Sportski programi u predškolskim ustanovama

Pezić, Josipa

Undergraduate thesis / Završni rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:815810

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

JOSIPA PEZIĆ

SPORTSKI PROGRAMI U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA

Završni rad

Pula, siječanj, 2017.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

JOSIPA PEZIĆ

SPORTSKI PROGRAMI U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA

Završni rad

JMBAG: 0303045674, redoviti student
Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: Doc. dr. sc. Iva Blažević

Pula, siječanj, 2017.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Josipa Pezić, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica: _____

U Puli, _____, _____ godine

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Josipa Pezić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Sportski programi u predškolskim ustanovama* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____ (datum)

Potpis: _____

SADRŽAJ

1. UVOD.....4

2. ODGAJANJE SPORTOM.....5

2.1. Rano uključivanje djece u sport.....6

3. KINEZIOLOŠKI PROGRAMI U VRTIĆIMA.....7

3.1. Izrada plana i programa.....9

3.2. Raznolikost sadržaja u sportskim programima predškolskih ustanova.....11

4. REALIZACIJA SPORTSKIH PROGRAMA U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA.....13

4.1. Razvijanje biotičkih motoričkih znanja.....16

4.2. Specifična motorička znanja.....21

5. RODITELJI I DJECA U SPORTU.....23

5.1. Utjecaj roditelja na uspjeh ili neuspjeh djece.....24

6. UTJECAJ SPORTSKIH PROGRAMA.....26

7. IZBOR PRVOG SPORTA.....27

8. SPORTSKI PROGRAMI DJECE S TEŠKOĆAMA 29

9. IZVANVRTIĆKE AKTIVNOSTI.....32

10. ZAKLJUČAK.....34

11. LITERATURA.....35

1. UVOD

„Vježbaj da bi bio moćan.“
„Vježbaj da bi bio zdrav.“
„Vježbaj da bi bio sposoban.“ (Mikić, Biberović i Mačković, 2001)

Vježbanje koristi tijelu, a za um čini čuda stoga učimo djecu da budu umno sposobniji. S tjelesnim vježbanjem nikad nije rano početi već samo prilagoditi dobi djece. Igra je sastavni dio života svakog djeteta, a predškolsko doba najpovoljniji period za upoznavanje djece sa sportom (Mikić, Biberović i Mačković, 2001).

Tjelesna aktivnost je neophodna, pa tako i za djecu. Upravo zbog toga osmišljeni su sportski programi u predškolskim ustanovama, mjesto gdje dijete raste i razvija se kroz tjelesnu aktivnost, no uči i osnovna moralna načela.

Kada govorimo o sportskim programima u predškolskim ustanovama bitno je spomenuti niz sportova i aktivnosti koji svojim djelovanjem utječu na rast i razvoj djece. Svaki program razlikuje se svojom težinom i utjecajem na lokomotorni sustav djece. Način utjecaja ovih programa ima snažnu ulogu u razvoju motoričkih sposobnosti djece, u središtu svega je igra koja je pokretač za kvalitetan razvoj. Sportski programi u predškolskom odgoju, planirani i programirani te kvalitetno osmišljeni, sastavni su dio svake predškolske ustanove. Njihov cilj je da svojim djelovanjem utječu na zdravstveno i psihološko stanje djece. Programi su sastavljeni od raznih elemenata koji se kombiniraju radi što bolje realizacije, a osnovni programi su: biotička motorička znanja, specifična motorička znanja, elementarne, štafetne i timske igre, izleti i priredbe.

Nekad se smatralo da uključivanje u sport u ranom razvoju nema nikakav značaj, no danas se pokazalo da uz pravilan plan i program, opremljenu ustanovu, stručno osoblje i podršku roditelja od koje sve polazi, na mnogo toga se može utjecati u ranom razvoju predškolske djece (Lazar, 2007).

Autorica Andrijašević (2015) kaže kako nas sport uči da lakše prevladamo probleme, kako da se izdignemo, rastemo i budemo bolji i odgovorniji prema sebi, kako da svoje potencijale i kapacitete dignemo na optimalnu razinu.

2. ODGAJANJE SPORTOM

Obitelj, vrtić i škola najznačajniji su čimbenici odgoja, zato su i najodgovorniji za odgoj mladog naraštaja (Lazar, 2007).

Za preuzimanje ovog najodgovornijeg poziva prvenstveno trebamo biti osoba koja će svjesno usmjeravati djecu na put u kojem će najbolje razviti svoje kvalitete. Odgajati možemo na mnogo načina, pa tako i učiti djecu osnovnim moralnim načelima kroz sport.

Igra je temelj dječjeg razvoja, tjelesnih i intelektualnih i socio-emocionalnih sposobnosti (Lazar, 2007). Raznim igrama u sportu dijete osim što razvija svoje fizičke sposobnosti, uči se i disciplini, kontroliranju emocija, poštivanju pravila te svojih vršnjaka. Odgojitelj u sportskoj grupi ili voditelj neke aktivnosti ima ulogu raznim igrama razviti određene kvalitete kod djece, podići im samopouzdanje, ali također naučiti ih kako se nositi s porazom u igri. Odgojni utjecaj na djecu najčešće imaju odgojitelji, nastavnici i treneri koji s njima neposredno rade u određenim sportskim ili predškolskim organizacijama. Djetetu je bitna igra, zabava i kvalitetno provođenje vremena pa je i cilj odgojitelja da to ispoštuje (Stevanović, 2003).

Sport će na dijete imati dva utjecaja; prvi je utjecaj na zdravlje i zdrav način života, a drugi, možda i važniji, je onaj koji utječe na psihu djece (Stevanović, 2003). Uči ih odricanju, napornom radu, planiranju svojih obaveza i sve to kako bi se došlo do željenog cilja. Bitno je podržati interes djece za sportske aktivnosti. Za ostvarenje željenog cilja, te da se djeca razviju kao zrele osobe kroz sport bitna je okolina u kojoj se dijete kreće i provodi većinu svog vremena. Odgojiteljev zadatak je da osigura osjećaj pripadnosti u grupi i da se svako dijete osjeća jednako važno, a time utječe na njihovo samopouzdanje. Svaku aktivnost dijete treba smatrati zabavom i igrom koja mu pruža slobodu. Ispoštuje li to odgojitelj, dijete će se razviti kao samostalna, samopouzdanja osoba, spremna prilagodbi vršnjacima u školi i timskom radu (Lazar, 2007).

2.1. RANO UKLJUČIVANJE DJECE U SPORT

Svakom djetetu treba omogućiti emocionalan, psihofizički, tjelesni i kognitivni razvoj u skladu njihove dobi. Kroz tjelesni razvoj djeca stječu samopouzdanje, razvijaju pozitivne slike o sebi, razvijaju motivaciju i želju za sudjelovanjem u sportu, uče se poštovati vršnjake i surađivati s njima, stječu različite motoričke vještine, pospješuju funkcionalne sposobnosti organizma te održavaju cjelokupan tjelesni izgled (Sindik, 2008).

Svaki vrtić ili sportska organizacija treba osigurati higijenske uvjete za rad u kojem borave djeca. Oprema i sprave trebaju biti ispravne kao i sama prostorija koja treba biti prozračena. Takvim načinom prenose se djeci higijenske i kulturne navike. Odgojitelj ili trener treba biti u prikladnoj odjeći kao uzor djeci te ih poticati na brigu o svojoj odjeći,obući, pospremanju sprava i rekvizita te pranju ruku. Uključivanje djece u sportske programe omogućuje odgojiteljima da djeluju kroz sport na ličnost djece u predškolskoj dobi. Raznolikim sadržajima, pravilima u sportu, te samim načinom takvog odgoja pridonosi se obogaćenju emocionalnog i socijalnog života djece.

Odgojitelj će kod djece izgrađivati navike kulturnog ponašanja, socijalizacije, suradnje poštivanja, prijateljstva, odlučnosti, upornosti, pouzdanja i niz drugih navika koje će dijete razviti kroz sport (Stevanović, 2003).

U SAD-u, djeca u dobi od 3 do 5 godina sudjeluju u natjecanjima u plivanju i gimnastici, a od pete do šeste godine natječu se u atletici, hrvanju i u nogometu. U ostalim zemljama, npr. u Brazilu, šestogodišnjaci se natječu u nogometu i plivanju, a u Kanadi se između šeste i osme godine već natječu na državnoj razini (Passer, 1988; Mikić, Biberović i Mačković, 2001).

3. KINEZIOLOŠKI PROGRAMI U VRTIĆIMA

Potrebu za kretanjem smatramo jednom od glavnih primarnih potreba koja zadovoljava i druge funkcije. Kineziološki programi u predškolskim ustanovama osmišljeni su planirano s raznim aktivnostima koje utječu na razvoj djece. Programi se razlikuju po broju sati te svome trajanju (Neljak, 2009).

Prva skupina odnosi se na programe duljeg trajanja u radu s djecom predškolske dobi. Nazivaju se redoviti cjelodnevni programi koji uključuju 4-10 sati dnevno. Organiziraju se u svim predškolskim ustanovama, no mogu se posebno organizirati za djecu s teškoćama, darovitu djecu, djecu pripadnike nacionalnih manjina ili zajednica.

Druga skupina su programi koji su kraćeg trajanja u radu s djecom predškolske dobi. Njihovo trajanje iznosi od jedan do tri sata dnevno, a uključena su sva područja od likovne aktivnosti do sportskih sadržaja.

Treću skupinu čine programi predškolskih ustanova koji se odnose na druge pravne osobe. U ove programe spadaju zdravstvene ustanove s djecu s teškoćama u razvoju, socijalne ustanove, razne igraonice i kraći programi športskih ustanova.

Športski programi odobreni od strane Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa mogu biti cjelodnevni, poludnevni te svakodnevni, povremeni te zimovanja i ljetovanja. Odgojitelj je dužan provoditi program po planu, ovisno o dobi skupine i načinu rada. Zbog njegove specifičnosti dijeli se na opći program i posebni program.

- **Opći program** – programi koji su složeni od većeg broja kineziloških sadržaja stoga su po pravilu i duljeg trajanja. U opće programe pripada redovito i integralno vježbanje u predškolskim ustanova, u raznim sportskim igraonicama, zimovanja, ljetovanja i izleti.
- **Posebni programi** – vrsta programa koji su sastavljeni od različitih kineziloških sadržaja koji su slični nekom sportu. Ova vrsta programa odnosi se na posebne sportske organizacije koje daju poduku djecu, a djeca ih biraju prema svome interesu. Najčešće se radi o programu klizanja, skijanja, plivanja, tenisa, plesa i slično. Posebni programi kraćeg su trajanja, a predviđeni su za rad s starijom dobnom skupinom,dok kod mlađe i srednje dobne skupine se uvode promjene u istim sadržajima (Neljak, 2009).

Svaki program svojom zahtjevnošću očekuje i suradnju roditelja i drugih čimbenika koji će pridonijeti zadovoljavanju djetetovih potreba i kvalitetnijem razvoju. Samo trajanje kineziološkihvježbi određuje koliko je ona bitna i koliki će biti njezin utjecaj. Odgojitelji i kineziolozi sve sadržaje s djecom predškolske dobi dijele na kineziološke i nekineziološke.

U kineziološke sadržaje ubrajaju se planirane tjelovježbene aktivnosti, dok u nekineziološke i neizostavne u predškolskoj dobi svrstavaju se razne igre (zabavne, društvene) i svi ostali sadržaji koji se po potrebi uključuju uz kineziološke sadržaje. (Neljak, 2009).

Prema autorima Mikić, Biberović i Mačković (2001) program svake sportske ustanove, osim što sadrži osnovne programe tjelesnog odgoja, sastoji se i od elemenata programa iz različitih vrsta sportova. Kroz realizaciju planiranih programa utječe se na usavršavanje osnovnih antropoloških obilježja.

Kroz osnovne programe moguće je usmjeriti djecu da se opredijele kasnije prema određenom sportu, no najbitniji je motorički razvoj djece. Programi se najčešće sastoje od elemenata u kojima djeca savladavaju osnovne kretnje iz atletike, gimnastike, plivanja, skijanja i mnogih sportskih igara.

3.1. IZRADA PLANA I PROGRAMA

Svakom izradom plana i programa u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi definiraju se točne zadaće i ciljevi programa rada i njegove realizacije. Planove izrađuje svaka predškolska ustanova, zajednički s svim suradnicima, prema svojim mogućnostima i materijalnim sredstvima te šalje Ministarstvu znanosti i obrazovanja na verifikaciju. Svaki plan sastoji se od slijedećeg:

1. Prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada – provodi ga odgojitelj ili kineziolog prije početka izrade. Cilj prikupljanja različitih podataka je složiti što bolji program, a pri tome imati u vidu sve karakteristike djece uključene u program. Zadaća programa je da bude značajan i učinkovit, stoga programiranje ovisi o vanjskim i unutarnjim čimbenicima (Neljak, 2009).

2. Određivanje postavki plana i programa – prvi korak je pisanje plana koji polazi od osnovnih načela kao: naziv programa, broj djece po tjelovježbenim skupinama, vrijeme trajanja programa s ukupnim brojem sati, broj sati tjedno, vrijeme trajanja jednog sata (Neljak, 2009).

3. Određivanje cilja i zadataka plana i programa – obuhvaća sve u cjelini s uključenim vanjskim i unutarnjim čimbenicima. Nakon opisanog cilja programa opisuju se zadaci radi što kvalitetnije razrade u funkciji vrednovanja i kvalitetnijeg raspoređivanja programskih sadržaja (Neljak, 2009).

4. Izbor programskih sadržaja – kod izbora programskih sadržaja navode se svi sadržaji koji se planiraju odraditi u programu. Pri odabiru, bitni čimbenici su namjena programa i materijalni uvjeti ustanove. Materijalni uvjeti su često ograničavajući čimbenik, dok je namjena vrlo bitan čimbenik radi funkcije programa. Sadržaji se odabiru od biotičkih, prilagođenih i jednostavnijih motoričkih znanja, kineziooloških i nekineziooloških igara (Neljak, 2009).

5. Vrednovanje programskih sadržaja – svrha vrednovanja programa je iskazivanje značaja onih programa koji će se više puta provoditi, a oni manje utjecajni, manji broj puta u programu. Vrednovanje programa provodi se samo kod kineziooloških

motoričkih znanja i igara. Osim vrednovanja, pažnju treba obratiti i na njihovo ponavljanje u planu i programu. Bitna je jednaka raspodjela sadržaja (Neljak, 2009).

6. Raspodjela programskih sadržaja – radi se tako da se svi programski sadržaji uvrste u program i predviđeni broj sati. Potrebno ih je rasporediti tako da se ne ponavljaju često (Neljak, 2009).

Kada je plan i program odobren, ostaje samo priprema za sat tjelesne i zdravstvene kulture. U pripremi se provodi temeljita razrada odabranog kineziološkog sadržaja predviđenog za taj sat. Odgojitelj treba biti spreman za nadolazeći sat, slijediti plan i program te biti vremenski točan. Treba uzeti uvijek u obzir da se radi s djecom predškolske dobi i da je potrebna velika motivacija cijele grupe, stoga odgojitelj uz plan i program mora imati inovativne ideje i biti pokretač kako bi se sat realizirao kvalitetno i zanimljivo u korist djece.

3.2. RAZNOLIKOST SADRŽAJA U SPORTSKIM PROGRAMIMA PREDŠKOLSKIH USTANOVA

Svaki dječji vrtić ima obvezu provoditi svakodnevne tjelesne aktivnosti s djecom predškolske dobi. Najčešće se takve aktivnosti manifestiraju kroz jutarnje tjelovježbe ili satove tjelesne i zdravstvene kulture. Ako govorimo isključivo o sportskim programima, plan i program je drugačiji te sastavljen od niza kineziološkihaktivnosti koje utječu na lokomotorni sustav djece (Neljak, 2009).

Ovisi o prostoru vrtića, opremi, spravama i rekvizitima kojima ustanova raspolaže, sastavlja se godišnji plan i program te šalje Ministarstvu znanosti, obrazovanja i sporta na verifikaciju. Svaki plan sastoji se od sadržaja poput gimnastike, nogometa, rukometa, plesa, tenisa, odbojke, košarke, plivanja, biciklizma, skijanja te još mnogo drugih aktivnosti za koje ustanove imaju financijska i materijalna sredstava. Svake godine Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta raspisuje natječaj za sufinanciranje sportskih ustanova. Temeljni cilj ovog sufinanciranja je razvijanje i što učinkovitija provedba sportskih aktivnosti koje će pridonijeti razvoju i odgoju djece (Narodne novine, broj 74/2014).

U pedagoškoj godini 2013./2014. provodilo se i 568 verificiranih sportskih programa ritmike, plesa, folklora, maloga nogometa, taekwondoa, tenisa i sl. U suradnji s Hrvatskim olimpijskim odborom (HOO), a u sklopu projekta Olimpijski festival dječjih vrtića, u dječjim se vrtićima redovito održavaju sportska natjecanja, a sve više sportskih udruga želi verificirati sportske programe prema zakonskim propisima (Glasnik Ministarstva kulture i prosvjete RH 7-8/1991).

Uz planove i programe svakog vrtića, zadnjih godina sve veća je raširenost sportskih organizacija za djecu predškolske dobi. Njihov program udruga odlučuje na zakonom propisanu provedbu kraćih programa, a voditelji ovakvih organizacija su najčešće sportski treneri. Organizacije se najčešće bave usavršavanjem jednog sporta ili aktivnosti ovisno o interesu djeteta, dok sportski programi obuhvaćaju niz aktivnosti.

U Republici Hrvatskoj najpoznatiji je dječji vrtić VJEVERICA u Zagrebu koji je proglašen stručno-razvojnim centrom, odnosno centrom izvrsnosti jer je svojim kvalitetnim radom na razvijanju modela posebnosti integriranog sportskog programa u redovite programe dječjeg vrtića postigao visoke rezultate u promicanju sporta.

Vrtić Vjeverica je sada središte u kojem se stručno usavršavaju odgojitelji i kineziolozi koji provede ovakvu vrstu programa u Republici Hrvatskoj.

Konvencija o pravima djeteta UN-a jasno izriče da je država dužna pružati jednake mogućnosti svoj djeci, što se odnosi i na područje bavljenja sportom. Vlada Republike Hrvatske i Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti donijelo je Nacionalni plan aktivnosti za prava i interese djece od 2006. do 2012. godine, u kojem je razrađen program promicanja tjelesnog, mentalnog, emocionalnog i duhovnog zdravlja djece i mladeži kroz umjetničko i kulturno izražavanje, sport, rekreaciju i igru.

4. REALIZACIJA SPORTSKIH PROGRAMA U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA

Prije same realizacije plana i programa potrebna je dobra priprema. Pripremu za sat tjelesne aktivnosti potrebno je prilagoditi skupini djece i njihovim mogućnostima. Da bi se što bolje realizirao sat, on mora imati definiran cilj, zadaće, sadržaje i organizaciju kroz uvodni, pripremni, glavni i završni dio sata (Findak i Prskalo, 2004).

- Uvodni dio sata započinje okupljanjem i pozdravom, a njegov cilj je organizacijski, fiziološki i emotivno pripremiti djecu za daljnji sat (Findak i Delija, 2001:34). Svaki pojedini dio sata ima svoje zadaće, pa tako u uvodnom dijelu sata *antroploške* zadaće su one koje dinamičkim kretnjama uključuju sve dijelove tijela i zagrijavaju organizam za nadolazeće napore u satu. *Obrazovne* zadaće podrazumijevaju podizanje motoričkih znanja i postignuća kroz primjenjivanje raznovrsnih sadržaja, jednostavnih igri, upoznavanja i ponavljanja novih elemenata iz različitih cjelina sata dok *odgojna* zadaća uvodnog dijela sata je stvoriti ugodnu atmosferu (Findak, 1995).

U uvodnom djelom sata djeca se pripremaju kroz jednostavne osmišljene elementarne igre kao npr. „Tko se boji vuka još“, „Avioni i poplave“, „Ribar i ribice“ i sl. Ili se postavljaju zadaci s trčanjem na različite načine. Opterećenje uvodnog djela sata ovisi o dobi skupine s kojom se radi, fiziološko opterećenje možemo povećati no bitno je samo pripremiti organizam za nastavak sata.

- Pripremni dio sata kroz općepripremne vježbe priprema organizam za veća opterećenja, te se funkcije lokomotornog i kardiovaskularnog sustava djece podižu radi kvalitenijeg provođenja sata. *Antropološka* zadaća pripremnog dijela sata je funkcionalno pripremiti lokomotorni sustav za nastavak sata. Kroz različite vježbe treba obraditi sve mišiće, a posebno mišiće koji su odgovorni za držanje tijela, te leđne i trbušne mišiće. Također, ova antropološka zadaće je razviti motoričke sposobnosti i povećati funkcionalne sposobnosti. *Obrazovne* zadaće ovog dijela sata odnose se na usvajanje motoričkih informacija o novim općepripremnim vježbama.

Odgojne zadaće podrazumijevaju stvaranje discipline u skupini, smisao za red, upornost, volju za rad i učenje (Findak, 1995)

Pripremni dio sata sastoji se od općepripremnih vježbi koje treba odabrati tako da utječu na cijeli organizam, ali treba poštivati određeni redoslijed. Vježbe treba odabrati pažljivo, a prva vježba uvijek mora biti kompleksna tj. mora uključiti cijelo tijelo. Vježbe se izvode pravilnim redoslijedom; od glave, vrata, ruku i ramenog pojasa, trupa, zdjeličnog pojasa sve do vježbi nogu. Primjenjuje se frontalni oblik rada, no i u parovima, pri čemu treba pripaziti na visinu i težinu djece. Koliko će se neka vježba ponoviti ovisi o dobi skupine i vrsti vježbe. Pri izvođenju općepripremnih vježbi posebnu pažnju treba obratiti na disanje (Findak, 2003: 42). Vježbe se mogu odrađivati s raznim rekvizitima poput lopte, teniske loptice, štapa, vijače i sl.

- Glavni dio sata – Cilj je glavnog dijela sata da se s pomoću tjelesnih vježbi predviđenih programom stvore najpovoljniji uvjeti za ostvarenje mogućeg i potrebnog utjecaja na antropološki status djece (Findak i Delija 2001:44).

Antropološke zadaće - kroz primjenu različitih sadržaja utječe se na rast i razvoj, skladan odnos pojedinih dijelova tijela te usavršavanje osnovnih motoričkih sposobnosti (brzina, snaga, koordinacija, fleksibilnost). *Obrazovne* zadaće odnose se na usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, stjecanje teorijskih znanja u svrhu boljeg razumijevanja kineziooloških sadržaja.*Odgojne* zadaće su razviti motivaciju u grupi, poštivanje pravila, pozitivne osobine, radne navike i stvoriti naviku vježbanja kod djece (Findak, 1995).

Glavi dio sata sastoji se od dva dijela; glavni „A“ i glavni „B“ dio. Ovaj dio sata traje najviše, a sadrži dvije različite teme koje po svom sastavu utječu na cijeli organizam. Teme mogu biti iz različitih cjelina: hodanje i trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje i gađanje, penjanje, puzanje i provlačenje, dizanje i nošenje, vučenje, potiskivanje i nadvlačenje, kotrljanje i kolutanje, višenje i upiranje, preskok, plesne strukture, igre. U ovom dijelu sata postava djece može biti frontalno, u parovima, u grupi, u trojkama, u četvorkama, paralelno izmjenični, izmjenični, odjeljenjski oblik s dopunskim vježbama, paralelno odjeljenjski s dopunskim vježbama, paralelno izmjenični s dopunskim odjeljenjski s dopunskim vježbama, poligon prepreka ili individualni oblik rada. Opisivanje zadatka treba biti kratko i jasno te djeci razumljivo. Demonstracija zadatka je obavezna, kako u ovom dijelu sata tako i u ostalima, bitno je jasno demonstrirati dijelove zadatka, a ukoliko se radi o jednostavnom i poznatom zadatku

pokazati može i dijete iz skupine. U drugom, „B“ dijelu sata, koji traje kraće, provode se elementarne igre, štafetne igre, timske igre ili poligoni. Ovaj dio sata djeci predškolske dobi je najzanimljiviji stoga, bez obzira kako teče planirano vrijeme za provedbu sata, on se mora provesti (Findak, 2003).

- Završni dio sata – cilj ovog dijela sata je približiti fiziološke i psihičke fukncije stanju kakvo je bilo na početku sata.

Antropološke zadaće ovog dijela sata su smirenje organizma kroz mirnije aktivnosti koje utječu na koordinaciju, fleksibilnost, a najviše na disanje.
Obrazovne zadaće odnose se na usvajanje motoričkih znanja, posebno onih koji su se odvijale u satu. Ove zadaće proizlaze iz sadržaja specifičnih za ovaj dio sata, a očituju se kroz usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja. *Odgojne zadaće* ovog dijela sata su zadržati ugodno raspoloženje kroz sadržaje prikladne za završni dio sata, poticati djecu na zdravstveno - higijenske navike i usvajanje radnih navika (Findak, 1995).
Završni dio sata uključuje elemente koji će smiriti organizam djece i vratiti u početno stanje, a to su najčešće igre poput „Pokvareni telefon“, „Pogodi tko zove“, „Slijepi miš“ i sl. Sat može završiti razgibavanjem uz umirujuću glazbu ili razgovorom o zdravim navikama ili provedenom satu (Findak, 1995).

Kako pojedini sat ima svoje ciljeve i zadaće u svrhu što boljeg provođenja zadataka, tako ima i svoje trajanje. Za svaku dobnu skupinu određeno je vrijeme trajanja sata u skladu s njihovim mogućnostima (Findak, 2003).

- ***mlađa dobna skupina - 25 min***
  uvodni dio sata: 2-3 min
  pripremni dio sata: 5-7min
  glavni dio sata: 16-18 min
  završni dio sata: 2-3 min

- ***srednja dobna skupina - 30 min***
  uvodni dio sata: 2-4 min
  pripremni dio sata: 6-8min
  glavni dio sata: 18-20 min

završni dio sata: 2-4 min

- ***starija dobna skupina - 35 min***
  uvodni dio sata: 2-4 min
  pripremni dio sata: 7-9 min
  glavni dio sata: 20-23 min
  završni dio sata: 2-4 min

4.1. RAZVIJANJE BIOTIČKIH MOTORIČKIH ZNANJA

U svim vrtićima i raznim sportskim organizacijama postoje programi ovisno o dobi djece. Za djecu do 3,5 godina uključenu u ovakav način odgoja provode se jednostavniji programi koji se baziraju na razvoju biotičkih motoričkih znanja, a to su:

1. *Znanja za savladavanje prostora*
   - hodanje, trčanje, puzanje, kolutanje i kotrljanje
2. *Znanja za savladavanje prepreka*
   - provlačenje,penjanje, skokovi, naskoci, preskoci,
3. *Znanja za savladavanje otpora*
   - dizanje i nošenje, višenje i upiranje, potiskivaje, nadvlačenje i guranje
4. *Znanja za manipulaciju objektima*
   - bacanje i hvatanje, gađanje i ciljanje (Neljak, 2009).

Osnovna biotička motorička znanja su: puzanje, hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, dizanje i nošenje te bacanje i hvatanje.

1. *Puzanje* je motoričko znanje koje dijete kao i sva ostala biotička motorička znanja usvaja spontano. Puzanja pozitivno utječu na razvoj i snagu svih mišićnih skupina, na pokretljivost zglobova, kralježnice te na razvoj koordinacije (Neljak , 2009:47). To je radnja u kojoj djeca mogu puzati na različite načine, u različitim smjerovima te kroz različite zadane prepreke, a provode se najčešće na trbuhu, leđima i boku.

2. *Hodanje* je osnovna motorička kretnja koja djeluje na cijeli organizam. Kod djece starosti jedne godine hodanje je neujednačeno, a pokreti ruku i nogu neusklađeni. Dijete je zaokupljeno hodanjem te zapostavlja igru u tom trenutku i brže se umara. Oko druge godine života dijete se gega, ali je hod sigurniji. U kineziološkim aktivnostima djeci mlađe dobne skupine treba organizirati samostalno hodanje, dok starijoj dobnoj skupini, koja već pravilno hoda, moguće je kombinirati u parovima ili sl. (Neljak, 2009).

3. *Trčanje* je također osnovno motoričko gibanje. Djeca predškolske dobi stalno su u pokretu, trče no njihov organizam se brzo umara, ali i odmara. U toj dobi njihovi pokreti su usklađeni, a koordinacija se javlja prije kod trčanja nego kod hodanja. Djeca mlađe dobne skupine prosječno trče 5 -10 sekundi, srednje skupine do 20 sekundi, a starije do 30 sekundi nakon čega se zadaje duži odmor (Neljak, 2009: 49).

4. *Penjanje* se razlikuje u svakoj dobnoj skupini. Kao način kretanja počinje se pojavljivati oko druge godine, a punu primjenu postiže oko četvrte godine pa na dalje (Neljak, 2009: 49). Dijete razvija mišiće ramena, prsne i trbušne mišiće, mišiće nogu te opću snagu. Djeca mlađe dobne skupine penju se jednom nogom, nesigurna su te im je obavezna pomoć odgajatelja, djeca starije skupine puno su slobodniji u ovakvim zadacima i koriste obje noge dok najstarija predškolska skupina ove zadatke odrađuje samostalno te se služi rukama i nogama pravilno.

5. *Skakanje* je motoričko gibanje koje se može odvijati u daljinu, visinu ili dubinu. Djeci je potrebna veća koordinacija jer moraju uskladiti pokrete ruku i nogu, a isto tako i veća snaga u mišićima noga radi što boljeg odraza. U ovom motoričkom znanju vidljive su razlike među djecom jednake skupine. Pri odabiru aktivnosti treba obratiti pažnju na mogućnost svakog djeteta (Neljak, 2009).

6. *Dizanje i nošenje* utječe na cijeli organizam, a posebni utjecaj ima na snagu mišića i ramenog pojasa. Djeca mogu nositi razne predmete kao npr. lopte, medicinke, kocke, obruč i sl. U zadacima djeci treba prilagoditi predmet za

nošenje a težina koja odgovara predškolskoj dobi je 1-2kg na 10 metara (Neljak, 2009).

7. *Bacanje i hvatanje* je biotičko motoričko znanje koje utječe na koordinaciju djece, mišiće ruku i ramenog pojasa. Oni od svih temeljnih biotičkih znanja zahtijevaju najsloženiju regulaciju gibanja rukama i prstima zbog čega se u predškolskoj dobi posljednja stabilizira (Neljak, 2009: 51). Zadaci trebaju biti prilagođeni dobi, a predmeti različitih oblika i težine. U početku djeci će biti lakše kotrljati malu, a hvatati veću loptu, stoga je vježbe hvatanja dobro započeti s većim loptama te postepeno mijenjati do manjih lopti. Hvatanje je zahtjevna aktivnost za djecu predškolske dobi. Mlađa dobna skupina ne može precizno bacati niti hvatati, dok srednja može ubacivati određene predmete u zadani osmišljeni zadatak. U starijoj dobnoj skupini vidi se napredak ove motoričke sposobnosti, gdje određeni broj djece usvoji bacanje i hvatanje (Neljak, 2009).

Nakon savladavanja jednostavnijih programa djeca se uključuju u kompleksnije programe prilagođene njihovoj dobi. Sve navedene cjeline pojavljuju se u različitim kombinacijama, tako da utječu na cjelokupan organizam djece. U procesu rasta i razvoja djeci se mora omogućiti uvjet za podmirenje potreba za vježbanje. Ova motorička znanja se nadograđuju na osnovna biotička motorička u koja su najvažnija u razvoju predškolske djece (Findak, 1999).



Slika 1. Znanja za savladavanje prostora



Slika 2. Znanja za savladavanje prepreka



Slika 3. Znanja za savladavanje otpora



Slika 4. Znanja za manipulacijom predmeta

4.2. SPECIFIČNA MOTORIČKA ZNANJA

Ovaj dio programa sastavljen je iz elemenata pojedinih sportova, a djeca stječu nova motorička znanja iz različitih kineziooloških sadržaja te tim elementima utječu na već usvojene osnovna biotička motorička znanja.

Gimnastika

Autorica Mirna Andrijašević (2015) opisuje gimnastiku kao tjelesno vježbanje razvija sve motoričke sposobnosti: snagu, brzinu, fleksibilnost, izdržljivost, koordinaciju, preciznost i ravnotežu. Ovaj sport kod djece potiče pravilno držanje, samokontrolu te su motivirani za rad. Djeca se mogu priključiti već s tri godine, iako će programski sadržaj biti prilagođen te se njegova težina povećavati s dobi djece.
Cilj i zadatak gimnastike je bazičnu motoričku strukturu koja će biti osnova za nadogradnju onih struktura kretanja za postizanje najboljih sportskih rezultata (Mikić, Biberović i Mačković,2001).

Rukomet

Kao i ostale sportske igre, rukomet djeluje na razvoj svih motoričkih sposobnosti, a posebno dolaze do izražaja brzina, preciznost, i osjećaj za timski rad (Andrijašević, 2015:38). Svaka sportska organizacija ima različite programe, a programi rada prilagođeni su uzrastu, jednako kreativni i zanimljivi za svaku dob.

Odbojka

Uključivanje u ovaj sport pospješuje optimalan razvoj djece te pravilno držanje tijela i razvoj psihomotoričkih sposobnosti. Također, kao i svaki timski sport pospješuje socijalizaciju i timski rad među djecom (Andrijašević, 2015).

Košarka

Košarka je spoj brzine, spretnosti, inteligencije, preciznosti i dobre timske suradnje (Andrijašević, 2015:35). Dinamičan sport u kojem djeca mogu sudjelovati već od šeste godine, a pozitivno utječe na niz motoričkih sposobnosti. Bitno je da djeca nauče pravila te timski surađuju s ostalom djecom. Ovaj element sadrži nekoliko faza kako bi djeca lakše usvojila te se vremenski nadovezuju jedan na drugi.

Sami cilj ostvaruje se realizacijom niza zadataka koje su isplanirane da bi djeca podnijela napore (Mikić, Biberović i Mačković, 2001).

Ples

Ples je aktivnost koja će pospješiti razvoju motorike i stabilnosti djece. Kako je poznato da djeca od rane dobi vole skakutati i plesati, ovo je neizostavna aktivnost u predškolskom odgoju. Kroz nju će dijete naučiti što je timski rad, istražiti će svoju kreativnost, naučiti poštovati nova pravila, ali i učiti od drugih.

Plivanje

Plivanje je od velike važnosti u predškolskoj dobi. Najčešće se provodi u zatvorenim bazenima u sklopu vrtića, a ako vrtić za to nema uvjete, organizira se na mjestima gdje će se moći odviti. U nacionalnom planu aktivnosti za prava i interese djece je istaknuta i zakonska odredba članka 30. Zakona o osnovnom školstvu kojom su škole dužne pružiti djeci sate plivanja, u suradnji s stručnim osobama.

Provedena je anketa od strane Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa u osnovnim školama u Republici Hrvatskoj o obuci neplivača te je zaključeno da 479 osnovnih škola (53%) nije provodilo obuku neplivača. Od 2006. Ministarstvo je odlučilo sufinancirati obuku neplivača kako bi ju što više škola provodilo.

5. RODITELJ I DJECA U SPORTU

Obitelj je polazno odredište djetetovih stavova, ponašanja, osnovnih načela tj. cjelokupnog odgoja. Roditelji trebaju imati aktivnu ulogu u djetetovu sportskom razvoju te mu pružati primjer. Imaju li roditelji pozitivan stav prema sportu i dijete će slijediti njihov uzor. Njihova je uloga prepoznati interese vlastite djece, usmjeriti ih na pravi put, prepoznati njihove potrebe i želje, ali jednako tako postaviti i granice koje dijete treba znati poštivati. Svaki roditelj bi treba znati kada je njegovo dijete spremno za uključivanje sličnu sportsku ustanovu (Marić, 2001).

Prema autorima Vasta, Haith i Miller (1998) može se zaključiti da postoji više tipa roditeljstva koji se različito postavljaju u različitim situacijama vezanim za sport.

Prvi tip su *autoritativni roditelji* koji svu pažnju posvećuju svojoj djeci uz određene granice ponašanja. Ovakav tip roditeljstva je najpoželjniji, a djeca ovakvih roditelja imaju samopouzdanja, budu uspješna i izgrade se kao uspješne osobe. Ovakvi roditelji u sportu će pripremiti svoje dijete na pobjede i poraze, pružat će im podršku, pomoći djetetu da kontrolira svoje emocije i stvori uspješnu sportsku karijeru.

Autoritarni roditelji su zahtjevni tip roditelja, puni kontrole te očekuju da dijete ispuni sva njihova očekivanja. Djeca takvih roditelja često se uzrujaju zbog neuspjeha. U sportu ovi roditelji očekuju puno, pa stoga vrše prevelik pritisak nad vlastitim djetetom. Od strane takvih roditelja nema podrške i razumijevanja, a djeca najčešće ne znaju kontrolirati svoje ponašanje niti emocije.

Popustljivi roditelji su osobe koje se mnogo brinu za svoju djecu, no previše dopuštaju. Djeca su često bez kontrole. Ako se dogodi da dijete odustane od sporta ovi roditelji neće tražiti razloge, stoga djeca ovih roditelja često mijenjaju sportove, a treneri imaju manje kontrole nad njima nego nad ostatkom grupe.

Zadnji tip roditeljstva i nikako poželjan u odgoju je *ravnodušan tip*, roditelji koji ne vode brige niti imaju nadzora nad vlastitom djecom. Ovakav tip nije poželjan ni u sportu jer roditelji ne podržavaju djecu niti ih usmjeravaju na pravi put. Djeca najčešće nemaju motivaciju, nemaju kontrolu nad ponašanjem, a sport doživljavaju pasivno.

Roditelji svojim odgojem i samim ponašanjem mogu utjecati na stavove djeteta prema sportu. Njihova potpora djeci nije važna samo u sportu već u samom

odgoj. Svojim primjerima, reakcijama i podrškom trebaju dati djeci do znanja da su uz njih (Vasta,Haith i Miller, 1998).

5.1. UTJECAJ RODITELJA NA USPJEH ILI NEUSPJEH DJECE

Karaković (1998) tvrdi kako roditelj mora sudjelovati koliko god se to od njega traži, treba biti psihička potpora svome djetetu i motivirati ga. Isto tako roditelj treba znati granice i povući se kada je vrijeme jer neke stvari rješavaju odgojitelji.

Podrška roditelja je djetetu najvažnija pa tako i sportu, dijete treba osobu koja će ga bodriti, motivirati, hrabriti, veseliti se njegovim uspjesima i tješiti ga u gubitcima. Svaki roditelj si prvenstveno treba odrediti granicu sudjelovanja u sportu vlastitog djeteta te dati djetetu slobodu i potreban prostor (Marić, 2001).

Očekivani rezultati roditelja često mogu negativno utjecati na rezultat djeteta u sportu. Roditelj treba jednako reagirati kada dijete postigne uspjeh i kada doživi gubitak u sportu. Negativne reakcije roditelja mogu utjecati na emocionalno stanje djeteta i na njihovo samopouzdanje. Pozitivnim reakcijama stvara se slika djeci da je i gubitak u sportu dio sporta i samo dodatna motivacija za što bolje rezultate.

Da bi roditelji bili što bolja podrška svojoj djeci trebaju :

- pokazati interes za sportom
- uključiti se u neku sportsku aktivnost
- hrabriti svoje dijete
- informirati se s odgojiteljem ili trenerom
- dozvoliti djetetu promjenu sporta
- ne govoriti negativno o sportu
- veseliti se uspjesima djeteta
- bodriti ga na natjecanjima
- ne očekivati neprimjerena očekivanja
- imati razumijevanja za vlastito dijete.

Kako sve kreće od obitelji, tako je vrlo bitno da su roditelji pravi primjeri vlastitoj djeci. Većina psihologa se slaže da ako roditelji imaju pozitivan stav prema

sportu i dijete će pokazati interes. Za nekolicinu djece zna biti stresno ako znaju da njihovi roditelji prate natjecanje, stoga djetetu treba prepustiti izbor i ne otežavati mu. Na kraju je bitno pohvaliti samo sudjelovanje u sportu, a ne konačan uspjeh. Ovo je način da roditelji puste svoje dijete da samo nešto stvori i osamostali se kroz sport (Greblo i Logek, 2003).

6. UTJECAJ SPORTSKIH PROGRAMA

Dijete raspolaže ogromnom energijom, koja mu je biološki predviđena za kretanje. Pokretom (hodanjem, skakanjem, prevrtanjem, trčanjem, penjanjem, valjanjem i sl.) se razvija većina važnih struktura mozga, povezuju se funkcije pojedinih dijelova mozga, stvaraju se novi nervni putovi, razvijaju osnovne biološke funkcije i dijete se priprema za život (Baureis i Wagenmann, 2015).

Svaka fizička aktivnost djece odražava se na funkcionalnost njihovih mišića. Nikad nije prerano za početi s tjelesnim aktivnostima, no vrlo je bitno prilagoditi težinu i trajnost aktivnosti dobi djece. Od velikog značaja je prepustiti djetetu odluku želi li biti dio sportske organizacije te da li ima interes prema tome. Svaki sportski program treba nuditi niz raznolikih sadržaja i time pridobiti pažnju djece. U središtu svega je igra koja je ključna u predškolskoj dobi (Gavin, Dowshen i Izenberg, 2007).

Njihov glavni cilj je utjecati na lokomotorni sustav djece te antropološka obilježja, usavršavanje motoričkih sposobnosti i dobivanje informacija o različitim sportskim disciplinama s ciljem da se otkrije interes kod djece te njihova predispozicija za sport. Cilj je usmjeren isključivo na uključivanje djece u sportske ustanove i organizacije, u cilju kvalitetnog razvoja, rekreativne svrhe sve do izgrađivanja vrhunskih sportaša (Mikić, Biberović i Mačković, 2001).

Ono što je u sportskim programima potrebno je stručno osoblje koje svojim planovima može što bolje razvijati sposobnosti djece. Od odgojitelja i trenera se očekuje da prepozna talent u djeci, potakne motivaciju, stvori zajedništvo i osjećaj pripadnosti te pomogne djeci da kroz sport izgrade svoju osobnost. Kada se svi faktori poklope, od podrške obitelji koja je djetetu najvažnija, do prihvaćenosti u grupi, te interesa za sport, utjecaj sporta može imati veliku i značajnu ulogu u njegovom životu, a rezultati samo pozitivni (Mikić, Biberović i Mačković, 2001).

7. IZBOR PRVOG SPORTA

Svaki oblik sporta ne zadovoljava samo potrebe za kretanjem već i niz drugih dječjih potreba. Kroz sport dijete prepoznaje svoje sposobnosti, uči se nositi s porazom u igri, veseli se pobjedi te kvalitetno iskorištava svoje vrijeme. Svaki sport treba biti prilagođen dobi djeteta te izabran prema njegovom interesu. Zbog svoje dobi u određenom sportu dijete neće razumjeti što se od njega traži niti će moći izvesti neke zahtjevne dijelove te treba pažljivo odabrati prvi sport djeteta (Sindik, 2008).

Svaki roditelj najbolje pozna potrebe svog djeteta pa tako može prepoznati što će brže svladati, a za što će mu trebati više vremena. Roditelj treba analizirati pojedini sport i ukazati mu na prednosti i nedostatke. Dijete predškolske dobi je znatiželjno pa mu treba dopustiti da prema svom interesu mijenja sportove jer na taj način se pruža djeci osjećaj slobode, stoga će i s većom željom sudjelovati u njemu. Kako djeca brzo gube pažnju potrebno ih je ohrabriti i poticati, no ukoliko stvarno želi odustati to mu i omogućiti ili predložiti zamjenu (Sindik, 2008).

Da bi se dijete pronašlo u određenoj sportskoj organizaciji, veliku ulogu ima trener koji svaki sport mora svesti na razinu djeteta i učiniti ga zanimljivijim. Također treba pratiti sudjelovanje i napredak djece u pojedinom sportu kako bi na vrijeme mogao reagirati ako primijeti nezainteresiranost djece. Uključivanjem djeteta u zajedničke sportske organizacije, osim što pridonosi razvoju biotičkih motoričkih sposobnosti, uvelike pridonosi razvoju socijalnih i emocionalnih potreba, a najviše potreba za pripadanjem. Kada se dijete osjeća da je dio skupine ili momčadi, razvija suradnju i lakše se prilagođava vršnjacima. Djeci u sportu je bitna igra, te u ovoj dobi ne pridaju veliku pažnju na to kako sport utječe na njihovo zdravlje (Sindik, 2008).

Sport koji će privući i zadržati njihov interes je onaj koji zadovoljava njihove potrebe. Prije samog uključivanja u izabranu organizaciju bitno je potaknuti dijete na različite oblike kretanja; vožnju biciklom, plivanje, šetanje, izlete. Na taj način možemo poboljšati kondiciju i izdržljivost i pripremiti dijete za daljnje sudjelovanje u sportu. Najbitnija činjenica je da djeca prvi sport izaberu samostalno, a roditeljska uloga je da stvore pozitivnu sliku o sportu, da potiču dijete i da imaju realna očekivanja prema svojoj djeci u sportu.

Bavljenje sportom, osim što pozitivno utječe na rast i razvoj djece, doprinosi formiranju osobnosti. Dijete kroz sport upoznaje sebe, svoje mogućnosti te ispituje granice svojih sposobnosti. Osim utjecaja na ličnost, sport je način kojim se djeca discipliniraju i odgajaju. Naučeni se poštivati pravila i međusobno surađivati s ostatkom djece. Predškolsko doba je najpovoljnije doba u kojem se djeca kreću, također i najpovoljniji period za spojiti tjelesnu aktivnost i igru. Za početak važan je izbor prvog sporta, ništa neuobičajeno da djeca odustanu nakon nekog vremena od izabranog sporta te pokažu interes za drugi. Uloga roditelja je da usmjeri dijete na njegov najbolji izbor, a uloga trenera zadržati njegov interes i učiniti sport i vrijeme provedeno u sportu zanimljivije (Sindik, 2008).

U određenom periodu, ovisno o razvijenim sposobnostima, dijete će pokazati napredak u sportu. Trener, kao stručna osoba, prepoznat će ako se pojedino dijete svojim dostignućima izdvaja iz grupe te mu prilagoditi zadatke njegovim potrebama. Put do vrhunskog sportaša niz je odricanja, rada, treninga, umora, volje, ali i ljubavi prema izabranom sportu. San svakih roditelja je da im dijete postane uspješan sportaš, no po pravilima pedagoga prije osme godine života od djece ne treba raditi vrhunske sportaše, već ih pustiti da se pronađu u željenom sportu i uživaju u igri (Gavin i sr., 2007).

Prije osme godine djeca nisu spremna shvatiti natjecanje ozbiljno, te mogu biti neposlušni ili jednostavno sve gledati kao igru. Još veći problem nastaje ako se dijete ne može nositi s porazom u sportu, može se osjećati manje vrijednim što može ostaviti trajne posljedice na njegovo samopouzdanje. Osim emotivnog stanja, dijete se može vrlo lako ozlijediti jer je u fazi razvoja. Stručnjaci se slažu kako je u predškolskoj dobi dovoljno da djeca svoje vrijeme provode uključeni u neku sportsku organizaciju, a jesu li spremni biti vrhunski sportaši pokazati će se kasnije po njihovom interesu za ostanak u sportu (Andrijašević, 2015).

8. SPORTSKI PROGRAMI DJECE S TEŠKOĆAMA

U 21. stoljeću sport djece s invaliditetom u Hrvatskoj veoma je bitan iako ga prate neke negativne činjenice. Andrijašević (2004) kao prvu činjenicu navodi nedovoljno praćenje novih otkrića koje bi pomogle djeci s invaliditetom u sportu.

Druga činjenica je da kada se radi o slobodnom vremenu treba ga naučiti što bolje iskoristit te obuhvatiti što više različitih i prilagođenih programa.

Kao treću i najbitniju činjenicu, autorica opisuje važnost struke u sportu djece s invaliditetom. Sve bitne zakone, propise i argumente donosi država za pojedinu organizaciju sporta djece s invaliditetom, no ponekad stručna osoba poput odgojitelja, trenera ili voditelja organizacije treba prepoznati potrebe djeteta te jesu li sukladne s propisima koje je donijela država.

Ono što je poznato i priznato u svijetu, a brojna znanstvena istraživanja i praksa na to ukazuju jest nezamjenjiva i presudna uloga tjelesne aktivnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja osoba oštećenog zdravlja (Andrijašević, 2004:16). Svi sportsko rekreacijski programi namijenjeni osobama s invaliditetom osmišljeni su tako da utječu na razvoj tjelesnih sposobnosti, morfološki status, psihološki status te socijalizaciju svakog djeteta.

Svaki program ima kompleksan utjecaj na organizam djece, a razlikuju se po invaliditetu djeteta. Česti problemi nastaju zbog nedovoljne opremljenosti prostora u kojem djeca s invaliditetom trebaju provoditi svoje vrijeme, također i zbog prijevoza djece, pristupačnosti objekta te broja stručnog osoblja. Osim materijalnih i tehničkih problema ponekad u pitanje dolazi i stručnost osoblja koje radi s djecom s invaliditetom.

U većini slučajeva u sportskim organizacijama u kojima su uključenja djeca s oštećenjima vida, sluha te lakših oštećenja dovoljna je suradnja i nadzor odgojitelja ili trenera dok za osobe s težim oštećenjima, poput mentalne retardacije, je neophodan nadzor medicinskog osoblja. Sve sportske organizacije djece s invaliditetom imaju razrađene programe koje uključuju sportske aktivnosti, aktivnosti u prirodi, u vodi, razne igre te vježbe prilagođene njihovim mogućnostima i potrebama.

Andrijašević (2004) istražila je probleme sportskih organizacija i vrtića koje se bave radom djece s invaliditetom. Prema Mjeri 7 iz Nacionalne strategije,

Ministarstvo znanosti, obrazovanje i športa dužno je u suradnji s stručnjacima i udrugama osoba s invaliditetom izraditi odgovarajuće programe radi većeg uključivanja djece i mladeži s teškoćama u razvoju u izvannastavne športske aktivnosti i druge aktivnosti te njihovo kontinuirano provođenje (Andrijašević, 2004).

Cilj istraživanja je bio utvrditi koji je problem pojedine organizacije, te se u svrhu prikupljanja podataka provela anketa u svim organizacijama koje se bave sportom djece s invaliditetom. Anketa je bila namijenjena za 250 organizacija u Hrvatskoj, no njih 28,8% tj. 72 ustanove je sudjelovalo.

Cilj ankete je bio saznati uvjete rada, vanjske objekte, probleme s kojima se susreće organizacija, stručno osoblje te dodatne prijedloge kako bi se poboljšao rad djece s invaliditetom.

Rezultati ankete nisu bili pozitivni, od 72 ustanove tri uopće nisu odgovorile na pitanje o uvjetima rada, 27 njih nema športsku dvoranu, a neke imaju i dvije. Od 72 ustanove njih sedam nema vanjske terene, koriste dvorište ili gradski teren a jedna ustanova ima zatvoreni bazen. U 48 ustanova postoji športski klub, 19 ih nema a ostale organizacije su u procesu osnivanja. Svaki od športskih klubova ima programe poput nogometa, plivanja, stolnog tenisa, rukometa i košarke.

Mnogo ustanova je kao jedan od problema stavila nedostatak stručnog osoblja u radu s djecom s teškoćama. Najveći problem svake ustanove je opremljenost tj. nedostatak rekvizita, sprava, problem transporta te nedostatak financijskih sredstava za poboljšanje rada. Nakon završenog istraživanja donesene su odluke od strane Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa, u njihov cjelokupan rad uključen su kineziolozi i kineziterapeuti koji su dali svoja stručna mišljenja o dopuni i izmjeni postojećeg programa za djecu s teškoćama (Andrijašević, 2004).

Zbog nedostatka financijskih sredstava iskoristiti će se mogućnosti u sklopu projekta s Europskom unijom, dok je zaključeno da će se stručni kadar dodatno educirati na seminarima koji se provode za rad s djecom s teškoćama. Individualan pristup je od bitne važnosti, osobe koje rade s takvom djecom moraju biti pozitivne te svakom djetetu pokazati osjećaj prihvaćenosti i poštovanja (Andrijašević, 2004).



Slika 6. „S poteškoćama se možemo nositi, ali s nepravdom ne!“

9. IZVANVRTIĆKE SPORTSKE AKTIVNOSTI

Po Državnom pedagoškom standardu (2008) izvanvrtićke aktivnosti su oblik svih aktivnosti koje sportske organizacije planiraju, programiraju i realiziraju s djecom. Ovisno o interesu djece samostalno se uključuju u organizaciju po vlastitom izboru.

Osim vremena koje djeca provode po planiranom programu, većina njih pokaže interes za uključivanje u razne izvanvrtićke aktivnosti. Slobodne aktivnosti kod djece potiču socijalizaciju i stjecanje vještina za koje možda nemaju priliku u vrtiću. Ovakav oblik aktivnosti vrlo je dobar za djecu koja imaju manjak samopouzdanja i teže se prilagođavaju okolini jer baš kroz aktivnosti po njihovom izboru dijete će se osjećati slobodno, a vrijeme će biti kvalitetno iskorišteno (Andijašević, 2000).

Danas postoji niz aktivnosti na izbor u slobodno vrijeme, vrlo bitno je da roditelj prepozna interes svog djeteta, a jednako tako da upita dijete koji su njegovi interesi. Slobodno vrijeme nakon vrtića je ono što preostaje djeci do kraja dana, a kako je predškolcima vrijeme dragocjeno, treba voditi brigu o njihovim mogućnostima i željama prilikom izbora.

U današnjici kojoj živimo popularno je zatrpati djecu aktivnostima i to od najranije dobi. Većina roditelja je prezauzeta ostalim obavezama, a izlaz vidi u uključivanju djeteta slobodnim aktivnostima u obostranu korist. Ići na razne aktivnosti mnogoj djeci je zanimljivo, no s previše obaveza dijete gubi motivaciju (Andijašević, 2000).

Istraživanja su pokazala da su roditeljima glavni ciljevi uključiti djecu u što više aktivnosti kako bi se educiralo i radilo na sebi još od rane dobi jer s viškom slobodnog vremena djeci postaje dosadno i ne znaju ga kvalitetno iskoristiti. Istraživanje je pokazalo kako većina roditelja uključivanjem u aktivnosti samo želi najbolje za vlastito dijete, dok drugi ne shvaćaju kako prenatrpan raspored, ponekad i prenaporan za dijete predškolske dobi, je zamjena za njihovo zajedničko vrijeme (Andijašević, 2000).

Osim što razne organizacije nude niz sadržaja, većina vrtića nudi svoje sadržaje kao izvanvrtićko vrijeme. Ono što se može naći u ponudi su najčešće škole

rolanja, plivanja, klizanja i skijanja, a u vrijeme praznika i višednevni ljetni ili zimski izleti obogaćeni sportskim sadržajima za djecu predškolske dobi.



Slika 7. Plesne radionice



Slika 8. Škola plivanja

10. ZAKLJUČAK

Ovim je završnim radom sažeto prikazana funkcija sportskih programa koji svojim planovima i programima utječu na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece te na odgoj kroz sport.

Cilj je sportskih programa prvenstveno utjecati na njihova antropološka obilježja, a potom razviti djecu kao kvalitetne osobe. Odgojiteljeva uloga je da po planu i programu usmjerava djecu na aktivnosti za što uspješniji razvoj.

Predškolsko doba je idealan period za uključivanje djece u sport, a raznolikost sporta i programskih sadržaja u sportskim ustanovama omogućuje svakom djetetu da zadovolji svoje potrebe kretanja i igre. Svi programi sastavljeni su od niza sadržaja kako bi djeca usavršila svoje sposobnosti do maksimuma te prilagođeni dobi i mogućnostima djece.

Sportske aktivnosti, vježbanje, treninzi i izvanvrtićke aktivnosti imaju važan faktor u razvoju djeteta predškolske dobi. Već utvrđeno da samo pravilna tjelovježba i rad će pozitivno utjecati na organizam djece.

Sve kreće od planiranja i programiranja koji omogućuju dobru realizaciju sata. Upravo zato važno je uključiti sve čimbenike kako bi realizacija bila što bolja, a ono najbitnije, njezina učinkovitost na organizam predškolske djece kvalitetna.

Poznato je koliko je bitna podrška roditelja djetetu u svemu, pa tako i u sportu. Roditelj, kao i odgojitelj i kineziolog treba biti osoba koja će stvarati djetetu pozitivne navike u tjelesnom vježbanju, motivaciju, pomoći mu odabrati sport prema njegovom interesu i takvim načinom stvoriti mu pozitivne navike kroz cijeli život.

10. LITERATURA

1. ANDRIJAŠEVIĆ, M. (2015.) *Sport smisao života*. Zagreb: Gopal.
2. ANDRIJAŠEVIĆ, M. (2008.) *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*. Zagreb: Gopal.
3. ANDRIJAŠEVIĆ, M. (2000.) *Slobodno vrijeme i igra*. Zagreb: Gopal.
4. ANDRIJAŠEVIĆ, M. (2004.) *Sport osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj, Hrvatski sportski savez invalida.* Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
5. ANDRIJAŠEVIĆ, M. (2009.) *Upravljanje slobodnim vremenom, sadržajima sporta i rekreacije*. Zagreb: Kineziološki fakultet u Zagrebu.
6. BAUREIS, H. i WAGENMANN, C. (2015.) *Djeca bolje uče kineziologiju, Savjeti i vježbe za lakše učenje i bolju koncentraciju.* Split: Harfa.
7. FINDAK, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju.* Zagreb: Školska knjiga.
8. FINDAK, V. (2003.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture.* Zagreb: Školska knjiga.
9. FINDAK, V. i DELIJA , K. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.d.o.o.
10. FINDAK, V., METIKOŠ, D., MRAKOVIĆ, M., NELJAK, B. i PROT, F. (1999.) *Motorička znanja*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
11. FINDAK, V. i PRSKALO, I. (2004.) *Kineziološki leksikon za odgojitelje*, Petrinja: Visoka učiteljska škola.
12. GAVIN, M., DOWSHEN, S. i IZENBERG, N. (2007.) *Dijete u formi, Praktični vodič za odgoj zdrave i aktivne djece- od novorođenčeta do tinejdžera*. Zagreb: Mozaik knjiga.
13. GREBLO, Z. i LOGEK, M. (2003.) *Roditeljska potpora djeci u momčadskim i ostalim sportovima* . Zagreb: Kineziološki fakultet.
14. JUKIĆ, I., MILANOVIĆ, D. i ŠIMEK, S. (2007.) *Kondicijska priprema sportaša*. Zagreb: UKTH.
15. KARAKOVIĆ, R. (1998.) *Roditelj i dijete u športu*. Zagreb: Oktar.
16. LAZAR, M. (2007.) *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.

17. MARIĆ, Ž. (2001.) *Udruga roditelja djece sportaša, Zbornik radova „Stanje i perspektiva zagrebačkog sporta“.* Zagreb: Intergrafika.

18. MIKIĆ, B., BIBEROVIĆ, A. i MAČKOVIĆ, S. (2001.) *Univerzalna škola sporta*. Tuzla: Fojnica.

19. NELJAK, B. (2009.) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*, *recenzirani interni nastavni materijal*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

20. SINDIK, J. (2008.) *Sport za svako dijete : kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo*. Lekenik: Ostvarenje.

21. STEVANOVIĆ. M, (2003.) *Predškolska pedagogija*. Rijeka: Andromeda.

22. VASTA, R., HAITH, M. i MILLER, S.A. (1998.) *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

IZVODI S INTERNETA:

- http://www.mzos.hr/ pregledano : 14.11. 13:45
- http://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_06_63_2128.html pregledano : 14.11. 13:50
- http://www.mvep.hr/hr/vanjska-politika/multilateralni-odnosi0/multi-org-inicijative/ujedinjeni-narodi/konvencija-o-pravima-djeteta/ pregledano : 16.11. 11:20
- file:///C:/Users/ACER/Downloads/Tekst_Natjecaja.pdf pregledano : 16.11. 12:00
- http://public.mzos.hr/Default.aspx?art=13967 pregledano : 16.11. 17:35

PREUZETE SLIKE S INTERNETA:

- Slika 1., preuzeto: 11.10.2016 https://www.researchgate.net/publication/257652578
- Slika 2. preuzeto:11.10.2016. https://www.google.hr/search?q=savladavanje+prostora+u+vrti%C4%87u&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwii0Na8sJHQAhWBnBQKHfbZAMY

Q_AUICCgB&biw=1280&bih=694#tbm=isch&q=savladavanje+otpora+djece+u+vrti%C4%87u&imgrc=FLt5YcRzSBvgsM%3A

- Slika 3 i 4., preuzeto: 11.10.2016 http://emedjimurje.rtl.hr/sponzorirani-clanci/sport-i-zdravlje-ukljucite-djecu-u-zupanijski-projekt-on-the-move
- Slika 5. , preuzeto: 12.10.2016 www.cuvarkuca.hr/preporuka/kako-postati-sportas/
- Slika 6. , preuzeto: 11.10.2016 http://www.zadarskilist.hr/clanci/14102010/ritmika-likovna-radionica-i-engleski-za-male-otocane
- Slika 7. ., preuzeto: 25.10.2016 http://www.zadarskilist.hr/clanci/14102010/ritmika-likovna-radionica-i-engleski-za-male-otocane

SAŽETAK

Ovim se radom ukazuje na važnost sportskih programa u predškolskim ustanovama. Cilj ovog rada je pobliže prikazati značaj sportskih programa u predškolskim ustanovama koji su od velikog značaja za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti.

Tjelesna aktivnost djece temelji se prije svega na utjecaju na antropološka obilježja djece, ali i cjelokupni utjecaj na zdravlje djece. Kretanje i briga za zdravlje treba zauzeti središnju ulogu u našem životu. U ovom radu je prikazana primjena različitih sportskih programa u predškolskoj dobi koji imaju veliki značaj za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti i cjelokupan razvoj djeteta.

SUMMARY

The purpose of this assignment is to point out the importance of sports programs in pre-school institutions. The goal here is to closely inspect and show the importance of sports programs in pre-school institutions, since they are of great importance in terms of later development of motor abilities.

The concept of this final paper is based mostly on the effects of antropological characteristics and the capabilities of children, as well as the complete influence on their health. Physical activity and taking care of your health should be the focal point of our lives. This thesis describes the application of various sports programs in pre-school age who are of great importance for the later development of motor skills and overall child development.