

Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja

Kinesiological programs in kindergartens as a way to keep health and stimulate child development

Joško Sindik*

Sažetak

Donošenje strategije za efikasnu prevenciju često je funkcionalnije nego rad na pojedinačnim slučajevima. U svrhu osiguranja zdravog razvoja predškolske djece, osmišljen je opći preventivni program s kvalitetno programiranim i planiranim kineziološkim aktivnostima. Opći kratkoročni cilj programa je poticanje cjelokupnog psihofizičkog razvoja djece, dok mu je dugoročni cilj stjecanje korisnih i zdravih navika življenja. Osnovni oblik provođenja ovakvog programa je igraonica. Detaljno su opisani principi ustroja igraonica s kineziološkim sadržajima, ciljevi programa, sadržaji rada i oblici njegova provođenja, neki postignuti rezultati, te implikacije na mogućnost djetetovog bavljenja kineziološkim aktivnostima u budućnosti.

Ključne riječi: djeca, kineziologija, potrebe, predškolski, program, razvoj

Summary

Making efficient prevention strategy is often more functional than working on individual cases. A general preventive program with qualitative programmed and planned kinesiological activities was considered for the purpose of insuring healthy development of preschool children. The general short-term aim of the program is to stimulate child psychosomatic development as a whole. The long-term aim is to accept useful and healthy habits important for living. The basic form of the program realisation is a workshop (play shop). Basic principles of the organization workshops with sport contents are described in detail, as well as the program's realization aims and forms, some achieved results, and implications on the choices for a child's involvement in kinesiological activities in the future.

Key words: children, kinesiology, needs, preschool, program, development

Med Jad 2009;39(1-2):19-28

Uvod

Prevencija je obično znatno korisnija kada se provodi na razini društva u cjelini ili na razini grupe pojedinaca, nego posve individualno. Slično, donošenje strategije za preventivni rad u zajednici često je funkcionalnije nego rad na pojedinačnim slučajevima. Pojam "zdravo društvo" objedinjuje niz principa, koji strateški zadovoljavaju potrebe svih članova zajednice, te im omogućuje da budu zdraviji i sretniji.¹ Budući da se za djecu često govori da su upravo oni naša "budućnost", izrazito ih je bitno razmotriti kao važne članove zajednice, razmotriti njihova prava i potrebe. Jedan od načina kako to

učiniti je operacionaliziran u izreci "mens sana in corpore sano".

Termin "kineziologija"² obuhvaća tjelesno vježbanje u širem smislu: sport (težnju postizanja maksimalnih motoričkih dostignuća); rekreaciju ("sport za sve", tj. bavljenje aktivnostima koje mogu

¹ Dječji vrtić Trnoražica, Zagreb (mr. sc. Joško Sindik, stručni suradnik, psiholog savjetnik)

Adresa za dopisivanje / *Correspondence address:* Mr.sc. Joško Sindik, stručni suradnik, psiholog savjetnik, Dječji vrtić «Trnoražica», Rusanova 11, 10 000 Zagreb, E-mail: josko.sindik@zg.t-com.hr

Primljeno / *Received* 2008-04-08; Ispravljeno / *Revised* 2008-06-07; Prihvaćeno / *Accepted* 2008-12-15

formalno nalikovati ili biti sadržajno jednake sportskima, ali im je glavni cilj kvalitetno provođenje slobodnog vremena i očuvanje zdravlja, a ne maksimalna postignuća); kineziološku edukaciju (stjecanje temeljnih motoričkih znanja – nastava tjelesno-zdravstvene kulture na raznim razinama školovanja); kineziterapija (sinonim za fizioterapiju).

U predškolskom razdoblju nema organiziranog bavljenja kineziološkim aktivnostima, a uključenje u neku granu u užem smislu sportske aktivnosti najčešće se provodi u petoj ili šestoj godini djeteta.^{2,3} Što se tiče fizičkog razvoja, najbrži je u prve dvije godine, tj. dijete najviše raste u visinu i povećava težinu. Dijete najprije ostvaruje koordinaciju pokreta velikih skupina mišića, pa je stoga potrebno da su djetetove igračke velike. Psihički razvoj djeteta je usko povezan s njegovim fizičkim razvojem kada u živčanom sustavu nastaju strukturne promjene koje su povezane s promjenama u strukturi ponašanja.^{4,5}

U razvoju motorike djeteta karakteristično je da ono u samom početku reagira na podražaj cijelim tijelom. Za daljnji razvoj motorike djeteta, najvažnije je sazrijevanje i učenje (vježbanje), što ima za posljedicu samostalno kretanje u okolini. Od treće do šeste godine dijete traži igru u društvu s drugom djecom, jer je ono društveno biće, a igra je nagonska potreba za kretanjem. Igra je svakako najvažnija aktivnost djetetova u tom razdoblju, kroz koju se oslobađa i višak energije, nakon čega se postiže mirnoća tijela i duha. Igrom se razvija i usavršava motorika, mišići, intelektualne funkcije, a pogotovo društveno ponašanje. Osim što se djeca igraju, vrlo se često međusobno natječu, ali i surađuju.⁵

Važnost odabira prikladnih tjelesnih vježbi za djecu

U odabiru motoričkih aktivnosti za djecu, treba davati prednost onim kretnjama i aktivnostima koje stimuliraju funkcionalno poboljšanje rada srca, krvotoka i disanja. Premda nema sigurnih dokaza da tjelesna aktivnost produljuje trajanje života, poznato je da sprječava, ublažuje, pa i otklanja faktore rizika, primjerice: psihološki stres, razinu kolesterola u krvi, visok krvni tlak, prekomjernu tjelesnu težinu. Na taj se način poboljšava zdravstveno stanje djeteta.³ S druge strane, relaksacija postignuta tjelesnim vježbanjem (kineziološkim aktivnostima) nenadokn-diva je u borbi protiv psihičkih preopterećenja i stresnih situacija kojima obiluje današnji život. Svatko bi trebao biti svjestan da nema važnije stvari u životu od zadovoljenja tzv. bioloških potreba djeteta, u koje se, uz kretanje odnosno vježbanje, ubrajaju još i potreba za kisikom, snom, tekućinom i hranom.^{5,6,7}

Tjelesno vježbanje trebalo bi biti neizostavni dio cjelokupnog sklopa aktivnosti djeteta, kako u mjestu, tako i izvan mjesta stanovanja.⁸ Umješnost njihove primjene mora biti prepuštena svakom voditelju aktivnosti, koji mora znalački odlučiti, na temelju poznavanja sudionika u aktivnostima, koji je najpogodniji izbor i trenutak primjene, kao i njihovu brzu modifikaciju. To je presudno i vrlo značajno za ostvarenje postavljenih ciljeva.

U Tablici 1, Findak i Mraković⁴ daju pregled rezultata nekolicine istraživanja koja dosljedno utvrđuju razlike između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih osoba. Zdravstvena superiornost tjelesno aktivnih osoba nad tjelesno neaktivnima je evidentna, pa se može uspostaviti i uzročno-posljedična veza između tjelesnog vježbanja i poželjnih biofizioloških svojstava.

Tablica 1. Pregledni prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba (⁴, na temelju preglednog rada Findaka i Mrakovića, 1993)

Table 1. A review of differences among physically inactive persons (⁴, on the basis of a review work by Findak and Mraković, 1993)

Tjelesno neaktivne osobe <i>Physically inactive persons</i>	Biofiziološka svojstva <i>Biophysiological features</i>	Tjelesno aktivne osobe <i>Physically active persons</i>
Mala <i>Small</i>	Relativna količina mišića <i>Relative muscle quantity</i>	Velika <i>Large</i>
Velika <i>Big</i>	Relativna količina masti <i>Relative fat quantity</i>	Mala <i>Small</i>
Mala <i>Small</i>	Mišićna sila <i>Muscle power</i>	Velika <i>Big</i>
Mala <i>Small</i>	Prokrvljenost mišića <i>Muscle blood vessel coverage</i>	Velika <i>Large</i>
250 – 300 gr	Težina srca <i>Heart weight</i>	400-500 gr
70 – 90	Frekvencija srca u mirovanju (FS) <i>Heart at rest frequency</i>	40-60

Tjelesno neaktivne osobe <i>Physically inactive persons</i>	Biofiziološka svojstva <i>Biophysiological features</i>	Tjelesno aktivne osobe <i>Physically active persons</i>
Veći <i>Higher</i>	Krvni tlak <i>Blood pressure</i>	Manji <i>Lower</i>
Male <i>Small</i>	Koronarne rezerve <i>Coronary reserves</i>	Velike <i>Large</i>
cca 50ml/kg	Relativni vitalni kapacitet <i>Relative vital capacity</i>	cca 70 ml/kg
40 ml/kg	Relativni aerobni kapacitet <i>Relative aerobic capacity</i>	50 – 80 ml/kg
Mali <i>Small</i>	Transportni kapacitet za O ₂ <i>Transport capacity for O₂</i>	Veliki <i>Large</i>
Mala <i>Low</i>	Maksimalna sposobnost srca <i>Maximal heart capacity</i>	Velika <i>Large</i>
Simpatikotona	Vegetativna regulacija <i>Vegetative regulation</i>	Vagotona <i>Vagotone</i>
Male <i>Low</i>	Adrenokortikalne rezerve <i>Adrenocortical reserves</i>	Velike <i>Large</i>
Manja <i>Lower</i>	Izdržljivost na tjelesne aktivnosti <i>Physical activity endurance</i>	Veća <i>Higher</i>
Sporiji <i>Slower</i>	Oporavak nakon rada <i>Recovery after work</i>	Brži <i>Faster</i>
Mali <i>Low</i>	Adaptacijski kapaciteti <i>Adaption capacity</i>	Veliki <i>High</i>
Brža <i>Faster</i>	Dobna involucija <i>Age involution</i>	Sporija <i>Slower</i>
Manja <i>Lower</i>	Radna sposobnost <i>Work capacity</i>	Veća <i>Higher</i>
Često <i>Frequent</i>	Pobolijevanje <i>Poor health</i>	Rijetko <i>Rare</i>

Igraonice s kineziološkim sadržajima kao preventivni program

Zbog svega navedenog osmišljen je preventivni program, s ciljem omogućavanja predškolskom djetetu da se bave kvalitetno programiranim i planiranim tjelesnim (kineziološkim) aktivnostima, istovremeno stječući korisne i zdrave navike života, te potičući njihov cjelokupni psihofizički razvoj.^{9,10,11} S druge strane, tjelesna aktivnost je vrlo važna za psihofizički razvoj, uslijed angažiranja praktički svih bitnih funkcionalnih mehanizama i organa. Stoga, poticajna tjelesna aktivnost (naravno, ne u pretjeranom obimu) može biti korisna za sve aspekte psihofizičkog razvoja djeteta. U vrlo brzom ritmu modernog življenja, posebno u većim urbanim centrima, izrazito je važno da je slobodno vrijeme djeteta strukturirano u smislu osiguravanja optimalnih zdravstvenih uvjeta.

Potrebu za fizičkim kretanjem čovjek spontano zadovoljava svakodnevnim gibanjem, kroz obavljanje

dnevni rutina i slično. Kineziološkim aktivnostima u širem smislu stoga se mogu smatrati sve aktivnosti koje uključuju fizičko pokretanje ljudskoga tijela. U užem smislu, to su osmišljene, strukturirane, nespontane tjelesne aktivnosti. Kineziološke aktivnosti nemaju samo ekskluzivni značaj u životu modernog čovjeka. Naime, potreba za fizičkim kretanjem može se poimati kao jedna od osnovnih biotičkih potreba.⁶ Potreba za fizičkim kretanjem ne može se dakle smatrati "čistom" primarnom fiziološkom potrebom, s isključivom funkcijom održavanja homeostaze. Ova potreba nesumnjivo zadovoljava i neke druge funkcije. Premda fizičko kretanje može zadovoljavati primarno i dominantno potrebe za homeostazom, nipošto se ne smije zaboraviti da svaka aktivnost može koristiti za zadovoljavanje više vrsta ljudskih potreba.^{9,10,11}

Različite psihologijske teorije mogu svesti na zajednički nazivnik pojam *kvalitete življenja* koji Sindik definira kao mogućnost da čovjek kroz jednu te istu vrstu aktivnosti može zadovoljiti što veći broj

potreba, primarnih biotičkih i "viših".^{9,10,11} Odatle se kvalitetom življenja može smatrati iskorištenost ukupnog vremenskog odsječka trajanja življenja pojedinca u smislu optimalnog zadovoljavanja svih njegovih osnovnih i specifičnijih potreba. Zato kineziološke aktivnosti mogu i moraju biti multifunkcionalne, tj. moraju omogućiti istovremeno zadovoljavanje više vrsta čovjekovih potreba.

Primjena što ranijih, a djetetu primjerenih kinezioloških programa može biti djelotvoran način da dijete počne razvijati zdrav način života već u predškolskoj dobi. Naime, stjecanje zdravog, kineziološki aktivnog načina života već u predškolskoj dobi može biti osnova za koncipiranje zdravog načina života u školskoj i odrasloj dobi.

U praksi se da zamijetiti da među kineziološkim aktivnostima djeca više preferiraju popularne sportove i sportske igre (koje imaju prilike upoznati gledajući odrasle, odnosno putem medija), za koje ih je puno lakše zainteresirati i motivirati da u njima ustraju. S druge strane, elementarne igre i "klasične" tjelesne vježbe za predškolce (koje su dio edukacijskog programa koji se realizira u sklopu redovitog programa dječjih vrtića), djeci su isprva zanimljive, ali im brzo dosade. Kao posljedica toga osmišljen je koncept igraonica sa sportskim sadržajima.^{10,11} To su u biti programi koji su nalik sportskim aktivnostima odraslih, ali s vrlo malom frekvencijom provedbe, trajanjem, i smanjenim opsegom zadataka koje dijete treba savladati da bi se igralo sporta. Dakle, djeca u igraonicama uče samo temeljne karakteristike (osnove) pojedinih sportova (npr. malog nogometa, stolnog tenisa). Stoga treba imati na umu da se u daljnjem tekstu termin "sport" i "sportski" odnosi na sadržaje koji se svladavaju u sklopu programa igraonica, a ne težnju maksimalnim motoričkim dostignućima. Usporedbe sa sportom i sportašima stoga imaju relativnu vrijednost.

Principi realizacije igraonica sa sportskim sadržajima

Sportske aktivnosti (sportovi i sportske igre) zahtijevaju svladavanje većeg broja tehničkih (motoričkih znanja), te većeg broja taktičkih elemenata (informatičkih znanja), uz određen stupanj razvijenosti općih funkcionalnih, motoričkih i kognitivnih sposobnosti, ali i adekvatnih antropometrijskih i konativnih karakteristika.¹⁰ Međutim, baš složenost navedenih aktivnosti u pogledu potrebitoga stupnja razvoja pojedinih antropoloških obilježja, omogućuje da upravo bavljenje danim aktivnostima u značajnoj mjeri potiče cjelokupni psihosomatski razvoj djeteta predškolske dobi.^{10,11} Naglašena je potreba poticanja

razvoja cjelovite ličnosti, a ne izoliranih aspekata psiho-somatskog razvoja, u ovom slučaju motoričkih sposobnosti i znanja. Jer čak i u vrhunskom sportu (za bavljenje kojim će se možda u budućnosti odlučiti manji broj predškolske djece), vrhunske natjecateljske rezultate ne postižu samo motoričke sposobnosti i tehničko-taktička znanja, već mladi sportaš kao individua, cjelovito i integrirano biće.^{12,13} Zato su na potrebi poticanja svestranog psihosomatskog razvoja djeteta^{10,11} utemeljeni tzv. kraći programi igraonica sa sadržajima iz nekih sportskih igara: nogometa, košarke i stolnog tenisa.

Havelka i Lazarević¹⁴ govore o sportu kao društvenoj vrijednosti (ne samo u smislu vrhunskog sporta). Vrijednosna orijentacija prema sportu i u sportu ima za cilj stvaranje objektivnih uvjeta za svestran i skladan razvoj ličnosti. Sport kao osobna vrijednost pojavljuje se kao sredstvo primarne socijalizacije već u dobi od pete do šeste godine života.

Opći programski ciljevi određeni su kao plansko i sustavno djelovanje:^{1,2,4}

- radi ostvarenja tzv. posrednih ciljeva procesa tjelesnog vježbanja: djeluje se na, za psihološki razvoj djeteta, relevantna konativna obilježja, crte ličnosti, stavove, vrijednosti (npr. jačanje djetetova samopouzdanja, razvijanje realistične i pozitivne slike o sebi, odnos prema uspjehu i neuspjehu), potiče se motivacija za sudjelovanje u sportskoj aktivnosti, te se djeluje na djetetov socijalni status (uklapanje u skupinu)
- u manjoj mjeri radi postizanja neposrednih ciljeva tjelesnog vježbanja: formiranje motoričkih znanja i razvijanje motoričkih sposobnosti
- sasvim posredno, indirektno, nesustavno (poticanjem razvoja konativnih obilježja, motivacije, socijalnoga statusa i motoričkih znanja i sposobnosti), ali ne i zanemarivo, radi ostvarenja ostalih neposrednih ciljeva tjelesnog vježbanja: unapređivanja funkcionalnih sposobnosti organizma, te morfoloških obilježja.

Dakle, autor je za primarne ciljeve igraonice postavio prvenstveno odgojne ciljeve.^{10,11} Osnovno polazište u provedbi programa bili su postojeći razvojni psihosomatski potencijali predškolske djece, tj. potencijali u smislu trenutnog stupnja razvijenosti motoričkih i funkcionalnih, ali i kognitivnih sposobnosti, te postojeća morfološka obilježja konkretnog djeteta.¹⁰ Dakle, od djeteta se ne očekuje previše, nego se rukovodi njegovim realnim, dobnim i pojedincu specifičnim psihosomatskim mogućnostima. Primjerice, dijete koje nije motorički spretno nastojimo poučiti samo oni elementima ili

samo onim sportskim aktivnostima koje ono može uspješno savladati. Ovakav pristup nudi stoga i djelotvornu mogućnost uključenja djece s posebnim potrebama u razvoj u programe tjelesnog vježbanja. Ovisno o specifičnostima posebnih potreba djeteta, osmišljava se i način kako će se ono uključiti u tjelesno vježbanje.

Aktivnosti utvrđene programima igraonica posjeduju obilježja sportske rekreacije:^{7,8}

- provode se u slobodno vrijeme
- provode se po vlastitom izboru i bez prisila (npr. od strane roditelja, odgojitelja ili režima ustanove)
- pozitivno utječu na djetetov zdravstveni, psihički, socijalni i ekonomski status.

Za usporedbu, kod pravog sportskog treninga mladih dobni skupina u prvom je planu razvoj motoričkih sposobnosti i znanja, te postizanje natjecateljskih dostignuća.^{15,16} Dakle, u igraonicama se ne može govoriti o klasičnom trenažnom procesu (u smislu dostizanja tipično sportskih ciljeva, tj. vrhunskih sportskih rezultata). U igraonicama dijete nastoji uspješno savladati samo manji broj tehničkih i taktičkih elemenata, relevantnih za postizanje motoričkih postignuća u danoj sportskoj aktivnosti, s prioritetom uvježbavanja onih elemenata koje pojedino dijete najlakše i najuspješnije može savladati za kratko vrijeme. Ovakva opća strategija poučavanja djeteta kineziološkim aktivnostima neposredno utječe i na bolji rezultat u rekreativnim natjecanjima djece. Jer doživljaj uspjeha (ovisno o standardima koji se prilagođavaju pojedincu) bitan je motivator za buduće sudjelovanje djece u sportskim i uopće kineziološkim aktivnostima.

Naime, i teorije koje opisuju fenomen samopouzdanja pretpostavljaju da će samopouzdanje djeteta koje se bavi kineziološkim aktivnostima, odnosno mladog sportaša porasti, ukoliko je istom dana mogućnost da doživi uspjeh u podržavajućoj okolini. Za razvoj samopouzdanja i unutrašnje motivacije odgovorni su mladi sportaši sami, trener ili učitelj, te roditelji sportaša. Bitna je njihova interakcija.^{4,5}

U predškolskoj dobi djeteta, procjenitelj primjerenosti pojedinih tehničkih elemenata antropološkim obilježjima konkretnog djeteta je voditelj programa, trener, odnosno odrasli, ali već od rane predškolske dobi dijete se može upućivati na što objektivniju samoprocjenu vlastitih kvaliteta.^{10,11}

Opći kineziološki program (igraonica sa sportskim sadržajima) za predškolce

Na temelju prethodno navedenih pretpostavki, definirani su i ciljevi programa:^{9,10,11}

1. Program je usmjeren na poboljšanje opće motorike, a osobito koordinacije rada ruku, tijela i nogu u prostorno vremenskim odnosima, gipkost i koordinaciju tijela u cjelini, brzinu i pravovremenost reakcije, eksplozivne snage ruku i nogu, agilnosti, preciznosti i fleksibilnosti
2. Program omogućava djetetu stjecanje spoznaja o osnovnim elementima iz nogometa, košarke, gimnastike, odbojke, rukometa, atletike, golfa, hokeja, badmintona, tenisa, stolnog tenisa, biciklizma, plivanja, stvarajući afinitet za daljnje bavljenje sportom
3. Program omogućava djeci stjecanje spoznaja o vlastitom uspjehu ili neuspjehu pri savladavanju raznoraznih motoričkih zadataka, a pritom ih motivirajući za rad. Osobito će se voditi briga o svakom pojedincu, pritom pazeći da se svako pojedino dijete ne osjeća manje vrijedno, te psihofizičkim sposobnostima svakog djeteta, da slabiji rezultati u natjecanju ne bi bili demotivirajući za manje uspješne pojedince.
4. Vježbe u grupi pospješuju sociološko-emocionalni razvoj društvenosti, želje za pomoć drugome, spremnost na zajednički rad, osjećaj odgovornosti, spremnost da podjeli svoje osjećaje s drugima i sl.
5. Program omogućava postupno svladavanje sve složenijih vježbi, uz brigu o realnom odnosu djeteta prema uspjehu/neuspjehu – omogućava djetetu stjecanje pozitivne slike o sebi, te samopouzdanja osnovanog na realnom uvidu u vlastite vrijednosti
6. Program omogućava djeci razvoj određenog stupnja discipline (neophodnog za uspješan rad grupe u cjelini), te samodiscipline – koja nesumnjivo doprinosi i poboljšanju usmjerene pažnje kod djece, a bez forsiranja i štetnih konotacija.
7. Program omogućava djeci stjecanje spoznaja o bitnim preduvjetima sportskog i zdravog života uopće – vođenje brige o pravilnoj prehrani, higijeni i slično.

Voditelj programa primjenjuje metode (modificirano prema^{2,4}):

- usmenog izlaganja (u minimalnoj mjeri kod svih tematskih cjelina, ali najčešće kod općih pravila igre, osnovne koncepcije igre napad/odbrana);

- pokazivanja ili demonstracije (za sve tematske cjeline);
- postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka, na višoj i nižoj razini (za sve tematske cjeline, izuzev osnovnih pravila igre);
- kombinirane metode vježbanja (za sve tematske cjeline, izuzev osnovnih pravila igre);
- sintetičku metodu učenja (za sve tematske cjeline, izuzev osnovnih pravila igre, a naročito kod tematske cjeline igranja utakmice);
- situacijsku metodu vježbanja (za sve tematske cjeline, izuzev osnovnih pravila igre, a naročito kod tematske cjeline igranja utakmice).

Metodika rada zasnovana je na igri, kao dominantnoj i najprirodnijoj aktivnosti predškolskog djeteta, i to na igri s gotovim pravilima (naime, sportske su aktivnosti u osnovi igre s gotovim pravilima). Dominantna metoda vježbanja je situacijska, a učenje se provodi pretežito sintetičkom metodom, izvedbom same sportske aktivnosti, te korekcijom i uvježbavanjem u konkretnim situacijama.^{10,11} Minimalna primjena metode ponavljanja i uvježbavanja ograničena je na temeljne tehničke elemente (u igrama s loptom, npr. osnovne vrste udaraca, vođenja, dodavanja, primanja lopte).

Voditelj primjenjuje sljedeće metodičke organizacijske oblike rada:

- frontalni (upoznavanje i tumačenje uputa za pojedinu vježbu);
- različiti oblici grupnog rada, situacijskim učenjem kroz igru (za sve tematske cjeline pravila igre):
 1. vježbe u parovima, trojkama, četvorkama (za sve tematske cjeline, izuzev osnovnih pravila);
 2. paralelno odjeljenski oblik rada;

- pojedinačni (individualni) rad (za specifične zadatke za svaku od tematskih cjelina, te za korekcije vezane uz individualne karakteristike i motorička dostignuća pojedine djece).

Odabir prikladnog oblika rada zasniva se na poznatosti i složenosti pojedinog elementa sportskog sadržaja, te na osobinama pojedine djece, ili pak čitave grupe.

Struktura nastavnog sata - ukupno trajanje 35 minuta:

- 3 - 6 minuta uvodni dio:
 - priprema organizma za rad
 - podizanje psihofizičkog stanja polaznika na višu razinu
- 5 -10 minuta pripremni dio:
 - specifične vježbe razgibavanja i ciljanog djelovanja na tijelo u cilju pripreme tijela za naredne zadatke
- 25 - 35 minuta glavni dio:
 - realizacija sadržaja predviđenih programom
 - usavršavanje i uvježbavanje
- 3-8 minuta završni dio :
 - smirivanje organizma
 - opuštanje i relaksacija.

Program se ostvaruje situacijskim učenjem kroz igru, prema sljedećim tematskim cjelinama (Tablica 2). Sadržaji su specifični za svaku kineziološku aktivnost, a dani su primjeri za programe igraonica malog nogometa i stolnog tenisa.

Tablica 2. Tematske cjeline programa:¹⁰

Table 2. Program themes

R. br No.	Teme Themes
SADRŽAJ – Igraonica malog nogometa (ukupno trajanje 16 nastavnih sati 2 x 35 minuta tjedno) CONTENT – Five-a-side soccer play shop (Total duration 16 school hours 2 x 35 minutes per week)	
1	Osnovna pravila igre (cilj igre: dati što više, primiti što manje zgoditaka; ograničenost terena, pojmovi prekršaja, igranja rukom, kaznenog udarca, udarca iz kuta, gol) <i>Basic rules of the game (aim of game: give the greatest and receive the least number of goals, the boundaries of the field, concept of offences, playing with hand, penalty, corner, goal)</i>
2	Upoznavanje s osnovnim vrstama kretanja igrača (hodanje, trčanje u odnosu na smjer kretanja lopte po terenu) <i>Getting to know the basic types of moves made by players (walking, running, with regard to the direction of the ball in the field)</i>

3	<p>Udarac (šut) na gol: upoznavanje s tehnikom različitih vrsta udaraca (udarac punom nogom, tj. hrptom stopala, udarac unutrašnjom stranom stopala, udarac "špicem", "felš"-udarac), s izvođenjem udaraca punom nogom i unutrašnjom stranom stopala na raznim razinama složenosti: s mjesta, u hodu, u trku, s različitih udaljenosti od cilja</p> <p><i>A kick towards the goal: getting to know the technique of various types of kicks, i.e. the side of the foot, kick with the inner part of the foot, kick with tip of the foot or spin kick) kick with the inner part of the foot at various levels and in place, while walking, running and at different distances from the aim.</i></p>
4	<p>Dodavanje i primanje lopte (unutrašnjom stranom stopala: u mjestu, u hodu, u trku, tijekom suradnje u fazi napada), te osnovni oblici suradnje dvaju igrača (uz dodavanje i primanje lopte, komuniciranje zbog organizacije igre momčadi i podjele odgovornosti u različitim situacijama u igri)</p> <p><i>Passing and receiving the ball (inner part of the foot: in place, while walking, running, while cooperating during an attack), and the basic types of cooperation between two players (passing and receiving the ball, communicating through „game organization“ of the team and the distribution of responsibilities in various situations in the game)</i></p>
5	<p>Dribling, vođenje lopte u hodu i trku (na način koji dijete samo odabere, a da mu lopta ne "pobjegne") i osnovni oblici oduzimanja lopte ("presretanje" protivnika kojemu je lopta pobjegla predaleko, "ulazak" prema protivniku i pokušaj da mu se lopta izbije)</p> <p><i>Dribbling, leading the ball while running (in a way chosen by the child himself so as not to lose the ball) and the basic forms of ball dispossession („interception“ of the opponent whose ball just went too far away, „entering“ towards the opponent and attempting to kick the ball)</i></p>
6	<p style="text-align: center;">osnovna koncepcija igre napad/obrana:</p> <p><u>Obrambeni igrači:</u> raspoređivanje igrača u fazi obrane, braniči nastoje imati pod kontrolom što veći prostor, osobito onaj iz kojeg se može ugroziti vrata; temeljni princip: postaviti se između protivničkog igrača kojeg striktno čuvaju (kad je igra locirana na njihovoj polovici terena) i vlastitih vratiju, te mu pokušavaju oduzeti loptu; u fazi napada, ostaju ponešto u pozadini, istovremeno predajući loptu napadačima, a i sami šutiraju na vrata protivnika kada im se ukaže prilika</p> <p><i>Defense players: positioning players in the defense phase, the defense players try to control most of the area, particularly the area endangering the goal; basic principle: (when the game is located in their part of the field) and their own goal, and they try to take the ball from him; in the attacking phase, they remain somewhat in the background, giving the ball over to the forwards, but they themselves shoot towards the opponent's goal when the opportunity arises.</i></p> <p><u>Napadači:</u> raspoređivanje igrača u fazi napada, pokušavaju "razvlačenjem" protivničkih obrambenih igrača izboriti prostor za prodor ili udarac na vrata; u fazi obrane, striktno pokušavaju oduzeti loptu, tj. napadaju protivničke braniče i ne dopuštaju im da prebace loptu do napadača.</p> <p>Opći princip i za napadače i za braniče: brzo translaticiranje iz faze obrane u fazu napada i obratno.</p> <p><i>Forward players: distribution of players in the forward phase trying by „drawing out the opponent players in order to gain space for penetration or to aim at the goal; in the defense phase, strictly training to take away the ball, i.e. attacking the opponent's defenders, and not allowing them to pass the ball to the forwards</i></p> <p><i>General principle for forwards and defenders: quick passes from defense phase to attack phase and opposite.</i></p>
7	<p>Usvajanje jednostavnijih posebnih zaduženja igrača, tj. uloga u igri: lijevi i desni krilni napadač (uz obrambene uloge, nastoje dodati loptu jedan drugom ili centralnom napadaču, sa svrhom ugrožavanja protivničkih vratiju), centralni napadač (uz obrambenu ulogu, nastoji dodati loptu lijevom ili desnom krilnom napadaču, s najčešćim izravnim vlastitim ugrožavanjem protivničkih vratiju, tj. šutiranjem na vrata), lijevi branič i desni branič, srednji branič (uz uloge u napadu, tj. međusobno dodavanje lopte do dodavanja lopte slobodnom napadaču, međusobno surađuju s ciljem korekcije pogreški suigrača i sprečavaju protivničke igrače da ugroze vrata; u principu, striktno nastoje oduzeti loptu ili onemogućiti djelovanje slobodnih protivničkih napadača koji su najbliže onom prostoru na kojem su oni postavljeni, i onih koji su prišli najbliže vratima)</p>

	<i>Adopting simple and „particular tasks” for players, i.e. „role” in the game: left and right forwards (besides defense roles, they try to pass the ball to one another or to the central forward, with the aim of threatening the opponent’s goal), central forward (along with the defense role tries to pass the ball to the left or right outside forward, with a most often direct threat to the opponent’s goal, i.e. kick towards the goal) the left and right defenders, middle defender (along with forward roles, i.e. interacting passes of the ball to passing the ball to a free forward, mutual cooperation aiming at correcting the mistakes of fellow players and preventing opponent players from threatening the goal. In principle, they strictly try to take the ball away and prevent the performance of the „free” opponent forwards closest to the space where they are positioned and those closest to the goal.</i>
8	Igranje utakmice (prepoznavanje različitih situacija u igri, principi odabira najpogodnijih rješenja za neke situacije, npr.: ako je protivnička momčad stvorila "višak" igrača u napadu, udariti loptu što dalje od vratiju ili van igrališta; ako je momčad ostvarila prednost igrača "viška", pokušati se dodavati loptom dok slobodan igrač iz izravne blizine bude mogao ugroziti protivnička vrata; u slučaju da je neki igrač u situaciji natjecanja morao otići na drugo mjesto na terenu, "uskočiti" na njegovo mjesto, itd.) <i>Playing the game (identifying various situations, the principle of choosing the most appropriate solution to a situation: if the opposing team has created a „surplus” of players in attacking, then kick the ball as far away from the goal or outside the field; if the team has created the advantage of a extra player, try to pass the ball to one another until the closest „free” player can threaten the opponent’s goal; in case one of the players is in a competing situation, then go to another position on the field, „jump into” his place, etc.)</i>
	Program igraonice bio je sastavljen tako da se mogao mijenjati i prilagoditi i selekcioniranima (najuspješnijima) i neselekcioniranima. <i>The play shop program was consisted so as to be able to change and adapt to the selected (the most successful) and non-selected.</i>

SADRŽAJ – Igraonica stolnog tenisa (ukupno trajanje 30 nastavnih sati) 2 x 35 min. tjedno <i>CONTENTS – Play shop of table tennis (total duration 30 lessons) 2x 35 minutes a week</i>	
R. br.	Teme – Themes
1	Pojednostavljeno i pravilno serviranje <i>Simplified and orderly serving</i>
2	Osnovne vrste udaraca – forhend, u manjoj mjeri bekhend <i>Basic types of strokes – forehand, less backhand</i>
3	Mogućnost što duljeg držanja loptice u igri, osjećaj za loptu <i>Possibility of longer keeping the ball in the game, feeling the ball</i>
4	Pridržavanje osnovnih pravila u stolnom tenisu <i>Keeping to the basic rules in table tennis</i>
5	Upoznavanje tehnike osnovnih defanzivnih i ofenzivnih udaraca, te okvirno upoznavanje temeljnih igračkih taktika u stolnom tenisu <i>Getting to know the technique of basic defensive and offensive strokes, getting to know the basic playing tactics in table tennis</i>
6	Uvođenje u igranje utakmice (pojedinačne i momčadske), s naglaskom na konativnim čimbenicima: psihološka stabilnost, samodisciplina, upornost, brzina, usmjerenost pažnje <i>Introduction to the game (individual and team) with emphasis on the cognitive factors: psychological stability, self-discipline, persistence, speed, directed attention</i>
7	Uvježbavanje igranja utakmica <i>Game practice</i>

Program ovako osmišljenih igraonica s kineziološkim sadržajima se može provoditi tijekom cijele pedagoške godine, u ukupnom trajanju do dva sata dnevno, u sklopu redovitog programa vrtića (uz ponavljanje pojedinih vrsta sadržaja). Međutim,

moguća je provedba u formi "sportske igraonice", s frekvencijom dva puta tjedno, ili čak i rjeđe.

Naime, programi igraonica mogu se provoditi u užem ili širem opsegu, pa postoje dvije osnovne forme njihova provođenja.¹⁰

- igraonice s realizacijom potpunog programa, s trajnim sastavom grupe djece koja vježbaju, s definiranim trajanjem i frekvencijom treninga, sadržajima rada, intenzitetom (najčešće izvan redovitog programa vrtića);
- igraonice s realizacijom dopunskog (parcijalnog) programa, sa smanjenim opsegom provođenja i bez nužnog kontinuiteta, ovisno o trenutnim željama djece (bez definiranog trajanja i frekvencije treninga, sadržaja rada, intenziteta, a provodi se najčešće unutar redovitog programa vrtića, sa sadržajima koje određuje odgojitelj u redovitoj odgojnoj grupi vrtića).

Uloga trenera

U literaturi iz područja kineziologije često se naglašava uloga ličnosti trenera na transformacijski proces, momčadi i pojedince koje isti vodi i usmjerava.^{15,16} U slučaju popularnih kinezioloških programa, s obzirom na ciljeve i zadaće, te sadržaje programa, uloga voditelja programa ili trenera je jednostavno odlučujuća. Naime, voditelj je taj koji može usmjeravati djecu-polaznike igraonice u smjeru međusobne kooperacije, a ne nezdrave kompeticije.¹⁵

Teorija kontrole podrazumijeva da je voditelj najefikasniji ukoliko je uključen u grupu kojom rukovodi. Slijedeća su područja uključivanja koja voditelj može provesti tijekom osmišljavanja i provedbe popularnih kinezioloških programa:^{10,12,15,16}

1. socijalni život – što češće moguće: razgovarati i igrati se s djecom izvan redovnog programa koji se provodi, zajednički jesti, otići na sok, sjetiti se rođendana polaznika, biti s njima na svečanostima
2. vezano uz program – pomagati djeci i dozvoliti im da oni voditelju pomognu, zajednički rješavati probleme, pohvaliti polaznike i javno objavljivati njihove uspjehe, reagirati na potrebe djece, obrazložiti bitne uloge pojedinaca (npr. konkretno rastumačiti uspješnost pojedinca u provedbi pojedinih zadaća u natjecanju), ukazivati na negativne promjene
3. stil ponašanja – razgovarati o osobnom životu polaznika (što ga muči?), šaliti se i zabavljati, gledati polaznicima u oči, grliti ih i pokazati bliskost, osjećati i iskazivati entuzijazam, sjesti pored polaznika
4. stvaranje identiteta – oslovljavati polaznike imenom, pitati dijete za zdravlje, pažljivo slušati djecu, pokazati im da su važni, iskreno davati komplimente, razgovarati s djecom o filmovima, utakmicama, slikovnicama, nešto zajednički stvarati, brinuti i pokazati brigu za djecu

5. stavovi – gledati na događaje s ljepše strane, preuzeti rizike, rastumačiti kako se ponekad u nečemu uspije a nekad ne, prepričavati informacije do kojih se došlo, biti iskren prema djeci i pokazivati im i razvijati povjerenje
6. osobne usluge – pomoći djeci kada ustreba, posuditi im nešto, preporučiti nešto (savjet o nečemu), dati i primiti poklon.

Neki dosadašnji rezultati

Malo je istraživanja koja se mogu pronaći u literaturi, a koja se direktno odnose na evaluaciju efekata igraonica s kineziološkim sadržajima, odnosno igraonica sa sportskim sadržajima u užem smislu.¹⁰ Premda se posljednjih godina mnogi programi ovakvih igraonica provode u svim većim gradovima u Hrvatskoj, u prostorima dječjih vrtića, malo je ozbiljnijih pokušaja vrednovanja njihova utjecaja na djecu, izuzev nekolicine istraživanja koja je proveo sam autor.¹⁰ Vjerojatno je razlog ovoj pojavi činjenica da je problem manje zanimljiv istraživačima sa znanstvenih institucija, zbog nemogućnosti istraživanja na velikim uzorcima ispitanika, a da se relevantni čimbenici drže pod kontrolom (npr. utjecaj različitih trenera, različitog sastava djece i roditelja prema socio-demografskim obilježjima). Istraživanje se praktički jedino i može provesti na prigodnim uzorcima ispitanika. S druge strane, praktičari (barem u ovom slučaju) nerijetko nemaju interesa za istraživački rad. Autor je u više navrata istraživao efekte specijaliziranih kinezioloških programa igraonica malog nogometa i stolnog tenisa za predškolce.

Rezultati analize polaženja programa igraonice malog nogometa sa stanovišta modela predanosti sportu^{9,10} pokazuju da su djeca relativno visoko predana programu, dakle da s radošću polaze program. S druge strane djeca su napredovala i u nekim psihološkim i motoričkim dimenzijama i stekla nova motorička znanja. Djeca koja su najuspješniji polaznici programa pokazala su i više zadovoljstva programom.

Rezultati sociometrijskog postupka ne mogu nedvosmisleno ukazati na činjenicu da su djeca koja polaze program i popularnija u svojim odgojnim grupama. Međutim, slična se tendencija može djelomično naslutiti.

Rezultati drugog istraživanja¹⁷ pokazali su da djeca koja polaze igraonicu malog nogometa nemaju bitno različite psihološke karakteristike u odnosu na djecu koja se nisu bavila sportom. Međutim i u ovom slučaju polaznici igraonice sa sportskim sadržajima više vole sportske aktivnosti, a posebno nogomet, u odnosu na nepolaznike igraonice.

Uz nabrojana iskustva, činjenica je da u posljednjih desetak godina mnogi dječji vrtići u Hrvatskoj provode posebne programe u formi tzv. "sportskih vrtića" (edukacijskih programa u kojima su svakodnevno zastupljeni kineziološki sadržaji), gdje se istovremeno vodi računa i o odabiru tjelesnih vježbi primjerenih dobi i individualnim mogućnostima djece, i sastavu prehrane, te posebno educiranom kadru koji s djecom radi.^{10,11} Efekti ovakvih programa pokazuju dosljedno bolje razvijene motoričke sposobnosti, a osobito motorička znanja kod djece koja polaze ovakve programe dječjih vrtića.

Ekstenzija poželjnih efekta

Igraonice s kineziološkim sadržajima u opisanom obliku nemaju "megalomanske" pretenzije, već im je cilj uvesti djecu u strukturirane oblike provođenja kinezioloških aktivnosti.

Mali volumen rada u igraonicama s kineziološkim sadržajima uvjetuje male ili pak indirektno pozitivne efekte na zdravlje i ponašanje djeteta. Međutim, razvijanjem afiniteta djeteta prema kineziološkim aktivnostima, poželjni se efekti mogu očekivati dugoročno, u osnovnoj školi, srednjoj školi, adolescenciji. Prvi korak u tom pogledu jest uspostavljanje kvalitetnog dijaloga s lokalnom zajednicom, i to posebno s:¹²

- roditeljima djece (informirajući ih o djetetovom specifičnom interesu za uključivanje u kineziološke aktivnosti, te o mogućim oblicima kako to učiniti: u sportskim klubovima, u školi, u krugu vršnjaka, itd.)
- osnovnim školama i školskim sportskim klubovima (preporuke: informiranje škola o interesima svakog pojedinog djeteta za kineziološke aktivnosti u koje se možda može uključiti u osnovnoj školi)
- sportski klubovi (preporuka roditeljima djece o klubovima ili trenerima kojima se dijete može obratiti, a u neposrednoj su blizini mjesta stanovanja djece, ili pak njihovih škola).

Ovo su samo neke preporuke, međutim, stimulacija motivacije za uživanjem u kineziološkim aktivnostima može dovesti barem do toga da dijete ne zanemari svoj interes za ovu vrstu aktivnosti, koje mu mogu postati konstruktivan način provođenja slobodnog vremena.

Zaključak

Popularni kineziološki programi za predškolsku djecu, kvalitetno osmišljeni i provedeni, mogu biti potencijalno djelotvoran oblik zdravstvene, ali i psihološke prevencije za djecu predškolske dobi. Štoviše, oni mogu pružiti djeci mogućnost za razvijanje pozitivnih stavova prema sportu i u budućnosti.

Literatura

1. Sindik J. I okvirna psihološka procjena može doprinijeti prevenciji pojave posebnih potreba predškolske djece. Hrvatski časopis za javno zdravstvo, 2008;4:14.
2. Findak V, Metikoš D, Mraković M. Kineziološki priručnik za učitelje. Zagreb: HPKZ - Biblioteka za nastavnike i odgajatelje; 1992, str. 67-89.
3. Ivanković A. Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga; 1980, str. 5-37.
4. Findak V. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga; 1995, str. 34-43.
5. Andrić V, Čudina-Obradović M. Osnove opće i razvojne psihologije. Zagreb: Školska knjiga, 1994, str. 25-57.
6. Maslow A. Motivacija i ličnost. Beograd: Nolit; 1982, str. 121-8.
7. Andrijašević M. Rekreacijom do zdravlja i ljepote. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, 2000, str. 22-24.
8. Andrijašević M. Sportska rekreacija u mjestu rada i stanovanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, 1996, str. 5-10.
9. Sindik J, Barać J. Popularne kineziološke aktivnosti kao sredstvo za strukturiranje slobodnog vremena kod predškolske djece. U: N. Babić, S. Irović. Zbornik radova - 2. znanstveni i stručni skup "Kvalitetno djelovati – dobro se osjećati". Osijek: Visoka učiteljska škola Osijek, Centar za predškolski odgoj Osijek, Grafika; 1999, str. 116-19.
10. Sindik J. Utjecaj nekih popularnih programa tjelesnog vježbanja na promjenu određenih antropoloških obilježja i motoričkih postignuća kod djece predškolske dobi [magistarski rad]. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu; 2001.
11. Sindik J. Fragmentary overview of desirable potential implications of participation of pre-school children in playgroups with sport programmes. Kinesiology, 2001;2:5-19.
12. Programsko usmjerenje odgoja i obrazovanja predškolske djece. Glasnik Ministarstva prosvjete i kulture RH, 1991;7-8.
13. Milanović D i Milanović M. Sportska aktivnost i okolinski faktori u funkciji razvoja djeteta sportaša. Kineziologija 1992;24:5-20.
14. Havelka N, Lazarević Lj. Sport i ličnost. Beograd: Sportska knjiga, 1981, str. 89.
15. Milanović D, Kolman M. Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski Olimpijski odbor, Zagrebački sportski savez; 1998, str. 233-48.
16. Cox RC. Sport Psychology – Concepts and Applications. University of Missouri – Columbia, WCB McGraw-Hill, Boston, Massachusetts Burr Ridge, Illinois Dubuque, Iowa Madison, Wisconsin, New York, New York, San Francisco, California, St. Louis, Missouri, 1998.
17. Sindik J. Neke razlike između polaznika i nepolaznika sportske igraonice. U: K. Delija. Zbornik radova 7. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH, Rovinj. Zagreb: Ministarstvo prosvjete i sporta RH; Savez pedagoga fizičke kulture Hrvatske; Hrvatski olimpijski odbor; Fakultet za fizičku kulturu; 1998, str. 195-197.