

**Marina Tomac – Rojčević**  
**Diana Vrhoci**

## **ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI U “MALOJ SPORTSKOJ ŠKOLI”, KOPRIVNICA**

*“Rođeni smo s ljubavlju prema kretanju i osjećamo se bolje kada smo snažni i hitri.”*

Susan Kalish, liječnica sportske medicine (2000.)



### **1. UVOD**

Gore navedeni citat liječnice Susan Kalish trebao bi biti glavna vodilja u osnivanju sportskih škola i vrtića.

Vodeći se upravo tom mišlju, u Zajednici sportskih udruga grada Koprivnice, 1.3.1999. godine počela je raditi “Mala sportska škola”.

Program “Male sportske škole” je svestran i raznolik, a obuhvaća svakodnevni rad s djecom predškolske dobi od tri do šest godina podijeljenih u dvije skupine (mlađa i srednja skupina) i svakodnevni rad s djecom iz prva dva razreda osnovne škole.

Osim redovitog vježbanja u vrtićima i školama, djeca su uključena i u školu skijanja i snowboardinga, školu klizanja, obuku neplivača i usavršavanja plivačkih tehnika.

Glavni ciljevi “Male sportske škole” su: naučiti djecu o korisnosti svakodnevnog vježbanja za njihovo zdravlje i priprema djece za kasniju specijalizaciju po sportovima.

## **2. ORGANIZACIJA RADA U “MALOJ SPORTSKOJ ŠKOLI”**

Posebnost “Male sportske škole” je suradnja profesora kineziologije i diplomiranih odgajateljica u radu s djecom predškolskog uzrasta. Takva suradnja važna je upravo zbog posebnosti dječjeg fizičkog i psihičkog rasta i razvoja.

Satovi se odvijaju dva puta tjedno u dvoranama dječjih vrtića. Trajanje pojedinog sata je od 30 do 45 minuta ovisno o starosti djece. Svaki sat sadrži uvodni, pripremni, glavni “A”, glavni “B” i završni dio sata. Djeca moraju biti podijeljena u tri skupine: mlađu, srednju i stariju predškolsku skupinu, zavisno o njihovoj dobi. U svibnju se organiziraju “Olimpijade dječjih vrtića” na razini cijele države, na kojima svako dijete može pokazati što je naučilo i osjetiti što je to natjecanje i natjecateljski duh. Također se trebaju motivirati i roditelji da vježbaju sa svojom djecom kod kuće. Važno je poučavati roditelje o značenju pravilne prehrane za djecu. “Dječja prehrana ne utječe samo na stupanj energije već pomaže i u sprečavanju (i poticanju) bolesti.” – Susan Kalish (2000.).

## **3. UTJECAJ REDOVITOG VJEŽBANJA NA PSIHOLOŠKI I EMOCIONALAN RAZVOJ DJETETA**

Kretanje je jedna od osnovnih potreba koje dijete mora zadovoljiti da bi se pravilno razvijalo. U predškolskoj dobi vrlo je važno uključiti složenije i zahtjevnije vježbe koje pomažu djetetu pri jačanju cijele muskulature, razvoju spretnosti i koordinacije oko – ruka. Budući da nakon ove faze djetetova razvoja dolazi polazak u školu, vrlo je važan djetetov kondicijski status jer on pomaže i pri održavanju koncentracije prilikom mirnog sjedenja u školi kao i kod nošenja teške školske torbe. Redovitim vježbanjem utječemo na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, a usporedo s tim razvijaju se i zapažanje, percipiranje, predočavanje, mišljenje, mašta, pamćenje i dr. Time je motorički razvoj u velikoj korelaciji s intelektualnim razvojem djeteta. Slabo razvijene motoričke i funkcionalne sposobnosti povlače za sobom sporost, nespretnost i nesigurnost, što koči radoznalost i usporava intelektualni razvoj djeteta. Redovito vježbanje pruža brojne mogućnosti za obogaćivanje emocionalnog života djeteta. Odgovarajuće vježbe, igra i druženje bude ugodna raspoloženja, osjećajna stanja (vedrinu, zadovoljstvo, veselje, radost, oduševljenje, samopouzdanje, osjećaj životne radosti, optimizam). Pravilnim organiziranjem i usmjeravanjem tjelesne aktivnosti potiskuju se pojave društveno neprihvatljivog ponašanja (mržnja, zavist, umišljenost...). Tjelesna aktivnost uvelike pruža mogućnost za razvoj moralnih kvaliteta, pozitivnih crta osobnosti i formiranja snažne volje i karaktera. Redovitim vježbanjem razvija se inicijativa, samostalnost, pouzdanost, upornost, odlučnost, točnost, preciznost, hrabrost, discipliniranost, savjesnost, prijateljstvo, solidarnost, potpomaganje, osjećaj dužnosti i odgovornosti, poštenje. Dijete s drugom djecom

komunicira kroz igru koja se odvija u niz motoričkih aktivnosti. Ako ne zna slagati kocke, hvatati loptu, penjati se i sl., dijete se povremeno povlači iz skupine vršnjaka i prestaje se družiti. Ako pak ima dobro razvijenu motoriku brzo će se uključiti u igru s drugom djecom i zadovoljiti potrebu za druženjem.

Odgojna funkcija sata tjelesne kulture je iznimno značajna, jer se njime razvijaju i njeguju oblici društvenog ponašanja, ljudske osobine koje omogućavaju punu integraciju pojedinca u društveni život.

#### **4. UTJECAJ REDOVITOG VJEŽBANJA NA RAZVOJ MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI DJETETA**

Na početku školske godine, kada se počinje s radom, provodi se inicijalno testiranje djece koje obuhvaća testove antropometrijskih karakteristika (visina i težina), testove motoričkih sposobnosti (skok udalj iz mjesta, pretklon naprijed, poligon natraške – modificiran za predškolski izrast, podizanje trupa – modificiran za predškolski uzrast, izdržaj u visu – bez zgiba), test funkcionalnih sposobnosti (trčanje ili hodanje od jedne do tri minute). Nakon inicijalnog testiranja prilazi se izradi plana i programa za svaku skupinu posebno. One motoričke i funkcionalne sposobnosti koje su lošije u tijeku godine nastoje se poboljšati, a one koje su dobre i izvrsne treba zadržati na toj razini i još ih više unaprijediti. Budući da se radi o maloj djeci, najveći dio motoričkog učenja pripada različitim elementarnim i štafetnim igrama. Također, zbog koncentracije i pozora djece na satu, najviše im odgovara rad u kružnom poligonu prepreka, jer brzo mijenjaju zadatke i ne gube interes za zadano. Kroz godinu provode se dva tranzitivna provjeravanja kako bi se vidio napredak djece, a na kraju se provodi finalno testiranje. Didaktička sredstava koja se koriste u trenažnom procesu prilagođena su dobi djece. U načelu to su: strunjače, različite penjalice, lopte, stalci, vrećice s pijeskom, palice, švedske klupe, posebni sanduci za puzanje i provlačenje, obruči, mini trampolin itd.

Također djecu treba pripremiti i za discipline u kojima će se natjecati na "Olimpijadi dječjih vrtića". Discipline su: bacanje loptice, skok udalj s mjesta, štafetno trčanje, trčanje na 50 m i nogomet za dječake i djevojčice. Uz natjecateljske discipline, dobro je djecu pripremiti i za kratke plesne koreografije u pauzama natjecanja.

#### **5. PRIMJERI ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA**

Unapređenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti može se provesti tijekom jednog sata na različite načine. Tako možemo tijekom jednog sata većinom djelovati na jednu motoričku ili funkcionalnu sposobnost i to od uvodnog do završnog dijela sata, uz dakako prisutnost ostalih sposobnosti. Oblik rada kroz cijeli sat je frontalan, budući da se radi o elementarnim igrama.

### **Primjer I:**

Želimo utjecati na:

- poboljšanje aerobne izdržljivosti kod djece
- poboljšanje eksplozivne snage nogu

*Uvodni dio sata:* Trčanje do tri minute s različitim zadacima (škola trčanja)

*Pripremni dio sata:* OPV s nešto više skokova i poskoka

*Glavni "A" dio sata:* Elementarna igra "Brusim, brusim škarice" u kojoj djeca moraju pratiti smjer koji pokazuje trener i trčati u zadanom smjeru i određenom brzinom.

*Glavni "B" dio sata:* Elementarna igra "Ja sam vjetar" u kojoj jedno dijete hvata ostale i kada uhvati prvog taj postaje vjetar i igra se nastavlja.

*Završni dio sata:* Elementarna, pijejna igra "Igra kolo".

Također tijekom jednog sata možemo utjecati i na više motoričkih i funkcionalnih sposobnosti primjenom upravo kružnog poligona prepreka.

### **Primjer II:**

Želimo utjecati na:

- poboljšanje eksplozivne snage nogu, koordinacije, repetativne snage ruku i ramenog pojasa, repetativne snage trupa i fleksibilnosti
- poboljšanje aerobne izdržljivosti kod djece

*Uvodni dio sata:* Trčanje do tri minute s različitim zadacima (škola trčanja)

*Pripremni dio sata:* OPV u stajanju i na tlu

*Glavni "A" dio sata:* Oblik rada je kružni poligon prepreka koji se sastoji od:

1. skokova na mini trampolinu
2. puzanja i provlačenja ispod prepreke
3. kotrljanja oko osvoje osi- "palačinkanje"
4. sunožnog preskakivanja prepreka
5. dohvata loptice u sijedu raznožnom
6. podizanja trupa do 30°, 5 puta za redom

Poligon se ponavlja dva puta zaredom, nakon toga slijedi odmor od jedne minute u kojoj se rade vježbe istezanja mišića. Nakon vježbi istezanja, poligon ponavljamo još dva puta. Iako je ovo složeniji organizacijski oblik rada, možemo ga s lakoćom primijeniti za djecu predškolske dobi, ali tek kada svladaju osnovna kretanja primjenom frontalnog rada.



*Slika 1. skokovi na "mini trampolinu"*



*Slika 2. provlačenje ispod prepreke*



*Slika 3. kotrljanje oko svoje osi*



*Slika 4. sunožno preskakivanje prepreka*



*Slika 5. dohvatanje loptice u sjedeći položaj*



*Slika 6. podizanje trupa*

*Glavni "B" dio sata:* Elementarna igra "Ribara i ribice" u kojoj jedno dijete hvata ostale i kada uhvati prvog taj nastavlja hvatati s njim držeći se za ruke i tako dok sva djeca ne budu uhvaćena.

*Završni dio sata:* Vježbe istezanja mišića u sjedeći položaj.

## **6. ULOGA ODGAJATELJA I KINEZILOGA (TRENERA)**

Uz poštovanje psihomotoričkih sposobnosti, bitan faktor u provođenju kondicijskog treninga kod predškolaca je sposobnost trenera da sadržaje postavi tako da ih djeca dožive i prihvate kao radosne i vesele zajedničke igre. Vježba je jednako važna kao i spremnost djeteta za učenje određenih motoričkih zadataka. Ono što se ne smije zaboraviti su poticaj i stalna motivacija. Kada dijete nije uspjelo u nekoj motoričkoj aktivnosti, treba ga svejedno pohvaliti za uloženi trud. "Djeci je potrebna igra, jer igrom najbolje i najprirodnije uče. Djeci je potrebna zabava, jer zabavom

obnavljaju prostor za nova znanja.” – Vedrana Kurjan Manestar (2000.). “Jednom zauvijek i konačno čovjek se igra tamo gdje je čovjek u punom smislu, potpun je čovjek samo tamo gdje se igra” – Schiller (2001.).

## 7. ZAKLJUČAK

Budući da rad s djecom predškolskog uzrasta iziskuje posebnu pozornost, uvjete i pripremljenost trenera, upravo je kombinacija odgajatelja i kineziologa jako važna. Odgajateljice su od neprocjenjive važnosti za psihički i emotivan razvoj djeteta sportaša. Također, pomažu djeci da razvijaju odgovornost, samodisciplinu i samopouzdanje koji su vrlo važni za daljnji napredak djeteta u svim sportovima. Kineziolozi, u ovom razdoblju odrastanja djece imaju možda i najvažniju ulogu upravo ranom i pravilnom primjenom različitih organizacijskih oblika rada. Primjenom rano organizirane tjelesne aktivnosti djeca se izvrsno pripremaju za sve sportove. Rezultatima inicijalnih, tranzitivnih i finalnih testiranja lako je moguće kasnije usmjeriti dijete na točno određeni sport, uvažavajući pri tome i interes djeteta. Osim toga, primjena rano organizirane tjelesne aktivnosti vrlo je važna za pravilan fizički rast i razvoj djece te za sprečavanje ozljeđivanja u sportu kao i u svakodnevnom životu. “Vježbanja ne u smiju biti povremena nego učestala. Učestalim aktiviranjem postiže se još jedna svrha, a to je formiranje navike i potrebe za takvim aktivnostima kroz čitav život” – Ante Vukasović (1997.).

## 8. LITERATURA

1. Kalish, S. (2000.): Fitness za djecu: praktični savjeti za roditelje. Nacionalna i sveučilišna knjižnica, Zagreb.
2. Kurjan, V. (1998.): Vježbajmo zajedno. Školska knjiga, Zagreb.
3. Tomac – Rojčević, M. (2005.): Vježbanjem do zdravlja. Razgovori, časopis za roditelje osnovne škole “Đuro Ester”, Koprivnica.
4. Vučinić, Ž. (2001.): Kretanje je djetetova radost. Školska knjiga, Zagreb.
5. Vukasović, A. (1997.): Pedagogija. Znamen, Zagreb.