МЕТОДСКА ПОСТАПКА НА ОБУЧУВАЊЕ НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ СТОЈ НА РАЦЕ НА ПАРТЕР ЗА ПРЕДУЧИЛИШНА И ЗА УЧИЛИШНА ВОЗРАСТ

УДК: 796.412.24-053.4/5

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

Дарко Каланоски
Александар Ацески

АПСТРАКТ

Стој на раце е гимнастички елемент кој се применува со ученици на сите возрасти и категории на гимнастичари од машки и од женски пол. Иако по својата структура е релативно едноставен елемент, сепак во процесот на учење треба да се посвети поголемо внимание.
Затоа при изборот на предвежбите треба да се има предвид нивото на моторните способности на децата, нивниот интерес и условите за безбедна работа. Да се внимава дечињата на оваа возраст да го научат овој елемент на повисоко ниво со помал број на грешки.

Клучни зборови: гимнастички елемент, стој на раце, партер, предучилишна и училишна возраст.

METHODICAL APPROACH FOR LEARNING HANDSTAND ON FLOOR FOR PRESCHOOL AND SCHOOL CHILDREN

Katerina Spasovska, Darko Kalanoski, Aleksandar Aceski
Faculty of Physical Education, Sport and Health, Skopje
Ss. Cyril and Methodius University – Skopje

ABSTRACT

Handstand is a gymnastic element which is applied by students of all ages and categories of the gymnasts of both male and female gender. Although a relatively simple element by its structure, still, in the process of learning it should be paid greater attention. Therefore, in the selection of pre-exercises for learning this skill, one should take into account the level of motor skills of children, their interest and conditions for safe exercising. It is recommended that children of this age should learn this skill proficiently with minimal errors.

Key words: gymnastic element, handstand, floor exercise, preschool and school age

ВОВЕД

Стој на раце претставува гимнастички елемент каде што телото се наоѓа во лабилна рамнотежна положба балансирајќи ја рамнотежата на телото со рацете. Во основниот стој на раце, телото се држи исправено со максимално испружени раце при што рацете се оддалечени една од друга во ширина на раменскиот појас. Постојат многу видови стој на раце, но за секој од нив потребно е изведувачот да поседува добри способности за балансирање на телото и сила во горниот дел од телото (рацете). Разни видови стој на раце се изведуваат на различни справи во спортската гимнастика, а може да претставува и поврзувачки дел (елемент) од некоја гимнастичка изведба и состав на повеќето од предвидените гимнастички справи. Кога се изведува на партер, елементот може да се изведува од повеќе почетни положби и тоа со замав со една нога, суножно одразување или со извлекување. Во нашиот труд ние ќе ја објасниме методската постапка каде што елементот се изведува со една нога.

Интересно е да напомниме дека овој гимнастички елемент има примена и во многу други спортови, како на пример во акро танцувањето, ритмичката гимнастика, чиерлидинг (навивачки групи), циркус, јога и главно во спортската гимнастика. Во брејк танцот постојат повеќе видови стој на раце кои се нарекуваат „freeze“ позиции или во превод смрзнувачка положба каде што танчерите изведуваат некаква креативна форма на телото стоејќи на раце. Исто така стој на раце може да се најде и во олимписките скокачко-нуркачки дисциплини, а и во натпреварувањата кога пливачите прават различни елементи во вода со нозете надвор (еден вид стој на раце).

Во понатамошниот текст ќе наведеме дел од најбитните предвежби од методиката кои се потребни да се совладаат за да може успешно да се изведе гимнастичкиот елемент стој на раце. Исто така ќе наведеме и кои вежби се потребни за зајакнување на мускулите на рацете и контрола на балансот на телото за успешна изведба на елементот. Кога сте наставник или тренер корисно е да ги знаете следниве наведени совети и предвежби за работа со деца од 4,5 или 6-годишна возраст. Освен тоа, од многу битен карактер е загревањето пред изведбата на стој на раце така што ќе ви предложиме и комплекс од вежби за загревање пред негова изведба. Сето тоа би било залудно ако не знаеме кои мускулни групи се активираат додека се прави овој елемент, па затоа ќе ве запознаеме и со нив. Стој на раце е елемент кој би го совладал секој вежбач со правилни инструкции.

СТОЈ НА РАЦЕ ЗА ПРЕДУЧИЛИШНА И ЗА УЧИЛИШНА ВОЗРАСТ

Загревање

Слика 1

Кога во наставниот план и програма во наставата по физичко и здравствено воспитување имаме задача да ги научиме учениците да го направат гимнастичкиот елемент

стој на раце, најпрво треба да им се истакне важноста од загревањето на организмот, особено да бидат добро истегнати и загреани зглобовите на дланките и на стапалата. Да се истегнат добро прстите на дланките држејќи ги во позиција истегнати спрема назад неколку секунди, кружење со стапалата, како и да се олабават рамената и грбот (сл. 1).

Вежби кои можете да ги правите за зајакнување на мускулите и за зголемување на силата потребни за стој на раце

За да се здобијат децата со сила за да може телото да се задржи во положба во стој на раце, една од вежбите кои би биле корисни за нас се подигнувањето на вратило и правењето на склекови.

Учениците се обидуваат да ја подигнат главата над шипката од вратилото при правењето на оваа вежба (сл. 2).

Слика 2

Кога се работат склековите треба да се внимава телото на дечињата да биде исправено и свиткувањето во лактите треба да биде околу 90 степени (сл. 3). Ако им е тешко да прават нормални класични склекови, тогаш нека ги постават колената на подлогата и нека прават таканаречени „женски склекови“. Обрнете им внимание на тоа да нема никакви свиткувања при правењето на склековите, туку да го држат телото исправено.

Слика 3

Исто така треба да го вежбаат и трупот за да се здобијат со сила доволна за изведба на елементот стој на раце, правејќи абдоминални вежби како „кружно задржување“. Во оваа вежба рацете се поставуваат напред и нозете се подигаат нагоре. Рамената и нозете треба да бидат подигнати над подлогата, а главата спрема напред. Трупот треба да биде стегнат спрема напред и да се задржи оваа положба што подолго (сл. 4).

Слика 4

Друга добра вежба за здобивање на сила е таканаречената „plank“ или „штица“ позиција. За да ја изведат оваа вежба треба подлактниците да се постават на подлогата и да се подигнат на прстите од стапалата во исправена позиција (сл. 5). Обрнете внимание стомачните мускули да им бидат стегнати додека се во оваа позиција и да ја задржат оваа позиција колку што можат повеќе.

Слика 5

Предвежби

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 кога ќе се применат предвежби со цел да се совладаат потребните положби и движења, како и правовремено активирање на потребните мускулни групи.

Предвежби за совладување на правилна положба на телото и движења во олеснителни услови, активирање на потребни мускулни групи

Предвежба 1

Во исправена положба, главата во продолжение на трупот со рацете исправено кренати над глава се прави исчекор со одразната нога (сл. 6).

Предвежба 2

Од иста положба на подлога (сл. 7), спуштање нанапред на душеци до хоризонтала – Т позиција со што се совладува насоката на движењето, рацете исправени, стегнати и главата во продолжение на трупот. Со замавната нога се замавнува кон назад.

Предвежба 3

На подлога, легнати на стомак со исправени и со стегнати раце и нозе се задржува таквата положба (сл. 8). Целта на оваа предвежба е да се совлада правилната положба на телото, на рацете и на нозете.

Слика 6

Слика 7

Слика 8

Предвежба 4

Од исправена положба се прави исчекор со одразната нога, а во рацете се држи палка или слично (сл. 9). Со двете раце држејќи го стапчето се потпира на ѕидот до

хоризонтала (Т-позиција), а со другата нога замавнува кон назад задржувајќи ја во вис. Целта е да се добие претстава за движењето при изведбата стој на раце со што се совладува насоката на движењето, како и активирањето на потребните мускулни групи.

Слика 9

Предвежба 5

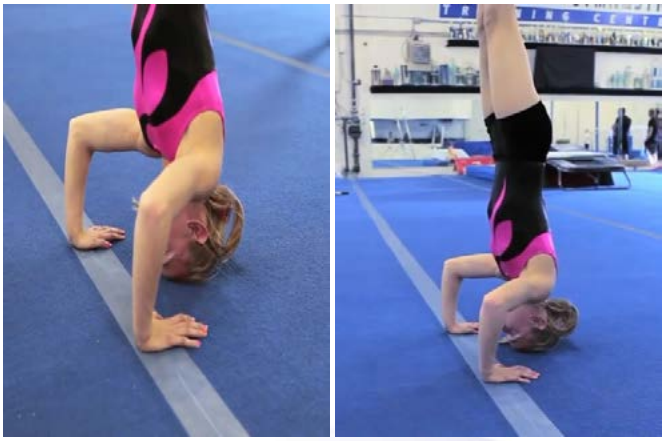
Од иста положба на подлога (сл. 10) се поставуваат две парчиња лист на душекот каде што треба да се постават рацете. Се претпоставува дека тука е жешко и може да се изгори, па затоа од децата се бара изведбата на претходната вежба да се изведе повторно и побрзо, но без палка. Одразната нога останува на подлогата, а со другата замавна нога се замавнува кон горе и назад што е можно повисоко со што се овозможува и одразната нога да се одвои од подлогата и да се дојде до некој таканаречен „отворен стој“. Целта на оваа предвежба е да се добие претстава за експлозивноста при изведувањето на стој на раце со исправени нозе и раце каде што наставникот или тренерот се обидува да го задржи во правилна положба телото на вежбачот. Тренерот или помошникот асистира со тоа што го задржува вежбачот во вис и гледа дали нозете му се стегнати и при враќањето во првобитната положба внимаваат рацете да им бидат покрај главата.

Слика 10

Здобивање на осет и ориентација за вертикалната положба на телото во овој елемент (одржување на лабилна рамнотежна положба)

Предвежба 6

Исто така балансот може да се контролира преку правење стој на глава на мека подлога или на ѕид (сл. 11). За оваа предвежба рацете и главата треба да бидат поставени на подлогата така што меѓу главата и рамената да се формира триаголник. Полека тежината на телото се префрла спрема напред за да се крене до стој на глава и постепено се исправаат нозете кон горе во вис. На почетокот елементот се работи со чување и со помагање, а потоа сами. На децата им се потенцира да ја задржат оваа позиција неколку секунди.



Слика 11

Ако децата не можат веднаш да ги исправат нозете, тогаш прво нека се обидат да ја прават оваа предвежба држејќи ги нозете свиткани во колената и потпрени на лактите (сл. 12). Потоа нека го пронајдат својот баланс и полека нека ги кренат нозете во вис. Нека ја држат главата на подлога и грбот исправен и нека ја задржат оваа позиција колку што е можно повеќе. Потоа нека се вратат во првобитната положба полека и постапно следејќи ги истите чекори, но наназад.

Слика 12

Предвежба 7

Половичен стој на раце при што нозете се поставени на висока подлога свиткани во половина, а рацете, раменскиот појас и трупот се максимално испружени како во целосниот стој на раце (сл. 13). Целта на оваа предвежба е да се активираат мускулите на рацете и на трупот.

Слика 13

Предвежба 8

Од истата положба како и претходната вежба се работи половичен стој на раце сè до пронаоѓање на вертикалата со едната нога, односно едната исправена нога се подигнува во вис (сл. 14). Целта на оваа предвежба е да се научи насоката на движењето при изведбата на елементот.

Слика 14

Предвежба 9

Стој на раце со лицето свртени спрема душекот или ѕидот

Од положба на предна потпора на подлога, покрај ѕид или душек, почнувајќи со рацете подалеку од потпирачот, стапалата ги креваат до највисоката точка на душекот (сл. 15) со чување и со помагање. Рацете се поставени што поблиску до душекот или до ѕидот.

Слика 15

Предвежба 10

Следната предвежба е целосен стој на раце со исправени нозе и раце каде што наставникот или тренерот се обидува да го задржи во правилна положба телото на вежбачот (сл. 16). Исто така му помага и при враќање во првобитната положба. Најчесто се држи кај колената со цел да не дојде до искривување на нозете или се држи за половина да не се свитка телото. При враќањето се внимава на рацете – да се правилно поставени покрај главата.

Слика 16

Предвежба 11

Истата предвежба се повторува самостојно на душек или на ѕид (сл. 17).

Кога го изведуваат елементот на ѕид децата нека пробаат да ги одлепат нозете од ѕидот неколку секунди, па повторно нека ги потпрат на ѕидот. Исто така можат овој елемент да го прават и со помош при што наставникот или другарчето ги држи нозете во вис за да не го изгубат балансот при правењето на стој на раце. Полека додека напредуваат со силата потребна за стој на раце можат да ги користат и душеците како поддршка за држење на рацете исправено со цел да не им биде премногу напорно на почетокот така што рацете се поставуваат под душекот. Ако рацете ги постават под душекот, тогаш поддршката е на

предниот дел од подлактницата, а ако рацете се поставени на душекот тогаш поддршката е на задниот дел од подлактницата.

Слика 17

Предвежба 12

Истата вежба како претходната, но сега со помош на другарче кое им става ливче хартија меѓу нозете со цел да не се одвојуваат и да останат споени за да се стекне навика за положбата на нозете (сл. 18).

Слика 18

Предвежба 13

Следен чекор е тоа што вежбачот прави стој на раце, а наставникот/тренерот го задржува во таа положба и ги исправа грешките во целост како треба да биде положбата во стој на раце (сл. 19).

Слика 19

Предвежба 14

Последна вежба е изведување на стој на раце во целина без никаква асистенција, помош и потпора (сл. 20). Го прави елементот стој на раце и се спушта без задршка, обрнувајќи повеќе внимание на правилната изведба и на правилното враќање во првобитната почетна положба.

Слика 20.

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

Постојат многу видови стој на раце, но за секој од нив потребно е изведувачот да поседува добри способности за балансирање на телото и сила во горниот дел од телото (рацете).

Стој на раце се изведува во многу спортови на пример во: акро танцувањето, ритмичката гимнастика, чиерлидинг (навивачки групи), циркус, јога и главно во спортската гимнастика. Разни видови стој на раце се изведуваат на различни справи во спортската гимнастика, а може да претставува и поврзувачки дел (елемент) од некоја гимнастичка изведба и состав на повеќето од предвидените гимнастички справи.

Токму поради неговата широка примена како во спортската гимнастика така и во другите спортови неопходно е уште од најрана возраст да се совлада на повисоко ниво.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Budilovsky, Joan; Adamson, Eve (2000). The complete guide to yoga (2 ed.). Penguin. p. 179. ISBN 978-0-02-863970-3. Retrieved 11 April 2011.*
2. Jump up^ *"Different Styles of Handstands". Retrieved 2010-09-29.*
3. Jump up^ *"Is it harmful to be upside down?". news.bbc.co.uk. 24 September 2008. Retrieved April 2012.*
4. https://www.youtube.com/watch?v=osjTfOQe7Rw&feature=youtu.be
5. https://www.youtube.com/watch?v=_jWvT4yp1NQ&feature=youtu.be
6. https://www.youtube.com/watch?v=-_QSikqTMCs&feature=youtu.be
7. https://www.youtube.com/watch?v=YON2XcHdc0M&feature=youtu.be
8. Митевски, О. (2000). Методика по спортска гимнастика. Факултет за физичка култура - Скопје.