

*Daniela Car Mohač
Sanja Berlot*

INICIJALNO STANJE SUBJEKTA KAO PREDUVJET OPTIMALNOG PROGRAMIRANJA

1. UVOD

Suvremeni način života u kojem dominira neaktivnost nameće potrebu usmjeravanja na važnost i zdravstveno-preventivni potencijal tjelesnog vježbanja od najranije dobi, u cilju poticanja cjelokupnog psihofizičkog razvoja djeteta i razvijanja zdravih navika.

Već se desetljećima sport, tjelesna aktivnost i vježbanje promiču kao najvažniji preduvjeti pravilnog rasta, razvoja antropoloških obilježja te unapređenja zdravlja kod djece, što dokazuju brojna istraživanja (Katić, Viskić-Štalec i Šumanović, 1998, Pejčić, 2005, Trajkovski, 2011).

Prednosti ranog bavljenja tjelesnim vježbanjem očituju se u pozitivnom učinku na rast i razvoj, psihološko zdravlje djece, suzbijanje kroničnih degenerativnih bolesti, stjecanje motoričkih vještina, i što je najvažnije, stvaranje navika redovitog tjelesnog vježbanja (Trajkovski, 2011). Postoje brojni dokazi koji potvrđuju da je sustavnom, kvalitetno vođenom i primjerenom tjelesnom aktivnošću, uz uvažavanje individualnih karakteristika svakog djeteta, moguće utjecati na morfološke karakteristike, kao i na pozitivne promjene u prostoru motoričkih sposobnosti. Kako ističe Petz (1992), potrebno ih je razvijati od najranije dobi jer one određuju kakvi će biti pokreti i kretanje djeteta i predstavljaju temelj za razvoj i usavršavanje pojedinih vrsta pokreta i motoričkih vještina. Pejčić i suradnici (2009) navode da je upravo predškolski period povoljno vrijeme za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja.

Tako gledano, u današnje vrijeme, u kojem dolazi do institucionalizacije odgoja i obrazovanja, dječji vrtići dobivaju značajnu ulogu u otklanjanju negativnih posljedica suvremenog načina života za zdravlje predškolskog djeteta. Kao što ističe Pejčić (2006), u tom razdoblju propuštene mogućnosti za utjecaj na razvoj kvalitete i kvantitete svih znanja i sposobnosti ne mogu se nadoknaditi u kasnijim životnim periodima ma koliko intenzivirali razvojne poticaje. Stoga je uloga dječjih vrtića od iznimnog značenja za stvaranje zdravih navika redovitog bavljenja organiziranim tjelesnim aktivnostima kako bi se u ovom, iznimno osjetljivom periodu, utjecalo na skladan rast i razvoj antropoloških obilježja, na podizanje motoričkih sposobnosti i

znanja na višu razinu te da bi se kroz sustavnu, znanstveno utemeljenu te kvalitetno planiranu i programiranu tjelesnu aktivnost omogućio kvalitetan i dugoročan stimulans u cilju razvoja svih osobina i sposobnosti najmlađih.

2. CILJ RADA

Cilj je rada utvrditi razinu antropoloških (morfoloških i motoričkih) obilježja djece u četvrtoj godini života Dječjeg vrtića „Radost“ u Crikvenici s ciljem optimalnog programiranja, odnosno optimalnog prilagođavanja zadataka, sadržaja, volumena opterećenja i metoda rada potrebama mjerenih ispitanika.

3. METODE RADA

Uzorak ispitanika čine 34 ispitanika starosne dobi 4 godine \pm 6 mjeseci (21 dječak i 13 djevojčica) polaznika Dječjeg vrtića „Radost“ u Crikvenici. Pri određivanju uzorka ispitanika postavljani su sljedeći uvjeti:

- dob ispitanika određena je kao kronološka dob od 4 godina \pm 6 mjeseci,
- u vrijeme mjerenja svi su ispitanici zdravi,
- ispitanici su bez morfoloških, fizioloških i motoričkih aberacija.

Za procjenu morfoloških karakteristika primijenjene su sljedeće varijable: tjelesna visina (ATV) i tjelesna težina (ATT).

Za procjenu motoričkih sposobnosti primijenjene su varijable: taping rukom (MTAP), skok udalj s mjesta (MSDM), stajanje na ležećem kvadru – poprečno (MSPK), sunožni bočni preskoci (MBPO), puzanje s loptom (MPUL) te trčanje s promjenom smjera (MTPS).

Za svaku primijenjenu varijablu izračunati su osnovni centralni i disperzijski parametri: aritmetička sredina (AS), standardna devijacija (SD), minimalna (MIN) i maksimalna vrijednost (MAX). Za usporedbu varijabli po spolu korišten je Mann – Whitneyev test, za određivanje prioriteta (P) izračunate su z – vrijednosti (z). Svi izračuni rađeni su u programskom paketu MS EXCEL i Statistica 9.0.

4. REZULTATI I RASPRAVA

Tablica 1. Centralni i disperzijski parametri morfoloških i motoričkih varijabli dječaka u 4. godini života

	N	MIN	MAX	AS	SD
ATV	21	950	1250	1093,33	73,132
ATT	21	135	235	192,38	30,275
MTAP	21	9	28	20,24	4,312
MSDM	21	35	112	79,52	23,108
MSPK	21	1	10	5,05	3,278
MBPO	21	1	13	6,14	3,167
MPUL	21	10	42	20,48	8,807
MTPS	21	7	13	8,76	1,578

N – broj ispitanika; MIN – minimalna vrijednost; MAX – maksimalna vrijednost; AS – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija

Tablica 2. Centralni i disperzijski parametri morfoloških i motoričkih varijabli djevojčica u 4. godini života

	N	MIN	MAX	AS	SD
ATV	13	990	1105	1045,77	39,415
ATT	13	145	210	169,08	20,722
MTAP	13	10	28	19,54	4,176
MSDM	13	34	88	64,15	19,096
MSPK	13	1	9	4,38	2,103
MBPO	13	1	9	6	2,483
MPUL	13	13	32	24,85	7,301
MTPS	13	6	13	9,31	1,888

N – broj ispitanika; MIN – minimalna vrijednost; MAX – maksimalna vrijednost; AS – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija

Uvidom u dobivene rezultate dječaka u prostoru morfoloških obilježja (tablica 1) može se uočiti da su dječaci u prosjeku visoki 109,3 cm i teški 19,2 kg, dok su djevojčice tog uzrasta (tablica 2) visoke 104,6 cm i teške 16,9 kg. Iz dobivenih podataka može se uočiti da su dječaci viši i teži od djevojčica.

U motoričkom prostoru također je vidljiva dominacija dječaka, odnosno u svim varijablama dječaci su postigli bolje rezultate od djevojčica, posebice u varijablama za procjenu eksplozivne snage (skok udalj s mjesta) i koordinacije (puzanje s loptom),

što predstavlja istoznačni rezultat s drugim istraživanjima koja su provedena s ciljem utvrđivanja razlika između dječaka i djevojčica predškolskog uzrasta u motoričkom prostoru s evidentom dominacijom dječaka u motoričkim testovima namijenjenih procjeni eksplozivne snage i koordinacije (De Privitellio i sur., 2007.; Caput-Jogunica, Lončarić, De Privitellio, 2009).

U Tablicama 3 i 4 prikazani su prioriteti sadržaja za djecu u četvrtoj godini života.

Tablica 3. Prioriteti za dječake u 4-oj odini života

Varijabla	MTAP	MSDM	MSPK	MBPO	MPUL	MTPS
Broj pozitivnih z vrijednosti	12	13	7	12	9	9
Broj negativnih z vrijednosti	9	8	14	9	12	12
Razlika	3	5	-7	3	3	3
Prioritet	2	3	1	2	2	2

Tablica 4. Prioriteti za djevojčice u 4-oj odini života

Varijabla	MTAP	MSDM	MSPK	MBPO	MPUL	MTPS
Broj pozitivnih z vrijednosti	7	6	7	8	7	6
Broj negativnih z vrijednosti	6	7	6	5	6	7
Razlika	1	-1	1	3	-1	1
Prioritet	2	1	2	3	1	2

Na osnovi izračunatih z-vrijednosti određeni su prioriteti u frekvencijama kinezioloških sadržaja.

Analizom rezultata (tablica 3) vidljivo je da su dječaci najlošije rezultate postigli u testu za procjenu ravnoteže (stajanje na ležećem kvadratu – poprečno). Loši rezultati postignuti su i u testovima za procjenu repetitivne snagu nogu (sunožni bočni preskoci), u testu za procjenu koordinacije (puzanje s loptom), kao i agilnosti (trčanje s promjenom smjera). Istovremeno, to navodi na zaključak kako se programski sadržaji za tu skupinu ispitanika trebaju pojačati sadržajima koji primarno utječu na razvoj repetitivne snage nogu, ali i ravnoteže. Da bismo to ostvarili treba koristiti raznovrsne i primjerene kineziološke sadržaje iz opusa biotičkih motoričkih znanja za uspješno savladavanje prostora (hodanje, trčanje, kotrljanje, kolutanje, puzanje).

Uvidom u dobivene rezultate djevojčica (tablica 4) možemo zaključiti kako su najlošiji rezultati postignuti u testu za procjenu eksplozivne snagu nogu (skok udalj s

mjesta) te testu za procjenu koordinacije (puzanje s loptom) što upućuje na zaključak da su kod djevojčica u četvrtoj godini slabije razvijeni mehanizmi za energetske regulacije, kao i koordinacija. Zbog toga prilikom programiranja kinezioloških sadržaja za djevojčice treba uz ostale sadržaje povećati izbor vježbi i sadržaja zasnovani na aktivnostima hodanja i trčanja (na različite načine, s promjenom prvca kretanja i promjenom tempa i sl.), puzanja, povlačenja rukama u ležanju, skakanja, naskakivanja, poskakivanja, saskakivanja i sl.

5. ZAKLJUČAK

Na temelju analize rezultata ovog istraživanja potvrđuje se potreba individualiziranog pristupa u radu, značenja utvrđivanja razine antropoloških (morfoloških i motoričkih) obilježja djece kako bi se moglo pristupiti kvalitetnom planiranju i programiranju, provođenju i evaluaciji učinaka rada.

Neophodno je da djeca od najranije dobi započnu s pravilnim tjelesnim vežbanjem koje će biti usmjereno k skladnom rastu i razvoju, razvoju osnovnih motoričkih sposobnosti i vještina (Hraste, 2008). Procjena antropološkog statusa treba predstavljati temelj za kvalitetnu primjenu trenažnih stimulansa kako bi se na osnovi dobivenih inicijalnih pokazatelja u prostoru morfoloških i motoričkih obilježja moglo realizirati optimalno planiranje i programiranje tjelesnih aktivnosti, u skladu s autentičnim potrebama djece.

6. LITERATURA

1. Findak, V. (1999) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture – priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
2. Hraste, M., Đurović, N., Matas, J. (2008) Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. U: B. Neljak (ur.) Metodčki organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije - Zbornik 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (str. 149-153). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
3. Pejčić, A. (2005) Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci. Sveučilište u Rijeci.
4. Pejčić, A., Trajkovski-Višić, B., Lončarić, I. (2009) Objektivni pokazatelji antropološkog statusa djece preduvjet kvalitetnog programiranja. U: Vujičić, L., Duh M. (ur), Interdisciplinarni pristup učenju put ka kvalitetnijem obrazovanju djeteta (str. 177-186). Rijeka: Učiteljski fakultet u Rijeci, Pedagoški fakultet u Mariboru.
5. Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G., Boschi, V. (2007) Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. Medicina, 43, 204-209.