

UDK:796.41.012.1-055.2(047.31)

**Jadranka Kocić,  
Slađana Milošević**

*Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Leposavić, Univerzitet u Prištini,  
Kosovska Mitrovica*

## **RAZLIKE U NIVOU BAZIČNIH I SPECIFIČNIH MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI DEVOJČICA 9 GODINA STAROSTI TRETIRANIH ELEMENTIMA RITMIČKE GIMNASTIKE**

### **1. UVOD**

Elementi ritmičke gimnastike, s obzirom na razovrsnost pokreta i kretanja, rekvizite sa kojima se vežba, muzičkom pratnjom koja je obavezna tokom vežbanja, pruža ogromne mogućnosti u smislu svestranog motoričkog razvoja.

U ritmičkoj gimnastici teži se da se pokreti učine lepim i odmerenim, što dovodi do povećanja gipkosti, veće elastičnosti i pokretljivosti. Specifičnim gimnastičkim vežbama utiče se na svestrani razvoj organizma, razvoj kretnih sposobnosti, na lepotu i lakoću pokreta, na pravilno držanje tela, na smanjenje stepena zamora i učvršćivanje zdravlja. Posebno doprinosi razvoju osećaja za ritam i dinamičnost, koordinaciju pokreta i preciznosti, kreativnosti, samostalnosti i drugih pozitivnih osobina.

Kretanje dece mlađeg školskog uzrasta u ritmičkoj gimnastici još uvek nije strogo određene brzine. Naprotiv, pokreti su slobodni i prepušteni dečijoj mašti, tako da kreativne sposobnosti vežbača mogu u potpunosti doći do izražaja. Iako se ritmičke vežbe često primenjuju u vidu ustaljenih formi, dete će u njih uvek uneti nešto lično i originalno.

### **2. MATERIJAL I METODE**

Uzorak ispitanika sačinjavale su devojčice uzrasta 9 godina (+ - 6 meseci), ukupno njih 47, učenice trećeg razreda osnovne škole u Nišu. Eksperimentalni tretman trajao je 12 nedelja, tokom redovne nastave fizičkog vaspitanja u trajanju tri časa nedeljno, i sadržao je elemente ritmičke gimnastike, sa ciljem da se utvrdi status i promene bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti.

Tokom eksperimentalnog tretmana od sadržaja elemenata ritmičke gimnastike primenjeni su osnovni akrobatski elementi, vežbe bez rekvizita, ritmički sastav, kao i povezivanje pokreta i muzike. Vežbe bez rekvizita su osnov svih vežbi u ritmičkoj gimnastici, gde spadaju elementi telom, skokovi, okreti, ravnoteže, talasi, kao i vežbe velikih amplituda i pokretljivosti. Takođe, tu spadaju i zamasi, stilizovana hodanja i trčanja, plesni koraci, izdržaji, kao i poluakrobatski elementi, kao nezaobilazni elementi u obučavanju koreografija.

Pre početka i nakon završetka eksperimentalnog tretmana izvršeno je inicijalno i finalno merenje, koje se sastojalo od ukupno 25 motoričkih testova koji su obuhvatali sledeće: ravnotežu, repetitivnu snagu, eksplozivnu snagu, brzinu frekvencije pokreta, koordinaciju i agilnost, gipkost i realizaciju motoričkih struktura. Dobijeni rezultati obrađeni su metodom kanoničke diskriminativne analize i prikazani su tabelarno i deskriptivno.

### 3. REZULTATI I DISKUSIJA

Primenom kanoničke diskriminativne analize u motoričkom i specifičnom motoričkom prostoru izolovana je jedna diskriminativna funkcija koja na osnovu koeficijenta maksimalno separiše različita merenja. Dobijena diskriminativna funkcija objašnjava razlike sa 100% (Cum. Ptc) intergrupnog varijabiliteta primenjenih diskriminativnih varijabli. Uvidom u koeficijente koji determinišu diskriminativnu funkciju može se zapaziti da se devojčice separišu na osnovu pokretljivosti (odnoženje ležeći bočno levom ODNL i desnom ODND), repetitivne snage (modifikovani BURPE-test za 20 sek BURP), ravnoteže (stav na 1 nozi zatvorenim očima MRAV) i testova koordinacije (poligon natraške MPOL i koraci u stranu MKUS).

**Tabela 1. DISKRIMINATIVNA ANALIZA BAZIČNIH I SPECIFIČNIH MOTORIČKIH TESTOVA (DEVOJČICE 9 god.)**

Fcn	Eig.val.	Pct of Vari.	Cum. Pct.	Can. Cor.	Wilks' Lambda	Chi.	DF	Sig.
1*	1416.77	100.00	100.00	.99	.00	65.31	14	.00
<b>FUNKCIJE</b>								
		<b>FUNC 1</b>						
ODND		-0.38						
BURP		-0.37						
MRAV		-0.36						
ODNL		.29						
MPOL		.23						
MKUS		-0.19						
TAPR		.14						
MSDM		.05						
4x10		-0.04						
MOSS		.03						
MCUC		-.02						
PREL		.02						
MPZD		-.02						
MDPK		-.01						
PRED		.01						
TAPN		-.01						
LSED		.00						
MOTD		.00						
SARG		-.00						
MOTL		-.00						
MBAC		.00						
ZAND		-.00						
ZANL		.00						
OGIP		.00						
MNRB		-.00						
<b>CENTROIDI GRUPA</b>								
Grupe		<b>FUNC 1</b>						
INICIJALNO 1		31.74						
FINALNO 2		-39.67						

#### 4. ZAKLJUČAK

Na osnovu veličine i projekcije centroida na diskriminativnu funkciju mogu se izvesti sledeći zaključci:

- Trend rasta rezultata je takav da su se povećale one motoričke sposobnosti koje direktno zavise od mehanizma centralne regulacije kretanja, kao što su koodinacija, fleksibilnost i ravnoteža;
- Nakon tromesečnog eksperimentalnog tretmana, može se zaključiti, da generalno nije došlo do statistički značajnog uticaja na kvantitativne i kvalitativne promene. Tačno je da obučavanje i uvežbavanje specifičnih motoričkih sposobnosti jesu činile vežbe statičke snage, gipkosti i koordinacije, koje su sigurno, ali s obzirom i na njihov zajednički uticaj na testove bazičnih motoričkih sposobnosti, više su na njih i uticale.
- Ovako dobijeni rezultati ukazuju da ritmička gimnastika pripada grupi vrlo složenih estetsko-koordinacionih sportova kod kojih obučavanje i sportska priprema podrazumeva dugotrajan rad sa naknadno vidljivim efektima.
- Zbog specifičnih zahteva u pogledu izvođenja specifičnih motoričkih kretanja neophodno je posedovati i visok stepen razvijenosti bazičnih motoričkih sposobnosti.
- Značajne razlike dobijene su kod testova ravnoteže, a delimične kod testova pokretljivosti, repetitivne snage i koordinacije. Do statistički značajnijih rezultata nije došlo kod testova eksplozivne snage, brzine frekvencije pokreta, agilnosti i realizacije motoričkih struktura.

#### LITERATURA

1. Kocić, J. (1986): Značaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti za selikciju dece u ritmičko-sportskoj gimnastici, Diplomski rad, Filozofski Fakultet OOUR Fizičko vaspitanje, Niš.
2. Kocić, J. (1996): Uticaj eksperimentalnog programa ritmičko-sportske gimnastike naopšte fizičke sposobnosti, Naučni skup "Vežbanje i trening", Godišnjak 8, stručno-informativni glasnik, 278-274 str. Fakultet fizičke culture, Beograd.
3. Kocić, J. (2003): Uticaj sistematskog vežbanja ritmičke gimnastike i plesova na neke antropološke dimenzije kod učenika mlađeg školskog uzrasta, Doktorska disertacija, Fakultet za fizičku kulturu Leposavić, Univerzitet u Prištini.
4. Kocić, J., Aleksić, D., Tošić, S. (2009): Osnove kineziologije i sportova estetsko-koordinacionog karaktera, Pedagoški fakultet u Jagodini, Univerziteta u Kragujevcu.
5. Milošević, S. (2008): Uticaj eksperimentalnog tretmana iz ritmičke gimnastike na transformacije bazičnih motoričkih sposobnosti u odnosu na pol i uzrast, Magistarska teza, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Leposavić, Univerzitet u Prištini.

*DIFFERENCES IN THE LEVEL OF BASIC AND SPECIFIC MOTOR ABILITIES IN NINE-YEAR-OLD GIRLS TREATED WITH ELEMENTS OF RHYTHMIC GYMNASTICS*

*The elements of rhythmic gymnastics, taking the variety of movements, props for exercises and musical accompaniment which is obligatory during exercises into account, give huge possibilities in terms of versatile motor development.*

*The research was conducted with the aim to determine the status of basic and specific motor abilities in 47 nine-year-old (+/- 6 months) girls, third-grade students of elementary school in Nis. The experimental treatment lasted for 12 weeks and it consisted of elements of rhythmic gymnastics. Before the beginning and after the end of the experimental treatment, the initial and final measurement were conducted, and they consisted of 25 motor tests. The gained results were processed by the method of canonical discriminative analysis and they are shown in tables and descriptively.*

*By the usage of canonical discriminative analysis in motor and specific motor space, one discriminative function, which maximally separates different measurements according to the coefficient, was isolated. The girls were separated according to their mobility (spreading legs side lying by left and right), repetitive strength (modified BURPE-test in 20 seconds), balance (position on one leg with their eyes closed) and tests of coordination (polygon backwards and side steps).*

*After three months of experimental treatment, it can be concluded that generally, it did not come to the statistically significant influence on quantitative and qualitative changes. Such gained results show that rhythmic gymnastics belongs to the group of very complex aesthetic-coordination sports in which training and sports preparation imply long-term work with subsequently visible effects. Because of the specific demands in terms of conduction of specific motor movements, it is also necessary to possess a high degree of development of basic motor abilities. Significant differences were gained in balance tests, and partial differences in tests of mobility, repetitive strength and coordination.*