

SPORTSKA GIMNASTIKA

Profesor: SAŠA VELIČKOVIĆ

NIŠ, 25. oktobar 2020.

POJAM GIMNASTIKE

LEKCIJA 1.

POJAM GIMNASTIKE

- I pored toga što se tragovi fizičkog vežbanja nalaze već kod najstarijih naroda, ipak se kao početak gimnastike obično navodi starogrčka, helenistička gimnastika.
- Termin gimnastika se prvi put upotrebljava u antičkog doba, kod Starih Grka, pod čijim nazivom se podrazumevao ceo sistem vežbanja.
- Kod starih Grka gimnastika je bila deo vaspitnog sistema koji je obuhvatao tri predmeta i to:
 - gramatiku,
 - muziku i
 - gimnastiku.
- Gimnastika je bila osnov snage i fizičke lepote omladine, a takođe i inspiracija za vajarske umetnosti. Sam naziv »gimnastika« je starogrčkog porekla i izveden je od prideva „gimnos“ čije je značenje bilo »go, golišav«.

POJMOVNO DEFINISANJE



POJAM GIMNASTIKE

- Od tog istog prideva izveden je naziv gimnazija. Taj je naziv u starogrčkom vremenu označavao »prostor za fizičke vežbe« - »prostor za gimnastiku«. Ova antička vežbališta bila su okružena parkovima, tremovima, kupatilima i drugim zgradama, pa se u kasnije vreme tu održavala i nastava za omladinu.

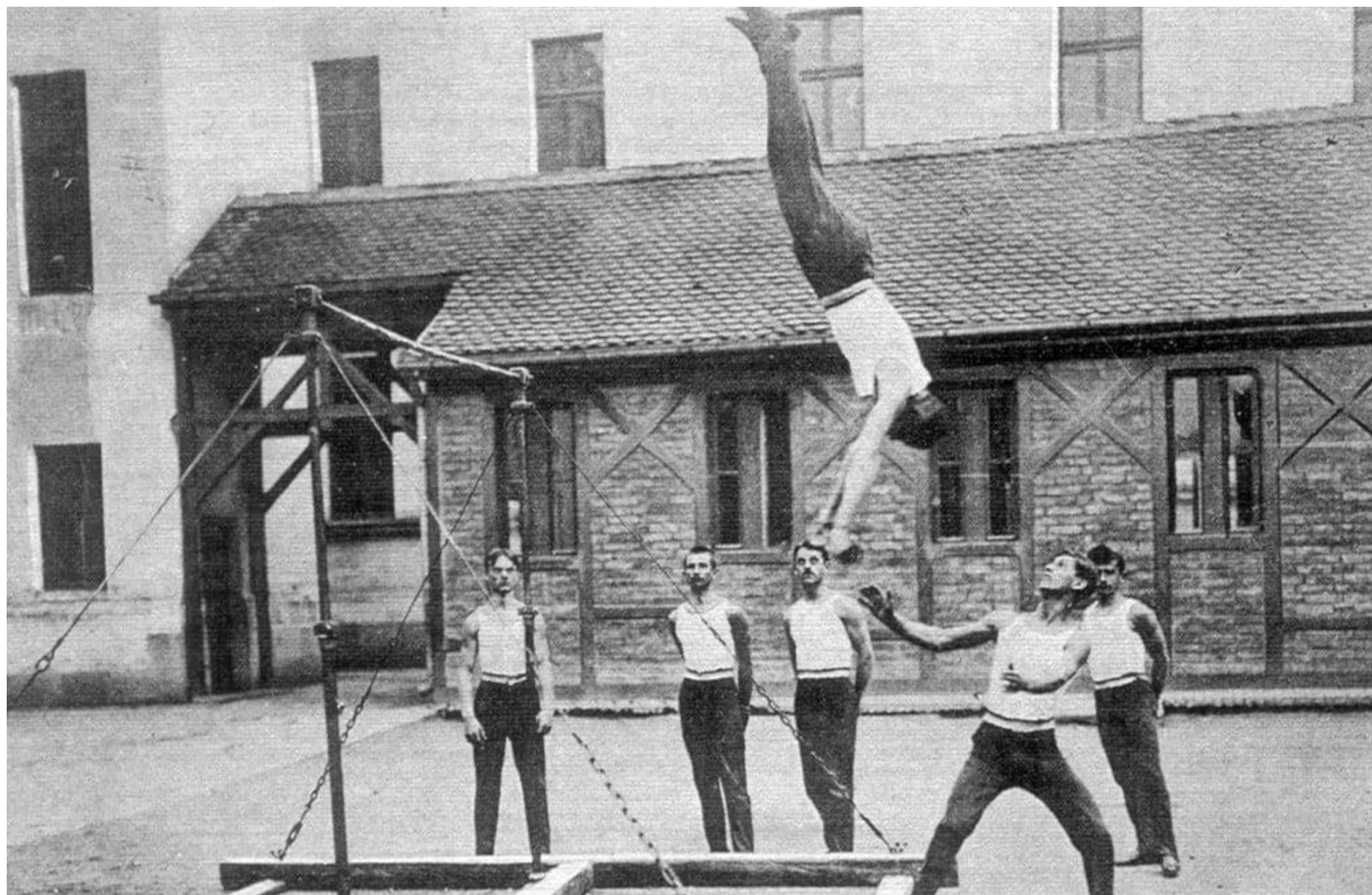


POJAM GIMNASTIKE

- Rimljani su, nakon osvajanja Grčke, razvili nešto formalniju fizičku aktivnost, tako što su gimnazije koristili kako bi fizički pripremili svoje legije za ratovanje. Međutim, sa padom Rima, interesovanje za gimnastikom je opalo, dok samo jedan deo gimnastike - akrobatika, ostaje da se razvija kao oblik zabave.
- Gimnastika se kao sistem vežbanja ponovo favorizuje u 18. veku, a za cilj ima uticaj na pravilan rast i razvoj dece. Sistemizatori ovog pravca gimnastike su: Johan Bazedov, Johan Pestaloci, Johan Gutsmuts, Per Henrik Ling.
- Početkom 19. veka Gimnastika postaje metod pripremi omladine za potrebe nacionalne armije. Nemačkin i otac gimnastike - Fridrih Ludvig Jan osniva gimnastička udruženja (turnkunsti) koja su imala osnovni zadatak da organizuju i sprovedu fizičko vežbanje omladine sa pomenutim ciljem.
 - Izmeo je više gimnastičkih sprava od kojih su najpoznatije: vratilo, razvoj, greda i preskok.

POJAM GIMNASTIKE

- Pod uticajem ideje francuske buržoaske revolucije, filantropinuma i turnerskih organizacija, i u traganju za novim oblicima otpora germanizaciji, osnovale su se posebne gimnastičke organizacije u okviru političkih stranaka i tako nastaje „Češki sokolski sistem“.
- Osnovni cilj ovih društava bio je buđenje nacionalne svesti kroz okupljanje i unapređenje fizičke i moralne snage naroda.



POJAM GIMNASTIKE

- Osnivač Sokolskog sistema bio je Miroslav Tirš
 - koji je zajedno sa Jindrihom Fignerom i Emanuelom Tonerom pokrenuo udruženje koje je propagiralo jačanje nacionalnog identiteta Čeha putem gimnastike i atletike, ali i drugih sportova.



Pojam gimnastike

- Do kraja XIX veka gimnastika je bila dominantan sistem fizičkog vaspitanja i sinonim fizičkog vežbanja.
- Razvijao se u dva pravca,
 - najpre, kao sistem usmeren da utiče na pravilan rast i razvoj dece,
 - a kasnije prerasta i u pokret za buđenje nacionalne svesti kroz okupljanje i unapređenje fizičke i moralne snage naroda.

POJAM GIMNASTIKE

- Prva gimnastička takmičenja održana su u okviru sokolskog sistema gimnastike.
- Češki sokoli su 1877. godine organizovali i održali prva takmičenja u gimnastici.
- Programi takmičenja su do 1950. godine trpeli stalne izmene i pored takmičenja na gimnastičkim spravama, mogli su uključivati trčanje na 100m, skok u vis, skok s motkom, penjanje uz konopac, bacanje kugle, dizanje tereta od 50kg, prosta vežba sa loptom na omči, slobodan preskok preko konja u širinu tzv. „daleko visoki skok“ i dr.

POJAM GIMNASTIKE

- Danas se pod pojmom gimnastike podrazume:
 - fizičko vežbanje,
 - uz doziranu primenu precizno i smisaono koncipiranih pokreta i kretanja, koji se nazivaju gimnastičke vežbe (domaća literatura) ili gimnastički elementi (strana literatura),
 - na spravama, sa spravama i slobodno,
 - sa jasno definisanim ciljem.
- Za Gimnastiku može reći da je POJAM i NAUK o vežbama ljudskog tela bez sprava, sa spravama i na spravama.
- U zavisnosti od cilja, gimnastici se pridodaju određeni prefiksi, pa tako imamo:
 - Jutarnju gimnastiku, Gimnastiku u proizvodnji, Korektivnu-medicinsku-terapeutsku gimnastiku, Atletsku gimnastiku, Razvojnu gimnastiku, Estetsku gimnastiku i gimnastičke sportove.



JUTARNJA GIMNASTIKA

- Primena određenih gimnastičkih vežbi sa ciljem kvalitetnijeg prelaska iz sanjivog u budno stanje.



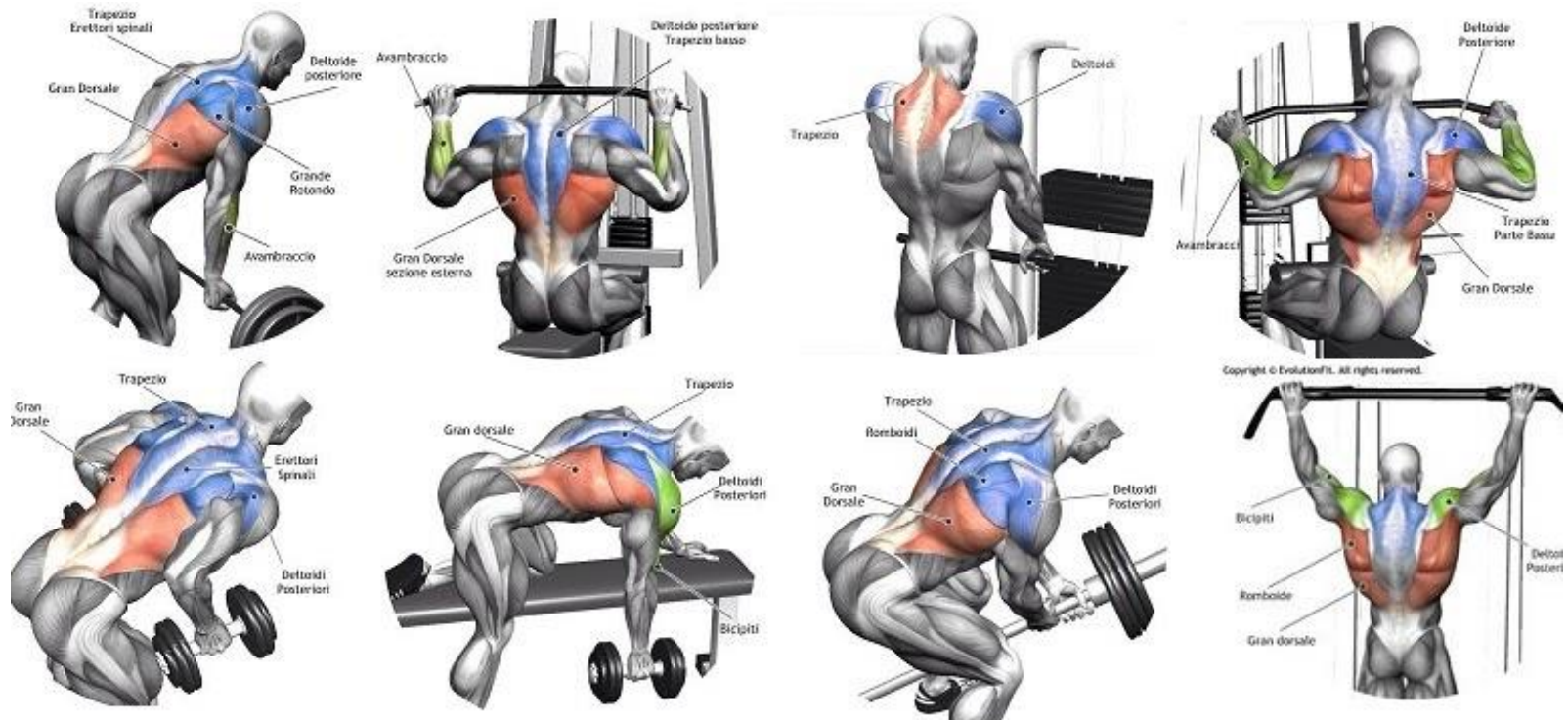
KOREKTIVNA GIMNASTIKA

- Gimnastika sa pomenutim prefiksima predstavlja skup fizičkih vežbi koji se koriste u medicinske, korektivne, odnosno, terapijske svrhe.



ATLETSKA GIMNASTIKA

- Atletska gimnastika ili bodibilding predstavlja planski i sistematski proces primene precizno koncipiranih vežbi (slobodnih, sa i bez rekvizita, na posebno konstruisanim spravama) sa ciljem da se izazove mišićna hipertrofija, poboljša definicija, što će doprineti kvalitetnoj telesnoj simetriji.



RAZVOJNA GIMNASTIKA

- Primena svih sadržaja gimnastike u cilju pravilnog rasta i razvoja deteta.



POJAM GIMNASTIČKIH SPORTOVA

- Cilj je da gimnastičar na svakoj spravi prikaže
 - gimnastički sastav,
 - koji u sebi treba da sadrži najteže elemente koje isti može da izvede,
 - a da pri tome napravi što manje grešaka, odnosno da što manje odstupa od, pravilima predviđenih, idealnih modela kretanja.

PORODICA GIMNASTIČKIH SPORTOVA

- GIMNASTIKA ZA SVE
- AEROBIK
- RITMIČKA GIMNASTIKA
- TRAMPOLINA
- AKROBATIKA
- ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA
- MUŠKA SPORTSKA GIMNASTIKA
- PARKUR

POJAM SPORTSKE GIMNASTIKE

- Pod Sportskom gimnastikom najširi auditorijum doživljava sport, pojmovno definisan kao
 - **takmičarska disciplina,**
 - **polistukturalnog sadržaja** (vežbe se izvode u sve tri ravni kretanja i oko sve tri oso obrtanja)
 - **acikličnog tipa** i
 - strogo definisanim pravilima **kao konvencijom** u primeni u praksi.
 - Ove vežbe se izvode najčešće u **anaerobnim uslovima**, sa ciljem da se prikaže forma kretanja i ostvari vizuelni utisak.
 - **Virtuoznost i kreativnost** su sastavni deo gimnastičke vežbe. Ovo dalje znači da se radi o sportu sa izraženom komponentom **svestranosti** (šestoboj i četvorboj).
 - Estetska komponenta je veoma naglašena na šta ukazuje i engleski termin za ovaj sport – ARTISTIC GYMNASTICS, što se prevodi kao umetnička gimnastika.

POJAM SPORTSKE GIMNASTIKE

- Sportska gimnastika pripada porodici gimnastičkih sportova, a čine je dva odvojena olimpijska sporta –
 - muška i ženska sportska gimnastika.
- Gimnastičari i gimnastičarke se u ovim sportovima takmiče u izvođenju gimnastičkih sastava (skladno povezanih gimnastičkih elemenata-estetskih celina) na gimnastičkim spravama.

POJAM SPORTSKE GIMNASTIKE

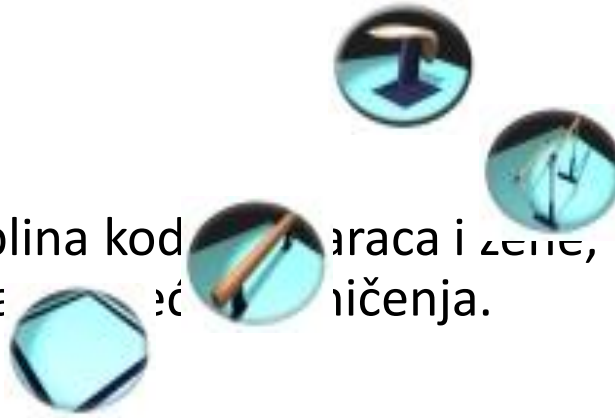
- Gimnastičari se takmiče na šest gimnastičkih sprava koje čine gimnastički višeboj:
 - Parter
 - Konj sa hvataljkama
 - Krugovi
 - Preskok
 - Razboj
 - Vratilo



POJAM SPORTSKE GIMNASTIKE

- Gimnastički višebroj za žene predstavljaju četiri gimnastičke sprave i to:
 - Preskok
 - Dvovisinski razboj
 - Greda
 - Parter

- Redosled navedenih disciplina kod muškaraca i žena, istovremeno je i njihov zvanični raspored za svetska prvenstva.







DE TREINAMENTO
E BRASIL
nástica Artística



POMOĆNE SPRAVE

- Pored pomenutih takmičarskih sprava u praksi se primenjuju i pomoćne sprave:
 - Švedske lestve,
 - Konopci,
 - Kozlić,
 - Švedski stolovi, sanduci i klupe,
 - Strunjače raznog oblika,
 - Ribstol i dr.







FIZIČKO VASPITANJE I GIMNASTIKA

- Sportska gimnastika kao sredstvo fizičkog vaspitanja i kao sport predstavlja jednu od najznačajnijih aktivnosti u svim sistemima fizičkog vaspitanja.
 - Savremeno i na naučnim osnovama zasnovano fizičko vaspitanje nezamislivo je bez ATLETIKE, PLIVANJA i SPORTSKE GIMNASTIKE.



- Pojam sportska gimnastika odnosi se na sport, čiji se takmičarski program izvodi na šest sprava u muškom i četiri sprave u ženskom gimnastičkom višeboju.
- U planu i programu školskog fizičkog vaspitanja sadržaji iz sportske gimnastike realizuju se u delu, koji se definiše nazivom vežbe na spravama i tlu;
- Vežbe na spravama i tlu, kao širi pojam, uključuje i vežbovne sadržaje na spravama, koje, po definiciji, nisu u sklopu takmičarskog programa gimnastičkog višeboja.
- To su: švedska klupa, švedski sanduk, švedske lestve, konopac, kozlić, niska greda. Ove, i još mnoge sprave, koriste se, često, prilikom učenja pojedinih vežbi na osnovnim spravama.
- Činjenica je da se nazivom vežbe na spravama i tlu i programima, koje taj naziv podrazumeva, otvara prostor za obogaćivanje sadržaja fizičkog vaspitanja. Zbog toga je, za rad u školi, adekvatnije i preciznije upotrebiti termin vežbe na spravama i tlu“;

- U nastavnom planu i programu, pojedine nastavne teme i celine podjeljene su s obzirom na bitne karakteristike pojedinih položaja tela i delova tela kao i sportskih kretnji (tehnika) u nekoliko grupa: hodanja i trčanja, skakanja, bacanja, hvatanja i gađanja, kolutanja, penjanja i puzanja, višenja, upiranja, vučenja i potiskivanja, ritmičke strukture i igre.
- U većini navedenih grupa pronalazi se niz tema koje su vezane uz gimnastički sport.
- Njihova uloga i značaj, posebno uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti i stvaranje baze motoričkih znanja, a u skladu sa glavnim karakteristikama gimnastičkog sporta i njemu pripadajućih disciplina, mogu se podeliti u četiri grupe:
 - 1. osnove akrobatika;
 - 2. osnove preskoka;
 - 3. osnove visova i upora na spravama;
 - 4. osnove ravnotežnih položaja na uskim površinama.

FIZIČKO VASPITANJE I GIMNASTIKA

- Obrazovni zadaci su:
 - naučiti decu da izvode gimnastičke vežbe predviđene planom i programom,
 - učenje gimnastičke terminologije,
 - samokontrola prilikom izvođenja vežbi,
 - pravila bezbednosti, osiguranje i pomoć pri izvođenju vežbi na gimnastičkim spravama.

FIZIČKO VASPITANJE I GIMNASTIKA

- Jedan od najvažnijih rekreativnih zadataka u gimnastici jeste zadatak
 - formiranja pravilnog držanja tela kod dece.
- Časovi gimnastike imaju veliku ulogu za rešavanje vaspitnih zadataka, poput
 - discipline,
 - pažljivosti,
 - tačnosti,
 - kolektivnog duha,
 - upornosti, istrajnosti,
 - estetike pokreta, itd.

