

Спорт и спортски активности

Март и Април - второ тромесечие 2020

Професор: Горки Кондовски

Паралелки: I-B и I-G

Наставна тема; Одбојка, Игра со примена на изучените елементи

Оние ученици кои немаат добиено оценка за оваа тема за тромесечие, ќе ги објавам сега моментално на овој список од прва година. Истите ќе треба да го прочитаат текстот и да формираат презентација во Microsoft Power Point во вид на презентација од најмалце 10 слајдови. Презентацијата можете да ми ја пратите на ФБ-месинџер Горки Кондовски или на мојата емаил адреса gorki_kondovski@yahoo.com. Доколку нејдете да составите презентација за оваа тема имате уште една опција, онлајн да одговарате на истиот материјал за да добиете оценка. Оние ученици кои решиле онлајн да одговараат и да добијат оценка нека се изјаснат најдоцна до Понеделник 06.10.2020 година, за да можеме да им приготвиме прашања и да се договориме за датата и времето на усмената онлајн презентација. Ова важи за овие ученици кои недобија оценка и оние кои добиле а сакаат да ја поправат, а тоа имаат рок да го изработат најдоцна до Петок 10.04.2020 година. Во прилог подолу се учениците кои немаат оценка за ова тромесечие од двата класа каде што предавам за темата Одбојка и во форма на слики, текст и корисни линкови ви го предавам материјалот за учење за ова тромесечие, што може да ви помогне во изработката на презентацијата. Презентацијата да биде од одбојката нешто во стилот како пр.Тема за презентација 1.игра во одбојката, 2.вежби за загревање кои се применуваат во одбојката, 3.методика на обучување на елементи-односно вежби како се изучува некој елемент кои досега сме го изучиле, 4. Било каква идеја имате во врска со одбојката од материјалот што досега сме го изучувале во сала и електронски. Исто така подолу во текстот се напишани елементите кои сме ги изучувале во сала и кои можат да ви послужат за презентацијата.

Ученици кои немаат оценка за тромесечие по предметот Спорт и спортски активности.

I-B

1. Боцева Јована
2. Бошковски Марио
3. Головски Давид
4. Ѓорѓиевски Никола
5. Ибраим Левент
6. Илиевски Максим
7. Крстески Лео
8. Смоковски Андреј
9. Стефанов Стефан
10. Стојанов Филип
11. Стојковски Лука
12. Стојмановски Дарко

I-G

1. Величковски Бојан
2. Илиевска Емилија
3. Милески Матеј
4. Пандиловски Давид
5. Стојоски Зоран
6. Тодевски Алек
7. Цветковска Моника
8. Џиковска Нена
9. Мишовски Мартин
10. Јовчевски Марио

Игра со примена на досега изучените елементи

Елементите кои сме ги изучиле до сега во сала, да ве потсеам тоа се

- Одбивање на топката со прсти во парови
- Одбивање на топката со прсти преку мрежа
- Одбивање на топката со чекан во парови
- Одбивање на топката со чекан преку мрежа
- Одбивање на топката со чекан исчекрно во лева страна
- Одбивање на топката со чекан исчекрно во десна страна
- Одбивање на топката исчекорно напред
- Одбивање на топката исчекорно назад
- Одбивање на топката со прсти во страна
- Одбивање на топката со прсти во страна и полустрана

се елементи кои досега сме ги изучиле и требаше да ги примениме во игра во сала.

Бидејќи учениците сеуште не знаат да сервираат а тоа ќе го изучуваат во понатамошниот дел од програмата на наставната година, се применува еден вид импровизирана одбојкарска игра на мрежа во сала, со сите потребни наставни средства и реквизити, со одредени правила од страна на професорот кои се дел од одбојката, односно се изведува игра каде учениците ги применуваат горенаведените елементи кои досега ги изучувале во текот на второто полугодие од темата Одбојка. Во текот на играта се настојува учениците правилно да ги изведуваат досега изучените елементи со корекции од професорот, односно професорот настојува колку што може повеќе да ги исправи грешките на учениците за да елементите бидат правилно изведени од страна на учениците.

Пр. Се изведува одбојкарска игра, каде учениците се делат на повеќе мешани тимови (машки и женски заедно) од класот. Професорот или било кој ученикот ја потфрла топка во полето, а учениците пробуваат со правилна примена на елементите од одбојката да ја префрлат топката преку мрежа и да извлечат поен во корист на својата екипа. Се одредуваат правила и поени за да може во текот на часот да изиграат сите формирани екипи од класот.

Оваа одбојкарска игра може да се изведе со примена на изучените елементи, на повеќе слични начини.

Подолу ви е поставен материјал и корисни линкови што можат да ви бидат од корист

КАРАКТЕРИСТИКИ И СТРУКТУРА
НА ОДБОЈКАРСКАТА ИГРА

Одбојката е спорт кој постојано се трансформира. Низ својот развој играта претрпела огромни промени и денес тоа е спорт на строго дефинирани правила.

Основна карактеристика на одбојкарската игра е конфликт помеѓу две екипи, одделени со одбојкарска мрежа поставена на одредена височина на средината на одбојкарското игралиште. Конфликтот се разрешува во текот на играта низ повеќе фази (напад, одбрана и контранапад), сè додека не се направи грешка од правилата на играта.

Одбојката е спорт со подструктурална 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 ситуационо моторичко знаење.

Одбојката исто така е спорт во кој движењата се одвиваат брзо на мал простор и бара од играчите брзи реакции. Елементите од одбојкарската техника гледано поединечно претставуваат сложени психомоторни задачи.

Одбојката претставува и комплексна спортска активност, која од играчите бара да изведуваат одредени техничко-тактички дејствија во напад и одбрана. Застапеноста на одредени структурални елементи за време на играта во голема мерка зависи од индивидуалните квалитети на поединецот, од неговото ангажирање и соработка со останатите играчи. Според ова, одбојката е спорт во кој колективноста доаѓа до израз, при што од играчите се бара сопствените способности да ги прилагодуваат кон потребите на екипата.

Натпреварите се одигруваат во специфични услови кои предизвикуваат појава на екстремни облици на психо-физичките способности. Значењето на овие способности е големо, а нивното познавање овозможува успешно програмирање на тренажниот процес и следење на неговиот ефект.

Со најновата промена на правилата на играта (рели-поен систем на броење на поените, односно секоја акција поен), времетраењето на натпреварите е драстично скратено (со тоа настануваат големи промени во тренажниот процес), а суштинското значење на одредени одбојкарски елементи во голема мерка е изменето. Една од револуционерните промени во играта, односно воведувањето на либеро (слободен играч), овозможи зголемен број на измени на играчи, од што произлегуваат нови тактички решенија, потоа големо влијание во приемот на сервисот, а со тоа и во организацијата на нападот (кој има зголемено влијание во освојување на поен на сметка на одбраната), меѓутоа и нов квалитет во одбраната. Промената на правилото за сервирање (тонка која ќе ја допре мрежата и премине на противничкиот дел од теренот не се смета за грешка), сервисот

да во современата одбојка си најде свое место како најефикасен системот со еден организатор на играта (плеј-мејкер), преку кој се одвиваат сите значење за целата екипа и со право може да се каже дека е тоа клучен играч од кој зависи целокупната игра на екипата. Во зависност од техничко-тактичките идеи, од психофизичките способности на одбојкарите, меѓутоа и од противникот, организацијата на нападот може да биде во различни форми и тоа едноставна со високо организиран напад, потоа со брзо организирани акции, а исто така и со одредени изненадувачки комбинации. За да го спроведе сето ова, организаторот на нападот, а во зависност од квалитетот на приемот на сервисот, може да го организира нападот во скок, од место, со одредени приземјувања (повалки) итн.

Со промената на одбојкарските правила (рели-поен систем на броење на поените т.е. секоја акција поен), нападот, последната негова фаза – смечирањето е елемент со кој се освојуваат најмногу поени во текот на играта, што значи нападот доминира над сите останати елементи. Тенденција на современата одбојка е зголемување на бројот на напаѓачите во една акција и вклучување на сите зони од теренот. Со тоа се овозможува покрај одбојкарите од предните зони, во нападот да учествуваат и одбојкарите од задните зони, со што екипата која напаѓа дејствува на многу поширок фронт. Во зависност од нивните психофизички способности, од техничко-тактичката подготвеност, одбојкарите во нападот можат да користат различни форми на смечирање и тоа: во правец на залетот, обратно од правецот на залетот, смечирање преку блок, блок-аут, пласирање итн. Со тоа ќе ја реализираат главната цел, освојување поен.

Блокирањето е првата фаза и основно средство во одбраната, меѓутоа со промената на правилото за блокирање во 1965 година, со што на одбојкарите им се овозможи да ги поставуваат рацете во воздушниот простор на противникот, се појавува нова форма на блокирање (активен блок), така што блокот го претвори во ефикасна форма на контранапад. Основна цел на блокирањето е да се затвори поголем простор над мрежата, во функција на одбрана на својот дел од теренот. Во овие акции учествуваат само играчите од предните зони, па така блокирањето може да биде со еден играч (индивидуален блок), со два играчи (двоен блок), а се поприсутно во современата одбојка е блокирањето со три играчи (троен блок). Користејќи различни техники на блокирање, блокерите настојуваат да ги спречат противничките напаѓачи во нивната намера да го реализираат нападот, односно да освојат поен.

Се она што екипата при својата одбрана ќе го пропушти на мрежа со блокирањето, треба да го реализира при одбраната на полето. За таа цел постојат повеќе различни системи на играта во одбрана (систем со центар-халф назад, систем со центар-халф напред, комбинирани системи итн.), каде што одбојкарите треба да ги покријат сите слободни и небранети зони. Со ефикасна игра во одбраната, на екипата која се брани и се

Одбојка

овозможува брз премин во контранапад, освојување поен, зголемена мотивираност, желба за игра и победа.

Според тоа, врската меѓу нападот и одбраната е особено изразена во споменатите елементи кои што исполнуваат истовремено и напаѓачки и одбранбени функции. Меѓутоа, нивната класификација ќе биде таква, каква што ја опишавме заради методиката на работењето, теоретските објаснувања и практичните усвојувања на елементите од одбојкарската игра.

Од горенаведеното, можеме да заклучиме дека структурата на одбојкарската игра ја сочинуваат **техника и тактика на играња**.

Техниката на играта ја сочинуваат елементи кои се изведуваат без топка и елементи кои се изведуваат со топка.

Тактиката можеме да ја поделиме на тактика во напад и тактика во одбрана.

Одбелка



Сл.6



Сл.7

шаките. При одбивањето на топката најголем контакт остваруваат палците, показалците и средните прсти кои ја допираат топката со целата должина, а другите прсти со горните фаланги. За да одбивањето биде чисто топката не смее да пропадне во шаките и да ги допре дланките.

Во последната фаза по одбивањето на топката, рацете се испружени во лактите, а дланките се завртени кон напред во правец на додадената топка која не треба да има ротација при движењето.

Во зависност од тоа на какво растојание се додава топката се вклучуваат повеќе или помалку мускулни групи, а нозете и рацете се помалку или повеќе свиткани во зглобовите на колената и лактите.

Додавање на топката со прсти во страна

Додавањето на топката со прсти во страна (сл.8), се изведува преку едниот или другото рамо. И кај овој елемент одбојкарот треба да го постави своето тело под топката и да ги задоволи основните критериуми за одбивање на топката. При додавањето на страна карактеристично е поставувањето на стапалата на подлогата. Имено, при додавањето на десно, левото стапало треба да е понапред и да се заземе лев дијагонален став и обратно за додавање во лево, десното стапало се поставува пред левото и се зазема десен дијагонален став. Во фазата на одбивање на топката се спушта едниот рамо, а телото е наведено кон правецот на додавањето на топката. Спротивното рамо и раката се поставуваат

ОСНОВНА ОДБОЈКАРСКА ТЕХНИКА

Техниката е основно средство за водење спортска борба во одбојката. Одбојкарската техника ја сочинуваат основните технички елементи, кои се неопходни за решавање на одредени тактички задачи, во различни ситуации од играта.

Секој елемент од техниката се состои од неколку меѓусебни фази на изведување, и тоа:

- **почетна фаза**, на секој технички елемент се подразбира почетна позиција на одбојкарот или таканаречен почетен одбојкарски став.
- **подготвителна фаза**, претставува движење на одбојкарот кон топката (поставување на рацете при одбивање на топката, при прием на топката, залет, скок, испружување на рацете при блок, и сл.).
- **основна фаза** претставува контакт со топката (момент на допир на рацете со топката).
- **завршна фаза** претставува заземање на нова положба на одбојкарот и подготовка за нова акција.

Класификација на техниката

Класификацијата е поим кој опфаќа логичка систематизација на сите технички елементи во еден систем. Во современата класификација, техниката на одбојката ја делиме на: техника во напад и техника во одбрана. Тие се тесно поврзани меѓу себе. Недоследноста на овој критериум од кој поаѓа современата класификација е во тоа што не може да се направи јасно разграничување на тоа кои елементи од одбојкарската техника се елементи на нападот, а кои на одбраната.

Следниот критериум ја дели техниката на: техника на изведување на елементи без топка и техника на елементи со топка.

Елементи кои се изведуваат без топка се одбојкарските ставови и движења.

Елементи кои се изведуваат со топка се додавање на топката со прсти, додавање на топката со подлактици, додавање со прсти и подлактици во повалки, сервис, смеч и блок.



Сл. 4

Висок одбојкарски став

Високиот одбојкарски став (сл.4), најчесто се изведува при движењето покрај мрежата (блокирање и смечирање). Поставувањето на одбојкарите при изведувањето на овој став е слично како и кај средниот одбојкарски став, со таа разлика што аголот кој го опфаќаат потколениците и натколениците е поголем. Положбата на поставување на стапалата е иста како и кај средниот одбојкарски став, а тежиштето на телото е подигнато на повисоко ниво. Горниот дел на телото е поизправен, а положбата на рацете е иста како и кај претходниот став.



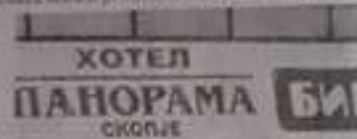
Сл. 5

Низок одбојкарски став

Нискиот одбојкарски став (сл.5) има голема улога во одбраната за спасување на брзи, ниски и силно смечирани топки. Положбата на стапалата е иста како и кај претходните ставови, тежиштето на телото е спуштено повисоко, а аголот кој што го зафаќаат натколениците и потколениците е многу помал од претходните ставови. Горниот дел на телото е повеќе наклонет кон напред, додека карактеристично за положбата на рацете е тоа што се спуштени покрај телото и испружени во лактите, со што се овозможува побрза реакција на одбојкарите во сите правци.

Додаток на топката со подлактица во страни

Свој став (сл. 13) со додатоку, играч може да забрзава до н додека тој да се постави во позицијата на топката. Ако топката дојде на десната страна, треба да забрзава кај страни во насоката до тој страна, а тежината на телото се преместува на десната рака која е поблиску свиткана во колението. Десната рака се свитка, рамоте се издигаат во страни, се обвртат подлактиците, а десната рака е поблиску од левата. Сопственик на во припадок на додатоку. Може да брзи и десна рака кои дојдат на страни, забрзаваат се може сите да се постават подлактиците до припадок на топката, да го забрзава и својата издигнатата рака. Ако топката е ниска и ниска од земја, забрзаваат до страни додека колението забрзаваат до левата рака и ја забрзава топката во сите издигнатите раце.



Сл. 13

Додаток на топката со подлактица преку глава

Додатокот на топката со подлактица преку глава (сл. 14) се извршува и во забрзава и во издигнатата става. Тежината на телото е на задниот дел на двете стапила кај паралелното поставување или на задната нога кај издигнатата става. Нивото се помалку свиткани во колението. Топката дој

Корисни линкови:

<https://klubfedotova.ru/mk/diety/teoriya-igry-v-voleibol-cto-takoe-voleibol-istoriya-vozniknoveniya-i-pravila/>

<https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D1%98%D0%BA%D0%B0>

<https://www.youtube.com/watch?v=-Pz6ip3gEqU>

<https://www.youtube.com/watch?v=5o20LUkuC30>

<https://www.youtube.com/watch?v=RAyU5-8znjU>

<https://www.youtube.com/watch?v=PbcWViXgtRw>