

Stručni rad

PREVENTIVNO-KOREKTIVNE AKTIVNOSTI U OSNOVNOJ ŠKOLI

Božena Idžojtič, nastavnica tjelesne kulture

Osnovna šola Angela Besednjaka, Maribor

Sažetak

U dobi u kojoj živimo je način našeg života više ili manje sjedeći. Osnovnoškolci mnogo vremena sjede u školi, poslije nastave popodne kod domaćih zadaća i kompjutera ...Ispravno držanje tijela vrlo je važno za djecu u osnovnoj školi. Rezultati istraživačke zadaće (Pre)teška školska torba bili su vrlo zanimljivi. Djeca svaki dan nose na leđima vrlo teške školske torbe ili rukzake. Nemaju te mogućnosti, da bi imali jedne udžbenike u školi, a druge kod kuće. To znači, da svaki dan nose u školu više nego 10 % njihove tjelesne mase na svojim leđima. Svaki radni dan u sedmici provjeravali smo težinu njihovih školskih torbi. U svojoj dugoj školskoj praksi sam kao nastavnica tjelesne kulture u svoj rad uključila preventivno-korektivne aktivnosti. Na osnovnoj školi gdje radim, imamo već više godina organizovan opuštajući-rekreativni odmor. U odmoru od petnajst minuta učenici mogu birati između velikog broja različitih mogućnosti za opuštanje i odmor od školskih obaveza. Tijelo učenika još je u fazi razvoja, zato je vrlo važno, da se u svom slobodnom vremenu što više kreću i igraju u prirodi, neguju različite sportove, iako su oni rekreativnog značenja.

Ključne riječi: zdravlje, rekreacija, opuštajući-rekreativni odmor, muskulatura.

1. Uvod

Sjedeći način života

Sve više se govori o zdravom načinu provođenja slobodnog vremena. Učenici u osnovnoj školi mnogo vremena rade sjedećim načinom.

Svake školske godine kod tjelesne nastave uočim nekoliko učenika sa ravnim stopalima.

Zna se, da se iz ravnog stopala u kasnijim godinama razviju poteškoće sa kičmenim stubom.

Kod učenika, koji se u slobodnom vremenu vrlo malo bave sportom i kretanjem, možemo vidjeti slabu mišićnu moć pojedinih mišićnih skupina ili muskulature u cjelini.

Na našoj osnovnoj školi imamo više godina organizirano opuštajući-rekreativni odmor. U pauzi od petnaest minuta učenici mogu birati između mnogo različitih mogućnosti za opuštanje i odmor od školskih obaveza.

Na školskom dvorištu gdje se nalaze sportsko igralište, atletska staza i dječja igrala, učenici izaberu svoju aktivnost koja će ih najbolje opustiti.

U blizini sportske sale imaju nacrtane igre na podu iz prošlosti koje su se igrale naše bake: Ristanc, ukrasti zemlju i još neke druge, koje su već godinama zaboravljene, pa ih tako želimo opet oživjeti ...

Učenici imaju mogućnost izabrati aktivnosti u maloj ili velikoj sportskoj sali, gdje igraju košarku na ispadanje bez tjelesnog kontakta.

Nastavnici pazimo, da su učenici primjerno obučeni. Za sve aktivnosti moraju imati primjerene tenisice odnosno djeca u sportskoj sali mogu biti i bos, da im ne proklizava.

2. Preventivno-korektivne aktivnosti

Aktivnost je ponuđena učenicima 1. - 5. razreda, svaki dan u sedmici za jednu grupu.

Vježbe u grupi su korisne kada se svi pokreti izvode snagom vlastite muskulature i kada je moguće pravilno izvođenje. U grupi radi do 10 učenika, veći broj u grupi nije poželjan, jer se smanjuje mogućnost kontrole.

Iz tog razloga uključujem u rad **nadarene učenike**. Sustavni rad uz pomoć nadarenih učenika omogućuje djeci, da utvrde mišićnu moć različitih mišićnih skupina.

Nadarenim učenicima je takav oblik rada velik izazov, a također i pomoć nastavnici tjelesnog odgoja.

Na početku školske godine sam vježbe radila samo sa njima, dok nisu naučili pravilno pokazati svaku vježbu. To smo radili zato, da kad počnu oni voditi vježbanje za drugare, mogu primijetiti greške i drugara ispraviti.

Za izvođenje odabrane vježbe nema mnogo vremena, samo petnaest minuta, zato mora biti učenik u ulozi učitelja na vježbanje sa drugarima dobro pripremljen.

Najčešće odaberem aktivnosti za moć tijela i vježbe za snagu mišića kod ravnog stopala. Vježbe nisu obavezne za sve učenike, imaju više mogućnosti, pa mogu odabrati one za koje imaju najviše zanimanja odnosno su potrebne. Roditeljima aktivnosti predstavljam na roditeljskom sastanku. Oni se sa djetetom dogovore, koliko je preventiva korisna za dobar razvoj njihovog tijela u tom razdoblju. I na osnovu toga učenici se priključuju grupama.

Učenici sve vježbe rade bosu.

2.1. Ravno stopalo

Ravna stopala nisu ništa neobično. U većini svi se rodimo sa ravnim stopalima. Stopalni svod nastaje postupno kad se razvijaju veziva i mišići u stopalu. Izobliče se do naše šeste godine.

Tada (u nekim primjerima još nekoliko kasnije) još ih možemo popraviti, a u odrasloj dobi ravna stopala donose nam mnogo poteškoća, između kojih su najčešći bolovi u kralježnici.

Stručnjaci kažu da je pravi oblik stopala izbočen u dva svoda: uzdužni i poprečni.



Slika 1: Ravno stopalo

Zadaće za jačanje muskulature stopala u stojećem početnom položaju:

- hodati visoko po prstima (slika 2),
- bosim nogama hodati po konopcu,
- hodati na vanjskoj strani stopala, prsti su zgrčeni,
- hodati po petama, prednji dio stopala je podignut, a prsti zgrčeni.



Slika 2: Hodamo visoko po prstima.

Preporučuje se da djeca hodaju bosu po neravnom terenu, šljunku, itd., jer se na taj način aktiviraju mišići svoda stopala.

Zadaće s malim rekvizitima u sjedećem položaju i nasloniti se na laktove iza tijela:

- valjanje male loptice među stopalima sa uzdignutim skupljenim nogama (slika 3),
- valjanje male loptice u smjeru naprijed – natrag preko poda (slika 4),



Slika 3: Valjanje loptice između stopala.

Slika 4: Valjanje loptice preko poda.

- nožnim prstima hvatati maramu, prenijeti je od jedne na drugu stranu (lijevo-desno),
- pomicanje olovke s prstima s jedne na drugu stranu (lijevo-desno).

2.2. Kičmeni stub

Kičmeni stub je temeljni nosilac ispravnog držanja. Nastavnici tjelesnog odgoja mogu odabrati vježbe za jačanje snage i sposobnosti svih većih mišićnih skupina važnih za održavanje ispravnog držanja.

U nastajanju deformacija mogu igrati posebno ulogu razne loše navike koje djeca vrlo lako usvajaju: nošenje teške školske torbe stalno u istoj ruci, loše sjedenje u školskoj klupi, pogrbljen položaj kod stajanja i sjedenja itd.

Zadaće za moć trbušne muskulature u početnom položaju na leđima:

- Sa savijenim nogama u koljenima (45 stupnjeva) i istegnutim rukama iza glave – dizati glavu i rameni pojas – s rukama dotaknuti koljena, stopala pri tome ostaju na tlu.
U ležećem položaju - udah, u dignutom položaju – izdah.
- Jedna noga savijena u koljenu, druga istegnuta na podlozi, ruke uz tijelo. Istovremeno podizati desno rame i glavu i dohvatiti desnom rukom stopalo opružene leve noge.
Zatim desna noga, lijeva ruka.
- Sa savijenim nogama u koljenima: najprije jedno onda drugo koljeno privlačiti što bliže grudnom košu.



Slika 5:

- U početnom položaju ležimo na leđima noge su savijene u koljenima – ispružiti nogu uvis. Važno je zategnuti trbušne mišiće i tako pripiti kičmu uz podlogu.

Zadaće za moć muskulature leđa – početni položaj ležeći na trbuhu:

- Dijagonalno podizati istegnutu lijevu ruku i desnu nogu i onda promijeniti ruku i nogu te vježbu ponoviti. Pri tom je vrlo važna napomenuti, da lice mora biti okrenuto prema podu. Također moramo napomenuti, da ruku i nogu podižu 8 do 10 cm iznad poda.
- Plivanje po suhom – sa istegnutim rukama i nogama 8-10 cm nad podom, kratko pokretati gore-dolje. Amplituda micanja vrlo je mala, a lice je pritom okrenuto prema podu (slika 6).



Slika 6: Plivanje po suhom

- Ruke su ispred glave oslonjene dlanovima uz podlogu. Obje noge dizati od podloge.

- Ruke su ispred glave oslonjene dlanovima uz podlogu. Obje noge dizati od podloge i pri tom širiti i skupljati noge.

Zadaće za moć muskulature leđa – četveronožni početni položaj:

- Istegnute noge naizmjenično dizati gore.
- Dijagonalno dizanje istegnute lijeve noge - desne ruke i obrnuto. Ruku dizati do visine uha, a nogu do visine kukova, ne više, da ne dođe do previše savijenog kičmenog stuba. Lice neka bude okrenuto prema podu.
- U četveronožnom položaju kičmu savijamo prema gore u obliku slova C.

Na kraju svake aktivnosti dobro protegnemo sve mišićne skupine koje su bile u najvećoj mjeri aktivne.

3. Zaključak

Sport je fenomen vremena u kojem živimo i postaje vrlo važan dio kvalitetnog života. Poznato je da su mnoge bolesti civilizacije povezane sa nedovoljnim kretanjem i da fizičke vježbe imaju velik sveukupni utjecaj na čovjekov organizam.

Uz pomoć preventivno-korektivne aktivnosti i svih ostalih aktivnosti u rekreativnom odmoru imaju naši učenici više mogućnosti za zdrav i bolji svakodnevni boravak u školi.

4. Popis literature

- [1.] Koturović, L., Jeričević D. (1988). Korektivna gimnastika. Beograd: Sportska knjiga.
- [2.] Lehmann, G. (1998). Ruckenschule fur Kinder. Munchen: Grafe und Unzer Verlag GmbH.
- [3.] Članak. Aktivni.si. URL: <https://aktivni.metropolitan.si/zdravje/skrb-za-stopala/> pristupljeno 30.10.2020
- [4.] Članak. Sl.crossfitcoastal.com. URL: <https://sl.crossfitcoastal.com/zdaroye/8-chamu-yznikae-ploskastupnyovasc-i-ci-mozhna-yago-vylechyc/> pristupljeno 30.10.2020
- [5.] Članak. Psihologija dela. URL: <https://psihologijadela.com/2018/05/21/aktivni-odmori-dvojna-zmaga/> pristupljeno 30.10.2020
- [6.] Osobni arhiv fotografija