

UDK: 796.41.012.1-055.15(047.31)

Sladana Milošević,**Jadranka Kocić***Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Leposavić, Univerzitet u Prištini,
Kosovska Mitrovica*

RAZLIKE U NIVOU BAZIČNIH I SPECIFIČNIH MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI DEČAKA 9 GODINA STAROSTI TRETIRANIH ELEMENTIMA RITMIČKE GIMNASTIKE

1. UVOD

Elementi ritmike i ritmičke gimnastike, s obzirom na razovrnost pokreta i kretanja, omogućavaju rad i sa muškom populacijom mlađeg školskog uzrasta, s obzirom da pružaju velike mogućnosti u smislu svestranog motoričkog i psihičkog razvoja. Specifičnim gimnastičkim vežbama utiče se na svestrani razvoj organizma, razvoj kretnih sposobnosti, na lepotu i lakoću pokreta, na pravilno držanje tela.

Velika raznovrsnost, stepen težina i opterećenje koje postoji u ritmičkoj gimnastici zahteva da vebači budu svestrano fizički i psihički razvijeni i zdravi. U ritmičkoj gimnastici preovladavaju aciklični pokreti koji dovode do razvoja snage, brzine i izdržljivosti, a posebno gipkosti, koordinacije pokreta i kretanja i osećaja za ritam i muzikalnost. Nesumnjivo, najveći značaj pripada koordinaciji, ali ne manju važnost, imaju i faktori opšteg mehanizma za energetska regulaciju, kao i intenzitet i trajanje ekscitacije.

Osim fleksibilnosti i brzine, zbog velike prisutnosti ravnotežnih položaja, posebno je naglašena potreba za izuzetno razvijenim osećajem za ravnotežu. Kod vežbača vrlo važnu ulogu imaju specifične motoričke sposobnosti. One su rezultat nadgradnje bazičnih motoričkih sposobnosti tokom trenažnog procesa, a prema zahtevima ritmičke gimnastike. Specifične motoričke sposobnosti se stiču uvežbavanjem elemenata vežbi, manjih delova i celih sastava. Od velikog je značaja i uticaj na smanjenje stepena zamora, kao i poboljšanje i učvršćivanje zdravlja.

2. MATERIJAL I METODE

Istraživanje je sprovedeno sa ciljem da se utvrdi status bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti 50 dečaka uzrasta devet godina (+ - 6 meseci), učenika 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

Tabela 5. DISKRIMINATIVNA ANALIZA BAZIČNIH I SPECIFIČNIH MOTORIČKIH TESTOVA (DEČACI 9 god.)

Fcn	Eig.val.	Pct of Vari.	Cum. Pct.	Can.	Wilks' Cor.	Lambda	Chi.	DF	Sig.
1*	2.05	100.00	100.00		.82	.32	17.30	5	.00
FUNKCIJE									
		FUNC 1							
MPZD	.47								
TAPR	.45								
ZAND	.41								
MOTL	.40								
MOSS	-.37								
SARG	.37								
MBAC	-.30								
ZANL	.28								
MCUC	.23								
MOTD	.22								
MPOL	-.22								
MKUS	-.20								
MNRB	.20								
ODNL	.16								
MSDM	-.14								
PREL	.12								
TAPN	.12								
BURP	.12								
MDPK	.09								
ODND	.09								
PRED	-.07								
LSED	-.06								
4x10	-.06								
MRAV	.04								
OGIP	-.03								
CENTROIDI GRUPA									
		FUNC 1							
INICIJALNO 5									
FINALNO 6									

Rezultati diskriminativne analize motoričkih sposobnosti pokazuju da se ispitivane grupe dečaka pre i posle tretmana značajno razlikuju. Koeficijent kanoničke korelacije iznosi .82. Značajnost ove diskriminacije testirana je pomoću Wilksove lambde (.32) i Bartletovog testa ($H_i=17.30$) i 7 stepeni slobode. Dobijeni rezultati pružaju informacije da između grupa postoje statistički značajne razlike, jer je Sig (.00). Transformacijom i kondenzacijom varijabli u motoričkom prostoru izolovana je samo jedna diskriminativna funkcija koja maksimalno separira grupe dečaka na osnovu diskriminativnih koeficijenata. Prva diskriminativna funkcija objašnjava razlike u 100% intergrupnog varijabiliteta u motoričkom prostoru primenjenih diskriminativnih varijabli.

Uvidom u koeficijente koji determinišu prvu diskriminativnu funkciju može se zapaziti da ona separira dečake na osnovu testova koji procenjuju gipkost, preciznost, eksplozivnost, brzinu, koordinaciju, segmentarnu brzinu i ravnotežu. Na osnovu veličine predznaka i projekcije centroida na prvu diskriminativnu funkciju može se zaključiti da dečaci posle eksperimentalnog tretmana imaju bolje rezultate u svim motoričkim sposobnostima. Ovo je razumljivo s obzirom da dužina izlaganja eksperimentalnom tretmanu utiče značajnije na transformacije navedenih dimenzija.

4. ZAKLJUČAK

Dečaci starosti devet godina posle eksperimentalnog tretmana imaju bolje izgrađene mehanizme za strukturiranje kretanja, sinergijske regulacije i regulacije tonusa, kao i intenzitet ekscitacije. U motoričkom smislu ovi mehanizmi zahtevaju ispoljavanje velike mišićne sile u kratkom vremenu (eksplozivna snaga), brzo izvođenje jednostavnih mišićnih pokreta (brzina) i brzo izvođenje kompleksnih mišićnih zadataka (koordinacija).

Nakon tromesečnog eksperimentalnog tretmana može se zaključiti da dečaci imaju generalno bolje rezultate u nivou bazičkih motoričkih sposobnosti, što se može objasniti sa fiziološkog stanovišta: strukturom mišićnih vlakana koja je odgovorna za uspešno ispoljavanje ovih primarnih motoričkih sposobnosti. Rezultati bazičnih i situaciono motoričkih sposobnosti kod dečaka vidljivi su kod testova realizacije ritmičkih struktura i koordinacije, a delimično u testovima brzine frekvencije pokreta, gipkosti, repetitivne i eksplozivne snage.

Ovako dobijeni rezultati ukazuju da ritmička gimnastika može pozitivno uticati na motorički razvoj dečaka. Statistički značajni rezultati na finalnom merenju dobijeni su u testovima realizacije ritmičkih struktura i koordinacije u potpunosti i delimično u testovima brzine frekvencije pokreta, gipkosti, repetitivne i eksplozivne snage. U testovima ravnoteže i agilnosti nema značajnijih statističkih rezultata.

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 BOYS TREATED WITH ELEMENTS OF RHYTHMIC GYMNASTICS

The elements of rhythmic and rhythmic gymnastics, taking the variety of movements into account, also make work with male population of younger pupils possible, by giving 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 50 nine-year-old (+/- 6 months) boys, 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 and by the insight in coefficients which determine the first discriminative function, it can be concluded that it separates boys according to the tests which evaluate flexibility, precision, explosiveness, speed, coordination, segment speed and balance.

After three months of experimental treatment, it can be concluded that boys have generally better results in the level of basic motor abilities, which can be explained from the physiological point of view: the structure of the muscle fibres. The results of basic and situational-motor abilities in boys can be seen in tests of realization of rhythmic structures and coordination, and partially in tests of movement frequency speed, flexibility, repetitive and explosive strength. Such gained results show that rhythmic gymnastics can have a positive influence on motor development in boys.