

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Предлог садржаја ритмичке гимнастике
у раду са децом узраста 8-12 година
у школи спорта

Завршни рад

Кандидат:

Вишња Спасић 137/2016

Ментор:

Др Лидија Московљевић, ванредни професор

Београд, 2021.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



Предлог садржаја ритмичке гимнастике
у раду са децом узраста 8-12 година
у школи спорта

Завршни рад

Кандидат:

Вишња Спасић 137/2016

Чланови комисије:

Др Лидија Московљевић, ванредни професор

Др Снежана Радисављевић Јанић, редовни професор

Др Слободанка Добријевић, доцент

Београд, 2021.

Сажетак

Развој спорта деце и омладине у Републици Србији има примаран значај и требало би да омогући што већем броју деце да се бесплатно баве спортом, као и да се повећа разноврсност моторичких кретања деце у млађем и старијем школском узрасту. Физичку активност деце требало би осмислити тако да, садржај буде ваљано и систематично постављен у теоријском и практичном смислу, а уједно и довољно интересантан деци, како би тренажни процес могао да се одвија у дужем временском периоду.

Циљ рада је да се укаже на могућност примене садржаја ритмичке гимнастике у раду са децом млађег и старијег школског узраста, оба пола и да се да предлог садржаја (техника елемената телом, техника елемената реквизитима и специфичне елементарне игре), који се могу имплементирати у програм рада школе спорта.

Тренажни процес, у својим почетним етапама, мора одговарати узрастним карактеристикама деце и подржавати свеукупни развој организма. Један од битних услова да се то обезбеди је одговарајућа заступљеност различитих кретних структура општег типа, као противтежа раној специјализацији у спорту. Школа спорта има управо тај задатак.

КЉУЧНЕ РЕЧИ: моторичке способности, дечји спорт, школски спорт, реквизити, елементарне игре, тренинг.

САДРЖАЈ

1.УВОД	5
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	8
2.1. Ритмичка гимнастика и њене карактеристике.....	8
2.2. Значај повезивања музике и покрета у ритмичкој гимнастици.....	9
2.3. Класификација вежби у ритмичкој гимнастици.....	10
2.4. Карактеристике реквизита ритмичке гимнастике.....	11
2.5. Развојне карактеристике деце млађег и старијег школског ураста.....	14
2.6. Дечји спорт и дефинисање појма школа спорта.....	15
2.7. Потреба за активношћу реализована кроз школу спорта.....	19
2.8. Пројекат „Бесплатне школе спорта“.....	20
3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ, ЗАДАЦИ И МЕТОДЕ РАДА	21
4. ОРГАНИЗАЦИЈА РАДА ШКОЛЕ СПОРТА	22
4.1. Програм школе спорта.....	22
4.2. Структура тренинга у школи спорта.....	23
5. ПРЕДЛОГ САДРЖАЈА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ У ОКВИРУ ТРЕНИНГА У ШКОЛИ СПОРТА	24
5.1. Тренинг са садржајем ритмичке гимнастике – ПРИМЕР 1.....	24
5.2. Тренинг са садржајем ритмичке гимнастике – ПРИМЕР 2.....	28
5.3. Тренинг са садржајем ритмичке гимнастике – ПРИМЕР 3.....	31
5.4. Тренинг са садржајем ритмичке гимнастике – ПРИМЕР 4.....	34
5.5. Тренинг са садржајем ритмичке гимнастике – ПРИМЕР 5.....	37
6. ЗАКЉУЧАК	41
7. ЛИТЕРАТУРА	42

1. Увод

Физичка активност јача кости и мишиће, штити нас од већине хроничних заразних болести, одржава психичке и функционалне способности тела, помаже у јачању самопоуздања, те контроле стреса и депресије. Физичком активношћу повећавамо концентрацију серотонина и норадреналина (неуротрансмитери у мозгу) који смањују депресију и побољшавају здравље. Редовна физичка активност чува физичко и ментално здравље и побољшава квалитет живота (Вишњић, Јовановић и Милетић, 2004).

Физичка вежба, која у суштини представља мишићну активност одређеног интензитета, у великој мери ангажује кардиоваскуларни апарат кроз повећани рад срца. Такав повећани рад срца убрзава крвоток, а самим тим шири крвне судове у активним мишићима, чиме се обезбеђује њихова боља прокрвљеност. Бољом прокрвљеношћу се постиже и бољи довод енергетског потенцијала за њихову исхрану и уједно боље одвођење распадних продуката из самог мишића. Да би срчани мишић могао да одговори овим захтевима у току самог вежбања када долази до оптерећења срца, он се мора прилагодити новонасталим условима што подразумева хипертрофију срчаног мишића. Та хипертрофија се постиже дуготрајним и систематским физичким вежбањем (Богдановић, Илић и Видаковић, 2015).

Физичка активност у раном детињству пре свега укључује активну игру и могућност да се деца слободно крећу и истражују своје окружење. Деца која су редовно физички активна ређе се суочавају са хроничним здравственим проблемима и мање су склона прехладама и грипу. Код њих је такође значајно смањен ризик да оболе од различитих обољења укључујући болести срца, дијабетес и гојазност. Ипак, бенефити физичке активности не односе се само на физичко здравље. Она је истовремено важна за усавршавање моторичких способности, психолошко благостање, когнитивни развој (пажња и концентрација), социјалну компетенцију и емоционалну зрелост (контролисање емоција и понашања, самопоуздање и самопоштовање). Зато физички активна деца ретко пате од депресије или других проблема везаних за ментално здравље (<https://novakdjokovicfoundation.org/sr/fizicka-aktivnost-u-ranom-detinjstvu/>).

Школа спорта је организовани вид ваншколског физичког васпитања - дечјег спорта, у коме су садржаји усмерени ка интегралном развоју деце (моторичком, когнитивном и афективном), стицању навика за бављење физичким вежбањем и схватања значаја физичког вежбања за цео живот, као и у циљу што боље адаптације организма деце на будуће бављење неким спортом.

Ритмичка гимнастика као вид телесног вежбања пружа могућности за остварење циљева и задатака, како у спорту тако и у физичком васпитању. С обзиром да се састоји из разноврсне и богате технике вежби са и без реквизита, ритмичка гимнастика има позитиван утицај на складан морфолошки, моторички и психолошки развој деце. Такође, усавршава кретне вештине и развија креативност и осећај за повезивање покрета и музике (Московљевић и Добријевић, 2018). Управо због тога, садржај ритмичке гимнастике се препоручује у раду са децом и младима.

Моторичком игром, односно учествујући у њој, дете усавршава разноврсна природна кретања, што представља основу за касније усавршавање кретних вештина и њихову примену у физичком васпитању, спорту, рекреацији и свакодневном животу. Моторичком игром се унапређује кардиоваскуларна и респираторна функција (убрзава се крвоток, дисање, размена материја, захваљујући чему се активирају узајамно повезане функције органа и система и јачају адаптивне способности организма детета). Такође, утиче на развој различитих функција чула детета (додира, слуха, вида, мириса) и моторичких способности детета (окретности, брзине, снаге, јачине, гибкости, издржљивости). На млађим узрастима кроз игру треба посебно утицати на окретност и брзину као моторичке способности, будући да крај предшколског и цео млађи школски период представљају осетљиве периоде за подстицање и стимулацију наведених моторичких способности (Јевтић, Радојевић, Јухас и Ропрет, 2011).

Поштовањем правила моторичких игара развија се способност владања својим импулсима и дисциплинованост уопште, која подразумева и способност усаглашавања кретања са другима, сарадњу на постизању заједничких циљева, узајамну помоћ и ферплеј. Дете у игри примењује различите активности, проверава и упоређује своје способности са вршњацима, стиче реалнију представу о себи, свом телу и својим способностима. Развија позитивне емоције, смањује напетост и агресивност, развија пажњу, машту, размишља, опажа, памти, уживљава се у различите ситуације, имитационе и животне (Јевтић и сар., 2011).

Нове препоруке у вези са физичком активношћу деце усмерене су ка подизању укупног дневног и недељног обима физичке активности, која не мора бити високо интензивна. Најмањи препоручени ниво активности за децу износи 30 минута умерене физичке активности акумулиране током дана (активност не мора да буде реализована континуирано, већ се тај обим активности може акумулирати током дана кроз краће интервале активности трајања најмање 15 минута). Матејак и Планиншец (2008) су утврдили да је квалитет живота (телесно здравље, самопоштовање, однос са породицом и

другом децом) виши код деце која су физички активнија (група деце која је активна у просеку од 31 до 60 мин/дан и група деце која је активна више од 60 мин/дан у односу на групу деце која је активна до 30мин/дан). Дакле, у корист стварања навике бављења физичком активношћу, препоручљивије је користити моторичку игру у раду са децом (будући да су деца у млађем узрасту изузетно подстакнута и мотивисана игром), него их присиљавати на физичку активност која може бити тешка, неугодна и незанимљива (Јевтић и сар., 2011).

2. Теоријски оквир рада

2.1. Ритмичка гимнастика и њене карактеристике

Ритмичка гимнастика је изузетно популарна спортска грана у којој се развијају пре свега координација, гибкост, снага, грациозност. Ова телесна активност представља спој вежби без реквизита (гимнастика, балет, плес) са техником руковања реквизитима, које се изводе уз музичку пратњу, у јасно дефинисаном простору за вежбање и у одређеном временском трајању. Различите вежбе телом повезују се на технички правилан и логичан начин са специфичном техником реквизита који се користе у ритмичкој гимнастици и то: вијача, обруч, лопта, чуњеви, трака. Реквизити се међусобно разликују по облику, димензијама и материјалу од којег су изграђени, тако да је и техника сваког од њих различита и разноврсна (Московљевић и Добријевић, 2018).

Садржаји ритмичке гимнастике се могу примењивати кроз едукацију (настава физичког васпитања у основној школи, средњој школи, на факултетима), рекреацију (школе спорта, фитнес клубови) и спорт (гимнастички клубови), и то у три облика.

Основна (школска) ритмичка гимнастика – садржаји који се користе у раду са децом и омладином, првенствено женског пола, с тим да се одређени садржаји, у циљу свестраног и хармоничног физичког развоја, јачања здравља и радне способности, могу прелазити и са децом и омладином мушког пола. Као средства се користе елементарне, штафетне, ритмичке и имитационе игре са елементима ритмичке гимнастике, плесне комбинације уз музику, као и базични елементи без и са реквизитима (Радисављевић, 1992).

Лепота покрета у ритмичкој гимнастици огледа се најпре у правилном извођењу покрета, за које је претходно потребно обезбедити правилну постуру тела и правилан почетни положај за извођење вежби. Систематичном применом вежби, специфичних за ритмичку гимнастику, које доводе све сегменте тела у међусобно правилан однос, ствара се добар постурални статус, што резултира стварањем трајне навике доброг држања тела. Требало би посебно истаћи значај коришћења реквизита ритмичке гимнастике, јер одговарајућим начином држања реквизита (код вежби истезања и вежби снаге) усмеравају се покрети појединих делова тела, мењајући њихове међусобне односе, тако да вежба постаје ефикаснија. Њима се постиже боља контрола односа система руке – рамени појас – труп, што је у процесу естетског обликовања покрета изузетно значајно. Реквизити ритмичке гимнастике се приликом извођења вежби обликовања користе тако што се реквизит,

углавном, држи обема рукама, доводећи до екстензије кичменог стуба и постављања рамене осе у одговарајући положај, тако да покрети руку и читавог тела постају прецизни, правилни и лепо, естетски обликовани (Радисављевић и Московљевић, 2011).

Поред утицаја на морфолошки развој, ритмичка гимнастика има позитиван утицај и на моторички развој деце. Свестрано и подједнако развијају се гипкост, координација, снага, брзина, равнотежа, издржљивост (Miletić, Srhoj & Bonacin, 1998; Miletić, Sekulić & Wolf-Cvitak, 2004, Douda, Avloniti, Kasabalis и Tokmakidis, 2007; Moskovljević, Radisavljević & Dabović, 2009; Dobrijević, Moskovljević & Milanović, 2015). Управо због тога заузимају посебно место у програмским садржајима физичког васпитања који се препоручују у раду са школском децом. Координационе способности у ритмичкој гимнастици подразумевају оријентацију у простору и времену, осећај за оптимално мишићно напрезање и фину координацију око-рука-реквизит-тело, одржавање равнотежног положаја, испољавање координације у ритму и способности диференцијације покрета (Jastremskaia & Titov, 1999). Палмер сматра да се применом вежби ритмичке гимнастике може остварити позитиван утицај на развој свих поменутих способности и истиче да вежбање ритмичке гимнастике у најранијем узрасту може имати трансфер научених вештина у неком другом спорту којим ће се дете касније бавити (Palmer, 2003). Сходно томе, ритмичка гимнастика може се сматрати једним од базичних спортова, поред атлетике, спортске гимнастике и пливања (Јевтић и сар., 2011).

2.2. Значај повезивања музике и покрета у ритмичкој гимнастици

Музика је део скоро сваког аспекта човековог живота. Она је свакодневно присутна у друштву и користи се ради утицаја на људско понашање, у различите сврхе и у различитим окружењима. Веома често се користи у рекреативном вежбању и професионалном спорту, ради стварања ергогеног и психолошког ефекта, а ради побољшања перформанси вежбача и спортиста (Karageorghis, Priest, Williams, Hirani, Lannon & Bates, 2010). У свим естетско-техничким спортским гранама (ритмичка гимнастика, спортски плес, синхроно пливање, уметничко клизање, акробатика, аеробик), музика је фактор који обезбеђује хармонично техничко и артистичко извођење такмичарских састава. У ритмичкој гимнастици такмичарски резултат се остварује прецизношћу савршено координисаних и вољно контролисаних покрета телом и реквизитима, у ограниченом просторно-временском односу, изведених обавезно уз музику. Музика је интегрални део ритмичке гимнастике, јер јединство кореографских

кретања и музике директно утиче на целокупан учинак гимнастичарке (FIG, 2017). Разумевање музике и музикалност вежбача играју значајну улогу у постизању успеха у ритмичкој гимнастици (Chiat & Ying, 2012; Московљевић, 2013).

С обзиром на чињеницу да је музика интегрални део ритмичке гимнастике и да све покрете и кретања треба изводити уз музичку пратњу, ритмичка гимнастика може допринети и развоју музичких способности код деце, посебно осећаја за ритмичко усклађивање покрета и музике (Zachopoulou, Tsapakidou & Derri, 2004; Chiat & Ying, 2012), као и развоју умења слушања и разумевања музике. Избор музике мора бити у складу са узрастом деце. Музика својом унутрашњом ритмичком и мелодијском структуром, додатно мотивише и олакшава учење кретних структура и доприноси општем задовољству вежбача (Ivančić, Miletić & Kezić, 2016). Самим тим, развија се и креативна способност деце, где се уз помоћ професора (тренера), али и самостално, могу повезивати појединачне вежбе у целине, уз коришћење свог тела и реквизита на различите начине (Московљевић и Добријевић, 2018).

Предности које доноси музика у раду са децом:

- чини садржаје ритмичке гимнастике деци занимљивим и забавним
- њена примена на часу/тренингу има емоционални и мотивациони утицај
- може да инспирише тренера, наставника или вежбача
- доприноси правилности и лепоти покрета, као и развијању изражајности
- развија се музикалност и стичу основе музичке писмености повезивањем музике и покрета
- поседује различите ритмове, који су погодни за изражавање моторичких вештина. Ходање, трчање, поскакивање, скакање, бацање, хватање, њихање, замаси, као природни облици кретања, могу се изразити адекватном музичком мелодијом (Kenney, 1997).

2.3. Класификација вежби у ритмичкој гимнастици

Све вежбе у ритмичкој гимнастици деле се на вежбе без и вежбе реквизитима. Основу ритмичке гимнастике чине вежбе без реквизита, а њену специфичност вежбе реквизитима. Вежбе без реквизита представљају базу на коју се надограђују вежбе реквизитима. Дакле, техника реквизитима не би имала никаквог смисла, ако не би била подржана техником извођења основних вежби телом. Покрети телом, рад реквизитима и музика чине

јединство у лепоти извођења састава у ритмичкој гимнастици (Московљевић и Добријевић, 2018).

Вежбе без реквизита у ритмичкој гимнастици могу се поделити на две основне групе и то: просте вежбе и сложене вежбе (Московљевић и Добријевић, 2018).

У просте вежбе спадају:

- Ходање и трчање
- Замаси
- Положаји на тлу

У сложене вежбе спадају:

- Поскоци и скокови
- Равнотеже
- Окрети
- Таласи
- Полуакробатски елементи
- Плесни кораци

Усклађивање простих и сложених вежби без реквизита са различитим техникама рада реквизитима, пружа могућност стварања бројних кретних структура различитог нивоа сложености. У првој фази учења технике ритмичке гимнастике потребно је савладати основне положаје делова тела и тела у целини (правилно држање). То подразумева да би прво требало савладати покрете ногу, тупа и руку, затим просте вежбе и на крају сложене (Московљевић и Добријевић, 2018).

2.4. Карактеристике реквизита ритмичке гимнастике

Вијача – представља реквизит, који је деци близак од најранијег детињства (игре прескакања „конопца“), а препознат је као погодан за рад са најмлађим узрастима. У ритмичкој гимнастици као спорту, један од реквизита који се прво учи је вијача. Израђује се од синтетичког материјала, а дужина вијаче мора бити пропорционална висини вежбача. Правовременим усвајањем основне технике рада вијачом, пружа се могућност њеног чешћег коришћења у уводном и припремном делу тренинга (часа), без обзира на садржај његовог основног дела (Московљевић и Добријевић, 2018). У многим спортовима

вијача се користи са циљем развоја издржљивости, снаге мишића читавог тела, као и у развоју координационих способности (Слика 1).



Слика 1. Технички елемент телом и вијачом

Лопта – у ритмичкој гимнастици као реквизит је потпуно специфична, другачија и јединствена, у односу на лопте које се користе у другим спортским гранама (Слика 2). Користе се лопте од синтетичких материјала (гуме), чији пречник износи 18-20 cm, а маса 400 g. Иако поседује облик и чврстину, лопта је мека управо због специфичних еластичних материјала од којих се прави. У раду са млађом децом у тренингу, величина лопта мора да одговара узрасту, односно величини шаке детета, као и нивоу развоја моторичких способности, првенствено снаге и издржљивости мишића руку и раменог појаса. С обзиром да је лопта блиска деци још од најранијег детињства, техника рада овим реквизитом може се учити већ од предшколског и млађег школског узраста (Московљевић и Добријевић, 2018).



Слика 2. Технички елемент телом и лоптом

Обруч – као реквизит пружа велике могућности за разноврсно коришћење, па се зато може препоручити у физичкој активности деце свих узраста (Слика 3). Израђује се од пластичних материјала отпорних на деформисање приликом вежбања. Такмичарски обруч пречника је 80-90 cm, масе око 300 g, док се у раду са школском децом користе најчешће обручеви пречника 60-75 cm и знатно мање масе од такмичарског. Обруч величином мора одговарати телесним димензијама вежбача, како би омогућио несметано извођење технике. Обруч је реквизит близак деци и често га као играчку користе од раног детињства (Московљевић и Добријевић, 2018).



Слика 3. Групни састав обручем

Чуњеви – главна карактеристика чуњева је да два чуња представљају јединствен реквизит. Чуњеви се израђују од синтетичких материјала (пластике, гуме). Дужина чуња износи 40-50 cm, а тежина сваког чуња је око 150 g. На чуњу се разликују три дела: тело, врат и глава чуња (Московљевић и Добријевић, 2018).

Трака – је веома атрактиван реквизит, специфичан за ритмичку гимнастику, јер се не користи ни у једној другој спортској грани, као основни или допунски реквизит. Састоји се из три дела: штапа, траке и покретне споне („кукице“) између штапа и траке. Штап се израђује од пластике, а његова дужина износи 50-60 cm. Дужина такмичарске (сениорске) траке износи 6 m, а ширина 2,5-4 cm (Московљевић и Добријевић, 2018).

У школи спорта, у раду са децом, могу се користити чуњеви и трака мањих димензија, јер су антропометријске размере деце за трећину мање од одраслих (Слика 4), (Карпенко, 2003).



Слика 4. Техника чуњевима и траком у ритмичкој гимнастици

2.5. Развојне карактеристике деце млађег и старијег школског ураста

Млађи школски узраст обухвата период детињства од 7 до 11 година. Полазак у школу представља значајан тренутак у животу детета. Поласком у школу дете очекују нове обавезе, задаци, активности и захтеви у новој средини. Ако је дете добро припремљено за полазак у школу оно ће са лакоћом прихватити школске обавезе, у супротном, могу се јавити психолошке и здравствене промене, које могу довести до смањене отпорности и инфекција дисајних путева. Организам детета се још увек није привикао на нове и обимније напоре, зато физичко васпитање и физичка активност детета имају веома значајну улогу у животу и васпитању детета, као и у процесу формирања свестрано развијене личности. Телесни развој је мало успоренији у односу на период предшколског узраста. Повећање висине тела износи 5 cm годишње, а масе тела 2-2,5 kg годишње на рачун повећања мишићне масе. Скелет је још увек у процесу осификације. Кости су масивније, али су још увек меке и недовољно снажне за веће физичке напоре. Делом су хрскавичаве, окоштавају после 9 године. Још увек су осетљиве на разне утицаје и подложне деформацији. Покретљивост у зглобовима је велика због еластичности везивних ткива (Јовановић, 2012).

Током млађег школског узраста повећава се мишићна маса, а самим тим и мишићна снага. Међутим, мишићи још увек нису довољно развијени и спремни за дуготрајне динамичке, а поготово статичке напоре. Мишићи су подложни замору, нарочито код статичких оптерећења. Срчане функције су још увек у развоју и нису припремљене за дуготрајне и интензивне физичке напоре. Међутим, услови срчаног рада су повољнији него код одрасле особе и одмор је бржи. Крвни судови су ужи и еластичнији него код одраслих

особа и самим тим протицање крви кроз организам је брже, фреквенција пулса је већа него у зрелијем добу. Дисање је површно због мале запремине плућа и недовољно развијених и слабих респираторних мишића (Јовановић, 2012).

Предпубертетски период, од 7. до 12. године, карактеристичан је као период у којем је могуће посебно корисно подстицати развој кретања, хармонизацију у целини и манифестације моторне активности. Са аспекта морфолошког развоја ово је прва фаза успореног развоја у којој долази до усаглашавања функција нервно-мишићног система и морфолошких карактеристика што, по себи, омогућава бржи развој карактеристика кретања (Јевтић и сар., 2011).

Сензитивни период за развој оријентације у простору обухвата узраст од 6. до 17. године. Сензитивни период развоја ритмичког извођења покрета обухвата период од 6. до 14. године, а интензивни период развоја од 9. до 12. године. Развој координације покрета у времену обухвата период од 7. до 13. године, а интензивни период развоја од 7. до 10. године. Сензитивни период реакције на аудио-визуелне надражаје обухвата период од 7. до 12. године, а интензивни период од 8. до 11. године. Сензитивни период развоја моторичког прилагођавања обухвата период од 8. до 13. године, а интензивни период развоја од 9. до 12. године. Сензитивни период развоја равнотеже обухвата период од 9. до 13. године, а интензивни период развоја од 11. до 13. године (Szczepanik, 1988).

2.6. Дечји спорт и дефинисање појма школа спорта

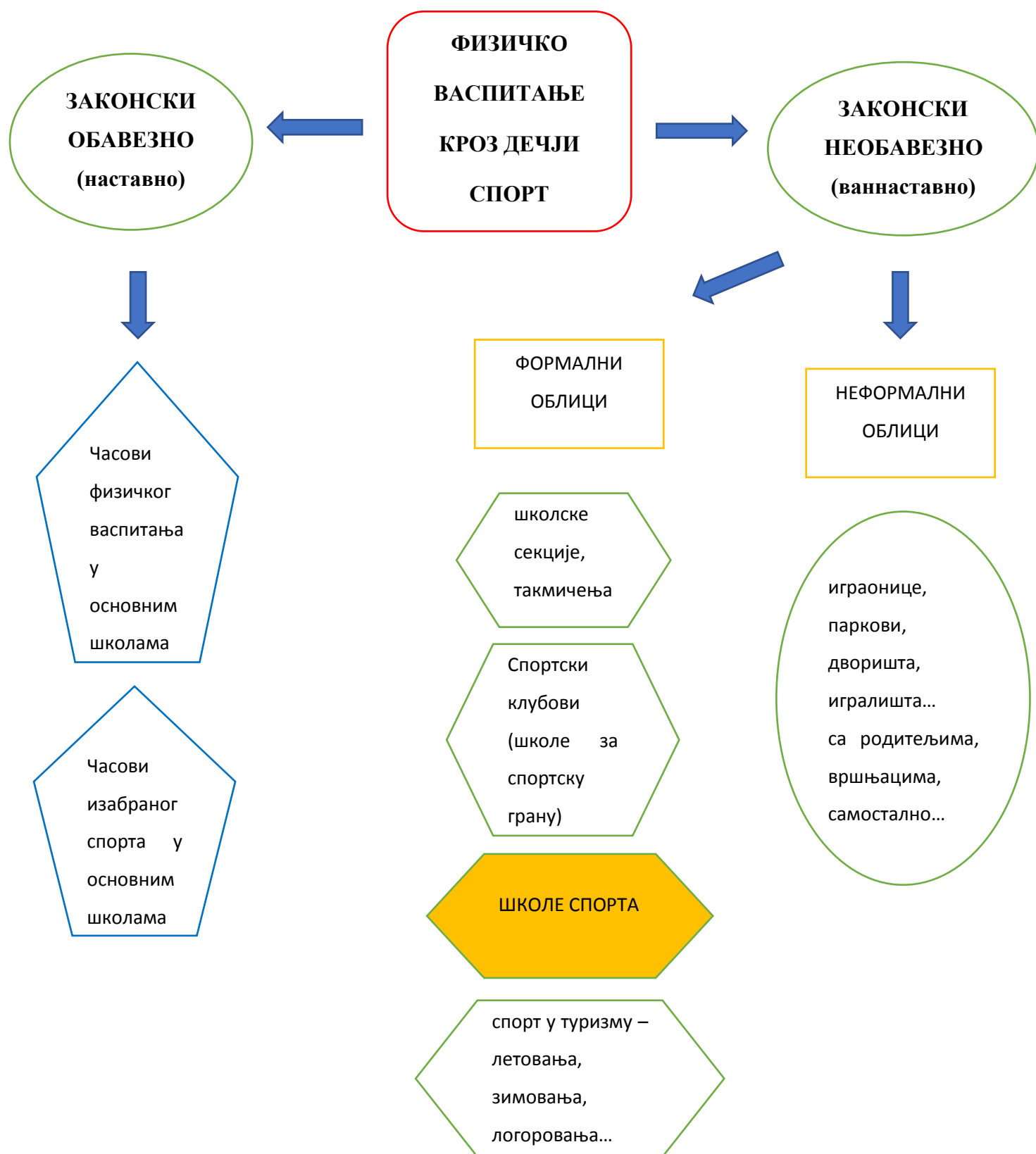
Влада Републике Србије објављује националну стратегију спорта, где као примарни циљ развоја издваја дечји спорт: „Физичка неактивност деце, а поготово адолесцената, негативно утиче на њихов физички, а и духовни развој, таква ситуација угрожава јавно здравље, а самим тим и здравље појединаца, док истовремено умањује регрутну базу за врхунски спорт (Службени гласник РС, 2008). Отуда је дечји спорт основни приоритет Стратегије развоја спорта у Републици Србији“. Из овог прогласа види се препознавање значаја и вредности дечјег спорта од стране званичних власти. Напомиње се могућност угрожавања јавног, као и здравља појединца, али исто тако се акценат ставља и на смањивање базе потенцијала и талената за касније бављење врхунским спортом. Бављење физичком активношћу у оквирима физичког васпитања не односи се само на часове физичког васпитања у предшколским установама, основним и средњим школама, већ и у ванчасовним активностима кроз разне видове спортских секција, али и кроз остале слободне активности ученика у школама спорта, спортским клубовима, спортовима у

туризму итд. Дечји спорт обухвата спортске активности, како формалне тако и неформалне. Најосновнија форма дечјег спорта, коју је друштво препознало јесу часови физичког васпитања у предшколским установама, основним и средњим школама. Дакле, када говоримо о физичком васпитању, превасходно се мисли на званичне, законски обавезне часове у школском систему васпитања и образовања. Међутим, наша струка, препознаје још неке видове физичког васпитања који се спроводе кроз различите облике и форме физичког вежбања. Такви видови се огледају у активностима школских секција, рекреативним наставама, излетима, летовањима, логоровањима, школама скијања итд. као и такмичењима на којима се потврђује напредак и стичу спортска искуства витешког надметања и спортска и животна компетенција. Сви наведени видови бављења физичком активношћу деце, обезбеђују васпитање кроз спорт и сматрају се дечјим спортом. Развој дечјег спорта, описан циљевима и дефиницијама физичког васпитања је један од круцијалних приоритета друштава данашњег света. Све компоненте дечјег спорта које су наведене, на одређен начин имају значај у укупном доприносу за развој и постизање циља дечјег спорта. У овом раду биће размотрен један од тих компоненти, односно вид дечјег спорта, који се назива „Школа спорта“.

Школу спорта сврставамо у формалне, законски необавезне - ваннаставне видове бављења дечјим спортом (Графикон 1, Гаварић, 2014). Она није законска обавеза као што су то часови физичког васпитања у школском систему. Деца и њихови родитељи се добровољно пријављују и приступају похађању оваквог вида школе за физичко васпитање. Дакле, остављено је да сами просуде о бенефитима и потенцијалима који се стичу похађањем школе спорта. Значајно за исход овог рада је дефинисати сам појам „Школа спорта“. Не постоје конкретнији записи о том појму у доступној литератури. Сам вид активности такве врсте до данас је релативно „нова ствар на тржишту“, јер како се наводи, суштина је да у видовима као што су школе спорта или школе спортских игара, не постоји селекција, већ функционишу на комерцијалним принципима и да свако дете чији родитељи плате чланарину може да се бави активностима у оквиру школе спорта (Јевтић и сар., 2011). Пошто не постоји јасна дефиниција појма школе спорта, а као што аутори напомињу да је суштина да то није спортска селекција које углавном започињу по навршених 12 година живота (петлићи - пионири па на даље). Имајући ово у виду, може се констатовати да је школа спорта организовани вид ваншколског физичког васпитања - дечијег спорта, у коме су садржаји усмерени ка интегралном развоју деце (моторичком, когнитивном и афективном), стицању навика за бављење физичким вежбањем и схватања значаја физичког вежбања за цео живот, као и у циљу што боље адаптације организма деце на

будуће бављење неким спортом. Као што је већ напоменуто, школе спорта под тим називом, почеле су да прикупљају полазнике пре свега неколико година, па се може рећи да је оправдано зашто у литератури нема радова који се баве дефинисањем овог појма, који се већ усталио и добио облик у деминутиву – „школица спорта“, јер се у већини школа ради са полазницима старим, тек три године живота (Гаварић, 2014).

Графикон 1: Школа спорта у систему физичког васпитања, односно, дечјег спорта (Гаварић, 2014).



2.7. Потреба за активношћу реализована кроз школу спорта

У Србији се по подацима из 2009. спортом, односно физичком активношћу бави свега 8% становништва. Најбројнији део популације (од 8% укупног броја активних појединаца у нашој држави) које се сматра физички активним, јесу деца. Она се спортом и физичком активношћу баве превасходно путем часова физичког васпитања, али и кроз разне видове спортских клубова, секција, школа спорта, у туризму, па и неформално са својим пријатељима, породицама, рођацима итд. Ангажовање деце кроз спортске клубове и школе спорта, као и школе за неку спортску грану (у оквиру спортских клубова или разних спортских удружења), није законска обавеза као што је то случај са физичким васпитањем. Основна улога спорта, односно бављење спортом у периоду предшколског, млађег школског узраста па и касније, у периоду пубертета и адолесценције је, могућност избегавања негативног утицаја на био-психо-социјални статус и правилан раст и развој личности појединца, који треба сачувати од негативних утицаја спољашње средине (Јевтић и сар., 2011). Спорт пружа могућност да се сва три аспекта хуманог бића (биолошки, психолошки и социјални) интегративно развијају кроз разне видове и облике игре, спортског надметања, забаве, пријатељског и витешког понашања, поштовањем противника, правила игре итд. Укључивање деце и омладине у организовану спортску активност и евентуално у квалитетан, а затим врхунски спорт, даје чврст ослонац за упућивање младих у смеру супротном од социо-патолошких појава: деликвентног и криминалног понашања, уживања алкохола и дроге, као и проституције (Јевтић и сар., 2011). Аутори упућују да делујући позитивно на психо-социјално здравље, бавећи се спортом у најранијим периодима одрастања, такође, поштујући законитости биолошког развоја организма, у одређеним периодима одрастања, адекватним утицајем могу успешно развијати и одређене моторичке способности које се у каснијим, зрелијим периодима могу користити ефикасније ради постизања бољих спортских резултата, односно имати значајније спортско постигнуће, експлоатисањем талента у максималним оквирима. Дакле, кроз организовани вид бављења спортом у предшколском и млађем школском узрасту могу се постићи вишеструки циљеви. Деца се на један забаван и пријемчив начин укључују у њима интересантно социјално окружење и на тај начин постају друштвено одговорне и оправдане социјалне јединке, затим, индивидуално, спрам способности и афинитета развијају многе психолошке особине, па и карактерне црте личности. Квалитетно физичко васпитање и спорт су платформа квалитетног живота и дуговечности (Јевтић и сар., 2011). С обзиром да је ситуација у школском систему – предшколском и млађем школском узрасту на незавидном нивоу као што је већ напоменуто, истиче се

потреба и неопходност експлоатације све бројнијих школа спорта или школи за неку спортску грану, за узраст до 12 година, коју предводе компетентни и школовани педагози у спорту, како би се деца усмерила на пут правилног и адекватног интегралног развоја (Гаварић, 2014).

2.8. Пројекат „Бесплатне школе спорта“

Пројекција спровођења „Бесплатне школе спорта“ намењена је за ученике београдских основних школа I-IV разреда. Пројекат се реализује у дванаест општина широм Београда у трајању од једне године, са стварањем предуслова за реализацију и у наредном периоду – укупног трајања од три године. У првом периоду реализација је планирана у 83 школе са тенденцијом да се организује у свих 125 школа у наредном периоду. Претпоставка је да ће овим пројектом бити обухваћено око 65.500 ученика.

Реализатори и носиоци Пројекта су: Министарство омладине и спорта Републике Србије, Београдска асоцијација за школски спорт и град Београд – секретаријат за спорт и омладину, а у сарадњи са Факултетом спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду.

Стратегија развоја спорта града Београда у први план ставља развој деце и омладине. Тај развој утиче на повећање бављења спортом и повећање обима моторичких кретања у млађем школском узрасту. Програм развоја спорта града Београда као први приоритет је препознао развој спорта деце и омладине, укључујући и школски спорт, којим је за циљ постављено повећање учешћа и омогућавање приступа спорту, стално наглашавање физичке писмености и могућности за заступљене маргинализоване популације.

Основни циљ Пројекта је омогућити деци млађег школског узраста (ученици I-IV разреда) да се баве спортским активностима, за које се одреде у оквиру додатних наставних и тренажних процеса у београдским основним школама, на територији градских општина. Док су подциљеви Пројекта: да ученици овог узраста задовоље своје основне биолошке, психолошке и социолошке потребе за покретом и игром, да развијају моторичке способности, да се школски живот постави у центар збивања сваког ученика који поседује жељу да се бави одређеним спортским активностима.

Спортске активности заступљене у Пројекту су засноване на базичним спортовима и традиционалним спортским интересовањима млађег школског узраста, а то су: фудбал, кошарка, рукомет, одбојка, атлетика, спортска гимнастика, плес и борења (карате, џудо, рвање и бокс).

3. Предмет, циљ, задаци и методе рада

Предмет рада су садржаји ритмичке гимнастике, који се као вид телесног вежбања могу користити за остварење циљева и задатака, како у физичком васпитању, тако и у школама спорта.

Циљ рада је да се укаже на могућност и бенефит примене садржаја ритмичке гимнастике у раду са децом оба пола и да се да предлог садржаја (техника елемената телом и техника елемената реквизитима), који се могу имплементирати у програм рада школе спорта, са децом млађег и старијег школског узраста.

Задаци рада - у складу са циљем рада, дефинисани су следећи задаци: прикупити адекватну литературу; утврдити значај садржаја ритмичке гимнастике као физичке активности деце млађег и старијег школског узраста; дефинисати и анализирати садржаје ритмичке гимнастике који се могу применити у раду са децом у оквиру школе спорта; дефинисати програм рада у школи спорта; приказати 5 примера тренажних јединица са елементима (садржајем) ритмичке гимнастике.

Методе које се користе у овом раду су метод теоријске анализе и дескриптивни метод.

4. Организација рада школе спорта

4.1. Програм школе спорта

Програм је усмерен и за девојчице и за дечаке. Основни програм школе спорта чине два тренинга недељно у трајању од по 60 минута који су усмерени на развој моторичких способности деце, њихове координације, агилности, окретности, равнотеже, осећаја положаја у простору као и позитивних психолошко – социолошких карактеристика. Деца се кроз овај програм уче правилном држању тела, ходању, трчању, пливању и свим другим природним облицима кретања, а све то кроз вежбе и игре прилагођене узрасту, полигоне, штафетне игре и забаву. Такође један од основних задатака школе је стварање интересовања и љубави према здравом животу и спорту.

Девојчице и дечаци у школи спорта, врше здравствени преглед обавезно једном, или више пута годишње у случају да то буде потребно. Прегледи се обично врше у Заводу за спорт и медицину спорта Републике Србије у Београду. Основни преглед обухвата: здравствени преглед, морфотипизација са прегледом деформитета, прогноза телесног развоја са предлогом доминантних праваца тренинга, селекција у спорту са предлогом усмеравања, тестови оптерећења. Резултати прегледа и тестирања налазе се у здравственом картону сваког детета, а школи спорта служи као један од основних показатеља здравствених способности детета за бављење спортским акитвностима, као и оријентира за прављење програма и одабир вежби које се користе у раду са децом.

Свака школа спорта има одређене циљеве и задатке које би требало остварити и оправдати значај бављења физичком активности. Циљеви и задаци рада у школи спорта:

- ☐ Превенција стечених постуралних деформитета, који се све учесталије јављају код деце (сколиоза, лордоза, кифоза, Х и О ноге, равна и издубљена стопала).
- ☐ Смањење ризика од појаве гојазности код деце и поремећаја који је прате (хипертензија, дијабетес...).
- ☐ Свестрани развој функционалних, моторичких и психичких способности.
- ☐ Адекватна социјализација деце, побољшање емотивног и психолошког стања деце.
- ☐ Рано откривање и подстицање талентованости за спорт.
- ☐ Превенција лоших последица једностранних, специјализованих тренинга.

- ☐ Развој интересовања и љубави према спорту.
- ☐ Усвајање здравих животних навика, очување и унапређење здравља.
- ☐ Стварање пуновредне, способне, здраве личности детета.
- ☐ Правилан развој деце кроз игру, спорт, музику.

4.2. Структура тренинга у школи спорта

Уводно - припремни део тренинга – подразумева загревање, односно, убрзавање срчаног ритма, повећање циркулације у мишићима, припрема зглобова али и целог тела за физичке напоре који следе. Састоји се из трчања и вежби обликовања. Изводи се у трајању од око 10 минута, вођено прво лаганим трчањем у круг правећи га прво дете у колони, некад и тренер, које иде од једног до другог ћошка сале. У лаганом трчању тренер показује разне варијанте трчања, са и без комбинације руку. Деца се обично у овом делу загревања брзо уморе јер сву своју енергију несебично дају одмах и неискусно показују све што умеју. При очигледном убрзано насталом умору, престаје се са овим типом загревања.

Вежбе обликовања су за децу прилично необичне а самим тим и занимљиве. Овај део загревања гледају као нешто ново и још увек мало неразумљиво чему то све служи. Наравно тренер је ту да објасни сваки детаљ њиховог кретања и положаја, користећи термине који су познати њиховом узрасту. Неке вежбе разгибавања су им прилично непознате и недостижне у тренутку првог суочавања које се наравно увежба кроз одређени период.

Главни део тренинга - треба увек посветити једној тематској јединици. Подразумева учење или увежбавање одређене технике али и моторичких способности. У овом делу учи се техника елемената одређеног спорта, који се обрађује тог месеца, а може да се састави и полигон који ће обухватити разне задатке склопљене без или уз помоћ реквизита, како би деци било занимљивије.

Завршни део тренинга – односно истезање је подједнако важно. Истезањем се првенствено побољшава флексибилност, покретљивост и гипкост мишића а смањује се и ризик од повреда. Примењујемо статичко истезање при чему се смањује умор и бол у мишићима. Тренер стоји на средини, тако да га сва деца виде, и показује вежбе за мишиће који су највише били ангажовани у главном делу тренинга. Завршни део тренинга траје 7-8 минута. Након тога следи спортски поздрав, како би се тренинг завршио у позитивном духу.

5. Предлог садржаја ритмичке гимнастике у оквиру тренинга у школи спорта

5.1. Тренинг са садржајем ритмичке гимнастике – ПРИМЕР 1

Уводна фаза тренинга – трајање ове фазе тренинга је најчешће 5 мин. Утиче се на рад унутрашњих органа и система, срчановаскуларног и респираторног система. Циљ је да се физиолошко оптерећење постепено повећа до умереног и средњег нивоа (пульс између 120 и 160 откуцаја у минути). За физиолошко увођење у рад најприкладније је трчање, трчање на разне начине, вежбе у трчању и скокови ([http://www.edu-soft.rs/cms/mestoZaUploadFajlove/metodicko_uputstvo_fizickog .pdf](http://www.edu-soft.rs/cms/mestoZaUploadFajlove/metodicko_uputstvo_fizickog.pdf)). На првом тренингу, у уводној фази, користимо облике кретања специфичне за ритмичку гимнастику са наговештајем на правилно техничко извођење. На прва два тренинга, предвиђено је вежбање уз музику која је саставни део ритмичке гимнастике. На тај начин развија се осећај за ритмичко усклађивање покрета и музике као и развој умења слушања и разумевања музике. Избор музике мора бити у складу са узрастом деце.

- Уводна фаза тренинга:
 - Гимнастичко ходање и трчање, у ритму музике (акценат је на правилној техници извођења)
 - Извођење различитих варијанти ходања – 8 гимнастичких корака унапред, 8 корака у успону у кретању напред, 4 корака зибом почучњем унапред, 4 корака топотом
 - „Дечји“ поскоци, руке о бок и то: 4 поскока унапред, 4 поскока унапред, 4 поскока са окретом за 90° улево (укупно 360°), 4 поскока унапред, 4 поскока окрет удесно
 - 8 трчећих корака са забацивањем потколеница, руке о бок, 4 „дечја“ поскока унапред, 4 корака зибом почучњем, 4 гимнастичка корака

Прилог 4, пример 1. (Московљевић и Добријевић, 2018)

За разлику од обичног, свакодневног ходања, гимнастичко ходање карактерише специфичан начин преношења тежине тела на искорачну ногу тако да тло прво додирују прсти, па се тежина тела постепено преноси на целу површину стопала. Гимнастичко трчање се изводи мекано, преко предњег дела стопала, са високо подигнутим куковима, са наглашеним положајем окомито постављене потколенице у односу на тло и испред тела,

са опруженим стопалима, што овом кретању даје одређени естетски изглед и разликује га од уобичајеног трчања. Руке изводе слободан замах поред тела (у бочној равни), са благо савијеним лактовима и скупљеним прстима на шакама. „Дечји“ поскок је најједноставнији поскок у ритмичкој гимнастици који се изводи одскоком и доскоком на исту ногу, док замајна нога заузима положај предножења згрчено. Поскок је веома лак за учење и један од првих који се учи на тренингу са почетницима (Московљевић и Добријевић, 2018).

Припремна фаза тренинга – трајање ове фазе тренинга је од 5 до 10 минута. Циљ припремне фазе је да се применом функционално комбиновних вежби организам припреми за веће физиолошке напоре који следе у основној фази часа. Вежбање у овој фази часа треба да допринесе подизању функција локомоторног апарата на виши ниво. Активирање свих мишићних група вежбама снаге, истезања и лабављења. Посебна пажња се обраћа на велике групе мишића, које су значајне за држање тела.

Припремну фазу тренинга чине вежбе обликовања у стојећем ставу и то:

- За рамени појас:
 - Кружење раменима истовремено унапред и уназад
 - Суножним успоном, предручити обема и споном, приручити
 - Успоном, кроз кроз предручење узручити, поглед за рукама и споном, кроз предручење приручити
- За труп:
 - Претклон и заклон, руке о бок
 - Узручењем десне, отклон улево и усклон, руке о бок (затим у другу страну)
 - Кружење трупом у обе стране, руке о бок
- За ноге:
 - Наизменично предножити једном, из одручења предручити обема
 - Наизменично заножити једном, из приручења узручити обема
 - Упор чучећи, опружањем колена, упор стојећи
 - Наизменични испад у страну, предручити једном, одручити другом
- Вежбе на тлу – учење различитих положаја на тлу:
 - Сед суножни пружено, одручити обема; претклон, узручити, усклоном до почетног положаја
 - Сед разножни, одручити обема; отклон у лево, предручити левом, одручити десном (исто у другу страну)

- Клек на обе, предручити обема; заклон, узручити, усклоном до почетног положаја
- Упор чучећи; опружањем колена упор стојећи, издржај

Све покрете ногу и трупа прате и покрети руку. Оно што је битно нагласити деци јесте да руке морају бити опружене. Вежбе замаху рукама, ногама и трупом веома су заступљене у вежбама обликовања у ритмичкој гимнастици. Замаси представљају луковите и кружне покрете који се могу изводити у бочној, чеоној и хоризонталној равни. Ова кретања представљају низ контракција и релаксација мишића, које се одвијају у непрекидном ритмичком смењивању (Московљевић и Добријевић, 2018).

Главна фаза тренинга – трајање ове фазе тренинга је око 40 минута. На овом тренингу предвиђено је обучавање „галопа“ унапред и „галопа“ странце, суножног скока, равнотеже на целом стопалу и основне технике обручем. Прво се изводе елементи телом, а потом са техником обруча.

Поскоци који се обучавају су „галоп“ и „галоп“ странце. „Галоп“ спада у групу поскола и један је од првих који се учи у ритмичкој гимнастици. Може се изводити самостално, али се најчешће користи и повезује са другим посколцима и скоковима. Углавном се користи као припрема за скокове веће амплитуде или као елементи повезивања сложенијих вежби. У зависности од правца кретања, „галоп“ може да се изводи унапред, у страну („галоп“ странце) и уназад (ређе се користи). Може се изводити у серији, неколико „галопа“ повезано истом ногом или са променом ногу, а замаси рукама се могу изводити у различитим равнима (Московљевић и Добријевић, 2018). Након што се савлада „галоп“ у правцу напред и „галоп“ странце са одручењем, треба да се повеже неколико „галопа“ са променом ногу.

Скок који се учи на овом тренингу је суножни скок пружени. Спада у скокове изведене одскоком са обе ноге и доскоком на обе ноге. Ово је један од првих скокова који се учи у ритмичкој гимнастици. Техника извођења скока је једноставна и брзо се усваја (Московљевић и Добријевић, 2018).

Након скокова, следи обука равнотежа као одмор и релаксација од учења динамичких елемената. Равнотеже чине разноврсни положаји које карактеришу сложени услови балансирања. Основне карактеристике свих равнотежа су: да буду видно задржане, да положај свих делова тела буде јасно издефинисан и да имају одговарајућу амплитуду. Савладавање равнотежа је значајно и за учење окрета у ритмичкој гимнастици и важно је напоменути да се у методици обучавања увек прво морају научити равнотеже, па тек онда

окрети (Московљевић и Добријевић, 2018). Равнотеже које се уче на овом тренингу су: суножни успон, као припремна вежба, равнотежа на целом стопалу са предножењем згрчено и равнотежа на целом стопалу са предножењем пружено.

Напомена: Након научених равнотежних положаја, може се радити на обучавању окрета, који се могу изводи на једној или обе ноге. С' обзиром на обимност садржаја у ритмичкој гимнастици, окрети нису приказани у овом раду.

Обруч – пре обучавања основне технике обручем, треба приказати држање обруча односно хват. Хват обруча зависи од врсте кретања, тј. од технике која се изводи обручем. Користе се три начина држања: чврсти хват (натхват, потхват и мешовити хват), слободни хват и „укљештени“ хват (Московљевић и Добријевић, 2018). Када је у питању техника обручем, учи се: котрљање обруча по тлу (праволинијски), замаси (у бочној, чеоној и хоризонталној равни) и пролажење кроз обруч (кораком, скоком). Након што се савладају наведене технике обручем, треба повезати „галоп“ са суножо пруженим скоком кроз обруч.

Напомена: Сваки елемент који се учи треба бити методички приказан од стране тренера. У ритмичкој гимнастици, појединачне вежбе се повезују у комбинације а оне у такмичарске композиције (саставе). Пре него што се почне са њиховим повезивањем у комбинације, морају се појединачно правилно усвојити. Када се техника вежби телом правилно усвоји, следећи корак у методици обучавања је повезивање научене вежбе телом са радом реквизита. Пре тога, мора се посебно научити техника рада реквизитом. Методски поступак усвајања технике сваког од реквизита је специфичан, с обзиром да се они међусобно разликују по облику и грађи (Московљевић и Добријевић, 2018).

Завршна фаза тренинга – ова фаза тренинга траје око 5 минута. Подразумева истезање, пре свега, великих група мишића.

- Вежбе истезања на тлу:
 - Сед суножни пружено, дубоки претклон, узручити обема
 - Сед разножни, дубоки претклон, узручити обема
 - Сед разножни, отклон ка нози, улучено предручити једном и узручити другом (затим у другу страну)
 - Сед на потколенице, претклон, узручити, дланови на тлу; ”мачији провлак” до упора лежећег са заклоном и повратак у почетни положај

Напомена: Сваки положај задржати око 10 секунди.

5.2. Тренинг са садржајем ритмичке гимнастике – ПРИМЕР 2

Уводна фаза тренинга

- Осам гимнастичких трчећих корака у месту, руке о бок
- Осам трчећих корака са ниским предножењем, руке о бок
- Осам трчећих корака са забацивањем потколеница, руке о бок
- Осам гимнастичких корака у месту („марширање“)
- Четири суножна поскока са окретом за 90° улево (укупно 360°); затим удесно
- Четири пута – поскок у став раскорачни и спојено поскок у став спетни, одручити обема

Припремна фаза тренинга - вежбе обликовања могу се изводити и са реквизитима. Реквизити обезбеђују постављање делова тела у правилан међусобни однос и на тај начин правилно извођење вежбе, што вежбу чини усмеренијом и ефикаснијом; примена вежби реквизитима има значајан утицај на добар постурални статус, а стварање навике правилног држања тела код деце, требало би да буде задатак сваког педагога физичке културе (Московљевић и Добријевић, 2018).

Вежбе обликовања у стојећем ставу са вијачом:

- За рамени појас:
 - Став спетни, приручити, четворострука вијача се држи обема; суножним успоном, узручити, споном, приручити
 - Исти почетни положај; зибом почучњем, став одножни десном, узручити и спојено, зибом почучњем приручити, став одножни левом, узручити
- За труп:
 - Став раскорачни, узручити, четворострука вијача се држи обема; водоравни претклон, издржај у узручењу, поглед напред, усклоном узручити
 - Исти почетни положај; дубоким претклоном провући руке са вијачом између ногу, усклоном узручити
 - Став раскорачни, узручити ван, двострука вијача се држи за крајеве; засуком и претклоном улево, додирнути десном руком лево стопало, поглед за левом руком, усклоном п.п. и спојено, у другу страну
- За ноге:
 - Став спетни, приручити, четворострука вијача се држи обема; искорак и успоном десне полудесно напред заножити левом, кроз предручење

узручити и спојено, искорак леве полулево назад и шривлачењем десне суножни успон, кроз предручење приручити (исто другом ногом)

- Став спетни, предручити ван, трострука вијача држи се за крајеве; чучањ, кроз узручење ван заручити обема, усправ, кроз узручење ван предручити ван обема

Вежбе снаге су саставни део тренинга у ритмичкој гимнастици, као и у већини спортова. Обично се изводе у припремном делу тренинга. То су различите врсте трбушњака као и вежбе јачања леђних мишића. Оно што је важно нагласити јесте да се при извођењу ових вежби снаге, мора обратити пажња на правилно држање које карактерише ритмичку гимнастику. Пре свега, опружене руке, ноге и прсти. Употреба реквизита ритмичке гимнастике користи се и за повећање оптерећења код извођења вежби снаге, заузимањем одређених положаја реквизита у односу на тело, али и самом масом реквизита (Московљевић и Добријевић, 2018).

- Вежбе снаге са вијачом:
 - Лежећи положај на леђима, узручити обема, четворострука вијача се држи за крајеве; сед згрчено обема, предручити обема, вратити се у п.п.
 - Исти почетни положај; наизменично предложити једном, подићи труп, предручити (додирнути ногу вијачом), вратити се у п.п.
 - Лежећи положај на стомаку, узручити обема, четворострука вијача се држи за крајеве; заклоном издржај у узручењу, п.п., заножити левом, горњи део тела мирује, п.п. (исто другом ногом)

Прилог 4, пример 3. (Московљевић и Добријевић, 2018)

Главна фаза тренинга - На овом тренингу предвиђено је обучавање „мачијег“ скока, предње хоризонталне ваге и усвајање основне технике вијачом. Елементи се прво изводе без реквизита, а затим и вијачом након усвојене основне технике реквизита.

„Мачији“ скок је један од првих скокова који се учи у ритмичкој гимнастици, јер, по техници извођења није тежак за извођење. Изводи се исто као „маказице“, с тим што се у фази лета врши промена ногу у предножењу згрчено (Московљевић и Добријевић, 2018). А трећи скок који се учи је скок са окретом за 180°.

Следи обука предње хоризонталне „ваге“ на целом стопалу која је мало захтевнија у односу на равнотеже савладане на претходном тренингу. Код ове равнотеже захтева се хоризонтални претклон, као и минимална амплитуда у зглобу кука од 90° (заножене). Оно што је битно нагласити је да се труп спушта онолико колико се подиже слободна нога.

Вијача – правилно држање вијаче омогућује правилну технику рада вијачом. Основни хват вијаче подразумева да се сваки крај вијаче (чвор) држи у једној руци. Оно што се учи на овом тренингу јесу пролажења кроз вијачу (суножни скок, гимнастичко трчање и „галопа“) и њихања. Када су пролажења кроз вијачу у питању, правилна техника подразумева опружен положај кичменог стуба. Вијача се држи за крајеве у одручењу доле, а обртање се врши покретима у зглобу шаке. Код суножног скока кроз вијачу битно је да у фази лета ноге морају бити спојене. Техника гимнастичког трчања и техника „галопа“ кроз вијачу, подразумевају добро савладану технику без реквизита. Код гимнастичког трчања, темпо обртања вијаче је нешто бржи а суштина технике је у правилној синхронизацији рада ногу и реквизита. Суштина технике „галопа“ кроз вијачу је да се уочи моменат почетка кретања вијаче у односу на рад ногу. Њихања вијачом се изводе отвореном вијачом, где се сваки крај држи у једној шапи (Московљевић и Добријевић, 2018). Након савладане технике пролажења кроз вијачу, следи приказ њихања вијачом. Она представљају вежбе мањег интензитета које се често користе након интензивних вежби прескакања вијаче, као предах и тако се остварује жељени физиолошки учинак, одмор и релаксација (Московљевић и Добријевић, 2018). Техника њихања, на овом тренингу, обучава се у бочној равни, при чему се кретање вијаче одвија поред тела. А затим техника њихања у чеоној равни са преносом тежине тела кроз зиб почучњем.

Завршна фаза тренинга

- Вежбе истезања са вијачом:
 - Сед суножни пружено, узручити обема, четворострука вијача се држи обема; претклон, издржај у узручењу
 - Сед разножни пружено, узручити обема, четворострука вијача се држи обема; дубоки претклон према левој нози, издржај у узручењу (исто у другу страну)
 - Став спетни, дубоки претклон, закачити вијачу око скочних зглобова; повлачењем вијаче напред, довести труп што ближе ногама, издржај

Прилог 4, пример 3. (Московљевић и Добријевић, 2018)

5.3. Тренинг са садржајем ритмичке гимнастике – ПРИМЕР 3

Спортска и ритмичка гимнастика, као чланови породице гимнастичких спортова, сматрају се базичним спортским гранама (Јевтић и сар., 2011). Постоји сличност између ова два спорта, али постоје и разлике. Заједничка карактеристика им је да припадају групи естетских спортова (Московљевић и Добријевић, 2020), где основу добре технике представља правилно држање тела. У гимнастици, сви елементи телом, морају бити изведени у гимнастичком стилу (Jastrjemskaia & Titov, 1999), а поред правилног држања тела, подразумева заузимање јасно дефинисаних ставова приликом вежбања, правилне положаје ногу и руку (Московљевић и Добријевић, 2018). У спортској гимнастици, гимнастичари изводе вежбе на справама, док се у ритмичкој гимнастици изводе са реквизитима. Док се у спортској гимнастици акценат ставља на снагу и акробатику, у ритмичкој је акценат везан за грациозан покрет, префињеност, музику, балет и плес. На овом тренингу приказани су елементи који су специфични за оба спорта. Постоје само минималне разлике у њиховом извођењу па је акценат на правилном извођењу технике у ритмичкој гимнастици.

Уводна фаза тренинга – како су деца упозната са основном техником вијаче, уводна фаза овог тренинга ради се са вијачом.

- Став спетни, одручити доле обема, отворена вијача се држи за крајеве иза тела; 4 суножна скока са међупоскоком са обртањем вијаче унапред и спојено, 8 суножних скокова без међупоскока
- Став спетни, предручити обема, отворена вијача се држи за крајеве; зибом почучњем, бочни круг вијачом улево и удесно и спојено, 4 трчећа корака у месту са обртањем вијаче унапред
- Став спетни, одручити доле, отворена вијача се држи за крајеве иза тела; 4 трчећа корака, са обртањем вијаче унапред, 2 суножна скока са међупоскоком

Прилог 4, пример 3. (Московљевић и Добријевић, 2018)

Припремна фаза тренинга

Вежбе обликовања у стојећем ставу:

- За рамени појас:
 - Став спетни, предручити обема; зибом почучњем, замах обема до заручења, зибом почучњем замах до предручења

- Став спетни, предручити обема; дубоким претклоном замах обема до заручења, усклоном предручити обема
- За труп:
 - Став раскорачни, руке о бок; заклон, издржај рукама о бок, усклоном претклон, одручити
 - Став раскорачни, одручити, дубоки претклон; замах обема до предручења укрштено, усклоном замах обема до одручења
- За ноге:
 - Став одножни левом, одручити обема удесно; зибом почучњем улево, преносом т.т. на леву луковити замах обема надолу улево (исто на другу страну)
 - Став одножни левом, одручити обема удесно; искорак леве у лево и привлачењем десне суножни успон, чеони кругови надолу улево и спојено, искорак зибом почучњем левом улево до става одножног десном, луковити замах обема надолу улево;
- Вежбе на тлу:
 - Упор чучећи и спојено упор лежећи за рукама
 - Сед суножни пружено и спојено упор лежећи пред рукама
 - Упор клечећи, замаси до занужења, једном, па другом
 - „Мост“ са тла

Главна фаза тренинга – ова фаза је организована по методу станица. Предвиђене су 3 станице, а деца су подељена у 3 групе, тако да је на свакој станици по једна група. Након 10 минута, прелази се на следећу станицу.

Прва станица – увежбавање научених елемената, колута напред и назад. Након тога, спојено из колута напред у колут назад. Следи комбинација ова два колута са равнотежом у предножењу згрчено и суножни скок са окретом за 180°. Колутови су саставни део вежби на партеру како у спортској, тако и у ритмичкој гимнастици. У спортској гимнастици се може извести и на греди, а често се изводи у фази лета. У ритмичкој гимнастици колутови спадају у полуакробатске елементе који представљају елементе са ротацијом. Имају велику примену јер доприносе јединству, динамици и атрактивности састава. Морају се изводити без фазе лета и без видљивог задржавања у положајима вертикале (Московљевић и Добријевић, 2018). Такође, у ритмичкој гимнастици је

карактеристичан колут који се изводи преко рамена, ради брзог прелажења у следећи положај или припрему за хват реквизита.

Друга станица – увежбавање састава на греди. Греда је справа која се користи у спортској гимнастици, док се у ритмичкој гимнастици ниже греде могу користити у тренингу као допунска справа за развој одређених моторичких способности (равнотежа, скочност итд.). На греди се, поред акробатских елемената, изводе ритмички елементи, као што су гимнастичко ходање и варијанте, различити поскоци и скокови, равнотежни положаји и окрети. Главна карактеристика вежби на греди је одлично развијени осећај за равнотежу и велика моћ концентрације, што је такође саставни део ритмичке гимнастике.

Састав на греди - два корака зибом почучњем са одручењем, два оштра корака, два окрета за 180° успоном на обе ноге са рукама на боку, један гимнастички корак, предња хоризонтална „вага“ на целом стопалу из ниског предручења заручење, три корака успоном, окрет за 90° успоном на обе ноге са узручењем и суножни саскок из заручења узручење.

Трећа станица - обука премета странце („звезда“). Овај елемент се често користи у спортској и у ритмичкој гимнастици и спада у полуакробатске елементе.

Након што сва деца прођу ове три станице, приказан је полигон са елементима који су увежбавани током тренинга. Полигон се прелази што више пута до краја тренинга, односно, до завршне фазе тренинга. Полигон се одвија у два смера.

У једном смеру - колут напред и спојено равнотежа са предножењем згрчено, колут назад и скок окретом за 180° , затим на ниској греди три корака на успону са одручењем, хоризонтална предња „вага“, два оштра корака, окрет успоном на обе ноге за 90° и саскок суножним скоком, из заручења узручење.

У другом смеру - звезда преко шведске клупе, два „галопа“ левом ногом, два „галопа“ десном ногом и везано два „мачија“ скока.

Завршна фаза тренинга

- Вежбе истезања:
 - Препонски сед, дубоки претклон према опруженој нози, узручити обема (исто другом ногом)
 - Препонски сед, отклон према опруженој нози, узручити једном, предручити другом (исто другом ногом)
 - Став спетни, дубоки претклон, узручити обема

5.4. Тренинг са садржајем ритмичке гимнастике – ПРИМЕР 4

Научена техника може са децом да се усавршава кроз различите игре, што поред усавршавања технике ритмичке гимнастике, развија бројне моторичке способности, а деци поправља расположење и мотивисаност за вежбањем. Поред ”игара брзине” и штафетних игара, овим тренингом су планирана и два полигона. Овакви садржају погодни су за развој моторичких способности као што су: брзина, снага, координација, равнотежа, гибкост, издржљивост, прецизност. Деца су подељена у две колоне, а циљ је да се полигон пређе што правилније. На тренингу је приказана и елементарна игра „Школица“ погодна за развој равнотеже, координације, окретности, експлозивне силе мишића опружача ногу.

Уводна фаза тренинга - како су деца упозната са начином држања обруча и његовом основном техником, уводна фаза овог тренинга ради се са обручем.

- Став спетни, руке о бок, обруч лежи на тлу, испред вежбача; осам гимнастичких трчећих корака око обруча, у леву страну и спојено пљеском назначити окрет у другу страну (исто у другу страну)
- Исти почетни положај; суножни скок напред у обруч и спојено, суножни скок назад – ван обруча
- Став спетни, руке о бок, обруч лежи на тлу, вежбач је унутар обруча; суножни скок улево, ван обруча, суножни скок удесно, у обруч и спојено, у другу страну
- Став спетни, мали претклон, завртети обруч на тлу око попречне осе; гимнастичким трчећим корацима обићи круг око обруча који ротира, до п.п., ухватити обруч пре његовог заустављања и пада на тло

Прилог 4, пример 4. (Московљевић и Добријевић, 2018)

Припремна фаза тренинга

Вежбе обликовања у стојећем ставу са обручем:

- За рамени појас и труп:
 - Став спетни, предручити доле, обруч се држи обема потхватом; успоном, кроз предручење узручити, поглед за обручем, почучњем отклон улево, усклоном и успоном, узручити (исто у другу страну)
 - Став одножни левом, узручити, обруч се држи обема натхватом, окомито постављен; преносом т.т. на леву, став одножни десном, отклон удесно, зиб

- Став раскорачни, предручити ван, обруч се држи обема потхватом, хоризонтално постављен; водоравни претклон, зиб, узручити, поглед за обручем, обруч је хоризонтално постављен, усклоном узручити, обруч је постављен окомито, предручити ван
- Став раскорачни у ширини кукова, предручити, обруч се држи обема натхватом, окомито постављен; засук трупом улево, зиб, одручити обема улево поглед за обручем, преносом т.т. на десну, поновити вежбу у другу страну

Прилог 4, пример 4. (Московљевић и Добријевић, 2018)

- За ноге:
 - Став спетни, узручити, обруч се држи потхватом; наизменично предножити једном, предручити
 - Исти почетни положај; наизменично одножити, отклон према нози
 - Исти почетни положај; наизменично заножити, зиб рукама уназад
 - Став спојни, предручити доле, обруч се држи обема потхватом; наизменични испад напред, мали заклон, кроз предручење узручити, поглед за обручем, вратити се у п.п.
- Вежбе на тлу са обручем:
 - Сед разножни, узручити обруч се држи обема потхватом, окомито постављен; отклон улево, узручити, издржај, усклон (исто у другу страну)
 - Исти почетни положај; претклон улево (обручем дотаћи ногу), хоризонтални замах трупом до претклона напред, хоризонтални замах трупом до претклона удесно, усклоном п.п. (исто у другу страну)
 - Лежећи положај на леђима, одручити, обруч се држи десном потхватом; предножити левом, хоризонталним замахом прехватити обруч у леву испод ноге, вратити се у п.п., обруч је у левој (исто другом ногом)
 - Лежећи на стомаку, одручити обема, обруч је у десној; заклон, хоризонталним замахом уназад, прехватити обруч у леву иза леђа, вратити се у п.п., обруч је у левој (исто у другу страну)

Главна фаза тренинга – ”Игре брзине” - трке из различитих почетних положаја и полигони.

- Елементарна игра „Школица“

Деца су подељена у две колоне испред „школица“ формианих обручевима. На дати знак, креће први из колоне и скаче суножно из обруча у обруч. Када дође до краја, стаје на крај колоне и затим креће следећи. Циљ је што брже урадити задатак, а да се при том не направи грешка, односно, не нагази обруч или изађе из обруча. Ова елементарна игра је погодна за развој равнотеже, координације. Игра ће се поновити три пута. Екипа која прва заврши добија поен, а победу односи екипа која има више добијених трка.

Након ове елементарне игре, приказана су два полигона. Ученици су подељени у две колоне. Циљ полигона је увежбавање научених елемената. Полигоне треба проћи више пута и што правилније.

Полигон 1 – садржи вежбе вијачом и одвија се у два смера:

У првом смеру - савијеном вијачом на два дела у узручењу 4 корака на успону, три „дечја“ поскока, предножење згрчено на успону, окрет са укрштањем.

У другом смеру - четири прескока, односно, гимнастичко трчање кроз отворену вијачу, три „галопа“ кроз вијачу. Када се полигон заврши, вијача се предаје следећем вежбачу у колони.

Полигон 2 – садржи вежбе обручем и такође се одвија у два смера:

У првом смеру - два предножења левом и десном ногом са обручем у узручењу, два „галопа“ са узручењем и спојено два „мачија“ скока кроз обруч, предножење пружено на успону, скок за 180°.

У другом смеру - два суножна згрчена скока кроз обруч, три оштра корака са узручењем и котрљање обруча по тлу ка следећем вежбачу у колони.

Завршна фаза тренинга

- Вежбе истезања:
 - Упор клечећи, покрети увијања и извијања кичменог стуба (”протезање маце”)
 - Сед суножни пружено, дубоки претклон, узручити
 - ”Мачији провлак”

5.5. Тренинг са садржајем ритмичке гимнастике – ПРИМЕР 5

Применом елементарне и моторичке игре, као основног метода и средства у физичком васпитању и спорту, у раду са најмлађим узрастом, може се утицати на подстицање развоја општих и специфичних моторичких способности. Планским и систематским одабиром, правилним дозирањем и употребом одговарајућих помоћних средстава (реквизита и справа), прилагођених развојним карактеристикама групе, али и индивидуализацијом приступа, уз стварање позитивне климе и мотивационим стимулансима, може се доћи до жељеног циља, уз обострано задовољство. Елементарне игре утичу на то да су покрети и кретања детета тачнији, складнији и са већим степеном координације. Брзина и снажљивост, спретност и окретност деце управо могу доћи до изражаја захваљујући динамичним играма. Зависно од садржаја, задатака и правила, различито ангажује, а и утиче на дете, зато је и треба што више примењивати у васпитно – образовном раду (Јовановић, 2012).

Уводна фаза тренинга - уместо класичног загревања у уводној фази тренинга, предвиђене су елементарне игре у виду хваталица које ће убрзати срчани ритам и припремити мишиће и зглобове целог тела. Поред тога што ове игре утичу на физиолошко увођење у рад, оне такође, изазивају позитивно расположење већ на почетку тренинга.

- Елементарна игра са вијачом – хваталица „Рибари и рибице“

Сви играчи који беже су у паровима и држе се за руке. Пар који јури (рибари) држи крајеве вијаче која асоцира на рибарску мрежу. Јуре остале парове (рибице) и морају са их обмотају једанпут у висини струка. Пар који је ухваћен преузима улогу хватача – рибара.

Циљ игре - развој брзинске снаге (стартно убрзање), брзе промена правца и смера кретања (агилност), окретности, просторне перцепције, предвиђања (антиципација), правовремености (тајминг), координације кретања са партнером. Док су васпитно образовни ефекти: колективност, сарадња, упорност, истрајност, такмичарски дух.

- Хваталица „Сијамски близанци“

Хваталица у паровима који су међусобно повезани вијачом око потколенице једне ноге или струка. Парови који јуре и који беже морају међусобно ускладити кретање.

Циљ игре – развој експлозивне силе мишића ногу (скочност), брзинске снаге (стартно убрзање), брзе промена правца и смера кретања (агилност), окретности, просторне перцепције, предвиђања (антиципација), правовремености (тајминг), координације –

усклађеност кретања са партнером. Васпитно образовни ефекат подразумева: колективност, сарадњу, упорност, истрајност, такмичарски дух.

Припремна фаза тренинга – изводи се са лоптом ради бољег упознавања реквизита.

- За рамени појас и труп:
 - Став спетни, предручити, лопта је на длану десне; зибом почучњем и успоном, бочни круг десном на доле, левом издржај у предручењу (исто другом руком)
 - Став раскорачни, узручити, лопта се држи обема; водоравни претклон, издржај у узручењу, једно одбијање лопте о тло, усклоном п.п.
 - Став одножни десном, одручити, лопта је на длану десне; отклон удесно, предручити десном, узручити левом, усклоном п.п., зибом почучњем, пренос т.т. на десну до става одножног левом, хоризонталним замахом прехватити лопту из десне у леву и спојено, одручити обема
- За ноге:
 - Став спетни, одручити, лопта је на длану десне; предножити високо левом, једно одбијање лопте о тло под углом испод ноге и спојено, приножити, хватање лопте у леву (исто другом ногом и руком)
 - Став спетни, приручити, лопта се држи обема; заножити десном кроз предручење узручити обема, приножењем почучањ, кроз предручење приручити обема (исто другом ногом)

Главна фаза тренинга – састоји се из елементарних игара са реквизитима и усвајање основне технике лоптом у ритмичкој гимнастици.

- Елементарна игра обручем - „Острво“

У обележеном кружном или правоугаоном простору, величине спрам броја играча, поставе се обручеви на тло (један мање од броја учесника), са међусобним одстојањем од минимум 1,5 m и исто толико од аут линије обележеног простора. Учесницима се наложи да трчећи, ван аут линије, у одређеном смеру, на знак организатора игре, или када престане музика, брзо ускоче (без гурања), у простор једног слободног обруча („острва“). Играч-ица који остане без „острва“ треба да настави трчање у истом смеру, али већег обима (за 2-3 m), док остали мењају смер кретања око аут линије и игра се наставља. Може се применити и варијанта са елиминацијом, а да се сваки пут смањује број обручева, док не остану један обруч и два играча.

Циљ игре – развој координације, брзине психомоторне реакције, стартног убрзања, амортизујуће снаге (при доскоку у чучањ или наглom заустављању), равнотеже тела. Васпитно образовни ефекти су: концентрација пажње, процена ситуације, брзина реаговања на изненадне ситуације, правичност, такмичарски дух, дисциплинованост.

Лопта – основна карактеристика технике рада лоптом, у ритмичкој гимнастици, је да покрети морају бити сливени, „течни“, јер је то реквизит са којим се у највећој мери остварује директан контакт са телом. Правилно држање лопте, обезбеђује правилну технику рада са реквизитом. Основни хват лопте подразумева да лопта слободно лежи у овално постављеној шапи и све време је у нестабилној равнотежи. Прсти шаке су обично благо раширени, како би се обезбедио сигурнији ослонац реквизиту (Московљевић и Добријевић, 2018). На овом тренингу учи се: котрљање лопте по тлу, ритмичко ударање лопте једном руком и обема и замаси лоптом у све три равни (бочној, чеonoј и хоризонталној).

- Елементарна игра - „Лопта путује“

Екипе су у формацији колоне. Чланови екипе су на одстојању за дужину руку. Лопта је код челног играча који на знак судије додаје лопту следећем изa себе, на задати начин, а да она не падне на тло. Када стигне до последњег у колони враћа се назад, до челног, на неки други начин, а он мора на крају да је подигне изнад главе. Начин додавања може бити: у стојећем ставу двома рукама са једне стране, у висини кукова, а повратак са друге; двома рукама изнад главе, а повратак у ставу раскорачном, кроз ноге и обратно; у седу, са стране; у лежању на леђима додавање стопалима (само у једном смеру) и сл.

Циљ игре – развој гipкости, координације, окретности, спретности, прецизности, равнотеже. Васпитно образовни ефекти су: концентрација пажње, визуелна перцепција, брза процена ситуације, одмереност, правичност, упорност, такмичарски дух, дисциплинованост

- Елементарна игра - „Лоптица скочица“

Група се подели на две врсте, окренуте једна наспрам друге, на удаљености 5-10 m. Сваки вежбач држи лопту између стопала тако да му не испадне при суножним скоковима. Одредe се парови, једни наспрам других, а не дијагонално. На знак врсте скачу једна ка другој, мењајући места. Победник је врста чији сви чланови први стигну до супротне линије.

Напомена: Не рачунају се играчи којима испадне лопта између ногу.

Циљ игре – развој експлозивне снаге, брзинске снаге, амортизујуће силе, координације, окретности, спретности, равнотеже, брзине реакције. Васпитно образовни ефекти: концентрација пажње, одмереност, правичност, упорност, такмичарски дух, дисциплинованост.

Завршна фаза тренинга

- Вежбе истезања са лоптом:
 - Став спојни, дубоки претклон, узручити, лопта је на тлу, испред тела, придржава се обема; котрљањем лопте унапред, придржавањем обема, издржај у максималној амплитуди покрета, издржај
 - Став спојни, заручити, лопта се држи обема; дубоки претклон, лопту гурати према тлу; исто у раскорачном ставу
 - Став раскорачни, узручити, лопта се држи обема; дубоки претклон према једној нози (исто према другој нози), издржај

6. Закључак

Значај овог завршног рада лежи у чињеници што настаје у тренутку када се у Републици Србији покреће Пројекат ”Бесплатне школе спорта“, који указује на важност масовног укључивања школске популације деце у спортску активност и описмењавање у контексту физичке активности. Развојни пројекат се реализује у нади да ће скренути пажњу на важност учешћа и омогућавање приступа спорту деци млађег школског узраста и да ће наставити да се спроводи и надограђује у наредне три године. Спортске активности заступљене у Пројекту су спортови засновани на базичним спортовима (атлетика, спортска гимнастика) и традиционалним интересовањима деце млађег школског узраста (фудбал, кошарка, рукомет, одбојка, борилачки спортови и плес). Уочава се, да су аутори Пројекта из неког разлога заборавили да укључе и садржаје ритмичке гимнастике, која је изузетно популарна међу девојчицама у Београду, али се у основном облику може примењивати и са дечацима. У наредном периоду спровођења Пројекта требало би, као допуну спортова, предложити и примену поменутих садржаја.

Значај ритмичке гимнастике за интегрални развој деце и омладине је врло велики. Бављење ритмиком је могуће почети са 3-4 године живота. Она позитивно утиче на развој моторичких способности, моторних вештина, моторне контроле, али и грациозности, креативности и музикалности. Такође, на правилан развој мускулатуре и правилно држање тела, а одлична је основа за касније бављење било којим другим спортом.

Овај рад указује на то да примена естетски обликованих кретања, кроз систематску физичку активност, кроз школе спорта и наставу физичког васпитања, може допринети и развоју естетског васпитања, заједно са умним и моралним васпитањем, те се препоручује примена садржаја ритмичке гимнастике у школама спорта.

7. Литература

1. Богдановић, З., Илић, Д., и Видаковић, М. (2015). Постурални поремећаји код деце: дијагностика, превенција, корекција. Београд: Д. Илић.
2. Вишњић, Д., Јовановић, А., и Милетић, К. (2004). Теорија и методика физичког васпитања. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду.
3. Гаварић, А. (2014). Школа спорта са посебним освртом на рвање и фудбал – завршни рад. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду.
4. Dobrijević, S., Moskovljević, L., i Milanović, I. (2015). Značaj uključivanja devojčica mlađeg školskog uzrasta u rekreativni program ritmičke gimnastike. U: Kasum, G. i Mudrić, M. (ur.). *Zbornik radova. Međunarodna naučna konferencija „Efekti primene fizičke aktivnosti na antropološki status dece, omladine i odraslih“*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, 418-423.
5. Јевтић, Б., Радојевић, Ј., Јухас, И., и Ропрет, Р. (2011). Дечији спорт од праксе до академске области (монографија). Београд: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду.
6. Јовановић, Ј. (2012). Примена елементарних игара са реквизитима у циљу развоја општих и специфичних моторичких способности код млађих категорија у ритмичкој гимнастици – завршни рад. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду.
7. Jastrjembskaia, N., & Titov, Y. (1999). *Rhythmic gymnastics. Human Kinetics* 1.
8. Карпенко, Л. А. (2003). *Художественная гимнастика*. Москва: Всероссийская федерация художественной гимнастики, Санкт Петербургская Государственная Академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.
9. Karageorghis, C. I., Priest, D. L., Williams, L. S., Hirani, R. M., & Bates, B. J. (2010). Ergogenic and psychological effects of synchronous music during circuit type exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 551-559.
10. Kenney, S. (1997). Music in the developmentally appropriate integrated curriculum. In: Hart, C., Burts, D., & Charlesworth, R., (eds.). *Integrated curriculum and developmentally appropriate practice birth to age eight*. Albany, NY: SUNY Press, 103-144.
11. Московљевић, Ј. и Добријевић, С. (2020). Стваралаштво и креативност у ритмичкој гимнастици. Међународна научна конференција ”Комплексност феномена даровитости и

- креативности” – 25. Округли сто о даровитима. Тематски Зборник радова, 25, (303-308). Висока школа струковних студија за васпитаче, Вршац.
12. Moskovljević, L., Radisavljević, L., & Dabović, M. (2009). Relation between motor abilities and a performing of fundamental elements in rhythmic gymnastics. In: Stojiljković, S. & Dopsaj, M. (eds.). *Proceedings, FISU Conference 25 th Universiade „The role of University sports in education and society – a platform for change“*. Faculty of sport and physical education, Belgrade 196-204.
13. Moskovljević, L. (2013). Faktori uspešnosti usvajanja programskih sadržaja ritmičke gimnastike kod osoba različitog pola (doktorska disertacija). Beograd: Univerzitet u Beogradu – Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
14. Moskovljević, L., i Dobrijević, S. (2018). Teorija i metodika ritmičke gimnastike. Beograd: Univerzitet u Beogradu – Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
15. Радисављевић, Л. (1992). Ритмичко спортска гимнастика, Факултет физичке културе Универзитета у Београду.
16. Радисављевић, Л. & Московљевић, Л. (2011). Основе ритмике, у: Јевтић, Б., Радојевић, Ј., Јухас, И., Ропрет, Р., (ур). Дечији спорт од праксе до академске области. Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, 395-409.
17. Стевановић, С. П., Урукало, Д. Ђ., & Ћосић, М. С. А. Србије (" Службени гласник РС", бр. 38/2008) рецензенти: Проф. др Драгутин Саламон, Електротехнички факултет у Београду, и Проф. др Зоран Стојиљковић, Електротехнички факултет у Београду, су оценили да су испуњени услови за признање својства техничког решења следећем резултату научноистраживачког рада.
18. Szczepanik, A. B., & Rudowski, W. J. (1988). Emergency and elective sclerotherapy of oesophageal varices. *Annals of the Royal College of Surgeons of England*, 70(1), 24.
19. Fédération Internationale de Gymnastique – FIG (2017). Code of points 2017 – 2020, Rhythmic gymnastics. Available at <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/rg>
20. Chiat, L. F., & Ying, L. F. (2012). Importance of music learning and musicality in rhythmic gymnastics. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 3202-3208.
21. www.novakdjokovicfoundation.org
22. [Microsoft Word - metodika fizickog \(edu-soft.rs\)](#)