

Слободанка Добријевић и Лидија Московљевић
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

БАЛЕТСКИ ЕЛЕМЕНТИ У РИТМИЧКОЈ ГИМНАСТИЦИ

DOI 10.5937/kultura2483199D

УДК 796.412

792.82

Стручни рад

Датум пријема: 20. 4. 2024.

Датум прихватања: 2. 6. 2024.

Сажетак: *Балетска припрема је интегрални део спортске припреме у многим спортским гранама, посебно оним из групе естетских спортова. Циљ рада је дефинисање места балетске припреме у систему припреме такмичарки у ритмичкој гимнастици. Дескриптивна анализа садржаја такмичарских активности и структуре тренинга ритмичке гимнастике, као и њихова систематизација, показала је да балетска припрема заузима важно место унутар система спортске припреме ритмичке гимнастике. Улога балета сагледана је кроз такмичарске комбиноване саставе, како би се дефинисао учинак балетске припреме на постицање такмичарских резултата у ритмичкој гимнастици. Балетска техника подразумева извођење покрета који су у појединосности контролисани, изведени поном амплијудом, са јасно дефинисаним положајима свих делова тела, што представља основу гимнастичког стила. Такође, елементи балета део су специфичне техничке и артистичке припреме од које директно зависи спортски резултат. С тим у вези, балетска припрема представља важан део интегралне припреме ритмичарки, а њени садржаји дубоко су укорени у крени структуре ритмичке гимнастике.*

Кључне речи: *комбиноване саставе, тежине телом, тежине реквизитима, уметничка вредност састава*

Увод

Данас се скоро не може замислити успех у савременом спорту без укључивања комплементарних спортских или уметничких грана у тренажни процес. Њиховим садржајима допуњује се тренажни процес, остварују се специфични циљеви у тренингу на ефикаснији, лакши начин¹. У естетским спортовима

1 Pizzol, V. et al. (2022) Ballet in rhythmic gymnastics: considerations about technique and instrumentation for the sport, *Science of Gymnastics Journal* 14(3), Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, pp. 349–367; Oh, C. Nationalizing the balletic body in Olympic figure

често се препознају елементи стандардних и латиноамеричких плесова, народних плесова, класичног балета, модерне игре и слично. Ритмичка гимнастика, једна је од спортских грана која припада естетским спортовима. Њене естетске кретне структуре изражавају се у јединствено осмишљеној идеји, коју гимнастичарка кроз такмичарски састав уз музику преноси публици². Синергија изражајности, хармоничности, пластичности, динамичности и ритмичност кретања јасно упућује на везу ове спортске гране са уметношћу – музиком и балетом, које су неопходне ради развијања поменутих карактеристика кретања³.

Методе класичног балета (француска, италијанска, Ваганова, кубанска и др), препознате су као веома значајне, како у специфичној физичкој, тако и у техничкој и артистичкој припреми ритмичарки⁴. Француска метода, коришћењем пет позиција ногу (ставова), олакшава извођење покрета и доприноси формирању праве линије ногу. Ово је од великог значаја за елементе ритмичке гимнастике, код којих се захтева отвореност у зглобу кука, брза промена и понављање покрета (нпр. окрет „фуете“, фр. *fouetté*). Италијанска метода (итал. *Cecchetti*) захтева структурирано планирање тренинга, јер је одликују технички изузетно сложене вежбе, којима се развија брзо размишљање⁵. У ритмичкој гимнастици ова метода је значајна код извођења елемената код којих је потребно применити брзину одлучивања, углавном код хватања реквизита, повезивања елемената, извођења технике у складу са ритмом и код промене правца кретања у саставу. Ваганова метода повезује француску и италијанску методу, а посебно је значајна за технику сложених скокова велике амплитуде у ритмичкој гимнастици. Ова метода доприноси и развоју драматизације са акцентом на израз лица и интерпретацију, што доприноси унапређењу категорије изражајности у оквиру уметничке вредности састава, а која је Правилником дефинисана и носи одређену бодовну вредност⁶. Кубански метод помаже развоју експресије тела, ритмичности кретања, односу према музици, покрету и импровизацији током извођења састава.

Дакле, методе и принципи који се користе у обучавању и усавршавању балетске технике препознате су као веома ефикасне за развој специфичних моторичких, когнитивних и других способности. Када је у питању физичка припрема, ту се превасходно препознаје улога балета у развоју координације, снаге, флек-

skating, in: *Sport in Korea*, eds. Kwak, D. H. Ko, Y. J. Kang, I. and Rosentraub, M. (2017) London: Routledge, pp. 119–132.

2 Moskovljević, L. Dobrijević, S. (2018) *Teorija i metodika ritmičke gimnastike*, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.

3 Московљевић, Л. Синтеза уметности и спорта – покрет који инспирише, у: *Национална научна конференција „Естетски спортови између уметности и спорта“*, приредила Мандарић, С. (2021), Београд: Факултет спорта и физичког васпитања, стр. 101–108.

4 Pizzol, V. et al. нав. дело.

5 Исто.

6 Видети: FIG – Fédération Internationale de Gymnastique, 21.01.2022. <http://www.fig-gymnastics.com>

сибилности и равнотеже. Балетским вежбама унапређују се ове способности на специфичан начин и то доприноси формирању добре основе за техничку и артистичку припрему. Дефинисањем техника балета као важних садржаја кроз судијски Правилник⁷, као и применом балетских садржаја у такмичарским саставима и тренинзима ритмичарки, од почетничког до врхунског нивоа такмичара⁸ може се сагледати важна улога коју балет игра у систему припреме такмичарки у ритмичкој гимнастици. Нека истраживања показала су да управо број сати балетске припреме представља један од главних чинилаца који прави разлику између такмичарки међународног ранга и оних које су учеснице Олимпијских игара, највећег спортског догађаја⁹.

Резултат који гимнастичарка остварује на такмичењу изражава се оценом добијеном на основу процене квалитета извођења са аспекта четири компоненте састава: тежине телом, тежине реквизитом, уметничка (артистичка) вредност састава и квалитет извођења технике. С тим у вези, циљ овог рада је дефинисање места балетске припреме у систему припреме такмичарки у ритмичкој гимнастици, са аспекта такмичарских компоненти састава.

Метод рада

Дескриптивном анализом садржаја такмичарских активности и структуре тренинга ритмичке гимнастике, прегледом литературе, као и њиховом систематизацијом дефинисано је место балетске припреме у систему припреме спортисткиња у ритмичкој гимнастици. Како би се створила потпунија слика о улози балета у ритмичкој гимнастици, анализирале су компоненте такмичарских састава којима се процењује спортско достигнуће ритмичарки на такмичењима и њихова веза са балетом.

Тежине телом

Тежине телом представљају елементе (вежбе) из групе равнотежа, окрета и скокова, који имају одређену бодовну вредност у зависности од амплитуде и сложености самог елемента. Према актуелном Правилнику¹⁰, овој групи припадају и динамички елементи са ротацијом, који представљају серије ротационих елеме-

⁷ Исто.

⁸ Beamer, M. (2002) *The development of expertise in rhythmic gymnastics*, Master thesis, Queen's University Kingston, Ontario, Canada; Furtado, L. N. R. et al. (2020) Ballet movements in Rhythmic Gymnastics Routines: an analysis from the last two Code of Points (2013–2016 and 2017–2020), *Science of Gymnastics Journal* 12(3), Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, pp. 395–439; Mullagildina, A. (2016) Improvement of artistry at the qualified sportswomen in rhythmic gymnastics, *Slobozhanskyi herald of science and sport* 4(54), Kharkiv: Kharkiv State Academy of Physical Culture, pp. 69–72.

⁹ Beamer, M. нав. дело.

¹⁰ Видети: FIG – Fédération Internationale de Gymnastique, 21.01.2022. <http://www.fig-gymnastics.com>

ната изведених око различитих оса тела, повезаних са техникама избацивања и хватања реквизита.

Елементи балета део су специфичне технике телом у ритмичкој гимнастици од које директно зависи спортски резултат. Техника без реквизита у великој мери преузета је из балета, а многи елементи скокова, равнотежа и окрета, носе и изворне називе из балетске терминологије (фр. *ûassé, arabesque, attitude, grand jeté, penché...*). Анализе такмичарских састава у неколико олимпијских циклуса показале су да најуспешније такмичарке света у својим саставима користе велики број техничких елемената преузетих из балета¹¹. У Табели 1 приказани су елементи који се у саставима такмичарки најчешће срећу. Њихов број унутар састава може варирати од циклуса до циклуса, у зависности од захтева актуелног судијског правилника.

Табела 1. Приказ неких од најчешће коришћених елемената балета у такмичарским саставима са Светског првенства 2013 и 2019. године¹²

Елементи балетске технике	Структурна група којој припада у ритмичкој гимнастици
<i>Grand jeté en tournant</i>	скок
<i>Saut de basque</i>	поскок
<i>Assemblé battu derrière</i>	скок
<i>Chainés</i>	ротација
<i>Arabesque</i>	равнотежа
<i>Penché</i>	равнотежа
<i>Galop</i>	поскок
<i>Pas de bourrée couru</i>	кораци
<i>Pirouette passé en dehors</i>	окрет
<i>Pirouette attitude</i>	окрет
<i>Passé</i>	равнотежа

Према ауторима који су се у својим радовима бавили овом облашћу, часови класичног балета увек се организују у два дела: штап и центар¹³. Штап укључује вежбе флексибилности, снаге, агилности, експлозивности и равнотеже, а центар вежбе (покрете) рукама (фр. *port-de-bras*), споре, лежерне покрете (фр. *adage*) и на крају брзе или експлозивне покрете (фр. *allegros*). Неки аутори истичу да ће добро

¹¹ Furtado, L. N. R. et al. нав. дело.

¹² Исто.

¹³ Zeller, J. (2017) Reflective practice in the ballet class: Bringing progressive pedagogy to the classical tradition, *Journal of Dance Education* 17(3), Philadelphia: Taylor & Francis, pp. 99–105; Whiteside, B. and Kelly, J. (2016) The presentation of self in the classical ballet class: dancing with Erving Goffman, *Research in dance education* 17(1), Philadelphia: Taylor & Francis, pp. 14–27.

одрађене вежбе уз штап дефинисати најбоље извођење покрета у другим ситуацијама, односно, ако је нешто у извођењу нетачно или лоше изведено, то је вероватно зато што се на „штапу“ није радило ефикасно и довољно времена¹⁴. Најчешћи типови балетских тренинга који се примењују у оквиру припреме такмичарки у ритмичкој гимнастици су¹⁵:

1. *Зајревање, шпай и финализација*: за побољшање држања, отворености кукова и позиционирање тежишта тела. На крају се изводе скокови;
2. *Шпай, центар, дијагонала, финализација*: ова структура омогућава извођење комплетног балетског тренинга - извођење равнотежа, окрета и скокова, поред линије руку и тренинга држања;
3. *Зајревање, шпай, центар, дијагонала, финализација*: лагани почетак са доста истезања, постепено повећање интензитета, прелазак на вежбе које захтевају већу снагу мишића и експлозивност. Ова структура тренинга омогућава рад на свим компонентама које су неопходне за ритмичку гимнастику, са постепеним повећањем оптерећења и способности гимнастичарке за извођењем елемената вишег нивоа тежина.

У савременој ритмичкој гимнастици скоро да нема федерације, па и клубова који такмиче на међународним такмичењима да немају ангажованог балетског педагога и њихова улога у унапређењу извођења технике такмичарских састава је велика.

Тежине реквизитима

Тежина реквизитом је вежба која мора задовољити одређене критеријуме и има одређену бодовну вредност. Управо ове вежбе дефинишу ритмичку гимнастику и издвајају је у посебну спортску грану¹⁶. У такмичарским саставима доприносе квалитету, разноврсности и атрактивности састава¹⁷.

Основу вежби реквизитима чине вежбе телом. Успешност у извођењу ових елемената зависи од става, развијене способности координације, добре контроле тела и прецизности. При грађењу тежина реквизитима, осим добро развијених манипулативних способности баратања реквизитом, од виталног значаја је

14 Botti, M. and Nascimento, J. V. (2011) The teaching learning-training process in Rhythmic Gymnastics supported by the ecological theory, *Science of Gymnastics Journal* 3(1), Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, pp. 35–48.

15 Pizzol, V. et al. navedeno delo ; Taylor-Spann, R. (2016) *Classical Ballet Pre-pointe Education: An Analysis of the Pedagogy for the Training of Young Dancers*, Master thesis, University of Oklahoma, Oklahoma.

16 Moskovljević, L. Dobrijević, S (2018) нав. дело.

17 Leandro, C. (2018) Apparatus Difficulty in rhythmic gymnastics routines: comparison between 2 olympic cycles, *Science of Gymnastics Journal* 10 (3), Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, pp. 413–513.

извођење одређених елемената техника телом. Од њиховог извођења зависи успешност читаве тежине, али и њена бодовна вредност. Најчешћи елементи из балета који се користе у повезивању са техником реквизитима су елементи ротације (нпр. „шени“, фр. *chainés*), равнотежни положаји (нпр. „пасе“, фр. *passé*) или таласи телом. С тим у вези, у оквиру компоненте тежина реквизитом може се говорити с једне стране о непосредној улози балета кроз примену одређених елемената технике преузетих из балета за грађење ових тежина, а са друге стране о посредној (индиректној) улози балетске припреме на извођење технике ових елемената, кроз унапређење прецизности, контроле покрета, као и развоја когнитивних и других способности.

Уметничка вредност састава

У ритмичкој гимнастици као спортској грани у којој доминирају техника и естетика извођења покрета, уметничке компоненте су важно обележје њених кретних структура¹⁸. Управо уметничке компоненте састава, одређује припадност ритмичке гимнастике групи естетских спортских грана и дају јој снажно уметничко обележје. Несумњиво, екстензивна веза ритмичке гимнастике са плесом постала је уметничка привлачност ове спортске гране, са већим или мањим нагласком на захтеве Правилника¹⁹, и разликује је од других гимнастичких спортских грана.

У такмичарским саставима, артистичка вредност процењује се кроз четири основне категорије, унутар којих су дефинисани посебни елементи које судија вреднује. Актуелним судијским правилником²⁰ у оквиру овог сегмента придодата је и категорија плесних корака, која је као тежинска група раније припадала компоненти тежина телом. Основне компоненте уметничке вредности састава су јединство композиције, музика и покрет, изражајност тела и разноврсност. Удео појединих компоненти у укупној оцени за уметничку вредност састава приказана је на Графикону 1.

18 Добријевић, С. Московљевић, Л. и Ранисављев, И. (2021) Естетске компоненте састава у ритмичкој гимнастици као фактор такмичарске успешности, у: *Национална научна конференција „Естетски спортови између уметности и спорта“*, приредила Мандарић, С. (2021) Београд: Факултет спорта и физичког васпитања, стр. 171–178.

19 Toledo, E. D. and Antualpa, K. (2016) The appreciation of artistic aspects of the Code of Points in rhythmic gymnastics: an analysis of the last three decades, *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* 30, São Paulo: Universidade de São Paulo, pp. 119–131.

20 Видети: FIG – Fédération Internationale de Gymnastique, 21.01.2022., <http://www.fig-gymnastics.com>



Графикон 1. Уметничка вредност састава – удео појединих компоненти у оцени за артистику

Јединство композиције

Такмичарски састав би требало да буде кореографска целина састављена од различитих елемената повезаних на логичан начин, са јасно израженом основном идејом композиције. Основна идеја састава треба да буде конципирана као прича у којој се јасно морају препознати увод, заплет и завршетак²¹. Јединство композиције одређено је основном кореографском идејом, али и логичном повезаношћу између појединих елемената. Према уделу у укупној оцени за уметничку вредност састава (36%), јасно је колико је овај аспект такмичарских састава важан за успех ритмичарки. Балетски уметници, педагози, често су ангажовани у улози кореографа такмичарских састава заједно са тренерима, како би креирали што квалитетнију композицију, како у уметничком, тако и у спортско такмичарском смислу.

Музика и покрет

Извор свих стваралачких идеја у ритмичкој гимнастици је музика. Гимнастичарка својим покретима телом и радом реквизита мора изражавати карактер музике и водећу идеју кореографије, а они се морају у потпуности поклапати са музичким акцентима²². Захтеви судијског правилника подразумевају да сваки елемент и веза

21 Moskovljević, L. and Dobrijević, S. Expression components of aesthetic creation in rhythmic gymnastics (Komponente ispoljavanja stvaralaštva u ritmičkoj gimnastici), u: *Zbornik 25: Kompleksnost fenomena darovitosti i kreativnosti – izazovi: pojedinac i društvo* (2020), Vršac: Visoka škola strukovnih studija za vaspitače „Mihailo Pavlov“, str. 303–308.

22 Видети: FIG – Fédération Internationale de Gymnastique, 21.01.2022., <http://www.fig-gymnastics.com>

морају бити усклађени са музиком, што се конкретно односи на извођење покрета у складу ритмом музике, изражавање музичких акцената, динамике.

Разумевање музике и музикалност гимнастичарке играју важну улогу у постизању успеха у ритмичкој гимнастици²³. Све ово карактеристично је за извођење балетске технике, па применом балетских садржаја подстиче се развој музикалности и осећаја за ритам и покрет.

Изражајносћ лица и тела

Ова компонента уметничке вредности састава уско је повезана са јединством композиције, која говори о основној идеји састава. Када такмичарка на музику реагује емоцијама, мењањем израза лица и тела, она такмичарски састав претвара у музичко-сценско дело. Балетским садржајима развија се „пластичан покрет или телесни израз“, који се може дефинисати као мекан, фин, грациозан телесни покрет, којим гимнастичарка изражава емоције у складу са музиком и преноси их посматрачу²⁴.

Разноврсносћ

Део уметничке вредности састава који се односи на разноврсност подразумева богатство у избору технике телом и реквизитом, разноврсност у начинима коришћења простора, а у тесној вези је са способношћу гимнастичарке да овлада различитим техничким елементима и прикаже их у саставу. Ова компонента углавном зависи од нивоа техничке припремљености гимнастичарке, јер и најбоља идеја тренера без одговарајуће техничке оспособљености гимнастичарке и обрнуто, нема значајну улогу у остваривању разноврсности као компоненте²⁵. Ту свака комплементарна активност у тренингу доприноси унапређењу ове компоненте, па и балет са својим разноврсном и богатом техником.

Уметничко обележје свих кретних структура је изузетно важна карактеристика ритмичке гимнастике, па је за постизање врхунских спортских резултата неопходно правовремено развијати уметничке способности такмичарки²⁶. Препоручује се да се са систематским утицајем на развој ових способности почне већ у периоду од 7. до 8. године, коришћењем одређених ритмичких и плесних вежби, игара и импровизација²⁷.

23 Chiat, L. F. and Ying, L. F. (2012) Importance of music learning and musicality in rhythmic gymnastics, *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 46, Amsterdam: Elsevier Ltd, pp. 3202–3208.

24 Moskovljević, L. and Dobrijević, S. (2020) нав. дело.

25 Исто.

26 Добријевић, С. Московљевић, Л. и Ранисављевић, И. нав. дело.

27 Gantcheva, G. Borysova, Y. and Kovalenko, N. (2021) Evaluation and development of artistic abilities of 7-8-year-old rhythmic gymnasts, *Science of Gymnastics Journal* 13(1), Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, pp. 59–147.

Уметнички аспект је релевантан за успех у ритмичкој гимнастици, а понекад чак и одлучујући на такмичењима. Међутим, сматра се да се још увек мало цени уметнички аспект класичног балета, с обзиром на то како би ова пракса могла да допринесе развоју експресивности и креативном тренингу ритмичарки²⁸. Аутори наглашавају да снажан утицај Правилника у планирању тренинга и имплементацији садржаја класичног балета, усмеравају читав тренажни процес, пре свега ка унапређењу тежинских компоненти састава, занемарујући притом њене уметничке карактеристике као што су креативни, ритмички, естетски и експресивни аспекти ритмичке гимнастике.

Квалитет извођења технике

Када је у питању квалитет извођења технике, велики број извора сведочи о томе да се гимнастички стил формира на основама балетских система. Балетска техника подразумева извођење покрета који су у потпуности контролисани, изведени пуном амплитудом, са јасно дефинисаним положајима свих делова тела, што представља основу гимнастичког стила. Правилно држање тела – став, отвореност кукова, висок успон (фр. *relevé*), издуженост ногу, положај стопала, шака, све ове одлике балетских кретних структура неопходне су за формирање добре основе код такмичарки у ритмичкој гимнастици. Од најстаријих извора до модерних уџбеника који се баве описом и методиком учења техника ритмичке гимнастике, налазе се описи техника који одговарају балетским²⁹.

Место балетске припреме препознато је као веома важно већ од првих корака ритмичарки. Иста је неопходна за правилно и постепено формирање квалитетног вежбача од етапе базичне припреме до етапе највиших спортских достигнућа.

Закључак

Балетска припрема заузима важно место унутар система интегралне спортске припреме ритмичарки. Балетска техника је дубоко укореењена у кретне структуре ритмичке гимнастике, што се највише уочава у компоненти тежина телом и делом тежина реквизитом, док се методе и принципи балетских школа користе у систему припреме спортиста за формирање добре основе унутар физичке и техничке припреме. У компоненти уметничке вредности састава, балет има веома важно место, посебно код такмичарки највишег нивоа. Ипак, сматра се да уметнички аспект класичног балета још увек није довољно препознат у овом сегменту разво-

28 Pizzol, V. et al. нав. дело

29 Лисицкој, Т. С. (1982) *Художественная гимнастика*, Москва: Физкул тура и спорт; Radisavljević, L. (1992) *Ritmicko sportska gimnastika*, Beograd: Fakultet fizičke kulture, Univerzitet u Beogradu; Jastrjemskaia, N. and Titov, Y. (1998) *Rhythmic gymnastics*, USA: Human kinetics. 1; Moskovljević, L. Dobrijević, S. (2018) нав. дело; Dias et al. (2019) *Age group development and competition program for Rhythmic Gymnastics*, Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique, 2.

ја такмичарских капацитета, и да би његовом интензивнијом применом састави добили на експресивности и атрактивности.

ЛИТЕРАТУРА:

- Beamer, M. (2002) *The development of expertise in rhythmic gymnastics*, Master thesis, Queen's University Kingston, Ontario, Canada.
- Botti, M. and Nascimento, J. V. (2011) The teaching-learning-training process in Rhythmic Gymnastics supported by the ecological theory, *Science of Gymnastics Journal* 3(1), Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, pp. 35–48.
- Chiat, L. F. and Ying, L. F. (2012) Importance of music learning and musicality in rhythmic gymnastics, *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 46, Amsterdam: Elsevier Ltd, pp. 3202–3208.
- Dias, H. et al. (2019) *Age group development and competition program for Rhythmic Gymnastics*, Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique, 2.
- Добријевић, С. Московљевић, Л. Ранисављевић, И. (2021) Естетске компоненте састава у ритмичкој гимнастици као фактор такмичарске успешности, у: *Национална научна конференција „Естетски спортови између уметности и спорта“*, приредила Мандарић, С. (2021) Београд: Факултет спорта и физичког васпитања, стр. 171–178.
- FIG – Fédération Internationale de Gymnastique, 21. 01. 2022; <http://www.fig-gymnastics.com>
- Furtado, L. N. R. et al. (2020) Ballet movements in Rhythmic Gymnastics Routines: an analysis from the last two Code of Points (2013–2016 and 2017–2020), *Science of Gymnastics Journal* 12(3), Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, pp. 395–439.
- Gantcheva, G., Borysova, Y. and Kovalenko, N. (2021) Evaluation and development of artistic abilities of 7-8-year-old rhythmic gymnasts, *Science of Gymnastics Journal* 13(1), Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, pp. 59–147.
- Jastrjemskaia, N. and Titov, Y. (1999) *Rhythmic gymnastics*, USA: Human kinetics. 1
- Leandro, C. (2018) Apparatus Difficulty in rhythmic gymnastics routines: comparison between 2 olympic cycles, *Science of Gymnastics Journal* 10(3), Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, pp. 413–513.
- Лисицкой, Т. С. (1982) *Художественная гимнастика*, Москва: Физкультура и спорт
- Moskovljević, L. Dobrijević, S. (2018) *Teorija i metodika ritmičke gimnastike*, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu
- Moskovljević, L. and Dobrijević, S. (2020) Expression components of aesthetic creation in rhythmic gymnastics (Komponente ispoljavanja stvaralaštva u ritmičkoj gimnastici), у: *Zbornik 25: Kompleksnost fenomena darovitosti i kreativnosti – izazovi: pojedinac i društvo* (2020), Vršac: Visoka škola strukovnih studija za vaspitače „Mihailo Pavlov“, str. 303–308.

- Московљевић, Л. (2021) Синтеза уметности и спорта – покрет који инспирише, у: *Национална научна конференција „Естетски спортови између уметности и спорта“*, приредила Мандарић, С. (2021), Београд: Факултет спорта и физичког васпитања, стр. 101–108.
- Mullagildina, A. (2016) Improvement of artistry at the qualified sportswomen in rhythmic gymnastics, *Slobozhanskyi herald of science and sport* 4(54), Kharkiv: Kharkiv State Academy of Physical Culture, pp. 69–72.
- Oh, C. (2017) Nationalizing the balletic body in Olympic figure skating, in: *Sport in Korea*, eds. Kwak, D. H. Ko, Y. J. Kang, I. and Rosentraub, M. (2017) London: Routledge, pp. 119–132.
- Pizzol, V. et al. (2022) allet in rhythmic gymnastics: considerations about technique and instrumentation for the sport, *Science of Gymnastics Journal* 14(3), Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, pp. 349–367.
- Radisavljević, L. (1992) *Ritmičko-sportska gimnastika*, Beograd: Fakultet fizičke kulture, Univerzitet u Beogradu.
- Taylor-Spann, R. (2016) *Classical Ballet Pre-pointe Education: An Analysis of the Pedagogy for the Training of Young Dancers*, Master thesis, University of Oklahoma, Oklahoma.
- Toledo, E. D., & Antualpa, K. (2016) The appreciation of artistic aspects of the Code of Points in rhythmic gymnastics: an analysis of the last three decades, *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* 30, São Paulo: Universidade de São Paulo, pp. 119–131.
- Whiteside, B., & Kelly, J. (2016) The presentation of self in the classical ballet class: dancing with Erving Goffman, *Research in dance education* 17(1), Philadelphia: Taylor & Francis, pp. 14–27.
- Zeller, J. (2017) Reflective practice in the ballet class: Bringing progressive pedagogy to the classical tradition, *Journal of Dance Education* 17(3), Philadelphia: Taylor & Francis, pp. 99–105.

Slobodanka Dobrijević and Lidija Moskovljević

University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education

BALLET ELEMENTS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Abstract: Ballet preparation is an integral part of preparation in many sports, especially those from the group of aesthetic sports. The aim of this work is to define the place of ballet preparation in the system of preparation of competitors in rhythmic gymnastics. A descriptive analysis of the content of competitive activities and the structure of rhythmic gymnastics training, as well as their systematization, has shown that ballet preparation takes an important place within the system of rhythmic gymnastics sports preparation. The role of ballet has been seen through the competitive com-

ponents of the routines, in order to define the effect of ballet training on achieving competitive results in rhythmic gymnastics. Ballet techniques involve performing movements that are fully controlled, executed at full amplitude, with clearly defined positions of all body parts, which is the basis of gymnastic style. Also, elements of ballet are part of specific technical and artistic preparation on which the sports result directly depends. In this regard, ballet preparation is an important part of the integral preparation of gymnasts, and its contents are deeply rooted in the movement structures of rhythmic gymnastics.

Key words: *composition components, body difficulty, apparatus difficulty, artistic value of composition, ballet elements, Daily Newspaper Politika*