

# ПРИМЕНА НА ДИДАКТИЧКИОТ ПРИНЦИП НА СИСТЕМАТИЧНОСТ И ПОСТАПНОСТ ВО ПРОЦЕСОТ НА УЧЕЊЕ И УСОВРШУВАЊЕ НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ ПРЕМЕТ НАПРЕД НА ПАРТЕР

Орце Митевски, Билјана Попеска - Митевска

Факултетот за физичка култура - Скопје

## АПСТРАКТ

Со примена на принципот на систематичност и постапност при избор на предвежби и определување на редослед на нивна примена во методската постапка на гимнастичкиот елемент предмет напред на партер, ќе се зголеми ефикасноста и се скрати времетраењето на процесот на учење и усовршување на техничката изведба на овој гимнастички елемент.

## APPLICATION OF THE DIDACTIC PRINCIPLE OF SYSTEMATIC AND SUCCESSIVENESS IN THE LEARNING PROCESS OF THE GYMNASTICS ELEMENTS

## ABSTRACT

Effectiveness of the learning process of complex motoric movements depends from many factors including choice of exercises and order of overcoming of the elected exercises. Knowing the fact that educational work in schools is organized as a system in which elements are closely connected between itself, overcoming the elements from that system as a totality enables effective function of educational system and optimal results. If the activity that should be overcome is more complex, it should be organized in unique system where these elements are closely connected with one another. If the movements from some exercise are closely connected, in the learning process they should be overcome as a totality. From these reasons the didactic principle of systematic and successiveness finds its application in physical education in the learning process of complex movements.

## ВОВЕД

Принципот на систематичност и постапност според авторот Вилотијевиќ (2000)<sup>1</sup> подразбира таква организација на наставниот процес каде се стекнуваат знаења поврзани во логичка целина. Стекнување на знаења на делови кои не се прилагодени на системот на знаења не е право знаење бидејќи такви знаења тешко се усвојуваат и паметат, а уште потешко се применуваат во практиката. За брзо усвојување на знаењата и нивна практична примена потребно е знаењата да се усвојуваат во определен логички редослед и при тоа да се причински - последнично поврзани.

Во секоја спортска активност совладувањето на знаењата по логички редослед овозможува поголема нервно мускулна усогласеност при изведување на секое движење одвоено и при поврзување на повеќе движења во една целина.

Поаѓајќи од суштината на принципот на систематичност и постапност се одлучивме за методска постапка на

гимнастичкиот елемент предмет напред на партер со примена на овој дидактички принцип, каде предвежбите за совладување на поедини движења се применуваат по логички редослед, односно се причински - последнично поврзаност.

## Вежби - предвежби применети во методската постапка

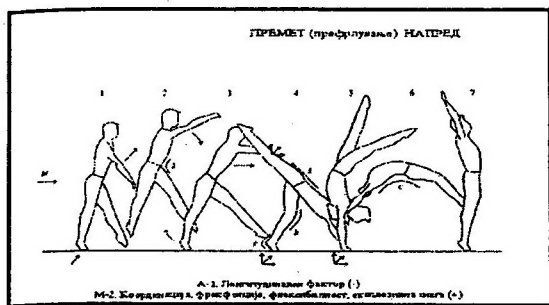
Изборот на предвежбите е извршен врз основа на условната поделба на техничката изведба на овој гимнастички елемент.

Според авторот Митевски, (2007)<sup>2</sup> техничката изведба на гимнастичките елементи условно е поделена на 3 фази кои овозможуваат правилен избор на предвежби и редослед за примена во процесот на учење.

На слика 1 од положба 1 до 3 е прикажана подготвителната 1 фаза. Од положба 4 до 6 прикажана е извршната 2 фаза и положба 7 е завршната 3 фаза.

<sup>2</sup> Митевски, О.: Методика на гимнастички елементи. Јофи Ђскен. Скопје 2007.

<sup>1</sup> Vilotiević. M.: Didaktika, Naučna Knjiga, Beograd, 2000



Слика 1

Према наведената условна поделба ги избравме следните предвезби во кои движењата се причински - последично поврзани во секоја фаза и при поврзувањето на движењата меѓу наведените фази. Ваквиот избор и редослед на вежби дозволува предходно совладаните движења да овозможат совладување на наредните нови движења. Во колку движењата се совладуваат по друг редослед мислиме дека ќе се наруши структурата на техничката изведба и техниката на елементот ќе се изведува со грешки.

Пред да се започне со метотската постапка, вежбачот треба добро да ја совлада и увежба техниката на елементот „стој на раце“ со поставување на рацете подалеку од стопалото на предната нога. Со ова предвезба се задоволуваат правилата на принципот за систематичност и постапност: од познато кон непознато и правилото од просто кон посложено.

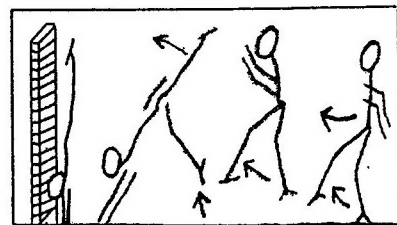
Почитувајќи ја причинско-последичната поврзаност на движењата во методската постапка за елементот предмет напред на партер ги предлагаме следните предвезби:

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

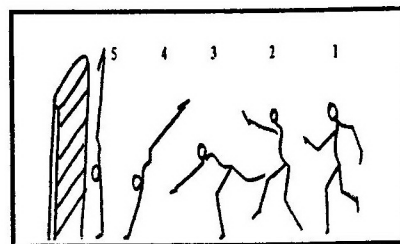
Вежба 2. Последниот чекор од одењето или трчањето се завршува со замавната нога од каде се изведува детски поскок со движење на рацете од заручување до предручување (слика 2, положба 1 и 2).

Вежба 3. Во место се исчекорува и потскокнува со замавната нога, се предножува со другата нога (слика 2

положба 1 и 2). При изведувањето на предножувањето, истовремено се замавнува со двете раце од заручување до предручување во висина на главата. Откако ќе заврши одразот и доскокот на замавната нога (детски потскок), рацете ги испружуваме напред со цел да се постават подалеку од стопалото на предната нога. Со замавната нога се замавнува кон горе и назад со оптимална брзина со што телото се доведува до вертикалата во стој на раце и се враќа назад (слика 2 положба 3).



Слика 2



Слика 3

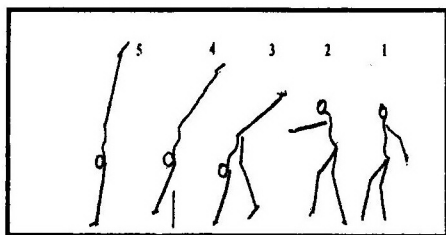
Вежба 3 и Вежба 4 се изведува со одење од 2-3 чекори, (слика 3). Целта на наведените предвезби од 1 до 4 е да се совладат подготвителните движења во првата фаза.

Вежба 5. Со два до три чекори се изведува залет со трчање, потскок и брзо замавнување со замавната нога до стој на раце. (слика 3, положба 3).

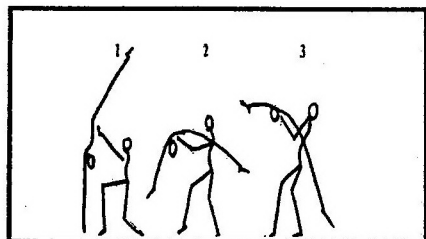
Со брзо замавнување на замавната нога започнува совладувањето на извршните движења во втората фаза.

**Вежба за совладување на техниката на одразување со рацете пред вертикалата**

Вежба 6. Се изведува стој на раце од место. 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 4).



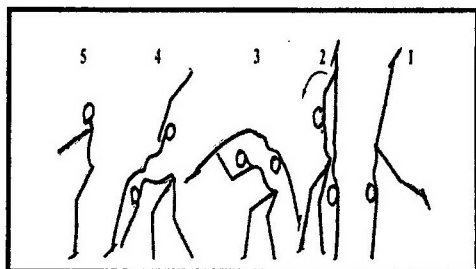
Слика 4



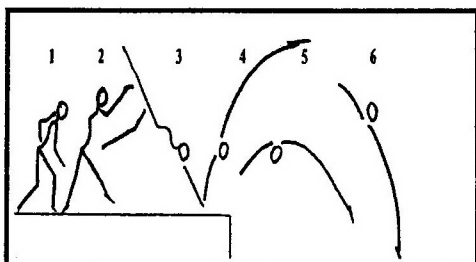
Слика 5

Вежба 7. За увежбување на моментот на одразување со рацете после вертикалата се применува предвежбата на слика 5. (слика 5).

Вежба 8. Параболичното движење на телото во свиткана положба се совладува со вежба во парови. (слика 6).



Слика 6

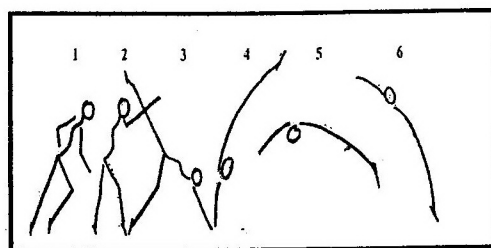


Слика 7

Вежба 9. Од повиска подлога со доскок на пониска подлога елементот претмет напред се изведува во целина самостално или со помош на два асистента. (слика 7).

Вежба 10. На душеци поставени на иста височина се изведува претмет напред во

целина. (слика 8).

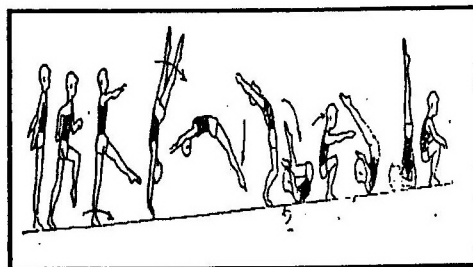


Слика 8

#### Увежбување:

Вежба 11. Поврзано изведување на два претмета напред,

Вежба 12. Поврзана изведба на претмет напред со колут напред (слика 9, положба од 1 - 8), со склопка од чело, со ѕвезда, со флик итн. Голем број на елементи се изведуваат пред или после претмет напред во составот на вежбите.



Слика 9

Вежба 13. Изведување на претмет напред со една нога во завршната положба.

Вежба 14. Кога ќе се совлада техниката на претмет напред со замав со една нога, може да се започне со изведување на претмет напред со суножен замав со нозете.

#### ЛИТЕРАТУРА

- Vilotiević, M. (2000). Didaktika, Naučna Knjiga, Beograd.
- Gorgević, J., Potkonjak, N. (1988). Pedagogija, Naučna knjiga, Beograd.
- Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture pretskolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb.
- Findak, V. (1979). Tjelesni odgoj u osnovnoj školi, Školska knjiga, Zagreb.
- Митевски, О. (2007). Методика на гимнастички елементи. Јофи - скен.