

MATERIJALNI UVJETI I OPSEG TJELESNOG VJEŽBANJA U VRTIĆIMA

1. UVOD

Iz dana u dan postajemo svjedoci sve lošijeg zdravstvenog stanja populacije u Hrvatskoj. Negativni pokazatelji prisutni su nažalost u svim starosnim kategorijama ljudi. Utjecaj suvremenog načina života ostavlja sve više posljedica na zdravstveni status ljudi, što se primjećuje i kod najmlađih.

Sedentarni način života bez dovoljno kretanja, nedovoljni boravak izvan prostorija, pomanjkanje sudjelovanja u kineziološkim aktivnostima te loša prehrana bogata ugljikohidratima i mastima, sve više negativno utječe na stanje zdravlja. Uglavnom je sve više prisutno pasivno uključivanje u kineziološke aktivnosti, kao što je posjećivanje športskih natjecanja, praćenje športskih aktivnosti uz TV ekrane i slično.

Takav način života neminovno dovodi do utjecaja na kompletni antropološki status. Pojedine dimenzije, tu se prije svega misli na različite motoričke sposobnosti, makar i ne samo one, nikada ne postignu onu razvojnu krivulju koju bi mogle po svojem genetskom potencijalu te vrlo često padaju na razinu koja je za pojedine subjekte ispod sposobnosti za njihovu kronološku dob.

2. PROBLEM I RASPRAVA

Takvi su se trendovi pokazali kod starije populacije, a slično se pokazalo i kod djece predškolske dobi. Budući da se djeca u predškolskoj dobi nalaze u vrlo osjetljivom trenutku razvoja mnogih osobina i sposobnosti, takvi trendovi su vrlo zabrinjavajući.

Na kraju iznosimo nekoliko podataka iz istraživanja provedenog u Americi, na djeci u dobi od 5 do 8 godina, a koja podupiru naša razmišljanja:

- dvoje od petoro djece je pretilo,
- 50% djece nedovoljno vježba kako bi se utjecalo na kardiovaskularni i respiratorni sustav,
- samo jedno od troje djece zadovoljava standarde gibljivosti i jakosti mišića,
- dvoje od petoro djece ima povišeni krvni tlak i kolesterol te nije aktivno,
- djeca provode dvostruko više vremena gledajući TV nego što se aktivno igraju,
- postoji direktna povezanost između vremena provedenog pred TV-om i tjelesne mase,
- danas su djeca teža nego djeca prije 20 godina.

Provedeno je istraživanje kojim se željelo utvrditi koliko djeca vježbaju u okviru dječjih vrtića.

Po trenutno važećim nastavnim planovima i programima tjelesno vježbanje u našim vrtićima je obvezno. Trebalo bi se provoditi svakodnevno, s time da bi barem tri puta tjedno trebalo biti organizirano na satovima tjelesne i zdravstvene kulture sa svim dobnim skupinama.

Jutarnja tjelovježba trebala bi se provoditi svakodnevno, po dolasku djece u vrtić. Dnevno bi se trebalo provoditi makro i mikro pauze ovisno o potrebi.

Broj djece u skupinama trebalo bi zadržati na pedagoškim normativima koji bi omogućavali optimalno vježbanje s djecom.

Istraživanje je provedeno u 33 vrtića u 11 županija Hrvatske.

Pitanja su bila usmjerena na materijalne uvjete u vrtićima kao i na obujam vježbanja u koje su djeca uključena.

		DA (%)	DA	NE (%)	NE
1.	športska dvorana	77	25	23	8
2.	športski tereni - vanjski	38	13	62	20
3.	minimalno sprava	30	10	70	23
4.	minimalno rekvizita	44	15	56	18
5.	nastava TZK	90	30	10	3
6.	jedan sat TZK tjedno	74	24	26	9
7.	dva sata TZK tjedno	13	5	87	28
8.	jutarnja tjelovježba	62	20	38	13
9.	makro i mikro pauze	64	21	36	12
10.	drugo športske aktivnosti	32	11	68	22

Ako promotrimo rezultate istraživanja vidimo da 77 % vrtića ima dvoranu koju koristi za vježbanje, ali da čak 23 % vrtića nema športsku dvoranu ili ju koristi u neke druge svrhe. Broj vrtića koji imaju vanjske terene još je manji. Samo 13 od 32 vrtića ima vanjske terene koje može koristiti za kineziološke aktivnosti.

Opremljenost športskim spravama i rekvizitima je vrlo loša. Deset vrtića ima dovoljan broj športskih sprava te nešto veći broj vrtića ima i dovoljan broj športskih rekvizita.

Od 33 provjerena vrtića, u tri se nastava tjelesne i zdravstvene uopće ne izvodi, što je vrlo zanimljiv podatak s obzirom da su vrtići pod redovitom kontrolom prosvjetnih inspekcija.

Po intenzitetu provođenja nastave tjelesne i zdravstvene pokazalo se da vrtići većinom prakticiraju vježbanje jedanput tjedno. Ako se u obzir uzme i broj vrtića u kojima djeca uopće ne vježbaju, dolazimo do zaključka da veliki broj predškolske djece koja su obuhvaćena predškolskim odgojem ne vježbaju, odnosno ne vježbaju dovoljno.

3. ZAKLJUČAK

Takvi rezultati su poražavajući i bilo bi nužno uvesti radikalne promjene u tretiranju tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi. Bilo bi nužno prije svega stvoriti materijalne uvjete za rad a nakon toga povesti računa o tome da djeca vježbaju najmanje tri puta tjedno. Tek na takav način bi se mogao promijeniti negativan trend razvoja antropoloških karakteristika kod djece predškolske dobi.

4. LITERATURA

1. Findak V., K. Delija (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip
2. Horvat V. (1999): Motorička znanja djece predškolske dobi. (Magistarski rad), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
3. Mraković M. (1992). Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
4. Krističević T., K. Delija, V. Horvat (1999). Usporedbe nekih antropometrijskih karakteristika djece predškolske dobi s obzirom na spol. Napredak, 140 (3), 349-355