

**Í.È. Áíëéíá,**

*Dínnëéñéëé Áíñóááðñòááííúé Óíëááðñëòáò òëçë-áñéíé éóëüòóóú,*

*ñííðòà è òòðëçíà, Ííñéáà*

**Ăóøéí Áúáëéòá, Ăðòòá Đááóííáë-**

*ıáðííáíðñëäý Ăëáááíëý ñííðòà, Ííááíðëóú*

**İĐÍÁĚĂİŪ ĄĚİŸÍĀĐĂĀĐĚĚĚ Ą ŃİİĐŌĂ  
ĂŪŃŲĚŌ ĄĀŃŃŌĚĂĀÍĚĚ**

Çáíýðëý ñííðòáí ñáýçáíú ñí çíá-ëðáëüíúé çàðòáðáíë ýíáðáëë. Ēñòí-íëëáíë ýíáðáëë íðë ěñííëíáíëë ñííðòëáíúò óíðáëíáíëë ñëóæò íàðááíëë-áñéëá íðíòáññú òò,ò áëáíá: ááá èç íëò íðíëñóíáýò áíáýðíáíúí íóòáí ááç ó-áñòëý ěëñëíðíáá, à òðáðëë ýáëýáðñý áýðíáíúí íðíòáññíí, äáòùëí ñ ííáëíúáíëáí ěëñëíðíáá èç àòííñòáòú (3,16,18,20,21,23,26,28,35,38,40,58). Íðíëñóíáýùëë ááç ó-áñòëý ěëñëíðíáá äëáëòáðíúé áíáýðíáíúé íðíòáññ ñííðýæáí ñ ðáñíááí ñíááðæáùëçñý á íúòáò óíñóáááíá -ĂŌŌ è ĒĐŌ -ñ ííñëááòpùëí ëò áíññòáííáëáíëáí á óíáá ðááëòëë íëñëëòáëüííáí è äëëéíëðë-áñéíáí óíñóíðëëòíááíëý. Ą ðíë äðçáíáí áíáýðíáííáí íðíòáññá á ðááíðápuëò íúòáò ááëñòáóáò óáðíáíðáðëáíúé ðáñíáá óáëáíáíá, íðëáíáýùëë è íáðáçíááíëp ííëí-ííé ěëñëíðú (áëëéíëèç). Ōðáòùëí ěñòí-íëëíí ýíáðáëë ñëóæò íëñëéáíëá íëùááúò ááúáñòá, áëááíúí íáðáçíí, óáëáíáíá è æðíá, íðíëñóíáýùáá á óíáá áýðíáííáí íàðááíëë-áñéíáí íðíòáññá. Ēáæáúé èç áúòá óíííýíóðúò íàðááíëë-áñéëò íðíòáññíá, ó-áñòáópuëò á íðáíáðáçíááíëë ýíáðáëë íðë íúòá-ííé ðááíðá, íáëááááò ñáíëíë íñíáúíë ěëíáðë-áñéëíë óáðáëòáðëñòëéáíë è íðëë-ááòñý íí íðëñóùëí áíó çíá-áíëýí ñëíðíñòë íàðááíëë-áñéëò ííðíëíá è ,íëíñòë ěñííëùçóáíúò ñóáñòðáòíúò óííáíá (2,21,35,36,40,41). Íáëáíëáá «áúñòðúíë» ěëíáðë-áñéëíë óáðáëòáðëñòëéáíë è ñáííé áúñíëíé íàðááíëë-áñéíé íúííñòùp íáëááááò äëáëòáðíúé áíáýðíáíúé íðíòáññ.Íí íáðáíú áëëp-ááòñý á ááëñòáëá è áííëíëòóáò á íáúáí ýíáðááðë-áñéíí ááëáíñá ðááíðú á íáðáúá 10-15ñ. íò á, íá-áëá. Íí íáðá ěñ-áðíáíëý ,íëíñòë áëáëòáðííáí áíáýðíáííáí ěñòí-íëëá, éíðíðáý çááëñëò íò áíóððëíúòá-íúò çáíáñíá ĂŌŌ è ĒĐŌ, á ááëñòáëá áñóíááò áíáýðíáíúé áëëéíëèç. Áá íáëáíëúáý íúííñòú áíñòëáááòñý íá 20-40ñ. íò íá-áëá óíðáëíáíëý, è ííá áúñòðí ñíëæááòñý íí óíáó ðááíðú èç-çá ěñ-áðíáíëý áíóððëíúòá-íúò ðáçáðáíá áëëéíááíá è íáëííëáíëý éííá-íúò íðíáóéóíá áíáýðíáííáí ðáñíááá á óëáíýò. Íáëáíëáá «íááëáííúá» ěëíá-ðë-áñéëá óáðáëòáðëñòëëë íðëñóùë áýðíáííúò íàðááíëë-áñéííúò íðíòáññó. Ēç-çá

iađaië+áiëý iññòààèè èèñèiđiáà á ðàáiđòàpùèà iùùòù, íàóñèiáèáíííái áäýòàèüííñòùp ñèñòàí èáái+ííái àùòaiëý è èđiáiíáðàùáiëý, iàèñèiàè-üiáy iíüííñòù ýòíái iđiòáññà ñíñòà-áèýáò òíèüèí íèíèí 1/3 ið çíà+áiëý iíüííñòè àèàèòàòííái áíáyđíáiííái iđiòáññà, è ííà áññòèàáàòñý èèøü èí 2-3 íèí. ið íà+àèà ðàáiòù.

Áí íáààáíáái áðáiáiè ñíííáiíá íáèiáièà ñíáòèàèèñòíà á íáèañòè àèíòèièè è òèçèièíáèè ñííòà óààè-ýèíñü, íí-iðàèiòùáñòáó, èçó+áièp èçíáiáièè á ñòáðà ýíáðáàòè+áñèíái íáiáià, ñáyçaiíüò ñ àèòèààòèáè áý-ðíáiííái íàòááièè+áñèíái iđiòáññà á èèáiýò (9,10,11,13,56). Èèøü á íñèá-íèà áíáiü iíà àèèýíèái çaiđíñíà «áíèüíái» ñííòà è òýàà iðàèòè+áñèèò àèñòèièèí (áàèòèý, èíñíííáàòèèà è ið.) ðàçèí áíçòíñ èiòáðáñ èññèáái-áàòàèáè è èçó+áièp áíáyðíáiíé ýíáðáàòèèè è ñííááiííñòàè iðíýáèáiëý òèçè+áñèíé ðàáiòíñíííáiíñòè á óñèíáèýò íàðáiè+áiíé áññòààèè èèñèiđiáà è ðàáiđòàpùèi iùòàí. Áùèí ííèàçaií (4,15,26,27,28,29, 33,39,45), +òí iðè àüíèíáíèè áíáy-ðíáiíüò óíðàèíáièè, áàà óðíáiáiü ýíáðáàòè+áñèèò çàòòàò ñòùáñòááiíí iðááüòáàò çíà+áièà iàèñèiàèüííái iíðòáàèáiëý èèñèiðíáà, iðíèñòíáyò àüðàèáiíüà èçíáiáiëý á èèíáòèèà ñíííáiíüò íàòááièè+áñèèò iðiòáññíà è íáiáòòèàèàpòñý áññüíà òàðàèòàðíüà àçàèííòííáíéý á ðààèòèýò áýðíáiííái è áíáyðíáiííái ýíáðáííáòçíáiáiëý.

Ñèòòàòèp, ñèíèèàòòpñý è íàñòí-ýùáiò iííáiòò á àèíýíáðáàòèèà iùòá-

+ííé áäýòàèüííñòè +áèíáàèà, èèèpñòèðòáò ñòáià, iðèààáííáy íà ðèñ. 1. Íà íñè iðàèiàò ýòíái áðàòèèà iðèíèáiü çíà+áiëý óðíáiý ýíáðái-iðíáòèòèè iðè àüíèíáíèè çàááiííái óíðàèíáiëý. Íà íñè ááñòèññ iðèáááiü çíà+áiëý iðííñèòàèüííé iíüííñòè óíðàèíáiëý á áàèíèòàò iàèñèiàèüííái íàòááièè+áñèíái óðíáiý (MMR), iðááñòààèèýpùáái ñíáié iðííáíèà óðíáiý èèñèiðíáiííái çaiðíñà óíðàè-íáiëý è áàèè+èíá èíáèèàòàèüííái iàèñèiòíà iíðòáàèáiëý  $\hat{I}_2(R_{O2/\max} V_{O2})$ . Ñ ýòèèè áàèè+èíáè íà íñè ááñòèññ ñíííñòààèáiü çíà+áiëý óðíáiý íáiáià iíèíý (1Met=3.5 iè  $\hat{I}_2/èà$  ièí) è "ñèäý+áái" íàòááièè+áñèíái óðíáiý (ISMR=5.0 iè  $\hat{I}_2/èà$  ièí). Èàè ííèíí àèáàòù íà iðèáiàèííí áðàòèèà, óíðíòí èçó+áiíáy íáèañòù iùòá+ííé àèòè-áiíñòè +áèíáàèà, àèèp-àpùáy á ñááy àèáiàçííü íàáòòçíè, íáiçíà+ááiüò èàè èáàèáy, óíáòáiíáy è òýèèèý ðàáiòà, ñíñòààèèýáò èèøü íáçíà+èòàèüíüòp +añòù (òíèüèí áí çíà+áiëý 1.0 áà. MMR) ið àíçííèíüò èçíáiáièè iðííñèòàèüííé iíüííñòè óíðàèíáiëý, iàèñèiàèüíüà çíà+áiëý èíòíðíé áññòèààpò, èàè iðààèèí, 10è áíèàá áà. MMR, Èñòíáy èç ííèñáiííé àüòá ñèòòàòèè, òàèüò íàñòíýùáè ðàáiòù áüèí èçáðái èçó+áièà àèíýíáðáàòè+áñèèò ñáàèáíà iðè íàíðýèáííé iùòá+ííé áäýòàèüííñòè á àèáiàçííá ið çíà+áiëý èðèòè+áñèíé iíüííñòè, ñííòààòòáòp-ùàè iàèñèiàèüíííò iíðòáàèáièp  $\hat{I}_2$  ( $W_{kp}=1-0$  áà. MMR), áí çíà+áièè iàèñè-íàèüííé áíáyðíáiíé iíüííñòè ( $W_{\max}=10$  áà. MMR). Iðè iðíáàááièè èññèááià-

**ЂУРО ЛАКОВИЋ**

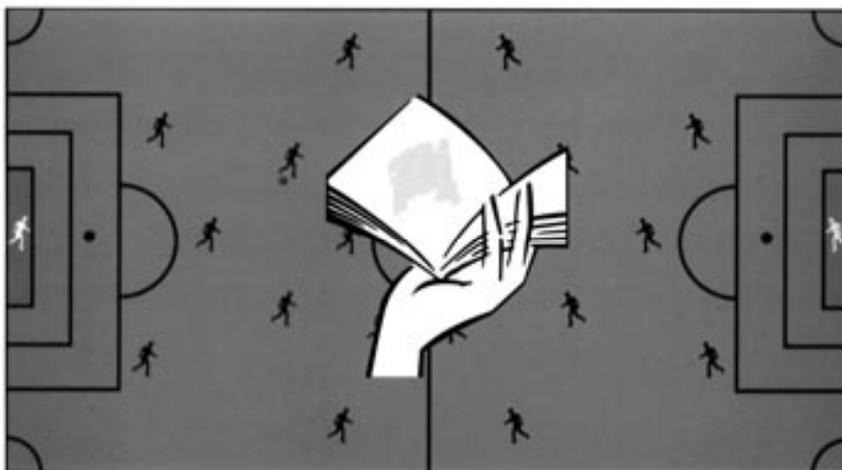


**МОМАЧКЕ ВИТЕШКЕ ИГРЕ**

**Dr Duško Bjelica**



# UTICAJ SPORTSKOG TRENINGA NA ANTROPOMOTORIČKE SPOSOBNOSTI



UNIVERZITET CRNE GORE

Radojica Marušić

**SPORTSKA GIMNASTIKA**  
kao izborna nastava u osnovnoj školi



Podgorica, 2001.

UNIVERZITET CRNE GORE

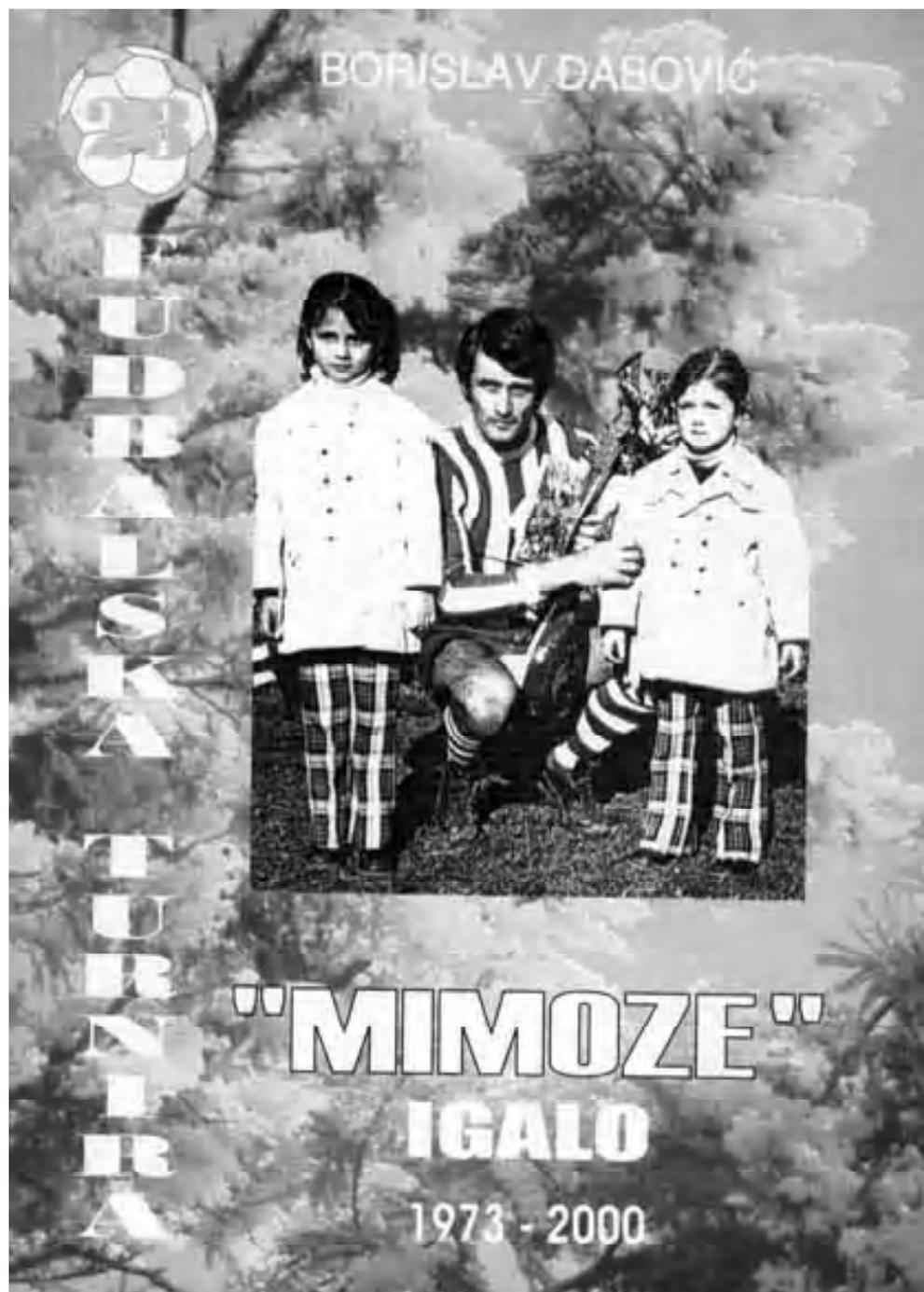
Dr Džambulat Idrizović  
Kemal Idrizović

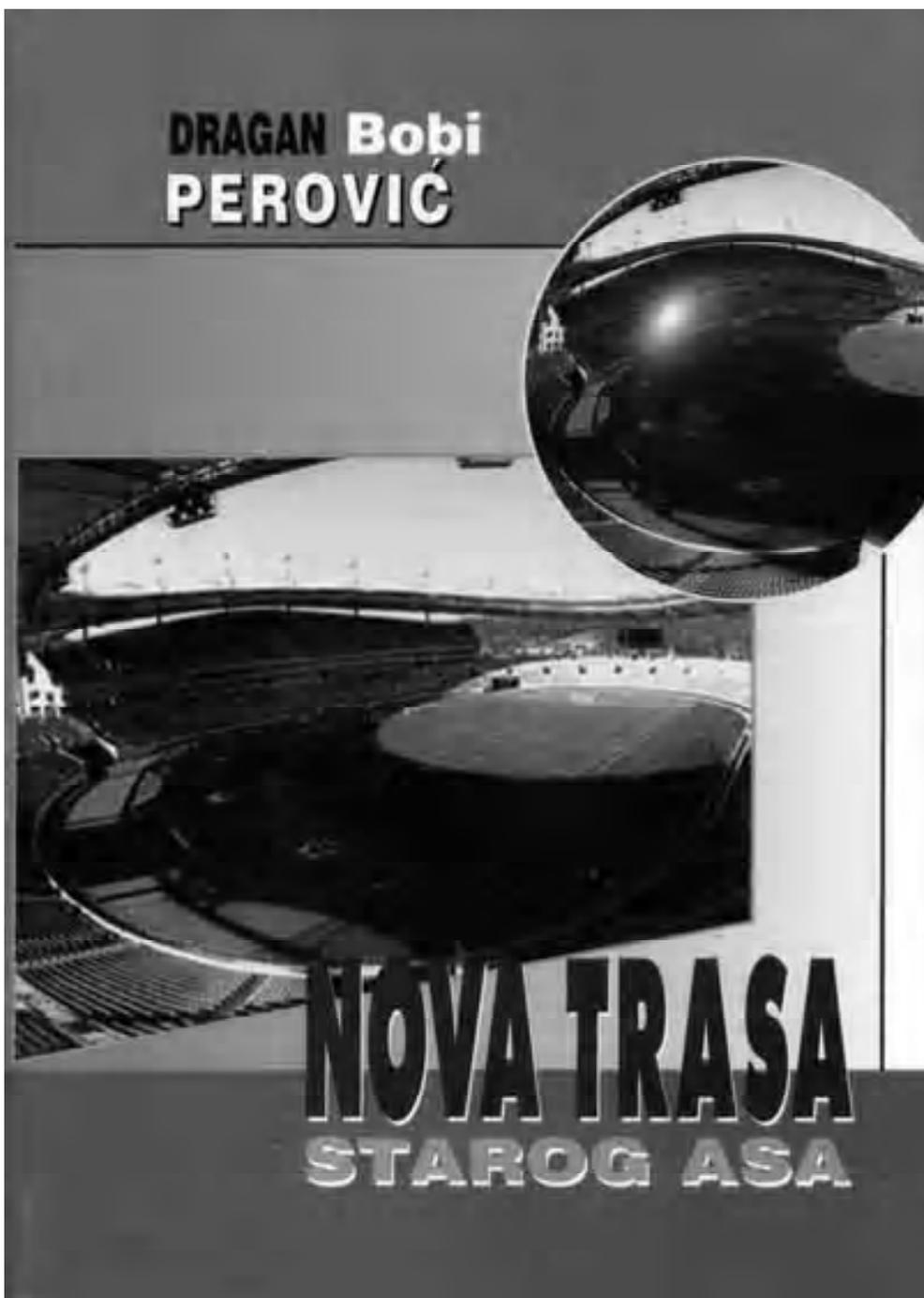
OSNOVI ANTROPOMOTORIKE  
TEORIJA

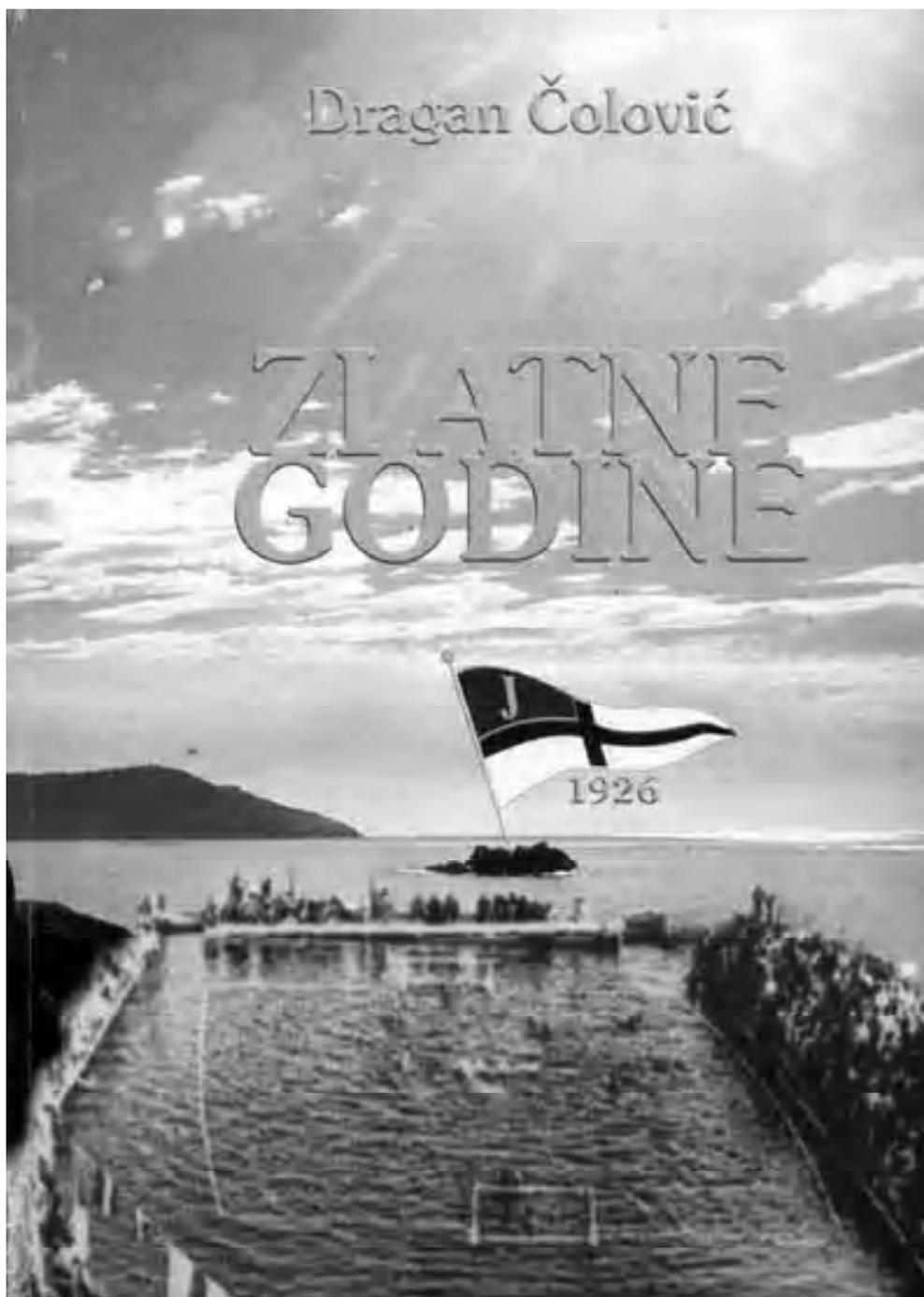


Podgorica, 2001.









**Borislav  
Dabović**



# **POZNATI NEPOZNATI JADRAN**

**ČETRDESET PET GODINA  
PRVOLIGAŠKOG VATERPOLA  
NA ŠKVERU**



DRAGAN KLARIĆ

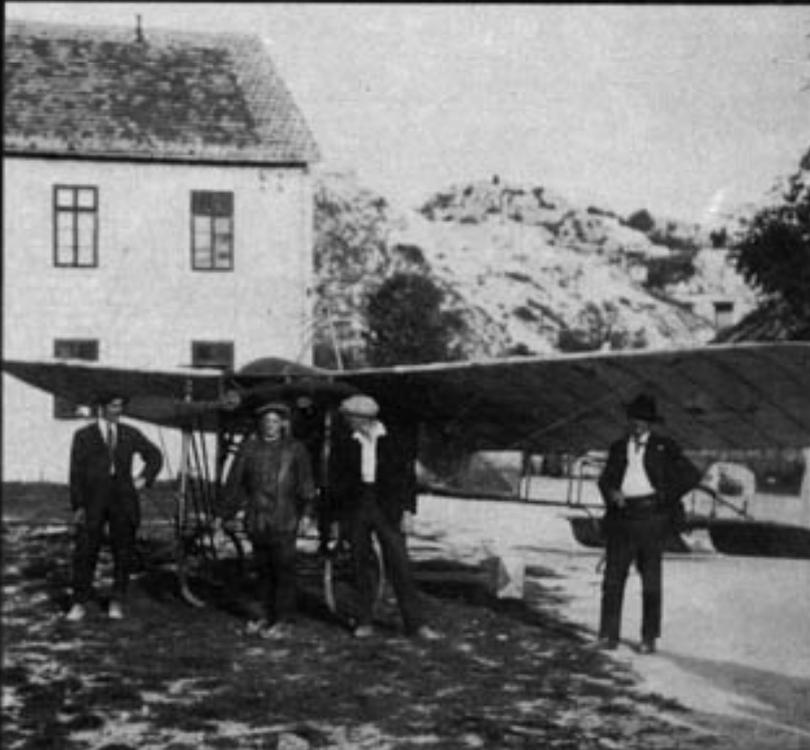
# POLA VIJEKA IZAZOVA



AMD «BUDVA» 1954 - 2004.

Др Новак Јовановић

# СПОРТ У ЦРНОЈ ГОРИ ДО 1914. ГОДИНЕ



62. Bar-On O., Dotan R., Inbar O. A 30s. all-out ergometer test: Its reliability and validity for anaerobic capacity // *Izrael J. Med. Sciences*. 1977. V. 13. P. 326.
63. Inbar O., Bar-On O., Scinner J.S. The Wingate anaerobic test. *Champion*, II.: Human Kinetics, 1996. 110 p.
64. Pediatric anaerobic performance / Ed. Van Praagh E. *Champaign, IL: Human Kinetics*, 1998. 375 p.
65. Vandervalle H., Peres G., Monod H. Standart anaerobic exercise tests // *Sports Medicine*. 1987. V. 4. P. 268.
66. Hermansen L. *Ergometri*. Oslo: Universitetsforlaget, 1971. 168 p.
67. Saltin B. Metabolic fundamentals in sport // *Sport in the modern world – chances and problems* // *Papers, Results, Materials. Scientific Congress*. Munich, Aug. 21 to 25 1972 / Eds. Grupl O., Kurz D., Teipel J.M. Berlin: Springer Verlag, 1973. P. 465.
68. Costill D.L. *Inside Running; Basic of Sports Physiology*. Canmet, Indiana: Benchmark Press, 1986. 196 p.
69. Costill D., Hoffman W., Kehoe F. Maximum anaerobic power among college football players // *J. Sports Phys. Fitness*. 1968. № 8. P. 103.

(„Dan”, 12. septembar 2004. god.)

НИКОЛАЈ ИВАНОВИЋ ВОЛКОВ БОРАВИО У БИЈЕЛОЈ

## СПОРТОМ ДО ЗДРАВЉА И ДУЖЕГ ЖИВОТА

Спорт је лични план живота и веома је привлачан за младе, као и за сваког човјека који се њиме жели бавити на аматерском и професионалном нивоу. Спорт обједињава разне нације што се недавно видјело на Олимпијади али у спорту има и много проблема – рекао је прекјуче у Бијелој академик Николај Иванович Волков, члан Московског државног универзитета за спорт и члан међународне академије за спорт при УН која се брине о здрављу спортиста. Волков је и међу првим стручњацима свијета био за биоенергетику спорта. Он је приликом посјете Регионалном центру за подводно размјењивање јуче додао још и следеће:

– Највећи проблем данашњице је допинг и на нама је да на разне начине покушамо да све учинимо да то зло свјетског спорта искоријелимо, или да га смањимо на што мању мјеру. То је дјелимични задатак и

спортских академија. Једна од таквих асоцијација је и спортска академија Црне Горе чији сам и ја члан и коју успјешно води др Душко Бјелица а помаже му и мој студент а сада професор Грујо Радуновић. Здравље једне нације зависи умногост од развоја спорта. Циљ је учинити да здравље буде што боље и да се продужи на тај начин живот – закључио је Волков.

Према јучерашњим најавима, из Спортске академије Црне Горе коју је изнио њен први човјек др Душко Бјелица задатак ове установе је да шири знање. Др Бјелица је најавио је ускоро одржавање конгреса педагога физичке културе са темом „Економски и друштвени односи у спорту и физичкој култури” а јуче је најављена и друга научна конференција Црногорске спортске академије са темом „Методологија и технологија развоја спорта”.

З.У

\* Rad je preštampan u originalu kako bi jedan broj primjeraka časopisa „Sportmont” bio korišćen i na Univerzitetu u Moskvi, na zahtjev naših kolega.