

Смер:Разредна настава и *Васпитач у предшколским установама*

Предмет: *Основи спорта и физичко васпитање*

Тема: Спортска гимнастика

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић, 22.04 2020

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Гимнастика је спорт, чије име потиче од грчке речи која означава вежбање (грч. γυμναστική).

Спортска гимнастика је један од најстаријих олимпијских спортова и први пут се помиње још на древним Олимпијским играма када су се учесници такмичили у различитим дисциплинама, као што су рвање, прескакање бикова и сл. Заправо, термин „гимнастика“ настао је од старе грчке речи „gymnos“ што у буквалном преводу значи „го“. Из тих разлога, женама је било забрањено да учествују на древним Олимпијским играма, не само као такмичарке већ и као гледатељке.

Она укључује извођење вежби које захтевају физичку снагу, спретност и координацију. Модерна гимнастика укључује вежбе на разбоју, греди, партеру, карикама, коњу са хватаљакама и без њих (прескок). Гимнастика се развила из вежби које су практиковале у старом веку, као што узјачивање или силажење са коња или из циркуских наступа (Интернет извор: <https://sr.wikipedia.org/sr/Гимнастика> Преузето: 08.05.2016). Гимнастика се јавља већ у старом Египту, али је тада више личила на акробацију. У 2 миленијуму п. н. е. на Криту у време минојске културе млади мушкарци и жене су развили уметност скакања на бикове. Ова опасна активност се састојала у хватању бика који јуриша за рокове који би у налету одбацио скакача, те би овај у ваздуху изводио разне акробације. У старој Грчкој гимнастика се упражњавала за одржавање добре телесне кондиције и увежбавање спортиста, али и као део војне обуке. У старој Грчкој телесна способност је била високо цењена. Места на којима се вежбало називала су се Gymnasion-и. Римљани су прихватили ове активности од Грка и користили су их за припрему својих легија за рат. Падом римске империје нестао је интерес за гимнастику и постала је више облик забаве.

Године, 1881. основана је *Међународна гимнастичка федерација*, а у почетку је укључивала само неколико европских земаља чланица. Спортска гимнастика је олимпијски спорт од самих почетака модерног олимпизма 1896. године, иако је женама допуштено такмичење у спортској гимнастици на Играма тек 1928. године.

Према неким подацима, прво такмичење на справама је одржано 1877. године у Чехословачкој. Са стварањем Међународног гимнастичког савеза (FIG) 1881. године, направљен је пресудан корак у осмишљавању вежби на справама. У овај савез је учлањено преко 150 земаља света, а центар је у Швајцарској. Мушка гимнастика је била један од девет спортова који су били уврштени у програм Првих олимпијских

игара 1896. у Атени. Прво Светско првенство у гимнастици 1903. одржано је у Антверпену, а Европско првенство у гимнастици 1955. у Франкфурту на Мајни. Жене су се укључивале много касније. На Олимпијске игре 1928. У Амстердаму, на Светско првенство у гимнастици 1934. у Будимпешти, а Европско првенство у гимнастици 1957 у Атени. Овај спорт се коначно уобличио током педесетих година прошлог века као комбинација две врсте гимнастике популарне током 19. века у Немачкој и Шведској. Немачка гимнастика је нагласак стављала на справе које изискују снагу, док је шведска више инсистирала на вежбама без справа. Од данашњих гимнастичара се захтева пре свега усредсређеност, осећај за ритам, равнотежа и одважност. Спортска гимнастика је комбинација вештина и способности као што су: *координација; спретност; гинкост; снага и брзина.*

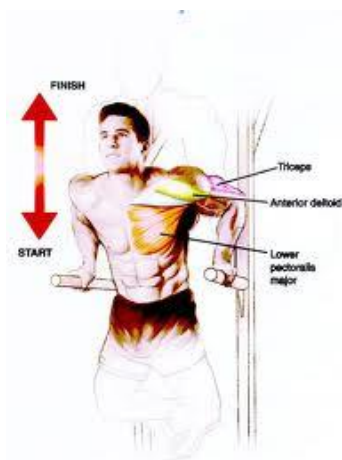
Вежбе и справе

Двовисински разбој: На овој справи (слика 1) вежбају искључиво жене тако што се на различите начине пребацују са једне на другу висину. Висина ниже пречке износи 150 cm, док је друга висока 230 cm. Обе пречке су дуге 350 cm, а размак између њих је 43 cm. Вежба не сме ни у једном тренутку да се прекине, иако гимнастичарке неколико пута промене правац кретања (Интернет извор: <http://www.sportedukalis.com/index> Преузето: 07.05.2016).



Сл. 1. Двовисински развој

Разбој- На мушком разбоју (слика 2) где су обе притке исте висине која износи 180 -{cm} од струњаче. Они тада изводе стој на рукама, окрете и низ других захвата. Притке су дуге 350 cm.



Сл. 2. Мушки разбој

Двовисински разбој - вежбају жене, изводе покрете крећући се између двеју притки различите висине. Виша притка је на висини од 225 cm, а нижа на 145 cm од струњаче. Размак притки је између 130 до 180 cm, а даљина 240 cm. У вежби се користе се замаси, велеокрети, прелази с притке на притку, и други покрети.

Греда - (сл. 3) је једина справа осмишљена само за жене. Да би се на њој вежбало исправно, потребан је изузетан осећај за равнотежу јер је широка свега 10 cm. Греда је постављена на висини од 120 cm, а дуга је 5 m. Приликом извођења вежбе вежбачица користи целу дужину греде, пазећи при томе на равнотежу, грациозност и тежину елемената у вежби. Основна карактеристика вежбе на греди је да захтева фантастичан осећај за равнотежу уз ослонац на врло малој површини греде.

(Интернет извор: <https://www.youtube.com/watch?v=wShDEZLJoIc>
Преузето: 04.04.2020).



Сл. 3. Греда

Партер - И мушкарци и жене вежбају у партеру, који сачињава квадрат чије су странице дужине 12 m. Једина је разлика што жене слободни састав изводе уз музику комбинујући при томе тешке акробатске елементе уз елементе плеса. (сл. 4). Дужина

вежбе мора да траје између 70 и 90 секунди. Мушкарци не вежбају уз музику, те су мушке вежбе стога без посебних плесних елемената, а садрже више акробатике и елемената снаге.



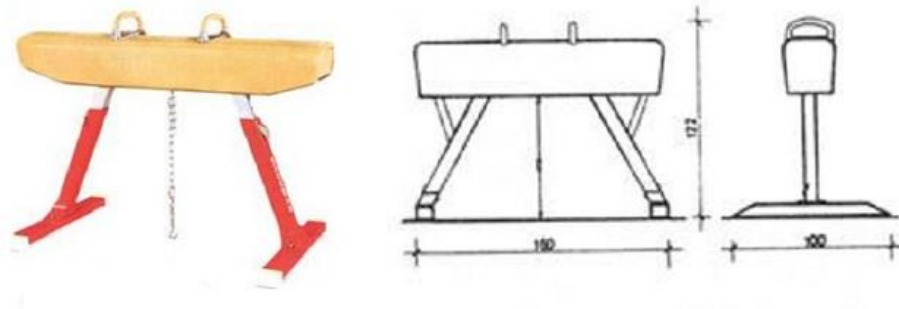
Сл. 4. Вежбе на партеру

Вратило: Ово је најспектакуларнија од свих шест мушких вежби. На пречки дужине 240 cm на висини од 255 cm гимнастичари без прекида изводе вежбе као што су велековртљаји, премети и промене положаја руку (сл. 5).

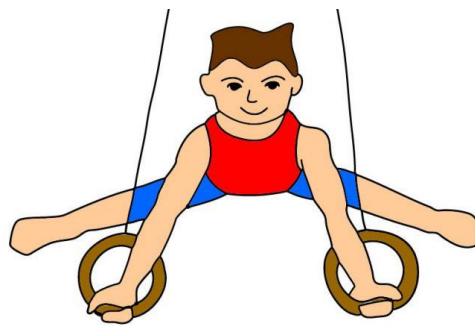


Сл. 5. Вратило

Коњ са хватаљкама: Ово је једна од најтежих справа за мушке гимнастичаре који се рукама држе за хватаљке или неки други део коња, док ногама изводе кружне покрете (слика 6). За овакву вежбу неопходне су снажне руке и рамена. Вежба је вероватно настала као провера способности будућих коњаника. Коњ је постављен на висини од 110 cm, а дуг је 163 cm (Интернет извор: <http://eurosport.co.rs/atletika/> Приступљено: 05.05.2016).



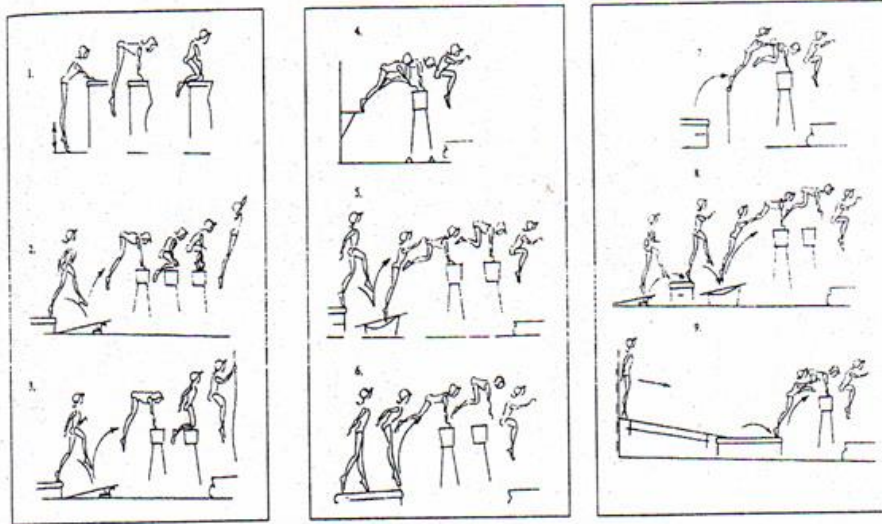
Сл. 6. Коњ са хватаљкама



Сл. 7. Кругови

Кругови: Кругови (сл. 7), које још називају и карикама су постављени на висини од 250 cm. Размак између кругова је 50 cm. На њима вежбају мушкарци показујући снагу и издржљивост. Додатна потешкоћа је та што кругови у току вежбе не смеју да се њишу, те је битан и осећај за ритам. Вежба се изводи окретима, у вису, а крај вежбе укључује најчешће акробатски скок.

Прескок: Прескок се ради преко постављене справе-коња (слика 8). Коњ је постављен на висини од 120 cm, а дугачак је 163 cm, што је важно за мушке такмичаре који коња прескачу уздуж, док га жене прескачу поперко (из залета са одскочне даске). Оцењује се тежина скока, тачност и сигурност при доскоку. Обично се у току такмичења изводе два различита скока, а зависно од такмичења укупна оцена се добија или збиром, или средњом оценом, или се рачуна бољи од два изведена скока.



Сл. 8. Прескок преко справе-коња

Спортска гимнастика представља такмичење на справама у мушкој и женској екипној или појединачној конкуренцији. Према сада важећим правилима, на великим такмичењима се вежбачи и вежбачице такмиче у четири дела програма: екипно предтакмичење, екипно финале, финале вишебоја и финале по справама.

У екипном предтакмичењу вежбачи наступају на свих 4 (жене) односно 6 (мушки) справа. На основу резултата екипе се пласирају у екипно финале, а појединци у финале вишебоја односно финале по справама. Бодови из предтакмичења се не преносе у финале, што значи да они коју су се пласирали у финала у финалним такмичењима почињу такмичење изнова, без пренесених бодова из предтакмичења.

У екипном финалу 8 најбољих екипа из предтакмичења се такмиче за коначни пласман. У финалу вишебоја се састаје 8 најбољих вежбача и вежбачица по укупним бодовима са свих справа. У финалу по справама за сваку справу се пласира 8 најбољих на тој справи из предтакмичења.

Коњ с хватаљкама. Вежбач изводи вежбу ослањајући се искључиво рукама на справи под називом коњ с хватаљкама. Коњ је висок 115 cm, дуг 160 a широк 80 cm. Хватаљке су високе 12 cm, а размак међу њима може бити од 40 до 45 cm. С обзиром да је вежбач све време трајања вежбе свом тежином ослоњен искључиво на руке, ова се справа сматра најзахтјевнијом јер тражи између осталог посебно велику снагу рамена и руку.

