

1. Uvod

Vežbe na gimnastčkim spravama u današnje vreme su se toliko razvile, da su dostigle nivo akrobatike i dalje se svakodnevno pronalaze novije i novije, lepše i lepše, ali i teže i teže kombinacije na pojedinim spravama, parteru i preskocima. Mnoge od tih vežbi nose u sebi manji ili veći rizik, odnosno u slučaju nepravilnog izvođenja i grešaka pri njihovom izvođenju može doći do padova i povređivanja. Ipak, treba napomenuti da je na gimnastičkim takmičenjima predviđeno davanje većih ocena, takmičarima koji u sastave unose više opasnih elemenata, što znači da je rizik postao komponenta svakog uspeha.

Posmatrajući vežbe na spravama kao dio školskog programa možemo, bez obzira što se radi o osnovnim vežbama, konstatovati da za učenike osnovnih ili srednjih škola realizacija mnogih vežbi iz programa predstavlja teške zadatke koji u sebi, pored ostalog sadrže i dosta opasnosti. Stoga ću pokušati ovim radom da ukažem na važnost i osnovne principe i da pružim najvažnija uputstva u vezi sa tehnikom čuvanja i pomaganja pri izvođenju vežbi u sportskoj gimnastici, uz jasne fotografije koje se nalaze u ovom radu, da doprinesem tome da mlađi nastavnici i treneri skrate period sticanja iskustva, preko potrebnog u sportskoj gimnastici, i smanje broj i učestalost grešaka i povređivanja u izvođenju određenih vežbi, odnosno omoguće bezbednije obučavanje.

Efikasno i stručno sprovođenje čuvanja i pomaganja, najbolji je način da se padovi i povrede spreče, odnosno svedu na najmanju moguću meru.

Fizičko vaspitanje je uvek bilo i ostalo osnovna forma usmerenog korišćenja fizičke kulture u opštem sistemu vaspitanja i obrazovanja mladih pokolenja, odnosno način pretvaranja vrednosti fizičke kulture iz opšteg u lično dobro (u vidu poboljšanja zdravlja, usavršavanja morfo-funkcionalnih, motoričkih i drugih svojstava i sposobnosti).

Fizičko vaspitanje u školama zauzima vidno mesto u formiranju zdravih i sposobnih ličnosti koje mogu koristiti dostignuća i pronalazke nauke i tehnike, i da uspešno savladaju negativne posledice koje se javljaju u dinamičnim uslovima života.

Gimnastički sadržaji (gimnastika kao sredstvo fizičkog vaspitanja) i sportska gimnastika (kao grana u gimnastičkom sportu) su jedno od najstarijih kretno-sportskih aktivnosti. Sportska gimnastika danas, zajedno sa atletskim i plivačkim sportom, je temeljna komponenta kojom se procenjuje opšti nivo razvijenosti fizičke kulture jedne sredine.

U školskoj praksi predmeta (područja) fizičkog vaspitanja, gimnastički sadržaji su moćno sredstvo telesnog razvoja i unapređivanja motoričkih sposobnosti. Dominantnost gimnastičkih sadržaja je posebno izražena u nastavnim programima predškolskog uzrasta, nižim i višim razredima osnovne škole. U ovim uzrasnim periodima gimnastički sadržaji su nezaobilazna nastavna građa, kojim se najintenzivnije podstiče razvoj u vremenu (periodu), koje savremena stručna i naučna misao označava kritičnim periodom (od 6 do 14 godina) najproduktivnijeg uticaja na razvoj kretno-sportskih kvaliteta. Gimnastika se smatra prestižnim sadržajem rada u mlađem uzrastu, moćnim sredstvom oblikovanja tiela, razvoja međumišićne koordinacije, fizičkih sposobnosti (snage, brzine, ravnoteže).

Gimnastički sadržaji treba da budu "poneseni" iz školske prakse predmeta fizičkog vaspitanja, kao sadržaj na održavanju fizičke radne sposobnosti (kondicije), odnosno zdravlja.