

MLADI ISTRAŽIVAČI Stručni rad

Slaviša Maksimović¹

¹Student postdiplomskih studija,
Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta, Pale

UDK: 613.71/.72:373.2/.3

Doi: 10.7251/SIZ0215078M

IGRA I NJEN ZNAČAJ U KOREKTIVNOJ GIMNASTICI KOD DJECE PREDŠKOLSKOG I OSNOVNOŠKOLSKOG UZRASTA

Sažetak;

Igra je spontana. Slobodno izabrana i prijatna aktivnost koja se zbiva bez ikakve spoljašnje nužnosti čiji je cilj potvrđivanje individualnih i kolektivnih sposobnosti. Izvršenje zahtjevaju istrajnost, strpljenje i inicijativu pri čemu se formira kontakt ličnosti. Igra je potrebna za zdravlje djeteta i njegov fizički razvoj. Ona stvara radosno. Dobro raspoloženje, povećava nastavnu aktivnost dječijeg organizma i zadovoljava potrebu djeteta za kretanjem. Sam proces rehabilitacije djeteta lakše podnosi uz igru. Igra ima ne samo psihološki već i pedagoški značaj. Različite igre imaju različit uticaj na formiranje djeteta na njegov dalji razvitak. Tako da igre u kojima se forsira trčanje, napor, plivanje skijanje i slične aktivnosti razvijaju pluća, mišiće koje drže kostur uspravnim, mišiće udova i slično. Neke igre su namjenjene jačanju krvotoka, a druge razvijaju spretnosti i koordsinacija pokreta. Sam osjećaj djeteta da će vježbanjem korigovati deformitet doprinosi i zdravom odrastanju. Ako u saradnji vaspitača i roditelja dijete prihvati i razvije sistem vježbi koje će pomoći korekciji ili ublažavanju deformiteta možemo očekivati da će to dijete razviti naviku samostalnog redovnog vježbanja.

Ključne riječi: *igra, korektivna gimnastika, djeca, predškolski uzrast, osnovnoškolski uzrast*

1. UVOD

Igra je stara koliko i ljudsko društvo. Djetinstvo i mladost oduvijek su bili ispunjeni igrom. Oni su oblik ponašanja u specifičnim uslovima, karakterističnim za period djetinstva. Igra zadovoljava potrebu za kretanjem i djelatnošću za kretanjem i djelatnošću, svojstvena organizmu kojim se razvija i omogućava davanje oduška dečijoj nestašnosti.

Igra je spontana. Slobodno izabrana i prijatna aktivnost koja se zbiva bez ikakve spoljašnje nužnosti čiji je cilj potvrđivanje individualnih i kolektivnih sposobnosti.

Djeca se igraju da bi razvila svoje sposobnosti ali ipak kroz igru to postižu. Igraju se da bi zadovoljili unutrašnju potrebu za aktivnošću koja je u igri a najčešće usmjerena ka nekom cilju. U igri dijete usklađuje različite aktivnosti da bi postiglo cilj pri čemu savlađuje različite prepreke. Za svaku igru značajno to što dijete u njoj učestvuje i osjećajno. Osećanja nisu samo pokretač u raznim igrama nego imaju i udjela u svim fazama dječije motivacije. To pomaže djetetu da u igri istraje i ako je već umorno.

Igra disciplinuje djecu i navikava ih na izvršenje pravila, jer se djeca uglavnom rado podvrgavaju pravilima igre i sama paze na njihovo isvršavanje.

Izvršenje zahtjevaju istrajnost, strpljenje i inicijativu pri čemu se formira kontakt ličnosti. Igra je potrebna za zdravlje djeteta i njegov fizički razvoj. Ona stvara radosno.

Dobro raspoloženje, povećava nastavnu aktivnost dječijeg organizma i zadovoljava potrebu djeteta za kretanjem. Igra je jednako važna za umni i estetski razvoj djeteta. U igri dijete postavlja cilj. Da bi postiglo taj cilj mora se sjetiti onoga što zna izmišljati sadržaj igre i promisliti kako bi ostvarilo ono što je zamislilo. Na taj način primorava dijete da se koncentriše budi misao razvija pamćenje, maštu i stvaralačke sposobnosti.

Igra daje djetetu punoću života za kojom ono žudi. Predstavlja ne zamenljivu arenu za proučavanje djeteta jer se kroz nju očituje ne samo individualne crte sposobnosti djeteta, već i dominantna raspoloženja, simpatije i težnje čitavog dječijeg kolektiva. Kroz igre dijete stiče iskustva, razvija ideje, domišljatost kao i različite sposobnosti koje mu kasnije omogućavaju da bez teškoća usvoji logičan pojam broja i druge matematičke operacije.

S toga vrijeme koje predškolsko dijete utroši na razne oblike igre i nije izgubljeno jer omogućava svestran razvoj za dalje uspješno školovanje i razvoj sreće i aktivne ličnosti.

Ako djecu sa deformitetima tijela na vrijeme uočimo i ako ih naučimo da rade na ispravci svakog deformiteta ako ih osposobimo da se psihološki i socijalno nose sa tim problemom, pomoći ćemo im da odrastaju da bi izbjegli zamke koje ih vode u delikvenciju. Korekcija tjelesnih deformiteta djece predškolskog i osnovnoškolskog uzrasta predstavlja uslov zdravog odrastanja.

Vaspitači u obdaništima i nastavnici u osnovnim školama uz neophodnu pomoć zdravstvenih radnika i uz odgovarajuću organizaciju odgojno-obrazovnog rada dobar dio deformiteta mogu spriječiti a time učestvovati u pravilnom formiranju dječijeg organizma.

2. IGRA I NJEN ZNAČAJ U KOREKTIVNOJ GIMNASTICI

Igra je za dijete najznačajnija aktivnost, često značajnija od samog jela i spavanja. Igru možemo definisati i kao aktivan poduhvat jedne ili više osoba ograničen pravilima date igre, vremenom i manje ili više jasnim ciljem. Za razliku od igara, igrane aktivnosti nisu ograničene strogim pravilima, stabilnošću i strogom tematskom vezanošću za cilj, to su aktivnosti jedne ili više osoba tematski orijentisane u okviru nestabilnih pravila i shoda koordinisane tematskom usmjerenošću ka cilju koji nije precizno određen.

Djeca se posvećuju igri svim svojim bićem. Oni upražnjavaju igru na svakom mjestu, bez vremenskih limita. Zato je veoma važno da vaspitač i roditelj budno prate igru igrovne aktivnosti djeteta kako ne bi došlo do preopterećenja određene grupe mišića, ugrožavanje ligamenata ili nekog drugog fiziološkog problema uslijed predugog trajanja igre ili prevelikog intenziteta. Djeca koja imaju tjelesni deformitet su veoma povučena izbjegavaju društvo vršnjaka, jer njihovi vršnjaci imaju pravilano izgrađen odnos prema hendikepu.

Djeca ne znaju sakriti podrugljive a ponekad i vređajuće attribute koji za djecu sa deformitetima znaju biti neprijatni. Zbog toga je značaj igre još veći, jer ona ne dozvoljava da se povuče u sebe što predstavlja osnov za interaktivni odnos sa vršnjacima. Sam proces rehabilitacije djeteta lakše podnosi uz igru. Igra ima ne samo psihološki već i pedagoški značaj.

Dijete se u igri oseća kao član grupe oseća pripadnost ali i socijalnu podršku kolektiva, a na taj način će lakše ispunjavati i sve školske obaveze. Putem korektivne gimnastike tj. igre dijete usvaja spontano i kulturu sportskog ponašanja. Dijete se uči kako da koristi sport za svoje zdravlje ali i oblikovanje vlastitog tijela uči se da uživa u sportu i da ga doživljava kao ugodnu i korisnu aktivnost. Dijete koje redovno radi vježbe korektivne gimnastike ima sve preduslove da veoma lako razvija kompleksan sistem vježbi za čitav organizam, sistem koji je upotrebljiv i za zdravlje ljudi. Velika je vjerovatnoća da će tako dijete odabrati adekvatan sport kojim će se u budućnosti baviti.

3. ZNAČAJ RANOG KORIGOVANJA DEFORMITETA

Ne možemo očekivati od male djece da shvate važnost svakodnevnog gimnasticiranja za otklanjanje tjelesnih deformiteta, ali možemo očekivati da će rado prihvatiti igre u kojima su uklopljene vježbe za korigovanje tjelesnih poremećaja. Djeca ne znaju šta je kifoza, lordoza ili skolioza, ne znaju šta znače ravna stopala ali će rado prihvatiti svaku zabavu, igru i razonodu koja u sebi ima vježbe koje ispravljaju ove deformitete. U anatomiji i teoriji korektivne gimnastike znamo koje vježbe treba izvoditi da bi se ispravio kičmeni stub ili ravno stopalo ali u literaturi imamo veoma malo materijala koje povezuju ove vježbe sa igrom, prilagođavanjem djeci predškolskog ili osnovnoškolskog uzrasta.

Društvo ne može biti srećno ako nisu srećni njegovi pojedinci, sada se ostvaruje samo na individualnom nivou, samo preko pojedinaca. Otuda i važnost korigovanja tjelesnih poremećaja koje imaju moralni i ekonomski značaj. Moralni značaj je u tome što se ostvaruje princip solidarnosti uzajamne podrške po kome zajednica treba pomoći svakom pojedincu da postigne optimum svojih sposobnosti i na taj način zauzme adekvatno mjesto u društvu. Velika važnost i uloga svih koji rade sa djecom je da adekvatno učestvuju u otkrivanju deformiteta. Što ranije otkrijemo deformitete u razvoju djece to ćemo imati više šanse da deformitete ispravimo. Vaspitači mogu veoma rano identifikovati poremećaj djetetovog razvoja ali nam ta dijagnoza mnogo manje vrijedi ako nemamo adekvatnu terapiju. Najbolji rezultati se dobijaju ako su adekvatne terapijske vježbe spojene sa igrom koja odgovara uzrastu djeteta.

4. PRIMJENA IGRE U KOREKTIVNOJ GIMNASTICI

Da bi smo adekvatno primjenili igru i igrovne aktivnosti u korektivnoj gimnastici moramo voditi računa o nizu pretpostavki kao što su:

- Izbor igre
- Priprema djece za igru
- Osmišljene igre
- Pripremna igra uz vježbu
- Završetak igre.

Izbor igre je prvenstveno vezan za cilj koji imamo u korektivnoj gimnastici, je ispravljanje ili ublažavanje deformiteta. Ako želimo da napravimo pravilan izbor igre moramo imati u vidu: psihološke sposobnosti djeteta, materijalne uslove u kojima će se igra ostvariti, aktivnosti igre ili kompatibilnost sa datom vježbom i ostale aktivnosti djeteta.

Psihološke osobine djeteta određuje izbor igre po više osnova. Za mlađu djecu potrebno je prilagoditi vrijeme i pravila igre. Vremenske igre ne mogu dugo trajati a pravila je potrebno da budu što jednostavnija i djeci potpuno jasna. Mlađa djeca igraju za sebe a pravila igre se poštuju zato što izvlače ličnu korist, lično uživaju u igri.

Priprema djece za igru ima više aspekata. Djetetu treba da bude potpuno jasno kako igra teče zatim treba da bude psihološki pripremljeno za mogući napor koji igra donosi sa sobom. U pogledu fizičke pripreme djeteta za igru potrebno je da se ono adekvatno obuče i obuče da ima prikladnu opremu za posebne i specifične kretnje.

Osmišljavanje igre je veoma komplikovan posao. Kad osmišljavamo igru djeci treba pružiti sljedeće: sadržaj igre, pravila igre i zadatke igre. Sadržaj igre se odnosi na ono što igra sadrži kao osnovnu aktivnost, kao suštinu radnje koja će se odvijati. Pravila igre su uvijek porredana i djeca moraju usvojiti da bi se pridržavali toka igre. Najlakši način usvajanja pravila igre jeste demonstracija ili probno odvijanje igre.

Ukoliko su dobro osmišljene, igre snažno djeluju na djetetovu istrajnost u kolektivnoj vježbi, na razvijanju njegove mašte i socijalnosti, na njegove pozitivne emocije. Dobro osmišljene igre uvode djecu u pravila socijalnog ponašanja, razvijaju kod njih toleranciju i demokratiju. Kod osmišljavanja igara moguća su dva pristupa: jedan-da djeca budu svjesna da je jedan od ciljeva igre korekcija deformiteta i drugi da djeca nesvjesno igraju uloge kako bi smo ostvarili ciljeve korektivne gimnastike.

Nastavnik će odlučiti za jedan od pristupa. Najbolji način je djelovanje preko uloga. Ako je opravdano da djeca svjesno igraju uloge da bi pomogli svom drugu u korektivnoj vježbi, tada će nastavnik jasno naglasiti važnost uloga i sam dodjeliti uloge članova grupe. Poznato je da sva djeca žele da igraju glavnu ulogu. U ovom slučaju nastavnik će objasniti zbog čega se upravo uloge upravo tako raspoređuju. Ako uloga djeteta, koje tretiramo korektivnom vježbom sporedna, nastavnik može verbalno pojačati njen značaj npr. može istaći da se zbog toga igra i odvija ili da se igra ne bi mogla ostvariti bez te uloge.

Ako se ipak odluči za drugi pristup na igre u kojoj djeca nesvjesno posreduju aktivnosti korektivne gimnastike tada će podjela uloga ići tako što će nastavnik sam dati pojedincima ili

pustiti članove grupe da sami podjele uloge ili će voditi računa da li su ostvareni ciljevi korektivne gimnastike.

Promena igre uz vježbu mora teći tako da se stvara pozitivan uticaj koji želimo ostvariti korektivnom vježbom. Djeca će vrlo rado zaboraviti da je osnovni cilj igre korekcija deformiteta. Oni će se opredijeliti za igru kao zabavu. Nastavnik treba kontrolisati intenzitet igre kao njeno trajanje kako ne bi došlo do neželjenih efekata igre: prenaprezanja mišića, oštećenja ligamenata. Ukoliko se igra odvija van nastavnikove kontrole tada je moguće da samo roditelj prati njenu efikasnost, onda se nastavnik i roditelj nalaze u ulozi koordinatora i supervizora igre. Nastavnik treba da vodi računa i o estetskom aspektu ovih aktivnosti. S jedne strane radi se o estetici izvođenja pokreta kao i same radnje koja se u igri odvija a s druge strane radi se o estetici koju ćemo postići vježbama o estetskom ishodu igre.

Završetak igre ne smije biti izvan kontrole nastavnika. Djeca često vole da igra traje predugo zato je važno da nastavnik kontroliše trajanje igre. Umjesto nasilnog prekida igre nastavniku stoji na raspolaganju zamjena jedne igre drugom.

5. IGRE I VJEŽBE ZA KOREKCIJU NEPRAVILNOG DRŽANJA TIJELA

Različite igre imaju različit uticaj na formiranje djeteta na njegov dalji razvitak. Tako da igre u kojima se forsira trčanje, napor, plivanje skijanje i slične aktivnosti razvijaju pluća, mišiće koje drže kostur uspravnim, mišiće udova i slično. Neke igre su namjenjene jačanju krvotoka, a druge razvijaju spretnosti i koordsinacija pokreta. Pojedine igre će biti namjenjene jačanju ravnoteže, a neke lakšem snalaženju u prostoru ili motorici i slično, a neke igre će u prvom planu imati socijalizaciju i emocionalnu stabilnost djeteta. Svaka kombinacija igre i korektivne vježbe ima za cilj da pospješi korektivni učinak vježbe, da pomogne ublažavanju ili uklanjanju deformiteta kod djeteta.

5.1. Igre i vježbe za korekciju skolioze

Vježba 1.: „Delfin pliva na suvom“

Dijete treba da legne na trbuh, ruke ispruži pored tijela, dlanovi su okrenuti na gore. Glavu i gornji dio trupa treba podići na više, zatim spustiti u početni položaj.

Vježba 2.: „Poleti moj golube“

Dijete stane uspravno i nagne se naprijed gornjim dijelom tijela do 90 stepeni. Zatim, raširi ruke u odručenje i oponaša ptičiji let.

Vježba 3.: „Pijano T“

Ova se vježba izvodi sa tri osobe. Kao rekvizit se koristi štap dužine od 1 m do 1.5. Početni položaj je u raskoraku uspravnog stava sa štapom na ramenima iza leđa i ruku na potiljku povučenih prema štapu. Tijelo je zategnuto i uspravno. Kada djeca zauzmu položaj

vježbač se naginje bočno sa štapom iza potiljka preko leđa partnera sa strane koliko može dok ga ne napravi, partner pridržava za noge da mu se ne odlepe od poda. Treba da ostane u tom položaju sa stopom od pet do deset sekundi na leđima partnera, nakon čega ga prvi partner prihvati za ruku i povlači nazad prema gore u početni položaj

5.2. Igre i vježbe za korekciju kifoze

Vježba 1.: „Soko leti-sa štapom“

Dijete legne potrbuške opruža ruke niz tijelo sa dlanovima na gore. Vaspitač mu u ruku stavi palicu. Glavu treba podići što više u vis i ruke sa palicom istovremeno.

Vježba 2.: „Klackalica“

Dvoje djece u stojećem položaju prislone leđa u leđa. Jedno dijete prekloni svoje ruke oko partnerovih u području lakta, a zatim podiže od tla naginjujući se naprijed zatim drugo dijete podiže prvo. Vježba se ponavlja nekoliko puta.

Vježba 3.: „Sklekovi u vodi“

Vježba se izvodi u vodi do pola koljena na plaži, na moru, rijeci ili plitkom dijelu bazena. Početni položaj je u podignutom skleku, odnosno ležanje tijela okrenutog prema vodi sa dlanovima oslonjenim na dno, zategnutim rukama i tijelom iznad vode. Drugi oslonac se izvodi tako što djecu postavimo u položaj podignutog skleka do pola visine koljena, tako da im i tijelo bude iznad vode. Zatim djeca rade sklekove tako što se prepuste vodi i uranjaju sklekom u vodu sa ciljem da potope cijelo tijelo na sekund vremena.

5.3. Igre i vježbe za korekciju lordoze.

Vježba 1.: „Trčanje u vis“

Dijete treba da legne na leđa, noge podignute u vis i trče u vazduhu sve dok se ne osjeti umor, zatim se malo odmori i nastavlja trčanje u vazduhu, trčanje u vis, ali sad podboče rukama kukove i uzdiže tijelo sve do položaja svijeće.

Vježba 2.: „Guraj me guram te“

Ova vježba služi za jačanje mišića leđa i nogu. Dvoje djece sjede na podu oslonjeni leđima jedno na drugo. Zadatak je da jedno drugo odgura unazad i da prođe na njegov teren. Ovu vježbu možemo izvoditi u dvije grupe, tako što se između leđa postavi lagana daska.

Vježba 3.: „Trka glista“

Djeca legnu na leđa, ruke stave na potiljak sa isprepletenim prstima. Zadatak je da se gibanjem u lijevo i u desno pomjeraju suprotno od zida. Ovo oponaša kretanje gliste. Pobjeđuje ona glista koja prva stigne do suprotnog zida. Ova vježba jača leđne mišiće posebno one neposredno uz kičmeni stub.

6. PSIHOLOGIJA ZDRAVOG ODRASTANJA

Zdravo odrastanje djeteta podrazumijeva niz aspekata, a radi se prvenstveno o:

- Fizičkom zdravlju
- Zdravoj kondiciji
- Psihološkom ambijentu za zdravo odrastanje
- Pravilnoj ishrani
- Odgovarajućoj higijeni
- Adekvatnim navikama kao što su: gimnastika, smjena rada i odmora i slično.

Fizičko zdravlje podrazumijeva pravilan rast i razvoj ekstremiteta, kičmenog stuba i cjelokupnog organizma. Savremena medicina, sport i korektivna gimnastika omogućuju da se od malih nogu djeteta pomaže u zdravom odrastanju.

Dijete koje ima uslove za rast uz normalno fizičko zdravlje biće lišeno trauma i socijalnih neugodnosti među vršnjacima. Vaspitačima i roditeljima koji znaju prepoznati nepravilnosti u fiziološkoj konstituciji djeteta mogu na vrijeme intervenirati traženjem pomoći od ljekara i fizioterapeuta.

Psihološki ambijent - Za zdravo odrastanje podrazumijeva stabilne odnose u porodici, socijalnu prihvaćenost u vršnjačkom kolektivu djeteta, osnovne uslove za uspjeh u školovanju i druge uslove koje omogućuju aktivno uključivanje djeteta u društvo. Nestabilni odnosi u porodici djeteta izgledaju mnogo drastičniji nego što jesu. Ovo je još veći problem za djecu koja imaju uočljiv hendikep.

Socijalna prihvaćenost je posebno značajna za djecu koja imaju poremećaj u razvoju i kojoj treba poseban korektivni tretman. Ima situacija u kojoj korektivni tretman može uspjeti samo ako je uključena vršnjačka grupa a to posebno važi za primjenu igara i igrovnih aktivnosti.

Pravila ishrane podrazumijeva da dijete uzima kvalitetnu hranu u količini rasporedu koji obezbjeđuje normalno funkcionisanje organizma. Gojaznost ili mršavost mogu ugroziti vitalne funkcije organizma, mogu ugroziti odrastanje djeteta. Zdrava ishrana je posebno bitna za djecu koja imaju hendikep u razvoju jer u nedostatku vitamina, masti i bjelančevina se drastično održavaju na mišiće, a bolesti mišića najjače su povezane sa određenim poremećaju u razvoju.

Higijena je kod nas u većini porodica na zadovoljavajućem nivou. U higijenu spada i održavanje posteljine, odjeće i obuće koju djeca koriste. Isto tako čist vazduh u sobi u kojoj dijete spava ili u kojoj boravi predstavlja značajan higijenski preduslov zdravog odrastanja.

Sam osjećaj djeteta da će vježbanjem korigovati deformitet doprinosi i zdravom odrastanju. Ako u saradnji vaspitača i roditelja dijete prihvati i razvije sistem vježbi koje će pomoći korekciji ili ublažavanju deformiteta možemo očekivati da će to dijete razviti naviku samostalnog redovnog vježbanja.

Poznato je da osobe koje redovno vježbaju imaju bolje zdravlje, bolju fizičku kondiciju, da najčešće nemaju probleme sa tjelesnom težinom.

7. ZAKLJUČAK

Obzirom da se u korektivnoj gimnastici koristi isto sredstvo kao i u fizičkom vaspitanju, a to je pokret, fizička vježba, gimnastika sasvim razumljivo što su vaspitači i profesori razredne nastave ti koji se svakodnevno bave ovom problematikom.

Djeca više vole da se igraju. Poznato je da su vježbe korektivne gimnastike djeci često dosadne i monotone. Zato spajanjem igre i korektivne gimnastike obezbjeđujemo vrlo značajan izbor motivacije koji je vrlo važan preduslov za uspješan rad u korektivnoj gimnastici. Najteži dio ovog rada je spajanje raznih gimnastičkih vježbi sa igrama.

Posebno veliki značaj igre za fizički razvoj djeteta, te služi kao ventil za višak energije koja ako se akumulira u djetetu čini ga nervoznim i razdražljivim. U svim vidovima fizičkog vaspitanja igra zauzima značajno mjesto, te zajedno sa korektivnom gimnastikom predstavlja osnov za normalan razvoj djeteta predškolskog i školskog uzrasta.

Humana postavka je da svaki čovjek treba da ima pravo na život, zaštitu, ljubav pripadanje, rad i slobodu. Najbolje se ogleda u odnosu zajednice prema djeci sa poremećajima u rastu i razvoju. Zato je obaveza svake zajednice da ista prava obezbjedi za svu djecu a time i uslove za zdrav i normalan život.

8. LITERATURA:

1. Bjeković, G., Vuković, M., Bratovčić, V. (2005). Kako zaštititi kičmu, Pale: Fakultet fizičke kulture
2. Gojković, D., Fulurija, D. (2012): Učestalost deformiteta kičmenog stuba kod djece drugog i trećeg razreda osnovnih škola. Naučno-stručni časopis iz oblasti sporta i fizičke kulture“ SPORT I ZDRAVLJE“, (70-76). Pale, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta
3. Jovović, V. (1994). Utvrđivanje deformiteta tijela školske djece i omladine u Crnoj Gori. Podgorica: Ministarstvo prosvete i nauke Crne Gore
4. Krsmanović, R. (1988). Utvrđivanje razlika u držanju tijela učenika V i VII razreda kao uslov formiranja homogenih grupa u cilju prevencije i otklanjanju nedostataka. Šibenik, Zbornik radova VIII Ljetne škole PFKJ
5. Koturović, Lj., Jeričević, D.(1988). Korektivna gimnastika, Beograd,: GRO, Sportska knjiga.

6. Radisavljević M, Ulić, D., Arunović, D. (1997). Senzitivni period razvoja motornih sposobnosti djece mlađeg školskog uzrasta. Fizička kultura 5, str. 34-37. Niš: Filozofski fakultet
7. Radisavljević, M. (1992). Korektivna gimnastika sa osnovama kineziterapije, Beograd: Univerzitet u Beogradu
8. Ulić, D (1997). Mogućnost otklanjanja lošeg držanja tijela sredstvima fizičkog vaspitanja. Fizička kultura 46:1 str. 36-37. Beograd: Fakultet fizičke kulture.