

ЕСТЕТСКИ СПОРТОВИ
ИЗМЕЂУ УМЕТНОСТИ И СПОРТА



НАЦИОНАЛНИ
НАУЧНИ СКУП

ЕСТЕТСКИ
СПОРТОВИ
ИЗМЕЂУ
УМЕТНОСТИ
И СПОРТА



НАЦИОНАЛНИ НАУЧНИ СКУП ЕСТЕТСКИ СПОРТОВИ ИЗМЕЂУ УМЕТНОСТИ И СПОРТА

21. и 22. новембар 2025. Београд, Република Србија

Књига сажетака

Уредник:

Сања Мандарић

Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког васпитања

Београд, 2025.

Издавач: Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког васпитања

За Издавача: Сања Мандарић, декан

Уредник: Сања Мандарић

Техничка обрада: Анка Срећковић

Дизајн и корице: Мирослав Бојковић

Штампа: ЗД+, Београд

Тираж: 20 примерака

CIP - Каталогизација у публикацији

Народна библиотека Србије, Београд

796.011.7(048)

793.3 (048)

НАЦИОНАЛНИ научни скуп Естетски спортови између уметности и спорта (2025 ; Београд)

Књига сажетака / Национални научни скуп Естетски спортови између уметности и спорта, 21. и 22. новембар 2025. Београд, Република Србија ; уредник Сања Мандарић. - Београд : Универзитет, Факултет спорта и физичког васпитања, 2025 (Београд : ЗД+). - X, 21 стр. ; 30 cm

Тираж 20. - Стр. VII: Поштоване колегинице и колеге, учесници Научног скупа / Лидија Московљевић. - Регистар.

ISBN 978-86-89773-95-8

а) Спортска естетика -- Апастракти б) Уметност покрета -- Апастракти

COBISS.SR-ID 180376329

Организатор: Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког
васпитања

Стратешки партнери: Ансамбл народних песама и игара Србије КОЛО
Гимнастички савез Србије
Савез за синхроно пливање Србије
Клизачки савез Србије

ПРЕДСЕДНИК НАУЧНОГ СКУПА

Др Сања МАНДАРИЋ, редовни професор

ГЕНЕРАЛНИ СЕКРЕТАР НАУЧНОГ СКУПА

Марко ВАСИЉЕВИЋ, асистент

НАУЧНИ ОДБОР

Председник научног одбора

Др Лидија МОСКОВЉЕВИЋ, редовни професор
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Чланови научног одбора

Др Бранислав ЈЕВТИЋ, редовни професор
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Бранка МАРКОВИЋ, ванредни професор
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Вера ОБРАДОВИЋ ЉУБИНКОВИЋ, редовни професор
Универзитет у Приштини са привременим седиштем у Косовској Митровици, Факултет уметности

Др Војин ЈОВАНЧЕВИЋ
Покрајински секретаријат за образовање, прописе, управу и националне мањине

Др Гордана ВЕКАРИЋ, ванредни професор
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Гордана ГРБИЋ
Академија струковних студија, Високо здравствена школа

Др Данијела ПЕЦАРСКИ
Академија струковних студија, Високо здравствена школа

Др Душко ИЛИЋ, редовни професор
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Здравко РАНИСАВЉЕВИЋ, доцент
Универзитет уметности у Београду, Факултет музичке уметности

Др Јована ТРБОЈЕВИЋ ЈОЦИЋ, научни сарадник
Матица Српска, Нови Сад

Др Никола МАЈСТОРОВИЋ, доцент
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Милинко ДАБОВИЋ, ванредни професор
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Сандра РАДЕНОВИЋ, редовни професор
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Снежана РАДИСАВЉЕВИЋ ЈАНИЋ, редовни професор
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Тијана ПУРЕНОВИЋ-ИВАНОВИЋ, ванредни професор
Универзитет у Нишу, Факултет спорта и физичког васпитања

ОРГАНИЗАЦИОНИ ОДБОР

Председник организационог одбора

Др Слободанка Добријевић, ванредни професор
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Чланови организационог одбора

Ана РИСТОВСКИ, истраживач - приправник
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Анастасија КОЦИЋ, истраживач - сарадник
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Војислава ВАСОВИЋ
Клизачки савез Србије

Иван МИЛЕУСНИЋ
Плесни клуб „DARE TO DANCE“

Ива ПОПОВИЋ
Савез за синхроно пливање Србије

Јелена ИВЕТИЋ
Гимнастички савез Србије

Марко ЕРАК, асистент
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Нина ПЕКОВИЋ САВИЋ
Спортски савез Београда

Смиљана СТОКИЋ
Удружење балетских уметника Србије
Соња КОЦИЋ-ПАЈИЋ, асистент
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Стефан НЕВИСТИЋ
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

ВЕБ ПОДРШКА

Ненад ПЕЛЕМИШ, веб администратор
„NENAD PELEMIŠ PR WEBIA“

Поштоване колеџнице и колеџе, учесници Научног скупа

Поздрављам Вас у име Научног одбора и желим добродошлицу на национални научни скуп „ЕСТЕТСКИ СПОРТОВИ – ИЗМЕЂУ УМЕТНОСТИ И СПОРТА“, који се већ трећи пут организује у Републици Србији, на Факултету спорта и физичког васпитања, Универзитета у Београду. Школске 2020/21. године, др Сања Мандарић, редовни професор и декан Универзитета у Београду – Факултета физичке културе, дошла је на оригиналну идеју да креира један нови, јединствени научни скуп на националном нивоу, што је уз предан рад и подршку Катедре индивидуалних и Катедре базичних спортова и остварила.

Ево нас на истом месту четири године касније, старији смо и искуснији, али је наш циљ и даље исти, да се посленици у култури, спорту и високом образовању, балетски уметници и ствараоци у области народне игре, педагози физичке културе, спортски радници естетских спортова, научници и истраживачи друштвено-хуманистичких и био-медицинских наука, студенти и млади људи, окупе на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду и наставе дијалог и размену искустава у новим теоријским научним сазнањима и новим практичним вештинама и умењима, у области, у којој се интердисциплинарно преплићу три важна сегмента нашег друштва, која су од изузетног значаја за здрав развој младих нараштаја: КУЛТУРА – ОБРАЗОВАЊЕ – СПОРТ.

На научном скупу презентована су 3 позивна предавања истакнутих и признатих теоретичара и истраживача (др Данијела Пецарски, др Матија Мато Шкербић и др Ранко Рајовић). Научни одбор је, према критеријумима који су расписани у позиву за национални научни скуп, након позитивне рецензије, прихватио 21 сажетак радова. У припремању Књиге сажеатака, у свим радовима извршено је уједначавање личних података и методолошке структуре сажеатака.

Свим ауторима честитам на успешној презентацији радова, са жељом да се 2027. године поново окупимо на истом месту и наставимо дијалог о новим теоријским и практичним сазнањима из Ваших интересних области.

*Председник научног скупа
Др Лидија Московљевић, редовни професор*

САДРЖАЈ

Анастасија КОЦИЋ, Јефимија СТОИЧИЋ, Јелена АЛЕКСИЋ ДИГИТАЛНЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ – НОВЕ ДИМЕНЗИЈЕ У СПОРТУ И УМЕТНИЧКОЈ ИГРИ: INSTAGRAM REEL КАО САВРЕМЕНИ МЕДИЈ	1
Горана ЛАПЧЕВИЋ ПРИМЕНА НАРОДНОГ КОЛА НА ЧАСУ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА КОД ДЕЦЕ МЛАЂЕГ ШКОЛСКОГ УЗРАСТА	2
Дејан СУЗОВИЋ, Сања МАНДАРИЋ ПОВЕЗАНОСТ МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА И МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ПЛЕСАЧА НАРОДНИХ ПЛЕСОВА	3
Ђорђе ХАЦИ ПАВЛОВИЋ, Јована СТАНИСАВЉЕВИЋ, Анастасија КОЦИЋ, Иван ЂУК ЕФЕКАТ САЗРЕВАЊА НА БРЗИНСКО-СНАЖНЕ СПОСОБНОСТИ И ИНДЕКС СИМЕТРИЈЕ МИШИЋА НОГУ УМЕТНИЧКИХ КЛИЗАЧИЦА	4
Катарина ПРИБАКОВИЋ ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНИ ПРИСТУП ПРОУЧАВАЊУ НАРОДНОГ ПЛЕСА: ЕФЕКТИ, ПРАКТИЧНЕ ИМПЛИКАЦИЈЕ И БУДУЋЕ ПЕРСПЕКТИВЕ (ПРЕГЛЕДНИ РАД)	5
Катарина СУЗОВИЋ, Лидија МОСКОВЉЕВИЋ, Слободанка ДОБРИЈЕВИЋ УЗРАСНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ПЛЕСАЧИЦА НАРОДНОГ ПЛЕСА И ПОВЕЗАНОСТ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ	6
Марко ВАСИЉЕВИЋ, Марко ЂОСИЋ, Тијана ГРЧИЋ ОПТИМИЗАЦИЈА ГОДИШЊЕГ ПЛАНА ТРЕНИНГА У ПРОФЕСИОНАЛНОМ ФОЛКЛОРНОМ АНСАМБЛУ: СТУДИЈА СЛУЧАЈА АНСАМБЛА НАРОДНИХ ИГАРА И ПЕСАМА СРБИЈЕ „КОЛО“	7
Маја ЛАЗОВИЋ, Марко КАПЕЛЕТИ, Игор ЗЛАТОВИЋ, Владимир МРДАКОВИЋ ПРЕВАЛЕНЦА ПОВРЕДА КОД ПЛЕСАЧА У СРБИЈИ	8
Милан МАТИЋ УТИЦАЈ МУЗИКЕ НА ИГРУ У КАПОЕИРИ	9
Милош МУДРИЋ, Горан ПРЕБЕГ КООРДИНАЦИЈА У РИТМУ И ЊЕН ЗНАЧАЈ У ИЗВОЂЕЊУ КАТА У КАРАТЕУ	10
Милош СТАМЕНКОВИЋ ПОКРЕТ КАО УМЕТНОСТ КРОЗ ОБЈЕКТИВ ФОТО-АПАРАТА: ДРАМА, СВЕТОЛО И КОМПОЗИЦИЈА СПОРТСКОГ ИЗРАЗА	11

Невена МИХАЈЛОВИЋ, Лидија МОСКОВЉЕВИЋ, Слободанка ДОБРИЈЕВИЋ ПРИМЕНА САДРЖАЈА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ У ПРИПРЕМИ СПОРТИСТА У УМЕТНИЧКОМ КЛИЗАЊУ	12
Сандра РАДЕНОВИЋ, Бранка САВОВИЋ, Ива НИКОЛИЋ СПОРТСКО ТЕЛО КАО „ЕСТЕТСКО ТЕЛО“	13
Сања МАНДАРИЋ, Дејан МАНДАРИЋ АТЛЕТИКА КАО КИНЕЗИОЛОШКА ОСНОВА ЕСТЕТСКИХ СПОРТОВА	14
Саша ЈАКОВЉЕВИЋ, Радивој МАНДИЋ, Ненад ЈАНКОВИЋ КОШАРКА И ЕСТЕТИКА	15
Соња КОЦИЋ ПАЈИЋ, Марко ЕРАК, Алекса ФИЛИПОВИЋ, Милинко ДАБОВИЋ, Милица САВИЋ, Ива БУБАЊА СУСРЕТ ТЕХНИКЕ И УМЕТНОСТИ: УТИЦАЈ БАЛЕТСКОГ ЗАГРЕВАЊА УЗ МУЗИКУ НА ДОЖИВЉАЈ И ОЦЕНУ ГИМНАСТИЧКОГ ВЕЖБАЊА	16
Станислав МИНИЋ БОДИБИЛДИНГ У ПОТРАЗИ ЗА ВЕШТИНОМ: ЕПИСТЕМИОЛОГИЈА СТАТИЧКЕ КОНТРОЛЕ	17
Страхиња ПЕТРОВИЋ, Љубица РИСТАНОВИЋ, Милош МУДРИЋ, Горан ПРЕБЕГ ЕФЕКТИ ПРИМЕНЕ ЈОГЕ НА СУП ДАСКАМА	18
Тијана ПУРЕНОВИЋ-ИВАНОВИЋ, Наташа РОШКА, Борис ПОПОВИЋ, Никола СТОЈАНОВИЋ АКТИВНА ФЛЕКСИБИЛНОСТ ЗГЛОБА КУКА И РАМЕНА ДЕВОЈЧИЦА: БЕНЕФИТИ И РИЗИЦИ ТРЕНИНГА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ	19
Филип КОЈИЋ, Драган БРАНКОВИЋ, Владимир ЖИВАНОВИЋ, Владан ПЕЛЕМИШ ПОЛНЕ РАЗЛИКЕ У МОРФОЛОШКИМ И МОТОРИЧКИМ КАРАКТЕРИСТИКАМА КАО ОСНОВА ЗА РАЗВОЈ ПЛЕСНИХ СПОСОБНОСТИ ПРЕДШКОЛСКЕ ДЕЦЕ	20
ИНДЕКС АУТОРА	21

ДИГИТАЛНЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ – НОВЕ ДИМЕНЗИЈЕ У СПОРТУ И УМЕТНИЧКОЈ ИГРИ: *INSTAGRAM REEL* КАО САВРЕМЕНИ МЕДИЈ

Анастасија КОЦИЋ^{1,2,4}, Јефимија СТОИЧИЋ³, Јелена АЛЕКСИЋ¹

¹Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

²Универзитет уметности у Београду, Београд, Србија

³Универзитет у Нишу, Факултет уметности, Ниш, Србија

⁴Факултет медицинских наука, Универзитет у Крагујевцу, Србија

Instagram Reels представљају савремени медијски формат који интегрише визуелну културу, дигиталну комуникацију и кратке форме видеа, пружајући нове могућности у области спорта и уметничке игре. Платформа омогућава креирање, презентацију и циркулацију садржаја путем звука, видео-записа, покрета и дигиталних ефеката, истовремено промовишући интеракцију са публиком. У спорту, *Reel* се користи за изградњу идентитета спортиста, промоцију такмичења и мотивацију публике, док у уметничкој игри омогућава експерименталне перформансе, импровизацију и глобалну доступност кратких видео-записа. Анализа одабраних рилсева, категорисаних као плесни перформанси, гимнастика и акробатика, уметничка игра и спортске комбинације, показује да дигитални ефекти, алгоритми и аудиовизуелни елементи трансформишу перцепцију кретања, естетику и културну репрезентацију. Формат подстиче креативност, учешће публике и педагошку примену, али истовремено представља изазове као што су привремени карактер садржаја и притисак на константно стварање. *Reel* се може посматрати као хибридни медиј који повезује спорт и уметност у дигиталном простору, отварајући перспективе за глобалну културну размену и истраживање утицаја алгоритамских система на видљивост и значење дигиталних перформанса. Циљ рада био је да се анализира улогу *Instagram Reels* формата у продукцији, циркулацији и рецепцији спортских и уметничких садржаја, истичући његове могућности и изазове као савременог медија који повезује спорт, уметничку игру и дигиталне технологије у постдигиталном друштву.

Кључне речи: дигитални медији, *Reel*, интерактивност, визуелна култура

ПРИМЕНА НАРОДНОГ КОЛА НА ЧАСУ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА КОД ДЕЦЕ МЛАЂЕГ ШКОЛСКОГ УЗРАСТА

Горана ЛАПЧЕВИЋ

Универзитет у Београду, Факултет за образовање учитеља и васпитача, Београд, Србија

Фолклор представља скуп традиционалних игара, песама, народних обичаја који чувају културни идентитет једног народа. У оквиру физичког васпитања код деце млађег школског узраста, фолклорне игре имају значајну улогу јер доприносе развоју моторичких способности, осећаја за ритам и музику, развој тимског рада. Такође, кроз извођење народних плесова ученици млађег школског узраста не само да унапређују моторичке способности већ долази и до развијања свих когнитивних способности као и осећаја заједништва, културне свести и поштовања традиције. Коло представља један од најзначајнијих облика српског народног плеса. Српско коло је колективни плес који изводе плесачи који формирају ланац, и обично се крећу по кружној линији држећи се за руке. Изводи се уз пратњу музике на приватним и јавним окупљањима и укључује чланове локалне заједнице. (UNESCO, 2017). Кроз извођење кола деца млађег школског узраста развијају равнотежу, координацију, ритмичност, агилност и снагу, а истовремено уче о тиму и сарадњи, јер се изводи у кругу где сви учесници заједно прате ритам и покрете. Увођење кола у наставу физичког васпитања омогућава комбиновање физичке активности са педагошким и културним вредностима, чинећи часове занимљивим, едукативним и забавним. Циљ рада је да се прикаже значај и могућности примене народног кола у настави физичког васпитања код деце млађег школског узраста 9 и 10 година на основу анализе доступне литературе. Закључује се да примена народног кола на часовима физичког васпитања поред развијања моторичких способности, координације и осећаја за ритам, развија свест о заједништву и припадности традицији. Народно коло чини наставу занимљивијом и подстиче развој социјалних и емоционалних вештина код ученика.

Кључне речи: српско коло, физичко васпитање, традиција

ПОВЕЗАНОСТ МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА И МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ПЛЕСАЧА НАРОДНИХ ПЛЕСОВА

Дејан СУЗОВИЋ, Сања МАНДАРИЋ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

Извођење кореографија народних плесова захтева специфичан ниво моторичких способности и одговарајуће морфолошке карактеристике извођача. Плесачи народних плесова поседују добро развијену мускулатуру доњих екстремитета, равнотежу и гипкост, што им омогућава ефикасно извођење динамичних корака, скокова и брзих промена правца. Циљ истраживања био је да се утврди повезаност морфолошких карактеристика и моторичких способности плесача народних плесова. Узорак испитаника чинило је 46 чланова Ансамбла народних игара и песама „Коло“, узраста од 23 до 53 године ($AC=38,7 \pm 8,6$) оба пола ($ж=28$) који су редовно активни у својим припремама и наступима. Батеријом тестова процењивани су фреквенција покрета ногом, гипкост, агилност, експлозивна снага ногу, репетитивна снага мишића тупа, координација и аеробна издржљивост. Највећа корелација уочена је између висине тела ($r=0,30 - 0,71$) и процента мишићне масе ($r=0,34 - 0,75$) са већином процењених способности. Највећу повезаност морфолошке карактеристике показале су са експлозивном снагом ногу ($r=0,53 - 0,71$) што у великој мери има везе са карактеристикама народних плесова где су најактивнији мишићи ногу. Показано је да морфолошке карактеристике не утичу на испољавање гипкости, као и да мало корелирају са координацијом и репетитивном снагом опружача тупа. Играчи народних плесова показују значајну повезаност између морфолошких карактеристика и моторичких способности. Мишићна маса, висина тела и експлозивна снага представљају важне компоненти перформанси. Интеграција ових података у тренажне програме и селекцију може допринети унапређењу квалитета извођења и смањењу ризика од повреда.

Кључне речи: моторичке способности, морфологија, професионални плесачи, народни плес

ЕФЕКАТ САЗРЕВАЊА НА БРЗИНСКО-СНАЖНЕ СПОСОБНОСТИ И ИНДЕКС СИМЕТРИЈЕ МИШИЋА НОГУ УМЕТНИЧКИХ КЛИЗАЧИЦА

Ђорђе ХАЏИ ПАВЛОВИЋ^{1,3}, Јована СТАНИСАВЉЕВИЋ², Анастасија КОЦИЋ³, Иван ЋУК³

¹Универзитет у Београду, Факултет организационих наука, Београд, Србија

²Клизачки клуб „Олимпик“

³Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

Уметничко клизање је спорт који захтева изузетну комбинацију техничке прецизности, снаге и естетике покрета. Рана специјализација, као учестала појава у овом спорту, често може негативно утицати на правилан раст и развој младих спортиста. Правилно усмерен тренинг и континуирано праћење моторичких способности представљају предуслов за оптималан развој и превенцију повреда. Претходна истраживања указују на велике промене у испољавању брзинско-снажних способности у зависности од узраста испитаника које су такође условљене појавом пубертета и сензитивних периода. Код младих клизачица је такође евидентиран повећан ризик настанка повреде доњих екстремитета услед асиметричне природе покрета и доминације једне ноге при извођењу скокова. С тим у вези циљ овог истраживања био је да испита ефекат сазревања на развој брзинско-снажних способности и индекс симетрије мишића ногу код уметничких клизачица. Истраживањем је обухваћено 10 клизачица које су тестиране у периоду од десете до петнаесте године. Применом теренских тестова праћене су брзинско-снажне способности и индекс симетрије мишића ногу. Анализа варијансе за поновљена мерења показала је значајан утицај узраста на брзину и снагу до дванаесте и тринаесте године ($p < 0.05$), након чека наступа стагнација. С друге стране, успостављање симетрије у снази мишића ногу дешава се након дванаесте године. Добијени подаци указују на потребу за континуираним праћењем развоја и благовременом применом превентивних програма, како би се смањио ризик од повреда и омогућио оптималан моторички развој младих клизачица.

Кључне речи: повреде, асиметрија, превенција, пубертет

ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНИ ПРИСТУП ПРОУЧАВАЊУ НАРОДНОГ ПЛЕСА: ЕФЕКТИ, ПРАКТИЧНЕ ИМПЛИКАЦИЈЕ И БУДУЋЕ ПЕРСПЕКТИВЕ (ПРЕГЛЕДНИ РАД)

Катарина ПРИБАКОВИЋ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

Народни плес представља облик културног стваралаштва једне етичке заједнице и један је од најстаријих и најсложенијих облика људског изражавања, који повезује покрет, ритам, музику и друштво у јединствену форму културне и физичке активности. Данас се народни плес проучава изван културног контекста кроз оквире физиолошких, здравствених и спортских наука. С тим у вези, циљ овог рада јесте преглед и анализа улоге и значаја народног плеса кроз интердисциплинарни приступ. Он обухвата системски преглед 25 научних истраживања објављених између 2000. и 2025. године у коме су приказани ефекти народног плеса на здравље, моторичке способности и емоцијално благостање човека из угла физиологије, биомеханике, педагогије и психологије. Резултати бројних истраживања потврђују да народни плес повољно утиче на развој аеробних способности, мишићне снаге, флексибилности, равнотеже и координације. Уз правилну технику извођења, може допринети бољој постури и мањој учесталости повреда. Истовремено, показано је да учествовање у оваквим плесним активностима смањује стрес и анксиозност, јача самопоуздање и осећај припадности, док с педагошког становишта подстиче дисциплину, сарадњу и свест о културним вредностима. Његов потенцијал да допринесе физичкој спремности, емоционалној равнотежи и културном идентитету захтева потребу за даљим интердисциплинарним истраживањима и његовим систематским укључивањем у програме образовања и спортских наука.

Кључне речи: традиционални плес, моторичке способности, физиолошки ефекти, биомеханика покрета, психолошки аспекти

УЗРАСНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ПЛЕСАЧИЦА НАРОДНОГ ПЛЕСА И ПОВЕЗАНОСТ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

Катарина СУЗОВИЋ, Лидија МОСКОВЉЕВИЋ, Слободанка ДОБРИЈЕВИЋ

Универзитет у Београду-Факултет спорта и физичког васпитања

Плесачице народног плеса у сениорском узрасту су спортско-плесна популација, која је према карактеристикама ближа плесачима балета или савременог плеса. Код плесачица народног плеса, с годинама опадају експлозивна снага и аеробни капацитет, док се координација и ритмичност одржавају, а гипкост расте до око 40. године, након чега постепено опада. Циљ истраживања био је да се утврди повезаност моторичких способности и узрасних карактеристика професионалних плесачица народног плеса. Испитанице (28) су биле сврстане у три узрасне групе: 25–35 година, 35–45 година и 45+ година. Истраживање је обухватило процену фреквенције покрета, координације, експлозивне и репетитивне снаге, гипкости и издржљивости. Корелациона анализа указала је на значајне повезаности експлозивне и репетитивне снаге мишића тупа, координације, агилности и аеробне издржљивости ($r=0,474-0,772$) као способности које у великој мери утичу на ефикасност у плесним кореографијама. С друге стране фреквенција покрета ногом и гипкост нису показале значајну корелацију са другим моторичким способностима ($r=0,00 - 0,299$). Највеће разлике забележене су у фреквенцији покрета ногом између плесачица млађе и средње групе ($p<0,01$), затим у агилности, репетитивној снази прегибача тупа ($p<0,05$; $F=$) и аеробној издржљивости ($p<0,01$), где је млађа група (25–35 година) остварила боље резултате од старије групе. Показатељи координације, гипкости, експлозивне снаге указују на мање разлике међу групама, при чему плесачице млађег узраста постижу најконзистентније резултате. Благо опадање у експлозивној снази ногу и репетитивној снази опружача тупа старије групе сугерише да се ефекти старења у професионалном плесном ансамблу могу ублажити дугогодишњим и континуираним плесним тренингом. Закључује се да узрасне карактеристике имају значајан, али не изражен утицај на моторичке способности плесачица.

Кључне речи: моторичке способности, узраст, професионалне играчице, народни плес, координација, снага, издржљивост, старење

ПРЕВАЛЕНЦА ПОВРЕДА КОД ПЛЕСАЧА У СРБИЈИ

Маја ЛАЗОВИЋ¹, Марко КАПЕЛЕТИ², Игор ЗЛАТОВИЋ², Владимир МРДАКОВИЋ²

¹Плесни студио „Макореографија“, Београд, Србија

²Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Београду, Београд, Србија

Повреде представљају значајан здравствени и професионални изазов код плесача, будући да плес захтева висок ниво техничке прецизности, снаге, флексибилности и издржљивости. Интензивни тренинзи, честе пробе и сложене кореографије могу довести до преоптерећења, акутних траума и хроничних проблема. Иако је преваленца повреда међу плесачима предмет бројних истраживања у свету, у Србији је ова област недовољно проучена. Стога је циљ овог рада да утврди преваленцу повреда код плесача у Србији, како би се допринело бољем разумевању потреба плесне популације и унапређењу мера превенције. За прикупљање података коришћен је онлајн упитник прилагођен српском говорном подручју, развијен по узору на инструмент Хунга и сарадника из 2023 године. Упитник је испитивао три основна аспекта повезана са плесним повредама у претходних 12 месеци: (1) преваленцу повреда, (2) најтежу повреду и (3) примењене стратегије превенције повреда. Упитник је попунило 102 испитаника различитих плесних стилова и узраста (13–35 година), са најмање 5 година плесног тренажног искуства. У овом узорку испитаника уочена је преваленца повреда од 52.0%. Најтежа повреда код плесача била је коштаног-зглобног типа у 32,4% случајева, док су најтеже повреде меких ткива чиниле 19,6% случајева. Локализација најтеже повреде била је најчешће на нивоу скочног зглоба (12,7%), зглоба колена (11,8%) и леђа (8,8%). Повреде су се најчешће дешавале током тренинга, у 43,4% случајева. Загревање (83 %) и јачање великих мишићних група (52,8%) показале су се као најчешће стратегије превенције повреда код повређених плесача. Плесни спортови су се показали као ризични због релативно високе преваленце повреда у узорку плесача у Србији током претходних 12 месеци, при чему су поједини зглобови доњих екстремитета и леђа идентификовани као најугроженије регије тела.

Кључне речи: упитник, превенција, коштаног-зглобни апарат, мека ткива

ОПТИМИЗАЦИЈА ГОДИШЊЕГ ПЛАНА ТРЕНИНГА У ПРОФЕСИОНАЛНОМ ФОЛКЛОРНОМ АНСАМБЛУ: СТУДИЈА СЛУЧАЈА АНСАМБЛА НАРОДНИХ ИГАРА И ПЕСАМА СРБИЈЕ „КОЛО“

Марко ВАСИЉЕВИЋ¹; Марко ЋОСИЋ¹; Тијана ГРЧИЋ²

¹Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

²Ансамбл народних игара и песама Србије „Коло“, Београд, Србија

Ансамбл народних игара и песама Србије „Коло“ је једини национални ансамбл овог типа. Сачињен је од професионалних уметника који непрестано унапређују своје способности и вештине како би сачували целокупну фолклорну баштину Србије. Професионални ангажман ансамбла дефинисан је годишњим планом наступа, који подразумева висок интензитет сценских активности, сложену динамику проба и константну потребу за очувањем извођачког квалитета. Анализа професионалног ангажмана, плана тренажних активности, кључних тачака обуке као и постизање континуитета у извођачком квалитету кроз системски тренинг, указује како се дати задаци подударају са задацима спортског тренинга (тренажног процеса) врхунских спортиста. У том контексту, имајући у виду савремени напредак тренажне технологије у спорту, изабрани принципи и релевантна научна, стручна и практична знања из области спорта интегрисани су у постојеће програме тренинга једног фолклорног ансамбла. Ова интеграција обухвата прецизније планирање оптерећења, адекватну периодизацију, примену савремених метода за развој моторичких способности и увођење контролних тестирања ради праћења напретка. Циљ рада је предлог новог годишњег плана тренажних активности за Ансамбл народних игара и песама Србије „Коло“. Датим планом интегрисана су најновија достигнућа у области теорије и технологије спортског тренинга. На тај начин, оптимизовањем годишњег плана тренинга се осигурао виши ниво припремљености, боља техничка прецизност, као и могућност за виши ниво уметничког израза и сценске стабилности.

Кључне речи: усавршавање способности и вештина, савремени приступ тренинга, континуирани развој, планирање оптерећења

УТИЦАЈ МУЗИКЕ НА ИГРУ У КАПОЕИРИ

Милан МАТИЋ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

Капоеира је један од познатих културних израза Бразила. Настала је као начин самоодбране робова од репресије владајућег режима. Капоеира је бразилска борилачка вештина која комбинује елементе борбе, плеса, музике и акробатике. Место где се игра капоеира зове се **родá** (на португалском *roda*) и представља *кру́* људи који стоје око два играча у средини. Циљ игре је показати вештину кроз различите ударце и акробатске елементе. Постоје различите школе капоеире, а две основне су: Ангола и Регионална. Током игре певају се традиционалне португалске песме у којима се описује начин живота и филозофија робова у Бразилу. Главни инструмент је беримбау (жичани инструмент). Беримбау прате дубањ, даире, звона (агого, реко-реко) и чегрталке. Музика капоеире одређује темпо и начин игре. Циљ рада је анализа музике и начина игре у школама Ангола и Регионална капоеира. Анализом видео-снимака утврђено је да се музика у школи Ангола састоји из дужег уводног дела песме (са духовним текстом), током које нема игре. Темпо свирања је спорији, а ритам који свира беримбау у португалском се зове *Angola São Bento Pequeno*. Најчешће су присутна три беримбауа. Насупрот томе, у школи Регионал родá се започиње кратком уводном песмом, обично је присутан један беримбау, музика је бржег темпа, а ритам који свира беримбау зове се *São Bento Grande*. У Анголи су покрети игре спори и симболични, уочава се дијалог између покрета играча. У Регионалној капоеири се изводе брзи и прецизни ударци, игра подсећа на спортску борбу, користе се ударци који су заступљени у каратеу, теквондоу. Такође током игре је честа употреба и акробатских елемената.

Кључне речи: Ангола и Регионална капоеира, беримбау

КООРДИНАЦИЈА У РИТМУ И ЊЕН ЗНАЧАЈ У ИЗВОЂЕЊУ КАТА У КАРАТЕУ

Милош МУДРИЋ, Горан ПРЕБЕГ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

Циљ овог рада односи се на истицање значаја координације у ритму у извођењу ката у каратеу. Ритмичке способности, као део координационих способности спортиста, важан су фактор за успешну реализацију у сложено-координационим спортовима. Борилачки спортови представљају групу спортова у којима координација у ритму посебно долази до изражаја, јер се у њима захтева висок ниво координације, прецизности и правовремености покрета, што све зависи од добро развијеног осећаја за ритам. Карате представља добар пример борилачког спорта (вештине) у коме је координација у ритму веома важна, посебно приликом извођења ката као облика практиковања и такмичарске дисциплине у овом спорту. Повезивање појединачних техника у катама у једну целину захтева изврсност у извођењу технике, усресређеност и ритмичност покрета. Она симболизује осећај за ред, склад и време. С тим у вези, координација у ритму као моторичка и когнитивна способност нарочито долази до изражаја, јер свака ката има задати ритам у којем се изводи. Посматрајући ритмичност кретања у извођењу ката, она постаје уметност која истиче хармонију између традиције, техничке изврсности и уметничке креативности. На основу свега наведеног, у овом раду приказаће се улога и важност координације у ритму као важног фактора у процесу учења и усавршавања ката у каратеу.

Кључне речи: ритам, покрет, кате

ПОКРЕТ КАО УМЕТНОСТ КРОЗ ОБЈЕКТИВ ФОТО-АПАРАТА: ДРАМА, СВЕТЛО И КОМПОЗИЦИЈА СПОРТСКОГ ИЗРАЗА

Милош СТАМЕНКОВИЋ

Спортска фотографија представља јединствену форму визуелне уметности у којој се покрет, емоција и лепота тела приказују кроз објектив фото-апарата. Она бележи тренутке снаге, драме, радости и тријумфа, претварајући их у визуелне наративе који превазилазе границе традиционалне репортаже и постају самостални уметнички израз. Кроз пажљиво осмишљену композицију, игру светла и сенке, контраст линија и покрета, спортска фотографија открива ритам, динамику и естетику тела у покрету, омогућавајући посматрачу да доживи спорт као богат комплекс визуелног, емотивног и културног искуства. Овај рад истражује уметничке, комуникативне и културне ефекте спортске фотографије, наглашавајући њену улогу у обликовању визуелне културе савременог спорта и начина на који медији интерпретирају спортске наративе. Посебна пажња посвећена је анализи одабраних фотографија објављених у Спортском журналу, које показују како спортска фотографија делује као независан медијски и уметнички инструмент. Преко визуелне драматизације покрета, односа светла и сенке, композиције кадра и нагласка емоција, спортска фотографија преноси сложеност тренутка и омогућава публици да доживи естетику, тензију и физички напор спортиста на интуитиван начин. Рад такође анализира утицај спортске фотографије на перцепцију публике, њен допринос формирању колективног памћења спортских догађаја и улогу у повезивању спорта са визуелном уметношћу. Овај рад показује да спортска фотографија није само пратећи елемент медија већ аутономни уметнички израз који интегрише спорт, визуелну уметност и медијску комуникацију. Она пружа дубље разумевање покрета, културног значаја спорта и визуелног наратива, истовремено отварајући простор за даља теоријска истраживања на пресеку спорта, уметности и медија и наглашавајући све значајнију улогу визуелног приповедања у савременом друштву.

Кључне речи: динамика, медијска комуникација, визуелна наратива, емоција, културни контекст

ПРИМЕНА САДРЖАЈА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ У ПРИПРЕМИ СПОРТИСТА У УМЕТНИЧКОМ КЛИЗАЊУ

Невена МИХАЈЛОВИЋ, Лидија МОСКОВЉЕВИЋ, Слободанка ДОБРИЈЕВИЋ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

Уметничко клизање представља једну од координацијски најзахтевнијих спортских грана, која се одликује естетски обликованим извођењем техничких елемената на леденој површини, уз употребу специфичне опреме и уз музичку пратњу. Дуготрајан и систематичан процес обуке у уметничком клизању, обухвата јасно дефинисану методику, развој и унапређење моторичких способности и изузетно захтевну техничку припрему. Кључне техничке компоненте укључују кораке, пируете и скокове. Иако се овај спорт одвија на леду, тренажни процес укључује и активности ван ледене површине, које је неопходно свакодневно упражњавати. Ова тренажна средства имају за циљ унапређење техничког нивоа извођења елемената, као и побољшање физичких перформанси спортиста. У оквиру техничке припреме, поред специфичних техника клизања, интегришу се и елементи ритмичке гимнастике, балета и плеса. Ритмичка гимнастика припада групи ацикличних, полиструктурних и сложених спортских грана, које захтевају висок ниво координације покрета. Као облик телесне активности, ова дисциплина пружа широке могућности за остварење различитих циљева и задатака, како у врхунском, тако и у рекреативном спорту. Циљ рада је дефинисање значаја примене садржаја ритмичке гимнастике у систему припреме спортиста у уметничком клизању. Анализа литературе указала је на значај вежби из простора ритмичке гимнастике у развоју неопходних координационих способности клизачица и клизача. Сама природа ове дисциплине пружа широк спектар вежби које могу послужити као основна и допунска средства у техничкој припреми током тренинга ван леда, али и за унапређење физичке припремљености спортиста. Интеграција елемената ритмичке гимнастике у техничку и физичку припрему клизачица и клизача представља важан чинилац унапређења њихових такмичарских капацитета.

Кључне речи: вежбе без реквизита, вежбе реквизитима, тренажни процес, припрема ван леда

СПОРТСКО ТЕЛО КАО „ЕСТЕТСКО ТЕЛО“

Сандра РАДЕНОВИЋ, Бранка САВОВИЋ, Ива НИКОЛИЋ

Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког васпитања

Концепт спортског тела јесте окосница истраживања у оквиру социологије тела као посебне социолошке дисциплине која изучава начине на које наша тела подлежу различитим друштвеним утицајима. Спортско тело се изучава и у оквиру социологије спорта као посебне социолошке дисциплине која истражује комплексан однос спорта и друштва, као и бројне аспекте спорта као сложеног друштвеног, културног и историјског феномена, попут социјалног, политичког, етичког, педагошког, медицинског, естетског аспекта и тако даље. Тако се у оквиру медицинског аспекта фокус социолошког промишљања односи на поменути концепт спортског тела. Најзад, спортско тело јесте и једна од бројних тема унутар широког тематског поља биоетике спорта која се, у најширем смислу, бави етичким принципима и генерално, етичким аспектима спорта у контексту вредновања живота као таквог. Рад се бави концептом спортског тела у оквиру теоријских поставки друштвено-хуманистичких дисциплина, с посебним нагласком на његове манифестне и латентне функције и карактеристике. Тако се на примеру бодибилдинга, спортске гране у којој је визуелна естетика тела примарни критеријум, испитује концепт према којем „естетско тело“ није последица спортске активности већ њен примарни циљ.

Кључне речи: телесност, манифестно, латентно, бодибилдинг

АТЛЕТИКА КАО КИНЕЗИОЛОШКА ОСНОВА ЕСТЕТСКИХ СПОРТОВА

Сања МАНДАРИЋ¹, Дејан МАНДАРИЋ²

¹Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

²Основна школа „Јован Јовановић Змај“, Кањижа, Србија

Естетски спортови, укључујући ритмичку гимнастику, уметничко клизање, скокове у воду и спортски плес, захтевају висок ниво моторичких способности, као што су покретљивост, мишићна издржљивост, мишићна снага, координација, кардиореспираторна издржљивост и брзина. Развој ових способности представља основу за постизање врхунских спортских резултата, унапређење квалитета извођења и превенцију повреда, нарочито у условима интензивног тренажног процеса и извођења сложених естетских покрета. Атлетика, као примарна кинезиолошка дисциплина, пружа систематизован и научно поткрепљен приступ развоју основних моторичких способности, омогућавајући планску, прогресивну и контролисану припрему спортиста. Циљ рада је да се испита значај атлетских метода у контексту тренинга у естетским спортовима, као и да се идентификују могућности прилагођавања и адаптације атлетских вежби како би се оне успешно примењивале за специфичне потребе естетских спортова. Методолошки приступ рада обухватио је анализу литературе, систематизацију атлетских тренажних метода и проучавање њихове примене у развоју моторичких способности као што су снага, покретљивост, координација и издржљивост. Резултати указују да интеграција атлетских компоненти у тренинге естетских спортова доприноси унапређењу физичке кондиције, контроле покрета, ритмичке тачности и техничке прецизности, уз истовремено смањење ризика од повреда услед неправилне технике. Адаптација атлетских вежби омогућава развој основних моторичких способности без угрожавања естетског израза и сценске изведбе. Закључено је да атлетика представља неопходну кинезиолошку основу за естетске спортове, а њена систематска примена у тренингу има значајан утицај на физички, технички и уметнички развој спортиста.

Кључне речи: моторичке способности, тренинг, превенција повреда

КОШАРКА И ЕСТЕТИКА

Саша ЈАКОВЉЕВИЋ, Радивој МАНДИЋ, Ненад ЈАНКОВИЋ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београда, Србија

Циљ рада је био да се истражи естетика у кошарци, једном од најпопуларнијих спортова данашњице. Многи у спорту проналазе естетику, уметност. Сибли (Sibley, 2001), наводи естетске концепте у спорту: грациозан, нежан, углађен, угодан, елегантан и сјајан, а Елиот (Elliot, 1974), наводи: брзину, грациозност, течност и ритам. Кошарка је спорт који комбинује брзину, снагу, техничке и тактичке вештине, али је у исто време многи виде и као „уметност“ која пружа визуелни ужитак и емоционални доживљај. Паунић (1986) је још пре 40 година препознао естетске могућности кошарке које се огледају у: кошаркашкој лопти, телу кошаркаша/ица, техничким и тактичким вештинама. Од тада до данас кошарка је напредовала, па су се тако промениле и њене естетске могућности. Она, осим активности играча/ица на утакмицама и тренинзима, поседује директне или „секундарне“ естетске могућности: опрема, дворана (садржаји и публика која се све више одушевљава акцијама играча и склона је да препозна естетске могућности кошарке), а естетске могућности се могу посматрати и кроз призму уметничког дела у кошарци или коришћење кошарке у уметничке „сврхе“ (архитектура, музика, књижевност, фотографија, филм...). Осим публике, и уметници се све више интересују за кошарку користећи различите медије да покажу важност кошаркашког терена у култури (пре свега у САД), те својим ангажманом покушавају да трансформишу кошаркашки терен у простор уметности, естетике и наговештавају наду и прилику за унапређење и хуманизацију друштва коју кошарка може да понуди. Естетика се препознаје, пре свега, у врхунској сениорској кошарци, али и у кошарци младих. Ипак, не треба заборавити и могућност појаве кича, псеудо уметности.

Кључне речи: лопта, тело, техничке вештине, игра, уметност

СУСРЕТ ТЕХНИКЕ И УМЕТНОСТИ: УТИЦАЈ БАЛЕТСКОГ ЗАГРЕВАЊА УЗ МУЗИКУ НА ДОЖИВЉАЈ И ОЦЕНУ ГИМНАСТИЧКОГ ВЕЖБАЊА

Соња КОЦИЋ ПАЈИЋ, Марко ЕРАК, Алекса ФИЛИПОВИЋ, Милинко ДАБОВИЋ, Милица САВИЋ, Ива БУБАЊА

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

Циљ истраживања је испитивање разлика између самопроцене и оцене експерта у квалитету извођења гимнастичких вежби након примене модификованог загревања уз класичну музику код гимнастичарки. У истраживању квазиексперименталног типа учествовало је 60 испитаница, подељених у две узрасне групе: млађе ($N=30$; 8-10 г) и старије ($N=30$; 11-13 г). Третман је обухватио балетско загревање уз класичну музику, након чега су испитанице изводиле комбинације такмичарских састава на тлу и греди и потом биле изложене протоколу мерења. Квалитет извођења је одређиван путем упитника од пет питања, која су се односила на димензије: мекоћа покрета, самопоуздање, ритам, амплитуда и изражајност. Коришћена је петостепена скала процене. Резултати су показали да су код млађе групе значајно веће субјективне оцене од експертске оцене у свим димензијама. Код старије групе су значајно бољи резултати самопроцене димензија самопоуздање, ритам и амплитуда покрета у односу на објективну оцену. Више оцене за осећај сопственог извођења покрета у односу на експертске указују на чињеницу да третман има снажан утицај на кинестетички осећај покрета. У погледу самопроцене, млађе гимнастичарке су значајно боље оцениле мекоћу ($U=299.50$, $z=-2.357$, $p<.05$), самопоуздање ($U=209.00$, $z=-3.801$, $p<.01$) и изражајност ($U=309.00$, $z=-2.195$, $p<.05$) у односу на старије, док су објективно гледано млађе гимнастичарке биле значајно боље у самопоуздању ($U=217.00$, $z=-3.527$, $p<.01$) и амплитуди покрета ($U=298.00$, $z=-2.323$, $p<.05$). Закључује се да вођено загревање уз музику подстиче изражајне и емоционалне аспекте покрета, док се балетски приступ чини као поступак који повезује технику и уметност покрета – доприноси развоју телесне свесности, прецизнијој контроли покрета, бољој интеграцији музике и извођења и већем уметничком изразу, код млађих гимнастичарки.

Кључне речи: кореографија, артистичност, сливеност покрета, евалуација, експресивност

БОДИБИЛДИНГ У ПОТРАЗИ ЗА ВЕШТИНОМ: ЕПИСТЕМИОЛОГИЈА СТАТИЧКЕ КОНТРОЛЕ

Станислав МИНИЋ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

Темпирање форме за бодибилдинг такмичење спроводи се примарно путем ултимативног физиолошког изазова редукције поткожног масног ткива, а с циљем унапређења демонстрације мишићне дефиниције током позирања. Императив ниског процента масноће, у спрези са статичким карактером позирања уноси својеврсну забуну која унапређење мишићне дефиниције своди на физиолошку адаптацију редукције поткожне масти, а она даље тумачи као естетски критеријум „изгледања“. Заправо, испод радара свих досадашњих интерпретација осведочено напорне активности бодибилдинг позинга, остаје препознавање јединственог акта статичке контроле тела чија се комплексност путем физиолошких адаптација хипертрофије и ниског процента поткожне масти унапређује, а демонстрацију мишићне дефиниције подиже на ниво моторичког акта највишег реда. На примеру такмичења у позирању између спремног и неспремног такмичара у раду се успоставља епистемиолошки оквир за евалуацију овог комплексног чина статичке контроле. Пример илуструје како се позинг у случају спремног такмичара са сваким додатно испољеним детаљем мишићне дефиниције подиже на ниво сложенијег моторичког задатка, док у случају неспремног такмичара оваква врста контроле остаје епистемиолошки непрозирна – јер физиолошки услови за њену демонстрацију нису испуњени. Пример такође представља директан одговор на изазов дуалитета *бити/чинити* Иштвана Арањошија (Aranyosi, 2018) и показује како је у случају мишићне дефиниције оно што Арањоши услед статичке природе позинга погрешно идентификује са *бити* заправо *чинити*. Како мишићној дефиницији у бодибилдинг позингу припада статус нужног, не и довољног критеријума оцењивања њена концептуализација као облика статичке контроле тела највишег реда чини надметање у бодибилдинг позингу несводљивим на било који познати вид такмичења за лепоту. Рад у овом смислу даје допринос и у правцу коначног разрешења статуса бодибилдинга као спорта.

Кључне речи: филозофија спорта, перформативност тела, позинг, мишићна дефиниција

ЕФЕКТИ ПРИМЕНЕ ЈОГЕ НА СУП ДАСКАМА

Страхиња ПЕТРОВИЋ, Љубица РИСТАНОВИЋ, Милош МУДРИЋ, Горан ПРЕБЕГ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

Циљ рада је анализа доступне литературе о ефектима примене јоге на суп даскама на физичко и ментално здравље, моторичке способности, као и примена ове активности у оквиру спортско-рекреативних и рехабилитационих програма. Стојеће веслање на дасци је циклична активност ниског ризика која истовремено ангажује мишићну мускулатуру целог тела, развија равнотежу, а у зависности од интензитета и трајања развија општу издржљивост и снагу. СУП техника подразумева стајање и одржавање равнотеже на дасци у нестабилним условима на води. Један од разлога велике популарности ове активности јесте боравак на отвореном и изложеност природним агенсима сунце-вода-ваздух, док је могућност повреда минимална. Јога је древна метода саморазвоја, усвајање моралног и вредносног система који креирају животну филозофију из које произилази нови развојни животни стил и јога технике: физичких положаја, вежби контроле енергије путем дисања, релаксационо-медитативних вежби, концентрације, медитације и самореализације. Јога технике се користе као помоћно средство за постизање врхунских резултата у спорту и уметности, па су постале важан део здравствене превентиве и рехабилитације. Поред тога, јога подстиче физичко здравље, нормализује активност физиолошких система, помаже у успостављању емоционалне равнотеже али и подстиче креативно изражавање. Анализом постојећих студија примећено је да јога на СУП даскама побољшава мишићну стабилност, унапређује концентрацију, смањује ниво стреса и подстиче дубљу повезаност са природом и самим собом.

Кључне речи: вежбање, равнотежа, здравље

АКТИВНА ФЛЕКСИБИЛНОСТ ЗГЛОБА КУКА И РАМЕНА ДЕВОЈЧИЦА: БЕНЕФИТИ И РИЗИЦИ ТРЕНИНГА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ

Тијана ПУРЕНОВИЋ-ИВАНОВИЋ¹, Наташа РОШКА², Борис ПОПОВИЋ², Никола
СТОЈАНОВИЋ¹

¹Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу, Ниш, Србија

²Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Новом Саду, Нови Сад, Србија

Спорт као што је ритмичка гимнастика захтева од спортисткиња да постигну велики обим покрета зглобова, и често је шанса за победу заснована искључиво на овој способности, тј. флексибилности. Ритмичку гимнастику је спорт асиметрије и латералних преференција услед услова поновљеног асиметричног утицаја силе на локомоторни систем. Циљ истраживања су ефект шестомесечног тренинга ритмичке гимнастике на обим покрета кукова и рамена и функционалну асиметрију код девојчица. Испитивање је обухватило 44 ритмичке гимнастичарке и 51 неспортисткињу, подељене у две узрасне групе: 6–8 година ($n=17$ и $n=19$) и 8–11 година ($n=27$ и $n=32$). Мерене су основне антропометријске карактеристике, обим покрета у оба кука и оба рамена, као и индекс асиметрије (%), пре и после интервенције. У обе узрасне групе испитаница, значајна побољшања са великим ефектима након интервенције забележена су у флексији и абдукцији кука ($p<0.001$). У узорку старије групе испитаница, поред флексије и абдукције кука, значајна побољшања су примећена у екстензији левог кука ($p=0.012$), флексији рамена (десно: $p<0.001$; лево: $p=0.014$) и екстензији рамена (десно: $p=0.045$; лево: $p<0.001$). Након интервенције, ритмичке гимнастичарке су показале повећање обима покрета, посебно млађе, док је код неспортисткиња углавном забележен пад вредности током овог шестомесечног периода. Асиметрија је у млађој групи била израженија код контроле, док је у старијој групи била значајнија код гимнастичарки, уз јасне узрасне разлике. Повећање асиметрије са годинама у групи гимнастичарки указује на могући негативан утицај унилатералног тренинга, док је код контроле асиметрија опадала, сугеришући да је развојни ефекат природног изравнавања надјачан ефектима специфичног тренинга.

Кључне речи: обим покрета, билатералне разлике, функционална асиметрија, ритмичке гимнастичарке, неспортисткиње

ПОЛНЕ РАЗЛИКЕ У МОРФОЛОШКИМ И МОТОРИЧКИМ КАРАКТЕРИСТИКАМА КАО ОСНОВА ЗА РАЗВОЈ ПЛЕСНИХ СПОСОБНОСТИ ПРЕДШКОЛСКЕ ДЕЦЕ

Филип КОЈИЋ, Драган БРАНКОВИЋ, Владимир ЖИВАНОВИЋ, Владан ПЕЛЕМИШ

Универзитет у Београду, Факултет за образовање учитеља и васпитача, Београд

Генерално је мишљење да се полне разлике у морфолошким и моторичким карактеристикама јављају тек током пубертета, док савремена истраживања указују да су одређене разлике присутне већ у предшколском узрасту. У контексту плесних активности, ове разлике могу утицати на извођење покрета, контролу тела и развој ритмичко-координационих способности. Циљ овог истраживања био је да се утврде полне разлике у морфолошким карактеристикама (антропометријске мере и телесна композиција) и моторичким способностима (снага, координација и агилност) код деце узраста шест година, као и њихов могући значај за рани развој плесних вештина. Истраживање је обухватило 53 деце (24 дечака и 29 девојчица). Телесна композиција процењена је методом биоелектричне импедансе (масна маса, безмасна маса и мишићна маса), док су моторичке способности процењене применом стандардизованих тестова: чунасто трчање, скок у даљ и полигон натрашке. За утврђивање разлика између полова коришћен је т-тест за независне узорке. Резултати су показали да су дечаци били значајно виши и имали већу мишићну масу у односу на девојчице ($t = 2.01-3.73$, $p < 0.05$). У моторичким способностима нису уочене статистички значајне разлике између полова ($t = 0.862-1.321$, $p > 0.05$). Добијени налази указују да је полни диморфизам у појединим морфолошким карактеристикама присутан већ у предшколском узрасту, док су моторичке способности, релевантне за извођење плесних покрета, у овој доби релативно уједначене. Разумевање ових раних биолошких и функционалних разлика може бити од значаја за креирање плесних програма који уважавају индивидуалне могућности деце и доприносе здравом и хармоничном моторичком развоју.

Кључне речи: антропометријске карактеристике, плесна активност, снага, координација, агилност

ИНДЕКС АУТОРА

Алекса ФИЛИПОВИЋ - 16	Марко ВАСИЉЕВИЋ - 7
Анастасија КОЦИЋ - 1, 4	Марко ЕРАК - 16
Борис ПОПОВИЋ - 19	Марко КАПЕЛЕТИ - 8
Бранка САВОВИЋ - 13	Марко ЋОСИЋ - 7
Владан ПЕЛЕМИШ - 20	Милан МАТИЋ - 9
Владимир ЖИВАНОВИЋ - 20	Милица САВИЋ - 16
Владимир МРДАКОВИЋ - 8	Милинко ДАБОВИЋ - 16
Горана ЛАПЧЕВИЋ - 2	Милош МУДРИЋ - 10, 18
Горан ПРЕБЕГ - 10, 18	Милош СТАМЕНКОВИЋ - 11
Дејан МАНДАРИЋ - 14	Наташа РОШКА - 19
Дејан СУЗОВИЋ - 3	Никола СТОЈАНОВИЋ - 19
Драган БРАНКОВИЋ - 20	Невена МИХАЈЛОВИЋ - 12
Ђорђе ХАЦИ ПАВЛОВИЋ - 4	Ненад ЈАНКОВИЋ - 15
Ива БУБАЊА - 16	Радивој МАНДИЋ - 15
Ива НИКОЛИЋ - 13	Сандра РАДЕНОВИЋ - 13
Иван ЋУК - 4	Сања МАНДАРИЋ - 3, 14
Игор ЗЛАТОВИЋ - 8	Саша ЈАКОВЉЕВИЋ - 15
Јелена АЛЕКСИЋ - 1	Слободанка ДОБРИЈЕВИЋ - 6, 12
Јелена СТАНИСАВЉЕВИЋ - 4	Соња КОЦИЋ-ПАЈИЋ - 16
Јефимија СТОИЧИЋ - 1	Станислав МИНИЋ - 17
Катарина ПРИБАКОВИЋ - 5	Страхиња ПЕТРОВИЋ - 18
Катарина СУЗОВИЋ - 6	Тијана ГРЧИЋ - 7
Лидија МОСКОВЉЕВИЋ - 6, 12	Тијана ПУРЕНОВИЋ-ИВАНОВИЋ - 19
Љубица РИСТАНОВИЋ - 18	Филип КОЈИЋ - 20
Маја ЛАЗОВИЋ - 8	