

Pregledni članak

MOGUĆNOST PRIMENE SPECIFIČNIH IGARA REALNOG AIKIDOA U REKREACIJI DECE RANOG ŠKOLSKOG UZRASTA

UDK 796.853.24-053.5

Dragan Matavulj¹

Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Srđan Milosavljević

Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Predrag Lazarević

Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Aleksandar Ivanovski

Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Apstrakt: Deca ranog školskog uzrasta provode više sati dnevno u sedećem položaju i potrebno ih je angažovati u pogledu fizičke aktivnosti. Iako su skoro svi upoznati sa opasnostima koje proističu nekretanjem, koren fizičke neaktivnosti krije se u odsustvu navike za redovnim vežbanjem. Upravo te navike stiču se od najranijeg uzrasta, detinjstva. Poznavanje razvojnih karakteristika dece sa kojom se radi predstavlja značajan element pri planiranju, programiranju i realizaciji rekreativnih aktivnosti dece ranog školskog uzrasta, kako bi fizička aktivnost imala pozitivno dejstvo. Veliki deo populacije dece mlađeg školskog uzrasta u današnje vreme nije fizički aktivan, pa je neophodno iznaći one rekreativne sadržaje sa kojima se deca nisu sretala kako bi se i na taj način pokušali zainteresovati. Odavno je poznato da se igrom dolazi do intelektualnog, moralnog i fizičkog razvoja deteta. Bitno svojstvo igre je da je ona sama sebi cilj. Kroz igru se dete socijalizuje, uči da uvažava drugog i ponaša se po pravilima. Dete je u igri konstruktivnije, preduzimljivije, slobodnije od straha od posledica, više se daje i angažuje. Jedan od mogućih rekreativnih sadržaja koji se kroz igru može sprovesti u radu sa decom ranog školskog uzrasta su i modifikovane igre preuzete iz realnog aikidoa: Klečeće aikidoke, Polukružna hvatalica,

¹ ✉ matavulj.dragan@vss.edu.rs

Guranje i Kotrljajuća trka. Njihovim uvrščivanjem u rekreativne sadržaje dece ranog školskog uzrasta doprinosi se obogaćivanju lepeze aktivnosti koju mogu realizovati.

Ključne reči: *rekreacija, deca, realni aikido, rani školski uzrast*

UVOD

Rani školski uzrast veoma je značajan period u dečijem razvoju i društvena odgovornost je da se ovom uzrastu posveti velika pažnja. Hipokinezija, gojaznost, hipertenzija, posturalni poremećaji i drugi poremećaji su sve više prisutni kod dece ranog školskog uzrasta. Život čoveka u savremenim, urbanim uslovima je statičan i udaljen od prirode.

Deca u ovom uzrastu su takođe deo takvog načina života i na njih se naročito odražavaju posledice nedovoljnog kretanja i sve manje prisutnih fizičkih aktivnosti. Svako dete ima potrebu za kretanjem i neophodno mu je omogućiti da tu potrebu zadovolji kroz različite fizičke aktivnosti. Deca ranog školskog uzrasta provode više sati dnevno u školskim klupama u sedećem položaju i potrebno ih je angažovati u pogledu fizičke aktivnosti uz poštovanje anatomsko-fizioloških zakona njihovog razvoja, kao i psiholoških osobina za taj uzrast.

U današnje vreme deca sve više vremena provode ispred računara, sve manje se kreću, što pre svega dovodi do deformacija kičmenog stuba (Ivanović, 2013). Davno je uočeno da fizička aktivnost ima uticaja na zdravstveno stanje pojedinca, da određene fizičke vežbe povoljno utiču na kvalitet života. Današnji način života može da se opiše kao sedentarni, jer je većina populacije fizički neaktivna. Nedovoljni nivo aktivnog kretanja je označen terminom hipokinezija, koja je glavni uzrok za pojavu tzv. hipokinetskih bolesti. Upravo ta fizička neaktivnost, u kombinaciji sa drugim nepovoljnim faktorima savremenog života (kao što su stres, nepravilna ishrana i sl.), može da dovede do mnogih oboljenja. Osoba koja je fizički aktivna ima duži prosečni životni vek i manju stopu oboljevanja u odnosu na osobu koja je fizički neaktivna (sedentarna), kao i manji rizik od iznenadnog umiranja (Ostojić, 2006).

Da bi se sprečio nastanak hipokinetskih bolesti, čovek bi trebalo da pronađe sebi odgovarajuću fizičku aktivnost. Sve više se izbegavaju aktivnosti koje su teške i preterano zamaraju, koje nisu prilagođene pojedincu i njegovim ličnim potrebama, i koje mu, tokom njihovog izvođenja ne pomažu da se on dobro oseća. Stoga bi vežbač trebalo da sprovedi onu aktivnost koja mu može pomoći da poboljša kvalitet dnevnih aktivnosti, da doprinese ostvarenju njegovih individualnih fizičkih potencijala i ono što je veoma bitno posebno u periodu ranog školskog uzrasta je da dete uživa u njoj.

Iako su skoro svi upoznati sa opasnostima koje proističu nekretanjem, koren fizičke neaktivnosti krije se u odsustvu navike za redovnim vežbanjem. Upravo te navike stižu se od najranijeg uzrasta, detinjstva. Sport i fizička aktivnost razvijaju svest o sebi, a smanjuju anksioznost i stres. Dete uči kako pobeđivati, ali i prihvatati poraz, uči se fer pleju, kako u igri, tako i u životu, razvija prijateljstvo... Sa vaspitnog stanovišta neophodno je decu konstantno usmeravati ka tome da se njihov moralni razvoj ostvaruje ne samo tokom igre ili vežbe, već stalno (Ivanović, 2014).

Program koji se sprovodi kroz sport kod dece takođe razvija i različite veštine. Navike stečene od ranog detinjstva ostaju za čitav život i teško se menjaju. Prijatan umor nakon fizičke aktivnosti obezbeđuje detetu brz i lak san koji uz poboljšanje cirkulacije krvi u mozgu i većeg dotoka kiseonika omogućuje bolju i dužu koncentraciju, lakše savlađivanje nametnutih zadataka, ubrzaniji proces razmišljanja i kombinatorike, te lakše prihvatanje svake vrste izazova. Sve to rezultira pozitivnim stavom ka mogućim problemima i životu uopšte. Vaspitno-obrazovne ustanove po svojoj funkciji i ulozi treba da obezbede najpovoljnije uslove za psiho-fizički razvoj dece. Pored svakodnevnih aktivnosti dece, koje su određene planom i programom školskih ustanova koje između ostalog obuhvataju i aktivnosti iz oblasti fizičkog vaspitanja, u programske sadržaje časova fizičkog vaspitanja mogu se uvrstiti i specifične igre koje se po sportskim klubovima borilačkih veština uveliko upražnjavaju upravo u ranom školskom uzrastu. Specifične igre realnog aikidoa mogle bi da nađu svoje mesto upravo u tim institucijama, ali i u svim drugim u kojima se planski, organizovano uz zadovoljenje neophodnih kadrovskih i prostorno tehničkih mogućnosti ova vrsta aktivnosti može nesmetano realizovati.

KARAKTERISTIKE DECE RANOG ŠKOLSKOG UZRASTA I ZNAČAJ IGRE U TOM UZRASNOM DOBU

Poznavanje razvojnih karakteristika dece sa kojom se radi predstavlja značajan elemenat pri planiranju, programiranju i realizaciji rekreativnih aktivnosti dece ranog školskog uzrasta, kako bi fizička aktivnost imala pozitivno dejstvo na organske sisteme i na organizam u celini. Posebno treba uvažiti činjenicu da treba dobro poznavati i uvažavati karakteristike razvoja pojedinih sistema, jer su individualne mogućnosti svakog deteta ponaosob definisane njegovim genetskim kodom, pa se aktivnost može odvijati isključivo u tom rasponu.

U periodu ranog školskog uzrasta oblikuju se odnos prema životnim i radnim aktivnostima, uspostavlja se kritički i objektivan odnos prema sebi, prema drugima i okolini, i gotovo da se zaključuje razvoj nekih sposobnosti, osobina, telesnih sistema i organa.

Kada je u pitanju *fizički razvoj*, deca u ovom periodu izrastu po nekoliko centimetara i postaju nekoliko kilograma teži. Sve do ulaska u pubertet, visina i težina dečaka je veća nego kod devojčica. U ovom periodu deca postaju fizički sve snažnija, kičma jača, kosti su krupnije, grudni koš razvijeniji, ali koštani sistem je još uvek u procesu formiranja i veoma je elastičan. Nervni sistem je manje razvijen nego kod odraslih, ali je težina mozga skoro ista kao i kod odraslog čoveka. Sa osam godina se završava rast velikog mozga i on doseže svoju konačnu veličinu, ali se njegove funkcije i dalje razvijaju. Ukupna relativna površina kože dece je veća nego kod odraslih što utiče na dodavanje toplote, pa je zato jako važno da za vreme fizičkih aktivnosti budu „lagodnije“ obučena i da temperatura prostora u kom se vežba bude tome prilagođena.

Što se *motornog razvoja* tiče u ovom uzrastu dolazi do primetnog motornog razvoja brzine reagovanja i pokreta, koordinacije, ravnoteže, sposobnosti bacanja, hvatanja, skakanja, kretanja uopšte. Pokreti su brži, tačniji, precizniji, sigurniji i snažniji. Ovaj period trebalo bi iskoristiti za upražnjavanje koje će stimulisati razvoj prethodno navedenih sposobnosti.

Intelektualni razvoj dece u ranom školskom uzrastu karakteriše progresivno povećanje intelektualnih sposobnosti: pamćenje, mišljenje, logičko rezonovanje, sposobnosti učenja, itd. Razvija se eksteroceptivna i proprioceptivna osetljivost, što decu čini spremnijom da prihvate sportski trening i uspešno usvajaju sportske motorne veštine.

Kod dece u ranom školskom uzrastu je važno istaći promene proistekle usled *emocionalnog i socijalnog razvoja*. Emocionalni život dece postaje bogatiji, emocionalna stanja manje podložna promenama nego u predškolskom uzrastu. Javljaju se nova emocionalna iskustva vezana za školu, vršnjake i sportsku aktivnost.

U ovom periodu su deca veoma vesela, vedra, samopouzdana, optimistična, aktivna, a posebno su osetljiva na svoje neuspehe, nepravde, ponižavanja i ismejavanja. Ovo je vreme intenzivnog socijalnog razvoja, prilagođavanja vršnjacima i proširivanja kruga prijatelja. Učenje, igra i sport postaju osnovne detetove aktivnosti. Sve više se pojavljuje interesovanje za sport koje dovodi do masovnog uključivanja dece u školske i vanškolske sportske aktivnosti. Osnovni razlozi zašto se deca u ovom uzrastu uključuju u sport su njihove potrebe za druženjem, zabavom, uživanjem u igri, uzbuđenjem, postignućem, povećanjem samopoštovanja, takmičenjem i poređenjem sa drugima. U ovom periodu deca ulaze u fazu intenzivne socijalne komparacije, kada se direktno usmeravaju na poređenje svog izvođenja i sposobnosti sa izvođenjem i sposobnostima druge dece, pa čak i sa odraslima, za razliku od predškolske dece, koja su isključivo usmerena na autonomne standarde uspešnosti, ovladavanje sredinom i testiranje svojih sposobnosti nezavisno od drugih. Mnoga deca ulaze u sport upravo iz verovanja da će baveći se sportom postati snažnija, brža, jača, spretnija, hrabrija. Detetu je vrlo važno

da ga druga deca prihvate u igri, da ga uvažavaju i da ga vole. Deca ovog uzrasta vole da istražuju u okviru svojih mogućnosti kretanja, te teže novim, nestereotipnim kretanjima i pokretima.

Odavno je poznato da se igrom dolazi do intelektualnog, moralnog i fizičkog razvoja deteta (Ivanović, 2014). Bitno svojstvo igre je da je ona sama sebi cilj. Igre imaju zajedničke karakteristike: sloboda (igrač se ne može primoravati), izdvojenost (ograničena vremenskim i prostornim granicama), neizvesnost (tok i ishod ne mogu se predvideti), materijalna neproductivnost (ne doprinosi materijalnom prosperitetu), propisanost (postoje odredbe koje na momenat ukidaju standardna pravila i uvode nova), fiktivnost (praćena specifičnom svešću o nekoj drugoj realnosti ili potpunoj nerealnosti u odnosu na tekući život).

U igri dete upoznaje samoga sebe, sebe u svom okruženju. To ga upućuje na nove aktivnosti pomoću kojih razvija sposobnosti, stvaralaštvo, radne navike, moralne i estetske norme, izražava emocije. Važno je naglasiti da je jedna od najizraženijih potreba dece ranog školskog uzrasta – potreba za igrom. Tokom igre deca brže donose rešenja što doprinosi razvoju mišljenja i brzine motoričke reakcije na vidne i slušne nadražaje (Ivanović, 2014).

Kroz igru se dete socijalizuje, uči da uvažava drugog i ponaša se po pravilima. Prihvatanje pravila, takođe, doprinosi prevazilaženju egocentrizma, jer pravila koja važe za sve važe i za pojedinca, i obrnuto. Igra omogućuje eksperimentisanje kakvo nije moguće u svakodnevnom životu i zbog toga je, između ostalog, privlačna.

Dete je u igri konstruktivnije, preduzimljivije, slobodnije od straha od posledica, više se daje i angažuje.

REALNI AIKIDO I SPECIFIČNE IGRE U REALNOM AIKIDOU

Realni aikido je autentična srpska borilačka veština koja je proistekla iz tradicionalnog aikidoa (Milosavljević, Matavulj i Trunić, 2013). Osnovna postavka realnog aikidoa je da se efikasno savlada napadač, a da se pri tom fizički ne povredi. U pitanju je defanzivan, izuzetno fleksibilan sistem odbrambenih tehnika, čije su osnovne karakteristike: uklapanje u protivnikov napad, kontinuitet izvođenja tehnike i potpuna završna kontrola napadača (Milosavljević & Vračarević, 2011).

Osnivač realnog aikidoa želeo je da se ovakvim treningom ovlada odbrambenim tehnikama koje će biti primenljive u realnim životnim situacijama. Realni aikido našao je svoje mesto i u trenažnom procesu u okviru specijalne obuke pripadnika vojske, policije i telohranitelja. Jedan od najvažnijih smerova delovanja realnog aikidoa, svakako je rad sa najmlađima, koji se sprovodi kroz specijalni program, pod nazivom „Igram do majstorstva“.

Program je prilagođen psihofizičkim sposobnostima dece od 5 do 12 godina (Vračarević, 2007).

U realnom aikidou, preciznije u pomenutom programu “Igram do majstorstva”, igre predstavljaju veoma važan sadržaj trenaznog procesa. Njihovim upražnjavanjem razvijaju se pre svega bazične motoričke i funkcionalne sposobnosti, sposobnosti ključne za realni aikido, ali se i učvršćuju socijalne veze među članovima grupe.

Cilj ovog rada je opisivanje modifikovanih igara koje se koriste u realnom aikidou, kako bi se iste mogle koristiti u rekreaciji dece ranog školskog uzrasta koja ne treniraju realni aikido. Pomenutim igrama utiče se ne samo na specifične motoričke i bazične sposobnosti, već se kod dece pospešuje borbenost, samopouzdanje, snalaženje, a dolazi i do privikavanja na pobeđu i poraz. Posebno je važno istaći da ove igre kod dece dovode do vedrog raspoloženja, što se na treninzima redovno uočava. U ovom radu su predstavljene pojedine igre koje se koriste u realnom aikidou, tj. njihove modifikovane varijante namenjene rekreaciji dece ranog školskog uzrasta.

Klečeće aikidoke su igra koja se obavezno realizuje na prostoru prekrivenom strunjačama čije dimenzije zavise od broja učesnika i mogu se menjati. Jedan aikidoka se nalazi u klečećem položaju i postavljen je u centar kruga koji može biti različitog prečnika. Ostale aikidoke nalaze se raspoređene po obodu kruga krećući se na kolenima, bez zaustavljanja imaju zadatak da prelaze deonicu od svog mesta na obodu kruga do centra kruga. Vežbač koji se nalazi u sredini kruga ima zadatak da krećući se na veoma malom prostoru oko 1m², izbací iz ravnoteže i primora nekog od vežbača koji mu prilazi da nekim drugim delom tela osim kolenom, potkolenicom i stopalom dodirne strunjaču. Tek nakon toga vežbač koji je bio izbačen iz ravnoteže dolazi na poziciju u centar kruga i zauzima mesto onoga ko ga je destabilizovao, dok vežbač iz centra kruga dolazi na poziciju onoga ko je bio na obodu kruga. Važno je naglasiti da se destabilizacija može izvršiti isključivo hvatom rukama za ramena, pri čemu onaj koji biva uhvaćen za ramena ne sme da koristi ruke kako bi se odbranio, već jedino kretanjem na kolenima može da se udalji od vežbača koji pokušava da mu naruši ravnotežu. Pobjednik je onaj koji je najmanji broj puta bio izbačen iz ravnoteže prema unapred utvrđenom trajanju igre. Ovom igrom se pre svega postiže poboljšanje ravnoteže, ali se vežbači uče i kretanju na kolenima. Mišići trupa su posebno angažovani, pogotovu u situaciji kada vežbač pokušava da održi ravnotežni položaj dok drugi vežbač držeći mu ramena pokušava da ga izbací iz ravnoteže.

Polukružna hvatalica je igra koja je po svojim pravilima slična dečijoj igri “šuga”. Jedan vežbač juri ostale vežbače pri čemu onaj koji biva uhvaćen preuzima zadatak onoga koji ga je uhvatio, tj. on ima zadatak da stigne nekog od vežbača. Ono što je posebno karakteristično za ovu igru su ne pravolinijsko

već polukružno kretanje, u realnom aikidou opisano kao “korak okret, mali okret” Pomenuto kretanje iz levog stava izvodi se tako što vežbač desnom nogom pravi polukružni pokret prema napred za 180 stepeni i postavlja je ispred leve noge, što odgovara delu kretanja nazvan „korak“. Nakon toga levom nogom pravi polukružni pokret povlačeći nogu prema svojim leđima za 180 stepeni, što odgovara delu kretanja nazvan „okret“. Na kraju se rotira oko svoje ose za 180 stepeni, pri čemu osu rotacije čine pete ispitanika, što odgovara delu kretanja nazvan „mali okret“. Suprotne radnje vežbač vrši ukoliko se nalazi u desnom stavu. Isključivo pomenutim kretanjem, mogu se kretati i vežbač koji pokušava da stigne ostale, ali i oni vežbači koji od njega beže. Ovom igrom se razvija sposobnost kretanja atipičnim polukružnim pokretima donjih ekstremiteta, karakterističnim za realni aikido. Agilnost kao motorička sposobnost takođe se razvija ovom igrom.

Guranje je igra pri kojoj se dva vežbača nalaze u levom stavu stojeći jedan naspram drugog na rastojanju dovoljnom da svojim dlanovima mogu dohvatiti partnerov lakat opružene ruke. Desna ruka kako jednog, tako i drugog vežbača se nalazi na desnom boku, dok im je leva ruka postavljena ispred trupa, blago povijena u zglobu lakta i bridom dlana (ne prstima) okrenuta ka partneru. Tokom ove igre vežbači se ne smeju kretati, već moraju ostati u mestu pokušavajući da svojom levom rukom ne menjajući ugao u zglobu lakta i ne hvatajući partnera, već ga isključivo gurajući levom rukom destabilizuju. Isto se izvodi i iz desnog stava, pri čemu je desna ruka ta kojom se teži destabilizaciji partnera. Ovom igrom se jačaju mišići ramena i ruku, ali se podstiče i razvoj ravnoteže.

Kotrljajuća trka je igra pri kojoj vežbači pokušavaju da svako u svojoj liniji, na strunjačama, za što kraće vreme dođe do cilja krećući se isključivo kolutom u napred. Vežbači se nalaze na bezbednom rastojanju jedan od drugog i na zvučni signal izvođeci kolutove unapred kreću se ka cilju. Pobednik je onaj koji prvi stigne do cilja. Dužina deonice koju vežbači treba da pređu na početku treba da bude manja, a kasnije se povećava. Kako bi mogućnost povrede bila svedena na najmanju moguću meru, ovoj igri treba da prethodi dobro usvojena veština izvođenja koluta napred od strane svih učesnika. Kako nekoliko uzastopnih kolutova unapred dovode do privremene vrtoglavice, neophodno je da nakon stizanja na cilj vežbači bez ustajanja neko vreme ostanu u sedećem položaju. Pomenutom igrom jačaju se pre svega mišići ruku i vrata.

ZAKLJUČAK

Deca ranog školskog uzrasta usled sedentarnog načina života sve više su izložena bolestima današnjice. Stoga je neophodno iznaći takve rekreativne sadržaje koji će odgovarati pomenutom uzrastu kako potrebom,

tako i složenošću kretnih struktura. Prilikom planiranja, programiranja i realizacije programa rekreativnih aktivnosti namenjenih deci ranog školskog uzrasta, neophodno je uvažiti anatomske-fiziološke zakone njihovog razvoja, kao i psihološke osobine karakteristične za taj uzrast. Davno je uočeno da fizička aktivnost ima uticaj na zdravstveno stanje pojedinca. Iako jedan deo populacije dece ovog uzrasta redovno trenira neki od izabranih sportova, dobar deo pomenute populacije nije fizički aktivan, pa je neophodno iznaći one rekreativne sadržaje sa kojima se deca nisu sretala kako bi se i na taj način pokušali zainteresovati. Kroz igru se dete socijalizuje, uči da uvažava drugog i ponaša se po pravilima. Prihvatanje pravila, takođe, doprinosi prevazilaženju egocentrizma, jer pravila koja važe za sve važe i za pojedinca, i obrnuto. Igra omogućuje eksperimentisanje kakvo nije moguće u svakodnevnom životu i zbog toga je, između ostalog privlačna. Dete je u igri konstruktivnije, preduzimljivije, slobodnije od straha od posledica, više se daje i angažuje. Jedan od mogućih rekreativnih sadržaja koji se može sprovoditi u radu sa decom ranog školskog uzrasta su i modifikovane igre preuzete iz realnog aikidoa. Opisom modifikovanih igara iz realnog aikidoa Klečeće aikidoke, Polukružna hvatalica, Guranje i Kotrljajuća trka doprinosi se obogaćivanju lepeze aktivnosti koju mogu realizovati sa decom ranog školskog uzrasta.

LITERATURA

1. Ivanović, M., i Ivanović, U. (2014). *Igre za predškolce*. Sremska Mitrovica: Visoka škola strukovnih studija za vaspitače i poslovne informatičare, Sirmijum
2. Ivanović, M., i Ivanović, U. (2013). *Sportske aktivnosti u najstarijem predškolskom uzrastu – atletika, gimnastika i plivanje*. Sremska Mitrovica: Visoka škola strukovnih studija za vaspitače i poslovne informatičare, Sirmijum
3. Milosavljević, S., Matavulj, D., i Trunić, N. (2013). Mogućnost primene tehnika realnog aikidoa na poboljšanje ravnoteže kod populacije rekreativaca. *Sport nauka i praksa*, Vol 3, br. 1, str. 29-39.
4. Milosavljević, S., & Vračarević, Lj. (2011). Real aikido in real life, U: S. Stepanov, A. Ponomarev, E. Osipčukova (Eds.), Conference with internacional participation - *Martial arts & combat sports status and prospects of development* (pp. 206-210). Yekaterinburg Russia: Ministri of Education and Science of the Russian Federation, Ministry of Sport, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation.
5. Nemeč, P., i Nemeč, V. (2009). *Elementarne igre i njihova primena*. Beograd: SIA
6. Ostojić, S. (2006). *Leksikon sportske medicine sa osnovama ishrane i fiziologije vežbanja u očuvanju i unapređenju zdravlja*. Beograd: Agencija Matić
7. Vračarević, Lj. (2007). *Realni aikido*. Beograd: MLS

