат на различен начин. Како што стареат кошаркарите така расте бројот на вежбите.
12. Новиот тренинг да започнува со повторување на сработеното од претходниот тренинг за да дојде до усовршување, па дури потоа се преминува кон работа на новите задачи.
13. Организацијата на тренингот е непроценливо важна и од неа зависи успехот во работата.
14. Секој тренинг мора претходно да биде добро осмислен, а тренерот не смее да си дозволи да влезе во сала без да знае што точно треба да работи.
15. Однапред треба да се постават целта и задачите, а според тоа и да се одберат и адекватни методи и вежби. Сето ова треба да се усогласи така што сите играчи и целата екипа ќе бидат максимално ангажирани.
16. Однапред да се направи редоследот на вежбите и да се утврди дали тие ќе се спроведат индивидуално, во парови, во тројки и сл. Сето ова мора да биде сработено пред почетокот на тренингот за да не влијае на неговиот тек.
17. Подготовките за да се одржи еден тренинг се најтежок дел од тренерската работа, па поради тоа некои тренери почесто знаат да импровизираат, а играчите речиси напамет го знаат редоследот на вежбите на тренингот.
18. Подготовката за тренингот треба да трае исто колку што е времетраењето на самиот тренинг.
19. Тренерот во текот на еден ден мора минимум 2 часа да одвои за подготовка на тренингот или за натпреварот и во тоа време никој не смее да го вознемирува за да остане максимално концентриран на работата (пред себе треба да има книги, ЦД, лап-топ, табла за цртање...).
20. Сите слабости кај еден тренер се плод на лошата работа за време на подготовката.
21. Многу млади играчи не успеваат затоа што тренерите се фокусираат на подобар пласман на екипата и играат со 5 до 7 играчи во текот на натпреварите, а останатите само тренираат и не можат да напредуваат.
22. Тренинзите со младите категории треба да траат од 60 до 100 минути. Во зависност од тренирачкиот процес, некои сегменти се форсираат повеќе, а некои помалку. За младите кошаркари најважно е да ги развијат физичките способности, техниката и дисциплината.
23. Секој тренер треба да зрачи со позитивна енергија, со разбирање и со оптимизам во неговата работа и тоа треба да биде најголем пример за тоа како треба младите да се развиваат понатаму.
24. Најважни услови за напредок на еден млад тренер е првиот тренер на екипата. Ако главниот тренер покрај играчите не создаде и добар наследник, тогаш тој тренерската функција ја сработил само половично.
25. На тренерот не треба да му се случи: да влезе во сала без патики, да влезе во фармерки, да влезе без спортска опрема, без папка со подготвен тренинг, без свирче и без штоперица.

## ЗАКЛУЧОК

Врз основа на изнесеново може да се констатира дека за успешна работа на една кошаркарска школа, во која ќе членуваат млади кошаркари до 14 години, потребно е да се изготви едногодишна програма за работа. Самата програма, покрај другото, треба да ги содржи месечните и неделните програмски содржини. При изготвувањето на програмата треба да се користат искуствата на повозрасните тенери или да се користат проверени програми што даваат добри резултати. Ваквите програмски содржини можат да бидат дополнети со некои нови сознанија и искуства или од нив можат да се отфрлат сегментите што објективно не можат да се реализираат. Во програмата, покрај обврските на играчите, детално треба да бидат наведени и обврските на тренерите и на целокупниот стручен штаб (доколку постои). Вистинскиот тренер никогаш нема да започне со работа доколку нема изготвено годишна програма за работа. Тој ќе се труди целосно да ги реализира програмските содржини, подеднакво совесно ќе се однесува пред, за време на или по тренингот или натпреварот. Неговиот коректен однос спрема работата и играчите ќе биде модел како да се однесуваат младите играчи спрема сите предизвици што ги носи не само кошарката, туку и животот.

## ЛИТЕРАТУРА

- Bompa, T. (2000). *Periodization. Theory and methodology of training*. (4.izd) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bomba, T. (2000). *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera.
- Karalejić, M., Ahmetović, Z., Jakovljević, S. i Novović, M. (1998) *Košarka – priručnik za trenjere*.
- Karalejić, M., Jakovljević (2001): *Osnove košarke*. Papirus, Beograd.
- Milićević, M., Mekić, M. (2002): *Osnove metodike treninga mlađih dobnih kategorija u košarci*. Studio štampa, Mostar.
- Наумовски, М. (2003): *Теоретски основи на кошарката*. Гого пром, Скопје.
- Pavlović, L. M. (2005): *Elementi tehnike*. FB PRINT, Novi Sad

Кондиција

## ФЕР-ПЛЕЈ И ЕТИКА ВО СПОРТОТ



УДК: 796.011.5

**Иван Анастасовски**

Факултет за физичко образование, спорт и здравје,  
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ - Скопје  
е-пошта: prof.anastasovski@gmail.com

**Лазар Нанев**

Правен факултет,  
Универзитет „Гоце Делчев“ - Штип  
е-пошта: lazar\_nanev@t-home.mk

**АПСТРАКТ**

Фер-плејот и етиката се морални норми и етички принципи кај спортистите и составен дел на спортската етика и проблематиката на моралот во физичкото образование и во спортот. Поаѓајќи од исторскиот факт, условеноста од моралот може да се утврди уште од првата видлива работа во натпреварувањето кај феудално-витешките турнири, капиталистичко-буржоаските и социјално-политичките настани. Во буржоаска смисла зборот фер-плеј (fair play) означува (центламенско, бон-тон) однесување со акцентирање на лојалноста и на конкуренцијата. Во социјалистичките општества, човекот бара промена околу него и самиот во себе. Судајќи по однос на етиката со акцент на моралните вредности на секој човек, во истата смисла треба да дејствува секој спортист и секој кој директно или индиректно е вклучен во спортот и во спортската игра. Денес можеме сосема одговорно да тврдиме дека фер-плеј однесувањето е едно од приоритетните дејствувања во спортот, па и во секој друг поглед, иако оваа појава во денешницата сè почесто и почесто се судрува со одредени потешкотии. Фер-плеј претставува внатрешен однос и чувство кон играта, борбата или натпреварувањето што е и целта и идејата за која служи спортот, но секако бара и одреден степен на култура и на почитување на утврдените односи и правила во самата заедница. Поимот спорт потекнува од латинскиот збор „disport“ што значи активност која произведува игра, забава, разонода, добро расположение, дружење со шегата. Гледано од социолошки аспект, спортот е културен феномен и средство за интеракција меѓу поединците и општеството или општествените групи. Спортистите, или воопшто луѓето кои се занимаваат со спорт, познато е дека имаат повисок степен на емоционална стабилност, попрактични се, порационални, способни се за донесување на брзи одлуки и се доста упорни и настојчиви. Клучни зборови: фер-плеј, спорт, етика, спортисти, општество, морални вредности.

## FAIR-PLAY AND ETHICS IN SPORT

Ivan Anastasovski  
Faculty of Physical Education, Sport and Health

## ABSTRACT

Fair play and ethics are moral and ethical principles in athletes and are an integral part of sports ethics, moral issues in physical education and sport. Historically, morality as condition had existed since the competition at feudal knight tournaments, capitalist bourgeois, social and political affairs. In bourgeois sense the word fair play means (gentleman, Bon-Ton) behavior with emphasis on loyalty and competition. In socialist societies, a man is looking for changes around him and inside him. Judging by the relationship in ethics with emphasis on moral values of each person, each athlete should act in the same sense and anyone directly or indirectly involved in sports and sports games. Today, we quite responsibly claim that a fair play behavior is one of the priority actions in sports and in all other aspects, although this phenomenon today is more and more frequently facing certain difficulties. The fair play represents an inner attitude and feeling towards the game, fight or competition which depends on the purpose and the idea of serving the sport, but normally it requires certain degree of culture and respect for the established rules and relationships in the community. The term sport originates from the Latin word "disport" which means an activity that produces games, entertainment, recreation, good mood, hanging out with the joke. From sociological aspect, sport is a cultural phenomenon and a means of interaction between individuals and society or social groups. Athletes or in general people who are engaged in sports, are known to have higher values of emotional stability, are more practical, rational, capable of making quick decisions and are quite persistent and willing. Key words: fair play, sport, ethics, athletes, society, moral values.

## ВОВЕД

**В**о светските јазици како што истакнува познатиот автор Нешиќ (*Nesic, 2007*), поимот спорт потекнува од латинскиот збор „disport“ што значи активност која произведува игра, забава, разонода, добро расположение, дружење со шегата (*Анатасовски, И. Стојанова-Иванова, Т. 2010, стр. 81*).

Гледано од социолошки аспект, спортот е културен феномен и средство за интеракција помеѓу поединците и општеството, односно општествените групи. Неретко спортот се третира и како средство за социјализација на личноста и како можност за полесна адаптација на човекот во општествената заедница, т.е. во средината во која живее. Исто така е познато дека спортот дејствува врз социолошките димензии на човекот. Начинот на кој спортот ги социјализира спортистите остава простор во иднина за нивно полесно прилагодување во нова средина, на ново работно место, негуваат коректен однос кон луѓето, демонстрираат подобри комуникациски способности и негуваат фер-плеј не само во спортот и додека спортуваат туку и во секојдневниот живот и во заедницата во која живеат.

Оттука произлегува и влијанието на спортот и на спортските активности врз психосоматскиот статус на човекот, и детерминацијата на конативните, т.е. карактерните особини. Спортистите, или воопшто луѓето кои се занимаваат со спорт, познато е дека имаат повисок степен на емоционална стабилност, попрактични се, порационални, способни се за донесување на брзи одлуки и се доста упорни и настојчиви.

Ако резимираме и резонираме логично, факт е дека спортот е најдобро средство за регулирање на социолошките димензии на човекот, што е од големо значење за заземањето на одделни ставови на луѓето во општеството во кое живеат.

## 2. ФЕР-ПЛЕЈ ВО СПОРТОТ

Фер-плејот, моралните норми и етичките принципи кај спортистите се составен дел од спортската етика, проблематика од аспект на моралот во физичкото образование и спортот. Коректното однесување на терен, т.н. фер-плеј, има важна улога во принципите на спортската етика и спортското однесување кон себе и кон другите како на терен, така и надвор од него. Исто така е важно да се напоми дека основен сегмент во спортскиот бон-тон е моралот. Моралот во спортот претставува збир на норми за однесување на спортистите во спортскиот колектив, а целта на спортот е да ја развие колективната потсвест на спортистите и да даде придонес во развојот на моралните особини на спортистот.

Моралните норми се суштествени за спортистите затоа што со нивна помош тие градат посебен однос кон својата личност, кон соиграчите, кон тренерот и кон целиот колектив. Нивна морална должност е да се однесуваат во склад со вредностите што се срж на моралноста бидејќи, пред сè, спортистите се објект на набљудување и перцепција од страна на публиката. Етичките принципи, пак, на спортистот му наложуваат да се однесува во склад со моралните начела и да ги почитува правилата на играта. Да биде солидарен, хуман и несебичен со соиграчите и да не го потценува, деградира или понижува противникот.

Фер-плејот се оценува како џентлментско однесување што понекогаш наидува на одредени конфликти. Тука е испровоцираната надразба што поттикнува агресивни импулси и ги руши бараните комплексни вреднувања. Оттука произлегува фактот дека фер-плејот изнудува поседување на одреден степен на култура, т.е. спортски бон-тон на задолжително



почитување на односите во колективот од страна на спортистите. Врската меѓу фер-плејот и етиката во спорт е нераскинлива, односно овие два термина имаат своја цврста поврзаност.

## 2.1. Фер-плеј (Fair-play) како почит кон играта

Fair play – во светот е познат како разумен концепт кој своето потекло го влече од спортот. Фер-плеј или чесна игра не е само елемент во спортот, туку може да се смета за општа филозофија на почитување на другите спортисти и на поставените правила како на спортските терени, така и во работата и другите натпреварувачки подвизи.

Во секој период и општество во некоја заедница се градат и создаваат вредности што се истакнуваат со формална и со неформална императивна норма кон која секој поединец или одредена група треба да се придржуваат. Така и во спортот постои напишан кодекс на правилни норми на однесување кој, пред сè, се однесува на спортистите, а потоа и на заинтересираните страни кои директно или индиректно се вклучени или учествуваат во спортот. Станува збор за таканаречениот фер-плеј.



Поаѓајќи од исторски факт, условеноста на моралот може да се утврди уште со првата видлива работа при натпреварувањето на феудално-витешките турнири, капиталистичко-буржоаските и социјално-политичките настани. Во буржоаска смисла зборот фер-плеј означува (џентламенско, бон-тон) однесување со акцентирање на лојалноста и на конкуренцијата. Во социјалистичките општества човекот бара промена околу него и самиот во себе. Судејќи во однос на етиката со акцент на моралните вредности на секој човек, во иста смисла треба да дејствува секој спортист и секој кој директно или индиректно е вклучен во спортот и во спортската игра.

Денес можеме сосема одговорно да тврдиме дека фер-плеј однесувањето е едно од приоритетните дејствувања во спортот, па и во секој друг поглед, иако оваа појава во денешницата сè почесто и почесто се судира со одредени потешкотии. Фер-плеј претставува внатрешен однос и чувство кон играта, борбата или натпреварувањето, што е и целта и идејата за која служи спортот, но секако бара и одреден степен на култура и почитување на поставените односи и правила во самата заедница.

Според горенаведеното спортската култура и фер-плејот подразбираат коректен однос кон противникот и соиграчите, коректен однос кон судијата и тренерот, коректен однос кон публиката и, пред сè, спортско признавање на прекршокот.

### **Фер-плеј е:**

- ✓ строго почитување на сите правила;
- ✓ почитување на соиграчите и на тренерот;
- ✓ почитување на судиите;
- ✓ прифаќање на секоја судиска одлука без физичко заканување;
- ✓ пристојно признавање на поразот или надмоќноста на противникот;
- ✓ достоинствено честитање на победникот;
- ✓ скромно прифаќање на победата;
- ✓ натпреварување под исти услови;
- ✓ некористење на физичко и на вербално насилство и
- ✓ чување на своето достоинство, без разлика на околностите.

Како неодамнешен пример за неспортски гест во фудбал ќе го цитирам реномираниот весник „Гардијан“<sup>1</sup> во кој беше напишан цел текст за радоста на нашите фудбалери од националниот тим до 16 години кои беа на чекор од освојување на турнирот. Но, домаќините не беа заинтересирани за фер-плеј, туку да победат по секоја цена што и го сторија со голот во 90 минута. Англискиот весник објави дека судијата го признал голот поради тоа што бил исполнет условот сите наши играчи да бидат на нашата половина.

### 3. ЕТИКА ВО СПОРТОТ – СПОРТСКА ЕТИКА

Спортската етика е дел од етиката што се однесува на проблематиката на моралот во физичкото образование и во спортот. Како што е познато моралот претставува форма на човековото дејствување, практично однесување на човекот во секојдневниот однос кон околината и луѓето околу него, како и кон самиот себе. Во спортот сè почесто се разгледува манифестирањето на моралот и на моралните вредности проценети во спортот и кај луѓето околу него.

Доколку претпоставиме дека моралот е една од општествените свесности кај луѓето, со самото тоа можеме да дојдеме до заклучок дека моралот во својата основа е историски поткрепен. Најблизок термин поврзан со спортот е автономија на моралот. Станува збор за морални принципи на толеранција, на хуманост и на почитување на другите спортисти. Кога се спомнува етика и спорт, или етика како основа за СПОРТСКИ БОН-ТОН (Анастасовски, И., Нанев, Л., Алексовска, В.Л., Стојаноска, И.Т., Ќазими, А., Павлов, Ѓ. 2013: стр. 72) се помислува на негативните појави во спортот како допингот, мито, корупција и обрт на големи суми пари исклучително носени со идејата за успех и за заработка. Современиот спорт постојано е на тапет на етичкиот контекст на испрашување и искушување, најнапред поради лошиот пристап и вклучувањето на спортот како јавна пропаганда на меѓународната политика со цел остварување успех по секоја цена.

Дефиницијата за етиката во спортот воопшто не е едноставна. Ограничена, но и премногу дискутабилна би гласела: Спортот е една телесна активност која значајно ги подобрува физиолошките карактеристики кај човекот. Доколку ги надополниме физиолошките карактеристики, психосоцијалниот сегмент сигурно би ѝ припаѓал на етиката. Интересно е тоа дека спортот сам си ги бира етичките норми и правила за оние кои се занимаваат со него. Има голема разлика помеѓу поимите етика во спортот и спортска етика. Етиката во спортот се занимава со внатрешните прашања кои се однесуваат на спортот и моралното, етичко однесување, за разлика од поимот спортска етика кој можеме да го ставиме во групата на етички прашања што доаѓаат од другите етички подрачја.

Значи етиката – моралот во спортот е неизбежен феномен и во тој контекст треба да се совпаднаат односите кои се јавуваат во вид на негативен контекст како на пример: корупција, лажан аматеризам, елитизам итн. Потребно е да се надминат сите негативни појави, а да се почитуваат принципите на етиката и да се обрне внимание на развојот на спортската игра, рекреацијата, спортското навивање, спортските достигнувања и, пред сè, истакнување на спортските принципи.

Проблемот на етиката и на моралностите во спортот се наоѓа точно во човековото его, а не во општествените односи. Спортот е место кое може на човекот да му овозможи да ги покаже своите особини за човечки победи, слава, но и исто така може да дејствува како деградација, дехуманизација, лошо однесување и насилство. Воедно со имплементација на СПОРТСКИОТ БОН-ТОН постои императив кој придонесува за градење на личноста на

Гардијан: Не е фер-плеј, ама голот на Гибралтар е регуларен



<sup>1</sup> <http://derbi.mk/index.php/fudbal/reprezentacija/item/24576-gardijan-ne-e-fer-plej-ama-golot-na-gibraltar-e-regularen>

спортистот и на младиот човек. Наведената проблематика постои, иако постои дефиниран Етички кодекс на Меѓународниот олимписки комитет во кој има седум групи на правила како што се: достоинство, интегритет, парични средства, кандидатури, однос со државата, тајност и спроведување и одредување на моралните норми на Олимписките игри како круна на сите спортски манифестации.

Кога ќе се спомнат и поврзат термините етика и спорт, поточно етиката во спорот или етичноста на денешниот спорт, најчесто се мисли на негативните (неетичните) аспекти на спортот. Сведоци сме на бројните неетички елементи поврзани за спортот како на пример: допинг, мито и корупција, „наместени“ натпревари и пред да се одиграат, купување и продажба на врвните играчи чии баснословни износи за трансфер достигнуваат и по неколку милиони евра, доминантност на одделни спортови и истовремено недоволно вложување во оние помалку атрактивните (помалку профитабилните), навредувањата по различни основи (национални, верски, полови...).

Наведенава проблематика постои и покрај дефинираните точки во Етичкиот кодекс на Меѓународниот олимписки комитет во кој преку седум групи правила – достоинство, интегритет, парични средства, кандидатури, односи со државите, тајност и спроведување се одредуваат моралните норми на Олимписките игри како крупни спортски збиднувања.

Под поимот достоинство се изнесени пет точки:

- ✓ Зачувувањето на достоинството на поединците е основно барање на олимпизмот;
- ✓ Нема дискриминација на соучесниците врз основа на: раса, пол, етничко потекло, вера, филозофско или политичко мислење, брачен статус или врз други основи;
- ✓ Не се толерира праксата која создава каков било облик на физичка или на ментална повреда на соучесниците. Строго е забранет допингот на сите нивоа. Строго ќе се почитуваат одредбите против допингот од Кодексот на олимпиското движење против допинг;
- ✓ Се забрануваат сите облици на злоупотреба на соучесниците, било да се работи за телесно, психичко, професионално или сексуално злоупотребување;
- ✓ Олимписките страни на спортистите им ја гарантираат сигурноста, благосостојбата и здравствената заштита која е погодна за нивната физичка и психичка рамнотежа.

Овие точки можат да се генерализираат и да се применуваат на секој спортист, спортско друштво, односно целокупното дејствување во спортот.<sup>2</sup>

#### 4. ЗАКЛУЧОК

Силниот напредок на технологијата, желбата за надмоќ и единственото правило на однесување на денешницата – да се биде прв на пазарот – завладеаа и со светот на спортот. Напредувањето, модернизацијата на речиси целокупната индустрија и нејзината технологија, брзото темпо на живот, лепезата на производи од сите домени на човековата дејност или едноставно големото изобилство понудено на денешното човештво, доведоа до негови големи промени. Сè се менува и напредува. Стагнацијата донесува загуби, незадоволство, неуспех. Истовремено сме сведоци дека човекот како човек останал анатомски непроменет. Имаме ист број на мускули, тетиви и, сè уште, еден мозок. Тука се раѓа еден тешко премостлив проблем во спортот и меѓу спортистите затоа што телото е единствениот нивен алат за дејствување. Спортистите единствено можат да ги поместуваат границите на телесната издржливост. Но, што ако телото го достигне максимумот што може да ни го даде, а тој максимум не е доволен? Ако сме морални проблемот е непремостлив, а ако ги кршиме и не ги почитуваме етичките принципи и правила решенијата едноставно се остваруваат со земање допинг, со поткупување на судиите, со спречување на напредувањето на подобрите преку нивно намерно повредување, непотизам, врски и познанства и слични неморалности.

<sup>2</sup> [http://www.hoo.hr/dokumenti/wordpdf/sport\\_%20etika/eticki\\_kodex](http://www.hoo.hr/dokumenti/wordpdf/sport_%20etika/eticki_kodex).

Да се остане на тронот значи да се биде најдобар, да се носи профит на својот клуб, нацијата, заедницата, себеси, а тоа никако не подразбира да се биде болен, повреден и немоќен. Денес речиси и да нема спортски клуб без свој спортски доктор и физиотерапевт. Покрај докторите постојат и (барем во богатите клубови) психолози, социолози, нутриционисти. Постојат тимови од стручни лица кои се во служба на спортистите со цел да се остварат подобри резултати и да се обезбеди победа за себе (кај поединечните спортови) или за својот тим, клуб (кај групните спортови). Од овие причини, лично сметам дека помина времето кога идејата-водилка на Pierre de Coubertain „важно е да се учествува“ беше *spiritus movens* на спортот. Од аспект на модерното време, мое убедување е дека во денешниот спорт таа максима полека го губи својот драж и ја губи својата вредност.

## ЛИТЕРАТУРА

- Анастасовски, А., Анастасовски, И. (2001). *Насилство, спорт и култура*, Скопје: Универзитетска печатница „Кирил и Методиј“.
- Анастасовски, И. (2003). *Спортски начин на живеење*, Куманово: „Графос“.
- Анастасовски, И., Нанев, Л., Климпер, И. (2009). *Превенција и репресија на насилство на фудбалските стадиони*, Скопје: Фудбалска федерација на Македонија, Флексограф.
- Анастасовски, И., Стојаноска, Т. (2010). *Насилство, агресија и спорт*, Скопје: ФФК, Флексограф, стр. 151-160.
- Анастасовски, И., Алексовска, В.Л. (2011). Вредностите и границите на спортот базирани на социјални интервенции во пост-конфликтни општества, Дојран: *Стручно-научна дебата*, ФУСМ, стр. 141-145.
- Анастасовски, И. (2010). *Спортот (фудбал) како социјална одговорност (Good news doesn't*
- Anastasovski, I. (2011). *“Social characteristics of the fans with risk factors for deviant behaviour at sports events in the Republic of Macedonia”* Palermo: 1-st International Conference Science and Football, str. 48
- Anastasovski, I. (2011). *“Nacionalizam i rasizam u Makedonskom (sportu) fudbalu”*, *Balkanska konferencija “Strong Together-Football Unite”*, Beograd: Intercultural dialogue and multicultural fun work in the Balkan,
- Анастасовски, И., Нанев, Л. (2011). *Спорт и право*, Скопје: ФФК, Флексограф, стр. 20-40.
- Анастасовски, И. Нанев, Л., Казими, А., Моморовски, П. Павлов, Ѓ. (2012). *Спорт како фактор за толеранција, заедништво и почитување*, Скопје, ГИ ГЛОБАЛ, Арт&Арт Студио.
- Anastasovski, I., Ivanova, S.T., Qazimi, A. (2013): Sport as a substitute for diplomatic activities, Skopje: *International Journal of Scientific Issues in physical education, sport and health*, 1\2013, PESH Vol.2 No.1 pp.1-111 Skopje, 2013.
- Алексовска, В. Л.: (2008). *Анксиозноста и невротизмот кај личноста на спортистите од различни спортски дисциплини во зависност од нивната возраст (средна и доцна адолесценција и период на зрелост)*. Спорт и физичко образование на младите. Физичка култура. Скопје.
- Анастасовски, И. Алексовска В.Л., Стојаноска, И.Т., Нанев, Л. (2014). Спорт во Општество (ставови и предлози), Скопје: ФФК, ГИ ГЛОБЛ, ГИНИС-Прилеп.
- Butcher, R, Schneider - A. (1998). *Fair play As Respect for the Game*,
- Ceraj, S. (2005). *Etika i šport, Šport je za osobu, a ne obrnuto*; Olimp.Morgan WJ. (2000). *Ethics in Sport*.
- Marić, J. (2005). *Etika kao filozofska disciplina*, во: Beograd: Medicinska etika, XIV dopunjeno i prerađeno izdanje; Megraf.
- Интернет-страница: [http://www.hoo.hr/dokumenti/wordpdf/sport\\_%20etika/eticki\\_kodex](http://www.hoo.hr/dokumenti/wordpdf/sport_%20etika/eticki_kodex)



## ТЕХНИКА НА СМЕЧИРАЊЕ ВО ОДБОЈКАТА



УДК: 796.325.012.573.4

### Јошко Миленкоски

Факултет за физичко образование, спорт и здравје,  
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“–Скопје  
е-пошта: milenkoskijosko@yahoo.com

### Андријана Мисовски

### АПСТРАКТ

Во трудот е презентирани техниката на изведување на елементот смеч. Низ конкретни вежби презентирани се дел од методиката на обучување на елементот за потребите на учениците во основните и во средните училишта, што оставаат можност за надградба откако тие ќе бидат совладани.

Клучни зборови: одбојка, смеч.

### VOLLEYBALL SMASH TECHNIQUE

Joško Milenkoski i Andrijana Misovski  
„Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje,  
Faculty of Physical Education, Sport and Health,  
Republic of Macedonia

### ABSTRACT

In this paper we have presented the technique of performing the element smash in volleyball. A part of the method for training the subject element for the needs of students from primary and secondary schools is presented through specific exercises. There is a possibility for upgrade once these exercises are mastered.

Key words: volleyball, smash.

Кондиција

## ВОВЕД

**О**дбојката е спорт со полиструктурална комплексност на играта во која е потребна ефикасна реализација на меѓусебно зависни техничко-тактички елементи. Тие елементи понатаму зависат од низа поврзани фактори, меѓу кои и психолошките, како и специфичните моторички способности и ситуациското моторичко знаење. Смечот е најатрактивниот елемент со кој се освојуваат најголем број на поени во одбојкарската игра.

Според систематизацијата на смечирањето разликуваме:

### 1. Смечирање во однос за залетот:

- **Смеч со залет** – смечерите можат да користат различен залет при тргнувањето на смеч. Тоа зависи од нивната улога во екипата, од местото каде што го започнуваат залетот и од зоната во која напаѓаат.

Постои залет **нормален на мрежата**, кој најчесто го користат средните напаѓачи од зона 3 и крајните од зона 2.

**Залет под агол** (кос кон мрежата) користат најчесто левите предни напаѓачи од зона 4 и средните напаѓачи кога од зона 4 или 2 се движат за напад кон зона 3, а исто така и предните десни од зона 2 кога одат на комбинација во зона 3.

**Полукружен залет** користат најчесто играчите од зона 4 и 2 по прием на сервис. Се изведува на поголемо растојание кога по прием на сервис во зоните на одбраната треба да се изведе нападот на мрежа во зоните 4 и 2.

**Залет со финта** (кон внатре и надвор) користат крајните напаѓачи, најчесто за играње одредена комбинација, за да го залажат противничкиот блок со промена на правецот на движење.

- **Смеч од место** – Понекогаш смечерите во одредени тешки и непредвидливи ситуации се приморани да изведуваат скок од место. Тогаш, само со замав на рацете, доаѓаат во фазата на удар по топката. Во тој случај најмногу доаѓаат до израз техниките на смечирање со ротација на трупот, смеч со ротација во рамото, во зглобот на дланката итн.

### 2. Смечирање во зависност од отскокот:

- **Смеч со отскок на две нозе** – смечирањето најчесто се изведува со две нозе, на начинот кој го опишавме, но не е исклучено некогаш да се изведува на една нога.

- **Смеч со отскок на една нога** – се изведува, пред сè, кога смечерот не може во соодветно време да стигне до последната фаза на изведување на залетот, односно кога додадената топка е брза и ниска. Тогаш со отскок од една нога и со поголемо испружување во горниот дел на телото и ударната рака кон напред се обидува да ја стигне и одигра таа топка. Смечот со отскок на една нога често се користи за изненадување на противникот кога со промена на правецот на движење напаѓачот ја менува зоната на напад во последен момент. Најчесто тоа се применува во женската одбојка кога средните напаѓачи тргнуваат од зона 3, а напаѓаат од зад примарната зона на техничарот во зона 2.

### 3. Смечирање во однос на правецот на залетот:

- **Смеч во правецот на залетот** – Во зависност од залетот (прав или кос), смечирањето може да биде по паралела и по дијагонала.

- **Смеч спротивен од правецот на залетот** – За полесно надигрување на противничкиот блок, напаѓачите користат различни техники на движење во горниот дел на телото, во рамото и во зглобот на дланката. Во последен момент, пред фазата на удар, смечерот кој има позиција да упати праволиниски смеч со ротација во трупот, во рамото или во зглобот на дланката го менува правецот на движење на топката и смечира покрај противничкиот блок. Истото тоа може да го направи и со комбинирано движење на ротација со трупот во една, а со рамото во друга страна во која ќе биде упатена смечираниот топка.

4. Смечирање во однос на ударот по топката:

- **Силен смеч** – основна тенденција на смечерите е со силен смеч да се нападне противникот за да не може да ја одбрани смечираниот топка. Со ротација на телото кон напред и со ударот по топката со коренот на дланката, на топката ѝ се соопштува голема сила. Силата на ударот е функција на брзината на движење на раката. Колку е побрзо движењето на раката, толку и смечот ќе биде посилен и побрз.

- **Пласиран смеч** – Некогаш е потребно топката да се пласира, особено ако противникот има добро изграден блок, а пројавува одредени слабости во одбраната на полето. При пласирањето, движењето со раката е исто како кај силниот смеч, но во последната фаза на ударот, кога раката е потполно испружена, со врвовите на прстите и со движење нагоре и напред, се пласира топката во краток лак над блокот. При пласирањето, нагласено е движењето во зглобот на рамото и во зглобот на дланката.

5. Смечирање во однос на противничкиот блок:

- **Смеч блок-аут** – Ако противничкиот блок е добро изграден треба да се почека со смечот до моментот кога блокот започнува да се движи во надолна линија. Топката треба да се смечира во местото каде што се спојуваат рацете на блокерите или во крајните раце на блокерите. Исто така, со продолжен контакт на раката со топката, топката може да се турка од крајната рака на смечерот во блок-аут.

- **Смеч преку блок** – се користи кога противничките блокери се пониски, но и ако смечерот е доволно висок и има висок скок. За да може да се реализира овој смеч, тој треба да биде праволиниски, а дофатната висина при смечот да биде максимална.

## ТЕХНИКА НА СМЕЧИРАЊЕТО

Смечирањето е последната фаза од нападот на одбојкарската игра. Ефикасноста на овој елемент на играта се гледа од тоа што со него се освојуват најголем број поени. Особено со промената на правилата каде што секоја акција носи поен, смечирањето доби уште поголемо значење. Смечот претставува динамично движење на удирање на топката преку мрежа, насочено кон противничкото поле, со цел да се оневозможи одбраната на противникот и да се освои поен.

Анализирајќи го како техничко-тактички елемент, смечирањето можеме да го поделиме во 4 фази:

1. Залет;
2. Отскок;
3. Удар по топката и
4. Доскок.

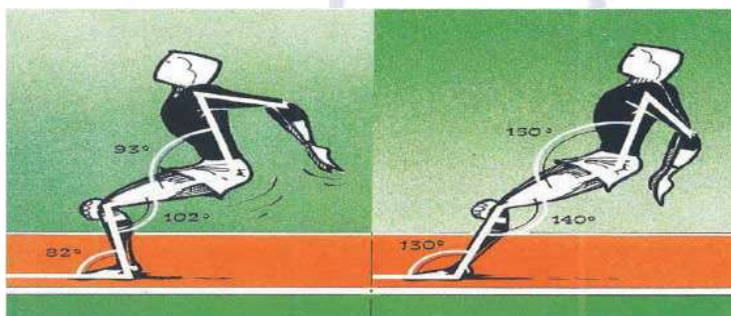
## Прва фаза – залет

Залетот има цел хоризонталната брзина на движење да ја претвори во вертикален скок. Во зависност од растојанието кое треба да го помине одбојкарот и висината на топката која треба да ја смечира, тој ќе се изведува подоцна и поспоро, и обратно. Ако треба да се смечира висока топка (3. темпо) на краевите на мрежата, првиот чекор на залетот започнува кога топката ќе биде во највисоката точка. Ако се смечира средно висока топка (2. темпо) во крајните зони, залетот започнува кога техничарот ќе ја испушти топката од прстите. За смечирање брзи топки (1. темпо), првиот чекор се изведува пред топката да дојде во рацете на техничарот.

Залетот се состои од два до три чекори и наскок. Бројот на чекорите зависи од растојанието кое треба одбојкарот да го помине. Ако треба да се направи парен број на чекори, одбојкарот го започнува залетот со десната нога, а при непарен број на чекори со левата. Со самото тоа наскокот започнува секогаш од левата нога (кај оние кои смечираат со десна рака). Чекорите на залетот се изведуваат по законот на прогресијата, од пократки кон подолги и од поспори кон побрзи. Така, ако залетот се изведува со два чекори и наскок, првиот чекор е краток, брзината е умерена и тој чекор го утврдува правецот на залетот. Вториот чекор е подолг, брзината на движењето се зголемува, телото е наклонето кон напред, а рацете се движат слободно покрај телото, напред и назад. Наскокот започнува од левото стапало и претставува релативно долг и низок скок со кој се зголемува хоризонталната брзина на движење. Тежиштето на телото останува зад нозете на смечерот, а рацете се во положба на замав, назад и долу. Со рационално ублажување на силата на реакција на подлогата се спречува намалување на хоризонталната брзина и се обезбедуваат оптимални услови за контракција на мускулите во фазата на отскок.

## Втора фаза – отскок

Фазата на отскок зависи најмногу од хоризонталната брзина на движењето што се постигнува со залетот и со замавот на рацете. За да се трансформира ефикасно хоризонталната брзина во вертикален отскок, многу е важно поставувањето на стапалата. Најрационално е поставувањето кога стапалата се поставени паралелно едно на друго или уште повеќе кога едното стапало (левото кај оние што смечираат со десна рака) се постави нормално во насока на залетот, односно под агол кон мрежата, со тоа левото стапало и левото рамо се поблиску до мрежата. Замавот со рацете покрај телото од назад-долу се изведува кон напред-горе сè до висината на рамената. Од тој момент левата рака ја презема улогата на стабилизатор, а ударната рака го продолжува движењето кон горе и се наоѓа во подготвителна фаза за удар. Во моментот на отскокот (се изведува со испружување во скочните зглобови, колената и колковите), нозете се свиткани во колената, горниот дел се наоѓа во заклон, а ударната рака е испружена зад главата и горе. Ваквата положба на телото потсетува на напнат лак (Сл. 1. и 2.).





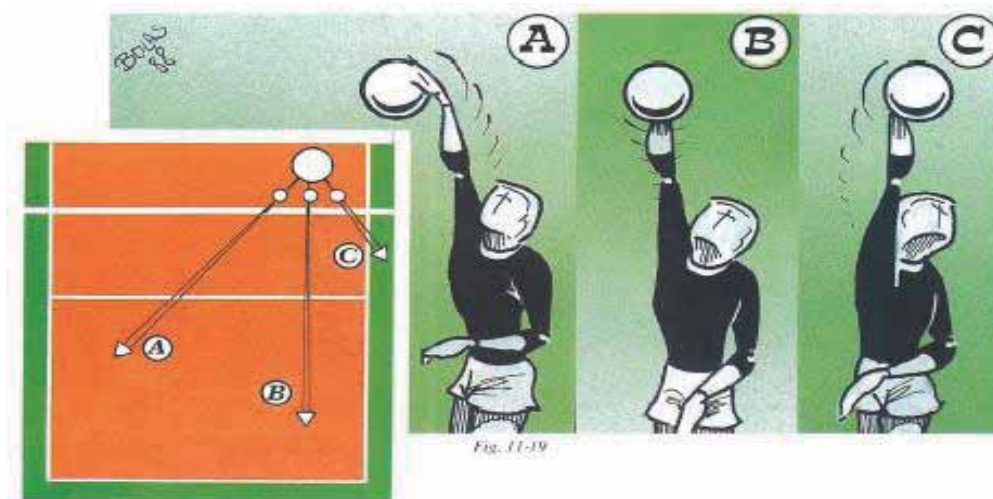
Слика 1.



Слика 2.

### Трета фаза – удар по топката

Топката пред ударот треба да се наоѓа на правилно растојание од смечерот. Тоа е најмалку за една должина на раката пред него, меѓу рамото и лактот на раката со која го изведува ударот. Движењето при ударот започнува со ротација на телото напред со што се соопштува голема почетна сила. Исто така рамото се движи напред, раката се испружува во лактот со цел да се обезбеди максимална дофатна висина. Контактот со топката прво се остварува со коренот на дланката со што се остварува голема сила, а потоа со прстите со што се одредува правецот на движење. Дланката при ударот треба да биде лабава за да може да го поприми обликот на топката. Пос ударот раката продолжува да се движи пред телото надолу, малку свиткана во лактот и дланката за да не ја допре мрежата (Сл. 3.).

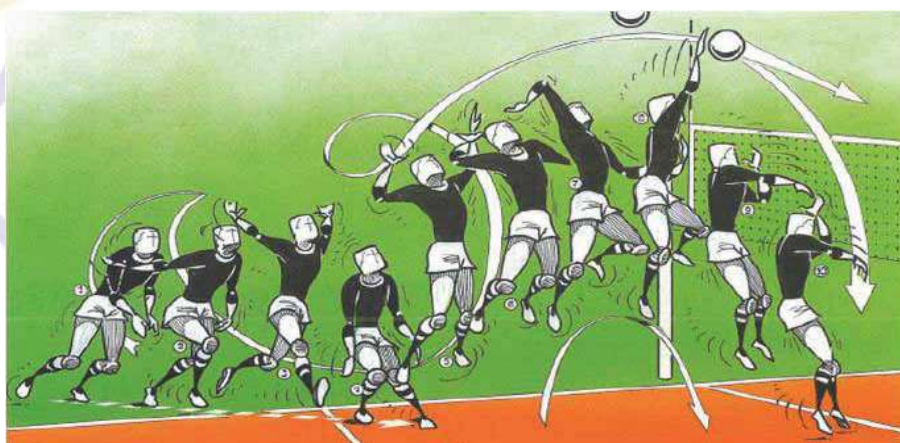


Слика 3.

#### Четврта фаза – доскок

Доскокот треба да биде мек и истовремено на двете нозе. Прво се изведува на предниот дел на стапалата, со свиткани колена заради амортизација на тежината на телото, а со тоа ќе се избегнат несакани последици во скочните зглобови и во зглобовите на колената.

Сето досега истакнато важи за праволинискиот смеч. Меѓутоа, одбојкарите мора да владеат со различни начини на смечирање за да го надигруваат противничкиот блок. Со тоа нивната ефикасност во нападот ќе биде поголема, а со тоа и учинокот на целата екипа (Сл. 4..



Слика 4.

## МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ НА СМЕЧИРАЊЕТО

За што поуспешно совладување на елементот смеч, при обучувањето треба да се обрне внимание на залетот, на моментот на започнување на залетот, на брзината на движење при залетот, на поставувањето на стапалата, на замавот со рацете, на заклонот на трупот, на положбата на ударната рака, на ударот по топката и на доскокот. При обучувањето, на учениците (одбојкарите) треба да им се овозможи да ја спознаат конкретната смисла на секоја вежба, да ја сфатат суштината и нејзината потреба. Затоа секоја вежба треба добро да се објасни, да се опише, а со тоа ќе се зголеми интересот и мотивот за вежбање.

Бидејќи смечирањето е сложен техничко-тактички елемент, треба да му се пристапи аналитички, односно обучувањето на движењата да биде во повеќе делови со расчленување на моторната задача на одделни сегменти.

Вежбите за обучување на смечирањето можеме да ги поделиме на вежби: без мрежа без топка, без мрежа со топка, на мрежа без топка и на мрежа со топка.

Во почетниот стадиум на обучувањето се започнува со залетот и со отскокот.

1. Учениците (одбојкарите) се распоредени слободно низ салата. Сите работат замав со рацете напред, назад и долу и со испружување на нозете во скочните зглобови, колената и колковите изведуваат скок и доскок.
2. Замав со рацете, отскок, телото во заклон, ударната рака во положба на удар, се изведува имитација на смечирање.
3. Во движење, на знак на наставникот (тренерот) последниот чекор се прави подолг, отскок и се изведува имитација на удар.
4. Имитација на смечирање со еден чекор и **наскок**.
5. Имитација на смечирање со два чекори и **наскок**.
6. Имитација на смечирање со залет, нормален на мрежата, во зоните IV, III и II.
7. Со помала топка во ударната рака. Залет кон мрежата, отскок и имитација на смеч со исфрлање на топката преку мрежа.

Кога ќе се совладаат залетот и отскокот се преминува кон обучување на удар по топката.

8. Во парови еден наспроти друг, на страничните линии на одбојкарското игралиште, потфрлање на топката над главата, со ударната рака се нанесува удар по топката и се насочува кон партнерот со удар од подлогата.
9. Во парови. Едниот застанува со топката на страна и му ја потфрла на другиот во висина на главата. Тој изведува **наскок** и отскок и со ударната рака ја насочува топката кон подлогата.
10. Во парови еден наспроти друг на страничните линии. Едниот ја потфрла топката високо кон другиот. Тој изведува отскок и со удар по топката од подлогата ја враќа назад.
11. Во парови на страничните линии. Топката секој сам си ја потфрла, изведува отскок и со ударната рака ја удира од подлогата кон партнерот.
12. Во парови на страничните линии еден наспроти друг. Едниот ја смечира топката од подлогата кон партнерот, а тој со прсти му ја враќа назад за смеч.

Истите и слични вежби при обучувањето можат да се користат и со удар и со одбивање на топката од ѕид.

Кога ќе се совлада фазата на удар се преминува со вежби на мрежа. Почетните вежби треба да се изведуваат на пониска мрежа и треба да се обрне внимание на правилното изведување на залетот, растојанието од мрежата, движењето на ударната рака покрај мрежата (да не се допира мрежата). Многу е важно додавањето на топката да биде прецизно заради правилно и временски соодветно изведување на отскокот, ударот по топката и доскокот. Висината на мрежата постепено се зголемува и финалната изведба на елементот се изведува на нормална мрежа.

13. Во две колони од двете страни на мрежата во зона IV. Двајца се качени на клупи и држат топки во рацете над мрежата. Другите еден по еден изведуваат отскок и смеч преку мрежата и преминуваат на другата страна.
14. Во две колони во зона IV од двете страни на мрежата. По еден во зона III. Тој потфрла високи топки кон зона IV. Смеч на пониска мрежа и преминување од другата страна.
15. Истата вежба, само што додавањето од зона III е со прсти.
16. Смеч на пониска мрежа со залет од еден чекор и наскок.
17. Смеч на пониска мрежа со залет со два чекори и наскок.
18. Смечирање високи топки во зоните IV и II.
19. Во колона по еден, од двете страни на мрежата, во зоните IV. Секој со топка. Сам си потфрла, изведува залет, отскок, удар по топката преку мрежа и доскок.
20. Смечирање пенал во зона III.

## ЗАКЛУЧОК

Во трудот е презентирана техниката на изведување на елементот смечирање и пример на конкретни вежби од методиката на обучување за елементот, за потребите на учениците во основните и во средните училишта кои оставаат можност за надградба откако тие ќе бидат совладани. По совладувањето на основните вежби ќе се премине на примена на сите обучени елементи низ вежби што симулираат ситуации на игра и нивна примена на одбојкарски натпревари.

## ЛИТЕРАТУРА

- Јанковиќ, В. и Марелиќ, Н. (1995). Одбојка. Загреб: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Костиќ, Р. (1999). Техника и тактика. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Циев, М. и Миленкоски, Ј. (2002). Одбојка. Скопје: Факултет за физичка култура.



## ФИЗИЧКОТО ВОСПИТУВАЊЕ ВО МАКЕДОНИЈА ПО ВТОРАТА СВЕТСКА ВОЈНА ДО ОСАМОСТОЈУВАЊЕТО



УДК: 796.011(497.7)(091)

### Душко Иванов

Факултет за физичко образование, спорт и здравје,  
Универзитет Св. „Кирил и Методиј“ - Скопје  
е-пошта: dusko\_ivanov@yahoo.com

### АПСТРАКТ

Развојот на физичката култура во Македонија по 1945 година се карактеризира со настојувања оваа дејност да се афирмира и унапредува во согласност со потребите и можностите на новонастанатата социјалистичка заедница. Веднаш по ослободувањето и создавањето на Федеративна Народна Република Југославија, новата власт почнала да обрнува посебно внимание на физичкото воспитување. Со ширењето на мрежата на училиштата во Македонија и опфаќањето на сè поголем број ученици во нив, како и со прифаќањето на научните сознанија за местото и за улогата на физичкото и на здравственото образование и воспитување се наметнувала потребата од нови и школувани стручни кадри.

Dusko Ivanov  
University " Ss . Cyril and Methodius " in Skopje,  
Faculty of Physical Education, Sport and Health,  
Republic of Macedonia

### ABSTRACT

The physical culture development in Macedonia after 1945 is characterized by a tendency to affirm and to improve this field in accordance with the needs and opportunities of the newly formed socialistic community. Immediately after the liberation and establishment of the Federative People's Republic of Yugoslavia, the new government paid a special attention to the physical education. Expansion of the network of schools in Macedonia, involving more and more pupils therein as well as adoption of modern scientific knowledge about the place and role of the physical education imposed the need of new and educated professionals.

Кондиција

**ВОВЕД**

**Р**азвојот на физичката култура во Македонија по 1945 година се карактеризира со настојувања оваа дејност да се афирмира и унапредува во согласност со потребите и можностите на новонастанатата социјалистичка заедница. За таа цел зборуваат податоците за изградените објекти во воспитно-образовните организации, месните заедници и работните организации, образувањето на стручни кадри и обезбедување на други потребни услови.

Веднаш по ослободувањето и создавањето на Федеративна Народна Република Југославија, новата власт почнала да обрнува посебно внимание на физичкото воспитување. Ваквиот однос се гледал и од член 36 од Уставот на СФРЈ донесен на 31.1 1946 година во кој стоело дека „државата води грижа за физичкото воспитување на народот, особено на младината заради подигање на здравјето и работната способност, како и јакнењето на одбранбената моќ на државата“.

Со Одлука на Министерството за просвета на Владата на ФНРЈ била воведена настава по физичко воспитување во сите одделенија во четиригодишните основни школи, двапати неделно по половина час, и во сите одделенија (1. до 8.) на гимназиите по 2 часа неделно, освен во седмите и осмите одделенија на класичните гимназии. Меѓутоа, во училиштата за ученици во стопанството оваа настава не била воведена. За седумгодишното задолжително школување, устроено во 1946 година, со наставниот план биле предвидени по 2 часа неделно физичко воспитување за учениците од 5. до 7. одделение од учебната 1947/48 година. Исто така оваа настава била воведена и во индустриските училишта со по 1 час неделно.

Од 1950 година било организирано задолжително осумгодишно образование. Според новиот наставен план, физичкото воспитување од 1. до 5. одделение било застапено со по 1 час неделно, а од 6. до 8. одделение со по 2 часа неделно. Од 1954 година биле воведени новости. Во 1. и во 2. одделение наставата се изведувала 4 пати неделно по половина час, а од 3. до 8. одделение по 2 часа неделно. Со концепцијата за единствено осумгодишно училиште, од 1958 година во наставните планови и програми се предвидувала настава по физичко и здравствено воспитување со по 3 часа неделно. Врз основа на Законот за гимназиите од 1960 година, наставата по физичко и здравствено воспитување со по 3 часа неделно била застапена во сите класови. Меѓутоа, со воведување на петдневна работна недела во 1971 година, физичкото воспитување во училиштата се намалило на 2 часа неделно.<sup>1</sup>

**СТРУЧНИ КАДРИ ВО МАКЕДОНИЈА ПО ВТОРАТА СВЕТСКА ВОЈНА**

По ослободувањето, наставата по физичко воспитување во вишите одделенија во основните и во средните училишта во Македонија ја изведувале предвоени кадри – главно Македонци: Д. Владимирски, Р. Вучидолац-Апостолова, Б. Дединова-Вељиќ, В. Ѓорѓевиќ, А. Бартипан, Д. Најдовски, Ѓ. Здравковски, Ц. Аврамовски, П. Гичева, Г. Пајтонџиев, Ѓ. Василев, Д. Ацков. Во наставата биле вклучени и други поранешни соколски предници како: Благоја Цветковски, Ефтим Кочов, Вера Панова и други, а воедно и Панче Пандилов кој непосредно пред Втората светска војна завршил Виша школа за физичка култура во Белград. Со голема пожртвуваност и волонтаризам во текот на низа наредни години, овие стручни кадри давале голем придонес за нормално одвивање на наставата по физичко воспитување и за негово унапредување.

<sup>1</sup> Радан д-р Ж., : Преглед историје тјелесног вјежбања и спорта, Загреб, 1981, стр. 182.

Со ширењето на мрежата на училиштата во Македонија и опфаќањето на сè поголем број ученици во нив, како и со прифаќањето на научните сознанија за местото и за улогата на физичкото и на здравственото образование и воспитување, се наметнувала потребата од нови и школувани стручни кадри. Поради непостоење на соодветна стручна институција во Македонија, одреден број лица се образувале во кадровските центри во другите републики во Југославија. Приближниот број на овие кадри до 1975 година бил околу 30 лица со средно, 30 до 35 со виша и околу 60 со високо образование.<sup>2</sup> Во следниот период овој број се зголемил во центрите како Белград, Сараево, Ниш и Загреб.<sup>3</sup>

## СРЕДНО ФИСКУЛТУРНО УЧИЛИШТЕ

Бројот на образувани кадри во другите југословенски републики ни од далеку не ги задоволувал потребите од ваквите кадри во Македонија. Поради тоа решавањето на кадровските потреби се гледало во отворање на сопствено училиште. Со Решение на Комитетот за физичка култура на Македонија на Владата на Социјалистичка Република Македонија бр. 153 од 16.1.1950 година било основано четиригодишно фискултурно училиште во Скопје. Училиштето било сместено во ДТВ Партизан 1 и располагало со една училница, една канцеларија и една спална просторија. Наставата била започната во учебната 1950/1951 година со 24 ученици и 2 ученички. Теоретските предмети биле изведувани во Гимназијата „Цветан Димов“, а практичните предмети во ДТВ Партизан 1. Од учебната 1962/63 година, средното фискултурно училиште се здобило со сопствени објекти во населбата Црнице (Скопје), каде што е и денес, и го менува името во Училиште за физичка култура „Методи Митевски Брицо“.

Во првата учебна година училиштето имало само едно лице во постојан работен однос (директор), а тоа бил Панче Пандилов кој ја изведувал наставата заедно со уште три хонорарни наставници. Со текот на времето кадровската состојба се подобрувала. Во учебната 1970/1971 година наставата по практичните предмети почнале да ја изведуваат професори по физичка култура.

Со усвојување на Законот за основно образование, училиштето „Методи Митевски – Брицо“ престанало да подготвува стручни кадри за овој вид училишта од учебната 1968/69 година. Поради тоа завршените ученици од ова училиште го продолжувале своето образование на вишите и високите школи во Македонија и надвор од неа. Од основањето на ова училиште до учебната 1967/68 година него го завршиле вкупно 668 ученици од кои 490 машки и 178 женски.<sup>4</sup> Воедно треба да се истакне и податокот дека од учебната 1960/61 година до 1964/65 година во Битола постоела учителска школа каде што имало и неколку паралелки за физичка култура од кои, исто така, се оспособиле определен број средностручни кадри.

## ВИША ШКОЛА ЗА ФИЗИЧКА КУЛТУРА

Тргувајќи од големата потреба за стручни кадри со повисок степен на образование, Собранието на СР Македонија донело Закон за основање на Виша школа за физичка култура во Скопје (Службен весник на СРМ бр. 27/65). Според Законот, Вишата школа требала да подготвува кадри за изведување на настава по физичко воспитување во училиштата, за организирање на спортската рекреација во работните организации и за наставна дејност во општествените организации за физичка култура.

<sup>2</sup> Триесет години физичка култура и спорт во Социјалистичка Република Македонија, Скопје, 1975, стр. 35, 36.

<sup>3</sup> Познато е дека во Сараево, во периодот од 1976 до 1980 година, дипломирале околу 100 студенти на Вишата школа.

<sup>4</sup> Училиште за физичка култура Методија Митевски - Брицо. Скопје, (1980), стр. 12-22, 44-51.

Подготовките за започнување на наставата во Вишата школа за физичка култура за учебната 1965/66 година ги извршила Матичната комисија. Врз основа на Законот, неа ја именувала Извршниот совет на Собранието на СРМ. На Вишата школа за физичка култура во редовен работен однос работеле: м-р Томо Атанасовски, професор по кошарка и теорија на елементарни и спортски игри (подоцна вонреден професор на Факултетот за физичка култура, починат во 1985 година); м-р Андон Симовски, професор по методика и теорија на физичката култура; м-р Славко Матовски, професор по ракомет и фудбал; м-р Катица Димова, професор по танци и спортска гимнастика за жени; м-р Чедо Шаревски, професор по атлетика; м-р Стојан Трниниќ, професор по општо физичко образование; м-р Димитрија Поповски, професор по пливање; Димче Јакимовски, професор по педагогија и психологија и Ѓорѓи Боев, предавач по гимнастика.

Во дополнителен работен однос наставата ја изведувале: д-р Вачо Ковачев, професор по физиологија; д-р Јосиф Јосифовски, професор по анатомија; д-р Огњанка Станковиќ, професор по биологија; Стојан Јордановски, професор по социологија; д-р Никола Христов, професор по основи на спортска медицина; Ристо Бундевски, професор по општонародна одбрана; м-р Михајло Илиевски, предавач по боречки спортови. Секретар на школото била Вера Митиќ, дипломиран економист; Вера Атанасова, референт за студентски прашања, а технички персонал: Велко Мацкиновски; Костадин Марковски, курир; Виданка Накова, одржувач на хигиена.<sup>5</sup>

По основањето, Вишата школа за физичка култура била сместена во просториите на Училиштето за физичка култура „Методија Митевски-Брицо“ во Скопје и во нив работела сè до укинувањето (30.9.1980 година). Оваа школа престанала со работа со донесувањето на Законот за основање на Факултет за физичка култура.

На Вишата школа, во периодот јануари 1968 - декември 1980 година, дипломирале вкупно 580 студенти, од кои 113 женски и 467 машки.

Во 1972 година, на Медицинскиот факултет во Скопје била организирана настава за трет степен, за магистри по физичка култура. На овие студии биле запишани вкупно три генерации, од кои успешно завршиле 48 студенти. Покрај тоа, на другите факултети во СФРЈ успеале да завршат магистратури и определен број магистри од Македонија. Со тоа во Македонија се создале услови за основање на Факултет за физичка култура, како и за научно-истражувачка дејност во областа на физичката култура.

## ФАКУЛТЕТ ЗА ФИЗИЧКА КУЛТУРА

Развојот на физичката култура во СР Македонија, од 1945 до 1977 година, се карактеризира со настојувања оваа општествена дејност да биде обезбедена со соодветна материјална основа и стручни кадри потребни за нејзиниот развој и за унапредување. Во текот на целиот овој триесетгодишен период од ослободувањето, особено постојаниот недостаток од стручни кадри, претставувал сериозен проблем во Македонија и покрај резултатите од работите на средното физкултурно училиште и Вишата школа за физичка култура. Тие во доволна мерка ги задоволувале потребите од стручни кадри со средно и вишо образование во оваа област. Така, од вкупно 619 наставници во 1977 година, 282 биле со средно, 286 со вишо образование, а 51 биле со несоодветно образование.<sup>6</sup>

Состојбата со факултетски образовани кадри станувала сè потешка. Во средните училишта во 1977 година работеле само 50 професори по физичко воспитување, додека останатите 260 вработени биле со средно или вишо образование. Дефицитарноста од ваков вид кадри се чувствувала и на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје на кој работеле само 7 професори, што ни од далеку не ги задоволувало потребите само за прва и

<sup>5</sup> Триесет години физичка култура и спорт во Социјалистичка Република Македонија, Скопје, 1975.

<sup>6</sup> Предлог за донесување на Закон за факултет за физичка култура во Скопје со предлог на закон. Комитет за физичка култура на СР Македонија, 1977.

втора студиска година. Покрај тоа се чувствувала потреба од високостручни кадри и во спортските и другите општествени организации за физичка култура, во месните заедници и организациите на здружен труд (претпријатијата). Приближниот број на таквите потребни кадри се движел околу 300 професори само за потребите на спортските организации.

Во претпријатијата или организациите на здружен труд (имало околу 2500 организации) работеле само 11 стручни кадри, од кои 2 биле со соодветна стручна насока. Тоа значело дека биле опфатени само околу 6% од вработените во претпријатијата со спортско-рекреативни активности. Ако според некои претпоставки на надлежните органи на 500 вработени би бил потребен 1 стручњак за организирана спортска рекреација, тогаш нивниот потребен број изнесувал околу 300 дипломирани рекреатори.

Во месните заедници (територијални организациски единици за определена територија) што броеле околу 1.114 во СР Македонија, само околу 2% од младината и од возрасните кои живееле на таа територија биле опфатени со рекреативни активности. За таа цел биле неопходни поголем број стручни кадри за месните заедници.

Сето оваа влијаело уште во 1969 година да се расправа за потребите во физичката култура во СР Македонија. Така истата година бил изготвен материјал: „Мерки за подобрување на физичката култура во СР Македонија“ на Собранието на СРМ при што било заклучено дека треба да зајакне материјалната и кадровската основа на Вишата школа за физичка култура и со тоа да се создадат услови таа да прерасне во висока школа за физичка култура или факултет за физичка култура.

На 8.7.1977 година, Собранието донело Закон за основање на факултет за физичка култура.<sup>7</sup> Со донесениот Закон се утврдувало дека Факултетот за физичка култура подготвувал стручни кадри со виша, со висока и со највисока стручна подготовка, како и научни кадри за работа во областа на физичката култура, и тоа:

- стручни кадри со наставна насока за физичко воспитување во воспитно-образовните организации;
- стручни кадри со насока за спортска активност;
- стручни кадри за рекреација во областа на физичката култура.

Седиштето на Факултетот било во Скопје и со работа тој започнал во учебната 1977/78 година, во просториите на Вишата школа за физичка култура, која со тоа престанала да постои. Сите права и обврски од Вишата школа ги преземал Факултетот. Подготовките за започнување на работата на Факултетот ги извршила Матичната комисија од 7 членови именувани од Медицинскиот факултет.

Во текот на својата работа, Матичната комисија усвоила наставен план за работа на Факултетот за физичка култура. Врз основа на овој документ, Комисијата објавила конкурс за упис на прва генерација на редовни и на вонредни студенти за учебната 1977/78 година<sup>8</sup>:

Приемниот испит за проверка на физичките способности и на знаења започнал на 17.10. 1977 година на Градскиот стадион во Скопје.

Рангирањето го извршила Комисија за прием на студенти, а списокот на примени кандидати бил објавен на 20.10.1977 година.<sup>9</sup>

Наставната работа на Факултетот била изведувана според наставниот план усвоен од Матичната комисија. Со наставниот план било предвидено наставата да се изведува во два степенa и со три насоки: спортска рекреација, физичко воспитување и спорт.

Во 1980 година, со промена на општествените услови, биле донесени нов наставен план и наставни програми со цел да се изврши понатамошно унапредување на подготвеноста на стручните кадри како од подрачјето на физичкото воспитување, така и од подрачјата на спортот и рекреацијата.

<sup>7</sup> Службен весник на СРМ бр. 30 од 15. 7.1977 година.

<sup>8</sup> Службен весник на СРМ бр. 49/74.

<sup>9</sup> Матична комисија, 8200/2247, 1-1, Скопје, 1977.

Со овие наставни планови и понатаму продолжила праксата да се образуваат кадри во два степенa, т.е. постоел прв и втор степен на студии. Така, во рамките на двата степенa, постоеле претходно наведените насоки.

Потоа се забележани промени во учебната 1984/85 година (воведено е насочување по спорт, рекреација, кинезитерапија и физичко воспитание за предучилишна возраст, а укината е наставата по степени) и во 1988/89 година, кој наставен план ќе биде на сила до крајот на деведесеттите години од дваесеттиот век.

## ЗАКЛУЧОК

Веднаш по ослободувањето и создавањето на ФНР Југославија, новата власт почнала да обрнува внимание на физичкото воспитување. Развојот на физичката култура во Македонија, по 1945 година, се карактеризира со настојувања оваа дејност да се афирмира и унапредува во согласност со потребите и со можностите на новонастанатата социјалистичка заедница. Со прифаќањето на научните сознанија за местото и за улогата на физичкото и на здравственото образование и воспитување и со ширењето на мрежата на училиштата во Македонија и опфаќањето на сè поголем број ученици во нив се наметнувала потребата од нови и школувани стручни кадри.

## ЛИТЕРАТУРА

Актуелни проблеми на физичката култура во СРМ. Комитет за физичка култура на СРМ, 1976.

Елаборат за формирање на факултет за физичка култура. Виша школа за физичка култура во Скопје, 1976.

Општествени потреби и можности за развој на физичката култура во СРМ (во периодот 1971–1985 година). Републички завод за физичка култура, Скопје, 1969.

Иванов, Д., Историја на физичката култура, Пакунг, Скопје, 1999.

Триесет години физичка култура и спорт во СРМ. Сојуз на педагозите за физичка култура на Македонија, Скопје, 1976.

„Училиште за физичка култура Методи Митевски-Брицо“, Скопје, 1980.

Симовски, А., Кадровска состојба на наставата по физичко воспитување во средните училишта во Вардарска Македонија помеѓу двете светски војни, Прилози за историјата на физичката култура на Македонија, бр. 3, стр. 71-85, Скопје, 1977.

Нова Македонија од 1978, 1979, 1982, 1991, 1992, 1999, 2000 година.

Службен весник на СРМ бр. 30 од 15.07.1977 година.

# ИЗВАДОК ОД ПРОЕКТОТ

## ПОДАТОЦИ ЗА СИСТЕМОТ УЧИЛИШЕН СПОРТ ВО РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА



УДК: 796.034.2(497.7)(083.94)

### Александар Туфекчиевски

Федерација на училишен спорт на Македонија  
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје,  
Факултет за физичко образование, спорт и здравје,  
Република Македонија  
Ел. пошта: biotufek@yahoo.com

### Александар Ацески

#### ИЗВАДОК ОД ПРОЕКТОТ

#### ПОДАТОЦИ ЗА СИСТЕМОТ УЧИЛИШЕН СПОРТ ВО РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА НАМЕНЕТИ ЗА КРЕИРАЊЕ СПОРТСКИ ПОЛИТИКИ НА УЧИЛИШНО, ОПШТИНСКО, ЗОНСКО, РЕГИОНАЛНО (ГРАДСКО), ДРЖАВНО (НАЦИОНАЛНО) И МЕЃУНАРОДНО НИВО

*ОДГОВОРНИ ЛИЦА ЗА УЧИЛИШЕН СПОРТ ОД ОБРАЗОВНИОТ И СПОРТСКИОТ СИСТЕМ  
СТРУЧЕН КАДАР  
УСЛОВИ ЗА КОНТИНУИРАН ТРЕНИНГ ПО СПОРТОВИ  
ФИНАНСИРАЊЕ  
БРОЈ НА УЧЕНИЦИ КОИ АКТИВНО ТРЕНИРААТ ПО СПОРТОВИ  
БРОЈ НА УЧЕНИЦИ ВКЛУЧЕНИ ВО СИСТЕМ НА НАТПРЕВАРИ*

#### АПСТРАКТ

Во текстот се прикажани клучните резултати од реализираниот проект за системот училишен спорт во Република Македонија, чија цел беше да се добијат информации за одговорните лица во училишниот спорт, стручниот кадар, условите за континуирано тренирање, зворите за финансирање, бројот на ученици кои активно тренираат и видот на спорт и бројот на ученици кои се вклучени во системот на натпревари. Добиените резултати се добра основа за креирање на политики за развој на спортот на локално но и на државно ниво.

Клучни зборови: училишен спорт, стручен кадар, финансирање, натпревари.

Aleksandar Tufekchievski, Aleksandar Aceski  
Macedonian School Sport Federation,  
University " Ss . Cyril and Methodius " in Skopje, Faculty of  
Physical Education, Sport and Health,  
Republic of Macedonia

SYNOPSIS FROM PROJECT  
INFORMATION SYSTEM FOR THE SCHOOL SPORT IN  
MACEDONIA INTENDED FOR MAKING SPORTS POLICIES OF  
SCHOOL, MUNICIPAL, ZONE, REGIONAL (CITY), STATE  
(NATIONAL) AND INTERNATIONAL LEVEL

#### ABSTRACT

The text shows key results of the implemented project for school sport system in Macedonia, whose purpose was to provide information for the responsible persons in school sports, professionals, conditions for continuous training, funding sources, the number of students who actively train and type of sport and the number of students involved in the system of competitions. These results are good base for policy development of the sport at the local and state level.

Keywords: school sports, professional staff, funding competitions.

## ВОВЕД

**О**вој проект го реализира Федерацијата на училишен спорт на Македонија во соработка со Министерството за образование и наука и Агенцијата за млади и спорт во согласност со Стратегијата и Акцискиот план за развој на училишниот спорт во Република Македонија, со примарна цел да се изработи ефикасен информациски систем на ниво на основни и средни училишта во сите општини, кој ќе биде во функција на креирање спортски политики. Во извадокот од проектот презентирани се реализаторите во сите општини и региони, како и конкретни информации за ангажирањето на наставниците по физичко и здравствено образование од основните и професорите по спорт и спортски активности од средните училишта, заедно со условите за реализација на програми во училишните спортски клубови. Сите податоци во наведените табели се солидна основа за создавање на реална слика за состојбата на училишниот спорт во секое училиште и превземање активности за негов развој.

Приложените табели се доставени до сите основни и средни училишта на почетокот од учебната 2014/15 година и се направени трибини и состаноци со скоро сите општини поврзани примарно со формирањето и функционирањето на училишните спортски клубови. Основните податоци и насоките за успешно работење на училишните спортски клубови дадени се во заклучоците.

## РЕАЛИЗАТОРИ НА ПРОЕКТОТ

**Александар Туфекчиевски** 070/210-824- одговорен за координација со Министерството за образование, Агенцијата за млади и спорт и Федерацијата на училишен спорт на Македонија **Герман Боглев** 070/222613, **Александар Ацески** 070/869-069, **Глигор Христов** 070/623-463, **Ивица Ангелковски** 078/336-923 и **Марко Стевановски** 078/961-927 - одговорни лица од Федерација на училишен спорт на Македонија за координација со сите одговорни по региони и општини.

### ИСТОЧЕН РЕГИОН – Тони Караколев 071/858-412, 078/852-979

- За Струмица, Босилово, Ново Село, Василево и Валандово, **Драган Јанков** 075/466-260
- За Штип и Карбинци, **Горан Иванов** 078/473-169
- За Радовиш и Конче, **Живко Андонов** 077/899-621
- За Кочани, Чешиново Облешево, Зрновци и Веница, **Зоран Андонов** 075/922-571
- За Делчево, Македонска Каменица, Берово и Пехчево, **Горан Велков** 078/291-470
- За Куманово, Старо Нагоричане, Липково, Крива Паланка и Ранковце, **Милорад Јордановски** 075/468-728, **Ивица Ѓоргиевски** 070/839-977
- За Кратово, Пробиштип и Свети Николе, **Емил Спасовски** 072/253-590
- За Велес, Чашка, Лозово и Градско, **Славчо Давитковски** 076/395-303, 076/499-778
- За Гевгелија, Дојран и Богданци, **Петар Николов** 070/634-330

### ЗАПАДЕН РЕГИОН – Љупчо Филипов 075/439-477

- За Тетово, Брвеница, Желино, Боговиње, Јегуновце и Теарце, **Бујар Ибраими** 072/207-811
- За Гостивар, Врапчиште, Маврово и Ростуша, Дебар и Жупа, **Мустафа Алиу** 076/484-765, **Велко Бобароски** 070/555-988
- За Охрид и Белчишта, **Марјан Бошалевски** 070/527-087, **Перо Ѓоргиевски** 070/249-998,
- За Струга и Вевчани, **Крстана Коџоман** 071/220-465, **Жарко Феруковски** 075/452-110,
- За Кичево, Македонски Брод и Пласница, **Владо Димовски** 070/351-007, **Бејтула Адили** 070/878-172
- За Битола, Могила, Новаци и Ресен, **Илчо Белцигеровски** 071/511-094, **Предраг Созовски** 075/251-373, 076/299-204
- За Прилеп, Кривогаштани, Долнени, Крушево и Демир Хисар, **Здравко Ристески** 075/301-548
- За Кавадарци, Росоман, Неготино и Демир Капија, **Милан Колев** 070/319-622

### СКОПСКИ РЕГИОН за основни училишта – Бојан Николовски 078/381-622

- За Гази Баба, Петровец, Илинден и Арачиново, **Дејан Боневски** 070/781-160
- За Карпош, **Патрик Поповски** 071/346-023
- За Кисела Вода, Студеничани, Сопиште и Зелениково, **Тони Чуповски** 072/314-931
- За Центар, **Панче Јакимовски** 071/333-307, 075/231-236
- За Чаир, **Сеадин Али** 078/235-630
- За Сарај, **Лек Зајази** 076/445-214
- За Аеродром, **Александар Филипчев** 070/386-236, 078/386-236
- За Бутел и Чучер Сандево, **Розалија Ангеловска** 076/657-238
- За Ѓорче Петров, **Лука Поповски** 071/690-098
- За Шуто Оризари, **Владимир Петков** 075/433-633

**СКОПСКИ РЕГИОН за средни училишта на Град Скопје – Сашко Поповски** 071/230-846, **Влатко Неделковски** 071/262-044, **Зоран Шишковски** 070/297-070



**ПОДАТОЦИ ЗА АКТИВНОСТИТЕ НА НАСТАВНИЦИТЕ ПО ФЗО ВО УЧИЛИШНИОТ СПОРТ - ОСНОВНО УЧИЛИШТЕ (НО)**  
(Листата ја пополнува и доставува одговорното лице за училиштето и одговорните лица од ФУСМ)

ИМЕ НА УЧИЛИШТЕТО: _____	Ангажиран во секција	Ангажиран во училишен спортски клуб (УСК)	Ангажиран во спортски клуб	Учество во училишен спорт на натпревари и натпревари и учество во масовни спортски активности (крос, велосипедизам, планинарење...)	Учество во општински систем на натпревари и пласман во турнирски и посебно во лига систем, според Календарите изготвени од Општинскиот сојуз/дружение за училишен спорт и учество во масовни спортски активности (крос, велосипедизам, планинарење...)**	Учество на зонски, регионални, државни (национални) и меѓународни натпревари и пласман, според Календарите на ФУСМ (Национален, Регионални, Зонски), Меѓународната федерација на училишен спорт (ИСФ) и другите меѓународни натпревари**
	Број на ученици по спортски активности; Распоред и број на тренинзи неделно; Список на ученици, од предметна и посебно од одделенска настава*	Број на ученици по спортови; Распоред на тренинзи; Список на ученици, од предметна и посебно од одделенска настава*	Во кој спорт, име на клубот и во кој објект се одржуваат тренинзите	Термини на одржување со број на ученици по спортови и масовни спортски активности за посебно за учениците од одделенска настава	Термини на одржување по спортови со број на ученици*	Термини на одржување по спортови со број на ученици; Список на ученици*
1. Наставник: Тел: Е-маил:						
2. Наставник: Тел: Е-маил:						
3. Наставник: Тел: Е-маил:						
4. Наставник: Тел: Е-маил:						
5. Ангажирано невработено или друго стручно лице: Тел: Е-маил:						

\*Свој наставник, Распоредот на тренинзи и списокот на ученици кои активно тренираат од предметна и посебно од одделенска настава, Календарот на меѓуодделенски натпревари по спортови и масовни спортски активности и списокот на ученици вклучени во општинскиот систем на натпревари и на сите други повисоки нивоа, ги доставува до директорот и одговорното лице за училишниот спорт од училиштето.

\*\*Календарите за натпревари заедно со масовните спортски активности за училишниот систем ги изготвува одговорното лице од училиштето и ги доставува до директорот и одговорното лице од училиштето, а Календарите за натпревари заедно со масовните спортски активности за општинскиот систем (група општини) ги изготвува претседателот на општинскиот сојуз/дружение, заедно со одговорните лица за општината и група општини и ги доставуваат до одговорните лица од училиштето, а Календарите за зонскиот, регионалниот, државниот, националниот и меѓународниот систем на натпревари, заедно со масовните спортски активности ги изготвуваат одговорните лица од ФУСМ и ги доставуваат до одговорните лица од училиштето, општината, ФУСМ, АМС и МОН.

Податоците се наместети за креирање спортски податки во одделенскиот и спортскиот систем со систем на финансирање на училишно, општинско, зонско, регионално (Градско) и државно (национално) ниво.

(Листата се доставува до директорот, одговорното лице за училишниот спорт од Општината, АМС и МОН).

**ПОДАТОЦИ ЗА УЧИЛИШНИОТ СПОРТ ВО ОСНОВНО УЧИЛИШТЕ (УО)  
(Листата ја пополнува и доставува одговорното лице за училиштето и одговорните лица од ФУСМ)**

Име на училиштето: \_\_\_\_\_ Тел. \_\_\_\_\_ Е-маил: \_\_\_\_\_ Веб сајт: \_\_\_\_\_

Директор: \_\_\_\_\_ Тел. \_\_\_\_\_ Е-маил: \_\_\_\_\_

Одговорно лице за училиштен спорт на училиштето: \_\_\_\_\_ Тел. \_\_\_\_\_ Е-маил: \_\_\_\_\_

Број на ученици во училиштето: (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), во предметна \_\_\_\_\_: (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), во одделенска \_\_\_\_\_: (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_).

Времетраење на наставата од \_\_\_\_\_ час (прва смена од \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ час, втора смена од \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ час),

**Број на ученици кои активно тренираат најмалку 2 пати неделно \_\_\_\_\_: (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), во проценти (%) \_\_\_\_\_: (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_).**

Име на Училишниот спортски клуб: \_\_\_\_\_, Претседател: \_\_\_\_\_ Тел. \_\_\_\_\_ Е-маил: \_\_\_\_\_

Финансиска поддршка за реализација на програмата во Училишниот спортски клуб од: \_\_\_\_\_

Услови за континуиран тренинг (кои спортови): \_\_\_\_\_

Број на ученици кои активно тренираат во спортски секции \_\_\_\_\_: (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_),

Број на ученици кои активно тренираат во училишен спортски клуб \_\_\_\_\_: (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_),

Број на ученици кои активно тренираат во други спортски клубови а користат термини во училиштето \_\_\_\_\_: (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_),

Број на ученици кои активно тренираат надвор од училиштето \_\_\_\_\_: (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_)

Број на ученици кои активно тренираат во:

Фудбал \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Футсал \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Ракомет \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Кошарка \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Одбојка \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Атлетика \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Пинг-понг \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Карате \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Шах \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Тенис \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Цудо \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Велосипедизам \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Гимнастика \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Скијање \_\_\_\_\_ (м\_\_\_\_, ж\_\_\_\_), Борење \_\_\_\_\_, Бокс \_\_\_\_\_, Забавен училишен спорт \_\_\_\_\_, Корективна гимнастика \_\_\_\_\_ други спортови и спортски активности\*:

**Број на ученици во систем на натпревари\*\* /Училишни\_\_\_\_, Општински\_\_\_\_ (турнирски\_\_\_\_, лига\_\_\_\_), Зонски\_\_\_\_, Регионални\_\_\_\_, Национални\_\_\_\_, Меѓународни\_\_\_\_ /**

Име и презиме на вработени наставници по ФЗО: \_\_\_\_\_ Тел. \_\_\_\_\_

Ангажирани во:

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_

Име и презиме на ангажирани невработени и други стручни лица: Тел. \_\_\_\_\_

Ангажирани во:

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_

\*Бројот на ученици кои активно тренираат од предметна и посебно од одделенска настава по генерации и спортови и Бројот на ученици кои активно тренираат во два и повеќе спортови да биде регистриран во посебен список кај директорот и одговорното лице за училиштен спорт од училиштето.  
\*\*Бројот на ученици кои учествуваат на натпревари (училишно, општинско, зонско, државно и меѓународно) да биде регистриран во посебна листа, изготвена од одговорното лице за училиштен спорт од училиштето.

(Листата се доставува до директорот на училиштето, одговорното лице за училиштен спорт од Општината, одговорните лице од ФУСМ, АМС И МОИ)

**ПОДАТОЦИ ЗА АКТИВНОСТИТЕ НА ПРОФЕСОРИТЕ ПО ССА ВО УЧИЛИШНИОТ СПОРТ - СРЕДНО УЧИЛИШТЕ (ПС)**  
(Листата ја пополнува и доставува одговорното лице за училиштето и одговорните лица од ФУСМ)

ИМЕ НА УЧИЛИШТЕТО:	Ангажиран во секција (ако нема УСК)	Ангажиран во училишен спортски клуб	Ангажиран во спортски клуб	Учество во училишен систем на натпревари и учество во масовни спортски активности (крос, велосипедизам, планинарење...) според Календарите за меѓународни натпревари и пласман, според Календарите на Општинскиот сојуз/здружение за училишен спорт и учество во масовни спортски активности (крос, велосипедизам, планинарење...)**		Учество на зонски, регионални, државни (национални) и меѓународни натпревари и пласман, според Календарите на ФУСМ (Национален, Регионални, Зонски), Меѓународната федерација на училишен спорт (ИСФ) и други меѓународни натпревари**
	Број на ученици по спортски активности ; Распоред и број на тренинзи неделно; Список на ученици *	Број на ученици по спортски активности и; Распоред на тренинзи; Список на ученици *	Во кој спорт, име на клубот и во кој објект се одржуваат тренинзите	Термини на одржување со број на ученици по спортови и масовни спортски активности	Термини на одржување по спортови со број на спортови * Термини на одржување по спортови и Список на ученици *	Термини на одржување по спортови со број на ученици * Термини на одржување по спортови и Список на ученици *
Место _____						
Општина _____						
1. Професор:						
Тел:						
Е-маил:						
2. Професор:						
Тел:						
Е-маил:						
3. Професор:						
Тел:						
Е-маил:						
5. Ангажирано невработено или друго стручно лице:						
Тел:						
Е-маил:						

\* Секој наставник, Распоредот на тренинзи и Списокот на ученици кои активно тренираат, Календарот на меѓународни натпревари во спортски ден и масовни спортски активности и Списоците на ученици вклучени во општинскиот систем на натпревари и на сите други повисоки нивоа, ги доставува до директорот и одговорното лице за училишниот систем за училишниот систем.

\*\*Календарите за натпревари заедно со масовните спортски активности за општинскиот систем (група општини) ги доставува одговорното лице од општината и државно (национално) ниво (Листата се доставува до директорот, одговорното лице за општината и група општини и ги доставуваат до одговорните лица од ФУСМ, АМС и МОН; Календарите за зонскиот, регионалниот, државниот (националниот) и меѓународниот систем на натпревари, заедно со масовните спортски активности ги доставуваат одговорните лица од ФУСМ, АМС и МОН. Податоците се наместети за одржување спортски подготвени во образовниот и спортскиот систем со систем на финансирање на училишно, општинско, зонско, регионално (градско), вел.повисоко и државно (национално) ниво (Листата се доставува до директорот, одговорното лице за училишниот спорт од Општината – Градоот, одговорните лице за училишниот спорт од ФУСМ, АМС и МОН).

## ПОДАТОЦИ ЗА УЧИЛИШНИОТ СПОРТ ВО СРЕДНО УЧИЛИШТЕ (УС) (Листата ја пополнува и доставува одговорното лице за училиштен спорт од училиштето и одговорните лица од ФУСУСМ)

Име на училиштето: \_\_\_\_\_ Тел. \_\_\_\_\_ Е-маил: \_\_\_\_\_ Веб сајт: \_\_\_\_\_

Директор: \_\_\_\_\_ Тел. \_\_\_\_\_ Е-маил: \_\_\_\_\_

Одговорно лице за училиштен спорт на училиштето: \_\_\_\_\_ Тел. \_\_\_\_\_ Е-маил: \_\_\_\_\_

Број на ученици во училиштето: \_\_\_\_\_ : (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_),  
Времетраење на наставата од \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ час (прва смена од \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ час, втора смена од \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ час),

Број на ученици кои активно тренираат најмалку 2 пати неделно \_\_\_\_\_ : (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), во проценти (%) \_\_\_\_\_ : (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_).

Име на Училишниот спортски клуб: \_\_\_\_\_, Претседател: \_\_\_\_\_ Тел. \_\_\_\_\_ Е-маил \_\_\_\_\_

Финансиска поддршка за реализација на програмата во Училишниот спортски клуб од: \_\_\_\_\_

Услови за континуиран тренинг (кои спортови): \_\_\_\_\_

Број на ученици кои активно тренираат во спортски секции \_\_\_\_\_ : (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_),

Број на ученици кои активно тренираат во училиштен спортски клуб \_\_\_\_\_ : (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_),

Број на ученици кои активно тренираат во други спортски клубови а користат термини во училиштето \_\_\_\_\_ : (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_),

Број на ученици кои активно тренираат надвор од училиштето \_\_\_\_\_ : (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_)

Број на ученици кои активно тренираат во:

Фудбал \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), Футсал \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), Ракомет \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), Кошарка \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), Одбојка \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), Атлетика \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), Пинг-понг \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), Карате \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), Шах \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), Цудо \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), Велосипедизам \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), Гимнастика \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_), Скијање \_\_\_\_\_ (м \_\_\_\_\_, ж \_\_\_\_\_) Борење \_\_\_\_\_, Бокс \_\_\_\_\_, Корективна гимнастика \_\_\_\_\_, Спортска паралелка \_\_\_\_\_ и други спортови и спортски активности\*:

Број на ученици во систем на натпревари\*\* /Училишни \_\_\_\_\_, Општински \_\_\_\_\_ (турнирски \_\_\_\_\_, лига \_\_\_\_\_), Зонски \_\_\_\_\_, Регионални \_\_\_\_\_, Национални \_\_\_\_\_, Меѓународни \_\_\_\_\_/

Име и презиме на вработени наставници-професори: \_\_\_\_\_ Тел. \_\_\_\_\_

Ангажиран во: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ Е-маил: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ Ангажиран во: \_\_\_\_\_

Име и презиме на ангажирани невработени и други стручни лица: \_\_\_\_\_ Тел. \_\_\_\_\_

Ангажиран во: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ Е-маил: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ Ангажиран во: \_\_\_\_\_

\*Бројот на ученици кои активно тренираат по генерации и спортови и Бројот на ученици кои активно тренираат во два и повеќе спортови да биде регистриран во посебен список кај директорот и одговорното лице за училиштен спорт од училиштето.

\*\*Бројот на ученици кои учествуваат на повеќе нивоа на натпревари (училишно, општинско, зонско, државно и меѓународно) да биде регистриран во посебна листа, изготвена од одговорното лице за училиштен спорт од училиштето.

(Листата се доставува до директорот на училиштето, одговорното лице за училиштен спорт од Општината, одговорните лице од ФУСУСМ, АМС И МОН)

## ЗАКЛУЧОК

Врз основа на добиените податоци од основните и средните училишта од сите општини во Република Македонија, една од суштински битните информации е дека **бројот на ученици кои континуирано тренираат со минимум два тренинга неделно во сите спортови изнесува околу 12%.**

На крајот од оваа учебна година (2014/15) во Федерацијата се пријавени околу 110, а се во постапка на формирање и најавени околу 170 училишни спортски клубови.

Врз основа на состаноците со скоро сите поголеми општини заедно со градоначалниците и директорите на училиштата, средбите со наставниците и комуникацијата остварена по разни основи со сите лица поврзани со формирањето на училишните спортски клубови, Федерацијата на училишен спорт на Македонија ги предлага следниве насоки за успешно функционирање на училишните спортски:

- **Примарно да се реализираат програми за масовно спортување, особено за учениците од одделенска настава, вклучувајќи ги програмите за спречување и корекција на телесните деформитети.**
- **Вклучување на директорите во управувањето на училишните спортски клубови.**
- **Програмите на училишните спортски клубови со финансиски план да се достават до општините за да може да се планира финансиска поддршка од спорскиот и образовниот буџет.**
- **Доколку не се обезбеди доволен буџет од општината или училиштето за функционирање на училишниот спортски клуб да се користи принципот на самофинансирање.**
- **Распределбата на средствата од училишните спортски клубови добиени по сите основи (од училиште, општина, самофинансирање, спонзорство и друго) да се врши до 60% за работа на стручните лица со платени даноци, до 30% за спортска опрема и реквизити (кои ќе се користат и за редовната настава по физичко и здравствено образование во основните и спорт и спортски активности во средните училишта) и до 10% за натпревари во училиштето и меѓу училиштата по генерации.**
- **Во училишниот спортски клуб да се ангажира минимум едно невработено стручно лице, да има застапено минимум три спорта и спортски активности и да се ангажирани минимум 1/3 од учениците, особено за училиштата кои работат во една смена.**
- **Во училиштата кои работат во две смени и се со ограничени услови за тренирање во некои спортови, училишните спортски клубови да реализираат програми од атлетика, фудбал, шах, пинг-понг,**

*планинарење, велосипедизам, забавен училишен спорт, превентивно-корективни програми за телесни деформитети и друго.*

**Предлагаме надградба на Проектот ИНФОРМИРАН РОДИТЕЛ (Е-ДНЕВНИК) за имплементација на Информациски систем за училишен спорт и поврзување со спортскиот информациски систем.**

Со прифаќање на предлозите веруваме дека училишниот спорт во наредните неколку години ќе биде еден од најважните фактори за развој на целокупниот спорт во Република Македонија.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

Туфекчиески, А. и сор. (2014). Препораки, предлози и акциски план за системско зајакнување и зголемување на учеството на младите во училишниот спорт во Република Македонија. Стручно списание Кондиција, година 1, бр. 1. стр. 109-115.

Кондиција

## БИОМЕХАНИЧКА АНАЛИЗА НА ФРЛАЊЕ ДИСК



УДК: 796.433.3.012.53

**Александар Симеонов**

Факултет за физичко образование, спорт и здравје,  
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ - Скопје  
е-пошта: vucko77@gmail.com

**Зоран Радиќ  
Астрит Исени**

### АПСТРАКТ

Во кинезиологијата атлетските дисциплини се анализираат и се синтетизираат според биомеханичката структура што секоја техника ја дели на повеќе структурни единици, етапи и фази.

Основните биомеханички карактеристики утврдени се врз основа на анализа на кинематичките и на динамичките параметри, карактеристични за глобалната и за парцијалната структура на движењата на одделни атлетски дисциплини.

Во овој труд е прикажана биомеханичката анализа на атлетската дисциплина – фрлање диск.

Клучни зборови: биомеханика, параметри, фрлање диск, агли, брзина, сила.

### BIOMECHANICAL ANALYSIS OF DISCUS THROW

Aleksandar Simeonov, Zoran Radic, Astrit Iseni

University " Ss . Cyril and Methodius " in Skopje, Faculty of Physical Education, Sport and Health, Republic of Macedonia

### ABSTRACT

In kinesiology, athletic disciplines are analyzed and synthesized by the biomechanical structure, which divides each technique into more structural units, stages and phases.

Rudimentary biomechanical characteristics are determined based on analysis of the kinematical and dynamic parameters characteristic for the global and partial structure of movements of certain athletic disciplines.

This paper presents biomechanical analysis of athletic discipline - the discus throw.

Keywords: biomechanics, parameters, discus throw, angles, speed, strength.

**ВОВЕД**

**В**о кинезиологијата атлетските дисциплини се анализираат и се синтетизираат според биомеханичката структура што секоја техника ја дели на повеќе структурни единици, на етапи и на фази. Основните биомеханички карактеристики се утврдуваат врз основа на анализа на кинематичките и на динамичките параметри карактеристични за глобалната и за парцијалната структура на движењата на одделни атлетски дисциплини.

Фрлањето на диск, од кинематички аспект, претставува моноструктурално ациклично движење со транслаторна линеарна траекторија, а од физиолошки аспект за фрлањето диск се карактеристични кратки ациклични движења при што целиот акт од почеток на залетот до моментот на одржување на рамнотежната положба по исфрлањето на дискот трае до 2 секунди со максимален интензитет каде што доминираат експлозивни движења на нозете преку одразниот импулс до акцијата во фазата на максималното напрегање. Како динамички систем на движење од неурофизиолошки аспект претставува формирани моторни навики што во централниот нервен систем се зацртани како кинетичка програма. Фрлањето на диск претставува динамички стереотип, односно систем на фрлач – справа, со одредена посебна структура каде што системот на моторните единици врши функција и преработка на информациите.

**БИОМЕХАНИКА НА ФРЛАЊЕ ДИСК**

За да се исфрли дискот што подалеку влијаат следниве параметри: брзина на исфрлањето на дискот, аеродинамичките својства на дискот, аглите на исфрлањето и летот на дискот, височината од која се исфрла дискот и влијанието на ветерот.

Со формулата за кос истрел и разлика на ниво, при што факторот ветер е изоставен, се забележува дека должината на фрлањето е правопрпорционална на квадратот на брзината на исфрлањето на дискот. Користејќи го II. Њутнов закон, добиено е дека брзината е правопрпорционална на силата и на времето, додека масата на дискот е постојана величина каде што  $V$  – брзина,  $t$  – време и  $m$  – маса:

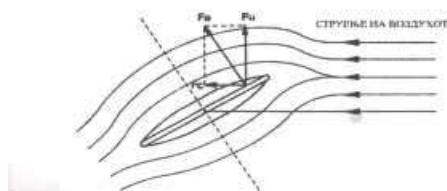
$$V = \frac{F \cdot t}{m}$$

Според формулите со што поголема сила се дејствува врз дискот и што подолго трае дејството на силата, дискот ќе се движи со поголема брзина. Тоа значи дека посилените дискофрлачи, кои имаат поголем распон на рацете, покажуваат и најдобри резултати.

Брзината на исфрлањето на дискот има големо влијание врз резултатот, ако се зголеми брзината на исфрлањето на дискот за 1м/сек. дискот ќе лета 4–5м подалеку. Инаку, врвните фрлачи дискот го исфрлаат со брзина од 22 до 25 м/сек.

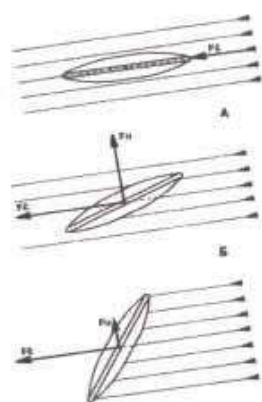
Многу важен момент по исфрлањето на дискот е влијанието на аеродинамичката сила ( $F_a$ ) што се разложува на две компоненти: сила на фронталниот отпор ( $F_c$ ), што се јавува во вид на притисок и дејствува негативно, го намалува движењето и втората сила ( $F_u$ ) на искачување, што всушност го подига дискот.





Слика 1. Биомеханика на полет на дискот

За време на летот, дискот мора да заземе оптимална положба за да биде што помала силата на фронталниот отпор, а пак втората сила, силата на искачувањето, да биде што поголема. За да лета дискот во оптимална положба мора да биде исфрлен по мирно време, да нема ветер што дејствува како деструктивна сила. Во полетувањето на дискот аеродинамичката сила – силата на фронталниот отпор е еднаква на нула.



Слика 2. Биомеханика на аеродинамични сили – сила на фронтален отпор

Бондарчук и сор. (1984) утврдиле дека аеродинамичката сила достигнува 10 – 15 N. Се работи за доволна величина со оглед на тежината на дискот (2кг за мажи и 1кг за жени). Тоа условува да се согледа колкаво е влијанието на аеродинамичните сили за постигнување поголема должина на исфрлениот диск.

Стабилната положба на дискот за време на неговиот лет го овозможува исфрлањето на дискот со показалецот, што му дава притоа на дискот ротација околу попречната оска на дискот што продолжува да се движи со голема брзина. Аеродинамичните својства на женскиот диск се поголеми од машкиот. При иста почетна брзина, тој лета подалеку од машкиот. Оваа предност доаѓа до израз уште повеќе кога дува ветер во пресрет на дискот.

Постојат три вида агли при исфрлањето и при летот на дискот: агол на исфрлање, агол на работ на дискот во летот и нападен агол.

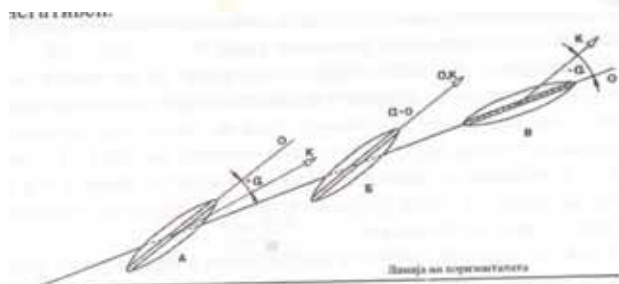
За секоја брзина на фрлање на дискот постои оптимален агол на исфрлање ( $\alpha$ ), агол меѓу правецот на движењето на дискот (**К**) и линијата на хоризонтот (**Н**). Поголемата брзина на исфрлањето го намалува аголот на исфрлањето. Со намалување на аголот на исфрлање подобро се манифестира силата на фрлачот така што вложува помал напор во совладување на силата на Земјината тежа.



Слика 3. Биомеханика на агли при исфрлање и при лет на дискот

Максимална должина на летот на дискот се остварува само при поставување на оптимален агол на работ на дискот ( $\phi$ ), аголот меѓу надолжната оска на дискот (O) и линијата на хоризонтот (H). При постоење на доволна брзина на вртење на дискот, тој агол е непроменлив. За да биде во првиот дел од летот аголот на работ на дискот што помал, потребно е замавот да биде насочен точно во правецот на исфрлањето на дискот.

Нападниот агол ( $\beta$ ), аголот меѓу насокоата на движењето на дискот (K) и надолжната оска (O), исто така значајно влијае врз должината на дискот. Тој може да биде позитивен, еднаков на нула или негативен.



Слика 4. Биомеханика, нападан агол – агол меѓу насоката на движење и надолжната оска на дискот

Нападниот агол ќе зависи од големината на напрегањето на фрлачот во моментот на исфрлањето на дискот и положбата на дланката. Од истражувањата може да се заклучи дека најдобро фрлање е она на кое нападниот агол е еднаков на нула бидејќи тогаш силата на фронталниот отпор е минимална, односно еднаков е на нула.

Со ветер што дува во насоката на фрлањето, неговата брзина се разложува со правецот на исфрлањето на дискот и доаѓа до намалување на аеродинамичните сили. Тоа може да се направи со мало зголемување на аголот на исфрлање, а фрлачот мора да поседува чувство за промена на аголот на исфрлање на дискот. Пример: ако дува ветер во насока на фрлањето со брзина од 5 м/сек., оптимален агол на исфрлање ќе биде 41 степен. Ако почетната брзина на дискот при исфрлањето изнесува 22 м/сек., дискот ќе прелета должина од 51.37 м.

Но, истражувањата покажале дека во исти услови, но без ветер, дискот ќе лета многу повеќе – 54.02 м. Споед тоа ветерот во насока на фрлањето во случајов влијаел на намалување на должината за 2.65 м.

Ако се зголеми брзината на ветерот, што има насока кон фрлачот, должината на исфрлениот диск ќе се зголеми, но до извесна граница. Ако се зголеми ветерот на 4 до 5 м/сек., спротивставувањето на воздушната средина се зголемува толку за да не го исфрли фрлачот дискот под оптимален агол. Со брзина на ветерот од 5 м/сек., оптималниот агол на исфрлањето изнесува 23 степени со нападан агол еднаков на нула (Бондарчук и сор., 1984).

Колку што е поголема височината на исфрлањето на дискот, толку се зголемува и можноста да лета подолго.

## ЗАКЛУЧОК

Од прикажаната биомеханичка анализа на фрлање диск можеме да заклучиме дека биомеханичките параметри имаат големо значење во постигнувањето на подобри резултати кај атлетската дисциплина фрлање диск. Биомеханичарите имаат обврска да прават примени истражувања и да им даваат информации на тренерите и на атлетичарите со јазикот на практиката.

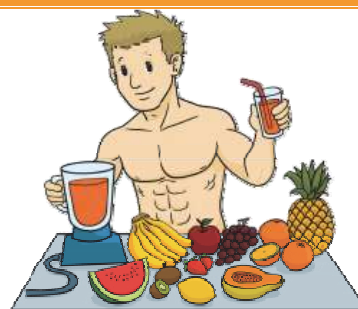
Во денешно време кога доминира електрониката, биомеханичарите со соодветна опрема можат да го анализираат кое било движење, на кое било ниво и во каква било сложена положба и од тие податоци да се развијат компјутеризирани модели за изведба на движењето на определен атлетичар и на определена атлетска справа (реквизит).

## ЛИТЕРАТУРА

- Туфекчиевски, А. (1991). Практикум по биомеханика, Скопје.  
Сох, М. (1993). Atletika – tehnika 2, Ljubljana.  
Бчваров, М. (1999). Лека Атлетика, НСА, Софија.  
Радиќ, З. (2000). Практикум по Атлетика, Скопје.  
Радиќ, З. (2006). Атлетика – техника, Скопје.  
Туфекчиевски, А., Ацески, А. (2009). Биомеханика, второ проширено и дополнето издание, Скопје.  
Stankovic, D., Rakovic, A. (2010). Atletika, Nish.  
Радиќ, З., Симеонов, А. (2013). Атлетика – методика, Скопје.  
Pavlovic, R. (2014). Atletika 1, Nish.

Кондиција

## ВАЖНОСТА НА ВОДАТА ЗА ОРГАНИЗМОТ



УДК: 613.31:796

**Даниела Шукова-Стојмановска**

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ - Скопје

Факултет за физичко образование, спорт и здравје

### АПСТРАКТ

Водата е материја без која нема живот. Човекот без храна може да опстане подолг временски период (2 до 3 недели) како резултат на резервите од масно и мускулно ткиво (што во екстремни услови се користи за енергија). Но, ако не внесе вода, умира за 3 до 4 дена. Зошто? Одговорот на ова прашање можеби лежи во фактот дека 70 до 75% од нашето тело е вода. Бебињата имаат преку 90% вода (што е и причината бебињата посебно да се чувствителни на нејзиниот недостаток). Кај жените тој процент е за 10% помал бидејќи тие имаат просечно 10% повеќе масти. Процентуално најмногу вода има во крвта (90%) и мозокот (70%). Недостатокот на вода доведува до покачување на телесната температура (поради неможност за ладење на телото), намалување на физичките способности, грчеви, забрзан пулс, сува уста, замор, до срцев застој и смрт. Регулатор на нивото на водата во телото е хипоталамусот каде што осморецепторите ја читаат концентрацијата на крвта и потоа дејствуваат преку три механизми: преку АДХ (антидиуретичниот хормон), преку центарот за жед и преку системот ренин-ангитензин-алдостерон во бубрезите, па водата во телото, во зависност од потребите, се исфрла или се реапсорбира. За да се спречи појавата на дехидратацијата, потребно е да се внесува секојдневно вода, сокови разредени со вода (за да се зголеми нивната ресорпција и да се намали калоричната вредност), супи, чаеви, овошје, зеленчук (што се богати со вода).

Клучни зборови: вода, дехидратација, хипоталамус, центар за жед, разредени сокови, супи, чаеви, овошје, зеленчук, изотонични пијалаци.

### THE IMPORTANCE OF WATER FOR THE MANKIND

Daniela Shukova-Stojmanovska,  
„Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje  
Faculty of Physical Education, Sport and Health

### ABSTRACT

There is no life without water. Men can survive 2-3 weeks without food due to reserves of subcutaneous and muscular tissue (used in extreme situations as energy). But without water one can't survive more than 3-4 days. Why? Maybe the reason for that is that 70-75% of the body is water. Newborn have even above 90% water, which is the reason why babies are specially sensible on water deficiency. Women have about 10% less water in the body, due to higher percentage of body fat. In the human body the highest percentage of water appears in the blood (90%) and in the brain (70%). The water deficiency may lead to higher body temperature (due to inability of cooling the body), decrease of physical abilities, cramps, rapid pulse, dry mouth, fatigue, cardiac arrest and death. Hypothalamus in the brain is regulating the water level in body, via receptors which determine the blood concentration (and through that, lack of water), and after that, via antidiuretic hormone (ADH), thirst center and the system renin-angiotensin-aldosterone in the kidneys, according to the needs, water is being ejected or reabsorbed. The best way to prevent dehydration is every day to take water and juices diluted with water (to increase the resorption and to decrease the caloric value), soups, tea, fruit and vegetables (which are rich in water).

Key words: water, dehydration, hypothalamus, thirst center, isotonic drinks, juices diluted with water, soups, tea, fruit and vegetables.

**ВОВЕД**

**В**одата е материја без која нема живот. Според Greenleaf, 1983 година (наведува Milosevik, P., 1986), не постојат научни докази за тоа дека телото може да се адаптира на дехидратација. Човекот без храна може да опстане подолг временски период (2 до 3 недели), но ако не внесе вода умира за 3 до 4 дена. Зошто? Одговорот на ова прашање можеби лежи во фактот дека 70 до 75% од нашето тело е вода. Бебе на 1 ½ месец има 97% вода (што е и причината бебињата да се посебно чувствителни на нејзиниот недостаток), кај жените тој процент е за 10% помал бидејќи тие имаат просечно 10% повеќе масти. Притоа 40% од вкупната вода во организмот е внатре во клетките (интрацелуларно), а 20% е екстрацелуларно, и тоа 5% е во крвната плазма (и таа циркулира во крвните садови), а 15% е меѓуклеточна вода. Крвната плазма и меѓуклеточната вода се во осмотска рамнотежа. Притоа, ако таа се наруши, водата се движи од местото со помала кон местото со поголема концентрација, а со цел да ја разреди и повторно да настане изедначување на нивните концентрации. Процентот на вода во разни органи е различен и изнесува:

- крв – 90%;
- мозок – 70%;
- црн дроб – 65%;
- мускули – 63%;
- кожа – 52%;
- скелет – 22%;
- масно ткиво – 18%.

**УЛОГА НА ВОДАТА ВО ОРГАНИЗМОТ**

1. Таа претставува внатрешна средина на организмот. Во неа, во облик на хемиски или колоидни раствори, се наоѓаат сите хранливи и заштитни материи.
2. Во овие раствори се одигрува целокупниот промет на материи, а токму водата е таа што ги пренесува до сите ткива и органи.
3. Водата го олеснува нивниот транспорт преку клеточните мембрани.
4. Ги пренесува продуктите што преку урината треба да бидат исфрлени од телото.
5. Учествува во одржувањето на топлината на телото и терморегулацијата.
6. Потребна е за одржување на личната хигиена.

**ГУБЕЊЕ И НАДОМЕСТУВАЊЕ НА ВОДАТА**

Дневно од организмот (кај неспортисти) се исфрлаат околу 2,5 литри вода, и тоа: преку урина околу 1,5 литри, околу 0,55 литри преку белите дробови во вид на водена пара, 0,45 литри преку кожата со потење и само околу 150 мл со столицата. Кај спортистите губитокот на пот е многу поголем и во зависност од индивидуалните карактеристики и бројот на тренинзите на ден може да изнесува дури и 4 до 5 литри на ден. Се подразбира дека тогаш најголем процент од изгубената вода се должи на потењето, бидејќи останатите параметри се поконстантни.

Водата што секојдневно се губи се надоместува со пиење (околу 1,3 литри) и со храна (околу 1 литар). Освен тоа, во телото има и т.н. метаболна вода што се создава како резултат на метаболичките процеси. Нејзината количина е занемарливо мала во споредба со

водата што ја внесуваме со храната и со течностите. Но, сепак, мора да се спомене дека при разградување на:

- 100 г масти се добива 107 мл метаболна вода;
- 100 г белковини се добива 41 мл метаболна вода;
- 100 г јаглени хидрати се добива 55 мл метаболна вода;
- 100 г немасно ткиво се добива 15 мл метаболна вода.

### **КАКО ЗНАЕ ТЕЛОТО ДЕКА МУ ТРЕБА ВОДА?**

Водата во организмот почнува да се ресорбира во тенките црева, а завршува во дебелото црево.

Во организмот постојат неколку механизми што се вклучуваат во услови на дехидратација или зголемен внес на вода.

1. Во хипоталамусот постојат т.н. осморецептори што реагираат на зголемена концентрација на телесните течности. Доколку постои зголемена концентрација, тие испраќаат сигнали до хипоталамусот од каде што се лачи АДХ (антидиуретичниот хормон), кој пак во бубрезите ја зголемува реапсорпцијата на водата, односно го намалува губитокот на водата со урината. Доколку, пак, екстрацелуларната течност е разредена, се создава помалку АДХ со што се олеснува исфрлањето на вишокот на вода со урината и концентрацијата на телесните течности се нормализира.
2. Од друга страна, истите осморецептори испраќаат сигнали и до центарот за жед во хипоталамусот со што пак се поттикнува земањето на течности. На тој начин преку два механизма се чува водата во организмот.
3. Во услови на дехидратација се намалува и крвниот притисок и се намалува и протокот на крв низ бубрезите. Кога тоа ќе се случи од т.н. јукстагломеруларните клетки во артериолите на бубрезите се создава ензимот ренин. Тој го стимулира создавањето на ангиотензин 1, кој брзо преминува во ангиотензин 2. Ангиотензинот 2 дејствувајќи директно на бубрезите, но и преку интензивирање на лачењето на алдостеронот од кората на надбубрежните жлезди доведува до реапсорпција на некои соли (натриум, калиум и водород) и на вода, односно го намалува исфрлањето на водата со урината (1, 2 и 3 се од Гајтон).

Освен тоа, некои храни (како шеќерите) придонесуваат водата да се задржува во организмот, а други (како зеленчукот) придонесуваат водата да се исфрла.

### **ДЕХИДРАТАЦИЈА**

Кога водата се губи од организмот, а не се надоместува во исти количини, настанува дехидратација или манифестен недостаток на вода. Во зависност од процентот на изгубена вода се јавуваат различни симптоми:

- губиток на 1% вода – покачување на телесната температура (поради неможност за ладење на телото);
- губиток на 3% вода – намалување на физичките способности (бидејќи мозокот има висок процент на вода, тој е и најчувствителен на нејзиниот дефицит);
- губиток на 5% вода – грчеви, забрзан пулс, намалена издржливост;
- губиток на 6 до 10% вода – сува уста, замор, стомачни тегоби (манифестна

дехидратација со зголемена жед);  
-губиток на повеќе од 10% вода – халуцинации, срцев застој, неможност за движење (од една страна, со дехидратацијата крвта се концентрира, што ја отежнува работата на срцето, а од друга страна, поради нејзината зголемена густина, таа се движи низ крвните садови со поголем отпор).

За дехидратација можеме да зборуваме и кога се јавуваат повраќање и проливи (како патолошка состојба), но и кај спортистите (тренираат двапати на ден и притоа интензивно се потат, па поради покачената температура за време на тренингот се јавува потреба од нејзино намалување и ладење на организмот). Притоа, освен вода, со потта се губат и електролити како натриум, калиум, магнезиум, железо и др.

Најчувствителни на недостатокот на вода се бебињата, бремените жени, доилките и спортистите.

### **КАКО МОЖЕ ДА СЕ УТВРДИ ДАЛИ ПОСТОИ ДЕХИДРАТАЦИЈА ИЛИ НЕ?**

1. Преку бојата и количината на урината. Доколку има малку урина и е со темна боја – се работи за дехидратација. Ако пак количината е нормална, а бојата светложолта, тогаш постои избалансираност на течностите во телото. Возрасните мократ 4 пати на ден и тоа бледојолта урина (се разбира, доколку не се конзумираат лекови што можат да влијаат на бојата и на мирисот на урината).
2. Според McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V.L. (2004), дневно секој би требало да испие приближно 2 литра вода или според Wilmore, J. H., Costill, D. L. (2004) внесот на вода кај неспортисти треба да изнесува 2% од телесната маса, што во суштина е добар критериум, кој е прилагоден на индивидуалните карактеристики на секоја единка.
3. Според З. Тројачанец (1992) на секој изгубен килограм телесна маса треба да се внесат најмалку 4 чаши течности или, попрецизно, на секои 250 kcal внесени со храната – 1 чаша вода.
4. Ако некој вежба, тогаш на секои 35 до 40 минути физичка активност – додатна чаша вода, а ако се работи за поинтензивна физичка активност – тогаш дополнителни 2 чаши вода.
5. Преку редовно мерење пред и по тренингот, односно натпреварот, се овозможува да се надомести токму онолку вода колку што е изгубена.
6. Ако некој пие многу кафе, губи вода бидејќи кофеинот е диуретик. Затоа со секој филџан кафе треба да се испие барем иста количина вода.
7. Алкохолот ги уништува залихите на вода во телото бидејќи водата е потребна за да се свари алкохолот. Затоа на секои 0,2 дл алкохол – треба да се испие 2,5 дл вода за да се изедначи губитокот.
8. Дебелите кои се на диета треба да пијат вода бидејќи на Универзитетот Јута било докажано дека оние единки кои намалиле 2% од телесната маса, како резултат на дехидратација согорувале помалку калории.
9. Да се следи состојбата на единката, т.е. да се види дали се намалени неговите способности, дали чувствува главоболка или е хронично уморен. Постоенето на овие симптоми укажува на можна дехидратација.

## **КАКО ДА СЕ СПРЕЧИ И ИЗЛЕКУВА ВЕЌЕ ПОСТОЕЧКАТА ДЕХИДРАТАЦИЈА?**

Доколку се работи за здрав организам, тогаш не може да се испие премногу вода бидејќи едноставно нејзиниот вишок се исфрла, а таа е потребна и за хидросолубилната храна и за целулозните влакна.

За да се спречи оваа појава, според Bernadot, D. (2006), не треба никогаш да се дозволи да се јави жед како манифестен дефицит на вода. Треба да се консумира доволно вода, сокови, млеко и други течности, супа, овошје и зеленчук (што содржат висок процент на вода, но и минерали) во текот на целиот ден. Доколку, пак, мокрењето се интензивира (на секои 30 минути), тоа е знак за претерано внесување на течности и треба нивниот внес да се намали.

Можат да се земаат студени или топли напитки, во зависност од желбата, а најдобро е тоа да бидат изотонични раствори што можат за многу кратко време да се ресорбираат. Треба да се одбегнуваат газирани пијалаци бидејќи јаглеродниот диоксид го дуе stomакот и ја подига дијафрагмата.

Доколку веќе настанала дехидратација, треба веднаш да се рехидрира единката, и тоа, според Verbanas, D. (2003), со изотонични раствори (изостар, 0,9%-тен раствор на NaCl или 5%-тен раствор на гликоза), а во течностите што се консумираат да се додаде сол (пример: во јогуртот или киселото млеко и сл.). Се препорачува и кока-кола или пепси бидејќи дејствуваат освежувачки поради кофеинот и поради шеќерите во нив. Поизразените случаи на дехидратација мора да се лекуваат болнички (со инфузија).

## **ШТО Е НАЈДОБРО ЗА СПОРТИСТИТЕ ДА ПИЈАТ?**

Според Wilmore, J.H., Costill, D.L. (2004) само 25% од енергијата што се ослободува при мускулна работа е механичка енергија, а останатите 75% претставуваат топлинска енергија. За време на физичката активност се зголемува температурата на телото, па телото настојувајќи да ја намали го вклучува потењето како механизам со кој најлесно таа се регулира. Ако се знае дека спортистите тренираат 2 до 3 пати на ден и ако просечно губат по 2 до 3 литри вода на секој тренинг, тогаш е јасно колку е важна рехидратацијата и симултаната рехидратација. Со овие термини се означува внес на вода и течности, пред и за време на тренингот и натпреварот, уште пред да се јави жед (бидејќи кога ќе се јави – веќе постои манифестна дехидратација). Тоа значи дека е неопходно спортистите да внесуваат по 100 до 150 мл вода и течности на секои 15 до 30 минути 2 часа пред почетокот на спортскиот настан, а за време на активноста континуирано, по неколку голтки, за да се надоместува изгубената вода. Кај спортистите во период на физичките активности се намалува мокрењето бидејќи се лачи многу поинтензивно пот.

## **ВНЕС НА ЧИСТА ВОДА**

Според Fox, E.L., Bowers, R.W. и Foss, M.L. (1993) внесот на чиста вода може да предизвика и проблем бидејќи може да се јави хипонатриемија. Намалувањето на концентрацијата на натриум води до нарушување на осмотската рамнотежа и нарушување на динамиката на водата, што на крајот води до зголемен доток на вода во мозокот и појава на неуролошки симптоми како конфузија, нагон за повраќање, па дури и кома и смрт.



## ОКСИГЕНИРАНА ВОДА

Во последно време сè повеќе се зборува за вода збогатена со кислород. Иако претставува новост и некои автори ја препорачуваат, сепак постојат некои факти што не одат во прилог на оваа теорија. Имено:

- Растворливоста на кислородот во вода е многу мала;
- Дополнителниот кислород може да помогне само за време на активноста, а не и по неа;
- Тенките црева немаат механизми за ресорпција на кислород преку размена на гасови.

Она што го покажаа анализите на 5 вакви води докажува дека количината на кислород во литар вода е помала од количината на кислород во едно вдишување. Тоа значи дека толку мала количина на кислород, што е речиси безначајна, не може да одговори на потребите на спортистите за време на екстремни напори. Освен тоа, за да го проверат ова направено е истражување во кое на едната група спортисти им е давана ваква вода, а на другата не. Според резултатите од истражувањето може да се заклучи дека не постојат разлики меѓу двете групи ниту во максималната кислородна потрошувачка, ниту во нивото на крвните лактати, ниту во времето на закрепнување по напор.

## ЕНЕРГЕТСКИ ПИЈАЛАЦИ

Енергетските пијалаци се богати со јаглени хидрати (комбинација на прости и сложени), и тоа гликоза, фруктоза, малтодекстрин и минерали – натриум, калциум, магнезиум, калиум, хлориди. Поради својот состав најдобро е да се користат во текот на спортската активност како извор на дополнителна енергија.

## ТЕРМОГЕНИ ПИЈАЛАЦИ

Термогени пијалаци се пијалаци што ја зголемуваат енергетската потрошувачка и ја интензивираат липолизата, односно разградувањето на мастите во телото. Во нивниот состав најчесто имаат кофеин, алкалоид на ефедрин и гуарана, екстракт од зелен чај. Докажано е дека само 100мг кофеин може да ја зголеми енергетската потрошувачка за 3 до 4%. Во оваа категорија спаѓа и ред булот, што е особено омилен кај младите кои го сметаат за енергетски пијалак. Проблемот со него не е нивото на кофеин, што изнесува колку во едно кафе, туку во концентрацијата на аминокиселината таурин што е зголемена од дозволените 60мг на 1000мг. Во ред булот има глукуронолактон, материја што била користена во Виетнам и што предизвикува тумор на мозокот (и веројатно е причината што не се препорачува мешање на овој пијалак со алкохол).

## ПИЈАЛАЦИ ЗА ОПОРАВУВАЊЕ (RECOVERY DRINKS)

Овие пијалаци се наменети за спористи, и тоа за закрепнување по напор. Тие брзо го напуштаат желудникот, а во својот состав имаат вода, јаглени хидрати, аминокиселини, минерали – натриум, калциум, магнезиум, калиум, хлориди. Најдобро е да се земаат по тренинг или по натпревар.

## ГЛИЦЕРИНСКА ВОДА

Ова е раствор на глицерол во вода. Некои автори сметаат дека го зголемува нивото на вода во телото, но сепак нема докази дали таа вода влегува во клетките и дали може да се искористува за време на напор или сепак не може да се користи, туку само го зголемува процентот на вода во телото. Освен тоа, може да предизвика главоболки или стомачни тегоби.

## ЗАКЛУЧОЦИ

Водата е живот. Таа е неопходна за организмот да може да функционира. Потребно е да се внесува секојдневно преку храната, овошјето, зеленчукот, но и преку супи, сокови, вода, чаеви.

Би можеле да кажеме дека кај спортистите пред, за време на и по физичката активност најдобро е да се внесуваат изотонични раствори или 2%-тни раствори на сокови или вода (што е најмалку препорачлива бидејќи некои автори сметаат дека претеран внес на вода доведува до разредување на електролитите во крвта). За време на физичката активност најдобро е да се конзумираат енергетски пијалаци (во чиј состав има вода, минерали (натриум, калциум, магнезиум, хлориди) и комбинација на прости и на сложени јаглени хидрати (фруктоза, гликоза и малтодекстрин)). По физичката активност, најдобро е да се внесе пијалак за опоравување или т.н. recovery drink во кој, освен вода, минерали и јаглени хидрати, има и протеини, односно аминокиселини.

### 1. ЛИТЕРАТУРА

- Appelgate, L. (2002): Encyclopedia of sports & fitness nutrition. Three rivers press, New York.
- Aleksić, I. (1988): Higijena. Fakultet za fizičku kulturu, Beograd.
- Bernadot, D. (2000) : Nutrition for serious athletes. Human kinetics, Stanningley, United Kingdom.
- Bernadot, D. (2006): Advanced sports nutrition. Human kinetics, Stanningley, United Kingdom.
- Clark, N. (2000): Sportska prehrana (prevod). Gopal, Zagreb.
- Milosevik, P. (1986): Osnovi ishrane sportista, Partizan, Beograd.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. (1996): Exercise physiology (fourth edition). Lippincot Williams&Wilkins. Baltimore.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. (2004): Sports & exercise nutrition. Lippincot Williams&Wilkins. New York.
- Svjetska zdravstvena organizacija (1981): Tjelesna aktivnost i zdravlje (prevod od engleski jazik), Svjeska 11., JUMENA, Zagreb.
- Savičević, M., Đorđević, S., Gec, M., Kosijančić, R., Milošević, M., Milošević, M., Nikolić, M., Petrović, Lj., Savičević, M., Simić S., Vračarić, B. (1997): Higijena. Medicinski fakultet, ELIT MEDICA, Beograd.
- Тројачанец, З. (1992): Влијание на исхраната врз спортските резултати. МЕДИС Информатика, Скопје.
- Fox, E. L., Bowers, R.W. and Foss, M.L. (1993): The physiological basis for exercise and sport (fifth edition). WCB Brown & Benchmark. Dubuque, Iowa.
- Verbanac, D. (2003): O prehrani – sto, kada i zasto jesti. Skolska knjiga, Zagreb.
- Wilmore, J.H., Costill, D.L. (2004): Physiology of sport and exercise (third edition). Human kinetics, Leeds, United Kingdom.



## АНАЛИЗА НА ОСНОВНИОТ БОКСЕРСКИ СТАВ

УДК: 796.83.015

### Руждија Калач

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет  
за физичко образование, спорт и здравје, Република  
Македонија  
е-пошта: kalacruzdiya@gmail.com

### Серјожа Гонтарев

### АПСТРАКТ

Во однос на заземањето на боксерскиот став постојат принципи што мораат да се почитуваат, особено да се осигурава рамнотежата, површината на потпората, на секое место и во секоја положба, да му се овозможи на целото тело брзо менување на положбата, просторно на нозете и на рацете. Таа сигурност зависи првествено од два механички фактора: висината на тежиштето на телото и големината на површината на потпората.

Клучни зборови: бокс, тренинг.

### Ruždija Kalač i Serjoža Gontarev

University " Ss . Cyril and Methodius " in Skopje,  
Faculty of Physical Education, Sport and Health,  
Republic of Macedonia

### ABSTRACT

When taking up boxing stance there are principles that must be obeyed, in particular to ensure balance, ground support, at any place and in any position to allow the body rapidly change the spatial position of the legs and arms. The stability mainly depends on two mechanical factors: the height of the center of gravity of the body and the size of the ground support.

Key words: boxing, training.

**ВОВЕД**

**Б**оксот спаѓа во групата на полиструктурни ациклични спортови во кој доминираат непредвидливи движења каде што резултатот најчесто претставува бинарна варијабла (победа–пораз), а движењето се изведува и ограничува во директен судир со противникот, со цел да се избегне удар од противникот. Во ниеден боречки спорт како во боксот борбата меѓу двајца противници не е толку реална, груба, тешка и опасна, поради тоа што боксот за разлика од другите боречки спортови, што се карактеризираат со полиструктурални ациклични движења, нема цел само симболична, туку и фактичка деструкција на противникот, што го дава основниот белег на овој спорт.

Современиот бокс бара од боксерот борбата да се одвива со многу брзо темпо и да обилува со голем број на техничко-тактички активности, а од специфичните моторички способности доминантна улога имаат брзината, координацијата, експлозивната и репетитивната сила и брзинско-силната издржливост. Различните видови на брзина (брзина на реакција, брзина на движење) му овозможуваат на боксерот во право време да реагира на противничката акција и да примени соодветна одбранбена техника, брзо изведување на поединечни удари, изведување на поголем број на удари во серија, брзо движење по рингот и ефикасно користење на техниките на контранапад.

Отсуството на стручна литература за обучувањето и за педагошкото дејствување во боксерскиот спорт иницира потреба за резимирано прикажување на основните елементи на обучување на почетници во боксерскиот спорт.

Целта е да се обединат општите методско-педагошки принципи на боксерскиот спорт и личните искуства и со тоа да се овозможи давање на адекватни насоки за младите ученици.

Владеењето на парцијалните елементи, низ поединечните теми на обучувањето, резултира во нивна педагошка комплементарност, што е еден од основните предуслови на успешноста и на ефикасноста на обуката.

Треба да се укаже врз основа на педагошкото искуство дека времето и успешноста на совладувањето на елементите на техниката е индивидуално и зависи од психофизичките и волните способностите на поединците.

Затоа при групната обука треба да се смета на овие различности меѓу поединците, но овој природен и привремен несклад не смее да претставува пречка во комплетниот развој на поединецот, ниту да се наруши концептот на групното обучување.

**ПРАВИЛЕН ОСНОВЕН БОРБЕН СТАВ (ГАРД) КАЈ БОКСЕРИТЕ**

Кај боречките спортови, исто како и кај боксот, значајна е почетната положба, т.е. основниот став. Основниот став е тесно поврзан со индивидуалноста. Можеме да ги утврдиме принципите со кои всушност мора да се усогласи секој борбен став. Борбениот став во боксот служи како почетна позиција за секоја форма што следува во наредното движење.

Борбениот став во боксот одговара на својата задача:

- ако рамнотежата на телото е осигурена во секоја положба;
- ако му овозможува на телото брзо менување на положбата;
- ако со него можеме да пласираме повеќе силни и брзи удари со минимално губење на времето;
- ако се заштитени сите осетливи (витални) точки на телото.

Во интерес на успешното натпреварување секогаш се поаѓало од неопходноста на усовршувањето на техниката на напаѓањето и на одбраната. Затоа послабата рака и ногата

што ѝ одговара се поставуваат напред, додека посилната рака и ногата што ѝ одговара се поставуваат назад.

Во текот на развојот на техниките во боксот имало повеќе обиди со кои се сакало да се докаже дека во праксата постои поцелисходен основен став од спомнатиот – страничен (бочен), дијагонален, но сите овие експерименти доживеале неуспех. Исправноста на основниот борбен став карактеристичен за боксот повеќе никој не го оспорува, но се дискутира за положбата на нозете, на трупот и на рацете, т.е. за нивните меѓусебни односи.

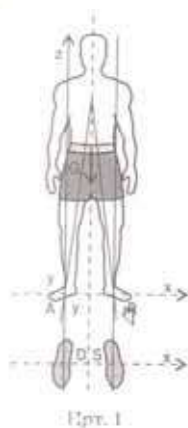
## РАМНОТЕЖА НА БОРБЕНИОТ СТАВ

Натпреварувач-боксер за време на борбата може успешно да пласира прецизни удари (да напаѓа и да се брани) само ако телото му е беспрекорно урамнотежено. Тоа треба да го одржи и при акциите (движењето) кога за момент ќе го напушти борбениот став. Од тие причини, првиот услов за успешна борба е одржувањето на рамнотежната положба на телото. Како и секое тело, така и човечкото е секогаш во рамнотежа ако силите кои дејствуваат на него се во рамнотежа. Ако едната сила што дејствува на човечкото тело од која било причина се зголемува, рамнотежата ќе се промени и телото прави забрзано движење во насока на дејствувањето на силата.

На човековото тело дејствуваат три сили:

- Сила на тежата, чија нападна точка е на тежиштето на телото (G);
- Втората и третата, т.н. сили на реакција, што дејствуваат преку левото и десното стапало во спротивна насока од дејствувањето на силата на тежата (A и B).

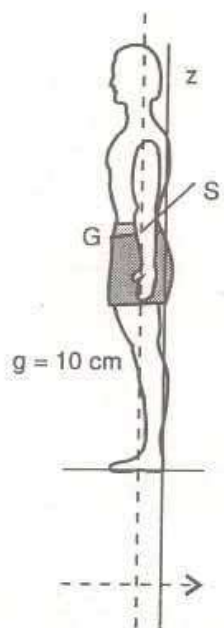
Условот за рамнотежата е овие три сили да се сечат во една точка (A и B насоката на силата на реакцијата се поклопуваат со рамнината од стапалата до зглобот на натколеницата (Слика 1.).



Слика 1.

Колку е сигурна рамнотежната положба на човековото тело во одредена насока зависи од положбата на нозете. За подобро разбирање ќе ни послужат следниве различни положби на нозете.

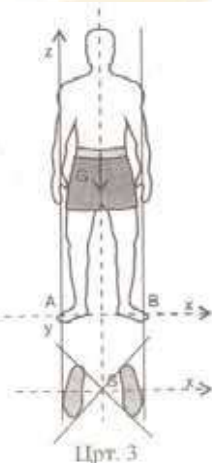
Доколку го набљудуваме стапалото во нормално исправен став (Слика 2.), овде условите за одржување на рамнотежата се отежнати затоа што во таква положба со минимална сила (P) што дејствува на хоризонтално ниво на градниот кош може да се собори (совлада, турне) човечкото тело.



Црт. 2

Слика 2.

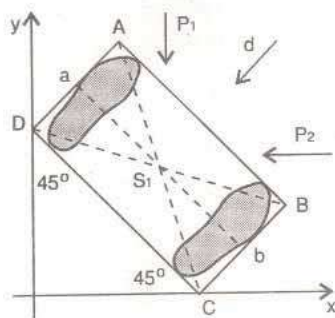
Ако ја анализираме положбата на рамнотежата на човековото тело во расчекорен став (Слика 3.), можеме да констатираме дека во оваа положба е потешко да го совладаме (собориме), дека е потребна многу поголема сила за совладување на телото околу секторот У, оската во фронталната рамнина.



Црт. 3

Слика 3.

Малку поголемата сигурност на рамнотежната положба во сагиталната рамнина можеме да ја постигнеме ако ги поставиме стапалата во дијагонален став од 45 степени (Слика 4.). Во тој случај неопходно е поголемо дејство на силата што тежнее да го собори телото во фронталната рамнина и во сагиталната рамнина.



Црт. 4.  
Слика 4.

Вистина е дека во овој случај полесно е да се помести човечкото тело во правецот (d), но поради сигурноста овие две наведени рамнини во поголема сигурност во правецот (d) не може да се воспостави. Не само во боксот, туку и кај секоја задача во одредена работа човекот секогаш настојува да заземе најрационална положба и така не сакајќи спонтано се изложува (потчинува) на законите на механиката.

### УСЛОВИ ЗА ПОДВИЖНОСТА НА ТЕЛОТО

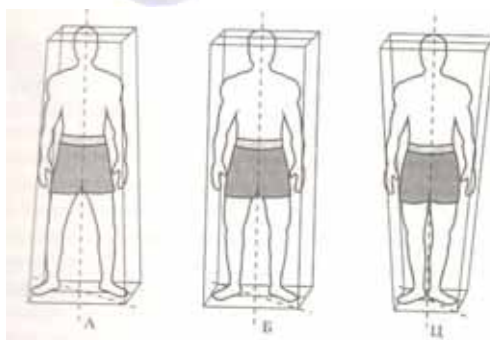
Положбата на нозете ги следваме од аголот на статиката, сега ги гледаме од аголот на динамиката. Во боксот, за успешно изведување на разни движења потребно е да се менува положбата на телото брзо, точно, во разни насоки и разновидно. За да може телото да одговори на овие важни (услови) задачи, треба да биде подвижно. Подвижноста на нозете ја условува положбата на стапалата, поточно допир на стапалата со подлогата и положбата на колената.

### МЕРКА ЗА РАСТОЈАНИЕ НА НОЗЕТЕ

При разгледување на рамнотежата на телото доаѓаме до констатација дека за рамнотежата е најпогоден дијагонален расчекорен став (Слика 4.).

Ако во тој став го зголемиме растојанието на стапалата (нозете), со тоа во извесна смисла ја зголемуваме стабилноста на телото затоа што се зголемува растојанието на дејствувањето (g) на силата на тежината, а со тоа точката на тежиштето се спушта надолу. Но, доколку се зголемува стабилноста, дотолку се намалува подвижноста на телото, т.е. можноста на поместување на телото.

Ако земеме човек во широк расчекорен став и го споредиме со човек во нормален исправен став со иста маса и висина (Слика 5.) и ги поврземе краевите на телото, веднаш ни паѓа во очи меѓусебната зависност, додека во нормална исправена положба ја намалуваме стабилноста на телото, подвижноста-можноста за поместување (нестабилноста) расте.



Слика 5.

Од претходните прикажувања видовме дека стабилноста и подвижноста се во спротивни сразмери. Се претпоставува дека во боксот стабилноста на телото е доволно осигурена ако растојанието меѓу стапалата (нозете) е дијагонално и ако е истоветено со крајните точки на човековото тело (рамениците).

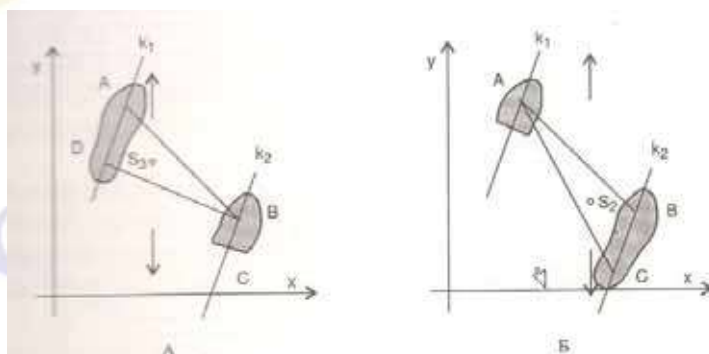
Најчесто за вршење на соодветни и на брзи движења во боксот е потребна стабилност само во толкава мерка за да одговара на зголемувањето на една од силите и така да го осигура саканото движење. Телото во претходната состојба можеме да го замислиме во облик на паралелопипед (Слика бр. 5. Б) каде што, покрај подвижноста, и рамнотежата е во доволна мера осигурена.

Можеме да констатираме дека рамнотежата и подвижноста иако се многу важни, сепак, поголема е загубата ако се наруши рамнотежата, отколку опаѓањето на подвижноста. Во тој случај боксерот не само што го нарушува точното движење туку и губејќи ја рамнотежата се изложува на противничкиот напад кој дошол во позициска предност.

Забрзаното движење на телото во насока на силата наголемо ја зголемува ударната сила на противникот во насока на забрзаното движење. Спротивно, опаѓањето на подвижноста само го ограничува брзото извршување на намерата, но сепак одлучувањето во основа сè уште постои. Поради тоа оддалечувањето, растојанието меѓу нозете, не смее да се намали, а зголемувањето на растојанието, оддалечувањето на стапалата, е неминовно при извршување на намерата. Во секој случај, тоа се случува привремено.

## ДОПИР НА СТАПАЛАТА СО ПОДЛОГАТА

Кај движењата во боксот, за промената на положбата со различни тенденции во однос на формите на движењето, потребни се различни сили. При напаѓањето, десната нога потиснува, а левата нога, главно, бара сила на потпора поради одржување на рамнотежата. Кај одбраната во многу случаи ова се случува спротивно. Во основата на техниката честопати го користиме свиткувањето наназад, левата нога потиснува, а десната се потпира. Неоспорно е дека во техниката на боксот е карактеристична силата на одразот. Силата, во секој случај, преку стапалата дејствува на човечкото тело. Различните, намерните одлуки бргу следуваат една по друга и поради тоа стапалата за извршување на различни движења во секој миг мора да бидат спремни.



Слика 6.

Во поглед на дејствување на силата, голема важност игра допирот на стапалата со подлогата. Следствено на тоа, со левата нога повеќе се потпира на целото стапало, а со десната нога потиснува. Десната нога, наспроти силата на одразот на левата нога, е способна да изврши еднакви сили со спротивна насока ако со целото стапало преку две нападни точки го дели надолжниот свод на стапалото.

Десната нога, во интерес на брзо и на експлозивно извршување на силата на одразот, ја допира подлогата со предниот дел на стапалото преку нападната точка (Слика 6. А). Дигајќи ја петата на десната нога, која ги имала четирите точки на потпора, сега се потпира



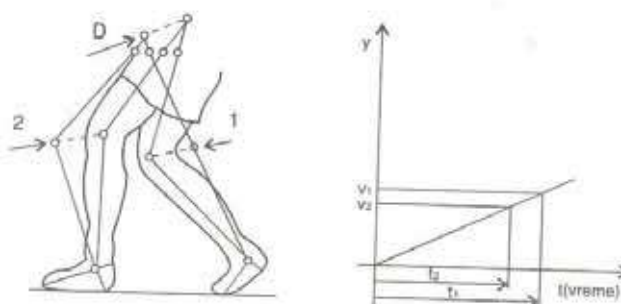
на три точки, но и во овој случај останува во рамнотежа. Спротивно на тоа што колената извесно време ги сметаме за стегнати, главно, секое тело, па така и човечкото, останува во рамнотежа додека точката на тежиштето е преку три точки во внатрешниот дел на триаголникот (Слика 6. А и Б). Во овој случај, поместувањето на телото најлесно се изведува околу оската АВ и BD. Вистина е дека потпората на четири точки во поглед на стабилноста е многу посигурна, но потпирањето на трите точки ни ја овозможува поголемата динамична подвижност без последици дека нешто ќе се наруши во основата на стабилноста.

Во основа е важно телото да има три точки на потпирање за динамичното тело да ја има точната подвижност. Во принцип, сосема е споредно дали телото ќе се потпира на двете точки, левата нога и една точка на потпирањето на десната нога или ќе се потпира на двете точки со десната нога и една точка на потпирање на левата нога. Телото е во двете состојби подвижно онолку колку што е потребно.

## ВЛИЈАНИЕТО И УЛОГАТА НА РАМНОТЕЖАТА НА КОЛЕНАТА

Доколку телото се потпира на три точки, колената се фиксираат во полусвиткана положба. Ова е природно затоа што во оваа положба подвижноста на телото е голема при што со дејствувањето на силите што настапуваат од која било насока бргу може да се помрдне центарот на тежиштето и телото може лесно да ја изгуби рамнотежата. Сигурноста на рамнотежната положба може да се зголеми кога се потпираме на три точки и ако малку ги свиткаме колената. Вака точката на тежиштето се спушта, а сигурноста на рамнотежната положба на телото се зголемува, според тоа положбата на тежиштето ја осигурува рамнотежата на основниот став кој е статички.

Во прв ред, задачата на колената е да ја одржат рамнотежата со зглобот на стапалата. Во основниот став, неповолно движење, поместување на тежиштето со свиткување или испружување на колената – го доведуваме телото во претходната положба. Ова се изведува така што од силата на спротивставување се свиткува коленото на ногата која се наоѓа подалеку, а во истиот миг коленото на поблиската нога се испружува во толкава мера што тежиштето повторно се враќа старата состојба.



Слика 7.

Со свиткување на колената, односно со екстензија, можат да се извршат само помали придвижувања на тежиштето. Поголемите нарушувања ги исправаме со придвижување на нозете (Слика 7.) правејќи баланс.

Кај боксот, промената на местата оди со извршување на различни цели и брзо менување на точката на тежиштето. Со свиткување на колената, односно со екстензија без да ја менуваме положбата на стапалата, тежиштето може да ја заземе положбата која најмногу одговара на извршувањето на различните цели.

Во основниот став, колената мораат да бидат секогаш во свиткана положба поради спомнативе причини затоа што само на овој начин можеме повеќепати да ги урамнотежиме

неочекуваните, ненадејните измени на тежиштето и до некаде да ги создадеме потребните состојби на тежиштето за извршување на целите.

Бидејќи боксерот во текот на времето мора да биде во постојано движење во сите насоки, за точната подвижност, како и активност (удари, контраудари и одбрана), одлучувачка улога играат свитканите колена.

Положбата на тежиштето, во прв ред, зависи од положбата на горниот дел на телото. Со свиткувањето во пределот на колената, главно, како што е спомнато, независно од горниот дел на телото, положбата на тежиштето ја одредуваат одредените граници.

Односот на нозете, повеќе во статички поглед, е таков да се подложува на законите на акција и реакција. На тоа одговара меѓусебното дејствие на нозете, што претставуваат две сили со еднаквост во големина, а со спротивна насока. Двете нозе, како спрег на сили во рамнотежата, дејствуваат на подлогата и формираат систем на сили во рамнотежа.

Точките на тежиштето без опасност за нарушување на рамнотежата ABC, односно ABD, не можат да го напушти своето место. Граничните линии претставуваат граница на лабилната рамнотежа – ако точката излезе од граничната линија, телото ја губи рамнотежата.

## ЗАКЛУЧОК

Постојаната промена на положбата на противникот за време на борбата во рингот условува комбинирани движења и доаѓање во правата позиција (положба) од каде што може да се валоризираат одредените техники во смисла на што поуспешно задавање на удари (поентирање).

Од педагошка гледна точка, многу се важни доследноста и упорноста во правилно совладување на спомнатите елементи на обучување. Досегашната пракса и искуство покажуваат дека грешките стекнати во оваа фаза на обучување многу тешко можат подоцна да се коригираат, што има значајно влијание на севкупниот успех на обучувањето.

Затоа е потребно перманентна присутност, будност, како и мотивирање на почетниците на истрајност во правилното обучување со формирање на нивната свест за значењето на сето ова. Затоа е важно во оваа фаза на обучувањето да се внесат и другите содржини во тренингот за да се намали тензијата и да се избега од монотонијата на тренингот.

## ЛИТЕРАТУРА

- Radivoje Markovic (1973), Sve o boksu „NIP FORU“ Sportska biblioteka, Beograd.  
Safet Kapo (2013), Osnovni elementi boksa, Univerzitet u Sarajevu, CPU Sarajevo.  
Савиќ Момчило (1997), Тактичка припрема боксера, Нови Сад.  
Савиќ Момчило (1996), Психосоматски статус боксера и развој моторичких способности, Нови Сад.  
Т. Качар, Б. Драгиќ, С. Хорват (1999), Борачки спортови у средњој школи, Београд.

## АНГЛИСКИ ВАЛЦЕР КРАЛИЦА НА ТАНЦИТЕ



УДК: 793.38:796.012.265

**Катерина Спасовска**

Факултет за физичко образование, спорт и здравје,  
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ - Скопје  
е-пошта: kategim@yahoo.com

**Фиданка Василева**

### АПСТРАКТ

Во овој труд се наведени основните карактеристики на англискиот валцер и направен е обид да се опише основната техника на изведување, како и методиката на негово изучување. Презентиран е еден дел од основната кореографија што може да се реализира во рамките на еден училиштен час. Тоа е танц што се танцува на умерена сентиментална музика и изобилува со елеганција и со грациозност, а заради своите ритмични, прогресивни движења, станал еден од најхармоничните танци од групата на стандардни танци. Денес англискиот валцер се танцува како прв танц на натпреварите во стандардни танци, а многумина го нарекуваат и кралица на танците, додека во училиштата многу често се применува како игра за време на разни свечености и приредби, особено за патронатот на училиштето.

Клучни зборови: англиски валцер, стандардни танци, кралица на танците, техника и методика.

### ENGLISH WALTZ – THE QUEEN OF DANCE

Katerina Spasovska, Fidanka Vasileva  
University " Ss . Cyril and Methodius " in Skopje, Faculty  
of Physical Education, Sport and Health,  
Republic of Macedonia

### ABSTRACT

This study deals with the basic characteristics of the English waltz and we have made an effort to describe its basic technique, and the methods of its learning as well. Hereby, we have presented a part of its basic choreography that can be realized during school classes. The English waltz is a dance that can be danced on a moderate sentimental music. It abounds with elegance and grace, and because of its rhythmic and progressive movements, had become one of the most harmonic, ballroom and standard dances, ever. Nowadays, the English waltz is danced as the first dance in the dancing contests of standard dances and is well-known as the „queen of ballroom dances“. Other thing that is important is that the English waltz is often used during the programs of school celebrations and student performance festivals, especially for the school feast day.

Key words: English waltz, standard dances, the queen of dances, technique and methods.

## ВОВЕД

**А**нглискиот валцер е танц што потекнува од Англија, а термилошки неговото име потекнува од германскиот збор walzen што значи тркалање, свртување, лизгање и кружење. Инаку спаѓа во групата на стандардни танци и се одликува со паралелно држење на стапалата за разлика од латиноамериканските танци каде што стапалата се отворени во положба „пет до еден“. За англискиот валцер е карактеристично затвореното танцово држење, неговото споро темпо, неговата романтичност, мекост, елегантност и грациозност.

Инаку се претпоставува дека се развил од виенскиот валцер како негова поспора верзија, а според други извори се смета дека потекнува од Бостон. Првите записи за валцерот во Англија се јавуваат некаде во 1801 година, но поради строгиот англиски морал валцерот бил критикуван и оспоруван поради преблискиот контакт меѓу танчерот и танчерката и бил окарактеризиран како „валкан танц“.

Како и да е, својата популарност ја стекнува по завршувањето на Првата светска војна, а на светските првенства за првпат дебитира во 1922 година со што веќе во 1929 година почнува да се користи и неговото име.

На почетокот неговиот основен чекор бил: чекор, чекор, привлекување, а подоцна основниот чекор на англискиот валцер бил сменет во чекор, страна, привлекување, сè со цел да се овозможи подобрување и развој на танцовите фигури. Исто така, на почетокот, англискиот валцер бил прилично прогресивен танц, но со текот на времето, поради големиот број на свртувања на крајот од тактот, неговата прогресивност и амплитудата на движење се намалила со што се вклучило стапалото во основниот чекор.

Ваквата структура добила дијагонален карактер, а целите свртувања што биле премногу комплицирани и што се применувале претходно биле заменети со  $\frac{3}{4}$  свртувања во лево и во десно. Оваа форма на танц ја изградиле англиските учители по танц, а била призната во 1927 година од Imperial Society.

Англискиот валцер, што се танцува на умерена сентиментална музика во  $\frac{3}{4}$  такт, поради своите ритмични, прогресивни движења станал еден од најхармоничните танци од групата на стандардни танци. Се одликува со спори, воедначени лулања и прогресивни свртувања што владеат на танцовиот подиум без какви било прекршувања на телото. Денеска англискиот валцер се танцува како прв танц на натпреварите, а многумина го нарекуваат и кралица на танците.

## ОСНОВНИ ЕЛЕМЕНТИ НА ТЕХНИКАТА

### Држење на танцовиот пар

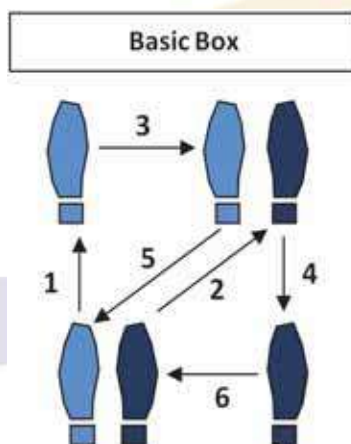
Во англискиот валцер партнерката обично се поставува на десната половина од партнерот при што зазема природно-исправен став, исто како и партнерот, со главата исправена, а брадата паралелна на подот, со исправено торзо и граден кош што се подига од колковите и го издолжува 'рбетот, со поставеност на колковите што ја овозможува природната крива на 'рбетот при што телесната тежина останува насочена малку понапред од средината на стапалата, меѓу петите и предниот дел од стапалото. Значи држењето на телото е исправено, но не вкочането, а танчерката во грбот е малку свиткана наназад. Својата десна рака партнерот ја поставува на плешката на партнерката, а левата рака ја

испружува малку свиена во лактот, додека партнерката спротивно, симетрично од нејзиниот партнер, ја поставува својата лева рака на рамото од партнерот и ја испружува својата десна рака поставувајќи ја дланката врз дланката од партнерот и во висина на очите. Танчерот гледа преку десното рамо на партнерката, додека таа гледа преку левото рамо на својот партнер. Правецот на играње е десната страна на салата и при тоа танчерот е со лицето свртен во правецот на движење. Танчерот е оној кој секогаш води и внимава неговата партнерка да не нагази на нешто или пак да не удри во некого.



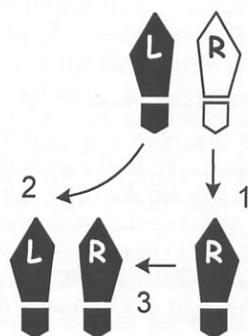
### Основен чекор

Основниот чекор во англискиот валцер е чекор, страна, привлекување, но постојат две варијанти за изведба на првиот танцов чекор, што всушност зависи од самите партнери, т.е. од нивниот договор. Едниот начин е танчерот, т.е. машкото да започне со левата нога, а другиот начин е машкото да започне со десната нога. Обично, во најголем број случаи, машкото започнува движејќи се со левата нога нанапред со што ја има контролата во танцот и може слободно да ја води играта (како на Сл. 1. и Сл. 2.).



**Бокс (кутија) – чекор**

Овој чекор е конципиран врз база на основниот чекор во англискиот валцер, а разликата е во тоа што се движиме формирајќи кутија при што имаме чекор, расчекор, па привлекување, што значи дека опишуваме една од страните на четиристран квадрат или кутија, со секој тричекор.



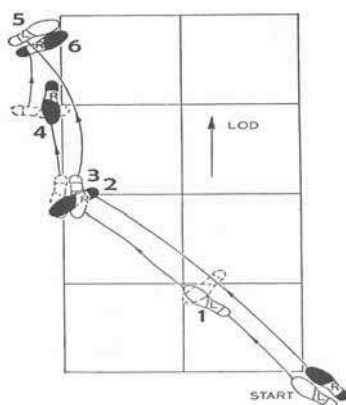
### Анализа на техника

Танцовиот пар се поставува на танцовиот подиум, заземајќи правилна танцова почетна положба при што партнерката е поставена на десната страна од партнерот, а двајцата заземаат природно исправен танцов став. Својата десна рака партнерот ја поставува на плешката на партнерката, а левата рака ја испружува малку свиена во лактот, додека партнерката, спротивно симетрично од нејзиниот партнер, ја поставува својата лева рака на рамото од партнерот и ја испружува својата десна рака поставувајќи ја дланката врз дланката од партнерот.

Од оваа положба машкото го започнува танцот движејќи се со левата нога напред, поставувајќи ја на петица на почетокот од првиот удар во тактот за на крајот од првиот удар од тактот да го спушти целото стапало на подот. Потоа, додека трае вториот удар од тактот, партнерот поминува со десната нога покрај левата и неа ја поставува странично и во расчекор во правец на левата нога, а на крај за време на третиот удар од тактот партнерот ја доближува левата нога до десната благо влечејќи ја по подот како резултат на дејството на *mm. adductor femoris*, што се контрахира и ја привлекува левата нога до десната нога. Во овој момент, тежината од левата се пренесува на десната нога. Потоа следува чекор со десната нога назад, страничен чекор со левата нога и приближување на десната нога до левата со пренос на тежината од десната на левата нога. Додека машкото ги работи овие чекори, девојката ги изведува истите движења, но со обратна нога и во обратна насока.

По изведувањето на две целини од основниот чекор, во кореографијата на англискиот валцер можат да се додадат две бокс-целини. Значи, во случајот, машкото тргнува со лева нога во свое лево, прави страничен расчекор со десната нога во правец на левата и на крај со левата нога, влечејќи ја по подот, се доближува до десната нога со што ја опишува едната страна од четиристраната кутија. Истите чекори ги изведува на секоја страна со цел да ја оформи кутијата. Девојката ги прави истите чекори, но во обратна насока и со обратна нога.

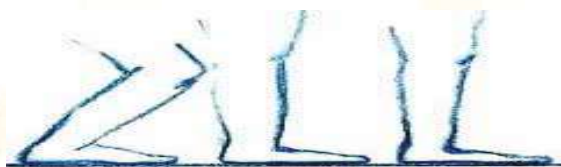
По изведбата на две бокс-целини, можат да се изведат повторно две целини на основниот чекор од кои втората целина партнерот ја почнува со десната нога наназад, а партнерката изведува свртување тргнувајќи со лева нога нанапред, десна странично до левата, здружување на двете стапала и потоа десна, лева, десна, за да се заврши вртењето.



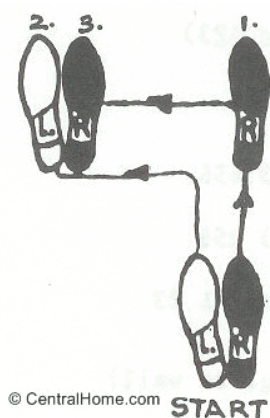
На крај од кореографијата на англискиот валцер можат да се поврзат уште две целини на основниот чекор.

### МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ

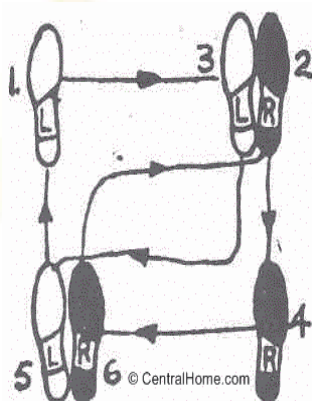
- Од став исправен со споени стапала се прави исчекор нанапред со едната нога, па исчекор наназад со истата нога, а потоа вежбата се повторува и со другата нога.
- Се повторува претходната вежба, но овојпат се нагласува исчекорот на петица.
- Од став исправен се исчекорува на петица, но сега се обрнува внимание на компресијата, т.е. опуштањето на колената при преносот на тежината.



- Се повторува претходната вежба, но сега внимаваме на правилниот пренос на тежината од движечката на стоечката нога.
- Од став исправен се исчекорува на петица при што, внимавајќи на претходно наведените сегменти, додаваме ново движење со другата нога, т.е. преминуваме покрај веќе поставената нога и движечката нога ја поставуваме странично во правец на веќе поставената нога. Ова се повторува неколкупати.
- Се изведува претходната вежба, но овојпат ногата со која сме исчекориле благо ја провлекуваме по подот и ја доближуваме до стоечката нога.
- Се повторува претходната вежба, но овојпат се внимава на преносот на тежината од движечката на стоечката нога.



- Се повторува целината – чекор, страна, привлекување повеќепати, со цел да се автоматизира движењето. Се изведува со двете нозе и во сите можни насоки.
- Се поврзуваат две или повеќе целини од овој основен танцов чекор со цел да се искоординираат движењата.
- Со цел да се совлада бокс-чекорот, од став споен се прави исчекор во страна, на петицата, се поставува другата нога во правец на ногата со која сме исчекориле и на крај се приближуваме кон второпоставената нога со цел да оформиме една страна од кутијата.



- Се повторува претходната вежба, но во обратна насока, т.е. со чекор наназад и со другата нога.
- Ги поврзуваме претходните две вежби во едно слеано поврзано движење.
- Се изведува претходната вежба, на неа надоврзуваме уште една иста таква целина со цел да ја затвориме кутијата.
- Се поврзуваат две или повеќе кутии со цел да се автоматизира движењето.
- Се поврзуваат неколку целини од основниот чекор и неколку кутии со цел да се добие добра координација и ориентација во просторот.
- Се изведува чекор напред со стапалото свртено во страна, чекор со другата нога која исто се врти што е можно повеќе за на крај ногата со која прво сме исчекориле да ја заврши ротацијата за 180. Потоа целосното свртување за 360 степени се довршува на истиот принцип, но се почнува со другата нога.



- Се повторува претходната вежба повеќепати со цел да се совладаат и усогласат движењата и да се увежба свртувањето.
- Се изведува целина од основен чекор поврзан со свртување.
- Се изведуваат две целини од основниот чекор, две кутии, една целина од основниот чекор поврзано со свртување и на крај се завршува со две целини на основниот чекор.
- Се повторува претходната вежба, т.е. осмислената кореографија со музика со цел да се усогласат музичката и танцовачката фраза.

## ЗАКЛУЧОК

Преку танците учениците се забавуваат и одмораат од интелектуалното напрегање со што психички се опуштаат. Исто така танците го развиваат помнењето, ги изоструваат сетилата за слух, развиваат осет за ритам и за ориентација во просторот, осет за рамнотежа и смислата за убаво одење и за држење на телото. Можноста за примена на танците во физичкото образование зависи од конкретните наставни планови и програми, но и од други услови како што се: мотивацијата, способностите и условите во училиштето. Тие придонесуваат за правилен и за хармоничен развој на учениците, ги поттикнуваат нивните творечки способности, го прошируваат кругот на моторички знаења и искуства и го развиваат естетското размислување и вреднување на она што е убаво.

Стилот со кој се игра денешниот англиски валцер е интернационален стил на танц, а тоа значи дека чекорите се единствени и исто се играат во целиот свет. Англискиот валцер се танцува на умерена сентиментална музика во  $\frac{3}{4}$  такт, се одликува со спори, воедначени лулања и прогресивни свртувања што владеат на танцовиот подиум без какви било прекршувања на телото. Денеска англискиот валцер се танцува како прв танц на натпреварите, а многумина го нарекуваат и кралица на танците. Ако генерализираме ќе заклучиме дека танците (во нашиов случај англискиот валцер) поттикнуваат позитивни емоционални чувства и развиваат одредени моторички способности во корелација со музика и ритам и се нераскинлив дел од секојдневјето.

## ЛИТЕРАТУРА

Спасовска, К.: „Танци“ - ФФК, Скопје 2013.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Waltz\\_\(International\\_Standard\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Waltz_(International_Standard))

[http://www.ballroomdancers.com/Dances/dance\\_overview.asp?Dance=WAL](http://www.ballroomdancers.com/Dances/dance_overview.asp?Dance=WAL)

<http://danc-ing.dk/english-waltz/>

[http://www.dancelovers.com/waltz\\_history.html](http://www.dancelovers.com/waltz_history.html)

## ФУНКЦИОНАЛЕН ТРЕНИНГ



УДК: 796.015.132

**Владимир Вуксановиќ**

Факултет за физичко образование, спорт и здравје,  
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ - Скопје  
е-пошта: vucko77@gmail.com

**Јован Јовановски**

### АПСТРАКТ

Во просторот на физичкото кондиционирање се појавуваат многу теории што имаат цел да ги трансформираат моторичките способности. За секоја од способностите одделно треба да се постави посебен тренинг (иако некои од нив можат да се вежбаат на ист тренинг). Оние кои се занимаваат со модифицирање на овие способности знаат дека вежбите (тренингот) треба да бидат во функција на движењата на човекот, особено оние кои најмногу се манифестираат во одредениот спорт или потребата која ја има индивидуата. Затоа се користи терминот функционален тренинг.

Кога се зборува за трансформација на мускулната сила, функционалниот тренинг за трансформација на силовите способности има огромен бенефит, па така и предност пред другите видови на методи (иако секоја метода има свое место и потреба при креирање на тренингот/вежбањето).

Основниот бенефит кај функционалниот тренинг, евалуиран во овој труд, е објаснет преку принципите на: повеќе зглобни движења-вежби; пренесување на телото во простор; вклучување на вежби што бараат активирање на свеста.

### FUNCTIONAL TRAINING

Vladimir Vuksanovic, Jovan Jovanovski  
University " Ss . Cyril and Methodius " in Skopje, Faculty  
of Physical Education, Sport and Health,  
Republic of Macedonia

### ABSTRACT

There are many theories appearing in the field of physical conditioning with the aim to transform the motor abilities. Special training should be structured for each ability individually (although some of them can be exercised at a same training). People dealing with modification of this ability know that exercises (training) should be for the purpose of making movements, especially the ones that are most manifested in the respective sport or as per the need of an individual. Therefore we use the term "functional training".

When speaking about transformation of muscular strength, the functional training for transformation of the strength abilities has an enormous benefit and priority in terms of other kinds of methods (although each method has its own place and need in structuring the training/exercising).

The main benefit from the functional training, evaluated in this paper, is explained through the principles of: multi-joint movements-exercises: body moving through space, inclusion of exercises requiring brain activation.

## ФУНКЦИОНАЛЕН ТРЕНИНГ! ШТО ПРЕТСТАВУВА?

**Н**а пазарот за тренинзи од кондициски тип се нудат огромен број на разновидни содржини. Особено во земјите со забрзан развој каде што тренерите се борат за егзистенција. Па затоа максимата да бидеш признат во својата работа треба да те натера да дадеш најдобра понуда. Таа борба секогаш ги исфрла на површината најдобрите и најчесто наједноставните решенија.

При поставување/избирање на тренинзите, најдоброто не е секогаш најтешкото, најдолгото, најзаморното, како и најзабавното. Но, секогаш треба да биде најоправданото. Кога во текот на денот? Во кој период од годината? Колку пати на ден? Каков одмор? ...овие и сличните прашања за оној кој го поминал филтерот на образование (па дури и да е себеукација), е релативно лесна енигма за решавање. Но, на прашањето „Кој тренинг и зошто тој тип на тренинг?“ одговорот треба да има огромна поткрепа, секако научна, некогаш и субјективна доколку теоретски може да се даде логичен одговор.

## АЈДЕ ОД ПОЧЕТОК!

Физичката (кондициската) подготовка може да биде општа (генерално кај помладите категории на спортисти, а најчесто кај рекреативците), но и специфична што е потребна во спортот. Онака, грубо поделени, тренинзите можат да се насочат кон трансформација на некоја од моторичките способности (брзина, силина, издржливост, координациските способности и така натаму).

На некој начин силината, преку сите нејзини супкомпоненти, е многу присутна во секоја физичка активност (не дека и другите способности не се присутни). Ова најверојатно се темели на фактот дека онаа димензија (од универзумот) Земјината гравитацијата силно влијае на нашето однесување на подлогата на која газиме (како психофизички така и духовно). Па, ние секојдневно се бориме (некогаш во попуштање) на многу начини со силата на Земјината тежа, што нè прави да бидеме посилни (да напомниме дека и останатите човекови способности, исто така, се постојано присутни во овој феномен – помалку или повеќе).

Така, на фитнес пазарот, се сретнуваат разновидни тренинзи за трансформација на силовите способности. Од рехабилитацииските процеси, па сè до врвните тренинзи (активностите) за модифицирање на силовите способности. Секоја тренер (учител по физичко образование) бара логика при поставување на вежбите. И повторно прашања. Дали треба да се зголеми мускулната маса? Дали треба единствено да ја зголемам силината без да ја зголемам масата на телото? Дали треба да се подобри силовата издржливост? Дали зголемувањето на масата ќе влијае на намалување на некои други моторички квалитети?

*Нека не ве плашат прашањата. Човек кој има прашања е жив. Не давајте одговори пребргу. Одговорот ја решава дилемата, што не значи дека дилемата е секогаш решена на вистинскиот начин. Трагајте по одговорите. Тие се менлива категорија. Ништо не е вечно, па ниту одговорот кој бил вистинит во тој момент, за таа потреба.*

## ФУНКЦИОНАЛЕН ТРЕНИНГ (ДЕФИНИЦИЈА!)

Функција: активност/цел, наменета да извршува одредена задача.

Тренинг: се подразбира (но, ете, сепак, збор-два: активност за трансформација на одредени моторни способности или учење на нови движења во процесот на рехабилитација, рекреација или спортувањето).

*Та, зар не е секој тренинг функционален? Та, изгледа не е!*

Со едно гуглање ќе најдете објаснување дека функционалниот тренинг треба да ѝ овозможи на индивидуата да остварува активности во секојдневниот живот, поедноставно и без повреди!

Пренесено во сферата на тренингот, овој вид на активност претставува сличен мотив. Кај нас во последниве години (во голема мерка благодарение на интернетот) се појавуваат момчиња и девојки кои можете да ги забележите како висат и изведуваат згибови на импровизирани вратила притоа протнувајќи го телото меѓу рацете (сè уште држејќи се на вратилото) и серија на други движења кои навидум изгледаат лесни.

Јас кога ги прашував оние поупатените во тренинзите (90-тите години од минатиот век) за тоа како да ја зголемам мојата сила, тие ме праќаа во клуб за дигање тегови. И да, практикував класичен бодибилдинг. Бодибилдингот ми овозможи да ги зголемам физиолошките капацитети на творбата што се нарекува мускул. И мислев дека веднаш ќе можам да се фатам за гимнастичките кругови и нема да имам проблем да направам колут напред.

За жал, тоа не оди така. Да расчистиме уште нешто, го почитуваме бодибилдингот и тој има свое место во доменот на мускулна хипертрофија. Исто така се надевам дека практикантите на бодибилдинг нема да нè сфатат погрешно затоа што оваа статија не е против бодибилдингот и вежбањето<sup>1</sup>.

Ние сме битија кои се движат. Едно, единствено придвижување на дел од телото (на пример раката во одрачување) за себе е цел микрокосмос. Однатре гледано е универзум. Како сега ова? Па, и во вежбите на скотова клупа мускулите што го свиткуваат лактот (познат како бицепс – *m.biceps brachii* и уште неколку мускули на надлактиот и подлактиот) се придвижуваат. И тука има цел микрокосмос. Ете, за истата работа се зборува. Но!! Не е потполно исто. Вежбите на справи му овозможуваат на човекот да го изолира движење на одредена мускулна партија. И целта на ова движење е да направи атак само врз тој/тие мускул/-ли со цел да се фокусира енергијата на таа мускулатура.

### **Зошто тогаш функционалниот тренинг за сила е толку поразличен од вежбите на справи?**

Претходната проба за термилошко дефинирање на поимот функционален тренинг покажува дека движењата што се изведуваа со ваквиот начин на тренирање не завршуваат на ниво на изолирана мускулатура (во еден зглоб), туку најчесто се зборува за:

- Повеќе зглобни движења-вежби. Овој тип на вежби бара вклучување на поголема мускулатура од телото. Човекот, дури и при едноставните движења, на пример чекорење, не ги употребува само мускулите на натколеното во одредена фаза, ниту пак мускулите од задната страна на потколеното. Дури и при едноставното чекорење, секогаш е присутна синергија<sup>2</sup> на многу мускули. Да, дури и рацете имаат свој придонес во чекорењето, иако може да се чекори и без раце.

<sup>1</sup> На справите не значи дека може да се вежба само бодибилдерски метод на хипертрофија, но за тоа во некоја друга прилика.

<sup>2</sup> Заедничка активност на повеќе мускулни единици. Во тренингот се мисли на мускули синергисти, покрај агостите и антагонистите што се главните носители на мускулните контракции.

При изведување на склек (за разлика од вежбање на бенч преса каде што долниот дел од телото е лишен од мускулни контракции), покрај мускулите на рацете и раменскиот појас, во статичка контракција се и останатите мускули од предниот дел на телото што изведуваат изометриска вежба за сила со цел да го задржат телото во рамна положба (додека работат рацете).

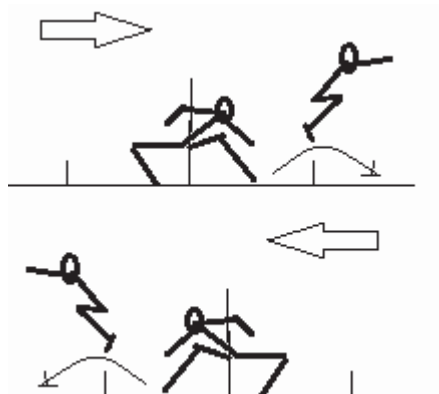
Доколку се изведе истото движење-склекови, наместо на под, на гимнастички кругови (или TRX-справа), тогаш, згора на тоа, мускулите кои се афектирани се принудени да работат во режим на балансирање. Па, бидејќи круговите или деловите од TRX што се држат со дланките не се стабилни, почнува надворешно да се забележува тресење на телото, кое преку централниот нервен систем пробува сензорно (внатрешно во телото) да ја коригира секоја промена на положбата на телото вклучувајќи ги проприорецепторите<sup>3</sup>. На овој начин, поради стабилизација на небалансираната состојба, се вклучуваат и најситните мускулчиња со цел да се искоригира движењето, но нуспродуктот е, всушност, вклучување на поголема мускулатура што е во функција на движењето. Зошто вклученост на поголема мускулатура во движењата? Се искористува природниот потенцијал на сите афектирани елементи во тоа движење. Вклученоста на поголем број на мускули овозможува во следниве микро/макрофази од периодизацијата на активностите тренинзите да се изведуваат со повисок интензитет и обем затоа што постои поголем и поквалитетен медиум кој може да го издржи планираното вежбање. И да, конечно, **телото се штити од повреди**.

- Пренесување на телото во простор. Една едноставна вежба што има цел протнување под пречка или затегнат ластик (на две вертикално поставени прачки, Слика 1.), тоа е вежба што на некој начин бара од вежбачот да изведе полуклекнување со нозете и тоа при движење нанапред. На ова се надоврзува и наведнувањето на горниот дел од телото. Па, во втората фаза (откако ќе заврши протнувањето) следува исправање на телото и исправање на нозете од полуклекнување. Биомеханички гледано се вклучува многубројна мускулатура во повеќе зглобови во телото што се става во функција на движењето. Па, сега ќе прашате: е добро, каде се среќава вакво движење? Да, можеби истото движење со протнување го нема во тенисот (како пример), но при трчање со цел да се стаса топка што лета на страна, кон аголот од теренот (било во позиција за бекхенд или форхенд), движењата на телото се во некоја слична траекторија (нормално не е истата). Па, доколку топката што спортистот ја стасува е навистина оддалечена од него, ќе направи сè, дури и телото да го доведе во претклон, со цел да ја врати назад кон противникот. Ете, и тука може да се постави прашање: Зошто да му даваме на тенисерот да се протнува кога може да го вежба истото на терен, во реална ситуација? Да, може. Но! Од него се бара да направи такви движења можеби некогаш и 200 во текот на еден меч. Со сигурност, на секој тренинг, нема потреба да се прави меч симулација за да се извежба токму ова движење. Тогаш тоа би било исто како тој да одработува меч секој ден, што апсолутно не е во ред. Токму затоа суплементацијата од тренинг вежби се задава преку кондициските тренинзи кои ќе имаат цел фокусирање на одредени делови од движењата, подобрувајќи сила на одредени сегменти од телото или поточно подобрувајќи ја силата во одредени движења преку функционален тренинг. Доколку на оваа вежба се додаде и ниска пречка (на двете страни, Слика 2.) преку која ќе треба да се прескокне, тогаш во изведувањето се вклучува и плиометриски режим на работа (скокови).

<sup>3</sup> Внатрешните рецептори што се одговорни за одржување на рамнотежа, преку вклучување на сите мускули што се потребни, па дури и најситните или оние што никогаш не биле доволно вклучени во движењата.



Слика 1.



Слика 2.

- Вклучување на вежби што бараат активирање на свеста. Гимнастиката како дисциплина бара многу од практикантите да работат на себеконтрола, иако се работи за класичен силов приод во тренинзите. Таа контрола врз своето тело, особено оптоварена преку вежби за сила, овозможува еден феномен на себесознавање. Таму е убавината на движењето, во пробувањето на несекојдневните движења (да не бидат опасни, секако), па макар и да не успееме да ги изведеме. На тој начин се отвора свеста, се создаваат енграмски врски, се буди интелектот што дејствува на себетрансформација на секое ниво. Особено доколку ова се задава кај малите дечиња, тогаш можете да очекувате дека ќе настане многу позитивна трансформација на психофизички план што понатаму може да се стави во функција на спортот и на рекреацијата, но и кон поздрава нација, за позитивна природна селекција. Дури и повозрасните луѓе имаат исконска потреба да пробаат ново движење. Природните форми на движење би требало да се практикуваат во најголема мера, при секој вид на тренинг, особено силовиот. Какви се тие природни форми на движења? Па, ете го одговорот: природни (чекорења, потскокнувања, кревања, исфрлања, качувања, вртења, пренесувања во простор, влечења/буткања и што уште не). Да, практикувајте природни форми на движења. Можеби ви изгледа премногу комунистички? Како и да дејствува, суштината е во тоа дека **функционира**, и тоа одлично.

## ПРЕПОРАКА

Овие неколку примери не се единствените вежби што можат да се вклопат во таканаречениот функционален тренинг насочен за сила. Барајте вежби оправдани за вашиот спортист и неговиот спорт или активноста која рекреативецот сака да ја трансформира. Бидете чекор пред другите и пласирајте паметен тренинг. Имајте објаснување зошто го правите тренингот да биде токму таков. Само така ќе имате успех меѓу рекреативците и спортистите. Тука ќе го напомам примерот со човекот кој сака да ослабне, да симне дел од масното ткиво, а му препорачале (стручни или нестручни тренери) да работи бодибилдинг за да ги претвори маснотиите во мускул. Ова асполутно се коси со сите физиолошки процеси што се одвиваат во телото бидејќи, за жал, од вода дизел не се прави. Каква мистична алхемија!

## ЛИТЕРАТУРА

Radcliffe, J.C., Farentinos R.C., "Pliometrija", Gopal, 2003.

Zatsiorsky, V.M., Kraemer W.J., "Science and practice of strength training-second edition", Human Kinetics, 2006.

Јовановски, Ј., Антропомоторика, 2013.

Brown, L. E., Ferrigno, V.A., "Training for speed, agility & quickness-third edition", Human Kinetics, 2015.

Trink, D., "High-intensity 300", Human Kinetics, 2015.





# ХИД РИ РАЈ СЕ!

СО ВИСТИНСКАТА ВОДА



**КОЖУВЧАНКА**



ISSN 1857-9620

