

Sladana Stanković
Drena Trkulja-Petković
Zoran Delibašić

ZNAČENJE PLIVANJA U PREVENCIJI POSTURALNIH POREMEĆAJA KOD DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

1. UVOD

Osnovni cilj nastave tjelesne i zdravstvene kulture je stvoriti pozitivan utjecaj na psihosomatski status, odnosno, osigurati poticaj za normalan rast i razvoj učenika, kao i njihovo osposobljavanje da samostalno kontroliraju te prate svoje zdravlje i svoje tjelesne sposobnosti (Bogdanović, 2008; Ilić i sur., 2009; Kicić i sur., 2009). Ukoliko se želi značajnije djelovati na antropološke dimenzije mlađe školske dobi, potrebno je izabrati sredstva tjelesnog vježbanja općeg karaktera, a njihova primjena treba teći optimalnim intenzitetom. U skladu s ovim ciljem nastave tjelesne i zdravstvene kulture, cilj nastave je i pomaganje učeniku da upozna, nauči i usavršava osnovna tjelesna kretanja i proširuje tehničko – taktička znanja u sportovima i drugim oblicima tjelesne aktivnosti, koji će mu u životu biti potrebni, radi očuvanja zdravlja, održavanja radne sposobnosti, igre i razonode (Aleksić, 2009, 7).

Vrlo rijetko, gotovo zanemarivo, u području tjelesne i zdravstvene kulture organizira se rad u sekcijama školskog sporta i organiziranog rada s djecom u školi te izvan redovite nastave. Djeci mlađe školske dobi treba omogućiti svakodnevno tjelesno vježbanje, a posebno preporučiti sportske aktivnosti kroz atletiku, gimnastiku i plivanje jer su u cjelini efikasniji u djelovanju na psihosomatski status djece (Georgiev i sur., 2009).

Prema nastavnom planu i programu sportska aktivnost organizira se od I. do IV. razreda s jednim satom tjedno. Učenici se opredjeljuju na početku školske godine za jednu sportsku granu, prema obaveznom programu koji se realizira tijekom školske godine.

Programom se predviđa najmanje jedan tečaj nastave plivanja od I. do IV. razreda. Program tečaja smatra se sastavnim dijelom obaveznog nastavnog programa iako se nastava organizira na drugim objektima u za to planiranim terminima.

2. MEDICINSKI ZNAČAJ PLIVANJA

Plivanje ima veliki i nezamjenljiv značaj u razvoju djeteta koji se očituje u morfološkom, funkcionalnom, psihološkom, biomotoričkom i intelektualnom razvoju mladog organizma (Tošić, 2009). Plivanje je aktivnost koja pozitivno djeluje

u smislu razvijanja smjelosti, odvažnosti, otpornosti i ustrajnosti. Plivanjem se mogu ostvariti značajni preventivno-korekcijski i terapijski utjecaji na organizam mladog djeteta (Topuzov, 1999, 151). Uslijed slabe muskulature trupa i nepovoljnih uvjeta svakodnevnog rada, mladi dječji organizam izložen je raznim deformacijama kralježnice zbog lošeg držanja položaja tijela. Kod vježbanja u vodi neutralizira se djelovanje Zemljine sile teže, rasterećuje se kralježnica, djeca mogu izvoditi pokrete ravnomjerno i bez velikih napora. Time efikasno opterećuju muskulaturu trupa, a naročito mišiće leđa, grudi i ramenog pojasa. Sve nabrojano doprinosi stvaranju povoljnih uvjeta da se plivanjem jača muskulatura i doprinosi pravilnom držanju tijela. Plivanje omogućuje povećani rad svih organskih sustava, a posebno srčano-žilnog i respiratornog. Osim toga, česte promjene vanjske temperature i temperature vode aktiviraju termoregulacijski zaštitni mehanizam organizma, a kao rezultat toga povećava se otpornost organizma na razna oboljenja. Boravak u vodi doprinosi i održavanju higijene tijela, poboljšava se funkcija kože, a istovremeno se povećava i njena zaštitna uloga. Plivanje razvija koordinaciju tijela jer zahtijeva usklađen rad ruku, rad nogu i disanje. Disanje u plivanju sastoji se od udaha koji se obavlja iznad vode i izdaha koji se obavlja u vodi. Voda pruža određeni otpor i kao efekt ima intenzivni rad respiratornih mišića što doprinosi povećanju vitalnog kapaciteta. Zbog pojačavanja cirkulacije krvi tijekom plivanja i uslijed horizontalnog položaja u vodi, srce dobiva velike količine krvi što utječe na povećanje snage srčanog mišića, a samim tim i povećanje njegovih funkcionalnih sposobnosti. Dobro je poznata i uloga plivanja u termoregulaciji organizma. Tijelo oslobađa oko pet puta više topline zbog toga što se u vodi mnogo brže hladi.

3. KOREKTIVNO-KOMPENZACIJSKI RAD

Rezultati sistematskih pregleda ukazuju na nezadovoljavajuće stanje, posebno s obzirom na podatke o stanju stopala, kralježnice, učestalog lošeg držanja tijela i sve većeg postotka djece s prekomjernom tjelesnom težinom. Istovremeno, stručne analize i rezultati mnogobrojnih istraživanja ističu sve veće sklonosti djece k sedentarnom načinu života i nedostatku navike za redovnim tjelesnim vježbanjem. Koštani sustav u ovom dobnom periodu, posebno kralježnica i stopala, zahtijevaju pozornost tijekom školovanja: ispravljanje kralježnice, isuficijentna muskulatura, nepravilan položaj pri sjedenju u školskim klupama, lako dovode do prijevremenih deformacija koji se moraju na vrijeme ispravljati. Deformacije koji su primijećene u mladoj školskoj dobi (Dejan Ilić, 2009; Z. Bogdanović i sur., 2008) brzo će se povećavati te će u kraćem vremenskom razdoblju dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema. Posturalni status samo pokazuje da su i druge sposobnosti organizma (motoričke, funkcionalne itd) zapostavljene. Sve ovo ukazuje na nužnost korektivno-kompensacijskog rada s djecom mlađe školske dobi.

Korektivno-kompenzacijsko vježbanje organizira se prema Nastavnom planu i programu za učenike s posturalnim poremećajima. Rad provodi nastavnik u suradnji s liječnikom ili fizioterapeutom koji utvrđuje vrstu i stupanj deformacije i sukladno tome odgovarajuće vježbe. Teži slučajevi tjelesnih deformacija tretiraju se u za to specijaliziranim ustanovama. Svi učenici koji se upućuju na korektivno-kompenzacijsko vježbanje, uz ograničenja, vježbaju na redovnim satovima TZK-a, i najmanje jednom tjedno na satovima korektivno-kompenzacijskog vježbanja. Program izrađuju nastavnik i liječnik specijalist i on mora biti primjeren zdravstvenom statusu učenika.

Usljed slabe muskulature, tjelesne neaktivnosti, dugog sjedenja, kod djece često dolazi do deformacija kralješnice, to se osim na estetski izgled, može nepovoljno odraziti i na funkcionalne sposobnosti određenih organa, posebno lokomotornog sustava.

U okviru rada s djecom mlađe školske dobi, pored osposobljavanja djeteta da se samo snalazi u vodi, kroz obuku se preveniraju i deformacije (najčešće kralješnice) koje se uglavnom javljaju s polaskom djeteta u školu. Posebno je značajno da djeca u što ranijoj dobi započnu sa stvaranjem navika za redovitim tjelesnim vježbanjem, prilagođavaju se organiziranim satovima, samostalnom radu, disciplini i autoritetu. Ujedno se na ovaj način razvija komunikacija među vršnjacima, tolerancija u korištenju zajedničkog ograničenog prostora u vodi, jača se samopouzdanje, te se pozitivno utječe na psiho-socijalni i tjelesni razvoj djece.

Plivanje je temeljni sport i neznanje plivanja i nepostojanje bazena nije i ne smije biti samo izgovor ili „sportski“ i lokalni problem, već je to globalni problem, problem zdravlja, higijene, sigurnosti, obrazovanja i kulture (Gošnik, 2010, 39). Plivanje predstavlja važan čimbenik u formiranju posturalnog statusa i formiranju zdravih navika kod djece.

4. PROGRAMIRANA NASTAVA PLIVANJA

Mlađa školska dob je najpovoljniji period za usvajanje plivačke motorike. Programirana nastava u ovoj dobi zahtijeva ozbiljan pristup zbog samih uvjeta i medija u kojoj se realizira, zahtijeva disciplinu, rad i red pa samim tim predstavlja i odlično sredstvo u odgoju djece. Programirana nastava plivanja bazira se na dobro koncipiranim vježbama u vodi i na suhom, igrama u vodi, učenju elementarnih tehnika plivanja, kroz igre koje su prilagođene učenicima mlađe školske dobi. Samim tim programirana nastava plivanja predstavlja važan čimbenik u formiranju posturalnog statusa i formiranju zdravih navika kod djece. Prvenstveno se kreće od privikavanja na vodu i oslobađanje straha od vode. Svi elementi koji se primjenjuju u vodi, prvo se uče na suhom. Cijeli proces treba teći kroz igru, bolje je reći da se kombiniraju

vježbe i igre. Gledano u cjelini te igre možemo sistematizirati na dvije veće grupe: igre i vježbe prilagođavanja te igre i vježbe specifičnog kretanja.

U prvu grupaciju vježbi i igara spadaju: igre i vježbe privikavanja na vodu, disanja, ronjenja i gledanja u vodi, dok drugu grupu čine: igre i vježbe plutanja, klizanja, elemenata plivačkih tehnika (rad ruku i nogu) te elementarni skokovi (Tošić i sur., 2011).

Metodika početne obuke neplivača obuhvaća:

- a) vježbe privikavanja na vodu i vježbe jednostavnih kretnji: vježbe disanja i gledanja u vodi; vježbe za održavanje horizontalnog položaja; vježbe „klizanja“ po vodi i skokovi u vodu.
- b) vježbe obuke sportskih tehnika: vježbe na suhom; vježbe u vodi; vježbe za rad nogu; vježbe za rad ruku, disanje i vježbe za razvoj koordinacije.

Pored vježbi na suhom i u vodi, primjenjuju se i pomoćni rekviziti u obuci neplivača i to: lopte različitih veličina za igru i zabavu (odbojka, košarka, vaterpolo) radi lakšeg privikavanja na slobodno kretanje u vodi; obruči, razne igračke od plastike, valjci, palice, tobogani; u cilju učenja i usavršavanja tehnika plivanja koriste se daske, različite tube, užad itd. Ova pomagala se uspješno koriste za pojedinačni rad ruku i nogu i to gotovo u svim fazama učenja i usavršavanja plivanja. Pomoćna sredstva koja se primjenjuju u obuci neplivača također imaju veliku ulogu u prevenciji i korekciji posturalnih poremećaja. Pomoću njih se mogu realizirati posebni programi za uklanjanje raznih deformacija i točno određene vježbe u vodi za određenu deformaciju.

5. ZAKLJUČAK

Na osnovi svega navedenog možemo zaključiti da nastava tjelesne i zdravstvene kulture sa svojim fondom sati nije dostatna za značajan utjecaj na posturalni status učenika mlađeg školskog uzrasta, a može postati značajna ukoliko se kombinira s dodatnim aktivnostima, naročito plivanjem. Zbog tehničkih, motivacijskih, kulturno civilizacijskih i drugih uvjeta u kojima živimo, nije realno očekivati da će se učenici samostalno aktivirati u okviru dodatnih vannastavnih sportskih aktivnosti. Zbog toga je neophodno da ukoliko želimo povoljno utjecati na cjelokupan antropometrijski, motorički, funkcionalni razvoj i posturalni status učenika, trebamo osigurati i programiranu nastavu plivanja koja će omogućiti adaptaciju organizma na vanjske i unutrašnje stresove, pozitivan utjecaj na razvoj funkcije lokomotornog sustava, na porast kapaciteta kardiovaskularnog sustava, na razvoj kapaciteta srčanog mišića i koronarnih arterija. Plivanje kao aktivnost vrlo povoljno utječe i na opći metabolizam, naročito masti i ugljikohidrata, pri čemu se sprečava arterioskleroza, čuva respiratorna sposobnost i jača neurovegetativni sistem. Rezultat svega je harmoničan, funkcionalan

i estetski razvoj, veća snaga, ekonomično djelovanje muskulature i cijelog organizma, bolja koordinacija, podizanje vitalnog kapaciteta, sporiji ritam disanja i niži krvni tlak.

6. LITERATURA

1. Aleksić, D., (2010). Efekti primene gimnastičkih sadržaja u nastavi fizičkog vaspitanja na transformaciju nekih antropoloških sposobnosti i karakteristika kod učenica mlađeg školskog uzrasta.
2. Georgiev, G., Aleksandrović, M. i Petrov, LJ. (2009). Definisane i upoređenje motoričkih struktura između 12-ogodišnjih učenika i učenica. Glasnik Antropološkog društva Srbije, (44), 87-94.
3. Z. Bogdanović i S. Milenković, (2008 a). Prisustvo lošeg držanja tela kod mlađeg školskog uzrasta u zavisnosti od nivoa informisanosti o načinu sedenja. Glasnik Antropološkog društva Srbije, (43), 365-367.
4. Z. Bogdanović i S. Milenković, (2008 b). Morfološki prostor i posturalni poremećaji kod mlađeg školskog uzrasta. Glasnik Antropološkog društva Srbije, (43), 371-378.
5. Ilić, D., Drašković, V., Eminović, F. I Višnjić, S. (2009). Uticaj sportske edukacije u formiranju posturalnog statusa dece mlađeg školskog uzrasta. Tuzla: Zbornik naučnih i stručnih radova „Sport i zdravlje“.
6. Kocić, J., Aleksić, D. i Tošić, S. (2009). Osnove kineziologije i sportova estetsko – koordinacionog karaktera. Jagodina: Pedagoški fakultet.
7. Topuzov, I. (1999). Classification of the sports depending on the oxidative stress. In I International Scientific Congress „Sport – Stress – Adaptation“. (pp. 150 – 152). Bulgaria: National Sports Academy „Vassil Levski“.
8. Tošić, S. (2010). Uticaj fleksibilnosti na rezultate u plivanju. Neobjavljen magistarski rad, Niš, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
9. Tošić, S. (2011). Motivacija u sinhronom plivanju. Health education and quality of life (3), 87-90.