

DESIGN EXERCISES IN PRESCHOOL CHILDREN

Miloš Nikolić

Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača u Pirotu, Srbija, Milosnikolic87@gmail.com

Abstract: The theory and practice of physical education under the notion of design exercises involves a special type of physical exercises, essentially simple movement structures, simple exercises, as we often call them, where the outcome of exercise emphasizes the "shaping" of the body, movement, movement apparatus, as well as internal organs and systems. These exercises are basically natural movements to certain parts of the body, performed in their basic and sometimes adapted form, with a specific purpose. Exercises for the development of individual muscle groups or joint mobility are applied mainly in the introductory part of a directed activity, or in the preparatory part of a physical education class, and can sometimes be applied in both the main part of the class and the main part of the activity. The importance of these exercises should be emphasized as they encourage proper growth and development, proper posture, coordination and rhythm, balance and culture of movement. In his work the author will give a brief overview of the systematization of design exercises, as well as an example of the exercises used in practice for the development of certain muscle groups, in the work with preschool children in the morning exercise classes and directed activities.

Keywords: Design exercises, preschool age, physical education

VEŽBE OBLIKOVANJA KOD DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

Miloš Nikolić

Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača u Pirotu, Srbija, Milosnikolic87@gmail.com

Rezime: Teorija i praksa fizičkog vaspitanja pod pojmom vežbe oblikovanja podrazumeva posebnu vrstu telesnih vežbi, u suštini jednostavnih kretnih struktura, prostih vežbi, kako ih često nazivamo, gde se kao ishod vežbanja ističe „oblikovanje“ tela, pokreta, aparata za kretanje, kao i unutrašnjih organa i sistema. Ove vežbe su u osnovi prirodni pokreti pojedinim delovima tela, izvedeni u njihovom osnovnom, a ponekad i prilagođenom obliku, sa posebnim ciljem. Vežbe za razvoj pojedinih mišićnih grupa ili pokretljivost zglobova primenjuju se uglavnom u uvodnom delu usmerene aktivnosti, ili u pripremnom delu časa fizičkog vaspitanja, a nekad se mogu primenjivati i u glavnom delu časa i u glavnom delu aktivnosti. Treba istaći značaj ovih vežbi jer podstiču pravilan rast i razvoj, pravilno držanje tela, koordinaciju i ritmičnost, ravnotežu i kulturu pokreta.

Autor će u svom radu dati kratak prikaz sistematizacije vežbi oblikovanja, kao i primer vežbi koje se koriste u praksi za razvoj pojedinih mišićnih grupa, u radu sa decom predškolskog uzrasta na casovima jutarnjeg vežbanja i usmerenih aktivnosti.

Ključne reči: Vežbe oblikovanja, predškolski uzrast, fizičko vaspitanje

1. UVOD

Vežbe oblikovanja, odnosno vežbe za razvoj pojedinih mišićnih grupa i pokretljivost zglobova primenjuju se uglavnom u uvodnom delu usmerene aktivnosti, ili pripremnom delu časa fizičkog vaspitanja, a nekad se mogu primenjivati i u glavnom delu časa kao i u glavnom delu aktivnosti. Ovim vežbama se utiče na ceo aparat za kretanje koji čine kosti, mišići i zglobovi, a preko njega i na druge vitalne funkcije organizma. Mišići predstavljaju aktivni deo aparata za kretanje, tako što svojim kontrakcijama vrše pokret, dok kosti i zglobovi čine pasivni deo. Svi mišići kod deteta se ne razvijaju podjednako. Najpre se razvijaju velike mišićne grupe, a zatim sitni mišići, pa je zbog toga detetu lakše pokrenuti nogu i ruku, nego stopalo ili šaku. Upravo zbog toga za vežbe oblikovanja kažemo da su specijalno odabrani pokreti za pojedine delove tela (ruka, noga, trup), i tela u celini radi povećane pokretljivosti, jačanja, istezanja ili labavljenja pojedinih mišićnih grupa, radi usavršavanja koordinacije pokreta i pravilnog držanja tela. Jačanje (eotonija) mišića, ostvaruje se primenom takvih pokreta gde se snagom mišića pojedinih delova tela ili tela u celini savlada neki otpor, kao otpor težine nekog predmeta ili težine nekih delova tela, otpor sredine, otpor gravitacionih sila, otpor partneru i dr. S druge strane, primenom vežbi istezanja mišića nastojimo da nekom spoljašnom silom istegnemo određen mišić ili određenu grupu mišića, preko njihove normalne dužine u mirovanju, a s ciljem da se obezbedi takav mišićni tonus koji bi omogućio najefikasniji biomehanički uticaj pri njihovom aktiviranju. Vežbe oblikovanja imaju veoma značajnu ulogu u jačanju zglobova, njihovoj pokretljivosti, odnosno funkcionalnosti. Čvrstina zglobova je u velikoj meri uslovljena stanjem mišića i ligamenata koji ga

okružuju, kao i njegovog anatomskeg sklopa u celini. U principu treba nastojati da čvrstina zglobova bude što veća, odnosno jačina mišića i veza koji ga obezbeđuju, ali i ne toliko da bi sputavale njihovu pokretljivost i amplitudu pokreta. Jačanje mišića i tetiva zglobova, kao i jačanje zglobova u celini, u praksi se postiže srazmernim jačanjem svih mišića, a time i tetiva, iz njegovog okruženja, što znači i pregibača, i opružača, pronatora, supinatora i dr.

Sve vežbe oblikovanja se primenjuju u tzv. kompleksima, odnosno po nekoliko vežbi za pojedine regije tela, odnosno za veće mišićne grupe. U zavisnosti od uzrasta broj vežbi u kompleksu varira, tako da kod najmlađe grupe se daje 3 – 4 vežbe sa brojem ponavljanja 2 – 4 puta, a sa uzrastom broj vežbi se povećava, kao i broj ponavljanja. Kod dece mlađeg uzrasta, zbog nedovoljno razvijene motorike, biramo pokrete koji decu ne zamaraju. Po sadržaju to su jednostavni pokreti bazirani na imitiranju životinja, pojava u prirodi ili ljudskih zanimanja, na primer „kako leti ptica“, „savij se kao stablo“ i najčešće ih primenjujemo u jutarnjim aktivnostima, usmerenom obliku rada i plesu. Kod dece srednjeg i starijeg predškolskog uzrasta, koja ovladavaju većim stepenom motorike, lakše će se usvajati složeniji pokreti. Njima možemo postavljati zadatke „ko to može“, „Ko će lepše“ i sl., i ove vežbe se primenjuju u jutarnjim aktivnostima, usmerenim aktivnostima i plesu.

Izbor vežbi treba da bude takav da se vežbanjem obuhvate sve regije tela, celokupna muskulatura, svi zglobovi, s tim što će nekada pojedini delovi tela i regije biti više aktivirane a nekad manje, zavisno od postavljenog cilja, odnosno od toga šta je vaspitač planirao za konkretno vežbanje, od prirode i intenziteta predstojećeg vežbanja i sl.

Vežbe izvede sva deca istovremeno uz primenu oponašanja, taktiranja vaspitača, uz muzičku pratnju ili na drugi prigodan način. Deca se pred vežbanje slobodno razmeštaju, s tim što vaspitač insistira da između dece bude više prostora kako ne bi ometala jedni druge. Vaspitač je obično ispred dece, odnosno na mestu da vidi svu decu a, i deca njega, što je posebno važno kada se pokazuje nova vežba i daju potrebna objašnjenja i opisi vežbe. Ne treba previše insistirati na pravilnosti izvođenja pokreta, ali treba reagovati na veće nepravilnosti i ukazati kako bi trebalo u osnovi izvesti konkretni pokret. Ove vežbe se najčešće u praksi izvede bez rekvizita, verovatno zbog lakše organizacije vežbanja. Mišljenja smo da rekviziti treba da nađu više mesta, jer je motivacija dece za vežbanjem veća kao i efikasnost vežbanja. Najčešće se od rekvizita koriste loptice, čunjevi, obruč, strunjače, punjene vrećice trake i dr. Kako smo već istakli vežbe za razvoj pojedinih mišićnih grupa primenjuju se u kompleksima od 4 – 8 vežbi, sa takvim izborom da se aktivira sva muskulatura i zglobovi tela, odnosno sve tri regije tela, ruke, rameni pojas, trup, karlični pojas i noge. Uvećanje efikasnosti ovih jednostavnih vežbi u razvoju i usavršavanju koordinacije u praksi se postiže njihovim usložavanjem. Naime, jedna prosta vežba za ruke ili noge kada se izvodi posebno ostavlja određen trag, a ako se, međutim, vežbanja izvede istovremeno rukama i nogama, ono se znatno usložava i naravno ostavlja vidljiv trag na razvoj motorike, odnosno konkretno koordinacije kao jednog od motoričkih svojstava. Treba naglasiti i pravilan redosled izvođenja vežbi oblikovanja jer obezbeđuje pravilnu smenu rada i odmora pojedinih mišićnih grupa. Vežbe oblikovanja najbolje je izvoditi posle aktivnosti hodanja, trčanja, poskakivanja, koje izazivaju pojačano disanje i bolje snabdevanje mišića krvlju. Na ovom uzrastu kod primene telesnih vežbi, u principu ne koristi se stručna terminologija, ali sa osnovnim pojmovima treba decu postepeno upoznavati da ih razumeju i da ih nekad i upotrebljavaju.

2. METODIČKA UPUTSVA

U školskoj praksi na časovima fizičkog vaspitanja, kao i na usmerenim aktivnostima i jutarnjem vežbanju, vežbe oblikovanja se primenjuju u nizovima, popularnije u praksi nazvano kompleksima koji sadrže orijentaciono 6 – 10 vežbi, tako odabranih da pokrivaju tri regije tela: rameni pojas i ruke, trup i karlični pojas i noge. Broj vežbi po regijama je srazmeran, što znači da ako smo se opredelili da u kompleksu bude 9 vežbi, po 3 vežbe bi se odnosile na svaku od 3 regije. Da bismo vežbom ostvarili postavljeni cilj, da bi ona ostavila željeni trag, da bi bila svrsishodna, treba je ponoviti više puta, a neki optimum broja ponavljanja mogao bi da bude 6 – 10, ali je kod najmlađih taj broj manji. Broj vežbi u kompleksu zavisi od uzrasta deteta, pa je tako u praksi za najmlađi uzrast broj vežbi 5 – 6, kod srednjeg uzrasta 6 – 7, kod starijeg 7 – 8, i kod najstarijeg 8 – 10 vežbi. U strukturi časa od 45 minuta, orijentaciono vreme trajanja ovog vežbanja je 7 – 8 minuta, a kod usmerenih aktivnosti je ovo vreme usklađeno trajanju konkretne aktivnosti. Za realizaciju vežbi oblikovanja treba obezbediti odgovarajuće mesto održavanja (zatvoreni ili otvoreni prostor), pomoćna sredstva (sprave i rekviziti), muzičku pratnju. Vežbe demonstrira vaspitač, koji se nalazi ispred dece, bira mesto odakle će ga svi videti, kao i da on ima pogled na svu decu i celu grupu. Svako dete pri vežbanju treba da ima dovoljno prostora, da budu razmeštene u vežbalištu u vrstama, polukrugu ili slobodno biraju mesto za važbanje. Vaspitač treba da pokaže vežbu (kod mlađe dece obavezno) i da im da potrebna objašnjenja. Kod starije grupe, ponekad i sama deca mogu biti demonstratori vežbe koju pravilno izvede. Deca ponavljaju vežbu pod kontrolom vaspitača koji ukazuje na eventualne greške, ali u principu na pravilnosti izvođenja vežbi treba insistirati samo ukoliko je ono u funkciji optimalnog delovanja vežbe na planirane ciljeve i ishode konkretnog vežbanja.

Doziranje opterećenja kod izvođenja vežbi oblikovanja vrši se primenom sledećih elemenata:

- Broja ponavljanja
- Trajanje aktivnosti
- Brzina izvođenja
- Početnog položaja
- Izvođenje sa ili bez rekvizita.

Svi ovi elementi zavise pre svega od uzrasta dece tako da broj ponavljanja treba da bude dovoljan da bi se postigli željeni efekti, a ne sme da bude prekomeran kako se dete ne bi premorilo ili izgubilo interes i volju za vežbanjem. Kod najmlađe grupe broj ponavljanja vežbe će biti 3 – 5 puta, kod srednje grupe 4 – 6 puta, kod starije 5 – 7 i kod najstarije grupe 6 – 8 ponavljanja. Važnu ulogu ima ravnopravno raspoređivanje opterećenja na sve delove tela, odnosno stalna izmena kretanja ruku, nogu i tela, a pri tome treba prvo početi sa lakšim vežbama, a zatim ići ka težim, i teške vežbe smenjivati sa lakšim. U praksi se najčešće teže vežbe izvode 3 – 6 puta a lakše vežbe 5 – 8 puta. U toku vežbanja deca ne treba da obraćaju pažnju na disanje, niti da nastoje da ga svesno regulišu. Disanje treba da bude slobodno, prirodno, u skladu sa ritmom vežbanja, bitno je da dete zadržava disanje dok vežba.

Svaka vežba karakteriše se osnovnim elementima kao što su :

- Početni položaj
- Pravac kretanja
- Amplituda pokreta
- Završni položaj.

Početni položaji mogu biti različiti: stojeći sa raširenim ili skupljenim nogama, sedeći sa savijenim, opruženim ili ukrštenim nogama, ležeći na stomaku, leđima ili boku, klečeći sedeći na petama i oslanjajući se rukama. Svako izvođenje vežbe zavisi od početnog položaja, tako da od njega zavisi i težina vežbe. Vaspitač treba da bira dinamičke vežbe koje manje zamaraju decu, a koje pomažu da se mišići više hrane krvlju, pospešuju disanje i brže se odstranjuju štetne materije iz organizma, za razliku od statičkih vežbi koje decu zamaraju, monotone su i brzo izgube volju i interesovanje da nastave vežbanje. Upravo zbog toga, vežbe oblikovanja treba izvoditi korišćenjem pomoćnih sprava i rekvizita, jer svojim oblikom, veličinom, težinom, bojom, i funkcijom motivišu decu na rad, pružaju im zadovoljstvo pri vežbanju i podižu njihovo interesovanje. Veoma je bitno da se dete pri izvođenju pokreta igra rekvizitom, a da ne drži rekvizit statično, treba da ga baca i hvata, kotrlja, prebacuje i sl.

Poželjno je da se pri vežbanju koristi muzička pratnja, jer muzika opušta decu, dodatno ih motiviše, i oslobađa ih suvišnih pokreta, otklanja ukočenost i grčevitost pokreta.

3. SISTEMATIZACIJA VEŽBI OBLIKOVANJA

Predma načinu uticaja na mišiće i zglobove vežbe oblikovanja delimo na:

- Vežbe protezanja
- Vežbe istezanja
- Vežbe jačanja
- Vežbe koordinacije

Prema uticaju na organizam:

- Vežbe za pretežnim uticajem na poboljšavanje funkcija unutrašnjih organa – krvotoka i disanja
- Zdravstveno preventivne vežbe
- Korektivne vežbe, usmerene na otklanjanje ili ublažavanje početnih oblika posturalnih poremećaja – najčešće na stopalima i kičmenom stubu
- Kinezitapeutske vežbe koje se koriste kao deo savremene medicine u procesu lečenja brojnih oboljenja, lokomotornog aparat, srca i krvotoka i dr.

Prema uticaju na pojedine delove aparata za kretanja:

- Vežbe za ruke i rameni pojas
- Vežbe za leđa
- Vežbe za stomak
- Vežbe za noge i stopala
- Vežbe za pravilno držanje tela

Prema korišćenju sprava i rekvizita :

- Vežbe bez sprava i rekvizita: pojedinačno, u parovima, grupno
- Vežbe sa spravama i na spravama
- Vežbe za rekvizitima: lastiš, palica, punjene vrećice, lopte i dr.

Uobičajena podela vežbi oblikovanja po kriterijumu topološke usmerenosti :

- Vežbe za rameni pojas i ruke
- Vežbe za trup
- Vežbe za karlični pojas i noge.

Vežbe za razvoj mišića ruku i ramenog pojasa



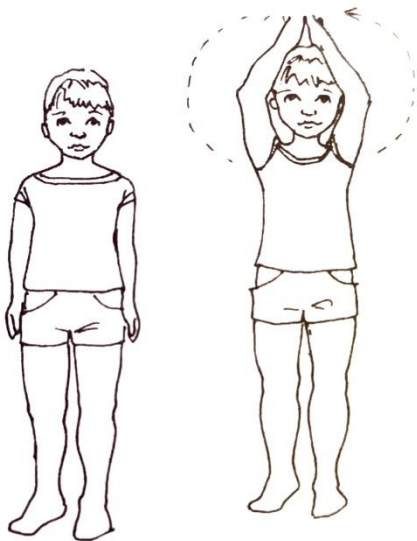
Slika 1.



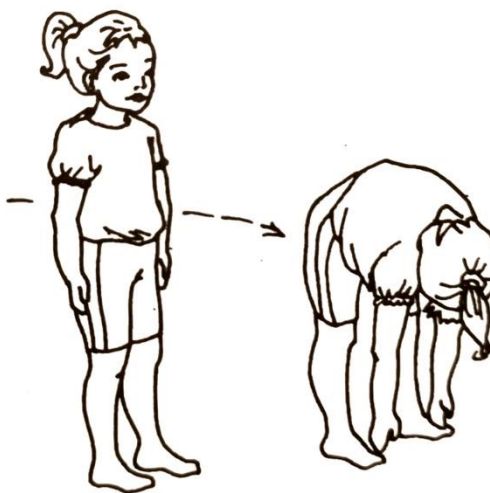
Slika 2.

Beremo jabuke (Slika 1.) Podizati ruke iznad glave kao da se bere neko voće.

Kako leti ptica (Slika 2.) Ruke u odručenju, mahati rukama gore – dole, kao ptica krilima.



Slika 3.



Slika 4.

Dlanom o dlan (Slika 3.) Iz stava spetnog i rukama u priručenju, podizati ruke iznad glave sa pljeskom dlanom o dlan.

Dohvati stopalo (Slika 4.) Iz uspravnog stava ići u pretklon sa opruženim rukama i uz nastojanje da se dotaknu prstima stopala.

Vežbe za razvoj mišića trupa



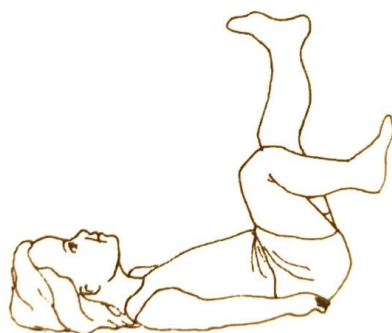
Slika 5.



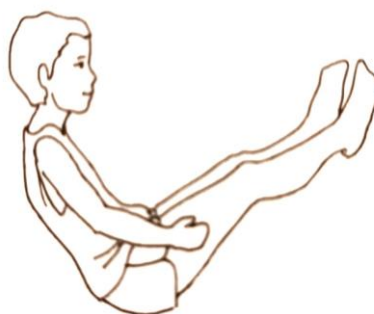
Slika 6.

Dohvatiti prste nogu (Slika 5.) Iz raskoračnog stava sa rukama u odručenju, savijanjem trupa dohvatiti prstima jedne ruke prste suprotne noge.

Dohvatiti čelom koleno (Slika 6.) Iz stava spretnog pretklonom trupa i glave napred pokušati da se dotakne čelom koleno jedne pa druge noge.



Slika 7.

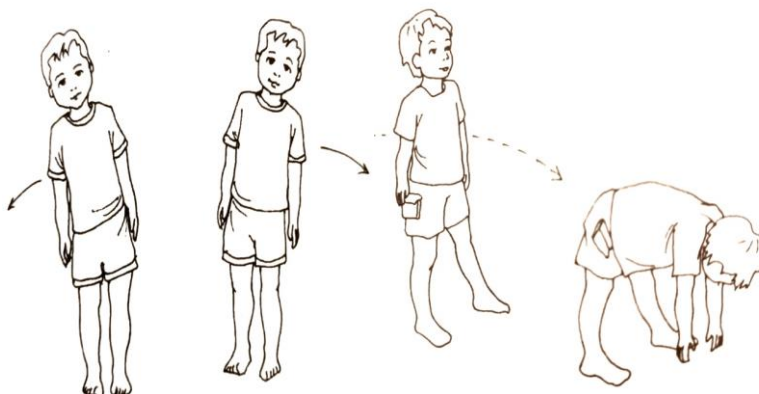


Slika 8.

Vozimo bicikl (slika 7.) Iz položaja ležećeg na leđima izdići noge i kružiti kao kada se vozi bicikl.

Otvaranje i zatvaranje malog noža (Slika 8.) Iz ležećeg stava, sa rukama uz telo i opruženih nogu, podizati istovremeno noge i gornji deo tela.

Vežbe za leđa



Slika 9.

Slika 10.

Kako se kreće klatno na satu (Slika 9.) Iz stava uspravnog sa rukama u priručenju, klatiti se levo – desno.
Dohvatiti pod (Slika 10.) Iz stava raskoračnog uraditi duboki pretklon saopruženim rukama, vratiti se u početni položaj.



Slika 11.



Slika 12.

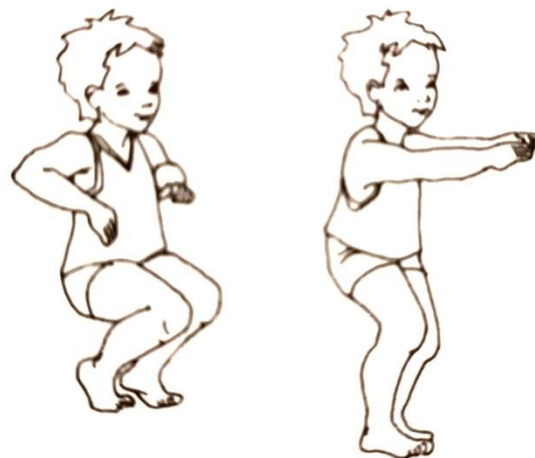
Napravi upijač (Slika 11.) Iz ležećeg položaja na stomaku izdići gornji deo trupa i potkolenice istovremeno i pokušati rukama prihvatiti noge.

Kako peremo pod (Slika 12.) Iz upora klečećeg klizati rukama po podlozi napred i činiti pokrete kao da se pere pod.

Vežbe za razvoj mišića nogu i stopala



Slika 13.



Slika 14.

Šutiramo loptu levom – desnom (Slika 13.) Iz uspravnog položaja sa rukama u priručenju, izdizati naizmenično jednu pa drugu nogu i činiti pokrete kao kod šutiranja lopte.

Skačemo kao zečići (Slika 14.) Iz položaja u čučnju skakutati sunožnim poskocima napred.



Slika 15.



Slika 16.

Prikupi klikere (Slika 15.) U sedećem položaju rukama oslonjeni na tle, saviti kolena, a prstima nogu skupljati i podizati klikere, kamenčiće i sl.

Hodanje po konopcu (Slika 16.) Po konopcu postavljenom na pod

4. ZAKLJUČAK

Fizičko vaspitanje dece predškolskog uzrasta sastavni je deo sistema vaspitanja i obrazovanja kao organizovanog procesa oformljavanja i razvoja ličnosti. Kroz fizičko vaspitanje, odnosno kroz sve oblike fizičkog vaspitanja koje primenjujemo u predškolskom uzrastu, jutarnje vežbanje, usmerena aktivnost, slobodna aktivnost, kod dece se razvija smisao za saradnju, druženje, stiče se i razvija smisao za kolektivni rad , razvija se kolektivism, postižu se značajni uticaji u socijalizaciji dece. Izbor vežbi oblikovanja koje primenjujemo u svim oblicima aktivnosti, treba da utiče na ceo aparat za kretanje a preko njega i na druge vitalne funkcije organizma. Već smo istakli da su vežbe oblikovanja od velikog značaja pre svega jer podstiču pravilan rast i razvoj, pravilno držanje tela, koordinaciju i ritmičnost, ravnotežu i kulturu pokreta. U praksi treba više primenjivati vežbe oblikovanja sa rekvizitima jer vežbanju daju veći efekat, i veću koncentraciju i pažnju izazivamo ako vežbe oblikovanja izvodimo korišćenjem pomoćnih sredstava, jer sprave i rekviziti decu motivišu na veću aktivnost, veću koncentraciju i pažnju.

LITERATURA

- Duncan, M.J., Bryant, E., & Stodden, D. (2016). *Low fundamental movement skill proficiency is associated with high BMI and body fitness in girls but not boys aged 6-11 years old.* J. Sports Sci.
- Dzinović, Kojić D. (2002). *Fizičko vaspitanje predškolskog deteta*, Beograd
- Ivanović, M. (2010). *Fizičko vaspitanje – priprema za vaspitače*, Valjevo – Print, Valjevo
- Ivanović, J., & Gajević, A. (2016). Trend Changes in Physical Fitness in Children of Elementary School Age - Transversal Model. In F Eminović and M Dopsaj (Eds.) *Physical Activity Effects on the Anthropological Status of Children, Youth and Adults. Editors.* New York , USA : NOVA Publishers.
- Kamenov, E. (1988). *Metodika vaspitno - obrazovnog rada s predškolskom decom*, Zavod za udzbenike i nastavna sredstva, Beograd
- Kocić, J. (2009). *Praktikum za metodiku nastave fizičkog vaspitanja*, Pedagoški fakultet, Jagodina
- Maksimović, S. (2005). *Praktikum za metodiku fizičkog vaspitanja*, Šabac
- Milanović, Lj. & Stamatović, M. (2003). *Metodika fizičkog vaspitanja*, Zavod za udzbenike i nastavna sredstva, Beograd
- Međedović, B. I sar. (2014). *Fizička aktivnost i fizička forma dece predškolskog uzrasta*. Fakultet za sport i turizam, Novi Sad, TIMS Acta 8, 11-22 <http://www.tims.edu.rs/tims-acta-2014-vol-8-no-1/>
- Perić, D., & Tišma, M. (2014). *Uloga motoričkog ponašanja dece u formiranju pojma o sebi*. Fakultet za sport i turizam, Novi Sad, TIMS acta 8, 31-40, <http://www.tims.edu.rs/tims-acta-2014-vol-8-no-1/>
- Ratković, R. (2009). *Metodika fizičkog vaspitanja*, Djurdjevdan, Arandjelovac
- Ratković, R. (2015). *Metodika fizičkog vaspitanja*, Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača, Pirot