

**УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ**  
**ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**  
**ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ**



**ПРИМЕНА ВЕЖБИ ЧУЊЕВИМА У РАЗЛИЧИТИМ ФАЗАМА**  
**ТРЕНИНГА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ**

**Завршни рад**

**СТУДЕНТ:**

**Ивана Стевановић 32/2015**

**МЕНТОР:**

**Др Слободанка Добријевић, доцент**

**Београд**  
**2022. године**

**УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ**  
**ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**  
**ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ**



**ПРИМЕНА ВЕЖБИ ЧУЊЕВИМА У РАЗЛИЧИТИМ ФАЗАМА  
ТРЕНИНГА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ**

**Завршни рад**

Студент:

Ивана Стевановић

Број индекса: 32/2015

Комисија за оцену и одбрану завршног рада:

Др Слободанка Добријевић, доцент - ментор

Др Лидија Московљевић, ванредни професор

Др Марко Тосић, доцент

**Београд**  
**2022. године**

## САЖЕТАК

Ритмичку гимнастику карактерише веома богата и разноврсна техника телом и реквизитима. Њени садржаји применљиви су у свим фазама тренинга, пружајући могућност свестраног моторичког развоја девојчица, а кроз правилно испланиране и спроведене тренажне јединице и поступно унапређење њихових такмичарских капацитета. Циљ овог рада је да се систематизују вежбе чуњевима и да се представи предлог вежби које се могу користити у различитим фазама тренинга.

Користећи се дескриптивном методом и поступцима анализе и класификације садржаја тренинга ритмичке гимнастике, а у складу са карактеристикама и задацима појединих фаза тренинга, у раду су приказани примери вежби у којима се као реквизит користе чуњеви. Примери вежби за уводну, припремну и делом завршну фазу тренинга описани су тако да су за сваку вежбу предложене две варијанте, које се разликују по координационој сложености извођења, док су у основној фази дати примери вежби представљени према методским принципима систематичности и поступности, како би процес учења технике чуњевима био ефикаснији.

Практичним предлозима вежби рад може помоћи тренерима, пружајући им готове примере вежби чуњевима за различите фазе тренинга, али им и бити подстицај да сами креирају нове вежбе у тренингу ритмичке гимнастике.

*Кључне речи:* техника, реквизити, уводно-припремна фаза, основна фаза, завршна фаза

# САДРЖАЈ

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. УВОД .....</b>                                                        | <b>5</b>  |
| <b>2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА.....</b>                                         | <b>7</b>  |
| <b>2.1. Структура тренинга ритмичке гимнастике.....</b>                     | <b>7</b>  |
| 2.1.1. Уводна фаза.....                                                     | 7         |
| 2.1.2. Припремна фаза .....                                                 | 8         |
| 2.1.3. Основна фаза.....                                                    | 9         |
| 2.1.4. Завршна фаза.....                                                    | 9         |
| <b>2.2. Вежбе реквизитима – опште карактеристике.....</b>                   | <b>10</b> |
| <b>2.3. Примена реквизита ритмичке гимнастике .....</b>                     | <b>11</b> |
| <b>2.4. Програми такмичења у ритмичкој гимнастици .....</b>                 | <b>11</b> |
| <b>2.5. Физичке карактеристике чуњева.....</b>                              | <b>13</b> |
| <b>2.6. Основе технике рада чуњевима .....</b>                              | <b>13</b> |
| <b>3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА.....</b>                                   | <b>16</b> |
| <b>4. ПРИМЕРИ ВЕЖБИ ЧУЊЕВИМА У РАЗЛИЧИТИМ ФАЗАМА ТРЕНИНГА.....</b>          | <b>17</b> |
| <b>4.1. Примери вежби чуњевима у уводној фази тренинга.....</b>             | <b>17</b> |
| <b>4.2. Примери вежби чуњевима у припремној фази тренинга .....</b>         | <b>21</b> |
| 4.2.1. Примери вежби за рамени појас.....                                   | 21        |
| 4.2.2. Примери вежби за труп.....                                           | 23        |
| 4.2.3. Примери вежби за ноге и карлични појас .....                         | 26        |
| <b>4.3. Примери вежби чуњевима у главној (основној) фази тренинга .....</b> | <b>29</b> |
| 4.3.1. Мали кругови .....                                                   | 29        |
| 4.3.2. „Млинови“ .....                                                      | 30        |
| 4.3.3. Асиметрична кретања два чуња.....                                    | 33        |
| 4.3.4. Мала избацивања и хватања два чуња .....                             | 34        |
| <b>4.4. Примери вежби чуњевима у завршној фази тренинга.....</b>            | <b>37</b> |
| 4.4.1. Вежбе снаге за стомачне и леђне мишиће .....                         | 37        |
| 4.4.2. Вежбе за развој глпкости.....                                        | 39        |
| <b>5. ЗАКЉУЧАК .....</b>                                                    | <b>41</b> |
| <b>6. ЛИТЕРАТУРА .....</b>                                                  | <b>43</b> |



## 1. УВОД

Ритмичка гимнастика (у даљем тексту РГ) је телесна активност која представља спој вежби без реквизита и вежби са реквизитима, које се изводе уз музичку пратњу, у јасно дефинисаном простору и у одређеном временском трајању (Московљевић и Добријевић, 2018). Припада групи естетских спортских грана, јер њене садржаје одликују естетски обликована и изражајна кретања, која технички морају бити правилно изведена. У ритмичкој гимнастици, сви елементи телом, морају бити изведени у гимнастичком стилу, а то поред правилног држања тела, подразумева заузимање јасно дефинисаних ставова приликом вежбања, правилне положаје ногу и руку (Jastrjemskaia & Titov, 1999). Она је као спортска грана дуго сматрана искључиво женским спортом, јер је и настала је из потребе да се женском организму пружи садржаји који ће на најбољи начин стимулисати његов развој. Упражњавање сарджаја ритмичке гимнастике има за циљ хармоничан развој вежбачица, свестрано усавршавање кретних способности, јачање здравља и побољшање радних способности жена. Међутим, изједначавањем полова у свим сферама друштвеног живота, па и у спорту, крајем 20. и почетком 21. века ритмичка гимнастика постала је доступна и мушкој популацији (Московљевић, 2013).

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 (Московљевић и Добријевић, 2018). Упражњавањем садржаја ове спортске гране, било на часу физичког васпитања или тренингу, остварује се позитиван утицај на хармоничан раст и развој децјег организма. Из тих разлога РГ се сврстава и у групу базичних спортова. Правилно држање тела и правилно извођење вежби основа је свих кретања и на томе се у тренажном процесу највише инсистира, а све то последично позитивно утиче на морфолошки развој. Поред тога, бројни аутори наглашавају позитиван утицај примене вежби РГ на моторички развој деце, посебно на унапређење координације, гибкости, снаге, равнотеже, брзине (Wolf-Cvitak, 2004; Moskovljević, Radisavljević & Dabović, 2009, Dobrijević, Moskovljević & Milanović, 2015).

Музика је интегрални део РГ, јер се сви покрети и кретања изводе уз музичку пратњу. Она је неизоставни део такмичарских састава и има велики утицај на спортски резултат. Али оно што је још важније јесте стална примена музике на тренинзима РГ, где

се њена улога огледа у повећаној мотивацији за вежбањем, олакшавању учења различитих кретних структура, општем задовољству вежбача (Иванчић, Милетић & Кезић, 2016), развоју ритмичности и изражајности покрета.

Тренинзи ритмике гимнастике, као и први такмичарски састави, посебно у почетним етапама спортске каријере, спроводе се у виду групног рада, упућујући вежбачице једне на друге, што повољно утиче на њихову социјализацију. Како успех групе великим делом зависи од њиховог заједничког деловања, међусобна сарадња у извршавању задатака развија осећај заједништва, толеранције и тимски дух (Московљевић и Добријевић, 2018). Извођење кретних активности РГ захтева висок степен усредсређености пажње, емоционалну стабилност, самопоуздање, самопоштовање, савесност и изражену екстраверзију, па их њиховом применом деца и развијају и подижу на виши ниво.

Као вид телесног вежбања РГ пружа велике могућности за остварење различитих циљева и задатака у тренажном процесу или настави физичког васпитања. Из тих разлога настала је идеја о изради овог рада, који може помоћи тренерима или наставницима физичког васпитања у креирању одређених вежбовних садржаја, посебно оних који укључују рад реквизитима. Као подршка и помоћ тренерима и наставницима физичког васпитања, у овом раду биће представљена примена вежби чуњевима у различитим фазама тренинга и у циљу решавања различитих тренажних задатака.

## **2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА**

### **2.1. Структура тренинга ритмичке гимнастике**

Основна градивна јединица целокупног тренажног процеса је један тренинг. То је најмања самостална тренажна јединица целовите структуре која има главни циљ, задатке, средства, методе и оптерећења (Копривица, 2013). Дужина тренинга ритмичке гимнастике је од 45 минута код млађих категорија вежбачица, до 3-4 сата код вежбачица које се баве овим спортом на врхунском нивоу.

У организационом смислу, структуру тренинга чине три или четири дела или фазе, а за ритмичку гимнастику карактеристична је четворофазна структура тренинга:

1. Уводна фаза,
2. Припремна фаза,
3. Основна (главна) фаза,
4. Завршна фаза.

Свака фаза одликује се посебним циљевима и задацима, као и карактеристичним кретним структурама. Оне треба да се логички преливају једна у другу, тако да често и не постоје строге границе између појединих фаза.

#### **2.1.1. Уводна фаза**

Уводну и припремну фазу тренинга карактерише организационо, физиолошко и емоционално увођење у рад и припрема за основну фазу часа (Радисављевић, 1995).

Задаци уводне фазе:

1. Физиолошко увођење у рад (подизање пулса, интензивнији рад кардио-васкуларног и респираторног система),
2. Емоционално увођење у рад (воља вежбачица за испуњавањем задатка на том тренингу, добро расположење),
3. Организационо увођење у рад (пажња и концентрација вежбачица на тренера-праћење инструкција).

У уводној фази тренинга могу се примењивати различити облици кретања, као што су ходања, трчања, поскоци и скокови мањих амплитуда, плесни кораци и различите комбинације вежби из ових група кретања. Пожељно је да се све вежбе изводе уз музику и кретањем по различитим облицима путања (праволинијски, дијагонално, „осмица”, „цик-цак”, вијугаво кретање). Овакав начин рада чини уводну фазу занимљивијом.

У уводној фази могу се користити и различити реквизити. Приликом њихове примене препоручљиво је користити техничке елементе који су већ познати вежбачицама. На тај начин се техника додатно усавршава, а вежбачице се технички припремају за одређене кретне структуре које ће изводити у наредним фазама тренинга. Од реквизита најчешће се користи вијача, а могу се користити и остали - обруч, лопта, чуњеви, трака. Код вијаче и обруча то су вежбе пролажења кроз реквизит, код чуњева технике малих и великих кругова (симетричних и асиметричних), а код траке која се ређе примењује, различити ликови уз разноврсна кретања („спирале”, „змије”, „велики кругови”).

### 2.1.2. Припремна фаза

Припремна фаза је веома важан део тренинга ритмичке гимнастике, посебно у почетним етапама тренирања. Како је ритмичка гимнастика спортска грана у којој су карактеристични покрети великих амплитуда, неопходно је да ова фаза садржи вежбе којима се постепено повећавају амплитуде покрета у свим зглобовима до њихових максималних вредности, како би вежбачица била спремна за извођење одређених техника у основној фази тренинга. Такође, у овој фази вежбачице се постепено припремају за извођење координационо сложених кретања, најчешће кроз вежбе које методички одговарају планираним кретним структурама у главној фази тренинга.

Загревање може садржати вежбе обликовања у стојећем ставу, у положајима на тлу (седећи, лежећи, клечећи) и комбиновано (делом у стојећем ставу, делом на тлу). Комплекс вежби, код комбинованог загревања, треба да садржи приближно једнак број вежби у стојећем ставу и у положајима на тлу. Вежбе треба изводити у одређеном логично-систематском следу, као што је правац од раменог појаса, преко трупа, кичменог и бедрено-карличног појаса до ногу, или обрнуто. Поред решавања задатака припреме организма за извођење покрета великих амплитуда, у овој фази се примењују и вежбе снаге, којима се јачају мишићи посебно око зглобова у којима се захтева извођење великих амплитуда.

Примена реквизита у овој фази тренинга ритмичке гимнастике може помоћи у решавању бројних задатака тренинга. Применом одређених вежби вежбачице се технички

припремају за основну фазу тренинга, постављањем реквизита у одређени положај контролише се правилно извођење вежби, маса реквизита може повећати оптерећење приликом извођења вежби, а поред тога вежбе реквизитима могу учинити ову фазу интересантнијом и занимљивијом. Најчешће се у овој фази користе вијача, обруч, лопта и чуњеви. Трака се у овој фази ређе користи због великих димензија, јер за сваку вежбачицу треба обезбедити довољно простора у коме може несметано руковати овим реквизитом.

У уводној и припремној фази тренинга вежбање може бити организовано у диригованом облику (сви вежбају истовремено, уз непосредну контролу и управљање наставника-тренера) и слободном облику (самостално загревање вежбача). Фронтални и дириговани рад се више примењују у раду са млађом децом, док се индивидуални и слободни рад може примењивати само са добро обученим и искусним вежбачицама (Московљевић и Добријевић, 2018).

### **2.1.3. Основна фаза**

Основна фаза је део тренинга у коме се решавају главни задаци тренинга. Према задацима који се решавају на тренингу ритмичке гимнастике, могу се поделити на:

1. Тренинг учења,
2. Тренинг увежбавања,
3. Тренинг усавршавања.

Садржај ове фазе чине вежбе из програма предвиђеног за одређени узраст и такмичарски ниво. Ту се углавном мисли на вежбе без реквизита (скокови, равнотеже, окрети, полуакробатски елементи...), вежбе реквизитима (основна техника, „тежине” реквизитима...), као и њихове комбинације и цели састави. Тежина реквизитом представља посебно креирану вежбу у чијој основи се налази нека од техника из дефинисаних техничких група за одређени реквизит, а која мора бити изведена тако да задовољава и одређене додатне (отежавајуће) критеријуме (извођење вежбе ван видног поља, другим делом тела, у току ротационог елемента и слично). У организационом смислу, рад са вежбачицама може се реализовати као фронтални, групни или индивидуални облик рада (Московљевић и Добријевић, 2018).

### **2.1.4. Завршна фаза**

Завршни део тренинга има за задатак да спортисту физиолошки, психолошки и социјално „изведе” из тренинга (Копривица, 2013). С тим у вези, у овој фази првенствено

би требало смирити све функције организма и започети процес опоравка. То се може постићи различитим садржајима ниског интензитета, као што су различите варијанте ходања, плесни кораци у лаганом темпу, вежбе лабављења и растезања.

Тренинг завршити у ведром расположењу, што се може постићи неким занимљивим тренажним садржајима, који нису интензивни (нека елементарна игра, занимљива манипулација реквизитом и слично). За крај тренинга могу се применити и комплекси вежби снаге, али свакако треба оставити довољно времена да се организам умири након тога.

Када се заврши сваки вид вежбања, тренер би требало да окупи спортисте и кратко анализира тренинг, похвали или критикује оне који су то заслужили, укаже на грешке и представи даље планове.

## 2.2. Вежбе реквизитима – опште карактеристике

Вежбе реквизитима представљају специфичност ритмичке гимнастике, које ову спортску грану дефинишу и издвајају као посебну (Московљевић и Добријевић, 2018). Такмичарским програмом ритмичке гимнастике предвиђено је коришћење пет реквизита: вијача, обруч, лопта, чуњеви и трака (FIG, 2022). Сваки од реквизита карактерише специфична техника извођења вежби, мада су неке опште законитости заједничке.

Сви реквизити, представљају физичка тела која подлежу законима механике, што значи да се могу кретати по одређеној трајекторији, ротирати око неке од својих оса, али и вршити оба задатка истовремено, и кретати се по трајекторији и ротирати. Током свог кретања реквизит може да буде у контакту са вежбаčem или да се слободно креће кроз ваздух или по тлу (Московљевић и Добријевић, 2018).

У току извођења вежбе реквизитом разликују се четири фазе:

1. припремна фаза – заузимање најповољнијег почетног положаја за успостављање кретања реквизита,
2. основна фаза – успостављање кретања реквизита,
3. фаза реализације – кретање реквизита,
4. завршна фаза – заустављање кретања или наставак кретања извођењем неке наредне технике.

Ритмичка гимнастика представља једну од кординационо најсложенијих спортских грана, јер њена техника подразумева истовремено извођење два моторна задатка: технику

кретања телом и технику руковања реквизитом. Повезивање ових техника у целину чини овладавање вештинама ритмичке гимнастике тежим и координационо веома сложеним (Московљевић и Добријевић, 2018). Ове две компоненте технике у такмичарским саставима морају бити логично и кореографски смислено повезане у целину, уз праћење ритма, темпа и динамике изабране музике, као и у одређеној просторно-временској сагласности.

### 2.3. Примена реквизита ритмичке гимнастике

Техника рада реквизитима основно је обележје РГ као спортске гране. Међународна гимнастичка федерација (ФИГ) прописује класификацију ових техника, стављајућу акценат на поједине групе вежби које се морају наћи у такмичарским саставима. По правилнику Међународне гимнастичке федерације (FIG, 2022) дефинисане су две групе техничких елемената реквизитима, за сваки реквизит посебно. У једној групи специфичне фундаменталне и фундаменталне групе вежби, које се морају у предвиђеном броју наћи у такмичарским саставима, док су у другој групи нефундаменталне групе вежби, које се могу наћи у саставима али то није обавезно. Међутим, осим извођења техника које су карактеристичне за такмичарски спорт, реквизити се могу користити и за опште намене у тренингу РГ, а могу наћи примену и у другим спортским гранама, физичком васпитању или рекреацији. Најчешће се користе (Московљевић и Добријевић, 2018):

- у вежбама обликовања - обезбеђује постављање делова тела у правилан међусобни однос, и на тај начин правилно извођење вежби,
- за повећање оптерећења код извођења вежби снаге - масом реквизита и/или његовим постављањем у одређени положај,
- за повећање гибкости – различитим начинима коришћења и постављања реквизита у простору утиче се на повећање активне и пасивне гибкости,
- за развој скочности и издржљивости – посебно применом вежби вијачом,
- за различите елементарне игре.

### 2.4. Програми такмичења у ритмичкој гимнастици

У сениорском такмичарском програму РГ користе се следећи реквизити: обруч, лопта, чуњеви и трака, док се у програму такмичења јуниорки користи и вијача. У раду са млађом децом углавном се користе вијача, обруч и лопта, док се техника рада чуњевима и

траком учи у старијем узрасту. У раду са најмлађим категоријама такмичарки посебан акценат се ставља на учењу вежби без реквизита, које су основа ритмичке гимнастике. Због тога се у њиховом такмичарском програму налазе и састави без реквизита.

У Србији развојем ритмичке гимнастике управља Гимнастички савез Србије (ГСС), а у складу са важећим пропозицијама и правилима које поставља Међународна гимнастичка федерација. Тако у нашој земљи постоје три такмичарска нивоа (А, Б, Ц), а унутар сваког од њих налазе се одговарајуће узрастне категорије (пионирке, кадеткиње, јуниорке, сениорке), а за сваку од њих прописан је програм за такмичења (Табела 1).

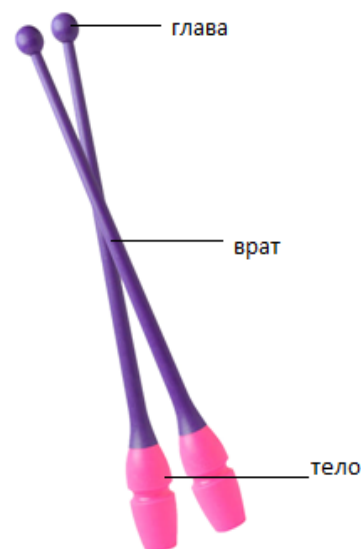
Табела 1. Програм такмичења за такмичарски ниво „А” у индивидуалним саставима (ГСС, 2022)

| Такмичарска категорија | Узраст           | Такмичарски програм - реквизити     |
|------------------------|------------------|-------------------------------------|
| Пионирке               | 8 -10 година     | без реквизита, вијача, обруч, лопта |
| Кадеткиње              | 11 -12 година    | вијача, обруч, лопта, чуњеви        |
| Јуниорке               | 13 -15 година    | обруч, лопта, чуњеви, трака         |
| Сениорке               | 16 и више година | обруч, лопта, чуњеви, трака         |



## 2.5. Физичке карактеристике чуњева

Чуњеви су паран реквизит, што је и њихова главна карактеристика. Јединствен реквизит чине два чуња, који морају бити истих димензија и оба израђена од истих материјала. Могу бити израђени од пластике, гуме (за млађе категорије) и комбинација та два материјала. Некада су се чуњеви израђивали од дрвета и техника рада таквим реквизитима се доста разликовала од данашње. Маса и дужина чуњева прописане су према Правилнику Међународне гимнастичке федерације (FIG, 2022). Дужина чуњева износи од 40 до 50 cm, а тежина сваког чуња је око 150 g. На чуњевима се разликују три дела: глава, врат и тело (Слика 1). Због свог изгледа, односно помереног тежишта (између врата и главе) и неједнако распоређене тежине, захтевају врло специфичан рад реквизитом.



Слика 1. Делови чуња

## 2.6. Основе технике рада чуњевима

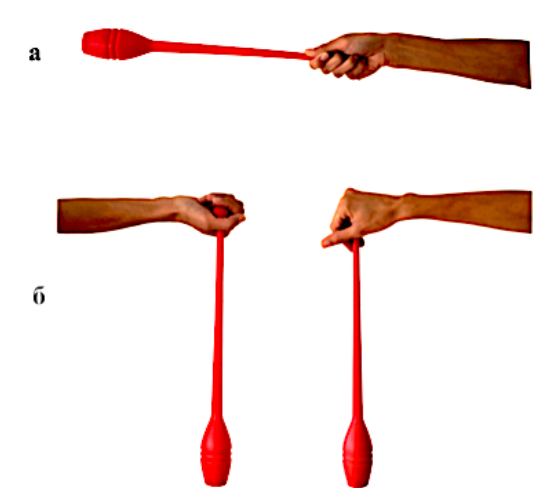
Чуњеви су врло специфичан реквизит, првенствено због захтевне технике за чије извођење је потребан развијен висок ниво координације. Користе се углавном у старијим категоријама када је у питању такмичарски програм, али се у тренажном процесу укључују и раније како би се такмичарке постепено припремиле за извођење најсложенијих техника. Тренд развоја такмичарских капацитета у савременом спорту захтева овладаност све већим бројем и све сложенијим техникама рада овим реквизитом. Због тога се у тренажном процесу чуњеви све чешће користе у свим фазама тренинга, не само у основној, како би се девојчице што пре прилагодиле и овладале основном техником чуњевима, без страха и стреса.

Техника чуњева је координацијски веома сложена, првенствено због изгледа самог реквизита, а потом и због чињеница да се у исто време ради са два чуња, која изискују константан рад. Сва кретања чуњева могу се изводити као (Московљевић и Добријевић, 2018):

- симетрична - иста техника са оба чуња,
- асиметрична - сваким чуњем изводи се различита техника, по амплитуди, равни, правцу, и слично,
- истовремена, наизменична, сукцесивна кретања.

Чуњеви се држе за главу која лежи на длану, обухваћена је свим прстима и то представља основни хват. У вежбама са чуњевима постоје два хвата (Слика 2):

- Чврсти хват (а) – чуњ представља продужетак руке; најчешће се користи за извођење технике замахе, кружења, избацивања и слично;
- Слободни хват (б) - омогућава слободно ротирање главе чуња у корену шаке; примењује се код „млинова” и малих кругова.



Слика 2. Основни хват чуњева: а - чврсти; б – слободни (преузето од Московљевић и Добријевић, 2018)

Техника рада чуњевима је веома разноврсна, а према Правилнику Међународне гимнастичке федерације (FIG, 2022) класификована је у у две групе вежби. Једној групи припадају специфичне фундаменталне и фундаменталне, а другој нефундаменталне групе вежби чуњевима (Табела 3).

Табела 3. Класификација технике чуњевима (FIG, 2022)

| Потребан број елемената по саставу | Специфичне фундаменталне и фундаменталне техничке групе реквизитом                                                        | Нефундаменталне техничке групе реквизитом                                                                                     |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                  | ✕ Млинови: један млин се састоји од најмање 4-6 малих кругова са у сукцесивном временском следу (чуњеви се држе за главу) | ∞ Слободна ротације 1 или 2 чуња (спојена или слободна), на или око неког дела тела или другог чуња                           |
| 2                                  | ⇒ Мала избацивања два чуња са ротацијом од 360° и хватањем: истовремено, сукцесивно или наизменично                       | —●— Мало избацивање два спојена чуња                                                                                          |
| 1                                  | + Асиметрични покрети два чуња                                                                                            | ∞ Велико котрљање по најмање два велика дела тела једног или оба чуња<br>∞ Котрљање једног или оба чуња по делу тела или поду |
| 1                                  | ⊙ Мали кругови (мин. 1) са оба чуња, истовремено или наизменично, по један чуњ у свакој руци (глава чуња)                 | ○ Серија (мин. 3) малих кругова са 1 чуњем<br>○ Мали кругови (мин. 1) оба чуња држана у једној руци                           |

Учење технике чуњевима не треба започињати до тренутка док се, до одређеног нивоа, не савладају технике рада другим реквизитима, првенствено вијачом, обручем и лоптом. Разлог томе је веома сложена техника манипулисања са два реквизита истовремено, као и евентуалне повреде које могу настати неправилним руковањем овим реквизитом.

Према програму Гимнастичког савеза Србије, такмичења у саставима чуњевима почињу у кадетској категорији (11-12 година), мада се кроз низ припремних вежби другим реквизитима, као и са учењем једноставнијих техника чуњевима почиње раније. Почетнице, пре почетка учења технике чуњевима најчешће сличну технику изводе вијачом или неким другим помоћним реквизитима, који су мекши и чувају девојчице од повреда. У методици обучавања, учење технике почиње упознавањем девојчица са основним хватовима чуњева и техникама које из њих произилазе (замаси, кружења, ритмичка ударања, мали кругови). Касније се уче сложеније и захтевније технике рада овим реквизитом.

Према наставном програму физичког васпитања за основне школе (Службени гласник Републике Србије, 2004), учење технике чуњевима предвиђено је у 7. и 8. разреду основне школе. Програмом је предвиђено учење технике замаха, ритмичког ударања и малих кругова чуњевима.

### 3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА

**Предмет** овог рада су вежбе чуњевима које се користе у различитим фазама тренинга ритмичке гимнастике.

**Циљ** рада је да се систематизују вежбе чуњевима и да се представи предлог вежби које се могу користити у различитим фазама тренинга.

На основу предмета и циља рада постављени су следећи **задачи**:

1. Да се дефинишу основни технички елементи чуњевима према Правилнику Међународне гимнастичке федерације (FIG, 2022);
2. Да се на основу одабраног материјала и практичних искустава систематизују вежбе чуњевима према потребама одређених фаза тренинга у ритмичкој гимнастици;
3. Приказ комплекса вежби чуњевима које се користе у различитим фазама тренинга ритмичке гимнастике (уводној, припремној, основној и завршној фази).

У овом раду биће примењен дескриптивни метод, као и поступак анализе и класификације посматраних садржаја тренинга ритмичке гимнастике.

## 4. ПРИМЕРИ ВЕЖБИ ЧУЊЕВИМА У РАЗЛИЧИТИМ ФАЗАМА ТРЕНИНГА

Примери вежби описани у овом поглављу организовани су тако да су за уводну, припремну и делом завршну фазу тренинга описане по две варијанте сваке вежбе, за млађе и старије девојчице. У пракси, узраст млађих девојчица односи се на категорије пионирки и кадеткиња, а узраст старијих на категорије јуниорки и сениорки. Ипак, за потребе избора вежби у тренингу свакако треба водити рачуна и о тренутном техничком нивоу вежбачица. Примери вежби за млађе девојчице су координационо једноставније варијанте вежби и прилагођене су техничком нивоу вежбачица у почетним фазама учења технике чуњевима. Свакако те вежбе могу изводити и старије девојчице. Број понављања вежби зависи од узраста вежбачица, циљева и задатака које би требало решавати на тренингу. У основној фази, вежбе за сваку групу техничких елемената описане су по методичком принципу систематичности и поступности, који се примењује у тренажном процесу када се стичу и уче моторичке вештине.

### 4.1. Примери вежби чуњевима у уводној фази тренинга

Вежбе дате као примери за уводну фазу тренинга изводе се диригованим обликом рада, у организационој форми „таласа” (Вишњић, Јовановић, и Милетић, 2004). Образују се 4-5 колона девојчица, које на знак тренера изводе вежбу тако да прво крећу девојчице које су на челу колоне, а затим на знак следеће по реду. Крећу се дужином терена, пратећи своју линију кретања, а по завршетку вежбе формирају колоне на другој страни терена.

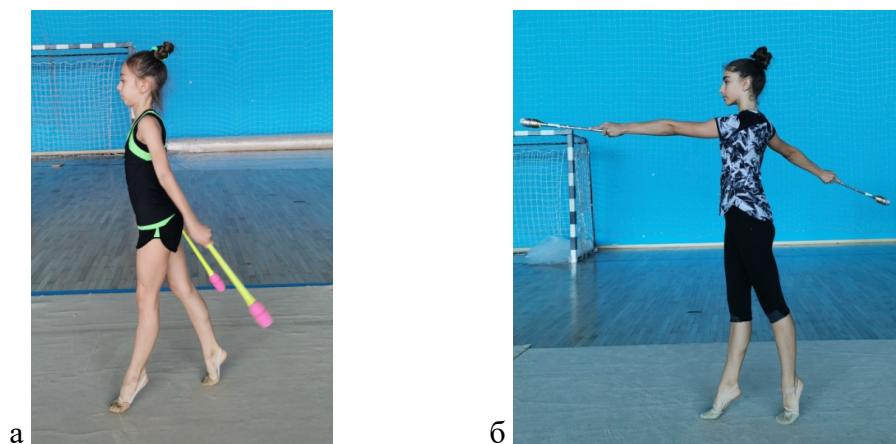
#### Вежба 1

Почетни положај (П.п.), став спојни, суножни успон, узручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Корак успоном.

- *Млађе девојчице:* истосмерни кружни замаси у бочној равни унапред, па у назад (Слика 3а);

- *Старије девојчице*: разносмерни замаси у бочној равни у једном, па у другом смеру (Слика 3б).



Слика 3. Корак успоном

## Вежба 2

П.п. став спетни, одручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Корак зибом почучњем (Слика 4).

- *Млађе девојчице*: истосмерни мали кругови у чеоној равни, наизменично унутрашњи, па спољашњи (по један круг на сваки корак) (Слика 4а);
- *Старије девојчице*: разносмерни мали кругови у чеоној равни - левом унутрашњи, десном спољашњи круг током једног корака и обрнуто у следећем кораку (Слика 4б).



Слика 4. Корак зибом почучњем

Вежба 3

П.п. став спетни, приручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Гимнастичко трчање.

- *Млађе девојчице*: мали кругови у бочној равни, уназад у приручењу
- *Старије девојчице*: асиметрично кретање - велики круг једном, два мала круга у бочној равни уназад другом; исто поновити извођењем датих кретања супротном руком.



Слика 5.

Вежба 4

П.п. став спојни, суножни успон, предручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Гимнастичко трчање бацањем потколеница.

- *Млађе девојчице*: спољашњи мали кругови чуњевима у бочној равни (Слика 6а);
- *Старије девојчице*: „млинови” чуњевима у бочној равни; исто поновити извођењем датог кретања у супротном смеру сваком руком (Слика 6б).



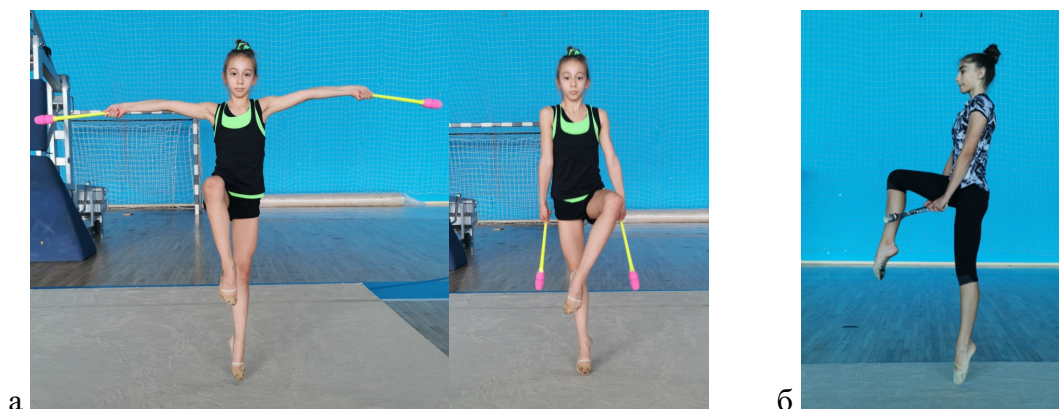
Слика 6.



Вежба 5

П.п. став спетни, одручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.  
„Дечји” поскок.

- *Млађе девојчице:* разносмерни замаси у чеоној равни (нпр. „дечји” поскок левом, замах до приручења, дечји” поскок лдесном, замах до одручења) (Слика а).;
- *Старије девојчице:* разносмерни замаси у чеоној равни са ударацем чуња о чуњ испод ноге у предножењу згрченом (Слика 7б).

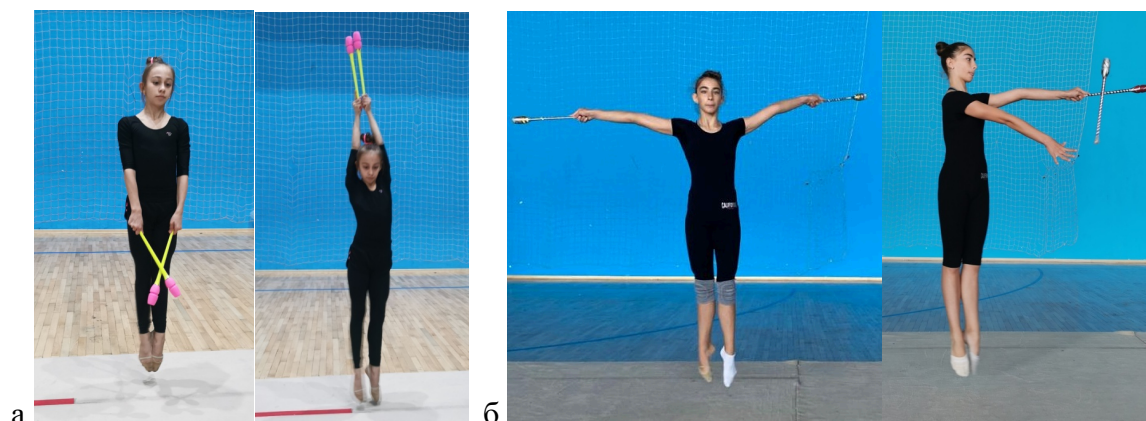


Слика 7. „Дечји” поскок.

Вежба 6

П.п. став спетни, одручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.  
„Галоп” странце.

- *Млађе девојчице:* један галоп, замах чуњевима до приручења укрштено, други галоп, замахом до узручења, ударац чуњем о чуњ (Слика 8а);
- *Старије девојчице:* један галоп, замахом кроз приручење до одручења у супротну страну мало избацивање једног чуња у чеоној равни, доњим луком и спојено (и сп.), у следећем галопу луковитим замахом у чеоној равни до одручења, хват чуња у исту руку (Слика 8б).



Слика 8. „Галоп” странце.



## 4.2. Примери вежби чуњевима у припремној фази тренинга

У овом делу вежбе су систематизоване према сегментима тела, а према принципу слагања вежби у цефало-каудалном смеру. Вежбе дате као примери за припремну фазу тренинга изводе се диригованим обликом рада, а девојчице су распоређене у простору у неколико врста, заузимајући простор довољан за извођење великих амплитуда покрета. Вежбе се могу изводити уз музику у 4/4 или 2/4 такту или уз ритмичко бројање.

### 4.2.1. Примери вежби за рамени појас

#### Вежба 1

П.п. Став спетни, *млађе девојчице* – узручити /*старије девојчице*- предручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у једној руци.

- *Млађе девојчице:*

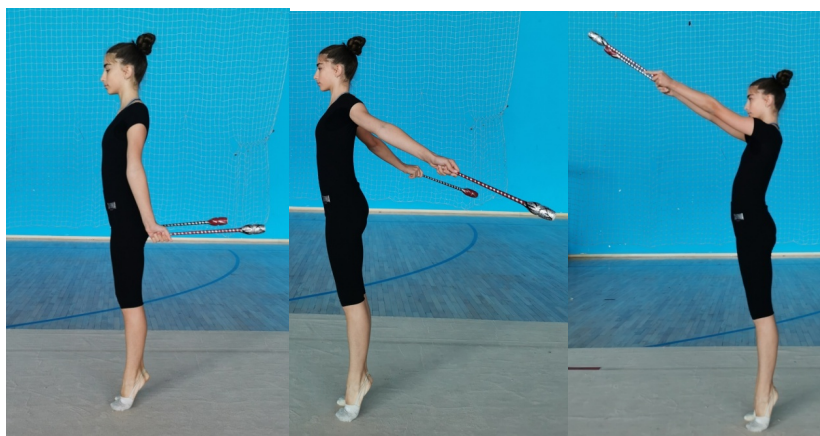
1-2- Успон-спон, кружни замаси у бочној равни унапред;

3-4 = 1-2 у супротном смеру (Слика 9);

- *Старије девојчице:*

1-2- Успон-спон, мали спољашњи круг у предручењу у бочној равни и сп. кружни замах у бочној равни унапред,

3-4 = 1-2 у супротном смеру.



Слика 9.

Вежба 2

П.п. Став спојни, приручити, „закључани чуњеви” (чуњеви спојени преко главе једног и тела другог чуња - Слика 10) држе се обема за крајеве.



Слика 10.

- *Млађе девојчице:*

- 1-2- суножни успон-спон, луковити замах кроз предручење и узручење до заручења, и сп.
- 3-4- успон-спон, луковити замах у супротном смеру до приручења (Слика 11а);



Слика 11.

- *Старије девојчице:* 1-4 суножни успон, кружни замах у бочној равни унапред са проласком преко чуњева једном, па другом ногом; исто изводити у супротном смеру (Слика 11б).

Вежба 3

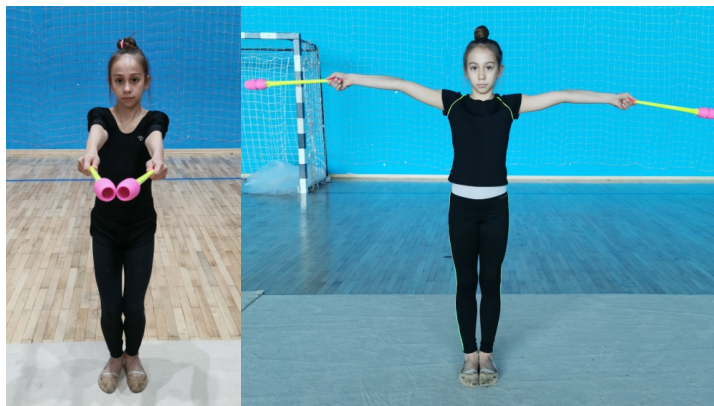
П.п. Став спојни, одручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

- *Млађе девојчице:*

- 1- Почучањ, разносмерни луковити замах у хоризонталној равни до предручења, ударац чуњем о чуњ (Слика 12),
- 2- Усправом, разносмерни луковити замах у хоризонталној равни до одручења.

- *Старије девојчице:*

- 1- Почучањ, разносмерни луковити замах у хоризонталној равни до предручења, ударац чуњем о чуњ,
- 2- Усправом, разносмерни луковити замах у хоризонталној равни до одручења и сп. мали спољашњи круг у хоризонталној равни.



Слика 12.

#### 4.2.2. Примери вежби за труп

##### Вежба 1

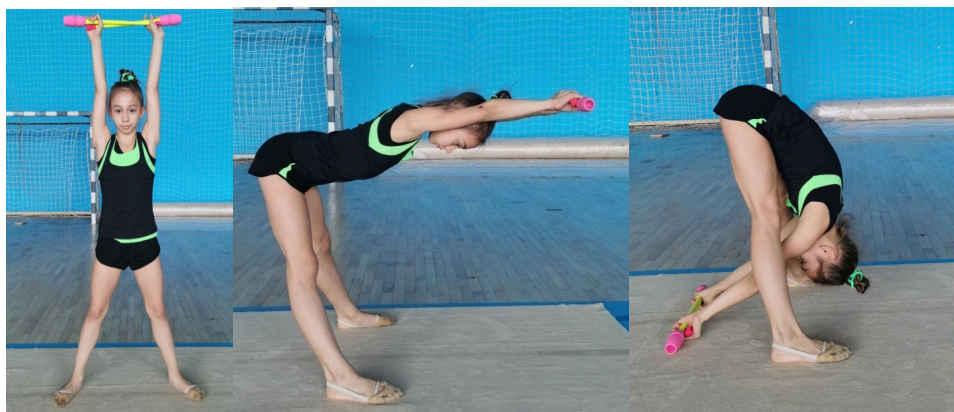
П.п. Став раскорачни, узручити, *млађе девојчице* - чуњеви се држе обема преклопљени, тако да је у свакој руци глава једног и врат другог чуња (Слика 13) / *старије девојчице* - чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.



Слика 13.

- *млађе девојчице:*

- 1- Водоравни претклон, издржај у узручењу,
- 2- Дубоки претклон, предручити, руке пролазе између ногу,
- 3- Водоравни претклон, узручити,
- 4- Усклоном п.п. (Слика 14)



Слика 14.

- *Старије девојчице:*

- 1- Водоравни претклон, узручити, спољашњи мали круг чуњевима у бочној равни,
- 2- Дубоки претклон, предручити, руке пролазе између ногу,
- 3- Водоравни претклон, узручити, мали унутрашњи круг чуњевима у бочној равни,
- 4- Усклоном п.п.

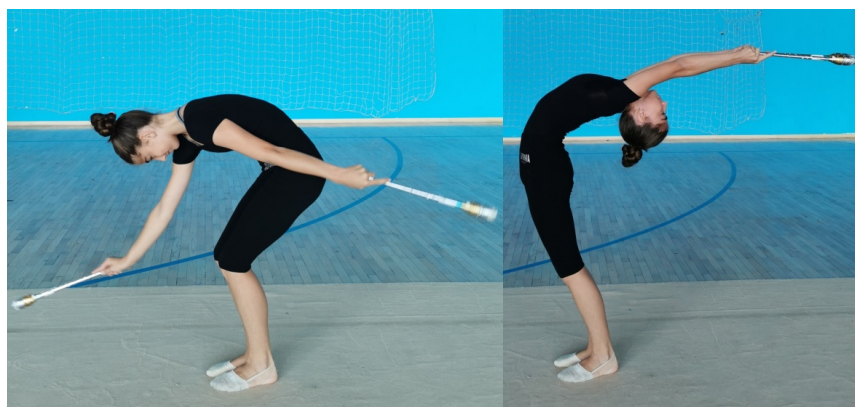
## Вежба 2

П.п. Став спетни, узручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

- *млађе девојчице:* 1-4- целовити талас телом у бочној равни унапред, истосмерни кружни замах чуњевима у бочној равни унапред (Слика 15а);



а



б

Слика 15.

- *Старије девојчице:* 1-4- целовити талас телом у бочној равни унапред, разносмерни кружни замах чуњевима у бочној равни, са ударацем чуња о чуњ при проласку кроз узручење. Исто поновити у супротном смеру (Слика 15б).



Вежба 3

П.п. Став одножни левом, одручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

- *млађе девојчице:*

1- Отклон улево, предручити левом, узручити десном, чуњеви су у продужетку руке,

2- Усклоном п.п.

3-4 – Зибом почучњем пренос тежине тела на леву до става одножног десном, мали унутрашњи кругови чуњевима у чеоној равни (Слика 16);

Исто поновити у супротну страну.



Слика 16.

- *Старије девојчице:*

1- Отклон у лево, предручити левом, мали унутрашњи круг чуњем у хоризонталној равни, узручити десном, мали спољашњи круг чуњем у чеоној равни,

2- Усклоном п.п.

3-4 – Зибом почучњем пренос тежине тела на леву до става одножног десном, мали унутрашњи круг и сп. мали спољашњи круг чуњевима у чеоној равни.

Исто поновити у супротну страну.

Вежба 4

П.п. Став одножни левом, предручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

- *Млађе девојчице:*

- 1-2 - Корак левом са привлачењем десне улево и сп. искорак леве став одножни десном, мали унутрашњи кругови чуњевима у бочној равни,
- 3— засук улево, одручити обема у десно, чврст хват чуњева,
- 4- одсуком, став одножни десном, предручити обема (Слика 17).

Исто поновити у супротну страну.



Слика 17.

- *Старије девојчице:*

- 1-2 - Корак левом са привлачењем десне улево и сп. искорак леве став одножни десном, мало избацивање и хватање оба чуња у бочној равни са ротацијом од  $360^0$ ,
- 3— засук удесно, одручити обема у десно, ударац чуња о чуњ,
- 4- одсуком, став одножни десном, предручити обема.

Исто поновити у супротну страну.

#### 4.2.3. Примери вежби за ноге и карлични појас

##### Вежба 1

П.п. Став спојни, предручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

- *млађе девојчице:*

- 1- чучањ, приручити, спуштање чуњева на тло, и сп.
- 2- закотрљати чуњеве по тлу уназад,
- 3- окрет у чучњу за  $180^0$  у лево, заустављање чуњева хватањем за главу чуња и сп.

4- усправ до п.п. (Слика 18).

Исто поновити у супротну страну.



Слика 18.

- *старије девојчице:*

- 1- чучањ, приручити, мали спољашњи кругови чуњевима у бочној равни и сп. спуштање чуњева на тло,
- 2- закотрљати чуњеве по тлу уназад,
- 3- окрет у чуњу за  $180^0$  улево, заустављање чуњева хватањем за главу чуња и сп.
- 4- усправ до п.п., мали унутрашњи кругови чуњевима у бочној равни.

Исто поновити у супротну страну.

## Вежба 2

П.п. лежећи положај на леђима, одручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

- *млађе девојчице:*

- 1- замах левом ногом до високог предножења, предручити доле обема, ударац чуњем о чуњ испод ноге,
- 2- приножењем леве п.п. (Слика 19).



Слика 19.

- *старије девојчице:*

- 1- замах левом ногом до високог предножења, предручити доле обема, мали унутрашњи кругови чуњевима у чеоној равни и сп. ударац чуњем о чуњ испод ноге,
- 2- приножењем леве п.п., одручити, мали спољашњи кругови чуњевима у чеоној равни.

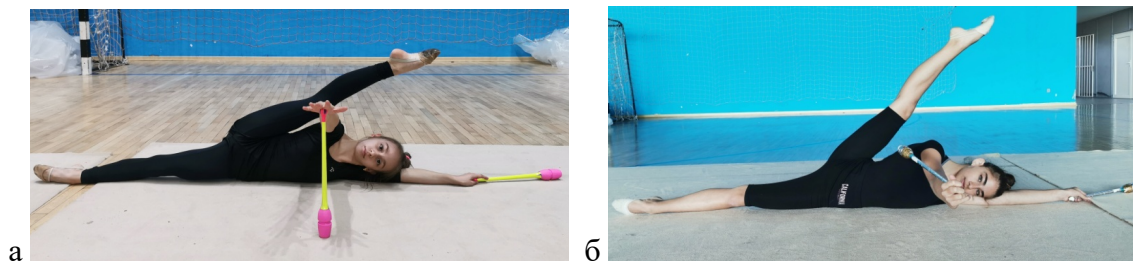
Исто поновити у другом ногом.

### Вежба 3

П.п. лежећи положај на левом боку, *млађе девојчице* – узручити левом, чуњ се држи чврстим хватом, предручити десном, шака је на глави чуња који је ослоњен телом на тло (стоји вертикално) / *старије девојчице* – узручити левом, предручити десном, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

- *млађе девојчице:*

- 1- замах десном ногом до високог одножења, издржај рукама у положају,
- 2- приножењем десне п.п. (Слика 20).



Слика 20.

- *старије девојчице:*

- 1- замах десном ногом до високог одножења, мали спољашњи круг десним чуњем у бочној равни, издржај левом у положају,
  - 2- приножењем десне п.п., мали унутрашњи круг десним чуњем у бочној равни.
- Исто поновити на десном боку.



### 4.3. Примери вежби чуњевима у главној (основној) фази тренинга

Примери вежби описани за основну фазу тренинга осмишљени су за специфичне фундаменталне и фундаменталне групе вежби чуњевима које су предвиђене класификацијом вежби утврђеном од стране Међународне гимнастичке федерације (FIG, 2022). Избор вежби је такав да је за сваку техничку групу описано неколико вежби које су представљене у редоследу од лакших ка тежим, па се могу посматрати и као методски поступак обучавања датих техника. У овом поглављу варијанте вежби нису дате посебно за млађе и старије, јер примена вежби зависи од тренутног нивоа обучености вежбачица, а не од узраста.

#### 4.3.1. Мали кругови

##### Вежба 1

П.п. став спетни одручити десном, приручити левом, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Мали унутрашњи кругови десном у чеоној равни, левом издржај у положају. Исто поновити левом (Слика 21а).

Исти поступак поновити извођењем спољашњих кругова.



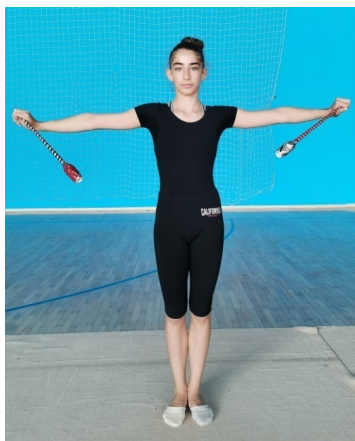
Слика 21.

##### Вежба 2

П.п. = п.п. у вежби 1. одручити обема.

Мали унутрашњи кругови обема у чеоној равни (Слика 22).

Исти поступак поновити извођењем спољашњих кругова.



Слика 22.

### Вежба 3

П.п. став спојни, суножни успон, одручити обема, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци (Слика 23).

Кораци успоном, мали кругови обема у чеоној равни – наизменично унутрашњи и спољашњи.



Слика 23.

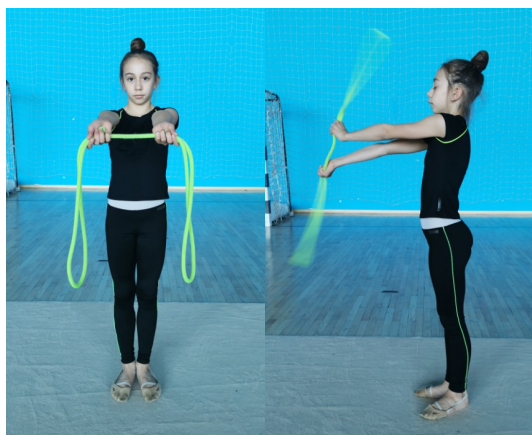
Након учења малих кругова у чеоној равни, прелази се на технику у бочној, а на крају и хоризонталној равни. Техника се даље може усложњавати извођењем ове технике у различитим равнима и комбиновањем са различитим вежбама телом.

### **4.3.2. „Млинови“**

#### Вежба 1

П.п. став спетни предручити обема, вијача пресавијена на два дела, тако да се држи за средину, чворови су у шакама.

„Млинови“ се изводе слободним крајевима вијаче у бочној равни (Слика 24).



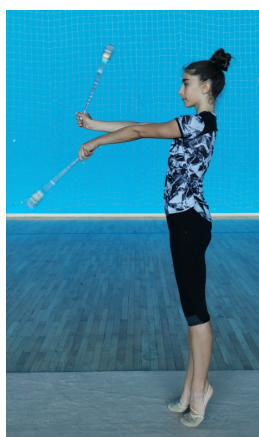
Слика 24.

Након добро савладане технике „млинова“ вијачом, наставља се са учењем технике коришћењем чуњева.

### Вежба 2

П.п. став спетни, предручити обема, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Суножни успон, „млинови“ у бочној равни (Слика 25).

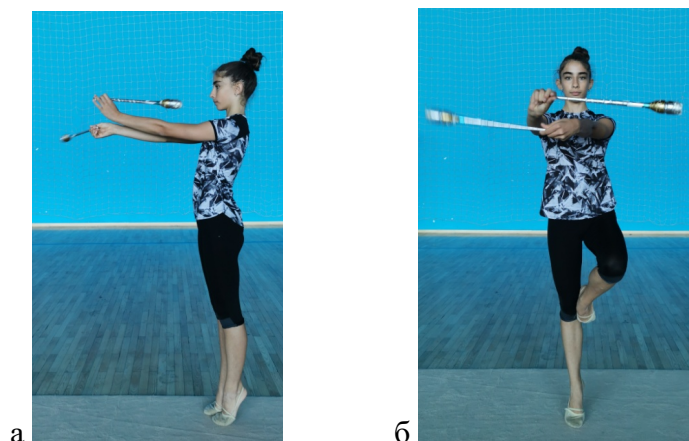


Слика 25.

### Вежба 3

П.п. став спетни, предручити обема, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Суножни успон, „млинови“ чуњевима у хоризонталној равни (Слика 26а). Додатно се ова вежба може комбиновати ивођењем технике „млинова“ у неком равнотежном положају (нпр. успоном на десној, предложити згрчено левом) (Слика 26 б)

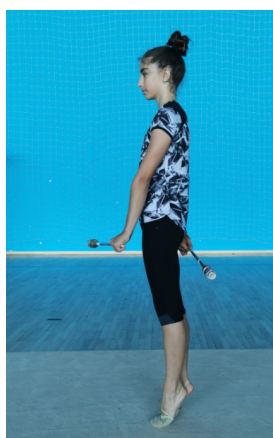


Слика 26.

#### Вежба 4

П.п. став спојни, приручити обема, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Суножни успон, „млинови“ се изводе у чеonoј равни наизменично левом испред, десном иза тела и супротно (у низу) (Слика 27).



Слика 27.

Након добро научене технике „млинова“ у свим равнима, она се даље може усложњавати извођењем у различитим отежавајућим условима (нпр. ван видног поља – иза леђа) и у комбинацији са различитим вежбама телом.

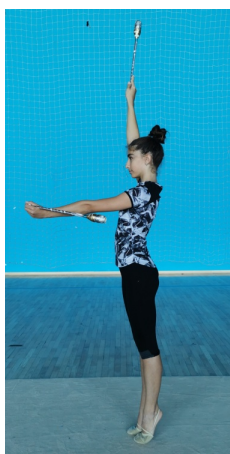
### 4.3.3. Асиметрична кретања два чуња

#### Вежба 1

П.п. став спојни, предручити обема, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Суножни успон, истовремено левом издржај у предручењу, мали спољашњи круг у бочној равни, десном кружни замах у бочној равни уназад, чуњ се држи чврстим хватом (Слика 28).

Исто поновити са променом задатка левом и десном руком.



Слика 28.

#### Вежба 2

П.п. = п.п. у Вежби 1.

Суножни успон, истовремено левом издржај у предручењу, мали унутрашњи круг у хоризонталној равни, десном кружни замах у бочној равни унапред, чуњ се држи чврстим хватом (Слика 29).

Исто поновити са променом задатка левом и десном руком.



Слика 29.

### Вежба 3

П.п. став спетни, приручити обема, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Зибом почучњем суножни успон, предручити десном и сп. мало избацавање и хватање чуња после ротације за  $360^0$ , кружни замах левом у бочној равни унапред (Слика 30).



Слика 30.

Након научене технике одређених асиметричних кретања чуњевима у месту, она се даље може кординацијски усложњавати извођењем у комбинацији са различитим вежбама телом. Постоји велики број различитих техника чуњевима које се могу изводити истовремено (једном руком једна техника, а другом руком друга техника) и као такве могу се сврстати у групу асиметричних кретања чуњевима.

#### **4.3.4. Мала избацавања и хватања два чуња**

##### Вежба 1

П.п. став спојни, приручити обема, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Зибом, почучњем суножни успон, предручити обема, мало избацаивање и хватање оба чуња после ротације за  $180^0$  (Слика 31).

У методском поступку вежба се може прво изводити једном, па другом руком, а затим истовремено избацивати оба чуња. Након савладаног избацавања и хватања чуњева после ротације од  $180^0$ , повећава се степен ротације чуњева на  $360^0$ .





Слика 31.

### Вежба 2

П.п. став спетни, приручити обема, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Корак зибом почучњем левом напред, предручити обема, истовремено избацивање оба чуња и сп. корак зибом почучњем десном напред десном хватање чуњева после ротације за  $360^0$  (Слика 32).



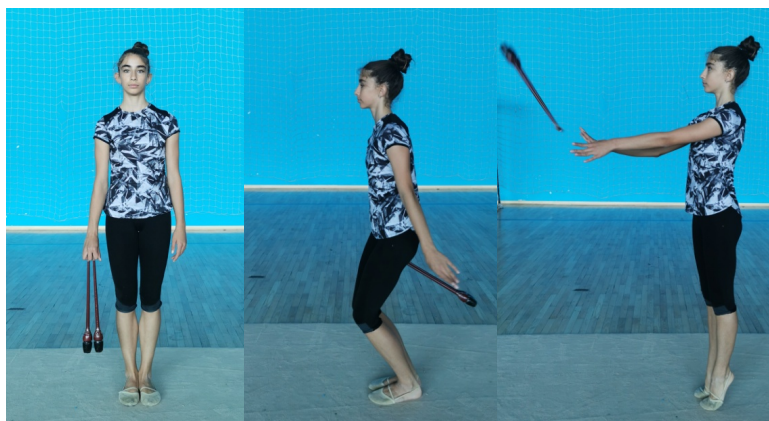
Слика 32.

### Вежба 3

П.п. став спојни, приручити обема, чуњеви се држе чврстим хватом, оба у једној руци.

Зибом, почучњем суножни успон, предручити обема, мало избацивање оба чуња и хватање после ротације за  $180^0$ , хвата се сваки чуњ у једну шаку (Слика 33).

Након савладаног избацивања и хватања чуњева после ротације од  $180^0$ , повећава се степен ротације чуњева на  $360^0$ .

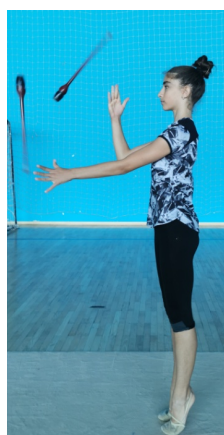


Слика 33.

#### Вежба 4

П.п. став спојни, предручити обема, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

Зибом почучњем суножни успон, предручити обема мало избацивање оба чуња са ротацијом за  $360^0$ , један ротира унапред, а други уназад и сп. хватање оба чуња у предручењу (Слика 34).



Слика 34.

Након добро научене основне технике истовременог избацивања и хватања два чуња, може се прећи на учење технике каскадног избацивања и хватања (сукцесивно избацивање и хватање два чуња са ротацијом од  $360^0$ , тако да је један чуњ увек у фази лета, док се други хвата и избацује). Даље усложњавање извођења ове технике може се постићи отежавањем услова избацивања или хватања чуњева (нпр. хватање једног чуња испред тела, а другог испод ноге, избацивањем или хватањем чуњева ван видноог поља и слично).



#### 4.4. Примери вежби чуњевима у завршној фази тренинга

За завршну фазу тренинга дати су примери вежби за развој снаге стомачних и леђних мишића у координацији са техником чуњевима, као и примери вежби за развој гipкocти.

##### 4.4.1. Вежбе снаге за стомачне и леђне мишиће

###### Вежба 1

П.п. сед суножни пружено, *млађе девојчице* – одручити, руке савијене у лактовима, чуњеви држе се обема иза главе, преклопљени тако да је у свакој руци глава једног и врат другог чуња /*старије девојчице* - одручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

- *Млађе девојчице*: наизменично савијање и опружање ногу (л, д), издржај рукама у положају (Слика 35а);
- *Старије девојчице*: наизменично грчење и опружање ногу (л, д), издржај у одручењу, наизменично извођење малих спољашњих и унутрашњих кругова чуњевима обема истовремено (Слика 35б).

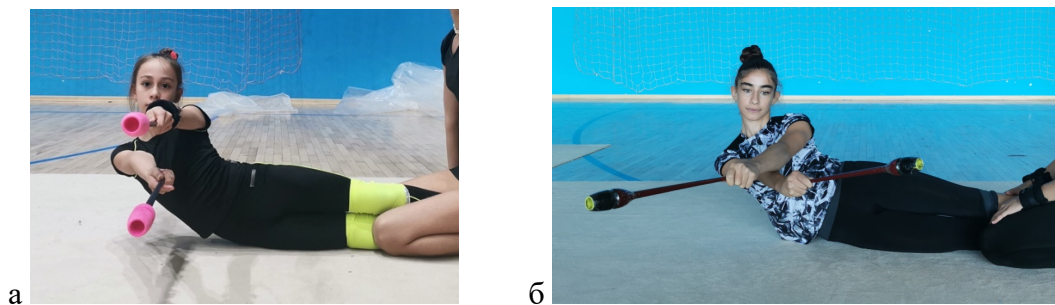


Слика 35.

###### Вежба 2

П.п. лежећи положај на боку, предручити обема, сувежбачица фиксира ноге, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

- *Млађе девојчице*: подизањем трупа са пода, горња рука изводи један мали спољашњи круг чуњем у хоризонталној равни, издржај другом у предручењу (Слика 36а);
- *Старије девојчице*: подизањем трупа са пода, „млинови” чуњевима у бочној равни (Слика 36б);.

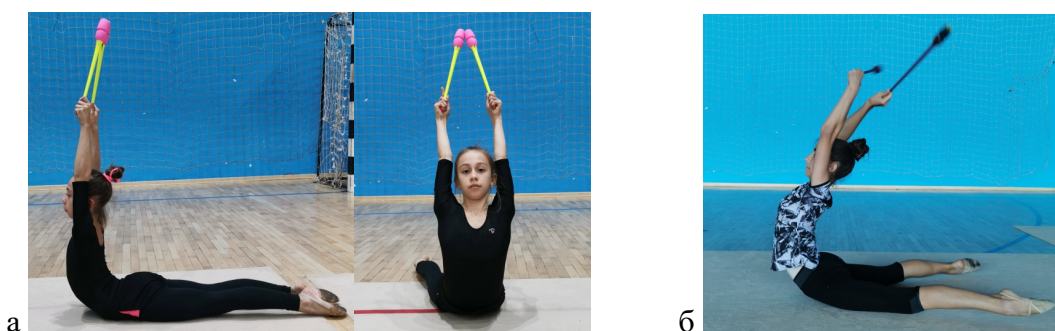


Слика 36.

Вежба 3

П.п. лежећи положај на стомаку, узручити обема, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

- *Млађе девојчице:* подизањем трупа са тла, издржај рукама у узручењу, ударац чуњем о чуњ (Слика 37а);
- *Старије девојчице:* подизањем трупа са тла, издржај у узручењу, „млинови” чуњевима у чеоној равни (Слика 37б).



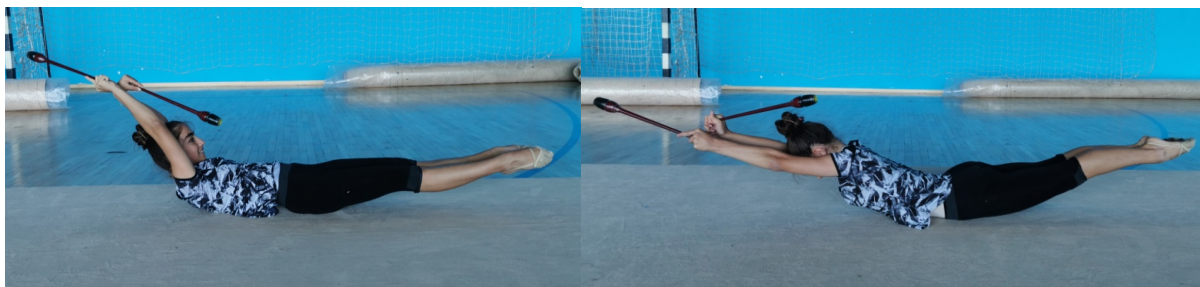
Слика 37.

Вежба 4

П.п. лежећи положај на леђима, ноге и труп су одвојени од тла, узручити обема, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци.

- *Млађе девојчице:* ротирање око уздужне осе тела, ноге и труп не дотичу тло (изводити неколико ротација у једну страну, а затим у другу), сваки пут када су у положају на стомаку или леђима извести мали спољашњи круг чуњевима у бочној равни;
- *Старије девојчице:* ротирање око уздужне осе тела, ноге и труп не дотичу тло (изводити неколико ротација у једну страну, а затим у другу), издржај у

узручењу, „млинови” чуњевима у чеоној равни без прекида током извођења читаве вежбе (Слика 38).

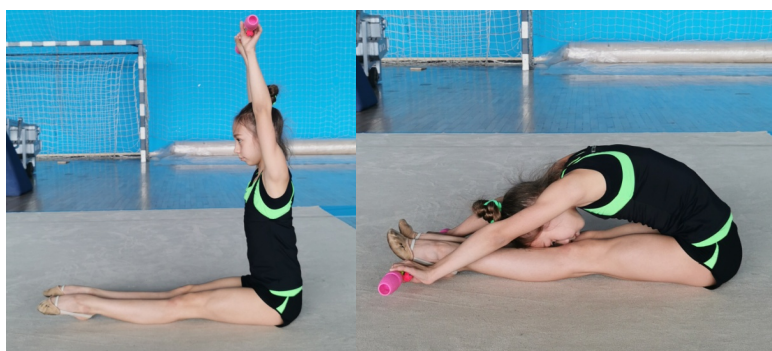


Слика 38.

#### 4.4.2. Вежбе за развој гipкocти

##### Вежба 1

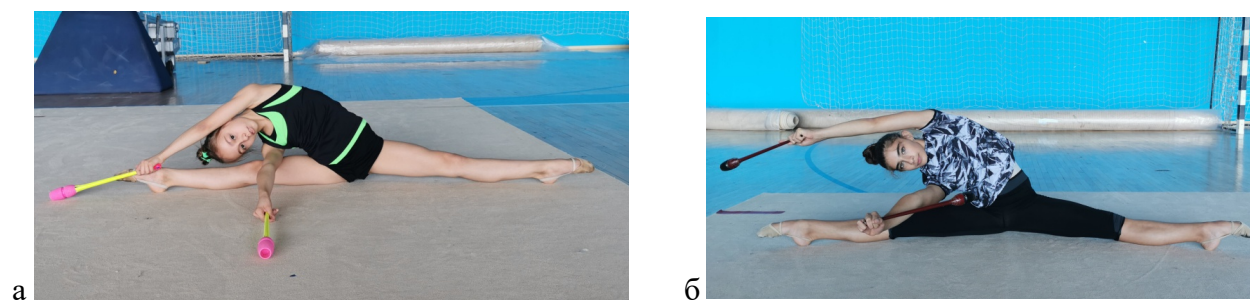
Сед суножни пружено, узручити, чуњеви држе се обема, преклопљени тако да је у свакој руци глава једног и врат другог чуња. Претклон, издржај у узручењу, „закачити” чуњеве за стопала – издржај у положају (Слика 39).



Слика 39.

##### Вежба 2

Сед разножно, одручити, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци - отклон у десно, предручити десном, узручити левом, чуњеви се држе чврстим хватом, сваки у по једној руци – издржај у положају (Слика 40а), *старије девојчице* - десним чуњем изводити мале унутрашње кругове у хоризонталној равни, левом издржај у узручењу (Слика 40б). Исто поновити у другу страну.



Слика 40.

Вежба 3

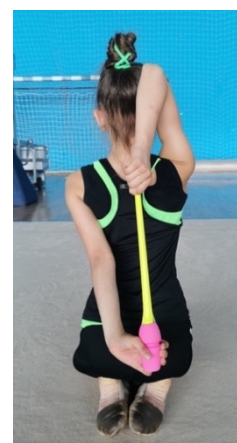
Сед у бочном разножењу (”шпага”) - *млађе девојчице* – одручити, наизменично извођење малих спољашњих и унутрашњих кругова чуњевима у чеonoј равни обема истовремено (Слика 41а); *старије девојчице* - узручити, „млинови” чуњевима у чеonoј равни (Слика 41б).



Слика 41.

Вежба 4

Сед на потколенице, узручити десном, рука је савијена у зглобу лакта тако да је шака иза главе, чуњ се држи за главу вертикално постављен иза леђа, левом ухватити чуњ за тело - лагано повлачити чуњ надоле левом (Слика 42).



Слика 42.



## 5. ЗАКЉУЧАК

Циљ овог рада био је да се систематизују вежбе чуњевима и да се да предлог вежби које се могу користити у различитим фазама тренинга ритмичке гимнастике. Иако чуњеви као парни реквизит имају веома сложену технику и захтевају висок ниво развијености координације за њено извођење, они пружају могућност за примену веома великог броја вежби у оквиру различитих фаза тренинга ритмичке гимнастике. При избору вежби, свакако се мора водити рачуна о узрасту и техничком нивоу девојчица.

У уводној фази тренинга техника чуњевима се користи уз већ добро научене кретне структуре телом, пре свега током различитих варијанти ходања, трчања и поскока. На тај начин усавршава се извођење техника телом, а такође вежбачице се технички уводе у тренинг коришћењем научених техника чуњевима, које могу бити добра припрема за учење сложенијих техника.

У припремној фази тренинга значај примене чуњева може се сагледати кроз координационо усложњавање вежби, и самим тим и развој координације. Уколико се чуњеви користе статично, без њиховог конкретног кретања, као продужетак руке, онда се на тај начин утиче на тачност и прецизност покрета. Чврст хват чуњева, који се често примењује код вежби обликовања, у припремној фази тренинга, доприноси додатно да не дође до грешака у покретима делова тела, када се вежбе раде без употребе реквизита (недовршен покрет, згрчени лактови и слично).

У оквиру основне фазе тренинга уче се и усавршавају вежбе из техничких група вежби чуњевима предвиђених Правилником ФИГ, али и узрастом девојчица са којима се програм примењује. Веома је важно да избор вежби буде адекватан и методички добро распоређен како би процес учења био ефикаснији.

У завршној фази тренинга техника чуњевима се углавном комбинује уз вежбе за развој снаге и гибкости. Коришћењем чуњева у овој фази може се повећати амплитуда покрета или оптерећење приликом извођења вежби, а свакако доприноси координационом усложњавању вежби.

Рад је осмишљен тако да пружи изванредан допринос теорији и пракси ритмичке гимнастике и да подстакне тренере да што више користе реквизите у уводно-припремној и завршној фази тренинга, а не само у основној. Практичним предлозима вежби може помоћи тренерима пружајући им готове примере вежби чуњевима за различите фазе тренинга, али

и бити подстицај да сами креирају нове вежбе у тренингу ритмичке гимнастике. Такође, применом вежби чуњевима, али и других реквизита (вијача, обруч, лопта) у свим фазама, тренинзи постају занимљиви вежбачицама, а и млађе девојчице се од најранијег узраста, на време, упознају са сложеном и разноврсном техником реквизита који се користе у ритмичкој гимнастици.

## 6. ЛИТЕРАТУРА

1. Вишњић, Д., Јовановић, А., & Милетић, К. (2004). Теорија и методика физичког васпитања. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитет у Београду.
2. Гимнастички савез Србије - ГСС (2022). Програм такмичења за 2022. годину – индивидуални програм. Стручни одбор за ритмичку гимнастику. Београд. Доступно на <https://www.gssrb.rs/wp-content/uploads/2021/12/Pravilnik-za-individualni-program-2022.pdf>
3. Добријевић, С., Московљевић, Л. и Милановић, И. (2015). Значај укључивања девојчица млађег школског узраста у рекреативни програм ритмичке гимнастике. У: Касум, Г. и Мудрић, М. (ур.). Зборник радова. Међународна научна конференција „Ефекти примене физичке активности на антрополошки статус деце, омладине и одраслих”, Београд: Факултет спорта и физичког васпитања, 418-423.
4. Копривица, В. (2013). Теорија спортског тренинга – први део. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитет у Београду.
5. Московљевић, Л. (2013). Фактори успешности усвајања програмских садржаја ритмичке гимнастике код особа различитог пола (докторска дисертација). Београд: Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања.
6. Московљевић, Л., и Добријевић, С. (2018). Терија и методика ритмичке гимнастике. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања, ИСБН 978-86-89773-36-1.
7. Радисављевић, Л. (1995). Ритмичко-спортска гимнастика у школи. Београд: Факултет физичке културе Универзитет у Београду.
8. Службени гласник Републике Србије (2004). Програм физичког васпитања за основне школе. Просветни гласник, 10, Београд.
9. Ivancic, N., Miletic, D., & Kezic, A. (2016). The subjective exercise experiences of rhythm accompanying exercise–gender differences. *Research in Physical Education, Sport & Health*, 5(1), 29-32.
10. Fédération Internationale de Gymnastique – FIG (2022). *Code of points 2022- 2024, Rhythmic gymnastics*. Available at [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf)
11. Jastrjembskaia, N., & Titov, Y. (1999). Rhythmic gymnastics. *Human Kinetics* 1.
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. Wolf-Cvitak, J. (2004). *Ritmička gimnastika*. Zagreb: Kugler, Sveučilište u Zagrebu.