

Смер: *Васпитач у предшколским установама*

Предмет: *Методика физичког васпитања I*

Тема: *Вежбе обликовања*

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

Многе анализе показују да настава физичког васпитања не даје очекиване резултате и не задовољава у потпуности потребе десе, што се посебно односи на примену вежби обликовања у припремној фази часа. Колики је значај вежби обликовања говори и чињеница да је предвиђено наставним планом и програмом да се примењују **на сваком часу**.

Вежбе обликовања или како их још зову „просте вежбе“ су координационо једноставне за извођење, али ученицима је потребно доста труда како би могли да их изводе правилно, прецизно и функционално ефикасно.

Терминологија вежби обликовања, код нас, у употреби је од половине двадесетог века. Многи термини који се данас користе у вежбама обликовања преузети су из чешког језика, али до данас није било покушаја да се нешто промени, тако да је садашњу терминологију прихватила већина стручњака из области физичке културе.

У свету, као и код нас постоји велико шаренило у називу ових вежби. Тако на пр. у Швајцарској могу се наћи под називом „образовање кретања и држање тела“, у Белгији називају их „припремним вежбама“, у Француској „вежбе за гимнастику и развој тела“ (преузето Стојиљковић, 2002: 181). Код нас их још зову „просте вежбе“ (Опавски, 1954), „двоставне“ (Матић, 1978) итд. Код нас је највише уврежен назив „вежбе обликовања“, те ћемо га и ми користити у даљем тексту.

Основна функција вежби је обликовање апарата за кретање, посебно јачање мишића, одржавање покретљивости зглобова и смањење мишићне напетости. Посебан значај вежби обликовања огледа се у утицају на правилно држање тела, што представља један од најважнијих задатака у настави физичког васпитања. Развојем и јачањем пре свега леђних, трбушних и мишића стопала, стварају се услови за нормалан раст и развој унутрашњих органа, што је од пресудног значаја за нормалан раст и развој деце у целини. Нарушавање правилног држања тела има негативан утицај на правилан рад појединих органа, што доводи до поремећаја рада читавог организма. Васпитач (учитељ) треба да зна дејство сваке вежбе коју примењује, да зна да објасни деци важност вежби обликовања за њихов правилан раст и развој.

Често се дешава да васпитачи поклањају пажњу само главном делу активности, изостављајући припремну фазу када се изводе вежбе обликовања, не поштујући структуру, свде активност на импровизацију или је замењују другим активностима.

Подела вежби обликовања са здравственог аспекта

Вежбе обликовања се у пракси могу примењивати као вежбе за:

- *превенцију и стимулацију;*
- *компензацију и*
- *корекцију.*

Превентивна и стимулативна улога вежби обликовања подразумева одржавање функционалних способности локомоторног апарата на повећаном нивоу, за моторичке акције веће координационе сложености и радног оптерећења у каснијем периоду. Због своје једноставности, малог броја понављања и недовољног оптерећења, неопходно је изводити их свакодневно. Међутим, веома је мало оних који се придржавају тог правила. Деца их углавном упражњавају само у вртићу, углавном на активностима физичког васпитања, у трајању од десет минута, 2 до 3 пута недељно што је недовољно за постизање неких већих ефеката.

Компензаторна улога вежби обликовања огледа се у јачању мишићних група које су мање ангазоване у свакодневним активностима (коси трбушни мишићи, мишићи задње ложе бута). Примењују се у трајању од 15 до 20 минута дневно.

Корективна улога вежби обликовања огледа се у отклањању слабости мишића, њихове напетости и слабе зглобне покретљивости. Ове вежбе се користе на часовима специјалног корективног вежбања у циљу отклањања лошег држања тела и одређених постуралних поремећаја. Могу се користити и као средство рехабилитације у постоперативном току.

Ради лакшег сагледавања и изучавања вежбе обликовања се могу класификовати према функционалној и тополошкој основи.

Подела вежби по основу функционалног утицаја на организам

По основу функционалног утицаја на организам деле се на вежбе за:

- *јачање (еутонију),*
- *растегање (истезање) и повећање покретљивости зглобова (елонгацију) и*
- *лабављење (релаксацију).*

Вежбе за *јачање* мишића су покрети појединих делова тела или целог тела којима се савлађује неки отпор (згибови, склекови, вежбе на справама, чучњеви, дизање и спуштање појединих делова, или читавог тела, вежбе у паровима где се супротставља снази сувежбача, манипулација различитим реквизитима, вежбе са справама и на справама, вежбе у води, на снегу и песку). У млађем школском узрасту веома је важно примењивати вежбе јачања, посебно оне мускулатуре која омогућава правилно усправно држање тела.

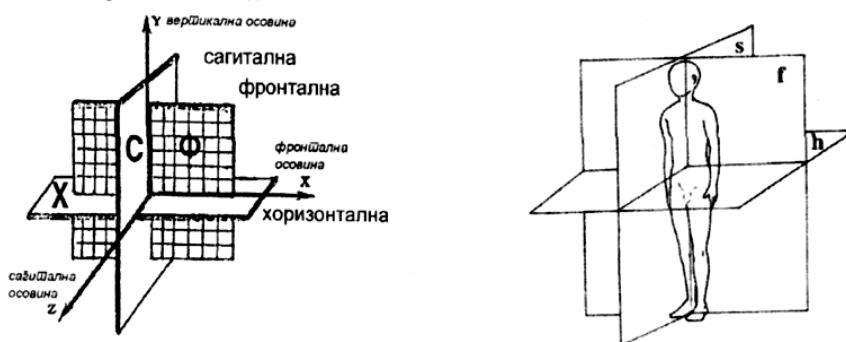
Вежбама *растегања* (истезања) настојимо да неком спољашњом силом истегнемо одређени мишић или групу мишића преко њихове нормалне дужине у мировању, како би обезбедили мишићни тонус који ће омогућити најефикаснији учинак при њиховом активирању. Овим вежбама се постиже и одржава правилна дужина и мекоћа мишића и

покретљивост зглобова. Најчешће вежбе растезања су разна кружења главом, трупом, екстремитетима, отклони, заклони, претклони, заножења, предножења, сукања итд.

Вежбама *лабављења* утичемо на опуштање и смањење напетости у мишићима и зглобовима. Покрети код ових вежби одвијају се уз помоћ силе теже или инерције (када се подигнута рука спусти да падне, махање рукама и ногама као клатно, заузимање активног и опуштеног става). Уколико мишићи нису релаксирани смањује се њихов радни учинак. Људском организму одговара динамички рад, при чему се мишићи наизменично контрахују и опуштају.

У млађем школском узрасту највише пажње посветити вежбама јачања. По основу функционалног деловања прво се раде вежбе растезања (Марковић, 2010: 85).

Како би нам било јасније разумевање извођења појединих покрета у зглобовима, неопходно је поставити човека у хипотетски стандардни анатомски положај тела: у стојећем ставу, руке благо опуштене поред тела са длановима окренутим према телу, ноге су паралелно постављене и поглед право.



Сл. 1. Природни координатни систем човека са основним равнима и осовинама

Сва кретања човека и појединих делова тела врше се у три равни: **сагиталној**, **фронталној** и **хоризонталној**.

Сагитална раван (раван симетрије) дели човеково тело на две симетричне половине (на леву и десну страну).

Фронтална раван дели човеково тело на предњи и задњи део, али не симетрично.

Хоризонтална раван дели човеково тело на горњи и доњи део.

Сви покрети у зглобовима врше се око следећих осовина: *трансферзалне* (попречне), *лонгитудиналне* (уздужне) и *сагиталне* (предње- задње).

Око *трансферзалне* (попречне) осовине изводе се: **претклони и заклони тупа, прегипање и опружање**, односно сви покрети у сагиталној равни.

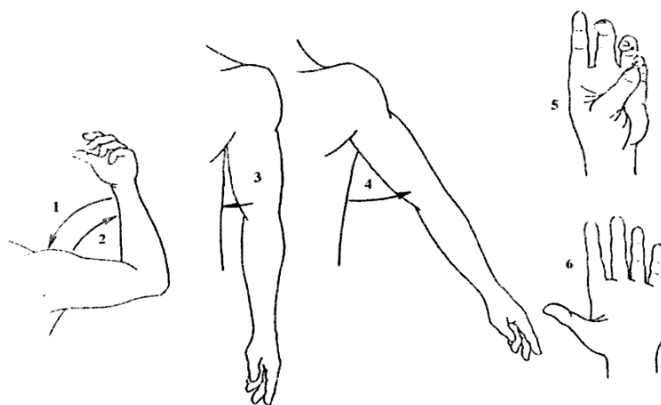
Око *лонгитудиналне* (уздужне) осовине изводе се: **засуци лево и десно**, односно сви покрети у хоризонталној равни.

Око *сагиталне* (предње-задње) осовине врше се отклони у леву и десну страну, одвођење и привођење екстремитета, односно сви покрети у фронталној равни.

Покрети који се врше у зглобовима (сл. 2.) су:

- **прегипање** (флексија) када се једна кост у зглобу савија према другој;
 - **опружање** (екстензија) је супротан покрет од прегипања;
 - **извртање** (супинација) карактеристично за покрет руке длан је окренут према горе чиме се кости подлактице доводе у паралелан положај;
 - **увртање** (пронација) када длан руке из зглоба лакта окренемо према доле долази до увртања подлактице;
 - **одвођење** (абдукција) ако се одређени екстремитет или неки његов део одмичу од тупа;
 - **привођење** (адукција) приближавање екстремитета тупу;
 - **позиција** односи се на шаку, када палац приближавамо сваком прсту понаособ;
 - **репозиција**, супротно позицији, када палац одмичемо од осталих прстију на руци;
 - **обртање** (ротација) односи се на обртање око уздужне осе у једну или другу страну
- и
- **кружење** (циркумдукција) сложен покрет при коме се део тела креће по замишљеној кружној линији чији се центар налази у зглобу (кружење руком у зглобу рамена и ногом у зглобу кука).

Покрети главе: савијање на груди и забацивање назад, нагињање ка једном и другом рамену, сукање главе улево и удесно око уздужне осе. Ови покрети имају водећу улогу у свим покретима трупом а изводе се у горњем и доњем зглобу главе.



Сл. 3. Основни покрети: 1. флексија, 2. екстензија, 3. адукција, 4. абдукција, 5. опозиција, 6. репозиција

Покрети тупа и грудног коша: савијање тупа напред, опружање, бочно савијање и сукање. Ови покрети врше се у зглобовима кичменог стуба. Покрете грудног коша

омогућавају мали зглобни спојеви ребара са телима грудних пршљенова, чиме се регулише дисање подизањем и спуштањем ребара.

Покрети раменог појаса и руку: врше се у зглобовима рамена, лакта и шаке.

Рамени зглоб који представља сложен скелетно-зглобни систем зглобљава: кост надлакти, кључну кост и лопатицу. У њему се врше покрети великих амплитуда у свим равнима и око свих оса обртања: **прегибање, опружање, одвођење, привођење, увртање, извртање и кружење.**

У зглобу лакта који зглобљава: једну кост надлакти са две кости подлакти (жбица и лактица) врше се покрети: **прегибање, опружање, увртање и извртање.**

У зглобу шаке који зглобљава: две кости подлакти са костима ручја врше се покрети: прегибање, опружање, привођење и одвођење.

Покрети у зглобу кука, колена и скочном зглобу: покрете доњих екстремитета омогућавају зглоб кука, колена и зглобови стопала-горњи и доњи скочни зглоб и остали зглобови стопала.

Зглоб кука зглобљава: карличну кост са горњим крајем бутне кости. Покрети се одвијају око све три осовине: **прегибање, опружање, одмицање, примицање, увртање и извртање и кружење.**

Зглоб колена повезује доње крајеве бутне кости са двама костима потколенице (лишњача и голењача). Покрети које омогућује зглоб колена су: прегибање, опружање. Када је колено полусавијено могући су покрети увртања сасвим малог обима и извртање.

У скочном зглобу који зглобљава: две кости потколенице и кости ножја могу се вршити следећи покрети: **прегибање, опружање, увртање са одвођењем и извртање са привођењем.**

При смањењу или престанку кретања у зглобу, зглобна чаура се затеже, све више из њене синовијалне опне бујају везивне ћелије, које постепено испуњавају зглобну шупљину. Ако тај процес потраје дуго настаје потпуна укрућеност или **анкилоза** зглоба (ankylosis) (Воšković, 1977: 94).

Подела вежби по основу утицаја на поједине делове тела

По основу тополошке поделе разликујемо:

- *вежбе за руке и рамени појас;*
- *вежбе за развој мишића трупа;*
- *вежбе за карлични појас и ноге.*

Примена вежби обликовања изискује добро познавање главних мишићних група и њихову улогу.

Вежбе за руке и рамени појас

Рамени појас представља сложен коштано- зглобно- мишићни систем корена руке, који омогућава покрете руке у свим правцима. У раменом зглобу изводе се покрети: **подизања руку напред и назад, одвођење руке у страну, привођење, увртање, извртање и кружење**. Сви покрети рукама могу се изводити једном па другом руком или обема истовремено. У циљу повећања интензитета вежбања и интересовања за вежбањем препоручује се употреба разних реквизита. Вежбе са реквизитима повећавају манипулативну способност и позитивно утичу на развој мишића шаке и прстију.

Вежбе за развој мишића трупа

Покрети трупа изводе се у зглобовима кичменог стуба, а омогућавају их мишићи леђа, грудни и трбушни мишићи. Обим покрета трупа зависи од јачине мишића, од лигамената, анатомских карактеристика пршљенова и међупршљенских колутова. Зависи још и од конструкције грудног коша и еластичности зглобних веза ребара. Покрети који се изводе у кичменом стубу су: **прегибање трупа, опружање, бочно прегибање и увртање**.

Мишићи леђа пружају се од рамена до горњег дела карлице. Покрети за развој леђних мишића могу се изводити у стојећем ставу, седећем и лежећем положају. Положај потрбушке је најефикаснији (подизање трупа и главе од тла, савијање трупа у једну и другу страну). Употреба реквизита може повећати оптерећење и мотивацију (вијача, лопта, трака, палица, обруч). Вежбе дубоког претклона треба избегавати како не би долазило до непотребног истезања леђне мускулатуре.

Трбушни мишићи пружају се између грудног коша и горње ивице карлице. Због њихове важности треба им поклонити посебну пажњу. Покрети који највише доприносе развоју трбушних мишића су: **кружење трупом, увртање трупа, приближавање трупа ногама и обрнуто**. Могу се изводити у стојећем ставу, седећем и лежећем положају. Најефикаснији утицај имају вежбе које се изводе из лежања на леђима.

Вежбе за карлични појас и ноге

Мишићи доњих екстремитета у функционалном погледу образују два система: проксимални (ближи кичменој мождини) кога сачињавају бедрени и бутни мишићи и дистални (удаљенији од кичмене мождине) кога сачињавају мишићи потколенице и стопала. Преко зглоба колена ова два система се међусобно допуњују и служе телу као орган за кретање и ослонац.

Бедрени мишићи повезују горњи крај бутне кости са костима карличног појаса и костима слабинског дела кичменог стуба.

Мишићи бута (натколенице) припајају се својим горњим крајем на препонској и седалној кости, а доњим крајем дуж хрпаве линије бутне кости. Веома су снажни, што се посебно односи на четвороглави мишић бута који је снажни опружач потколенице.

Мишићи потколенице се припајају углавном на горњем крају кости потколенице, силазе својим дугим тетивама ка стопалу и завршавају се на његовим костима. Мишићи потколенице омогућавају покрете стопала и одржавају сводове стопала.

Мишићи стопала играју веома важну улогу у правилном држању тела и делују као активне везе сводова стопала. Ако су мишићи потколенице и стопала слаби при већем оптерећењу сводови стопала нестају, стопало се издужује и долази до деформитета стопала. Имајући у виду да стопало трпи највеће оптерећење када је тело у усправном ставу, морамо

нагласити да поткожно масно ткиво има велику улогу у функцији стопала. Поткожно масно ткиво је распоређено на оним местима где је највећи притисак. Најдебље је на пети – око 2cm.

Постоји велики број вежби које се могу изводити из стојећег или седећег положаја као превентива у настанку деформитета на ногама и стопалима (ходање босим ногама по песку и шљунку, чучњеви, поскоци, хватање и подизање каменчића, кликера, папирића, ходање по суженој површини, на спољашњем делу стопала, котрљање лоптице и палице табанима).

Улога справа и реквизита у реализацији вежби обликовања

У реализацији циљева и задатака физичког васпитања, значајно место припада одабиру и коришћењу справа и реквизита. Њихов утицај на усавршавање локомоције и на укупан дечји развој је вишеструк. Разноврсност справа и реквизита, њихове боје, облици, функција и могућност вишеструког коришћења, ствара код деце добро расположење, раздраганост, жељу за рад. Извођењем покрета уз одговарајући реквизит, могуће је отежати покрет, повећати његову амплитуду и интензитет вежбања у целини.

У контакту са справама и реквизитима дете уочава њихову боју, величину, облик и тежину и манипулишући њима, развија *тактилну* (додирну) и *визуелну* перцепцију, као и *проприоцептивну* (зглобно-мшићну) *осетљивост*.

Поред ангажовања већег броја мишићних група и развоја координације, коришћење справа и реквизита, захтева и веће психичко ангажовање, те се на тај начин подстиче *развој менталних функција*: пажње, мишљења и памћења, односно, *подстиче се развој интелектуалних способности*.

Уз коришћење справа и реквизита покрети се лакше уче и конкретизују, односно, на тај начин се олакшава моторно учење и успостављање моторне контроле.

Вежбе се могу изводити: са и без реквизита, на справама, а за које ће се вежбе учитељ (наставник) одредити зависи од: узраста ученика, броја ученика, врсте вежби, реквизита, справа и расположивог простора. Вежбе са реквизитима и на справама су за децу посебно интересантне, а уједно и корисне, јер развијају манипулативну способност шаке и прстију. Од реквизита најчешће се примењују: лопта, вијача, обруч, палица, трака, чуњеви, а од справа: рибстол, шведска клупа, ниска греда, шведски сандук, струњача итд..

Литература

- Ђурашковић, Р.** (2001). *Биологија развоја човека са медицином спорта*. Ниш: Свен.
- Зрнзевић, Н.** (2011). *Методика наставе физичког васпитања (од I до IV разреда основне школе) - практикум*. Лепосавић: Учитељски факултет у Призрену-Лепосавић.
- Зрнзевић, Н.** (2016). *Методика наставе физичког васпитања*. Лепосавић: Учитељски факултет Призрен-Лепосавић.
- Крагујевић, Г., и Ракић, И.** (2004). *Физичко и здравствено васпитање у првом разреду основне школе: приручник за учитеље*. Београд: Завод за удџбенике и наставна средства.
- Милановић, Љ, Стаматовић, М., и Шекељић, Г.** (2008). *Теорија и методика наставе физичког васпитања (За студенте учитељског факултета)*. Ужице: Учитељски факултет.
- Стојиљковић, С.** (2003). *Основе опште антропомоторике*. Ниш: Студентски културни центар.
- Цветковић, Н.** (2010). *ВЕЖБОТЕКА са основама локомоторног система и моторног учења*. Београд: Публик Практикум.