

Гимнастика и правилан раст и развој деце

Др. Саша Величковић

УВОД

- Последице негативног утицаја савремене цивилизације нису мале, напротив, најчешће недовољна физичка активност, непримерена исхрана, стрес и други негативни утицаји околине све више угрожавају здравље како одраслих, тако и деце. У ситуацији све веће хипокинезије, физичко вежбање представља за децу данашњице насушну потребу и саставни део њихове свакодневнице, као и незаобилазан део интегралног система њиховог васпитања и образовања

УВОД

- Када се садржаји спортске гимнастике примењују са циљем да се примарно утиче на правилан раст и развој деце, тада овај облик гимнастике добија префикс „РАЗВОЈНА“ и назива се Развојна гимнастика. Овај вид гимнастике је део програма физичког васпитања деце, али носи назив „Вежбање на справама“, као шири појам гимнастике.
- Без обзира на назив, ова моторичка активност омогућава деци и родитељима оно што ретко који спорт у том узрасту може да понуди, а то је развој координације и осталих моторичких способности, кроз биотичка моторичка знања: пузање, ходање, трчање, котрљања, колутања, провлачења, пењања и силажења, наскоке и саскоке, вежбе равнотеже, вишења и упирања. Све поменуто се може изводити у гимнастичкој сали која је опремљена гимнастичким справама, помоћним гимнастичким справама, реквизитима, помагалима, струњачама и модулима који омогућавају извођење различитих вежби које су прилагођене узрасту и способностима деце.
- Деца уз развој моторичких способности, уче и основне гимнастичке елементе који су део сваке гимнастичке дисциплине. Кроз дугогодишње бављење могуће је даље озбиљније усмеравање на гимнастичке спортове, друге спортове и дисциплине или даљи наставак бављења гимнастиком као рекреативном активношћу. Развојна гимнастика нуди низ активности које се могу прилагодити свима без обзира на њихове потребе и интересе.

УВОД

- Познавајући сензибилне фазе у развоју моторике човека и поштујући све биолошке законитости које се односе на њега током онтогенезе, неке се физичке активности по својој природи, карактеру кретања, комплексности утицаја на човека, показују мање или више адекватним за популацију различите старости, пола, здравственог стања и слично. У том смислу за децу и омладину су препоручљиве физичке активности које ће обезбедити повећање (развој) свих моторичких и функционалних капацитета, а да ће за одрасле и старије то бити средства која би требало да обезбеде одржавање квалитета тих способности у сврху здравља, радне способности, естетског изгледа. Управо развојна гимнастика, као моторичка активност богата разноврсношћу кретања и положаја омогућава свестран утицај на раст и развој деце и омогућава деци да створе огроман фонд моторичког знања.
- Велики фонд моторичког знања уз добру физичку припремљеност чини да се дете квалитетније развија, али и да буде спремно да адекватно реагује у било којој изненадној ситуацији у свакодневном животу. Поред наведеног значаја, велики фонд моторичког знања је веома добра база и предиспозиција за бављењем било којим спортом.
- Такође бављење овом моторичком активношћу делује се превентивно и смањује број различитих постуралних неправилности, а повећава се број способних који ће у будућности бити спремнији за животне, радне, одбрамбене и друге обавезе.

УВОД

- Разлог бављења развојном гимнастиком је што то већина деце воли и што их чини срећним, и то овој активности даје додатну вредност. Врхунски спорт је резервисан за мали број талентованих, а развојна гимнастика је доступна свима и подстиче децу на дугорочно бављење физичком активношћу. То значи да се развојном гимнастиком деца васпитавају да физичка активност постане део свакодневног живота деце и није подређена у односу на остале обавезе које дете обавља.
- Кроз развојну гимнастику, дете не учи само моторичка-гимнастичка знања већ одржавају и унапређују моторичке способности, мењају кинантрополошка обележја, учи о здравственим добробитима физичког вежбања и правилној исхрани, упознају сопствено тело, у смислу како оно реагује на различите врсте оптерећења.
- Деца учесници програма развојне гимнастике се осећају боље док вежбају, јер задовољавају потребу за кретањем, и то их доводи до бољег физичког изгледа. Осим што изглед има естетску вредност, показатељ је и функционалне способности и здравља организма.

Циљеви развојне гимнастике

- Програм развојне гимнастике за децу предшколског и раног школског узраста има за циљ да:
 - Подстакне децу и њихове родитеље на почетак и даље бављење спортом, а пре свега спортовима који имају широк спектар утицаја на антрополошки статус детета (гимнастички спортови);
 - Мотивише децу да одрже позитиван став према гимнастичким спортовима и спорту у опште, који затим треба одржавати током целог живота;
 - Да добро припремљеним програмима код деце постигне висок ниво развоја свих моторичких способности, а нарочито координације, равнотеже, снаге, флексибилности и брзине.

Основни задаци развојне гимнастике

- Хармоничан развој облика и функција дечијег организма. Овај развој је усмерен ка свестраном усавршавању физичких способности, јачању здравља и обезбеђивању могућности како би до изражаја дошле стваралачке способности живота. Исто тако, развојна гимнастика треба да обезбеди могућности за продужење људског века.
- Формирање навика које су значајне за живот детета и човека. Ради се о навикама кретања, умењима и специфичним знањима. Навике и знања могу да буду практично применљиви, или усмерени ка спортским достигнућима, а даје им се подједнак значај.
- Развијање моралних, вољних особина и естетског укуса. Да би испунила задатке који се пред њу постављају, развојна гимнастика поседује и одређена средства, односно специјално одабране телесне вежбе. Свакако да се може, ради решавања одређених задатака, применити било која вежба. Њено извођење, међутим, мора да буде у сагласности са захтевима које пред њу поставља гимнастички метод и да буде усмерена ка решавању задатака у вези са свестраним физичким развојем детета.

ЗАКЉУЧАК

- Узимајући у обзир, с једне стране, недостатке формалног физичког васпитања деце (у предшколским установама и основној школи), а с друге стране потребе деце и интересе њихових родитеља, на нашим стручњацима је да у оквиру свог рада покрену иницијативу да се развој целокупног моторичког понашања деце, која се укључују у васпитно-образовни процес ове групе деце, одвија кроз популарне програме који укључују и развојну гимнастику.
- У оквиру програма развојне гимнастике (пожељно и у комбинацији са другим спортским активностима) деца треба да се правилно развијају и да науче разне моторичке активности, гимнастичке и друге спортске вештине у одређеној мери. На тај начин се формирају у здраве личности и ствара добра основа за евентуално укључивање у озбиљније бављење спортом.

ЗАДАЦИ

- Постави 6 питања са по три понуђена одговора од којих је један тачан.
 - Материјал шаљи на е-пошту – v.sale70@gmail.com