ГИМНАСТИЧКИ ЕЛЕМЕНТИ И ПОЛОЖБИ ВО ФУНКЦИЈА НА ПРАВИЛНО ДРЖЕЊЕ НА ТЕЛОТО КАЈ ДЕЦАТА ВО ПРЕДУЧИЛИШНА И РАНА УЧИЛИШНА ВОЗРАСТ



УДК: 796.412.2.012.8-053.4

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

Секојдневието исполнето со седење пред компјутер и физичка неактивност се еквивалентни на телесните деформитети и лошото држење на телото. Гимнастиката е спорт кој нуди добра стабилност и контрола на разни движења кои се многу важни за развојот на децата. Со многубројните движења, положби и елементи гимнастиката претставува незаменливо средство на физичкото вежбање кое дејствува на сите телесни сегменти и на тој начин влијае на правилниот развој на целото тело, како и на правилното држење на телото. Богатство на движења со кои изобилува спортската гимнастика, разните положби му овозможува на оној што ги практикува да створи огромен фонд на моторичко знаење. Затоа гимнастиката треба да заземе посебно место во наставата по физичко воспитание уште од најрана возраст бидејќи со нејзино секојдневно практикување се влијае на формирање на складно тело, враќање на телото во првобитна состојба, но и како за превенција од најразновидни деформитети.

Клучни зборови: *спортска гимнастика, претшколска, рана школска возраст.*

GYMNASTIC SKILLS AND BODY POSITIONS IN FUNCTION OF THE CORRECT POSTURE IN PRESCHOOL AND EARLY SCHOOL AGE CHILDREN

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

ABSTRACT

Everyday fulfilled with sitting in front of a computer and physical inactivity are equivalent to bodily deformities and poor body posture. Gymnastics is a sport that offers good stability and control of various movements that are very important for the development of children. With its many movements, positions and elements, gymnastics is an indispensable means of physical exercise that affects all body segments and thus affects the proper development of the whole body as well as the proper posture. A wealth of movements that abound in sports gymnastics, the various positions allow one who practices them to build a vast fund of motor knowledge. Therefore, gymnastics should take a special place in physical education from an early age, as its daily practice affects the formation of a fit body, restoring the body to its original state, but also to prevent various deformities.

Key words: *sports gymnastics, preschool, early school age.*

ВОВЕД

Движењето е активност која 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, притоа создавајќи чувство на сигурност и задоволување на нивните основни животни потреби.

Физичката активност е многу важна за правилниот раст и развој на децата кои сè повеќе време минуваат во пасивна положба. Долготрајното седење во неправилна положба пред телевизорот, компјутерот и работната маса, преголемата тежина на училишните чанти, несоодветните училишни клупи се едни од причинителите кои придонесуваат за нарушување на статиката на телото. Овие фактори се едни од најчестите причинители кои доведуваат за појава на деформитетите на ’рбетниот столб, лошото држење на телото, рамните стапала... уште од најрана возраст.

Деформитети може да се јават и во пубертетот, кога децата нагло растат и се развиваат, а во училиштата немаат доволно организирана и редовна физичка активност. Секојдневието исполнето со седење пред компјутер и физичката неактивност се еквивалентни на телесните деформитети и лошо држење на телото. Затоа гимнастиката треба да заземе посебно место во наставата по физичко воспитание уште од најрана возраст, бидејќи со нејзино секојдневно практикување се влијае на враќањето на телото во првобитна состојба, но и како за превенција. Разликата помеѓу лошото држење на телото и деформитетите е во тоа што кај лошото држење на телото сè уште не дошло до анатомски промени, додека кај деформитетите веќе таа промена е видлива.

Токму поради сето горе наведеното, децата треба да се воведуваат во спорт и здрав живот уште од најраното детство, бидејќи занимавањето со спорт не само што го подобрува здравјето туку ги учи децата на тимска работа и дисциплина.

Почетното учење на гимнастиката се темели на совладување на основните положби на телото и делови на телото во мирување и движење. На тој начин вежбачите ќе се стекнат со основа и ќе ги развијат тие способности кои ќе им го олеснат совладувањето на другите посложени гимнастички елементи, а воедно ќе се влијае и на правилното држење на телото. Вежбите во овој период ќе бидат наменети со цел да се зголеми силата и флексибилноста на мускулите, зголемување на амплитудата на движењата, како и подобрување на координацијата со главен акцент на грбната мускулатура и рамената, градниот и абдоминалниот појас. За таа цел во понатамошниот дел од трудот ќе бидат прикажани основните положби и движења на делови од телото или целото тело на вежбачот, како што се: упори, потпори и висови. Исто така, ќе биде и анализирана техниката на некои основни гимнастички елементи и нивната методска постапка кои се од особена важност во функцијата на правилното држење на телото.

ОСНОВНИ ПОЛОЖБИ НА СПРАВИ

Основни положби на справи во гимнастиката се висови, потпори и упори. Секој од нив содржи различни подгрупи поради начинот на нивното изведување. Овие положби се најкористени во гимнастиката и треба да се знаат при изведување на кој било елемент на некоја од гимнастичките справи.

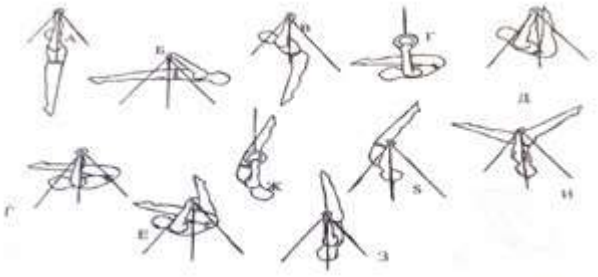
ВИСОВИ

Самото име висови ни ја објаснува оваа положба. Оваа положба е кога рамената на вежбачот се под справата односно под точката, каде што вежбачот доаѓа до допир со справата. Висовите се поделени на две групи: прости и мешани (комбинирани).

Прости висови се сите оние висови каде што вежбачот виси и одржува контакт со справата само со рацете или само со некој друг дел од телото (сл. 1).

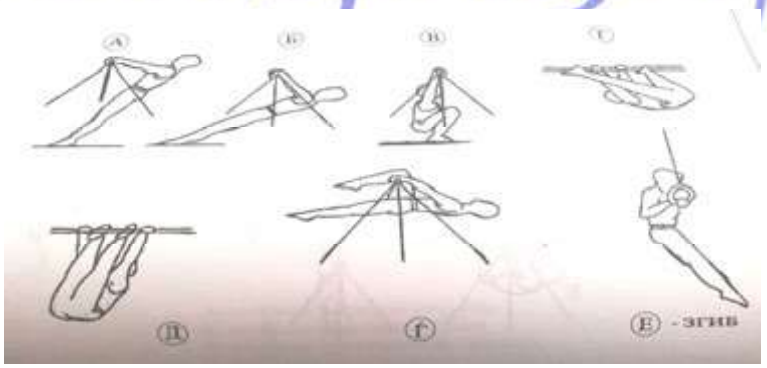
Можат да бидат:

а) прост вис - вежбачот слободно виси
б) вис преден - положба на вежбачот каде телото виси, а рацете се наоѓаат во положба помеѓу узрачување и прирачување
в) вис заден - положба на вежбачот каде телото виси, а рацете се наоѓаат во положба на заручување
г) вис узнето (склопено) - вежбачот во склопена положба виси, нозете се хоризонтално поставени
д) вис узнето (склопено) напред - положба на вежбачот кога телото виси, а нозете се пред справа
ѓ)вис (склопено) узнето заден - положба кога нозете се зад справата
е) вис узнето јавајќи- положба кога една нога се наоѓа пред справата, а другата зад справата
ж) вис стрмоглав или вис исправено - телото е вертикално исправено со главата надолу
з) вис стрмоглав преден - вис исправено пред справата телото е вертикално исправено со главата надолу пред справата
ѕ) вис стрмоглав заден - вис кога телото е исправено зад справата со главата надолу
и) вис стрмоглав јавајќи - е положба кога телото е исправено, а едната нога се наоѓа пред справата, а другата е зад справата.



Слика 1. Прости висови

Мешани висови - комбинирани висови се положби на вежбачот кога телото виси и притоа истовремено воспоставува контакт со справата со рацете или со друг дел од телото. (сл. 2)
Овде спаѓаат:
а) вис стоејќи - аголот меѓу подлогата и телото е поголем од 45 степени
б) вис лежејќи- аголот меѓу подлогата и телото е помал од 45 степени
в) вис клечејќи - вежбачот виси во клекната положба
г) вис со допирање на справата со стапалата разножно
д) вис со допирање на стапалата суножно
ѓ) висење закачен со потколеници
е) згиб - секоја положба на вежбачот кога телото виси, а рацете се свиткани



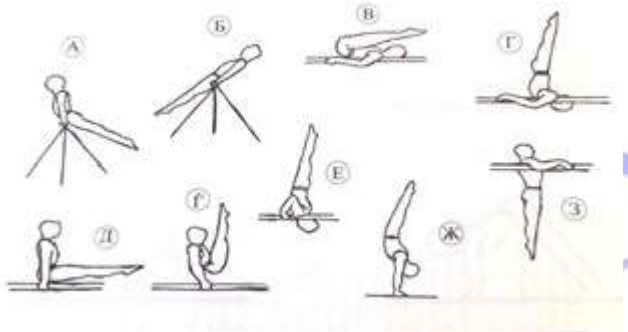
Слика 2. Мешани висови

ПОТПОРИ

Потпори се положби кога со телото и со некои делови на телото се потпираме на справата и притоа рамената се наоѓаат повисоко од местото на кое се потпираме. Исто како и висовите, потпорите се делат на прости и мешани.

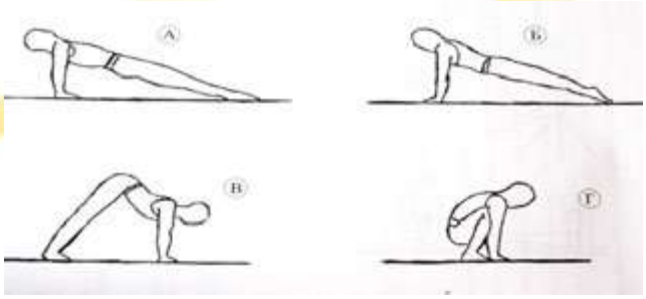
Прости потпори се оние положби каде што на справата се потпираме со еден дел од телото или рацете (сл. 3).

Видови прости потпори: а) преден потпор; б) заден потпор; в) потпор склопено (узнето); г) потпор исправено (стрмоглаво); д) предност; ѓ) висок предност; е) стоење на раменици; ж) стоење на раце; з) потпор на раце.



Слика 3. Прости потпори

Мешаните потпори (сл. 4) можат да бидат:
а) потпор лежејќи пред раце
б) потпор лежејќи зад раце
в) потпор стоејќи склонето
г) потпор клечејќи



Слика 4. Мешани потпори

УПОРИ

Поимот упор се користи кога рацете се исправени во однос на справата и телото поминува од понизок потпор во повисок.

ОСНОВНИ ГИМНАСТИЧКИ ЕЛЕМЕНТИ НА ПОДЛОГА - ПАРТЕР

Почетното учење на делови од акробатските елементи со кои децата се среќаваат од прво до петто одделение во основните училишта може да се нарече акробатски почеток. 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 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, челна вага, гимнастички елементи кои се и основата на акробатското знаење.

СВЕЌА (стоење на лопатки)



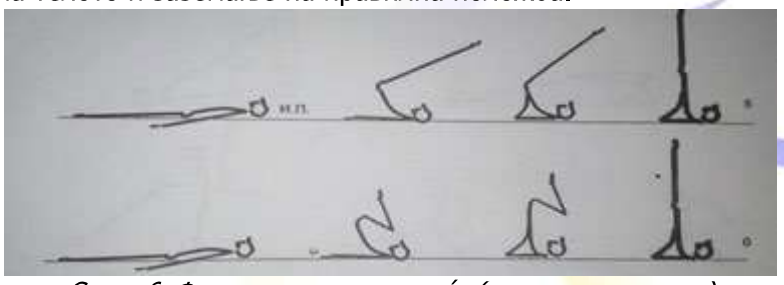
Слика 5. Свеќа (стоење на лопатки)

- Техника на изведување

Се изведува од различни положби, но најчесто од легната положба на грб. Со подигнување на нозете нагоре (свиткани во колената или пак испружени), рацете се поставуваат покрај грбот испружени на подлогата и служат за држење рамнотежа. Тежиштето се пренесува постепено и се формираат три точки за рамнотежа, телото се оптегнува нагоре исправено без свиткување во половината (сл. 5).

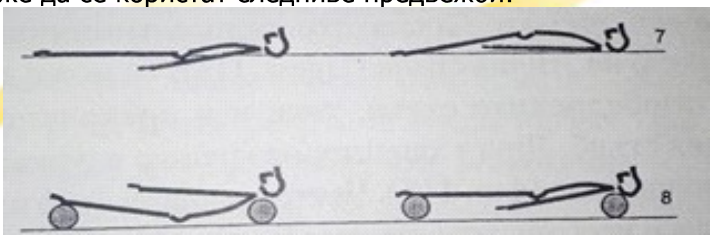
- Методска постапка

Се користи целосниот метод на учење како на почетокот за да може да се исполни испружувањето на телото од свиткани нозе. Ако е невозможно, се помага при испружувањето на телото и заземање на правилна положба.



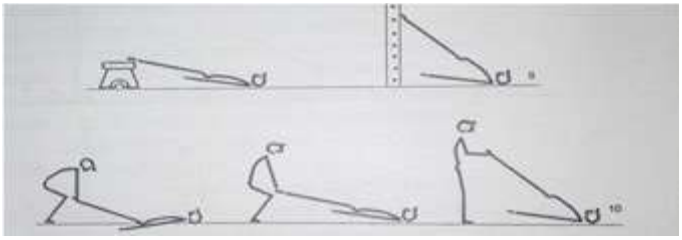
Слика 6. Фази на елементот свеќа (стоење на лопатки)

Клучен момент за изведување на овој елемент е исправено и стегнато тело. За усвојување на овој елемент може да се користат следниве предвежби:



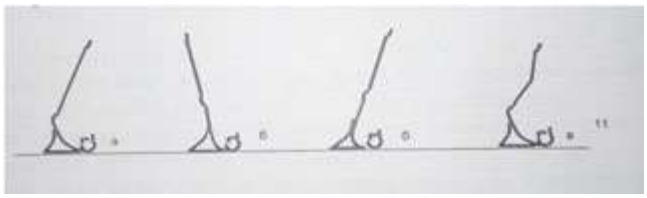
Слика 7.

- Подигнување и задржување во таа фаза. Телото е легнато на подлога, на едниот крај од нозете и под вратот се поставуваат топки на кои телото се растега и подигнува карлицата нагоре (сл. 7).
- Следно, исто како претходната слика, но сега нозете се поставени на шведска клупа, а потоа и на рипстол со тоа што нозете се креваат уште повисоко (сл. 8).
- На истиот начин, но совежбачот му ги држи нозете на вежбачот во висина на колена и така го задржува. Постепено може да му ги подигнува нозете и да се постигне свеќа (сл. 8).



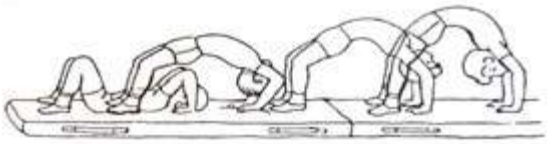
Слика 8.

- Основни грешки
  Основни грешки при изведување на овој елемент се свиткано тело, односно свиткување во зглобот на колкот и косо поставување. Исто така, можат да се наведат и свиткани колена како и недоволно испружување на нозете, стапалата кон горе (сл. 9).



Слика 9.

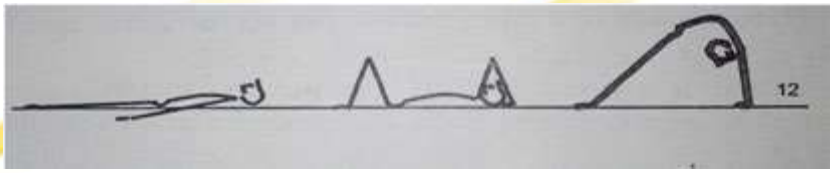
МОСТ ОД ЛЕЖЕЊЕ



Слика 10. Мост од лежење

- Техника на изведување

Од лежечка позиција колената се виткаат, а рацете се поставуваат над раменатa. Трупот се подигнува со истегнување на рацете и нозете. Раменатa се носат кон напред над дланката. Главата е наведната максимално назад, а погледот е насочен кон дланките. Девојчината подобро го изведуваат овој елемент поради фактот дека имаат повисок степен на еластичност од момчињата (сл. 11).



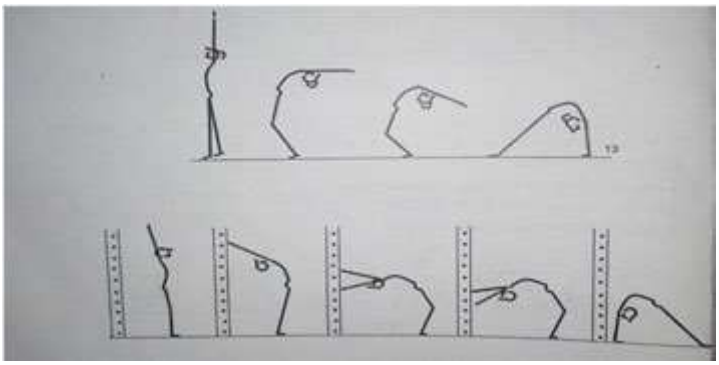
Слика 11.

- Методска постапка

Пред изведување на овој елемент задолжително е да се обрне посебно внимание на загревањето и истегнување на мускулите од раменскиот појас, абдоминалните и грбни, како и нозете. Во методиката се користи и мостот со раширени нозе кој е полесен за изведба, така и се започнува со овој елемент, а понатаму со усовршување нозете се зближуваат. Помош може да се даде така што се подигнува трупот бавно и внимателно.

ОД СТОЕЊЕ НАВЕДНУВАЊЕ НАНАЗАД ДО МОСТ

Друга положба за изведување на мост е кога вежбачот стои со малку раширени нозе и раце испружени кон горе во узрачување. Препорачано е да се изведува постепено и внимателно. Се изведува наклон наназад, колената се носат нанапред, дланките се поставуваат колку што е можно поблиску до стапалата. По поставувањето, следува усовршување на мостот. За помош, односно во процесот на учење во методиката може да се користи и рипстолот од каде што вежбачот постепено една по една притка ќе се спушта надолу сè додека не ја допре подлогата (сл. 12)



Слика 12.

- Основни грешки
  Основни грешки при изведување на овој елемент се недоволно истегнување на рацете и нозете, најчесто поради слаба еластичност.

ВАГА



Слика 13. Киноrрам од елементот „вага"

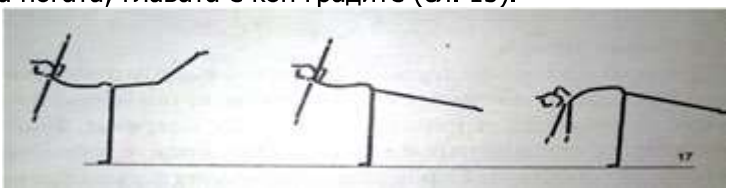
- Техника на изведување
  Овој елемент се изведува од почетна положба стоење или од нормален исправен став. Едната нога постепено се подигнува наназад, а истовремено трупот се наведнува нанапред и рацете се шират на страна, односно рацете се во одрачување, со што му се овозможува вежбачот полесно да ја одржува рамнотежната положба. Главата е благо подигната со поглед нанапред. Потпорната нога е испружена и затегната во зглобот на коленото и е на цело стапало. Подигната нога исто така е испружена и затегната со цел да биде во хоризонтала со подлогата. Таа положба се задржува 2-3 секунди. Потоа телото се враќа во почетна положба (сл. 14).



Слика 14

- Методска постапка
  Овој елемент бара добра подвижност во колковите и сила на грбните мускули. Треба да се знае дека подигнатата нога кон назад е водечка, а нејзиното движење помага во движењето на трупот кон напред. На тој момент треба да се обрне најмногу внимание. Вагата се учи постепено на една и на друга нога.
- Основни грешки

Основни грешки при изведба на овој елемент е виткање на трупот и колената; со трупот се наведнува напред пред да ја крене ногата назад; недоволно или преголемо подигнување на ногата; главата е кон градите (сл. 15).

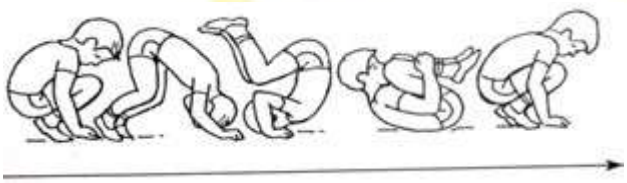


Слика 15.

КОЛУТИ

Колутот е гимнастички елемент кој според структурата на движењата спаѓа во групата лесни елементи за изведување. Од тие причини може да се применува во наставата со машки и женски вежбачи од различна возраст. Тие се едни од најпознати елементи и поради тоа се едни од омилените елементи кај најмалата популација. Освен тоа, колут напред може да се применува и за поврзување со други елементи (колут напред поврзан со летачки колут, склопка од чело, салто напред, за оние вежбачи со поголемо искуство или, пак, за учениците од погорните одделенија). Основни видови на колут се колут напред и назад, но од нивната изведба потекнуваат уште некои видови: колут напред згрчено, колут напред суножно и разножно, колут назад згрчено, колут назад со исправени нозе, колут назад со раширени нозе, колут назад преку рамо, колут назад преку стој на раце.

КОЛУТ НАПРЕД



Слика 16. Киноrрам од елементот „колут напред"

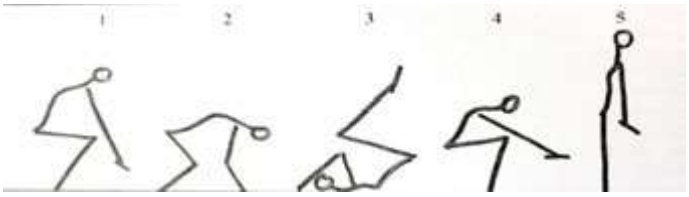
* Техника на изведување

Почетна положба за овој елемент е упор клечејќи. Во зависност од возраста, способноста и потребата се определува растојанието на дланките од стапалата. Ако се работи за почетници, дланките се поставуваат поблиску до стапалата со цел да се добие поголемо забрзување со помош на Земјината тежа, по испружувањето на телото и одразот со нозете. Со помош на овие надворешни и внатрешни сили телото во свиткана положба ротира кон напред сè до завршната положба упор клечејќи.

Откако ќе се совлада добро техниката колут напред згрчено, може да се продолжи со совладување на техниката на колут напред разножно, а потоа и суножно со сите возрасти и машки и женски.

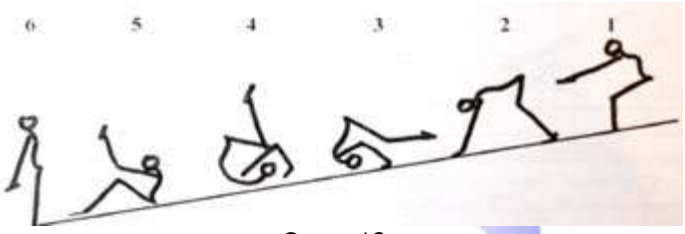
*методска постапка

- Во клекната положба се зазема максимална згрчена положба на телото, се поставуваат рацете на подлогата на оптимална оддалеченост од стапалата, се пренесува тежината на телото на рацете, а потоа вежбачот се враќа назад во клекната положба (сл. 17 положба 1 и 2). Со оваа вежба се совладува правилното поставување на дланките



Слика 17. Фази на елементот „колут напред"

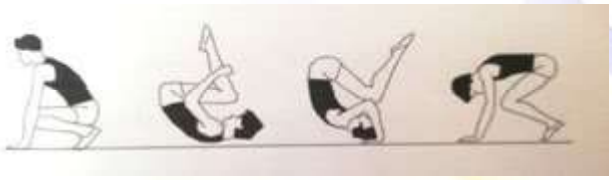
За вежбачите што немаат доволно искуство и моторни способности на задоволително ниво, најчесто наведените движења ги изведуваат во олеснителни услови (на коса клупа со поставен душек на клупата) сл. 18. Оваа вежба се изведува се додека не се совлада техниката, не се развијат потребните моторни способности на задоволително ниво и движењата не се изведуваат координирано.



Слика 18.

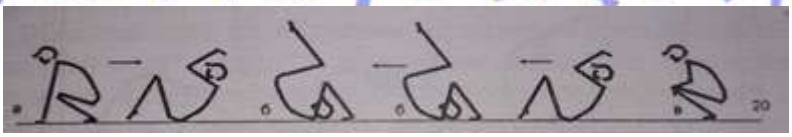
*Основни грешки
Неправилна почетна положба, недоволно одразување со нозете, неправилно поставување на рацете, порано или подоцна се отвора со нозете по вертикалата.

КОЛУТ НАЗАД



Слика 19. Киноgram од елементот „колут назад"

* Техника на изведување
Како и колутот напред, и овој елемент се применува со ученици на сите возрасти, машки и женски, бидејќи се смета за еден од полесните. Откако ќе се совлада добро основната техника на колут назад згрчено, може да се продолжи со совладување на техниката на колут назад разножно, а потоа и суножно со сите возрасти, и машки и женски. Иако по својата структура е релативно едноставен елемент, во процесот на учење треба да се посвети поголемо внимание за негово усовршување за потоа учениците да можат да го поврзуваат со други елементи со посложена структура.
Од голема важност е правилно и навремено поставување на рацете, активирање на потребните мускулни групи. За почеток овие движења треба да се изведуваат со помала амплитуда која постепено со увежбување треба да се зголемува. Моментот на отворање на нозете зависи од тоа која варијанта се изведува (сл. 20).

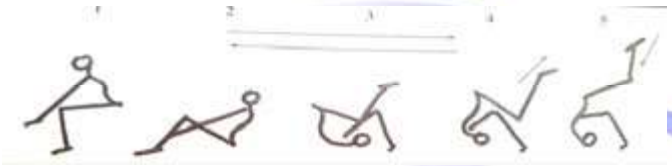


Слика 20.

Елементот може да се изведува од место од положба на упор клечејќи, упор стоејќи или поврзано со колут назад. Од положба на упор клечејќи со активирање на екстензорите во горниот скочен зглоб и во зглобот на коленото, тежината на телото се поместува кон назад, надвор од површината на потпирање на нозете. Користејќи го позитивното влијание на силата на Земјината тежа, телото во згрчена положба забрзано се движи кон назад и долу. 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 поставуваат покрај главата со палците кон вратот. Кога тежиштето на телото ќе

ја помине вертикалата тежината на телото целосно треба да се пренесе на рацете и телото со помош на Земјината тежа се движи кон назад. Во исто време се врши испружување на рацете преку флексори во зглобот на прстите и екстензори во зглобот на лактот. За зголемување на ротација на телото кон назад потребно е активирање на екстензори на главата, а флексорите на трупот го задржуваат трупот во згрчена положба.

*методска постапка
На подлога вежбачот е легнат на грб со максимално згрчена положба на телото (сл. 21 положба 2 и 3). Вежбата прво се изведува со држење на натколениците, а потоа со поставување на рацете покрај вратот. Со оваа вежба се совладува правилната згрчена положба на телото. Постепено се зголемува амплитудата на претходно наведените движења.



Слика 21.

*Основни грешки
Како основни грешки за изведбата на овој елемент може да се јават неправилна почетна положба, неправилно поставување на дланките, ненавремено и неактивирање на рацете, порано или подоцна се отвора со нозете по вертикалата.

ЗАКЛУЧОК

Гимнастиката е спорт кој нуди добра стабилност и контрола на разни движења кои се многу важни за развојот на децата. Со многубројните движења, положби и елементи, гимнастиката претставува незаменливо средство на физичкото вежбање кое дејствува на сите телесни сегменти и на тој начин влијае на правилниот развој на целото тело, како и на правилното држење на телото.

Богатство на движења и положби во движењето му овозможува на оној што ги практикува да створи и да стекне огромен фонд на моторичко знаење. Гледајќи од перспектива за развој на детето, основната гимнастика е едноставна и разнолика со сигурни движечки задачи кои се темелат на природните облици на движењата кои се спроведуваат преку игра и забава. Нема дете што не посакало да се тркала, да виси, да се качува, да се провлекува, да прескокнува итн. Со таков пристап на децата им се овозможува незабележително да го спознаат своето тело, да станат повешти, а воедно да го развиваат и колективниот дух, но и превентивно да влијаат на појавата од деформитети и да имаат складно оформено тело со акцент на правилно држење, особено во возраст кога нивното тело се развива и оформува.

Решавањето на моторичките задачи од гимнастиката со различна комплексност, за кои е потребна координација, позитивно влијаат и на когнитивните способности (интелигенција) и позитивните карактеристики на личноста (храброст, самодоверба и слично). Исто така, со редовното практикување на задачите од основната гимнастика, детето ќе се здобие со одлична моторичка основа доколку сака понатаму да се занимава со кој било друг спорт.

ЛИТЕРАТУРА

Методика во спортска гимнастика – проф. д-р Орце Митевски 2008 год.
Практикум по спортска гимнастика – проф. д-р Орце Митевски 2003 год.
Гимнастиката во функција на превенција и корекција на лошото држење на телото, прирачник за „Еквилибриум" - доц. д-р Катерина Спасовска 2014
Sportska gimnastika 2 Metodika - S.Velickovic, E.Petkovic,S.Ilic 2008 god.
Gimnastika - Mindaugas Katinas 2003 god.