

УВОД

Физичка активност је важан чинилац који омогућава и штити млади организам од једностраног, а тиме и дисхармоничног развоја. Она данас није привилегија „изабраних“, него постаје нужна потреба и саставни дио живота сваког појединца.

Оно што ми данас називамо вјежбама обликовања с правом се сматра основом било какве физичке активности. Доказ више томе су зачеци овог вида вјежбања у раном периоду људског друштва.

Вјежбе обликовања школској омладини пружају основне појмове о покретима и истовремено им обезбјеђују хармоничан тјелесни раст и развој. Оне омогућавају да се специфичним начином дјелује на тијело у цјелини и на његове дијелове.

По својој једноставности вјежбе обликовања су приступачне свим узрасним категоријама оба пола. Широке могућности утицаја путем правилног избора и начина извођења вјежби обликовања, како у смислу локализације на локомоторном апарату, тако и у смислу побољшања психосоматског статуса, оправдавају њихову примјену у најразличитије сврхе.

Оно што вјежбе обликовања чини најприступачнијим средством физичког васпитања јесте изводљивост у најразличитијим условима свакодневног живота и на сваком мјесту, на малом простору- са и без једноставних реквизита и справа.

Поред своје најчешће примјене у припремном дијелу часа, вјежбе обликовања се могу успјешно примјенити и у специфичним програмима заједно са другим систематским мјерама са превентивним и корективним дејством, као облик одмора у процесу рада, самостално код куће (тзв. јутарња гимнастика), на излетима, путовањима, одмору и сл.

У нашем интересу је да дјеца буду здрава и физички способна. Физичка способност је само једна, али основна компонента опште способности човјека. Физичко васпитање првенствено развија ту страну човјекових способности; наравно не игноришући при том и остале њене компоненте.

Физички способан човјек је у стању да влада својим покретима и да економично троши своју снагу. За такав развој људског организма потребно је у првом реду осигурати нормано функционисање локомоторног апарата, јер тиме што човјек покреће своје тијело или његове поједине дијелове он у покрет ставља и остале органе (плућа, срце, централни нервни систем, итд.).

Деформитети и разне слабости локомоторног апарата, као што су мала покретљивост у зглобовима, слаби мишићи, чисто механички ограничавају кретање, а тиме смањују или отежавају функционисање осталих органа.

Развијеност и способност органа за кретање огледа се једним дијелом и у правилном држању тијела, које се с правом узима као мјерило за оцјењивање способности мишића и физичке способности уопште.

Да би вјежбање дало довољно позитивних надражаја за раст и развој организма није довољно да је оно само издашно, већ и да је често, систематско и тако искориштено да надокнађује мировање и недовољно кретање.

Дијете се на нашим просторима рађа здраво и са добрим генетским потенцијалом, а на нама одраслима који га припремамо за живот је да га заштитимо од негативних утицаја окружења.