Sportska gimnastika za djecu predškolske dobi

Valetić, Ira

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

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:137:404819

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

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

IRA VALETIĆ

SPORTSKA GIMNASTIKA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Pula, lipanj, 2018.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

IRA VALETIĆ

SPORTSKA GIMNASTIKA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

JMBAG: 0116130731, izvanredni student

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: Izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, lipanj, 2018.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Ira Valetić, 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,

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Ira Valetić, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Sportska gimnastika za djecu predškolske dobi* 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,

Potpis

SADRŽAJ:

1. UVOD 1
2. SPORTSKA GIMNASTIKA 2
2.1. POVIJEST SPORTSKE GIMNASTIKE 4
2.2. PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE 7
2.3. MEĐUNARODNA GIMNASTIČKA ORGANIZACIJA 9
3. ULOGA I ZNAČAJ GIMNASTIČKIH SADRŽAJA U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI 11
3.1. OSNOVE AKROBATIKE 13
3.1.1. Akrobatska početnica 14
3.1.2. Pripremne vježbe za izvedbu akrobatskih elemenata 15
3.2. OSNOVE PRESKOKA 17
3.2.1. Osnovne upute za učenje preskoka 18
3.2.2. Pripremne vježbe za izvedbu preskoka 18
3.3. OSNOVE VISOVA I UPORA NA SPRAVAMA 21
3.3.1. Sprave za učenje položaja visova i upora 22
3.3.2. Pripremne vježbe za izvedbu elemenata na višenamjenskim spravama . 23
3.4. OSNOVE RAVNOTEŽNIH POLOŽAJA NA USKIM POVRŠINAMA 25
3.4.1. Pripremne vježbe za izvedbu osnovnih elemenata na gredi 26
3.5. OSNOVE TRAMPOLINA KAO DOPUNSKE GIMNASTIČKE SPRAVE 27
3.5.1. Pripremne vježbe za izvedbu kretnji na trampolinu 28
4. PRAVILA NATJECANJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI 29
5. TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI 30
5.1. STANJE PONUDE PROGRAMA VJEŽBANJA 32
5.2. PERSPEKTIVA RAZVOJA PROGRAMA VJEŽBANJA 33
6. ULOGA ODGOJITELJA I KINEZIOLOGA U RAZVOJU ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI 34
7. ZAKLJUČAK 36
8. LITERATURA 37

1. UVOD

Djetinjstvo predstavlja tjelesno najburniju etapu ljudskog razvoja. Djeca vole igru, vole sudjelovati u tjelesnim aktivnostima i sportovima, a isto se tako vole i natjecati. Roditelji, odgojitelji i treneri, kako bi utjecali na povećanje potencijala djece, trebaju pronaći najbolji program treninga za svako dijete. Djeca su jedinstvena u svakom stupnju svog razvoja i zato djeca ne bi smjela biti podvrgnuta programima treninga koji su namijenjeni za odrasle osobe.

Da bi rad s predškolskom djecom bio uspješan treba dobro poznavati psihofizičke mogućnosti te dobi, a isto tako treba biti u mogućnosti realizirati plan i program svih odgojno-obrazovnih područja. Stoga je cilj ovog rada objasniti kako se sportskom gimnastikom može unaprijediti funkcioniranje cjelokupnog organizma te kvaliteta života djeteta. Isto tako, vrlo je važno utvrditi koji se gimnastički sadržaji mogu provoditi sa djecom predškolske dobi te navesti koje se gimnastičke vježbe i sprave mogu primjenjivati na satu tjelesne i zdravstvene kulture te na koji način. Respektiranjem karakteristika dječjeg rasta i razvoja u djeci se pobuđuje zanimanje i želja za bavljenjem sportom, zato je u provođenju tjelesnog vježbanja s djecom predškolske dobi vrlo bitna uloga odgojitelja. Svaki odgojitelj mora biti svjestan da, upravljajući transformacijskim procesima, upravlja i dimenzijama antropološkog statusa djece te tako utječe na integritet djece u cijelosti. Kod predškolske djece sportaša jedno od najvažnijih principa je da trening mora biti strogo utemeljen na pravilima koja će djeci omogućiti kvalitetu sportske pripreme i trening bez ikakvih rizika.

„Aktivnosti sportske gimnastike od najvažnijih su čimbenika u razvoju dječje ličnosti, bilo da zatiru put sportskog duha, bilo da kroz igre sportske aktivnosti razvijaju dječju kreativnost i samopouzdanje uslijed savladavanja tjelesnih mogućnosti, a koje će nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture upotrijebiti za razvoj pozitivnih crta ličnosti, a ujedno i usmjeriti djecu da i nevezano uz sate sportske gimnastike pravilno iskoriste svoje slobodno vrijeme“ (Findak, 1999).

2. SPORTSKA GIMNASTIKA

Pojam gimnasticiranje, odnosno tjelesno vježbanje, dolazi još iz stare Grčke. Grci su iz riječi *gymnos* (nenaoružan, nag) prostor za vježbanje imenovali riječju *gymnasion*, a svakodnevno vježbanje su zvali *gymnastike*. Podrijetlo naziva sportska gimnastika potječe iz naziva *gimnasticiranje*, pa bi definicija glasila da je „gimnastika način vježbanja koji od vježbača zahtijeva i razvija snagu, ravnotežu i agilnost, a može se izvoditi na ili sa spravama“, a gimnasticiranje je „vještina izvođenja gimnastičkih vježbi“ (Goodbody,1983).

Krajem 19.st. sportska gimnastika se izdvaja u zasebnu natjecateljsku granu sporta te se pojavljuje na prvim modernim Olimpijskim igrama, 1896. godine u Ateni. Tada se stvaraju osnove za daljnji razvoj i nadogradnju te se definiraju osnovne postavke i obilježja ove grane sporta. Od tada karakterizira ju veliki broj vježbi, metodičkih postupaka učenja pojedinih kretnih struktura i kompleksan program natjecanja. Sportska gimnastika je jedan od najstarijih sportova modernih Olimpijskih igara kao i jedan od najpopularnijih sportova ljetnih Olimpijskih igara danas.

Dugi se niz godina pod pojmom gimnastike podrazumijevao „sustav posebno odabranih tjelesnih vježbi i metodičkih postupaka kojima je prvenstveni cilj skladan tjelesni razvoj i usavršavanje kretnih sposobnosti, jačanje zdravlja, postizanje okretnosti, snage, brzine pokreta i izdržljivosti“ (Vazzas, 1975). Danas se pod pojmom gimnastika misli na sportove u kojima gimnastičari izvode akrobatske vještine na gimnastičkim spravama ili s gimnastičkim rekvizitima. Gimnastika tako obuhvaća nekoliko srodnih sportskih grana (npr. ritmička gimnastika, trampolin, akrobatika, aerobika), a sportska gimnastika je među njima najraširenija grana gimnastike. Kao jedna od osnovnih kineziooloških aktivnosti, a prema kriteriju složenosti struktura gibanja, uvrštava se u skupinu konvencionalno-estetskih sportova. Konvencionalni je sport zato što se kvaliteta vježbanja gimnastičara procjenjuje na osnovi precizno definiranih pravila „subjektivnom“ ocjenom gimnastičkih sudaca, a skupini estetskih sportova pripada zato što je u sportskoj gimnastici nemoguće razdijeliti tehničku i estetsku kvalitetu izvedbe pojedinih kretnji.

Kada sportsku gimnastiku promatramo s kineziološkog aspekta, ona se može definirati kao „grana sporta u kojoj se estetski oblikovane aciklične kretne strukture vrjednuju prema unaprijed propisanoj konvenciji gibanja definiranoj Bodovnim pravilnikom za ocjenjivanje koji je propisala Međunarodna gimnastička organizacija (Živčić, 2010). Findak (1999) navodi da je „gimnastika, kao oblik tjelesne i zdravstvene kulture, racionalna motorička aktivnost usmjerena na skladan čovjekov tjelesni razvoj, razvijanje i usavršavanje njegovih motoričkih sposobnosti, a prvenstveno onih koje su mu potrebne u liječenju, proizvodnji i kinestetičkom izražavanju, tj. vježbanju.“

2.1. POVIJEST SPORTSKE GIMNASTIKE

Tijekom cjelokupnog razvoja tjelesne kulture i tjelesnog vježbanja čitav niz stručnjaka je pokušavao napraviti sistematizaciju gimnastičkih vježbi na više ili manje uspješan način. Među njima, svakako treba istaknuti Nijemca **Bernharda Basedowa** (1724.-1790.) koji je krajem 18. stoljeća stvorio vlastitu koncepciju tjelesnog odgoja. Osnovao je prvi odgojni zavod u Europi 1774. godine u njemačkom gradu Dessau, te postavio tjelesni odgoj ravnopravnim sa svim ostalim predmetima. Osmišljavao je i utemeljio tjelovježbene aktivnosti za razvoj snage, izdržljivosti i okretnosti. Njegov rad i ideje su rezultirale osnivanjem novog instituta u kojem poseban prinos praktičnom i metodološkom razvoju, kao i teorijskim osnovama tjelesnog odgoja i tjelovježbe daje **Johann Christoph Guts Muths** (1759.-1839.). On glasi za najvećeg i najpoznatijeg „pradjeda“ gimnastike. Napisao je mnogobrojna pedagoška djela u kojima je dao teorijske i metodičke osnove moderne gimnastike zasnovane na načelima utjecaja vježbi na pojedine dijelove tijela. U svojim radovima opisuje danas poznate gimnastičke kretnje kao što su penjanje u visu, ravnoteže na tlu i gredi, akrobacije na konju te gimnastičke sprave kao što su motke i užad za penjanje, kosina, ljestve i grede za hodanje. Guts Muths upućuje da programi, način vježbanja te odabir vježbi trebaju biti prilagođeni dobi, spolu i konstituciji vježbača. Jedan od njegovih priručnika „Gimnastika za mladež“ (1793.) posvećen je metodici tjelovježbe, a njegova višegodišnja praktična i teorijska iskustva su rezultirala osmišljavanjem složenog i precizno razrađenog sustava tjelesnog vježbanja. Gimnastiku je podijelio na vojničku, medicinsku, atletsku i pedagošku, a u pedagoškoj je gimnastici posebno propagirao tjelesno vježbanje i inzistirao je na svakodnevnom vježbanju koje bi trebalo biti pristupačno svakom građaninu.

Krajem 18. stoljeća i početkom 19. stoljeća, zahvaljujući Basedowom prvom odgojnom zavodu i Guts Muthsovoj sistematizaciji te osnovnim teorijskim postavkama tjelesnog vježbanja, otvaraju se mnogobrojni odgojni zavodi u europskim zemljama (Švedska, Švicarska, Danska, Francuska, Njemačka), a svi ti zavodi su dali svoj doprinos u razvijanju tjelesnog odgoja.



Slika 1. Spomenik: Guts Muths i njegov učenik Ritter u njemačkom gradu Quedlinburgu

Friedrich Ludwig Jahn (1778.-1852.) njemački je teoretičar tjelesnog vježbanja i osnivač njemačkog gimnastičkog sustava. Početkom 19. stoljeća organizirao je tjelesno vježbanje za mlade na otvorenom i uredio prvo vježbalište koje je opremio spravama koje je izmislio i koristio Guts Muths. Te sprave su po osnovnoj formi do danas prepoznatljive kao gimnastička greda, konj, ruče i preča. Mnogi ga smatraju „ocem“ sportske gimnastike, a njegova osnovna ideja bila je usmjerena na približavanje i omogućavanje tjelesnog vježbanja svakome, svim uzrastima i svim društvenim slojevima. On je tjelesno vježbanje podijelio na dvije osnovne skupine: slobodne i propisane vježbe, a njihove sadržaje ustustavljuje na temelju strukture i načina izvedbe. Konstruirao je gimnastičke ruče i preču te podijelio gimnastičke sadržaje na preskoke preko konja, vježbe na tlu i vježbe na spravama.

U Stocholmu, 1812. godine, Šveđanin **Pehr Henrik Ling** (1776.-1839.) postaje ravnatelj novootvorenog Kraljevskog centralnog gimnastičkog zavoda gdje propagira i

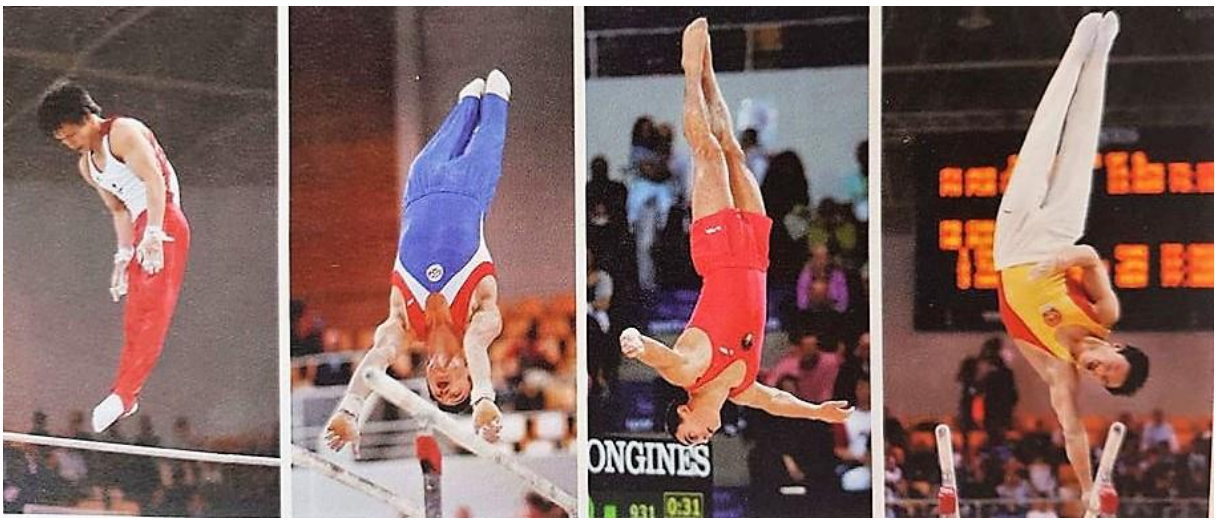
provodi tjelovježbu temeljenu na znanstvenoj osnovi. Proučavajući anatomiju, fiziologiju i biomehaniku svaku je vježbu analizirao tako da prouči njezin utjecaj na organizam, a to je činio zato što je smatrao da tjelesno vježbanje treba biti usmjereno na pravilno uspravno držanje tijela i dobro funkcioniranje svih organa i organskih sustava. On je izvođenje vježbi zasnivao na simetričnosti, pravim kutovima u zglobovima, linijski pravilnim pokretima, tj. geometrijskoj pravilnosti položaja tijela i pojedinih dijelova tijela. Njegova se gimnastika zvala “gimnastika poze“ zato što su se kretnje izvodile s karakterističnim pauzama i naglascima na pojedine dijelove tijela. Svakako treba spomenuti da je Ling konstruirao brojne sprave koje su u cijelome svijetu do danas u uporabi (švedske ljestve, švedska klupa, švedski sanduk i dr.), a prvi je konstruktor i današnje gimnastičke sprave – grede.

Pod utjecajem njemačkog gimnastičkog sustava u Pragu se 1862. godine osnovalo Gimnastičko društvo koje za dvije godine mijenja ime u Sokol. Češki sokolski sustav je jedan od preteča današnjeg usustavljivanja gimnastičkih kretnji i gimnastičke terminologije. Na vrhu ovog sustava bili su **Miroslav Tyrš** (1832.-1884.) i **Jindrich Fugner** (1822.-1865.), a tjelesni odgoj povezivali su isključivo uz odgojni, školski sustav sa svrhom da čovjek bude zdrav, jak i lijep. Smatrali su da je korist tjelesnog vježbanja višestrana pa su tako važnost pridavali zdravstvenoj, higijenskoj, estetskoj, ekonomskoj i moralnoj komponenti. Sokolska sistematizacija gimnastičkih kretnji obuhvaćala je vježbe bez sprava ili potpore drugih vježbača, vježbe sa spravama ili na spravama, vježbe uz pomoć suvježbača i borilačke vježbe.

U svim načinima klasifikacije gimnastike važno se mjesto imale vježbe na spravama koje su preteča današnjoj sportskoj gimnastici kao natjecateljskoj sportskoj grani. Zbog posvećivanja sve veće pozornosti gimnastičkim spravama uslijedila je potreba za razvrstavanjem i grupiranjem elemenata prema programima vježbanja na gimnastičkim spravama. Tijekom povijesti, paralelno s razvojem vježbanja na spravama, sistematizirali su se gimnastički elementi, a zanimljivo je napomenuti da su se sve sistematizacije prije svega odnosile na mušku sportsku gimnastiku te su se automatikom preslikavale i primjenjivale u ženskoj sportskoj gimnastici.

2.2. PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Sportska gimnastika najpoznatija je i najpopularnija grana gimnastike. Dijeli se na mušku i žensku sportsku gimnastiku koje se razlikuju prema broju i vrsti natjecateljskih disciplina. Broj disciplina i redoslijed vježbanja za mušku sportsku gimnastiku definiran je 1952. godine na 15. olimpijskim igrama u Helsinkiju, a na 16. olimpijskim igrama 1956. godine u Melbourneu, definirane su discipline za žensku sportsku gimnastiku. Muška sportska gimnastika je sportska grana u kojoj gimnastičari izvode gimnastičke vježbe na šest gimnastičkih disciplina: na tlu, konju s hvataljkama, karikama, preskoku, ručama i preči. Ženska sportska gimnastika je sportska grana u kojoj gimnastičarke izvode gimnastičke vježbe na četiri gimnastičke discipline: preskok, dvovisinske ruče, greda i tlo. Ovakav definiran redoslijed pojedinih gimnastičkih disciplina zadržan je do današnjih dana, a naziva se *olimpijski redoslijed.*



Slika 2. Sportska gimnastika – muški

Gimnastičari i gimnastičarke svoje vještine i znanja prezentiraju gimnastičkom vježbom. Svaka vježba sastavljena je od niza gimnastičkih elemenata koji su sustavno poredani u određenu cjelinu. U počecima muške sportske gimnastike naglasak je bio na iskazivanju snage, a njome se dokazivala dobra kondicija te radna i vojna sposobnost. U ženskoj je pak sportskoj gimnastici izvedba gimnastičkih elemenata i vježbi takva da dominiraju fleksibilnost, ravnoteža i koordinacija koje ukazuju na

važnost estetskog dojma. I muška i ženska sportska gimnastika imaju dvije srodne natjecateljske discipline: preskok i tlo. Među gimnastičkim stručnjacima uvriježeno je mišljenje da je konj s hvataljkama karakteristična „muška“ sprava, a greda „ženska“ sprava gimnastičkog višeboja. Razlog se pronalazi u tome što se smatra da gimnastičari moraju ostvariti enormnu količinu vremena i truda kako bi ovladali vještinama koje zahtijeva vježbanje na konju s hvataljkama. Isto tako kod gimnastičarki je dimenzijama specifična greda (10 cm) uzrok mnogim nesigurnom doskocima i padovima sa sprave, a također iziskuje i veliki broj preciznih i sigurnih ponavljanja kako bi se gimnastički elementi usvojili do razine virtuoznosti.



Slika 3. Sportska gimnastika – žene

2.3. MEĐUNARODNA GIMNASTIČKA ORGANIZACIJA

Međunardona gimnastička organizacija (Federation Internationale de Gymnastics – FIG) vrhovno je zakonodavno tijelo gimnastičkog sporta, a izvorno se naziva Europska gimnastička federacija (European Federation of Gymnastics – EFG). Osnovana je 23. srpnja 1881. godine u Liegu, Belgija, a danas je smještena u švicarskom gradu Lausanne. **Nicolas Cuperus** zaslužan je za njeno osnivanje jer je sam projekt začeo kao „viziju gimnastike bez natjecanja“. Naime, gimnastičkoj je federaciji bila potrebna radna i potporna cjelina većeg broja ljudi, veća i snažnija institucija koja bi koordinirano ostvarivala zacrtane ciljeve i zadatke, a isto tako koja bi istovremeno omogućila širenje gimnastike u druge zemlje svijeta. Međunarodna gimnastička organizacija dosegla je vrhunac 1897. godine sa 17 zemalja članica. Tada je izazov FIG-a bio stvoriti strukturu i okosnicu u kojoj bi mladi sportski savez zemalja, istomišljenika gimnastičkog sporta, mogao napredovati i doživjeti procvat.
Međunarodna gimnastička organizacija donosi pravila za ocjenjivanje, a poznata su pod nazivom *Bodovni pravilnik.* Njime se regulira način procjene kvalitete izvedbe pojedinih gimnastičkih elemenata i vježbi na gimnastičkim natjecanjima. U nadležnosti FIG-a nalazi se šest (sedam) gimnastičkih sportova: sportska gimnastika – ženska sportska gimnastika i muška sportska gimnastika, ritmička gimnastika, trampolin, akrobatska gimnastika, aerobna gimnastika i „Gimnastika za sve“.

Glavna upravna tijela FIG-a su predsjednik i dopredsjednici, Kongres koji se održava svake dvije godine, Izvršni odbor, Vijeće i sedam tehničkih odbora, tj. za svaku od sportskih grana koje su članice. To je tijelo nadležno za utvrđivanje jesu li gimnastičari dovoljno stari za sudjelovanje na Olimpijskim igrama. FIG regulira dob u kojoj gimnastičari i gimnastičarke mogu sudjelovati na značajnim elitnim natjecanjima kao što su Olimpijske igre te svjetska i kontinentalna prvenstva.

Nacionalni savezi moraju se strogo pridržavati donesenih pravila jer je osnovna svrha pravila da se mlade gimnastičare i gimnastičarke zaštiti od mnogih slučajeva krivotvorenja kronološke dobi natjecatelja. Tako je određeno da gimnastičarka – seniorka ne smije imati manje od 16 godina, a gimnastičar – senior u tekućoj godini mora navršiti 18 godina. Glavna natjecanja za koja je izravno zadužena Međunarodna gimnastička organizacija, a koja se odnose na sve pripadajuće sportske igre su:

Olimpijske igre, Olimpijske igre mladih, Svjetske igre, Svjetska prvenstva, Igre Commonwealtha, Afričke igre, Azijske igre, Panameričke igre i Univerzijade.

Uz Bodovni pravilnik, FIG za svaku sportsku granu gimnastičkog sporta donosi i *Tehnička pravila* koja su u skladu s Statutom. Za svaku pojedinu granu gimnastike zasebno se donose propisi kojima se reguliraju i nadziru organizacija i vrste natjecanja te uredbe o načinu funkcioniranja pojedinih tijela kao što su tehnički odbori i njegovi članovi. Kontroliraju se i reguliraju propisi za: broj i vrstu natjecatelja, starosnu dob i zdravstveni status gimnastičara, vrstu i kvalitetu sudaca, pravila suđenja, natjecateljske discipline, natjecateljski prostor, sprave (njihov izgled i dimenzije), doping kontrolu, propisuje se odjeća za natjecatelje i suce kao i za ostale članove Organizacijskog odbora. Skraćeno, Tehničkim pravilima se propisuje svaki segment sporta koji je član Međunarodne gimnastičke organizacije.

3. ULOGA I ZNAČAJ GIMNASTIČKIH SADRŽAJA U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

Sadržaji sportske gimnastike primjenjuju se u svim fazama rasta i razvoja ljudskog organizma, pa tako već i od najranije starosne dobi djeteta. Razvojem modernog društva gimnastički sportovi i njihovi sadržaji su rasprostranjeni te nalaze svoju primjenu u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, kineziterapijskim i rekreativnim programima te natjecateljskom elitnom sportu, tj. u gimnastičkim sportovima i drugim sportskim granama. Sportska gimnastika (kao i ostali gimnastički sportovi) svojim bogatstvom sadržaja uvrštena je u veliki broj primijenjenih programa koji se modificiraju i prilagođavaju s obzirom na postavljene ciljeve i zadatke pojedinog programa. Izbor ciljeva i sadržaja u sportskoj gimnastici za djecu predškolske dobi prilagođen je stupnju njihova razvoja. U toj dobi važnost je usmjerena na razvoj osnovne spretnosti, odnosno koordinacije i drugih bazičnih motoričkih sposobnosti kao što su: ravnoteža, gibljivost i osnovni oblici snage, čime se utječe na kvalitetan i zdrav život. Osnovna podjela sportske gimnastike s obzirom na ciljeve i zadatke programskih sadržaja je na: edukacijsku, rekreativnu i vrhunsku sportsku gimnastiku.

Pod pojmom gimnastički sadržaji misli se na gimnastičke vježbe, na kretnje na gimnastičkim spravama, preko njih, kroz njih ili s pomoćnim gimnastičkim spravama i pomagalima te kretnje čija je namjena priprema za učenje gimnastičkih elemenata. Kada se sportska gimnastika provodi sa predškolskom djecom tada su njene teme i cjeline podijeljene s obzirom na bitne karakteristike položaja tijela i dijelova tijela. Sportske kretnje tj. tehnike mogu se podijeliti u nekoliko skupina: hodanje i trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje i gađanje, kolutanje, penjanje i puzanje, višenje, upiranje, vučenje i potiskivanje te na ritmičke strukture i igre. U većini ovih skupina pronalazi se niz tema koje su vezane uz sportsku gimnastiku, a njena značajnost u predškolskim planovima i programima je ta što je ona izuzetno primjerena za usvajanje osnovnih, bazičnih kretnih struktura koje se pohranjuju u motoričke baze u obliku motoričkih osnova. Takve motoričke osnove su nužne za skladno i učinkovito gibanje dječjeg tijela.

Postupno se odrastanjem i sazrijevanjem program sportske gimnastike proširuje i nadograđuje s velikim brojem sprava i pomagala te neograničenim brojem mogućnosti njihovog svladavanja i uporabe. Velika zastupljenost gimnastičkih sadržaja u radu s djecom predškolske dobi utječe na zdrav rast i razvoj djece, a isto tako sadržaji sportske gimnastike uvelike zadovoljavaju opće i usmjerene ciljeve tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim programima.



Slika 4. Osnovna podjela sportske gimnastike s obzirom na ciljeve i zadatke programskih sadržaja

3.1. OSNOVE AKROBATIKE

„Jedna je od najvažnijih sastavnica gimnastičkog sporta svakako akrobatika. U današnje vrijeme riječ *akrobatika* podrazumijeva naporne i teške vježbe koje razvijaju sposobnost kontrole kretanja u prostoru, a zahtijevaju koordinaciju, snagu, hrabrost i samokontrolu (Živčić Marković i Krističević, 2016:36-37)“.

Upotrebljavala se u svim civilizacijama povijesnog razvoja čovječanstva u različite svrhe i kroz različite oblike vježbanja, a u svakodnevni život se uvrštavala kao sastavni dio opće kulture. Jedna od važnijih uloga akrobatike je razvoj motoričkih sposobnosti (prije svega koordinacije, snage, fleksibilnosti i ravnoteže) stoga bi se njeni sadržaji trebali nužno provoditi i biti shvaćeni kao sastavni dio svakodnevnog načina vježbanja. Akrobatski elementi značajno utječu na sposobnost upravljanja kretnjama tijela i pojedinih dijelova tijela, a tim se sposobnostima pospješuje razvoj *koordinacije*. To je sposobnost koja se očituje u spretnosti izvedbe kretanja i orijentaciji cijeloga tijela, kao i pojedinih dijelova tijela u prostoru i određenom vremenu. Akrobatskim elementima utječe se i na razvoj *snage* koja se očituje u eksplozivnim odrazima, kako u rukama, tako i u nogama. Kod izvođenja pojedinih akrobatskih elemenata vrlo je bitna amplituda u pojedinim zglobovima i zglobnim sustavima za koju je odgovorna motorička sposobnost koja se naziva *fleksibilnost.* Za izvedbu akrobatskih elemenata vrlo je važna fleksibilnost zdjeličnog i ramenog pojasa te kralježnice, a razvoj fleksibilnosti je bitan zato što ima veliki utjecaj na prevenciju od ozljeđivanja. *Ravnoteža* je važna pri pomicanju težišta tijela u prostoru kao i kod uspostavljanja i održavanja ravnotežnog položaja pri izvedbi određenih kretnji. Utjecaj na ravnotežu u akrobatici proizlazi iz statičkih akrobatskih elemenata koji svojom tehnikom zahtijevaju održavanje stabilnog ravnotežnog položaja. *Brzina*, koja se također razvija akrobatskim elementima, zahtijeva se kod izvođenja zamaha rukama i nogama, brzim promjenama smjera kretanja (naprijed – natrag) kao i kod međusobnog povezivanja elemenata.

Ako se akrobatika ne provodi u radu s djecom predškolske i mlađe školske dobi, kod djece se javlja strah od akrobatike i sadržaja sportske gimnastike zato što nisu od samih početaka bili upućeni u njihovo učenje, niti su pravilno pripremljeni za njihovo provođenje.

3.1.1. Akrobatska početnica

„Počeci učenja akrobatskih elemenata temelje se na savladavanju osnovnih položaja tijela i dijelova tijela u mirovanju i kretanju. Na taj će način učenici steći osnove i razviti one sposobnosti koje će im olakšati učenje akrobatskih i ostalih gimnastičkih elemenata (Živčić Marković i sur., 2015:482)“.

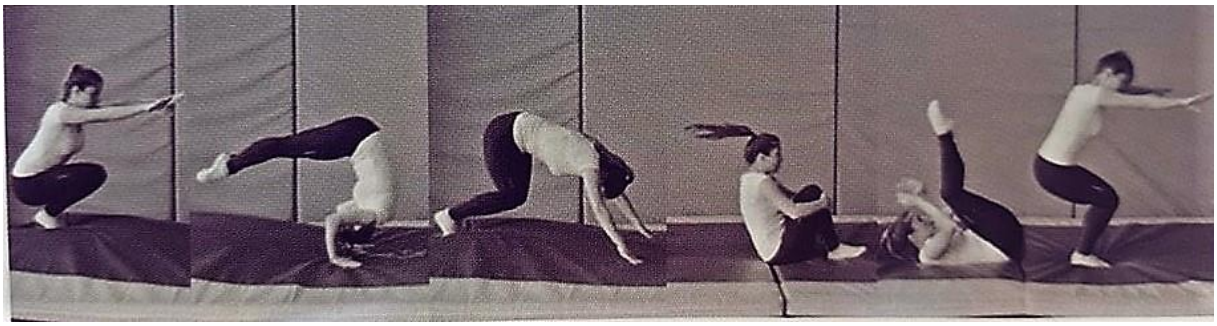
Uz opće koordinativne sposobnosti nužno je utjecati na poboljšanje opće jakosti muskulature svih dijelova tijela, a sve sa svrhom olakšanja učenja bazičnih akrobatskih elemenata. U planovima i programima osnovnih škola sadržaji akrobatike su podijeljeni na smislene cjeline: kotrljanja, valjanja, kolutanja te elemente upora, a iste ove cjeline možemo prilagođeno provoditi i u radu s djecom predškolske dobi. U ovom ranom dijelu razvojnog razdoblja započinje se s učenjem jednostavnijih akrobatskih elemenata koji su osnova akrobatskog znanja: kolut naprijed i natrag, varijante koluta naprijed i natrag, stoj na lopaticama, tj. „svijeća“, stoj na rukama i premet strance, tj. „zvijezda“. Sa djecom predškolske dobi provode se akrobatske aktivnosti koje su osmišljene na takav način da su pojedini akrobatski elementi raščlanjeni i sadržavaju metodičke postupke učenja tehnički i motorički zahtjevnijih akrobatskih znanja. Vrlo je važno da odgojitelji i kineziolozi postupno pripremaju djecu na učenje akrobatskih elemenata te uvijek imaju na umu da se niti jedna priprema djeteta, kao niti jedna gimnastička tehnika ne uče zasebno već su one uvijek u međusobnoj ovisnosti.
Tijekom procesa svladavanja akrobatskih elemenata dijete stječe i razvija motivaciju, samokontrolu, odlučnost i premošćuje jednu od najčešćih kočnica u izvedbi, a to je strah. Zato program akrobatike u radu s djecom predškolske dobi treba biti sastavljen tako da se djeca zabavnim sadržajima postupno navikavaju i svladavaju osnovne kretne strukture. Te će se strukture postupno međusobno nadograđivati te će omogućavati i olakšavati učenje složenijih gibanja.

3.1.2. Pripremne vježbe za izvedbu akrobatskih elemenata

Pripremne vježbe pomažu djeci u učenju i usvajanju različitih jednostavnih i složenijih tehnika akrobatskih elemenata. Naučenim prirodnim oblicima kretanja kao što su hodanja, okretanja, valjanja, kotrljanja, skakanja, naskakanja i saskakanja kao i osvješćivanjem pravilnog držanja tijela, olakšava se učenje osnova akrobatike kao što su povaljke, koluti, stojevi i premeti. Za razvoj skladnosti gibanja, stvaranje osjećaja orijentacije u prostoru i vladanje pojedinim dijelovima tijela i tijela u cijelosti koriste se okreti u uspravnom položaju, kotrljanja i povaljke. Prije nego se započne učenje kolutanja djecu treba pripremiti na rotaciju oko poprečne osi tijela. Prvo se okretanja savladavaju oko uzdužne osi tijela u uspravnom stavu, a zatim na tlu u obliku kotrljanja pruženim i zgrčenim tijelom.

Povaljke su sastavni dio metodike učenja kolutanja, a karakterizira ih postupni kontakt tijela s podlogom, bez upora rukama ili nogama o podlogu i rotacijom do 180 stupnjeva oko poprečne osi tijela.

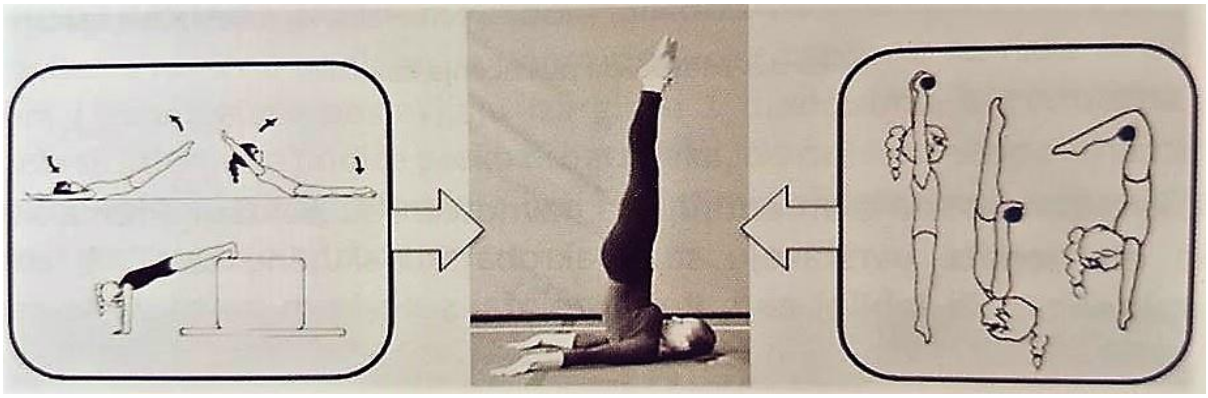
Za **kolutanja** (kolutove naprijed i natrag) potrebno je poznavanje povaljke zgrčenim tijelom gdje su leđa u zaobljenom položaju, koljena su oslonjena na prsa, a glava se nalazi u pretklonu (na prsima). Kolut naprijed je akrobatski element koji se uči prvi jer se njime stječu početna kretna iskustva koja se kasnije koriste u učenju drugih akrobatskih elemenata. Isto tako djeca su sklonija kretnjama prema naprijed jer vide u kojem će se smjeru kretati.



Slika 4. Kolut naprijed niz kosinu

Obzirom na motoričke sposobnosti, kolut naprijed manje je zahtijevan od koluta natrag kod kojega je u završnom dijelu elementa naglašena snaga ruku i ramenog pojasa koja omogućuje pravilno pružanje ruku, podizanje trupa, odriv i doskok na stopala. Učenjem povaljki i kolutanja djeca poboljšavaju koordinativne sposobnosti (pri izvedbi kolutanja dominira orijentacija u prostoru), dinamičku ravnotežu i fleksibilnost vratnog dijela kralježnice.

Stojevi su temeljni statični akrobatski elementi kojima učenje započinje već u ranoj fazi procesa učenja akrobatskih elemenata. Položaj stoja koji se uči sa djecom predškolske dobi je **stoj na lopaticama**, tzv. „svijeća.“ Kod izvođenja stoja na lopaticama oslonac se ostvaruje na glavi, vratu i gornjem dijelu trupa, a pri održavanju ravnotežnog položaja dodatno pomažu ruke osloncem o podlogu na različite načine. S učenjem stoja na lopaticama započinje se tehnikom oslanjanja ruku ispod kukova, a stoj na lopaticama je prvi neprirodan položaj s kojim se dijete susreće u akrobatici i gimnastici, u kojem je tijelo okrenuto glavom prema dolje. Zato se na tlu uče i izvode povaljke pruženim tijelom kao i izdržaj u uporu prednjem na podlakticama pa dlanovima, pri čemu su stopala prvo oslonjena na tlo, a potom na povišenje. U takvim se položajima razvija statička snaga trupa koja je nužno potrebna za izvedbu stoja na lopaticama. Pripremne vježbe za izvođenje stoja na lopaticama trebaju biti takve da razvijaju snagu mišića vrata, trupa i nogu te da potiču tijelo na održavanje ravnotežnog položaja glavom okrenutom prema dolje. To su vježbe u kojima se iz ležanja na leđima podižu kukovi podupiranjem rukama i simulira vožnja bicikla. Na taj način dijete se upoznaje s obrnutim položajem tijela i visokim položajem kukova.



Slika 5. Pripremne vježbe za stoj na lopaticama

3.2. OSNOVE PRESKOKA

Preskok je gimnastička disciplina u kojoj se preskače preko sprave zaletom, sunožim odrazom i uporom rukama o spravu. U svrhu učenja pojedinih skokova sa djecom predškolske i rane školske dobi kao pomagala se koriste gimnastičke sprave: kozlić, švedski sanduk i povišenje od strunjača. Za izvedbu skokova upotrebljava se odrazna daska, koja se nalazi ispred sprave, a mjesto za doskoke mora biti zaštićeno strunjačama. Skokovi na preskoku sadrže sedam faza: zalet, naskok na odraznu dasku, odraz, faza prvoga leta, faza postavljanja i odraza rukama od sprave, faza drugoga leta i doskok. Zbog složenosti preskoka, pojedine njegove faze uče se zasebno (posebno faza sunožnog odraza te faza doskoka), a za svaki je skok tehnika unaprijed propisana i razlikuje se od skoka do skoka. Kako bi djeca uspješno svladala tehniku potrebno ih je osposobiti korištenjem niza pripremnih vježbi i predvježbi. Pojedine faze preskoka kao što su: zalet, odraz i doskok uče se s djecom predškolske dobi te se naglasak stavlja na veliki broj ponavljanja specifičnih predvježbi, kako bi se djecu postupno pripremalo za sigurno učenje zgrčke i raznoške te kako bi uklonili vrlo čestu pojavu straha pri izvedbi.

Preskocima se razvija usklađenost gibanja svih dijelova tijela (opća koordinativna sposobnost), a posebno usklađenost gibanja ruku i nogu te orijentacija u prostoru. Utječe se na razvoj eksplozivne snage nogu (pri odrazu), ruku i ramenog pojasa (odraz rukama od sprave) te dinamičke (prelazak preko sprave) i statičke ravnoteže(doskok). Djeca se također podučavaju za svladavanje prepreka koje se koriste u svakodnevnom životu (npr. doskakanje s „većih" visina, svladavanje viših prepreka zaletom i odrazom, prelaženje prepreka uz pomoć upiranja rukama).

3.2.1. Osnovne upute za učenje preskoka

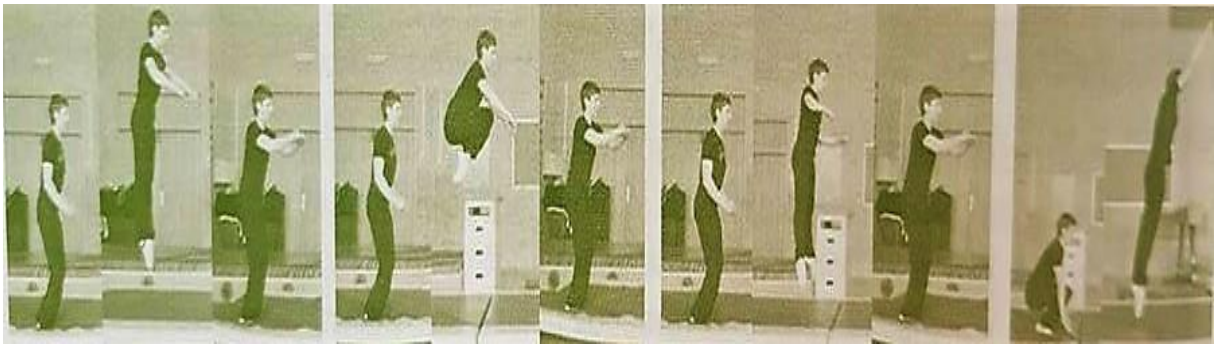
Pri učenju i izvedbi preskoka najvažnija je sigurnost djeteta pa se skokovi preko sprava ne smiju izvoditi bez čuvanja i pomaganja. Djeca bi zajedno sa odgojiteljem, trenerom ili drugom stručnom osobom trebala aktivno sudjelovati u postavljanju sprava jer se već tako uspostavlja sigurnost u radu. Početak zaleta se označava (crtom na podu) i prilagođava djetetovoj sposobnosti. Ne smije biti prekratak jer djeca neće moći razviti dovoljnu brzinu za izvedbu skoka, a niti predugačak jer će se djeca u tom slučaju često zaustavljati ispred odrazne daske. Udaljenost odrazne daske od sprave mora biti prilagođena dobi i sposobnosti djeteta, a treba posvetiti pažnju visini i stabilnosti sprave jer u suprotnom može doći do ozljeđivanja. Kako bi djeca imala bolju orijentaciju gdje naskočiti i gdje hvatati spravu mjesto odraza na odraznoj dasci i mjesto postavljanja ruku na spravu treba označiti kredom. Doskočište treba zaštititi strunjačama (različitih debljina), fiksirati ga da ne klizi, mora biti dovoljno dugačko (najmanje dvije strunjače), a ako je blizu zida onda zid treba zaštititi okomito postavljenom strunjačom.

Kod učenja preskoka s djecom predškolske dobi uvijek treba koristiti princip postupnosti, tj. ako u izvedbi dođe do pogreške uvijek se treba vratiti na lakše vježbe i predvježbe. Poželjno je prvo učiti doskok zato što je sve manje iskustva prirodnog kretanja i doskakanja, a naučen doskok pomaže i učenju sunožnog odraza. Djeca ne smiju saskakati sa veće visine od svojih kukova, a ako imaju problema pri usvajanju preskoka, s učenjem treba zaključiti na nižoj razini znanja. Kod učenja preskoka potrebno je djecu osvijestiti koja im je noga odrazna kako bi se prevenirao sunožni odraz prije naskoka na dasku. Vježbanje je poželjno organizirati tako da kod djece pobuđuje zanimanje i smanji strah koji je uglavnom uzrokovan novošću zadatka (pogotovo pri prvom susretu sa preskokom), težinom zadatka, osjećajem neadekvatne pripremljenosti, visinom sprave i udaljenosti odrazne daske od sprave.

3.2.2. Pripremne vježbe za izvedbu preskoka

Pripremne vježbe prvi su korak u učenju skokova preko sprave za preskok, a kako nisu specifične za određeni element već se njima olakšava svladavanje tehnike više gimnastičkih elemenata, pripremne vježbe imaju širu ulogu. Jedna od njih je

upoznavanje sprave i pomoćnih sprava uz pomoću kojih djeca savladavaju tehniku preskoka (odrazna daska, švedske klupe, sandučići, sanduci, strunjače, „kozlić“). Isto tako, imaju ulogu razvijati motoričke sposobnosti koje su potrebne za uspješnu izvedbu preskoka (snaga nogu, ruku i ramenog pojasa, koordinacija i ravnoteža), kao i stvarati osjećaj za kretnu strukturu koja će se učiti. U pripremnim vježbama za učenje preskoka upotrebljava se veći broj različitih pomagala: vijače, palice, atletske niske prepone, elastične gume, obruči, švedske klupice, sandučići i sl., a njihovim različitim, kvalitetno osmišljenim i zabavnim zadacima djeca će jednostavnije, brže i lakše stvoriti naviku sunožnog odražavanja, naskakanja i upora rukama.

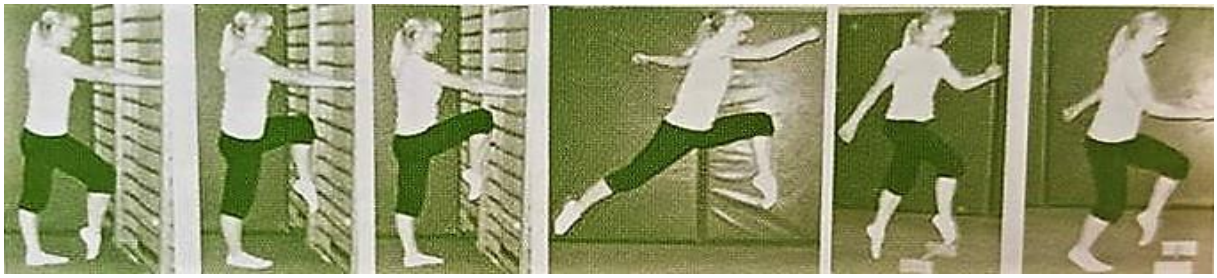


Slika 6. Pripremne vježbe: sunožni skokovi na tlu: pruženi (u mjestu, kretanju, preko prepreka), grčeni (u mjestu, kretanju, preko prepreka), s raznoženjem (u mjestu, kretanju, preko prepreka), duboki čučanj pruženi skok

Osnovni oblici kretanja tijela u mješovitim uporima (sve vrste hodanja, a posebno u položaju upora prednjeg, samostalno ili uz pomoć suvježbača) imaju posebnu ulogu u učenju preskoka. Pri učenju doskoka mogu se upotrebljavati: švedske ljestve, pritke, različite vrste penjalica, niske klupice i grede ili više naslaganih strunjača, a naučen doskok pomaže učenju odraza jer su djeca već usvojila paralelni položaj stopala i imaju iskustvo oslonca „preko” stopala. Potom je poželjno učiti naskok na dasku, pri čemu je važno kroz ranije igre ili gibanja osvijestiti koja je noga odrazna (lijeva ili desna), a tek kada se naskok na dasku usvoji može se započeti sa učenjem preskoka.



Slika 7. Vježbe za učenje zaleta: hodanje i poskoci u čučnju



Slika 8. Vježbe za učenje zaleta: trčanja: niski i visoki skip – dugim koracima – preko prepreka

Namjena pripremnih vježbi za učenje preskoka je da se djeci što više približi kretnja koju poslije izvode preskakanjem preko sprave pa se tako i sprječava često prisutan strah od izvedbe. Osnovnim vježbama koje ne zahtijevaju posebnu opremu niti gimnastičke sprave i koje se mogu koristiti u zatvorenom prostoru sportske dvorane kao i na otvorenim prostorima na kojima je dodatna travnata podloga, djeca se mogu vrlo dobro pripremiti za učenje pojedinih faza preskoka.

3.3. OSNOVE VISOVA I UPORA NA SPRAVAMA

Već u najranijoj dobi, pri prvim pokretima i podizanjima, dijete koristi gornji dio tijela, tj. ruke i rameni pojas. Dijete tako podiže glavu (podizanje gornjeg dijela tijela u ležanju na trbuhu upiranjem i pružanjem ruku) ili se podiže u uspravan položaj (hvatanjem pregrada krevetića i povlačenjem na ruke – zgibom). „Isto tako, puno malih beba svoje prvo samostalno kretanje izvodi puzanjem pri čemu aktivno, uz ostalu muskulaturu tijela, rade mišići ruku i ramenog pojasa. To su ujedno i prve vježbe „snage“ koje dijete izvodi refleksno, a sastavni su dio normalnog razvoja (i rasta) (Živčić Marković i Krističević, 2016:42)“.

Potreba za kretanjem u djece treba se stalno prirodno nastavljati te ju je potrebno nadograđivati, a ako uslijedi manjak takve potrebe događa se da djeca ne mogu svladati vlastitu težinu tijela što ih čini nespretnima i oduzima im veselje kretanja. U današnje vrijeme se razvojem urbanizacije i modernizacijom života (vožnje u automobilima, sjedenje ispred računala i mobitela) djeci uskraćuje osnovna potreba za kretanjem, tj. za zdravim rastom i razvojem. Manjak potrebe za kretanjem očituje u nedostatku snage (posebice ruku i ramenog pojasa), lošim koordinativnim sposobnostima, oslabljenoj sposobnosti održavanja ravnoteže i općenito slabim motoričkim statusom. Primjenom različitih vrsta gimnastičkih sprava, penjalica i poligona prepreka na kojima se mogu izvoditi elementi visova i upora može se vrlo uspješno utjecati na poboljšanje ili održavanje motoričkih sposobnosti. U sportskoj gimnastici vježbe na dvovisinskim i paralelnim ručama, preči i karikama zahtijevaju snagu muskulature cijeloga tijela, (posebno gornjeg dijela tijela, ruku i šaka), koordinaciju cijelog tijela, dinamičnu i statičnu ravnotežu, fleksibilnost, specifičnu izdržljivost te hrabrost. Položaji visova utječu na pravilno držanje tijela zato što pri njihovoj izvedbi na kralježnicu ne djeluje niti jedna druga sila, osim sile gravitacije. Tijelo se tada nalazi u optimalnom, prirodnom položaju pa se položaji visova trebaju sa djecom izvoditi što češće kako bi se preveniralo nepravilno držanje. Pri odabiru gimnastičkih zadataka uvijek treba razmišljati da je višoj i težoj djeci za svladavanje težine svoga tijela potrebna puno veća snaga nego nižoj i lakšoj djeci. Viša i teža djeca su bolja u svladavanju zadataka kod kojih je potrebna apsolutna snaga pa odgojitelj treba pripaziti da zadaje vrste zadataka koje svako dijete može uspješno izvesti.

3.3.1. Sprave za učenje položaja visova i upora

Gimnastičke sprave na kojima se izvode položaji visova i upora (kao i gimnastički elementi gdje su ti položaji sastavni dio strukture gibanja) su: karike, ruče (paralelne), dvovisinske ruče i preča. Ove sprave su nadomjestak prirodnim preprekama i namijenjene su za upotrebu u zatvorenom prostoru. Temeljni nedostaci gimnastičkih sprava za višenja i upiranja kod primjene u predškolskim i školskim programima tjelesne i zdravstvene kulture je to što su one vrlo teške, skupe, specijalizirane i nepraktične. Zbog ovih činjenica primjećuje se nedostatak takvih gimnastičkih sprava u predškolskim i školskim dvoranama, što dovodi do toga da djeci oduzimamo dragocjene sadržaje kojima bi poboljšali svoj motorički status. Ipak, u posljednje vrijeme, u europskim i svjetskim razmjerima školstva desile su se brojne promjene njihove upotrebe. Teške, specijalizirane i za dječju upotrebu nepraktične gimnastičke sprave uglavnom nestaju iz dječjih dvorana, a u dječjim vrtićima, dječjim igralištima, parkovima, ispred crkava, na šetalištima, u sastavu trgovačkih centara te oko gradskih i mjesnih trgova pojavile su se brojne višenamjenske penjalice, tobogani, ljuljačke te prilagođene ruče, preče, karike i različiti višenamjenski poligoni. Na ovakvim se spravama mogu izvoditi mnogobrojni sadržaji prirodnih oblika kretanja koji uključuju položaje visova i upora. Takva višenamjenska pomagala imaju veliku prednost u odnosu na teške, nepraktične i vrlo skupe specijalizirane gimnastičke sprave. Njihovo se korištenje preporuča jer su namještene, adekvatno su zaštićene, napravljene su od primjerenih materijala, a njihova je sigurnost propisana međunarodnim standardima. Konstrukcija i namjena ovakvih sprava definirana je prema dobi djeteta te je već unaprijed promišljena tako da navodi djecu, odgojitelje i aktivne roditelje na način njihovog korištenja i savladavanja, što utječe na razvoj mašte i stvaralaštva kod djece. Ovakve sprave djeci su zanimljive, privlače djecu da dođu, da im se približe i da nešto na njima i izvedu. Različitim mogućnostima primjene sprava na dječjim igralištima djeca savladavaju osnovne kretnje i položaje u visovima i uporima, a oni su osnovni preduvjet za učenje temeljnih gimnastičkih elemenata i poboljšanje razvoja snage muskulature šaka, ruku, ramenog pojasa i trupa.

3.3.2. Pripremne vježbe za izvedbu elemenata na višenamjenskim spravama

Učenje osnovnih položaja visova i upora na gimnastičkim spravama prvo započinje na stabilnim (ljestvama, palicama, pritkama), a potom na pokretnim spravama (karikama). Različitim pripremnim vježbama uglavnom se razvija relativna snaga, tj. sposobnost svladavanja vlastite tjelesne težine. Kako bi djeca uspješno savladala tehnike gimnastičkih elemenata na „pritkama“, ona moraju poznavati dva osnovna položaja tijela: vis i upor. Početak učenja započinje sposobnošću hvatanja rukama i položajima visova, a ako se oni dobro savladaju (osjećaj djeteta da je sigurno) onda se postupno uvrštavaju i različiti položaji upiranja o spravu kao i kombinacije prelazaka kroz položaje visova i upora.
Hvatovi su temelj sigurne i dobre izvedbe osnovnih položaja tijela pa tako i elemenata na spravama. Pritka se može hvatati punim ili viličnim hvatom što ovisi o njezinoj debljini. Punim hvatom (palac uz ostale prste) tijelo se pridržava na pritkama većeg promjera kao što su dvovisinske i paralelne ruče, a viličnim hvatom (palac nasuprot ostalim prstima) na pritkama manjeg promjera kao što su preča i karike. Djeca refleksno hvataju spravu viličnim hvatom i s lošim položajem šaka (samo prstima, a ne i dlanovima), a to je jedan od razloga zašto su penjalice na dječjim igralištima pogodne za upotrebu. Naime, njihove dimenzije prilagođene su viličnom (refleksnom) hvatu što djeci daje određenu, početnu sigurnost za izvedbu i učenje elemenata.

Učenjem osnovnih položaja tijela na „pritkama“ (visova i upora), istovremeno se savladava hvat za pritku, jača muskulatura šaka i podlaktice, a time se stvara dobar preduvjet za učenje gimnastičkih elemenata. Vis je „manje zahtjevan“ i prirodniji je položaj tijela pa se prvo započinje s njegovim učenjem. Vis prednji je osnovna vrsta visa u kojem se cijelo tijelo nalazi ispod hvatišta, rukama u uzručenju. U prvim pokušajima djeca će ga izvoditi u pasivnom i mješovitom obliku (iz stava na tlu) čime puno slabije opterećuju muskulaturu ruku i ramena te trupa i nogu. Podizanjem nogu s tla, postepeno uključujući promjene položaja nogu dolazi do aktivnog sudjelovanja muskulature ruku i ramena, ujedno se jača muskulatura trupa, posebice trbušna muskulatura.



Slika 9. Vis prednji

Prije nego što se krene s učenjem težih visova potrebno je dodatno ojačati hvat i muskulaturu ruku i gornjeg dijela trupa različitim pomicanjima u visu prednjem i mješovitim visovima. Takva kretanja djeci su uglavnom spontana i prepoznatljiva jer ih same sprave privlače i potiču na okušavanje snage i jačanje želje za fizičkim pustolovinama, a na kraju pronalaze i načine kako da ih savladaju. Uz nazočnost stručne osobe djeca mogu biti mnogo uspješnija pri načinu savladavanja različitih položaja tijela, a tada će imati i daljnje koristi pri učenju gimnastičkih elemenata.

Kako je u dvoranama dječjih vrtića uglavnom ograničen broj gimnastičkih sprava, njihovo se korištenje nadopunjuje zadavanjem raznovrsnih zadataka penjanja, silaženja i prelaženja u položajima jednostavnih i mješovitih visova i upora u obliku svladavanja prepreka. Kombinacijom pomoćnih sprava (švedskih ljestva, sanduka, klupa, strunjača, užadi i karika) odgojitelji mogu kreirati raznovrsne zadatke. Takvi se zadaci mogu izvoditi zgibom, skokom, saskokom, upiranjem nogama, hodanjem uz okomito postavljenu prepreku, penjanjima, silaženjima, njihanjem, ljuljanjem, preskakanjem, naskakanjem i drugim različitim prirodnim oblicima kretanja. Kreiranje ovakvih zadataka prije svega ovisi o kreativnosti i mašti odgojitelja i djece, ali uvijek treba pripaziti da je izbor kretnih zadataka prilagođen dobi, motoričkim sposobnostima te predznanjima djece. Isto tako, pri provedbi motoričkih zadataka briga odgojitelja uvijek mora biti usmjerena na sigurnost, zaštićenost, prikladnost sprava i pomagala, sigurnost vježbališta te čuvanje i pomaganje pri izvedbi.

3.4. OSNOVE RAVNOTEŽNIH POLOŽAJA NA USKIM POVRŠINAMA

Greda je gimnastička sprava koja pomaže u razvoju statične i dinamične ravnoteže. Uvježbanost statične i dinamične ravnoteže je usko povezana sa snagom i koordinacijom odnosno usklađenošću kretanja tijela i pojedinih dijelova tijela, a razvija se od najranije dobi djeteta (sjedenje, puzanje, hodanje). Tijekom rasta i razvoja djeca nesvjesno sama odabiru različite načine kojima bi pospješili svoju ravnotežnu sposobnost. Tako ih se često može vidjeti da hodaju po rubovima nogostupa, različitim zidićima, klupicama, porušenim stablima i sl. Grede i švedske klupe različitih visina i širina nadomjestak su prirodnim preprekama, a namijenjene su za upotrebu u zatvorenom prostoru. Glavna zadaća vježbača u vježbanju na gredi je pravilno i precizno izvođenje elemenata bez gubitka ravnoteže. Kod same izvedbe je važno da nema dugih prekida i pauza te da vježbač ne oklijeva u izvedbi pojedinih kretnji.

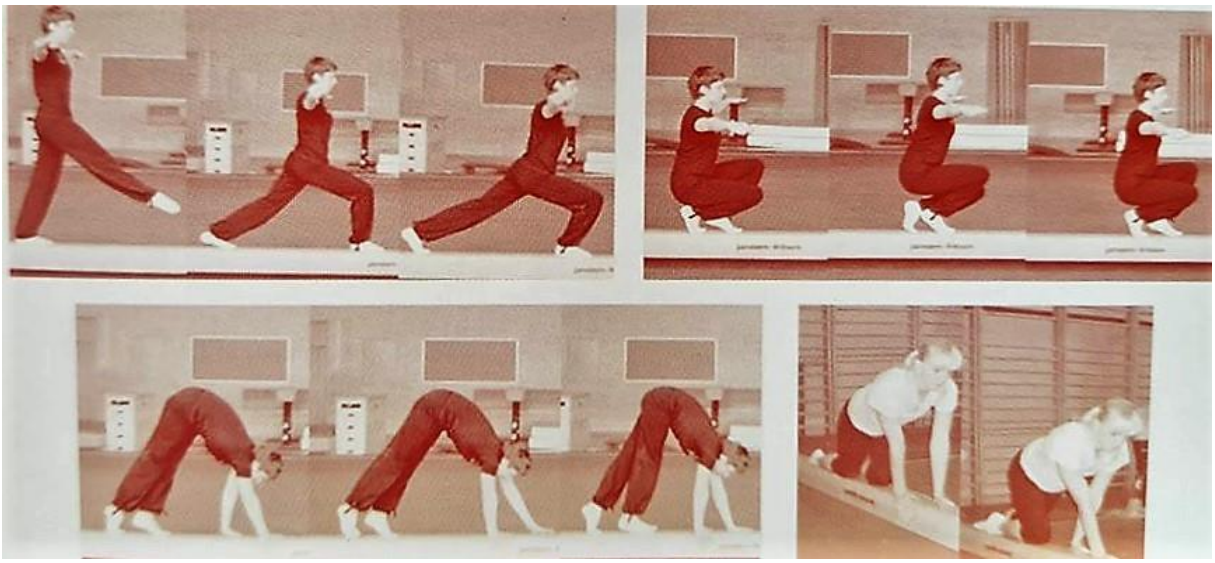
„Elementima koji se izvode na gredi, osim što se usavršava statična i dinamična ravnoteža, također se utječe na razvoj snage i to prije svega muskulature trupa koja je odgovorna za pravilno uspravno držanje tijela, a time i lakše održavanje ravnoteže. Primjenom različitih kretnji razvijat će se fleksibilnost zglobnih tijela i skupine zglobova, posebno skočni zglob, zglob koljena i kuka, mali zglobovi prstiju stopala i šaka te kralježnice (Živčić Marković i Krističević, 2016:46)“.

U predškolskoj populaciji hodanja su iznimno zahvalna gibanja koja su višestruko korisna. Hodanja se brzo uče, a djeca brzo napreduju i imaju osjećaj postignuća. Primjenom osnovnih kretnih struktura na uskim površinama razvija se osjećaj za ljepotu i svrsishodnost pokreta što je vrlo bitno u razvoju osobnosti djevojčica, dok se kod dječaka utječe na samokontrolu i uočavanje funkcionalnosti pokreta. Ipak, kada se misli na sportsku edukaciju djece predškolske dobi, korisnost ravnotežnih položaja na uskim površinama je naglašenija od estetske ili bilo koje druge odlike jer su to kretne strukture koje pripadaju prirodnim načinima svladavanja prepreka u svakodnevnom životu.

3.4.1. Pripremne vježbe za izvedbu osnovnih elemenata na gredi

Sposobnost uspješnog svladavanja tehnike gimnastičkih elemenata na gredi uvjetovana je stvaranjem osjećaja sigurnosti koji se manifestira stabilnošću tijela, pa se zbog toga s osnovama učenja započinje svladavanjem osnovnih položaja tijela u mirovanju. Učenje osnovnih elemenata na gredi prvo započinje na tlu (na tlu po ravnoj crti, na užetu za preskakanje ili penjanje položenom na tlu, šipkama, ljestvama, palicama), a tek se tada postupno uključuju povišenja (švedske klupe, švedski sanduci, podne, niske i grede srednje visine). Djeca pri radu i učenju elemenata na gredi i švedskoj klupi trebaju imati adekvatnu, tanju (ili biti bosi) i nekližuću obuću kako bi imali bolji osjećaj za kretanje, a prostor ispod i oko sprave obavezno se treba osigurati strunjačama različitih debljina.

Hodanje je osnovni način kretanja po uskim površinama, a sastavni dio svakog hoda su koraci. Postupnim svladavanjem osnovnih tehnika hoda na uskim površinama prelazi se na učenje različitih varijanti hodanja, a zadaci se postupno otežavaju promjenom viših u niže položaje ili pak dodavanjem rekvizita koji se prenose ili služe kao prepreka. Takvim zadacima razvija se sposobnost koordinacije, održavanja ravnoteže te mišićne kontrole tijela.



Slika 10. Različiti oblici hodanja po uskoj površini

3.5. OSNOVE TRAMPOLINA KAO DOPUNSKE GIMNASTIČKE SPRAVE

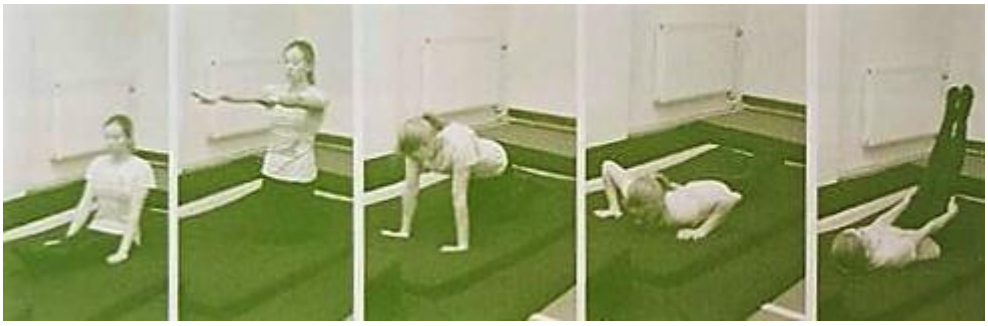
Na trampolinu je nužno omogućiti sigurnost pri uvježbavanju i izvedbi skokova te postoji čitav niz pravila koje treba poštivati. Ta se pravila odnose na rukovanje spravom i postavljanje sprave, na ponašanje skakača na spravi te pravila za pomoćnike i trenere.

U radu s djecom predškolske dobi koriste se mali trampolini, a posebna pažnja posvećuje se sigurnosti djece čime se ostvaruju temeljni uvjeti za sprječavanje pojave ozljeda. U počecima učenja rada na trampolinu, na elastičnu mrežu sprave postavljaju se tanje i mekše strunjače zbog sigurnosti, ograničavanja odražavanja i sigurnog doskakanja. Djeca koja se tek upoznaju sa trampolinom na njega se uspinju s njegove dulje strane, a kada završe s radom, silaze uz spravu i pomiču se u smjeru kazaljke na satu te na takav način mijenjaju mjesta, uvijek koristeći isto mjesto za uspinjanje. Ovakav sustav rada se primjenjuje s djecom predškolske dobi zato što njima prilikom uspinjanja na trampolin treba pomoćna stuba.

„Trampolin omogućava poboljšanje odraza, izvođenje jednostavnih i složenih struktura kretanja uz manje napora i veći broj ponavljanja (Živčić Marković i Krističević, 2016:51)“. Nakon izvođenja skokova na trampolinu, dijete ga ne smije napuštati skokom s njega zato što se gubi osjećaj za prizemljenje na tvrdu podlogu pa takav način silaska može dovesti do ozbiljnog povrjeđivanja. Sa trampolina se silazi podupiranjem jednom rukom u okvir iz niskoga položaja (sijedom ili čučnjem). Sigurnost djece na spravi moraju osiguravati najmanje četiri pomoćnika koji su raspoređeni oko sprave ili dva ako su na tlu postavljene zaštitne strunjače. Osnovna uloga pomoćnika je osiguravanje djeteta u slučaju eventualnog pada sa trampolina.

3.5.1. Pripremne vježbe za izvedbu kretnji na trampolinu

Kada dijete prvi put stupi na elastičnu mrežu trampolina može se pojaviti osjećaj nesigurnosti pa kada želi ispitati snagu mreže, dolazi do gubitka ravnoteže i orijentacije. Zato je na samome početku vježbanja na trampolinu nužno privikavanje djece na elasticitet mreže, stjecanje sigurnosti kretanja po elastičnoj mreži hodanjem i niskim položajima tijela (sijed, ležanje, klek, mješoviti upori). Djecu se uči osnovnim položajima stavova, sjedova i upora, a tek potom hodanju, trčanju pa naposljetku skakanju po elastičnoj mreži. Sigurnost izvedbe skokova je uvjetovana pravilnim položajem tijela sa zategnutom muskulaturom trupa. Zato se prvi skokovi izvode na tankim strunjačama položenima na mrežu trampolina (čime se smanjuje njezina elastičnost). U fazi učenja prvih skokova oni se ne bi smjeli izvoditi dulje od pola minute bez pauze kako se ne bi dogodilo da zbog umora uslijedi pad koncentracije.



Slika 11. Različiti položaji na trampolinu (sijed – klek – upor klečeći – ležanje licem prema trampolinu uporom – ležanje na leđima)

4. PRAVILA NATJECANJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

„Natjecanja su dio procesa sportske pripreme, a prema Thiessu (1978), Bompi (2000) i Željaskovu (2004) određuju se kao motoričke aktivnosti kojima se uspoređuje sportska pripremljenost pojedinca i skupina prema utvrđenim pravilima i normama (Milanović, 2009:152)“.

Svaka kretnja u sportskoj je gimnastici stručnim nazivljem precizno opisana i razvrstana u određenu skupinu prema: složenosti, formi i mogućnosti izvođenja na pojedinoj gimnastičkoj spravi. Pojedina kretnja u sportskoj gimnastici naziva se gimnastički element, a njegova vrijednost iskazuje se brojem bodova i označava velikim abecednim slovom: A, B, C, D i slijedom. U sportskoj su gimnastici sva pravila natjecanja i ocjenjivanja objedinjena u dokumentu koji se naziva Bodovni pravilnik. U ovom dokumentu prati se trend i razvoj gimnastičkog sporta, a sustavno se nadograđuje u smislu poboljšanja i osuvremenjivanja. Cilj bodovnog pravilnika u najvećoj je mjeri smanjiti subjektivnost sudaca.

Sportska natjecanja trebala bi se provoditi tako da iskazuju oličenje kulturnog odnosa između sudionika, sudionika i sudaca, trenera i aktivnog dijela gledateljstva. Na sportskim natjecanjima teži se zadovoljiti temeljni princip natjecanja, a to je ravnopravnost svih sudionika. To znači da se trebaju stvoriti jednaki uvjeti za sve sudionike (sportske protivnike), kako bi se omogućilo što objektivnije uspoređivanje stanja pripremljenosti. Za postizanje što veće motivacije i interesa djece za redovito i sustavno bavljenje sportom važnu ulogu ima subjektivno doživljavanje uspjeha, tj. neuspjeha na natjecanjima. Zato treneri mlađih dobnih kategorija trebaju biti vrlo oprezni kada određuju kada će svoje male sportaše početi uključivati u natjecanja i koliko će zahtjevna ta natjecanja biti u odnosu na njihove mogućnosti. U početcima treninga djeteta u prvom su planu pripremna i kontrolna natjecanja koja se provode, ali ne učestalo i djeca se ne pripremaju posebno specijalno za njih. Osnovni im je cilj stjecanje natjecateljskog iskustva, kontrola učinkovitosti prethodne trenažne etape i povećanje emocionalne stabilnosti u stresnim uvjetima natjecateljske borbe.

5. TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Tjelesna i sportska aktivnost djece predškolske dobi dio je općeg odgoja djece. U toj se dobi razvija koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav djeteta te je tada neophodno djecu na pravi i kvalitetan način usmjeravati u razne oblike tjelesne ili sportske aktivnosti, koje ujedno i pridonose sveukupnom razvoju i rastu djeteta. Poznato je da se djeca predškolske dobi kreću veći dio dana i na taj način raznim oblicima kretanja, hodanja, skakanja, penjanja i slično sudjeluju u svakodnevnim tjelesnim aktivnostima. Već se u predškolskoj dobi događaju velike promjene tijekom sazrijevanja djeteta sportaša, a te promjene su posebno vidljive u izgrađivanju kondicijskih sposobnosti, sportskih tehnika i taktika, formiranja navika i pozitivnih karakteristika ličnosti. Za djecu predškolske dobi vrlo je važno da razviju cijeli niz temeljnih vještina koje će im pomoći da postanu dobri sportaši prije nego i započnu treniranje određenog sporta. Takav „višestrani razvoj ili razvoj više vještina, uobičajen je u istočnoeuropskim zemljama gdje postoje sportske škole koje nude temeljne programe treninga. Djeca koja pohađaju te škole razvijaju temeljne vještine kao što su trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, padanje, prevrtanje i ravnoteža. Djeca postaju motorički i funkcionalno izuzetno usklađena i usvajaju vještine koje su temeljne za uspješnost u različitim pojedinačnim i ekipnim sportovima (Bompa, 2005:11)“.

Tjelesni odgoj djeteta treba u dječjem organizmu razvijati sposobnost da se obrani od štetnih vanjskih utjecaja, a za to su potrebni pravilna prehrana, pravilan raspored vremena te osigurani higijenski uvjeti i navike. Dječji organizam treba jačati prirodnim čimbenicima, tj. suncem, zrakom, vodom, tjelovježbom, satom tjelesnog vježbanja, jutarnjom gimnastikom i šetnjama. Prirodne potrebe djeteta za kretanjem treba zadovoljiti, ali isto tako i rukovoditi njima jer su česta kasnija duševna kočenja posljedica zanemarenog tjelesnog odgoja u predškolskoj dobi. Zato je zadaća tjelesnih aktivnosti za djecu predškolske dobi da osiguravaju povoljne uvjete za pravilan razvoj i učvršćivanje dječjeg zdravlja, da jačaju dječji organizam (tj. postupno i oprezno razvijaju kod djece sposobnosti da odole štetnim utjecajima), da nauče djecu da slobodno vladaju svojim pokretima, razvijaju spretnost i sigurnost, jačaju volju i karakter te da razvijaju kod djece kulturne navike i ljubav za čistoću i red.



Slika 12. Tjelesna aktivnost djece u prirodi

Pravilna i dozirana tjelesna aktivnost djece ujedno utječe i na zdravstveni status tj. na jačanje imuniteta i održavanje sveukupnog zdravlja. Jedan od bitnih faktora za razvoj zdravlja i tjelesne odnosno sportske aktivnosti je prehrana. Iz svega navedenog može se zaključiti kako su tjelesna aktivnost, briga o zdravlju i pravilna prehrana usko povezani i bitni za izgradnju mladog dječjeg organizma. Zbog toga je predškolska dob djeteta idealna za razvoj i odgoj ne samo u području tjelesne i sportske aktivnosti već i razvoju zdravstvenih, prehrambenih i higijenskih navika.

5.1. STANJE PONUDE PROGRAMA VJEŽBANJA

Djeca predškolske dobi u Republici Hrvatskoj trenutno imaju mogućnosti uključiti se u sljedeće oblike programa vježbanja (Petračić i Nemet, 2010):

- programi tjelesne i zdravstvene kulture u okviru redovnog programa vrtića,
- programi vježbanja u vrtiću – izvanvrtićki 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.

Djeca predškolske dobi za zdrav psihofizički rast i razvoj trebaju imati zadovoljene temeljne ljudske potrebe, među kojima je kretanje jedna od najvažnijih. Tjelesno vježbanje i zdravlje su usko povezani pa je zato nužno stvarati naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja i bavljenja različitim sportskim aktivnostima već u najranijoj dobi. Kretanje djece predškolske dobi u okviru vrtića i obitelji najčešće se svodi na igranje u parku, šetnju prirodom ili vožnju biciklom. Ove aktivnosti imaju pozitivan učinak na sveukupan antropološki status djeteta, ali one nisu dovoljne za razvoj bazične motorike te kvalitetan razvoj lokomotornog, krvožilnog i dišnog sustava. Pozitivan utjecaj na cjelokupan razvoj djece predškolske dobi ostvarit će se kvalitetno osmišljenim, organiziranim i vođenim programima tjelesnog vježbanja u vrtiću ili izvan njega od strane educiranih stručnjaka, odgojitelja i kineziologa.

5.2. PERSPEKTIVA RAZVOJA PROGRAMA VJEŽBANJA

Perspektiva razvoja programa vježbanja za djecu predškolske dobi očituje se u (Petračić i Nemet, 2010):

● 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

Utjecaj vanjskih čimbenika na razvoj i sportsko sazrijevanje predškolske djece jako je izražen. Vrtić, obitelj, društvena zajednica, vršnjaci, posebnosti kulture generacije kojoj pripadaju, mediji kao čimbenik, sve su to za dijete izvori najrazličitijih poruka. Oni mogu pozitivno ili negativno utjecati na okolnosti u kojima se dijete razvija i trenira. Za predškolsko dijete sportaša vrlo je važno da su obitelj, vrtić i sportski klub u međusobnoj vezi te da se upotpunjuju pa dijete do određene dobi može biti jednako uspješno na svim područjima života i rada.

Dijete sportaš prepoznat će da je poštovano ako vidi da se njegovi roditelji aktivno odnose prema njegovu bavljenju sportom. Djeci se treba pružati potpora, zadovoljiti njihove posebne sportske potrebe i prihvaćati obaveze koje ima sportski klub i koje djetetovo bavljenje sportom nameće. Voditelji i treneri sportskih programa moraju djetetu pomoći da se aktualizira, potvrdi kao ličnost i rezultatima potkrijepi svoj talent, a time snažno utječu i na postizanje kasnijeg sportskog rezultata kao i na djetetovo kvalitetno življenje i odrastanje.

6. ULOGA ODGOJITELJA I KINEZIOLOGA U RAZVOJU ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI

Primjena rano organizirane tjelesne aktivnosti, koja se odnosi na područje sportske gimnastike, vrlo je važna za pravilan fizički rast i razvoj djece kao i za sprječavanje ozljeđivanja u sportu i u svakodnevnom životu općenito. Zbog toga rad s djecom predškolske dobi iziskuje posebnu pozornost, uvjete i pripremljenost odgojitelja ili trenera. Odgojitelji su od neprocjenjive važnosti za psihički i emotivan razvoj djeteta sportaša te pomažu djeci da razvijaju odgovornost, samodisciplinu i samopouzdanje koji su vrlo važni za daljnji napredak djeteta u svim sportovima. U ovom razdoblju odrastanja djece kineziolozi imaju vrlo važnu ulogu koju ostvaruju ranom i pravilnom primjenom različitih organizacijskih oblika rada u sportskoj gimnastici.

Uz poštivanje psihomotoričkih sposobnosti svakog djeteta, bitan faktor u provođenju gimnastičkog treninga kod predškolske djece je sposobnost odgojitelja 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 i zato je vrlo važno djecu poticati i stalno motivirati, a kada dijete ne uspije u nekoj motoričkoj aktivnosti, treba ga svejedno pohvaliti za uloženi trud. Motoričke i funkcionalne sposobnosti koje su slabije razvijene se u tijeku godine nastoje poboljšati, a one koje su dobre i izvrsne treba zadržati na toj razini i još ih više unaprijediti. S obzirom da se radi o djeci predškolske dobi, najveći dio motoričkog učenja pridaje se različitim elementarnim i štafetnim igrama. Didaktička sredstva koja se koriste su strunjače, različite penjalice, stalci, lopte, vrećice s pijeskom, švedske klupe, švedske ljestve, palice, posebni sanduci za puzanje i provlačenje, obruči, mini trampolin i dr. „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.“ (Tomac – Rojčević i Vrhoci, 2012:531)“.

Važno je napomenuti da vježbanja moraju biti učestala jer se samo učestalim vježbanjem postiže stvaranje navike i stvaranje potrebe za takvim aktivnostima kroz čitav život.

Tjelesno vježbanje i zdravlje usko su povezani pa su obitelj, odgojitelji i kineziolozi dužni stvarati naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja i bavljenja različitim sportskim aktivnostima već u najranijoj dobi. Kada se sportska gimnastika primjenjuje već od najranije dobi tada se djeca izvrsno pripremaju za sve sportove, a rezultatima inicijalnih, tranzitivnih i finalnih testiranja kasnije je puno lakše usmjeriti dijete na točno određenu gimnastičku disciplinu uz obavezno uvažavanje interesa djeteta.



Slika 13. Vježbanje djece predškolske dobi

„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 (Petračić i Nemet, 2008:354). 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 i odgojitelja.

7. ZAKLJUČAK

Tjelesno vježbanje i zdravlje usko su povezani pa je zbog toga nužno stvarati naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja i bavljenja različitim sportskim aktivnostima već od najranije dobi. Nakon što se dijete pronađe u određenom sportu, uz pravilan trening ono će razvijati motoričke sposobnosti, a time i motoričke vještine, što je u konačnici i svrha trenažnih procesa. „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 (Petračić i Nemet, 2008:354)“. Upravo zato, 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 odgojitelja ili kineziologa.

Sportska gimnastika za djecu predškolske dobi jedna je od ključnih čimbenika u njihovu razvoju ponajprije zbog toga što upravo razvoj motorike potpomaže prijelaz djeteta iz tzv. bespomoćnog stanja u tzv. stanje sve veće neovisnosti. Osim motoričkih sposobnosti sportska gimnastika kod djece razvija i niz pozitivnih osobina ličnosti kao što su odvažnost, sposobnost koncentracije, ustrajnost te vjeru u vlastite sposobnosti postizanja zadanih razina izvedbe. Krajnji cilj sportske gimnastike za djecu predškolske dobi očituje se u zadovoljenju dječjih potreba za kretanjem, čuvanjem i unapređivanjem zdravlja te usvajanjem elementarnih motoričkih znanja, ali isto tako očituje se i u otkrivanju urođenih potencijala djece s ciljem njihova daljnjeg razvoja i obogaćivanja. Zbog svega navedenog dobro planiranje odgojitelja ili kineziologa koji provode program sportske gimnastike je jedan od temeljnih uvjeta za realizaciju kvalitetnog programa sportske gimnastike u predškolskim ustanovama.

Sportska gimnastika kao grana sporta poznaje veliki broj primijenjenih programa koji se modificiraju i prilagođavaju s obzirom na postavljene ciljeve i zadatke pojedinog programa i njihovu osnovnu namjenu. Iz tog je razloga, a sa željom da se gimnastika što više približi i bolje upozna, cilj ovoga rada bio prikazati ulogu i značaj sportske gimnastike u radu s predškolskom djecom.

8. LITERATURA

1. BOMPA, T. (2005.) *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*. Zagreb: Gopal.
2. FINDAK, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju - priručnik za odgojitelje.* Zagreb: Školska knjiga.
3. FINDAK, V. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju.* Zagreb: Školska knjiga.
4. IVANKOVIĆ, A. (1982.) *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi – priručnik za odgajatelje.* Zagreb: Školska knjiga.
5. KRISTIČEVIĆ, T., ŽIVČIĆ MARKOVIĆ, K., FIŠTER, M. i MILČIĆ, L. (2015.) Učenje visova i upora na penjalicama – dječjim igralištima. *24. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 251-258. Dostupno na: https://www.hrks.hr/skole/24_ljetna_skola/251-kristicevic.pdf
6. MILANOVIĆ, D. (2009.) *Teorija i metodika treninga.* Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. PETRAČIĆ, T. i NEMET, M. (2008.) Stanje i perspektiva razvoja programa tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi. *17. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske Stanje i perspektiva razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije : zbornik radova*. Zagreb : Hrvatski kineziološki savez, str. 354-358. Dostupno na: http://www.hrks.hr/skole/17_ljetna_skola/354-358.pdf
8. ŠADURA, T. (1991.) *Gimnastika*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
9. TOMAC – ROJČEVIĆ, M. i VRHOCI, D. (2012.) Organizacijski oblici rada za djecu predškolske dobi u „Maloj sportskoj školi“, Koprivnica*. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske.* Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 529-534. Dostupno na: http://www.hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/87.pdf
10. ŽIVČIĆ, K. (2007) *Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

11. ŽIVČIĆ MARKOVIĆ, K., STIBILJ – BATINIĆ, T. i BADIĆ, A. (2010.) Osnove učenja preskoka u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. *Zbornik radova 19. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske.* Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 598-603. Dostupno na: https://www.hrks.hr/skole/19_ljetna_skola/29-Zivcic.pdf
12. ŽIVČIĆ MARKOVIĆ, K., KRISTIČEVIĆ, T., MILČIĆ, L. i FIŠTER, M. (2015.) Od koluta do stoja na rukama. *24. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 481-488.
Dostupno na: https://www.hrks.hr/skole/24_ljetna_skola/481-zivcic.pdf
13. ŽIVČIĆ MARKOVIĆ, K. i KRISTIČEVIĆ, T. (2016.) *Osnove sportske gimnastike*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

POPIS ILUSTRACIJA

Slika 1. Guts Muths i njegov učenik Ritter u njemačkom gradu Quedlinburgu https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fa/Quedlinburg_GutsMuths-Denkmal_%282006%29.JPG

ŽIVČIĆ, K. (2007) *Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu:

Slika 2. Sportska gimnastika – muški, str. 22
Slika 3. Sportska gimnastika – žene, str. 22

ŽIVČIĆ MARKOVIĆ, K. i KRISTIČEVIĆ, T. (2016.) *Osnove sportske gimnastike*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu:
Slika 4. Kolut naprijed niz kosinu, str. 107
Slika 5. Pripremne vježbe za stoj na lopaticama, str. 120
Slika 6. Pripremne vježbe: sunožni poskoci na tlu, str. 166
Slika 7. Vježbe za učenje zaleta: hodanje i poskoci u čučnju, str. 165
Slika 8. Vježbe za učenje zaleta: trčanja – dugim koracima – preko prepreka, str. 165
Slika 9. Vis prednji, str. 202
Slika 10. Različiti oblici hodanja po uskoj površini, str. 307

Slika 11. Različiti položaji na trampolinu, str. 184
Slika 12. Tjelesna aktivnost djece u prirodi
http://karlavukelic.blogspot.hr/2017/01/tjelesna-aktivnost-djece-tijekom.html
Slika 13. Trening djece predškolske dobi
http://bazeni-koprivnica.com/sportski-centar-cerine-obiljezio-europski-tjedan-mobilnosti/

POPIS TABLICA

Grafički prikaz 1.

Osnovna podjela sportske gimnastike s obzirom na ciljeve i zadatke programskih sadržaja (tekst preuzet: ŽIVČIĆ MARKOVIĆ, K. i KRISTIČEVIĆ, T. (2016.) *Osnove sportske gimnastike*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu (str. 33)

SAŽETAK

Značaj sportske gimnastike u radu s djecom predškolske dobi očituje se prvenstveno u primjerenosti usvajanja osnovnih kretnih struktura. Takve se kretne strukture pohranjuju u motoričke baze u obliku motoričkih osnova nužnih za skladno i učinkovito gibanje u svakodnevnom životu djece. Sadržaji sportske gimnastike koji zadovoljavaju opće i usmjerene ciljeve tjelesne i zdravstvene kulture za posljedicu imaju povećanje kvalitete zdravog rasta i razvoja predškolske djece.

Glavna uloga tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi je ta da osposobi djecu za samostalno vježbanje radi veće kvalitete življenja te da učinkovito mijenja osobine i razvojne sposobnosti djece, a time izravno osigurava promicanje zdravlja kao nezamjenjivog čimbenika svih dječjih aktivnosti. Respektiranjem karakteristika dječjeg rasta i razvoja, u djeci se pobuđuje zanimanje i želja za bavljenjem sportom pa je zato u provođenju tjelesnog vježbanja s djecom predškolske dobi vrlo bitna uloga odgojitelja i kineziologa. Zbog svega navedenog, cilj je ovoga rada objasniti kako se sportskom gimnastikom može unaprijediti funkcioniranje cjelokupnog organizma čime se neposredno povećava kvaliteta života djeteta.

Ključne riječi: sportska gimnastika, predškolska dob, tjelesna aktivnost, rast i razvoj

ABSTRACT

The significiance of gymnastics in preschool children education lies primarily in adequate acquisition of basic movement structures. Such movement structures are stored in the motor bases in form of motor foundations, which are inevitable for more coordinated and more physically confident movement in children's everyday life. Gymnastics in compliance with basic goals of physical education and aim-oriented physical education will result in increased quality of healthy growth and development of preschool children.

The key role of physical activity in preschool children is to enable children to exercise autonomously, in order to increase their quality of life and to effectively modify chracteristics and development capacities in children. In this way, health promotion as essential factor in all children's activities is immediately provided. By respecting characteristics of child growth and development, children's interest and desire to exercise is aroused. This is why the role of the preschool teacher and kinesiologist is very important when exercising with preschool children. In view of the foregoing, the objective of this article is to explain how gymnastics can promote functioning of the entire organism, which results in immediate increase of children's quality of life.

Key words: gymnastics, preschool children, physical activity, growth and development