НАТПРЕВАРУВАЧКИ И ПОМОШНИ САЛИ И СПРАВИ ВО ЖЕНСКА СПОРТСКА ГИМНАСТИКА



УДК: 796.412.2-055.2

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

Александар Ацески
Владимир Вуксановиќ

АПСТРАКТ

Спортската гимнастика е еден од најстарите олимписки спортови. Тоа е спорт кои што изобилува со најразновидни и сложени движења многу повеќе од кој било друг спорт. Тешко е да се наведат сите можности и бројот на елементите како и нивните комбинации во спортска гимнастика, затоа што сме сведоци дека таа се збогатува секоја година за десетина нови елементи и стотици нови комбинации.
Токму поради наведеното во овој труд ќе посветиме посебно внимание на натпреварувачките и помошните гимнастички справи, (според пропозициите на FIG) кои што на гимнастичарите им овозможуваат многу побрзо и полесно да ги обучат и усовршат се посложените нови гимнастички елементи. За жал многу од овие помошни справи во нашата држава се многу малку застапени, а некои од нив воопшто и ги нема. Затоа ние тука ќе посветиме поголемо внимание на сите тие справи, барем преку пишаниот и сликовит текст да им бидат достапни и да бидат во тек со новините на оние кои што го практикуваат и сакаат овој спорт.

Клучни зборови: натпреварувачки гимнастички справи, помошни гимнастички справи, ФИГ.

COMPETITION AND AUXILIARY HALLS AND EGUIPMENT IN WOMEN'S SPORTS GIMNASTICS

Katerina Spasovska, Aleksandar Aceski, Vladimir Vuksanovikj
Faculty of physical education, sport and health, University – Ss. Cyril and Methodius" – Skopje, Macedonia

ABSTRACT

Sports gymnastics is one of the oldest Olympic sports. It is a sport that abounds in a wide variety of complex movements much more than any other sport. It is difficult to list all the possibilities and the number of elements as well as their combinations in sports gymnastics, because we are witnessing that it is enriched every year for a dozen new elements and hundreds of new combinations.
Due to the above, in this paper we will pay special attention to competitive and auxiliary gymnastic equipment, apparaturs (according to FIG propositions) which allow gymnasts to train and improve their new gymnastic elements much faster and easier. Unfortunately, many of these auxiliary devices in our country are very little represented, and some of them do not exist at all. Therefore, we will pay more attention to all those devices, at least through the written and pictorial text to be available to them and to be up to date with the novelties of those who practice this sport.

Key words: competitive gymnastic equipment, auxiliary gymnastic equipment, FIG.

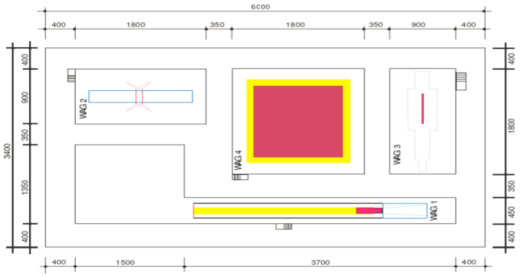
ВОВЕД

Спортската гимнастика е најпознатата и најпопуларна гранка на гимнастиката. Се дели на машка и женска гимнастика кои се разликуваат по бројот на натпреварувачките дисциплини. Бројот на дисциплини и редоследот на тренинг за машка спортска гимнастика бил дефинирана во 1952 година на 15-те Олимписки игри во Хелсинки, а на 16-та Олимпијада во Мелбурн во 1956 година биле дефинирани дисциплините за женската спортска гимнастика. Женската спортска гимнастика е спорт каде што гимнастичарките изведуваат гимнастички вежби во четири гимнастички дисциплини: прескок, двовисински разбој, греда и партер. Овака дефиниран редослед на гимнастичките дисциплини е задржан до денес и се нарекува Олимписки редослед.
Според основната дефиниција спортската гимнастиката е спорт во кој што елементите се вреднуваат според претходно пропишани правила, дефинирана со бодовниот правилник на FIG. Заради таквиот специфичен услов во спортската гимнастиката на техничката подготовка се посветува поголемиот дел од времето со основна цел насочена кон совладување на техниката на елементите и нивна корекција до автоматизација на најсовршено ниво.

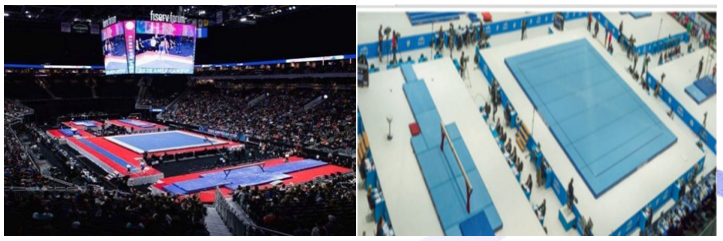
Токму поради сето тоа спортската гимнастика во светот доживува неверојатни резултати, гимнастичарите се посилни од кога било порано и се разгибани флексибилни исто како и девојките. Ново конструираните помошни справи им овозможуваат на гимнастичарките да поминуваат повеќе време во воздухот, па се добива впечаток дека летаат врз нив и над нив, а слетуваат на нив како на „аеродром“. Женската гимнастика нималку не заостанува зад машката гимнастика. Иако подоцна се развила, денес можеме да кажеме дека апсолутно ја достигна машката гимнастика, а во некои сегменти дури ја има и претекнато. Во последните две децении посебно е присатен прогностичкиот развој, а на методиката на обучување се става посебен акцент. Методика-тоа е всушност збир на процедури и конструкција на справите, соодветни помошни справи и помагала со цел да се олесни совладувањето на движењата на справите, со справите и со помош од нив. Секако во трудот наведени се справите и дел од помошните справи кои што можат да се најдат во подобро опремените гимнастички сали низ Европа и Светот.

НАТПРЕВАРУВАЧКИ И ТРЕНАЖНИ САЛИ – СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Гимнастичките сали се поделени во сали за натпреварување и за тренинг.
а) Салите за натпревари се условени со правилата на FIG, а нивниот распоред бара значително поголем простор и димензии на салата (60 х 34 м), но исто така и кревање до специјално уреденият подиум висок 70 см;
б) тренажните сали - просториите за обука се условени од димензиите на справите, така што тие не можат да бидат помали од 5,5 m во висина заради Круговите, должина од 25 м - поради залетот за прескок и ширина од 12м како резултат на активната површина на Партерот.



Слика 1. Натпреварувачки подиум –спортска гимнастика жени ФИГ



Слика 2. Натпреварувачка сала на AMERICAN CUP 20020



Слика 3. Подготовка на подиум за натпреварување (жени)



Слика 4. Тренажна сала во Загреб 2019, најдобра во овој дел од Европа

НАТПРЕВАРУВАЧКА СПРАВА – ПАРТЕР

Вежбањето на партер треба да вклучува претежно акробатски скокови во комбинација со други гимнастички елементи: елементи на сила, рамнотежа, стоења на раце, кореографски комбинации кои се поврзани во една хармонична и ритмичка целина и се одвиваат во рамките на наменетата површина од 12м x12m.

Гимнастичкиот подиум е составен од еластична подлога покриена со тепих. Еластичната подлога е составена од 66 елементи со големина 1200 x 2200 x 72мм. Елементите се изработени од иверица шпер плоча и еластични улошки. Панелите,односно плочите меѓусебно се спојуваат. Димензиите на партерот се 14 x 14 m, а натпреварувачката површина е 12x12 m и е обележана со бела лента или како натпреварувачка површина со различна боја во однос на остатокот од површината. Натпреварувачкиот партер како и сите други останати справи мора строго да ги почитува регулативите на FIG (да одговараат на прописите на ФИГ).



Слика 5. Димензии на натпреварувачката површина на партер според ФИГ; партер поставен во натпреварувачки услови,; елементи на партерот

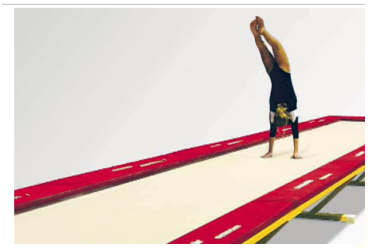
Помошни справи за обука и усовршување на вежбите на партер

При обучување на акробатските елементи со цел да се олесни одразот и стварање на подобри услови за полесно постигнување на потребната фаза на лет се користат повеќе помошни справи кои што имаат голема еластичност. Справи кои што го олеснуваат одразот со нозете и туркањето со рацете во голема мерка го поедноставува процесот на обучување, бидејќи тогаш се става акцент на техничката изведба на елементот, а не на одразот и туркањето кои што во почетните фази на обука може да биде еден од факторите кој што ќе ја ремети успешната изведба. Меѓу тие справи, како поскапи варијанти во помошни справи за обука и усовршување на вежбите на партер спаѓаат:

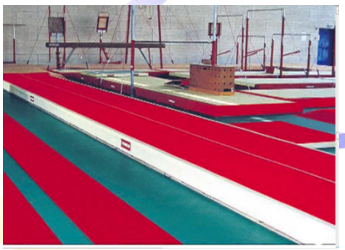
а) акробатска трамполина
б) акробатска стаза
в) стази наполнети со компримиран воздух

Како поевтина варијанта може да се користат и

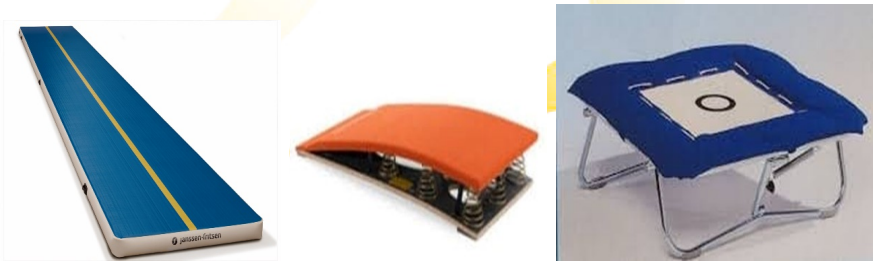
- Мали трамполини
- Одскочни даски



Слика 7. акробатска трамболина



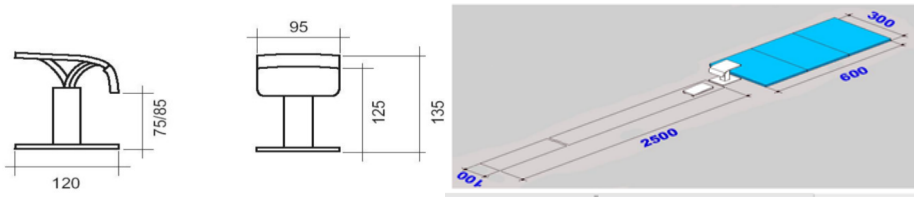
Слика 8. акробатска стаза



Слика 9. Стази наполнети со компримиран воздух, одскочна даска, мали трамболини

НАТПРЕВАРУВАЧКА СПРАВА – ПРЕСКОК

Димензиите на натпреварувачката справа и патеката за прескок:
Висина на прескокот за машките на сениорски и јуниорски натпреварувања изнесува 135 см, а за женските 125 см.Димензиите на борилиштето е 600х300, а висината на подлогата за доскок е 20 см.+ додатни душеци од 5 см. Меѓутоа во нашите сали ретко се користат новоконструираните прескоци.



Слика 10. Димензии на натпреварувачки прескок

Тренингот на прескок не би можел да се реализира без одскочната даска кои се разликуваат по нивната тврдина, односно еластичност.

При обуката на сложените прескоци често може да биде пропратена со повреди, особено при доскокот. За таа цел прескокот, односно местото каде што треба да биде доскокот се поставува во гимнастичка јама (јама наполнета со сунѓери). Гимнастичките јами се така конструирани да можат да ги амортизираат падовите и опасните доскоци. Со тоа се намалува можноста од повреди и се овозможува гимнастичарката да се концентрира на техниката на изведување без да размислува од можностите за повреда.

Во врвната гимнастика одредена група на прескоци се изведуваат при наскок свртени со грб кон прескокот и при тоа перцепцијата на одразната површина-одскочната даска е отежнато со што се загрозува безбедноста на гимнастичарката. Со цел да се заштитат при вакви прескоци се користи заштитната крагна. Изведувањето од оваа група прескоци на натпреварите не е дозволено без заштитната крагна.



Слика 11. Прескокот кој што беше користен за време на СП во Антрепен 2013

Помошни справи за обука и усовршување на вежбите на прескок

За да биде успешно реализиран процесот на обучување и усовршување на прескокот најнеопходни се следниве справи:

а) одскочна даска
б) монтажен прескок
б) душеци во облик на прескок
г) надградба влошка за прескок
в) крагна за прескок



Слика 12. Одскочна даска



Слика 13. Монтажен прескок



Слика 14. Душеци во облик на прескок



Слика 15. Надградба влошка за прескок



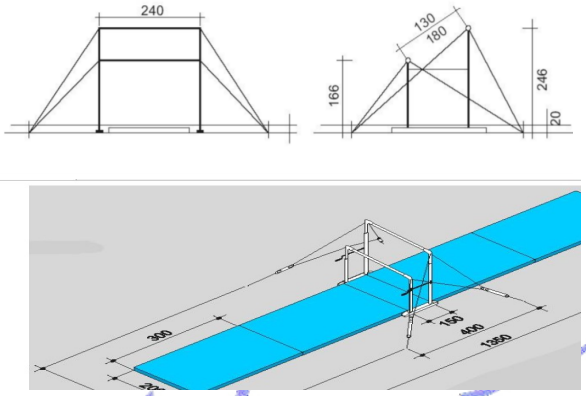
Слика 16. Заштитна крагна без, со одскочна даска, поставена во натпреварувачки услови



Слика 17. Гимнастичка јама (базен) за обучување на доскокот на елементите на прескок

НАТПРЕВАРУВАЧКА СПРАВА - ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ

Димензиите на натпреварувачката справа и борилиште на двовисински разбој: Висината на горната притка од тлото е 245 см., а на долната е 165 см., додека оддалеченоста помеѓу притките може да се движи од 130 см. до 180 см. Димензиите на просторот за двовисински разбој се 1300x200см., а дебелината на доскокот е 20 см.+ 5см. додатни душеци. Начинот на поместување на притките, односно оддалеченоста помеѓу нив се регулира со посебен механизам. Интересно е да напоменеме дека двовисинскиот разбој доживеал најмногу трансформации од сите справи во спортската гимнастика.



Слика 18. Димензии на двовисински разбој според ФИГ

Помошни справи за обука и усовршување на вежбите на двовисински разбој

Во методиката на обучување на елементите на двовисински разбој се подразбира користење на самата натпреварувачка справа, но воглавно во завршната фаза. Во текот на обучувањето за поголем број од вежбите потребно е да се прилагоди висината, па затоа е неопходно да се има вратила кој што ја имаат оваа можност. Може да бидат подесувачки-монтажни и подесувачки-усадни вратила.



Слика 19. Вратила – притки со прилагодлива висина

Во помошни справи за обука и усовршување на вежбите на двовисински разбој спаѓаат:
а) разни заштити на притките и
б) еластичен тренажер



Слика 20. Разни заштити на притките

Увежбувањето на елементите кои што се изведуваат од позиција од став на раце се врши на ниски вратила и притки.



Слика 21. Ниска притка со помошни гуми

Бидејќи постои можност да се удри со нозете или со друг дел од телото во притката, кај различни изведувања се користат специјални заштитни душеци кој што се поставуваат одозгора на притката.



Слика 22. Заштитен душек за двовисински разбој и вратило

При чувањето на елементите каде што има пуштање и повторно фаќање за справата-притката и за саскоците се користи системот со појаси, канапи, кои што се закачени над вратилото за обучување.



Слика 23. Систем за чување и помагање при елементите на „пуштање"

Некои од тренерите го користат и системот за олеснување на обучување на некои елементи на овие справи. На сликата е прикажан системот за обука на елементот наупор усклопно.



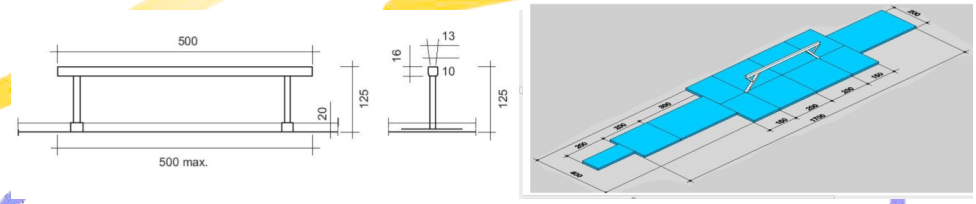
Слика 24. Систем за обучување на наупор усклопно



Слика 25. Платформа за тренерот, јама за обучување на елементите со пуштање и факање, саскоци

НАТПРЕВАРУВАЧКА СПРАВА – ГРЕДА

Димензиите на натпреварувачката справа и просторот: Должината на гредата е стандардно од 500 см.,а ширина од 10 см. Натпреварувачката висина е 125 см од тлото.Горната површина е специјално еластично обработена и тапацирана со вештачка кожа која го спречува лизгањето.



Слика 26. Димензии на греда според ФИГ

Помошни справи за обука и усовршување на вежбите на греда

За вежбањето на греда неопходна е посебна систематичност и постапност во методиката на обучување. Изведувањето на елементите на натпреварувачка греда е последната етапа во обучувањето.

Неопходно е да напоменеме дека секоја вежба-елемент на греда треба прво добро да се усвои на : партер, на линија, трака со дебелина 3-10 см.(имитација на греда) ниска греда, клупа, средна греда, висока греда со проширување и обезбедување, висока греда во натпреварувачки услови.

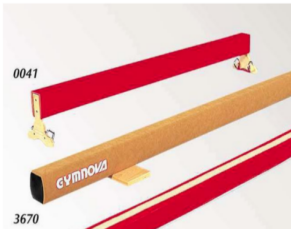
Во помошни справи за обука и усовршување на вежбите на греда спаѓаат:

а)подметачи за греда

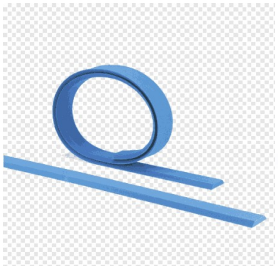
б) ниски и средни греди



Слика 27. Подметачи за греда



Слика 28. Ниски и средни греди





Слика 29. Трака и приземна греда

Поголемиот дел од гредите имаат можност за подесување на висината, така што во методиката на обучување може да се прилагодат според потребата на методската постапка.



Слика 30. Натпреварувачки подесувачки греди

Имајќи го во предвид стравот кој што се јавува при вежбањето на оваа справа, особено од движењата наназад, гредата се обезбедува со дополнителни душеци.



Слика 31. Греда во дополнително обезбедени услови

Откако ќе се усвојат, научат елементите на ниска греда се преминува на натпреварувачка висина, но која што исто така прво е обезбедена со душеци од страна.



Слика 32. Душеци за дополнително обезбедување на висока греда

Можно е при крајот на обучувањето да се прошират критичните места на гредата со што ќе се прошири површината на потпирање. Ова најчесто се користи за доскоците на греда. Имајќи ја во предвид тврдината на гредата, доскоците на гредата дополнително можно е да се амортизираат со душеци-надградби специјално конструирани за таа намена.



Слика 33. Специјални душеци-уметоци,надградби за амортизирање на доскоците



Слика 34. Проширување на гредата со специјални душеци-навлаки, надградби

ЗАКЛУЧОК

Во развојот и напредокот на една гимнастичарка покрај таа самата, голема улога игра тренерот кој мора да биде стручен и кадарен, но и условите во кои што се работи, особено со каква опрема располага салата. Тренингот на гимнастичарката е долг, исцрпувачки се со цел за да може да се совлада техниката и заради тоа потребено е да се вложи многу труд за разлика од кај некои други спортови. Бидејќи кариерата на гимнастичарките е кратка, тие своите најдобри резултати ги постигнуваат некаде до својата 25-та година, потоа нивната форма опаѓа, иако не е исклучок и после 25-тата година да имаат врвни резултати. Затоа е неопходно во процесот на обучување и усовршување на елементите да се имаат сите овие помошни справи со што ќе им се олесни и убрза процесот на совладување на сложената техника на гимнастичите елементи.

ЛИТЕРАТУРА

www. fig - gymnastics.com
www. spieth - gymnastics.com
www. janssen – fritsen. Com
https://www.spieth-gymnastics.com/product-detail-spieth-en/fifty-fifty-equipment/
https://shop.gymnova.com/en/
Спортска гимнастика 1, Саша Величковић, Београд 2018 год.