

VREDNOVANJE MOTORIČKIH ZNANJA I SPOSOBNOSTI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

UVOD

Opće prihvaćeno je mišljenje da je za skladan rast i sazrijevanje djeteta potrebna određena razina tjelesne aktivnosti, no samo znanstveno utemeljena istraživanja sprovedena na djeci predškolske dobi i dobivene spoznaje iz tog područja mogu dati adekvatne odgovore o utjecaju tjelesnog vježbanja na rast i razvoj djece te dobi, te koje osobine, znanja i sposobnosti se unapređuju sudjelovanjem djeteta u sportskoj aktivnosti.

Svako dijete ima svoj genetski potencijal kojeg bi trebalo razviti ili će se razviti prije ili kasnije, no zasigurno je istina da ako se mogući potencijal na vrijeme ne razvija, već od predškolske dobi, manja je mogućnost taj potencijal kvalitetno razviti i u kasnijoj dobi kada bi nam razvijena osnovna motorička znanja i sposobnosti trebala služiti u provođenju što kvalitetnijeg života.

Želimo li da dijete dostigne svoj genetski potencijal, okolina u kojoj živi i odrasta mora biti bogata, raznolika i stimulativna. Sposobnost koju dijete na vrijeme ne razvije, kasnije je sve teže razvija ili ju uopće ne razvija.

Kineziološki programi namijenjeni djeci predškolske dobi trebaju omogućiti pravilan rast, razvoj i zdravlje svakog djeteta. Naime, dobro organizirani programi sportskih aktivnosti višestruko će koristiti djeci predškolske dobi. Razvojem motoričkih vještina i sposobnosti nepobitno će se doprinijeti kognitivnom, socijalnom i emotivnom razvoju djece te dobi.

CILJ RADA

Cilj ovog rada je naglasiti važnost usvajanja i razvijanja motoričkih vještina i sposobnosti već od predškolske dobi. Na vrijeme razvijena motorička znanja i sposobnosti u toj dobi pomažu kvalitetnijem rastu i razvoju čime se podiže ukupni zdravstveni status djece te dobi.

MOTORIČKI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Motorički razvoj djece u prve tri godine života izrazito je intenzivan. Između treće i šeste godine motorički razvoj je i dalje intenzivan, ali se ne odvija jednakomjernom brzinom. U prve dvije godine motorički razvoj ima odlučujuću ulogu u razvoju intelektualnih sposobnosti. Motorički sposobnije dijete lakše dolazi do informacija u okolini koja ga okružuje.

Motorički razvoj teče sistematično i predvidljivo u cefalo-kaudalnom i proksimo-distalnom smjeru pa tako dijete prvo diže glavu, kasnije sjedi, puže i na kraju stoji i hoda.

Spoznaja da motorički razvoj teče po određenim zakonitostima ima veliki praktični značaj, jer se na toj osnovi mogu postaviti normativi motoričkog razvoja djece.

Iz mjeseca u mjesec dijete se mijenja, a prvo što zapažamo su njegove motoričke reakcije (diže glavu, podiže ruke, okreće se). To znači da njegov razvoj (motorički i mentalni)

pratimo kroz motorički izražaj. Zato postoji tvrdnja da se sa razvijanjem motorike razvija i inteligencija i obratno. (Parizkova, 1996).

U drugoj godini dijete sve više manipulira različitim predmetima pa je izuzetno bitno da prostor u kojem dijete boravi bude što bogatije opremljeno različitim predmetima, kako bi se djetetova motorika razvijala što bolje.

U trećoj godini života završava rano djetinjstvo i počinje predškolska dob.

Djecu predškolske dobi obično se dijeli u tri starosne kategorije:

Od 3. do 4. godine - mlađe predškolsko doba

Od 4. do 5. godine – srednje predškolsko doba

Od 5. do 6. ili 7. godine – starije predškolsko doba

U toj dobi dijete i dalje intenzivno raste, te se povećava njegova opća pokretljivost. Tu dob karakterizira ovladavanje osnovnim oblicima kretanja: hodanje, trčanje, puzanje, skakanje, penjanje.

U trećoj godini djeca se najviše igraju igara bez pravila. To su igre s puno tjelesne aktivnosti (trčanje, skakanje, valjanje).

U zrelijoj predškolskoj dobi vrijeme igranja se produžuje u odnosu na prijašnju dob. U toj fazi djeca razlikuju smjer kretanja (naprijed-nazad, lijevo-desno,) pa postoji mogućnost složenijih kretanja. Igre postaju složenije i većina ih je s pravilima.

Djeca u predškolskoj dobi uglavnom vladaju svim vrstama osnovnih prirodnih kretanja, ali nisu sposobna za izvođenje preciznih pokreta ni spremna za dugotrajne aktivnosti.

Do četvrte godine života dijete bi trebalo svladati osnovne prirodne oblike kretanja. Poslije četvrte godine uvjeti za izvođenje pokreta i kretanja su mnogo bolji. Od četvrte do pete godine dijete već dobro trči, bez teškoća stoji na jednoj nozi i slično, a kasnije dobro vlada i ostalim motoričkim gibanjima iz korpusa prirodnih oblika kretanja.

Razvoj primarnih motoričkih znanja (svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora i manipuliranje predmetima) pripada ranom djetinjstvu i mladosti te se njihovo usvajanje ne može odgađati, za razliku od sekundarnih motoričkih znanja. (Findak i suradnici, 2001).

UČENJE MOTORIČKIH SADRŽAJA KROZ ORGANIZIRANO SPROVOĐENJE KINEZIOLŠKIH AKTIVNOSTI NAMIJENJENIH DJECI PREDŠKOLSKE DOBI

Učenje motoričkih sadržaja u predškolskoj dobi odvija se spontano ili organizirano. Ako je kineziološka aktivnost unaprijed osmišljena, isplanirana i organizirana za određenu dob i s određenim ciljem, učenje i razvijanje motoričkih znanja i sposobnosti provodi se kvalitetno čime se na najbolji mogući način pomaže u rastu i razvoju djece predškolske dobi.

Da bi proces vježbanja bio u funkciji zdravlja, mora biti programiran, znanstveno utemeljen. Inače, teče po zakonu slučaja i može ljudskom zdravlju biti jednako štetan koliko i koristan. Kretanjem se čuva i unapređuje zdravlje. Ljudskom zdravlju najviše šteti odsutnost kretanja, jer nekretanje sprečava ili smanjuje funkcije i moć koju prirodno ima mišićni rad u unapređenju i očuvanju ljudskog zdravlja. (Mraković, 1995).

Prema preporukama Europske federacije psihologije sporta (FEPSAC) preporučuje se: da sport u dječjoj dobi treba biti organiziran, da djeca nisu kopija odraslih već se kvalitativno od njih razlikuju, supkultura dječjeg sporta treba biti kreirana u skladu sa svojim vlastitim pravilima i sustavima natjecanja, treba izbjegavati ranu specijalizaciju, prilikom učenja

vještina naglasak je da je učenje uživanje, treneri trebaju redovito kontaktirati s roditeljima, treneri moraju biti stručno educirani za uzrast djece s kojom rade. (Horga, 1999).

OSNOVNE KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PROGRAMA NAMIJENJENOG DJECI PREDŠKOLSKE DOBI (prema Hraski i Živčić, 1994).

Osnovne karakteristike programa su:

1. Sportski program za predškolce integriran je u osnovni program vrtića. Sve aktivnosti vezane za njegovu realizaciju u funkciji su cjelokupnog razvoja djeteta.
2. Sportski program nije usmjeren na stvaranje vrhunskih sportaša, već na poticanje optimalnog razvoja motoričkih potencijala djece u dobi kada je to izuzetno značajno.
3. Svi motorički sadržaji namijenjeni razvoju motoričkih sposobnosti i vještina, odabrani su u skladu s mogućnostima djece predškolske dobi. Izuzetna pažnja posvećuje se sigurnosti djece.
4. Oprema koja se koristi u realizaciji programa primjerena je dječjoj dobi.
5. Treninzi su četiri puta tjedno, odvijaju se u prijednevima i traju od 50-60 min.
6. Realizaciju treninga svake grupe provode dva sportska voditelja, u suradnji s odgajateljem.
7. Veličina grupe koja sudjeluje u realizaciji sportskog programa istovjetna je onoj koja funkcionira i u ostalim odgojno-obrazovnim programima vrtića. Realizaciju svakog sata provode dva sportska voditelja i odgajatelj.
8. Dijagnostika motoričkog razvoja djece provodi se tri puta godišnje: inicijalna, kontrolna i finalna putem četiri testa za praćenje razvoja motoričkih sposobnosti: prenošenje kockica, podizanje trupa u 1 min., izdržaj u zgibu i pretklon u sjedu. Na osnovi dobivenih rezultata prati se individualni i grupni napredak, utvrđuju nedostaci u motoričkom razvoju, otkrivaju sportski talenti i vrši valorizacija realizacije cjelokupnog programa.
9. Nadogradnju programa, koja ovisi od mogućnosti i interesa pojedinih sredina gdje će se program provoditi, mogu činiti: zdrava hrana, ekološka orijentacija, gostovanje poznatih sportaša, ogledni i promotivni sportski nastupi djece, posjeti sportskim terenima, sportske aktivnosti na specijaliziranim objektima (npr. klizanje, plivanje), organizaciju ljetnih i zimskih sportskih kampova

Ciljevi programa:

Autori sportskog programa (Hraski i Živčić, 1994) postavili su slijedeće ciljeve programa:

1. Razvoj motoričkih sposobnosti s naglaskom na njihovu povezanost sa zdravljem djece: koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, brzina, snaga.
2. Razvoj motoričkih vještina: savladavanje tehnike pojedinih sportskih disciplina: atletike, sportske i ritmičke gimnastike, plivanja, nogometa, košarke, odbojke, rukometa, tenisa, hokeja, rolanja, vožnja biciklom, skijanje, alpinizam, borilačkih sportova, itd.

3. Razvoj svijesti djeteta o ulozi i značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja na sadašnji, ali i kasniji, zdravi i produktivni život.

Programski sadržaji:

Programski sadržaji na osnovu kojih se bazira realizacija projekta sportskih vrtića podijeljeni su u tri skupine:

1. Osnovni oblici kretanja
2. Tehnike sportskih disciplina
3. Igre

Osnovni oblici kretanja, obuhvaćaju prirodne oblike kretanja, kineziološke aktivnosti na klupici, ljestvama, sanduku, užetu i gimnastičkim spravama, vježbe s palicom, obručem i vijačom, te različite aktivnosti s loptom. Aktivnostima koje se ne mogu direktno pripisati ni jednom od sportova, a značajne su za razvoj osnova motorike na kojima se kasnije grade kompleksniji i zahtjevniji sportski sadržaji.

Tehnike sportskih disciplina, obuhvaćaju pripremne i methodske vježbe iz niza sportskih disciplina: atletike, sportske gimnastike, plivanja, košarke, rukometa, nogometa, dbojke, tenisa, ritmičke gimnastike, klizanja, borilačkih sportova, skijanja... Pri tome se, podrazumijeva da nabrojene aktivnosti nisu isključive ni obvezatne. One predstavljaju okvir koji se prema znanju i iskustvu sportskih voditelja, konstantno nadograđuje. Bitno je da svi primjenjeni sadržaji budu prilagođeni mogućnostima i interesima djece predškolskog uzrasta.

Igre, smisljeno odabrane prema njihovom utjecaju na razvoj motorike djece. Podijeljene su u pet skupina: igre za muziku, igre pantomime, igre spretnosti i snage, borilačke igre i igre za završni dio sata.

Kombiniranjem različitih sadržaja koji se koriste u svim dijelovima sata, rukovodilo se je principima postupnosti, sistematičnosti, raznovrsnosti i jasnoće. Na početku rada, kada se djeca od četiri godine prvi puta upišu u sportski vrtić, najviše se koriste sadržaji iz osnovnih oblika kretanja, kao i jednostavne elementarne igre.

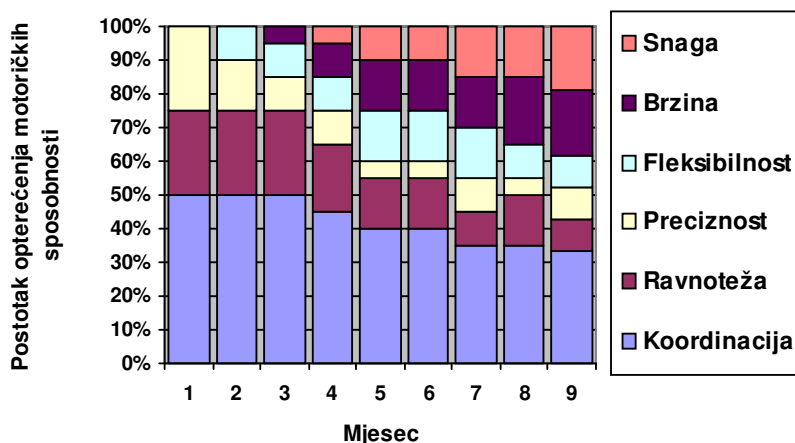
Nakon što djeca upoznaju način rada: pozdrav, jednostavnije elementarne igre prilagođene tom uzrastu, pripremne vježbe kojima se nešto oponaša (klokani, zečiči i sl.), djecu se upoznaje s pojedinim sportovima i vještinama iz tih sportova. Prvo im se objasni i prikaže pojedini sport (npr. atletika), te nakon dobre prezentacije, (odlazak na atletsko sportsko borilište) djecu se zainteresira za taj sport te uči atletskim vještinama. Nakon što djeca upoznaju atletiku, na sličan način se dalje upoznavaju i uče vještine iz ostalih sportova.

Savladaavajući osnovne oblike kretanja, učeći različite sportske vještine i igranje različitim elementarnim igrama postupno se utječe na razvoj motoričkih sposobnosti. U početku rada, prva dva mjeseca naglasak je na razvoju koordinacije, ravnoteže, preciznosti. U daljnjem tijeku rada uključuju se vježbe za razvoj fleksibilnosti, brzine. Vježbe kojima se utječe na razvoj snage postupno se primjenjuju od četvrtog mjeseca (vrlo mala opterećenja).

Treba napomenuti da s obzirom da su djeca mala, nije lako međusobno odvojiti pojedine motoričke sposobnosti i utjecaj na razvoj tih sposobnosti. Neke vježbe i vještine koje kod odraslih razvijaju snagu, npr. skok udalj, djeci te dobi je to koordinacijski problem jer se s tom vještinom tek upoznaju. (Videmšek, 1996).

Naglasak, u sportskom programu je na razvoju pozitivnog stava prema sportskoj aktivnosti, poštenoj igri i sportskom ponašanju kao i upoznavanje s pojedinim sadržajima na način da ih zavole te da se od najranije dobi bave s pojedinom aktivnošću te da im to postane trajna navika.

1. Postotak opterećenja motoričkih sposobnosti u periodu od 9 mjeseci



ZAKLJUČAK

Vrednovanje motoričkih znanja i sposobnosti djece predškolske dobi, kao i spoznaja o njihovom utjecaju na rast i razvoj te sveukupno zdravlje djece predškolske dobi otvara put ka što kvalitetnijem organiziranju kinezioloških aktivnosti namijenjenih djeci te dobi. Kineziološka istraživanja provedena na djeci predškolske dobi i proučavanje utjecaja sportskih programa namijenjenih toj dobi daju odgovore koje se karakteristike, znanja i sposobnosti kod djece predškolske dobi najviše razvijaju. Koliki je pozitivan učinak na rast i razvoj te koliko djeci usvajanje različitih sportskih vještina od najranije dobi koristi dalje u životu. Motorička znanja su bitna za ispunjenje egzistencijalnih i esencijalnih potreba, za zadovoljenje raznovrsnih biotičkih i civilizacijskih potreba, ali su istodobno presudan čimbenik rasta, razvoja svih osobina i sposobnosti, osobito onih na koje se u djetinjstvu jedino ili najviše može utjecati. (Findak, 2001).

LITERATURA:

1. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, školska knjiga, Zagreb, 1995.
2. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B., Prot, F.: Motorička znanja. Primijenjena kineziologija u školstvu, Fakultet za fizičku kulturu, Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2001.
3. Horga, S. (1999). Emocionalni razvoj i sport. U: *Sportska medicina kod djece i adolescenata*, Varaždin.
4. Hraski, Ž., K. Živčić, (1994). *Programski sadržaji tjelesnog odgoja i sporta za djecu predškolske dobi*. International Sport Programs, Zagreb
5. Mraković, M. (1995). Programirana tjelesna aktivnost u funkciji zdravlja. U: *Zbornik radova 4. ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Rovinj*, str: 15-17
6. Parizkova, J: *Nutrition, Physical Activity, and Health in Early Life*. CRC Press, 1996.
7. Videmšek, M.: Motorične sposobnosti triletnih otrok. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1996.