

УЛОГАТА И ЗНАЧЕЊЕТО НА СПОРТСКАТА ГИМНАСТИКА ВО ОДДЕЛЕНСКАТА НАСТАВА



УДК: 796.412.2:37

Катерина Спасовска

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

**Марија Николоска
Александар Ацески**

АПСТРАКТ

Гимнастиката е рангирана во сите наставни планови и програми на физичкото и здравствено образование, на сите нивоа и во сите форми на школување, и тоа на таков начин што изборот на цели, содржини и стандарди на знаење е приспособен на степенот на развојот на ученикот.

Во наставниот план и програма за основни училишта, во училишната настава посебно од 1 до 3 одделение гимнастичката програма може да се нарече почетна или основна гимнастика, со што се идентификува со фундаментален карактер и развојни карактеристики на децата од рана училишна возраст. На таа возраст фокусот е ставен на развојот на основните моторички способности, односно координацијата, рамнотежата, флексибилноста и основните форми облици на снагата, кои што понатаму ќе влијаат на здравиот и квалитетен живот на децата. Постепено со растењето и созревањето на децата, гимнастичката програма се проширува и надградува. Таа е спорт кој што изобилува со голема разновидност на движењата од динамички кон статички и обратно, како и чести промени и позиции на телото.

Неопходно е да се напомене дека разните положби на висови влијаат на правилното држење на телото и децата треба постојано да се стимулираат секојдневно да ги користат содржините како на часот по физичко и здравствено образование, така и во слободното време на детските игришта.

Клучни зборови: значење, гимнастика, одделенска настава

THE ROLE AND THE MEANING OF SPORTS GYMNASTICS IN THE GRADE TEACHING

**Katerina Spasovska, Marija Nikoloska,
Aleksandar Aceski**
Faculty of physical education, sport and health
State University – Ss. Cyril and Methodius” –
Skopje

ABSTRACT

Gymnastics is ranked in all curricula and programs of physical and health education, at all levels and in all forms of education, in such a way that the choice of objectives, contents and standards of knowledge is adapted to the level of student development.

In the curriculum and program for primary schools, in the school teaching, especially from 1-3 grade, the gymnastic program can be called initial or basic gymnastics, which is identified with the fundamental character and development characteristics of children from early school age. At that age, the focus is on the development of the basic motor skills, that is coordination, balance, flexibility and the basic forms of power, which will affect the healthy and quality life of children. Gradually with the growth and maturation of children, the gymnastics program is expanding and upgrading. It is a sport that abounds with a great variety of movements from dynamically to static and vice versa, as well as frequent changes and positions of the body.

It is necessary to note that the various positions of heights affect the proper positioning of the body and the children should be constantly stimulated to use them daily.

Key words: meaning, gymnastics, classroom teaching

ВОВЕД

Движењето е активност која што кај децата се манифестира уште од раѓањето, па сè до староста и е подеднакво важна во текот на целиот живот. Особено е важна нивната примена во рана и постара предучилишна и училишна возраст за да им помогне на децата да се чувствуваат поздрави, бидејќи преку разните физички активности се влијае на правилниот психомоторички развој кај децата, создавајќи притоа чувство на сигурност и задоволување на нивните основни животни потреби.

Денешниот модерен начин на живот, секојдневното користење на автомобилите, како и повеќечасовното седење покрај компјутерите и разго разните електрични уреди за комуницирање на децата им ја скратува основната потреба за движење и игра, односно здравиот раст и развој. Наместо природно да се продолжи и надградува тој процес на првичната рефлексна работа за движење, тој сè повеќе им се скратува и тоа токму во периодот на раното детство. Голем број истражувања спроведени на децата во период на предучилишна и училишна возраст укажува на тоа дека кај адолесцентите расте бројот на деца со прекумерна телесна маса и разни деформитети што укажува на недоволно движење и физичка активност.

Гимнастиката е спорт кој нуди добра стабилност и контрола на разни движења кои се многу важни за развојот на децата. Таа изобилува со голема разновидност на движењата од динамички кон статички и обратно, чести промени и позиции на телото. Гледајќи од перспектива за развој на детето, гимнастиката, заедно со атлетиката, се едни од клучните спортови кои ги вклучуваат елементите што може да се изведуваат односно извршуваат во различни насоки (напред, назад, настрана лево, десно) и околу три оски (фронтална, сагитална и вертикална). Не е редок случај гимнастиката во училиштата да се споредува со најврвната, натпреварувачка спортска гимнастика која ја гледаме на малите екрани. Се споредува со многу тешки, комплицирани, сложени и комплексни спортски движења, кои кај повеќето луѓе се непознати и во нив влева страв, внимателност и големо почитување спрема девојчињата и момчињата кои се занимаваат со тој спорт. Дури и студентите кои се специјализирани на спортските факултети (кинезиолошки факултет) кога се запишуваат за спортската гимнастика имаат однапред поставен вса ден страв спрема овој спорт. Но, спортската гимнастика или гимнастичкиот спорт познава голем број применети програми кои се изменуваат и приспособуваат со оглед на поставените цели и задачи на поедини програми и нивната основна намена. Од таа причина, а со желба гимнастиката што повеќе да се приближи и запознае, целта на овој труд е да се прикаже улогата и значењето на гимнастиката во наставата по физичко и здравствено образование во основните училишта, особено во одделенската настава.

ЗАСТАПЕНОСТА НА ГИМНАСТИЧКИТЕ СОДРЖИНИ ВО НАСТАВНИТЕ ПЛАНОВИ И ПРОГРАМИ ВО ОДДЕЛЕНСКАТА НАСТАВА

Здравјето и благосостојбата на децата се клучни фактори во процесот на растењето и развојот, кој се одвива во текот на раниот период на животот. Растот и развојот кај децата е паралелен и комплементарен процес. Но, сепак, растот се однесува на зголемување на тежината и висината, како и промена на големината на телото. Наспроти тоа, развојот се однесува на промените што настануваат во степенот на комплексноста во извршувањето на одредени функции и стекнување одредени вештини, каде што постепено се оди од поедноставни до посложени промени во учењето и совладувањето нови вештини во движењето на телото, во одржување на рамнотежата, во воспоставување на контрола на делови од телото, како и зајакнување на сензимоторната координација.

Гимнастиката е рангирана во сите наставни планови и програми на физичко и здравствено образование, на сите нивоа и во сите форми на школување, и тоа на таков начин што изборот на цели, содржини и стандарди на знаење е приспособен на степенот на развојот на ученикот. Во наставниот план и програма за основни училишта, поради професионалните заслуги на досегашните научни и теоретски знаења, во училишната настава посебно од 1 до 3 одделение гимнастичката програма може да се нарече почетна или основна гимнастика, со што се идентификува со фундаментален карактер и развојни карактеристики на децата од рана училишна возраст. На таа возраст важноста се фокусира на развојот на основните моторички способности, односно координацијата, рамнотежата, флексибилноста и основните форми облици на снагата, кои што подоцна ќе влијаат на здравиот и квалитетен живот на децата. Постепено со растењето и созревањето на децата, гимнастичката програма се проширува и надградува.

Под основна или почетна гимнастика се подразбира збир на едноставни моторни задачи во кои се вклучени гимнастички содржини. Кога се зборува за гимнастички содржини се мисли на гимнастички вежби, движења на гимнастички справи, над нив, преку нив или со помош на гимнастички справи и помагала, и движења чија намена е подготовка за учење на гимнастички елементи. Тоа е многу обемно подрачје со голем број на справи и помагала со неограничен број на можности за нивно совладување и употреба. За пример можат да се земат гимнастичките елементи кои се викаат прескоци (прескокнувања) и кои секогаш во смисла на успешно совладување претставуваат голем проблем за учениците и наставниците. Во основните училишта се изведуваат полесни и посигурни видови на прескокнувања, како што се згрчка и разношка. Со нивно учење се започнува дури во 5-то одделение, додека поедини фази на прескокнувања, како што се залетот, подготовка за суножен одраз, суножен одраз и доскокот се учат на помала школска возраст, односно во одделенската настава. Во тој период за да можат учениците успешно да ја совладаат техниката на прескокнување на одредени гимнастички елементи подоцна во повисоките одделенија, наставниците треба да ги оспособат така што ќе ги научат правилно со подготвителни вежби и предвежби кои влијаат на усогласеноста на движењата, со посебен акцент на првите три фази кои што ја сочинуваат основата на секој прескок. Притоа акцентот е на големиот број на повторување на специфични предвежби (за 3 фази), со што учениците би се подготвиле за посигурно учење во повисоките одделенија на згрчка и разношка и со тоа да се отстрани многу честата појава на страв при изведувањето.

Со овој пример се гледа дека за успешно спроведување на постапката на учење во наставниот процес, потребно е добро да се познава структурата како и способноста на умешноста на самиот наставник, да го испланира што подобро и поефикасно, а потоа и да го реализира часот по физичко и здравствено образование во кој во програмата се работи методска единица од спортската гимнастика.

ГОДИШЕН ГЛОБАЛЕН ПЛАН ЗА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Програмски теми		Број на часови
1.	Вежби за правилен физички развој и подготовка	10
2.	Атлетика	28
3.	Гимнастика и ритмика	30
4.	Основи на танците	16
5.	Основи на спортски игри – кошарка	6
6.	Одбојка	6
7.	Ракомет	6

8.	Фудбал	6
Вкупно:		108

Табела 1

Во одделенската настава во основните училишта, од вкупно 108 одделенски теми и целини, кои се предвидени и застапени во наставниот план и програма на предметот физичко и здравствено образование, 30 теми опфаќаат различни гимнастички содржини (табела 1).

Секако, големата застапеност на гимнастичките содржини во школските програми на предметот по физичко и здравствено образование е причината за нејзиното големо влијание на здравиот раст и развој на децата, а исто така и нејзините содржини значително ги задоволува општите и насочените цели на физичкото и здравственото образование. Важен факт кој влијае на значајноста на гимнастиката во наставниот план и програма во одделенската настава, е тоа што е исклучително соодветна за усвојување на основните бази на движечки структури кои се чуваат во моторните бази во облик на основна моторика неопходна за складно и ефективно движење и негова примена во секојдневниот живот.

Токму поради сето горе наведено спортската гимнастика и воопшто гимнастичките спортови се едни од најосновните спортски активности кои што треба да бидат застапени со поголем фонд на часови во наставата по физичко и здравствено воспитување во одделенската настава.

ОСНОВИ НА ГИМНАСТИЧКИТЕ СОДРЖИНИ – НИВНАТА УЛОГА И ЗНАЧЕЊЕТО ВО НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Во наставниот план и програма по физичко и здравствено образование во одделенската настава, одредени наставни теми се поделени во однос на битните карактеристики на одредени положби на телото и делови на телото, како и движења (техники) поделени во неколку групи и тоа: одење и трчање; скокање; фрлање; фаќање и гаѓање; тркалање; качување и симнување; ползење, висување, опирања; влечење и потскокнување, ритмички структури и игри. Во повеќето од наведените групи се наоѓа низа на теми кои се поврзани со гимнастичкиот спорт. Нивната улога и значење, особено влијанието на развојот на моторните способности и создавањето на база на моторни вештини, складно со главните карактеристики на гимнастичкиот спорт и дисциплините кои му припаѓаат, можат да се поделат на четири групи и тоа:

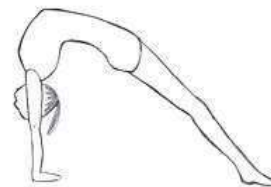
- Основа на акробатика
- Основа на прескок
- Основа на висови и упори на справите
- Основа на рамнотежните положби на подлога и ниски справи

ОСНОВИ НА АКРОБАТИКА

Акробатиката е дел од спортската гимнастика која ја сочинуваат разни гимнастички елементи. Гимнастичките елементи се изведуваат со контролирани и убаво обликувани движења. Една гимнастичка вежба треба да биде составена од елементи со различна тежина, меѓу себе поврзани со одреден ритам и динамика. Изведувањето на различни вежби на подлога ќе придонесат за развивање на силата на мускулите на нозете, рацете и рамениот појас, грбот и абдоменот. Посебно значење овие гимнастички вежби имаат за развојот на еластичноста на целото тело, координацијата, силата, рамнотежата и хаброста.



колути напред-назад



МОСТ

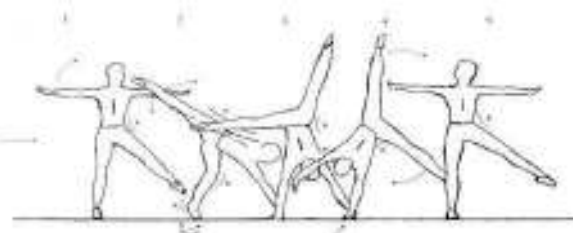
Почетното учење на делови од акробатските елементи со кои децата се среќаваат од прво до петто одделение во основните училишта, можат да се наречат акробатски почетоци. Целта на учењето на овој дел од програмата е совладувањето на основните положби на телото како и деловите на телото во мирување и движење. Со учењето на различни положби и движења низ подготвителните вежби, учениците ја стекнуваат основната и ја развиваат способност која понатаму ќе им го олесни учењето на акробатските елементи. Во овој дел од развојниот период се започнува со учење на основните и едноставни акробатски предвежби и елементи како што се: колут напред и колут назад, стој на лопатки - свеќа, мост, стој на раце и премет во страна (свезда), кои се основа на акробатското знаење.



Стој на лопатки - свеќа



Стој на раце



Премет во страна "свезда"

Една од најважните улоги на акробатиката е развојот на моторните способности, пред се на координацијата, силата, флексибилноста, рамнотежата и брзината. Акробатските елементи значително влијаат на способноста на движењето на телото во просторот со што се подобрува целокупната координативна моторичка способност. Тоа е способност која се рефлектира со вештини, движење и ориентација на целото тело и одредени делови од телото во просторот и во одредено време. Исто така со акробатиката преку наизменично активирање на одредени мускули и мускулни групи се развиваат сите видови на снага, од кои најзначајна е експлозивната снага. Акробатските елементи најмногу влијаат на развојот на силата на експлозивниот одраз како кај рацете така и на нозете. При изведба на одредени акробатски елементи многу е важна амплитудата во некои зглобови и зглобни состави за кои е одговорна моторичката способност наречена флексибилност. За изведба на

акробатските елементи е особено важна флексибилноста на карлицата како и на рамото и 'рбетот. Со тоа акробатиката значително влијае врз развојот на флексибилноста како една од најзначајните моторни вештини, бидејќи во школската гимнастика има најголемо влијание во спречувањето на повреди. Влијанието на рамнотежата произлегува од статичките акробатски елементи, кои со својата техники бараат одржување на стабилна рамнотежна положба. Рамнотежата е важна и при поместување на тежиштето на телото во просторот, како и при воспоставување на рамнотежна положба при доскок. Брзината пак, која се развива со акробатски елементи, неопходна е при изведувањето на замавот со рацете и нозете, при брзи промени на насоката (напред-назад) како и при поврзување на елементите.

Во процесот на совладување на акробатските вештини и елементи, учениците се стекнуваат и со други квалитети, бидејќи содржините во акробатиката овозможуваат развој на одлучност, мотивација, самоконтрола и избегнување на една од најчестите кочници, а тоа е стравот. Во основните училишта програмите од акробатиката се составени така што учениците постепено се навикнуваат и ги совладуваат основните структури на движење, кои меѓусебно се надградуваат, а воедно овозможуваат и го олеснуваат учењето на сложените и комплексни движења како гимнастичките, така и движењата во други спортски гранки.

ОСНОВИ НА ПРЕСКОК

Прескоците се многу комплексни вежби кои влијаат на развојот на координацијата, снагата и рамнотежата, па затоа и имаат широка и разновидна примена. Бидејќи овие вежби се изведуваат со залет и со одраз на двете нозе, се прескокнува преку справата која претставува просторна бариера или препрека со прескоците првенствено се развива усогласеното движење на сите делови од телото, а посебно усогласеноста на рацете и нозете, како и ориентацијата во просторот. Исто така, со изведбата на елементите преку прескокот се влијае на развојот на експлозивната сила на нозете (при изведба на одразот), рацете и рамената (при одразот со рацете од справата), динамички (преминот преку справата) и статички (доскокот) рамнотежата од справата.

Во наставата по физичко и здравствено образование во одделенската настава, не се влијае врз развојот на брзината, бидејќи залетот за згрчка и разношка мора да биде со таква брзина за скоковите да се изведат добро и сигурно. Преку изведување на прескоците на учениците им се овозможува да ги совладаат некои од препреките со кои се среќаваат и во својот секојдневен живот, како што се: совладувањето препреки со залет и одраз, доскоци од повисоки површини како и избегнување на препреки со помош на потпирање на рацете. Таквите видови движења се среќаваат и во други спортови, како што е кошарката, атлетиката, одбојката и др. Затоа и гимнастиката претставува една од темелните, основни и главни гранки во спортот. Со прескоците учениците го совладуваат и стравот, кој секако е присутен, за преминување на препреки и висини што им помага полесно снаоѓањето во секојдневниот живот.

Во одделенската настава не се учат во целост прескоците преку справата, туку учениците учат различни вежби, предвежби, техники и движења за понатамошно надградување, кои ќе им го олеснат прескокот преку справата. Подготвителните вежби и предвежби се првите чекори во учењето на скоковите на прескокот. Со нивна редовна примена се влијае на развојот на моторните способности кои се неопходни за изведба на скоро сите гимнастички елементи. Со нив се олеснува совладувањето на техниката на повеќе гимнастички елементи, а подготвителните вежби имаат широка улога: запознавање на справата и помошните справи со помош на кои учениците ја совладуваат техниката на прескокот (отскочна штица, шведска клупа, сандаци, душеци и справата наречена коњ – јарец); ги развиваат и моторните способности потребни за успешна изведба на прескокот и тоа: сила на нозете, рацете и рамениот појас, координација и рамнотежа, создавање чувство на движечка структура која се учи, а која воедно е применлива и во другите спортови; поврзување на залетот и одразот, суножни поскоци и доскоци и слично.

За разлика од подготвителните вежби, предвежбите се постапки со кои учениците ја учат специфичноста на секој елемент, и нивната улога е да ги подготват учениците за учење на одреден прескок. Тие се фокусирани на барањата кои ги наметнува техниката на индивидуалните прескоци и нивните фази.

ОСНОВИ НА ВИСОВИ И УПОРИ НА СПРАВИ

Денешните навики, брзиот живот и развој на урбанизација и модернизација на животот, секојдневното возење и седење ја намалуваат силата и способноста со која треба да се носи секој човек и која е потребна за здрав раст и развој на децата. Денес, се повеќе се зголемува бројот на учениците кои се со зголемена телесна маса и поткожно масно ткиво, а исто така и со недостаток на снага, особено на некои делови од телото како рацете и рамениот појас. Директна последица од тоа е што децата не можат да ја совладаат сопствената тежина на телото што ги прави несмасни и неспособни да уживаат во секојдневните весели движења и игри. Во наставата во училиштата, кај помалите деца сè уште може да се влијае на подобрување и одржување на моторичките способности како што се координацијата и снагата, па за таа цел во наставата по физичко и здравствено образование треба да се користат различни видови на справи за искачување, полигони на препреки и гимнастички справи на кои може да се изведуваат положби и елементи на висови и упори.

Гимнастичките справи на кои се изведуваат елементите и положбите на висови и упори се: карики, разбој, двовисински разбој и вратило. Овие гимнастички справи исто така се наменети и за развој на координацијата, статичка и динамичка рамнотежа и сила на целото тело особено на рацете и рамениот појас. Исто така тие можат да ги заменат природните препреки, но се наменети само за употреба во затворен простор. Но, во последно време се направени доста промени во школството и нивната употреба. Денес дури и во училиштата, детските игралишта, шеталишта, трговски центри, околу црквите дури и во градинките поставени се разни повеќенаменски справи за качување, лизгалки, нишалки, тобогани и разни полигони на кои можат да се изведуваат многубројни содржини од природните облици на движења, па се до положбите на висови и упори. На тој начин на децата им е овозможено да работат различни природни форми на движења вклучувајќи ги и висовите и упорите со што преку играта се влијае на развојот на моторните способности и без школски настани и програми. Но, исто така овие помагала имаат значајна предност во однос на тешките и непрacticalни но и доста скапи гимнастички справи, па се препорачани од одделенските наставници поради нивната лесна достапност. Движечките структури кои децата ги прават на овие помагала влијаат на развојот на силата, снагата, координација и рамнотежа, статичка и динамичка рамнотежа. Пред се влијаат на развојот на релативната сила, односно совладувањето на својата телесна тежина која е насочена на снагата на горниот дел од телото: рацете и рамениот појас до стомачните мускули. Поради динамиката и повторувањето на овие движења, главно се влијае на развојот на динамичката снага и тоа пред се од репетитивен тип. Од тие причини треба да се има на ум дека на повисоките и потешките деца им е потребна поголема сила за совладување на сопствената тежина отколку на лесните и ниски деца.

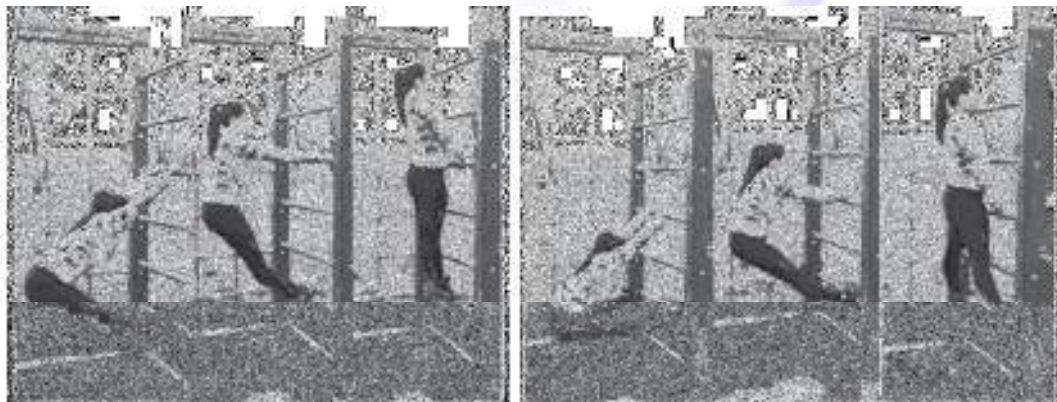
Со вежбање на справите исто така се развива општата координативна способност, ориентација во просторот и усогласено движење на целото тело, особено на рацете и нозете. Во овие вежби на физичка активност, координативните способности се поврзани со снагата, а помалку со брзината, освен во качувањето по јаже каде што децата често се натпреваруваат кој побрзо ќе успее.

Неопходно е да се напомене дека разните положби на висови влијаат на правилното држење на телото и децата треба постојано да се стимулираат секојдневно да ги користат содржините како на часот по физичко и здравствено образование, така и во слободното време на детските игралишта.

Учење на висови и упори на детските игралишта



Слика 1. Висови



Слика 2. Упори

ОСНОВИ НА РАМНОТЕЖА НА ТЕСНИ ПОВРШНИ

Гредата е гимнастичка справа која е наменета за развој на динамичката рамнотежа. Покрај гредата се користи и шведска клупа кои заедно служат како повеќенаменски справи, што значи дека може да се користат и за развој на други моторички способности.

Елементите и вежбите кои се изведуваат на овие две справи не се поврзани само со гимнастиката, туку на нив може и да се оди, лази, провлекува како и да се прескокнуваат, односно може да се изведуваат разни движења со цел подобрување на моторните способности на децата во одделенската настава.

Ако движењата се вршат на греда или на клупа тогаш ученикот се наоѓа во лабилна рамнотежна положба. Тоа е вид на рамнотежа каде тежиштето на телото е над површината на потпирање и тоа е единствениот начин на кој телото ја одржува рамнотежа. Најголемото влијание за одржување на рамнотежа зависно од тежината и видот на вежбата што се изведува, ја има самиот поединец кој е вршител. Самата тежина на ефикасната изведба зависи од цврстината, ширината и висината на справата и видот на движење кое се изведува.

Рамнотежата е многу значајна моторичка способност, како во спортот така и во секојдневниот живот, ја користиме свесно или несвесно, во движење или мирување. Увежбаната статичка и динамичка рамнотежа е силно поврзана со координацијата и силата, односно со усогласеноста на движењата на телото со одредени делови од телото, и се развива од рана возраст на децата (седење, лазење, одење). Во текот на растот и развојот на децата, тие несвесно сами избираат како ја зголемуваат својата рамнотежна способност, па често можеме да ги видиме како одат по рабовите од тротоари, разни клупи, разурнати стебла и сл. Двете претходно споменати справи (греда, шведска клупа) се наменети за употреба во затворен простор и се сметаат за замена на природни пречки.

При вежбање на гредата, главната задача на учениците е да ги изведат елементите без губење на рамнотежата. Битно е во изведбата да не постојат долги прекини и паузи за учениците да не треба многу да размислуваат за изведување на движењата. Целта на вежбите на греда во наставата се повеќе наменски. При вежбањето првенствено се влијае врз развојот на статичка и динамичка рамнотежа. Елементите кои се изведени се исто така елементи за развој на силата и тоа пред се на мускулите на трупот кои се одговорни за правилно држење на телото, а со тоа и лесно одржување на рамнотежата. Елементите во кои што е застапена рамнотежата првенствено се користат во подготовката на учење на нови потешки гимнастички елементи, но исто така се добри и во примената на другите спортови како што се лизгањето, скијањето итн.

ЗАКЛУЧОК

Физичкото и здравствено воспитание во системот на одделенската настава претставува дел од воспитно – образовниот процес како единствена целина. Како комплементарен дел на севкупното воспитание, физичкото воспитание придонесува за развојот на личноста преку примена на разновидните средства со кои се влијае на човекот во целина, а не само на човековото тело.

Иако содржините на физичкото воспитание и образование, начинот на нивната реализација и ефектите кои се постигнуваат, доминантно се насочени кон сегментот на моторичкиот развој, самата поставеност на целите и нивната операционализација низ образовните, функционалните и воспитните задачи укажуваат на влијанието на ФВО врз севкупниот развој на децата и неминовноста од примената на гимнастичките содржини уште од најраната возраст, односно во одделенската настава.

Во конкуренција на голем број на спортови и нивните содржини, очигледен е големиот број на содржини од гимнастиката што укажува на нејзиното значење и нејзината применливост во основниот образовен процес на децата во одделенската настава. Може да се каже дека гимнастиката има важна улога во оспособувањето на учениците за самостојно вежбање заради поквалитетен живот и развојот на основните моторички способности.

Основната гимнастика е едноставна и разнолика со сигурни движечки задачи кои се темелат на природните облици на движење кои се спроведуваат преку игра и забава. Нема дете кое што не посакало да се тркала, да виси, да се провлекува итн. Со таков пристап на децата им се овозможува да го спознаат своето тело, да станат вешти, а воедно и да ја развијат способноста за полесно да ја изучуваат техниката на гимнастичките елементи во

повисоките одделенија. Посебно внимание треба да се обрне на сигурноста на децата и неминовното чување и помагање при изучувањето на гимнастичките елементи.

ЛИТЕРАТУРА

Živčić Marković, K., Stibilj – Batinić, T., Badić, A. (2010). Osnove učenja preskoka u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. U: V.Findak. Zbornik radova 19. Ljetne škole kineziologa R Hrvatske (598-604). Zagreb:Hrvatski kineziološki savez.

Živčić, K. (2007). Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Živčić Marović, K., Milčić, L., Fišter, M. (2014). Prirodni oblici kretanja - osnove učenja bazičnih gimnastičkih elemenata. U: Findak, V. (ur.), *Zbornik radova 23. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske* (str. 490-496). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Stibilj – Batinić, T., Živčić Marković, K., Badić, A. (2010). Primjena grede u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. U: V.Findak. Zbornik radova 19. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (557-563). Zagreb:Hrvatski kineziološki savez

Kamenka Živčić Marković (2010) The role and significance of gymnastics in lower primary school classes.



Кондиција