

Смер: *Разредна настава и Васпитач у предшколским установама*

Предмет: *Основи спорта и физичко васпитање*

Тема: *Основи вежби обликовања*

Предметни наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

Основи вежби обликовања

Вежбе обликовања су специјално конструисане телесне вежбе које утичу на поспешивање доброг здравља, мењање и усавршавање спољашњег облика тела и његовог кретања, као и на подизање функционалних способности човека. Уколико би ову дефиницију проширили, могли бисмо рећи да се вежбама обликовања превасходно „обликује“ тело (утиче се на мускулатуру), покрет и кретање (култивише се покрет и кретање, односно чине лепшим и складнијим; њиховим усаглашавањем развија се осећај за покрет) и правилно држање тела, али и да, поред наведеног, вежбе обликовања утичу на: правилно дисање (пр. код покрета истезања грудних мишића истовремено се делује на правилно дисање повећавањем волумена грудног коша), органе за варење (уопштено кретањем се побољшава перисталтика), конкретно дејство се огледа у утицају вежби обликовања на мишиће трупа који сачињавају тзв. трбушну пресу, корзет, која својим контракцијама држи органе трбушне дупље, ЦНС – централни нервни систем (вежбе обликовања утичу на мишићну координацију, а релаксационе вежбе у склопу вежби обликовања делују смирујуће на ЦНС.), као и васпитање (рад одређених вежби у тачно одређено време делује на истрајност, као битну конактивну карактеристику човека).

Синоними за вежбе обликовања су „гимнастика“, који је као термин делом исчезео појавом спортске гимнастике, а делом се задржао у изразима као што су јутарња гимнастика и корективна гимнастика, и „просте вежбе“, који се као термин више и не користи, а односио се на вежбе обликовања без реквизита и партнера.

Вежбе обликовања најчешће садрже и вежбе за превенцију лошег држања тела и равних табана, стварању кинестетичких осећаја и стварању осећаја за простор, као и стварање навике заузимања рационалних, пасивних и релаксационих положаја.

Вежбе обликовања су модификовани природни облици кретања са тачно дефинисаним циљем и задацима, који имају тачно одређен интензитет и обим. Вежбе обликовања служе мењању и усавршавању: спољашњег облика тела, кретања, као и моторичких и функционалних способности човека.

ФИЗИЧКА ВЕЖБА КАО ОСНОВНО СРЕДСТВО ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

„Физичка вежба је основно средство физичког васпитања и представља свесну кретну активност усмерену на трансформацију антрополошких карактеристика и способности човека у циљу његовог развоја до планираног нивоа“ (Момчиловић, 2008: 201).

Покрет и кретање представљају основне физичке активности и најважније карактеристике живих бића. Кретање је премештање тела у простору и одвија се под непосредном контролом CNS, при чему се унапред испланирани покрет дешава по тачно утврђеном редоследу. Систематским понављањем физичких вежби изазивају се позитивне промене човекових способности од почетног до жељеног стања. Сваки покрет има своје

структурне елементе, а то су: просторне, временске и енергетске карактеристике покрета и елементи ритма.

Просторне карактеристике покрета

У односу на простор главне карактеристике покрета и кретања су: почетни, прелазни и завршни положај, правац и обим (амплитуда) покрета. Свака физичка вежба изводи се из неког *почетног* положаја из кога је најефикасније и најлакше њено извођење (при чему ослонац није увек само на стопалима, већ и на неким другим деловима тела). Од њега зависи извођење покрета, правац, обим и утицај на организам. Најчешће положаји су: *стојећи усправан став, раскорачни став, клечећи, седећи, лежећи, чучећи, висећи* положаји који имају више варијанти.

Прелазни положај представља моменат преласка са једног на други ток кретања. Покрети појединих делова тела или целог тела могу се одвијати у различитим правцима што доприноси ангажовању различитих мишићних група и комплекснијем утицају на организам. Понекад је неопходно одређене вежбе изводити по строго дефинисаним захтевима у правцу кретања као што су: вежбе обликовања, плес, гимнастичке вежбе. Код игара не постоје унапред дефинисани правци кретања, избор у ком правцу ће се кретање изводити остаје учеснику у игри и зато су игре важни садржаји за развој многих способности, а пре свега, координације.

Обим покрета је важан и од њега у великој мери зависи утицај вежбе на организам. Већи обим покрета захтева и већи рад мишића, а зависи од анатомске грађе зглоба, еластичности веза и мишића око зглоба

Временске карактеристике покрета

Којом ће се брзином изводити покрет зависи од брзине контракције мишића на коју утиче средина у којој се врши покрет (вода, ваздух, маса покренутог тела) и унутрашњих фактора (стање мишића, нервног система). Брзина је релативан појам, јер оно што је за некога брзо, за другог је споро. Брзина утиче на резултат, али и на организам, пре свега на кардиоваскуларни и респираторни систем. Треба бити опрезан у раду са децом јер брзо и дуготрајно напрезање може утицати негативно на органе и системе.

Енергетске карактеристике покрета

Главни енергетски елементи физичког вежбања су: *интензитет, трајање и карактер кретања*.

Одређивање *интензитета* вежбања представља захтеван посао, јер је потребно са што мањим нервно-мишићним напрезањем постићи што већи резултат. Уколико је више мишића укључено у решавање неког задатка, утолико је мање њихово нервно-мишићно напрезање и обратно.

Трајање кретања је елемент вежбе који означава дужину извођења кретања.

Вежбе у односу на *карактер* кретања могу бити статичке и динамичке. Код динамичких вежби долази до наизменичне контракције и опуштања мишића, а код статичких

вежби долази до контракције мишића који одржавају одређени део тела у истом положају дуже време. Статичке вежбе у дужем извођењу могу неповољно да утичу на кардиоваскуларни и респираторни систем, те није препоручљиво да се примењују често код ученика млађег школског узраста. Динамичке вежбе су корисније од статичких због свог физиолошког утицаја на организам.

Ритам кретања

Ритам покрета је временска карактеристика којом се исказује фреквенција покрета у јединици времена. Ако је брзина кретања иста на целој путањи онда је то равномерно кретање, ако се брзина кретања мења ради се о неравномерном кретању. Кретање може бити максимално брзо, брзо, средње брзо, споро и веома споро.

Деци треба дозволити да изводе вежбе оним ритмом који њима највише одговара. Ритам извођења вежби помаже правилном смењивању рада и одмора, напрезања и опуштања, убрзавања са успоравањем. Ако се све равномерно распореди утрошак енергије је мањи, а покрет складнији и ефикаснији. Прави избор у одређивању ритма при вежбању је битан предуслов успешне реализације постављених задатака у вежбању.

Основна подела вежби обликовања је по њиховом утицају на локомоторни систем човека

1. Вежбе јачања (еутоније);
2. Вежбе истезања (елонгације) или растезања (двозглобних мишића);
3. Вежбе опуштања (релаксације) или лабављења – које дају услове за вежбе истезања, растезања и јачања.

Тополошка (лат. топос – место) подела вежби обликовања (према утицају на део тела):

1. Вежбе за рамени појас и руке;
2. Вежбе за труп;
3. Вежбе за карлични појас и ноге.

За сваки поједини сегмент тела примењују се сва три типа вежби, односно вежбе лабављења, истезања и јачања. Вежбе обликовања се могу поделити и у зависности од коришћења справа и реквизита у раду на:

1. вежбе обликовања без справа и реквизита, (просте вежбе);
2. вежбе обликовања са реквизитима (лопта, вијача, обруч, палица, тегови, еластичне траке...);
3. вежбе обликовања на справама (рибстоли, шведске клупе, шведски сандуци, степери, греде, шведске лестве,...)

Вежбе обликовања се могу изводити и у различитим организационим формама: фронтално (сви вежбачи раде исто), у паровима (вежба се изводи уз помоћ партнера), у групама (од три или више чланова), и индивидуално (сваки вежбач ради различиту вежбу).

Примери вежби за врат и главу

Циљ: Јачање и истезање вратних мишића и повећања покретљивости у вратном делу кичме.

- У стојећем раскорачном ставу покретати главу у смеру напред -назад (сл. 1).



Сл. 1



Сл.2



Сл.3

- У стојећем раскорачном ставу покретати главу лево-десно (сл. 2).
- У стојећем раскорачном ставу полукружити и кружити главом (сл. 3).

Вежбе за рамени појас и руке

Циљ: Јачање мишића руку и раменог појаса

- У стојећем раскорачном ставу са рукама на боковима кружити раменима у једну и другу страну (сл. 4).



Сл. 4.



Сл. 5.



Сл.6

- Из стојећег става рукама изводити „маказице“ у смеру горе-доле, такозвано „лупање по чинелама“, прво са једном, а онда са другом руком (сл.5).
- У стојећем ставу изводити бочне кругове рукама (сл. 6).

Вежбе за труп

Циљ: Истезање и лабављење мишића трупа и развој покретљивости кичменог стуба.

- Раскорачни став, руке у узручењу. Извести дубоки претклон трупом, провући руке што више кроз ноге, а затим се вартити у почетни положај (слика 7).



Сл. 7.



Сл. 8.

- Почетни став: раскорачни став, руке спојене иза главе. Изводити засуке трупом, наизменично у једну и другу страну (сл. 8).
- Раскорачни став, руке о бокове. Кружити трупом у једну и у другу страну (сл. 9).



Сл. 9.



Сл.10

- Раскорачни став, руке о боку. У претклону окретати труп наизменично у једну и другу страну (слика 10).

Вежбе за трбушно-карлични део и ноге

Циљ: Јачање и истезање мишића карличног појаса.

- Седећи пред рукама, ноге пружене и спојене. Наизменично разножити и спајати ноге, не одижући их од пода (сл. 11).



Сл. 11.



Сл.12

Циљ: јачање мишића трбушног појаса.

- Из седа поред руку неизменично подизати једну, па другу ногу, и сваки пут плеснути шакама испод колена (сл. 12).

Циљ: Јачање мишића трбуха.

- Из седа пред рукама, наизменично подизати једну па другу ногу, додирујући коленом чело (сл. 13).



Сл. 13.



Сл.14



Сл.15

Циљ: Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса, као и трбушних мишића.

- Стојећи став, руке у одручењу. Наизменично подизати једну па другу ногу, а истовремено плјескати рукама испод колена (сл. 14).

Циљ: Лабављење мишића ногу и руку.

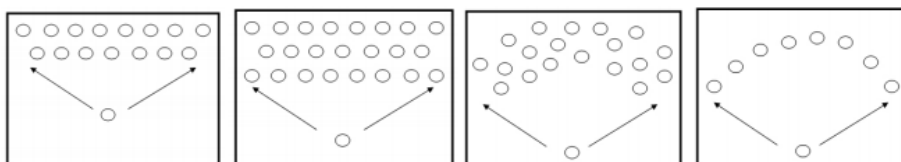
- Ходати у месту са високо подигнутим коленима, ход војника (сл. 15).

Организација вежбања

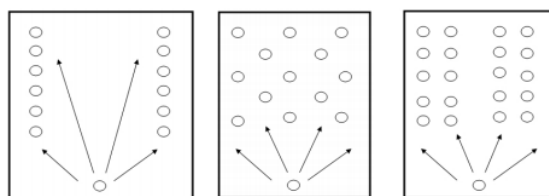
Вежбање деце може бити: *Дириговано* - облик фронталног рада где сви истовремено изводе вежбе уз непосредну контролу и управљање васпитача-учитеља. *Слободно* - истоветно индивидуалном облику рада где деца самостално креирају вежбе, одређују број понављања и интензитет вежбања (Ђорђевић, 1989: 15).

Распоред деце на простору за вежбање - на место вежбања може да буде после команде васпитача- учитеља „на своје место за вежбе обликовања! (или слично), нпр. престојаванем деце -ученика. Рационално коришћење простора подразумева да сви имају довољно простора за вежбање (слободно одручење - минимум), као и да сви виде васпитача- учитеља. Примери распореда деце -ученика на простору за вежбање:

- Поредак типа врсте – варијанте (слика 16),
- Поредак типа колоне – варијанте (слика 17).



Слика 16: Поредак типа врсте – варијанте



Слика 17: Поредак типа колоне – варијанте

Показивање технике извођења вежби

Вежбе обликовања јесу једноставније структуре али треба доста труда да их деца правилно науче. Показивање вежби има посебан значај нарочито у раду са децом предшколског и млађег школског узраста. Показивање вежби може бити: непосредно и посредно. *Непосредно* показивање спроводи сам васпитач-учитељ и оно је доминантно у пракси физичког васпитања! При учењу нових вежби није неопходно да се при показивању описују полазни, прелазни и завршни положај. Показивање вежби се може изводити из три положаја:

- (1) Васпитач-учитељ је окренут лицем ка деци - при извођењу покрета у фронталној равни.
- (2) Васпитач-учитељ окренут леђима ка деци - при извођењу покрета у фронталној равни.
- (3) Васпитач-учитељ је окренут боком ка ученицима - код вежби у сагиталној равни.

Вежбе могу да показују и одабрана деца-ученици јер то представља доадтну мотивацију, али је неопходан надзор и корекција грешака. У пракси не треба претеривати са овим начином приказа вежби јер је васпитач-учитељ тај који треба да руководи процесом наставе физичког васпитања. Посредно показивање може бити помоћу: цртежа, фото снимака, видео записа, силуета вежби. Посредним показивањем путем наведених техника све вежбе се могу приказати одједном (изузев видео записа). Панои (слика 18) са нацртаним вежбама обликовања могу да побуде додатни интерес деце-ученика за вежбањем и да олакшају визуелизацију вежби, учење вежби, као и да допринесу образовању деце-ученика.



Слика 18: Пано са нацртаним вежбама

Одређивање ритма вежања

Диктирано вежбање је значајна компонента у физичком васпитању. Одређује се ритмичким: изговарањем бројева, изговарањем речи, комбинацијом, музичком пратњом (инструментално/вокално)... Предности: успешније извођење покрета по моделу, разбија се монотонија, уклапање појединца у тимски рад, помаже дисциплини, покреће на активност...

Недостаци: несклад са индивидуалним оптерећењем ученика, није најприкладније код неких вежби покретљивости. Решење: стручни компромис - диктиране вежбе када је неопходно, а затим индивидуални ритам уз праћење рада ученика. Ритмичко изговарање бројева се најчешће користи, а бројеви се изговарају у жељеном темпу, гласом одмерене јачине и висине. Код неких вежби одређени покрети се изводе енергичније - што прати одговарајући начин изговарања. Код издржаја – дуже изговарање. Најчешће се изводи бројање од 1 до 2 или 1 до 4. Ритмичко изговарање речи и бројева има већи значај од само изговарања бројева. Ритмичко изговорена реч може да буде (Ђорђевић, 1989: 34):

- Упутство (јаче, два, три, четири)
- Корекција грешке (исправи ноге, три, четири)
- Подстицај (још мало, три, четири)
- опомена (не причај, два, три, четири)

Музичка пратња

Примењује се када су ученици савладали одређене вежбе. Одређивање ритма вежања музичком пратњом представља квалитативну надградњу часова физичког васпитања - до усклађивања се долази кроз више часова и на неусиљен начин. Музичка пратња треба да буде прилагођена узрасту али и укусу деце и омладине.

Исправљање грешака у вежбању

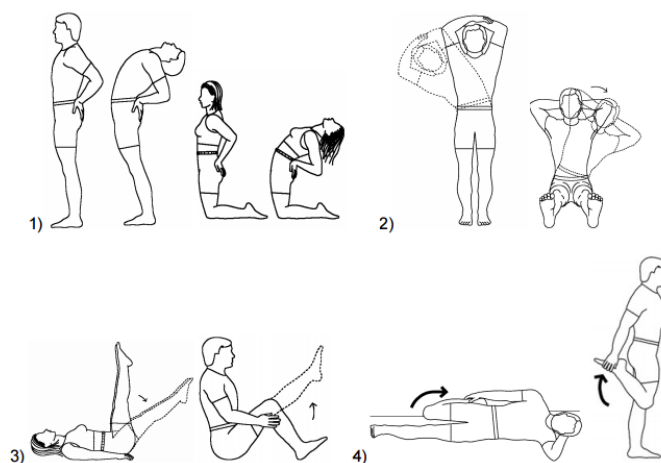
Иако су вежбе обликовања једноставније моторичке форме корекција је често неопходна. Корекција се посебно односи на: амплитуду покрета, држање тела, брзину извођења покрета, симетричног кретања екстремитета итд. Исправљање грешака у вежбању може бити са заустављањем вежбања и непосредно без заустављања вежбања. Сугестије за рад у припремној фази часа (Дукић, 2008: 187):

- Путем вежби обликовања упућивати децу - ученике на самостални рад (код куће).
- Деци - ученицима објашњавати значај и вредности вежбања.
- Примењивати разноврсне комплексе вежби обликовања.
- Код обучавања или мењања комплекса вежби обликовања обавезно је користити тактирање, а затим извођење вежби са задатим бројем понављања.
- Указивати на правилно дисање.
- Вежбе демонстрирати одмерено, енергично са коректном моторичком формом..
- Инсистирати на потпуном извођењу комплекса вежби
- Повремено оцењивати ученике у извођењу вежби обликовања.
- За неке вежбе дати различит број понављања у односу на пол детета. Деци - ученицима који не могу да изведу одређену вежбу дати посебну вежбу сличну по дејству.
- Васпитач-учитељ треба да демонстрира вежбу али не треба да ради вежбу више него што је то потребно.
- Понекад деца - ученици нерадо раде вежбе обликовања и у том случају може да се примени метод „условљавања“.

Ефекти вежби обликовања

Континуираном примени вежби обликовања у физичком васпитању могуће је постићи позитивне ефекте: подизање нивоа физичких способности ученика. Многе вежбе (нарочито покретљивости) имају комплексан утицај - на снагу, издржљивост, координацију... Њихова континуирана примена такође значајно доприноси стварању значајних ефеката вежби обликовања. Могућности повећања оптерећења (Ђурковић, 1995: 84):

- Повећање броја вежби у комплексу;
- Промена комплекса вежби - од лакших ка тежим;
- Поједине вежбе изводити у више серија;
- Вежбе изводити на експлозиван начин;
- Изводити један комплекс вежби два-три пута за исто време колико траје једно уобичајено извођење;
- Вежбе отежати избором почетног положаја (слика 19);
- Вежбе отежати додавањем (модификацијом) кретње;
- Вежбе отежати употребом реквизита, справа...



Сл. 19: Неки примери отежавања вежби избором почетног положаја

Избор и дозирање вежби обликовања у односу на узраст деце, моторичко искуство и индивидуалне карактеристике деце

Активност-час физичког васпитања би требало да буде час позитивних емоција и веома је важно да васпитач-учитељ има довољно умешности како би обезбедио такву атмосферу на активности- часу да се све активности одвијају у забавном и веселом духу. Такође, васпитач-учитељ треба да се потруди да центар пажње буде усмерен на децу као активне субјекте у процесу наставе (Ђурковић, 1995: 18). Са педагошко-стручне тачке гледишта, рад у настави физичког васпитања треба да буде првенствено усмерен на складан психо-физички развој деце, што подразумева да интензитет и обим физичких активности буду прикладни способностима деце. У том смислу и адекватан избор вежби обликовања треба да се базира на узрасним, односно развојним особеностима деце - ученика.

