

ZNAČAJ I ISTORIJAT RAZVOJA RITMIČKE GIMNASTIKE

prof. dr Boris Popović



ZNAČAJ RITMIČKE GIMNASTIKE KAO SREDSTVA U FIZIČKOM VASPITANJU

Kao vid telesnog vežbanja javljala se pod različitim nazivima:

☞ Ritmika

☞ Ritmičko sportska gimnastika

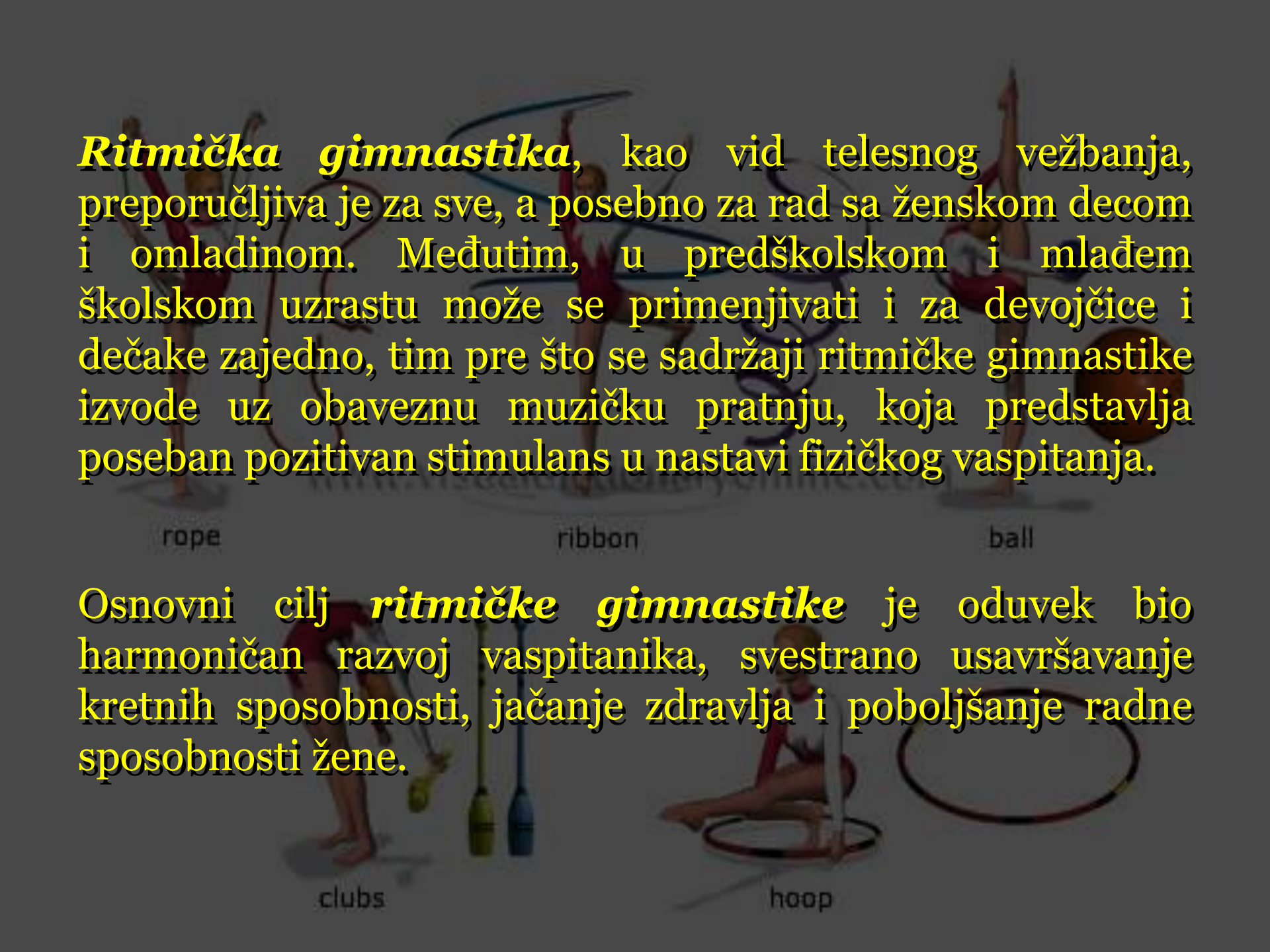
☞ Estetska gimnastika

☞ Devojačka gimnastika

☞ Umetnička gimnastika

☞ Moderna gimnastika

☞ Moderna ritmička gimnastika



Ritmička gimnastika, kao vid telesnog vežbanja, preporučljiva je za sve, a posebno za rad sa ženskom decom i omladinom. Međutim, u predškolskom i mlađem školskom uzrastu može se primenjivati i za devojčice i dečake zajedno, tim pre što se sadržaji ritmičke gimnastike izvode uz obaveznu muzičku pratnju, koja predstavlja poseban pozitivan stimulans u nastavi fizičkog vaspitanja.

rope

ribbon

ball

Osnovni cilj ***ritmičke gimnastike*** je oduvek bio harmoničan razvoj vaspitanika, svestrano usavršavanje kretnih sposobnosti, jačanje zdravlja i poboljšanje radne sposobnosti žene.

clubs

hoop

U ritmičkoj gimnastici važno mesto zauzimaju plesni sadržaji i muzika, što doprinosi razvoju muzičkog sluha, osećaja za ritam i sposobnosti usklađivanja pokreta sa muzikom, a posebno se razvija koordinacija, plesna sposobnost i izražajnost.

Korišćenjem raznih oblika plesa u radu, a naročito narodnog, kod vaspitanika se razvija pravilan odnos i interesovanje za ovu vrstu stvaralaštva.

Sredstva ***ritmičke gimnastike***, u potpunosti odgovaraju anatomsko-fiziološkim i psihološkim osobenostima ženskog organizma. Ona su dostupna svakom uzrastu i svakom konstitucionalnom tipu vežbačica.

Ritmička gimnastika bogatstvom, raznovrsnošću i dostupnošću sadržaja, ima široku primenljivost, te se javlja u tri osnovna pojavna oblika:

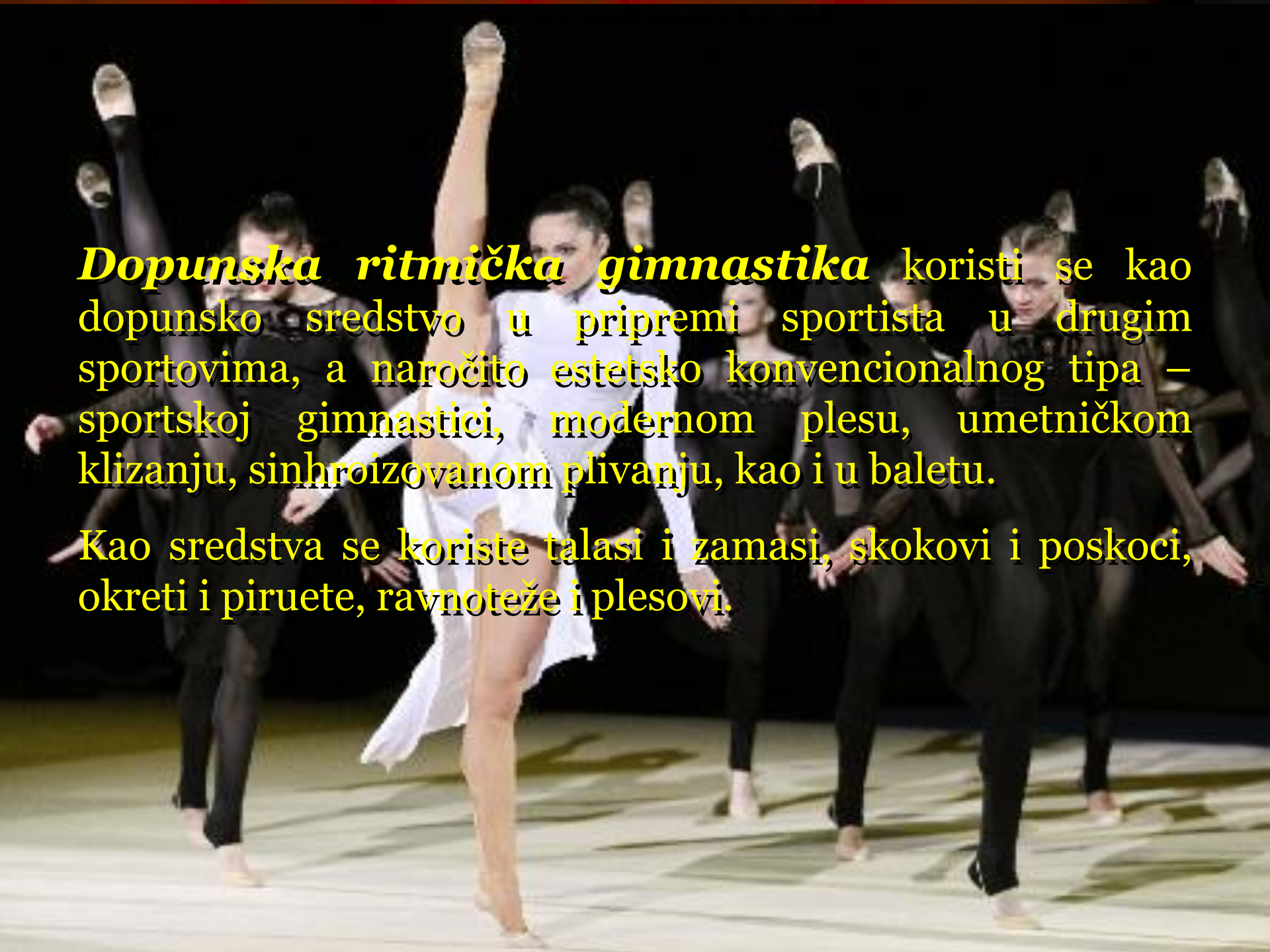
- ☞ Osnovna ritmička gimnastika
- ☞ Dopunska ritmička gimnastika i
- ☞ Ritmička gimnastika kao sport.

A group of young women in colorful leotards are performing a rhythmic gymnastics routine. They are holding ribbons and balloons, and are in various poses, including one woman standing on the back of another who is lying on the floor. The background is a plain, light-colored wall.

Osnovna ritmička gimnastika predstavlja onaj sadržaj koji se koristi u radu sa decom i omladinom u cilju svestranog i harmoničnog fizičkog razvoja, jačanja zdravlja i radne sposobnosti.

Kao sredstva koriste se plesovi, ritmičke igre uz muziku, vežbe bez i sa rekvizitima.

Primenjuju se u radu sa predškolskom i školskom decom i omladinom kao i radu sa odraslima u okviru rekreativnih aktivnosti.



Dopunska ritmička gimnastika koristi se kao dopunsko sredstvo u pripremi sportista u drugim sportovima, a naročito estetsko konvencionalnog tipa – sportskoj gimnastici, modernom plesu, umetničkom klizanju, sinhroizovanom plivanju, kao i u baletu.

Kao sredstva se koriste talasi i zamasi, skokovi i poskoci, okreti i piruete, ravnoteže i plesovi.

Ritmička gimnastika kao sport podrazumeva primenu sledećih osnovnih sredstava vežbanja:

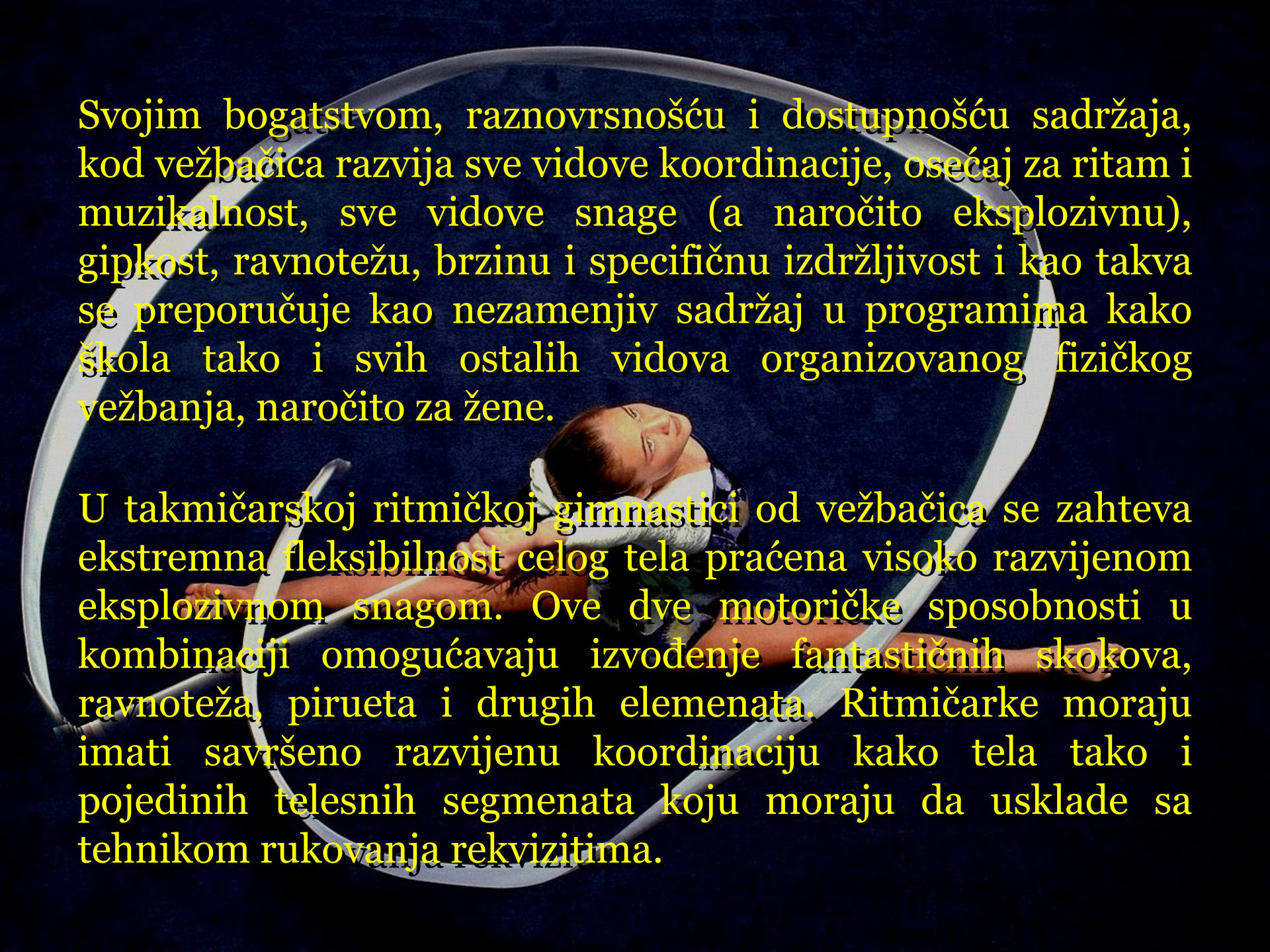
- ☞ Vežbe bez rekvizita (hodanja, trčanja, zamasi, poskoci, skokovi, okreti, ravnoteže i talasi);
- ☞ Vežbe sa rekvizitima (lopta, vijača, obruč, čunjevi i traka);
- ☞ Elementi klasičnog plesa;
- ☞ Elementi istorijsko-karakternog i savremenog plesa;
- ☞ Elementi narodnog plesa;
- ☞ Akrobatika i
- ☞ Elementi pantomime.



Ritmička gimnastika je jedan od najljepših olimpijskih sportova. Predstavlja kombinaciju dinamike i fleksibilnosti ritmičarki, tehničkog znanja rukovanja rekvizitima i ekspresivnosti kroz ritam i plesne pokrete.

Ritmička gimnastika spada u kategoriju acikličnih polistrukturalnih sportova, estetsko-konvencionalnog tipa.



A female rhythmic gymnast is captured in a dynamic pose, performing a move on a large blue hoop. She is wearing a dark leotard with a white collar and has her hair pulled back. Her body is arched, and she is looking upwards. The background is dark, making the blue hoop and the gymnast stand out.

Svojim bogatstvom, raznovrsnošću i dostupnošću sadržaja, kod vežbačica razvija sve vidove koordinacije, osećaj za ritam i muzikalnost, sve vidove snage (a naročito eksplozivnu), gipkost, ravnotežu, brzinu i specifičnu izdržljivost i kao takva se preporučuje kao nezamenjiv sadržaj u programima kako škola tako i svih ostalih vidova organizovanog fizičkog vežbanja, naročito za žene.

U takmičarskoj ritmičkoj gimnastici od vežbačica se zahteva ekstremna fleksibilnost celog tela praćena visoko razvijenom eksplozivnom snagom. Ove dve motoričke sposobnosti u kombinaciji omogućavaju izvođenje fantastičnih skokova, ravnoteža, pirueta i drugih elemenata. Ritmičarke moraju imati savršeno razvijenu koordinaciju kako tela tako i pojedinih telesnih segmenata koju moraju da usklade sa tehnikom rukovanja rekvizitima.

RAZVOJ RITMIČKE GIMNASTIKE

GRČKA

RIM



Vatrosav

Današnja ritmička gimnastika razvila se iz švedskog sistema slobodnog vežbanja, koncepta koji je razvio **Pehr Heinrick Ling** (1776.-1839.) promovišući estetsko vežbanje sa ciljem ekspresije osećanja i emocija pokretom.



Ling promoviše **estetsku gimnastiku** kao vaspitnu komponentu jednake važnosti sa zdravstvenom, pedagoškom i vojnom gimnastikom.

Estetsku gimnastiku definiše kao vežbanje kojim čovek želi jasno prikazati svoje misli i osećanje u lepom obliku.

Francois Delsartes (1811-1871) tvorac “**izražajne gimnastike**”. Pokušava praktično da primeni princip centralizacije pokreta gde pokret mora da započne impulsom iz predela centralnog težišta čovečijeg tela (krsni deo kičmenog stuba) i da se sprovede u deo tela koji izvršava pokret. Na taj način, uključivanjem u rad što većeg broja zglobova doprinosi dinamičkom obogaćivanju pokreta.

Stella MacKey, osnivač škole estetske gimnastike u Bostonu.

Genevieve Stebbins poseban doprinos razvoju ritmičke gimnastike daje stvarajući tzv. “gimnastiku disanja” gde pomoću posebnih vežbi razvija sposobnost za pravilnu kontrakciju i relaksaciju određenih mišićnih grupa.

Hedvig Kallmayer vraća ovaj sistem iz Amerike u Evropu.

Disanje, mišićna kontrakcija i relaksacija čine osnovu njegovog rada.

Jedna od pobornica oživljavanja ritmičke gimnastike u Evropi je **Elizabeta Duncan**. Svoj profesionalni rad posvetila je razvoju i unapređenju plesne pedagogije (ples u službi vaspitanja). U Nemačkoj je otvorila sopstvenu školu u kojoj se izučavala gimnastika, muzika, ples i crtanje.

U praktičnom radu uglavnom se orijentisala na rad sa decom ističući naročito prirodne oblike kretanja, hodanje, trčanje i skokove.

Isidora Duncan (1878-1927) posvetila se isključivo slobodnom umetničkom plesu. Na osnovu izučavanja Antike, stvorila je nove plesne oblike prekidajući tradiciju “**klasičnog baleta**”.

Ona je veliki pobornik “**slobodnog plesa**” i obnove helenske telesne kulture.

Georges Demeny (1850-1917)
prvobitno se bavio švedskom
gimnastikom ali kasnije osniva
sopstveni sistem, u kome posebno
ističe pravilno disanje i pravilno
držanje tela. U svom radu izbegavao
je odsečnost u pokretu i kretanju.



Insistirao je na elastičnim i neprekidnim kretanjima,
punim valovitih i zaobljenih kretanja, što ih je činilo lepim
i prefinjenim. U načinu vežbanja naglašena je ritmičnost, a
služi prvenstveno telesnom vaspitanju žena.

Jean Jacques Dalcroze (1865-1950), muzički pedagog, naučno je postavio pitanje estetskog i harmoničnog telesnog vaspitanja, ali u službi muzičkog vaspitanja. Oslanjajući se na Delsartovo učenje, stvara svoje “**ritmičko telesno vežbanje**” gde kretanje čovekovog tela povezuje sa elementima muzike.

Spajanjem gimnastičkih i muzičkih elemenata on insistira na razvoju osećaja za muzički ritam kod pedagoga - muzičara.

On u svome radu posebno teži razvijanju muzičkog i telesnog osećaja, kao i razvijanju smisla za estetiku i harmoničnost kretanja.

Dalkrozov učenik **dr Rudolf Bode** (1881-1958) za razliku od svoga učitelja, stvara novi sistem tzv “**izražajne gimnastike**” gde uopšte nema izolovanih kretanja, već sva kretanja obuhvataju čovečije telo u celini.

Na osnovu ovog principa sve vežbe je grupisao:

- ☞ vežbe labavljenja,
- ☞ vežbe zamaha,
- ☞ vežbe napetosti (kontrakcije) i
- ☞ izražajna kretanja.

Uloga muzike u celoj filozofiji Bodeovog sistema gimnastike je da svojom unutrašnjom ritmičkom strukturom olakša i potpomogne pravilnom odvijanju pokreta i kretanja.

Njegov učenik **Henrich Medau**, dao je značajan doprinos razvoju “**estetske gimnastike**“. Studirajući narodne običaje, ples i muziku, stvorio je sopstveni gimnastički sistem bez dvorane i bez sprava. Međutim u njegovom radu osetio se snažan uticaj njegovih učitelja Dalkroza i Bodea.



Prvi uvodi loptu kao rekvizit za poboljšanje estetskog oblikovanja pokreta i kretanja. Kasnije je u program vežbanja uvrstio i čunjeve i obruč.

U svome radu stalno je težio stvaranju novih oblika, te je tako stvorio ogromno bogatstvo raznovrsnih vežbi, naročito sa loptom.

Značajan doprinos razvoju gimnastike estetskog smera dao je **Rudolf Laban** (1879-1958), koji se prevashodno bavio razvojem plesa u sasvim samostalnu granu umetnosti, pri čemu je pokret primaran, a sve ostalo (muzika, scena, kostimi i dr.) sekundarno. Svojim plesnim pedagoškim radom posebno je uticao na razvoj “**modernog baleta**”. U osnovi njegovog rada naglašavaju se tri karakteristike i to:

napetost, zamasi i impuls.

Radio je na osmišljavanju plesnog pisma (Labanotation) – kinetografiji, kao i na razvoju koreologije – istraživanja umetnosti pokreta.

Osim vremenskog ritma, posebno naglašava i ritam prostornosti naročito u kontrastima gore-dole, usko-široko, napred-nazad.

Glavni nosioci i propagatori savremenih ideja bili su, kod nas, pre svega nastavnici telesnog vaspitanja u školama a pored njih i gimnastička (Sokolska) društva.

1. Viktor Murnik (Slovenija)
2. Dragutin Šulc (Hrvatska)
3. Miroslav Vojinović (Srbija).

Ritmička gimnastika kao sport stvarno je nastala u zemljama “istočnog bloka” u prvom redu u bivšem SSSR-u.

1913. godine na Lenjingradskom (Petrograd) institutu telesne kulture osnovana je prva Viša škola za umetnička kretanja. Tu su svoj rad do zavidnog nivoa uspeha postigle pedagoške radnice Rosa Vershavskaja, Elena Gorlova, Anastasia Nevinskaja i Aleksandra Semenova-Nypak koje se mogu nazvati pionirkama ritmičke gimnastike.

One su kroz razne škole baveći se proučavanjem “estetske gimnastike” prema **Delsartu**, “ritmičkom gimnastikom” prema **Dalkrozu** i “slobodnim plesom” prema **Isidori Duncan** koristile i bogatu rusku tradiciju i dostignuća baletske umetnosti i saradujući sa baletskim majstorima oblikovale novu granu tzv. “**hudožestvene gimnastike**”.

Prvo zabeleženo takmičenje u ritmičkoj gimnastici održano je u **aprilu 1941. godine** u Lenjingradu u organizaciji Lenjingradskog Instituta.

1945. godine državni komitet za Fizičku kulturu i sport u Moskvi doneo je ukaz kojim se određuje razvoj gimnastike za žene zahvaljujući čemu je već **1946. godine** nova sportska grana nazvana "***hudožestvenaja gimnastika***"

Prvo javno takmičenje koje je imalo karakter prikaza različitih pristupa novom sportu održano je **1947. godine** u Talinu (Estonija) na kome su učestvovala takmičarke iz cele Rusije.

Drugo takmičenje održano **1948. godine** u Tbilisiju već se značajno razlikovalo od prvog. Takmičarke su se nadmetale u ekipnim takmičenjima u obaveznim sastavima bez rekvizita, u kojima je bilo i akrobatskih elemenata, kao i u slobodnim sastavima sa rekvizitom po izboru.

1961. godine održano je prvo međunarodno takmičenje u ritmičkog gimnastici kao troboj tri nacije: SSSR, Čehoslovačka i Bugarska.

1962. godine FIG je priznao ritmičku gimnastiku kao takmičarski sport.

Prvo svetsko prvenstvo (eksperimentalno) održano je **1963. godine** u Bukureštu.

Kao članica porodice olimpijskih sportova, ritmička gimnastika se prvi put pojavljuje na Olimpijskim igrama u Los Anđelesu **1984. godine**.

RITMIČKA GIMNASTIKA

