
CORRECT BODY POSTURE AND REMEDIATION OF A BAD BODY POSTURE AT PRESCHOOL AGE CHILDREN

Miloš Nikolić

High school of applied studies for education of teachers, Pirot, Serbia, Milosnikolic87@gmail.com

Abstract: Preschool children are in a period of the most intense growth and development, and this is also a period when physical education can be used more effectively to guide their proper development. On the other hand, if the necessary care is not taken, the occurrence of poor physical development of preschool children of young school age is increasingly emphasized as a problem, primarily as a consequence of the modern way of life, in which the reduced volume of physical activity is particularly emphasized. We want to emphasize that this is an age where the growth and development of children is very intense and accelerated, so the effects of external and internal factors in both directions are very large and this fact should always be taken into consideration by children's institutions, educators, doctors, parents and to give special care to it. The spinal column was especially endangered during this period, as a basis for proper posture and proper growth and development. Today's children spend most of their days at home, growing and developing with the control and influence of computers, mobile phones, video games and the end of the TV screen, so there is very little time to move around. The author, pointing to the problem, encloses the choice of therapeutic exercises with the application of which could be much influenced in order to prevent the occurrence of poor posture and the formation of physical deformities.

Keywords: Proper and poor body posture, deformities, physical exercise

PRAVILNO DRŽANJE TELA I SANIRANJE LOŠEG DRŽANJA TELA KOD DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA**Miloš Nikolić**

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

Abstrakt: Deca predškolskog uzrasta su u periodu najintenzivnijeg rasta i razvoj, pa je to i period kada se sredstvima fizičkog vaspitanja može nejefikasnije delovati u pravcu njihovog pravilnog razvoja. S druge strane ukoliko se ne vodi potrebna briga, sve češće se kao problem ističe pojava lošeg telesnog razvoja dece predškolskog uzrasta i mladjeg školskog uzrasta, pre svega kao posledica savremenog načina života u kome posebno akcentira smanjen obim telesnih aktivnosti. Želimo da naglasimo da je reč o uzrastu gde je rast i razvoj dece jako intenzivan i ubrzan, pa su i uticaji spoljašnjih i unutrašnjih faktora u oba smera veoma veliki i da tu činjenicu uvek treba da imaju u vidu dečje ustanove, vaspitači, lekari, roditelji i da tome posvete posebnu brigu. Posebno je u ovom periodu ugrožen kičmeni stub, kao temelj pravilnog držanja tela i pravilnog rasta i razvoja. Današnja deca najveći deo vremena u toku dana provede kod kuće, rastu i razvijaju se uz kontrolu i uticaj kompjutera, mobilnih telefona, video igrice i kraj TV ekrana, tako da vremena za kretanje i igru ostaje vrlo malo.

Autor ukazujući na problem, prilaže izbor tarapeutskih vežbi sa čijom primenom bi se moglo mnogo uticati u pravcu sprečavanja nastajanja lošeg držanja tela i nastajanje telesnih deformiteta.

Ključne reči : Pravilno i loše držanje tela, deformiteti, fizičko vežbanje

UVOD

Savremeni način života, uz sve prednosti i povoljnosti, nosi negativne posledice na telesni rast i razvoj mladih. Svakako, uzrok tome, u prvom redu, treba tražiti u činjenici da su telesne aktivnosti dece u slobodnom vremenu minimalne, a telesno vežbanje u vaspitno - obrazovnim ustanovama nedovoljno. Upravo tu vidimo i uzorak što je nepravilno držanje tela kao i pojedini telesni deformiteti sve prisutnije kod dece skolske omladine ali i kod dece predškolskog uzrasta. Svakako da se to nedovoljno odražava na njihovo zdravstveno stanje, a time i na ukupan psihofizički razvoj. Statistički podaci nam govore da se to stanje iz godine u godinu pogoršava, a uzroci su brojni. Posebno je u ovom periodu rasta ugrožen kičmeni stub, kao temelj pravilnog držanja tela i pravilnog rasta i razvoja. Ovo je period kada se formiraju fiziološke krivine kičmenog stuba, trenutak kada je u pitanju da li će se on pravilno formirati ili ne, da li će ostati posledica u formi raznih deformiteta (kifoza, lordoza, skolioza) ili ne, pa je zbog toga odgovornost svih učesnika u vaspitanju dece veoma velika. Kada govorimo o uzorcima, u prvom redu se ističu nedovoljni materijalno - tehnički uslovi, nedostatak organizovanih aktivnosti u slobodnom vremenu, a često

neadekvatna nastava fizičkog vaspitanja (nedostatak fiskulturnih sala, rekvizita...), sve veća telesna pasivnost zbog sedenja u školskim klupama ili za racunarima. Sve su to razlozi da se pitanju pravilnog telesnog razvoja posveti veća pažnja.

PRAVILNO DRŽANJE TELA

Pojam pravilno držanje tela podrazumeva pravilne odnose svih segmenata tela, što je uslov za njihovo normalno funkcionisanje. Ovo posebno treba naglasiti kada su u pitanju deca, i to posebno deca predškolskog i osnovnoškolskog uzrasta – jer u tom periodu razvoj je od krucijalnog značaja. Pravilno držanje tela trebalo bi da ima sledeći izgled : glava se nalazi u produžetku trupa, grudni koš je blago izbačen napred i ispred ramena, lopatice su priljubljene uz ledja i nalaze se u istoj ravni. Kicmeni stub je uspravan i posmatrajući sa bočne strane naziru se tri blage krivine – vratna, ledjna i slabinska.



Sl.1. Pravilno držanje tela

NEPRAVILNO DRŽANJE TELA

Loše držanje tela, za razliku od pravilnog, na prvi pogled se zapaža kroz nepravilnost u rastu i razvoju : glava je nagnuta napred (kao da pomalo visi), ramena su povijena, lopatice izbačene i nisu ravne , grudni koš je nešto uvučen i slabije razvijen, ledja zaobljena, lumbalna krivina povećana, trbuh nešto ispupčen i zid mlitav, stopala sa nešto spuštenim svodom.



Sl.2. Nepravilno držanje tela

Očigledno da je prethodna slika, pravilno držanje, znatno izmenjena, da je normalan uspravan stav poremećen, da su pojedinačne krivine leđa uvećane, da su mišići i elementi istegnuti, da su ramena povijena, da ne vidimo lep i pravilan izgled tela. U ovoj fazi vežbanjem se mogu postići značajni rezultati u saniranju nepravilnog i lošeg držanja tela.

Ako se pravovremeno ne preduzmu mere da se spreči ili sanira loše držanje tela, dolazi do deformacija u predelu kičme i grudnog koša, kao i drugih delova tela (noge, stopala). Najčešći deformiteti koji se mogu javiti kod dece predškolskog i školskog uzrasta su iskrivljena kičma (kifoza, skolioza, lordoza), nepravilan razvoj grudnog koša (ispupčene, ravne i uvučene grudi), deformacija donjih ekstremiteta (krive noge, ravna stopala). Pre nastanka pomenutih deformiteta dolazi do njegove početne faze (prvi stadijum), pa, na primer, ako je u pitanju kifoza govorimo o kifotičnom lošem držanju tela, ako je lordoza, onda je reč o lordotičnom lošem držanju tela itd. Vežbe za sprečavanje nastanka pojedinih deformiteta i saniranje početnog stadijuma izložićemo ovim redom :

- Vežbe za sprečavanje nastajanja i sanacija kifotično lošeg držanja tela
- Vežbe za sprečavanje nastajanja i sanacija lordotičnog lošeg držanja tela
- Vežbe za sprečavanje nastajanja i sanacija skoliotičnog lošeg držanja tela
- Vežbe za sprečavanje nastajanja i sanacija deformacije stopala

VEŽBE ZA SPREČAVANJE NASTAJANJA I SANACIJA KIFOTIČNO LOŠEG DRŽANJA TELA

Vežba 1 (Sl. 3) Početni položaj je ležeći na trbuhu, lice je okrenuto prema tlu. Iz ovog položaja podizati glavu što više gore, dok ramena ostaju na tlu. *Vežba 2 (Sl. 4)* Početni položaj je ležeći na trbuhu, ruke su opružene pored tela. Iz ovog položaja dizati ramena i pripajati lopatice uz kičmeni stub. Glava ostaje na tlu oslonjena bradom na podlogu. U narednom ponavljanju glava prati pokret ramena.



Sl. 3.



Sl. 4.

Vežba 3 (Sl. 5.) U početnom položaju turskog seda ruke su opružene sa dlanovima okrenutim napred. Iz tog položaja povlačiti ruke i ramena unazad, primičući lopatice kičmenom stubu. *Vežba 4 (Sl.6.)* U položaju seda sa opruženim nogama odručiti sa dlanovima okrenuti napred. Privlačiti ruke unazad pripajajući lopatice uz kičmeni stub. Pri izvođenju ovog pokreta paziti da ruke ne idu ispod nivoa ramena.



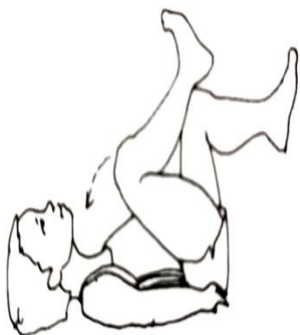
Sl.5.



Sl.6.

VEŽBE ZA SPREČAVANJE NASTAJANJA I SANACIJA LORDOTIČNOG LOŠEG DRŽANJA TELA

Vežba 1 (Sl. 7.) Iz početnog položaja ležeći na leđima naizmenično privlačiti jedno pa drugo koleno ka grudnom košu, što brže. Kasnije se vežba izvodi obema nogama zajedno. Vežba 2 (Sl. 8.) Iz početnog položaja turskog seda , naizmenično levim i desnim laktom dohvatiti suprotno koleno. Ruke su savijene i sa prepletenim prstima oslonjene na potiljak.



Sl 7.



Sl. 8.

Vežba 3 (Sl. 9.) U početnom položaju turskog seda sa šakama obuhvatiti kolena. Savijati gornji deo tela napred, privlačeći ga rukama. Vežba 4 (Sl. 10.) . Iz početnog položaja turskog seda savijati se napred činiti pokušaje da se ustane, ali samo do momenta kada sedalni deo počne da se odvaja od podloge.



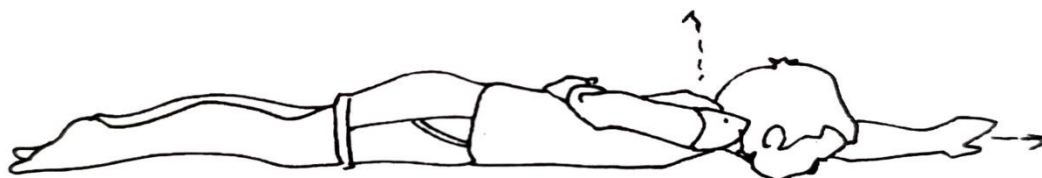
Sl. 9.



Sl. 10.

VEŽBE ZA SPREČAVANJE NASTAJANJA I SANACIJA SKOLIOTIČNOG LOŠEG DRŽANJA TELA

Vežba 1 (Sl. 11.) U početnom položaju ležeći na trbuhu podići levu ruku iznad glave, a desnu opružiti pored tela. Iz tog položaja podizati rameni pojas zajedno sa rukama, uz što jače istezanje leve ruke unapred, a povlačenje desne ruke preko leđa, prema levom boku. Vežba 2 (Sl. 12.) U početnom položaju ležeći na trbuhu , desna ruka je opružena u stranu u visini ramenog pojasa, a leva ruka je ispružena nazad. Dizanjem ramenog pojasa i obeju ruke od tla, levu ruku istezati što više u napred, a desnu dizati što više od tla u visini ramenog pojasa, uz otklon gornjeg dela grudnog koša u desnu stranu.



Sl. 11.

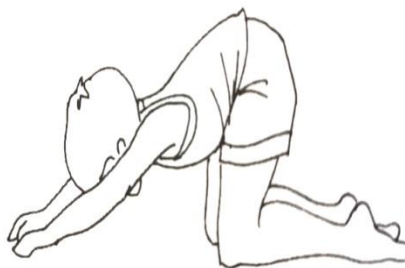


Sl. 12.

Vežba 3 (Sl. 13.) U početnom položaju „ četvoroonoške “ desna ruka je savijena u laktu i šakom oslonjena na potiljak. Zasukom trupom u desno, lakat desne ruke povlačiti što više unazad. Vežba 4 (Sl. 14.) Iz početnog položaja „ četvoroonoške “ povlačiti bokove unazad, a obe ruke opružene pomeriti u desno. Potom pružene ruke odvojiti od podloge, uz nastojanje da telo bude što više opruženo.



Sl. 13.



Sl. 14.

VEŽBE ZA SPREČAVANJE NASTAJANJA I SANACIJA DEFORMACIJE STOPALA

Vežba 1 (Sl. 15.) Iz početnog položaja sedeći sa opruženim nogama povlačiti stopala prema potkolenici (dorzalna fleksija) sa grčenjem prstiju. Vežba 2 (Sl. 16.) Iz početnog položaja sedeći, sa malo razmaknutim nogama privući stopala potkolenicama. Zatim prstima i prednjim delom stopala vršiti pokrete kruženjem unutra.

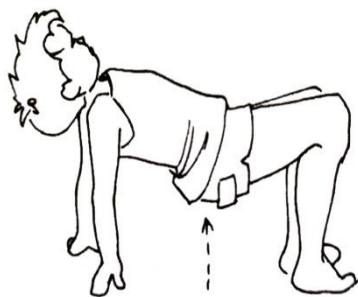


Sl.15.

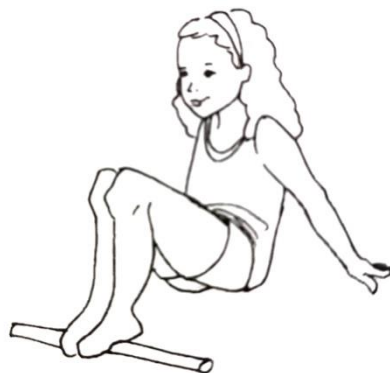


Sl.16.

Vežba 3 (Sl. 17.) U početnom položaju sedeće, sa savijenim nogama osloniti se rukama o podlogu, malo iza tela. Dizati bokove i preneti težinu na pete, pri tome prednji deo stopala podići od tla. Vežba 4 (Sl. 18.) U početnom položaju sedeći sa savijenim nogama ispod prstiju stopala postaviti štapić. Savijati prste i pomerati štapić napred – nazad.



Sl. 17.



Sl.18

ZAKLJUČAK

Jedan od osnovnih i ključnih zadataka fizičkog vaspitanja na predškolskom uzrastu je podsticanje pravilnog rasta i razvoja dece. Najefikasnija sredstva u svrzi preventivnog delovanja i saniranja negativnih uticaja na pravilan rast i razvoj su odgovarajuće telesne vežbe, prirodni oblici kretanja, kao razne forme tehnički primenjenih kretanja. Svako organizovano vežbanje ima za cilj da se u razvoju dece sprece i ograniče negativni uticaji i posledice savremenog načina života. Ukoliko dodje do određenih deformiteta kod dece, treba na vreme pristupiti primeni tarapeutskih vežbi. Kod svih vežbi o kojima je bilo reči, veoma je važno izabrati adekvatan početni položaj. U praksi se najčešće koriste početni položaji : stojeći, klečeći, sedeći, ležeći na trbuhu ili leđima, položaj u upor. Opterećenje u vežbanju i doziranje takodje je važno, ona moraju biti optimalna i primarna uzrastu i svrsi vežbanja, moraju biti postepena i progresivna. Broj ponavljanja, amplitude pokreta, u početku su manje i kasnije se postepeno povećavaju.

Igre i sportovi kao metod korektivnog vežbanja su veoma prihvatljivi za decu iz prostog razloga što ona vole igru, vole sportove, tako da se problem prihvatanja vežbanja uopšte ne postavlja kao kod drugih metoda. Treba imati uvidu da se najbolji rezultati postižu u kombinaciji gimnastičkih vežbi uz primenu igara u pauzama tog vežbanja, ili pak u toku njegove primene. Preporučuje se da posle izvesnog vremena vežbanja treba primeniti neku elementarnu igru ili sportove, sa ciljem opuštanja, psihičke i emotivne relaksacije.

LITERATURA

- Antonijević, Z. (1997) : Telesni razvoj deteta i zdravstveno vaspitanje, Viša škola za obrazovanje vaspitača, Beograd
- Bogosavljev, M. (1976) : Telesno vaspitanje dece u predškolskim ustanovama, Zavod za udzbenike i nastavna sredstva, Beograd,
- Ivanović, M.(2002) : Vežbe oblikovanja i elementarne motoričke igre, Valjevo
- Kamenov, E.(1985) : Metodika vaspitno – obrazovnog rada sa predškolskom decom, Zavod za udzbenike i nastavna sredstva, Beograd
- Koturović, Lj. i Jerčević, I.(1983): Korektivna gimnastika, Sportska knjiga, Beograd
- Milanović, Lj. i Stamatović, M. (2009) : Metodika fizičkog vaspitanja za vaspitače, Zavod za udzbenike i nastavna sredstva, Beograd
- Perić, D. i Cvetković, N .(2003) : Budi prav – bićeš zdrav, Biblioteka grada Beograda
- Radisavljević, M. (2001) : Korektivna gimnastika sa osnovima kineziterapije, Fakultet fizičke kulture, Beograd
- Ratković, R. (2010) : Telesno vaspitanje najmladjih kroz sliku i reči, Visoka škola strukovnih studija, Pirot
- Ratković, R. (2015) : Metodika fizičkog vaspitanja, Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača, Pirot
- Rodić, N. (1997) : Teorija i metodika fizičkog vaspitanja, Sombor