

Ovim vježbama se razvijaju i održavaju mišićna snaga i pokretljivost zglobova, otklanja mišićna napetost, mogu se poboljšati i neke strukture motoričkog funkcionisanja. Naravno da vježbe oblikovanja istovremeno veoma blagotvorno djeluju na normalno funkcionisanje organizma u cjelini i na zdravlje uopšte.

# Vježbe oblikovanja mogu se primjenjivati u smislu:

Kao stimulativno sredstvo u održavanju opšte funkcionalne sposobnosti organizma, ali i kao vježbe za pripremu lokomotornog aparata za složenije tjelesne aktivnosti većeg radnog opterećenja.

U smislu angažovanja onih mišićnih grupa koje su rjetko bile angažovane u dnevnim radnim aktivnostima



**prevencije**

**kompensacije**

**Korektivno**



# PREMA FIZIOLOŠKOM UTICAJU VJEŽBE OBLIKOVANJA DJELIMO NA:

***Vježbe za jačanje*** mišića imaju zadatak da podignu opću tjelesnu sposobnost učenika s obzirom da od mišićne snage zavisi radna sposobnost učenika ali i držanje tijela.

***Vježbe istezanja*** se koriste u cilju izduživanja kratkih mišića. Pokretljivost aparata za kretanje je aspekt njegove sposobnosti. Poznato je da pokretljivost zavisi od dužine tetiva, ligamenata te konstrukcije zglobova i dužine mišića.

***Vježbe labavljenja*** koristimo kada želimo da suviše zategnute mišiće opustimo odnosno olabavimo. Poznato je da odgađanje zamora zavisi, između ostalog, od sposobnosti da se olabavi i neangažirani mišić.



**vježbe za jačanje mišića**

**vježbe za rastezanje tetiva i mišića**

**vježbe za labavljenje mišića**



**Opis vježbe:**

**1. Cilj:**

Razvoj pokretljivosti u vratnom dijelu kičmenog stuba.

**Ilustracija:**



**Uticaj vježbe:**

**Opis:**

U stojećem stavu „kružiti“ glavom u jednu i drugu stranu.

**2. Cilj:**

Jačanje i istezanje mišića ramenog pojasa.



**Opis:**

P. P. Spetni stav. Sa rukama zgrčenim u laktovima izvoditi bočne krugove.

**3. Cilj:**

Jačanje mišića leđa i bočne strane trupa.



**Opis:**

P. P. Raskoračni stav, ruke pored tijela, odručiti, izvesti pretklon trupom ka jednoj nozi i vratiti se u p. p. Vježbu izvoditi naizmjenično u jednu i drugu stranu.

**4. Cilj:**

Istezanje mišića leđa i razvoj pokretljivosti kičmenog stuba.



**Opis:**

P. P. Raskoračni stav, ruke spojene u zaručenju. Zamahom ruku izvesti duboki pretklon trupom i vratiti se u p. p.

**5. Cilj:**

Jačanje mišića ruku, ramenog pojasa i prednje strane tijela.

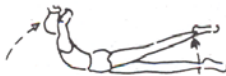


**Opis:**

P. P. Čučanj za rukama. Odrazom nogu vratiti se na isti način u p. p.

**6. Cilj:**

Jačanje mišića zadnje strane tijela.



**Opis:**

P. P. Ležeći na stomaku, ruke spojene iza glave. Podići istovremeno trup i zanožiti nogom. Vratiti se u p. p. Isto i drugom nogom.

**7. Cilj:**

Jačanje i istezanje mišića nogu. Istezanje mišića leđa.



**Opis:**

Držeći rukama prste nogu, izvoditi naizmjenično čučanj i ispravljanje nogu u koljenima.

**Opis vježbe:**

**1. Cilj:**

Jačanje i istezanje vratnih mišića. Povećanje pokretljivosti kičme u vratnom dijelu kičme.

**Ilustracija:**



**2. Cilj:**

Istezanje i labavljenje mišića ramenog pojasa.



**3. Cilj:**

Labavljenje mišića ruku i ramenog pojasa.



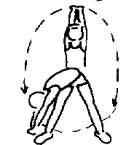
**4. Cilj:**

Jačanje i istezanje i istezanje mišića bočne strane trupa. Povećanje pokretljivosti kičmenog stuba.



**5. Cilj:**

Jačanje i istezanje mišića trupa.



**6. Cilj:**

Jačanje i istezanje mišića nogu i karličnog pojasa.



**7. Cilj:** Istezanje mišića leđa, nogu i bočne strane trupa i karličnog pojasa. Povećanje pokretljivosti kičmenog stuba.



**8. Cilj:**

Jačanje mišića cijelog tijela.



**Uticaj vježbe:**

**Opis:** U stojećem stavu pokretati glavu naprijed-nazad, lijevo-desno i kružno.

**Opis:** U stojećem stavu opisivati bočne krugove jednom rukom, druga ruka nalazi se na velikom grudnom mišiću. Istu vježbu ponoviti i drugom rukom.

**Opis:** P.P. Stojeći stav, ruke u odručanju. Pustiti da ruke labavo "padnu" i ukrste se ispred brade, a zatim ih vratiti zamahom u p.p.

**Opis:** P.P. Raskoračni stav. Izvoditi otklone trupom, naizmjenično u jednu pa u drugu stranu, tako da ruka sa kojom se pregima bude oslonjena na bok, a suprotna se nalazi u uzručenju.

**Opis:** P.P. Raskoračni stav, trup u pretklonu, ruke spojene i slobodno vise. Zamahom ruku izvoditi sukanje trupom u jednu pa u drugu stranu i pri tom rukama opisivati kružnicu.

**Opis:** P.P. Raskoračni stav sa rukama na bokovima. Izvoditi duboke počučnje naizmjenično na jednu i drugu nogu.

**Opis:** P.P. Sjedeći, noge su široko raširene u stranu. Dodirivati tlo što dalje ispred sebe i u stranu.

**Opis:** P.P. Stojeći stav. 1- Čučanj; 2-Upor za rukama; 3- Čučanj; 4-Skok u zark-uspraviti se

**Opis vježbe:**

**1. Cilj:**

Jačanje mišića ramena i ruku.

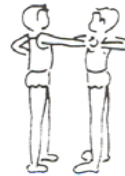


**Uticaj vježbe:**

P. P. Parovi stoje jedan naspram drugog i drže se za ruke. Kroz odručenje uzruče i podižu se na prste, a zatim se vrata u p. p.

**2. Cilj:**

Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa.



**Opis:**

P. P. Parovi stoje jedan naspram drugog spojenih ruku. Naizmjenično grče i opružaju jednu, pa drugu ruku, pružajući mali otpor.

**3. Cilj:**

Jačanje i istežanje mišića bočne strane trupa. Razvoj pokretljivosti kičmenog stuba.



**Opis:**

P. P. Parovi stoje jedan naspram drugog, spojenih ruku u odručenju. Izvode otklone trupom na izmjenično u jednu i drugu stranu.

**4. Cilj:**

Jačanje mišića trbušnog pojasa.



**Opis:**

Parovi leže na leđima, spojenih ruku opruženih iza glave. Istovremeno podižu pružene noge i dodiruju se stopalima, a zatim se vraćaju u p. p.

**5. Cilj:**

Jačanje mišića ramena i leđa.

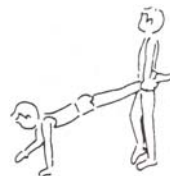


**Opis:**

P. P. Jedan par leži na stomaku, opruženih ruku ispred sebe, a drugi sjedi na nogama prvog para koji izvodi zaklone trupom.

**6. Cilj:**

Jačanje mišića ramenog pojasa, ruku i trupa.

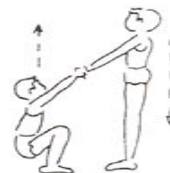


**Opis:**

P. P. Jedan od parova je u upor, a drugi ga drži za noge podignute do visine svojih kukova („kolica“). Kreću se u svim pravcima: naprijed – nazad, lijevo – desno i kružno.

**7. Cilj:**

Jačanje mišića nogu.



**Opis:**

Parovi se drže za ruke i naizmjenično rade čučnjeve.

# PODJELA VJEŽBI OBLIKOVANJA PREMA NAČINU KORIŠĆENJA SPRAVA

Vježbe oblikovanja sa spravama i pomagalicama su izuzetno korisne, obzirom da se zahvaljujući spravama utjecaj vježbanja može preciznije odrediti. Pored toga, težina sprave potencira intenzitet aktivnosti suglasno tome povećava se uticaj na aparatu za kretanje i organizam uopće. Vježbe oblikovanja sa spravama brzo se mogu, veličinom opterećenja, transformirati u kondicione vježbe.

Vježbe oblikovanja bez sprava, često se nazivaju proste vježbe oblikovanja, uprkos činjenici da one mogu biti veoma kompleksne sa složenom strukturom i teške za izvođenje.

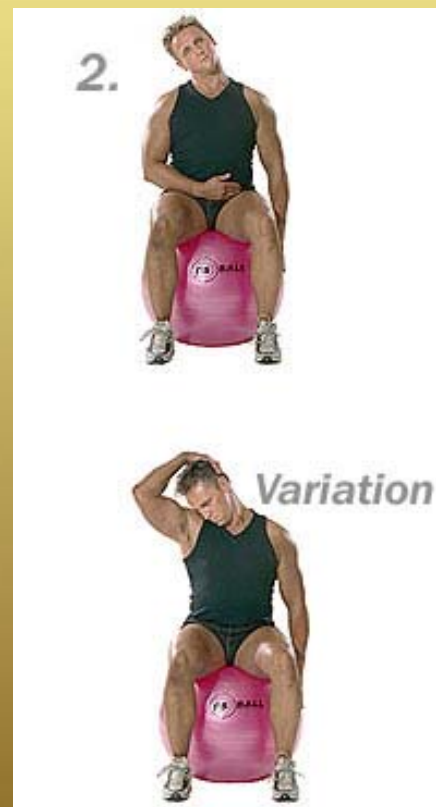


**vježbe oblikovanja  
sa spravama**

**vježbe oblikovanja  
na spravama**

**vježbe oblikovanja bez sprava  
ili proste vježbe oblikovanja**

# PRIMJERI VJEŽBI OBLIKOVANJA NA SPRAVAMA ( FITNESS LOPTA )



Opis :  
Istezanje vrata i gornjeg dijela trapezijusa .

Klasifikacija:

Istezanje

Izvođenje:

sjediti na lopti sa opuštenim ramenima. Postaviti desnu ruku na abdomena lijevu sa strane lopte sa prstima prema podlozi. Nagnite glavu na stranu, pokušavajući sesnim uhom dotaći desno rame. Za daljnje istezanje postavite desnu dlan na lijevo uho i pažljivo povucite prema desnom ramenu. Vratite u početni položaj i ponovite sa suprotnom stranom.



**Opis:**

**Sklekovi sa karlicom na lopti (Nivo 1) .**

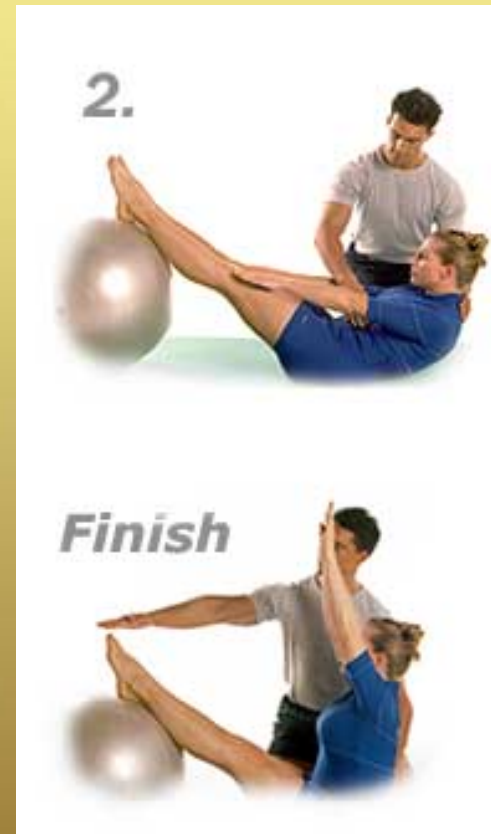
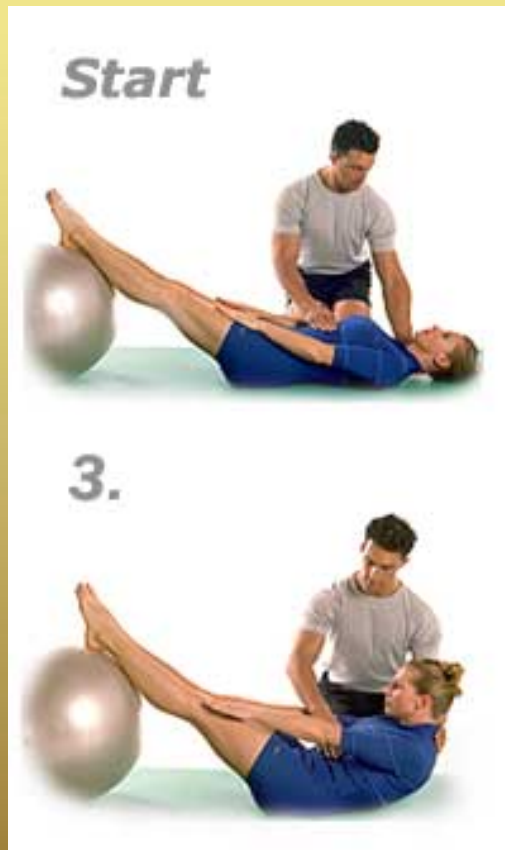
**Klasifikacija:**

**Stabilizacija jezgre, grudi, ramena.**

**Izvođenje:**

**licem ka dole, natkoljenice i karlica na lopti , stavite dlanove na podlogu u širini ramena. Spustite grudi ka podlozi držeći nadlaktice i laktove blizu blizu grudnog koša dok se spuštate. Vratite se u početni položaj i ponovite.**





Opis:

dohvat prstiju rukama

Klasifikacija:

Pilates.

Izvođenje:

ležanje sa licem ka gore, opruženih nogu i sa petama na lopti. Izdahnite, povlačeći pupak ka kičmi i bradu ka grudima. U isto vrijeme potignite trup sa podloge sve dok ne dođete u ravnotežni položaj na sjedalnim kostima i rukama opruženim u vertikali. Kičmu držati ravno. Udahnite prilikom sjedenja a izdahnite vraćajući se u početni položaj

# PRIMJERI VJEŽBI OBLIKOVANJA U PARU NA SPRAVAMA ( ŠVEDSKA KLUPA )



**POČETNI POLOŽAJ**



**ZAVRŠNI POLOŽAJ**



**UTICAJ:**  
**Jačanje trbušne muskulature**

## POČETNI POLOŽAJ



## ZAVRŠNI POLOŽAJ



**UTICAJ:**  
**Jačanje leđne muskulature**

## POČETNI POLOŽAJ



## ZAVRŠNI POLOŽAJ



### UTICAJ:

Jačanje muskulature ruku i ramenog pojasa

# PRIMJERI VJEŽBI OBLIKOVANJA U PARU SA SPRAVAMA ( MEDICINSKA LOPTA )

## POČETNI POLOŽAJ



## ZAVRŠNI POLOŽAJ



**UTICAJ:**

Jačanje leđne muskulature i ramenog  
pojasa

## POČETNI POLOŽAJ



## ZAVRŠNI POLOŽAJ



**UTICAJ:**  
Jačanje nožne muskulature

## POČETNI POLOŽAJ



## ZAVRŠNI POLOŽAJ



**UTICAJ:**  
Jačanje trbušne muskulature



## PRIMJERI PROSTIH VJEŽBI OBLIKOVANJA U PARU



### UTICAJ:

Istezanje zadnje lože, leđa i ramenog pojasa

## POČETNI POLOŽAJ

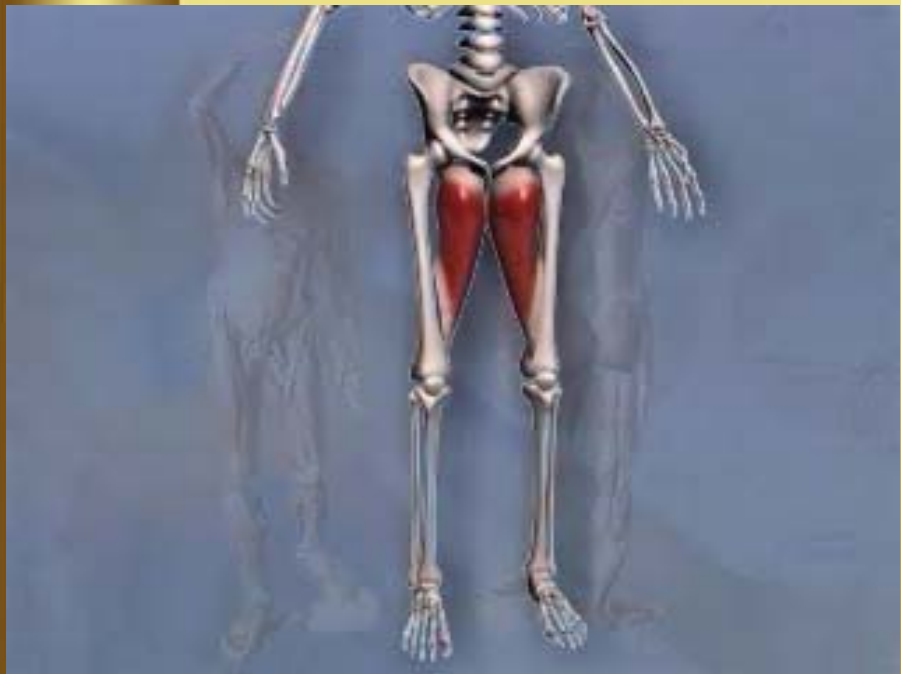


## ZAVRŠNI POLOŽAJ

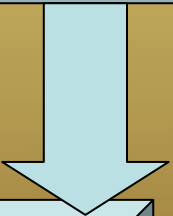


**UTICAJ:**  
Istezanje zadnje lože, leđa i ramenog  
pojasa

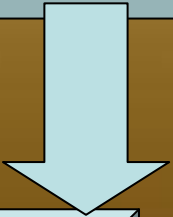
# PODJELA VJEŽBI OBLIKOVANJA PREMA NJIHOVOM UTICAJU



**Vježbe ramenog  
pojasa i ruku**



**Vježbe trupa**



**Vježbe karličnog  
pojasa i nogu**

# IZBOR VJEŽBI OBLIKOVANJA

Ni jedna kretna aktivnost, sama po sebi, ne obezbjeđuje ravnomjerni razvoj svih dijelova tijela odgovornih za kretanje. Poseban tretman zaslužuju: donji i gornji ekstremiteti, trbuh, leđa i mišići ramenog pojasa. Odgovarajućim izborom vježbi, oblikuju se tkz. kompleksi vježbi oblikovanja kojima se pokušava utjecati na aparat za kretanje i na srčano-sudovni i kardio-respiratorni sistem učenika.

**Bilo bi veoma korisno, kada bi nastavnik mogao birati gibanje prema potrebama svakog djeteta, što, s obzirom na broj učenika, heterogenost njihovih potreba i ukupno raspoloživo vrijeme aktivnosti, pod njegovim nadzorom, nije moguće.**

**"Slabija" varijanta je da nastavnik oblikuje, prema uočenim potrebama tj. nedostacima organa za kretanje, više homogenih grupa učenika i da prema tome vrši izbor i komponira odgovarajuće komplekse. Možda je suvišno napominjati da je ovo nemoguće uraditi ukoliko pedagog tačno utvrdi nedostatke odnosno potrebe učenika i ako poznaje dejstvo svake odabrane vježbe na organizam. Svako, tako homogenizirano, odjeljenje imalo bi svoj program oblikovanja aparata za kretanje.**

**U svakodnevnoj školskoj praksi nastavnici tjelesnog odgoja često koriste komplekse vježbi oblikovanja ali bez dovoljno sistematičnosti. Bilo bi dobro oblikovati komplekse po složenosti i razini opterećenja te na taj način odrediti redosljed njihove primjene u nastavi. Nastavnik može, u toku školske godine, u odjeljenjima istog razreda da primjeni 4 – 5 kompleksa čime bi učenici "apsolvirali" između 28 i 35 vježbi i na taj način znatno proširili osobno motorno iskustvo i postupno usvajali sve složenije motorne strukture u narastajućem ritmu i tempu gibanja. Naučene vježbe učenici mogu veoma uspješno ponavljati u okviru svakodnevne jutarnje (ili dnevne) gimnastike. Jedan kompleks se zamjenjuje drugim nakon što ga učenici potpuno savladaju. Iskustvo na pokazuje da se kompleks, odabran skladno mogućnostima učenika, zamjenjuje obično nakon 20 – 25 nastavnih sati ili 200 – 250 minuta gibanja u okviru vremena predviđenog za tkz. drugi dio sata (pripremni dio).**

Svaki kompleks treba da sadrži 7 – 10 vježbi a svaka se ponavlja 4 – 10 puta, zavisno od uzrasta, složenosti i težini vježbe (vježbe za ruke, rameni pojas i noge ponavljaju se veći broj puta a vježbe za leđa i stomak manji broj puta).

**djeca uzrasta 3 – 5 godina  
vježbu izvode 4 – 6 ponavljanja**

**djeca uzrasta 5 – 7 godina  
vježbu izvode 6 – 8 ponavljanja**

**djeca uzrasta 7 – 11 godina  
vježbu izvode 8 – 10 ponavljanja**



# Redosljed vježbi:

**gibanje općeg karaktera**

**gibanje lokalnog karaktera**

**labavljenje**

**istezanje**

**jačanje**

**Vježbe oblikovanja treba mjenjati kad se "automatiziraju" (izvođenje vježbi bez učešća svijesti) i kad broj ponavljanja gubi smisao. Nema nikakvih razloga izvoditi neku vježbu 50 i više puta. Svrsishodnije je otežati podizanje trupa do sjeda, stavljanjem dlanocva na potiljak ili uključivanjem većeg ili manjeg tereta, ili povećavanjem amplitude podizanja i spuštanja, a zdržati, nakon porasta sposobnosti, optimalan broj ponavljanja vježbe.**

# VJEŽBE OBLIKOVANJA KAO DIO ŠKOLSKOG ČASA

**Vježbe oblikovanja su sastavni dio tjelesnog i zdravstvenog odgoja u školama i primjenjuju se prvenstveno u njegovoj drugoj fazi koju svi metodičari nazivaju pripremnim dijelom sata.**

**Vježbe oblikovanja u ovoj fazi rješavaju nekoliko postavljenih zadataka:**

**Ravnomjerno se razvija snaga i elastičnost mišića, kao i čvrstina i elastičnost zglobnih veza i tetiva, pri čemu bi najveću pažnju trebalo posvetiti mišićima trupa. Time se stvaraju uslovi za pravilno držanje tijela, naročito kičmenog stuba i ramenog pojasa, a smanjuje mogućnost nastajanja posturalnih poremećaja.**

**Obezbjeđuje veća pokretljivost svih zglobova u granicama prirodnih mogućnosti i u skladu sa funkcionalnim potrebama djece. Razvijanje pokretljivosti ne smije se osvrutati na račun čvrstine ligamenata i tetiva zbog još uvijek relativno velike pokretljivosti aparata za kretanje.**

**Razvija se kordinacija pokreta, osjećaj za napetost ili opuštenost muskulature, kao i osjećaj za prostornost i preciznost gibanja. Takođe se vrši priprema lokomotornog aparata za predstojeće aktivnosti u osnovnom dijelu časa.**

**Vježbama oblikovanja djeca stiču smisao za grupni, planski i sistematski rad, formiraju svijest o potrebi vlastitog tijela i o estetskom doživljaju vježbe, a takođe stiču naviku i potrebu za redovnim upražnjavanjem vježbi oblikovanja ne samo na času tjelesnog i zdravstvenog odgoja, već i van njega.**

## **KOREKTIVNO VJEŽBANJE**

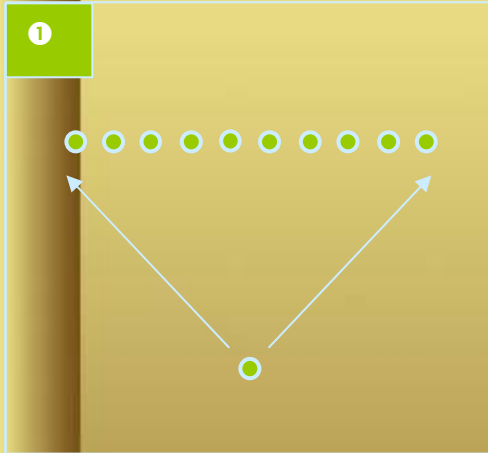
**Ima zadatak da uspostavi normalno stanje organizma koje je bilo narušeno usljed bolesti, povrede ili jednostranog rada, a ujedno i da povрати usklađenost narušenih pokreta. Ukoliko mogućnosti za uspostavljanje normalnog funkcionisanja organizma ne postoje, one imaju zadatak da sprječe širenje nepovoljnih pojava. Korektivno (preventivno) vježbanje ima poseban značaj za predškolsku i školsku djecu, jer se procenat posturalnih poremećaja kod njih penje i do 40%, pogotovo u onim ustanovama gdje nema redovne, sistematske nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja.**

# ORGANIZACIJA PRIPREMNOG DIJELA SATA

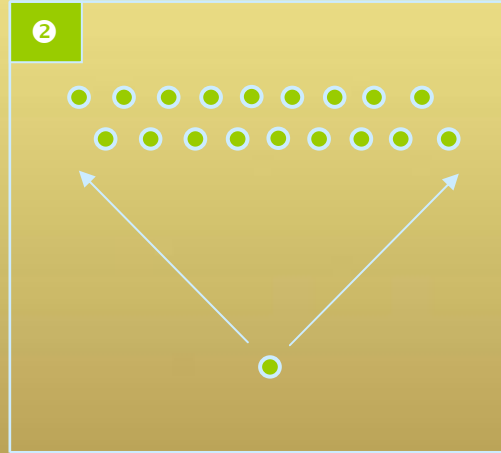
**Organizacija pripremnog dijela sata uvjetovana je brojnim okolnostima i odnosima prostora i broja učenika, učenika i broja rekvizita, broja učenika i mjesta nastavnika itd. Bitna pretpostavka uspješnog pedagoškog djelovanja i realizacije planiranih vježbi izravno je ovisna od organizovanosti ove aktivnosti i tehničke spremnosti nastavnika da korektno i iznijansirano provede pedagoški postupak.**

**Nastavnik je već kod pripreme za nastavni sat uočio veličinu korisnog prostora u odnosu na broj učenika, te na temelju toga odlučio koji će raspored djece u prostoru za vježbanje, primjeniti. Mogućnosti su relativno brojne, ali bez bitnih razlika u njihovom postrojavanju. Bez obzira na formaciju, svi učenici moraju biti ispred nastavnika, odnosno u njegovom vidnom polju.**

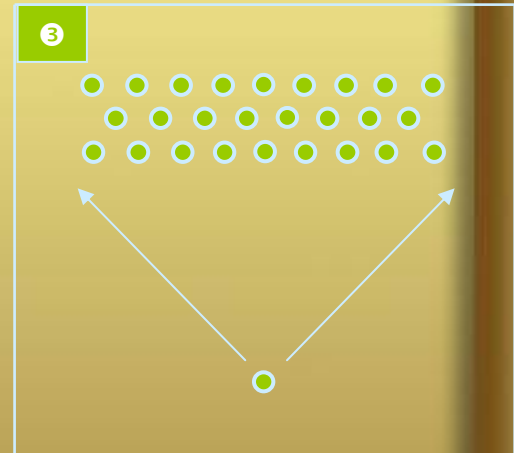
# PRIMJERI ORGANIZACIJE PRIPREMNOG DIJELA SATA



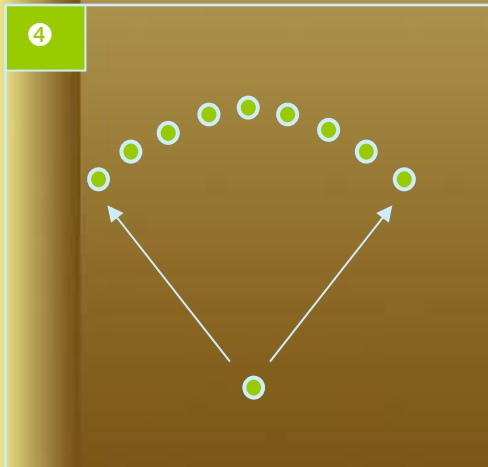
VRSTA



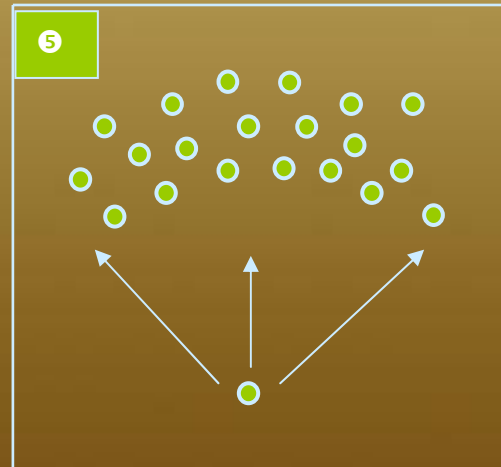
DVIJE VRSTE



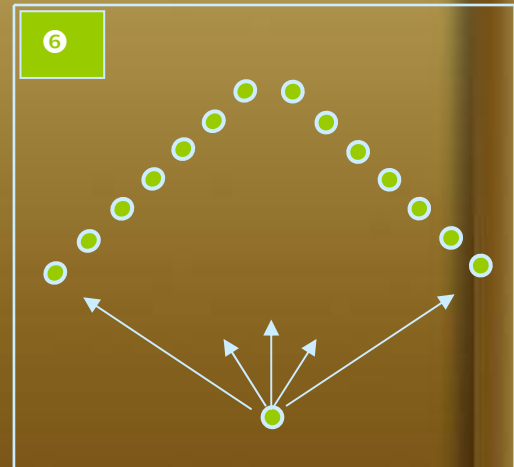
TRI VRSTE



POLUKRUG



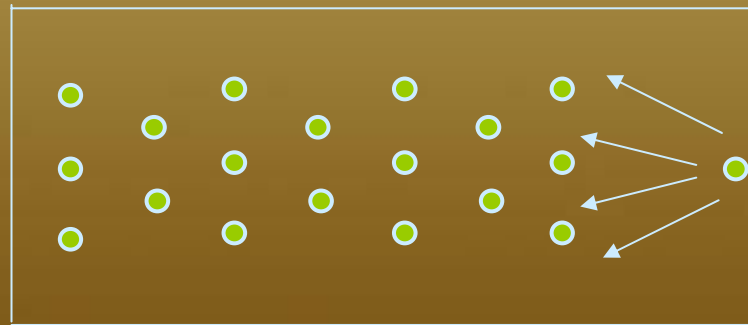
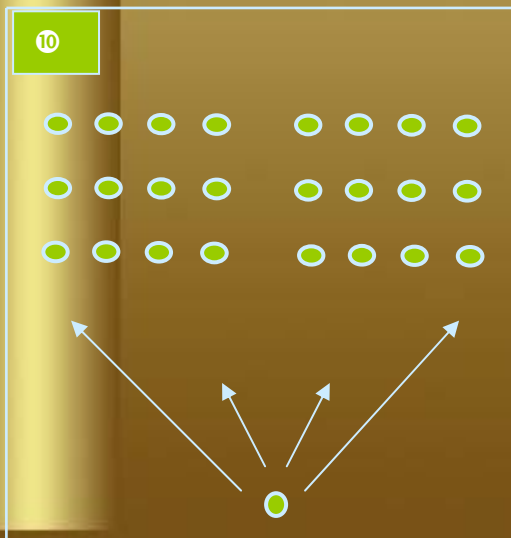
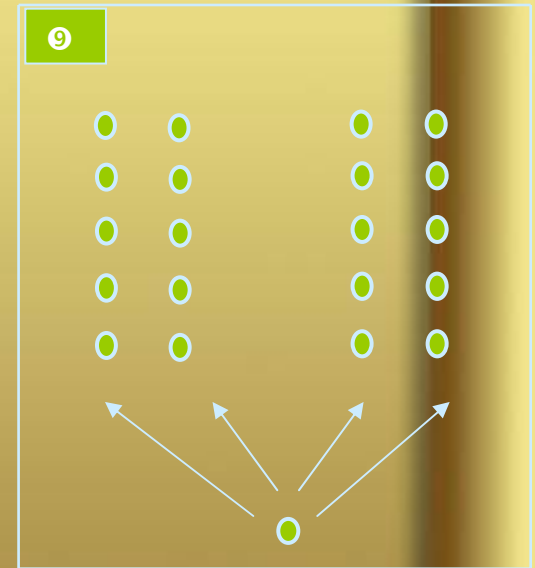
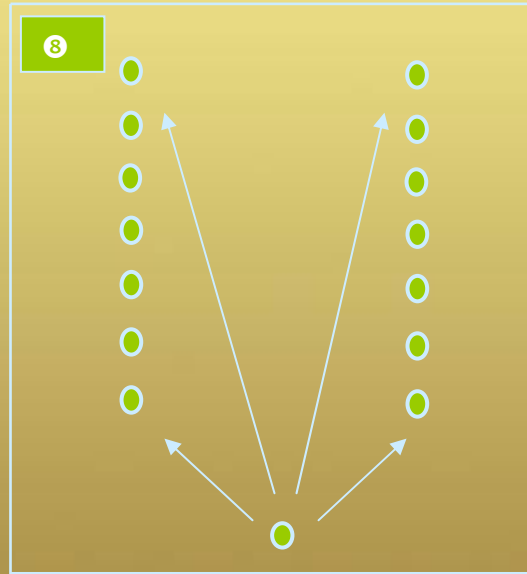
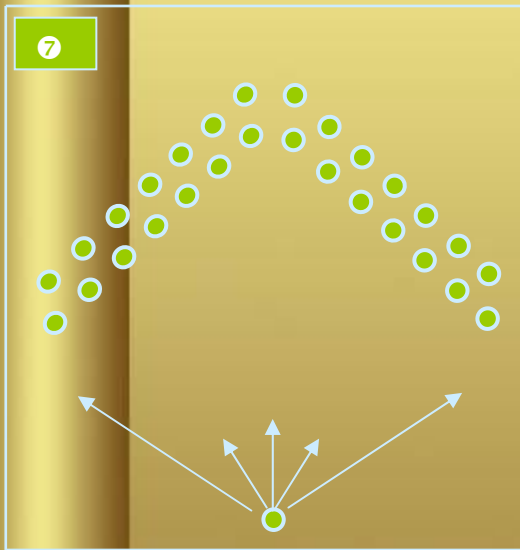
SLOBODNA FORMACIJA



DVIJE VRSTE – “špic” form.



# PRIMJERI ORGANIZACIJE PRIPREMNOG DIJELA SATA



## TEHNOLOGIJA REALIZIRANJA VJEŽBI OBLIKOVANJA

Nastavnik koji je prethodno izvršio izbor vježbi oblikovanja i koji je sam "isprobao" mogućnosti njihovog ritmičkog izvođenja (prije sata) treba sada da pokaže svoju kretno-tehničku umješnost (kao demonstrator) i pedagoške kvalitete prije, u toku i nakon završetka vježbanja, što nije ni malo jednostavan zadatak. Svojim pedagoškim djelovanjem je izravno odgovoran za efikasnost gibanja što uključuje potpuno poznavanje specifične provedbene tehnike. Nastavnik sa dovoljno pedagoško-psihološke osjetljivosti na reakcije učenika i odjeljenja može spretnim korištenjem tehnike motiviranja da obezbjedi potreban interes za ovu dosta monotonu, nezanimljivu i neatraktivnu fazu nastavnog sata. Ovdje nastavnik može da ispolji i pokaže svoje stvarne pedagoške kvalitete.

## **DEMONSTRIRANJE VJEŽBI**

**Nakon što je nastavnik formacijski organizirao učenike, pristupa demonstriranju prve vježbe, iz predviđenog kompleksa, dosljedno poštujući sve aspekte metode pokazivanja. Nastavnik odabire mjesto koje je za sve učenike vidljivo, vodeći računa da demonstraciju ne ometa (eventualna dešavanja iza leđa nastavnika, prolaznici, učenici koji ne rade, druga lica i sl.). Nakon toga, koncizno daje dopunska objašnjenja i zahtjeve te insistira na zauzimanju polaznog položaja u zadanom gibanju.**

## POČETAK VJEŽBANJA

Znak za početak vježbanja daje isključivo nastavnik, nakon što su svi učenici zauzeli zahtjevani polazni položaj (utjecaj gibanja na organizam zavisi i od polaznog položaja). Obzirom na apsurdnost zahtjeva istodobnog početka aktivnosti (ne postoji niti jedan valjan odgojni razlog za takav zahtjev) znak za početak aktivnosti ne treba da podsjeća na star u nekoj trci. Nastavnik može dati suglasnost riječima "počnite" ili "vježbajte" ili "možete početi" ili "krenite" i sl. Ovakvim obraćanjem, u smirenoj atmosferi, učenik treba da samostalno, nekoliko sekundi od tako opisno date suglasnosti nastavnika, započne sa gibanjem. Ovakav pristup početku aktivnosti nije moguće izvesti kod svih uzrasta pogotovo kod mlađih učenika. Ovakav pristup gdje učenici samostalno određuju tempo i ritam gibanja je moguć kod starijih učenika.

## **IZVOĐENJE VJEŽBI OBLIKOVANJA**

**Nakon što je nastavnik dao dozvolu za početak gibanja započinje i stvaralački dio njegovog izravnog pedagoškog djelovanja koja se sastoji od:**

**Određivanje ritma i tempa vježbanja,**

**Kontrola kvaliteta vježbanja,**

**Doziranje opterećenja,**

**Motiviranje i podkrepljenja učenika.**