

UTJECAJ PROGRAMIRANIH TJELESNIH AKTIVNOSTI NA RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Utjecaj motoričkog razvoja od presudne je važnosti za cjelokupni razvoj djece predškolske dobi. Na žalost, mnogi smatraju da će djeca svoju motoriku razviti sama od sebe. Za neke od njih to i može biti istina, ali većina ostalih trebala bi biti uključena u adekvatne programe namijenjene usvajanju i svladavanju barem osnovnih motoričkih sposobnosti i vještina. Pri tome, primarni, najvažniji aspekt realizacije kvalitetnih i dobro organiziranih programa tjelesnih aktivnosti mora biti njihov pozitivan, utjecaj na cjelokupno fizičko i mentalno zdravlje djece. Osnovna područja tog doprinosa su:

1. **Zdravlje.** Prema rezultatima istraživanja, u zemljama razvijenog svijeta gotovo 40 % djece dobi od 5 do 8 godina, sklono je različitim oblicima bolesti srca i krvožilnog sustava. Najbolje sredstvo za prevenciju tih oblika bolesti upravo je redovito tjelesno vježbanje. Njime se na najefikasniji mogući način smanjuju najčešći faktori rizika kao što su prekomjerna težina, visoki tlak i povišena razina kolesterola u krvi. Nadalje, redovito tjelesno vježbanje djeluje i kao značajan oblik prevencije još nekih kroničnih bolesti kao što su osteoporoza pa i neki oblici raka. Stoga ne iznenađuju podaci da fizički aktivni ljudi u prosjeku žive dulje od onih koji to nisu. Zbog svih tih razloga, u svijetu je općeprihvaćena preporuka da se sa redovitim organiziranim tjelesnim vježbanjem započne što ranije, odnosno već u predškolskoj dobi. Naime, pozitivan odnos i navike prema tjelesnom vježbanju (i kvalitetnoj prehrani) stečeni već u toj dobi, kasnije će se produžiti i kroz cijeli život.
2. **Kontrola težine.** U zemljama razvijenog svijeta više od 25% djece je pretilo, što na različite načine izravno pogađa prvenstveno njihovo fizičko, ali često i mentalno zdravlje. Pri tome posebice zabrinjava činjenica stalnog trenda povećanja pretilosti kod djece. Aktivnim sudjelovanjem u tjelesnim aktivnostima nužno će se povećati potrošnja energije što će direktno pospješiti kontrolu pretjeranog unosa hrane u organizam, odnosno količinu masti u tijelu.
3. **Motoričke i funkcionalne sposobnosti (kondicija).** Uvodeći djecu predškolske dobi u sustav redovitog, organiziranog i kontroliranog sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima potupno ih uvodimo u osnovne principe i vještine neophodne za implementaciju i održavanje njihovih optimalnih kondicijskih sposobnosti, neophodnih i za kasniji zdrav i produktivan život. Na taj se način direktno utječe na poboljšanje funkcioniranja krvožilnog i dišnog sustava, smanjenje postotka masti u tijelu i uopće smanjenje rizika obolijevanja od bolesti prouzročenih nezdravim načinom života (nikotin, alkohol, različite droge i sl.). Također, razvojem određenih motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, snaga i fleksibilnost, značajno se utječe na prevenciju određenih fizičkih oblika povreda nastalih zbog padova, sudara i sl. Na kraju, ne smije se zaboraviti da je razvoj motoričkih sposobnosti osnovni preduvjet za razvoj motoričkih znanja.

4. **Motorička znanja.** Sudjelovanje u različitim oblicima tjelesnih aktivnosti prvenstveno će ovisiti o količini i kvaliteti motoričkih znanja svakog pojedinca. U tome smislu od presudnog je značaja što ranije, znači već u predškolskoj dobi, započeti sa stvaranjem i razvojem osnovnih motoričkih znanja. To se primarno odnosi na tzv. prirodne oblike kretanja, koji podrazumijevaju različite vrste hodanja, trčanja, skokova, poskoka, puzanja, provlačenja, preskakivanja, visova, kolutanja, gađanja, bacanja, hvatanja i sl., te na elementarna kretanja karakteristična za pojedine sportske discipline (npr. skok udalj, dodavanje lopte, gađanje u koš ili stoj na rukama). Jedino na osnovi takvih zdravih temelja moguće je kasnije razvijati kompleksnije kretne strukture. Kvaliteta i kvantiteta motoričkih znanja imat će veliki utjecaj na psihosocijalni razvoj svakog djeteta.
5. **Kognitivni razvoj.** Više istraživanja potvrdilo je da je redovito sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima u pozitivnoj korelaciji s uspjehom u intelektualnim aktivnostima, najčešće vrednovanim kroz školske ocjene.
6. **Osobnost.** Sudjelovanje djece u organiziranim tjelesnim aktivnostima značajno pridonosi njihovu objektivnijem samovrednovanju. Istodobno, takvi programi nedvojbeno pridonose i smanjenju anksioznosti, potištenosti, napetosti i stresa. Istraživanja su također pokazala da redovito sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima može biti jednako efikasno kao i različite forme psihoterapije, posebice u slučajevima liječenja blage i umjerene potištenosti (depresije).
7. **Socijalni razvoj.** Sudjelovanje djece u različitim sportskim aktivnostima neminovno utječe na njihovo uklapanje, kao i razumijevanje socijalnog okruženja. Djeca isključena iz takvih aktivnosti, a to su u pravilu ona koja su fizički manje sposobna, nastoje imati manje prijatelja, manje su tjelesno aktivna, te da stoga znatno kasne i uopće teško se uključuju u svoju okolinu. Pravovremenim razvojem bazičnih motoričkih sposobnosti i znanja (predškolska dob) značajno se može utjecati na prevladavanje ovih poteškoća.

Navedeni pozitivni utjecaji tjelesnih aktivnosti djece predškolske dobi mogu se ostvariti kroz različite oblike tjelesnog vježbanja, od klasičnih 15 minutnih programa svakodnevnog vježbanja u odgojnoj grupi do specijaliziranih sportskih programa, kao što su na primjer sportski vrtići. Ono što je bitno za sve vrste takvih programa je da oni moraju biti redoviti, dovoljno frekventni, razvojno orijentirani, planirani, realizirani i kontrolirani od za to adekvatno educiranih osoba.

LITERATURA:

1. Hraski, Ž., K. Živčić (1996). Mogućnost razvoja motoričkih potencijala djece predškolske dobi. U: Zbornik radova – Međunarodno savjetovanje o fitnessu, Zagrebački sajam sporta (Ur: D. Milanović), st. II 12 – II 15. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
2. McCall, R.M and D.H.Craft (2002) Moving with a purpose: Developing programs for preschoolers of all abilities. Human Kinetics, IL.

3. Parizkova, J. (1996). Nutrition, Physical Ectivity and health in erly life: Studies in Preschool children (Nutrition in exercise nad sport). CRC Press, Boca Raton, FL.
4. Sayre, E.N. and J. Gallager (2000). Young child and the environment. The Issues related to health, nutrition, safety and physical activity. Allyn & Bacon, Boston MA