

Biljana Trajkovski Višić
Margerita Rena-Stipković
Sanja Berlot
Filip Višić

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

1. UVOD I PROBLEM

Budući da današnja djeca predškolske dobi sve manje zadovoljavaju autentičnu potrebu za kretanjem, nameće se pitanje opadanja njihovih antropoloških osobina i sposobnosti te je li pad tih sposobnosti utječe na njihovo zdravlje.

Pojava pretilosti već u toj dobi zasigurno neće pogodno utjecati na njihovo zdravlje već će utjecati na loše stanje svih antropoloških obilježja (pad funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te ranu pojavu prekomjerne težine i povećanje kožnih nabora).

Iz toga slijedi zaključak da je posljedica nekretanja kod tako male djece narušila njihov skladan rast i razvoj te je iz toga razloga djeci potrebno omogućiti svakodnevno kretanje (spontano i organizirano) u vrtićima i u obitelji te je potrebno njihovo antropološko stanje pratiti, napose njihove funkcionalne sposobnosti koje su u direktnoj vezi s pojavom pretilosti.

Prema autorima (Cardon i De Bourdeaudhuij, 2008.; Canning, Courage i Frizzell, 2004.) djeca predškolske dobi se premalo kreću i potrebno je pretilost na vrijeme suzbijati, jer nastojanja da se smanji prekomjerna tjelesna težina, nakon što je do nje došlo, najčešće je neuspješna (Pinhas i Zietler, 2000.).

Budući da je funkcionalne sposobnosti djece predškolske dobi teško izmjeriti putem bicikla ergometra i trake, tendencija ovog rada, i šire, je pronaći test koji mjeri funkcionalnu sposobnost djece u slobodnom kretanju, a da ga djeca rado izvode.

Problem ovog rada je ispitati koliko metara djeca mogu prijeći u testu Poligon 3 min. krećući se preko zadanog poligona s preprekama u trajanju od tri minute.

2. CILJ RADA

Cilj ovog rada bio je utvrditi koliko metara dijete predškolske dobi (četiri, pet i šest godina) prosječno prijeđe u tri minute krećući se po posebno konstruiranom poligonu (Poligon 3 min), te postoje li razlike u pretrčanim metrima s obzirom na spol i dob djeteta.

3. METODE RADA

Uzorak ispitanika činilo je 256 (122 djevojčica i 134 dječaka) djece izmjerene u vrtićima Primorsko-goranske županije starosne dobi od četiri, pet i šest godina koja pohađaju redoviti program vrtića bez dodatnog sudjelovanja u nekim od sportskih programa. Od ukupno 256 ispitanika 100 ih je bilo starosne dobi od četiri godine (59 dječaka i 41 djevojčica, 93 ih je bilo starosne dobi od pet godina (51 dječaka i 42 djevojčica) i 63 djece starosne dobi 6 godina (24 dječaka i 39 djevojčica).

Procjena funkcionalnih sposobnosti djece određivala se je putem testa Poligon 3 minute koji je podrazumijevao kretanje preko zadanog poligona s preprekama gdje su djeca u maloj dvorani na prostoru od 30 metara (10 x 5) trčala preko poligona koji je postavljen na sljedeći način: djeca su na zadani znak (maksimalno petoro djece istodobno) s označene linije počela trčati oko četiri stalka radeći slalom, zatim su pretrčali preko klupice visine 10 cm, nakon čega su pretrčali s jedne strunjače na drugu strunjaču, preskočili preko četiri gredica visine 5 cm, i pretrčali preko pet kolutova. Djeca su imala zadatak unutar tri minute prelaziti poligon trčeći ili hodajući gdje je mjeritelj bilježio koliko je krugova prijeđeno u tom razdoblju te ih preračunavao u metre.

Razlog što je izabrao test Poligon 3 minute je zato što se veće vrijednosti pulsa postižu upravo u ovom testu, za razliku od standardnog testa trčanje 3 minute, što se može pripisati većoj motiviranosti djece predškolske dobi prigodom izvođenja ovog zadatka kojeg su izvodili u boljem kontinuitetu. (Trajkovki Višić, Plavec, Antić, 2007.).

4. REZULTATI I RASPRAVA

Mjerenjem je ustanovljeno da ispitanici, djeca predškolske dobi u testu Poligon 3 minute prosječno pretrče 367 metara. Djevojčice (četiri, pet i šest godina) predškolske dobi prosječno pretrče 368 metara, a dječaci 367 metara. Djeca starosne dobi četiri godine prosječno pretrče 349 metara, petogodišnjaci 371 metara i šestogodišnjaci 392 metra gdje se uočava da s povećanjem dobi djeca mogu više pretrčati. U skupini četverogodišnjaka djevojčice pretrče 351 metara, dok dječaci pretrče prosječno 347 metara. U skupini petogodišnjaka djevojčice pretrče prosječno 368 metara dok dječaci pretrče 373 metra. U skupini šestogodišnjaka djevojčice pretrče 385 metara, dok dječaci pretrče 402 metara: Dječaci dobi pet i šest godina nešto više pretrče od djevojčica što je bilo i za očekivati. Rezultati su prikazani u Tablici 1. gdje je N=broj ispitanika, AS=aritmetička sredina, SD=standardna devijacija, MINI= minimalni rezultat, MAKS=maksimalni rezultat.

Tablica 1. Rezultati deskriptivne statistike

	Skupina	Skupina	N	AS	SD	MINI	MAKS
			256	367,7734	50,70410	361,5327	374,0142
DOB	4 god.		100	349,2000	52,63616	338,7558	359,6442
DOB	5 god.		93	371,0753	46,23810	361,5526	380,5979
DOB	6 god.		63	392,3810	42,30131	381,7275	403,0344
SPOL	Ž		122	368,2377	50,75839	359,1398	377,3356
SPOL	M		134	367,3507	50,84138	358,6635	376,0380
DOB*SPOL	4 god.	Ž	41	351,5854	56,79391	333,6590	369,5117
DOB*SPOL	4 god.	M	59	347,5424	49,97735	334,5182	360,5665
DOB*SPOL	5 god.	Ž	42	368,3333	46,84779	353,7345	382,9321
DOB*SPOL	5 god.	M	51	373,3333	46,07241	360,3753	386,2914
DOB*SPOL	6 god.	Ž	39	385,6410	42,78434	371,7719	399,5101
DOB*SPOL	6 god.	M	24	403,3333	39,96375	386,4581	420,2085

Utvrđivanje razlike ispitanika u prijednim metrima s obzirom na dob i spol, obavljena je putem analize varijance gdje je dobiveno da se ispitanici statistički značajno razlikuju prema kriteriju dobi ($F=16,33$, $p=0,00$) dok se prema kriteriju spol ispitanici statistički značajno ne razlikuju ($F=0,99$, $p=0,32$) i u interakcija spol i dobi ispitanici se također statistički značajno ne razlikuju ($F=0,95$, $p=0,39$). Budući da dječaci stari pet i šest godina mogu nešto više pretrčati od djevojčica, potrebno bi bilo provesti daljnja istraživanja na većem uzorku te utvrditi postoje li statistički značajne razlike između dječaka i djevojčica unutar iste dobi.

5. ZAKLJUČAK

Djecu predškolske dobi nije potrebno trenirati aerobne sposobnosti već će je oni razvijati spontano, ukoliko im omogućimo svakodnevno prostor i vrijeme za igru u kojoj dominiraju aktivnosti trčanja.

S obzirom na današnje vrijeme gdje djeca predškolske dobi previše sjede i svojim sedentarnim načinom života potpomažu pojavu pretilosti već u toj dobi, uloga struke je pomoći suzbijanje ove bolesti i omogućiti svakom djetetu pravilan rast i razvoj kako bi uz sav napredak umjesto nazad išli naprijed, jer stara poznata uzrečica kaže da je samo u: "zdravu tijelu, zdrav duh!"

Iz tog razloga, nameće se pitanje praćenja razvoja funkcionalnih sposobnosti već od predškolske dobi.

6. LITERATURA

1. Canning, P.; Courage, M.; Frizzell, L. (2004). Overweight and obesity in preschool children in Newfoundland and Labrador. *Nutrition, Health and Development. Memorial University. CMAJ.* 171 (3), 240-242.
2. Cardon, GM; De Bourdeaudhuij IM. (2008). Are preschool children active enough? Objectively measured physical activity levels. *Res Q Exerc Sport.* 79(3), 326-332.
3. Cardon, G.; Van Cauwenberghe, E.; Labarque, V.; Haerens, L.; De Bourdeaudhuij, I. (2008). The contribution of preschool playground in explaining childrens physical activity durin recess. *The inetrnational journal of behavioral nutrition and physical activity.* Vol. 5, 11-17.
4. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B. (1996.). *Primijenjena kineziologija u školstvu/Norme.* Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
5. Pejčić, A; Trajkovski Višić, B. I Malacko, J. (2009.). Utjecaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na aerobnu izdržljivost dječaka i djevojčica predškolske dobi. U: Jukić, I., Milanović, D., Gregov, C., Šalaj, S.(ur.), *7. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša.* Zagreb, 2009. (str. 377-380). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
6. Pinhas-Hamiel O, Zietler P. (2000). Who is the wise man? – The one who foresees consequences. *Childood obesity, new associated comorbidity and prevention.* *Prev Med,* 31, 702-705.
7. Trajkovski Višić, B., Plavec D., Antonić D. (2007). Osobitosti testiranja kardiovaskularnih funkcionalnih sposobnosti djece predškolske dobi. U N. Smajlović (ur.), *Zbornik naučnih i stručnih radova. NTS.* Sarajevo 2007. (str. 311-313). Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.