



ЗБОРНИК РАДОВА

**9. МЕЂУНАРОДНА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЈА
„АНТРОПОЛОШКИ И ТЕОАНТРОПОЛОШКИ ПОГЛЕД НА ФИЗИЧКЕ
АКТИВНОСТИ“**

BOOK OF PROCEEDINGS

**9th INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE
“ANTHROPOLOGICAL AND TEO-ANTHROPOLOGICAL VIEWS ON
PHYSICAL ACTIVITY”**

КОПАОНИК, 24.-25. март 2022.

METODSKI POSTUPAK OBUČAVANJA BAZIČNIH VEŽBI NA PARTERU

Mekić Raid^{1,2}, Petković Emilija², Murić Benin¹, Lilić Ana²

¹Departman za biomedicinske nauke, Državni Univerzitet u Novom Pazaru, Srbija

²Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu, Srbija

PROFESSIONAL ARTICLE

COBISS.SR-ID [84459273](#)

UDC: 796.417.3.012.61

796.015.361

Sažetak: Specifičnost učenja motoričkih kretanja u sportskoj gimnastici je stanje u koje treba da se radnja izvršava automatizovano, kako bi se rizik od neuspešnog izvođenja smanjio ili doveo do minimuma. Pravilno naučena gimnastička vežba na parteru zahteva tehnički ispravnu kretnu radnju, koja je predviđena Pravilnikom FIG-e za datu disciplinu. Kod akrobatskih vežbi karakteristične su promene izuzetno kratkotrajnih, naizmeničnih oslonaca rukama i nogama o podlogu pri čemu se telo vrlo često nalazi u fazi bez potpore, odnosno u fazi leta. Predmet ovog rada su bazične vežbe u discipline parter koje se realizuju u Programima predmeta Gimnastika ili Vežbe na spravama u osnovnim školama na teritoriji Republike Srbije, dok cilj rada predstavlja metodski postupak obučavanja određenih bazičnih vežbi na parteru, kroz određene faze, do pravilno naučene tehnike izvođenja. Neki istraživači su predložili da je to najbolji način da nova vežba je kroz pristup korak po korak, koji je u trenerskom pojmu poznat kao progresivni pristup učenju. Koraci koji se preduzimaju pri podučavanju novih motoričkih radnji mogu se razlikovati i ne mora postojati samo jedan „najbolji način“. Bazične gimnastičke vežbe koje su izabrane iz nastavnog Plana i Programa osnovnih škola na parteru su bazična kretanja unapred. Prilikom procesa obučavanja omogućava se novom učeniku (gimnastičaru) da razvija proprioceptivnu svest koja omogućava da se identifikuje i mnogo efikasnije ispravljaju držanje tela. Razvijanje veće proprioceptivne i kinestetičke svesti je važna za sticanje veće kontrole tokom dinamičnog rada prilikom obučavanja određenih faza u modelu obuke. U današnje doba moderne tehnologije i velikog razvoja informatičkih sredstava od velike su pomoći moderna elektronička sredstva kao što su, na primer video kamere, računari, digitalni fotoaparati i slično, no ako ne poznajemo modele elemenata koje analiziramo, ni ona nam nisu od pomoći. U ovom istraživanju sagledana je problematika procesa učenja nekih bazičnih vežbi na parteru, njegovom savremenom pristupu koji se ogleda u brzom i efikasnijem metodi učenja. Naučni pristup procene evaluacije analognosti nije primenjiv samo za sportsku gimnastiku, već je njegova implementacija moguća u svim granama sportske delatnosti kojima je cilj uspešnije i brže dolaženje do željenog rezultata.

Ključne reči: obučavanje, metod, sportska gimnastika, parter

UVOD

Metod ili postupak učenja (obučavanja) vežbi u sportskoj gimnastici je dugotrajan proces, koji sadrži nekoliko faza kroz koje gimnastičar mora da prođe, kako bi određenu motoričku radnju (gimnastičku vežbu) tehnički savladao ispravno. Specifičnost učenja motoričkih kretanja u sportskoj gimnastici je stanje u koje treba da se radnja izvršava automatizovano, kako bi se rizik od neuspešnog izvođenja smanjio ili doveo do minimuma. Pravilno naučena gimnastička vežba na parteru zahteva tehnički ispravnu kretnu radnju, koja je predviđena Pravilnikom FIG-e za datu disciplinu. Parter je jedna od četiri discipline u ženskoj i jedna od šest discipline u muškoj gimnastici, gde se metodski postupak obučavanja bazičnih vežbi ne razlikuje, a cilj je da se kod obučavanja novih vežbi teži ka idealnom modelu tehnike izvođenja datog elementa, kao što je dato u Pravilnicima ocenjivanja određenih disciplina. Sve gimnastičke vežbe na parteru kod žena mogu se podeliti na sledeće strukturalne grupe: 1. Skokovi i odskoci, 2. Okreti, 3. Vežbe u upor (potporu), 4. Salto unapred ili strance, i 5. Salto unazad. Pomenute strukturalne grupe sadrže vežbe koje su podeljene prema težinskom sastavu izvođenja u težinske vrednosti, pri čemu je najlakša vrednost ocenjena sa 0.10 poena, a najteža sa 0.90 poena (Code of Points, 2017–2020). Strukturalne grupe gimnastičkih vežbi (elemenata) koje u svojoj strukturi kretanja sadrže fazu leta nazivaju se akrobatski elementi (vežbe). Kod akrobatskih vežbi karakteristične su promene izuzetno kratkotrajnih, naizmeničnih oslonaca rukama i nogama o podlogu pri čemu se telo vrlo često nalazi u fazi bez potpore, odnosno u fazi leta (Petković et al., 2010). Prema Petroviću i sar. (1994), vežbe se mogu izvoditi na četiri načina, i to sa nogu na ruke, sa ruku na noge, sa nogu na noge i sa ruku na ruke.

Akrobatski elementi značajno utiču na sposobnost kretanja tela u prostoru, čime se pospešuje opšta koordinativna motorička sposobnost. Isto tako, vrlo preciznim te brzim radom i naizmeničnom

aktivacijom pojedinog mišića i mišićnih skupina, akrobatikom se razvijaju svi oblici snage pri čemu je najznačajnija eksplozivna snaga koja se očituje u eksplozivnim odrazima kako nogama tako i rukama. Pri izvođenju pojedinih akrobatskih vežbi vrlo je bitna amplituda pokreta u pojedinim zglobovima i zglobnim sistemima, kao i estetska komponenta, koja se manifestuje kroz preciznost položaja tela i delova tela u toku izvođenja. Akrobatika je sposobnost koja se ogleda kroz spretnosti izvođenja kretanja, orijentaciji celoga tela i pojedinih delova tela u određenom prostoru i vremenu (Živčić Marković, 2010), dok se jedna od najvažnijih uloga ogleda u razvoju motoričkih sposobnosti, pre svih koordinacije, snage, fleksibilnost, ravnoteže i brzine.

Predmet ovog rada su bazične vežbe u disciplini parter koje se realizuju u Programima predmeta Gimnastika ili Vežbe na spravama u osnovnim školama na teritoriji Republike Srbije. Nastavnici u obrazovnom sistemu fizičkog vaspitanja su zainteresovani za učenje novih motoričkih radnji, uglavnom bazičnih vežbi koje se koriste u nastavnom sadržaju ovih predmeta. Realizacija metodskog postupka na parteru je najpristupačnija zbog opremljenosti sala za fizičko vaspitanje, koje u Republici Srbiji nisu adekvatno snabdevene za ovaj predmet. Neke studije (Singer et al., 2001; Schmidt & Lee, 2005) govore o važnosti motoričkog učenju kao asistenta za učenje motoričkih sposobnosti, kao i o obrascu motoričkog učenja kroz faze, koje je i najcelishodnije.

Cilj rada predstavlja metodski postupak obučavanja određenih bazičnih vežbi na parteru, kroz određene faze, do pravilno naučene tehnike izvođenja.

Postoje dve uobičajene metode za dobijanje informacija prilikom obučavanja novih vežbi, pri čemu transfer (prenos) sa nastavnika (trenera) na učenika (gimnastičara) može biti: usmeni opis ili prikaz veštine po idealnom modelu tehnike izvođenja.

Usmeni opis nije bio veoma koristan u učenju, posebno u preliminarnoj fazi učenja veština, dok je prikaz ili demonstracija dovela do većeg prenosa informacija. Dodatno ovim metodama, video i filmska prezentacija veština, kao i prezentacija uživo je dopunsko sredstvo za prenos pravilne tehnike obučavanja vežbi (Feltz, et al., 1979; Guadagnoli et al., 2002). Zetou i sar. (2002) naveli su da je idealno sredstvo za poboljšanje učenja novih veština bilo upotrebom kombinovanog modela posmatranja sa usmenim opisom. A Blandin i sar. (1999) pokazali su da je posmatranje u kombinaciji sa fizičkim ponavljanjem u obuci učenja novih vežbi dovodi do bržeg savladavanja u učenju. U ovom slučaju, učenik se dvojako angažuje - kognitivno, ali i fizičkom aktivnošću, što je neophodno u procesu obučavanja nove bazične vežbe na parteru.

METODE

Neki istraživači su predložili da je to najbolji način da nova vežba je kroz pristup korak po korak (George, 1980), koji je u trenerskom pojmu poznat kao progresivni pristup učenju. Prednosti takvog pristupa kod male dece je podržano teorijom sistema motornog učenja (Berk, 2004). Koraci koji se preduzimaju pri podučavanju novih motoričkih radnji mogu se razlikovati i ne mora postojati samo jedan „najbolji način“ (George, 1980). Osnovne faze u metodskom procesu obučavanja koje treba ispoštovati, kako bi sam proces obuke protekao što uspešnije su sledeće:

1. Odabrati adekvatan metod rada za svaki elemenat u zavisnosti od njegove složenosti;
2. Naznačiti bazičnu vežbu;
3. Predstaviti pripremne vežbe, čiji broj zavisi od složenosti vežbe koja se uči;
4. Naznačiti primenu pomaganja i čuvanja.

Bazične gimnastičke vežbe koje su izabrane iz nastavnog Plana i Programa osnovnih škola na parteru su bazična kretanja unapred i to kolut napred, kolut napred raširenih nogu i leteći kolut napred (Veličković, Petković, Ilić, 2008; Mekić & Nurković, 1997).

Kolut napred

Početni položaj : Početni položaj u spetnom stavu, sa rukama u uzručenju u širini ramena.

Tok kretanja: Iz upora čučućeg postaviti ruke na oko 30 do 40 cm ispred stopala i u širini ramena. Dlanovi su celom površinom na tlu, sa prstima u pravcu napred i neznatno unutra. Laganim opružanjem kolena i podizanjem kukova prenosi se težina tela sa nogu na ruke. Ruke se lagano grče, a glava sklanja

ka grudima (leđa se zaoble „gimnastička grbica“). Nogama se vežbač potiskuje od tla i težina tela se prenosi od ruku, koje se i dalje grče i upiru od tlo, na potiljak i pleća (potiljak se postavlja nešto ispred i između ruku). Kolutanje se produžava, a rukama se obuhvataju potkolenice. Telo je u toku kolutanja stalno pogrčeno.

Završni položaj: Završetak je u uporu čučućem.

Metod obuke-Sintetički.



Slika 1 – Tehnika izvođenja

Bazična vežba- povaljka na leđima

Početni položaj: Iz stava čučućeg na tlu, ruke obuhvataju potkolenice i guraju ih ka grudima, (glava je sklonjena napred i laktovi su uz telo).

Tok kretanja: Lako se „povaliti“ nazad do dotika tla lopaticama i potiljkom i vratiti se istim pravcem u čučaći položaj. Radi dolaska u čučaći položaj neophodno je da vežbač energično pokrene pleća i glavu napred, a da ne naruši pogrčeni položaj tela.

Završni položaj: Čučaći položaj.



Slika 2 – Tehnika izvođenja

PRIPREMNA VEŽBA- KOLUT NAPRED NIZ KOSU RAVAN NA MANJEM UZVIŠENJU

Početni položaj: Upor čučaći pred nogama.

Tok kretanja: Iz upora čučućeg postaviti ruke na švedski sanduk ispred stopala i u širini ramena. Dlanovi su celom površinom na sanduk, sa prstima u pravcu napred i neznatno unutra. Laganim opušanjem kolena i podizanjem kukova prenosi se težina tela sa nogu na ruke. Ruke se lagano grče, a glava sklanja ka grudima (leđa se zaoble „gimnastička grbica“). Nogama se vežbač potiskuje od tla i težina tela se prenosi od ruku, koje se i dalje grče i upiru o švedski sanduk, na potiljak i pleća. Kolutanje se produžava, a rukama se obuhvataju potkolenice. Telo je u toku kolutanja stalno pogrčeno.

Završni položaj: Završetak je u uporu čučućem.

Pomaganje i čuvanje –Jedna ruka za nadlakticu a druga za potkolenicu.



Slika 3 – Tehnika izvođenja

Kolut napred raširenih nogu

Početni položaj: Početni položaj u spetnom stavu, sa rukuma u priručenju.

Tok kretanja: Iz upora čučćeg ruke postaviti ispred stopala i u širini ramena. Dlanovi su celom površinom na tlu, sa prstima u pravcu napred i neznatno unutra. Laganim opružanjem kolena i podizanjem kukova prenosi se težina tela sa nogu na ruke. Ruke se lagano grče, a glava sklanja ka . Nogama se vežbač potiskuje od tla i težina tela se prenosi od ruku, koje se i dalje grče i upiru od tlo, na potiljak i pleća (potiljak se postavlja nešto ispred i između ruku). U fazi kolutanja noge su opružene i zauzima se položaj seda raznožno radi dolaska u raskoračni položaj neophodno je da vežbač energično pokrene pleća i glavu napred i potpomogne se rukama koje su između nogu.

Završni položaj: Završetak je u raskoračnom stavu.

Metod obuke-Sintetički



Slika 4 – Tehnika izvođenja

BAZIČNA VEŽBA- SED RAZNOŽNO I ODGURIVANJE RUKAMA

Početni položaj: Iz seda raznožno na tlu, ruke su između nogu

Tok kretanja: Lako se „povaliti“ nazad i napred i vratiti se se istim pravcem u sed raznožno. Radi dolaska u položaj seda raznožno neophodno je da vežbač energično se odgurne rukama između nogu i pokrene pleća i glavu napred.

Završni položaj: sed raznožno bez ustajanja.



Slika 5 – Tehnika izvođenja

PRIPREMNA VEŽBA- IZ STAVA NA LOPATICAMA PREĆI U KOLUT NAPRED NA RAŠIRENE NOGE

Početni položaj: Stav na lopaticama

Tok kretanja: Iz stave na lopaticama zamahom nogu postaviti ruke između nogu, noge zauzimaju raskoračni stav. U fazi kolutanja noge su opružene i zauzima se položaj seda raznožno radi dolaska u raskoračni položaj neophodno je da vežbač energično pokrene pleća i glavu napred i potpomogne se rukama koje su između nogu.

Završni položaj: Završetak je u raskoračnom stavu, trup je u pretklonu za 90° sa rukama u odručenju.

Pomaganje i čuvanje –Jedna ruka za nadlakticu a druga za potkolenicu.



Slika 6 – Tehnika izvođenja

Leteći kolut

Početni položaj: Početni položaj u spetnom stavu.

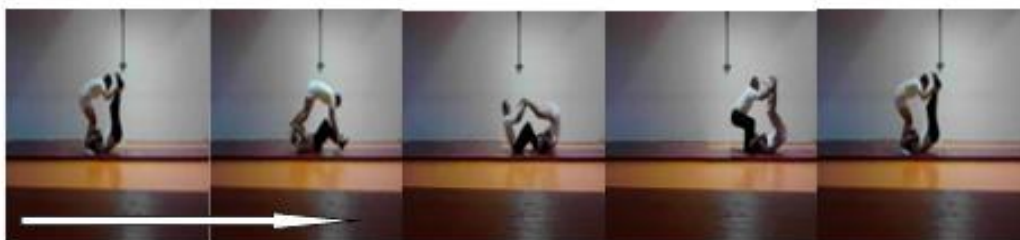
Tok kretanja: Sa pet do osam koraka zaleta, sunožno doskočiti na tlo ili odskočnu dasku i energičan odraz u pravcu prema gore i napred. Ruke iz zaručenja (poslije naskoka na dasku), kroz priručenje prelaze u visoko predručenje i u tom položaju se nalaze dok je telo u fazi leta. Pre nego što će početi da gubi visinu, vežbač neznatno skloni glavu ka grudima, a telo u zglobovima kuka. Tlo dodiruje najpre pravim rukama, a zatim lagano pogrči ruke u zglobu lakta (amotizuje doskok) kako bi preko potiljka, pleća i leđa i kukova došao u čučanj.

Završni položaj: Završetak u uporu čučaćem.

Metod obuke- analitički.



Slika 7 – Tehnika izvođenja

Bazična vežba- „mali tenk“

Slika 8 – Tehnika izvođenja

Pripremne vežbe:

1. Stav na šakama licem prema zidu, kolut napred
2. Leteći kolut preko i sa prepreke.

STAV NA ŠAKAMA LICEM PREMA ZIDU, KOLUT NAPRED

Početni položaj: Stav na šakama licem prema zidu

Tok kretanja: Stav na šakama licem prema zidu blagim odgurivanjem nogama od zid preći u kolut napred.

Završni položaj: Spetni stav.



Slika 9 – Tehnika izvođenja

LETEĆI KOLUT PREKO I SA PREPREKE

Sa nekoliko koraka zaleta, sunožno doskočiti na tlo energičan odraz u pravcu prema gore i napred preko neke prepreke ili sa nekog uzvišenja. Ruke iz zaručenja (poslije naskoka na dasku), kroz priručenje prelaze u visoko predručenje i u tom položaju se nalaze dok je telo u fazi leta. Pre nego što će početi da gubi visinu, vežbač neznatno skloni glavu ka grudima, a telo u zglobovima kuka. Tlo dodiruje najpre pravim rukama, a zatim lagano pogrči ruke u zglobu lakta (amotizuje doskok) kako bi preko potiljka, pleća i leđa i kukova došao u čučanj.

Pomaganje i čuvanje- Leva ruka ispod kolena, desna na trbuhu.



Slika 10 – Leteći kolut preko sanduka, sa sanduka, preko lopte, preko strunjače

DISKUSIJA

Kolut napred i njegove varijante većina trenera smatra bazičnim vežbama koje doprinose boljem savladavanju složenijih vežbi. Zbog toga veliki deo vremena treba uložiti kako bi se ove bazične vežbe tehnički pravilno usvojile. Potrebno je prvo savladati bazičnu vežbu, obučavanjem predvežbi, a onda prelaziti na nove varijante vežbe. Prilikom procesa obučavanja omogućava se novom učeniku (gimnastičaru) da razvija proprioceptivnu svest koja omogućava da se identifikuje i mnogo efikasnije ispravljaju držanje tela. Razvijanje veće proprioceptivne i kinestetičke svesti je važna za sticanje veće kontrole tokom dinamičnog rada prilikom obučavanja određenih faza u modelu obuke.

Jedan od pokazatelja jeste da metodika obuke nije istovetna u svim gimnastički razvijenim zemljama, što dokazuje postojanje pojedinih "gimnastičkih škola". One se razlikuje u zavisnosti na kineziološke segmente u kojima se primenjuje. Razlike se uočavaju u podeli metodičkih vežbi u nekoliko smerova, nazivima vežbi, redosledu primene ili pak samom izboru, odnosno vrstama vežbi. U današnje doba moderne tehnologije i veliki razvoj informatičkih sredstava od velike su pomoći, videokamere, računari, digitalni fotoaparati i slično, no ako ne poznajemo modele elemenata koje analiziramo, ni ona nam nisu od pomoći. Osnovne teze kojima se služimo u realizaciji procesa učenja moraju se poštovati i pažljivo analizirati pre njihovog sprovođenja.

ZAKLJUČAK

U ovom istraživanju sagledana je problematika procesa učenja nekih bazičnih vežbi na parteru i njegovom savremenom pristupu koji se ogleda u brzom i efikasnijem metodu učenja. Kao jedan od cilja bio je i prikaz metode učenja nastavnicima u realizaciji programskih sadržaja iz sportske gimnastike sa jednog drugačijeg, savremenijeg i stručnijeg pristupa. Naučni pristup procene evaluacije analognosti nije primenljiv samo za sportsku gimnastiku, već je njegova implementacija moguća u svim granama sportske delatnosti kojima je cilj uspešnije i brže dolaženje do željenog rezultata.

LITERATURA

1. Berk, L.E. (2004). *Development through the lifespan* (3rd Ed). Boston, MA: Allyn and Bacon.
2. Blandin, Y., Lhuisset, L., & Proteau, L. (1999). Cognitive processes underlying observational learning of motor skills. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A*, 52(4), 957-979.
3. Feltz, D. L., Landers, D. M., & Raeder, U. (1979). Enhancing self-efficacy in high-avoidance motor tasks: A comparison of modeling techniques. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 112-122.
4. FIG: Code of Points, 2017 – 2020. International Gymnastics Federation.

5. George, G.S. (1980). *Biomechanics of Women's Gymnastics*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
6. Guadagnoli, M., Holcomb, W., & Davis, M. (2002). The efficacy of video feedback for learning the golf swing. *Journal of sports sciences*, 20(8), 615-622.
7. Mekić, M., Nurković, N. (1997). *Sportskagimnastika (Praktikum)*. Priština.
8. Petković D., Veličković S., Petković E., Ilić H.S., Mekić H. (2010). *Sportska gimnastika I-Teorija sportske gimnastike*. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
9. Petrović, J., Buđa, P., Radojević, J., Petković, D., Grbović, M. (1994). *Sportska gimnastika I deo (teorijske osnove)*. Beograd: Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Beogradu.
10. Schmidt, R.A., Lee, T.D. (2005). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*, 4th Edn., Champaign, IL; Windsor, ON: Human Kinetics Europe Ltd, 2005. ISBN: 987-964-5547-95-8.
11. Singer, R.N., Hausenblas, H.A., Janelle, C.M. (2001). *Handbook of Sport Psychology*. 2nd Edn., New York: Wiley and Sons.
12. Veličković, S., Petković, E. i Ilić, S. (2008). *Sportska gimnastika 2 (metodika)*. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
13. Zetou, E., Tzetzis, G., Vernadakis, N. (2002). Modeling in learning two volleyball skills. *Percept Motor Skill*, 94, 1131-1142.
14. Živčić Marković, K. (2010). Uloga i značaj sportske gimnastike u razrednoj nastavi. *Zbornik radova Međimorskog veleučilišta u Čakovcu*, 1(2), 113-121.

METHODOLOGICAL PROCEDURE FOR TEACHING BASIC FLOOR EXERCISES

Mekić Raid, Petković Emilija, Murić Benin, Lilić Ana

Abstract: The specificity of learning motor movements in artistic gymnastics is the state in which the action should be performed automatically, in order to reduce or minimize the risk of unsuccessful performance. Properly learned floor exercises requires technically correct movement, which is provided by the FIG Regulations for a given discipline. All those acrobatic exercises are characterized by changes in extremely short-term, alternating support of the arms and legs on the ground, where the body is very often in the phase without support, ie in the flight phase. The subject of this paper are basic floor discipline exercises that are realized in the programs of the subject Gymnastics or Exercises on apparatus in primary schools in the Republic of Serbia, while the aim of the paper is a methodical procedure of training certain basic floor exercises, through certain phases, to a properly learned performance technique. Some researchers have suggested that the best way to do a new exercise is through a step-by-step approach, which is known in coaching as a progressive approach to learning. The steps taken in teaching new motor actions may vary and there may not be a single "best way". The basic gymnastic floor exercises that are selected from the Curriculum of primary schools are basic forward movements. During the training process, the new student (gymnast) is enabled to develop a proprioceptive consciousness that enables him to identify himself and correct his posture much more effectively. Developing greater proprioceptive and kinesthetic awareness is important for gaining greater control during dynamic work of certain phases in the training model. In the modern age of great development of information technologies, modern electronics means such as video cameras, computers, digital cameras, etc. are of great help, but if we do not know the models of the elements we analyze, even these are not helpful. This research examines the problems of the learning process of some basic floor exercises and it's modern approach, which is reflected in a faster and more efficient learning method. The scientific approach to the evaluation of analogy is not only applicable to artistic gymnastics, but it's implementation is possible in all branches of sports where the goal is to achieve the desired results faster and more successful.

Key words: training, method, artistic gymnastics, floor