

PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE POJEDINIH SADRŽAJA RITMIČKE GIMNASTIKE

Sažetak

Ritmička gimnastika kao vid rada pozitivno utiče na svestran razvoj ličnosti ženske populacije. Služi kao izvanredno sredstvo za ostvarenje ciljeva u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja. Pošto se vježba uz muziku, u velikoj je korelaciji sa sadržajima muzičkog vaspitanja. Savremenost života nosi i svoju negativnu stranu u kojoj najmlađi najviše stradaju. Aktivnosti koje su programirane i igre koje djeca danas koriste više su statične, nego dinamične. U progresivnoj fazi rasta i razvoja trivijalno je ponavljati šta ta statika za dijete znači, šta znači kad se u tim godinama urođene sposobnosti zanemare. Najmlađa populacija ženske djece rijetko je uključena u aktivnosti specifične za ženski organizam. Značaj i vrijednost ritmičke gimnastike, ciljevi i zadaci koji se ostvaruju u toku vježbanja su stručni i naučni arsenal činjenica, ali bez praktičnog rada i stručne primjene ciljevi se ne mogu ostvariti. Upravo zato nosioci vaspitno-obrazovnog rada koji se bave djecom različitih uzrasnih dobi putem ovog edukativnog materijala treba da se pripreme i osposobe da daju svoj doprinos, kako bi djeca zavoljela i bavila se ritmičkom gimnastikom kao sredstvom za dobar biološko-zdravstveni status.

Summary

Rhythmic gymnastics as a form has positive impact on a versatile development of the female population personalities. It is an excellent way for achieving goals in physical and health education, and because it is exercised to music, it is in a great correlation with the contents of musical education. Modern life has its negative sides which mostly affects the youngsters. Programmed activities and games which children are using these days are more static than

dynamic. It is trivial to repeat over again what the static activities do to a child in the phase of progressive growth and development, and what it means when the congenital ability is ignored at such a young age. The youngest populations of female children are rarely involved in activities specific for the female body. Goals and tasks which are achieved during the exercises, and the importance and value of rhythmic gymnastics are professional and arsenal of scientific facts, but without practice and professional appliance, goals cannot be achieved.

That is why teachers that work with children of different ages should give their contribution and prepare through these educational materials, so that children could embrace rhythmic gymnastics as a good way to stay healthy.

Ključne riječi: ritmička gimnastika, razvoj ličnosti, rekviziti, muzika, plan, program.

UVOD

Ritmička gimnastika besprijeckorno povezuje sport i umjetnost; klasični balet sa najvišim nivoom sportskog majstorstva u rukovanju rekvizitima; eleganciju sa kompleksnim formama skokova, ravnoteža, pirueta i elemenata maksimalne pokretljivosti; povezuje pokrete izuzetne ljepote sa savršenom motorikom i izdržljivošću. Postoji opravdan razlog da se ovaj ženski sport afirmiše, uključi u plansko-programsku strukturu rada sa djecom svih uzrasta, a ovaj rad je poticaj da se ciklus ritmičke gimnastike i realizuje.

Ritmička gimnastika je vid vježbanja u kome je harmonično izvedeno kretanje povezano s muzikom, a nadahnuto odgovarajućim emocijama i kreativnošću djeteta. Pri ovome tehnika i psihofiziološka spremnost treba da budu usavršeni do nivoa koji omogućava stvaralački pristup vježbanja, kako bi sve to predstavljalo svojevrsnu umjetnost. Ona, svakako, utiče na svestrani razvoj organizma. Elementi koji se koriste prilikom vježbanja razvijaju osnovne psihofiziološke osobine u opštim i specifičnim oblicima. Razvija se snaga, pokretljivost, preciznost, brzina, koordinacija, agilnost, ravnoteža, izdržljivost. Vježbanje u ritmičkoj gimnastici treba da bude izvedeno sa maksimalnim amplitudama u sigurnoj ravnoteži, sa

perfektnom koordinacijom i preciznošću te osećajem za ritam, takt, tempo, vrijeme i prostor.

CIKLUS RITMIČKE GIMNASTIKE

Ritmička gimnastika sadrži jednostavna i složena kretanja bez i sa različitim rekvizitima. Svi zadaci (elementi) koje obuhvata **ritmika** mogu se generalno podijeliti u tri grupe:

1. zadaci koji pretežno utiču na razvoj cijelog organizma: specijalna primjena prirodnih oblika kretanja (hodanje, trčanje, poskoci skokovi,);
2. zadaci koji su pretežno orijentisani na usavršavanje specifične tehnike (plesni koraci:

valcer, polka, tango, mazurka, elementi nacionalnog folklora itd), okreti (pivoti, piruete), ravnoteže, skokovi;
3. zadaci u kojima se pretežno uvježbava tehnika rada sa rekvizitima, individualni stvaralački izraz u vezi sa pokretima.

Neizbježna osnova za programiranje ciklusa iz ritmičke gimnastike koji sadrži 8-10 časova u toku mjeseca u okviru nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja u vrtićima i školama su zadaci iz grupe 1 i 2.

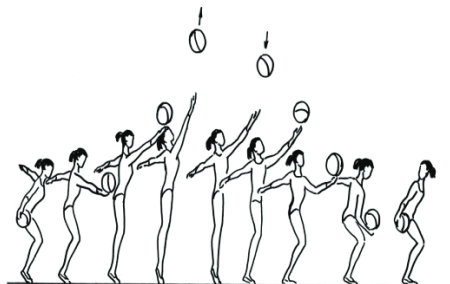
Osnovna postavka u obučavanju tehnike rada sa rekvizitom (lopta,obruč,vijača, traka čunjevi) zadaci iz grupe 3 je da se prvo obučavaju jednostavniji i lakši elementi, a zatim sve složeniji i teži pokreti i kretanja.

Operativni plan i program iz ciklusa ritmičke gimnastike

	SEDMICA	TEME
M	1.	Tehnika rada sa loptom – zamasi sa izbacivanjem i hvatanjem lopte – kruženja, kotrljanja, udaranja (odbijanja) lopte.
J	2.	Tehnika rada sa obručem – obrtanja, zamasi, kruženja sa obručem – izbacivanja i hvatanja, preskakanja i kotrljanja obruča.
E	3.	Tehnika rada sa vijačom – obrtanje vijače, izbacivanje i hvatanje – zamahivanje, prebacivanje, ukrštanje vijače kombinovati sa: hodanjem, trčanjem, skokovima.
S	4.	Tehnika rada sa čunjevima – mali krugovi iz zgloba šake u svim ravnima, veliki krugovi(zamasi, mlinovi) sa čunjevima – izbacivanje i hvatanje čunjeva.
E	5.	Tehnika rada sa trakom – zamasi u bočnoj i čeonj ravni, osmice sa trakom – spirale“zmije“ izbacivanja trake.
C		Napomena: Svi zadaci (Elementi) koje obuhvata ciklus ritmičke gimnastike, povezuju se sa zadacima iz predhodno naznačene grupe zadataka 1,2.

TEHNIKA RADA POJEDINIH ELEMENATA SA REKVIZITIMA

Izbacivanje i hvatanje lopte jednom rukom

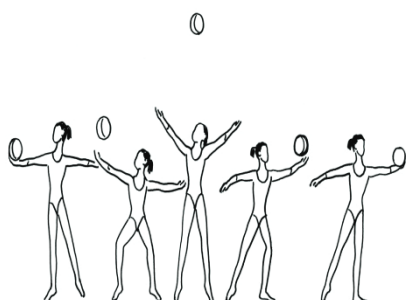


Počučanj, sa ispruženom rukom i loptom u desnoj ruci bočno.

Zamahom desne ruke u bočnoj ravni izbaciti loptu u vis. Prilikom izbačaja ruka se zadržava u predručenju gore, pratiti loptu do najviše tačke izbačaja. Noge iz počučnja opružiti u skladu sa izbačajem i završiti na prstima. Nakon izbačaja lopta se hvata tako što dlan dolazi u kontakt sa loptom dok je ruka u predručenju gore i meko prihvata loptu (prati slobodan pad lopte, ne smije se čuti kontakt lopte sa dlanom). Trup je uspravan pri izbačaju i prihvatanju lopte. Istu vježbu izvesti lijevom rukom. Visinu izbačaja lopte treba povećavati.

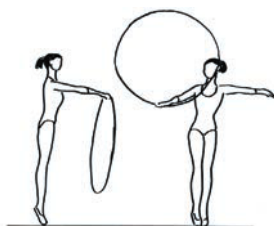
Lopta se može izbaciti jednom, a hvatati drugom rukom, izbaciti jednom a hvatati objema rukama u kombinaciji sa raznim vrstama kretanja: hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, okreti i ravnoteže.

Izbacivanje lopte preko glave u čeonj ravni



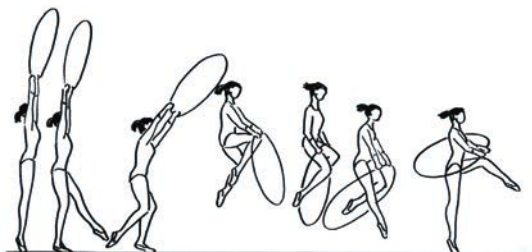
Stav raznožni, odručiti obema sa loptom na dlanu desne ruke. Kroz počučanj zamahom desne ruke loptu izbaciti iznad glave. Lijevom rukom prihvatiti loptu u najvišoj tački, mekano ispruženom rukom (ispratiti njen slobodan pad), dlan je otvoren prema gore (supinacija) u produžetku ruke. Let lopte treba da je dug tako da su ruke stalno pružene. Pri hvatanju lopte meko saviti koljena. Visinu izbačaja lopte treba povećavati.

Obrtanje obruča na šaci u čeonj ravni



Sunožni uspon, predručiti obema nadhvat. Zamahom desne obrtati obruč na šaci u čeonj ravni, lijevom odručiti. Izvesti obrtanje u smjeru kazaljke na satu i suprotno, jednom i drugom rukom. Treba napomenuti da su šaka i obruč pri obrtanju stalno u kontaktu.

Mačiji skok kroz обруч



Sunožni uspon, uzručiti objema sa обруčem u nathvatu. Iskorakom i odrazom lijeve uvis prednožiti zgrčeno desnom. Doskok je na desnu nogu, istovremeno prednožiti zgrčeno lijevom (mačiji skok). U fazi izvođenja skoka preskočiti обруч zamahom kroz predručenje objema, tako da ruke ostaju u priručenju, a обруč prolazi iza leđa ka naprijed do početnog stava.

Sunožni skok preko vijače



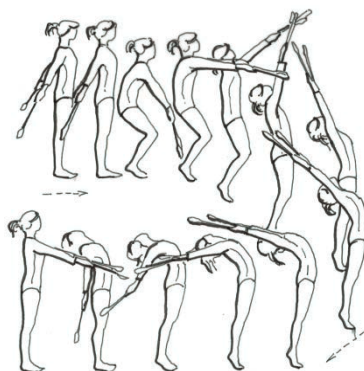
Stav spetni, prurčiti objema sa vijačom iza tijela. Sunožnim odrazom preskočiti vijaču, vijača se obrće naprijed. U fazi leta noge su pružene, tijelo stegnuto, obrtanje vijače izvesti iz zgloba šake. Sunožni skok preko vijače može se izvesti u kretanju ka naprijed, nazad, u jednu i drugu stranu. Vijača se može obrtati ka nazad, ili se obrnuti dva puta u jednom sunožnom skoku.

Trčanje preko vijače



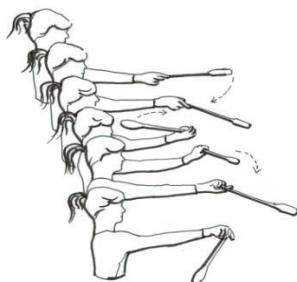
Stav spetni, priručiti objema. Krajevi vijače drže se objema iza tijela. Izvesti odraz desnom, prednožiti zgrčeno lijevom i obrnuti vijaču ka naprijed (preskočiti vijaču lijevom). Nastaviti kretanje i izvesti odraz lijevom, prednožiti zgrčeno desnom, obrnuti vijaču ka naprijed (preskočiti vijaču desnom). Nastaviti ciklično kretanje tako da trčimo i istovremeno obrćemo vijaču ka naprijed.

Veliki bočni krug sa čunjevima



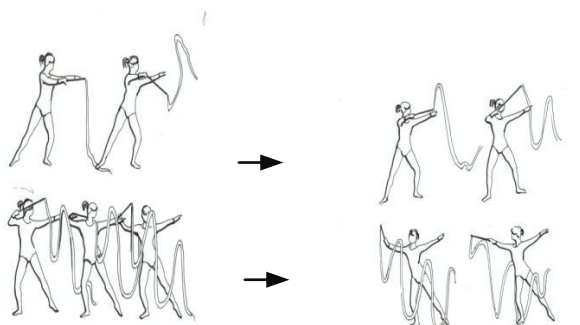
Stav spetni, zaručiti objema sa čunjevima. Zibom u počučnju, „talasom „ izvesti veliki bočni krug ispred tijela nagore, kroz zaručenje do predručenja. Čunjevi su u produžetku ruke, a glava prati rad trupa i čunjeva.

Bočni spoljni krug nadole



Stav spetni, predručiti sa čunjem u desnoj ruci. Savijajući malo lakat, pokretom iz šake pomjeriti čunj da dođe između kažiprsta i palca i pustiti ga da, „padajući“ nadole sa spoljne strane ruke izvede mali bočni krug i dođe u početni položaj. Ponavljati vježbu boljom rukom sa jednim čunjem, zatim slabijom rukom. Kad se savlada tehnika sa jednim čunjem jednom rukom, istu vježbu uraditi sa oba čunja u rukama.

Čeona „zmija“ sa trakom

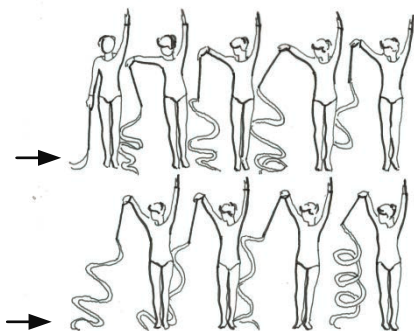


Čeoni ispad na lijevoj nozi, predručiti lijevo objema sa trakom u desnoj ruci. Polako otvarati desnu ruku do odručenja, a trakom iz zgloba šake izvoditi „zmiju“ slijeva udesno, prenoseći težinu tijela sa lijeve noge na desnu. Izvesti vježbu drugom rukom.

Napomena: Izvođenje zmijolikih pokreta trakom vrlo je efektno. Svodi se na rad šake, odnosno prstiju, a traka treba da izvodi zmijoliki lik, pri čemu nabori mogu biti veći i manji, što zavisi od brzine rada šakom (prstima).

„Zmija“ može biti izvedena sa rukama u različitim položajima, sa prebacivanjem trake iz ruke u ruku, ispred tijela ili iza tijela. Može se izvesti u mjestu, pozi, dobro se vezuje sa hodanjem i trčanjem naprijed nazad u stranu, kretanje može biti naprijed, dok traka izvodi (zmiju) iza tijela.

„Spirale“ sa trakom



Stav spetni, uzručiti lijevom, desnom predručiti sa trakom koja je spuštена na pod. Postepenim podizanjem i okretanjem ruke u zglobu šake izvoditi spiralu. Izvesti vježbu drugom rukom.

Napomena: „Spirale se mogu izvesti horizontalno i vertikalno tako da šakom opisujemo krug unutra i upolje, a traka proizvede utisak krugova. Izvode se u mjestu: poze, ravnoteže, kombinuju se sa svim vrstama kretanja: hodanjem, trčanjem poskocima, skokovima, okretima.

Literatura

- Mađarević, M., Maksimović, S. (2012). *Ritmička gimnastika: teorija i praksa*. Šabac: Grafika Šabac.
- Hadžikadunić, M., Mađarević, M. (2004). *Metodika nastave tjelesnog odgoja sa osnovama fiziologije tjelesnog vježbanja*. Zenica: Pedagoški fakultet u Zenici.
- Mađarević, M. i Mehmedić, U. (1998). *Teorija i metodika tjelesnog odgoja*. Zenica: Pedagoški fakultet Zenica.

- Maksimović, S. (1997). *Priručnik za nastavnike fizičkog vaspitanja u osnovnoj školi*. Šabac: Viša škola za obrazovanje vaspitača Šabac.
- Maksimović, S. (2006). *Praktikum za metodiku fizičkog vaspitanja*. Šabac: IKP Zaslon Šabac.
- Maksimović, S. (2008). *Sprave i rekviziti u fizičkom vaspitanju predškolske dece*. Šabac: IKP Zaslon Šabac.
- Radisavljević, L. (1992). *Ritmičko sportska gimnastika*. Beograd: Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Beogradu.
- Radisavljević, L. (1995). *Ritmičko sportska gimnastika u školi*. Beograd: Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Beogradu
- Radisavljević, L. (2005). *Dečji sport od prakse do akademske oblasti – 11 poglavlje, osnove ritmike (265-282)*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu