

KINEZILOŠKE AKTIVNOSTI PREDŠKOLSKE DJECE

Trajkovski, B. (2022). *Kineziološke aktivnosti predškolske djece – priručnik za odgojitelje i roditelje*. Zagreb: Školska knjiga, d.d.

Posljednjih nekoliko desetljeća svijet je pod utjecajem stalnih promjena, od razvoja tehnologije, medicine i drugih znanosti, a prožimaju se kroz socioekonomski, društveni i kulturološki kontekst reorganizirajući i transformirajući čovjekov način života od temelja. Republika Hrvatska zauzela je vodeće mjesto u Europi po broju pretilih stanovnika, dok su djeca na petom mjestu, kinantropološka obilježja mladih u negativnom su trendu razvoja, a također smo na samom vrhu u postotku smrtnosti od karcinoma u Europi. Prema svemu navedenom situacija je ozbiljna te su priručnici namijenjeni stručnjacima, ali i široj populaciji i više nego potrebni. Posebni značaj ima recentna literatura koja se bavi kineziološkim aktivnostima za ranu i predškolsku dob jer se upravo u tom razdoblju kreiraju navike i stil života za funkcionalan u kvalitetan život. Tjelesno vježbanje od najranije dobi ima dokazano višestruke dobrobiti na sve organske sustave u tijelu što omogućuje cjeloviti motorički razvoj i generalno bolji zdravstveni status. Time se ulazi u prostor prevencije cijelog niza bolesti, a povezanih s nedovoljnom razinom kretanja o čemu će se detaljnije pisati u nastavku prikaza knjige.

Priručnik *Kineziološke aktivnosti predškolske djece* rezultat je iskustva, stečenog znanja, dugotrajnog znanstvenog djelovanja i suradnje s brojnim dječjim vrtićima autorice Biljane Trajkovski. Radi se o spoju znanstvenih spoznaja ali i praktičnog djelovanja što ovom djelu daje posebnu vrijednost. Priručnik je sačinjen od osam poglavlja koja su tematski raspodijeljena logičnim slijedom, pa se knjigom može jednostavno rukovati. Priručnik *Kineziološke aktivnosti predškolske djece* prvenstveno je namijenjen odgojiteljima i kineziolozima, ali i obiteljima koje bi htjele proširiti znanja o kineziološkoj terminologiji i primjenjivim kineziološkim aktivnostima za djecu. Autorica kroz predgovor navodi svrhu priručnika, a kroz daljnja poglavlja daje odgovore na pitanja što, kako i zbog čega vježbati.

U *prvom poglavlju* autorica započinje rečenicom: *rano i predškolsko životno razdoblje povoljno je vrijeme za stimuliranje razvoja cjelokupnog kinantropološ-*

kog statusa i vrijeme za povećanje optimalnog dosega fonda biotičkih motoričkih znanja djece (str. 8). Ukazuje se na potrebu rane tjelovježbene intervencije, ali i na niz dobrobiti koje tjelesno vježbanje i tjelesna aktivnost pružaju. Opće je prihvaćena informacija da je očekivana životna dob u posljednjih nekoliko desetljeća u opadanju na globalnoj razini, zbog već spomenutih promjena, a tjelovježba i tjelesna aktivnost imaju pozitivne transfere na sve organske sustave. Autorica na temelju dosadašnjih istraživanja daje detaljniji uvid u različita istraživačka područja predškolske djece, ali i o doprinosu znanosti koji ukazuje na mnogobrojne zdravstvene učinke kao odgovor na aktivnu primjenu kinezioloških aktivnosti. Daje prostor za promišljanje o sukobu između implementacije tjelesnog vježbanja i tjelesne aktivnosti kao poželjne primarne navike naspram suvremenog načina života koji podrazumijeva stalne promjene, interferiranja tehnologije, sedentarnog načina života i prehrambenih navika. Upućuje da sportske aktivnosti mogu djelovati i na sustav vrijednosti u kojima djeca mogu vrlo jasno prepoznati da ulaganje truda, ustrajnost i angažman rezultiraju napretkom, da se može utjecati i na samoregulaciju ponašanja i emocionalnu kontrolu, samopoštovanje, pažnju te u konačnici i na kreiranje cjelovite slike o sebi. Time autorica uvodi u slojevitost i širinu uzročno-posljedičnih veza potaknutim pokretom.

U *drugom se poglavlju* autorica nadovezuje i ukazuje na istraživačka područja predškolske djece, ali i na doprinos znanosti o važnosti kretanja i interdisciplinarnog pristupa (socioekonomski status, stupanj obrazovanja, okruženje, prehrambene navike, intenzitet). Uz to, u vidu praćenja tjelesnog razvoja prikazane su normativne vrijednosti za tjelesnu visinu, tjelesnu masu, indeksa tjelesne mase kao mjeru stupnja uhranjenosti za djecu i adolescente, ali i glavne prekretnice u razvoju motorike do druge godine života. Takav prikaz omogućava uvid u primjerice potencijalni rizik od prekomjerne tjelesne mase i pravovremenu prevenciju od daljnjeg napredovanja rizičnih faktora. Kroz nekoliko se istraživanja nadovezuje na posljedice nedovoljne razine kretanja poput pretilosti kao velikog javno-zdravstvenog problema u širem smislu, ali i manjka aerobne izdržljivosti kao ključnog biomarkera tjelesnog zdravlja. Stoga, od velike je značajnosti da se osvijeste roditelji o doprinosima tjelesnog vježbanja i tjelesne aktivnosti, odnosno rizicima u slučaju nedovoljne razine kretanja, što je ujedno potkrijepljeno istraživanjem da je tjelesna aktivnost u kućnom okruženju i roditeljsko ponašanje u direktnoj relaciji s tjelesnom aktivnošću predškolske djece.

Treće i četvrto poglavlje pružaju čitatelju široku perspektivu zbog raznovrsnosti terminološke obrade. Objasnjeni su osnovni kineziološki termini poput motoričkih znanja, motoričkih dostignuća, morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti i

funkcionalnih sposobnosti te osnovni mjerni instrument za provedbu dijagnostičkih postupka kod djece predškolske dobi. Nadalje, dijagnostički postupci su detaljno opisani, a orijentacijske vrijednosti prikazane su u tabličnim prikazima. Obuhvaćena područja mjernih instrumenta (testova) odnose se na terenske uvjete, a obuhvaćene su: antropometrijske mjere (tjelesna masa, tjelesna visina, indeks tjelesne mase, opseg trbuha, opseg kukova, kožni nabor nadlaktice i kožni nabor leđa), testovi za procjenu motoričkih sposobnosti (prenošenje kockica, hodanje unatrag u uporuzanim rukama, podizanje trupa 15 sekundi i 30 sekundi, skok u dalj iz mjesta, izdržaj u visuzi zglobom i pretklon u sjedu raznožno) čime je pokriveno područje koordinacije, snage i fleksibilnosti te testovi za procjenu funkcionalnih sposobnosti (poligon prepreka – tri minute). Ističu se zanimljivi termini poput „motoričke kompetencije“ gdje se prije svega misli na stjecanje različitih motoričkih vještina od najranije dobi, a potrebne su za svrsishodno kretanje. Upravo te vještine u budućnosti će omogućiti djeci da budu fizički aktivna i da mogu participirati u različitim kineziološkim aktivnostima. Takvim djelovanjem Trajkovski ističe pozitivne transfere motoričkih vještina koje imaju dihotoman učinak u području transformacija i usvajanja. Nadalje, istaknula bih termin „maksimalnog primitka kisika“ u području funkcionalnih sposobnosti kao relevantnu mjeru aerobnog kapaciteta. Uz to, zanimljiv je podatak da je motoričke sposobnosti najbolje razvijati kroz igru.

Iduća dva poglavlja (peto i šesto) obiluju konkretnim primjerima potrebnim za organizaciju kinezioloških aktivnosti (tijek aktivnosti, metodički organizacijski oblici rada, metode rada, pisana priprava) te načinom planiranja razvoja kinantropoloških obilježja. Sat tjelesne aktivnosti podrazumijeva organiziranu strukturu s ciljem razvoja kinantropoloških obilježja. Ova poglavlja ulaze u samu srž organiziranog tjelesnog vježbanja. Planiranje i organizacija predstavljaju vrhunac stručnog djelovanja jer pretpostavlja da su stručnjaci upoznati s razvojnim značajkama, relevantnom stručnom terminologijom, organizacijskim oblicima rada, metodama rada, kao i osnovnim kineziološkim principima, zadaćama, ciljevima i dr. U ovim poglavljima dolazi do usustavljanja i sinteze teorijskih smjernica i praktičnog iskustva, a autorica je uspjela prikazati jednu vrlo složenu temu na sistematičan, pedantan i razumljiv način čime su pridonijeli slikovni prikazi. Opisana poglavlja su uglavnom primjenjiva odgajateljima ili kineziolozima koji rade u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje.

Sedmo poglavlje čini sam vrhunac zanimljivosti i daje mogućnost konkretne primjene kinezioloških sadržaja za djecu. Radi se o igrama, opće pripremnim

vježbama (s i bez rekvizita), biotičkim motoričkim znanjima i jutarnjoj tjelovježbi. Naglasak bih stavila na igru, a kao što autorica navodi ona predstavlja: *bogatstvo djetinjstva i neiscrpni rudnik prvih životnih radosti i saznanja* (str. 98), igra se temelji na zabavi i kretanju, a upravo takav spoj zadovoljava potrebe djece. Igre su podijeljene u četiri područja: elementarne igre, štafetne igre, ekipne igre i sportske igre. Ono što je u ovom poglavlju posebno vidljivo jest prilagodba kinezioloških sadržaja za djecu određene dobi, od naziva igara (npr. ptičice i gnijezda, pletemo mrežu, vlakčić i dr.), intenziteta, ali i socijalizacije koja se odvija kroz opisane igre. Često se u sportskim klubovima koji rade s djecom i mladim sportašima apelira da *djeca nisu mali odrasli sportaši*, stoga je ovakav pristup autorice kineziološkim sadržajima za djecu od iznimnog značaja jer se naglasak stavio na prilagodbu. Za svako od navedenih područja kinezioloških sadržaja opisani su primjeri pa ih čitatelji ovog priručnika mogu odmah primijeniti. Obuhvaćena su sva ključna motorička područja koje osiguravaju cjeloviti motorički razvoj.

Knjiga je pisana jednostavnim i razumljivim jezikom čime se olakšava razumijevanje široj publici, a tema je svakako popularna, posebno nakon navedenih istraživanja koja govore o mogućim oboljenjima poput adipoziteta, dijabetesa, osteoporoze, kardiovaskularnih oboljenja i dr., a zbog nedovoljne razine tjelesne aktivnosti i svih drugih promjena koje su sastavni dio života. Knjiga je vizualno vrlo atraktivna prožeta brojnim konkretnim primjerima kinezioloških aktivnosti predškolske djece. U posljednjem, osmom, poglavlju navedena je literatura koja obiluje referencama renomiranih stručnjaka iz područja kineziologije poput profesorice emeritus dr. sc. Aleksandre Pejčić i profesora emeritusa dr. sc. Vladimira Findaka što djelu daje dodatni kredibilitet. Uz sve navedeno priručnik odašilje porukom o važnosti osvještavanja društva, institucija, osoba na pozicijama moći, obitelji i svih drugih aktera u zajednici na promišljanje o kreiranju sustavnog plana prevencije zdravstvenog stanja čovjeka. Sustavna prevencija obuhvaća širok spektar radnji, interdisciplinarnih povezanosti i usklađenog djelovanja. Promatrajući problem iz područja kineziologije, svakako je potrebno kontinuirano ulaganje angažmana da se pokret implementira u svakodnevicu (kroz institucije i slobodno vrijeme), da se planski razmatra kreiranje okoliša koji potiče na kretanje i da znanstvenici nude smjernice što, kako i zbog čega vježbati, baš poput ovog Priručnika, a prije svega zbog dobrobiti društva u cjelini.

S. LJUBIČIĆ