

Stručni rad

PILATES VJEŽBE U OSNOVNOJ ŠKOLI

Božena Idžojtič

Osnovna šola Angela Besednjaka, Maribor

Sažetak

Djeca i mladi školske dobi u modernom načinu života premalo se kreću: prijepodne provode sjedeći na nastavi, popodne radeći domaće zadaće, učeći ili sjedeći uz elektroničke uređaje.

Uz svu tehnologiju koju imamo, suočeni smo s činjenicom da imamo sve manje slobodnog vremena i slijedimo neprirodan ritam života.

Kako smo sve više izloženi stresu, dobro je ako se znamo rasteretiti i opustiti. Svaki pojedinac može za sebe pronaći aktivnost koja ga opušta.

Jedan od oblika vježbanja za smanjenje učinaka stresa i umora je pilates. Ovim vježbama poboljšavamo snagu različitih mišićnih skupina i osiguravamo bolje držanje tijela. Pilatesom učvršćujemo povezanost uma, tijela i duha. Osim toga, dobro se razgibamo i revitaliziramo tijelo.

Ključne riječi: opuštanje, vježba, kretanje, stres, talentirani.

1. Kretanje – osnovna ljudska potreba

Mnogo se govori o zdravom načinu života i kretanju kao osnovnoj ljudskoj potrebi. Djeca koja pohađaju osnovnu školu trebala bi biti svakoga dana tjelesno aktivna najmanje jedan sat. Učenici 1. i 2. trijade (od prvog do šestog razreda) još uvijek izražavaju tu potrebu za kretanjem i uglavnom se vole baviti sportskim aktivnostima bez posebnog poticaja. Učenici posljednje trijade, koji pohađaju 7. - 9. razred, u prosjeku izražavaju nešto manju potrebu za tjelesnom aktivnošću.

U osmišljavanju godišnjeg plana i programa učitelj ima mogućnost u svoj plan rada uključiti različite sadržajne sklopove kojima će postići ciljeve propisane kurikulumom za osnovnu školu.

Pilates je vježba koja na poseban način kombinira vježbe jačanja i istežanja.

Previše sjedilački način života i premalo kretanja već kod djece mogu uzrokovati bolove u leđima. Pilates ima pritom važnu ulogu jer vježbama možemo ojačati stabilizatore trupa, poboljšati pokretljivost kralješnice, držanje tijela, ravnotežu i koordinaciju pokreta.

2. Pilates u službi prevencije

Kralješnica, koju čine kralješci, odgovorna je za pravilno držanje tijela. Kralješci su međusobno odvojeni intervertebralnim diskovima, a kralješnica je oblikovana u obliku slova S. Uz pomoć mišića omogućuje lako i ugodno kretanje našeg tijela.

Posljednjih desetljeća razvojni proces djece uvelike se promijenio. Djeca rastu brže, obično su viša od prethodnih generacija i spolnu zrelost postižu ranije. Brzi rast rezultira slabom pokretljivošću jer mišići i tetive ne mogu tako brzo pratiti kosti.

U prvim godinama školovanja tjelesne aktivnosti djece mijenjaju se u odnosu na predškolsko razdoblje – povećava se vrijeme sjedenja, a smanjuje tjelesna aktivnost. Posljedica je loše držanje tijela.

Vrlo je važno rano otkriti ili čak odgovarajućim vježbama spriječiti nepravilnosti kralješnice (loše držanje tijela, odstupanja od pravilnoga položaja).

2.1. Stres

Riječ stres prvi je put uvedena 1930. godine, a dolazi iz psihologije i biologije. Odnosi se na ljudski ili životinjski organizam koji nije sposoban pravilno odgovoriti na emocionalne ili fizičke prijetnje, koje mogu biti stvarne ili izmišljene. Stres je reakcija cijelog tijela koja može izazvati promjene u svim organima i stanicama. To posebno vrijedi kada smo izloženi dugotrajnom stresu.

Znakovi prekomjernoga stresa su:

- nervoza
- zabrinutost
- tjeskoba (anksioznost)

- poteškoće s koncentracijom
- pretjerana emocionalnost
- razdražljivost.

Tjelesna aktivnost zasigurno je jedna od važnijih aktivnosti koja koristi mentalnom i tjelesnom zdravlju te olakšava prevladavanje svakodnevnih stresnih situacija.

2.2. Predstavljanje vježbe

Pilates je jedinstvena kombinacija vježbi koje je osmislio Joseph Hubert Pilates početkom prošlog stoljeća. Rođen je u Njemačkoj 1880. godine. U djetinjstvu je bio jako bolestan (astma, rahitis, reumatoidni artritis). Cijelog života proučavao je ljudsku fiziologiju i metode kako ojačati tijelo i poboljšati mu vitalnost.

Trening pilatesa pogodan je za sve dobne skupine, bez obzira na fizičku spremnost ili stupanj treniranosti. U nastavnom predmetu Sport uključila sam ga u godišnji plan i program treće obrazovne trijade (7. - 9. razred) te obaveznih izbornih predmeta Sport za zdravlje i Sport za opuštanje.

Tijekom vježbanja naglasak je na opuštenom, dubokom i prirodnom disanju, a vježbe se izvode glatko te mekim, nježnim pokretima.

Vježbajući pilates, sustavno aktiviramo manje mišićne skupine koje su u onim klasičnim treninzima obično nedovoljno opterećene ili zanemarene. Pravilnim disanjem opuštamo nepravilnu napetost mišića.

Vježbamo li pilates redovito, stražnjica će postati čvršća i lijepo oblikovana, a nestat će i masne naslage na truhu. Osim toga, poboljšava se mišićna snaga te izdržljivost i fleksibilnost.

Pozitivan učinak vidi se i u radu dišnog, limfnog i kardiovaskularnog sustava.

Poboljša se držanje tijela, imunološki sustav i probava. Za vježbu pilatesa trebamo samo udobnu odjeću i prostirku (podlogu) za vježbanje.

Po cijelome svijetu ovu vježbu preporučaju ortopedi i fizioterapeuti.

Vježbanje pilatesa povećava:

- fleksibilnost tijela
- stabilizaciju tijela
- mentalnu pažnju (koncentraciju)
- savladavanje stresa
- pravilno držanje tijela i oblik tijela.

2.3. Temeljna načela vježbe:

- a) **Centar snage** (powerhouse) predstavljaju mišići trbuha, stražnjice, unutarnje strane bedara i donjeg dijela leđa. Važno je da je center snažan jer njime kontroliramo i ona kretanja kod kojih se čini da su aktivni samo udovi.
- b) **Pravilno disanje** – Pri disanju je važan ritam. Vježbe su koncipirane tako da se kretanje koordinira dubokim disanjem. Prirodni ritam disanja je plitak, što je loša navika koja utječe na cijelo tijelo. Dubokim udahom krv se obogaćuje kisikom, a izdahom uklanjamo otrovne tvari iz tijela. Tijekom vježbi duboko dišemo i ne zadržavamo zrak.



Fotografija 1: Pri disanju je važan ritam.

- c) **Preciznost** – Izvođenje vježbi mora biti precizno i kontrolirano. Usredotočimo svoje misli samo na svoje kretanje i ne mislimo ni na što drugo.
- d) **Kontrola / nadzor** –. Kretanje mora biti kontrolirano. Pri izvođenju vježbi budimo precizni i pažljivi. Tako ćemo napredovati brže i time smanjiti vjerojatnost ozljeda.
- e) **Usredotočenost / koncentracija** – Kada smo sabrani, ustrajno se usredotočujemo na pokret. Tako počinjemo spoznavati kako mislimo možemo kontrolirati djelovanje mišića.



Fotografija 2: Koncentracija

- f) **Glatko kretanje** – vježbe su osmišljene da se izvode što je moguće glatko, odlučne dinamike. U prijelazima između vježbi nema neugodnih pokreta i nesklada.



Fotografija 3: Važno je glatko kretanje

- g) **Okvir** predstavlja dio tijela – pravokutnik između naših bokova i ramena. Pozornost usmjerimo na to da će naš okvir tijekom provedbe vježbi uvijek biti stabilan.

2.4. Pilates i nadareni učenici

U godišnji plan i program nastavnog predmeta Sport već nekoliko godina zaredom unosim i vježbu pilatesa. Za vježbu učenici trebaju prostirke (podlogu za vježbanje) i udobnu odjeću. Uz mirnu glazbenu pratnju pokrete izvodimo svjesno i svoje misli usmjeravamo na ono što se događa u našem tijelu.

Sudjelujemo i u projektu "Noć branja" (u prijevodu: Noć čitanja). Za učenike koji su cijelu noć s učiteljicama čitali odabranu literaturu, ujutro izvodim pilates-vježbu.

Sudionici su obično pomalo neispavani, ali ih opuštajućom glazbom i primjerenim vježbama dobro razgibam i razbudim.

Za neke učenike organiziram i dodatne satove pilatesa jer smo u ovoj školskoj godini uključeni u Projekt POGUM (u prijevodu: Projekt HRABROST) koji, između ostalog, u školski prostor unosi međugeneracijsko sudjelovanje.

Kada su učenice bile sposobne izvesti zadatke samostalno i dovoljno glatko, provele su radionicu pilatesa najprije za učenice iz razreda na redovnim satovima Sporta.

Potom smo na nastavu pozvali starije građane naše gradske četvrti, gdje su aktivno sudjelovali u radionici pilatesa. Najčešće ove radionice izvode nadarene učenice koje žele na satovima Sporta vježbati i kretati se na drugačiji način, što im predstavlja svojevrsan izazov.



Fotografija 4: Rastezanje

3. Zaključak

Želimo li biti u bilo čemu dobri, trebamo vježbati. Da bismo naučili neke vještine, moramo poštovati određene elemente pomoću kojih ćemo moći savladati odabranu vještinu. Vježbanje pilatesa znači „savršeni sklad uma, tijela i duha“ (J. Pilates).

U brizi za zdrav tjelesni i mentalni razvoj djece i mladih školske dobi, definitivno ću nastaviti s pilatesom jer je to dobar oblik tjelesne aktivnosti kojim oblikujemo svoje tijelo, a istovremeno nas štiti od svakodnevnih stresnih situacija.

Učenicama koje žele drugačiju i zahtjevniju vježbu na satovima Sporta, omogućit ću da nastave s aktivnostima u obliku pilates-radionica za svoje sugrađane jer to potiče razvoj poduzetničkih kompetencija i integraciju međugeneracijske suradnje u školsko okruženje.

4. Popis literature i fotografija

- [1.] Kristan, S. ...et. al. (1993.). Smernice šolske športne vzgoje. Ljubljana. Zavod RS za šolstvo in šport.
- [2.] Stewart, K. (2006.). Pilates: priročnik za učenje pilatesa doma. Tržič. Učila International.
- [3.] Članak - Slovenska Wikipedija. URL: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres> (dostupno 31.8.2020.)
- [4.] Članak - Rehamedical.si. URL: <https://rehamedical.si/2018/01/07/visok-pomen-redne-telesne-aktivnosti-pri-otroku> (dostupno 31.8.2020.)
- [5.] Fotografije – vlastiti izvor.