

Dr Grujo Bjeković, docent

Fakultet fizičke kulture, Istočno Sarajevo

IGRA KAO METOD KOREKTIVNOG VJEŽBANJA DJECE PRDŠKOLSKOG UZRASTA

UVOD

U savremenim uslovima života, posebno u urbanim sredinama ljudi imaju manje uslova za fizičke aktivnosti i kretanje uopšte. To dovodi do promjena u odnosu na ranije norme življenja i dovodi do kvalitativnih i kvantitavnih promjena u cjelokupnom čovjekovom organizmu.

Kod djece dolazi najčešće do pojave posturalnih poremećaja koji mogu da pređu i u fiksirane deformitete. Ponekad se i kod odraslih ljudi javljaju različita samatska i psihička stanja kao posljedica smanjenog kretanja.

Istraživanja su pokazala da rad sa djecom u obdaništima i školama, naročito kada se radi o fizičkim aktivnostima ima veliki uticaj na cjelokupni razvoj djece.

Prva saznanja o pokretu i vježbi djeca dobijaju u obdaništima od vaspitača ili u nižim razredima od učitelja. Vaspitači i učitelji su osobe koje prve mogu i trebaju da zapaze eventualno ostupanje od normalnog, bilo da se radi o nepravilnom držanju ili drugom nedostatku.

Odgovarajućim vježbama i igrama u okviru svoga rada oni mogu doprinjeti pravilnom formiranju dječijeg organizma i smanjenju pojave poremećaja rasta i razvoja.

Tjelesni deformiteti trajno obilježavaju djecu, kako fizičkim izgledom tako i posebnim psihičkim stanjem.

Zbog toga primarni zadatak vaspitača i učitelja je otkrivanje deformiteta u početnom stadiju i sprečavanje progresa istih.

Igra i igranje je snažno sredstvo za usmjeravanje pravilnog razvoja djeteta pa vaspitači i učitelji u saradnji sa zdravstvenim radnicima mogu uspješno riješiti veliki dio problema dok su djeca još mala.

Igra je najstariji vid kretne aktivnosti i postoji od kada postoji ljudsko društvo. Ona je spontana, slobodno izabrana i prijatna aktivnost koja ima za cilj potvrđivanje individualnih i kolektivnih sposobnosti. Ona u velikoj mjeri zavisi od ukupnog razvoja društva a uslovljena je i socijalnim, političkim i duhovnim procesom. U prvobitnom društvu igra je proizišla iz teških uslova života, gdje je fizička snaga bila uslov za održavanje života pa su i igre bile prilagođene tim uslovima. Od početka čovječanstva igre su preživjele čitav niz promjena dok se nije došlo do današnjeg oblika igara.

Što je čovjek primitivniji, primitivnije su i igre a sa napretkom društva igra postaje sve složenija.

IGRA KAO SREDSTVO KOREKTIVNE GIMNASTIKE

Jedan od vidova koji se najčešće koristi za otklanjanje nedostataka u držanju tijela je korektivna gimnastika, koja se primjenjuje kako u cilju prevencije tako i u cilju korekcije. S obzirom na to, da se u korektivnoj gimnastici koristi isto sredstvo kao i u fizičkom vaspitanju to jest pokret, razumljivo je što se vaspitači, učitelji i profesori treba da bave ovom problematikom.

Igranje odnosno izvođenje pokreta je vrlo složena radnja i u njoj učestvuje niz najfinijih mehanizama, sistema i organa, a prvenstveno aparat za kretanje i nervni sistem. Vaspitač pored ostalih faktora, igrom može mnogo učiniti na jačanju dječijeg organizma u cijelosti i doprinjeti smanjenju procesa posturalnih poremećaja.

Igra sprovedena na odgovarajući način može biti jedna od najefikasnijih i najkorisnijih mjera u popravljaju i korekciji tijela kod djece.

Prema tome igru treba shvatiti kao sredstvo korektivne gimnastike, a obavezu i odgovornost vas vaspitača u pravovremenom otkrivanju i korekciji poremećaja tijela, odnosno lošeg držanja tijela.

Igra ima biološku i pedagošku stranu. Biološka strana ogleda se u tome što igra angažuje cijelog čovjeka i povoljno utiče na rad unutrašnjih organa, podstiče rast i razvoj djece, poboljšava i učvršćuje zdravlje.

Pedagoška strana igre manifestuje se u tome što ona osposobljava pojedinca da vješto raspoređuje svoju snagu, da tačno shvata i dobro razlikuje okolnosti i brzo mjenja situaciju u igri, te da uspješno savlađuje razne prepreke. Igra izoštrava i sve čulne organe. Igrač je stalno na oprezu, jer uvijek prima nove utiske, te mora odlučivati o pravilnom i blagovremenom reagovanju, a to sve razvija samostalnost, brzo snalaženje, prisebnost i odvažnost, širi se krug predstava, razvija se pažnja, pamćenje i dr. Igre su uglavnom grupne i svaki pojedinac nastoji da postigne zajednički uspjeh, što djeluje društveno i vaspitno. Značaj igre je u tome što djetetu omogućava razvitak u skladu sa prirodom i društvenom sredinom.

Različite igre različito utiču na razvoj djece. Tako one igre u kojima se prioritet za izvršenje zadataka daje trčanju, skakanju, hodanju smatraju se najboljim za razvoj organa za disanje, organa za kretanje i krvotok, jer povećavaju razmjenu materija u tijelu i poboljšavaju apetit. Ovakve igre razvijaju kodndinaciju pokreta, brzinu reagovanja, orijentaciju u prostoru, osjećaj ravnoteže i uče dijete da ovlada inercijom svoga tijela, da uspješno i spretno vlada svojom motorikom.

One igre u kojima se prvenstveno za izvršenje zadataka daje provlačenje, puzanje, penjanje i skakanje smatraju se veoma efikasnim za pokretljivost zglobova, za razvoj mišića trupa i udova, te orijentaciju u prostoru.

Igre u kojima se zadatak ostvaruje, uglavnom, bacanjem, gađanjem, hvatanjem doprinose razvoju mišića ruku i leđa, utiču na tačnost i preciznost pokreta, na njihovu koordinaciju i sl.

Kako je dijete mlađe uzrasne dobi (četvrta godina života) sporije i nesigurnije, sa još potpuno neusklađenim pokretima, sa manjim iskustvom o kretanju u prostoru, to su i sadržaji igre za ovaj uzrast jednostavniji; igre su kraće i sa uproštenim pravilima i manjim zadacima, odnosno manjim zahtjevima. Sa razvojem sposobnosti djece, bogaćenjem iskustva, boljoj orijentaciji u prostoru i uspješnijim prilagođavanjem zajedničkoj igri, pred djecu postavljamo složeniji sadržaj, zadataka i pravila.

IGRA I NJEN ZNAČAJ U PREVENCIJI I KOREKCIJI DEFORMITETA

Cilj kretne aktivnosti u predškolskim ustanovama je da, u sistemu cjelokupnog vaspitanja, doprinesu čuvanju i unapređenju zdravlja, obezbjeđenju za normalan rast i razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, sadržajnom i korisnom provođenju slobodnog vremena, razvoju intelektualnih, voljnih i estetskih osobina i sposobnosti.

Prve godine su karakteristične po relativno brzom rastu i razvitku organizma. S druge strane, skoro sve zaštitne funkcije djeteta su slabo razvijene.

Zbog toga je dijete u ovom uzrastu ugroženo nizom negativnih uticaja spoljne sredine, različitim deformacijama i oboljenjima, nego što će to biti u kasnijem životu. Značaj igre i kretne aktivnosti u ovom dobu ogleda se prvenstveno u razvijanju i jačanju zdravlja, čeličenju organizma, svestranom fizičkom razvijanju, formiranju navika pravilnog držanja tijela, usvajanju što većeg broja pozitivnih navika, a naročito navika iz oblasti higijene.

Čitav period predškolskog uzrasta može se okarakterisati kao doba plastičnosti, adaptivnosti. U djetetovom tijelu dominira hrskavica zbog čega se rast i razvoj mogu lako deformisati. Plastičnost treba shvatiti kao maksimalno izraženu sposobnost mjenjanja i prilagođavanja djeteta pod uticajima organizovanih i stručno planiranih kretne aktivnosti.

Vaspitači u okviru kretne aktivnosti djece u ovom uzrastu treba da daju djeci elementarna znanja o pravilnosti izvođenja kretanja kod igranja, steknu naviku svakodnevnog igranja u kući i van nje.

Igra kao kretna aktivnost je vrlo značajna, ali samo onda kada njen sadržaj neće ugrožavati cijeli zdravstveni status djece. Cilj igre je da dopuni kretne aktivnosti u ostvarivanju cjelokupnog cilja, ali i da razveseli djecu sa poremećajem, pa je zbog toga treba prilagoditi težini I vrsti deformiteta.

Igra neutrališe stereotipnost elemenata korektivne gimnastike koji su bitna prepreka u radu i povećava interes za puno angažovanje u radu. Ona ne dozvoljava

da se djeca sa određenim deformitetom povuku u sebe i utiče da takva djeca lakše podnesu proces rehabilitacije koji je veoma često dugotrajan.

Igra je karakteristična i po tome što može da utiče lokalno, odnosno samo na onaj dio dječijeg tijela koji je opterećen deformitetom.

U procesu otklanjanja deformiteta kod djece mogu se primjenjivati elementarne sportske i terenske igre. Veoma često su to igre sa loptom, jer se najlakše izvode, a tada se koriste lopte različite veličine i oblika. Osim lopti u igri se koriste i različiti rekviziti, a to su: čunjevi, vijače, palice, obručevi i dr.

Kada se radi o sportskim igrama prvo se moraju savladati pravila i elementi tehnike igre po dijelovima pa onda igru usvojiti u cjelini. Igra u cjelini se može izvoditi na svim terenima ali uz određene korekcije pravila, terena, rekvizita i td. koji se prilagođavaju mogućnostima i težini hendikepa same djece.

Jedna od najčešćih i najkarakterističnih igara dječijeg uzrasta je igra “ringeringe raja”. Ona je klasičan predstavnik igara kod otklanjanja deformiteta kičmenog stuba kakav je lordoza. Ovu igru karakterše duboki čučanj, u kome djeca provode najviše vremena, koji povoljno utiče na rastezanje muskulature lumbalne regije kičme kao i stabilizatora sa zadnje strane kičmenog stuba. Za otklanjanje deformiteta kičmenog stuba mogu se koristiti i igre iz ležećeg sjedećeg, i stojećeg položaja, iz kojih se mogu vršiti razna bacanja sa obadvije ruke sa zamahom, iznad glave čime bi se vršilo rastezanje aktivnih i pasivnih snaga na grudnom košu, kao i na grudnom dijelu kičmenog stuba. Za kifozu najčešće se koriste razna bacanja iz sagitalne ravni.

ZAKLJUČAK

Dobro organizovanim kretnim aktivnostima u predškolskom uzrastu smanjiće se broj onih osoba koje zbog posturalnih poremećaja ili tjelesnih deformiteta imaju poteškoća u rastu i razvoju.

Vaspitači, pored ostalih faktora, mogu svojim radom mnogo učiniti na jačanju dječijeg organizma u cjelini, te samim tim doprinijeti smanjenju procenta posturalnih poremećaja u doglednom periodu. Svakako da se ne treba zadržati samo na ovom, već treba ostvariti punu saradnju sa roditeljima i ljekarima i zadobiti njihovu pomoć i podršku u organizovanom kompleksnom rješavanju ovih problema.

Igri se, kao najizrazitijem obliku dječije aktivnosti, treba posvetiti posebna pažnja. Djeca u igri najprirodnije i najslobodnije zadovoljavaju svoje potrebe za kretanjem. Vrijednost igre je ogromna za socijalizaciju i socijalne odnose djeteta. U igri djeteta uči da djeluje, prima, daje i gubi. Igra angažuje sve strane njegove ličnosti, pa joj je uloga velika i u svestranom i harmoničnom razvoju djeteta.

U predškolskim ustanovama, kao i u pripremnim odjeljenjima igra se može koristiti kao raznovrstan način i forma obostarane aktivnosti vaspitača i djeteta (kao oblik rada)

Na kraju igre potrebno je obavezno izvršiti analizu igre. Za analizu treba zainteresovati djecu, jer doprinosi povećanju interesa za igru i boljem izvođenju igre.

LITERATURA

1. Bjeković G., Lalić, U.,(2001) Igre. FJS komunikacije – Zbornik radova, Niš
2. Bjeković, G., Bratovčić, V.(2005) Korektivna gimnastika sa Kineziterapijom-praktični dio. FFK Univerziteta u I.Sarajevu.
3. Bjeković, G., Čalija, M. (2002: (Ne)pravilno držanje tijela. FFK Univerziteta S.Sarajevo.
4. Đurković, Z. (1995): Metodika fizičkog vaspitanja djece predškolskog uzrasta.(za studente i vaspitače).Viša škola za obrazovanje vaspitača, Šabac.
5. Ivanović, A.(1973): Fizički odgoj djece predškolskog doba. Priručnik za odgajatelje, II neizmjenjeno izdanje, školska knjiga, Zagreb.
6. Jovović, V.(2004): Korektivna gimnastika.Samostalno autorsko izdanje, Nikšić.
7. Roža, K.(1979): Igre i ljudi. Nolit, Beograd.
8. Tošić, K. (1989) Teorija i metodika nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Skripta, Sarajevo.

PLAY AS A METHOD OF CORRECTIVE EXERCISE TRAINING IN PRE-SCHOOL CHILDREN

In the modern life, especially in the urban areas, people have less conditions for physical activities and motion in general.

Postural deformities, which may also transform in permanent deformities, occur most commonly in children. As a result of reduced motion, different somatic and psychical conditions may also be seen in the adults.

Researches show that work with children in the nursery schools and schools, especially when the physical activities are involved, has a great impact on the overall children's growth.

First understanding of motion and exercise children gains from their teachers in the nursery schools. Teachers are persons who instantly could, and should observe eventual deviation from the normal, whether it is an irregular body posture or any other defect.

Play and playing is a strong resource for directing the regular growth, so the teachers in the cooperation with the medical workers may successfully solve a big part of a problem while the children are still small.