

МЕТОДСКА ПОСТАПКА НА ОБУЧУВАЊЕ НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ КОВРТЉАЈ НАЗАД ОД ПОЛОЖБА НА УПОР ПРЕДЕН ДО ПОЛОЖБА НА УПОР ПРЕДЕН НА ВРАТИЛО



УДК: 796.414.2

Катерина Спасовска

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

Александар Ацески

АПСТРАКТ

Вежбите на справи имаат големо влијание врз човечкиот организам, но неоспорен е и фактот дека тие бараат голема ангажираност и стручност од наставникот кон реализација на наставата.

Вратилото е една од најспектакуларните од шесте машки дисциплини, односно гимнастички справи. На пречката се изведуваат различни вежби како ковртљаи (вртежи), наупори, вртења, скокови, салта, саскоци и др. Ковртљаите кои во нашиот труд се предмет на интересирање се дефинирани како гимнастички елементи каде што телото се врти напред-назад во сагитална рамнина, околу фронталната оска. Тоа се кружни движења каде што телото од почетна положба на потпор или упор, преку положба на вис, со замав на нозете, повторно се доведува до положба на потпор или упор. Пример: ковртљај назад или напред од положба на упор преден на вратило или на ниска претка на двовисински разбој, ковртљај напред или назад од положба на упор јавајќи и др.

Клучни зборови: гимнастички справи, вратило, ковртљај назад

METHOD PROCEDURE FOR LEARNING OF THE GYMNASTIC ELEMENT THE BACK HIP CIRCLE FROM THE POSITION (TO UPOR BEFORE THE UPPER BEFORE) THE HORIZONTAL BAR

Katerina Spasovska, Aleksandar Aceski

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

ABSTRACT

Practice exercises have a major impact on the human organism, but the fact that they require great engagement and expertise from the teacher to the realization of the teaching is indisputable.

Horizontal bar is one of the most spectacular of the six male disciplines, that is, gymnastics. On the obstacle there are various exercises how kovrtqai (revolutions), naupori, spins, jumps, salts, saskoci, etc. The chests that in our efforts are an object of interest are defined as gymnastic elements where the body turns back and forth in a sagittal plane around the frontal axis. These are circular movements where the body from the initial position of the limb or stop, through the position of the visor, with the sweep of the legs, is again led to the position of a backbone or an abutment. Example: turn backward or forward from the position of the upor before the shaft or the low attachment of the double-loop loom, turning forward or backward from the position of the resistor by rising, and so on.

Key words: gymnastics shaft, horizontal bar, the back hip circle

ВОВЕД

Во наставата по физичко образование во основните и средни училишта во нашата држава предвидена е програма по спортска гимнастика на шест справи за машки и на четири справи за женски. Но, кога станува збор за успешно реализирање на ваквата настава, многу од училиштата се соочуваат со недостаток на материјални услови, а тие се едни од примарните услови кои го оневозможуваат тоа. Затоа наставниците се соочени со предизвикот да најдат начин како корисно да ја изведат предвидената програма.

Во одредени училишта постојат функционални справи, но поради незаинтересираност или незнаење на наставникот се занемарени и се прикажуваат како неисправни. Во други средини, пак, иако материјално непоткрепени, работат наставници кои покажуваат интерес и афинитет кон програмата и со својата креативност успеваат да реализираат определени елементи и движења користејќи ги училишните дворови, душеци, конструкции за кошаркарски табли, стебла од дрва и т.н. Така, наставникот треба да ја планира програмата според постојните материјални услови во училиштето и притоа да ја има предвид заедничката структура на движење на гимнастичките елементи од една или повеќе справи.

Вежбите на справи имаат големо влијание врз човечкиот организам, но неоспорен е и фактот дека тие бараат голема ангажираност и стручност кон реализација на наставата, а со неефикасниот систем на контрола на работата на училиштата е дојдено до состојба физичката култура да не биде на ниво и да не ги решава задачите што се поставени пред неа.

Вратилото е една од најспектакуларните од шесте машки дисциплини, односно гимнастички справи. Гимнастичките елементи-состави се изведуваат на пречка во форма на прачка со должина од 240 см и поставена на висина од 255 см. На пречката се изведуваат различни вежби: поместувања, ковртљаи (вртежи), наупори, вртења, скокови, салта, саскоци и др. Во нашиот труд предмет на интерес се ковртљаите кои се дефинирани како гимнастички елементи каде што телото се врти напред-назад во сагитална рамнина, околу фронталната оска. Тоа се кружни движења каде што телото од почетна положба на потпор или упор, преку положба на вис, со замав на нозете, повторно се доведува до положба на потпор или упор. Пример: ковртљај назад или напред од положба на упор преден на вратило или на ниска претка на двовисински разбој, ковртљај напред или назад од положба на упор јавајќи и др.

МЕТОДСКА ПОСТАПКА ЗА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ КОВРТЉАЈ НАЗАД ОД УПОР ПРЕДЕН ДО УПОР ПРЕДЕН НА ВРАТИЛО

Имајќи ги предвид структурата и техничката изведба на овој елемент, нивото на моторните способности и претходните знаења на децата, во процесот на учење ќе се примени аналитичкиот метод, каде што ќе се применат предвежби со цел да се совладаат потребните положби и движења, како и правовремено активирање на потребните мускулни групи.

Предвежби за совладување правилна положба на телото и движења во олеснителни услови, активирање на потребни мускулни групи во исправена положба со рацете покрај телото.

1. Нишање-клацкање на под со палка во рацете

Во упор стоејќи на подлога со палка во рацете во приручување, поместување на телото кон назад-напред и враќање во почетна положба (сл. 1). Целта на оваа предвежба е да се совлада насоката на движење на телото со правилна положба на телото и рацете, односно активирање на потребните мускулни групи на трупот и на рацете.



Слика 1.

Од иста положба на подлога (сл. 2), спуштање наназад на душек до хоризонтала, со што се совладува насоката на движењето, задржувањето на телото во исправена положба, главата кон градите, стапалата стегнати едно покрај друго, рацете исправени, стегнати и привлечени покрај телото.



Слика 2.

Здобивање осет и ориентација за положбата на телото во овој елемент во отежнати услови, односно на справа.

3. Во положба на упор преден на вратило - двовисински разбој (сл. 3) со помош се изведуваат истите движења како и на подлога, клацкање напред-назад во отежнати услови, односно на гимнастичка справа вратило или двовисински разбој.



Слика 3.

4. Свеќа

Задржување на положба во свеќа на подлога на големи душеци, пилатес-топка и на прачка-притка на вратило - двовисински разбој (сл. 4).

Целта на оваа предвешба е да се почувствува положбата на телото после поминувањето на долната вертикала и се подготвува за отворање замав со нозете кон горе и назад.



Слика 4.

5. Доведување до положба на свеќа

Од положба на упор преден со телото движење наназад и доаѓање до положба на свеќа со чување и помагање (сл. 5). Целта на оваа предвешба е иста како во претходната, само што овде движењата наместо во олеснителни услови на подлога, се изведуваат на справа.



Слика 5.

6. Ковртљај назад со помош, без одниш

Изведување ковртљај назад од упор преден до упор преден, без одниш со чување и помагање, повторувајќи го неколку пати без прекин и со зголемување на брзината (сл. 6). Може да се стави и сунѓер помеѓу стапалата или, пак, под брадата со цел да се внимава на положбата на главата и стапалата. Успешно совладаните наведени движења ќе им овозможат на поквалитетните деца да продолжат со изучување на техниката на повисоко ниво, односно елементот да се изведува преку стој на раце.



Слика 6.

7. Совладување на одниш

Од положба на упор преден одниш со фиксирање, чување и помагање (сл. 7).

Целта на оваа вежба е тежиштето на телото да се подигне на поголема висина, од каде што ќе се користи позитивното влијание на Земјината тежа и ковртљајот ќе се изведе со поголемо забрзување.



Слика 7.

8. Одниш и спуштање до хоризонтала

Од положба на упор преден одниш, враќање до притка и продолжување со вртење околу притката (ковртљај назад) сè до хоризонтала во исправена положба со чување и помагање (сл. 8).



Слика 8.

9. Целосна изведба на елементот од положба на упор преден, одниш ковртљај назад до положба на упор преден, со и без сунѓер помеѓу стапалата, самостојна изведба (сл. 9).

Од вежбачот се бара после однишот да се врати во почетната положба (упор преден) без да го намали забрзаното движење на телото. Од таа положба телото испружено ротира наназад со исправени раце во лактниот зглоб.

При изведување на оваа вежба, на вежбачот треба да му се објаснат можностите за намалување или зголемување на брзината на ротирање на телото. Доколку при изведбата се добие поголема ротација од потребната (поради повисок одниш), а треба да се задржи положбата на упор преден, тогаш со дополнително и максимално испружување на телото наназад и со силен фат на вратилото, се зголемува отпорот, а се намалува и контролира брзината на ротација на телото. Доколку ротацијата е со мала брзина, тогаш со поголемо или помало свиткување во карличниот зглоб телото ќе ротира со поголема брзина, а телото ќе ротира со помала брзина ако е помалку свиткано во карличниот зглоб. По потреба, ротацијата на телото ја регулира асистентот.



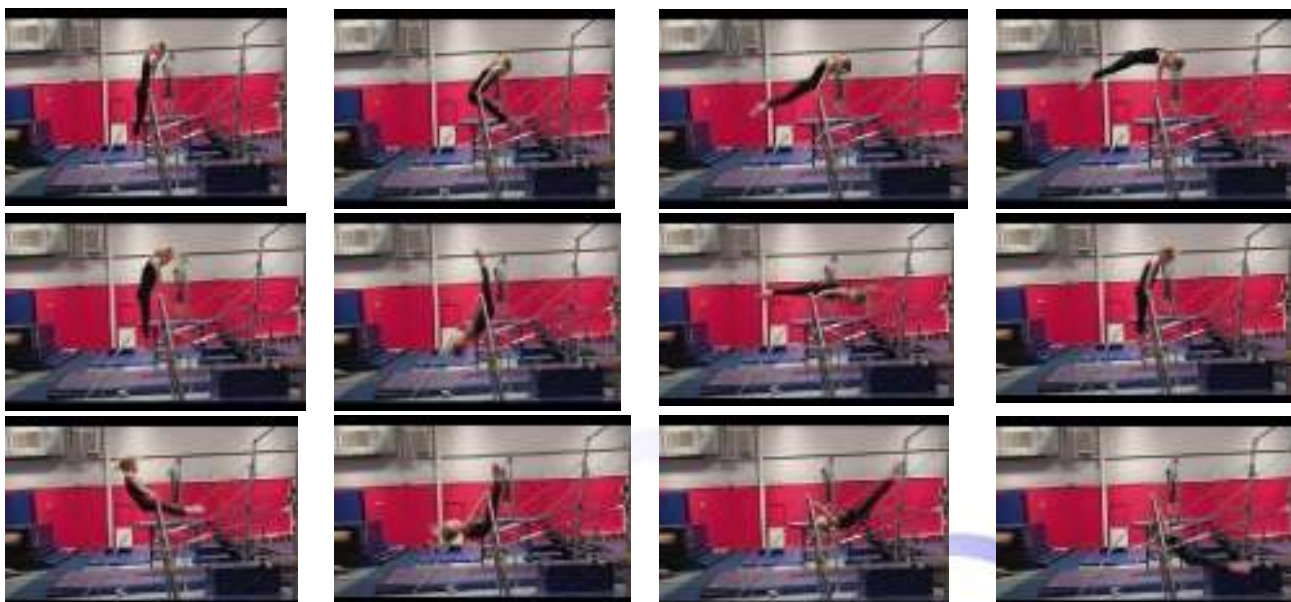
Слика 9.

10. Целосна изведба на елементот од положба на упор преден, одниш ковртљај назад со спуштање на подлога, односно поврзано со подметен саскок без вртење (сл. 10).

11. Кога елементот ќе се изведе технички исправно, потоа може да се поврзува со други елементи во состав (узмав, ковртљај назад, подметен саскок на ниско вратило, двовисиснски разбој).

На високо вратило се поврзува ковртљај назад со другите научени елементи (наупор склопено, ковртљај назад, подметен саскок итн.).

Неопходно е да се спомене дека вака совладаната техника е наменета за поквалитетните ученици кои потоа ќе можат да продолжат со учење, односно совладување на ковртљај назад преку стој на раце.



Слика 10.

4. ЗАКЛУЧОК

Секој поединец располага со различни способности и знаења. Овие разлики, а особено претходно стекнатите знаења, ја наметнуваат потребата од примена на различни подготвителни вежби со различен редослед на изведување. Што значи дека основна задача на подготвителните вежби е олеснување на процесот на учење на гимнастичките елементи.

За таа цел наставникот бара вежби што се полесни за изведување и се идентични со движењата од крајната техничка изведба, притоа внимавајќи и на индивидуалните карактеристики на вежбачот.

Значи, изборот на предвежби и редоследот на нивната примена ќе зависи од сложеноста на техничката изведба на гимнастичкиот елемент и од моторичките способности на поединецот.

Освен правилниот избор на подготвителни вежби во процесот на учење на нови гимнастички елементи, големо значење има и степенот на совладаноста на поединечните движења со подготвителните вежби. Базичните вежби, кои се дел од правилната техничка изведба на елементот и без кои не може да се изведе елементот, треба да се совладуваат на повисоко ниво. Од тие причини подготвителните вежби кои ги содржат примарните базични извршни движења треба да се совладуваат на повисоко ниво.

Основни правила во методиката на обучување на гимнастичките елементи:

- Да се изврши избор на методи за обучување.
- Да се утврди базичната вежба за успешност во обуката.
- Да се изберат подготвителни вежби чии број ќе зависи од сложеноста на структурата на елементот што се обучува.
- Да се објасни чувањето и помагањето.
- Изборот на вежби треба да се врши според индивидуалните карактеристики на децата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Митевски, О. (2008, Скопје), Методика во спортска гимнастика
2. Митевски, О. (2010, Скопје), Практикум по спортска гимнастика
3. Velickovic S., Petkovic E., Ilic S. (2008,Nis): Sportska gimnastika2-Metodika
4. https://hr.wikipedia.org/wiki/%C5%A0portska_gimnastika
5. GymTactics Videos: Bounce Gymnastics Girls Team
6. <https://youtu.be/CUrSRYX9m3g>
7. https://youtu.be/pk_cDUZmQCI