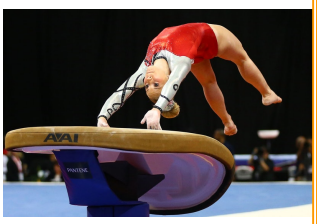
СЛИЧНОСТИ И РАЗЛИКИ ВО ТЕХНИЧКАТА ИЗВЕДБА И МЕТОДСКАТА ПОСТАПКА НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ ПРЕМЕТ НАПРЕД НА ПРЕСКОК И ПАРТЕР



УДК:

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

Мартина Јездиќ
Александар Ацески

АПСТРАКТ

Според структурата на движењата може да кажеме дека овој елемент има сложена структура. Од тие причини може да се применува во средните училишта, во стручните училишта за физичка култура, на факултетот за физичка култура и во гимнастичките школи, а во основните училишта може да се вежба само со ученици надарени за спортска гимнастика односно вежбачи кои располагаат со потребните моторни способности и со совладана техника на стој на раце на партер. Иако се однесува за ист елемент,премет напред, сепак при изведувањето на елементот на партер и изведувањето на елементот на прескок постојат разлики. При совладување на гимнастичкиот елемент премет напред на партер и прескок , покрај сложената структура треба да се има во предвид нивото на потребните моторни способности, нивото на претходното техничко знаење, возраста, полот, помошните реквизити итн. Исто така неопходно е во процесот на учење да се води сметка за редоследот на совладувањето на движењата кои што потоа треба да се поврзат во една целина, како и нивото на претходно совладаните елементи (стој на раце, склопка од чело, прекопит напред) кои што се неопходни при учењето и усовршувањето на техничата изведба на премет напред на партер и прескок.

Клучни зборови: спортска гимнастика, прескок, партер, премет напред, сличности, разлики.

SIMILARITY AND DIFFERENCES IN THE TECHNICAL EXPERIENCE AND THE METHOD OF THE GYMNASTIC ELEMENT FORWARD HANDSPRING ON THE VAULT AND FLOOR

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

ABSTRACT

According to the structure of the movements, we can say that this element has a complex structure. For these reasons, it can be applied in secondary schools, professional schools for physical culture, faculty of physical education and gymnastics schools, and in primary schools it can be practiced only with gifted pupils for sports gymnastics, that is, practitioners who have the necessary motor abilities and with a mastered technique on a stand on the hands of a floor. Although relations for the same element, forward handspring transition is still, however when performing the element of the floor and the performance of the element of vault, there are differences.
In overcoming gymnastic element forward handspring on the floor and vault, near complex structures should to keep in mind the level of necessary motor skils, the level of previous technical meaning,age, gender, helpful props, etc.
It is also necessary to take into account in the learning process the sequence of overcoming the movements which should then be connected in one whole, as well as the level of previously mastered elements (handstand, folding from the front, folding forward) which are necessary in the learning and improvement of the technical performance of forward handspring on the vault and floor.

Key words: sports gymnastics, vault, floor, forward handspring, similarity, differences.

ВОВЕД

Гимнастиката како спортска дејност постои повеќе од 2000 години, но како натпреварувачки спорт е нешто повеќе од 100 години. Во гимнастиката постојат натпреварувања во машка и женска конкуренција. Жените се натпреваруваат во 4 дисциплини: партер, греда, двовисински разбој и прескок. Мажите се натпреваруваат во 6 дисциплини: партер, кругови (карики), вратило, разбој, коњ со рачки и прескок.

Прескокот е дисциплина во женска и машка спортска гимнастика. Според Олимписките редослед на справи во женската спортска гимнастика, тој е на прво место. Прескокот како справа потекнува од коњот, но без рачки. Се употребувал така што бил поставен во ширина за женските и во должина за машките (слика 1).



Слика 1

Како што се развивале елементите на прескок тие станувале се покомплицирани и потешко изводливи на ваква форма од оваа справа. За тоа доказ се тешките повреди на голем број гимнастичари и гимнастичарки. За да се избегнат натамошните проблеми ФИГ во 2000 година реши да воведе во употреба нов модел на прескок наречен – прескок таблица. Оваа справа се покажа дека е многу побезбедна од старата. Има должина 120 cm и ширина 95 cm. Висината може да се подесува во зависност од потребата. Регуларна висина за машките е 135 cm, а за женските 125 cm (слика 2).
Областа за трчање е прекриена со патека за прескок која е долга 25 m, а широка 100 cm. Гимнастичарот започнува со трчање по патеката, прави наскок на одскочната даска, (Слика3) се одразува со двете нозе, следува лет до прескокот со споени нозе и после моменталната потпора со рацете на прескокот следуваат акробации во воздух. Акробацијата може да содржи едно или повеќе вртења околу оската на телото. После првиот скок гимнастичарот се враќа на почетната позиција на крајот од патеката и со сигнал од судијата тој го изведува својот втор скок. Окретите во тек на скокот мора да бидат завршени пред доскокот. Надворешни окрети се казнуваат, а додека ако окретот не е довршен за 90 степени или повеќе нема да биде препознаен од судиите и ќе биде сметан како скок со помала вредност. При доскокот исто така многу е важно гимнастичарот стабилно да застане со двете нозе, бидејќи во спротивно тоа се казнува од страна на судиите.

ПРЕСКОК **ДАСКА**

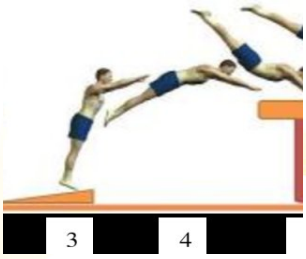


Слика 2



Слика 3

Секој прескок се изведува во 7 фази: залет, подготовка за суножен одраз со нозете, суножен одраз со нозете, фаза на прв лет, фаза на одраз со рацете, фаза на втор лет и доскокнување (слика 6).



Слика 4

Залетот, подготовката за суножен одраз и суножниот одраз кај сите прескоци се изведуваат идентично, со одредени специфичности (разлики) во положбата на телото кога се поминува справата, во должината и брзината на залетот, како и големината на одразниот импулс со нозете (сл.4).

Партер

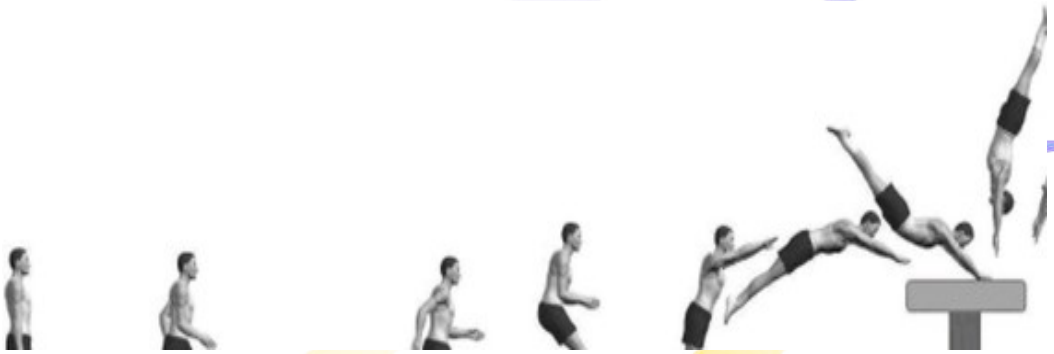
Оваа дисциплина се состои од вежби на партер во форма на квадрат со димензии 12 m со 12m (Слика 5) во рок од 70 до 90 секунди кои гимнастичарките ги изведуваат со придружба на музика. Изведбата на вежбата мора да се одвива исклучиво во областа за вежбање. Доколку гимнастичарката излезе надвор од областа тоа се казнува. Областа која е достапна за вежбање е определена со гранични линии. Гимнастичарката може да стапне на нив, но не преку нив.

Допирање со една нога или една рака надвор од областа на партерот се казнува со 0,10.
Допирање со нозете или рацете надвор од областа на партерот се казнува со 0,30.
Целосно излегување надвор од областа на партерот се казнува со 0,50.



Слика 5

1. АНАЛИЗА НА ТЕХНИКАТА НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ ПРЕМЕТ НАПРЕД НА ПРЕСКОК



Слика 6

За да се постигне поголема височина во првиот лет залетот треба да биде подолг и побрз, одразниот импулс со нозете треба да биде поголем, ексцентричен и да се изврши по вертикалата од околу 80 степени во однос на хоризонталата. Во моментот кога се врши одразниот импулс со нозете се врши и замав со рацете од заручување во предручење. Кога рацете ќе ја достигнат височината на раменатa се врши брзо запирање на движењето на рацете (блокирање) со што се овозможува брзината од рацете, реактивно да се пренесе на трупот. Одразот со нозете и замавот со рацете овозможува повисок и подолг прв лет во зависност од моментот на одразување.

Во првиот лет телото е во благо свиткана положба во колковите и ротира кон напред, рацете во моментот на допирање на справата се исправени. Првиот контакт со справата е пред вертикалата. Под влијание на инерцијата, телото исправено ротира кон напред, околу зглобот на дланката, ја поминува вертикалата и се врши ексцентричен одразен импулс со рацете кој овозможува телото да се движи кон напред и кон горе.

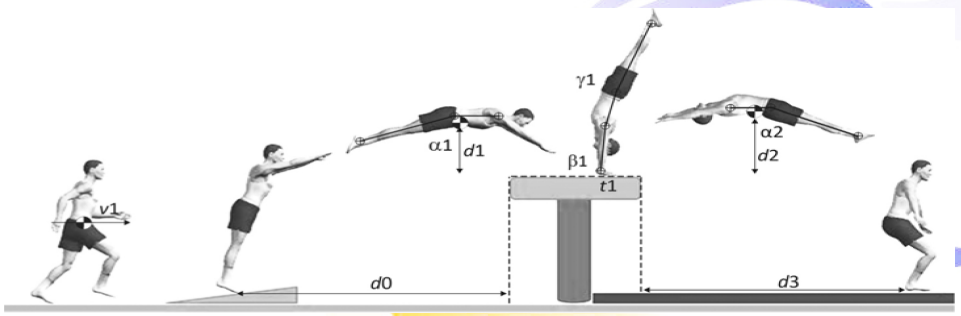
По одразот, со активирање на мускилите испружувачи на задната страна на телото, се врши благо свиткување кон назад. Во текот на вториот лет телото почнува да се испружува, главата постепено се поместува кон напред со што се создадени услови за сигурен доскок (сл.6).

Грешки:

- Недоволен залет и слаб одраз со нозете доведува до низок наскок на коњот, во положба со згрчени раце, по првиот лет. Сето тоа доведува до нарушување на структурата на преметот и тој се изведува со мала амплитуда, што значи дека не се изведува премет туку прекопит.

- Доколку се изведува брз залет и голем одраз со нозете кои не се усогласени со снагата на рацете и на раменатa, доаѓа до намалување на аголот меѓу рацете и трупот, односно раменатa одат кон напред и рацете се виткаат во зглобот на лактот. Ваквата изведба ја намалува амплитудата, се зголемува ротацијата на телото, а сето тоа доведува до несигурен доскок.
- Поради неусогласеноста на брзината и должината на залетот, како и големината на одразниот импулс со нозете и со рацете, одразување со рацете се изведува подоцна. Како последица на тоа вториот лет е низок со намалена амплитуда.
- Грешка која доведува до изведба со намалена амплитуда, односно виткање на трупот во првиот и вториот лет е свиткувањето на главата кон градите.

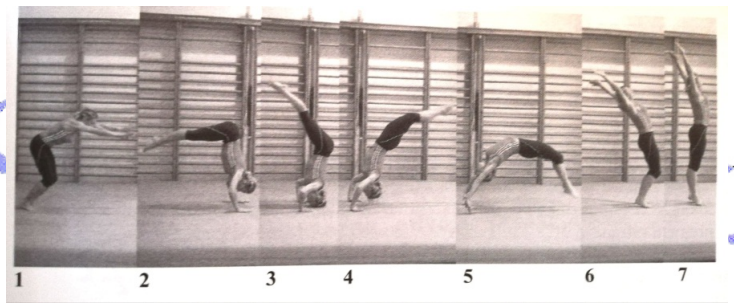
Методска постапка на гимнастичкиот елемент премет напред на прескок



Слика 7

Со увежбување и усовршување на прекопит напред на прескок (Слика 9) се започнува учењето на премет напред (сл.10). Овој прескок не треба да се учи додека предходно не се совладаат гимнастичките елементи: склопка од чело и премет напред на партер (Слика 8).

Склопка од чело на партер



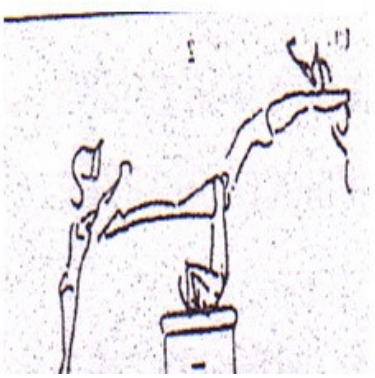
Слика 8

Премет напред на партер

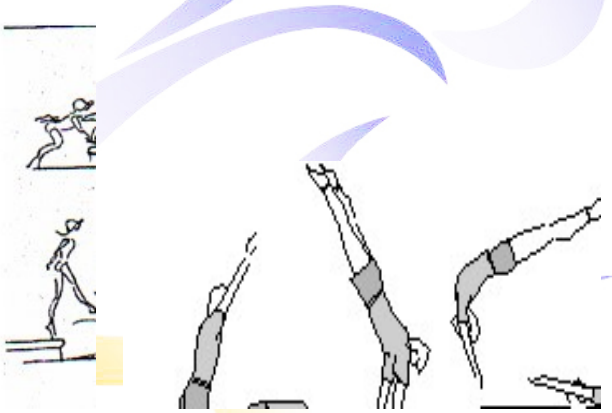


Слика 8

Прекопит напред на прескок



Слика 9



Слика 10

Со изведувањето на овие елементи, делумно е совладана техниката на премет напред на прескок. При изведувањето на прекопит на вежбачот му се укажува на разликите помеѓу прескокот премет напред во однос на прекопит напред. При изведувањето на премет напред, телото справата ја поминува со исправени раце и нозе. За таа цел, треба максимално да се зголеми должината и брзината на залетот, како и одразот со нозете и рацете.

Со изведувањето на овие елементи, делумно е совладана техниката на премет напред на прескок. При изведувањето на прекопит на вежбачот му се укажува на разликите помеѓу прескокот премет напред во однос на прекопит напред. При изведувањето на премет напред, телото справата ја поминува со исправени раце и нозе. За таа цел, треба максимално да се зголеми должината и брзината на залетот, како и одразот со нозете и рацете.

2. АНАЛИЗА НА ТЕХНИКАТА НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ ПРЕМЕТ НАПРЕД НА ПАРТЕР



Слика 11

Според структурата на движењата може да кажеме дека овој елемент има сложена структура (сл.11). Од тие причини може да се применува во средните училишта, во стручните училишта за физичка култура, на факултетот за физичка култура и во гимнастичките школи, а во основните училишта може да се вежба само со ученици надарени за спортска гимнастика односно вежбачи кои располагаат со потребните моторни способности и со совладана техника на стој на раце.

По залетотот од два три чекори вежбачот потскокнува на замавната нога (десна), рацете од заручување поминуваат во предручување, а во исто време со одразната (во овој случај-лева нога) се замавнува напред и горе во предножење. 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. Треба да се укажува на вежбачите дека е најдобро аголот меѓу рацете да биде 180 степени. Со поставување на рацете е создадена стабилна потпорна површина која ќе овозможи брзо и експлозивно заманување со замавната нога кон горе и кон назад. Забрзаното движење на замавната нога, преку мускулите и преку лигаментите се пренесува на одразната. Тоа овозможува растоварување на одразната нога и изедување на ексцентричен одразен импулс со одразната нога. Хоризонталната брзина постигната со залетот, замавот со замавната нога и одразот со одразната нога се сили кои овозможуваат телото да се движи кон напред и кон горе со потпирање на рацете. Во таа положба телото доаѓа до стој на раце со раширени нозе. По вертикалата нозете се составени. Откако телото ќе ја помине вертикалата се изведува ексцентричен одразен импулс со рацете. 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. Испруженатa положба на рацете при одразот се обезбедува со активирање на мускулите екстензори во зглобот на лактот и мускулите на раменот појас со изометриска контракција. На вежбачите треба да им се укажува на грешката-свиткување на рацете во зглобот на лактот. Со почетници и со другите категории најдобро е одразот со рацете да се изведе по вертикалата. 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 со главата , рацете треба да бидат кон назад се додека не се почувствува допирот на стапалата на подлогата. Со активирање на мускулите испружувачи на нозете се врши амортизирање на доскокот или подготовка за изведување на други сложени елементи кон напред. Имајќи предвид дека положбата на главата кон назад има големо влијание на крајната изведба, со изометриска контракција се активирани мускулите екстензори од ‘рбетниот столб во вратниот дел и екстензорте во зглобот на главата. Елементот се изведува во сагитална рамнина, на мала потпорна површина во лабилна рамнотежна положба со максимална

брзина и со максимално мускулно напрегање на агонистите на рацете, на нозете и на трупот. За успешно изведување на овој елемент вежбачот треба да располага со координација, флексибилност, фреквенција на движење и експлозивна снага како моторни способности развиени на повисоко ниво. Координацијата како општ фактор го покажува своето позитивно влијание бидејќи се изведува сложен елемент. Експлозивната снага овозможува брзо изведување на движената со нозете и со рацете во услови кога силата на земјината тежа влијае негативно. За да не дојде вежбачот во завршна положба со клекнати колена, потребно е брзо изведување на потребните движења, а флексибилноста како фактор овозможува вежбачот полесно да ја задржи свитканата положба на телото кон назад, по одразот со рацете. Наведените моторни способности ќе го намалат негативното влијание на антропометриските мерки, поткожното масно ткиво и земјината тежа.

Грешки:

- По изведениот залет и поскок трупот не се движи кон напред, останува во вертикалата и го намалува претходното забрзување.
- Одразната нога се поставува блиску до замавната по поскокот.
- Рацете се поставуваат блиску до одразната нога и аголот меѓу рацете и трупот се намалува.
- Недоволно изразен замав со замавната нога.
- Не се врши одраз со одразната нога
- Згрчување на рацете во фазата на потпирање со рацете.
- Нозете се составени пред вертикалата.
- Рацете и главата се движат кон градите откако телото ќе ја помине вертикалата.

Методска постапка на гимнастичкиот елемент премет напред на партер

Пред да се започне со методската постапка, вежбачот треба добро да ја совлада и увежба техниката на елементот “стој на раце”, со поставување на рацете подалеку од стапалото на предната нога, да се научи техниката на детски потскок и да се развијаат потребните моторни способности.

Вежба 1. Во место, а потоа во движење кон напред, се совладува техниката на детски потскокнувања, со синхронизирано изведување на движењата на рацете напред-назад.

Вежба 2. Последниот чекор од одењето или трчањето се завршува со замавната нога, од каде се изведува детски поскок со движење на рацете од заручување до предручување.

Вежба 3. Поставувањето на рацете треба да биде на поголема оддалеченост од предното стопало. Главата е подигната кон горе, а аголот меѓу трупот и рацете при поставувањето на дланките на подлогата треба да биде поголем, блиску до 180 степени, односно рацете да се испружени во продолжеток на трупот. (Слика 12)



Слика 12

Вежба 4. Со два три чекори се изведува залет со трчање, потскок и брзо замавнување со замавната нога до стој на раце. Оваа вежба се изведува на душек поставен на подот и сунгер потпрен на ѕид. Задачата на вежбачот е после изведениот детски потскок и поставувањето на рацете на подлогата, да замавне со замавната нога и замавот да се пренесе на одразната нога, со што ќе се изврши одраз, ќе се зголеми брзината на движење на телото кон напред и горе, а сето тоа ќе го намали негативното влијание на Земјината тежа.

Вежба 5. Се изведува стој на раце од место.(Слика 13) Пред да дојде телото во стој на раце, пред вертикалата се врши одразување со рацете, со што ротационото движење на телото кон напред се прекинува, а телото продолжува да се движи кон горе и напред.



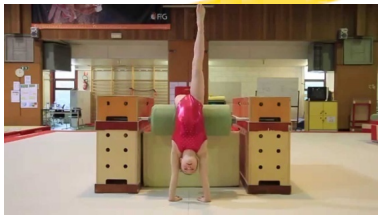
Слика 13

Вежба 6. За увежбување на моментот на одразување со рацете, после вертикалата, или во вертикалата, во зависност од брзината на претходната изведба, се применува предвежба со два асистента кои се поставени до местото каде вежбачот ќе ги постави дланките. Со изведување на претходната вежба, кога телото ќе ја помине вертикалата, вежбачот треба да се одрази со рацете, а асистентите го подигнат кон горе и напред. Првите обиди се изведуваат полека, а потоа побрзо и со поголем интензитет.

Вежба 7. Совладување на двежење на телото во свиткана положба со и без асистент и со помошни реквизити (слика 14,15,16).



Слика 14



Слика 15



Слика 16

Вежба 8. На душеци поставени на иста височина се изведува премет напред во целина. Во почетокот вежбата се изведува со помош на асистенти, а подоцна самостојно. За да се задржи телото во свиткана положба кон назад, главата после одразот со рацете, треба да остане кон назад. За таа цел, при изведбата на оваа вежба, вежбачот има задача после одразот со раце постојано (се до доскокот) со поглед да го следи движењето на дланките.
Вежба 9. Поврзано изведување на два премети напред и поврзана изведба на премет напред со колут напред, склопка од чело, ѕвезда, флик и тн.

3. СЛИЧНОСТИ И РАЗЛИКИ ВО ТЕХНИЧКАТА ИЗВЕДБА И МЕТОДСКАТА ПОСТАПКА НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ ПРЕМЕТ НАПРЕД НА ПРЕСКОК И ПАРТЕР

Иако се однесува за ист елемент, премет напред, при изведувањето на елементот на партер и изведувањето на елементот на прескок постојат разлики. Уште во самиот почеток, односно залетот, за изведување на премет напред на прескок треба да биде поизразен, од поголемо

растојание одколку од тој на партер кој може, но и немора да биде од големо растојание. Односно овој елемент на партер може да се изведе со неколку чекори или само со еден скок. Подготовката за одраз за премет напред на партер се изведува така што после последните чекори на трчање со замавната нога се потскокнува, а одразната е горе како во детски скок после скокот,одразната нога се поставува на партерот и е спремна за следната фаза. Кај прескокот оваа фаза е слична, но со тоа што после енергичното трчање , последниот трчачки чекор треба да е со замавната нога (лева) додека одразната нога стреми поштро кон даската замавната нога и се приклучува на одразната со што имаме суножен одраз. Во оваа фаза е специфично тоа што на партер се користи , во поголема мера, хоризонталното забрзување , додека кај прескок покрај хоризонталното забрзување, после контактот со отскочната даска имаме и вертикално забрзување. Не може да се каже дека оваа фаза кај изведувањето на премет напред на прескок е поолеснато поради помошта од механизмот на отскочната даска бидејќи неправилниот пристап кон неа може да ја отежне или спречи изведбата на овој елемент. Фазата на лет кај преметот напред на партер се разликува со тоа што рацете се движат кон долу и напред а нозете се раширени додека кај прескокот фазата на лет е кон горе и напред каде што нозете се споени и се изведува влечење со петите кон горе и напред. Доаѓањето на телото до вертикала се разликува при изведбата на партер и изведбата на прескок под влијание на претходната фаза. Бидејќи при преметот на партер рацете ги поставуваме одразувајќи се со одразната нога, а замавнувајќи со замавната доаѓаме до момент каде што нозете се раширени и замавната нога прва стигнува до вертикала додека одразната нога е неколку моменти зад неа. Кај изведбата на овој елемент на прекоск бидејќи имаме одраз од даска со споени нозе и фаза на лет која е исто така со споени нозе тие доаѓаат истовремено до вертикала. Фазата на одраз со рацете не подлежи на некои значајни разлики . Во фазата на вториот лет, после одразот со рацете, во изведбата на премет напред на прескок се практикува телото да биде пружено па дури и малку склонето како предуслов за надоградба на овој елемент (пр. со предно салто) додека пак кај изведбата на партер телото е пожелно да остане свиено со главата кон назад. Поради висинската разлика на прекокот и партерот, некои би рекле дека доскокот кај премет напред на прескок е полесен од оној на партер, но и двата доскоци имаат своја тежина. И двата доскоци посакувано е да завршат со споени стапала и исправени нозе или пак во положба на чучнување со предручење (најчесто се случува кога преметот напред е како завршен елемент) . Доскокот од премет напред на прескок е специфичен бидејќи бара поголема контрола на телото за да застане во една точка поради падот од поголема висина, исто така треба да се внимава да се направи во просторните граници за доскок, обележани на душекот после прескокот. Преметот напред на партер, најчесто се надоградува и сврзува со други елементи после доскокот додека кај преметите на прескок надоградувањето и поврзувањето се одвива после одразот со рацете односно во вториот лет.

ЗАКЛУЧОК

Гимнастиката е форма на физичка и здравствена култура, рационална моторичка активност насочена за складен симетричен развој на човекот и развивање на способноста да се управува со сопственото тело на справа, во просторот и сл.

Гимнастиката е физичка вежба која го подобрува целокупното здравје (флексибилноста, мускулатурата и кардио-васкуларното здравје) и исто така добро го оформува телото.

Вежбањето гимнастика е поделено во категории според воздраста и полот. Затоа најдобро време за да се започне со гимнастика е уште во најраната воздраст на детето. Секој час кој го одржува детето треба да биде предводен од стручно лице по гимнастика.

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. Тоа значи дека основна задача на подготвителните вежби е олеснување на процесот на учење на гимнастичките елементи.

Изборот на предвежбите и редоследот на нивната примена кои ги задава наставникот ќе зависи од сложеноста на техничката изведба на гимнастичкиот елемент и од моторичките способности на поединецот.

При совладување на гимнастичкиот елемент премет напред на партер и прескок, покрај сложеноста на структурата, треба да се има во предвид нивото на потребните моторни способности, телесната конституција на вежбачот, нивото на претходно техничко знаење, возраста, полот, понатамошните реквизити итн.
За побрзо и поуспешно совладување на гимнастичкиот елемент премет напред на партер и прескок, вежбачот треба да ја совлада техниката на гимнастичките елементи стој на раце, склопка од чело, прекопит напред. Да научи павилно да ги поставува рацете подалеку од стопалото на предната нога, да ја научи техниката на детски потскок, да ги усоврши залетот и наскокот, да се развијаат потребните моторни способности, да се располага со координација, со флексибилност и сл.
Во процесот на учење треба да се води сметка за редоследот на совладување на движењата. Преметот напред на партер, најчесто се надоградува и сврзува со други елементи после доскокот додека кај преметите на прескок надоградувањето и поврзувањето се одвива после одразот со рацете односно во вториот лет.

ЛИТЕРАТУРА

Орце Митевски (Скопје, 2008 год.), Методика во спортска гимнастика
Орце Митевски (Скопје, 2010 год.), Практикум по спортска гимнастика
https://hr.wikipedia.org/wiki/%C5%A0portska_gimnastika
http://kineziologija.mk/sportska-gimnastika/
https://www.youtube.com/watch?v=gvMJWHmhbPU
M.Ilic (Beograd, 1980), Sportska gimnastika
J.Petrovic i sar. (Beograd, 1985), Sportska gimnastika
I.Hmjelovjec (Sarajevo, 1999), Sportska gimnastika
I.Cuk i sar.(Ljubljana,2016), Sportna gimnastika z ritmicno izraznostjo