

Elida Ružić
Maja Marincel
Katarina Runjić

EFEKTIVNO VJEŽBANJE NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U PREDŠKOLSKOM ODGOJU

1. UVOD

Tjelesni i zdravstveni odgoj je dio općeg odgoja i prva karika u općem sustavu tjelesnog odgoja, te jako važan u predškolsko doba. Dijete predškolske dobi kreće se veći dio dana, što mu je potrebno za rast i razvoj. U toj dobi razvija se koštano – vezivni i živčano – mišićni sustav. Snažno rastu i razvijaju se veliki mišići. U toj dobi dijete nauči hodati, trčati, skakati, penjati se i sl. Kretanje pozitivno utječe na pojačan rad organa za disanje, dijete dublje diše, što je rezultat pojačane izmjene tvari. Zbog toga se povećava tek i dijete bolje probavlja hranu. Pokreti pridonose i razvoju središnjeg živčanog sustava. Ali se utjecaj tjelesnog i zdravstvenog odgoja ne ograničava na tjelesni razvoj pa je pretpostavljen utjecaj motoričke igre na razvoj kognitivnih sposobnosti djeteta.. Kod djece predškolske dobi naglašena je biološka potreba za kretanjem te je preporučljivo kretanje na otvorenom tri do četiri sata dnevno s prekidima (Findak, 1995.). Predviđeno je da se osnovni organizacijski oblik rada sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi svakodnevno, a on predstavlja, iako najorganiziraniji oblik rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području, samo jedan od organizacijskih oblika rada u kojima dijete treba zadovoljiti biopsihosocijalni motiv za kretanjem. Poznato je da motorička efikasnost sata ovisi o mnogim čimbenicima između ostalog i o primjeni metodičkih organizacijskih oblika rada (Prskalo, Findak 2003.; Findak i sur. 2003.) a čiji je izbor u predškolskom odgoju, u odnosu na nastavu, sužen. Cilj ovog rada, koji je rezultat istraživanja u sastavu diplomskog rada koji je tadašnja diplomantica Maja Marincel uradila kod doc. dr. sc. Ivana Prskala, je utvrditi efektivno vrijeme vježbanja skupine ispitanika srednje predškolske dobi na satu tjelesne i zdravstvene kulture.

2. CILJ I HIPOTEZA

Cilj rada je utvrditi efektivno vrijeme vježbanja djece srednje predškolske dobi na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Osnovna hipoteza u provedenom istraživanju je da je vrijeme efektivnog vježbanja značajno kraće od ukupnog vremena sata tjelesne i zdravstvene kulture.

3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je provedeno na uzorku od 20 djece srednje dobne skupine prosječne dobi 4,5 godina u Predškolskoj ustanovi Sisak stari – Pčelica 27. listopada 2004. godine u sklopu zadatka vezanog uz diplomski rad kod mentora doc. dr. sc. Ivana Prskala na Visokoj učiteljskoj školi u Petrinji. Struktura, sadržaj i trajanje sata prikazani su u tablici 1.

Tablica 1. Struktura i sadržaj sata tjelesne i zdravstvene kulture srednje dobne skupine

Dio sata	Trajanje	Sadržaj
Uvodni	2-4 minute	Prirodni oblici kretanja sa zadacima
Pripremni	6-8 minuta	Opće pripremne vježbe
Glavni "A"	18 – 20 minuta 12 – 14 minuta	Hodanje uzduž prepreka Provlačenje kroz обруč
"B"	6 – 7 minuta	Štafetna igra s loptama
Završni	2 – 4 minuta	Vježbe disanja

Mjerenje je provedeno uz pomoć sata i dva kronometra. Sat je uključen na početku sata i isključen na završetku (sat tjelesne i zdravstvene kulture za srednju dobnu skupinu iznosi 30 minuta). Prvi kronometar uključivan je na početku aktivnosti (u trenutku kada je dijete počinjalo s vježbanjem), a isključivan prilikom prekida aktivnosti (u trenutku kada je dijete prestajalo s vježbanjem). Drugi kronometar uključivan je na početku pasivnosti (u trenutku kada je dijete prestajalo s vježbanjem), a isključivano prilikom prestanka pasivnosti (u trenutku kada je dijete počinjalo s vježbanjem). Rezultati su obrađeni metodama deskriptivne statistike i grafički.

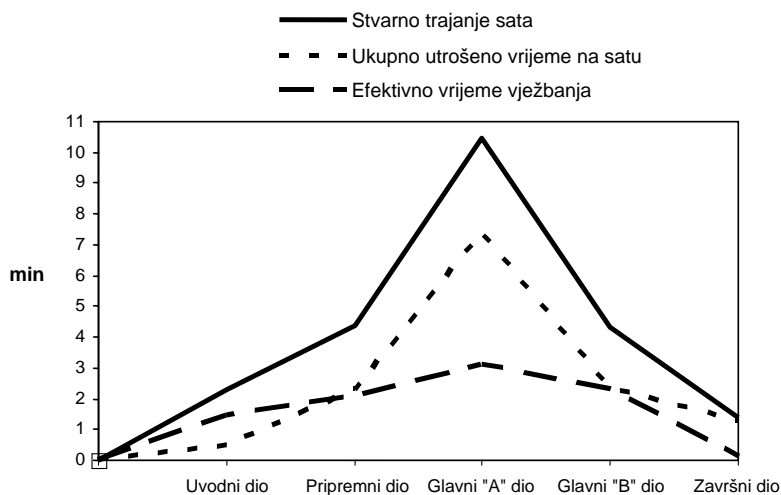
4. REZULTATI I RASPRAVA

Na temelju dobivenih rezultata možemo zaključiti da se predviđeno vrijeme trajanja sata od 30 minuta za srednju dobnu skupinu ne iskoristi u potpunosti. Osnovni razlog tome je što sat "kasnije" počinje i "ranije" završava (Findak i sur. 1996.). Rezultati stvarnog vremena i trajanja sata, prema vremenu efektivnog vremena vježbanja i ostalog utrošenog vremena na satu, prikazani su u tablici 2.

Tablica 2. Odnos stvarnog vremena trajanja sata prema ukupno utrošenom vremenu na satu i efektivnom vremenu vježbanja

Dio sata	Stvarno vrijeme trajanja sata		Ukupno utrošeno vrijeme na satu		Efektivno vrijeme vježbanja	
	Vrijeme (min)	%	Vrijeme (min)	%	Vrijeme (min)	%
Uvodni dio	2,27	10,25	0,46	3,10	1,42	20,40
Pripremni dio	4,39	19,35	2,29	17,30	2,10	27,80
Glavni "A" dio	10,45	44,80	7,43	53,30	3,10	30,50
Glavni "B" dio	4,31	18,80	2,35	19,20	2,28	19,60
Završni dio	1,38	6,80	1,29	8,10	0,10	1,70
Ukupno	24,00	100,00	14,54	100,00	9,46	100,00

Iz rezultat je vidljivo da je prosječno efektivno vrijeme vježbanja značajno manje od onog o kojem referira Findak (1992.), a odnosi se na vrijeme postignuto u nastavi što bi po sebi mogao biti dovoljan razlog ovoj razlici. Grafički prikaz stvarnog trajanja sata, ukupno utrošenog vremena na satu i efektivnog vremena vježbanja, dat je slikom 1.



Slika 1. Stvarno trajanja sata, ukupno utrošeno vrijeme na satu i efektivno vrijeme vježbanja

Provedeno istraživanje pokazuje kako postoji bitna razlika između predviđenog trajanja sata i stvarnog trajanja sata. Usporedna analiza stvarnog trajanja sata, maksimalnog vremena vježbanja na satu, ostalog utrošenog vremena na satu i efektivnog vremena vježbanja upućuje na zaključak da se među njima postojeća razlika nepovoljno odražava na efektivno vrijeme vježbanja. Iz ove analize proizlazi kako bi efektivno vrijeme vježbanja bilo duže kada bi se iz tjelesnog vježbanja otklonili nepovoljni subjektivni i objektivni čimbenici. Otklanjanje subjektivnih ometajućih čimbenika može se provesti pravilnom distribucijom vremena na satu, primjenom i izborom odgovarajućih metodičkih organizacijskih oblika rada, primjerenim izborom sadržaja, pravilnim izborom i korištenjem sredstava i pomagala te adekvatnim korištenjem raspoloživog prostora za vježbanje. Rješenja za otklanjanje objektivnih čimbenika nalaze se u stvaranju što povoljnijih materijalnih uvjeta za rad, smanjenju broja djece u odgojnim skupinama i adekvatnim stručnim osposobljavanjem odgajatelja, poglavito na području tjelesne i zdravstvene kulture.

Otklanjanjem ovih, ali i drugih nepovoljnih čimbenika, uvjet je za povećanje efektivnog vremena vježbanje na satu kao i sveukupnog utjecaja tjelesnog vježbanja na organizam djece predškolske dobi, a na taj način i na antropološki status djece u srednjoj dobnoj skupini.

5. ZAKLJUČAK

Na temelju provedenog istraživanja u srednjoj dobnoj skupini djece predškolske dobi pokazuje se kako stvarno i efektivno vrijeme vježbanja ne odgovaraju potrebama djece. Naime, biološka potreba za kretanjem djece predškolske dobi podrazumijeva kretanje na otvorenom tri do četiri sata dnevno. Sat tjelesne i zdravstvene kulture, kao osnovni organizacijski oblik rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području, utječe na antropološki status djeteta sam po sebi, ali i stvara pretpostavke za uključivanje djece u ostale organizacijske oblike rada te uključivanje sadržaja tjelesne i zdravstvene kulture u slobodnom vremenu djeteta. Ovo će biti moguće samo, ako se sat tjelesne i zdravstvene kulture brižljivo pripremi i organizira. Otklanjanje subjektivnih ometajućih čimbenika može se provesti pravilnom distribucijom vremena na satu, primjenom i izborom odgovarajućih metodičkih organizacijskih oblika rada, primjerenim izborom sadržaja, pravilnim izborom i korištenjem sredstava i pomagala te adekvatnim korištenjem raspoloživog prostora za vježbanje. Rješenja za otklanjanje objektivnih čimbenika nalaze se u stvaranju što povoljnijih materijalnih uvjeta za rad, smanjenju broja djece u odgojnim skupinama i adekvatnim stručnim osposobljavanjem odgajatelja, poglavito na području tjelesne i zdravstvene kulture. Svi ovi postupci nužno će doprinijeti kvantiteti, ali i kvaliteti rada u ovom odgojno-obrazovnom području.

6. LITERATURA

1. Findak, V. (1995.). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb. Školska knjiga.
2. Findak, V. (1992.). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji. Zagreb. Hrvatski savez za športsku rekreaciju – “Mentorex” d.o.o.
3. Prskalo, I., Findak, V. (2003.). Metodički organizacijski oblici rada u funkciji optimalizacije nastavnog procesa. Napredak. 144 (1):53-65.
4. Findak, V., Prskalo, I., Pejčić, A. (2003.). Additional exercise as an efficiency factor in physical education lessons. Kinesiology. 35 (2): 143-154.
5. Marincel, M. (2004.). Efektivno vrijeme vježbanja u ovisnosti o metodičkim organizacijskim oblicima rada. Diplomski rad. Petrinja. Visoka učiteljska škola.
6. Findak, V., Delija, K., Mraković, M., Metikoš, D. (1996.). Racionalizacija vremena na satu tjelesne i zdravstvene kulture u predškoli- mlađa dobna skupina. Kineziologija 28.