

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**ПРЕДЛОГ КОРЕКЦИЈА ОРГАНИЗАЦИЈЕ ПРАКТИЧНЕ
НАСТАВЕ ПРЕДМЕТА ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА СПОРТСКЕ
ГИМНАСТИКЕ НА ОСНОВУ ПРОЦЕНЕ УСПЕШНОСТИ
СТУДЕНТКИЊА**

(Мастер рад)

**Кандидат:
Соња Коцић**

Београд, 2014.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**ПРЕДЛОГ КОРЕКЦИЈА ОРГАНИЗАЦИЈЕ ПРАКТИЧНЕ
НАСТАВЕ ПРЕДМЕТА ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА СПОРТСКЕ
ГИМНАСТИКЕ НА ОСНОВУ ПРОЦЕНЕ УСПЕШНОСТИ
СТУДЕНТКИЊА**

(Мастер рад)

Кандидат:

Соња Коцић
23-да/2012

Ментор:

ван. проф. др Владан Вукашиновић

Датум: _____

Оцена: _____

Чланови комисије:

доц. др Снежана Радисављевић Јанић

асистент мр Милинко Дабовић

Београд, 2014.

Предлог корекција организације практичне наставе предмета Теорија и методика спортске гимнастике на основу процене успешности студенткиња

Сажетак

У реализацији наставе на предмету Теорија и методика спортске гимнастике Факултета спорта и физичког васпитања настоји се да се процес наставе стално унапређује. Са циљем да се предложи даље промене у процесу перманентног усавршавања организације наставног процеса, у овом истраживању анализирана је успешност студенткиња у савладавању практичног дела испита, као једно од мерила квалитета практичне наставе која се тренутно организује. На узорку од 56 студенткиња треће године Основних академских студија утврђена је поменута успешност путем скале за процену, посебно конструисане за потребе овог истраживања. Резултат, тј. оцена те успешности је добра. Процесом праћења квалитета успешности је отворен простор за утврђивање предлога одговарајућих измена у организацији практичне наставе студенткиња, ради њеног побољшања, у смислу постизања још бољег успеха. Како би се одредио правац тих измена, испитиване су релације успешности остварене у савладавању делова програма практичне наставе (колоквијуми, обавезни састави и слободни састави), затим успешности савладавања ритмичких и акробатских садржаја, и на крају релације успеха, остварених у савладавању целокупног програма практичне наставе, по дисциплинама. За статистичку обраду података коришћен је Т - тест за зависне узорке, са процедуром поређења варијабли у паровима, као и Хи - квадрат тест. Резултати су показали да су студенткиње значајно бољу успешност постигле у савладавању обавезних састава него на колоквијумима и у слободним саставима. У успеху савладавања ритмичких и акробатских вежби из програма практичне наставе код студенткиња нису утврђене значајне разлике. Студенткиње су постигле значајно бољу успешност у савладавању предиспитних и испитних обавеза на тлу и греди у односу на разбој и на прескоке. У складу са добијеним резултатима дати су предлози одговарајућих измена у организацији практичне наставе, које би у раду са неком од будућих генерација студенкиња требало експериментално испитати.

Кључне речи

Теорија и методика спортске гимнастике; студенткиње; организација практичне наставе; програм практичне наставе; успешност; предлози измена.

Proposal correction in organization practical classes of Theory and methodology of gymnastics based on female student performance assessment

Summary

The realization of teaching process within subject Theory and methodology of gymnastics on Faculty of Sport and Physical Education are the efforts to continuously improve the process of teaching. With the aim to propose further changes in the process of permanent improvement of the organization of the teaching process, in this study we analyzed the performance of a student in mastering the practical part of the exam, as well as one of the quality criteria of practical classes currently being organized. In a sample of 56 female students of the third year of Academic studies determined the aforementioned success by the scale of assessment, specifically designed for this research. The result, i.e. score of the success is good. Process of monitoring the quality of performance is an open space for the preparation of the proposal of the necessary changes in the organization of practical classes student, working to improve it, in terms of achieving even better success. In order to determine the direction of these changes were studied relations success achieved in overcoming the parts of the program of practical classes (colloquia, compulsory compositions and free compositions), followed by success in teaching rhythmic and acrobatic content, and at the end of your transmission success achieved in mastering the entire program of practical classes by discipline. For statistical analysis we used the T-test for dependent samples, the procedure of comparing variables in pairs, and the Chi-square test. Results showed that students significantly improved the success achieved in overcoming the compulsory composition than the colloquiums and in free compositions. The success of mastering the rhythmic and acrobatic excersises with students, showed no significant differences. The students achieved significantly greater success in overcoming the pre-exam and exam commitments on the floor and the beam relative to the uneven bar and vault. In accordance with the results given suggestions of appropriate changes in the organisation of practical classes that should be experimentally tested with a future generation of students.

Keywords

Theory and methodology of gymnastics; female student; organization of practical classes; program of practical classes; success; proposal for the change.

САДРЖАЈ

1. УВОД.....	5
2. ДОСАДАШЊА ИСТРАЖИВАЊА.....	9
3. НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ.....	11
3.1. Структура Предмета.....	11
3.2. Програм и организација практичне наставе, предиспитних и испитних обавеза.....	14
3.2.1. План и програм практичне наставе за студенткиње.....	15
3.2.2. Програми предиспитних и испитних обавеза.....	22
4. ПРОБЛЕМ И ПРЕДМЕТ ИСТРАЖИВАЊА.....	28
5. ЦИЉ И ЗАДАЦИ ИСТРАЖИВАЊА.....	29
6. ХИПОТЕЗЕ.....	30
7. МЕТОД РАДА.....	31
7.1. Тип и поступак истраживања.....	31
7.2. Узорак испитаника.....	31
7.3. Узорак варијабли.....	31
7.4. Начин оцене успешности.....	34
7.5. Статистичка обрада података.....	35
8. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА.....	36
8.1. Ефикасност практичне наставе	36
8.2. Усвојеност делова програма практичне наставе.....	46
8.3. Усвојеност појединачних вежби из програма обавезних састава, који су приказани на такмичењу.....	57
9. ЗАКЉУЧЦИ.....	68
10. ЗНАЧАЈ РЕЗУЛТАТА ИСТРАЖИВАЊА.....	72
11. ЛИТЕРАТУРА.....	73

1. УВОД

Студијски програм **Основне академске студије - физичко васпитање и спорт** Факултета спорта и физичког васпитања образује студенте за рад у области физичког васпитања, спорта и рекреације. Један од главних циљева програма је стварање компетентног, самосталног и креативног стручњака у овим областима. Програм омогућава студентима да током наставе и полагања предиспитних и испитних обавеза стекну знања, умења и вештине на основу непосредног ангажовања. Имајући у виду да се настава на факултету одвија истовремено из сродних предметних области, могуће је остварити интердисциплинарни и мултидисциплинарни приступ у стицању и повезивању нових знања.

Студенти на студијском програму Физичко васпитање и спорт слушају и полажу наставне садржаје предвиђене планом и програмом, који су непосредно повезани са њиховом будућом професијом. Они, пре свега, стичу знања у оквиру теоријске и практичне наставе, која су неопходна за њихову будућу делатност, у раду са децом у школи. Стога се сматра да су континуирана настојања унапређивања универзитетске наставе један од кључних фактора побољшања квалитета образовања наставника и њихове спремности за будуће занимање на пољу васпитно-образовног рада (*Мићановић, 2010*).

Практична настава за студенте на предметима који су предвиђени исходима, стандардима и програмским садржајима школског физичког васпитања, има важну улогу у стицању компетенција за квалитетан и потпуно самосталан рад у реализацији наставног процеса у школи. Она се одвија истовремено и компатибилна је са образовањем које се стиче на теоријској настави и чини припрему за будући наставнички рад. Зато је важно да се, у оквиру практичне наставе, студенти усмеравају на сараднички однос, уз симулацију наставног процеса путем активности у вођењу и организацији часа са колегама.

С обзиром на чињеницу да је практична настава „жив“ процес који се не може одвијати увек на исти начин, као и да су способности и ангажовање студената различити извесно је да ће постојати разлике у њиховој успешности. Успешност студената у практичној настави, у великој мери, зависи од квалитета њеног организовања, залагања наставника, сарадника и студената. Због тога праћење организације практичне наставе која се репрезентује и кроз успешност студената представља неопходан услов за унапређење њеног квалитета. При том се очекује да се он манифестује кроз све боље и вредније резултате на пољу припреме будућих наставника за рад у школи.

Имајући у виду заступљеност садржаја вежби на справама и тлу (спортске гимнастике), као и њихову функцију у програмима школског физичког васпитања, треба истаћи посебан значај стицања компетенција за квалитетно реализовање предвиђених програма. Садржаји из спортске гимнастике у наставном плану и програму основне школе имају за циљ подстицање правилног раста и развоја, као и здравственог статуса деце (*Живчић Марковић, 2010; Радовановић и сар., 2013*). Поред тога што развијају снагу, координацију и гипкост целокупне телесне мускулатуре, имају утицај и на позитиван развој личности, а тиме и посебан васпитно-образовни значај (*Петровић и сар., 1994; Радојевић и сар., 2011; Вукашиновић и сар., 2011; Мадић и Поповић, 2005*). С обзиром да је настава целовит, али комплексан процес, као таква она подразумева искуство његовог организатора и реализатора - наставника. Из тога следи да је настава на предмету Теорија и методика спортске гимнастике (у даљем тексту: Предмет) на Факултету спорта и физичког васпитања (у даљем тексту ФСФВ) од изузетног значаја за студенте.

У реализацији наставе на Предмету одувек су била присутна настојања наставника и сарадника да се унапређује квалитет процеса наставе. Заснивала су се на искуствима и резултатима истраживања потврђених стручњака из спортске гимнастике од како је Институт за физичку културу у Београду основан до данашњих дана. У конципирању физиономије предмета консултују се истовремено сазнања и резултати истраживања сродних предметних области, а на основу потребе интердисциплинарног приступа и повезивања у теоријском и практичном раду. У том смислу одувек се водило рачуна о међусобним релацијама са предметом Теорија и методика физичког васпитања и свим променама наставних програма физичког васпитања за основну и средње школе, као и променама у програмима школског спорта и спортској гимнастици као спортској грани.

Успешност у савладавању програма практичне наставе предмета Теорија и методика спортске гимнастике зависи од бројних фактора. Поред стручности наставника и сарадника који реализују наставу и квалитета организације наставног процеса, важну улогу имају претходна припремљеност и мотивација студената.

Једна од могућности подстицања мотивације је начин презентовања - занимљивост садржаја који се нуде студентима, затим креативност студената, која се подстиче у међусобној сарадњи наставника, сарадника и студената, као једна од њихових високо котираних потреба, обимност и примереност садржаја реалним потребама и могућностима студената. Примереност садржаја могућностима студената подстиче осећај сопствене компетентности, што је један од најбитнијих услова њихове мотивисаности (*Bandura et al., 1996; Ryan and Deci, 2000; Pintrich, 2003*). Уколико нека активност у већој мери омогућује, а у мањој мери онемогућује постизање појединачних циљева (успеха), већа је вероватноћа да ће започети ту активност и истрајати у њој (*Прот и Врбанац, 2006*).

Мотивација значајно зависи и од психо-физичке структуре студената. Особине личности су веома важне за мотивацију студената у настави. Сазнање о осетљивости за проблеме, упорности, истрајности, радозналости, одговорности студената представља путоказ у вођењу наставе. Према истраживањима *Квашичева (1975)*, појединца који је добро мотивисан у настави карактеришу следеће особине:

- развијеност снажне мотивације за учење,
- добро интегрисана личност,
- самоувереност, емоционална стабилност, самоконтрола, независност,
- развијене карактерне особине и снажан супер его,
- склоност ризику и толеранција на фрустрацију,
- овладавање методама и техникама учења.

Практична настава на предмету Теорија и методика спортске гимнастике је конципирана управо тако да се поступним развојем компетентности подстиче мотивација студената. Стицањем богатог и разноврсног практичног искуства у настави, они развијају посебне креативне способности.

Програм практичне наставе на Предмету усаглашен је са програмима наставе физичког васпитања за основну и средње школе, које су студенти у претходном школовању требало да савладају. Посебан проблем за реализовање наставе је неуједначеност студената у претходним умењима и вештинама. Често се тек током факултетске наставе први пут сусрећу са вежбама из спортске гимнастике.

Предуслов за успешно праћење практичне наставе је адекватна физичка припремљеност студената, пре свега на пољу физичких способности снаге и гипкости. Због тога се Програм спортске гимнастике и реализује тек на трећој години студија, када су студенти већ стекли основна знања из предмета Антропомоторика (испуњавањем норми за полагање практичног дела испита из предмета Антропомоторика, тако да се студенти већ могу припремити за праћење

програма практичне наставе из предмета Теорија и методика спортске гимнастике). Међутим, и у овом погледу постоји низ проблема, јер значајан број судената долази на наставу са недостатком снаге и гипкости за савладавање предвиђених вежби.

Компетентност судената за реализовање програма вежби на справама и тлу у школи, школском спорту и спортској гимнастици за најмлађе, подразумева способност примене стеченог фонда знања, умења и вештина из Теорије и методике спортске гимнастике. У том смислу, поред технике, значајна пажња се поклања коришћењу најразноврснијих метода учења, планирања и организације наставе, укључивање ученика у процес наставе и њихов активан однос, како би се ученицима омогућило боље разумевање и подстакле кретивне способности.

Наставу на предмету Теорија и методика спортске гимнастике карактеришу отвореност наставника и сарадника према студентима и настојања да се организација наставе стално унапређује. Како би се предложиле даље промене у процесу перманентног усавршавања организације наставног процеса неопходно је, као први корак, урадити анализу успешности студената, која је резултат наставе која се тренутно организује. Пошто постоје одређене разлике, како у програму, тако и у раду са студентима и студенткињама, ово истраживање је обављено на узорку студенткиња, са намером да, уколико се дође до позитивних резултата, оно буде изведено и са студентима.

2. ДОСАДАШЊА ИСТРАЖИВАЊА

Истраживања која се директно баве проучавањем проблема организације универзитетске наставе у области физичког васпитања и спорта, пре свега практичне наставе из појединих предметних области, нису била актуелна до данас. Међутим, велики је број истраживања која се односе на проблем организације универзитетске наставе у ширем смислу, изучавајући компоненте које је дефинишу као и поједине аспекте који је условљавају. Резултати досадашњих истраживања на ту тему и њихова примена у пракси указују на сталне тенденције ка унапређивању организације универзитетске наставе уопште, што је у позитивној корелацији са унапређењем организације универзитетске наставе у области физичког васпитања и спорта, имајући у виду различите облике наставе.

Значајна компонента која дефинише организацију универзитетске наставе је квалитет наставе. Он зависи од ангажовања студената, а тиме и постигнућа студената, са једне стране, и ангажовања наставника, које се доводи у везу са постигнућем академске институције, са друге стране. Према истраживањима америчке организације за помоћ студентима (*Breakthrough collaborative's research, 2009*), истичу се, као најважнији појединачни предиктори академске успешности, припрема за универзитетско образовање и квалитет наставе.

Према извештају америчке организације за пружање помоћи у области образовања (*ACT – Academic college testing program, inc. Report, 2007*) најважнији предиктор академске успешности поред претходне припреме за универзитетско образовање представља „академска дисциплина“. Аутори наведеног истраживања овај појам дефинишу као количину и квалитет труда који студент уложи у извршавање школских обавеза и степен ангажовања студента у учењу. Веома важан фактор академске дисциплине представља мотивисаност студената, која у великој мери може зависити од наставника, односно од мера подстицања којима се он у настави служи. Прва помињања подстицања студената, везују се за појам

„организација учења“ (*Senge, 1990*) и корелације организације учења и унапређења квалитета наставе (*Senge et al., 1994*). Методу подстицања у универзитетској настави на овим просторима међу првима је промовисао *Сузић (2005)*.

На интензивну актуелизацију проблема квалитета наставе у универзитетском образовању утичу повећање броја студената и броја високошколских институција, конкурентност високошколских институција за ресурсе и студенте, раскорак између ефикасности и квалитета студирања (*Green, 1994*) и потреба за уједначавањем квалитета наставе. Конкурентност у области високог образовања највише опредељују тенденције ка повећању квалитета организације наставног процеса, обзиром да већи квалитет привлачи и боље кандидате, што као крајњи исход резултује и већим излазним квалитетом (*Dill and Soo, 2005*). Према Кларковој (*Clarke, 2002*), као најзначајније категорије за упоређивање Високошколских установа према квалитету издвајају се постигнуће институције, постигнуће студената и академски ресурси институције. Често надметање на тржишту високог образовања, поред повећања квалитета наставе, условљава и тежњу ка повећању ефикасности наставе, као важног фактора постигнућа институције, чиме се најчешће доводи до смањења критеријума оцењивања. Резултати истраживања *Јарићеве и Вукасовићеве (2009)*, указују на незнатно повећање ефикасности студирања у Србији, од Болоњске реформе на даље, које је, међутим, на рачун смањења критеријума оцењивања.

Бројни су аутори који су својим истраживањима, обављеним у оквиру магистарских теза и докторских дисертација, индиректно, настојали да допринесу побољшању организације универзитетске наставе у области физичког васпитања и спорта (*Радојевић, 1982*), а поједини и у оквиру предметне области спортска гимнастика (*Радојевић, 1975; Мадић, 2000*).

3. НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ

Предмет Теорија и методика спортске гимнастике студенти слушају на трећој години основних академских студија (у петом и шестом семестру), на Студијском програму физичко васпитање и спорт. Предмет је обавезан за све студенте и студенткиње. Настава се одвија путем теоријске и практичне настава. Групе су мешовите¹. У табели 1 дат је приказ плана предмета Теорија и методика спортске гимнастике.

Табела 1. План предмета Теорија и методика спортске гимнастике

Предмет	Семестар	Фонд часова		Број часова по семестру
		Теорија	Практична настава	
Теорија и методика спортске гимнастике	5	15	30	45
Теорија и методика спортске гимнастике	6	30	45	75
Укупан број часова		45	75	120

3.1. Структура Предмета

Пети семестар подразумева зимски семестар са предвиђеним фондом часова: недељни фонд 1+2; фонд у семестру 15+30 часова (укупно 45 часова). Стицањем

¹ За опис структуре Предмета, приказ плана и програма, као и начина организације практичне настава коришћени су извори: уџбеник - Теорија и методика спортске гимнастике II део, Практична настава и припрема за рад у школи (*Радојевић и сар., 2011*), сајт Факултета - www.fsfv.bg.ac.rs, странице: Наставни планови, Предметна навигација и Књига предмета Основних академских студија.

знања, умења и вештина у петом семестру претпоставља се наставак и надградња сложенијим садржајима, који се обезбеђују наставом у шестом семестру. Поред основних знања о спортској гимнастици (систем спорта) и вежбама на справама (школа), у петом семестру се учи терминологија, општа техника (биомеханичке карактеристике кретања у спортској гимнастици), и општа методика (процес учења). Стицање умења и вештина обезбеђује припрему студената за реализовање наставне праксе из предмета Теорија и методика физичког васпитања са ученицима млађег школског узраста. Анализира се програм за ученике од првог до четвртог разреда основне школе; начин извођења појединих вежби и методика њиховог учења, као и методичка упутства за организовање наставе. Студенти изводе основне и припремне вежбе из прописаног програма.

Предмет Теорија и методика спортске гимнастике у петом семестру има циљ да упозна студенте са: структуром и појмовима из спортске гимнастике (образовање и спорт); утицајима реализовања програма на димензије био-психосоцијалног и моторичког статуса ученика млађег школског узраста; терминологијом, класификацијом, општом техником и општом методиком у спортској гимнастици; карактеристикама и начином реализовања програма у млађем школском узрасту.

Исход предмета је да студенти користе адекватну терминологију; разумеју појмове из опште технике и опште методике; објашњавају разлоге који спортску гимнастику дефинишу као базичну спортску грану; адекватно и функционално реализују програм у оквиру педагошке праксе из вежби на справама и тлу у физичком васпитању за ученике млађег школског узраста (у оквиру предмета Теорија и методика физичког васпитања).

Садржаји предмета се презентују кроз теоријску и практичну наставу. Теоријска настава се односи на уводне информације о предмету: однос појмова и термина; спортска гимнастика и вежбе на справама и тлу; могући утицаји реализовања програма на статус ученика млађег школског узраста; терминологија; класификација; општа техника и општа методика у спортској гимнастици; анализа програма у прва четири разреда основне школе; начин извођења вежби (техника); процес учења вежби (методика) и начин реализовања наставе. Практична настава се односи на упознавање структуре часа, вежби и комбинација вежби и састава из програма физичког васпитања за ученике млађег школског узраста. Студенти припремају и реализују одређене садржаје из програма практичне наставе.

Организација практичне наставе у петом семестру је постављена тако да је програм вежбања идентичан за студенте и студенткиње, с тим што студенткиње изводе олакшани програм на „мушким“ справама, а студенти олакшан програм на „женским“ справама. Програм практичне наставе садржи све вежбе из програма за ученике основне школе од првог до четвртог разреда. За сваку вежбу која је

предвиђена програмом практичне nastave студенти уче технику, уочавају грешке у техници, методику учења, чување и помагање и методику отклањања грешака. Реализују се различите организационе форме часа. Студенти припремају и самостално реализују одређене фазе часа.

Шести семестар (наставак) се реализује као летњи семестар, са предвиђеним фондом часова: недељни фонд 2+3; фонд у семестру 30+45 часова (укупно 75 часова). Садржаји који се изучавају у оквиру предмета у шестом семестру омогућавају сагледавање карактеристика спортске гимнастике као спортске гране и вежби на справама као дела програма физичког васпитања. Рад је усмерен на стицање знања, умења и вештина за реализовање општих и оперативних циљева и исхода физичког васпитања на свим степенима и облицима програма у оквиру образовно-васпитног система, школског спорта, као и за најмлађе категорије у гимнастичким спортским школама. Концепцијом рада обезбеђује се способност за праћење промена у програмима физичког васпитања и школских такмичења који су у процесу сталне реформе, као и промена везаних за спортску гимнастику у систему спорта.

Циљ предмета је упознавање студената са савременим научним и стручним достигнућима реализовања програма у школској и спортској теорији и пракси, карактеристикама програма спортске гимнастике и вежби на справама и дидактичких принципа њиховог реализовања, утицајима реализовања програма на димензије био-психо-социјалног и моторичког статуса деце и омладине.

Исход предмета је да су студенти способни да реализују програм Вежби на справама у складу са циљевима и задацима, методама и облицима рада у оквиру физичког васпитања, као и програме спортске гимнастике: Физичко васпитање, као обавезни изборни предмет; програм школских спортских такмичења; програм припремних група школе гимнастике. Студенти треба да су оспособљени да бирају вежбе које су у складу са способностима ученика и реализују их у педагошкој пракси за ученике свих узраста (у оквиру предмета Теорија и методика физичког васпитања); да се прилагођавају променама у свим поменутих програмима; сагледавају и објашњавају разлоге због којих су средства из спортске гимнастике корисна у програму физичког васпитања и у систему спорта.

У оквиру теоријске nastave студенти уче о настанку и развоју гимнастике, вежби на справама и спортске гимнастике, могућностима примене спортске гимнастике и вежби на справама у зависности од друштвених (унутар спортског система: простори, опрема, финансирање, кадрови) и личних мотива и циљева; карактеристике спортске гимнастике за жене (ученице); систем и организацију такмичења и правила оцењивања у спортској гимнастици и школској гимнастици; технику и методику основних вежби из програма по справама; програм вежби на справама у школи и начин остваривања; сале, справе помоћни уређаји; основе

тренинга у спортској гимнастици; истраживања у спортској гимнастици и вежбама на справама у школи. У оквиру практичне наставе имају организоване вежбе и друге облике наставе; уче технику и методику, чување и помагање и извођење вежби, комбинација вежби и састава из програма физичког васпитања, обавезног изборног предмета, школских спортских такмичења и најмлађих категорија у спортској гимнастици. Обавезна је посета школском и гимнастичком такмичењу.

За сваку вежбу, која је предвиђена програмом практичне наставе у шестом семестру, учи се техника, уочавају се грешке у техници, савладава се методика која обухвата и низ припремних вежби које нису наведене у програму, али су приказане у уџбенику (књига II), чување и помагање. Током наставе уче се организационе форме реализовања часа и начини остварења програма (у складу са прописаним програмом за основну и средње школе). Студенти се припремају и самостално реализују одређене фазе часа. Претпоставка је да студенти располажу са фондом практичних умења из петог семестра. Садржаји, који су део програма физичког васпитања за млађи школски узраст, савладани су у петом семестру. Програм се отежава и у складу је са захтевима предвиђеним за старији школски узраст (од петог до осмог разреда основне школе), средњошколски узраст, за све облике наставе, за школску секцију и најмлађе полазнике школе спортске гимнастике).

3.2. Програм и организација практичне наставе, предиспитних и испитних обавеза

Иако се истраживање бави организацијом практичне наставе, треба имати у виду непосредну функционалну повезаност практичне са теоријском наставом, јер се у наставном процесу предиспитне и испитне обавезе реализују паралелно са процесом практичне наставе, што проилази из болоњског начина студирања.

Програм практичне наставе на Предмету усаглашен је са програмима наставе физичког васпитања за основну и средње школе, програмом такмичења у оквиру школских спортских такмичења и програмом за најмлађе полазнике гимнастичке спортске школе.

У **петом семестру** план и програм практичне наставе усклађени су са програмом вежби на справама припремног предшколског програма и програмом у млађем школском узрасту (програм за ученике од првог до четвртог разреда). На тај начин студенти се припремају и за праксу у оквиру предмета Теорија и методика физичког васпитања.

У **шестом семестру** план и програм практичне наставе ослањају се на:

- програм за ученике од петог до осмог разреда основне школе,

- програм за ученике гимназије и средњих стручних школа (програм за ученике од првог до четвртог разреда средње школе),
- програм Обавезног изборног предмета-изабраног спорта: спортске гимнастике,
- Стандарде за крај обавезног образовања (Физичко васпитање, вежбе на справама и на тлу),
- програм школских спортских такмичења,
- програм предселекције у спортској гимнастици.

Иако су очекивања да су студенти Факултета спорта и физичког васпитања ове програме савладали у претходном школовању, честа је појава да они имају проблеме са учењем већег броја вежби. Проблеми проистичу из низа разлога, од којих су најзначајнији: низак ниво претходних умења (недовољна овладаност техником - вештинама из вежби на справама и тлу), недовољна физичка припремљеност за усвајање програмских задатака (пре свега снага мишића руку и раменог појаса, трбушне мускулатуре и прегибача у зглобовима кукова, а затим и гипкост, покретљивост у зглобовима и еластичност мускулатуре, као и координација тела), године старости (велики број студената се први пут сусреће са кретним структурама, карактеристичним за спортску гимнастику, тек на студијама на Факултету).

3.2.1. План и програм практичне наставе за студенткиње

Истраживање се бави проценом успешности студенткиња у савладавању програма практичне наставе на Предмету, тако да у приказу плана и програма, као и опису организације практичне наставе нису обухваћени садржаји и организација наставе за студенте, који су у великој мери слични.

Пети семестар

Практична настава се у петом семестру реализује кроз 15 блок часова, који се спроводе једном недељно. У табели 2 је дат приказ (план) рада на справама по блок часовима за студенткиње.

Табела 2. План практичне наставе за студенткиње у петом семестру по справама

Пети семестар						
Тло (акробатика)	Прескок	Греда	Двовисински разбој	Паралелни разбој	Кругови	Коњ са хваталкама
13	9	9	10	8	6	8

- Програм практичне наставе за студенткиње приказан је по справама и по недељама у табели 3. На једном часу практичне наставе се програм вежбања

реализује најмање на три справе. За сваку вежбу, која је предвиђена програмом практичне наставе учи се: техника и уочавају се грешке у техници, методика која обухвата и низ припремних вежби, чување и помагање.

Распоред вежби по часовима усклађен је логичним редоследом учења на појединим справама.

Табела 3. Програм практичне наставе за студенткиње у петом семестру по справама и по недељама

Блок Недеља	Садржај практичне наставе
1	увид у претходна умења студенткиња; први приступ справама: (на справама: хватови, висови и упори, равнотеже ; тло, прескок, греда: одскоци и доскоци)
2	тло: поваљка на леђима; варијанте поваљке на леђима (из седа, из чучња, до става на лопатицама; низ косу површину), колут напред прескок: саскоци, скокови на одскочну даску и са даске греда: приступ справи, ходања, различити начини ходања по ниској, средњој и високој греди
3	тло: мост из лежања на леђима; два повезана колута напред, варијанте колута напред прескок: припремне вежбе за суножни одскок и доскок дв. разбој: помицања у вису лежећем, вису предњем и вису завесом о потколена; промене виса активног и пасивног; њих у вису предњем (успостављање њиха), зањихом саскок; промене упора активног и пасивног; премах одножно, саскок саседом
4	тло: колут назад, поваљка на стомаку, вага у клеку прескок: припремне вежбе за разношку, разношка дв. разбој: клим, успостављање њиха климом, висови (узнето, предњи), узмак, премах одножно, саскок саседом
5	тло: из става раскорачног колут напред до става раскорачног (и два повезано), колут летећи греда: ниска – залетом наскок, ходања, окрети, валцер корак, доскоци дв. разбој: спад назад у вис завесом о потколена, вис јашући узнето, провлак до виса узнето, кроз вис стражњи саскок; узмак, премах одножно и саскок одношка са окретом; повезивање премаха одножно, окрет за 180 ⁰
6	тло: колут летећи са изразитом фазом лета; став на шакама (припремне вежбе) греда: комбинације на ниској и високој греди – косим залетом наскок на једну ногу, кораци у успону, са предножењем, окрет 90 ⁰ , два валцер корака, саскок са разножењем дв. разбој: ковртвај назад у упору предњем
7	тло: из става раскорачног колут назад до става раскорачног, став на шакама – издржај, варијанте доласка у став на шакама греда: испитне комбинације на ниској и високој греди

	паралелни разбој – нижи- до висине груди: упор активни и пасивни; наскок у упор, помицање напред разноручно, суручно; њихање у упору, премахом до седа разножно, саскок саседом са једне притке; висок – њихање у потпору, саскок саседом
8	тло: припремне вежбе за предмет странце упором („звезда“), предмет странце упором греда: испитне комбинације на ниској и високој греди паралелни разбој: вис узнето и њих у вису узнето; наскок, њих у потпору, предњихом сед разножно пред рукама; њих у упору, зањихом саскок заношка
9	прескок: припремне вежбе за згрчку, згрчка паралелни разбој: испитна комбинација коњ са хватаљкама: приступ справи припремним вежбама и прескоци; упор предњи активни; упор стражњи активни; припремне вежбе за премах одножно
10	прескок: припремне вежбе за склонку, склонка паралелни разбој: испитна комбинација коњ са хватаљкама: припремне вежбе за премах одножно, њих у упору јашућем и сп. премахом напред заножном саскок са окретом за 90^0 – одношка), суножним одскоком наскок премахом одножно до упора јашућег, њих у упору јашућем и сп. премах одножно заножном ногом напред
11	тло (у уводно-припремној фази часа – фронтално): варијанте колутова и става на шакама, варијанте предмета странце, двовисински разбој: испитна комбинација коњ са хватаљкама: премах одножно напред, премах одножно назад, повезивање премаха одножно напред и назад са међуњихом, њих у упору јашућем и сп. премахом напред заножном саскок (одношка) са окретом 90^0 кругови: у вису предњем, промене виси активног и виси пасивног; успостављање њиха у вису предњем (предњихом), њих у вису предњем (зањих, предњих, зањих, предњих), зањихом саскок; суножним одразом и згибом вучењем вис узнето, вис стрмоглави, вис стражњи, саскок
12	тло (у уводно-припремној фази часа – фронтално): скок окрет 180^0 и 360^0 , вага претклоном и заножењем; испитна комбинација двовисински разбој: испитна комбинација коњ са хватаљкама: повезивање премаха одножно без међуњиха, испитна комбинација кругови: наскок у вис предњи, њих у вису, предњихом згиб, њих у згибу; испитна комбинација
13	све справе: увежбавање обавезних комбинација, полигони (приказ)
14	све справе: преглед основних положаја и хватава код чувања и помагања на свим справама
15	све справе: усавршававање комбинација за колоквијум

Шести семестар

Практична настава се у шестом семестру реализује у току 22 блок часа и још једног појединачног часа (укупно 45 часова), који се одвијају два пута недељно. У табели 4 се налази приказ (план) рада на справама за студенткиње по блок часовима. С обзиром да је последњи час у оквиру практичне наставе у шестом семестру предвиђен за полагање колоквијума, као и за увежбавање обавезних и слободних састава, на справама према избору студенткиња, он није узет у обзир у приказу плана рада.

Табела 4. План практичне наставе за студенткиње у шестом семестру по справама

Шести семестар						
Тло (акробатика и ритмика)	Прескок	Греда	Двовисински разбој	Паралелни разбој	Кругови	Коњ са хватаљкама
22	9	13	9	4	6	6

Програм практичне наставе се у шестом семестру отежава и у складу је са захтевима предвиђеним за старији школски узраст (од петог до осмог разреда основне школе), средњошколски узраст, за све облике наставе, за школску секцију и најмлађе полазнике школе спортске гимнастике.

При обучавању сваке вежбе, која је предвиђена програмом практичне наставе, као и у претходном семестру, акценат је на усвајању технике и уочавању грешака у техници, методици која укључује и низ припремних вежби, чувању и помагању.

Током наставе уче се организационе форме реализовања часа. Студенткиње се припремају да самостално реализују одређене фазе часа, једном у току семестра. Претпоставка је да студенти располажу са фондом практичних умења из петог семестра. У оквиру једног часа практичне наставе програм вежбања се реализује најмање на три справе. Распоред вежби по часовима усклађен је логичним редоследом учења на појединим справама.

У табели 5 приказан је Програм практичне наставе за студенткиње у шестом семестру, по справама и по недељама.

Табела 5. Програм практичне наставе у шестом семестру за студенткиње

<p>1. недеља 1-2. Час</p>	<p>увођење у практичан рад <i>тло:</i> поновити вежбе из петог семестра <i>ниска и висока греда:</i> наскоци, ходања, равнотеже, поскоци, окрети, саскоци испитне комбинације из петог семестра: тло, вис-упор, греда</p>
<p>3-4. Час</p>	<p>испитне комбинације из петог семестра: паралелни разбој, кругови, коњ са хваталкама <i>прескок:</i> прескоци из петог семестра без заножења</p>
<p>2. недеља 5-6. Час</p>	<p><i>тло:</i> колут напред, колут назад, варијанте колута напред и колута назад; вага претклоном и заножењем <i>ниска и средња греда:</i> млинови, дечији поскоци, скок суножним одскоком и доскоком <i>висока греда:</i> вежбање комбинације; „мала вага“ и сп. саскок заножењем <i>двовисински разбој:</i> ковртвај назад у упору предњем и сп. подметни саскок</p>
<p>7- 8. Час</p>	<p><i>тло:</i> став на лопатицама, став на глави, став на шакама, став на шакама колут напред <i>висока греда:</i> наскоци – у упор чучећи, у упор јашући провлаком <i>ниска, средња, висока греда:</i> вага: претклоном и заножењем; саскоци: згрчено, пружено, увито, са окретом за 180⁰ и 360⁰ <i>двовисински разбој:</i> у вису - климом успоставити њих, њихање већим амплитудом, саскок у зањиху; у упору - комбинација</p>
<p>3. недеља 9-10. Час</p>	<p><i>тло:</i> у припремној фази часа, фронтално – мост из лежећег положаја, мост заклоном и усклон уз помоћ; летећи колут са повећаном фазом лета <i>ниска и средња греда:</i> ходање корацима са привлачењем; мењајући корак; дечији поскоци; скок са променом ногу; истоимени окрет за 180⁰ <i>висока греда:</i> комбинација <i>двовисински разбој:</i> <i>нижа притка:</i> ковртвај напред у упору јашућем; <i>вежбе у вису:</i> клим; климом згиб</p>
<p>11-12. час</p>	<p><i>тло:</i> прамет странце упором – методика, из поскока, два повезана предмета у бољу страну, чување и помагање <i>ниска и средња греда:</i> галоп; скок суножним одскоком и доскоком на једну ногу, скок суножним одскоком и доскоком на једну ногу; став на шакама бочно (уз помоћ); разноимени окрет за 180⁰ <i>висока греда:</i> комбинација - наскок у упор јашући, окрет за 90⁰ и сп. лежање на леђима, хват за греду поред главе; потпор лежећи узнето, повалка на леђима и сп. устајање кроз чучањ на једној нози; ходање у успону до краја греде; саскок са окретом за 180⁰ (бочно у односу на справу), завршити лицем према крају греде <i>двовисински разбој:</i> упор предњи провлак згрчено једном ногом до упора јашућег и сп. саскок одношком са окретом 90⁰, ковртвај напред у упору јашућем – увежбавање;</p>

<p>4. недеља 13-14. час</p>	<p><i>тло:</i> у припремној фази часа, фронтално – припремне вежбе за „рондат“ - прамет странце упором бочно (варијанте); методика за „рондат“, „курбет“ <i>ниска греда:</i> полкин корак, одразом једне ноге скок са померањем и предножењем друге, доскок суножно, став на шакама чеоно (уз помоћ), истоимени и разноимени окрет за 180° <i>висока греда:</i> студенткиње вежбају испитну комбинацију за студенте <i>двовисински разбој:</i> виша притка - наскок у вис предњи, висови мешовито: опирањем једном ногом, чучећи, склоњено, разножно; клим и трећим климом премах згрчено једном ногом; нижа притка разбоја - припремна вежба за наупор усклопно</p>
<p>15-16. час</p>	<p><i>тло:</i> у првој и другој фази часа: припремне вежбе за „рондат“ - прамет странце упором бочно (варијанте); „рондат“ (методика учења) <i>ниска греда:</i> галоп, мачији скок, из положаја бочно у став на шакама чеоно, окрет за 90° и спуштање једне ноге на греду <i>висока греда:</i> наставни садржаји савладани на ниској греди изводе се на високој греди <i>двовисински разбој:</i> нижа притка разбоја - наупор усклопно јашући (методика)</p>
<p>5. недеља 17-18. час</p>	<p><i>тло:</i> „рондат“ (методика), „рондат“ из залета (одраз рукама са одскочне даске и са струњача <i>ниска и висока греда:</i> саскок „рондат“ (методика) <i>двовисински разбој:</i> прорада обавезног састава</p>
<p>19-20. час</p>	<p><i>тло:</i> колут назад до става на шакама (методика), варијанте (из седа, из чучња) <i>греда:</i> понављање вежби и комбинација које су савладане уз преглед основних положаја и хватова код чувања и помагања <i>двовисински разбој:</i> увежбавање - колоквијум и обавезни састав; принципи компоновања слободног састава</p>
<p>6. недеља 21-22. час</p>	<p><i>тло:</i> у припремној фази часа, фронтално – припремне вежбе за прамет напред упором; колут назад до става на шакама (кроз став), увежбавање и варијанте извођења из различитих почетних положаја <i>паралелни разбој:</i> наскок у потпор, њих у потпору, предњихом сед разножно пред рукама <i>прескок:</i> згрчка, разношка, склонка (повећавати фазе првог и другог лета), чување и помагање</p>
<p>23-24. час</p>	<p><i>тло:</i> у припремној фази часа, фронтално – припремне вежбе за прамет напред упором; прамет напред упором суножним доскоком <i>паралелни разбој:</i> обавезни састав <i>прескок:</i> припремне вежбе за заножње</p>

<p>7. недеља 25-26. час</p>	<p>тло: прамет упором напред: обнављање кључних вежби из методике и увежбавање прескок: коњ у ширину - припремне вежбе за занужење грета: ниска грета - окрет за 360⁰; далеко-високи скок; комбинације спајања два скока: далеко високог и мачијег скока; <i>висока грета</i> - комбинације из обавезног састава</p>
<p>27-28. час</p>	<p>тло: у припремној фази часа, фронтално – припремне вежбе за прекопит, прекопит – салто напред згрчено, методика, салто до почучња прескок: згрчка и разношка са занужењем (методика) грета: обавезан састав у целини</p>
<p>8. недеља 29-30. Час</p>	<p>тло: припремне вежбе за прамет назад прескок: коњ у ширину – згрчка са занужењем, припремне вежбе, згрчка са занужењем уз помоћ два асистента грета: обнављање наскока на грету, наскок „амазон“; принципи компоновања слободног састава</p>
<p>31-32. Час</p>	<p>тло: у припремној фази часа, фронтално, садржаји ритмике – галоп, мачији скок, далеко високи скок (комбинације), на трећи корак истоимени окрет за 360⁰, на трећи корак разноимени окрет за 360⁰; скокови на малом еластичном столу приказ фронтално: мост напред на једну ногу, „склопка“ са чела, прамет упором напред на једну ногу, мост назад на једну ногу, прамет назад упором, „рондат“ и сп. прамет назад упором, прекопит (салто) напред из залета, прекопит назад, „рондат“ и сп. прекопит назад прескок: увежбавање кључних припремних вежби за занужење, склопка са занужењем грета: програм колоквијума, обавезни и слободни састави уз преглед основних положаја и хватова код чувања и помагања</p>
<p>9. недеља 33-34. Час</p>	<p>тло: вежбе из програма појединачно, комбинација две до три вежбе, скокови на малом еластичном столу (варијанте); <i>ритмика:</i> кадет; скокови, окрети, равнотеже; прорада обавезног састава коњ са хваталкама: повезивање замаха и премаха одножно, повезивање премаха одножно са и без међуњиха, њих у упору јашућем и сп. саскок одношка са окретом за 90⁰ кругови: из виса предњег појачаним хватом успостављање њиха, њихање у вису предњем, саскок зањихом; њих у вису предњем, предњихом вис узнето, вис стрмоглаво, вис стражњи, саскок</p>
<p>35-36. Час</p>	<p>тло: прорада обавезног састава тло: прорада обавезног састава, наставак коњ са хваталкама: насकोком премах одножно, повезивати премахе одножно; саскок на крају коња: премах одножно ван, њих у упору јашућем и сп. премахом одножно заножном – одбочка с окретом за 90⁰, доскок боком поред коња кругови: испитна комбинација - њих у вису предњем, предњихом вис узнето, вис стрмоглаво, вис узнето, подметно опружање, зањих, предњих, зањихом саскок</p>

<p>10. недеља 37-38. Час</p>	<p><i>тло:</i> прорада обавезног састава, принципи компоновања слободног састава <i>прескок:</i> обнављање кључних припремних вежби за занужење, разношка са занужењем <i>коњ са хватаљкама:</i> испитна комбинација <i>кругови:</i> увежбавање испитне комбинације</p>
<p>39-40. Час</p>	<p><i>тло:</i> вежбе из програма са прегледом основних положаја и хватава код чувања и помагања <i>прескок:</i> припремне вежбе за прекопит, прекопит <i>коњ са хватаљкама:</i> прорада испитног састава; преглед основних положаја и хватава код чувања и помагања <i>кругови:</i> увежбавање испитног састава</p>
<p>11. недеља 41-42. Час</p>	<p><i>тло:</i> прорада вежби за колоквијум; увежбавање обавезног састава; слободни састав <i>прескок:</i> припремне вежбе за прамет напред упором, прамет напред упором преко ниске справе (шведски сандук), преглед основних положаја и хватава код чувања и помагања <i>коњ са хватаљкама, кругови:</i> прорада испитног састава</p>
<p>43-44. Час</p>	<p><i>тло:</i> прорада вежби за колоквијум; увежбавање обавезног састава; слободни састав <i>прескок:</i> увежбавање вежби из програма <i>коњ са хватаљкама, кругови:</i> прорада испитног састава</p>
<p>12. недеља 45. час</p>	<p><i>све справе:</i> увежбавање и полагање</p>

3.2.2. Програми предиспитних и испитних обавеза

Пети семестар

Током и на крају петог семестра, студенткиње су обавезне да савладају:

- три прескока: згрчку, разношку и склонку без занужења (али са положајем високо позиционираних кукова у фази првог лета),
- као и испитне комбинације на свим осталим справама.

Комбинација на тлу од вежби садржи: став о шакама са наглашавањем вертикалног положаја тела (у равнотежном положају), и спојено колут напред; суножни колут напред и суножни колут назад; вагу претклоном и занужењем; прамет странце изведен чеоно; летећи колут изведен одразом са једне ноге.

Комбинација на двовисинском разбоју састоји се од вежби: узмак до упора предњег, одразом једне ноге и замахом слободне ноге; ковртвај назад у упору предњем; премах одножно до упора јашућег; спад назад завесом о потколени и спојено наупор јашући; премах одножно до упора стражњег; прехватом руке окрет за 180⁰ до упора предњег; замахом у занужење саскок зањихом.

За студенткиње је обавезно полагање комбинација, како на ниској, тако и на високој греди. **Комбинација на ниској греди** садржи: наскок суножним одскоком, косо у односу на греду и суножним доскоком, гимнастичке кораке д.л.д са извођењем бочног кружења рукама уназад; скок суножним телом са померањем; зибом почучњем и успоном, „млин“; кораке у успону; окрет у чучњу за 180^0 , вагу претклоном и занужењем (са наглашеним издржајем), трчеће кораке; саскок згрчено, завршити бочно у односу на греду. **Комбинација на високој греди** садржи: наскок у упор чучећи; окрет за 90^0 изведен у чучњу и усправ; кораке у успону; окрет у успону за 180^0 ; кораке зибом почучњем уназад; окрет у успону за 90^0 ; суножним одразом саскок са предножним разножењем и претклоном трупа.

Комбинације на мушким справама, као што је речено, студенткиње полажу са извесним олакшицама у односу на студенте. **Комбинација на коњу са хватаљкама** садржи вежбе: суножним одскоком, наскок премахом одножно напред до упора јашућег; премах одножно напред до упора стражњег; премах одножно назад до упора јашућег; њих у упору јашућем (повезано два пута); саскок премахом напред са окретом за 90^0 . **Комбинација на паралелном разбоју** се састоји од вежби: суножним одскоком наскок у потпор; њих у потпору (предњихом и зањихом); наупор до седа разножно (упор седећи разножно пред рукама); саседом зањих; предњихом сед на једну притку; саскок саседом. **Комбинација на круговима** за студенткиње обухвата вежбе: наскок у вис предњи; предњих; зањих; предњихом до виса узнето; вис стрмоглави; вис узнето; подметним опружањем прелазак у зањих; предњих; зањихом саскок.

Шести семестар

Током и на крају шестог семестра од студенткиња се очекује да савладају:

- **Колоквијуме** – појединачне вежбе на справама гимнастичког вишебоја за жене:
 - На коњу за прескок (1): згрчка (или склонка за вишу оцену) са занужењем.
 - На двовисинском разбоју (9): узмак; њих и зањихом саскок; клим и премах разножно (или суножно за вишу оцену); премаси одножно; провлак згрчено; коврљај назад у упору предњем; коврљај напред у упору јашућем; саскок згчка; саскок подметно.
 - На високој греди (9): наскок провлаком до упора јашућег; наскок у упор чучећи; наскок - амазон; скок са померањем; мачији скок; далеко-високи скок; истоимени окрет за 360^0 ; саскок са окретом за 180^0 ; саскок рондат.
 - На тлу (10): колут напред раскорачно; став о шакама-колут напред; предмет упором странце улево; предмет упором странце удесно; рондат;

премет упором напред; далеко-високи скок; кадет; истоимени окрети за 360⁰; разноимени окрети за 360⁰.

- **Обавезне комбинације на справама гимнастичког вишебоја за мушкарце** - паралелном разбоју и круговима (иако се не налазе у програму такмичења женских категорија, студенткиње треба да стекну компетенције, у својој будућој професији, како за обучавање ученица тако и за обучавање ученика), док се коњ са хваталкама не налази у програму испитних обавеза за студенткиње у шестом семестру. Комбинација на круговима идентична је комбинацији из петог семестра, док је код комбинације на паралелном разбоју различит (тежи) само саскок у односу на комбинацију из петог. Уместо саскока саседом са једне притке разбоја, овде се захтева извођење саскока предношке са окретом за 90⁰.
- **Обавезне саставе на справама гимнастичког вишебоја за жене** (прескок, двовисински разбој, греда, тло), који су истоветни као састави програма за школска такмичења из спортске гимнастике, за ученице од првог до четвртог разреда гимназије и средњих школа. На крају шестог семестра, за студенте и студенткиње се организује **такмичење** на којем они истовремено наступају у обавезним саставима, и то студенти на справама мушког гимнастичког вишебоја, а студенткиње на справама женског гимнастичког вишебоја. Такмичење представља посебно подстицајни вид полагања дела испитних обавеза практичне наставе, јер се одвија у правим такмичарским условима, где студенти и студенткиње изводе обавезне саставе пред публиком и судијама- експертним стручњацима у спортској гимнастици, подстакнути наградама за остварени пласман (медаље и пехари). С обзиром да на такмичењу наступају у екипном саставу (3+1), иако поред екипног пласмана на њему остварују и појединачни пласман, студенти и студенткиње се оваквим приступом мотивишу да у току практичне наставе међусобно сарађују и да помажући једни другима вежбају у атмосфери хармоничног тимског духа. Циљ реализације полагања испита у оваквом концепту је да се стимулишу сви студенти и студенткиње, који су редовно похађали часове практичне наставе и вредно радили током целе школске године, отвореном могућношћу да на такмичењу, у истом дану (организовано у виду предрока) положи све обавезне саставе на наведеним справама и тиме растерете програм испитних обавеза за полагање у предстојећем испитном року. Такође, циљ је да се студенти и студенткиње и практично упознају са принципима организације такмичења у спортској гимнастици, као и са карактеристикама психолошке припреме за такмичење, са којима су до сада били упознати само у оквиру теоријске наставе. Практично искуство које на овакав начин стичу, ће им допринети да својој професији, као будући

професори физичког васпитања, приступе на један квалитетнији начин, како у реализацији програма из вежби на справама и тлу (спортске гимнастике), тако и у препознавању напреднијих ученика и њиховој припреми за школско такмичење у спортској гимнастици.

Садржај обавезних састава:

- На коњу за прескок изводи се разношка са захтевом занужења у фази првог лета - 30^0 у односу на хоризонталу.
- На двовисинском разбоју се у оквиру обавезног састава налазе следеће вежбе: суножним одскоком са даске наскок у ковртвај назад у упору предњем, премах одножно до упора јашућег, ковртвај напред у упору јашућем, премах одножно до упора стражњег, саскок предношка са окретом за 90^0 . Захтева се повезано извођење вежби у саставу, без застоја.
- На високој греди састав садржи вежбе: наскок премахом одножно до упора јашућег, окрет за 90^0 до седа јашућег за рукама, прехват рукама до седа јашућег пред рукама и предножењем усправ до става заножног на једној, галоп и сп. мачији скок и далеко-високи скок, испад на једној и окрет за 180^0 са преносом тежине тела до испада на другој ноzi, три гимнастичка корака и „вага“ претклоном и занужењем слободне (хват слободне ноге за потколеницу), скок са померањем и занужењем слободне, кораци у успону, суножни окрет за 180^0 , чучањ и окрет у чучњу за 90^0 , усправ и саскок са предножним разножењем и претклоном трупа.
- Обавезни састав на тлу се изводи уз музичку пратњу. Заступљене су акробатске и ритмичке вежбе. Акробатске вежбе су: рондат, колут уназад, колут унапред изведен суножно, издржај у ставу о шакама (нагласити), док су од ритмичких вежби заступљене: истоимени окрет за 360^0 , разноимени окрет за 180^0 , галоп, далеко-високи скок, далеко-високи скок са окретом за 90^0 у фази лета (чеони скок), суножним одскоком скок са окретом за 360^0 у фази лета, дечији поскоци уназад.

Критеријуми за оцењивање (принципи оцењивања) обавезних састава

Успешност студенткиња у савладавању обавезних састава оцењује се у оквиру студентског такмичења. Студенткиње за постигнуту успешност у обавезном саставу на свакој справи добијају по две оцене, Д оцену за тежину састава и Е оцену за квалитет извођења састава. Коначна оцена за успешност на свакој справи се гради сабирањем Д оцене (максимални збир свих тежина-вежби у саставу износи 10 бодова) и Е оцене (максимална оцена је 10 бодова, уколико се састав изведе без икаквих грешака). Дакле, свака студенткиња за постигнуту успешност у савладавању обавезног састава на свакој справи може да оствари највише 20 бодова.

Принцип добијања оцене за испит је такав да уколико „Д“ оцена са такмичења у извођењу обавезног састава на одређеној справи износи максимални број бодова, 10 бодова (све вежбе у саставу су признате као тежине), онда се вредност „Е“ оцене узима за оцену на испиту. Услов за полагање (признавање оцене за испит) је да Е оцена износи 6 или више бодова. У супротном, студенткиња ће бити обавезна да поново полаже обавезни састав у целини. Уколико студенткиња не изведе неку вежбу на задовољавајућем нивоу, судије не признају тежину вежбе, тада „Д“ оцена нема вредност максималних 10 бодова, већ је њена вредност умањена за вредност те тежине. У тој ситуацији бележи се у формулару за уписивање оцена, поред додељене оцене за постигнуту успешност и мање оцене за вредност састава, и назив вежбе (или вежби) која није успешно савладана. Тај податак је смерница наставницима на Предмету да студенти „дугују“ полагање (поновно извођење) назначених вежби у званичном испитном року како би им се добијене „Е“ оцене за извођење састава признале за коначну оцену на испиту. Олакшица за студенткиње које су учествовале на такмичењу је ослобађање обавезе поновног полагања обавезног састава на одређеној справи у целини, већ само појединачне вежбе која им претходно није била призната на такмичењу, осим у случају да желе да попправе оцену за извођење обавезног састава.

- **Слободни састави на справама гимнастичког вишебоја за жене** су на коњу за прескоке, двовисинском разбоју, греди и тлу. Полажу се у првом званичном испитном року након завршетка реализације практичне наставе. Приликом компоновања (креирања) слободних састава на наведеним справама студенткиње треба да испоштују одређене принципе:
 - На коњу за прескок студенткиње бирају један од прескока који су са највећим успехом савладале током практичне наставе, а који је различит од прескока који се изводио као обавезни прескок.
 - На двовисинском разбоју се захтева извођење најмање седам различитих вежби, при чему наскок и саскок не могу бити исти као у обавезном саставу; најмање два прелаза са више на нижу или са ниже на вишу притку; најмање једну вежбу из групе коврљаја; једну вежбу из групе наупора и премахе одножно.
 - На греди састав треба да садржи различите вежбе, према слободном избору, које се изводе у оквиру пет дужина греде (до „краја“ справе), при чему наскок и саскок не смеју бити исти као у обавезном саставу; садржај изабраних вежби треба да чине: ходања, плесни кораци, ритмички поскоци и скокови (најмање једна плесна веза сачињена од два различита скока), један истоимени окрет за 360° изведен у успону на једној нози као и окрете за 180° у успону на једној нози (најмање два), једна вежба изведена у нижем положају „близу“ греде, варијанта равнотеже „вага“ на једној нози.

- Слободни састав на тлу треба да се компоује уз музичку пратњу, са дужином трајања од 50 до 60 секунди. Предвиђено је извођење на простору за борења (татами подијум), којег карактерише квадратни облик са дијагоналама, страницама и луковима. Садржај изабраних вежби треба да се заснива на следећим принципима: три вежбе из акробатике (изузев колутова), три повезана различита ритмичка скока, окрет за 360^0 изведен у успону на једној ноzi, једна акробатско-ритмичка веза (могу се понављати вежбе које су већ изведене за испуњење претходно наведених захтева), једна равнотежа, плесни кораци, поскоци, ритмички скокови и окрети. Притом, кретања треба да буду изведена у различитим правцима и смеровима, праволинијски, луковито и дијагонално (састав треба да садржи најмање три дијагонале). Слободни састав треба да представља креативну ритмичко-акробатску композицију, при чему се студенткиње подстичу на стваралачку активност да од великог фонда вежби, како ритмичких тако и акробатских, које су усвојиле у току практичне наставе, изаберу најбоље савладане вежбе и у складу са принципима компоновања слободних састава креирају сопствене кореографске структуре које ће ускладити уз одговарајућу музичку пратњу.

4. ПРОБЛЕМ И ПРЕДМЕТ ИСТРАЖИВАЊА

Проблем који се испитује припада простору изучавања ефикасности организације наставе на факултету који школује наставнички кадар. Према принципима студија по болоњском систему, под појмом ефикасност студирања подразумева се одговарајућа пролазност студената на испиту, оптимална дужина трајања студија као и минимално осипање студената током студија (*Јарућ и Вукасовић, 2009*). Како би се довели у везу ефикасност организације наставног процеса и успешност на студијама, у раду се изучава проблем успешности студената на предмету који припада подручју Теорије и технологије физичког васпитања и спорта. У циљу избегавања појмовних несугласица, ефикасност организације наставе на предмету Теорија и методика спортске гимнастике дефинише се као успешно праћење и савладавање програмских садржаја од стране студената.

Предмет истраживања је достигнута успешност студенткиња у савладавању програма практичне наставе на предмету Теорија и методика спортске гимнастике, како у предиспитним тако и у испитним обавезама, која се доводи у везу са могућностима повећања ефикасности путем промена у организацији наставе. За потребе овог истраживања, квантификацијом просечних оцена успешности студенткиња које су оствариле у савладавању програма практичне наставе, конструисана је скала за процену успешности као израз мере ефикасности студенткиња у практичној настави.

5. ЦИЉ И ЗАДАЦИ ИСТРАЖИВАЊА

Циљ истраживања је да се, на основу анализе успеха - процењеног нивоа стечених умења, које су студенткиње оствариле током и на крају практичне наставе, утврде одговарајући предлози за могуће измене у организацији практичне наставе. Један од циљева истраживања је и да се, на основу анализе оцена које су студенткиње оствариле током и по реализацији практичне наставе, утврди да ли постоје значајне разлике у савладаности предиспитних и испитних садржаја из програма практичне наставе: колоквијума, обавезних и слободних састава, што би, такође могло допринети формулисању предлога за промене у организовању наставе. На тај начин би се наставио континуирани рад на предмету Теорија и методика спортске гимнастике на унапређивању квалитета наставног процеса.

У складу са постављеним циљевима рада, одређени су **следећи задаци**:

1. одредити студенткиње, које имају све елементе да уђу у узорак испитаница;
2. формирати протоколе за прикупљање података о резултатима студенткиња на предиспитним и испитним обавезама:
 - прикупити оцене студенткиња из колоквијума са практичне наставе за положене појединачне вежбе по справама ,
 - прикупити оцене студенткиња са практичног дела испита, из обавезних састава,
 - прикупити оцене студенткиња са практичног дела испита, из слободних састава;
3. формирати протокол за предлоге промена организације практичне наставе у складу са резултатима успешности студенткиња на предиспитним и испитним обавезама.

6. ХИПОТЕЗЕ

У складу са проблемом, предметом и циљем истраживања постављена је главна хипотеза:

X_I: постоји могућност да се на, основу процене успешности у савладаности програма практичне наставе, предложи одговарајућа решења за унапређење организације практичне наставе студенткиња.

Поступак упоређивања просечне оцене укупне успешности, коју су студенткиње оствариле у савладавању програма практичне наставе, са оценом из скале успешности (постављене су оцене за одговарајуће нивое успешности), омогућиће увид у тренутно стање у организацији наставе. Одступања процењеног успеха од жељеног послужиће као основа да се утврде могући предлози одговарајућих измена у организацији наставе, а у циљу њеног побољшања.

У циљу добијања одговора на главну хипотезу и утврђивања правца у ком би се одговарајућа идејна решења могла развијати, дефинисане су следеће помоћне хипотезе:

X_{II1}: не постоје разлике између успешности у савладавању колоквијума, обавезних састава и слободних састава;

X_{II2}: не постоје разлике између успешности у савладавању вежби из ритмике и вежби из акробатике из програма колоквијума на тлу и греди;

X_{II3}: не постоје разлике у успешности савладавања предиспитних и испитних обавеза по справама.

Дакле, пошло се од претпоставке да су студенкиње подједнако успешне у савладавању садржаја свих предиспитних и испитних обавеза из програма практичне наставе на Предмету, јер би се, у супротном, прејудиицирали исходи.

7. МЕТОД РАДА

7.1. Тип и поступак истраживања

Спроведено истраживање је трансверзалног типа и заснива се на екс- пост-факто поступку. Експериментални утицај представља редовни програм вежбања реализован у оквиру практичне наставе на предмету Теорија и методика спортске гимнастике, у трајању од једне школске године (два семестра). Примењен је дескриптивни метод, као и метод анализе садржаја.

7.2. Узорак испитаника

Узорак испитаника чинило је 56 студенткиња које су похађале практичну наставу на предмету Теорија и методика спортске гимнастике, на трећој години основних академских студија на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, у две школске године (2011/2012. и 2012/2013.), по 28 студенткиња у обе, које су обавиле све предиспитне и испитне обавезе.

7.3. Узорак варијабли

Експериментални третман у истраживању који је посматран као екс-пост-факто утицај (третман није уведен у експеримент од стране испитивача, већ је деловао од раније) представљао је актуелни програм спортске гимнастике који је реализован у оквиру практичне наставе на предмету Теорија и методика спортске гимнастике у току једне школске године, на узорку студенткиња из две генерације.

У овом истраживању посматране су **три групе варијабли**, које су изражене путем успешности у савладавању појединачних вежби и састава (обавезних и слободних) изведеним у дисциплинама ЖСГ, као и успехом постигнутом у комбинацијама вежби изведеним у појединим дисциплинама МСГ. При том,

основне варијабле су изражене преко просечних вредности успеха свих студенткиња, а на основу њих су изведене варијабле које су изражене кроз просечне вредности појединих сумираних основних варијабли за све студенткиње.

Прву групу чини успешност у појединачним вежбама - колоквијумима на следећим справама:

- Колоквијуми на двовисинском разбоју:
 - УЗМ - Узмак
 - ЊИХ - Њих у вису предњем и зањихом саскок
 - КЛИМПР - Клим и климом премак разножно
 - ПРЕМОД - Премаси одножно
 - ПРОВЛ - Провлак згрчено
 - КОВНАЗК - Ковртљај назад у упору предњем
 - КОВЈАШК - Ковртљај напред у упору јашућем
 - САСКЗГР - Саскок згрчено
 - САСКПОД - Саскок подметом
- Колоквијуми на греди:
 - НАСЈАШК - Наскок провлаком до упора јашућем
 - НАСЧУЧ - Наскок у упор чучећи
 - АМАЗ - Наскок амазон
 - СКПОМК - Скок са померањем
 - МАЧК - Мачији скок
 - ДАЛЕГРЕДК - Далеко-високи скок
 - ОКР360 - Истоимени окрет на једној ноzi за 360⁰
 - САСК180 - Саскок суножни скок увис са окретом за 180⁰
 - САСКРОНД - Саскок рондат
- Колоквијуми на тлу:
 - КОЛРАС - Колут напред раскорачно
 - СТШАКК - Став о шакама
 - ЗВЕДЕС - Премет странце удесно
 - ЗВЕЛЕВ - Премет странце улево
 - РОНДК - Рондат
 - ПРЕМЕТ - Премет упором напред
 - ДАЛЕТЛОК - Далеко-високи скок
 - КАДЕТ - скок „Кадет“
 - ИСТОИМК - Истоимени окрети за 360⁰
 - РАЗНОИМК - Разноимени окрети за 360⁰

На основу наведених варијабли из групе успешност у колоквијумима, изведене су варијабле које представљају збирне успехе у колоквијумима:

- КОЛРАЗБ - На двовисинском разбоју
- КОЛГРЕД - На греди

- КОЛТЛО - На тлу

као и варијабла КОЛОК – збирна успешност на колоквијумима у свим наведеним дисциплинама.

Другу групу чини успешност у обавезним саставима и комбинацијама вежби на следећим справама:

- ОБПРЕС - Обавезни састав на коњу за прескок
- ОБРАЗБ - Обавезни састав на двовисинском разбоју
- ОБГРЕД - Обавезни састав на греди
- ОБТЛО - Обавезни састав на тлу
- КРУГ - Обавезна комбинација на круговима
- ПЛРАЗБ - Обавезна комбинација на паралелном разбоју

На основу наведених основних варијабли из групе успешност у обавезним саставима и обавезним комбинацијама, узимајући у обзир само успешност у обавезним саставима у дисциплинама вишебоја за жене (прве четири варијабле из друге групе), изведена је следећа варијабла:

- ОБСАС - збирна успешност у обавезним саставима на свим справама.

Друга група варијабли се даље грана на подгрупе варијабли које се односе на успешност у појединачним вежбама које су заступљене у обавезним саставима.

Подгрупе (делови састава) групе успешност у обавезним саставима:

- Обавезни прескок – разношка са заножењем (у зависности од степена заножења):

- ПУНЗАН - Обавезни прескок са заножењем 30^0 у односу на хоризонталну осу
- ХОРЗАН - Обавезни прескок са заножењем до хоризонтале
- ИСПХОР - Обавезни прескок са заножењем испод хоризонталне осе
- БЕЗЗАН - Обавезни прескок без заножења

- Обавезни састав на двовисинском разбоју:

- НАСКОВ - Наскок у ковртљај назад у упору предњем
- ПРЕМУЈ - Премах одножно до упора јашућег
- КОВЈАШО - Ковртљај напред у упору јашућем
- ПРЕМУС - Премах одножно до упора стражњег
- САСКРАЗБ - Саскок предношка са окретом за 90^0

- Обавезни састав на греди:

- НАСЈАШО - Наскок премахом до упора јашућег
- УСП - Усправ из чучња до става заножног
- МАЧО - Мачији скок
- ДАЛЕГРЕДО - Далеко – високи скок
- ВАГ - Вага
- СКПОМО - Скок са померањем и заножењем

- САСКГРЕД - Саскок предножно-разножни скок са претклоном трупа
- Обавезни састав на тлу:
 - ИСТОИМО - Истоимени окрет
 - РАЗНОИМО - Разноимени окрет
 - РОНДО - Рондат
 - КОЛНАЗ - Колут назад
 - ДАЛЕТЛОО - Далеко-високи скок
 - ЧЕОНИ - Далеко-високи скок са окретом за 90^0 (чеони скок)
 - КОЛНАП - Колут напред
 - СТШАКО - Став о шакама

Трећу групу чини успешност у слободним саставима на следећим справама:

- СЛПРЕС - Слободни састав на коњу за прескок
- СЛРАЗБ - Слободни састав на двовисинском разбоју
- СЛГРЕД - Слободни састав на греди
- СЛТЛЮ - Слободни састав на тлу

На основу наведених основних варијабли из групе успешност у слободним саставима по справама, изведена је следећа варијабла:

- СЛСАС - збирна успешност у слободним саставима на све четири справе.

Даље су изведене варијабле које представљају збирну успешност у ритмичким и акробатским вежбама на тлу и на греди, као и укупно на обе справе:

- РИТМТ - Успешност у ритмичким вежбама на тлу
- АКРОТ - Успешност у акробатским вежбама на тлу
- РИТМГ - Успешност у ритмичким вежбама на греди
- АКРОГ - Успешност у акробатским вежбама на греди
- РИТМТГ - Успешност у ритмичким вежбама, укупно на тлу и греди
- АКРОТГ - Успешност у акробатским вежбама, укупно на тлу и греди

Такође су изведене и варијабле, које се односе на збирну успешност у савладаности делова програма практичне наставе (колоквијуми, обавезни и слободни састави) на свакој справи:

- ЗБИРПРЕС - Збирна успешност на прескоку
- ЗБИРРАЗБ - Збирна успешност на двовисинском разбоју
- ЗБИРГРЕД - Збирна успешност на греди
- ЗБИРТЛЮ - Збирна успешност на тлу

7.4. Начин оцене успешности

У овом раду је успешност, коју су студенткиње оствариле у савладавању свих вежби из програма практичне наставе, изражена кроз **субјективне оцене** од стране наставника који су ангажовани на предмету Теорија и методика спортске

гимнастике. Са друге стране, успешност савладаности дела програма, који је саставни део програма такмичења за студенткиње (обавезни састави), изражена је кроз оцене од стране експертних (лиценцираних) судија у спортској гимнастици, који су били ангажовани за дато такмичење, а усклађене са важећим критеријумима за процену савладаности наставног градива на Предмету.

Да би се у што је могуће мањој мери појавила грешка у процени успешности студенткиња у савладавању програма практичне наставе, за потребе овог истраживања дефинисана је скала за процену успешности која служи за упоређивање просечне оцене добијене обрадом резултата и оцене којој се тежи за дате интервале, и као таква, представља меру ефикасности у студенткиња на практичној настави, која је у непосредној вези са квалитетом организације наставе. При том, задовољавајући исход процеса практичне наставе карактерише врло добар успех студенткиња који тежи ка одличном, дефинисан просечном оценом у интервалу од 8 до 10 (Табела 6).

Табела 6. Скала за процену успешности у практичној настави

Просечне оцене	Успех
6-7	задовољавајући
7-8	добар
8-9	врло добар
9-10	тежи ка одличном

7.5. Статистичка обрада података

Све варијабле, примењене у овом истраживању, обрађене су стандардним дескриптивним поступцима, при чему су израчунати основни параметри дескриптивне статистике (просечне вредности за све варијабле које су посматране у оквиру процеса практичне наставе, као и процентуални однос (фреквенције) за варијабле које су посматране у оквиру такмичења). Добијени резултати обрађени су помоћу статистичког пакета СПСС (Statistical Package for Social Sciences) 17.0. За утврђивање разлика у савладаности делова програма практичне наставе (обавезни састави, слободни састави и колоквијуми), коришћен је Т - тест за зависне узорке, са процедуром поређења варијали у паровима. За утврђивање разлика у усвојености појединачних вежби из обавезних састава, у погледу фреквенција успеха, које су студенткиње приказале на такмичењу, примењен је Хи-квадрат тест. Статистички значајне разлике, у оба теста, узете су у обзир за ниво значајности $p = .05$.

8. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

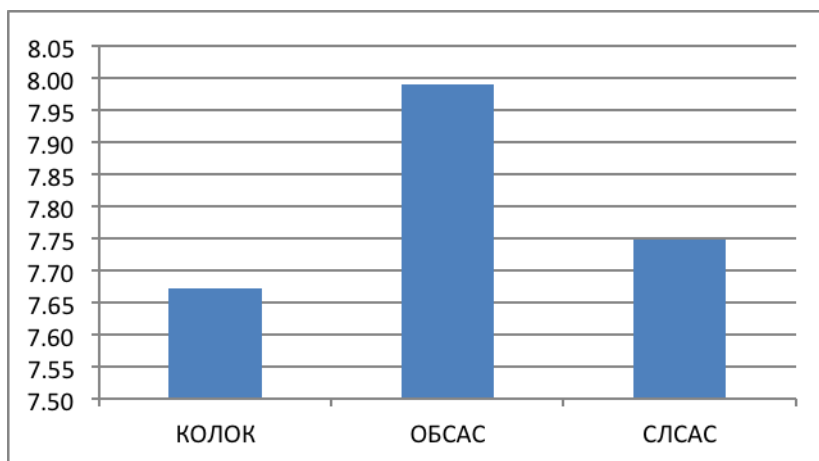
8.1. Ефикасност практичне наставе

Студенткиње су, у савладавању целокупног програма по реализацији практичне наставе, оствариле просечну оцену 7.73 ± 0.64 . При том, распон оцена се кретао од 6.45 до 9.26. Коефицијент варијације оцена износи 8%, што значи да не постоје значајна одступања и говори у прилог хомогености групе (табела 7). Постигнути успех студенткиња у савладавању програма практичне наставе, који се према конструисаној скали за процену успешности дефинише као добар успех, указује на могућност његовог побољшања, чиме се отвара простор за предлоге одговарајућих измена у организацији практичне наставе.

Табела 7. *Дескриптивни показатељи усвојености програма практичне наставе укупно*

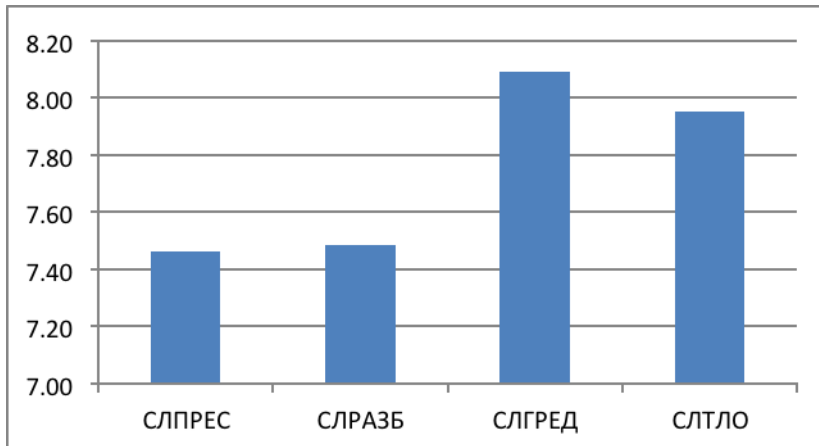
	Бр.	Мин.	Макс.	Ст. дев.	Коеф. вар.	Просек
Предиспитне и испитне обавезе	56	6.45	9.26	0.64	0.08	7.73

Имајући у виду збирне просечне вредности успешности по справама, студенткиње су најуспешније савладале обавезне саставе (ОБСАС), нешто слабије резултате показале су у слободним саставима (СЛСАС), док су најслабије савладале колоквијуме (КОЛОК) из програма практичне наставе на предмету Теорија и методика спортске гимнастике (Графикон 1).



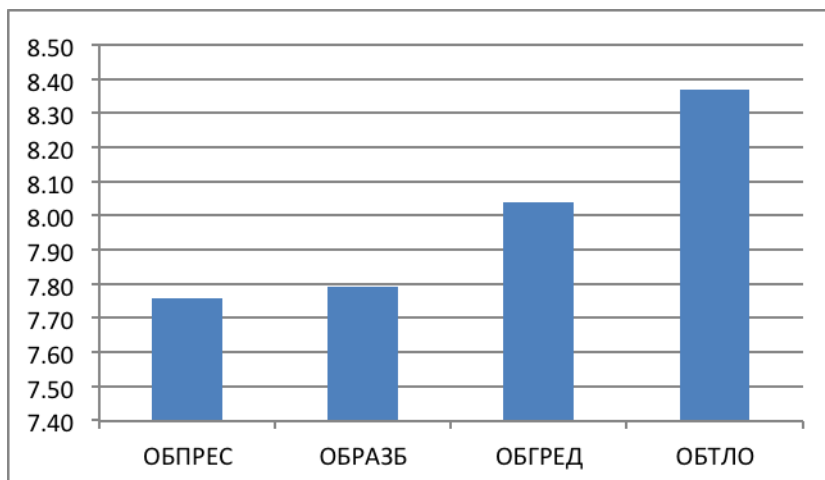
Графикон 1. Збирне просечне вредности успеха на свим справама из колоквијума,обавезних и слободних састава

Код креирања и извођења слободних састава, студенткиње су највише успеха имале на греди (СЛГРЕД) и на тлу (СЛТЛО), док су на двовисинском разбоју (СЛРАЗБ) и у извођењу изборног прескока (СЛПРЕС) показале знатно слабије резултате (Графикон 2).



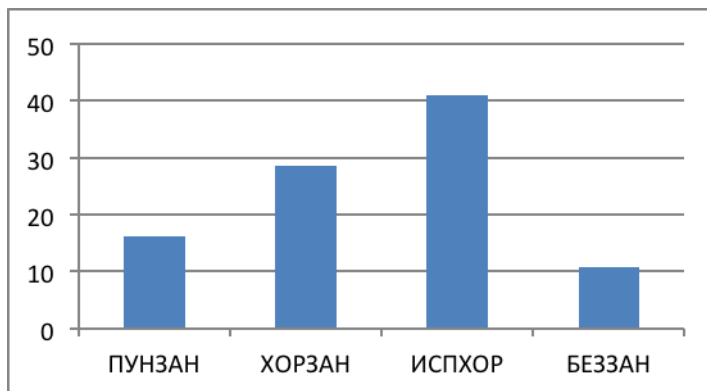
Графикон 2. Просечне вредности успеха у савладавању слободних састава на тлу, греди, двовисинском разбоју и у изборном прескоку

У обавезним саставима студенткиње су биле најбоље на тлу (ОБТЛО), а слабији успех достигле су у савладавању обавезног састава на греди (ОБГРЕД). Најслабије су усвојиле обавезни састав на двовисинском разбоју (ОБРАЗБ) и обавезни прескок (ОБПРЕС) (Графикон 3).



Графикон 3. Просечне вредности успеха у савладавању обавезног прескока и обавезних састава на двовисинском разбоју, греди и тлу

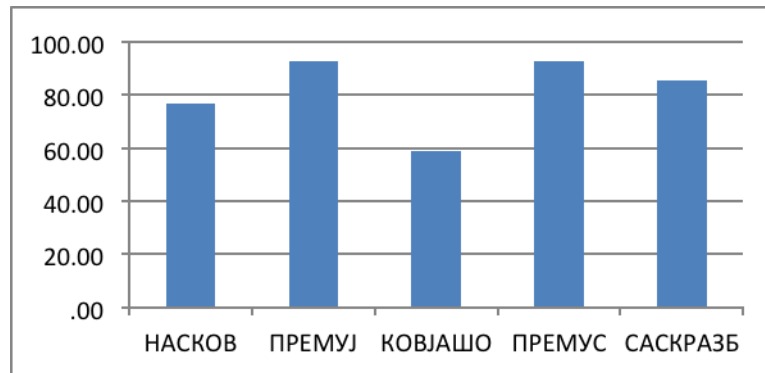
Када се узме у обзир квалитет савладаности обавезног прескока – разношка на коњу (приказан на такмичењу у обавезним саставима за студенткиње), у односу на степен занужења као критеријум квалитета, највећи проценат студенткиња је извео прескок са занужењем испод хоризонталне осе (ИСПХОР). Знатно је мањи проценат студенткиња које су извеле прескок са занужењем до хоризонтале (ХОРЗАН), као и пуним занужењем, 30° у односу на хоризонталу (ПУНЗАН), док је најмањи проценат оних које су извеле прескок без покушаја занужења (БЕЗЗАН) (Графикон 4).



Графикон 4. Успех у извођењу обавезног прескока, с обзиром на степен занужења у фази првог лета, изражен у процентима

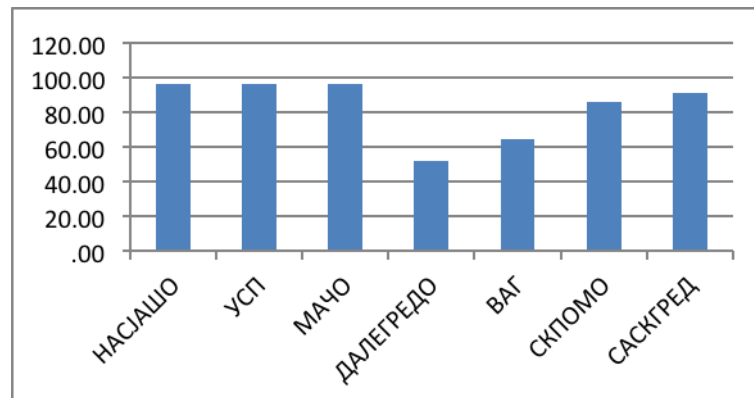
С обзиром на фреквентност успеха у савладавању појединачних вежби унутар обавезног састава на двовисинском разбоју, највећи проценат студенткиња је имало успеха у савладавању вежби премаси одножно, до упора јашућег (ПРЕМУЈ) и упора стражњег (ПРЕМУС). У нешто мањем проценту су савладале саскок, а још

мање њих је успешно извело наскок у упор и спојено ковртљај у упору назад (НАСКОВ). Вежбу ковртљај напред до упора јашућег (КОВЈАШО) усвојио је са успехом најмањи проценат студенткиња (Графикон 5).



Графикон 5. Успешност у извођењу вежби у оквиру обавезног састава на двовисинском разбоју, изражена у процентима

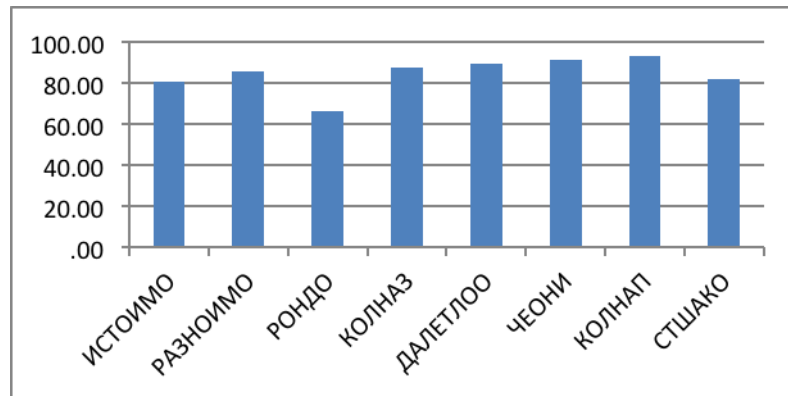
У оквиру обавезног састава на греди, највећи проценат студенткиња је са успехом савладао вежбе наскок провлаком до упора јашућег (НАСЈАШО), усправ до става заножног (УСП) и мачији скок (МАЧО). Иако су у нешто мањем проценту са успехом извеле саскок (САСКГРЕД) и скок са померањем (СКПОМО), може се закључити да су студенткиње изузетно успешно савладале већину вежби у оквиру обавезног састава на греди. Најмањи проценат је успешно савладао вагу (ВАГ) и далеко – високи скок (ДАЛЕГРЕДО) (Графикон 6).



Графикон 6. Успешност у извођењу вежби у оквиру обавезног састава на греди, изражена у процентима

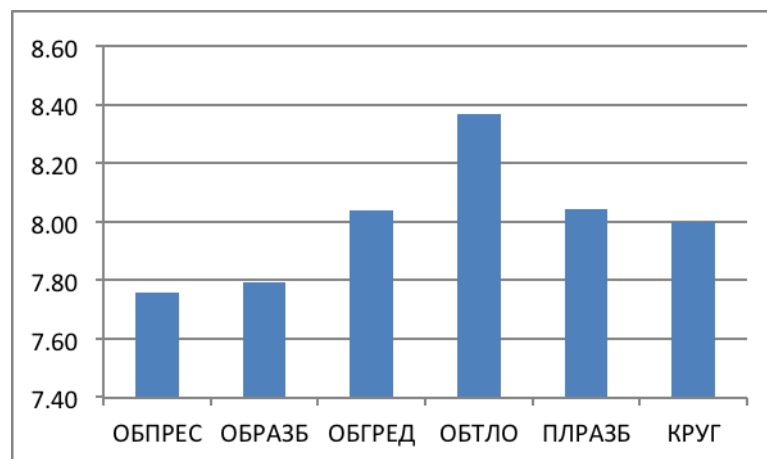
У оквиру обавезног састава на тлу, студенткиње су у великом проценту успешно савладале вежбе колут напред (КОЛНАП), чеони (ЧЕОНИ) и високо – далеки скок (ДАЛЕТЛОО), затим колут назад (КОЛНАЗ) и разноимени окрет

(РАЗНОИМО). Најмањи проценат студенткиња је имао успеха у извођењу вежбе рондат (РОНДО) (Графикон 7).



Графикон 7. Успешност у извођењу вежби у оквиру обавезног састава на тлу, изражена у процентима

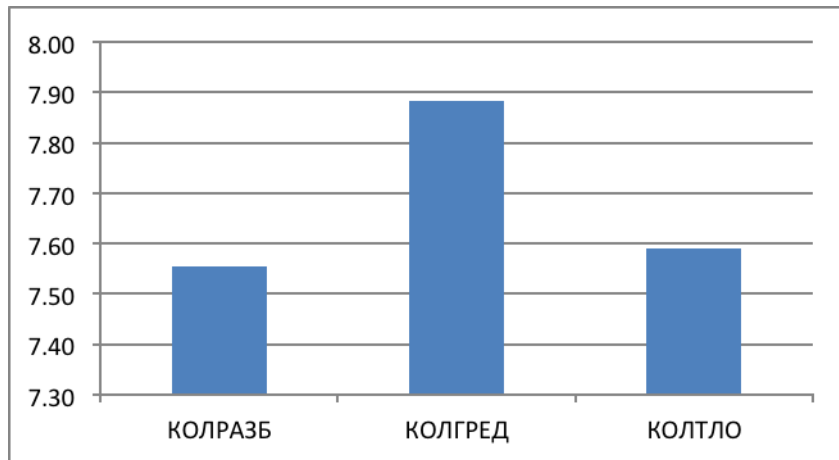
У поређењу са успехом савладавања обавезних састава на справама из програма гимнастичког вишебоја за жене, студенткиње су добро савладале и обавезне комбинације на справама гимнастичког вишебоја за мушкарце. Бољи успех су постигле у обавезним саставима на паралелном разбоју (ПЛРАЗБ) и на круговима (КРУГ) него у саставима на двовисинском разбоју (ОБРАЗБ) и обавезном прескоку (ОБПРЕС) (Графикон 8).



Графикон 8. Просечне вредности успеха у савладавању обавезних састава на прескоку, разбоју, греди и тлу, као и обавезних комбинација на паралелном разбоју и круговима

Узимајући у обзир збирне просечне вредности успеха у савладавању појединачних вежби на справама (колоквијуми), студенткиње су најбоље усвојиле вежбе из програма колоквијума на греди (КОЛГРЕД), док су на колоквијумима на

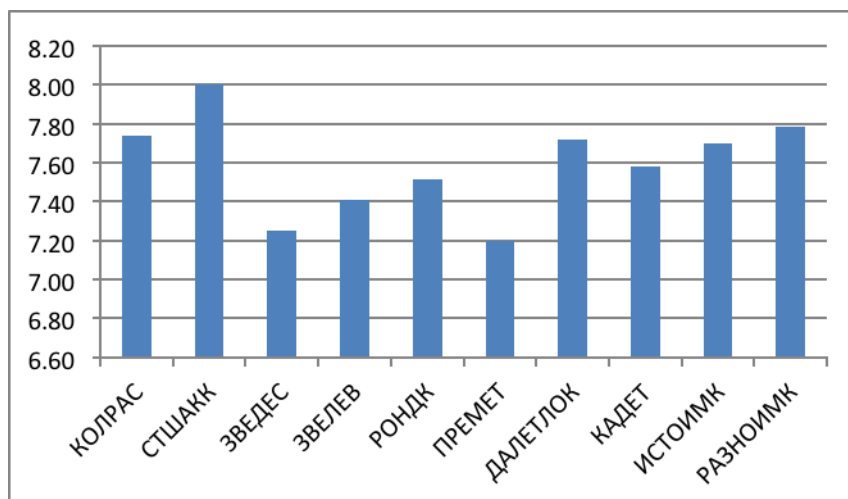
тлу (КОЛТЛО) и на двовисинском разбоју (КОЛПРАЗБ) достигле знатно слабији успех (Графикон 9).



Графикон 9. Збирне просечне вредности успеха са колоквијума на тлу, греди и двовисинском разбоју

Од свих вежби на тлу, предвиђених програмом практичне наставе у оквиру колоквијума, студенткиње су најбоље овладале акробатском вежбом став о шакама (СТШАКК). Са нешто мањом успешношћу усвојиле су вежбу колут напред раскорачно (КОЛПРАС), док су код вежби рондат (РОНДК), прамет странце улево (ЗВЕЛЕВ) и прамет странце удесно (ЗВЕДЕС) показале знатно слабије резултате. Најслабије савладана вежба је прамет упором напред (ПРЕМЕТ). Од солидно савладаних ритмичких вежби издвајају се вежбе разноимени окрет за 360^0 (РАЗНОИМК) и далеко - високи скок (ДАЛЕТЛОК), затим истоимени окрет за 360^0 (ИСТОИМК), док је скок „кадет“ (КАДЕТ) најслабије усвојен.

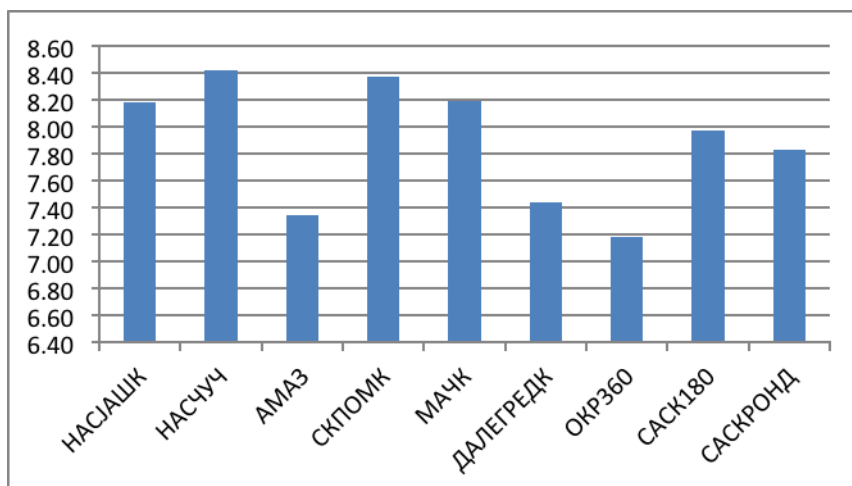
Генерално посматрано, најбоље савладане вежбе на тлу су став о шакама, разноимени окрет за 360^0 , далеко – високи скок и колут напред раскорачно, док су најслабије савладане вежбе прамет странце удесно (у слабију страну) и прамет упором напред (Графикон 10).



Графикон 10. Просечне вредности успеха у савладавању појединачних вежби на тлу (колоквијуми)

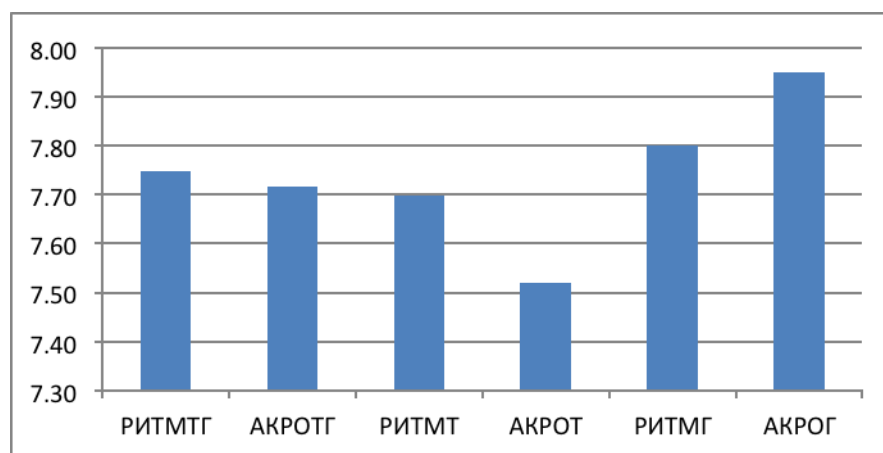
Што се тиче појединачних вежби које су савладане на греди, студенткиње су од акробатских вежби најбоље научиле наскок у упор чучећи (НАСЧУЧ) и наскок у упор јашући (НАСЈАШК), док су знатно мању успешност имале код саскока са окретом за 180° (САСК180) и саскока рондатом (САСКРОНД). Најслабији успех запажен је код наскока „амазон“ (АМАЗ). У ритмичким вежбама највише успеха су имале код скока са померањем унапред (СКПОМК) и мачијег скока (МАЧК), док су код далеко – високог скока (ДАЛЕГРЕДК) и окрета за 360° (ОКР360) имале изузетно слабе резултате.

Генерално посматрано, уочава се да су студенткиње са највећом успешношћу савладале вежбе наскок у чучањ и скок са померањем, а да су са најмање успеха усвојиле вежбе далеко – високи скок, наскок амазон и окрет за 360° (Графикон 11).



Графикон 11. Просечне вредности успеха у савладавању појединачних вежби на греди (колоквијуми)

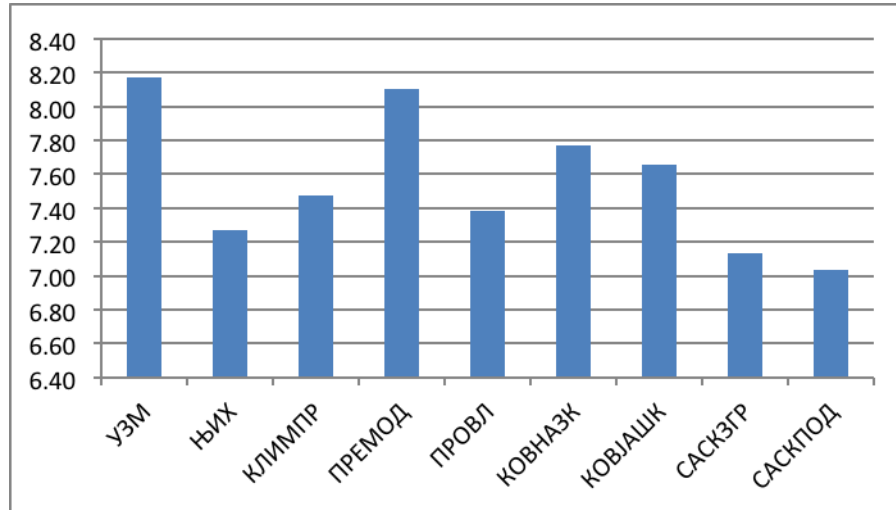
Посматрањем успешности у савладавању вежби из програма колоквијума на тлу и греди, примећује се да су студенткиње постигле бољу збирну успешност у извођењу ритмичких вежби (РИТМТГ) у односу на акробатске вежбе (АКРОТГ). Анализом успеха које су оствариле појединачно по справама, запажа се да су студенткиње на греди биле боље у извођењу акробатских вежби (АКРОГ) него ритмичких вежби (РИТМГ), док су на тлу биле успешније у ритмичким (РИТМТ) него у акробатским вежбама (АКРОТ) (Графикон 12).



Графикон 12. Просечне вредности успеха у савладавању ритмичких и акробатских вежби из програма колоквијума на греди и на тлу, и збирно на обе справе

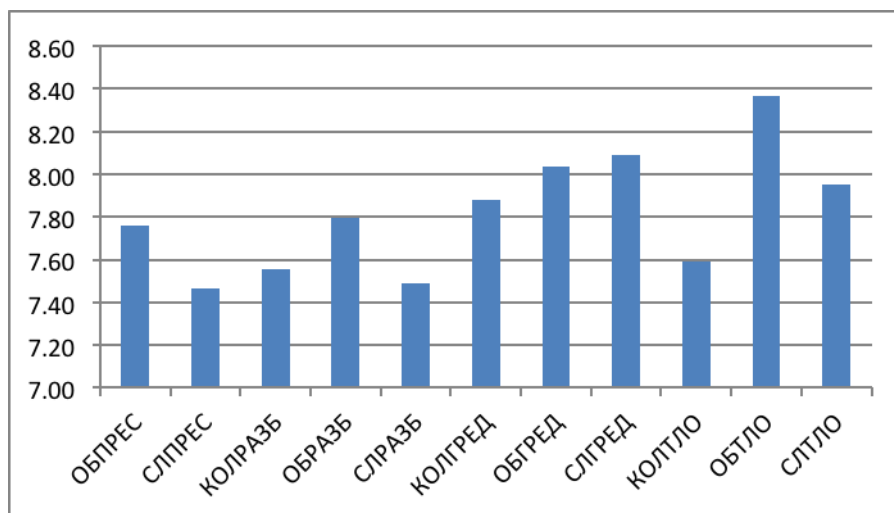
У оквиру колоквијума на двовисинском разбоју, вежбе које су студенткиње усвојиле са највише успеха су узмак (УЗМ) и премаси одножно (ПРЕМОД), са

нешто мањим успехом савладале су вежбе ковртљај назад у упору предњем (КОВНАЗК) и ковртљај напред у упору јашућем (КОВЈАШК), док су најслабије усвојене вежбе саскок згрчено (САСКЗГР) и саскок подметно (САСКПОД) (Графикон 13).



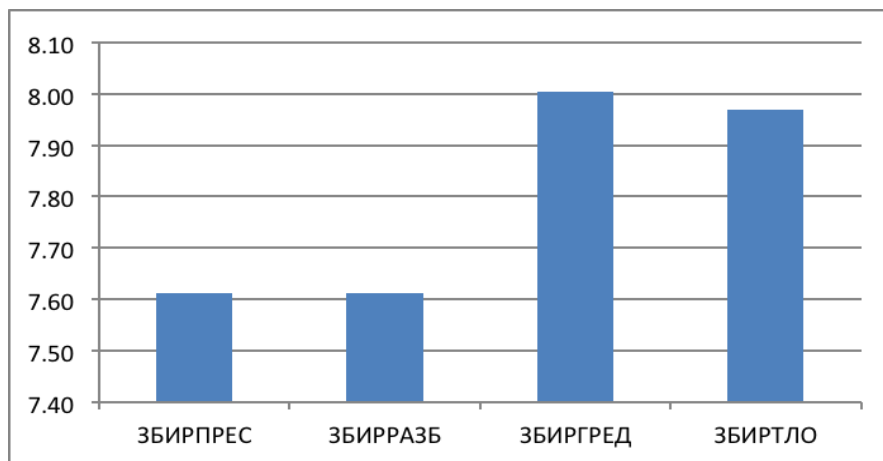
Графикон 13. Просечне вредности успеха у савладавању појединачних вежби на двовисинском разбоју (колоквијуми)

Упоређивањем просечних вредности успеха савладаних основних делова из целокупног програма практичне наставе, по справама, са највећом успешношћу савладавања код студенткиња, издваја се обавезни састав на тлу (ОБТЛО). Студенткиње су нешто слабији успех постигле у извођењу слободног (СЛГРЕД) и обавезног састава на греди (ОБГРЕД), као и слободног састава на тлу (СЛТЛО). Затим се још слабији успех може запазити код колоквијума на греди (КОЛГРЕД), обавезног састава на разбоју (ОБРАЗБ) и обавезног прескока (ОБПРЕС), а најслабији успех студенткиње су постигле код колоквијума на тлу (КОЛТЛО), колоквијума на разбоју (КОЛРАЗБ), слободног састава на разбоју (СЛРАЗБ) и код извођења слободног прескока (СЛПРЕС) (Графикон 14).



Графикон 14. Просечне вредности успеха у савладавању основних делова програма практичне наставе по справама (слободни састави, обавезни састави и колоквијуми)

Када се узме у обзир укупни успех остварен појединачно по справама, као резултат збирних просечних вредности остварених на колоквијумима, обавезном и слободном саставу, студенткиње су најбоље савладале програм вежбања на греди (ЗБИРГРЕД), нешто слабије на тлу (ЗБИРТЛО), док су најслабији успех имале у савладавању вежби на разбоју (ЗБИРРАЗБ) и код прескока (ЗБИРПРЕС) (Графикон 15).



Графикон 15. Збирне просечне вредности успеха по појединачним справама укупно из колоквијума, обавезних и слободних састава

8.2. Усвојеност делова програма практичне наставе

За тестирање значајности разлика усвојености делова програма практичне наставе код студенткиња примењен је Т-тест за зависне узорке, са процедуром поређења варијабли по паровима. Статистички значајне разлике узете су у обзир за ниво значајности $p=.05$.

Узимајући у обзир **збирну успешност по справама у савладаности колоквијума, обавезних састава и слободних састава**, резултати Т-теста показују да значајна разлика успешности усвајања постоји између колоквијума и обавезних састава ($p=.00$), као и између обавезних састава и слободних састава ($p=.00$) (табела 8). Студенткиње су најбољи успех постигле у савладавању обавезних састава, значајно слабији у слободним саставима, а најслабији у савладавању појединачних вежби из програма колоквијума. Бољу успешност у савладавању слободних састава у односу на успех усвајања појединачних вежби из програма колоквијума, иако не на статистички значајном нивоу, можемо објаснити тиме да су студенткиње самостално креирале слободне саставе на справама, бирајући вежбе које су изводиле са великом сигурношћу, а изостављајући оне које нису успешно савладале у току практичне наставе, што им је обезбедило бољи успех у односу на испитне обавезе из програма колоквијума. Такође, планом и програмом практичне наставе је предвиђено да се слободни састави полажу последњи (након полагања вежби из програма колоквијума и након полагања обавезних састава) и ако се узме у обзир континуитет у вежбању, претпоставља се да ће студенткиње тада бити најспремније и да ће имати бољи успех него на колоквијумима. Међутим, очекивања да ће студенткиње бити једнако успешне у извођењу слободних састава и обавезних састава нису испуњена, јер резултати Т-теста то не потврђују (утврђен је значајно бољи успех у обавезним саставима).

Са друге стране, могуће је да су студенткиње већу пажњу на часовима увежбавања посветиле увежбавању обавезних састава у којима ће наступити на такмичењу (посебно подстицајном облику провере нивоа усвојених умења, где обавезне саставе на свим справама женског гимнастичког вишебоја полажу у истом дану, пред оцењивачима-експертним судијама у женској спортској гимнастици и пред публиком). Само сазнање да ће наступати у правим такмичарским условима захтева посебну психолошку припрему и представља већи степен мотивације за увежбавање у односу на увежбавање и полагање колоквијума (појединачних вежби на справама) у току реализације часова практичне наставе, као и слободних састава. Зато би у будућој пракси било добро увести захтев обавезне писане припреме слободних састава за час практичне наставе, ради добијања благовремених смерница и корекција током компоновања састава од стране наставника, а тиме и усмеравања на рационалније коришћење времена за увежбавање, како обавезних тако и слободних састава. Такође, раздвајање

реализације часова, посебно за студенте и студенткиње у шестом семестру, имајући у виду различитост програма, омогућило би интензивнију активност наставника са студенткињама на пољу усвајања садржаја из ритмике, комбинација вежби, кореографије и компоновања слободних састава на тлу и греди.

Табела 8. Разлике збирних просечних вредности успеха на колоквијумима на свим справама у обавезним и слободним саставима

Парови	Аритм.ср.	Ст.дев.	Ст.грешка	T	Ст.сл.	П-вред.
СЛСАС - ОБСАС	-.24	.54	.07	-3.33	55	.00
ОБСАС - КОЛОК	.32	.71	.09	3.34	55	.00
СЛСАС - КОЛОК	.08	.50	.07	1.15	55	.26

Посматрајући **успешност у савладаности слободних састава по справама**, утврђене су значајне разлике између слободно изабраног прескока и слободног састава на греди ($p=.00$), затим изабраног прескока и слободног састава на тлу ($p=.00$), слободних састава на разбоју и греди ($p=.00$) и слободних састава на разбоју и тлу ($p=.00$). У успешности савладавања слободног прескока и слободног састава на разбоју, као ни између слободних састава на тлу и греди нису пронађене разлике на статистички значајном нивоу (табела 9). Добијени резултати се могу објаснити тиме да су прескоци и вежбе на двовисинском разбоју изразито спортског карактера, које се сусрећу и у мушкој спортској гимнастици. Са друге стране, у складу са специфичностима женске спортске гимнастике, на тлу и на греди поред акробатских вежби заступљене су и вежбе из ритмике, које истичу грациозност и женственост студенткиња, и чине уметничку компоненту композиције. То су вежбе које по својој структури кретања више одговарају сензибилитету студенткиња. Тиме је заступљеност ритмичких садржаја могла утицати на претежно бољи успех у слободним саставима на греди и на тлу, у односу на њихов успех на разбоју и у извођењу прескока. Изузетно слаб успех код извођења слободних састава на разбоју, делом се може образложити и присуством специфичног захтева за компоновање слободног састава на овој справи, као што је извођење наупора. Примећено је да студенткиње у највећем броју случајева, не испуне овај захтев и тиме добију нижу оцену. Програмом практичне наставе, који се односи на обучавање вежби на двовисинском разбоју, предвиђена је само једна вежба из групе наупора, наупор усклопно до упора јашућег, са препоруком да се вежба изводи уз асистенцију како би се студенткиње упознале са методом провођења кроз кретање, а без захтева да се вежба изводи самостално (наупори се не налазе у програмима за школско такмичење у гимнастици). Самим тим се не може очекивати да студенткиње са тако скромним нивоом знања приступе самосталном обучавању ове групе вежби и да их при том квалитетно савладају у циљу испуњења захтева. Због тога се предлаже да се захтев, који се односи на

извођење једне вежбе из групе наупора, изостави из програма полагања слободног састава на разбоју.

Табела 9. Разлике просечних вредности успеха у слободном саставу на свим справама

Парови	Аритм.ср.	Ст.дев.	Ст.грешка	T	Ст.сл.	П-вред.
СЛПРЕС - СЛРАЗБ	-.02	.84	.11	-.20	55	.84
СЛПРЕС - СЛГРЕД	-.63	1.00	.13	-4.72	55	.00
СЛПРЕС - СЛТЛО	-.49	1.17	.16	-3.13	55	.00
СЛРАЗБ - СЛГРЕД	-.61	.81	.11	-5.60	55	.00
СЛРАЗБ - СЛТЛО	-.47	.94	.12	-3.73	55	.00
СЛГРЕД - СЛТЛО	.14	.77	.10	1.36	55	.18

У погледу успеха у савладавању обавезних састава по справама, који је посматран у оквиру посебних услова извођења, на такмичењу, резултати Т-теста указују на значајне разлике између обавезног састава на тлу и обавезног састава на двовисинском разбоју ($p=.00$) и обавезног састава на тлу и обавезног прескока ($p=.00$). Значајно бољи успех у обавезном саставу на тлу у односу на обавезни састав на двовисинском разбоју и обавезни прескок се подудара са ситуацијом код слободних састава. На греди је утврђен значајно бољи успех у односу на савладаност обавезног прескока ($p=.05$). Међутим, иако разлика у успеху савладавања између обавезног састава на греди (бољи успех) и обавезног састава на разбоју постоји, она није статистички значајна (табела 10). Могуће је да је услед посебних услова у којима су се изводили обавезни састави (такмичарски услови) дошло до присуства треме, која је могла најнеповољније утицати на извођење састава на греди. Греда је справа са изразито смањеном површином ослонца, где веома лако може доћи до нарушавања равнотежног положаја, при чему најчешће следи пад са справе, а самим тим и нижа оцена за извођење састава. Тиме се може објаснити и статистички значајна разлика, утврђена између успеха савладавања обавезног састава на греди (слабија успешност) и успеха у обавезном саставу на тлу ($p=.01$).

Табела 10. Разлике просечних вредности успеха у обавезним саставима на справама

Парови	Аритм.ср.	Ст.дев.	Ст.грешка	T	Ст.сл.	П-вред.
ОБПРЕС-ОБРАЗБ	-.03	1.07	.14	-.23	55	.82
ОБПРЕС-ОБГРЕД	-.28	1.03	.14	-2.01	55	.05
ОБПРЕС-ОБТЛО	-.61	1.08	.14	-4.21	55	.00
ОБРАЗБ-ОБГРЕД	-.25	1.07	.14	-1.72	55	.09
ОБРАЗБ-ОБТЛО	-.58	1.04	.14	-4.14	55	.00
ОБГРЕД-ОБТЛО	-.33	.91	.12	-2.72	55	.01

Иако су кругови и паралелни разбој дисциплине мушког гимнастичког вишебоја, оне ипак улазе у програм практичне наставе и за студенткиње са циљем њиховог оспособљавања за рад у школи са децом оба пола. Међутим, програм рада на наведеним справама (обавезни састави) за студенткиње је знатно олакшан (траже се минимални захтеви). Резултати Т-теста иду у прилог томе. Између успеха у обавезном саставу на паралелном разбоју и саставу на круговима није уочена статистички значајна разлика. Студенткиње су постигле значајно бољи успех у обавезном саставу на паралелном разбоју у односу на двовисински разбој ($p=.05$) и на прескок ($p=.05$). Такође, примећена је боља успешност на круговима у односу на двовисински разбој и на обавезни прескок, мада није утврђена на статистички значајном нивоу (табела 11). Како би се обезбедио већи број часова за увежбавање и полагање садржаја из програма предиспитних и испитних обавеза на двовисинском разбоју и на коњу за прескок, предлаже се да се за студенткиње програм рада, као и полагање на паралелном разбоју и на круговима, измести из шестог семестра у пети.

Табела 11. Разлике просечних вредности успеха у обавезним саставима на справама женског вишебоја и справама мушког вишебоја

Парови	Аритм.ср.	Ст.дев.	Ст.грешка	T	Ст.сл.	П-вред.
ПЛРАЗБ-ОБРАЗБ	.25	.91	.12	2.05	55	.05
ПЛРАЗБ-ОБПРЕС	.28	1.05	.14	2.00	55	.05
КРУГ-ОБРАЗБ	.20	.99	.13	1.56	55	.13
КРУГ-ОБПРЕС	.24	1.11	.15	1.61	55	.11
ПЛРАЗБ-КРУГ	.04	.68	.09	.49	55	.63

Узимајући у обзир **збирну успешност у савладавању појединачних вежби на справама** (колоквијуми), Т-тест је указао на значајне разлике између колоквијума на греди и колоквијума на двовисинском разбоју ($p=.00$), као и између колоквијума на греди и колоквијума на тлу ($p=.00$) (табела 12). Студенткиње су најуспешније

савладале програм колоквијума на греди, док су значајно слабији успех имале код усвајања појединачних вежби на тлу, а још слабији успех у савладавању колоквијума на двовисинском разбоју. Програм колоквијума на разбоју обухвата 9 вежби. Од тога, 7 вежби се изводи у упору на нижој притки, а само 2 вежбе у вису на високој притки. С обзиром на чињеницу да су студенткиње генетски условљене слабије развијеном мускулатуром руку и раменог појаса, а да је за јачање и адаптацију мускулатуре потребно вежбање у дужем временском периоду, исход најслабијег успеха на разбоју је био донекле и очекиван. Од укупно 9 вежби из програма колоквијума на греди, 5 је акробатских вежби, а 4 су ритмичке вежбе. Све вежбе, које се изводе на греди, претходно су савладане и увежбане на тлу. У програму колоквијума на тлу, од укупно 10 вежби, 6 је акробатских, а 4 су ритмичке вежбе. Када се упореде тежине акробатских вежби (познато је да је студенткињама лакше да савладају ритмичке вежбе у односу на акробатске) из програма колоквијума на греди и на тлу, може се запазити да су на греди претежно заступљени једноставнији наскоци и саскоци (изузев рондата), док на тлу доминирају вежбе из групе премета (премети странце улево и удесно, прамет упором напред, рондат), изузетно координационо-сложене и захтевне вежбе. С тога се може претпоставити да је бољи успех у колоквијуму на греди, у односу на тло и разбој, последица лакшег програма.

Табела 12. Разлике просечних вредности успеха у колоквијумима на свим справама

Парови	Аритм.ср.	Ст.дев.	Ст.грешка	T	Ст.сл.	П-вред.
КОЛРАЗБ-КОЛГРЕД	-.33	.61	.08	-4.03	55	.00
КОЛРАЗБ-КОЛТЛО	-.04	.64	.09	-.42	55	.68
КОЛГРЕД-КОЛТЛО	.29	.49	.06	4.49	55	.00

Посматрајући **успех** које су студенткиње достигле у **савладавању појединачних вежби из програма колоквијума на тлу**, уочене су значајне разлике између појединих акробатских вежби (табела 15), док унутар ритмичких вежби нису утврђене статистички значајне разлике (табела 13). Резултати Т-теста указују на бољу успешност савладавања ритмичких садржаја и самим тим што између најбоље савладаних акробатских вежби, као што су став на шакама и колут напред раскорачно, и већине ритмичких вежби (изузев код пара став на шакама-кадет, као најслабије усвојене ритмичке вежбе), нису утврђене значајне разлике (табела 14). Боља успешност, у односу на све ритмичке вежбе, иако није статистички значајна (осим код кадета), забележена је само код вежбе став о шакама. То се може објаснити чињеницом да је став о шакама основна гимнастичка вежба, која се у оквиру методског поступка, као припремна вежба, користи за даље обучавање свих вежби из групе премета. Самим тим се подразумева да се највећи број часова одваја за обучавање и усавршавање ове вежбе, почев од првих часова у

петом семестру, у главном делу часа и, на даље, у шестом семестру, у оквиру уводно-припремног дела часа. Претпоставља се да су студенткиње биле најуспешније у извођењу ритмичких вежби и због тога што су са тим садржајима биле упознате од раније, у оквиру програма практичне наставе на предмету Теорија и методика ритмичке гимнастике. Са друге стране, са акробатским вежбама се први пут сусрећу на предмету Теорија и методика спортске гимнастике. Из тога проистиче предлог да се уместо у шестом, вежбе из ритмике у оквиру колоквијума полажу у петом семестру, чиме би се више времена оставило за увежбавање садржаја из акробатике у шестом семестру, са циљем постизања боље успешности.

Табела 13. *Разлике просечних вредности успеха у савладавању појединачних ритмичких вежби из програма колоквијума на тлу*

Парови	Аритм.ср.	Ст.дев.	Ст.грешка	T	Ст.сл.	П-вред.
ДАЛЕТЛОК-КАДЕТ	.14	1.00	.13	1.05	55	.30
ДАЛЕТЛОК-ИСТОИМК	.02	.94	.13	.20	55	.84
ДАЛЕТЛОК-РАЗНОИМК	-.06	.98	.13	-.48	55	.64
КАДЕТ-ИСТОИМК	-.12	1.07	.14	-.81	55	.42
КАДЕТ-РАЗНОИМК	-.20	1.08	.14	-1.39	55	.17
ИСТОИМК-РАЗНОИМК	-.09	.51	.07	-1.27	55	.21

Табела 14. *Разлике просечних вредности успеха у савладавању појединачних ритмичких вежби и најбоље савладаних акробатских вежби из програма колоквијума на тлу*

Парови	Аритм.ср.	Ст.дев.	Ст.грешка	T	Ст.сл.	П-вред.
СТШАКК-ДАЛЕТЛОК	.28	1.18	.16	1.79	55	.08
СТШАКК-РАЗНОИМК	.22	1.19	.16	1.39	55	.17
СТШАКК-ИСТОИМК	.31	1.23	.16	1.86	55	.07
СТШАКК-КАДЕТ	.42	1.33	.18	2.36	55	.02
КОЛРАС-ДАЛЕТЛОК	.02	.94	.13	.16	55	.87
КОЛРАС-РАЗНОИМК	-.04	1.07	.14	-.29	55	.77
КОЛРАС-ИСТОИМК	.04	1.13	.15	.30	55	.77
КОЛРАС-КАДЕТ	.16	1.03	.14	1.17	55	.25

Што се тиче акробатских вежби из програма колоквијума на тлу, T-тест указује на значајне разлике између вежбе прераме упором напред, као најслабије савладане, и већине осталих вежби из акробатике (колут напред раскорачно, $p=.00$, став о шакама, $p=.00$, рондат, $p=.02$), чиме се утврђује да је ова вежба и најтежа у оквиру програма колоквијума на тлу (табела 15). Из тих разлога се предлаже повећање броја часова који су предвиђени за њено обучавање. Поред прераме напред,

студенткиње су са слабијим успехом савладале и вежбу премет странце удесно, што је у већини случајева представљало извођење у слабију страну (колут напред раскорачно, $p=.00$, став о шакама, $p=.00$, рондат, $p=.05$). Са друге стране, иако не постоји статистички значајна разлика у успеху савладавања између вежби премет странце улево (боља страна) и рондат, студенткиње су ипак имале боље просечне вредности оцена у извођењу рондата. Према плану и програму наставе обука рондата је предвиђена у шестом семестру, сходно сложености технике његовог извођења, тек пошто је усвојена и стабилизована техника извођења предмета странце (у бољу страну). Међутим, бољи успех у савладавању рондата у односу на премет упором странце може се објаснити његовом заступљеношћу у обавезном саставу на тлу. Претпоставља се да су студенткиње на часовима увежбавања, већу пажњу посветиле увежбавању рондата, мотивисане предстојећим такмичењем, чиме су обезбедиле боље оцене за извођење ове вежбе. Један од предлога за побољшање успеха у вежбама из акробатике односи се на захтевање њиховог полагања у току часова увежбавања, непосредно након њихове обуке, посебно оних које нису саставни део обавезног састава на тлу. Временски утицај, тј. време које протекне између обуке вежби и њиховог извођења за оцену, а које негативно утиче на висину оцене, био би на тај начин неутрализован.

Табела 15. Разлике просечних вредности успеха у савладавању појединачних акробатских вежби из програма колоквијума на тлу

Парови	Аритм.ср.	Ст.дев.	Ст.грешка	T	Ст.сл.	П-вред.
КОЛРАС-СТШАКК	-.26	1.28	.17	-1.53	55	.13
КОЛРАС-ЗВЕДЕС	.49	1.05	.14	3.51	55	.00
КОЛРАС-ЗВЕЛЕВ	.33	1.18	.16	2.08	55	.04
КОЛРАС-РОНДК	.22	1.27	.17	1.32	55	.19
КОЛРАС-ПРЕМЕТ	.54	1.19	.16	3.42	55	.00
СТШАКК-ЗВЕДЕС	.75	1.08	.14	5.20	55	.00
СТШАКК-ЗВЕЛЕВ	.59	1.28	.17	3.45	55	.00
СТШАКК-РОНДК	.49	.89	.12	4.10	55	.00
СТШАКК-ПРЕМЕТ	.81	1.16	.15	5.20	55	.00
ЗВЕДЕС-ЗВЕЛЕВ	-.16	1.11	.15	-1.09	55	.28
ЗВЕДЕС-РОНДК	-.27	.99	.13	-2.02	55	.05
ЗВЕДЕС-ПРЕМЕТ	.05	.94	.13	.42	55	.67
ЗВЕЛЕВ-РОНДК	-.11	1.25	.17	-.63	55	.53
ЗВЕЛЕВ-ПРЕМЕТ	.21	1.09	.15	1.48	55	.15
РОНДК-ПРЕМЕТ	.32	.97	.13	2.48	55	.02

Што се тиче успеха савладавања вежби из програма колоквијума на греди, Т-тестом је утврђена најбоља успешност у савладаности вежби наскок у упор чућећи (значајне разлике су пронађене у односу на вежбе: амазон, $p=.00$, далегред,

$p=.00$, окр360, $p=.00$, саск180, $p=.01$, саскронд, $p=.00$) и скок са померањем (значајне разлике: далегред, $p=.00$, окр360, $p=.00$, саск180, $p=.01$, саскронд, $p=.00$). Саскок са окретом за 180^0 је савладан са значајно бољим успехом у односу на далеко-високи скок ($p=.00$), наскок амазон ($p=.00$) и окрет за 360^0 ($p=.00$). Такође, студенткиње су значајно боље савладале саскок рондат у односу на далеко-високи скок ($p=.02$), наскок амазон ($p=.00$) и окрет за 360^0 ($p=.00$) (табела 16). Дакле, резултати потврђују најслабији успех студенткиња у савладавању вежби далеко-високи скок на греди, наскок амазон и окрет за 360^0 , премда између њих нису пронађене статистички значајне разлике. Будући да студенткиње све вежбе из програма колоквијума полажу на високој греди, а да у петом семестру наставне садржаје увежбавају претежно на ниској греди, слабији успех код појединих вежби можемо приписати осећају страха, као негативног фактора. Зато се препоручује да се од почетка наставног процеса на часовима који су предвиђени за савладавање садржаја на греди, студенткиње што више упућују на вежбање на високој греди како би се прилагодиле условима вежбања на суженој површини ослонца и висини саме справе. У петом семестру је за студенкиње од предиспитних обавеза на греди предвиђена само комбинација на високој греди чији је саставни део једино наскок у упор чућећи, из програма колоквијума. Стога се предлаже прерасподела предиспитних обавеза из програма колоквијума.

Табела 16. Разлике просечних вредности успеха у савладавању појединачних вежби из програма колоквијума на греди

Парови	Аритм. ср.	Ст.дев.	Ст.грешка	T	Ст. сл.	П-вред.
НАСЈАШК-НАСЧУЧ	-.24	.88	.12	-2.00	55	.05
НАСЈАШК-АМАЗ	.84	1.05	.14	5.98	55	.00
НАСЈАШК-ДАЛЕГРЕДК	.74	1.05	.14	5.27	55	.00
НАСЈАШК-ОКР360	1.00	1.19	.16	6.30	55	.00
НАСЈАШК-САСКРОНД	.36	1.13	.15	2.36	55	.02
НАСЧУЧ-АМАЗ	1.08	.95	.13	8.42	55	.00
НАСЧУЧ-ДАЛЕГРЕДК	.98	1.16	.15	6.32	55	.00
НАСЧУЧ-ОКР360	1.24	1.12	.15	8.23	55	.00
НАСЧУЧ-САСК180	.44	1.10	.15	3.01	55	.00
НАСЧУЧ-САСКРОНД	.59	1.21	.16	3.67	55	.00
АМАЗ-СКПОМК	-1.03	1.03	.14	-7.49	55	.00
АМАЗ-МАЧК	-.85	.91	.12	-7.00	55	.00
АМАЗ-САСК180	-.63	1.10	.15	-4.30	55	.00
АМАЗ-САСКРОНД	-.48	1.10	.15	-3.29	55	.00
СКПОМК-ДАЛЕГРЕДК	.93	.97	.13	7.24	55	.00
СКПОМК-ОКР360	1.19	1.13	.15	7.89	55	.00
СКПОМК-САСК180	.40	1.15	.15	2.61	55	.01
СКПОМК-САСКРОНД	.55	1.12	.15	3.66	55	.00

МАЧК-ДАЛЕГРЕДК	.75	.80	.11	7.01	55	.00
МАЧК-ОКР360	1.01	1.15	.15	6.57	55	.00
МАЧК-САСКРОНД	.37	1.14	.15	2.40	55	.02
ДАЛЕГРЕДК-САСК180	-.54	1.05	.14	-3.80	55	.00
ДАЛЕГРЕДК-САСКРОНД	-.39	1.01	.13	-2.87	55	.01
ОКР360-САСК180	-.79	1.08	.14	-5.51	55	.00
ОКР360-САСКРОНД	-.64	.82	.11	-5.89	55	.00

У прилог раније реченом иду и резултати, који се односе на збирну успешност у савладавању акробатских и ритмичких вежби из програма колоквијума на тлу и на греди, као и укупно на обе справе. Т-тестом су утврђене значајне разлике у успеху саладавања ритмичких и акробатских вежби на тлу ($p=.04$), као и на греди ($p=.04$). Док су на тлу студенткиње биле боље у савладавању ритмичких вежби, на греди су биле боље у извођењу акробатских вежби. Посматрано збирно на обе справе, успешност у савладавању ритмичких вежби је незнатно већа у односу на акробатске вежбе, а утврђена разлика није статистички значајна (табела 17).

Табела 17. *Разлике збирних просечних вредности успеха у савладавању акробатских и ритмичких вежби из програма колоквијума на тлу и на греди, као и укупно на обе справе*

Парови	Аритм.ср.	Ст.дев.	Ст.грешка	Т	Ст.сл.	П-вред.
РИТМГ-АКРОТГ	.03	.48	.06	.49	55	.62
РИТМГ-АКРОТ	.18	.64	.09	2.08	55	.04
РИТМГ-АКРОГ	-.15	.53	.07	-2.12	55	.04

У погледу успеха у савладавању појединачних вежби из програма колоквијума на двовисинском разбоју, резултати Т-теста указују на значајне разлике између успешности извођења вежбе узмак (најбоља успешност) и већине других вежби из програма колоквијума на разбоју (њих у вису, $p=.00$, клим и климом премах разножно, $p=.00$, провлак згрчено, $p=.00$, ковртљај назад у упору предњем, $p=.02$, ковртљај напред у упору јашућем, $p=.00$, саскок згрчено, $p=.00$, саскок подметом, $p=.00$). Једина вежба од које узмак није био и статистички боље савладан је премах одножно, десном и левом (табела 18). Узрок оваквих резултата налази се у чињеници да су студенти, још у оквиру задатака пријемног испита, на тесту моторичких способности- полигон, били у обавези да прикажу вежбу узмак на нижој притки разбоја, како би се уопште квалификовали за упис на Факултет. Самим тим је логично подразумевати да студенткињама не треба пуно времена да обнове научено. Премаси одножно су, пак, вежбе које се још од петог семестара сусрећу, осим на разбоју, и на другим справама, попут коња са хватаљкама и на греди (наскок пемахом одножно до упора јашућег). Карактеристике кретања тела у

извођењу ове вежбе су јако сличне на различитим справама, а оно што је различито, јесте хват за справу. Поред тога, премаси одножно се налазе и у програму обавезног састава на разбоју. Из наведеног следи да је велики број часова обуке био посвећен управо овој вежби, а самим тим је велики број понављања допринео и добром успеху. Т-тестом је утврђена значајно боља успешност код премаха одножно, левом и десном, од успешности савладавања осталих вежби из програма колоквијума на разбоју (њих, $p=.00$, клим-премах разножно, $p=.03$, провлак згрчено, $p=.00$, ковртвај назад, $p=.01$, ковртвај напред до упора јашућег, $p=.00$, саскок згрчено, $p=.00$, саскок подмет, $p=.00$). Ковртвај назад у упору предњем и ковртвај напред у упору јашућем су вежбе које су заступљене у обавезном саставу на двовисинском разбоју. Сигурно је да су студенткиње, увежбавајући обавезни састав за такмичење, боље утврдиле извођење ових вежби него што су увежбале садржаје који нису саставни део програма на двовисинском разбоју, предвиђеног за такмичење (ковртвај назад: клим-премах, $p=.05$, провлак згрчено, $p=.00$, њих, $p=.00$, саскок згрчено, $p=.00$ и саскок подмет, $p=.00$; ковртвај напред у упору јашућем: провлак, $p=.05$, њих, $p=.00$, саскок згрчено, $p=.00$ и саскок подмет, $p=.00$). Најслабији успех забележен је код саскока згрчено и саскока подмет. Резултати Т-теста показали су статистички значајне разлике између ових вежби и свих осталих вежби из програма колоквијума, чиме се потврђује да су за студенткиње ови саскоци на разбоју уједно и најтеже вежбе. Разлог лошег успеха савладавања, поред тежине и сложености самих вежби, може бити и присуство негативног психолошког фактора, тј. утицаја страха, који обузима студенткиње приликом извођења ових саскока. Због тога се предлаже повећање броја часова предвиђено за њихово обучавање, како би се отклонио утицај овог фактора. Такође је чињеница да су студенткиње знатно више оптерећене програмом вежбања у шестом семестру у односу на пети семестар. Решење би представљало премештање дела испитних обавеза у оквиру програма колоквијума из шестог у пети семестар. У прилог томе говори и позната чињеница да је за адаптацију мускулатуре руку и раменог појаса код студенткиња неопходно вежбање у већем обиму и континуитету кроз дужи временски период, па самим тим повећање обима вежбања у петом семестру може да изазове и бољу адаптацију.

Табела 18. *Разлике просечних вредности успеха у савладавању појединачних вежби из програма колоквијума на двовисинском разбоју*

Парови	Аритм.ср.	Ст.дев.	Ст.грешка	T	Ст.сл.	П-вред.
УЗМ-ЊИХ	.90	.99	.13	6.82	55	.00
УЗМ-КЛИМПР	.70	.96	.13	5.41	55	.00
УЗМ-ПРЕМОД	.06	.98	.13	.49	55	.62
УЗМ-ПРОВЛ	.79	1.14	.15	5.18	55	.00
УЗМ-КОВНАЗК	.40	.97	.13	3.08	55	.00

УЗМ-КОВЈАШК	.51	.98	.13	3.93	55	.00
УЗМ-САСКЗГР	1.04	1.13	.15	6.85	55	.00
УЗМ-САСКПОД	1.14	.92	.12	9.25	55	.00
ЊИХ-ПРЕМОД	-.83	.86	.11	-7.25	55	.00
ЊИХ-КОВНАЗК	-.50	.95	.13	-3.93	55	.00
ЊИХ-КОВЈАШК	-.38	.93	.12	-3.10	55	.00
ЊИХ-САСКПОД	.24	.82	.11	2.18	55	.03
КЛИМПР-ПРЕМОД	-.63	.95	.13	-5.00	55	.03
КЛИМПР-КОВНАЗК	-.30	1.11	.15	-2.02	55	.05
КЛИМПР-САСКЗГР	.34	1.17	.16	2.17	55	.03
КЛИМПР-САСКПОД	.44	.86	.11	3.82	55	.00
ПРЕМОД-ПРОВЛ	.72	.91	.12	5.94	55	.00
ПРЕМОД-КОВНАЗК	.33	.91	.12	2.76	55	.01
ПРЕМОД-КОВЈАШК	.45	.89	.12	3.78	55	.00
ПРЕМОД-САСКЗГР	.97	1.02	.14	7.10	55	.00
ПРЕМОД-САСКПОД	1.07	.91	.12	8.79	55	.00
ПРОВЛ-КОВНАЗК	-.39	.90	.12	-3.23	55	.00
ПРОВЛ-КОВЈАШК	-.27	1.01	.14	-2.02	55	.05
ПРОВЛ-САСКЗГР	.25	.81	.11	2.31	55	.02
ПРОВЛ-САСКПОД	.35	.99	.13	2.64	55	.01
КОВНАЗК-САСКЗГР	.64	.89	.12	5.35	55	.00
КОВНАЗК-САСКПОД	.74	.91	.12	6.08	55	.00
КОВЈАШК-САСКЗГР	.52	.89	.12	4.38	55	.00
КОВЈАШК-САСКПОД	.62	.89	.12	5.21	55	.00

У погледу збирне успешности савладавања целокупног програма практичне наставе (колоквијума, обавезних и слободних састава), појединачно по справама, резултати Т-теста показују генерално бољи успех у савладаности програма на греди и на тлу у односу на двовисински разбој и на прескоке (табела 19). Како би успешност студентиња достигла виши ниво, посебно у „спортским“ дисциплинама као што су двовисински разбој и прескоци, предлаже се веће ангажовање студенткиња на часовима практичне наставе, у смислу примене стечених знања из области чувања и помагања. Један од начина интензивирања ангажованости студенткиња било би одређивање већег броја часова са задатком самосталног вођења часа у оквиру практичне наставе. Неоспорно је да присуство страха код студенткиња у овим дисциплинама неповољно утиче на остварену успешност. Стога се препоручује дорада постојећег видео материјала, у смислу допуне садржаја методиком припремних, помоћних и осталих вежби, као и чувањем и помагањем, поред актуелних кључних вежби из програма спортске гимнастике. Студенткиње би применом нових знања оствариле и већу активност на часовима практичне наставе.

Табела 19. Разлике збирних просечних вредности успеха савладавања програма (колоквијума у обавезним и слободним саставима) појединачно по справама

Парови	Аритм.ср.	Ст.дев.	Ст.грешка	T	Ст.сл.	П-вред.
Збирпрес-збирразб	.00	.69	.09	.01	55	1.00
Збирпрес-збиргред	-.39	.79	.11	-3.71	55	.00
Збирпрес-збиртло	-.36	.85	.11	-3.16	55	.00
Збирразб- збиргред	-.39	.59	.08	-4.96	55	.00
Збирразб- збиртло	-.36	.65	.09	-4.13	55	.00
Збиргред-збиртло	.03	.46	.06	.55	55	.58

8.3. Усвојеност појединачних вежби из програма обавезних састава, који су приказани на такмичењу

Са циљем утврђивања фреквенције успешности (квантитета успеха) на студентском такмичењу, које су студенткиње постигле у извођењу појединачних вежби унутар обавезних састава на разбоју, греди и тлу, примењен је Хи-квадрат тест. Статистички значајне разлике узете су у обзир за ниво значајности $p=.05$. Посматране су само оне вежбе из обавезних састава, које су студенткиње полагале и у оквиру колоквијума. Потреба за оваквом процедуром последица је жеље упоређивања добијених резултата Хи-квадрат теста (за квантитет успеха остварен на такмичењу у појединим вежбама из обавезних састава) са резултатима T-теста, који се односе на остварену успешност (квалитет успеха) на колоквијумима код истородних вежби. Циљ је да се испита утицај времена које је предвиђено за увежбавање, од тренутка обуке (и полагања) појединачних вежби из програма колоквијума, до њиховог поновног извођења у оквиру обавезних састава, а тиме и подстицајна моћ (мотивација) какву би требало да такмичење представља за припремање обавезних састава код студенткиња. Треба напоменути да су програм колоквијума на свим справама у оквиру практичне наставе савладале све студенткиње које су редовно похађале часове. Уједно савладан (положен) програм колоквијума био је и предуслов за наступање на такмичењу, тј. за полагање обавезних састава, а касније и слободних састава на справама у званичном испитном року. Критеријум за добијање „пролазне оцене“ био је за нијансу нижи на колоквијумима у односу на онај који је касније важио за полагање обавезних и слободних састава. Виши критеријум заснива се на захтеву извођења вежби са већом амплитудом покрета или подразумева тежу варијанту извођења саме вежбе, која је прецизно и благовремено дефинисана.

У оквиру обавезног састава на двовисинском разбоју, студенткиње су у највећем броју имале успеха код извођења вежби премак одножно напред до упора јашућег ($N=52$) и премак одножно напред до упора стражњег ($N=52$). Мањи број је

оних које су савладале вежбу ковртљај назад у упору предњем (N=43), док је најмање оних које су биле успешне у извођењу вежбе ковртљај напред у упору јашућем (N=33).

Резултати Хи-квадрат теста показују да је, у односу на успех код вежбе **наскок у ковртљај назад у упору предњем**, статистички значајно већи број студенткиња успешно савладало вежбе премах одножно напред до упора јашућег ($p=.00$) и премах одножно напред до упора стражњег ($p=.00$), док је статистички значајано мањи број студенткиња успешно усвојило вежбу ковртљај напред у упору јашућем ($p=.00$). Иако у погледу висина просечних оцена (квалитет успеха) код вежби ковртљај назад у упору предњем и ковртљај напред у упору јашућем нису утврђене значајне разлике, резултати Хи-квадрант теста (квантитет успеха) су показали да је значајно већи број студенткиња које су са успехом извеле вежбу ковртљај назад у упору предњем у односу на број оних које су биле успешне у извођењу вежбе ковртљај напред у упору јашућем (табела 20). Могуће је да су студенткиње више времена посветиле увежбавању ковртљаја назад због промене услова у којима се ова вежба изводи у саставу, из насока са одскочне даске. С обзиром да је познато да током извођења састава на разбоју брзо долази до замора мишића руку и раменог појаса, следи да су вежбе које се изводе касније, на крају састава, више изложене ризику од замора и пада концентрације код вежбача. Како је ковртљај назад у упору предњем прва вежба која се изводи у оквиру састава, а ковртљај напред у упору јашућем вежба која се изводи тек пред крај састава, следи да су услед тога и веће грешке у извођењу вежбе ковртљај напред.

Табела 20. *Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на двовисинском разбоју, у односу на успех код вежбе наскок у ковртљај назад до упора предњег*

Наскок у ковртљај назад до упора предњег							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X^2	Ст.сл.	П-вред.
ПРЕМУЈ	52	43	9	56	8.111	1	.00
КОВЈАШО	33	43	-10	56	10.024	1	.00
ПРЕМУС	52	43	9	56	8.111	1	.00

У односу на успешност код вежбе **премах одножно напред до упора јашућег**, статистички значајно мањи број студенткиња је усвојило вежбу ковртљај назад до упора предњег ($p=.00$), а још мањи број је оних које су савладале вежбу ковртљај напред у упору јашућем ($p=.00$). Са друге стране, студенткиње су у једнаком броју научиле вежбу премах одножно напред до упора стражњег ($p=1.00$) (табела 21).

Табела 21. Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на двовисинском разбоју, у односу на успех код вежбе премах одножно напред до упора јашућег

Премах одножно напред до упора јашућег							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X ²	Ст.сл.	П-вред.
НАСКОВ	43	52	-9	56	21.824	1	.00
КОВЈАШО	33	52	-19	56	97.245	1	.00
ПРЕМУС	52	52	0	56	.000	1	1.00

У односу на фреквенцију успеха код вежбе **ковртљај напред до упора јашућег**, статистички значајно већи број студенткиња је усвојило вежбу ковртљај назад до упора предњег ($p=.01$), а још већи број је оних које су савладале вежбе премах одножно напред до упора јашућег ($p=.00$) и премах одножно напред до упора стражњег ($p=.00$) (табела 22).

Табела 22. Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на двовисинском разбоју, у односу на успех код вежбе ковртљај напред до упора јашућег

Ковртљај напред до упора јашућег							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X ²	Ст.сл.	П-вред.
НАСКОВ	43	33	10	56	7.377	1	.01
ПРЕУЈ	52	33	19	56	26.633	1	.00
ПРЕМУС	52	33	19	56	26.633	1	.00

У односу на вежбу **премах одножно напред до упора стражњег**, статистички значајно мањи број студенткиња је усвојило вежбу ковртљај назад до упора предњег ($p=.00$), а још мањи број је оних које су савладале вежбу ковртљај напред у упору јашућем ($p=.00$). Са друге стране, студенткиње су у једнаком броју научиле вежбу премах одножно напред до упора јашућег ($p=1.00$) (табела 23).

Табела 23. Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на двовисинском разбоју, у односу на успех код вежбе премах одножно напред до упора стражњег

Премах одножно напред до упора стражњег							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X ²	Ст.сл.	П-вред.
НАСКОВ	43	52	-9	56	21.824	1	.00
ПРЕУЈ	52	52	0	56	.000	1	1.00
КОВЈАШО	33	52	-19	56	97.245	1	.00

На греди, студенткиње су у највећем броју биле успешне у извођењу вежби **наскок премахом одножно до упора јашућег** ($N=54$) и **мачији скок** ($N=54$), док су у нешто мањем броју са успехом извеле вежбу **скок са померањем** ($N=48$). Најмањи број студенткиња је достигло успех у вежби **далеко-високи скок** ($N=29$).

Резултати Хи-квадрат теста показују да је, у односу на успех код вежбе **наскок премахом одножно до упора јашућег**, статистички значајно мањи број студенткиња успешно савладало вежбе **скок са померањем** ($p=.00$) и **далеко-високи скок** ($p=.00$), док је статистички једнак број студенткиња успешно усвојило вежбу **мачији скок** ($p=1.00$) (табела 24). Резултати Т-теста су, такође, показали да нема значајне разлике у успеху усвајања вежби **наскок провлаком до упора јашућег** и **мачијег скока**. У погледу квалитета успеха (просечне оцене) код вежбе **скок са померањем** и вежби **наскок до упора јашућег** и **мачији скок** такође нису нађене значајне разлике. Са друге стране, након извесног периода вежбања, у погледу квантитета успешности, разлике су утврђене на значајном нивоу и то тако да су студенткиње у значајно мањем броју достигле успех у извођењу вежбе **скок са померањем** у односу на број оних које су успешно извеле **наскок** и **мачији скок**. Међутим, те се разлике могу објаснити променом варијанте извођења скока са померањем у оквиру обавезног састава, тј. захтевом за једноножним доскоком и занужењем слободном ногом, чиме је доскок уједно и отежан. Самим тим, и поред тога што су савладале вежбу у основној варијанти у оквиру колоквијума, нису све студенткиње успеле да задовоље овај нови захтев код извођења скока. Што се тиче **далеко-високог скока**, потврђене су разлике са свим осталим вежбама и у погледу квантитета успеха савладавања, чиме је овај скок дефинисан као најтежа вежба у оквиру програма вежбања на греди.

Табела 24. *Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на греди, у односу на успех код вежбе **наскок премахом одножно до упора јашућег***

Наскок премахом одножно до упора јашућег							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	χ^2	Ст. сл.	П-вред.
МАЧО	54	54	0	56	.000	1	1.00
ДАЛЕГРЕДО	29	54	-25	56	324.220	1	.00
СКПОМО	48	54	-6	56	18.679	1	.00

У поређењу са бројем студенткиња које су савладале вежбу **мачији скок** на греди, статистички значајно је мањи број оних које су усвојиле вежбе **скок са померањем** ($p=.00$) и **далеко-високи скок** ($p=.00$), док је потпуно једнак број оних које су успешно извеле вежбу **наскок премахом до упора јашућег** ($p=1.00$) (табела 25).

Табела 25. Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на греди, у односу на успех код вежбе мачији скок

Мачији скок							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X ²	Ст. сл.	П-вред.
НАСЈАШО	54	54	0	56	.000	1	1.00
ДАЛЕГРЕДО	29	54	-25	56	324.220	1	.00
СКПОМО	48	54	-6	56	18.679	1	.00

У односу на успех савладавања вежбе **далеко-високи скок** на греди, статистички значајно је већи број оних студенткиња које су савладале вежбу скок са померањем ($p=.00$), а још већи је број оних које су са успехом усвојиле вежбе наскок премахом до упора јашућег ($p=.00$) и мачији скок ($p=.00$) (табела 26).

Табела 26. Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на греди, у односу на успех код вежбе далеко-високи скок

Далеко-високи скок							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X ²	Ст. сл.	П-вред.
НАСЈАШО	54	29	25	56	44.692	1	.00
МАЧО	54	29	25	56	44.692	1	.00
СКПОМО	48	29	19	56	25.812	1	.00

У поређењу са бројем студенткиња које су савладале вежбу **скок са померањем** на греди, статистички значајно је већи број оних које су успешно усвојиле вежбе наскок премахом до упора јашућег ($p=.02$) и мачији скок ($p=.02$), док је значајно мањи број оних које су савладале далеко-високи скок ($p=.00$) (табела 27).

Табела 27. Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на греди, у односу на успех код вежбе скок са померањем

Скок са померањем							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X ²	Ст. сл.	П-вред.
НАСЈАШО	54	48	6	56	5.253	1	.02
МАЧО	54	48	6	56	5.253	1	.02
ДАЛЕГРЕДО	29	48	-19	56	52.619	1	.00

Посматрајући успех у извођењу вежби унутар обавезног састава на тлу и анализирањем резултата Хи-квадрат теста, обраћајући пажњу на оне вежбе које улазе у састав програма колоквијума на тлу, резултати Хи-квадрат теста углавном поткрепљују значајне разлике добијене Т-тестом (које се односе на квалитет

успеха) и у односу на квантитет успеха. Највећи број студенткиња достигао је успех у савладавању вежбе колут напред (N=52), затим у вежбама далеко-високи скок (N=50), разноимени окрет за 180⁰ (N=48) и став о шакама (46). Нешто мањи број је био успешан у извођењу вежбе истоимени окрет за 360⁰ (N=45), док је најмањи број студенкиња са успехом усвојило вежбу рондат (N=37).

У односу на број студенткиња које су достигле успех код извођења вежбе **истоимени окрет за 360⁰**, значајно је већи број студенткиња које су савладале вежбу колут напред ($p=.02$), док је значајно мањи број оних које су савладале вежбу рондат ($p=.01$) (табела 28). Могуће је да су студенткиње због захтева извођења обавезног састава на тлу уз музичку пратњу, другачијих услова у односу на оне у којима се полажу колоквијуми, у значајно мањем броју са успехом савладале окрет у односу на вежбу колут напред, иако квалитет извођења (просечне оцене испитане Т-тестом) није различит на значајном нивоу. Сигурно је да се вежбе у којима је заступљено одржавање динамичке равнотеже теже изводе у условима захтева диктирајућег ритма. Са друге стране, за разлику од обавезног састава где се изводио суножни (обичан) колут напред, у оквиру програма колоквијума полагао се колут напред раскорачно, што је тежа варијанта колута. Тиме се могу објаснити разлике у погледу квантитета успеха у корист вежбе колут напред.

Табела 28. Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на тлу, у односу на успех код вежбе истоимени окрет за 180⁰

Истоимени окрет							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X ²	Ст.сл.	П-вред.
РАЗНОИМО	48	45	3	56	1.017	1	.31
РОНДО	37	45	-8	56	7.244	1	.01
ДАЛЕТЛОО	50	45	5	56	2.827	1	.09
КОЛНАП	52	45	7	56	5.542	1	.02
СТШАКО	46	45	1	56	.113	1	.74

Узимајући у обзир број студенткиња које су биле успешне у извођењу вежбе **разноимени окрет за 180⁰**, утврђен је значајно мањи број студенткиња које су имале успеха у савладавању вежбе рондат ($p=.00$) (табела 29). И у погледу просечних оцена (квалитет успеха), нису нађене значајне разлике између вежби колут напред и осталих ритмичких вежби, као ни са вежбом став о шакама, ни са вежбом рондат. У погледу квантитета успеха, Хи-квадрат тестом забележен је значајно већи број студенткиња које су достигле успех у извођењу разноименог окрета у односу на број оних које су биле успешне у извођењу вежбе рондат. Међутим, разноимени окрет који је саставни део обавезног састава изводи се са упола мањом ротацијом око уздужне осе тела у односу на онај који је у оквиру колоквијума. Самим тим он, као такав, представља једну од најлакших вежби за

студенткиње, с обзиром да су већ савладале сложенију варијанту његовог извођења. Из тих разлога ни захтев извођења у задатом ритму (уз музичку пратњу) није утицао на то да га студенткиње изведу са успехом у највећем броју.

Табела 29. *Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на тлу, у односу на успех код вежбе разноимени окрет за 180⁰*

Разноимени окрет							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X ²	Ст.сл.	П-вред.
ИСТОИМО	45	48	-3	56	1.310	1	.25
РОНДО	37	48	-11	56	17.634	1	.00
ДАЛЕТЛОО	50	48	2	56	.585	1	.44
КОЛНАП	52	48	4	56	2.336	1	.13
СТШАКО	46	48	-2	56	.582	1	.45

У односу на број студенткиња које су достигле успех у вежби **рондат**, утврђене су значајне разлике, у погледу већег броја оних које су имале успеха у извођењу свих других вежби у оквиру обавезног састава на тлу (код истоименог окрета, $p=.02$, става о шакама, $p=.01$, разноименог окрета, $p=.00$, далеко-високог скока, $p=.00$, колута напред, $p=.00$) (табела 30). У погледу броја студенткиња које су биле актери такмичења, а оствариле су успех у посматраним вежбама из састава на тлу, није примећен већи број оних које су биле успешне у извођењу ритмичких вежби, у односу на број оних које су са успехом извеле акробатске вежбе, како је то било изражено у случају полагања колоквијума на тлу. Иако у оквиру колоквијума студенткиње нису достигле значајно различите просечне оцене за усвојеност вежби рондат и колут напред, у оквиру обавезног састава је значајно већи број њих које су успешно извеле вежбу колут напред у односу на вежбу рондат. Осим што је наведено да се у саставу изводи лакша варијанта колута, примећено је да су студенткиње у периоду обучавања и увежбавања састава на тлу, генерално, већу пажњу посвећивале учењу кореографије и усклађивању покрета и кретања уз музику, како комбинација вежби из састава тако и састава у целини, док се мања пажња посвећивала усавршавању појединачних како акробатских тако и ритмичких вежби.

Табела 30. Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на тлу, у односу на успех код вежбе рондат

Рондат							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X ²	Ст.сл.	П-вред.
ИСТОИМО	45	37	8	56	5.099	1	.02
РАЗНОИМО	48	37	11	56	9.640	1	.00
ДАЛЕТЛОО	50	37	13	56	13.464	1	.00
КОЛНАП	52	37	15	56	17.925	1	.00
СТШАКО	46	37	9	56	6.453	1	.01

Резултати Хи-квадрат теста указали су, у односу на успех код извођења вежбе **далеко-високи скок**, на значајно мањи број студенткиња које су достигле успех код вежбе истоимени окрет ($p=.03$), и вежбе рондат ($p=.00$) (табела 31).

Табела 31. Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на тлу, у односу на успех код вежбе далеко-високи скок

Далеко-високи скок							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X ²	Ст.сл.	П-вред.
ИСТОИМО	45	50	-5	56	4.673	1	.03
РАЗНОИМО	48	50	-2	56	.749	1	.39
РОНДО	37	50	-13	56	31.569	1	.00
КОЛНАП	52	50	2	56	.745	1	.39
СТШАКО	46	50	-4	56	2.991	1	.08

У односу на вежбу **колут напред**, студенткиње су у значајно мањем броју биле успешне у извођењу вежби разноимени окрет ($p=.04$), став о шакама ($p=.00$), истоимени окрет ($p=.00$) и рондат ($p=.00$) (табела 32).

Табела 32. Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на тлу, у односу на успех код вежбе колут напред

Колут напред							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X ²	Ст.сл.	П-вред.
ИСТОИМО	45	52	-7	56	13.203	1	.00
РАЗНОИМО	48	52	-4	56	4.313	1	.04
РОНДО	37	52	-15	56	60.612	1	.00
ДАЛЕТЛОО	50	52	-2	56	1.079	1	.30
СТШАКО	46	52	-6	56	9.701	1	.00

У односу на успешност савладавања вежбе **став о шакама**, утврђен је значајно мањи број студенткиња које су са успехом савладале вежбу рондат ($p=.00$), а значајно већи број оних које су савладале вежбу колут напред ($p=.04$) (табела 33). Услови у којима се изводила вежба став о шакама у обавезном саставу на такмичењу, били су другачији од оних који су важили за колоквијум. Требало је да студенткиње нагласе издржај у упору и да се притом врате у почетни положај, незаостајући за музичком пратњом, што је представљало тежу варијанту извођења ове вежбе. Ако се узме у обзир и чињеница да се ова вежба изводи пред сам крај састава који је у трајању од 60 секунди, онда се може закључити да су овде слабији резултати и очекивани, у односу на оне на колоквијуму. Стога се могу и оправдати значајно бројнији успеси у извођењу вежбе колут напред (а нарочито као лакше варијанте колута).

Табела 33. *Разлике између успеха извођења појединачних вежби из обавезног састава на тлу, у односу на успех код вежбе став о шакама*

Став о шакама							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X ²	Ст.сл.	П-вред.
ИСТОИМО	45	46	-1	56	.121	1	.73
РАЗНОИМО	48	46	2	56	.488	1	.48
РОНДО	37	46	-9	56	9.856	1	.00
ДАЛЕТЛОО	50	46	4	56	1.949	1	.16
КОЛНАП	52	46	6	56	4.384	1	.04

У извођењу обавезног прескока - разношка, од студенткиња се очекивало да, поред испуњења захтева технике заданог прескока, задовоље и критеријум занужења - 30⁰ у односу на хоризонталу. Међутим, примећено је да су студенткиње у највећем проценту извеле прескок са занужењем испод хоризонтале, затим група оних које су имале хоризонтално занужење, а знатно мањи је проценат оних које су извеле прескок са захтеваним (пуним) занужењем. Најмањи проценат је оних студенткиња које су извеле прескок без покушаја занужења. Следи да су студенткиње генерално имале најмању успешност у извођењу прескока управо из разлога захтеваног критеријума, који нису успеле да задовоље на одговарајућем нивоу. Услед висине и конструкције саме справе, коју треба да прескоче из залета оптималном брзином, појава осећаја страха сигурно је представљала главни кочиони механизам. Са друге стране, у оквиру реализације практичне наставе у петом семестру се од студенткиња захтевало извођење прескока без занужења пруженим телом, већ само са наглашавањем високе позиције кукова у фази првог лета (склоњен положај тела у фази првог лета). Према принципима методског поступка, наизглед, следи да ће следећи корак представљати достизање опружености целог тела – занужење, као надовезивање на претходно усвојено

умење. Међутим, велики број часова који је предвиђен за обучавање прескока, такође, доводи до аутоматизовања одређених фаза кретања и за њихову промену потребно је издвојити пуно времена. Из тога проистиче да би, у временском погледу, економичније и рационалније било да се фаза првог лета, са акцентом на заножјење пруженим телом, захтева од самог почетка обуке, са постепеним повећањем амплитуде заножјења.

Анализом резултата хи-квадрат теста потврђено је да су студенткиње, у односу на успешност у извођења **прескока са пуним заножјењем** (30^0 у односу на хоризонталу), у значајно већем броју извеле прескок са заножјењем испод хоризонтале ($p=.00$), као и прескок са заножјењем до хоризонтале ($p=.01$), док примећен мањи број оних, које нису имале покушај било каквог заножјења, није утврђен на значајном нивоу ($p=.28$) (табела 34).

Табела 34. *Разлике између успеха извођења обавезног прескока-разношка, са различитим степенима заножјења, у односу на успех код прескока са заножјењем 30^0 у односу на хоризонталу*

Прескок са заножјењем 30^0 у односу на хоризонталу							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X^2	Ст.сл.	П-вред.
ХОРЗАН	16	9	7	56	6.489	1	.01
ИСПХОР	23	9	14	56	25.953	1	.00
БЕЗЗАН	6	9	-3	56	1.191	1	.28

У односу на број студенткиња које су извеле **прескок са заножјењем до хоризонтале**, статистички значајно већи број студенткиња је савладало прескок са заножјењем испод хоризонтале ($p=.04$), док је статистички значајано мањи број студенткиња које су извеле прескок без покушаја заножјења ($p=.00$), као и оних које су заножиле до захтеваног нивоа ($p=.04$) (табела 35).

Табела 35. *Разлике између успеха извођења обавезног прескока-разношка, са различитим степенима заножјења, у односу на успех код прескока са хоризонталним заножјењем*

Прескок са хоризонталним заножјењем							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X^2	Ст.сл.	П-вред.
ПУНЗАН	9	16	-7	56	4.287	1	.04
ИСПХОР	23	16	7	56	4.289	1	.04
БЕЗЗАН	6	16	-10	56	8.749	1	.00

У поређењу са бројем студенткиња које су савладале **прескок разношка са заножјењем испод хоризонталне осе**, статистички значајно је мањи број оних које су достигле пуно заножјење ($p=.00$), као и оних које нису нимало заножиле ($p=.00$).

Примећен мањи број студенткиња, које су имале хоризонтално занужење у извођењу прескока, није утврђен на значајном нивоу ($p=.06$) (табела 36).

Табела 36. *Разлике између успеха извођења обавезног прескока-разношка, са различитим степенима занужења, у односу на успех код прескока са занужењем испод хоризонтале*

Прескок са занужењем испод хоризонтале							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X^2	Ст.сл.	П-вред.
ПУНЗАН	9	23	-14	56	14.460	1	.00
ХОРЗАН	16	23	-7	56	3.614	1	.06
БЕЗЗАН	6	23	-17	56	21.321	1	.00

Није утврђена значајна разлика између броја студенткиња које су извеле **прескок разношка без занужења** и броја оних које су достигле пуно занужење ($p=.19$). Са друге стране, значајно је већи број студенткиња, које су извеле прескок са хоризонталним занужењем ($p=.00$), а нарочито оних које су при извођењу прескока занужиле испод хоризонтале ($p=.00$) (табела 37).

Табела 37. *Разлике између успеха извођења обавезног прескока-разношка, са различитим степенима занужења, у односу на успех код прескока изведеног без занужења*

Прескок без занужења							
	Опажен бр.	Очекиван бр.	Остатак	Укупно	X^2	Ст.сл.	П-вред.
ПУНЗАН	9	6	3	56	1.683	1	.19
ХОРЗАН	16	6	10	56	18.682	1	.00
ИСПХОР	23	6	17	56	53.981	1	.00

9. ЗАКЉУЧЦИ

Истраживање је спроведено на узорку 56 студенткиња треће године основних академских студија Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, са циљем да се, на основу процене њихове успешности у савладавању програма практичне наставе из предмета Теорија и методика спортске гимнастике, утврде предлози одговарајућих измена у организацији практичне наставе ради њеног побољшања. Као израз мере успешности анализирани су њихове оцене са практичног дела испита по реализацији наставе, као и оцене остварене на студентском такмичењу. Утврђена успешност студенткиња у савладавању целокупног програма практичне наставе на Предмету даље се дефинише као мера ефикасности организације практичне наставе на Предмету, према, за потребе упоређивања, сачињеној скали успешности. Према конструисаној скали, као мера ефикасне организације практичне наставе узима се вредност просечне оцене успеха оствареног по реализацији наставе која се дефинише у интервалу оцене од 8 до 10 и значи врло добар успех који тежи ка одличном.

Постављена је главна хипотеза да, на основу процењеног успеха у савладавању програма практичне наставе, постоје могућности за предлог одговарајућих решења са циљем унапређења квалитета организације наставе студенткиња.

Анализа резултата успеха студенткиња у савладавању програма практичне наставе омогућила је **позитиван одговор** на постављену главну хипотезу, с обзиром да је њихова успешност у практичној настави изражена просечном оценом 7.73, што се карактерише као добар успех. То отвара простор за даље побољшање организације практичне наставе, како би се обезбедио још бољи успех студенткиња који тежи ка одличном.

Даље се поставља питање како и у ком правцу то побољшање треба да иде?

Постављене су помоћне хипотезе, како би се, резултатом њихове провере, одредио правац даљег деловања. Ти резултати су показали следеће:

- Приликом процене успешности у савладавању обавезних састава и слободних састава, као и обавезних састава и колоквијума утврђене су разлике на статистички значајном нивоу. Студенткиње су најбољи успех достигле у савладавању обавезних састава, док су са слабијим успехом усвојиле слободне саставе и појединачне вежбе из програма колоквијума. Са друге стране, у успешности савладавања слободних састава и колоквијума нису утврђене статистички значајне разлике. Тиме се постављена **хипотеза H_{III}** , која претпоставља да у успешности савладавања обавезних састава, слободних састава и колоквијума не постоје значајне разлике, само **делимично потврђује**.

- У процени успешности коју су студенткиње достигле у савладавању појединачних вежби из програма колоквијума на тлу и греди, базирајући се на карактеристике посматраних вежби, да ли се карактеришу као ритмичке или акробатске вежбе, нису утврђене статистички значајне разлике, чиме је постављена **хипотеза H_{II2} потврђена**. Међутим, овде не треба занемарити чињеницу да је такав исход последица значајних разлика утврђених у усвојености акробатских и ритмичких вежби на греди у корист бољег успеха у акробатским вежбама, насупротив разликама утврђеним између акробатских и ритмичких вежби на тлу, у корист бољег успеха у савладавању ритмичких вежби.

- Анализом резултата успеха које су студенткиње оствариле у савладавању садржаја програма предиспитних и испитних обавеза по справама, утврђене су значајне разлике, у погледу боље успешности остварене на тлу и греди у односу на двовисински разбој и прескоке, чиме је хипотеза **H_{II3} оповргнута**.

Предлози измена у организацији практичне наставе

Одговори на постављене хипотезе пружили су могућности за развијање идеја у погледу одређених измена у организацији практичне наставе на Предмету. Предлози тих измена, вођени примарним циљем и исходом Предмета, у функцији су унапређења успешности студенткиња у практичној настави. Односе се на следеће измене, које би, са једном генерацијом студенткиња, требало експериментално испитати:

- На часовима практичне наставе, у шестом семестру, већу пажњу посветити увежбавању слободних састава. Према су резултати указали на слабији успех од очекиваног у слободним саставима, пожељно је да студенткиње наредних генерација буду у обавези да доносе писану припрему њихових слободних састава, како би предметни наставник имао контролу над њиховим радом и давао потребне смернице и корекције. На такав начин би студенткиње биле усмерене на

рационалније распоређивање времена за увежбавање, како обавезних тако и слободних састава.

- У циљу достизања бољег успеха у слободним саставима на двовисинском разбоју предлаже се укидање једног захтева за композицију, а који се односи на извођење једне вежбе из групе наупора. Ову групу вежби свакако не треба изоставити из програма обучавања код студенткиња. Међутим, имајући у виду неповољно стање справа у школама, као и програм школских такмичења у коме ове вежбе нису заступљене, било би добро да се наупори искључе из програма полагања за студенткиње.

- Како би се обезбедио већи број часова за увежбавање и полагање свих садржаја из програма предиспитних и испитних обавеза на двовисинском разбоју и на коњу за прескок (уочени су слабији успеси у односу на греду и на тло), предлаже се да се за студенткиње програм рада на паралелном разбоју и на круговима измести из шестог семестра. То подразумева да се у петом семестру програм рада на овим справама незнатно појача садржајима који су до сада били предвиђени за шести семестар, као и да се полагање истих спроведе током и на крају петог семестра.

- Како би се побољшао успех у савладавању програма колоквијума, генерално, у свим дисциплинама, предлаже се измена захтева њиховог полагања, као предуслова за наступање на такмичењу (за полагање обавезних састава у предроку), тако да се, уместо свих појединачних вежби, обавезно морају положити само оне које нису део обавезних састава. Тиме би се осигурао временски континуитет између обуке вежби и њиховог извођења за оцену, што би имало позитиван утицај на висину оцене. Са друге стране, овакво формулисање захтева би омогућило већем броју студенткиња да наступе на такмичењу.

- У циљу растерећења програма предиспитних и испитних обавеза у шестом семестру, предлаже се реорганизација плана полагања програма колоквијума. То би подразумевало да се полагање појединих садржаја из програма колоквијума измести из шестог у пети семестар, јер постоји расположиво време за то. На тај начин би студенткиње, на двовисинском разбоју у петом семестру поред полагања обавезне комбинације, у оквиру које полагају и вежбе узмак, премахе одножно и ковртљај назад у упору предњем, полагање и вежбе клим-премах и провлак згрчено. Тиме би програм за студенткиње био доста растерећен у погледу колоквијума у шестом семестру, али и уравнотежен, с обзиром на садржај испуњен тежим вежбама у оквиру колоквијума, као и слободним саставима. На греди се предлаже да се вежбе наскок премахом до упора јашућег, мачији скок, скок са померањем и саскок са окретом за 180^0 , такође, пренесу као предиспитне обавезе у оквиру програма колоквијума из шестог у пети семестар, чиме би се обогатио програм вежбања на високој греди, са једне стране, а са друге, растеретио програм у шестом

семестру. Тиме би се обезбедили услови брже адаптације и оставио већи простор за увежбавање тежих вежби на високој греди у шестом семестру. Ради обезбеђивања већег времена за увежбавање и тиме достизања боље успешности у садржајима из акробатике на тлу (посебно предмета упором напред), предлаже се да се вежбе из ритмике у оквиру колоквијума уместо у шестом полажу у петом семестру. Такође, препоручује се да се ритмичке вежбе, ипак, примењују у уводно-припремној фази часова у шестом семестру, али у мањем обиму, како би се одржао континуитет у припреми за програм вежбања на греди.

- Предлаже се и промена приступа (методике) у обучавању прескока, са знаком да се још од петог семестра захтева на извођењу свих прескока, уместо без заножења, са заножењем пруженим телом, минимално до хоризонталне осе, а да се до краја обуке у шестом семестру, амплитуда повећа до максималних 30° у односу на хоризонталну осу. Тиме би се омогућио бољи успех у савладавању свих прескока.

- С обзиром на специфичности програма, раздвојити реализацију часова практичне наставе у шестом семестру, одвојено за студенте и студенткиње.

- Како би студенти боље савладали технике чувања и помагања, предлаже се и поред њиховог детаљног описа у уџбенику, дорада пратећег наставног материјала из ове области (видео снимак са приказом методике, чувања и помагања кључних вежби: *Вукашиновић, 2009*), у смислу допуне са већим бројем вежби.

- Предлаже се да студенти, са циљем интензивирања њиховог ангажовања у практичној настави, буду обавезни да самостално реализују одређене фазе часа и више од једног пута у току шестог семестра, а посебно они који нису успешно одговорили захтевима задатка у првом кругу.

- Ради стицања комплетнијих знања за будућу професију, поред обавезне методичке праксе у оквиру предмета ТиМ физичког васпитања у основној школи, увести обавезну методичку праксу за студенткиње и студенте у гимнастичким клубовима, у оквиру којих се реализују програми како школске спортске гимнастике, тако и програми такмичарске гимнастике у раду са млађим категоријама (селекције пионирске гимнастичке лиге). Овом изменом би се студентима омогућило стицање искуства у практичној примени стечених знања посебно из области чувања и помагања.

10. ЗНАЧАЈ РЕЗУЛТАТА ИСТРАЖИВАЊА

Значај резултата спроведеног истраживања огледа се у могућности експерименталне провере предложених измена усмерених на повећање квалитета практичне наставе. Уколико се, на основу њих, достигну бољи резултати могло би се приступити променама у организацији рада на Предмету у правцу прерасподеле програмских садржаја, измене начина процене за неке од задатака, као и усклађивање постојећих пратећих наставних материјала.

Поред тога детаљна анализа успеха студенткиња на предиспитним и испитним обавезама пружа основу за усмеравање наставника, сарадника и студената на наставне садржаје, на којима је постигнут слабији успех.

Предлаже се реализација истраживања сличног типа, које би се односило на анализу успешности полагања предиспитних и испитних обавеза у практичној настави и студената, са циљем унапређења квалитета целокупног процеса практичне наставе на Предмету.

Ради постизања боље успешности студената и студенткиња у практичној настави, а тиме и саме ефикасности наставе, на овом Предмету било би од великог значаја спровести истраживање чији би предмет представљала мотивација студената и студенткиња за рад и постизање бољег успеха у практичној настави. Резултати таквог истраживања пружили би конкретније смернице како у практичној настави деловати, узимајући у обзир индивидуалне карактеристике појединца.

Побољшањем организације практичне наставе на Предмету индиректно би се утицало на то да студенти и студенткиње, будући наставници физичког васпитања, буду компетентнији за реализацију програма вежби на справама и тлу (садржаја из спортске гимнастике) у свим облицима наставе у школи и у раду са најмлађим полазницима школе гимнастике.

11. ЛИТЕРАТУРА

1. ACT – Academic college testing program, inc. Report (2007).
https://www.act.org/research/policymakers/pdf/nonacademic_factors.pdf
2. Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G.V., Pastorelli, C. (1996). Multifaceted Impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child development*, 67 (3), 1206-1222.
3. Breakthrough collaborative's research (2009).
<http://www.breakthroughcollaborative.org/sites/default/files/bt-research-brief-non-academic-factors.pdf>
4. Вишњић, Д., Јовановић, А., Милетић, К. (2004). Теорија и методика физичког васпитања. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
5. Вукашиновић, В. (2009). Видео материјал – Чување и помагање (филм снимљен са студентима факултета).
6. Вукашиновић, В., Дабовић, М., Грбовић, М. (2011). Примена спортске гимнастике у другим спортским гранама. Дечији спорт од праксе до академске области. Ур. Јевтић, Б., Радојевић, Ј., Јухас, И., Ропрет, Р. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања, стр. 436-447.
7. Green, D. (1994). *What is quality in higher education?* Buckingham: SRHE; Open University Press.
8. Dill, D. D., & Soo, M. (2005). Academic quality, league tables, and public policy: A cross-national analysis of university ranking systems. *Higher education*, 49 (4), 495-533.
9. Живчић Марковић, К. (2010). Улога и значај спортске гимнастике у разредној настави, стручни рад. Зборник радова Међимурског велеучилишта у Чаковцу, 1 (2), 113-121.
10. Јарић, И., Вукасовић, М. (2009). Болоњска реформа високог школства у Србији: мапирање фактора ниске ефикасности студирања. *Филозофија и друштво*, 2 (20), 119-151.
11. Квашчев, Р. (1975). *Подстицање и спутавање стваралачког понашања личности*. Сарајево: Свјетлост.
12. Мадих, Д. (2000). Повезаност антрополошких димензија студената физичке културе са њиховом успешношћу вежбања на справама (Докторска дисертација). Факултет физичке културе, Нови Сад.

13. Мадих, Д., Поповић, Б. (2005). Вежбе на справама и тлу (основе практичног рада). Нови Сад: Факултет физичке културе.
14. Мићановић, В. (2010). Методичка пракса васпитача у Болоњском систему студирања. Социолошка луча, IV (1), 196-209.
15. Петровић, Ј., Буђа, П., Радојевић, Ј., Петковић, Д., Грбовић, М. (1994). Спортска гимнастика I део. Београд: Факултет физичке културе.
16. Петровић, Ј., Буђа, П., Радојевић, Ј., Седић, П., Петковић, Д., Грбовић, М. (1995). Спортска гимнастика II део. Београд: Факултет физичке културе.
17. Pintrich, P.R. (2003): A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of educational psychology*, 95 (4), 667-686.
18. Програм и пропозиције, четврто допуњено и измењено издање (2004). Београд: Савез за школски спорт и олимпијско васпитање Србије.
19. Прот, Ф., Врбанац, Д. (2006). Вриједности и мотивација за спорт и вјежбање. 15. лјетна школа кинезиолога Републике Хрватске. Знанствени радови изван теме, 217-222.
20. Радовановић, Д., Штајер, В., Поповић, Б. Мадих, Д. (2013). Разлике између дечака и девојчица узраста 11-12 година у успешности усвајања гимнастичких вежби. Црногорска спортска Академија, „Спорт Монт“, часопис бр.37,38,39, 137-144.
21. Радојевић, Ј. (1975). Предиктивна вредност батерије тестова пријемног испита с обзиром на успех у спортској гимнастици (Магистарска теза). Факултет за физичко васпитање, Београд.
22. Радојевић, Ј. (1982). Предиктори значајни за успешно образовање и функцију професора физичког васпитања (Докторска дисертација). Факултет за физичко васпитање, Београд.
23. Радојевић, Ј., Вукашиновић, В., Грбовић, М., Дабовић, М. (2011). Теорија и методика спортске гимнастике, II део - Практична настава и припрема за рад у школи. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
24. Радојевић, Ј., Дабовић, М., Грбовић, М. (2011). Спортска гимнастика – базична спортска грана. Дечији спорт од праксе до академске области. Ур. Јевтић, Б., Радојевић, Ј., Јухас, И., Ропрет, Р. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања, стр. 411-435.
25. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25 (1), 54-67.

26. Senge, P. M. (1990). *The Fifth Discipline. The art and practice of the learning organization*, London: Random House.
27. Senge, P. et al. (1994). *The Fifth Discipline Fieldbook: Strategies and Tools for Building a Learning Organisation*.
28. Сузић, Н. (2005). Motivation of students in university teaching (Анимирање студената у универзитетској настави). Бања Лука: Факултет пословне економије.
29. Clarke, M. (2002). Some Guidelines for Academic Quality Rankings. *Higher Education in Europe*, 27 (4), 443–459.