Факултет за физичко образование, спорт и здравје при Универзитетот "Св. Кирил и Методиј" во Скопје.

КОНДИЦИЈА

Стручно списание за физичко образование, спорт и здравје

ISSN 1857 - 9620 (Print)
ISSN 1857 - 8196 (Online)
Година 9, Број 17, 2022.



Оливера Наковска-Бикова
Photo: Macedonian Paralympic Committee

ИЗДАВАЧ:

Факултет за физичко образование, спорт и здравје

Главен уредник:

Ленче А. Величковска

Уредници:

Борче Даскаловски
Андријана Мисовски

Уредувачки одбор:

Вујица Живковиќ
Роберт Христовски
Душко Иванов
Јоско Миленкоски
Зоран Радиќ
Александар Туфекчиевски
Милан Наумовски
Гино Стрезовски
Жарко Костовски
Орце Митевски
Георги Георгиев
Ицко Ѓорговски
Горан Ајдински
Лидија Тодоровска
Горан Ајдински
Лена Дамоска
Небојша Марковски
Даниела Шукова Стојмановска
Ванчо Поп-Петровски
Иван Анастасовски
Горан Никовски
Митричка Џ. Старделова
Илија Клинчаров
Александар Ацески
Серјожа Гонтарев
Руждија Калач
Александар Симеонов
Катерина Спасовска
Владимир Вуксановиќ
Наташа Мешковска
Зоран Поповски
Слободан Николиќ
Влатко Неделковски
Томислав Андоновски
Горан Милковски
Лазар Нанев
Жикица Тасевски
Бранко Крстевски
Славица Новачевска
Јана Каршаковска Димитриоска
Ристо Стаменов
Сашо Тодоровски
Марко Стевановски
Лука Поповски

Уредувачки совет:

Milan Žvan, (Republic of Slovenia)
Matej Tuešek, (Republic of Slovenia)
Lubiša Lazarević, (Republic of Serbia)
Dejan Madić, (Republic of Serbia)
Milovan Bratić, (Republic of Serbia)
Saša Milenković, (Republic of Serbia)
Miodrag Kocić, (Republic of Serbia)
Igor Jukić, (Republik of Croatia)
Angel Ric (Spain)
Luka Milanović, (Republic of Serbia)
Josip Maleš, (Republic of Croatia)
Duško Bjelica, (Montenegro)
Ljudmil Petrov (Republic of Bulgaria)
Munir Talović (BIH, Sarajevo)
Izet Rađo (BIH, Sarajevo)
Milan Čoh (Republic of Slovenia)
Munir Talović (BIH, Sarajevo)
Borislav Obradović, (Republic of Serbia)
Jelena Obradovi, (Republic of Serbia)

Технички уредник

Александар Ацески

Лектура

Дарко Темелкоски

Печати:

Бомат графикс

Тираж:

100 примероци

Адреса:

ул. “Димче Мирчев“ бр. 3

1000 Скопје

П. ФАХ. 681/ тел. 389 (0) 2/3113 654

Кондиција (ISSN 1857-9620) претставува стручно спортско списание во кое се објавуваат наслови поврзани со општествените, биомедицинските, природно-математичките, хуманистичките науки во контекст на спортот, физичкото образование, спортскиот менаџмент, спортската инфраструктура, спортската информатика, рехабилитацијата, рекреацијата, спортското новинарство, спортскиот маркетинг, спортската психологија, спортската исхрана, спортската медицина, биомеханиката и многу други.

С О Д Р Ж И Н А

1. ХИГИЕНА НА ТЕЛОТО КАЈ СПОРТИСТИТЕ (4)
2. ВОСПОСТАВУВАЊЕ НА СТРАТЕГИЈА ЗА СПОРТ ЗА ПОГОЛЕМА ПРОФЕСИОНАЛНОСТ (10)
3. ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ ВО СЛОБОДНОТО ВРЕМЕ КАЈ МОМЧИЊАТА И ДЕВОЈЧИЊАТА НА ВОЗРАСТ ОД 15 ДО 18 Г. (15)
4. АНАЛИЗИ НА ЕЛЕМЕНТИ НА УДАРИ, БЛОКАДИ И БОРБЕНИ СТАВОВИ НА УЧЕНИЧКИТЕ ТЕКИОКО И ХЕИАН КАРАТЕ КАТИ (21)
5. ПЕШАЧЕЊЕТО КАКО ОСНОВНА ФОРМА НА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ (27)
6. СТРУКТУРНА АНАЛИЗА НА ЕДЕН МИКРОЦИКЛУС ВО ПОДГОТОВКА ЗА ДИСЦИПЛИНАТА ФРЛАЊЕ КОПЈЕ КАЈ СТЕФАН АЦКОВСКИ (34)
7. ПРИМЕНА НА ОДРЕДЕНИ АКРОБАТСКИ ЕЛЕМЕНТИ ВО РИТМИЧКАТА ГИМНАСТИКА (39)
8. АНАЛИЗА НА ФУДБАЛСКАТА ИГРА ВО КОНТЕКСТ НА ФИЗИЧКАТА ПОДГОТОВКА (49)
9. ПРИМЕНА НА УРЕДОТ ЗА МЕРЕЊЕ НА ДОФАТНА ВИСИНА ВО БИОМЕХАНИЧКАТА ДИЈАГНОСТИКА (54)

Кондиција

ПРИМЕНА НА ОДРЕДЕНИ АКРОБАТСКИ ЕЛЕМЕНТИ ВО РИТМИЧКАТА ГИМНАСТИКА



УДК: 796.417

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
Фиона Конџели

АПСТРАКТ

Гимнастиката е еден од најстарите олимписки спортови каде што учесниците се натпреваруваат во различни дисциплини. Ритмичката гимнастика е дел од „друштвото“ на гимнастичките спортови и по спортската гимнастика е најпопуларниот тип гимнастика.
Ритмичката гимнастика е вид гимнастика која се заснова на танц и ритам и бара огромна флексибилност, координација и прецизност. Со оглед на тоа што во ритмичката гимнастика вежбите се изведуваат во придружба на музика, не е чудно што мнозинството од популацијата што се занимава со овој спорт се жени.
Една гимнастичка вежба треба да биде составена од ритмички и акробатски елементи со различна тежина, меѓусебно поврзани со одреден ритам и динамика.
Акробатските елементи што се применуваат во ритмичката гимнастика се естетски движења пренесени од спортската гимнастика. Од акробатските елементи во ритмичката гимнастика најчесто се користат варијантите на колутите напред и назад, варијантите на мост напред и назад, варијантите на стоење на раце, премети напред и назад, премет во страна, „ѕвезда“ со две и на една рака итн. Акробатските елементи во ритмичката гимнастика треба да се изведуваат без запирање и нарушување на континуитетот на вежбата и се комбинираат користејќи ги реквизитите (топка, лента, јаже, чуњеви, обрач) во движење.

Клучни зборови: акробатика, ритмичка гимнастика, реквизити.

APPLICATION OF CERTAIN ACROBATIC ELEMENTS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Katerina Spasovska, Aleksandar Aceski, Fiona Konxheli
Faculty of physical education, sport and health,
University – Ss. Cyril and Methodius” – Skopje, Macedonia

ABSTRACT

Gymnastics is one of the oldest Olympic sports where participants compete in different disciplines. Rhythmic gymnastics is part of the "society" of gymnastic sports and is the most popular type of gymnastics after sports gymnastics.
Rhythmic gymnastics is a type of gymnastics, which is based on dance and rhythm and requires tremendous flexibility, coordination and precision. Given that in rhythmic gymnastics the exercises are performed to the accompaniment of music, it is not surprising that the majority of the population involved in this sport are women.
A gymnastic exercise should be made up of rhythmic and acrobatic elements of different weights connected to a certain rhythm and dynamics.
The acrobatic elements used in rhythmic gymnastics are aesthetic movements transferred from sports gymnastics. Of the acrobatic elements in rhythmic gymnastics, the variants of the front and back circles, the front and back bridge variants, the handstand variants, front and back flips, side "star" flips with two and one hand, etc. are most often used. Acrobatic elements in rhythmic gymnastics should be performed without stopping and disrupting the continuity of the exercise and are combined using props (ball, ribbon, rope, clubs, hoop) in motion.

Key words: acrobatics, rhythmic gymnastics, props.

ВОВЕД

Дали е тоа танц, уметност или е спорт? Во реалноста тоа е единствена комбинација на најдоброто од сите три света. Ритмичката гимнастика е спорт што беспрекорно ги поврзува спортот и уметноста, класичниот балет со највисоко ниво на спортско мајсторство во ракување со реквизити (топка, чуњеви, лента, обрач и јаже). Елеганцијата и грациозноста се нејзиниот главен белег со најразновидни можни форми на скокови, балансирање, пируети и елементи на екстремна флексибилност, подвижност, едноставно кажано – движења со извонредна убавина со екстремен физички напор и издржливост. Суштината на ритмичката гимнастика е самоизразување. Во отсуство на исклучително тешки акробатски елементи кои се користат во спортската гимнастика, движењата во ритмичката гимнастика се елегантни, експресивни, прецизни и грациозни. На спортистите им е потребен целосен опсег на флексибилност низ целото тело, покрај експлозивната снага. Спортистите покажуваат координација и кохезија при користењето на реквизитот со ритмичка сензибилност додека преземаат акробатски ризици со техничка прецизност.

Слично како и во спортската гимнастика каде што гимнастичките состави на партер се изведуваат со музичка придружба, и во ритмичката гимнастика сите вежби, односно композиции се изведуваат со задолжителна придружба на еден или повеќе музички инструменти. Покрај одличната подготвеност на гимнастичарката, важно е и знаењето и креативноста на тренерот и кореографот. Она што се бара од ритмичарката е да „раскаже приказна“ на убедлив и карактерен начин, во време и простор, изведувајќи различни тежини со телото (од 4 основни групи: скокови, рамнотежни положби, пируети и елементи на екстремна подвижност и флексибилност), и тоа постојано придружено со најразлични реквизити (топка, чуњеви, лента, обрач и јаже). Самиот состав треба да има елементи кои мора да бидат што е можно поразновидни во однос на формата, типот, амплитудата, насоката, брзината...

Натпреварите во ритмичка гимнастика се одвиваат во две различни дисциплини: поединечна и групна конкуренција (ја сочинуваат пет натпреварувачки). Ритмичките гимнастичарки се натпреваруваат на површина од 13x13 квадратни метри со музичка придружба. Неопходна е хармонија помеѓу гимнастичарката, реквизитот и музиката со мајсторство и танцови компоненти за да се постигне избалансиран состав. Реквизитот мора да се користи со двете раце, да се исфрли во воздух и да се држи во постојано движење.

Поврзаноста помеѓу ритмичката гимнастика и акробатиката

Иако и двата вида се обединети со едно име гимнастика, ритмичката и спортската гимнастика имаат многу разлики. Разликите помеѓу спортската и ритмичката гимнастика се:

Популацијата – во спортската гимнастика, односот меѓу гимнастичарите и гимнастичарките е еднаков, додека во ритмичката гимнастика бројот на гимнастичарките е многу поголем во однос на машките гимнастичари. Развојот на машката ритмичка гимнастика сè уште е во пораст, а најразвиена е во Азија.

Се разбира, тоа не е чудно бидејќи флексибилноста е многу поважна и понеопходна во ритмичката гимнастика, а со оглед на тоа што жените се пофлексибилни по природа, очекувано е да има повеќе спортистики што го практикуваат овој спорт.

Покрај тоа, следнава причина е исто така важна за популацијата.

Реквизити – во спортската гимнастика гимнастичарките вежбаат на гимнастички справи (партер, двовисински разбој, греда, прескок), додека кај ритмичката гимнастика елементите се изведуваат со разни реквизити (топка, лента, обрач, чуњеви и јаже) на подиумот.

Музика – вежбите во ритмичка гимнастика мора да се изведуваат со музика, додека во спортската гимнастика само жените изведуваат вежби на партер придружени со музика, затоа и најголемиот број гимнастички елементи што се применуваат во ритмичката гимнастика се токму од акробатиката.
Во продолжение на трудот ќе бидат прикажани најчесто применуваните акробатски елементи во ритмичката гимнастика преку примери со некои од реквизитите што се користат при нивната изведба.

Примена на одредени акробатски елементи во ритмичката гимнастика

Од акробатските елементи што се применуваат во ритмичката гимнастика најчесто се користат варијантите на колут напред и назад, варијантите на стоење на раце, премет во страна или попознат како „ѕвезда“ со две и на една рака, на подлактица итн. Акробатските елементи во ритмичката гимнастика треба да се изведуваат без запирање и нарушување на континуитетот на вежбата, гимнастичкиот состав и притоа користејќи ги реквизитите (топка, лента, јаже, чуњеви и обрач) во движење.

Колут напред

Колут напред и неговите варијанти (згрчено, разножно и суножно) е гимнастички елемент кој според структурата на движењата спаѓа во групата на лесни елементи. Во ритмичката гимнастика, пред изведувањето на овој елемент, обично реквизитот се исфрла во воздух. Овој елемент е можеби и најупотребуван во гимнастичките состави и може да се применува по исфрлање во воздух на сите реквизити (топка, лента, обрач, чуњеви, јаже). На пример, во овој случај може да бидат чуњевите кои се поврзани меѓу себе, односно ги држиме во едната рака. По изведени неколку чекори или галоп, чуњевите се држат на дланката. Со активирањето на мускулите на раката, таа почнува да се движи нагоре и ги исфрламе чуњевите во предвидената насока. Од положба на упор, клечејќи со концентрична контракција на плантарните флексорите во горниот скочен зглоб и концентрична контракција на испружувачите во зглобот на коленото, колкот и трупот, се врши испружување на телото кон напред. Рацете се поставуваат поблиску или подалеку од стапалата, а истовремено се врши одраз со нозете. Со помош на внатрешните и надворешните сили телото ротира кон напред сè до завршна положба, односно клечејќи до упор. Како друга варијанта, крајната позиција (завршната фаза) може да биде во шпага, во исто време исфрлените чуњеви се фаќаат со двете раце.
Најчести грешки што можат да се направат при изведба на овој елемент се: неправилна почетна положба, недоволно одразување со нозете, неправилно поставување на рацете, исфрлање на чуњевите (или друг реквизит) во погрешна насока, недоволно брзо изведување на колутот напред, што доведува чуњевите да не може да се фатат со рацете навремено.
Друга варијанта на овој елемент е така што елементот се изведува разножно, односно со раширени нозе, а наместо чуњеви како реквизит можеме да ја користиме топката и наместо да се исфрли можеме само едноставно да ја пуштиме да се тркала додека ние го изведуваме елементот. При изведбата на овој елемент треба добро да се усогласи брзината на изведување со тркалањето на топката бидејќи доколку е многу бавно или многу брзо доведува до тоа да не може да се фати топката.

Исто така, друга варијанта на овој елемент е така што нозете се исправени во текот на изведување на овој елемент, а топката може да се држи меѓу стапалата.

Колут назад

Правилно совладаната техника на овие елементи претставува основа за изведување на елементите што се изведуваат со отворање на нозете нагоре и наназад. Затоа во процесот на учење треба да се посвети повеќе време на усовршување на овие елементи. Правилното и навремено поставување на рацете, активирањето на потребните мускулни групи, при испружувањето во зглобот на колкот и испружувањето на рацете се основна цел при совладување на техниката на колутите назад. Моментот на отворање со нозете се менува во зависност од тоа која варијанта се изведува.

Од стоечка положба, топката се држи на дланка, се потклекнува и вежбачката ја испушта топката на подот, но во овој случај кон назад. Од почетна положба упор клечејќи, со активирање на мускулите испружувачи во горниот скочен зглоб и во зглобот на коленото, тежината на телото се пренесува кон назад, надвор од површината на потпирање со нозете. Користејќи го позитивното влијание на силата на Земјината тежа, телото во згрчена положба забрзано се движи наназад и надолу. Движејќи се назад, вежбачот седнува на подлогата и продолжува да ги приближува натколениците кон градите потпирајќи се на задниот дел на трупот со главата напред, а дланките се поставува покрај главата со палците завртени кон вратот.

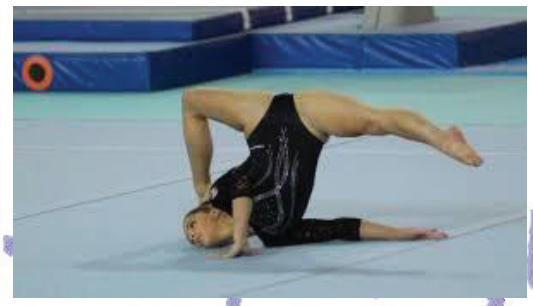
Со претходно постигнатото забрзување и отворање со нозете по вертикалата со мала амплитуда, телото се врти околу дланките поставени на подлогата. Кога тежиштето на телото ќе ја помине вертикалата, тежината на телото треба целосно да се пренесе на рацете и со позитивно влијание силата на Земјината тежа, телото продолжува да се движи назад. Во исто време се врши испружување на рацете со активирање на мускулите флексори во зглобовите на прстите и зглобот на дланката и екстензорите во зглобот на лактот. За зголемување на ротацијата на телото кон назад потребно е активирање на мускулите испружувачи на главата, а мускулите флексори на трупот со статичка контракција го задржуваат трупот во свиткана положба. Во крајната положба топката се прифаќа со двете раце од подлогата.

Најчести грешки што можат да се направат при изведба на овој елемент се: неправилна почетна положба, недоволно свиткување на трупот и нозете, недоволно одразување со нозете, неправилно поставување на рацете, прерано или предоцна се отвора со нозете по вертикалата, тркалање на топката многу бавно или многу брзо, што доведува до тоа да не може да се фати топката навремено.

Исто како и кај колутите напред така и кај колутите назад постојат неколку варијанти. Друга варијанта на овој елемент е така што елементот се изведува разножно, односно со раширени нозе, како и со исправени нозе, односно суножно. При изведбата на овие елементи треба добро да се усогласи брзината на изведување со тркалањето на топката бидејќи доколку е многу бавно или многу брзо доведува до тоа да не може да се фати топката.

Колут назад преку рамо

Можеби меѓу еден од најприменуваните елементи кога станува збор за колутите назад е елементот колут назад преку рамо.
Од почетна положба во потпор, седејќи или стоејќи на двете нозе, се доаѓа до потпор седејќи каде што нозете и трупот заземаат положба од 90°. За да се задржи таа положба, потребно е активирање на мускулите флексори во карличниот зглоб, во слабинскиот и во градниот дел на трупот со статичка контракција.
Од таа положба со активирање на мускулите испружувачи на трупот и со позитивно влијание на силата на Земјината тежа трупот паѓа наназад и надолу. Кога вежбачот со трупот ќе допре на подлогата, нозете продолжуваат да се движат наназад сè додека нозете и трупот не заземат положба со агол од околу 45°. Во исто време додека трупот се движи кон назад, главата и горниот дел од трупот се поставуваат во страна, спротивно од страната на која врши испружување со нозете и со трупот, рацете се шират, каде што едната рака која е во спротивната страна од главата ја држи лентата и продолжува да прави кругови, а другата рака го амортизира движењето. Од правилно заземената положба, со активирање на мускулите екстензори во зглобот на колкот со концентрична контракција, се врши испружување со нозете и со трупот нагоре и наназад во спротивната страна од главата.
Бидејќи испружувањето се врши под определен агол, мускулната сила се разложува на две компоненти и овозможува нозете и трупот да се движат нагоре и наназад, а во вертикалата телото целосно да биде испружено со раширени раце.
Со отворање на нозете се врши растоварување на раменатa и се создадени услови за вртење на главата настрана и нанапред, а телото свиткано кон назад се врти околу потпорната површина на едното рамо. За да се задржат трупот и нозете кон назад, потребно е да се изврши статичка контракција на мускулите испружувачи на `рбетниот столб и во зглобот на колкот. Понатамошното движење на телото се врши преку градниот и преку слабинскиот дел на трупот сè до упор лежејќи зад рацете, згрчено или исправено.

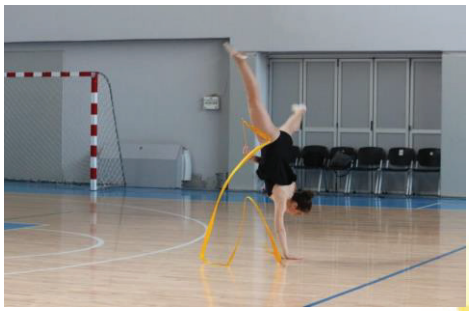


Премет во страна „ ѕвезда“

Од почетна положба стоење на левата нога, десната во одножување, едната рака е во одрачување во височина на раменатa, а со другата рака вежбачката го држи обрачот или некој друг реквизит (лента, топка). Пред изведувањето на овој елемент, раката што го држи обрачот почнува да се движи нанапред и нагоре и го исфрла обрачот во предвидениот правец. Со активирање на мускулите во горниот скочен зглоб на потпорната нога, телото започнува да се движи во десно. Со латерофлексорите на трупот од десната страна се изведува замав со рацете и со трупот во десно. Десната нога се поставува на подлогата и пред да се постави десната рака на подлогата се создадени услови за активирање на

мускулите одведувачи во карличниот зглоб на левата нога со концентрична контракција со што се изведува брз и експлозивен замав со левата нога во страна. Бидејќи рацете се раширени, прво се поставува десната, а потоа левата рака на поголема оддалеченост од десната нога. При изведување на наведените движења, односно по замавот со ногата во страна, се изведува одраз со десната нога. Наведените внатрешни сили овозможуваат вежбачот да се спротивстави на негативното влијание на Земјината тежа и телото да го доведе до стоење на раце.

Откако тежиштето на телото ќе ја помине вертикалата со претходно постигнатата инерција, телото продолжува да се движи во десно потпомогнато со позитивното влијание на силата на Земјината тежа и со одразот со десната рака. Сите внатрешни и надворешни сили овозможуваат телото од почетна положба да дојде до завршната положба – расчекорен став. Едната рака почнува да се движи нагоре и го фаќа обрачот.



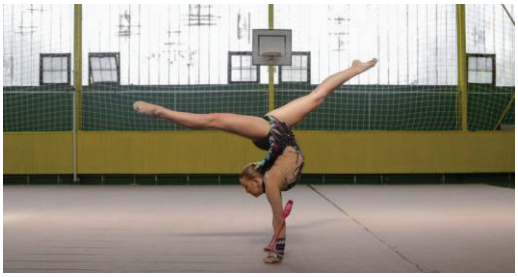


Стоење на раце

Стој на раце е гимнастички елемент што се применува со сите возрасти и категории на гимнастичарки. Иако по својата структура е релативно едноставен елемент, сепак, во процесот на учење треба да се посвети поголемо внимание бидејќи голем дел од акробатските елементи што се применуваат во ритмичката гимнастика се изведуваат преку преминување од стоење на раце. Тоа е 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, каде 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 со различни реквизити, а може да претставува и поврзувачки дел (елемент) од некоја гимнастичка изведба и состав на повеќето од предвидените гимнастички реквизити. 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 прикажеме неколку варијанти од овој елемент што има голема примена во ритмичката гимнастика.

Од почетна положба стоење на две нозе се изведува предножување со едната нога, а истовремено со рацете од прирачување, преку предрачување се доведуваат до узрачување. Со активирање на мускулите испружувачи на потпорната нога, телото се поместува кон напред, се губи лабилната рамнотежна положба и почнува да се движи кон долу и напред. Рацете се поставуваат на подлогата подалеку од потпорната нога. Истовремено со замавната нога се врши замав кон горе и назад. Овој замав се пренесува на предната нога, се врши растоварување и се активираат испружувачите на одразната нога, а телото како систем се движи кон горе и напред потпирајќи се на рацете кои се поставени во ширина на

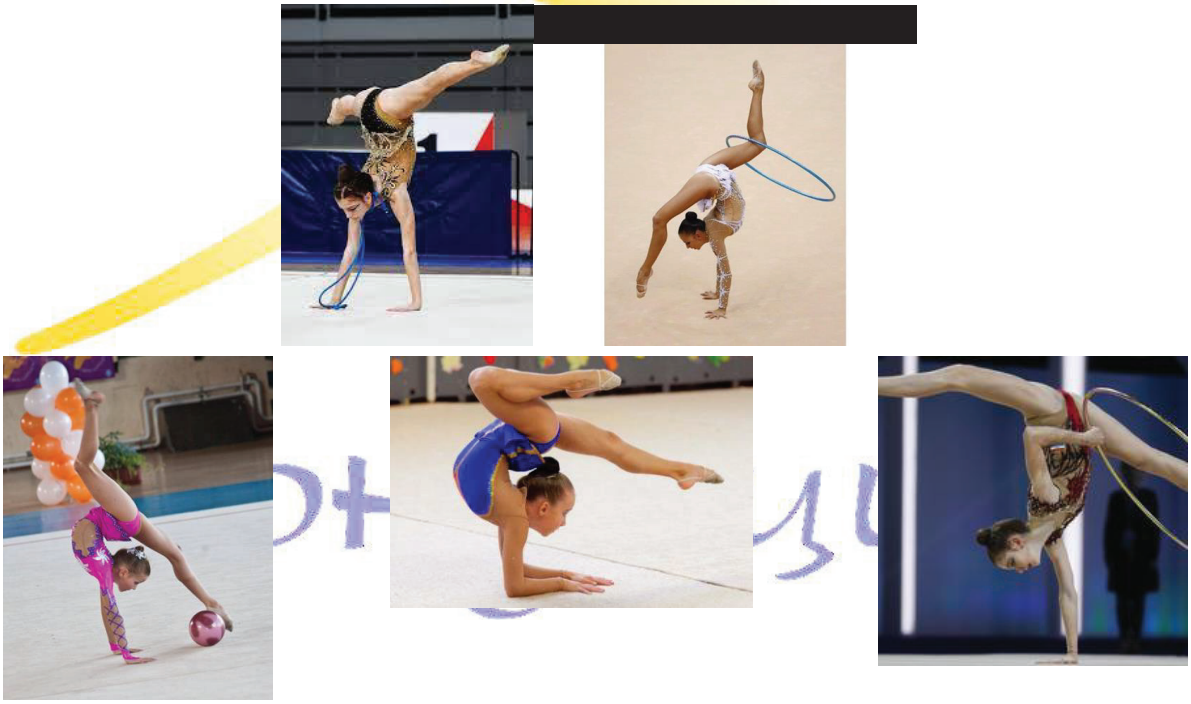
рамената. Истовремено со движење на телото до вертикалата се врши приближување на нозете.



Друга варијанта на овој елемент главно се изведува исто, само што „стој на раце“ не се прави со прави раце туку рацете се свиткани во лактот, односно се потпираме на подлактиците.

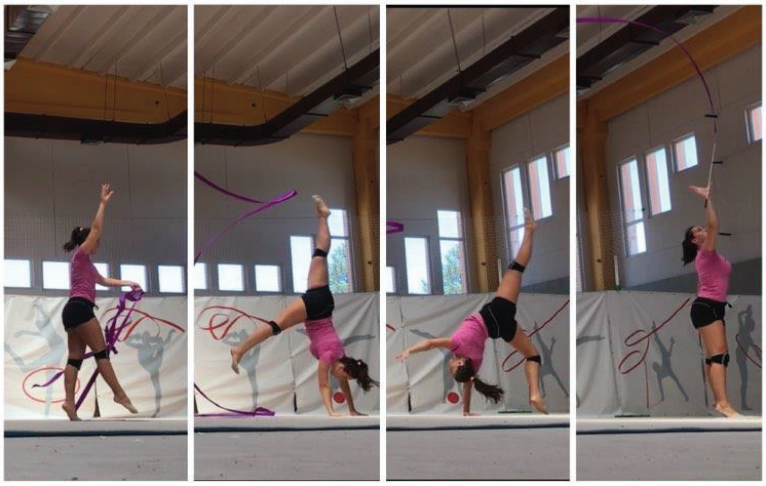
Исто така, на пример, може обрачот да не се исфрли туку се држи во едната рака (обично ако елементот е изведен од десната страна, а десната рака е поставена на подот, тогаш обрачот се држи со левата рака, без допирање на подот).

Треба да напоменеме дека при изведбата рацете, трупот и нозете треба да бидат исправени, а главата поставена кон назад. За да се задржи телото во исправена положба, потребно е активирање на мускулите флексори и екстензори на трупот со статичка контракција. Флексибилноста како моторна способност ќе овозможи движењата со рацете да се изведуваат со поголема амплитуда во сите фази на изведбата.



Премет (префрлување) напред

Во повеќето случаи, за да се изведе овој елемент во најдобра форма, пред почетокот на овој акробатски елемент, реквизитот се фрла што е можно повисоко (во овој случај лентата). Елементот мора да се изведе со максимална брзина, така што вежбачката ќе стигне на време за да го фати реквизитот (лентата). По исфрлувањето на лентата вежбачката потскокнува на замавната нога (десна), рацете од зарачување поминуваат во предрачување, а во исто време со одразната (во овој случај левата нога) се замавнува нанапред и нагоре во предножување. Во таа положба, со претходно постигнатата хоризонтална брзина, телото се движи кон напред. Забрзаното движење на трупот по вертикалата го доведува телото во свиена положба. Од таа положба трупот и рацете продолжуваат да се движат кон долу и кон напред, со цел рацете да се постават подалеку од одразната (лева) нога.
Со поставување на рацете е создадена стабилна потпорна површина која ќе овозможи брзо и експлозивно замавнување со замавната нога (десна) кон горе и кон назад.
Забрзаното движење на замавната нога, преку мускулите и преку лигаментите, се пренесува на одразната нога. Тоа овозможува растоварување на одразната лева нога и изведување на ексцентричен одразен импулс со одразната нога. Хоризонталната брзина постигната со залетот, замавот со замавната нога и одразот со одразната нога се сили што овозможуваат телото да се движи кон напред и кон горе со потпирање на рацете. Во таа положба телото доаѓа до стој на раце.
Откако телото ќе ја помине вертикалата, замавната (десна) нога се движи кон долу и се поставува во подлогата. Потоа се изведува ексцентричен одразен импулс со рацете, а истовремено одразната (левата) нога продолжува да се движи кон долу. Во зависност од вежбачкото искуство, потребните моторни способности, залетот и другите активирани внатрешни и надворешни сили се врши одраз со рацете во вертикалата или по неа. Ексцентричниот одразен импулс со рацете се изведува со активирање на мускулите флексори во зглобот на прстите и на дланката и антефлексорите во зглобот на рамото. Испружената положба на рацете при одразот се обезбедува со активирање на мускулите екстензори во зглобот на лактот и мускулите на рамениот појас со изометриска контракција.
Ексцентричниот одраз со рацете овозможува телото да се движи кон горе и кон напред. Со активирање на мускулите испружувачи на трупот со статичка контракција се одржува свиткана положба кон назад. По одразот со рацете и главата, рацете се движат кон напред и кон горе со цел да се фати лентата.
Како друга варијанта, овој елемент може да се изведе само со едната рака, додека со другата рака може да го држи реквизитот (на пример, обрачот).
Или во друга варијанта, овој елемент може да се изведува во двете раце, но тие се свиткани во зглобот на лактот. Обично завршна положба на овој случај е шпага каде што замавната (десната) нога, која е првата што доаѓа во контакт со подот, се протега напред, додека другата нога (левата) е назад со што вежбачката го завршува елементот во положба на шпага.

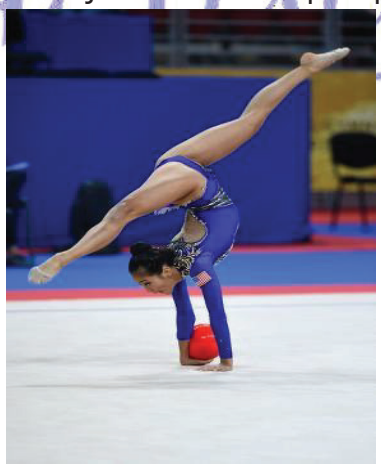


Премет (префрлување) назад

Од почетна стоечка положба, телото е исправено, со едната рака ја држиме топката. Од таа положба се врши замавнување со рацете од прирачување кон напред, горе и назад до узрачување, а истовремено се исфрла топката. Во исто време се врши замав со главата кон назад. За успешно изведување на овие движења потребно е да се активираат мускулите испружувачи на рацете, рамениот појас, главата, вратот и горниот дел на ‘рбетниот столб. Во исто време додека се вршат наведените движења потребно е активирање на мускулите испружувачи на нозете и во зглобот на колкот со статичка контракција со цел нозете да ја задржат потребната положба.

Забрзаното движење со рацете и со главата кон назад овозможува исправување на трупот и на главата кон назад. Замавот со рацете, со главата и ексцентричниот одразен импулс со нозете се внатрешни сили кои овозможуваат телото да се движи кон назад со ниска параболична траекторија.

Кога телото ќе ја помине вертикалата со концентрична контракција на мускулите флексори во карличниот зглоб и на предната страна на трупот, нозете забрзано се движат кон напред, го престигнуваат движењето на трупот и телото се наоѓа во свиена положба. Во таа положба со активирање на мускулите флексори во зглобовите на прстите и на дланката се изведува ексцентричен одразен импулс со рацете. Со претходно постигната инерција и одразот со рацете, телото во свиена положба параболично се движи кон назад. Има и други случаи во кои завршна положба на овој елемент е на пример „челна вага“.



ЗАКЛУЧОК

Гимнастиката е еден од најстарите олимписки спортови каде што учесниците се натпреваруваат во различни дисциплини. Ритмичката гимнастика е дел од „друштвото„ на гимнастичките спортови и по спортската гимнастика е најпопуларниот тип гимнастика.
Ритмичката гимнастика е вид гимнастика која се заснова на танц и ритам и бара огромна флексибилност, координација и прецизност. Со оглед на тоа што во ритмичката гимнастика вежбите се изведуваат во придружба на музика, не е чудно што мнозинството од популацијата што се занимава со овој спорт се жени, иако во Јапонија го практикуваат и гимнастичари.
Ритмичката гимнастика во својата структура содржи елементи од класичен балет, танци и игри кои се изведуваат со изразита елеганција. Ритмичката гимнастика изобилува со скокови, потскоци, вртења и ритмички движења, проследени со пријатна музика. Вежбите од ритмичка гимнастика придонесуваат за убаво држење на телото, складно естетско движење на телото во просторот и креативност. Натпреварите во ритмичка гимнастика се одржуваат во поединечна и групна дисциплина. Вежбите се изведуваат без реквизити и со реквизити: топка, јаже, чуњеви, ленти и обрачи. Една гимнастичка вежба треба да биде составена од ритмички и акробатски елементи со различна тежина меѓусебно поврзани со одреден ритам и динамика. Изведувањето на различни вежби на подлога ќе придонесе за развивање на силата на мускулите на нозете, рацете и раменскиот појас, грбот и абдоменот.
Акробатските елементи што се применуваат во ритмичката гимнастика се естетски движења пренесени од спортската гимнастика. Од акробатските елементи во ритмичката гимнастика најчесто се користат варијантите на колутите напред и назад, варијантите на мост напред и назад, варијантите на стоење на раце, премети напред и назад, премет во страна „ѕвезда“ со две и на една рака, на подлактица итн. Акробатските елементи во ритмичката гимнастика треба да се изведуваат без запирање и нарушување на континуитетот на вежбата и се комбинираат користејќи ги реквизитите (топка, лента, јаже, чуњеви, обрач) во движење. Интересно е да напоменеме дека од изборот на вежбата и со кој реквизит ќе се работи зависи и музичкиот избор (бавен – топка и лента и побрз – обрач, чуњеви и јаже).

ЛИТЕРАТУРА

Митевски О.- Практикум по спортска гимнастика
Ivancevic V.- Ritmicko sportska gimnastika
Карапанџевски М., Белцеска Л.- Физичко и здрацтвено образование
Mamuti F. – Akrobatika
https://olympic.ca/2019/08/26/what-are-the-differences-between-artistic-gymnastics-and-rhythmic-gymnastics/
https://ogimnastike.com/sportivnaya-hudozhestvennaya
https://referat.yabotanik.ru/fizkultura-i-sport/shodstva-i-razlichiya-hudozhestvennoj-i-sportivnoj/290710-3729324-page2.html
https://www.prahranrg.com.au/about-rhythmic-gymnastics.html
https://csrg.my/what-rhythmic-gymnastics