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 7, Број 14, 2021.



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
оран Радиќ
Александар Туфекчиевски
Милан Наумовски
Гино Стрезовски
Жарко Костовски
Орце Митевски
еорги 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

Тираж:

100 примероци

Адреса:

ул. "Димче Мирчев" бр. 3

1000 Скопје

П. ФАХ. 681/ тел. 389 (0) 2/3113 654

Кондиција (ISSN 1857-9620) претставува стручно спортско списание во кое се објавуваат наслови поврзани со општествените, биомедицинските, природно-математичките, хуманистичките науки во контекст на спортот, физичкото образование, спортскиот менаџмент, спортската инфраструктура, спортската информатика, рехабилитацијата, рекреацијата, спортското новинарство, спортскиот маркетинг, спортската психологија, спортската исхрана, спортската медицина, биомеханиката и многу други.

Кондиција

МЕТОДСКИ ПОСТАПКИ ПРИ ОБУЧУВАЊЕ НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ ЦУКАХАРА (TSUKAHARA) ЗГРЧЕНА НА ПРЕСКОК



УДК: 796.418.3.015

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

За да ги совладаме движењата од техничката изведба на еден гимнастички елемент, неопходно е да се знае структурата на гимнастичките елементи (механички елементи, енергетски елементи и елементи во ритам). Доколку наставникот/тренерот ги има сите овие сознанија, може да избере адекватни вежби (предвежби) за совладување на техничката изведба на гимнастичките елементи, а подоцна научените парцијални движења да ги поврзе во една целина. Со ваквиот пристап се скратува и времето на учење.
Прескокот е дисциплина во женска и машка спортска гимнастика, кој се карактеризира со комплексно и многу кратко динамичко движење. Секој скок на прескокот се состои од меѓусебно поврзани делови односно фази. Постојат седум фази низ кои поминува секој гимнастички елемент изведен на прескок.
Во овој труд е прикажан дел од методиката која се користи при обучување на гимнастичкиот елемент цукахара (Tsukahara) згрчена на прескок, кој е и еден од најприменуваните гимнастички елементи на оваа справа.

Клучни зборови: спортска гимнастика, методика, прескок, цукахара

METHODOLOGICAL PROCEDURES WHO ARE DURING TRAINING ON THE GYMNASTIC ELEMENT TSUKAHARA WRINKLED ON A VAULT

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

ABSTRACT

In order to master the movements from the technical performance of a gymnastic element, it is necessary to know the structure of the gymnastic elements (mechanical elements, energy elements and elements in rhythm). If the teacher-coach has all this knowledge, he can choose adequate exercises (pre-exercises) to master the technical performance of the gymnastic elements, and later connect the learned partial movements into a whole. This approach also shortens the learning time.
Vault is a discipline in women's and men's sports gymnastics that is characterized by a complex and very short dynamic movement. Each jump of the vault consists of interconnected parts or phases. There are seven stages that each gymnastic element goes through.
In this paper presents part of the methodology used in training the gymnastic element Tsukahara, which is one of the most applied gymnastic elements of this device.

Key words: sports gymnastics, methodology, vault, Tsukahara

ВОВЕД

За да ги совладаме движењата од техничката изведба на еден гимнастички елемент, неопходно е да се знае структурата на гимнастичките елементи (механички елементи, енергетски елементи и елементи во ритам). Доколку наставникот/тренерот ги има сите овие сознанија, може да избере адекватни вежби (предвежби) за совладување на техничката изведба на гимнастичките елементи, а подоцна научените парцијални движења да ги поврзе во една целина. Со ваквиот пристап се олеснува и скратува процесот, односно времето на учење. За таа цел, наставникот бара вежби што се полесни за изведување и се идентични со движењата од реалната техничка изведба. Секој поединец вежбач располага со различни способности и знаења. Овие разлики ја наметнуваат потребата од примена на различни подготвителни вежби со различен редослед на изведување. Изборот на подготвителни вежби треба да одговара со степенот на подготвеноста на вежбачите.

Во процесот на учење и усовршување, сите овие наведени елементи од структурата на гимнастичките елементи треба да се научат и да се усовршат за да се обезбеди добра техничка изведба. Доколку некои од наведените елементи не се совладани, тогаш структурата на телесната изведба е нарушена и елементот ќе се изведува со помали или поголеми грешки.

Инаку, прескокот е дисциплина во женска и машка спортска гимнастика кој се карактеризира со комплексно и многу кратко динамичко движење и е справа која наоѓа широка примена. Таа примена е овозможена од подвижноста на справата, со можност за менување на растојанието меѓу штицата и коњот. Тоа овозможува изведување различни видови скокови кои имаат различна тежинска вредност во зависност од нивната структура.

Секој скок на прескокот се состои од меѓусебно поврзани делови односно фази. Постојат седум фази (слика 1) низ кои поминува секој гимнастички елемент изведен на прескок : 1. залет; 2. наскок на штицата (подготовка за суножен одраз); 3. одраз со нозете; 4. прв лет (пред одраз со рацете); 5. одраз со рацете; 6) втор лет (после одраз со рацете) и 7. доскок.



Слика 1 - Фази на прескок

Во овој труд е прикажан дел од методиката која најчесто се користи при обучување на гимнастичкиот елемент цукахара (Tsukahara) згрчена на прескок, кој е и еден од најприменуваните на справата прескок.

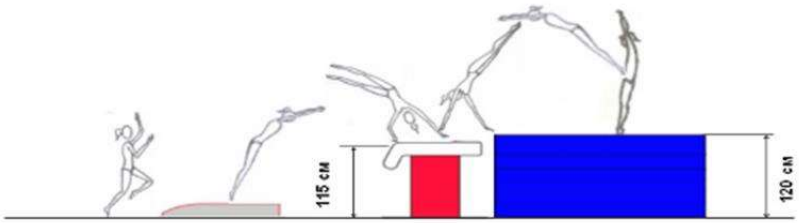
Цукахара се однесува на специфичен скок од семејството скокови во спортската гимнастика. Се состои од трчање по патеката, наскок на штица, 1/2 вртење односно 90° околу вертикалната оска во првата фаза на летање, дополнително 1/2 вртење или 90° во почетокот на втората фаза на летање и салто наназад во втората фаза на летање и завршува во спротивната страна од каде што се започнува, односно со лицето кон коњот.

Постојат повеќе различни варијации на цукахара. Таа може да биде изведена згрчено со или без ротација, склопено и отворено со или без ротација. Во зависност од тоа колку е потешка, посложена за изведување, толку е поголема нејзината тежинска вредност.

МЕТОДСКИ ПОСТАПКИ ПРИ ОБУЧУВАЊЕ НА ГИМНАСТИЧКИОТ ЕЛЕМЕНТ ЦУКАХАРА (TSUKAHARA) ЗГРЧЕНА НА ПРЕСКОК

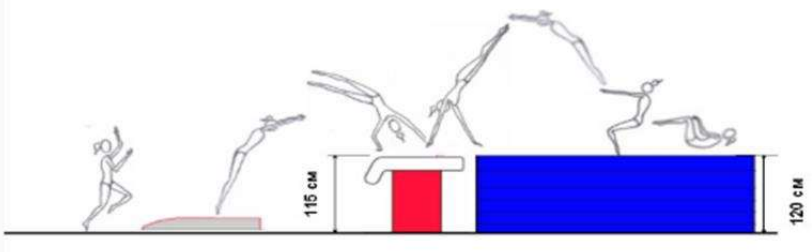
Имајќи ја предвид сложената структура на овој прескок, во процесот на учење треба да се примени аналитичкиот метод, односно да се започне со учење на некои сегменти (движења) кои се составен дел од целокупната техника на овој прескок. Откако ќе бидат совладани сите овие поединечни, парцијални движења на високо ниво се поврзуваат во една целина.

Пред да се започне со методската постапка на прескокот цукахара згрчена, вежбачот треба добро да ги совлада сите 7 фази на полесните, односно поедноставните елементи на прескок, како: прекопит напред, премет напред, јамашита. Освен тоа, на партер треба добро да биде совладана техниката на гимнастичките елементи флик, премет напред, премет назад и салто назад згрчено. За успешно совладување на овој прескок, вежбачот покрај високото ниво на совладаната техника на наведените елементи треба да има добар експлозивен одраз со нозете и со рацете, координација на целото тело, да има брз залет и секако подолго вежбачко искуство.



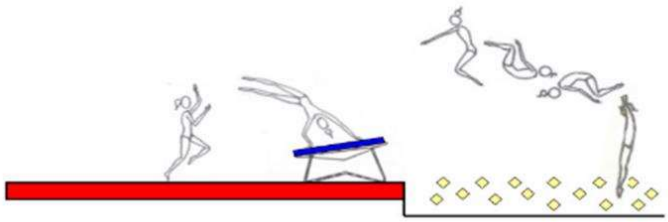
Слика 2

Предвежба број 1 (слика 2). На поставена справа, се изведува флик на прескокот. При изведување на фликот, акцентот се става на неутралната положба на главата, целосно испружени раменици и правилно поставување на рацете, што овозможува одраз со рацете и обезбедува висина неопходна за гимнастичарот да ја достигне потребната положба на телото пред да се преврти. Првата рака ќе остане насочена право, додека втората рака се врти за 90° во однос на другата. Главата треба да биде во неутрална положба, очите да се фокусираат во насока на која гимнастичарот ја изведува вежбата. Додека рацете не ја напуштат подлогата, тие ќе туркаат кон горе и ќе ги испружат раменатa за да создадат добар блок со вовлечено тело во текот на нагорниот лет. Оваа предвежба обезбедува добри предуслови за совладување на фазите до вториот лет.



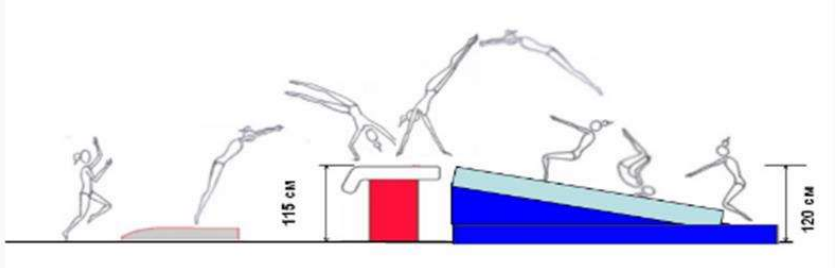
Слика 3

Предвежба број 2 (слика 3). Кога ќе се совлада првата предвежба, во втората предвежба вежбачот треба да се фокусира на правилните позиции на летот во почетните фази на вториот лет. Кога успешно ќе се совладаат и ќе се научат позициите за одразување, со рацете се започнува со создавање претстава за учење на вртењето, односно ротацијата на телото во страна и за салто назад. Кога рацете ќе го прекинат контактот со прескокот, гимнастичарот ќе формира С-облик со држење на рацете до главата, додека тоа продолжува да ротира при слетувањето на грбот во згрчена положба на телото. Гимнастичарот со изведување на овие задачи ќе добие непосредна повратна информација во врска со висината на телото и позицијата на телото во летот, која е потребна за салто назад. Силен одраз со рацете и слетување пред да се падне на душекот е важно за да може да добие чувство кога да се започне со изведување на задно салто. Оваа предвежба прво треба да се научи на партер.



Слика 4

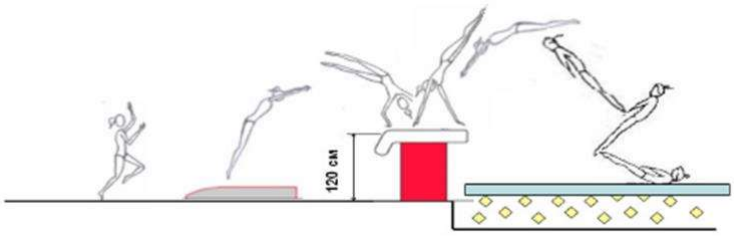
Предвежба број 3 (слика 4). Прескокот се заменува со мини-трамбулина и елементот се изведува во јама со сунѓери за поголема сигурност. Трамбулината ќе придонесе за поголема висина и полесно изведување на целиот елемент. Оваа вежба ќе помогне гимнастичарот да добие претстава на целиот елемент. Гимнастичарот започнува да трча на оддалеченост од околу 12-16 метри и ги поставува дланките далеку една од друга на трамбулината. Потоа следува силен блок од рацете. После блокот, гимнастичарот треба да изведе задно салто и да слета во јамата. Ова придонесува до засилување на импулсот на раката и создавање брзина неопходна за вртењето наназад. Оваа предвежба претставува цукахара на манипулација (гимнастичарот се здобива со мислата дека ја има совладано цукахарата, а всушност е далеку од тоа).



Слика 5

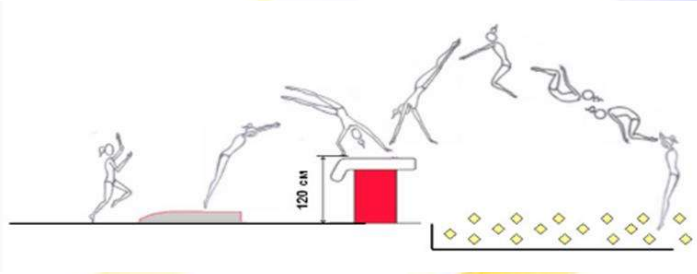
Предвежба број 4 (слика 5). Расчленувањето на цукахара на делови е одличен начин да се подобри слетувањето. Аголен душек може да му помогне на гимнастичарот да го доживее - почувствува секој дел од салтото. Откако ќе се иницира блокот, спортистот ги крева раменатa нагоре, стискајќи ги колковите надолу, и создава ротација односно

преминува во колут назад. Со оваа предвежба завршува ниво 1 и започнува ниво 2 на методската постапка.



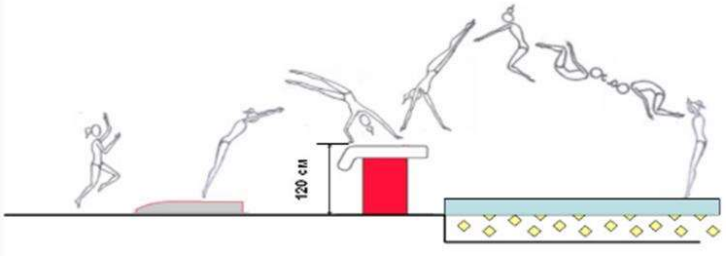
Слика 6

Предвежба број 5 (слика 6). Обемот на претходните вежби е да се подобри поставеноста на рацете, нивната блокада да ја достигне потребната висина. Откако ќе се совладаат тие вежби, следен чекор е да се изведуваат вежби на прескок без притоа да има повисока подлога на местото за доскок. Вежбата се состои од изведба на флик до слетување на грб. Со ова вежбачот постепено навлегува во учење на вториот лет. Оваа предвежба претставува работа со лажен прием (помала брзина на изведување на оваа вежба).



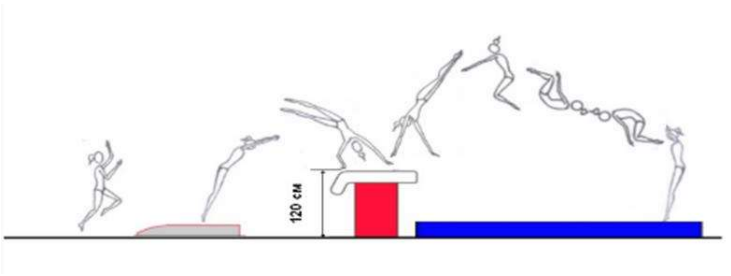
Слика 7

Предвежба број 6 (слика 7). Вежбата се состои во изведување на цукахара во јама од прескокот. Со оваа вежба се придонесува во учење ситуации за слетување. Меката подлога односно јамата ќе го ублажи доскокот во случај на несоодветна изведба и тешкотии во изведбата.



Слика 8

Вежба број 7 (слика 8). Исто како и во претходната предвежба, само што сега елементот цукахара се изведува на душек кој е поставен во јамата од сунѓери. По совладаната претходна вежба, се преминува на усовршување на доскокот.



Слика 9

Предвежба број 8 (слика 9). Оваа вежба се состои во изведба на елементот цукахара, без присуство на дополнителни помошни средства. Претставува последна фаза од учењето на елементот. По совладаните предвежби, се потврдува дека елементот е комплетно совладан.

ЗАКЛУЧОК

Постојаниот напредок, односно сè поголемиот број нови посложени гимнастички елементи од едни до други олимписки игри ја наметнува потребата од изнаоѓање рационална и економична изведба на техниката. Развивањето и постојаното унапредување на методиката на учење и усовршување на гимнастичките елементи го олеснува и го скратува процесот на учење, а со тоа се зголемува и ефикасноста на тренажниот процес.
Секоја техника на гимнастичките елементи има почетна положба, главна извршна фаза и завршна положба. Вака поделена техника ја наметнува потребата од примена на аналитичкиот метод во процесот на учење и ги олеснува учењето и примената на одредени методски постапки (предвежби) со кои совладуваме една до две фази и на крајот ги поврзуваме во заедничка целина – финална изведба на елементот. Во овој дел треба да се напомене дека секое движење што се учи е потребно да се научи до автоматизација. Од методски аспект, за цукахарата е важен утврдениот тек или редослед на вежби со постапно усовршување во секоја наредна вежба.

Исто така, познавајќи ја добро структурата на елементот, односно правилната техничка изведба, воедно се запознаваме и со грешките што се јавуваат при лоша изведба, а познавањето на методската постапка на обучување ќе ни овозможи нивно отстранување. Вака наведен процес на прв поглед изгледа едноставно, но секако треба да се има на ум дека секој чекор е прецизно контролиран и насочен кон учење на правилната техника. Тоа подразбира дека и секоја најмала грешка или (не)утврден недостаток во текот на целокупниот процес доведува до лош резултат што доведува до лоша техника. Лошата техника оневозможува понатамошно учење на нови посложени гимнастички елементи.

Затоа изборот на вежби со кои се совладуваат движењата што се составен дел од техничката изведба е од клучно значење за успешно совладана техника на еден гимнастички елемент на високо ниво.

ЛИТЕРАТУРА

Christoph Schärer ,Nils Haller,Wolfgang Taube,Klaus Hübner : Physical determinants of vault performance and their age-related differences across male junior and elite top-level gymnasts, Switzerland, December 5, 2019
http://www.gymdrills4profs.com/gymnastics-events/skill-drills-vault/gymnastics-vault-tsuk.php
https://gymnasticszone.com/spot-spot-tzukahara-vaults/
Орце Митевски: Методика во спортска гимнастика. Скопје,2008год.
Procedia - Social and Behavioral Sciences 46 (2012) 3742 – 3746
https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A529/datastream/PDF/view
Списание „КОНДИЦИЈА“ (2019) број 10
http://www.stk-sport.co.uk/sports-science-projects-vault-training-skill-2.html
Sportska gimnastika- Prof.dr Manojlo Čalija- Srpsko sarajevo 2002
http://vault-project.kolimechkov.com/vault2.html
https://www.youtube.com/watch?v=Lz-SfjPlr9I