Elementi ritmičke gimnastike u predškolskom odgoju

Hukić, Emina

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:781975

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

EMINA HUKIĆ

ELEMENTI RITMIČKE GIMNASTIKE U PREDŠKOLSKOM ODGOJU

Završni rad

Pula, prosinac, 2016.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

EMINA HUKIĆ

ELEMENTI RITMIČKE GIMNASTIKE U PREDŠKOLSKOM ODGOJU

Završni rad

JMBAG:561-O, redoviti student
Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj
Predmet: Kineziološka metodika
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija
Mentor: doc.dr.sc. Iva Blažević

Pula, prosinac, 2016.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Emina Hukić, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

U Puli, 19.12.2016. godine

Studentica
Emina Hukić

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, *Emina Hukić* dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Elementi ritmičke gimnastike u predškolskom odgoju* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.
Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 19.12.2016. godine

Potpis

Emina Hukić

POSVETA

Ja, Emina Hukić, želim se zahvaliti svim profesorima i članovima Fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti koji su bili uz mene na mom putu ka uspjehu. Hvala na svom stečenom znanju koje ste utkali u mene.

Hvala mojoj mentorici doc.dr.sc. Ivi Blažević na svoj pomoći, hvala Vam što ste me vodili kroz ovaj rad.

Želim se zahvaliti svom životnom partneru Saschi i svojim bliskim prijateljima Marku, Tari, Tei i Ardiani što su vjerovali u mene i podupirali me u svemu.

Ovaj rad posvećujem svojoj obitelji: baki, djedu i ujaku Filipović. Majci Borki, očuhu Miloradu, sestri Marini i bratu Marku.

Hvala Vam na svoj podršci i ljubavi.

Hvala što ste vjerovali u mene.

Hvala Vam.

Emina Hukić

SADRŽAJ

1. UVOD.....2
2. METODIKA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....3
   2.1 Pojam metodike tjelesne i zdravstvene kulture.....3
   2.2 Cilj i zadaće metodike tjelesne i zdravstvene kulture.....5
3. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA.....6
   3.1 Sat tjelesne i zdravstvene kulture.....7
   3.2 Obilježja i sredstva tjelesno zdravstvene kulture.....8
   3.3 Sadržaji tjelesnog vježbanja.....9
4. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE.....10
   4.1. Rast i razvoj djece.....10
   4.2. Podjela razvojne dobi.....11
5. ELEMENTI RITMIČKE GIMNASTIKE U PREDŠKOLSKOM ODGOJU.....12
   5.1 Povijest gimnastike.....13
   5.2 Ritmička gimnastika.....14
      5.2.1. Razvoj ritmičke gimnastike u Hrvatskoj.....17
   5.3 Elementi sprava u ritmičkoj gimnastici.....20
   5.4. Osnove ritmičke gimnastike.....25
   5.5. Sadržaj rada ritmičke gimnastike u predškolskom odgoju.....29
      5.5.1. Akrobatski elementi u predškolskom odgoju.....32
6. IGRE U RITMIČKOJ GIMNASTICI 33
   6.1. Igre uz ritam i glazbu.....35
   6.2.Poligon sprava kroz igru.....36
7. ZAKLJUČAK.....37
8. LITERATURA.....38

1. UVOD

Posljedica suvremenog načina života je nedovoljna količina kretanja, a sve više nam pozornost odvraća televizija, internet te mobilni uređaji. Tu spada i neprimjerena prehrana te povećani stres. Nažalost, ovime nam nisu pošteđena ni djeca predškolskog uzrasta. Tjelesno vježbanje je prijeko potrebno za sve i nezaobilazan je način u odgoju i obrazovanju. Tjelesna aktivnost, kao osnova tjelesne i zdravstvene kulture, predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za normalan rast i razvoj djece predškolske dobi i obratno (Findak i Delija, 2001).

Ako osiguramo pravilnu tjelesnu aktivnost, zdravstveno-higijenske uvjete i pravilnu ishranu imamo osiguravajući napredak u razvoju antropoloških obilježja djece i njihovog zdravlja. Naravno, uza sve to jako je važno da i odgojitelj bude dio toga i da pravilno provodi proces tjelesnog vježbanja. To znači da mora sve odvijati i uskladiti sa antropološkim stanjem djeteta. Učinak rada ovisi o tome koliko je odgojitelj ustrajan i pristran svome radu i kolike kvalitete posjeduje. Odgojitelj treba pomno odabrati, isplanirati i realizirati sadržaje. U radu treba doći do izražaja fleksibilnost, mašta, i stručnost odgojitelja. Kako bismo tjelesnom i zdravstvenom kulturom sigurno i učinkovito djelovali na cjelokupnu osobnost djeteta, treba osigurati stalan dotok povratnih informacija o radu, rezultatima rada i napretku svakog djeteta (Findak i Delija, 2001).

Ali uza sve ovo, konačni uspjeh u radu ovisit će o pripremljenosti odgojitelja, izboru sadržaja, pripremanju, organizaciji u radu i odgovarajućoj motivaciji koja će djecu potaknuti na rad i sudjelovanje. U ovom radu pisat ću o elementima ritmičke gimnastike u predškolskom uzrastu gdje ću detaljno objasniti ovu vrstu tjelesne aktivnosti koja djeci pomaže u rastu i razvoju.

2. METODIKA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

2.1. Pojam metodike tjelesne i zdravstvene kulture

Riječ metodika dolazi od grčke riječi methodos što znači istraživanje pojava, pristupanje pojavama koje se istražuju, a riječi tjelesna i zdravstvena kultura označuju trajan, planski i sustavan proces djelovanja na čovjeka u njegovoj mladosti tjelesnim vježbanjem (Findak, 1995). Predmet metodike se sastoji od svih organizacijskih oblika rada koji se manifestiraju u predškolskom odgoju. Na temelju ovoga možemo zaključiti da metodika tjelesne i zdravstvene kulture potječe iz njezine supstratne znanosti, to jest kineziologije, ali i iz odgojno-obrazovnog procesa (Findak, 1995).

Kineziologija je definirana kao znanost i proučava zakonitosti koji upravljaju procesom vježbanja i kako ti procesi djeluju na ljudski organizam (Findak, 1995). Kineziologija je usmjerena na proces vježbanja i zanima je pravilno interpretiranje antropološkog statusa pod utjecajem tjelesnog vježbanja, optimalan razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja, maksimalan razvoj osobina i motoričkih znanja koja su usmjerena kineziološkim aktivnostima. Tu je jako važno i dobro planiranje i programiranje odgojitelja u odgojno-obrazovnom radu uz primjenu metodičkih organizacijskih oblika rada te kvalitete rada, potpune realizacija ciljeva, primjene različitih sredstava i pomagala. Najbitniji je kvalitetan rad u odgojno-obrazovnom procesu te maksimalan utjecaj na antropološki status djece predškolske dobi tjelesnim vježbanjem.

2.2.Cilj i zadaće metodike tjelesne i zdravstvene kulture

Cilj metodike tjelesne i zdravstvene kulture je da prati i proučava zakonitosti i kategorije odgojno obrazovnog rada, da unapređuje postojeća znanja te da utvrđuje način odgoja i obrazovanja djece predškolske dobi u području tjelesne i zdravstvene kulture. Osim toga, tu je i da osposobljava studente i odgojitelje za samostalno izvođenje svih programa i organizacijskih oblika rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi (Findak, 1995).

Metodika tjelesne i zdravstvene kulture kao znanstvena disciplina proučava sljedeće zadaće (Findak, 1995):

1. istražuje zakonitosti odgoja i obrazovanja u tjelesno i zdravstvenoj kulturi
2. objašnjava osnovne pojmove i stručne termine koji se koriste u ovom odgojno-obrazovnom području
3. istražuje i utvrđuje optimalne putove za realizaciju općih ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture
4. istražuje zakonitosti odgojno-obrazovnog procesa
5. utvrđuje i razrađuje specifične metodičke i metodološke sustave
6. proučava i utvrđuje antropološka obilježja svih dobnih skupina djece predškolske dobi
7. upućuje na nužnost planiranja i programiranja rada i proučavanje pojedinih načina planiranja i programiranja
8. istražuje i utvrđuje metodičke organizacijske oblike rada i upućuje na njihovu primjenu
9. ispituje i verificira metodičke principe, metode rada, metodičke postupke, prostor, opremu i sredstva koja se koriste u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi
10. istražuje i utvrđuje opća načela praćenja i valorizacije rada.

Kao nastavna disciplina ima zadaće da se studenti predškolskog odgoja upoznaju i sa:

1. Njezinim osnovnim pojmovima i stručnim terminima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, kineziologiji, te s terminologijom vježbi
2. općim i posebnim ciljevima i zadacima tjelesne i zdravstvene kulture
3. općim karakteristikama biopsihosocijalnog razvoja djece predškolske dobi
4. utjecajem tjelesnih vježbi na organizam

5. metodičkim zakonitostima
6. realizacijom tijeka odgojno-obrazovnog procesa
7. rukovanjem spravama, pomagalima te načinom korištenja
8. planom i programom tjelesne i zdravstvene kulture za djecu predškolske dobi
9. osposobljavanje za praktično izvođenje svih organizacijskih oblika rada
10. te stjecanje interesa za metodičke inovacije i stvaralačku djelatnost u tjelesno i zdravstvenoj kulturi.

3. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

3.1. Sat tjelesne i zdravstvene kulture

Tjelesna i zdravstvena kultura je trajan, sustavan i planski proces utjecaja na čovjeka tjelesnim vježbanjem. To je svestran razvoj čovjeka. Tjelesnom i zdravstvenom kulturom formiramo motorička znanja, usavršavamo motorička dostignuća, formira se čovjekova ličnost i osposobljava čovjeka za život i rad. Cilj tjelesne i zdravstvene kulture je razvijanje, očuvanje i unapređivanje vlastitog zdravlja i zdravlja okoline. Tjelesna kultura obuhvaća sport i rekreaciju te utječe na razvoj psihofizičkih sposobnosti. Sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni je organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološki status djece predškolske dobi (Findak i Delija, 2001).

Svi uključeni napori na satu utječu na razvoj morfoloških karakteristika, motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti, kognitivnih sposobnosti i konativnih osobina, usvajanje motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih dostignuća, razvijanje psihičkih osobina i moralnih svojstava, stjecanje elementarnih teorijskih znanja koje su primjenjive u svakodnevnom životu. Da bi sat tjelesne i zdravstvene kulture bio u potpunosti ispunjen i koristan, djeca na svakom satu moraju biti u potpunosti angažirana i zainteresirana za rad te sadržaji moraju biti provedeni u skladu s dječjom dobi. U radu trebamo koristiti različite sadržaje i obogaćivati ih svakodnevno novima. Sat tjelesne i zdravstvene kulture se može održati u zatvorenom ili otvorenom prostoru. Svaki sat tjelesno zdravstvene kulture ima svoju strukturu i trajanje.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za mlađu dobnu skupinu traje do 25 minuta i sastoji se od (Findak i Delija, 2001):

1. Uvodni dio sata: 2-3 minute
2. Pripremni dio sata: 5-7 minuta
3. Glavni dio sata: 14-16 minuta
4. Završni dio sata: 2-3 minute

Za srednju dobnu skupinu traje 30 minuta.

1. Uvodni dio sata: 2-4 minute
2. Pripremni dio sata: 6-8 minuta
3. Glavni dio sata: 18-20 minuta
4. Završni dio sata: 2-4 minute

Za stariju dobnu skupinu traje 35 minuta.

1. Uvodni dio sata: 2-4 minute
2. Pripremni dio sata: 7-9 minuta
3. Glavni dio sata: 20-22 minute
4. Završni dio sata: 2-4 minute

Svaki dio sata ima svoje određeno trajanje, a ovakvu strukturu sata treba upotrijebiti na najbolji mogući način i održati što uspješniji sat tjelesne i zdravstvene kulture. Pozornost kod djece traje kratko i vrlo brzo izgube zanimanje za vježbanje. Za dobar sat tjelesno zdravstvene kulture isto tako jako je važan i sam odgojitelj, što znači da mora biti ustrajan u svome radu, dobro organiziran i treba imati prikladnu odjeću i obuću.

3.2. Obilježja i sredstva tjelesne i zdravstvene kulture

Usporedno s promjenama u rastu i razvoju djeteta predškolske dobi mijenjaju se i njegova motorička gibanja (Findak, 1995). Motorika podrazumijeva sve oblike kretanja kojima se čovjek služi u savladavanju prostora, a dijeli se na filogenetske oblike kretanja i ontogenetske oblike kretanja. Filogenetski oblici kretanja su determinirani nasljeđem, a to su hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, puzanje i dr.. Ontogenetske oblike kretanja učimo tokom života, a to su plivanje, skijanje, vožnja bicikla, klizanje i sl. Djeca predškolske dobi imaju različita obilježja kretanja u nekim fazama rasta i razvoja. Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se u predškolskim ustanovama sa tri dobne skupine, a to su mlađa dobna skupina, srednja dobna skupina i starija dobna skupina.

Djeca mlađe dobne skupine su djeca od 3. do 4. godine starosti. Oni savladavaju osnovne oblike kretanja npr.: hodanje, trčanje, penjanje, dizanje itd. Njihovi pokreti su spori, pa tako i zahtjevi odgojitelja moraju biti u skladu s njihovom dobi i mogućnostima.

Djeca srednje dobne skupine su djeca u dobi od 4. do 5. godine života. Oni već imaju povećanu sposobnost kretanja. Spretnija su i točnija u izvođenju pokreta te se bolje snalaze u prostoru.

Starija dobna skupina ima veliku sposobnost kretanja, snažnija su i izdržljivija. Zadatke koje im zadajemo trebaju biti složeni i tjelesne aktivnosti mogu trajati duže.
U radu s djecom trebamo uvažavati njihove razlike i davati sadržaje prema njihovim mogućnostima. Djeca predškolske dobi se brzo umaraju i ne mogu biti dugo usredotočena na jednu stvar pa je jako bitno izmjenjivati sadržaje kako bi bilo zanimljivo te jednako primjenjivati rad i odmor.

3.3. Sadržaji rada tjelesnog vježbanja

Tjelesno vježbanje treba provoditi kroz igru te rad mora bit bez prisile i prevelikih opterećenja. U radu s predškolskom djecom najvažnije je da aktivnosti teku što prirodnije kako bi djeca aktivno i s veseljem sudjelovala. Pod sadržaje tjelesnog vježbanja spadaju: hodanje, trčanje, skakanje, puzanje i provlačenje, kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje, penjanje, potiskivanje i vučenje, dizanje i nošenje te igra (Findak, 1995).

Jedan od osnovnih čovjekovih motoričkih gibanja je **hodanje**. Ono utječe na naš cjelokupni organizam i na lokomotorni sustav. Kod hodanja je jako bitno držanje tijela. Hod treba izvoditi pravilno i upozoriti djecu da prilikom hodanja glavnu drže ravno i da ne vuku noge. Hod je vrlo specifičan, kod jednogodišnjeg djeteta se karakterizira kroz dosta dodatnih pokreta gdje ruke i noge nisu koordinirane, koraci su sitni i tempo je neujednačen. Krajem treće godine to sve postupno nestaje i hodanje postane pravilno.
Djeca mlađe dobne skupine se brže umaraju pa hodati mogu od 5-15 minuta bez odmora, djeca srednje dobi mogu hodati do 20 minuta, a starija djeca i do 30 minuta hoda bez odmora.

Trčanje također spada pod osnovno motoričko gibanje. Trčanje utječe na dišni i krvožilni sustav. Djeca trče cijelim stopalom pa njihovo trčanje nije elastično. Kod trčanja dužinu, tempo i brzinu također treba prilagoditi različitim dobnim skupinama, pa tako djeca mlađe dobne skupine mogu trčati do 15 sekundi, srednja dob do 25 sekundi, a starija djeca do 35 sekundi.

Za **skakanje** je potrebna veća koordinacija jer je potrebno uskladiti rad ruku, nogu i trupa. Treba uspjeti dobro zadržavati ravnotežu i potrebna je veća snaga mišića nogu. S djecom predškolske dobi možemo skakati u visinu, dubinu i daljinu. Prvo trebamo početi sa jednostavnim skokovima tako što ćemo oponašati razne životinje pa polako preći na složenije skokove sa dvije noge.

Puzanje i provlačenje su sadržaji koje dobro utječu ne samo na rast i razvoj kralježnice nego i na jačanje mišića leđa, ramena i utječu na držanje tijela (Findak, 1995). Trebamo paziti da puzanje odvijamo samo u higijenskim uvjetima, na čistoj i suhoj površini. Puzanje je zabavno jer djeca mogu puzati na različite načine, u različitim smjerovima i na različitim podlogama.

Kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje se razlikuju od hodanja i trčanja, a bitno je uskladiti ne samo rad ruku, trupa i nogu nego se mora istodobno usredotočiti na cilj koji gađamo. Vježbe i zadatke moramo prilagoditi dobi djece i trebamo koristiti predmete različitih oblika, veličina i težina.

Kroz **penjanje** dijete razvija mišiće ramena, trbuha, nogu i opću snagu. Djeca vole penjanje pa im treba priuštiti penjanje po svim površinama i na svim visinama. Pritom naravno treba dobro paziti i osigurati mjesto izvođenja gibanja.

Potiskivanje i vučenje je dosta naporno za djecu predškolske dobi pa trebamo biti oprezni u biranju takvih gibanja. Djeci možemo dati da potiskuju i vuku predmete različite veličine i težine. Takve vježbe se mogu izvoditi samostalno, u paru ili u skupinama.

Dizanje i nošenje su vrlo korisne za djecu predškolske dobi. Takve vježbe pozitivno utječu na organizam i izgrađuju dinamičku snagu mišića ruku, ramena, leđa i trbuha te nogu. Težina predmeta za djecu treba biti od 1 do 2 kg i ne na udaljenosti većoj od 20 metara. Djeca mogu nositi lopte, palice, vreće s pijeskom, igračke, i slično.

I došli smo do zadnjeg i najzabavnijeg oblika kretanja, a to je **igra**. Ona je jedna od temeljnih oblika dječje aktivnosti i važna je za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma. Igra je u djetetovom životu sve. Ona mu predstavlja zadovoljstvo i užitak. Vrlo povoljno utječe na sve organe i cjelokupan razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Kroz igru isto moramo pažljivo birati sadržaje koji su prilagođeni različitoj dobi djece. Što je dijete starije, igre i pravila su teži. Igra u svojoj ulozi ima neprocjenjivu odgojnu vrijednost.

4.RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE

4.1 Rast i razvoj djece

Rast je povezan sa djetetovim razvojem i ujedno je najvažnije obilježje djeteta. To je proces povećavanja dimenzije tijela kao što su: tjelesna visina i težina, opseg glave i prsa te debljina potkožnog nabora te promjene struktura i funkcija pojedinih tkiva i organa, promjene psihičkih svojstava te djetetovo prilagođavanje socijalnim i kulturnim uvjetima u okolini (Findak i Delija, 2001). Razvoj je zbivanje koje se sastoji od promjene u građi djeteta i sazrijevanja od začetka do kraja razvojne dobi. Pod razvoj spadaju psihički i tjelesni razvoj. Rast i razvoj su određeni djelovanjem nasljednih i okolinskih faktora. U radu s djecom jako je važno znati i poznavati karakteristike rasta i razvoja djece, te raditi u skladu s njihovim mogućnostima i osobinama. (Findak i Delija, 2001.)

4.2. Podjela razvojne dobi

Rast i razvoj dijelimo na određena razdoblja, a to su (Findak i Delija, 2001):

1. prenatalno razdoblje,
2. rano djetinjstvo u koje spadaju dojenačka i predškolska dob,
3. srednje djetinjstvo u koje spada školska dob,
4. kasno djetinjstvo koji se manifestira kroz pubertet i adolescenciju.

1. Prenatalno razdoblje je vrijeme od začeća do rođenja.

2. Rano djetinjstvo – kod dojenačke dobi dijete se prilagođava na okolinu oko sebe, a to je vrijeme od rođenja do kraja prve godine života. Jako je bitno da u toj ranoj dobi majka bude što više uz dijete radi uspostave emocionalnih veza. Dijete probavlja hranu, regulira rad srca i disanja te se uspostavlja dnevni ritam prehrane i sna. Kod tjelesnih proporcija prvo je glava veća, a udovi su relativno kratki. Motorika je u prvom mjesecu života spontana i obilježena je pokretima desnih i lijevih ekstremiteta. U drugom i trećem mjesecu pokreti postaju asimetrični. U petom i šestom mjesecu

dijete pokušava dohvatiti predmete, a do kraja prve godine pokreti se javljaju sa određenim ciljem. Predškolska dob traje od početka druge godine života do kraja šeste godine života. Sredinom druge godine djetetov hod je već sigurniji, a na kraju druge godine dijete već sigurnije trči s manje padova. Tu se već javljaju i prve rečenice sa po dvije riječi. Do treće godine su izbili svi mliječni zubi.

3. Srednje djetinjstvo – u školsko doba dijete se relativno stalno razvija kroz rast i kilažu. Igre postaju smislenije i dobivaju svoju svrhu. Razvija se središnji živčani sustav. Djeca se počinju zanimati za različite sportske aktivnosti, a vježbanjem utječu na razvoj mišića.

4. Kasno djetinjstvo – u pubertetu se dijete razvija u mladu, zrelu i odraslu osobu. Djevojčice i dječaci fizički i spolno sazrijevaju. Djevojčice dobivaju menstruaciju i ovulaciju te tjelesne promjene tijela, a to su zaobljivanje bokova, rast cijelog tijela, rast grudi i dlačica. Kod dječaka raste spolovilo, pojavljuju se erekcije i ejakulacije. Počinje im rast cijelog tijela, ramena se šire, a glas produbljuje. Osim ovih tjelesnih promjena dolazi i do psihičkog sazrijevanja te nastupa vrijeme adolescencije.

5. ELEMENTI RITMIČKE GIMNASTIKE U PREDŠKOLSKOM ODGOJU

5.1. Povijest gimnastike

Još u doba starih Grka postojale su atletske vježbe koje su izvodili pojedinci, a takve vježbe su im služile za zabavu. Kako je Rimsko carstvo nestalo, grčki gimnastičari su uveli vojne obuke, a Car Teodosije je 393. godine ukinuo Olimpijske igre, koje su ušle u sustav podmićivanja. Gimnastika je zajedno sa svim drugim sportovima nestala, ali bila je sve samo ne zaboravljena (Wolf- Cvitak, 2004).

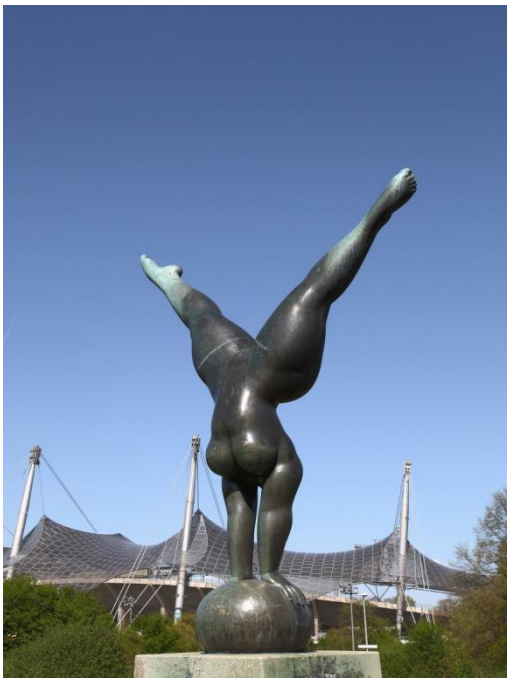
U 15.st. Girolamo Mercuriale napisao je knjigu pod nazivom „De Arte Gymnastica“ koja je bila prva knjiga o sportskoj medicini, a u nju je sročio sva svoja znanja o vježbanju, higijeni, prehrani i prirodnim metodama liječenja nekih bolesti.

Početkom devetnaestog stoljeća, Johann Friedrich GutsMuths i Friedrich Ludwig Jahn, poznati kao pioniri tjelesnog obrazovanja u Njemačkoj, su osmislili vježbe za dječake, na spravama koje su oni izradili i koje se kasnije smatraju suvremenom gimnastikom. Napravili su modele ruča i konja za preskakanje.

Međunarodna gimnastička federacija osnovana je 1881. godine u Liege-u. Do kraja devetnaestog stoljeća, muška gimnastička natjecanja su bila jako popularna i bila su uključena na Olimpijske igre 1896. godine. Godine 1920. žene su se izborile za sudjelovanje na gimnastičkim natjecanjima. Prvo žensko sudjelovanje na Olimpijskim igrama je održano 1928. godine u Amsterdamu.

Krajem 1954. godine sprave i natjecanja su bili standardizirani u suvremeni oblik, a ocjenjivanje je bilo dogovoreno bodovnim sustavom od 1-15. Kao i svemu ostalom, televizija i mediji su pomogli promoviranju i približavanju gimnastike široj javnosti. Time je započeta nova era gimnastike. Danas se gimnastičari mogu pronaći na svakom kontinentu, a i sama gimnastika je dosegla sam vrh sa svojim jedinstvenim akrobatskim vježbama.

Danas ovaj sport obuhvaća kategorije: sportska gimnastika, ritmička gimnastika, skokovi na trampolinu, sportski aerobik, sportska akrobatika i opća gimnastika (Wolf- Cvitak, 2004).



Slika 1. Skulptura gimnastičarke, nalazi se u Olympiapark, Munich, Germany Martin Mayer, 1972. (izvor: https://bs.wikipedia.org/wiki/Gimnastika, 2016.)



Slika 2. Ženska gimnastika (Wolf- Cvitak, 2004.)

5.2. Ritmička gimnastika

Ritmička gimnastika potječe od sportske gimnastike, jednog od najstarijih oblika tjelesnog vježbanja. Ritmička gimnastika nadahnuta je težnjom da se pokreti i ritam izraze stvaralačkim mogućnostima vježbača (Wolf-Cvitak, 2000).

Gimnastika sadržava vježbe koje su kombinacija motoričkih vještina i sposobnosti u koje spadaju koordinacija, gracioznost, spretnost, fleksibilnost i snaga. Gimnastikom se mogu baviti svi, i muški i ženski.

Ritmička gimnastika je spoj sportskih pokreta i gimnastike uz pratnju muzičke podloge i korištenje raznih sprava.

Ritmička gimnastika je "ženski" sport koji spaja ples i sportsko nadmetanje. Ovaj sport svoj pravi početak bilježi šezdesetih godina dvadesetog stoljeća (Wolf-Cvitak, 2004).

Ritmička gimnastika je konvencionalni sport, koji sadrži estetski oblikovane i koreografski postavljene acikličke strukture kretanja, definirane Pravilnikom za ocjenjivanje. Vježbu ritmičke gimnastike čini mnoštvo elemenata u pokretu te se pojavljuju u estetski oblikovanoj formi i čine jednu cjelinu s glazbenom pratnjom (Furjan-Mandić, 2007).

5.2.1. Razvoj ritmičke gimnastike u Hrvatskoj

Prvi trag o razvoju ritmičke gimnastike nalazimo u Varaždinu. Škole i samostani su 1895. godine imali predmet estetsku gimnastiku i ples, koju je predavao Slavoljub Eicheler, učitelj gimnastike i plesa te vlasnik Zavoda za estetsku gimnastiku u Grazu. Svake je godine u razdoblju od dva mjeseca boravio u Varaždinu i držao predavanja (Wolf-Cvitak, 2004).



Slika 3. Priprema za vježbanje štapovima u dvorištu uršulinskog samostana, oko 1883. godine (Wolf- Cvitak, 2004)

Nakon drugog svjetskog rata žene se sve više ravnopravno uključuju u sportske aktivnosti i gimnastiku. Zaslužan pedagog za razvoj ritmičke gimnastike bio je Josip Krameršek (1901.-1966.). On je sve sadržaje i programe najuglednijih europskih plesnih i gimnastičkih škola sastavljao u jedno. Tako je zabilježio i osmislio sva najsuvremenija znanja (Wolf-Cvitak, 2004).

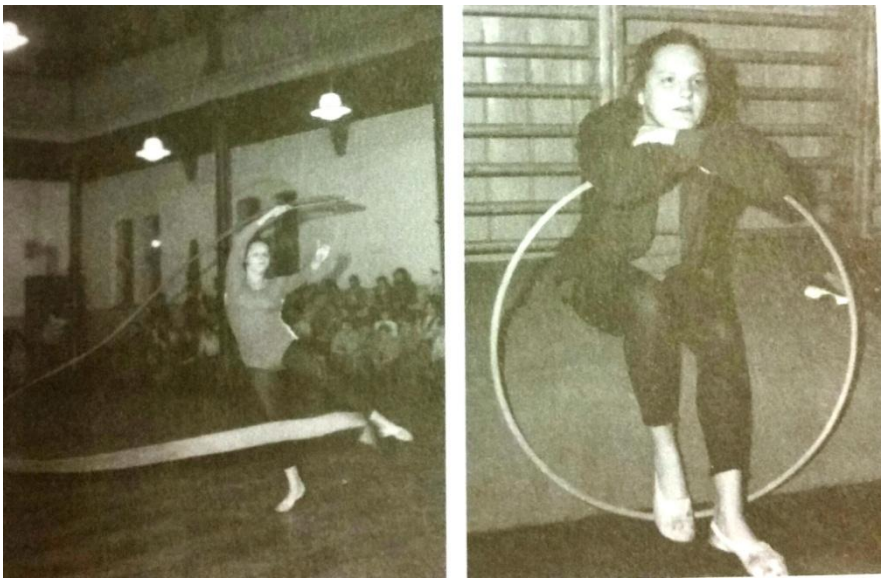


Slika 4. Prva generacija studenata i profesor Josip Krameršek (Wolf- Cvitak, 2004)

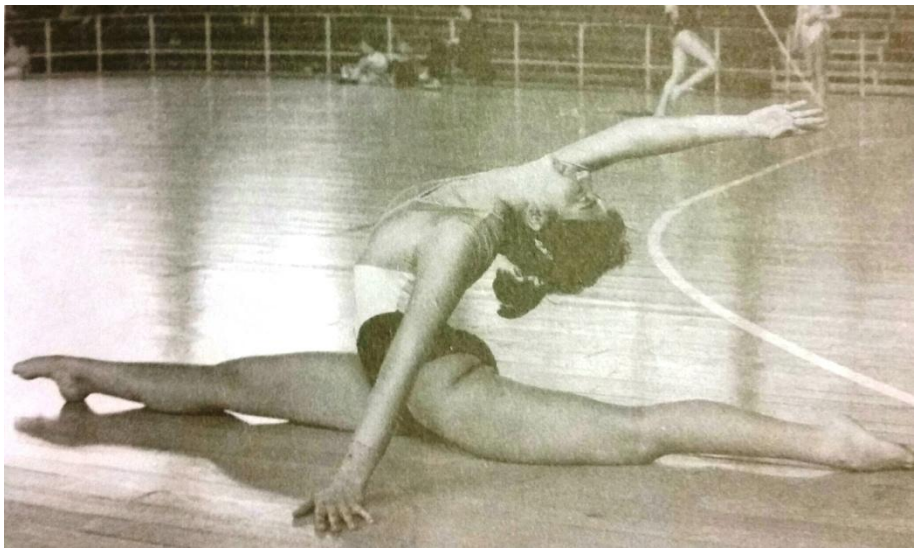


Slika 5. Prva generacija studentica (Wolf- Cvitak, 2004)

Nemoguće je spomenuti sve vrijedne gimnastičare i gimnastičarke u Hrvatskoj. Ipak lijepo je izdvojiti one koje su obilježile razvoj gimnastike u Hrvatskoj, a to su: članice gimnastičarskog društva Maksimir: Dubravka Kolar-Čunko, Snježana Budišćak, Olja i Sanja Žunter, Irena Ravlić, Maja Ljubić, Erna Ferendža, Verica Štikovec, Gordana Cimaš, a Dragana Popović-Gomaz bila je čak sedmerostruka prvakinja Hrvatske (Wolf-Cvitak, 2004).



Slika 6. Dubravka Čunko, prvakinja države 1972.-1974. godine (Wolf- Cvitak, 2004)



Slika 7. Dragana Popović- Gomaz, sedmerostruka prvakinja Hrvatske (Wolf- Cvitak, 2004)

5.3. Elementi sprava

Ritmička gimnastika je sport u kojem se vježbe izvode sa spravama, a to su: **vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka**, pri čemu se s tijelom izvode osnovni prirodni pokreti. Uz glazbu i gracioznim pokretima tijela su ono što ritmičku gimnastiku čine posebnom, lijepom i zapanjujućom.

Svaka od sprava ima svoje specifičnosti i osobitosti u gibanjima koje se moraju savladati da bi se vježba mogla koreografirati prema zahtjevima Pravilnika (Wolf-Cvitak, 2000).



Slika 8. Rekviziti: vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka (izvor: http://www.gkpalestra.rs/onama/, 2016)

Vijača

Vijača je napravljena od savitljivog materijala od konoplje ili od nekog drugog umjetnog materijala (sintetika). Kod dužine se mora paziti na to da kad dijete stane na vijaču u sredini, krajevi vijače moraju dosezati do dječjeg pazuha. Može biti šarena ili jednobojna te jednake debljine po cijeloj dužini. Vijača se treba držati za čvorove na oba kraja ili u sredini jedna ruka, a na kraju vijače druga ruka. Osnovne tehnike koje se izvode ovom spravom jesu njihanja, kruženja i vrtnje, osmica, preskoci i poskoci, skokovi, bacanja i hvatanja cijele ili samo jednoga kraja vijače i rotacija vijače u jednoj ruci. Za rad s vijačom potrebna je velika složenost i brzina ruku i nogu. Vrlo je važna motorička sposobnost koordinacije tijela za pravilnu tehniku rada vijačom (Wolf- Cvitak, 2004).



Slika 9. Izvedba vježbe sa elementom vijače (izvor: ritmickagimnastika.weebly.com, 2016)

Obruč

Obruč je izrađen od plastike promjera 80-90 cm. Debljina je 1.5-2.5 cm i okruglog je oblika, a teži oko 300 g. Sa obručem se izvode vježbe njihanja, zamaha, osmica, rotacije, kotrljanja te bacanje i hvatanje obruča. Pokreti su povezani i nadovezuju se jedan na drugi te se razvija stvaralačka improvizacija pokretima. Elementi vježbi se izvode sa jednom ili obje ruke u različitim smjerovima na mjestu ili tijekom kretanja. Drži se lagano sa palcem, kažiprstom i srednjim prstom.



Slika 10. Djevojčica sa obručem (izvor: www.sparkys.cz, 2016)

Lopta

Lopta ima raznih vrsta od guma ili plastike, malih i velikih te raznih boja. U gimnastici promjer lopte mora biti 18-20 cm, a smije težiti 400 g. Elementi s loptom su bacanja, hvatanja, kotrljanja, odbijanja, zamasi, kruženja, osmice, ravnoteža i još mnogi drugi. Lopta je najpopularnija sprava ritmičke gimnastike. Vole ju sva djeca i ona je njihova najpoznatija igračka. Kod vježbanja lopta mora svojom težinom ležati na ruci i mora se kotrljati kontinuirano. Može se držati sa jednom ili dvije ruke i vježbati u svim smjerovima.



Slika 11. Vježba s loptom (izvor: www.rekreacija.ba, 2016)

Čunjevi

Čunjevi su napravljeni od drvenog ili plastičnog materijala. Čunj ima tijelo koje se sastoji od glave, vrata i tijelo. Dužina mu iznosi 40-50 cm, a teži 150 g. Tehnike izvođena su zamasi, krugovi, mlinovi (osmice sa čunjem) i udarci. Tijekom izvedbe elemenata, čunjevi se drže za glavice pa se i tijekom bacanja čunja isto ulovi za

glavicu. Vježbe čunjevima se izvode iz zgloba šake pa je potrebna velika gibljivost u zglobu. Ako se vježba sa malom djecom ,čunjevi mogu biti manji od propisanih normi.



Slika 12. Početni stav s čunjevima (izvor: www.gkmaksimir.hr, 2016)

Traka

Traka se sastoji od štapića i trake. Štapić je dužine 50-60 cm izrađen od plastike, na vrhu se nalazi omča i karabin koji služe da se traka bez zapletanja vrti oko štapića. Traka može biti od svile i satena, dužina joj je 6m, a širina 4-6 cm. Tehnike izvođenja su zamasi, kruženja, zmije (4-5 valova), spirale (4-5 kružnica), osmice, prolazak kroz ili preko trake. Spravu držimo za štapić mekano palcem, kažiprstom i srednjim prstom, a kraj štapića se nalazi u dlanu. Pokreti trakom se dobivaju iz zgloba šake.



Slika 13. Vježba spirale sa trakom (izvor: junior.24sata.hr, 2016.

5.4. Osnove ritmičke gimnastike

Ritmičko sportsku gimnastiku karakterizira jedinstvo pokreta cijelog tijela dopunjeno radom sprava u skladnom odnosu s glazbom koji je sastavni dio svih pokreta u ovom sportu (Wolf-Cvitak, 2000).

U prvoj fazi učenja ritmičke gimnastike potrebno je savladati osnovne elemente i gibanja tijela bez sprave, a to su: **stav, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, zamasi i ravnoteža** (Wolf- Cvitak, 2004).

Stav

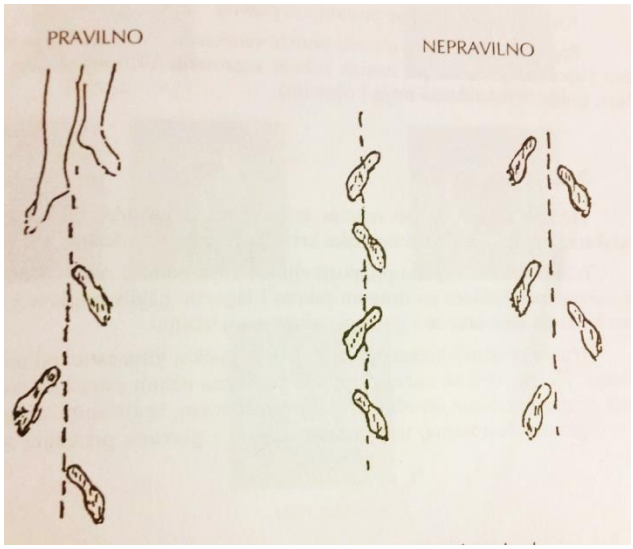
U ritmičkoj gimnastici stav je jako bitan jer označava početak ili kraj gimnastičke vježbe. On treba biti zauzet visoko u usponu u nekom srednjem položaju ili položaju na tlu. Greške kod stava je da on nije stabilan pa je mogući pad ili da stav ne zadovoljava estetske norme.



Slika 14. Početni stav s loptom (Wolf- Cvitak, 2004)

Hodanje

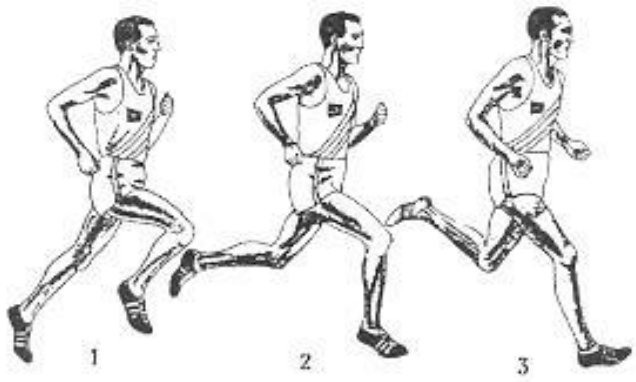
Hodanje se u ritmičkoj gimnastici izvodi elastičnije, gracioznije i laganije. Hod je popraćen mekim elastičnim pokretima, a mišići moraju biti zategnuti. Poželjan početni položaj za hodanje ja taj da su pete sastavljene, a prsti razmaknuti za dužinu stopala. U hodu je jako bitno i držanje tijela. Tijelo mora biti uspravno, pogled prema naprijed tako da je kut između vrata i brade iznosi 90º.



Slika 15. Tlocrt pravilnog i nepravilnog hoda (Wolf- Cvitak, 2004)

Trčanje

Trčanje se izvodi po raznim krivuljama, a to su: sinusoida, cikloida, osmica, lemniskata, epicikloida i manheimska krivulja (Krameršek, 1959). Kod trčanja položaj ruku mora se uskladiti sa pokretima nogu, naizmjence jedna pa druga ruka. Trčanje se izvodi ispruženim stopalima, visoko podignutim bokovima, uzdignutim trupom i glavom, a ramena su spuštena.



Slika 16. Pravilno trčanje (Wolf- Cvitak, 2004)

Poskoci

Poskoci trebaju biti lagani u odrazu i mekani u doskoku. Poskok počinje iz stopala i kreće se prema točki težišta tijela. Za izvođenje je potrebna koordinacija ruku. Tijekom poskoka stopala su pružena prema odraznoj površini, ruke su u raznim položajima, a trup uspravan. Razlikujemo sunožne male poskoke na mjestu ili u kretanju, poskoci s niskim ili visokim prednoženjem jedne pa druge noge... Najčešće greške su nekoordiniran rad ruku i nedovoljno ispružena stopala.



Slika 17. i 18. Visoki i niski dječji poskok (Wolf- Cvitak, 2004)

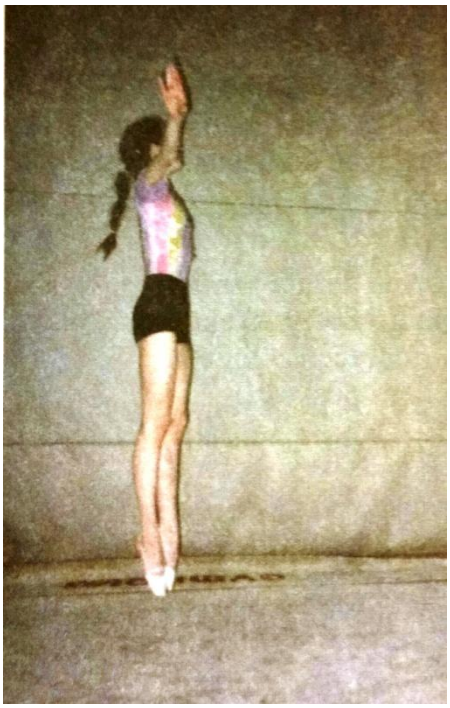
Skokovi

Skokove karakterizira snaga odraza. Dobar i lijep skok ovisi o lakoći izvedbe koja se postiže koncentracijom, vježbom i trudom. Pomažu i ruke koja su jako bitne u kojem položaju stoje kako bi let u skoku trajao što dulje. U skoku se koristi produženi odraz tako da se galopu pridodaje još jedan korak, što znači da se kreće suprotnom nogom od odrazne. Odraz slijedi nakon zaleta i mora biti eksplozivan (Wolf- Cvitak, 2004).

Skokovi se dijele na dvije skupine:

a) Skokovi sunožnim odrazom - karakteriziraju ih položaj nogu koji su u zraku zajedno bez obzira jesu li pružene ili zgrčene.
b) Skokovi jednonožnim odrazom - izvode se doskokom ili na odraznu ili na zamašnu nogu. Zahtijevaju visoki odraz i dobro razvijenu koordinaciju tijela.

Neki od skokova su: s pruženim nogama i tijelom u fazi leta, s pogrčenim nogama, skok škarice, mačji skok...



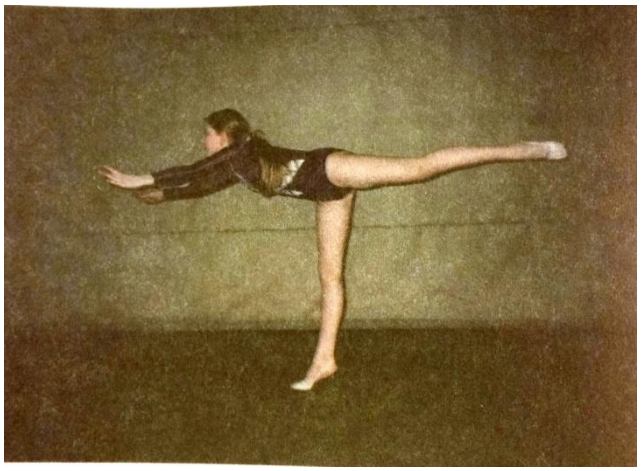
Slika 19. Vertikalni skok, noge i tijelo pruženi u fazi leta (Wolf- Cvitak, 2004)

Zamasi

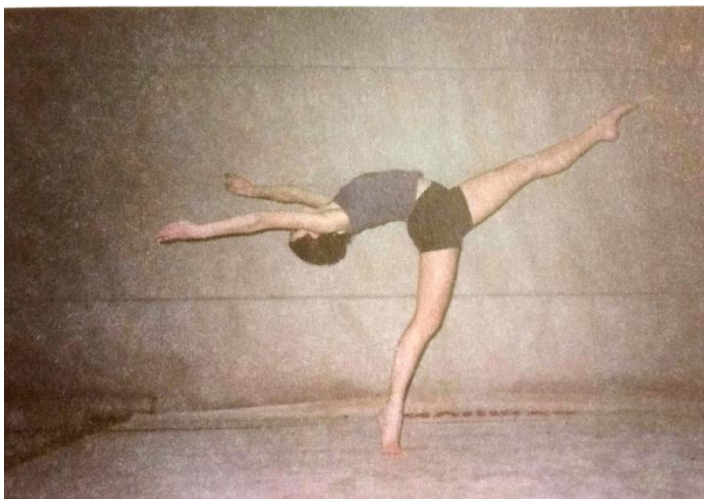
Zamasi se izvode trupom, rukama i nogama. Impuls za zamahe rukama daje se u labilnoj točki težišta odnosno između lopatica, a za zamahe trupom i nogama u stabilnoj točki težišta odnosno u visini zdjelice. Razlikujemo zamahe rukama, trupom i nogama.

Ravnoteža

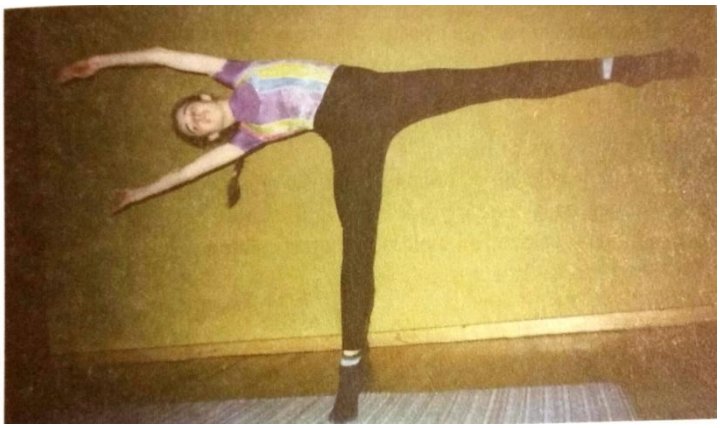
Sve izvedbe u ritmičkoj gimnastici ovise o sposobnosti držanja ravnoteže. Važna je snaga držanja mišića trupa te pravilno postavljanje ruku i glave. Razlikujemo tri vrste držanja ravnoteže, a to su: prednja ravnoteža kada je trup naprijed i noga zanožena (vaga naprijed), stražnja ravnoteža kada je trup u zaklonu, noga prednožena (vaga natrag) i bočna ravnoteža kada je trup bočno, a noga je u odnoženju (vaga bočno). Svaka vježba ravnoteže mora biti zadržana jednu sekundu, uz to da je dobro određen oblik i amplituda.



Slika 20. Prednja vaga na prstima (Wolf- Cvitak, 2004)



Slika 21. Stražnja vaga na prstima (Wolf- Cvitak, 2004)



Slika 22. Bočna vaga na prstima (Wolf- Cvitak, 2004)

5.5. Sadržaj rada ritmičke gimnastike u predškolskom odgoju

Bez obzira o kojem se sportu radi, proces obučavanja mora proći određene pripreme. Tijekom odrađivanja treninga u gimnastici, svaki pa i najmanji problem je složen, zbog čega se svaki odgojitelj mora potruditi kako bi ta iskustva bila lagana i uspješna. Svaki nastavnik, profesor i odgojitelj mora se ponašati i razmišljati kao trener, jer on to i je. Mora koristiti svaku situaciju da djeca steknu potrebni nivo psihomotoričkih sposobnosti. Suradnja sa roditeljima je neizostavna. Prije svega da podržavaju svoju djecu u zdravim aktivnostima i da im budu na raspolaganju u svim aspektima sportsko-gimnastičkog procesa (Fulurija, Jovanović i Hmjelovjec, 2014).

Odgojno obrazovni proces treba biti proveden tako da ga njegovi sudionici osjete. Između djece različitih dobnih skupina postoje razlike koje treba maksimalno uvažavati. Djeca predškolske dobi se vrlo brzo umaraju pa tijekom vježbanja treba ubaciti i kratke odmore. Isto tako treba se poticati dječja mašta i kreativnost, a pritom i primjenjivati različite sadržaje vježbanja. Djeci trebamo biti uzor u svemu, zato je najbitnije da prvo krenemo od samih sebe sa vlastitim poboljšanjem i pripremanjem. Uspješnost odgajatelja ili voditelja uvelike ovisi o njegovoj stručnoj i metodičkoj osposobljenosti.

Vrlo je važno od početka stvoriti prikladan, vrstan, brz i djelotvoran program vježbanja i usvajanja elemenata radi optimalnog razvoja i napretka u vježbanju. Kvaliteta izvedbe zasniva se na tehničkoj pripremi djece, a to znači precizno savladavanje tehnike osnovnih elemenata, od jednostavnijih prema složenijim strukturama. Trening mora biti koncentriran na: savladavanje osnovnih elemenata, stalnu nadogradnju elemenata te održavanje i poboljšanje kvalitete izvedbe (Živčić, 2007).

Prije početka izvođenja određenog motoričkog gibanja, određeno gibanje mora se najaviti kratko i glasno, objasniti jasno i slikovito te demonstrirati u originalnom obliku. Prilikom izvođenja vježbi moramo paziti da dijete savlada motoričko gibanje u osnovnoj strukturi, te paziti i ispravljati pogreške prilikom izvođenja motoričkih gibanja.

Sadržaji koji se izvode u ritmičkoj gimnastici za djecu predškolskog uzrasta su: stav, ravnoteža, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi i zamasi. To su ujedno i osnovni elementi kretanja u gimnastici (Wolf-Cvitak, 2000; Wolf-Cvitak, 2004).

Stav je bitan jer on označava početak ili kraj određene gimnastičke vježbe. Stav treba biti čvrst i nepomičan. Stavovi su:

1. zauzeti različite stavove u stojećem stavu
2. različiti stavovi u klečećem stavu
3. zauzeti različite stavove u položaju na tlu
4. grupa od 5 ili više djece/vježbača zauzimanje stavova u kompoziciji početnog ili završnog položaja
5. zauzimanje različitih stavova nakon kretanja u hodu ili trčanju na prekid glazbe.
6. zauzimanje stava sa loptom u ruci.

Ravnoteža - izvedbe svih elemenata ritmičke gimnastike ovise o sposobnosti održavanja ravnotežnih položaja. Ovdje je naročito važna snaga mišića, trupa i nogu i pravilno postavljanje glave i ruku.

1. Prednja ravnoteža - vaga naprijed
2. Bočna ravnoteža - bočna vaga
3. Stražnja ravnotež a- vaga natrag
4. Izdržaj u sunožnom usponu, odručenje, uzručenje
5. Vaga na koljenu
6. Vaga u počučnju
7. Vaga na punom stopalu
8. Vaga na prstima

Hodanje - hodanje se u ritmičkoj gimnastici razlikuje od običnog hoda. Hodanje se izvodi mekano, elastično i graciozno. Razlikujemo tri faze koraka u hodu: 1. stopalo zamašne noge povlači se iz faze stražnjeg upora palcem po tlu prema naprijed, pri čemu je peta stopala okrenuta prema naprijed i optimalno istegnuta dok je koljeno lagano pogrčeno. 2. faza podrazumijeva da se noga u koljenu maksimalno ispruža, a vrhovi prstiju dotiču tlo i 3. faza je prijenos težišta tijela na iskoračenu nogu s prstiju na cijelo stopalo, pri čemu druga noga postaje zamašna sa stražnjim uporom na palac.

Poželjan početni položaj za hodanje je da su pete sastavljene, a prsti razmaknuti za dužinu stopala (spetni stav).

1. Hod sa mekim i elastičnim koracima
2. Hod s visokim podizanjem koljena
3. Dugački koraci
4. Hodanje prsti- peta
5. Hodanje različitim tempom
6. Hodanje u skladu sa glazbom i pljeskom
7. Hodanje prema naprijed, natrag, bočno, kružno
8. Hodanje sa prebacivanjem lopte iz jedne u drugu ruku.

Trčanja - izvode se gracioznim kretnjama, ispruženim stopalima, uzdignutom glavom i trupom.

1. Trčanje samostalno ili u parovima uz dodavanje loptom
2. Trčanje po raznim krivuljama (sinusoida, elipsa, krug, spirala, manheimska krivulja)
3. Trčanje prema naprijed
4. Trčanje unatraške
5. Trčanje s promjenom smjera
6. Trčanje na prednjem djelu stopala
7. Trčanje visoko podignutim koljenima
8. Trčanje s promjenom tempa
9. Trčanje promjenom dužine koraka
10. Zabacivanje potkoljenica natrag
11. Trčanje između postavljenih prepreki.

Poskoci - su najdinamičnija skupina pokreta u gimnastici skupa sa skokovima. Izvode se sunožnim ili jednonožnim odrazom, s doskokom na istu ili drugu nogu ili sunožno. Razlika između poskoka i skokova je u tome što kod poskoka nema faze leta, a kod skokova razlikujemo fazu odraza, leta i doskoka. Poskoci se izvode raznolikim tempom i ritmom. Karakterizira ih lagana napetost u odrazu i mekani doskok.

1. Sunožni mali poskoci na mjestu i u kretanju u raznim smjerovima (natrag, naprijed, lijevo, desno, slobodno po prostoru)
2. Visoki dječji poskoci
3. Niski dječji poskoci

4. Poskoci s odnoženjem, odručenje
5. Poskoci s pruženim ili zgrčenim zanoženjem, suprotna ruka od noge
6. Poskoci sa vođenjem lopte
7. Poskoci između čunjeva.

Skokovi - raznovrsnost skokova postiže se u fazi leta i ovisi o položajima nogu, ruku, glave i gornjeg dijela trupa. U skokovima se traži dobra visina, fiksna forma u toku leta i dobra amplituda. Doskok mora biti mekan i amortizirajući.

1. Vertikalni skokovi (noge i tijelo ispruženi u fazi leta)
2. Skok sa zgrčenim prednoženjem
3. Jelenji skok
4. Mačji skok
5. Škarice
6. Skokovi preko klupice ili vijače
7. Skok preko strunjače ili poprijeko
8. Skok preko kozlića
9. Skok preko kozlića sa raznoškom.

Zamasi – zamasi rukama izvode se jednom ili objema rukama. Zamasi mogu biti: suručni - obje ruke su postavljene paralelno; asimetrični - u istoj ravnini svaka ruka izvodi zamah u suprotnom smjeru i sukcesivni - ruka sustiže ruku u istom smjeru.

Trup: zamasi se izvode u sunožnom ili raskoračnom stavu, stojećem, sjedu ili kleku. Glava i ruke se tijekom zamaha prilagođavaju trupu u produžetku.

Noge: zamasi nogama izvode se iz zgloba kuka. Zglobovi koljena i stopala moraju biti fiksirani, a mišići zategnuti. Zamasi se mogu izvoditi kružno ili u kleku na jednom koljenu, u sijedu ili u ležanju, s uporom ili bez upora.

1. Zamasi rukama, nogom i trupom
2. Zamasi obručem prema naprijed i natrag
3. Zamasi obručem u bočnoj ravnini s mijenjanjem ruku lijevo i desno, pa ispred i iza
4. Zamasi suprotna ruka i noga
5. Zamasi u čeonoj ravnini s mijenjanjem ruku ispred tijela

5.5.1 Akrobatski elementi u predškolskom odgoju

Akrobatski elementi u ritmičkoj gimnastici primijenjeni za predškolsku dob su: kolut naprijed, kolut natrag i premet (zvijezda).

Kolut naprijed je najjednostavniji element, a istovremeno i vježba koja predstavlja osnovno kretanje s rotacijom tijela prema naprijed. Kolut naprijed se izvodi iz uspravnog položaja kroz pretklon i čučanj, ruke se postave usporedno na podlogu u širini ramena (slika 23). Glava se povija na grudi, laganim grčenjem ruku potiljak se postavlja na strunjaču, slijedi kolutanje naprijed zgrčenog tijela preko zaobljenih leđa s rotacijom tijela za 360° oko poprečne osi. U trenutku oslonca stopalima na strunjaču, tijelo se podiže kroz čučanj u uspravni položaj, a ruke idu u uzručenje (Živčić, 2007).



Slika 23. Kolut naprijed (Živčić, 2007)

Metodičke vježbe (Živčić, 2007):

1. Iz ležanja na leđima uzručiti, zamahom ruku obuhvatiti koljena i grčenjem nogu na prsa podizanje u grčeni sijed s prednoženjem glavom u pretklonu.
2. Povaljke na leđima s grčenim nogama, koljenima oslonjenim na prsa, rukama obuhvatiti potkoljenice.
3. Iz povaljke na leđima podizanje do čučnja.
4. Kolut naprijed niz blagu kosinu iz upora čučećeg uz pomoć i samostalno.
5. Kolut naprijed na tlu.

Kolut natrag je složeniji element, počinje se učiti tek nakon savladanog koluta naprijed. Iz uspravnog stava vježbač se spušta u čučanj s dlanovima okrenutim

prema gore, iznad ramena (slika 24). Trupom se napravi pretklon prema natkoljenicama, pri čemu se leđa zaoble, a glavom obavlja pretklon na koljena. Tijelo se kreće kroz sijed natrag, preko zaobljenih leđa s rotacijom za 360° oko poprečne osi. Kolutanje natrag potpomaže odraz i zamah grčenim nogama te istovremeno pružanje ruku u smjeru rotacije. Kroz čučanj dolazi do uspravljanja tijela, a ruke idu do uzručenja (Živčić, 2007).



Slika 24. Kolut natrag (Živčić, 2007)

Metodičke vježbe (Živčić, 2007):

1. Povaljke na leđima s grčenim nogama, koljenima oslonjenima na prsa, rukama treba obuhvatiti potkoljenice.
2. Povaljke na leđima rukama na tlu u visini glave, s visokim podizanjem nogu i kukova iznad ramena.
3. Kolut natrag iz sjeda niz kosinu.
4. Kolut natrag niz kosinu.
5. Kolut natrag na tlu.

Premet strance (zvijezda) pripada skupini u kojima se izvodi istovremena rotacija tijela u čeonoj i bočnoj ravnini kroz upor rukama o podlogu. Premet strance element je koordinacije, a pri izvedbi je potrebna snaga ruku i ramenog pojasa te fleksibilnost u zglobovima kukova. Premet strance iz bočnog položaja izvodi se tako da se vježbač bokom okrene u odnosu na pravac kretanja. Početni je položaj iz uspravnog stava s odručenjem. Odraznom se nogom iskoračuje u stranu, prenosi se težina tijela i otklanja trup u stranu iskoračene noge, s istovremenim kretanjem zamašne noge u odnoženje. Vanjska se ruka kreće u smjeru preko glave dok se unutarnja postavlja u oslonac dlanom na tlo. Prenošenjem težine tijela dolazi se do uspravljanja trupa.



Slika 25. Premet strance iz bočnog položaja do bočnog položaja (Živčić, 2007)

Metodičke vježbe (Živčić, 2007):

1. Iskorak upiranjem rukama o tlo, jednonožnim zamahom prebacivanje nogu kroz raznoženje s jedne na drugu stranu od mjesta upora.
2. U uporu za rukama s raznoženjem osloncem stopalima o švedske ljestve naizmjenično podizanje ruku od tla s prenošenjem težine tijela.
3. Premet strance na tlu uz pomoć i samostalno.

6. IGRE U RITMIČKOJ GIMNASTICI

Igra je slobodna i spontana dječja aktivnost. Igra djeci predstavlja cijeli svijet. (Virgilio, 2009). Dijete se kroz igru izražava, zadovoljava svoje želje i potrebe, kontrolira svoje ponašanje, istražuje i stvara si nove zamisli i ideje. Kroz igru djeca uspostavljaju emocionalne veze, razvijaju i vježbaju govor, povećavaju svoju tjelesnu aktivnost, socijaliziraju se, razvijaju kreativnost i samopouzdanje. Djeca sudjeluju u dva tipa igara: strukturiranim i nestrukturiranim igrama. Strukturirana igra je pomno planirana i vođena od strane roditelja ili odgojitelja određeno vrijeme (npr. igra u krugu ili ples). Nestrukturirana igra je igra koju inicira dijete, koja je proizašla iz djetetove mašte ili njegovih interesa (Virgilio, 2009).

U radu sa djecom odgojitelj ili voditelj gimnastike mora biti stručan i dosljedan. Djeci treba pružiti kvalitetno obrazovanje i tjelesno vježbanje. Uspjet će u tome samo ako taj posao voli i ako se tome poslu posveti u potpunosti.

6.1. Igre uz ritam i glazbu

Uz glazbu i ples djeca uče razvijati svoje tijelo. Uče ritam, tempo te razvijaju kreativnost. Glazba je jako moćna i motivirajuća stvar pa je kao stvorena za razvijanje tjelesnih navika kod djece (Virgilio, 2009). Igrati se možemo bilo kada u zatvorenom ili otvorenom prostoru. Igra ima vodeću ulogu kao svojevrsni posrednik u cjelovitom razvoju, odnosno u odgoju i obrazovanju djece mlađe dobi (Pejčić, 2002).

Primjeri igara za djecu predškolske dobi

Mali, mali pauk (Bošnjak, 2000 i 2004)

Djeca se rasporede po prostoru za igru i pjevaju pjesmu „Mali pauk“

Jedan mali pauk se popeo uz žlijeb
Pala je kiša i sprala ga na trijem
Izašlo je sunce i sve posušilo
Pa se mali pauk penjao ponovo.

Uz prvu rečenicu djeca su na podu na rukama i koljenima te prave pokrete puzanja. Na drugoj rečenici djece legnu na trbuh te se sa ispruženim rukama i nogama

kotrljaju na leđima. Na trećoj kitici djeca stanu na prste i visoko pružaju ruke u vis, a na zadnjoj rečenici djeca ponavljaju pokret sa početka pjesmice. Cilj ove vježbe je izražavanje pokretima, te povećanje razine tjelesne aktivnosti.

Trči zeko (Virgilio 2009)

Djeca stanu u formaciju kruga i uhvate se za ruke. Svi pjevaju pjesmicu uz odgovarajuće pokrete.

Trči zeko izdaleka, oblijeva ga znoj – djeca trče lagano u krug

Trči jadan, žedan, gladan i uzviče JOJ! – na uzvik JOJ djeca skaču u vis

Prepao se jer je netko poviknuo STOJ! – na uzvik STOJ djeca se zaustave

Pa će trkom da se skloni u kućerak svoj – djeca se spuste na pod i obuhvate rukama koljena.

Cilj igre je grupni ples, skakanje i trčanje u ritmu.

Ples sjena (Virgilio 2009)

Djeca se rasporede po prostoru za igru. Voditelj stane točno ispred njih da ga mogu vidjeti. Voditelj im objasni da zamisle da stoje ispred velikog ogledala koje predstavlja voditelj i moraju oponašati točne pokrete koje vide. Sve se odvija uz zvukove lagane glazbe. Prvo je na redu veliki osmijeh pa kreće podizanje ramena do uha i spuštanje, kruženje ramenima prema unatrag, visoko podizanje obrva i spuštanje, pomicanje struka prvo u jednu, pa u drugu stranu. Sve uz ritam lagane glazbe podignu se ruke iznad glave, ruke se šire kao ptica, djeca podižu lijevo koljeno pa desno, spuštaju se do poda u čučanj pa se podižu na vrhove prstiju visoko, visoko. Cilj igre je oponašanje pokreta, vizualna interpretacija i razvoj vještine pažnje.

Macu budi kiša (Virgilio, 2009)

Djeca stanu u krug i uhvate se za ruke. U sredini je dijete koje glumi mačku i pravi se da spava. Djeca počnu hodati i pjevati:

Livada je velika (djeca šire ruke),

Zelena je trava (ruke visoko iznad glave),

A na travi mačkica (skakutanje u krug),

Legla je i spava.

Onda djeca kažiprstima lagano ritmično dodiruju „mačku“, oponašajući kišne kapi i pjevaju: ta- pa, ta- pa, ta- pa, tap,macu budi kiša. Hajde, maco, budi se i ulovi miša! Djeca se rastrče po dvorani, a maca treba nekoga uloviti. Dijete „miš“ koji je ulovljen postaje „maca“.
Cilj igre je izražajni ritmički pokreti, povećanje razine tjelesne aktivnosti.

Jedrenje na dasci (Virgilio, 2009)

Djeca se rasporede po prostoru za igru. Svatko mora imati svoju prostirku ili malu strunjaču koja će predstavljati njihove daske za jedrenje. Cilj igre je samoizražavnje uz glazbu, razvijanje mašte, ravnoteže, povećanje razine tjelesne aktivnosti.

- Namažimo dasku voskom
- Primite dasku rukama, legnite na nju potrbuške i plivajte dalje od obale, mašite nogama!
- Skočite, uspostavite ravnotežu, savijte koljena, malo razmaknite stopala
- Nagnite se na desno, na lijevo, pazi da ne padnete!
- Jedrite na jednoj nozi, promjena noge
- Zaokrenite dasku i promijenite smjer jedrenja
- Čučnite na dasku i veslajte rukama po „vodi“
- Skok s daske u more i plivajte sve do obale leđno, pa prema naprijed.

6.2. Poligon sprava kroz igru

Poligoni prepreka u predškolskom uzrastu su pojednostavljeni i mogu se primjenjivati kroz igru. Cilj vježbi su zajednički rad, kreativnost, prostorna adaptacija, okretnost, orijentacija u prostoru, spretnost... (Hmjelovjec i Kalić, 2005).

Igre (Hmjelovjec i Kalić, 2005)

1. Upoznavanje sprava – moguće je što više prelaženje sprava u slobodnoj formaciji. Odrediti formu za određene sprave, npr. skakanje, hodanje, trčanje itd...
2. Igra „u vis“ – jedno dijete lovi ostalu djecu, a jedini spas da ih ne ulovi je ako se popnu na neku od postavljenih sprava po dvorani ili prostoru za vježbanje. Možemo koristiti ljestve, grede i klupe, stolice, karike, kozlić, itd.

3. Igra „vođenja i vjerovanja“ – djecu podijelimo u parove, jedan od para ima zavezane oči povezom i mora vjerovati svom prijatelju u paru kuda ga vodi. Drugo dijete mora svog prijatelja voditi kroz poligon pazeći pritom da se pravilno prelazi poligon.
4. Igra „mali majmuni“ – postavimo poligon po prostoru za vježbanje pritom koristimo samo sprave koje služe za višenje. Djeca prelaze poligon koristeći samo ruke. Tlo ne smije biti dotaknuto. Na pojedinim mjestima koristimo strunjaču koja nam predstavlja drvo.
5. „Dodavanje loptom“ – dvoje po dvoje djece stoje na jednoj od sprava dodajući loptu jedan drugom. Dijete koje baca loptu mijenja spravu i nastavlja dodavanje. Lopta ne smije pasti na tlo.
6. Igra „Balon“ – napušemo veliki balon koji djeca moraju održavati u zraku prilikom prelaženja poligona s preprekama.
7. Igra „Transport prijatelja“ – dvoje djece prenosi svog prijatelja preko postavljenog poligona i sprava. Dijete koje se prenosi mora biti miran i opušten.

Navedene su igre koje se koriste za djecu predškolskog uzrasta s ciljem razvoja različitih motoričkih sposobnosti i znanja koji doprinose učvršćivanju i usavršavanju sposobnosti i aktivnosti kod djece.

7. ZAKLJUČAK

U ovom radu opisana je važnost vježbanja i fizičke aktivnosti djece od rane dobi kroz elemente ritmičke gimnastike. Tjelesno vježbanje predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za normalan rast i razvoj djece predškolske dobi. Ako osiguramo pravilnu tjelesnu aktivnost, zdravstveno-higijenske uvjete i pravilnu ishranu imamo osiguravajući napredak u razvoju antropoloških obilježja djece i njihovog zdravlja. Odgojitelj mora znati pravilno provoditi proces tjelesnog vježbanja, a to znači da se vježbanje mora odvijati i uskladiti sa antropološkim stanjem djeteta.

Ritmička gimnastika povezuje pokret i ples, a karakteriziraju je lijepi i graciozni pokreti, bilo to sa spravama ili bez njih.

Za djecu predškolske dobi ritmička gimnastika je idealan sport koji formira tijelo, zateže sve mišiće i uči pravilnom držanju tijela. Kroz sadržaje ritmičke gimnastike razvijaju se nova i usavršavaju već postojeća motorička znanja i postignuća, motoričke sposobnosti, posebno koordinaciju, ravnotežu i fleksibilnost što je općenito vrlo važno i dobro za svakog čovjeka, a ponajprije za djecu.

8. LITERATURA

1. FINDAK, V., i DELIJA, K., (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju.* Zagreb: Školska knjiga.
2. FINDAK, V., (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju.* Zagreb: Školska knjiga.
3. VUKASOVIĆ, A.,(1997.) *Pedagogija.* Zagreb.
4. WOLF-CVITAK, J., (2004.) *Ritmička gimnastika.* Zagreb: Kugler.
5. WOLF- CVITAK, J., (2000.) Ritmičko- sportska gimnastika. Zagreb.
6. FURJAN- MANDIĆ, G., (2007.) *Ritmička gimnastika, priručnik.* Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. BOŠNJAK, B., (2000.) *200 igara- prvi dio: igre u prostoriji.* Zagreb.
8. BOŠNJAK, B., (2004.) *200 igara- drugi dio: igre na otvorenom.* Zagreb.
9. VIRGILIO J, S., (2009.) *Aktivan početak za zdrave klince- aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani*.
10. HMJELOVJEC, I., KALIĆ, E., HMJELOVJEC, D., (2005.) *Gimnastički poligoni kao sredstvo.* Univerzitet u Sarajevu, fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
11. FULURIJA, D., JOVANOVIĆ, M., HMJELOVJEC, I., (2014.) *Sportska gimnastika 2, metodika obučavanja,* Novi Sad.
12. ŽIVČIĆ, K., (2007.) *Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici*. Zagreb.

POPIS ILUSTRACIJA:

1. Slika br.1. Skulptura gimnastičarke, nalazi se u Olympiapark, Munich, Germany Martin Mayer, 1972.
2. Slika br. 2. Ženska gimnastika
3. Slika br.3. priprema za vježbanje štapovima u dvorištu uršulinskog samostana, oko 1883. Godine
4. Slika br. 4. Prva generacija studenata i profesor Josip Krameršek
5. Slika br. 5. Prva generacija studentica
6. Slika br. 6. Dubravka Čunko, prvakinja države 1972.-1974. godine.
7. Slika br. 7. Dragana Popović- Gomaz, sedmerostruka prvakinja Hrvatske.

8. Slika br. 8. rekviziti: vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka
9. Slika br. 9. Izvedba vježbe sa elementom vijače
10. Slika br. 10. Djevojčica sa obručem
11. Slika br. 11. Vježba s loptom
12. Slika br. 12. Početni stav s čunjevima
13. Slika br. 13. Vježba spirale sa trakom
14. Slika br. 14. Početni stav s loptom
15. Slikabr. 15. Tlocrt pravilnog i nepravilnog hoda
16. Slika br. 16. Pravilno trčanje
17. Slika br. 17 Visoki dječji poskok
18. Slika br.18. Niski dječji poskok
19. Slika br. 19. Vertikalni skok, noge i tijelo pruženi u fazi leta
20. Slika br. 20. Prednja vaga na prstima
21. Slika br. 21. Stražnja vaga na prstima
22. Slika br. 22. Bočna vaga na prstima
23. Slika br. 23. Kolut naprijed
24. Slika br. 24. Kolut natrag
25. Slika br. 25. Premet strance iz bočnog položaja do bočnog položaja

SAŽETAK

Ritmička gimnastika je sport koji zahtjeva veliku fleksibilnost kod djece uz prateću glazbu i određene plesne pokrete. Prilikom vježbanja u ovom sportu se koriste razna pomagala, a to su: vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka. Tijekom vježbanja i učenja ritmičke gimnastike potrebno je savladati osnovne elemente tehnike kretanja, a to su stav, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, zamasi i ravnoteža.
U predškolskom odgoju ritmičku gimnastiku treba predstaviti kao sport koji će motivirati djecu i pomoći im u njihovom rastu i razvoju.

Ključne riječi: sport, ritmička gimnastika, igra, rast i razvoj, djeca

SUMMARY

Rhythmic gymnastics is a sport which demands great flexibility of the children along with background music and specific dance moves. In the time of practices various instruments are used, which are: jumping, rope, hoop, ball, cones and tape.
During practicing and learning them,it is obligatory to master the basic elements of the moving techniques wich are: posture, walking, running, leaping, jumping, swinging and balancing. In the early years rhythmic gymnastics should be represented as a sport that will motivate children and help them in their growth and development.

Keywords: sport, rhythmic gymnastics, game, growth and development, children