

Гимнастика – Март и Април 2020

Професор: Горки Кондовски

Паралелки: IV-А, IV-Б и IV-В

Наставна тема-машки: Вратило

Наставна тема-женски: Двовисински разбој

Оние ученици кои немаат добиено оценка за овие теми, а тие ќе ги објавам сега моментално од цела 4та година, ќе треба да го прочитаат текстот и да формираат состав на вежби од Вратило и Двовисински разбој во вид на презентација во Power Point од 10 страници. Презентацијата можете да ми ја пратите на месинџер Горки Кондовски или на мојата емаил адреса gorki_kondovski@yahoo.com. Доколку нејкете да составите презентација за оваа тема имате уште една опција, онлајн да одговарате на истиот материјал за да добиете оцена. Ова важи за овие ученици кои не добија оцена и тоа имаат рок да го направат најдоцна до Петок 10.04.2020 година. Во прилог подоле се учениците кои немаат оцена за ова тромесечие и во форма на слики ви го предавам материјалот за учење, што може да ви помогне во изработката на презентацијата.

4А

1. Ангеловска Илина
2. Ѓорѓиевска Анастасија
3. Ѓураковски Димитар
4. Живковски Драган
5. Кочовска Ивона
6. Николова Теодора

4Б

1. Ангелковски Апостол
2. Андриески Дамјан
3. Гроздановски Дарио
4. Неделковска Јана
5. Николовски Дамјан
6. Попкрстевска Сара
7. Раичковиќ Јована

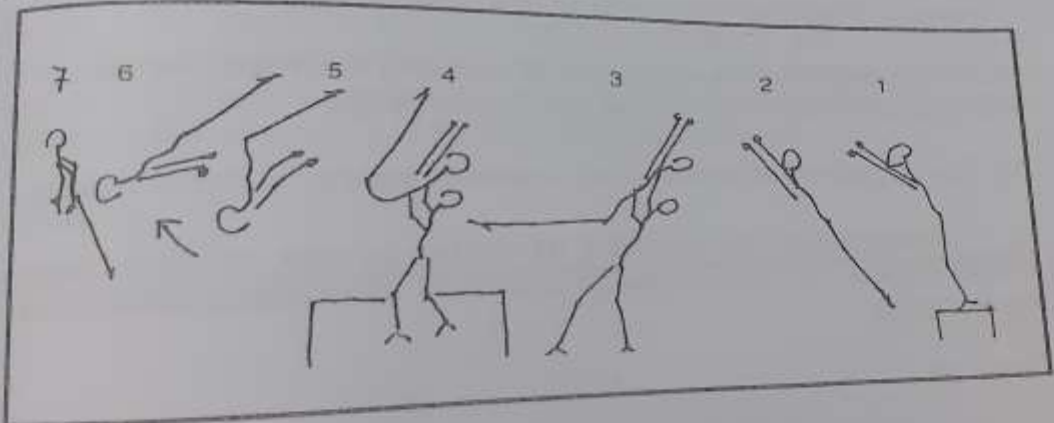
4В

1. Арсовска Бојана
2. Глогоров Далобор
3. Милошевски Петар
4. Најдовска Пепита
5. Перовска Ангела
6. Симоновска Сара
7. Стефковска Матеа
8. Стојчевски Бојан
9. Трајковски Марко

определи се редоследот и изборот на вежбите на движењата на елементот узмав со мала претходно треба да се совлада техниката на гимнастичкиот елемент велеузмав, го и техниката на нишање во вис. Вежбите за совладување на техниката на узмав се прикажани на почетокот на ова поглавје.

- Вежба 1. Изведување на узмав на високо вратило од место.
 Вежба 2. Со неколку чекори заедет, наскок на вратило од оддалеченост 1-1.5 метри од вратилото. Во моментот на фатот за вратилото телото се наоѓа под определен агол во однос на вертикалата. Со позитивно пливање на Земјината тежа се воспоставува нишање во вис со мала амплитуда. Во предниш со помош на еден или двајца асистенти се изведува узмав.
 Вежба 3. Втората вежба се изведува со 2-3 метрунишања во вис со кои се зголемува амплитудата на нишање и се изведува узмав во предниш.
 Вежба 4. Воспоставување на нишање со климање или со згиб со поголема амплитуда, се изведува узмав во предниш. При изведбата на оваа вежба чуваат двајца асистенти качени на шведски сандак. Кога вежбачот е во предниш, го фаќаат за надлактиците и нозете и го подигнуваат на поголема височина до упор преден (слика 192).

Слика 192



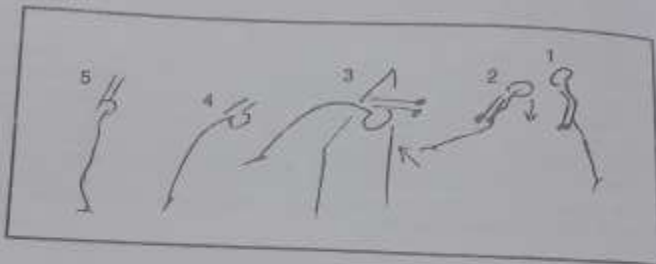
Вежба 5. Со зголемување на амплитудата на нишање во вис, со помош потоа самостојно, се изведува велеузмав со поголема амплитуда и брзина. При изведбата треба да се укажува на отварањето на телото во завршната фаза за амортизирање на движењето на телото (слика 192, положба 5 и 6).

4.2. Подметен соскок без вртење

Вежба 1. Со соскок самостојно изведба на узмав на ниско вратило, од лежбениот се бари елементот да го изведуваш со отпориње го влезеш и трчаш. Во завршна положба на упор да дојде со исправени раце, со што се подготвува за изведба на други елементи.

Вежба 2. После замена правилна завршна положба на упор, лежбениот доскокнува подметно пред вратилото на мала оддалеченост. При изведбата треба да се нагласи потребата од држење на трупот и рацете во исправна положба, а телото да ротира блиску до шипката со испружување на нозете кон напред и горе. Првите обиди се изведуваат со мала амплитуда и доскок на оптимална оддалеченост од вратилото. Кога ќе се совлада техниката на оваа вежба, за изведба со поголема амплитуда и височина, пред шипката се поставува јаже на потребна височина (слика 154).

Слика 154



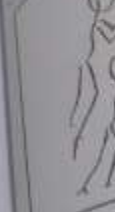
Вежба 3. Кога ќе се совлада техниката на соскокот на задоволително техничко ниво, увешбувањето на узмав и подметен соскок се изведува на високо вратило, со чување и помагаче по потреба.

4.3. Подметен соскок со вртење за 180 степени

После совладување на техниката на подметен соскок на задоволително ниво (со поголема височина и далечина), може да се изведува техниката на подметен соскок со вртење за 180 степени на ниско вратило, а потоа на високо вратило.

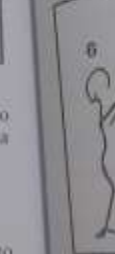
Вежба 1. За совладување на техниката на вртење на телото за 180 степени се користат вежби на подлога. Од лежечка положба на грб, со помош на асистентот вежбаот се врти за 180 степени до упор преден (слика 155, положба А).

Слика 155



Вежба 2. На
Вежба 3. П
Вежба 4. По
Вежба 5. Г
Вежба 6. Ва

Слика 156

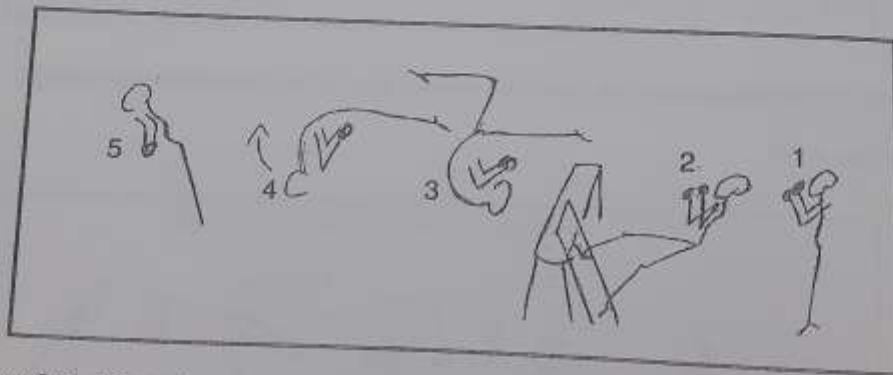


44. Ни
Избор
Вежба
Вежба
Вежба
Вежба

Откако ќе се развијат потребните моторни способности на оптимално ниво, ќе се повтори и совлада техниката на колутите назад на партр. Техниката на узман може да се совлада со примена на синтетичкиот метод, бидејќи структурата на овој гимнастички елемент е релативно едноставна, а успешната изведба е детерминирана од нивото на моторните способности. Во методската постапка препорачуваме прво да се совлада техниката на ниско вратило, а потоа на високо вратило.

Вежба 1. На ниско вратило на оптимална оддалеченост пред вратилото косо се поставува горниот дел на шведскиот сандак. Од упор стоејќи со надфат на шипката, со згиб на рацете и одење по сандукот телото се подигнува на поголема височина. Во ова положба се затегнуваат мускулите на рацете и раменскиот дел со цел да се задржи телото во положба на згиб (слика 151, положба 2). Напомена: до завршната положба во упор, рацете не треба да се испружуваат. Се продолжува со исчекорување со нозете, одење по шведскиот сандак и со одразување со потпирната нога и замавнување со замавната нога кон горе и назад, телото се подигнува над површината на шипката (слика 151, положба 3 и 4). Замавот и одразот со нозете овозможува забрзано движење на нозете во однос на трупот. Таклото движење го доведува телото во свиткана положба во карличниот зглоб. За да се продолжи со подигнување на телото и со негова ротација кон назад, вежбаот треба да изврши отварање со нозете и истовремено, замав со главата кон назад. Во исто време, асистентот го фака вежбаот за рамења и му помага во подигнувањето и ротацијата на телото, сè до упор преден на вратило. Вежбата се повторува додека не се совлада техниката на елементот во целина. По потреба во зависност од способностите и знаењето на вежбаот се помага и чува.

Слика 151



Вежба 2. Кога ќе се совлада техниката на движењата од претходната вежба, истата вежба се изведува во целина, со одразување со едната нога од подлогата. Помагањето се врши по потреба (слика 152).



Вежба 3. Ве
потоа се из
асистентот
флексори
зглоб. Со т
свагата н
техниката
се подиг
поради н
потоа со
без одра
на висот

Слика

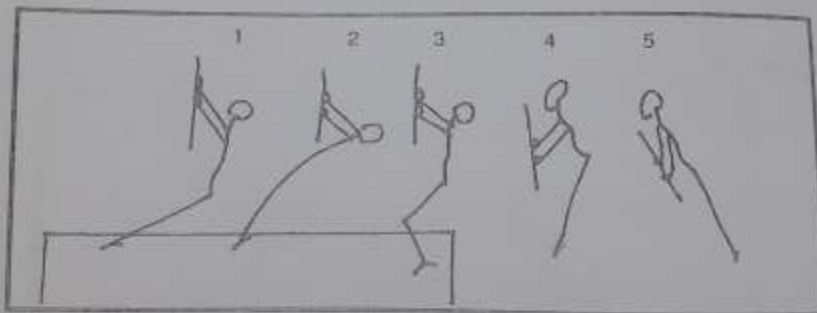
Ве
по
В
Е
1



Вежби за совладување на движењата со рацете на ниско вратило

Вежба 6. На ниско вратило во висина на гради (или во висина на глава со поставена клупа пред вратилото) вежбачот се наоѓа во положба на мешан вис со полусвиткано тело во карлицата и со исправени раце. Со исправување на телото – градите кон напред, рамењата се оддалечуваат подалеку од шипката. Со притисок со рацете кон долу и назад и со истовремен одраз со нозете кон горе се приближуваат рамењата кон шипката се до упор преден. Со оваа вежба се совладува техниката на влечење, потиснување со рацете на вратилото и приближување на рамењата кон напред се до упор преден (слика 183).

Слика 183



Вежба 8. Доколку елементот го учат вежбачи – почетници со ниско ниво на моторни способности, целосната изведба може да се изведува со свиткана потколеница (слика 178), а потоа со исправена нога (слика 173).

Чување и помагање

Асистентите стојат пред вратилото. Со поблиската рака под вратилото го фаќаат вежбачот за подлактицата со завртена дланка во насока на движењето на телото. Од таа положба, асистентот помага во ротирањето на телото на вежбачот до вертикалата, а после, тоа со другата рака го подига кон горе фаќајќи го за надлактицата. По потреба, со слободната рака го фаќа за предната нога и ја намалува евентуалната зголемена ротација на телото кон назад.

4.12. Наупор склопено (склопка)

Слика 179



Наупор склопено е гимнастички елемент со релативно сложена структура. За кусо време треба да се изведат повеќе движења со точно одредена насока, амплитуда, брзина, интензитет и ритам. За совладување на сите движења и нивна синхронизирана изведба по точно определен редослед, потребно е да се примени соодветна методска постапка, со примена на вежба кој по својата структура се идентични со техничката изведба на елементот во целина.

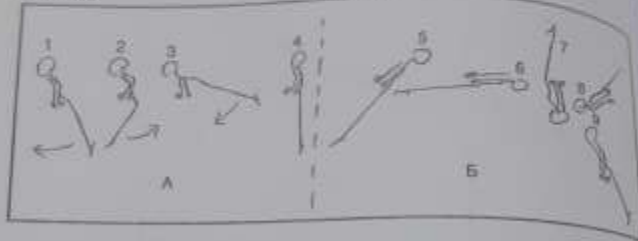
Вежби за завземање на правилна почетна положба на телото и правилно движење на рацете и нозете

Вежба 1. На подлога, во положба на потпор склопено, се испружуваат нозете во карличниот зглоб до потпор исправено. Рацете се поставени на подлога или на колкови. По кратко задржување на таа положба телото се свиткува во карличниот зглоб до потпор склопено.

ротацијата се врќа поворноста на потпирање со рацете. Телото се изведува исправено (слика 161, положба 1 и 2). Со исправено тело вежбањето се изведува во почетната положба (2). Целта на оваа вежба е тежината на телото да се подигне на поголема височина, со што ќе се искористи максимално ефикасноста на Земјината тежа и координатите ќе се изведува со максимално забрзување.

Слика 162

Слика 163



Вежба 2. Со помош на еден или двајца асистенти, на високо вратило од упор преден, се изведува одиш кој назад со исправено тело, до оптимална височина на телото (слика 162, положба 3). Во таа положба се обезбедува потребните услови за изведување на елементот во целина. Од вежбањето се бара после одишот да се врати во почетната положба (упор преден) без да го намали забрзаното движење на телото (положба 4 и 5). Од таа положба телото испружено ротира кој назад со исправени рацете во лакатниот зглоб (слика 163, положба 5-9).

При изведување на оваа вежба на вежбањот треба да му се објаснат можностите за намалување или зголемување на брзината на ротација на телото. Доколку при изведбата се добие поголема ротација од потребната (поради повисок одиш), а треба да се задржи положба на упор преден, тогаш со дополнително и максимално испружување на телото кој назад и со силен фат за вратилото, се зголемува отпорот, а се намалува и контролира брзината на ротација на телото (слика 164, положба 2). Доколку ротацијата е со мала брзина, тогаш со поголема или помало свиткување во карличниот зглоб телото ќе ротира со поголема брзина (положба 2-а, 2 б), а телото ќе ротира со помала брзина ако помалку е свиткано во карличниот зглоб (положба 2в и 2г). По потреба ротацијата на телото ја регулира асистентот.

Слика 164



Вежба 3. К се изведува назад, под Вежба 4. 1 елементи

Чувство з

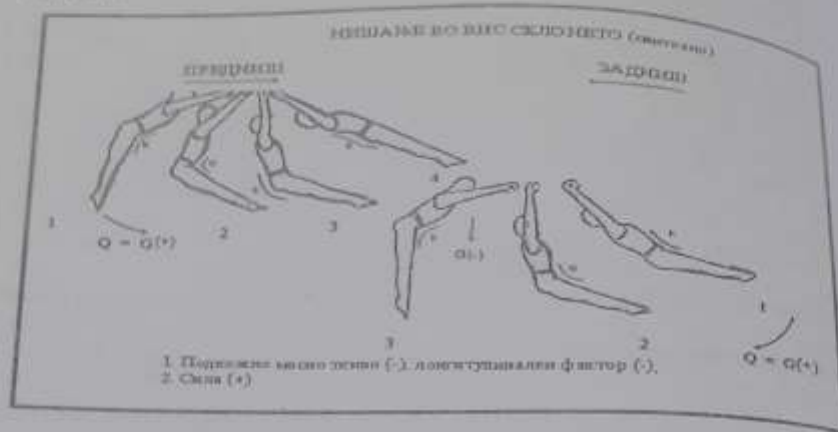
На рака под следи до другата и поди потреба назад.

4.9. Ко

Слика

4.7. Нишање во вис склонето

Слика 159



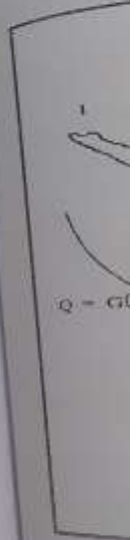
Техниката на нишање во вис склонето може да се изведе на ниско вратило и на ниска претка на двовисински разбој. Техниката е релативно едноставна. За совладување на техниката потребно е да се завземе правилна положба на телото и да се располага со потребните моторни способности (сила на мускулите флексори на трупот и флексори во карличниот зглоб за да се задржат нозете на потребна височина при нишањето во предниш и задниш.

Вежба 1. На ниско вратило (слика 159) вежбачот стои позади вратилото во склонета положба. Во оваа положба рацете се испружени во продолжение на трупот. Фатот со дланките за вратилото, испруженото тело и нозете потпрени на подлогата претставуваат еден затворен синџир. Од наведената почетна положба се затегнуваат мускулите на рацете, рамењата и трупот и со дланките се притиска на вратилото кон долу и назад. Со дополнително активирање на мускулите флексори во карличниот зглоб, се подигнуваат стопалата над подлогата и затворениот синџир се отвара со испружување на нозете во карличниот зглоб, а потоа во раменскиот зглоб сè до потполно испружување или малку склонето во предниш. Во задниш движењата на телото и нозете се извршуваат во обратен редослед. Прво се свиткуваат нозете во карличниот зглоб, а потоа во раменскиот зглоб се намалува аголот меѓу рацете и трупот. Со подигнување на карлицата кон назад и горе, трупот е во продолжение на рацете, а нозете се свиткани во карличниот зглоб. Завршната положба во задниш е идентична на почетната.

Вежба 2. Претходната вежба се изведува со поголемо одразување со нозете, со што телото се движи со поголема амплитуда во предниш и задниш (слика 160).

Вежба 3. Со пасок
изведува нишање
склонето.
Вежба 4. Поврзув
склонето, наупор
Слика 160

4.8. Ковртља
Слика 161



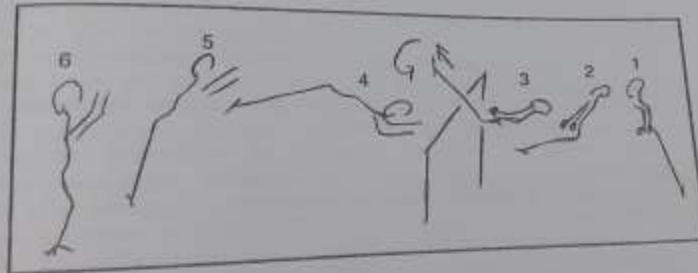
Г
бара да
Вежба
замав

Слика 155



- Вejба 2. На поставен дупек на висина од 50 – 60 см, од лежечка положба на грб, вежбачот се врти за 180 степени до упор преден (слика 155, положба Б).
- Вejба 3. Подметен соскок на ниско вратило со вртење на телото за 180 степени.
- Вejба 4. Подметен соскок преку поставено јаже пред вратилото (слика 156).
- Вejба 5. Поврзано изведување на узман со ковртај назад и подметен соскок.
- Вejба 6. Вejба 3, 4 и 5 се изведуваат на високо вратило.

Слика 156



4.4. Нишање во вис

Изборот на вежба во методската постапка е мал, но при изведување на една вежба се поставуваат повеќе барања на вежбачот.

Вejба 1. Олабавено висење на високо вратило. Со издигнат рацете се поставени во ширина на рамениците. Целта на оваа вежба е да се почувствува истегнување на телото, особено во раменскиот зглоб.

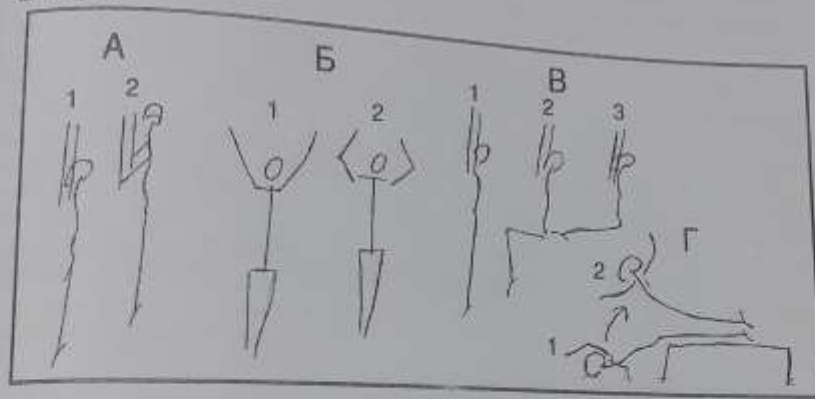
Вejба 2. Занишување со надворешна сила. Асистентот го води вежбачот од стабилна рамнотежна положба. Вежбачот со олабавени мускули на

4.0. МЕТОДСКА ПОСТАПКА ЗА ГИМНАСТИЧКИ ЕЛЕМЕНТИ НА СПРАВИТЕ ВРАТИЛО И ДВОВИСНСКИ РАЗБОЈ

Гимнастичките елементи на наведените две справи се изведуваат со менување на положбата на телото од вис до упор и од упор до вис, со користење на позитивно и негативно влијание на надворешни сили и користење на внатрешните сили (сила на мускулите), во зависност од потребите на предвидената техника.

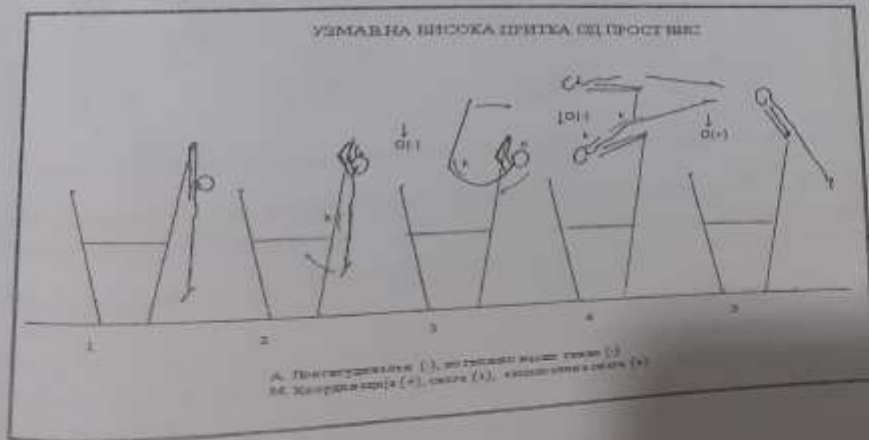
За да се совлада техниката на гимнастичките елементи вежбичот треба да располага со соодветни моторни способности на потребните мускулни групи. Комплекс на вежби за развивање на репетитивна снага на мускулите на рацете, раменјата и трупот (слика 149).

Слика 149



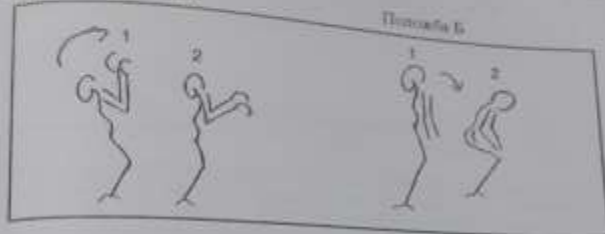
4.1. Узмав на високо вратило и на висока претка на двовисински разбој

Слика 150



со рачните елементи во ниска или висока да се изведе во стилот (слика 167).
 Профитот со рачите прво се изведува во класична положба под висина
 (слика 167, положба А).
 Вежба 4. Во исто време кога се изведува профитот со дланките, се
 свртуваат телото и нозете во кардинален агол, која злуча да ја поведе
 доволна вертикала. За совладување на оваа дилема се работи вежба на
 злуча (слика 167, положба Б). Главата на злуча и нозете, узголеми
 големо влијание на задржувањето на постигнатиот забрзување на телото преку
 вертикалата.

Слика 167. Положба А

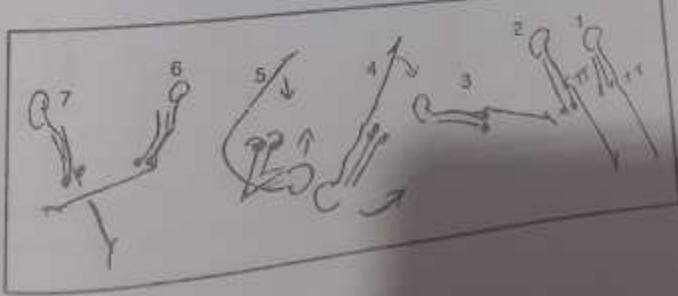


Вежба 5. Кога ќе се совлада техниката на наведените вежби, тие се
 поврзуваат во една целина. Со чување и поддршка елементот се изведува на
 високо вратило. Асистентите стојат позади вратилото во насока во која се
 изведува коврчлајот. Со дланката на побавната рака до вежбањот, го држат
 вежбањот за коренот на шаката и ја зголемуваат ротацијата на телото. Со
 другата рака, по потреба го задржуваат вежбањот блиску до шивката од
 вратилото и го подигнуваат до завршната положба во упер.

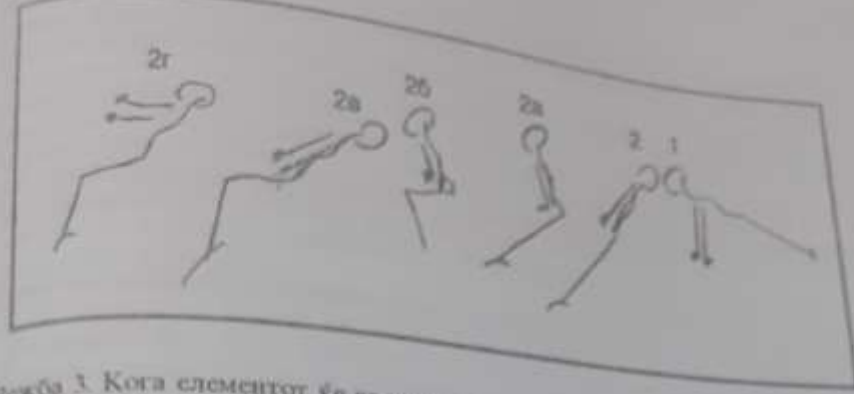
Вежба 6. Самостојна изведба на елементот. Во првите обиди почетниот
 елементот го изведуваат во злучена положба на телото (слика 168, положба
 5), а подоцна по повеќе повторувања, го изведува елементот со исправно
 тело.

Вежба 7. Унежбување и поврзување со научен елемент: наупер склучиво,
 соскок злучено или разножио преку вратило или.

Слика 168



Слика 164



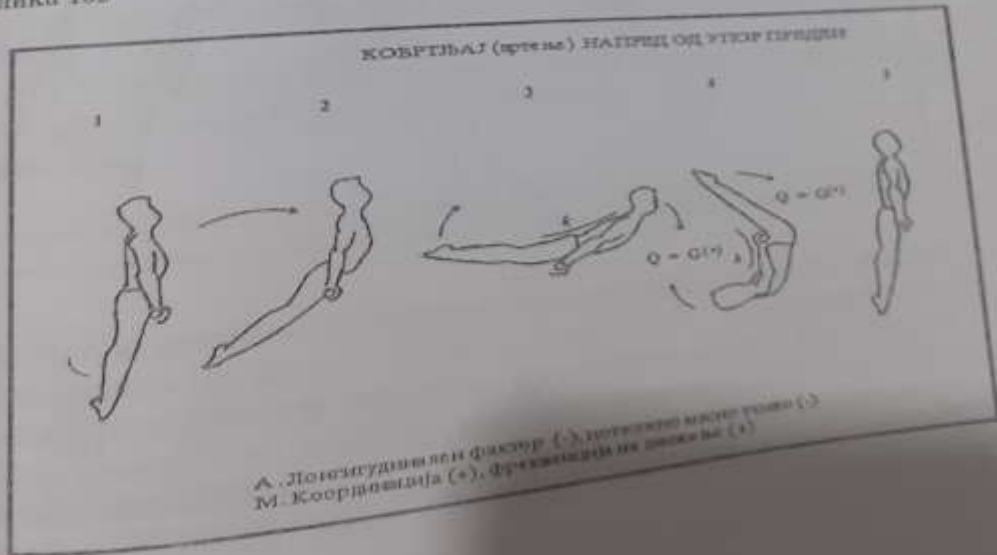
Вежба 3. Кога елементот ќе се изведе технички исправно на високо вратило, се изведува поврзано со други научни елементи во состав (узман, коврџај назад, подметен саскок), а потоа се преминува на изведба на високо вратило.
 Вежба 4. На високо вратило се поврзува коврџај назад со другите научни елементи (наупор склопено, коврџај назад, подметен саскок итн).

Чување и помагање

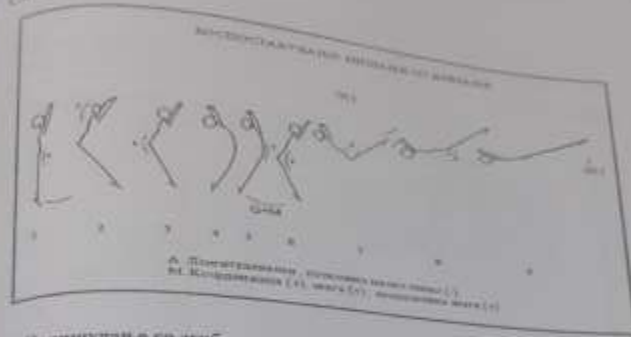
На ниско вратило асистентот стои пред вежбачот. Со поблиската рака под вратилото го фаќа вежбачот за долниот дел на подлактицата и го следи движењето на телото, назад до вертикалата. После вертикалата, со другата, подалечна рака, го фаќа за надколеницата и помага во ротацијата и подигнувањето на телото, со цел да не се оддалечи од шпиката. По потреба, другиот асистент помага при изведување на одиш со нопете кон назад.

4.9. Коврџај напред од упор преден

Слика 165



Слика 157



4.8. Занишување со згиб

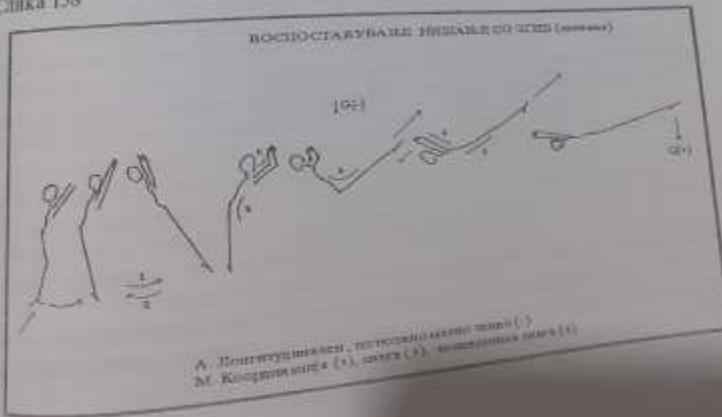
Поквалитетните и напредни вежбачи занитувањето во вис може да го занитува во предниш. Во задниш, кога телото ќе ја помине вертикалната, со рацете се изведува згиб, а нозете се свиткуваат во карличниот згиб и се наставнува кон напред и горе до целосно испружување на телото во предниш.

Пред да се започне со методската постапка за совладување на техниката на занитување со згиб, вежбачот треба да распозата со снага на мускулите флексори на рацете и трупот.

Вежба 1. Се совладува насокот на вратило и згиб во задниш.

Вежба 2. Се совладува елементот во целина со помош на асистентот, кој помага во подигнување на телото во предниш.

Слика 158



Вежба 8. Доколку елементот го учат вежбачи – почетници со ниско ниво на моторни способности, целосната изведба може да се изведува со свиткана потколеница (слика 178), а потоа со исправена нога (слика 173).

Чување и помагање

Асистентите стојат пред вратилото. Со поблиската рака под вратилото го фаќаат вежбачот за подлактицата со завртена дланка во насока на движењето на телото. Од таа положба, асистентот помага во ротирањето на телото на вежбачот до вертикалата, а после, тоа со другата рака го подига кон горе фаќајќи го за надлактицата. По потреба, со слободната рака го фаќа за предната нога и ја намалува евентуалната зголемена ротација на телото кон назад.

4.12. Наупор склопено (склопка)

Слика 179



Наупор склопено е гимнастички елемент со релативно сложена структура. За кусо време треба да се изведат повеќе движења со точно одредена насока, амплитуда, брзина, интензитет и ритам. За совладување на сите движења и нивна синхронизирана изведба по точно определен редослед, потребно е да се примени соодветна методска постапка, со примена на вежби кој по својата структура се идентични со техничката изведба на елементот во целина.

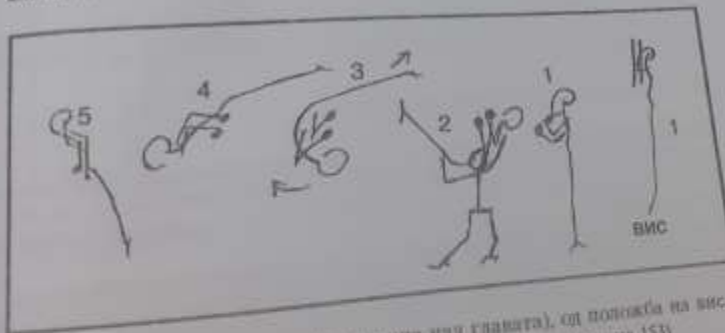
Вежби за завземање на правилна почетна положба на телото и правилно движење на рацете и нозете

Вежба 1. На подлога, во положба на потпор склопено, се испружуваат нозете во карличниот зглоб до потпор исправено. Рацете се поставени на подлога или на колкови. По кратко задржување на таа положба телото се свиткува во карличниот зглоб до потпор склопено. Целта на оваа вежба е да



Вежба 3. Вежба 2 се изведува со одразување со двете нозе од подлогата, а асистентот го компензираат недостатокот на снагата на мускулите флексори на рацете, на трупот и на мускулите флексори во каричниот зглоб. Со повеќе повторувања на наведените вежби помошта се намалува, а техниката на изведување на елементот. Во текот на изведбата, кога нозете се подигнуваат над вратилото. Доколку вежбаот ги испружи рацете поради недостаток на снага, потребно е да се продолжи со вежби за снага, а потоа со совладување на техниката. Кога елементот ќе се изведе самостојно, без одразување со нозете, се поминува на изведување на техниката на узмав на високо вратило (слика 153).

Слика 153



Вежба 4. На високо вратило (во висина над главата), од положба на вис, со помош на асистентот се изведува узмав до упор преден (слика 153).
 Вежба 5. На високо вратило се изведува узмав без помош на асистентот.
 Вежба 6. Самостојна изведба на узмав со поголема амплитуда, брзина и нагласен ритам.