

# 1 ПОЈАМ ГИМНАСТИКЕ

И поред тога што се трагови физичког вежбања налазе већ код најстаријих народа, ипак се као почетак гимнастике обично наводи старогрчка, хеленистичка гимнастика. Термин гимнастика се први пут употребљава у античког доба, код Старих Грка, под чијим називом се подразумевао цео систем вежбања. Ово значење гимнастика је имала све до краја 19. века. Код старих Грка гимнастика је била део васпитног система који је обухватао три предмета и то:

- граматику,
- музику и
- гимнастику.

Гимнастика је била основ снаге и физичке лепоте омладине, а такође и инспирација за вајарске уметности. Сам назив »гимнастика« је старогрчког порекла и изведен је од придева „гимнос“ чије је значење било »го, голишав«.



Слика 1 - Гимнастика у Старој Грчкој

Од тог истог придева изведен је назив »гимназија«. Тај је назив у старогрчком времену означавао »простор за физичке вежбе« - »простор за гимнастику« која се упражњавала без одела. Ова античка вежбалишта била су окружена парковима, тремовима, купатилима и другим зградама, па се у касније време ту одржавала и настава за омладину.



Слика 2 - Гимназија у Старој Грчкој

Физичко вежбање, тада гимнастика је било високо вреднован атрибут, а мушкарци и жене су учествовали у захтевним гимнастичким вежбама, које су укључивале трчање, скакање, акробатске вежбе, наскакање на коња и саскакање, пливање, бацање, рвање и подизање тегова. Од поменутог придева изведен је и термини „гимназеи“ што је означавало вежбање, да би се на крају формирао термин „гимнастика“ који је означавао читав процес физичког вежбања, а наглашава хармонични развој тела и духа. Гимнастика је у основи обједињавала све видове физичког васпитања, све док Стари Грци нису почели разликовати ужи и шири смисао:

- гимнастика у ужем смислу, коју су називали – „диететика“, и која је подразумевала уметност неговања и хармоничног развијања тела и
- гимнастику у ширем смислу, одн. тзв. „агонистику“, што је обухватало надметање кроз физичке активности и спорт.

Римљани су, након освајања Грчке, развили нешто формалнију физичку активност, тако што су гимназије користили како би физички припремили своје легије за ратовање. Међутим, са падом Рима, интересовање за гимнастиком је опало, док само један део гимнастике - акробатика, остаје да се развија као облик забаве.

У петнаестом веку објављује се дело „De Arte Gymnastica“, аутора Херонимуса Меркуриалиса, у којем дат осврт на ставове из старих времена по питању исхране, хигијене и вежбања, као и коришћење природних метода за лечење. У овој књизи се описује физичко вежбање као телесна терапија и сматра се првом књигом о спортској медицини.

Гимнастика се као систем вежбања поново фаворизује у 18. веку, а за циљ има утицај на правилан раст и развој деце. Систематизатори гимнастике ће бити хронолошки наведени.

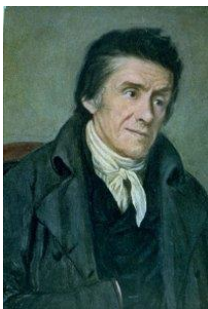
Године 1774. Немачки педагог, **Јохан Бернхард Базедов** је развио сопствени систем образовања, заснован на идејама Русоа.



Слика 3 - Јохан Бернхард Базедов (1724-1790)

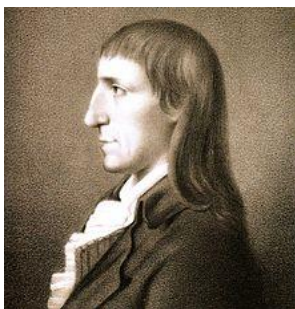
Велики део тог образовања укључивао је гимнастичке вежбе. Школа је 70-их година XVI века запослила **Јохана Симона**, као првог наставника физичког васпитања, који се сматра и првим модерним наставником гимнастике.

Швајцарски учитељ и веома утицајан реформатор образовања почетком XVII века, **Јохан Песталоци**, је у својој школи, такође укључивао гимнастику. Часови гимнастике реализовали су се пет дана у недељи, по сат времена.



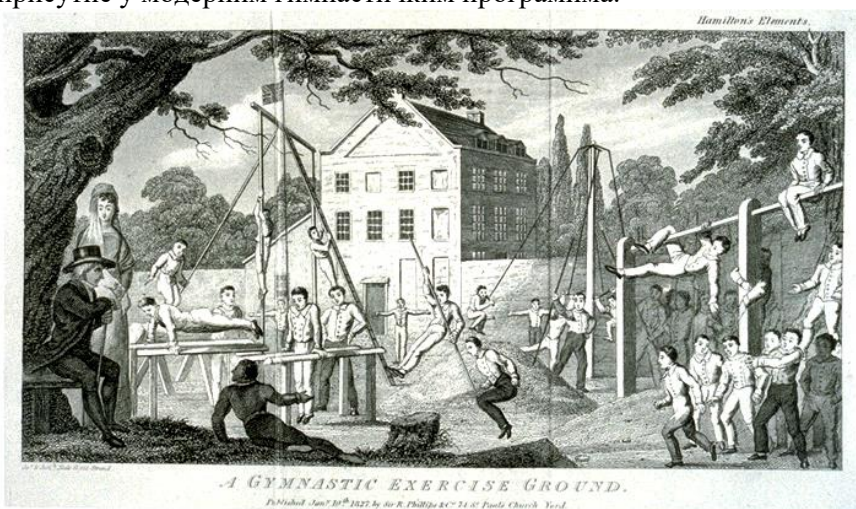
Слика 4- Јохан Песталоци (1746-1827)

Посебно познат по свом интересу за гимнастику био је и немачки педагог и наставник, **Јохан Гутсмутс**.



Слика 5 - Јохан Гутсмутс (1759-1839)

ГутсМутс, под снажним утицајем ранијих пионира гимнастике, а нарочито Базедова, развија гимнастички програм вежбања у природи, дизајниран за развој моторичких способности. Програм је садржао акробатске вежбе, пењања, скакања, прескакања препрека, вежбе равнотеже, и још доста других разноврсних вежби које су, у различитим формама и облицима, и данас присутне у модерним гимнастичким програмима.



Слика 6 - Вежбање у природи на гимнастичким справама – XVII век

Пер Хенрик Линг свакако спада у групу најутицајнијих и најважнијих пионира модерне гимнастике. Након проблема са гихтом, реуматизмом и туберкулозом, и схвативши на личном искуству важност гимнастике за јачање здравља, он постаје снажан заговорник гимнастике, тврдећи управо да има велике користи за здравље.



Слика 7– Пер Хенрик Линг (1776-1839)

Корене гимнастика, која има за циљ јачање здравља и позитиван утицај на раст и развој организма, налазимо у начину вежбања Линга или шведској гимнастици. Шведска гимнастика као аутохтони систем вежбања под вођством Линга, почела се развијати почетком 19. века. Линг је конструисао већи број различитих справа које се користе и данас (шведски сто, шведски сандук, шведска клупа, шведске мердевине). Основни циљ вежбања био је развој тела, добро функционисање органа, усправан положај тела, а све то засновано на научној основи. Линг се



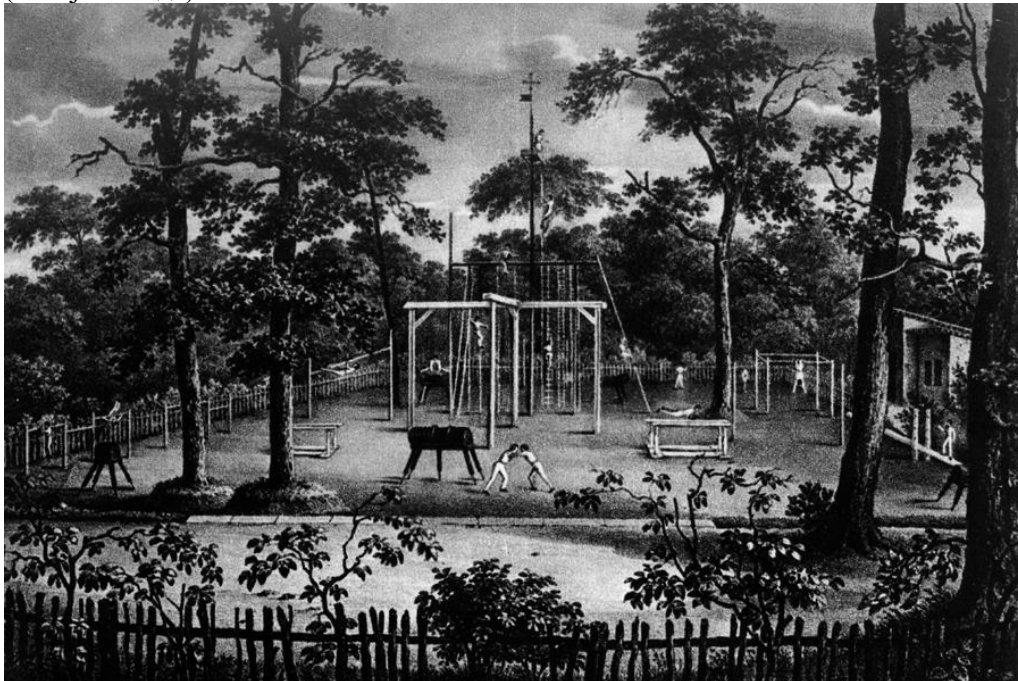
супротстављао систему рангирања и награда и такмичењу уопште, а давао је приоритет мање захтевним активностима у којима је могао свако да учествује.

После пораза пруске (немачке) војске од Наполеона 1806. године, дошло је до снажног таласа патриотизма. Појава пробуженог националног поноса надовезала се на потребу физичког вежбања нације. **Фридрих Лудвиг Јан** оснива гимнастичка удружења „турнкунсти“, која су имала основни задатак да организују и спроведу физичко вежбање као вредан и користан метод у припреми омладине за потребе националне армије.



Слика 8 - Фридрих Лудвиг Јан (1778-1852)

**Фридрих Лудвиг Јан** се, више него било ко други, сматра "оцем модерне гимнастике". Уредио је једно од првих вежбалишта отвореног типа у близини Берлина која се звало „Хајзенхајде“ (Зечија ливада).



Слика 9 - Вежбалиште на „Зечијој ливади“ у близини Берлина – XVII. век

Јан је окупио преко хиљаду вежбача да заједно вежбају на овом простору. Вежбање је трајало више сати и било је подељено у два дела. У првом делу било је тзв. „Слободно вежбање“ где је вежбач самостално вршио избор вежби, док су након обавезног одмора, у другом делу радили обавезне вежбе под надзором учитеља. Јан је био ученик Гутсмутс-а и већина његове гимнастике фокусиран је на употребу различитих справа, првенствено усмерене на повећању мишићне снаге. Изумео је доста гимнастичких справа, од којих су најпознатије **вратило, разбој, греди, прескок**. Вежбање је уобичајено укључивало и употребу тегова. Отварање Јанове гимнастичке школе у Берлину (1811. године) и развој гимнастичког система у Немачкој подстакао је даљу промоцију гимнастике ван овог подручја и формирање гимнастичких система и клубова у Европи, а касније и у Енглеској.

Под утицајем идеје француске буржоаске револуције, филантропинума и турнерских организација, и у трагању за новим облицима отпора германизацији, основале су се посебне гимнастичке организације у оквиру напредне политичке странке Младочеха. Реч је о чешком гимнастичком систему, познатијим под називом „**Чешки соколски систем**“. Основни циљ ових друштава био је буђење националне свести кроз окупљање и унапређење физичке и моралне снаге народа. Његов оснивач био је **Мирослав Тирш**.



Слика 10 - Мирослав Тирш (1832-1884)

Овај оригинални систем гимнастике се појавио у другој половини XIX века. Настао је 1862. године у Чешкој, да би се ускоро проширио на све словенске народе. Тирш је час поделио на три дела: припремни, основни и завршни. Направио је и систематизацију физичких вежби на потпуно нови начин: вежбе без справа, вежбе са и на справама, вежбе уз помоћ других вежбача и борилачке вежбе.

**До краја XIX века гимнастика је била доминантан систем физичког васпитања и синоним физичког вежбања.** Развијао се у два правца, најпре, као систем усмерен да утиче на правилан раст и развој деце, а касније прераста и у покрет за буђење националне свести кроз окупљање и унапређење физичке и моралне снаге народа.

Од XVIII века, упоредо са развојем гимнастичких система, нарочито у Француској и Енглеској, почео је да се пробија и спортски покрет, односно физичке активности са елементима такмичења. Почело је оснивање првих спортских клубова. Томе је допринео и барон **Пјер де Кубертен** својим педагошким радом, нарочито залагањем за обнову Олимпијских игара. У Енглеској је „модерни спорт“ са својим спортским гранама успео да буде признат као посебан систем физичког васпитања.

**Прва гимнастичка** такмичења одржана су у оквиру соколског система гимнастике. Чешки соколи су 1877. године организовали и одржали прва такмичења у гимнастици. Темељи у формирању гимнастике као спорта постављени су оснивањем међународне гимнастичке федерације 1881. године. Од 1903. године организују се светска првенства за мушкарце, а од 1934. године за жене. Програми такмичења су до 1950. године трпели сталне измене и поред такмичења на гимнастичким справама, могли су укључивати трчање на 100м, скок у вис, скок с мотком, пењање уз конопцац, бацање кугле, дизање терета од 50кг, проста вежба са лоптом на омчи, слободан прескок преко коња у ширину тзв. „далеко високи скок“ и др. Након 50-их година прошлог века започела је конкретнија диференцијација гимнастичких спортова (мушка и женска спортска гимнастика, ритимчка гимнастика, акробатика, трамполина, акробатска гимнастика и др.) и дисциплина у оквиру тих спортова (број такмичарских дисциплина се усталио на шест у мушкој и четири у женској спортској гимнастици).

Данас се, у најширем смислу, под појмом „ГИМНАСТИКЕ“ подразумева појам и науку о вежбању без справа, са справама и на справама (Петковић и сар., 2013).

У најширем смислу, под појмом „гимнастика“ може се подразумевати физичка активност где се кретања изводе на унапред одређени начин и са јасно дефинисаним циљем. Гимнастика је вид рационалног, прецизно одређеног и контролисаног телесног вежбања са циљем да се постигне складан развој тела, побољшају моторичке способности, прошири

база моторичких навика, а посебан акценат се даје на развој координације, гipкости, снаге, равнотеже и прецизности покрета. Још од античког доба под гимнастиком се подразумевао цео систем вежбања, што се задржало све до краја 19. века (до тада се систем физичког васпитања називао гимнастиком).

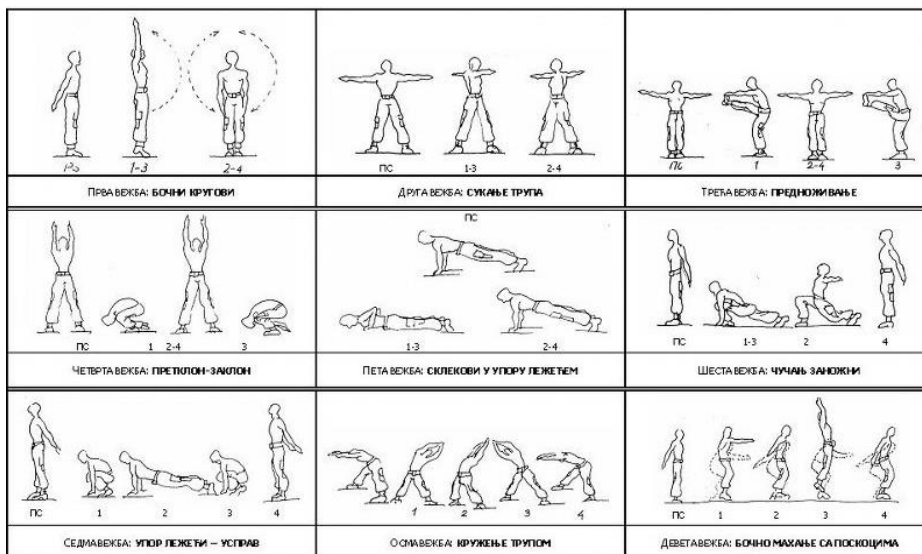
Конкретније, Гимнастика подразумева:

- физичко вежбање,
- уз дозирану примену прецизно и смисаоно конципираних покрета и кретања, који се називају гимнастичке вежбе (домаћа литература) или гимнастички елементи (страна литература),
- на справама, са справама и слободно,
- са јасно дефинисаним циљем.

У зависности од циља, гимнастици се придодају одређени префикси, па тако постоји: Јутарња гимнастика, Гимнастика у производњи, Корективна-медицинско-терапеутска гимнастика, Атлетска гимнастика, Развојна гимнастика, Естетска гимнастика и гимнастички спортови.

### 1. Јутарња гимнастика

Примена одређених гимнастичких вежби са циљем квалитетнијег преласка из сањивог у будно стање. За време сна разни процеси у организму налазе се у стању смањене активности, мишићи су олабављени, крвоток је успорен, дисање је плиће. Прелаз из сна у будно стање, тј. када су процеси у организму појачани, није тренутан, већ траје краће или дуже време. Јутарњом гимнастиком се убрзавају физиолошки процеси у организму и утиче се на повећање радне способности.



Слика 11 - Комплекс вежби јутарње гимнастике

### 2. Гимнастика у производњи

Овај вид гимнастике организује се у паузама рада у радним организацијама и то као комплекс прикладних вежби којима се компензују негативни утицаји радне активности на организам радника. Такође, гимнастика у производњи има за циљ да смањи замор, освежи организам и подигне радну способност. Приликом концепције програма гимнастике у производњи у великој мери се уважава специфичност појединих занимања (статичко или динамичко оптерећење, положај тела при раду, радна манипулација итд.). Може се спроводити пре почетка рада или у току пауза.

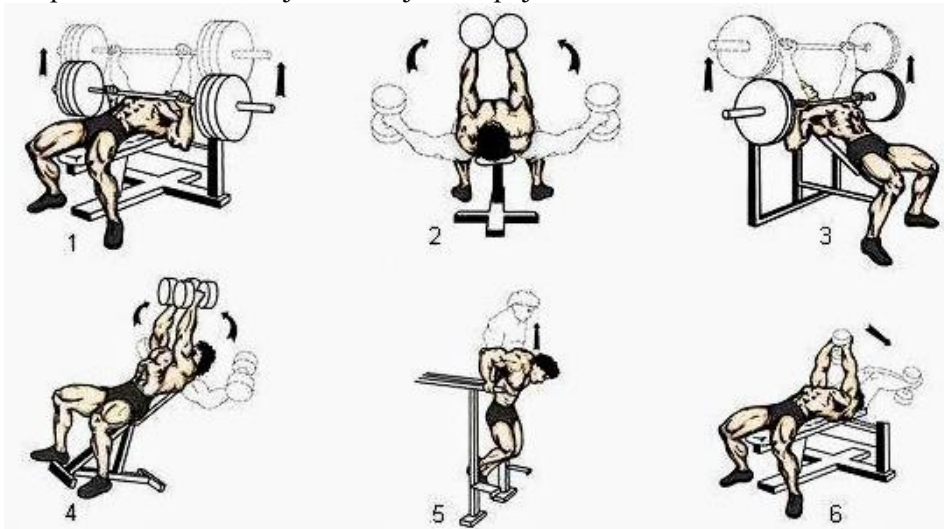
### 3. Корективна – медицинска – терапеутска гимнастика

Гимнастика са поменути префиксима представља скуп физичких вежби који се користе у медицинске, корективне, односно, терапијске сврхе. Гимнастика која има префикс терапеутска

има за циљ успостављање нормалног стања организма које је било нарушено услед болести, повреде или нпр. једностраног рада. Део овог вида гимнастика који се примењује у циљу превенције (спречавања настанка) и корекције постуралних деформитета назива се корективном гимнастиком. Може се сматрати да је корективна гимнастика део кинезитерапије (терапија покретом).

#### 4. Атлетска гимнастика

Атлетска гимнастика или бодибилдинг представља плански и систематски процес примене прецизно конципираних вежби (слободних, са и без реквизита, на посебно конструисаним справама) са циљем да се изазове мишићна хипертрофија, побољша дефиниција, што ће допринети квалитетној телесној симетрији.



Слика 12 - Атлетска гимнастика – вежбе за грудну мускулатуру

#### 5. Развојна гимнастика

Примена свих садржаја гимнастике у циљу правилног раста и развоја детета представља „Развојну гимнастику“. Програми развојне гимнастике могу се комбиновати са другим спортским активностима које би утицај био комплетнији и свестранији. Поред формирање здраве личности, програмима развојне гимнастике се ствара добра основа за даљи озбиљнији наставак бављења гимнастичким спортовима или евентуално укључивање у други спорт који одговара предиспозицијама детета.



Слика 13 – Развојна гимнастика

#### 6. Рекреативна гимнастика

Карактеристично за рекреативну гимнастику је да не тежи врхунским резултатима, већ се гимнастичке вежбе упражњавају у циљу активног одмора, освежења, учвршћења здравља и јачања организма. Намењена је адолесцентима и одраслој популацији. У овом виду гимнастике постоје и програми такмичења у оквиру међународне гимнастичке федерације (Гимнастика за све) али је на знатно нижем нивоу и забавног је карактера.

#### 7. Естетска гимнастика

Вид гимнастике, која има задатак да, поред општег здравственог утицаја на организам, развија смисао за естетско доживљавање и изражавање помоћу покрета и кретања, развија осећај за ритам, осећај слободе, сензибилитет и стваралачке изражајности човекових покрета. Као таква естетска гимнастика пружа мноштво апстрактних елемената-вежби за развијање естетских вредности па зато у великој мери доприноси оплемењивању човекових вредности. Изражавање најразноврснијих покрета и кретања по правилу је руковођено одређеном идејом или емотивним стањем и као такво корисно за правилно усмеравање нарочито естетског васпитања.

#### 8. Гимнастички спортови

Увођењем елемената такмичења у оквиру естетске гимнастике, формира се група гимнастичких спортова у коју спадају:

- гимнастика за све,
- ритмичка гимнастика,
- трамполина,
- акробатика,
- аеробик,
- спортска гимнастика (мушка и женска) и
- паркур (од 2018. године).

**Код свих поменутих гимнастичких спортова заједнички циљ је**

- *такмичење у што успешнијем презентовању гимнастичког састава.*

**Гимнастички састави су**

- *естетске целине састављене од најразноврснијих гимнастичких вежби-елемената.*

**Гимнастичке вежбе (домаћа литература) или гимнастички елементи (страна литература су:**

- *естетски, смисаоно и прецизно обликоване ацикличне структуре покрета и кретања,*
- *које захтевају у већој мери испољавање једне или више моторичких способности,*
- *уз уважавање конвенција гимнастичких спортова, односно, дефинисане, класификоване и вредноване у складу са правилником за оцењивање.*

Имајући у виду наведено, основни циљ гимнастичких спортова је савладавање технике елемената и корекције насталих грешака у извођењу, како би се што више приближили идеалном моделу кретања, односно моделу прописаном правилима -конвенцијама. *Из тог разлога се техничкој припреми посвећује највећа пажња и сви остали видови припреме су подређени техничкој припреми.*

Тренажни процес спроводи се систематски, што захтева прецизно и усмерено учење уз употребу низа припремних и специфичних методичких предвежби. Поменуте предвежбе су конструисане уз уважавање основних педагошких принципа (од лакшег ка тежем, од познатог ка непознатом), и одабиру се и обучавају по тачно одређеном редоследу са циљем што делотворнијег усвајања технике конкретног гимнастичког елемента. Поред тога сврха методичких предвежби је и правовремено отклањање грешака, као и усмереност на свладавање технике нових елемената, одржавање и побољшање квалитета извођења, и затим трансформација у хијерархијски сложеније елементе. У том циљу, поред такмичарских справа, тренажни процес обилује употребом великог броја помоћних справа.