

ПРЕДЛОГ КРЕАТИВНИ СТАНИЦИ ПРИ ОБУЧУВАЊЕ НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ ПРЕМЕТ ВО СТРАНА „СВЕЗДА“ НА ПАРТЕР ЗА ПРЕДУЧИЛИШНА И ЗА УЧИЛИШНА ВОЗРАСТ



УДК:796.417.3.015-053.4

Катерина Спасовска

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

Александар Ацески

АПСТРАКТ

Премет во страна или „свезда“ претставува еден од поедноставните гимнастички елементи на партер кој што откако добро ќе се совлада служи за поврзување на други гимнастички елементи во еден гимнастички состав на партер или греда.

Во трудот се презентирани неколку предлог предвежби за полесно и побрзо, совладување на техниката на гимнастичкиот елемент премет во страна или попознат уште како „свезда“. Тоа е гимнастички елемент кој што се применува на партер машки и женски кај сите возрасти и на греда за оние ученички кои што се со подолго искуство и кои што претходно ја имаат совладано техниката на партер на повисоко ниво.

Во понатамошниот текст е направен обид преку разни предлог предвежби да им се овозможи на наставникот, тренерот да избере соодветни предвежби во зависност од можностите. Посебен акцент е ставен на специфичната физичка подготовка преку примери на вежби од совладување на правилна положба на телото и движења во олеснителни услови, како и со добивање на осет и ориентација за положбата на телото во овој елемент.

Клучни зборови: спортска гимнастика, премет во страна „свезда“, партер, креативни станици-методика.

PROPOSAL CREATIVE STATIONS IN TRAINING OF THE GYMNASTIC ELEMENT MOVE TO SIDE "CARTWHEEL" ON THE FLOOR FOR PRESCHOOL AND SCHOOL CHILDREN

Katerina Spasovska, Aleksandar Aceski

Faculty of physical education, sport and health,
University – Ss. Cyril and Methodius – Skopje, Macedonia

ABSTRACT

A move to side or a "cartwheel" is one of the simpler gymnastic elements of the floor which, after being well crafted, serves to connect other gymnastic elements in a gymnastic composition to a floor or a beam.

In the paper, several suggestions are presented for easier and faster, mastering the technique of the gymnastic item in the side or known as a "cartwheel". It is a gymnastic element that is applied to male and female floor at all ages and beams for those students who have long experience and who have previously mastered the technique of floor at a higher level.

Hereinafter, an attempt has been made through various suggestions to allow the teacher, the coach ... to choose appropriate motivations depending on the possibilities. Special emphasis is placed on the specific physical preparation by means of examples of exercises from overcoming the proper position of the body and movements in relief conditions, as well as by obtaining a sense and orientation for the position of the body in this element.

Key words: sports gymnastics, a move to side "cartwheel", floor, creative stations-methodical

ВОВЕД

Спортската гимнастика и воопшто гимнастичките спортови се едни од најосновните и најраширените спортски активности. Една од најважните спојки на гимнастичките спортови е акробатиката. Бидејќи една од најважната улога на акробатиката е развојот на моторичките способности, пред се на координацијата, снагата, флексибилноста и рамнотежата, нејзините содржини треба да се спроведуваат и да се сватат како составен, секојдневен начин на практикување- вежбање. Но, мора да се сфати дека кај децата се јавува страв од акробатиката и содржините од спортската гимнастика од причини што од самиот почеток од најрана возраст не се упатени во нивното изучување, а исто така не се ни правилно подготвени за негово изучување.

При отпочнување на учење на акробатските елементи темелите се на совладување на основните положби на телото и делови на телото во мирување и во движење. На тој начин учениците ќе ги стекнат основните и ќе ги развијат оние способности кои ќе им го олеснат учењето на акробатските и останатите гимнастички елементи на гимнастичките справи.

Во плановите и програмите во основните училишта содржините од акробатиката ги опфаќа едноставните елементи кои се основата за акробатските знаења, како што се колутите напред и назад и нивните варијанти, стој на лопатки, “свеќа”, стој на раце и прамет во страна “свезда”.

Примарна цел меѓу стручњаците (учителите, наставниците, тренерите и др.) е да се усогласи начинот на учење на техниката на одреден елемент. Секоја движечка структура има свој таканаречен “идеален моторички изглед” на основа на кој може да се дефинираат кои се тие потребни моторички и технички предзнаења (специфични подготвителни вежби) кои се надоградба на одреден елемент.

Исто така познавајќи ја добро структурата на елементот, односно правилната техничка изведба, воедно се запознаваме и со грешките кои се јавуваат при лоша изведба, а познавањето на методската постапка на обучување ќе ни овозможи нивно отстранување. Овака наведен процес на прв поглед изгледа едноставно, но секако треба да се има на ум дека секој чекор е прецизно контролиран и насочен кон учење на правилната техника. Тоа подразбира дека и секоја најмала грешка или (не)утврден недостаток во текот на целокупниот процес доведува до лош учинок кој што резултира со лоша техника. Лошата техника оневозможува понатамошно учење на нови посложени гимнастички елементи како во акробатиката така и на другите гимнастички справи.

Секоја техника има почетна положба, главна извршна фаза и завршна положба. Вака поделена техниката на еден елемент го олеснува учењето и примената на одредени методски постапки со кои совладуваме една до две фази и на крајот ги поврзуваме во заедничка целина – финална изведба на елементот. Во овој дел треба да се напомене дека секое движење кое се учи потребно е да се научи до автоматизација. Тоа особено се однесува на основните и едноставните техники на елементи кои се учат на самиот почеток кој подоцна се надоградуваат со се посложени движења.

ПРЕМЕТ ВО СТРАНА “СВЕЗДА” НА ПАРТЕР ЗА ПРЕДУЧИЛИШНА И ЗА УЧИЛИШНА ВОЗРАСТ

Предвежби за совладување на правилната положба на телото и движења во олеснителни услови, активирање на потребните мускулни групи

Вежби за специфична физичка подготовка за изведување на елементот предмет во страна “свезда” на партер:



Слика 1

1. На коса рамнина, гимнастичарот легнува со главата надолу и врши максимално отварање на одразната нога со што со тежината на сопствената нога му дозволува на телото максимално истегнување во овој дел се со цел да се зголеми флексибилноста на мускулите антагонисти, а да се зајакнат агонистите за да можат да ја подигнат ногата до тој степен при изведба на елементот свезда на партер (сл.1). Оваа вежба може да се менува во однос за секој поединец, доколку сакаме да биде полесна за изведување аголот на косата површина се зголемува и што повеќе се зголемува аголот на површината главата се наоѓа на се пострмна рамнина и уште полесно може да се изведе оваа вежба бидејќи тука дејствува и земјината тежа. Додека ја смениме страната ако главата е горе од косата рамнина тогаш тежината на изведбата на оваа вежба е потешка, а со зголемување на аголот исто така се зголемува тежината на изведба, се додека не се постигне оној степен каде што телото се наоѓа во стоечка позиција.



Слика 2

2. За правилно исправено држење на телото како втора вежба за подобар перформанс се изведува отварањето подигнувањето на ногата, но потпрени на сид или некој столб (сл.2).



Слика 3

3. Истата вежба може да се изведува и на двовисински разбој или вратило се со цел да се добие свест за вертикалноста на овој елемент (сл.3). Висејќи на двовисинскиот разбој исто така се истегнуваат мускулите на рамото и се исправа телото се со цел да се добие впечаток како би требало да изгледа елементот при изведба на партер.

Вежби за зајакнување на помошната замавна нога:



Слика 4

- со рацете вежбачот се фаќа за рипстолот, одразната нога е исправена, погледот е према напред, а помошната замавна нога се наоѓа во свиткана позиција. Телото се наоѓа во хоризонтална позиција (сл.4).



Слика 5

- истата вежба како предходната само наместо на рибстол се изведува на голем душек (сл.5).



Слика 6

- на кос душек како на сликата се изведуваат различни вежбички се со цел да се зајакнат мускулите на кватрицепсот на помошната замавна нога, како и на рацете и рамениот појас (сл.6)

Вежби за правилно држење на нозете во вис при отварање, изведувајќи го елементот ѕвезда на партер:



Слика 7

- Во легната позиција рацете се високо над главата, а нозете мора да бидат отворени под агол не поголем од 100 степени (сл.7).



Слика 8