

Tin Petračić
Marija Nemet

STANJE I PERSPEKTIVA RAZVOJA PROGRAMA TJELESNOG VJEŽBANJA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI U REPUBLICI HRVATSKOJ

1. UVOD

Dijete predškolske dobi za zdrav psihofizički rast i razvoj treba imati zadovoljene temeljne ljudske potrebe, među kojima je kretanje jedna od najvažnijih. Budući da još uvijek nije samostalno, najvažniju ulogu pri zadovoljenju tih potreba imaju obitelj i odgojitelji. U pokretu dijete upoznaje okolinu, prostor i prije svega upoznaje samoga sebe (Videmšek, 2002.). Tjelesno vježbanje i zdravlje usko su povezani te je stoga nužno stvarati naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja i bavljenja različitim sportskim aktivnostima već u najranijoj dobi. Nedostatak primjerene tjelesne aktivnosti nepovoljno utječe ne samo na njihov rast i razvoj, već ugrožava normalno funkcioniranje svih organa, organskih sustava i zdravlja u cjelini (Findak, Delija, 2001.).

Kretanje djece predškolske dobi u okviru vrtića i obitelji najčešće se svodi na šetnju prirodom, igranje u parku ili vožnju biciklom. Iako navedene aktivnosti imaju pozitivan učinak na sveukupan antropološki status djeteta postavlja se pitanje jesu li one dovoljne za razvoj bazične motorike te kvalitetan razvoj lokomotornog, krvožilnog i dišnog sustava. U predškolskom razdoblju stvara se temelj zdrave tjelesne konstitucije i pozivnog stava o sportu, jer sposobnosti i znanja koja se ne usvoje na vrijeme kasnije se usvajaju teško i sporije (Videmšek, 2002.).

Pozitivan utjecaj na antropološka obilježja djece predškolske dobi ostvarit će se kvalitetno osmišljenim, organiziranim i vođenim programima tjelesnog vježbanja u vrtiću ili izvan njega od strane educiranih stručnjaka, kineziologa.

2. STANJE PONUDE PROGRAMA VJEŽBANJA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Trenutno djeca predškolske dobi u Republici Hrvatskoj imaju mogućnosti uključiti se u sljedeće oblike programa vježbanja:

- programi tjelesne i zdravstvene kulture u okviru redovnog programa vrtića,
- programi vježbanja u vrtiću – izvan vrtićki program,

- programi vježbanja u okviru sportskog vrtića,
- programi vježbanja u sportskim igraonicama,
- programi vježbanja u sportsko rekreacijskim centrima,
- programi vježbanja u sportskim klubovima,
- programi vježbanja u sportskim centrima za djecu,
- programi vježbanja u trajanju do nekoliko mjeseci.

3. PRIMJER PROGRAMA VJEŽBANJA U SPORTSKOM CENTRU ZA DJECU

U okviru sportskog vrtića Šarena loptica djeluje sportski centar koji u svojoj ponudi nudi programe vježbanja za djecu predškolske dobi kojima je zajednički cilj stvaranje navika za svakodnevno tjelesno vježbanje te usmjeravanje zainteresirane i talentirane djece u organizirane sportske aktivnosti.

Do ostvarenja postavljenih ciljeva dolazi se integracijom sljedećih programa:

1. sportski program u dvorani i na bazenu,
2. škola plivanja,
3. edukativno-kreativni sportski program.

Mjesto održavanja programa

Prostor je podijeljen na dvoranski dio u kojem se nalazi sportska dvorana i bazenski dio u kojem je bazen za plivanje i mali bazen s toboganom te prostor prekriven strunjačama za igre i zadatke na suhom.

Trajanje programa

Program traje tri godine i podijeljen je na šest međusobno povezanih programskih cjelina, odnosno šest stupnjeva koji imaju različitu usmjerenost, ali su svi u funkciji ostvarenja postavljenog cilja programa.

Trajanje stupnja

Jedan stupanj traje 36 sati (razdoblje od četiri mjeseca), od čega je 18 sati u dvorani, a 18 sati programa u bazenu. Iznimka je jedino 1. stupanj koji se sastoji od 36 sati programa u dvorani.

Upis u program

Djeca od tri godine upisuju se direktno u 1. stupanj, a svi ostali zainteresirani prije upisa dolaze na testiranje kako bi se dijagnosticiralo njihovo aktualno stanje i prema tome odredilo za njih optimalan stupanj.

Trajanje sata

Sat u dvorani traje 60 minuta od čega je 45 minuta praktični dio programa, a završnih 15 minuta edukativno-kreativni dio. Sat na bazenu traje 60 minuta od čega je 15 minuta uvodni dio na suhom i tuširanje, a 45 minuta praktični dio programa u bazenu.

Broj polaznika u skupinama

U jednoj skupini može biti maksimalno osmero polaznika. Na satovima u dvorani program s jednom skupinom provode jedan glavni trener, jedan pomoćni trener i odgojitelj, dok na satovima u bazenu program provode jedan glavni trener i dva asistenta.

Tablica 1. Usmjerenost programa prema stupnjevima i očekivana dob djeteta.

STUPANJ	OČEKIVANA DOB	DVORANSKI DIO PROGRAMA	BAZENSKI DIO PROGRAMA	EDUKATIVNI DIO PROGRAMA
Prvi stupanj	od 3 do 3,5 god.	OSNOVNI OBLICI KRETANJA-USVAJANJE LOKOMOTORNIH GIBANJA	/	HIGIJENA I ZDRAVLJE
Drugi stupanj	od 3,5 do 4 god.	RAZVOJ BAZIČNE MOTORIKE PUTE M LOKOMOTORNIH GIBANJA	PRILAGODBA NA VODU KROZ IGRU I SLOBODNO KRETANJE	PRAVILNA PREHRANA
Treći stupanj	od 4 do 4,5 god.	USVAJANJE MANIPULATIVNIH GIBANJA SA SPORTSKIM REKVIZITIMA	UČENJE PLIVANJA NA PRSIMA	DIJELOVI TIJELA
Četvrti stupanj	od 4,5 do 5 god.	RAZVOJ BAZIČNE MOTORIKE PUTE M MANIPULATIVNIH GIBANJA S NAGLASKOM NA KOORDINACIJU RUKU I NOGU	RAZVOJ SPECIFIČNE IZDŽLJIVOSTI U VODI, UČENJE SKOKOVA I RONJENJE	TIJELO IZNUTRA
Peti stupanj	od 5 do 5,5 god.	OSNOVNI ELEMENTI MOMČADSKIH SPORTOVA S LOPTOM - košarka, nogomet, odbojka, rukomet	OSNOVNI ELEMENTI VATERPOLA I RAZVOJ MOTORIKE U VODI	TIMSKI SPORTOVI
Šesti stupanj	od 5,5 do 6/7 god.	OSNOVNI ELEMENTI INDIVIDUALNIH SPORTOVA - atletika, gimnastika, tenis, badminton	UČENJE OSNOVA KRAUL, LEĐNE I PRSNE TEHNIKE	ŽIVOT SPORTAŠA I SPORTSKA NATJECANJA

4. PERSPEKTIVA RAZVOJA PROGRAMA VJEŽBANJA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Perspektiva razvoja programa vježbanja za djecu predškolske dobi očituje se u:

- kvalitetnijoj edukaciji i stalnom usavršavanju voditelja i trenera sportskih programa,
- većim financijskim poticajima za provođenje različitih programa te izgradnju infrastrukture prilagođene potrebama djece predškolske dobi,
- boljoj informiranosti i edukaciji roditelja i zajednice,
- kvalitetnijoj i češćoj suradnji voditelja i trenera sportskih programa s odgojiteljima,
- kvalitetnijoj suradnji Kineziološkog fakulteta sa svim ustanovama koje provode programe vježbanja za djecu predškolske dobi.

5. ZAKLJUČAK

U zadnje vrijeme ponuda programa tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi sve je veća, dok je kvaliteta programa zbog nedovoljno educiranih stručnjaka sve manja. Svakodnevno se otvaraju razni sportski vrtići i sportski centri nudeći razne oblike organiziranih tjelesnih aktivnosti ne misleći pritom da se pozitivan utjecaj na antropološka obilježja djece predškolske dobi može ostvariti isključivo kvalitetno osmišljenim, organiziranim i vođenim programima tjelesnog vježbanja od strane educiranih stručnjaka, kineziologa.

Konačno, država i društvo usmjereno na razvoj i budućnost trebali bi poticati i osigurati uvjete za kontinuirano bavljenje organiziranim tjelesnim aktivnostima svim svojim članovima.

6. LITERATURA

1. Findak, V., Delija, K. (2001.) Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje. Zagreb: Edip.
2. Hraski, Ž., Lordanić, E., Crnković, S. (2004.) Primjer primjene sadržaja kondicijske pripreme za djecu starije predškolske dobi, U: Jukić, I., Milanović, D. (Ur.) Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša (str. 68-72), Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, Udruga kondicijskih trenera.
3. Ivanković, A. (1978.) Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga.
4. Malina, R., Bouchard, C., Oded, B-O. (2004.) Growth, Maturation and physical activity, Human Kinetics

5. Nemet, M. (2008.) Educarena plan i program.
6. Videmšek, M., Jovan, N. (2002.) Čarobni svet igrala in športnih pripomočkov. Ljubljana: Univerzitet v Ljubljani, Fakultet za šport, Institut za šport
7. www.educarena.com

“Prikazani podaci proizašli su iz znanstvenog projekta (Kineziološka edukacija u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju), provedenog uz potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske.”