

Dr Bećir Šabotić

Crnogorska sportska akademija

Dr Nervija Dedeić, pedijatar

Dom zdravlja Rožaje

PRIRODNI OBLICI KRETANJA KAO OSNOVA MOTORIČKOG RAZVOJA DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

U V O D

U savremenom društvu, usljed urbanizacije i tehnizacije uslova rada i života, obim čovjekovog neposrednog tjelesnog angažovanja u životu uopšte i radnom procesu, sve više se smanjuje. Smanjivanje tjelesnog napora dovodi u pitanje normalno funkcionisanje niza vitalnih organa koji su se upravo i razvili zahvaljujući tjelesnoj aktivnosti. Dalji razvitak i normalno funkcionisanje svih organa zbog toga se ne može zamisliti bez odgovarajuće fizičke aktivnosti

Zato fizička kultura kao djelatnost predstavlja opšte društveni značaj u kojoj se ogledaju interesi i potrebe društva ali i njegova briga i posebno briga njenih subjektivnih snaga. Medjutim, dostizanje nivoa savremene fizicke kulture podrazumeva razvoj motornih i fizickih sposobnosti, kao fundametalnih počev od prvog stadijuma razvoja pojedinca koji počinje, prvim motornim reakcijama i nastavlja se prirodnim oblicima fizičke aktivnosti, prirodnim oblicima kretanja svakog pojedinca, sto je tema ovog rada.

Čovek u svakodnevnom životu najviše koristi prirodne oblike kretanja a najčešće hodanje i trčanje.

Od rođenja dete prvo počinje da se okreće, puzi, penje se, hoda, trči, skače, vere se po drveću, baca, nosi i dr. Ovo su u stvari osnovni oblici kretanja tj: prirodno kretanje.

Ako telesno vežbanje - kretanje posmatramo kompleksno kao činjenicu objektivne stvarnosti i kao vrijednosti refleksa te stvarnosti možemo ga odrediti kao: "Pojedinačni ljudski čin kojim se mehaničke promene vlasitog tijela kao stvarnost po sebi u konkretnoj ljudskoj praksi, pretvaraju u vrijednost za nekog" (M. Matić, str.45).

Prirodni oblici kretanja koriste se u fizičkom vaspitanju predškolskog uzrasta djece kao i u mlađim razredima osnovne škole. Oni predstavljaju:

- spontane ili svesne, prisilne ili voljne promene mehaničkog stanja (položaja i mesta) ljudskog tjela ili samo pojedinih njegovih djelova u prostoru izvan njega.

- ostvaruju se složenim fizičko-hemijskim procesom razmene (kruženja) materije i energije unutar tjela, kao i između njega i spoljne sredine.

Prirodni oblici kretanja se procenjuju kao značajno sredstvo za progresivno samoprevazilaženje postojećeg i dosezanja jednog višeg stanja ljudskog bića ili samo neke od njegovih globalnih sfera.

Cilj svakodnevnih pokreta i kretanja su u funkciji egzistencijalne, radno-proizvodne ili odbrambene svrsishodnosti: hodamo da bi dospeli na željeno mesto, stigli ili pobegli, podizanje ruke da bi se nešto dohvatilo, dodalo, uzelo...

Cilj pokreta i kretanja u telesnoj vježbi je svjesno usmjeren na unutar tjelesne promjene, na tjelesno kondicioniranje. Zato hodanje koje se primjenjuje kao tjelesna vežba nema više svrhu negde stići već njima doprinosti boljoj funkcionalnoj sposobnosti kardiovaskularnog i respiratornog sistema, jačanje mišića nogu i sl.

Zato se telesnom vežbom smatraju svaki telesni pokret i kretanje čoveka izvedeno u određenim uslovima, na određen način i svesno upravljeno ka željenim transformacijama osobina i sposobnosti čoveka.

Svaku tjelesnu vježbu odlikuju spoljašnji elementi njene mehaničke strukture (prostorne i vremenske odlike) i elementi unutrašnje strukture fiziološko-energetska i odlike ritma. Najefikasnije vežbe su one koje u rad uključuju veliki broj mišića, kojim se savladava veći spoljašnji otpor, koje se ponavljaju veći broj puta i koje se brže i duže izvode ali uz adekvatno "doziranje" - odmeravanje.

Osnovne - elementarne vežbe tzv. vežbe "oblikovanja kretanja" predstavljaju u fizičkom vaspitanju predškolskog i mlađeg školskog uzrasta prirodne oblike kretanja i oni se javljaju u dva vida, kao:

- lokomotorna (od lat. *lokus*-mesto) koje služe za pokretanje s mesta i osvajanje prostora a to su: hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, provlačenje, puzanje pa i padanje.

- manipulativna (od lat. *manus*-ruka) a to su: bacanje, hvatanje, gađanje, dizanje, nošenje, vučenje, potiskivanje, nadvlačenje, višenje, upiranje.

1. MOTORNI RAZVOJ DECE PREDŠKOLSKOG UZRATA

Jedan od najbržih oblika razvoja za vrijeme ranijih godina života odnosi se na kontrolu nad radnim mišićima tijela. Od bespomoćnog odojčeta, koje ne može da se pokrene s mesta na koje je položeno, ili koje ne može da pruži ruku i da uhvati predmet koji mu se pruža, malo dijete u toku nekoliko kratkih godina prelazi na fazu u kojoj je relativno nezavisno od drugih.

Motorni razvoj sastoji se iz kontrole pokreta mišića, a koji pokreti su pri rođenju i, kratko vrijeme posle toga, bili sasvim nasumični i bez nekog značenja. Ali postepeno, kako beba stiče kontrolu nad svojim mišićnim mehanizmom, specifične reakcije stupaju na mesto ranijih nasumičnih pokreta. Umesto pokreta celog tijela, koji se javljaju u vidu masene aktivnosti, počinju da reaguju samo izvesni mišići ili

grupe mišića i time se znatno umanjuje količina utrošene energije. Svako dete mora da razvije efikasnu koordinaciju svog mišićnog mehanizma, ako treba da se oslobodi svog bespomoćnog stanja, koje je karakteristično za prvih nekoliko meseci života.

Za vrijeme prvih četiri ili pet godina života najvažniji razvoj u pogledu motorike sastoji se u razvoju *grubih pokreta* koji se odnose na velike oblasti tijela, kao što je slučaj kod hodanja, trčanja, plivanja, i voženja bicikla. Posle pete godine života glavni razvoj se sastoji u razvitku *finijih koordinacija*, koje se odnose na grupe manjih mišića, kao što je slučaj kod hvatanja, i bacanja lopte, pisanja i rukovanja alatom. Urođene reakcije izgrađuju se u motorne umešnosti, koje će biti korisne tokom celog života. Pošto su se formirale umešnosti, kao što su hodanje i trčanje, da se samo hrani i oblači, izgrađuju se kasnije složenije umešnosti, kao što su pisanje, sviranje na nekom instrumentu, klizanje i igranje. Jos složenije umešnosti javljaju se kasnije.

2. USPORENI MOTORNI RAZVOJ

Ne napreduju sva djeca kroz sve faze motornog razvoja, koje smo gore naveli, prosečno ili normalno. Postoje mnogi slučajevi ubrzanog razvoja, ali i još veći broj njih koji se sporije razvijaju. U većini slučajeva kod kojih postoji primetno zakašnjenje u motornom razvoju, već se rano pokazuje ovo usporavanje. Ako se pristupi rehabilitaciji odmah čim je zapaženo zaostajanje, onda se ono u većini slučajeva može eliminisati ili bar znatno ublažiti. Zato što umešnosti počivaju na osnovama koje su stvorene zrenjem osnovnih motornih koordinacija, to zakašnjeno zrenje mišićne kontrole ima za posledicu kasniji razvoj umešnosti.

Usporeni razvoj motorike predstavlja ozbiljnu stvar zato, što ne samo da je time dete sprečeno da dostigne etapu nezavisne aktivnosti kada bi to normalno trebalo da usledi, već prvenstveno zato što se time ometa socijalni razvoj deteta. Malo dijete koje sporo stiče kontrolu nad svojim organizmom, nađe se u svojoj drugoj ili trećoj godini u situaciji da ne može da ide ukorak sa ostalom decom tog doba. Pokreti su mu nezgrapni, nespretni i nekoordinisani. To ima za rezultat da se ne može uključiti u igre vršnjaka. Ako zaostaje u umešnosti da se samo hrani, samo oblači i samo se postara o svojim potrebama, dijete postaje zbunjeno i bojažljivo u prisustvu druge djece koja su već postala samostalna u tom pogledu i mogu da se postaraju o sebi bez pomoći roditelja, negovateljice ili nastavnika. Kao rezultat ovog ranog zaostajanja u razvoju motorne kontrole razvijaju se kod velikog broja male djece osećanja niže vrednosti, zbog čega se ona povlače iz socijalne grupe, a to predstavlja osnovu za asocijalne stavove i ponašanje.

Uzroci za usporeni razvoj motorike. Neki među najčešćim uzrocima za usporeni razvoj motorike jesu sledeći:

- *Slabo fizičko stanje*

- *Tjelesna veličina*
- *Inteligencija*
- *Odsustvo prilike za razvoj mišićne kontrole*
- *Nedostatak podstreka za razvijanje mišićne kontrole*
- *Nastojanje na specifičnim pokretima*
- *Strah*

3. HODANJE

Hodanje je osnovni način kretanja u svakodnevnom životu ljudi, pocev kod vecine pojedinaca od (9 do 14 meseci starosti) kada se prave prvi koraci u zivotu. Njegov sadržaj čine ciklični lokomotorni pokreti koji omogućavaju najprostije i najlakše prostorno-vremensko pomeranje cjelog tijela s jednog mesta na drugo a koje je potrebno kako u svakodnevnom životu i radu tako i u posebnim situacijama i u sportu.

Hodanje vrši blagotvoran uticaj na čovjeka, posebno u dosadašnjim uslovima kada se manje kreće a više sedi.

Biološki, to je najprostiji put održavanja organizma u funkciji, a psihološki - to je jedan od najprostijih načina opuštenosti u danas često izraženim uslovima nervne napetosti.

Sa zdravstvenog aspekta - djeluje preventivno jer vrši izuzetno povoljan uticaj na srčano-sudovni i disajni sistem. Postepenim prilagođavanjem organizma na duže sedenje i brži tempo života, hodanjem se može razviti izdržljivost.

Smišljeno primenjeno hodanje je osnovna telesna aktivnost koja ne traži nikakve posebne rekvizite i opremu objekte a mogu ga primenjivati i najmlađi i najstariji.

Pre svega, mora se obratiti pažnja na pravilno držanje tijela i glave - da se dijete oseća veoma visoko.

Pravilno držanje tijela je slobodno, bez suviše zategnutosti, glava je u produžetku kičmenog stuba, pogled usmeren naprijed i u visini očiju, ramena su lako povučena unazad, ruke slobodno vise pored tela, lopatice su priljubljene uz kičmeni stub i rebra, sedalni mišići i mišići trbušnog zida prirodno zategnuti, stopala postavljena gotovo paralelno i malo razmaknuta.

Pošto se dijete u ovom položaju teško zadržava ne treba ga na to prisiljavati, ali se mora kretati pravilno.

Pravilno hodanje je prirodno, neusiljeno, lako, stopala su postavljena pravo na petu a težina tijela prenosi se na njegov prednji deo paralelno a ne prema spoljašnjoj strani ili unutrašnjoj, rad ruku je pravilan i usklađen (ruke se pomiču samo u ramenom zglobu i njima se ne sme previše mahati) glava je podignuta, telo uspravno, koraci srednje dužine.

Pravilno hodanje se mora naučiti i zato se vežba uvek: u igri, kad se hoda po kući, preko leta, u zimu... uvek!

Usavršiti hodanje deteta znači osposobiti ga da može prilagoditi svakom novom uslovu. Decu i učenike treba osposobiti za pravilno i racionalno hodanje po svakoj podlozi: travi, zemlji, pesku, snegu, lišću, parketu - boso ili obučeno.

Hodanje može biti: Hodanje uz brdo, hodanje niz brdo, hodanje na štulama itd...

4. TRČANJE

Hodanje i trčanje su dva najuže povezana prirodna oblika kretanja. Ko nauči pravilno da hoda, lako će naučiti da pravilno i trči.

Trčanje je slično hodanju ali se od njega razlikuje postojanjem tzv. "perioda leta". To je i najbrži način kretanja čoveka, najzdravija vežba za organizam naročito ako se primenjuje u prirodi na svežem vazduhu.

Trčanje ima izuzetan značaj za funkcionisanje i razvoj unutrašnjih organa.

Pri hodanju imamo naizmenično oslanjanje na tle jednom ili dvema nogama, dok se pri trčanju zapaža naizmenično oslanjanje na tle jednom nogom i let. Zato trčanje predstavlja niz skladno povezanih skokova.

Pravilno trčati znači postići takvo kretanje gde je trup uspravan, glava je uzdignuta u produžetku trupa, pogled je usmeren prema napred, usta su poluotvorena i na njih dišemo. Ruke pomičemo napred - nazad blago savijenih laktova i malo zatvorenih šaka, natkolenicu podižemo nešto više nego pri hodanju, stopala postavljamo na tlo paralelno i to tako da tle prvo dodirnemo prednjim delom stopala. Povećanjem brzine povećava se i nagib tela napred. Pri trčanju se usložnjava koordinacija pokreta ruku i nogu više nego pri hodanju.

Trčanje mora biti neusiljeno, bez ukočenosti, što se postiže postupnošću: prvo se nauči pravilno hodanje, pa ubrzano pri čemu se telo nagne što više napred. Kolena se podižu više nego pri hodanju. U obradi tehnike trčanja ne treba ići isuviše u detalje i analize pokreta, već je dovoljno skrenuti pažnju na držanje tjela: pravilno držanje sa uzdignutom glavom, položaj i rad ruku, gde nadlaktice i podlaktice čine ugao od 90°, trčanje na prstima, opružanje "zadnje" noge, mekano i lagano trčanje bez suvišnog naprezanja.

U toku trčanja aktivni su svi mišići i unutrašnji organi. Razvija se brzina, izdržljivost, spretnost i jačaju se voljne osobine.

Vežbanjem se ovo kretanje može razviti i usavršiti. Tokom dugog vežbanja može se postići: veća brzina kretanja, koordinacija rada ruku i nogu, sposobnost brze promjene pravca kretanja i zaustavljanja. Trčanje se ponekad primenjuje metodom podražavanja (leptirići, avioni, automobili, vozači, konjići i sl.) a najčešće metodom takmičenja između grupa i pojedinaca, dečjom igrom.

5. SKAKANJE

Skakanje sa svojim različitim varijantama kao što su poskakivanje i preskakanje, spada u prirodni oblik čovekovog kretanja, lokomotornog karaktera. Veoma se često primenjuju u funkciji savladavanja prepreka koje su se javile, u prirodi, na putu njegovog kretanja.

Skakanje, kao i trčanje, primenjuje se u svakodnevnom životu, primenjujemo na gotovo svakom času fizičkog vaspitanja, pre svega zbog jednostavnosti, zabavnosti i pristupačnosti, kao i zbog pozitivnog uticaja na organizam djeteta, bez obzira na pol i uzrasno doba učenika. Sa motoričkim aktivnostima tipa skakanja neophodno je započeti pažljivo i sa kraćim trajanjem, s obzirom da tom prilikom sva težina tela pada na noge i stopala, a skočni zglobovi i zglobovi kolena još nisu čvrsti, niti su mišići dovoljno razvijeni da bi izdržali veći napor.

Skakanjem, poskakivanjem i preskakanjem utiče se pozitivno na celokupni rast i razvitak djece. Posebno se razvija eksplozivna snaga mišića nogu, elastičnost i čvrstina skočnih zglobova, dobre koordinacija kretanja. Ona se karakteriše silovitim odražavanjem od tla suprotno sili zemljine teže. Višestruko skakanje na jednu ili dve noge pozitivno utiče na unutrašnje organa. Primenom nekih formi, kao preskakanjem prepreka, skakanjem u dubinu razvija se i odlučnost i samopouzdanje. Zato često i imamo situacije da se baš pri ovom obliku kretanja najviše uočavaju razlike između djece pojedinih grupa. Poskakivanje, skakanje i preskakanje može da se koristi i kao vežba za ostvarivanje obrazovnih zadataka, koji se ogledaju u bogaćenju ukupnog kretnog fonda, različitim modalitetima ovih kretanja, što ima svoju primenljivu vrednost u životnim aktivnostima i igri djece kao preskakanje konopca, igra "lastiša", "školice" i dr.

6. ZAKLJUČAK

Prirodni oblici kretanja, kako se istice u svim istraživanjima nasih i stranih autora, kod djece predškolskog uzrasta pozitivno djeluju na razvoj koštanog sistema, kardiovaskularnog, disajnog aparata; mišićnog sistema i uopšte na pozitivan razvoj organa i celog organizma. Tako su na ovim uzrastima vrlo zastupljeni kroz elementarne igre, a znajući značaj igre za uzrast predškolskog djeteta omogućavamo na taj način skladan psihofizički razvoj za svaku jedinku. Zbog toga u ovom radu obrađujemo pojedine oblike prirodnog kretanja.

LITERATURA

1. Berković, L. (1978): Metodika fizičkog vaspitanja, Beograd: Partizan
2. Durković, Z. Pelemiš, M. (1997): Metodika fizičkog vaspitanja, Bijeljina: Učiteljski fakultet
3. Harlok, E. (1956): Razvoj deteta, Yavod za izdavanje udžbenika, Beograd

4. Ivanić, S. (1999): Stanje fizičkog razvoja i fizičkih sposobnosti dece i omladine Beograda u maju mesecu 1998. godine, Beograd: Nastava i vaspitanje 1-2
5. Kragujević, G. (1991): Metodika fizičkog vaspitanja, Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sretstva
6. Matić, M. (1978): Čas telesnog vežbanja, Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sretstva
7. Matić, M. i Bokan, B. (1990): Fizičko vaspitanje (Uvod u stručno - teoretsku nagradnju), Novi Sad, Edicija
8. Milanović, Lj. (1985): Nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja od 1.-4. razreda osnovne škole, Beograd, Zavod za udžbenike i nastavna sretstva
9. Milanović, Lj. (1996): Zbirka 600 igara, Kadinjača, Užice
10. Rodić, N. (1997): Teorija i metodika nastave fizičkog vaspitanja, Sombor, Učiteljski fakultet
11. Tomić, D. (1968): Elementarne igre, Beograd; Partizan
12. Findak, B. (1979): Tjelesni odgoj u osnovnoj školi, Zagreb, Školska knjiga
13. Šepa, M. (1959): Metodika fizičkog vaspitanja, Zavod za izdavanje udžbenika , Beograd

NATURAL WAYS OF MOVING AS BASIS OF MOTORICAL DEVELOPMENT WITH KINDERGARTEN CHILDREN

Nowdays, the physical culture has become like an existing need for people. In everyday life people most often use the natural ways of moving like walking and running. The natural ways of moving are given and defined by the nature itself, anatomic-physiological and even psychological factors. Besides natural ways there are constructed ways which are more complex and which are taken out from the natural ones.

The first thing, child does when is born, is to turn around, climb up, walk, run, jump, climb up the trees, throw, carry etc. These are the basic ways of moving that will say of natural moving.

The natural ways of moving are used in PE in kinderkarten as we; as in the earlier grades in primary schools. They represent:

- Spontaneous or conscious, forcable or free changes of mechanical state (condition and place) human body or just some of his particular parts in the space out of it.
- They are accomplished with the complex physical-chemical process of change (circulation) of matter and energy inside the body, as well as between it and outer environment.

Everyday moving is in the function existing, working-productive or deensively appropriate: we walk to come to a certain place, came and runaway, rising hand to reach for something, to give or take smthing etc.

The aim of moves and moving in the physical exercises is consciously pointed on the inner physical changes and physical development of the organism. That is why the walking, which is used as a physical exercise, has no longer the purpose to the cariovascular and respiratoric system, strenghtening of the leg muscles etc.

The natural ways of moving, as it appears in all domestic and foreign researches, with these children, effect very positively on the development of bone system, cardiovascular, breathing device, muscular system and even on the positive development of organs and the whole organism. That is why these ways of moving are very much represented at this age through the elementary games, and by knowing the importance of games for these children we enable harmonical psychophysical development for everyone.

Key words: natural moving, walking, running, activity, movements, condition, development etc.

„Dan”, 05. april 2006.

**У БИЈЕЛОЈ ОД 6. ДО 9. АПРИЛА 2. КОНГРЕС И
3. МЕЂУНАРОДНА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЈА
ЦРНОГОРСКЕ СПОРТСКЕ АКАДЕМИЈЕ**



Преко 200 стручњака из земље и иностранства

У организацији Црногорске спортске академије у Бијелој ће се од 6. до 9. априла одржати Други конгрес и Трећа Међународна научна конференција ове спортске асоцијације. На завршној конференцији за новинаре, одржаној јуче у просторијама Управе за спорт говорили су доц. др. Душко Бијелица, директор Црногорске спортске академије, Драган Дробњац, директор Управе за спорт и Душко Симоновић, председник Црногорског олимпијског комитета.

—На овом научном скупу очекујемо учешће око 200 стручњака и научника из земље и иностранства. Имамо 143 пријављена рада на три задате стручне теме: 1. Методологија рада у спорту; 2. Нове технологије у спорту и 3. Друштвено-економски односи у спорту, у оквиру које су предвиђене три подтеме: 1. Спорт у функцији превенције социо-националних појава, 2. Физичко васпитање у функцији развоја дјете и омладине и 3. Менаџмент у спорту, чиме је закључен списак учесника. Сви радови ће бити објављени у Спорт Монту, индексираним часопису, који има и међународну редакцију. На скупу ће бити присутни стручњаци са свих високошколских установа из земље и окружења, рекао је између осталог доц. др. Душко Бијелица.

Покровитељи скупа у Бијелој су Управа за спорт и омладину РЦГ, Црногорски олимпијски комитет, Филозофски факултет Никшић, Монтенегро Ерланс и

Про Монт.

—Управа за спорт је препознала интерес и одлучила да подржи и учествује у раду овог скупа, посебно у дијелу друштвено-економских односа у спорту. Ми ћемо у Бијелој презентовати информациони систем спорта у Црној Гори, начин на који ће се прикупљати и дистрибуирати информације. На основу овог система ћемо имати једну срећну спортску документацију. Велики број еминентних стручњака укључених у овај пројекат гаранција су успјеха овог скупа, рекао је Драган Дробњац, директор Управе за спорт.

Поред радова и презентације Информационог система спорта у Црној Гори, у Бијелој ће бити обављена и презентација профила агенције Глобал Спортнет из Хамбурга, једне од двије водеће медијске куће у свијету, као и софтвер пакета „Комет ХНС”, презентован на Конгресу УЕФА у Ниону.

—Ово је само наставак изванредне сарадње коју ЦОК има са Црногорском спортском академијом. Велики успјех је што ће на једном мјесту бити наћи толико стручњака и научника. Теме које ће се третирати на скупу завршују најкљу, а једна од тема која мене посебно инспирише је „Заштита ауторских права, посебно у спорту”, рекао је између осталог Душко Симоновић, председник Црногорског олимпијског комитета.

Т.Б.