Факултет за физичко образование, спорт и здравје при Универзитетот "Св. Кирил и Методиј" во Скопје.

КОНДИЦИЈА

Стручно списание за физичко образование, спорт и здравје

ISSN 1857 - 9620 (Print)
ISSN 1857 - 8196 (Online)
Година 10, Број 19, 2023.



ИЗДАВАЧ:

Факултет за физичко образование, спорт и здравје

Главен уредник:

Ленче А. Величковска

Уредници:

Борче Даскаловски
Андријана Мисовски

Уредувачки одбор:

Вујица Живковиќ
Роберт Христовски
Душко Иванов
Јоско Миленкоски
Зоран Радиќ
Александар Туфекчиевски
Милан Наумовски
Гино Стрезовски
Жарко Костовски
Орце Митевски
Георги Георгиев
Ицко Ѓорговски
Горан Ајдински
Лидија Тодоровска
Горан Ајдински
Лена Дамоска
Небојша Марковски
Даниела Шукова Стојмановска
Ванчо Поп-Петровски
Иван Анастасовски
Горан Никовски
Митричка Џ. Старделова
Илија Клинчаров
Александар Ацески
Серјожа Гонтарев
Руждија Калач
Александар Симеонов
Катерина Спасовска
Владимир Вуксановиќ
Наташа Мешковска
Зоран Поповски
Слободан Николиќ
Влатко Неделковски
Томислав Андоновски
Горан Милковски
Лазар Нанев
Жикица Тасевски
Бранко Крстевски
Славица Новачевска
Јана Каршаковска Димитриоска
Ристо Стаменов
Сашо Тодоровски
Марко Стевановски
Лука Поповски

Уредувачки совет:

Milan Žvan, (Republic of Slovenia)
Matej Tuešek, (Republic of Slovenia)
Lubiša Lazarević, (Republic of Serbia)
Dejan Madić, (Republic of Serbia)
Milovan Bratić, (Republic of Serbia)
Saša Milenković, (Republic of Serbia)
Miodrag Kocić, (Republic of Serbia)
Igor Jukić, (Republik of Croatia)
Angel Ric (Spain)
Luka Milanović, (Republic of Serbia)
Josip Maleš, (Republic of Croatia)
Duško Bjelica, (Montenegro)
Ljudmil Petrov (Republic of Bulgaria)
Munir Talović (BIH, Sarajevo)
Izet Rađo (BIH, Sarajevo)
Milan Čoh (Republic of Slovenia)
Munir Talović (BIH, Sarajevo)
Borislav Obradović, (Republic of Serbia)
Jelena Obradovi, (Republic of Serbia)

Технички уредник

Александар Ацески

Лектура

Дарко Темелкоски

Печати:

Бомат графикс

С О Д Р Ж И Н А

1. КВАЛИТАТИВНА АНАЛИЗА НА ЧОВЕЧКОТО ОДЕЊЕ (5)
2. ИСТОРИСКИ РАЗВОЈ НА КОШАРКАТА ВО КОЛИЧКА ВО СВЕТОТ И КАЈ НАС (9)
3. КИНЕЗИТЕРАПИЈА КАКО СРЕДСТВО ЗА СПРАВУВАЊЕ СО МЕДИЈАЛНИОТ ЕПИКОНДИЛИТИС (13)
4. NAVIGATING THE DYNAMICS OF SPEED IN FOOTBALL: INSIGHTS INTO TRAINING, GENETICS AND DEVELOPMENTAL STRATEGIES (22)
5. БЕЗБЕДНОСНИ АСПЕКТИ ПРИ ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ (28)
6. КОШАРКАТА НИЗ ПРИЗМАТА НА КОМПЛЕКСНИ СИСТЕМИ И САМООРГАНИЗАЦИЈА ВО СПОРТОТ (34)
7. ПРИМЕНАТА НА ТРЕНАЖЕРИ ВО ПРОЦЕСОТ НА ОБУЧУВАЊЕ НА ОДРЕДЕНИ ГИМНАСТИЧКИ ЕЛЕМЕНТИ НА СПРАВАТА КОЊ СО РАЧКИ (39)
8. ELECTROMUSCULAR STIMULATION (EMS) TRUTHS AND FALLACIES (46)
9. ПРИМЕНА НА ЕЛЕКТРОМИОГРАФИЈАТА ВО БИОМЕХАНИЧКАТА ДИЈАГНОСТИКА (58)
10. МЕНАЏМЕНТОТ ВО УЧИЛИШНИТЕ СПОРТСКИ КЛУБОВИ (66)

Кондиција

ПРИМЕНАТА НА ТРЕНАЖЕРИ ВО ПРОЦЕСОТ НА ОБУЧУВАЊЕ НА ОДРЕДЕНИ ГИМНАСТИЧКИ ЕЛЕМЕНТИ НА СПРАВАТА КОЊ СО РАЧКИ



УДК: 796.414.6.012.11
796.414.6.015.52

Катерина Спасовска
Факултет за физичко образование, спорт и здравје,
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“-Скопје,
Македонија
е-пошта: kategim@yahoo.com

Александар Ацески
Владимир Вуксановиќ

АПСТРАКТ

Кога е обуката во прашање, неопходно е да се укаже на примената на одредени тренажери чија основна цел е да го скратат времето на обучување на гимнастичките елементи од едната страна, како и да овозможат учење правилна техничка изведба од друга страна. Односно, елементите да можат да се изведуваат со поголема амплитуда и оптимален ритам.

Клучни зборови: гимнастика, коњ со рачки, тренажери.

APPLICATION OF TRAINERS IN THE PROCESS OF TRAINING CERTAIN GYMNASTIC ELEMENTS OF THE POMMEL HORSE

Katerina Spasovska, Aleksandar Aceski, Vladimir Vuksanovikj
Faculty of physical education, sport and health, University – Ss. Cyril and Methodius” – Skopje, Macedonia

ABSTRACT

When it comes to training, it is necessary to point out the use of certain simulators whose main purpose is to shorten the training time of the gymnastic elements on the one hand, as well as to enable the learning of correct technical performance on the other hand. That is, the elements can be performed with greater amplitude and optimal rhythm.

Key words: gymnastics, pommel horse, trainers.

ВОВЕД

Гимнастичката справа коњ со рачки е конструирана така што сите вежби се изведуваат во упор, односно вежбачот за цело време со рацете се држи за рачките или трупот на коњот и се движи така што наизменично ја пренесува тежината од една на друга рака или на двете раце во зависност од движењата со нозете.

Историски развој на вежбањето на справата коњ со рачки

Во почетокот коњот со рачки бил претставен како коњ со една рачка на која се вежбало. Коњот имал глава, врат и седло, а потоа се воведени две рачки и коњот останал без глава и бил долг 180 см, за подоцна да биде скратен на 160 см (сегашна должина). Седлото на коњот со текот на времето е заменето со рачки кои прво биле од челик, па од дрво. Инаку, првите тренинзи на дрвениот коњ се забележени уште кај војниците на Александар Велики (356-323 пр.н.е). Војската на Александар Велики го користела дрвениот коњ за обучување на наскоци и саскоци од коњ.



Слика 1.



Слика 2.

Коњичките акробации биле важен дел од образованието на витезите и училиштата за мечување до крајот на 18 век. Ф.Л. Јахн постојано укажувал на важноста на коњот со рачки, а на своето вежбалиште во Хајзндхајт парк во Берлин 1811 г. поставил три различни вида коњ со рачки, меѓу кои и денешната верзија.

Како што напоменавме на почетокот, коњот бил подолг, односно 190 см, за на Олимписките игри во Берлин 1936 г. да биде пократок за 10 см. Дури во 1948 г. Американците донесуваат симетрична верзија на коњот со рачки за во 1955 г. пропишаната должина да изнесува 160 см и веќе ги нема главата и вратот на коњот и има два симетрични краја.
При изведување на гимнастичките елементи на оваа справа разликуваме три групи замав со нозете:
- замав со нозете во упор јавајќи,
- кружни движења со составени нозе,
- кружни движења со раздвоени нозе „хеликоптер“.

За еден вежбач да биде успешен на коњ со рачки, мора да поседува силни раце и рамења. Рамењата се сметаат за основна потпора чија сила е одговорна на целиот горен дел од телото. Вежбањето на коњ со рачки може да се каже дека претставува постојана борба на внатрешните сили (силата на мускулите) со надворешната сила (силата на земјината тежа).

ПРИМЕНА НА ТРЕНАЖЕРИ ВО ПРОЦЕСОТ НА ОБУЧУВАЊЕ ОДРЕДЕНИ ГИМНАСТИЧКИ ЕЛЕМЕНТИ НА СПРАВАТА КОЊ СО РАЧКИ

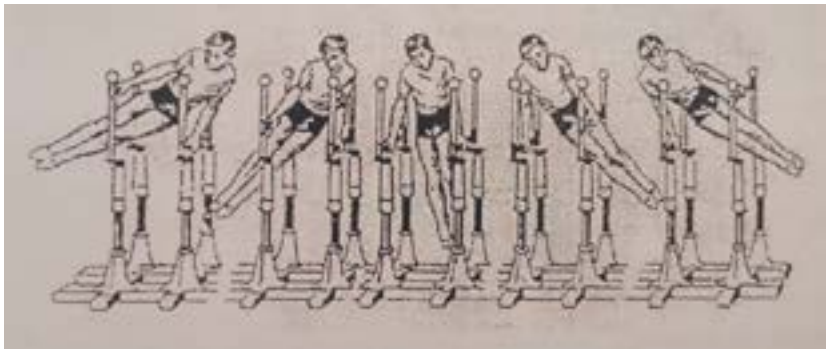
Тренажерите се едни од основните помошни реквизити при обучувањето на гимнастичките елементи на справата коњ со рачки. Нивната основна цел е постепено и во целост да му овозможат на вежбачот полесно и посигурно да изведува некои вежби со голем број повторувања. На тој начин на вежбачот му е овозможено многу брзо да створи временски и просторна ориентација неопходна за самостојно изведување избегнувајќи замор и можни повреди. Со тренажерите се создаваат полесни специфични услови за изведување на страничните кола со составени нозе.
Предноста на тренажерот е, покрај другото, во тоа што темпото на изведување може да варира и дава можност вежбачот да ги изведува вежбите со различна брзина. Ефикасноста на ваквиот начин на обучување на колата со составени нозе се огледа во тоа што при побавно темпо вежбачот има можност да ги увиди и осмисли своите движења и да внесе одредени корекции, односно да ги отстранува грешките. Исто така, тренажерите го смалуваат оптоварувањето, така што вежбачот може страничните кола самостојно и повеќепати да ги повтори. Движењето што повеќепати се повторува, нормално, и побрзо ќе се запамети и усвои, а покрај тоа се развиваат и оние специфични моторни способности што се неопходни за овие елементи.
Може да кажеме дека најважната предност на тренажерот е во тоа што му дава можност на вежбачот своето внимание и фокусот да ги насочи на правилната техничка изведба со сите нејзини ситни спецификации. Да формира претстава на движењето на делови на телото во секој момент при изведување на елементот, местото и начинот на поставување или поместување на рацете, правецот на свртување итн. На тој начин вежбањето е поинтересно, а се отстрануваат и некои непријатни моменти кои произлегуваат од обучувањето на оваа сложена вежба.
Сепак, улогата и значењето на тренажерите не треба да се преувеличува затоа што тие ни служат како помошна алатка и не можат да создадат апсолутно идеални услови за изведување на движењата. Така што како резултат на форсирање на долните екстремитети на некои тренажери за обука на кружните движења се менува динамичката структура на движењата на страничните кола со составени нозе.

Видови тренажери за обука на страничните кола со составени нозе

Во праксата се среќаваат неколку типа тренажери за обучување на страничните кола на коњ со рачки. Според авторот Гавердовски, тренажерите за обука треба да решат две основни задачи кои ги формулирал на следниов начин:
1. совладување на движењата во фронтална рамнина;
2. совладување на техниката при изведување на кружните движења (што е најодговорна и најтешка задача при обучувањето на коњ со рачки).
Конструкцијата и описот на тренажерите за обука на страничните кола со составени нозе, како и начинот на работа на нив ќе бидат прикажани редоследно како се применуваат во методиката на обучување.

Тренажери за совладување на движењата во фронтална рамнина

Овој тренажер е конструиран од четири ногари на кои има монтирано фатиште кое слободно се поместува. Задачата на вежбачот е да ја префрла тежината на едното фатиште со едната рака и да се подигне до врвот на сталката без да ја витка раката. Оваа вежба го поттикнува вежбачот правилно да го изведува страничното движење.



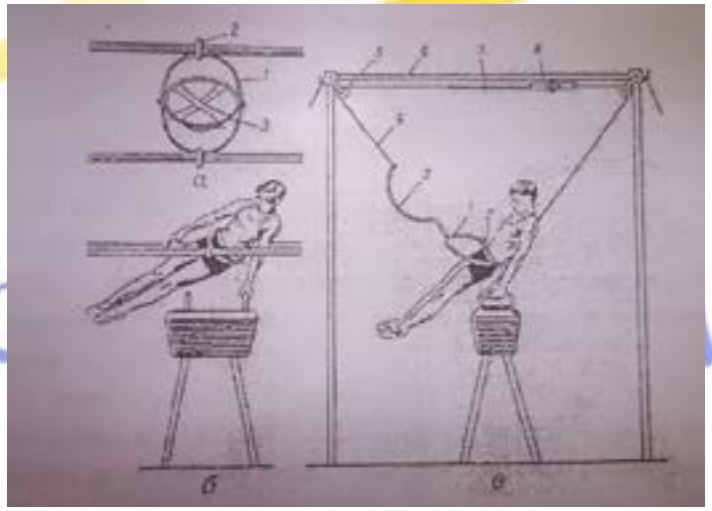
Слика 3. Тренажер за усовршување странично нишање и вежби изведени во фронтална рамнина

Тренажери за совладување на техниката при изведување кружни движења

Тренажерот за обука на кружните движења кој се прицврстува во пределот на тежиштето на телото е претставен како појас со додаток кој се состои од надворешен метален обрач кој е со елипсовидна форма, обесен на две притки. Во внатрешниот дел на појасот е прицврстен внатрешен појас. Точките на припојот на надворешниот и внатрешниот појас мораат да се наоѓаат во областа на тежиштето на телото.

Тренажерот се применува во два случаи:

- Во почетната фаза на обука системот се поставува над јарецот со рачки, со тоа што потпорната површина на надворешниот појас на притките од разбојот или на специјални држачи со тоа што вежбачот се растоварува од тежината (сл. 4 а и б). Се формира навика на изведување на колата со правилна отворена положба на телото.
- Во доцната фаза од обуката горенаведениот појасен систем се прицврстува на аголните делови на вратилото (сл. 4 в), тој се зајакнува со опруга, што доведува до смалување на тежината на вежбачот и до 30 проценти од тежината на телото.

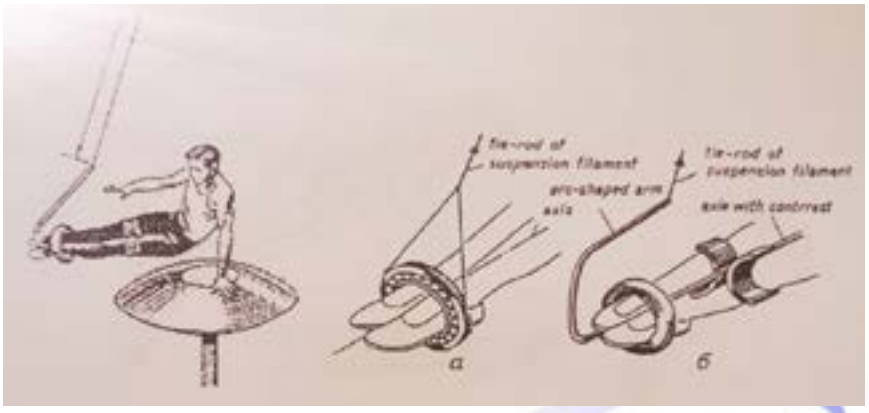


Слика 4.

Тренажери за обука на кружните движења кои се фиксираат на долните екстремитети

За разлика од претходните, овде се работи за група од тренажери (сл. 5-8) кои наместо за пределот на тежиштето на телото се прицврстуваат за стапалата или потколениците. Во оваа група спаѓаат:

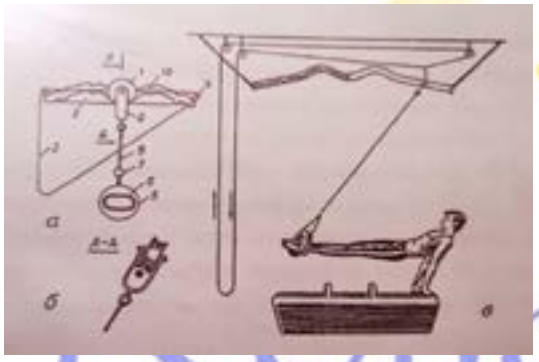
- варијанти на висечки тренажери;
- тренажер по кои се движи, лизга по рамна подлога;
- тренажер во облик на кружна подвижна конзола која е прицврстена помеѓу основата и фатиштето.



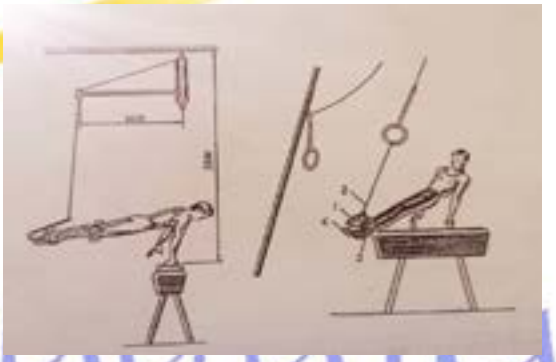
Слика 5.

А) Висечки тренажери
Варијанти на овој тренажер можат да бидат:
- поголем круг, лагер прицврстен за сајла низ кој се провираат нозете (сл. 5-8);
- патики прицврстени за основа кое е малку со кружно лежиште врзано за сајла (сл. 8);
- пластична канта прицврстена за сајла во која стапалото во чорапите слободно се движи.

Оваа група тренажери, покрај тоа што ја овозможува обуката на правилната техника на изведување, ја подобрува и физичката способност на гимнастичарот. Важно е да напоменеме дека поради полесно изведување, затегнатата сајла од стапалата до точката треба да изнесува 4-5 м должина.



Слика 6.

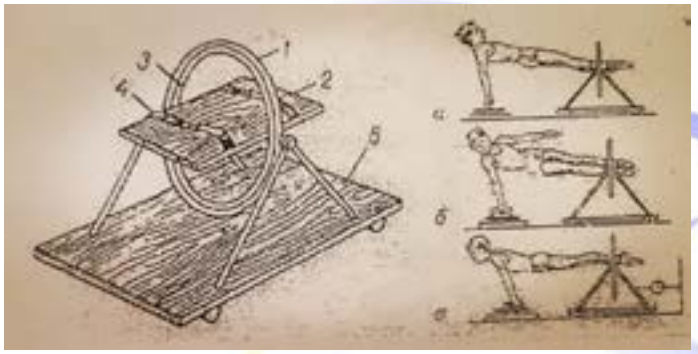


Слика 7.



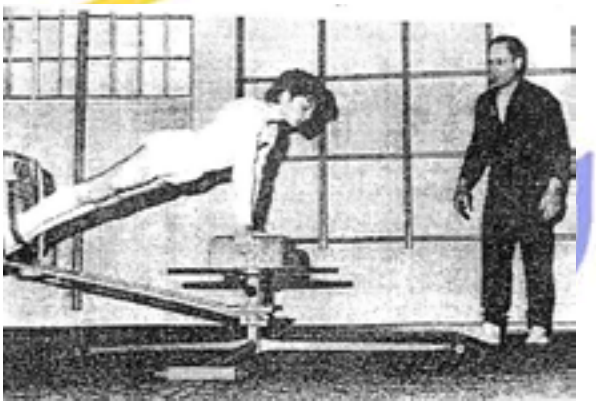
Слика 8.

Б) Тренажер што се движи по рамна подлога (сл. 9)
Карактеристично кај овој тренажер е тоа што нозете во пределот на потколеницата се прицврстуваат за специјална количка со подвижни тркала. На нив е монтиран поголем лагер низ кои се прицврстени нозете со помош на ремени. Овој тренажер е многу атрактивен поради тоа што телото при изведувањето на вежбата може да се врти. Вртењето се прави околу надолжната оска на телото, додека се задржува правилна отворена положба на телото. Овој тренажер ги развива просторната координација и физичката способност на вежбачот. Недостаток на овој тренажер може да биде потребата на поголема површина со тврда и рамна подлога.

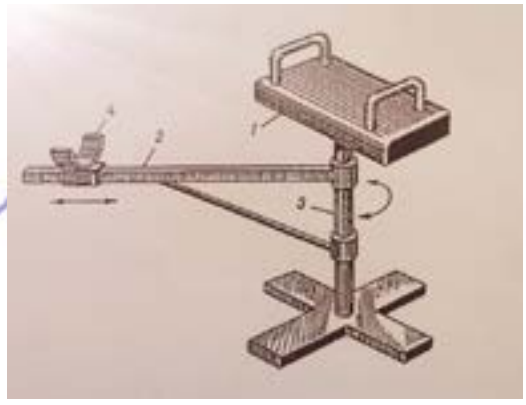


Слика 9.

В) Тренажер во облик на кружна подвижна конзола (сл. 10, 11)
Ова е уште еден од интересните тренажери кој е направен од основа од која вертикално е издигната цевка на која е прицврстен јарец со рачки или печурка. Помеѓу основата и фатиштето прицврстена е кружна подвижна конзола на која има ремени низ кои се провлекуваат нозете.
Тренажерот има и сопирачки на вртењето на конзолата, така што тренерот притискајќи ја сопирачката бара од вежбачот да вложува дополнителен напор при изведбата на страничните кола. Висината може да се менува, како и должината на ремените.



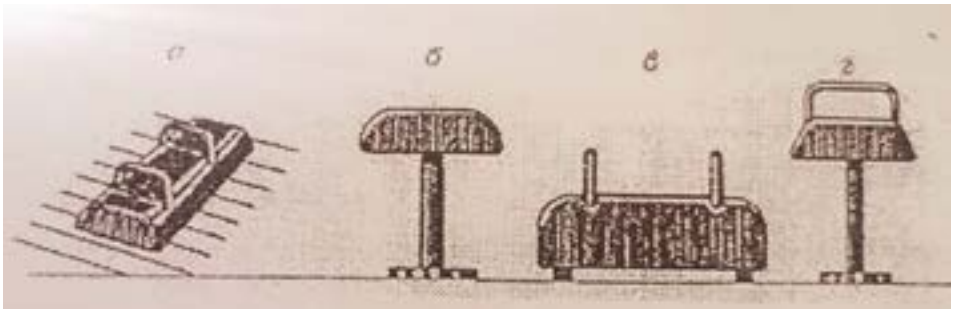
Слика 10.



Слика 11.

2. Тренажери за усовршување на страничните кола со составени нозе.
Стабилното изведување на дваесет и повеќе странични кола ни овозможува преоѓање на работа со сè поголемо растоварување на тежината на телото и на крај се дојде до изведување кола на печурка и низок јарец со или без рачки (сл. 12)

Овие тренажери мора да ги има секоја гимнастичка сала и тие се прв предуслов за правилно изведување на страничните кола на коњ со рачки.



Слика 12.

ЗАКЛУЧОК

Постојаниот напредок и развој на спортската гимнастика им придава поголема важност на техничките помагала и добрите тренажни направи во периодот на учење на гимнастичките елементи. Исправањето на грешките со помош на тренажерите значајно ја зголемува ефикасноста на тренингот. Од тоа како заклучок во овој труд треба да се потенцираат следниве работи:

- Високата сложеност на вежбите на коњ со рачки ја условила потребата од неопходна изработка на разни тренажери, од кои ние во овој труд ги издвоивме само најефикасните.
- Од сите споменати тренажери, најдобри особини имаат оние што се конструирани така што ги фиксираат нозете на вежбачот на посакувана висина, што овозможува отвореност на телото и голема амплитуда при обуката на страничните кола.
- Со помош на овие специјални тренажери успешно се реализира методот водење при движење, односно исправање на грешките во секој дел од страничното коло. Тоа се однесува посебно на брзината на движење на телото при изведување на колата.

ЛИТЕРАТУРА

Hmjelovjec, I.,(1999) Sportska gimnastika, Univerzitet u Sarajevu, Fakultet za sport
Ilić, M. (1980) Sportska gimnastika,Nis
Boltizar S. (1963) Vjezbe na konju sa hvataljkama, prirucnik, Beograd
Гавердовскии К. (2002) Техника гимнастических упражнении,Терра спорт, Москва
https://en.wikipedia.org/wiki/Gymnastic

Кондиција