Plivanje djece predškolske dobi

Jelić, Doris

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:265:793777

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

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

Repository / Repozitorij:

Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET U OSIJEKU

Doris Jelić

PLIVANJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Osijek, 2021.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET U OSIJEKU

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

PLIVANJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Predmet: Programiranje u kineziološkoj rekreaciji
Mentor: izv. prof. dr. sc. Zvonimir Tomac
Student: Doris Jelić
Matični broj: 0267038392

Osijek
Srpanj, 2021.

SADRŽAJ

SAŽETAK 1
SUMMARY 2
O PLIVANJU 3
METODE RADA U ŠKOLI PLIVANJA 4
KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI 7
~ DOBNE SKUPINE 7
~ ANTROPOLOŠKE KARAKTERISTIKE 8
UPOZNAVANJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI SA TJELESNOM AKTIVNOSTI 11
UTJECAJ ŠKOLE PLIVANJA NA RAZVOJ ANTROPOLOŠKIH KARAKTERISTIKA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI 13
USPOREDBA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI KOJA SE BAVE DRUGIM SPORTOM SA ONIMA KOJI SE BAVE PLIVANJEM 17
~ ATLETIKA 17
~ BICIKLIZAM 18
~ TENIS 18
~ GIMNASTIKA 18
ZAKLJUČAK 19
LITERATURA 20

SAŽETAK

Plivanje predstavlja jednu od najzdravijih tjelesnih aktivnosti jer pozitivno utječe na sve organe i njihove funkcije, a posebno na lokomotorni, kardiovaskularni, metabolički i živčani sustav. Dakle pridonosi poboljšanju općeg zdravlja, otpornosti organizma kao i poboljšanju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Upravo iz tog razloga je idealna aktivnost za djecu predškolske dobi jer na direktan ili indirektan način utječe na sve antropološke karakteristike i time osigurava pravilan rast i razvoj. U ovom završnom radu ukratko su obrađeni najvažniji detalji vezani za plivanje djece predškolske dobi, te metode rada koje se koriste u školi plivanja podrazumijevajući metode učenja, metode vježbanja, metode uvježbavanja, metode sigurnosti, metode nadzora i metode prikazivanja. Kako bi kasnije objašnjenje utjecaja plivanja na antropološke karakteristike djece predškolske dobi bilo jasnije ukratko je objašnjeno na koje dobne kategorije se odnosi predškolska dob te obrazloženje pojedine antropološke karakteristike. Također ima govora o upoznavanju djece predškolske dobi s tjelesnom aktivnosti općenito, te usporedba antropoloških karakteristika djece koja se bave drugim sportom poput atletike, biciklizma, gimnastike i tenisa s onima koji se bave plivanjem. Zaključno su ukratko sažeti razlozi zašto bi se svako dijete trebalo baviti tjelesnom aktivnošću i kakve beneficije plivanje ima na njihov organizam.

Ključne riječi: *plivanje, djeca predškolske dobi, antropološke karakteristike*

SUMMARY

Swimming is one of the healthiest sports because of its positive effect on all organs and their functions, especially the musculoskeletal, cardiovascular, metabolic, and nervous systems. Meaning it benefits immunity, health in general, and improvement of functional and motoric ability and skills. This is why it's the perfect sport for children of preschool age, it influences all anthropological characteristics in a direct and indirect way. This bachelor's thesis is shortly describing the most important details about swimming in preschool children and methods of work in swimming school including methods of learning, methods of practice, methods of intensity management, methods of safety and prevention, and methods of presentation. For a better understanding of later mentioned influence of swimming on the anthropological characteristics in children of preschool age, there is a short explanation of which age groups are considered when talking about preschool age and an explanation of anthropological characteristics individually. Also, there is mention of a general introduction to physical activity plus a comparison of anthropological characteristics of children in preschool age in different sports like athletics, cycling, tennis, and gymnastics with those who swim. In conclusion, there are summarized reasons why every child should be involved in any kind of physical activity and what kind of benefits swimming has on their body.

Keywords: *swimming, children of preschool age, anthropological characteristics*

O PLIVANJU

Plivanje je monostrukturalna ciklična aktivnost koja se odvija u vodi. Glavne sportske plivačke tehnike koje se koriste u plivanju su slobodno (kraul), prsno, leđno i leptir (delfin). Svaka je specifična po svojoj izvedbi i zahtjeva rad različitih skupina mišića te se zbog toga često ističe kako je plivanje jedan od rijetkih sportova koji zahtjeva uporabu svih mišića točnije mišića u svim regijama tijela.

Plivanje predstavlja jednu od najzdravijih tjelesnih aktivnosti jer pozitivno utječe na sve organe i njihove funkcije, a posebno na lokomotorni, kardiovaskularni, metabolički i živčani sustav. Dakle pridonosi poboljšanju općeg zdravlja, otpornosti organizma kao i poboljšanju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.

Plivanje je od iznimne važnosti za svako dijete jer im omogućava sudjelovanje u sve većem broju zabavnih vodenih aktivnosti, rekreativnim i sportskim sadržajima te ima brojne terapijske učinke. Osim toga znanje plivanja omogućuje djeci siguran boravak u vodi i oko nje što je iznimno važno uzimajući u obzir uznemirujuće podatke da je utapanje jedno od vodećih uzroka slučajne smrti u svijetu (WHO, 2009). Upravo zbog ovih podataka se školi plivanja pridaje sve veća pažnja pa tako djeca mogu početi s učenjem plivanja već s 4 mjeseca starosti jer nemaju urođen strah od vode.

S obzirom na to da je plivanje za djecu predškolske dobi efikasno sredstvo za jačanje organizma i usmjeravanje pravilnog fizičkog razvoja ono se treba prilagoditi dobi djeteta i učiniti ga zabavnim. Upravo zbog toga je glavna značajka rada s djecom ove dobi kako u drugim sportovima tako i u plivanju njima najpoznatija aktivnost – igra.

Igra je osnovna i prirodna potreba svakog djeteta. Spontana je i dobrovoljna, a njen značaj leži u fizičkom, spoznajnom i socijalno-emocionalnom razvoju djeteta. U igri se izražavaju radoznalost, osjetljivost, fizička aktivnost i potreba za suradnjom i zajedništvom među sudionicima (Matijašević, 2018).

Program škole plivanja se uglavnom sastoji od privikavanja na vodu, te ga možemo podijeliti na: postupak izvan vode, privikavanje na karakteristike vode, privikavanje na uranjanje glave u vodu pod što spada gledanje i izdisanje pod vodom, zatim privikavanje na plutanje, klizanje i skakanje u vodu. Odabir plivačkih tehnika ovisi o dobnoj skupini u koju djeca spadaju ali najčešće se uči kraul i leđno.

Prije nego što se program počne provoditi potrebno je osigurati pravilne uvjete. Osnovni uvjet je naravno adekvatno mjesto provođenja programa. Smatra se da plivalište na moru predstavlja idealno mjesto za provođenje obuke plivanja jer se dubina vode postepeno povećava. No takva plivališta donose i svoje mane kao što su temperature vode za koju se ne preporučuje da je ispod 24^{o}C što naravno ovisi o vanjskoj temperaturi, dok se na zatvorenim plivalištima temperatura konstantno održava. Osim toga treba se voditi računa o morskom dnu te prije početka maknuti oštro kamenje, staklo ili morske ježince kako ne bi došlo do ozljede,

te naravno paziti na vrijeme izloženosti suncu. Provođenje programa na bazenu čini se jednostavnijim zbog bolje preglednosti i kontrole uvjeta, ali ovdje se također mora voditi računa o dubini, temperaturi i kvaliteti vode (količina klora). Preporučuje se da svaka grupa ima minimalno dva voditelja kako bi jedan mogao kontrolirati situaciju iz vana a drugi biti s njima u vodi. Na svakom plivalištu kako vanjskom tako i unutarnjem treba biti priručna oprema za prvu pomoć.

METODE RADA U ŠKOLI PLIVANJA

Metoda obuke je najjednostavniji i najpotpuniji oblik prenošenja znanja. Jedan od važnih preduvjeta za realizaciju obuke plivanja jest pravilan izbor i primjena metoda rada. Ta činjenica, kao i zahtjev da se voditelj uz pomoć adekvatne metode u što većoj mjeri približi djeci, njihovom načinu mišljenja i reagiranja na plivanje sasvim pouzdano traže od voditelja dodatni senzibilitet kada je u pitanju izbor i primjena metode rada. Za koju će se metodu rada opredijeliti voditelj, ovisi o situaciji (Findak, 1996).

Kada je riječ o metodama rada potrebno je preciznije obrazložiti o kojim metodama govorimo. Dakle metode rada možemo podijeliti na: metode prikazivanja, metode učenja, metode uvježbavanje, metode vježbanja, metode sigurnosti i metode nadzora. S obzirom na to da govorimo o poduci neplivača metode rada na koje ćemo se najviše fokusirati su metode učenja i metode vježbanja i uvježbavanja. Ipak, vrijedi ukratko spomenuti i ostale metode.

a) Metode prikazivanja

Pod metode prikazivanja spadaju: oponašanje i poistovjećivanje, postavljanje i rješavanje, usmeno izlaganje i demonstracija.

Metode koja se vjerojatno najčešće koriste su usmeno izlaganje i demonstracija. Usmeno izlaganje se sastoji od najavljivanja, opisivanja, objašnjavanje te obrazložbe i rasprave. Dok se demonstracija smatra neverbalnom metodom i dijeli se na neposredno i posredno pokazivanje tj. demonstraciju. Neposredna metoda označava pokazivanje “uživo” pred učenicima i može biti standardno; tipično izvođenje motoričkog gibanja po standardima pojedinog sporta ili modelirano; ne tipično primjerice simulirajuće (izvođenje vježbi izvan vode), karikirajuće (prenaglašavanje određenog dijela izvedbe) ili imitirajuće (oponašanje učenika). Posredna metoda označava pomoćna vizualna sredstva demonstracije poput video snimaka i slično.

Metoda oponašanja i poistovjećivanja odnosi se na oponašanje prirodnih pojava i životinje te se najčešće koristi u radu s djecom mlađih dobnih kategorija npr. vježba oponašanja hobotnice kretanjem uza zid. Metoda postavljanja i rješavanja gdje se zadatak postavlja usmeno i dopušta učeniku da sam pronađe rješenje i može se koristiti za jednostavne i poznate zadatke.

b) Metode nadzora

Metode nadzora podrazumijevaju praćenje vježbanja, usmjeravanje vježbanja i ako situacija zahtjeva zaustavljanje vježbanja.

c) Metode sigurnosti

Pod metode sigurnosti spadaju postupci sprječavanja i prevencije tj. postupci kojima se minimaliziraju mogućnosti za ozljeđivanje plivača, postupci čuvanja i zaštite kojima je cilj pasivna zaštita učenika od ozljeđivanja i postupci pomaganja i asistencije koji za cilj imaju prevenciju ozljeda i pomoć učeniku da usvoji zadano motoričko gibanja. Zbog potrebnog znanja iz ovih aspekta u potražnji instruktora škole plivanja licenca za spasioca može biti velika prednost.

d) Metode učenja

Metode učenja su metode kojima se nepoznato motoričko gibanje usvaja, a poznato usavršava. Prilikom učenja novog motoričkog gibanja često se osiguravaju olakšani uvjeti kao što je korištenje pomagala u plivanju poput spužvastih "špageta", daski ili aviona za plivanje. Usavršavanje i stabilizacija se provodi u standardnim uvjetima dakle bez pomagala, a faza automatizacije se može provoditi u otežanim ili situacijskim uvjetima.

Ove metode se dijele na: sintetičku, analitičku, kombiniranu, situacijsku i vizualizacijsku. S obzirom na to da je riječ o školi plivanja situacijska metoda ovdje neće biti korištena kako se ona koristi u fazi automatizacije i kod djece plivača. Osim nje metoda vizualizacije se također ne koristi prilikom usvajanja novog motoričkog znanja jer je za primjenu ove metode potrebno dobro poznavanje elementa koji se vizualizira što početnici nemaju. Dakle metode koje se najviše koriste su sintetička, analitička i kombinirana.

Sintetička metoda podrazumijeva učenje novog motoričkog znanja u cjelini. Iako se ova faza može koristiti i u početnoj fazi učenja (uz olakšane uvjete) u plivanju se najčešće koristi u kasnijoj fazi programa kada se stvore povoljniji uvjeti. Prednost ove metode je što omogućuje izražavanje samostalnosti djece i time ih dodatno motivira.

Analitička metoda je postupak u kojem se motoričko gibanje podjeli na faze koje učenici uče zasebno. Pojedini elementi se uče zasebno, zatim se spajaju u cjelinu. Ova metoda se koristi samo u fazi usvajanja i početnog usavršavanja. Koristi se za vrlo složena motorička gibanja koja nije moguće naučiti sintetičkom metodom, kod elemenata koji izazivaju strah (skok u vodu), kod učenika koji sporije uče i/ili imaju nižu razinu koordinacije i sl. Izvrstan primjer za ovu metodu bi ili postupci navikavanja na vodu kojima se postepeno tj. raščlanjivanjem na manje faze pokušava doći do toga da dijete sigurno roni i stavlja glavu u vodu.

Kombinirana metoda je kako sam naziv govori kombinacija sintetičke i analitičke metode. Ova metoda daje najbolje rezultate jer se primjenjuju obje metode u odgovarajućem omjeru. Postoje dva tipa ove metode: progresivni i izolirani. Progresivni se koristi tako da se dva elementa nauče odvojeno pa zatim spoje u cjelinu, npr. noge prsno i ruke prsno pa se spaja u cijelu tehniku. Nasuprot, izolirani započinje sintetičkom metodom (izvođenjem gibanja u cijelosti) te se zahtjevniji elementi izoliraju i uče postepeno. Izolirani tip je često efikasno sredstvo u radu s grupom jer se na najlakši način može vidjeti koji dio gibanja grupa najteže usvaja.

e) Metode uvježbavanja

Metode uvježbavanja podijeljene su ovisno o tome radili se o poznatom ili nepoznatom motoričkom zadatku. S obzirom na to da se radi o školi plivanja što sugerira neplivače primarno koristimo metodu uvježbavanja nepoznatog motoričkog zadatka, o kojoj će se

pretežno i diskutirati. Metoda uvježbavanja poznatog motoričkog zadatka može se koristiti u kasnijim fazama škole plivanja kada se usvojena znanja usavršavaju.

Postoji tri metode uvježbavanja nepoznatog motoričkog zadatka. Metoda standardnog izvođenja u kojoj se zadatak izvodi u cijelosti bez predvježbi, najčešće u standardnim ili olakšanim uvjetima. Metoda predvježbi koju označavaju smislen i jednostavan motorički zadatak kojim se olakšava i ubrzava učenje motoričkog gibanja. Koristi se međupovezani slijed kinematički bliskih predvježbi koje se provode jedna za drugom. Uglavnom se koristi kod učenja složenijih motoričkih gibanja. Metoda ponavljanja poznatog u kojoj se koriste poznati zadatci koji moraju biti povezani sa sljedećim zadatkom.

f) Metode vježbanja

Ove metode se često miješaju s metodama uvježbavanja jer se možda čini da na prvi pogled predstavljaju istu stvar no metode vježbanja zapravo razmatraju učeničku aktivnost sa stajališta volumena opterećenja prilikom izvedbe kineziološke aktivnosti. To su: intervalna, varijabilna i kontinuirana metoda.

Intervalna metoda predstavlja način fiziološkog opterećivanja organizma u fazama vježbanja i fazama odmora. Varijabilna metoda predstavlja način fiziološkog opterećivanja organizma promjenama intenziteta opterećenja bez prekida aktivnosti. Kontinuirana metoda predstavlja način fiziološkog opterećivanja organizma istim intenzitetom opterećenja bez prekida aktivnosti. Moglo bi se reći da se u školi plivanja najčešće koriste varijabilna i intervala metoda vježbanja iz razloga što djeci najbolje odgovara aktivan odmor kroz igru ali se češće primjenjuje tako da se kroz igru samo smanji intenzitet kako djeci ne bi postalo dosadno (Neljak, 2013).

KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Karakteristike djece predškolske dobi se jako razlikuju s obzirom na dobnu skupinu u koju spadaju i razvoj antropoloških karakteristika. Organizam djece predškolske dobi je iznimno prilagodljiv te je podložan mnogim pozitivnim i negativnim promjenama. Upravo zbog toga kineziolozi trebaju poznavati antropološka obilježja djece u svakoj dobnoj skupini kako bi svakom djetetu osigurali pravilan rast i razvoj. Neljak (2009) rast opisuje kao proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećavanje dimenzija tijela promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa. Dok je razvoj definirao kao proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma.

~ DOBNE SKUPINE

U radu s predškolskom djecom razlikujemo tri dobne skupine (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009.):

1. mlađa dobna skupina – od 3 do 4 godine;
2. srednja dobna skupina – od 4 do 5 godina;
3. starija dobna skupina – od 5 do 7 godina.

Dobne skupine će uvelike odrediti pristup koji je potreban za najkvalitetniju izvedbu određene tjelesne aktivnosti. No isto tako ne treba se slijepo pridržavati pravila za svaku skupinu jer je svako dijete različito pa tako zahtjeva i različiti pristup. U radu s djecom važno je razlikovati biološku i kronološki dob. Kronološka dob je ona na temelju koje djecu svrstavamo u jednu od dobnih kategorija dakle njihove godine. Biološka dob je ona koja objašnjava razvoj djeteta, procjenjuje se na temelju antropoloških karakteristika i njihovih referentnih vrijednosti. S obzirom na to da kronološka i biološka dob ne moraju uvijek biti istovjetne u radu s djecom ove dobi često viđamo djecu koja mogu puno više ili puno manje od ostale djece te takve razlike treba uvažiti i prilagoditi program.

U mlađoj dobnoj skupini se primjećuju najveće individualne razlike, počinju s učenjem motoričkih znanja ali pokreti su spori i nespretni. Ova dob je vrlo osjetljiva na rad u vodi, treba voditi računa da im je pažnja labilna i brzo se umaraju te se preporučuju imitativne igre.

Srednja dobna skupina pokazuje bolju kontrolu i prilagodljivost pažnje, no isto tako povećanu radoznalost za okolinom. Djeca su u ovoj dobi brža, spretnija i točnija pri izvedbi pokreta. Igre u vodi sada postaju složenije jer je dijete sklono eksperimentiranju i preuzima inicijativu u igri.

Kod starije dobne skupine primjećujemo da su djeca snažnija, izdržljivija i kretnje izvode puno točnije i brže. Također spremni su za izvođenje složenijih zadataka stoga treba voditi računa o uvođenju raznolikih i primjerenih igara u vodi kako djeci ne bi postalo prelagano i samim time i dosadno.

~ ANTROPOLOŠKE KARAKTERISTIKE

Općenito gledano ljudsko biće se može opisati na više načina od kojih su za kineziologiju najvažniji anatomsko-fiziološki pristup koji čovjeka proučava kroz anatomiju i fiziologiju odnosno organi, organski sustavi te njihova građa i funkcija. Drugi pristup je antropološki kojeg karakterizira poznavanje određenog broja ljudskih osobina i sposobnosti na temelju kojih se može okarakterizirati svaka pojedina ljudska jedinka (Sekulić i Metikoš, 2007).

Pod antropološka obilježja ubrajamo:

1. Morfološke osobine – osobine građe tijela;
2. Motoričke sposobnosti – mogućnost različitih motoričkih manifestacija;
3. Funkcionalne sposobnosti – učinkovitost sustava za iskorištavanje energije pri obavljanju rada;
4. Kognitivne sposobnosti – spoznajne sposobnosti ljudskih bića;
5. Konativne osobine – crte ličnosti;
6. Socijalni status;
7. Zdravstvene osobine – zdravstveni status.

U radu s djecom predškolske dobi vrlo je važno imati na umu da su sve antropološke karakteristike u korelaciji što znači da rastom i razvojem djeluju jedna na drugu. Osim toga treba imati na umu i tri biološke zakonitosti rasta i razvoja koje tvrde da: je rast i razvoj organskih sustava varijabilan, razvojem organski sustavi povećavaju masu I mijenjaju strukturu, završetak razvoja organskih sustava vremenski je različit (Neljak, 2009).

Poznavanje antropoloških obilježja pojedinih dobnih i spolnih skupina učenika/sportaša/vježbača rekreativca i temeljnih pokazatelja njihovog zdravlja preduvjet je sigurnog, kvalitetnog i svrsishodnog rada u kineziološkoj edukaciji, sportu i rekreaciji (Mišigoj – Duraković, 2008).

1. Morfološke osobine

Morfološke osobine opisuju građu tijela i podložne su promjenama tijekom rasta i razvoja pod utjecajem različitih endogenih (unutarnjih) i egzogenih (vanjskih) čimbenika. Endogeni čimbenici su primjerice spolna i genetska obilježja, dok su egzogeni prehrana, socioekonomski i psihološki čimbenici, razina tjelesne aktivnosti te klima.

Morfološke promjene djece predškolske dobi najviše ovise o procesima osifikacije i muskulizacije. Osifikacija je proces razvoja koštanog tkiva koji počinje u prenatalnom razdoblju a završava tek u adolescenciji. Bitno je znati da kod djece predškolske dobi kostur raste brzo, ali je mekan i podložan raznovrsnim promjenama jer posjeduje značajnu količinu hrskavičnog tkiva. Također zglobovi su slabi zbog čega lako dolazi do iskrivljenja i asimetrije. Zbog ovoga posebnu pozornost treba obratiti na pravilno držanje kako ne bi došlo do deformacije kralježnice. Muskulizacija je proces razvoja mišićnih vlakana koji se zbiva povećanjem mase i strukture mišića. Ovaj proces se obično kreće od središta tijela prema periferiji što je razlog česte nespretnosti. Mišićna vlakna su tanka i slaba, a postotak vode u

njima veći je nego u odraslog čovjeka. Također, u usporedbi s ukupnom težinom tijela djeca imaju malu količinu mišićnog tkiva zbog čega im dinamične aktivnosti bolje odgovaraju od statičnih.

2. Motoričke sposobnosti

Motorika je pojam koji se, s kineziološkog stajališta, prvenstveno odnosi na djetetovu sposobnost svrhovitog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima (Njeljak, 2009).

Razvoj motorike povezan je s procesom sazrijevanja živčanog tkiva poznat kao mijelinizacija. Ovaj proces počinje neposredno nakon rođenja i traje do 10 godine djetetova života što je razlog zašto djeca ove dobi mogu naučiti veliku količinu novih gibanja, no ne mogu ih izvoditi koordinirano.

Kada govorimo o razvoju motoričkih sposobnosti kod djece predškolske dobi važno je imati na umu da se u ovoj dobi mogu razvijati samo određene dimenzije tih sposobnosti. To su: koordinacija, ravnoteža, opća preciznost, opća snaga, fleksibilnost te brzina reakcija na zvučne i vizualne podražaje.

Također treba voditi računa da su neke motoričke sposobnosti više, a neke manje urođene, genetski uvjetovane te na neke možemo utjecati u većoj mjeri nego na druge, a to nam ovisi o koeficijentu urođenosti pojedine sposobnosti, spolu i životnoj dobi. Primjerice, na razvoj snage možemo djelovati tijekom cijeloga života, zbog toga što je ta sposobnost 50% genetski određena, a 50% podložna razvoju, dok je na razvoj brzine, koja je 80-95% genetski određena, znatno manje moguće djelovati u odnosu na snagu (Pistotnik, 2003).

Neljak (2009) smatra da je koordinacija najznačajnija motorička sposobnost djeteta. Ona se prirodno povezuje s ostalim sposobnostima jer se sve sposobnosti djeteta, pa tako i motoričke, ne razvijaju pojedinačno već integrirano.

3. Funkcionalne sposobnosti

Poznato je da kod djece predškolske dobi dišni organi nisu potpuno razvijeni što uzrokuje otežano disanje te samim time i povećanu frekvenciju disanja nego kod odrasle osobe. Također rad krvožilnog sustava dobro je prilagođen zahtjevima organizma u rastu tako je omjer veličine srca i tjelesne mase povoljnije nego u odraslih, a krvne žile su mnogo šire zbog čega je protok krvi brži i uzrokuje niži sistolički i dijastolički tlak. S obzirom na to da je tlak u krvnim žilama niži, djeca imaju veći broj otkucaja srca u minuti. Ovo objašnjava već spomenutu bržu pojavu umora kod djece, ali pokazuje i sposobnost bržeg smirivanja.

Zbog ovih spoznaja kod razvoja funkcionalnih sposobnosti u radu s djecom ove dobi uvijek započinjemo s razvojem aerobne izdržljivosti, zatim se radi na mješovitoj izdržljivost (aerobno – anaerobnom) i na kraju se, kod djece školskog uzrasta, razvija anaerobna izdržljivost.

4. Kognitivne sposobnosti

Kognitivne ili spoznajne sposobnosti su na kompleksan način povezane s emocionalnim i motivacijskim funkcijama i strukturom ličnosti u cjelini, tako da sve ove navedene funkcije omogućuju prilagodbu uvjetima u postizanju efikasnosti u nekoj aktivnosti (Breslauer i sur., 2014).

Osnovni procesi spoznajnog razvoja koji djetetu omogućuju učenje su: osjeti i percepcija, pažnja i pamćenje, operativno mišljenje i rješavanje problema.

Osjeti su sposobnosti jedinke da registrira i razlikuje osjetilne informacija, a percepcija je sposobnost prepoznavanja i interpretacije osjeta. Razvoj pažnje i pamćenja usko su povezani. Dječja pažnja i pamćenje su nestabilne i površne jer ovise o različitim utjecajima. Zbog toga se djeca koncentriraju samo na ono što znači da ih je najlakše zainteresirati i držati koncentrirane kroz igru. Razvoj operativnog mišljenja (stvaranje pojmova, uspoređivanja sličnosti i razlika, razvrstavanje…) prethodi razvoju sposobnosti rješavanja problema (uočavanje, procjenjivanje, traženje rješenja…) (Neljak, 2009).

5. Konativne osobine

Poznavanje osnova o osobinama ličnosti (konativnih osobina) je od velike važnosti, s obzirom na to da su konativni faktori odgovorni za razumijevanje i predviđanje ponašanja u različitim situacijama. Model konativnih osobina sadrži nekoliko konativnih regulatora koji su zaduženi za adaptaciju osobe na različite vanjske i unutarnje uvjete i okolinu. To su: regulator obrane, regulator napada, regulator organskih funkcija, regulator aktiviteta, regulator cjeline ličnosti i regulator socijalnih odnosa (Breslauer i sur., 2014).

6. Socijalni status

Socijalizacija predstavlja usvajanje oblika društvenog života, a odnosi se na usvajanje onog dijela kulture koja obuhvaća međuljudske odnose i njihov razvoj.

Kontinuirano tjelesno vježbanje može pozitivno utjecati na socijalizaciju djeteta s nekoliko aspekta: stjecanje sigurnosti i samopouzdanja, samostalnosti i razvijanje samopoštovanja, discipline, upornosti, sigurnosti u komunikaciji s okolinom i dr. Prihvaćajući norme i vrijednosti u kineziološkim aktivnostima dijete će se lakše i sigurnije integrirati u društvenu zajednicu (Bartoluci, 2007).

7. Zdravstveni osobine

Zdravstveni status ukazuje na stanje zdravlja organa i organskih sustava i pod utjecajem je svih ostalih dimenzija antropološkog statusa stoga ga je nemoguće definirati. No poznato je da rano usvojena znanja o značaju tjelesnog vježbanja, kao i usvajanje navika redovitog tjelesnog vježbanja značajno utječe na kvalitetu općeg zdravlja. Zbog toga je važno već u predškolskoj dobi djecu usmjeravati na bavljenje tjelesnom aktivnošću i osigurati okruženje u kojem će djeca uživati u istom te stvarati pozitivne navike za ostatak života.

UPOZNAVANJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI SA TJELESNOM AKTIVNOSTI

Tjelesna aktivnost, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), definira se kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a zahtjeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranje, putovanja i rekreacijskih aktivnosti. Dakako, termin „tjelesna aktivnost“ ne bi se trebao poistovjećivati s terminom „tjelesno vježbanje“ koje je potkategorija tjelesne aktivnosti i ona je planirana, strukturirana, repetitivna i svrhovita u smislu da je njezin cilj poboljšanje i održavanje jedne ili više komponenata tjelesnog fitnesa. (Tomac, Vidranski i Ciglar, 2015).

Novi suvremeni način života ostavio je negativne posljedice na razinu tjelesnog vježbanja kao dijela svakodnevice. Stoga je od iznimne važnosti stvoriti naviku tjelesnog vježbanja već u predškolskoj dobi kako bi djeca i kasnije samoinicijativno birala one aktivnosti koje uključuju tjelesni angažman. Kako je tjelesna aktivnost od iznimne važnosti za rast i razvoj, u predškolskoj dobi dijete bi se trebalo kretati veći dio dana jer se kretanje smatra njegovom osnovnom aktivnošću. Međutim predškolske ustanove su često ograničene resursima, kako materijalnim tako i u educiranosti i volji odgajatelja koji provode organiziranu tjelesnu aktivnost. Bez obzira na to djeca su ipak uvijek u pokretu, kroz igru oni skaču, plešu, izvode gimnastičke pokrete i slično, te je poticaj za isto svakako bitan i značajan.

U radu s djecom predškolske dobi se koriste motorički sadržaji koji spadaju pod kategorije biotičkih motoričkih znanja i prilagođenih i jednostavnih kineziooloških motoričkih znanja. Udio korištenja ovih sadržaja uvelike ovisi radi li se o univerzalno usmjerenom programu ili pak onome usmjerenom prema nekom sportu. Tako se u programima dječjih igraonica i integriranim programima vrtića koristi više sadržaja biotičkih motoričkih znanja, dok se u programima sportskih klubova i raznim podukama poput skijanje, tenisa ili plivanja koristi više sadržaja prilagođenih i jednostavnih kineziooloških motoričkih znanja iz učenog sporta.

Biotička motorička znanja su prirodni ili spontani načini kretanja, To su takvi genetski motorički zapisi koje djeca, od rođenja do treće godine života, nagonski započinju realizirati bez poduke odrasle osobe (Neljak, 2009). Pod biotička motorička znanja spadaju svladavanje prostora (puzanje, hodanje, trčanje i sl.), svladavanje prepreka (provlačenja, penjanja, skakanja i sl.), svladavanje otpora (dizanja, nošenja i sl.) i svladavanje baratanja predmetima (bacanja, hvatanja i sl.). Učenje ovih motoričkih znanja nedvojbeno prethodi učenju kineziooloških motoričkih znanja, te je razumljivo zašto zauzimaju veliki udio sadržaja u integriranim programima vrtića.

Kineziološki prilagođena biotička motorička znanja su kineziološki osmišljena biotička motorička znanja. Djeca ih ne mogu izvoditi nagonski bez poduke odgojitelja, učitelja, kineziologa jer su to genetski nezapisane motoričke strukture gibanja. Ona su s biomehaničkog stajališta nadogradnja izvornim biotičkim gibanjima usmjerena prema

osnovnim strukturama sportskih gibanja (Neljak, 2009). Primjerice u programu škole plivanja kineziološki prilagođena biotička motorička znanja bila bi prilagodba na vodu, učenje kako uroniti glavu u vodu, plutanje na vodi i slično.

Jednostavna kineziološka motorička znanja su osnovne strukture gibanja pojedinih sportova koje djeca mogu naučiti samo podukom trenera. Ona su sa stajališta zahtjevnosti struktura gibanja, nezahtjevni motorički zadatci (Neljak, 2009).

Osim navedenih motoričkih sadržaja u radu s djecom predškolske dobi često se koriste i kineziološke igre. Kao što je prethodno spomenuto igra čini veliki dio djetetova života te je razumljivo da se integrirala i u ovaj dio. Prilikom uvođenja ovakvih igri važno je aktivnost prilagoditi djetetovoj kronološkoj dobi i mogućnostima kako igra ne bi bila prezahtjevna ili predosadna i time demotivirajuća. Tako prema Neljaku postoji nekoliko vrsta kinezioloških igara s obzirom na kronološku dob djeteta i njihovo pojavljivanje u predškolskom uzrastu, to su: biotičke ili spontane igre, igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima i igre sa složenim pravilima.

Osim u vrtiću dijete o tjelesnoj aktivnosti uči i kod kuće od roditelja i ostale braće i sestara. Dijete svoje ukućane često vidi kao primjer i kopira ih u svakodnevnim navikama. Tako ako roditelji većinu vremena provode sjedeći za laptopom ili televizorom dijete će ih kopirati u tom aspektu. Isto tako ako dijete vidi da roditelji uživaju u sportu i često prakticiraju tjelesno vježbanje velika je vjerojatnost da će dijete htjeti isto.

Tjelesne aktivnosti osim što doprinose zdravlju djece, potiču djecu na druženje, stvaranje navika, usvajanje novih vještina. Uz pomoć različitih organizacijskih oblika rada dijete u vrtiću stječe i određeno znanje, proširuje svoje iskustvo, svestrano i ravnomjerno razvija svoja antropološka obilježja, unaprjeđuje zdravlje i povećava se njegova zrelost za školu (Findak i Delija, 2001).

UTJECAJ ŠKOLE PLIVANJA NA RAZVOJ ANTROPOLOŠKIH KARAKTERISTIKA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Plivanje je tjelesna aktivnost koja na sveobuhvatan način stimulira svestran i skladan razvitak čovjeka. Plivanje pozitivno utječe na mnoge aspekte pravilnog tjelesnog razvoja djece predškolske dobi te prevenira mnoge simptome bolesti (Sršen, 2008). S obzirom na to jasno je kako plivanje u nekoj mjeri na direktan ili indirektan način utječe na sve antropološke karakteristike.

1. Morfološke osobine

Karakteristično za djecu ove dobi je brz rast i razvoj, oni postupno gube masno tkivo i postaju sve vitkiji. Stoga je vrlo važno prilagoditi vrijeme provođenja aktivnosti u vodi kako djeci brzo postaje hladno. Također dolazi do promjena u građi skeleta jer se duge kosti i kralježnica postepeno okoštavaju, ali kosti su još uvijek mekane i elastične jer su bogate hrskavičnim tkivom. Upravo zbog toga se velika pozornost obraća doziranju opterećenja u radu s djecom ove dobi, kako u drugim sportovima tako i u plivanju. Ipak plivanje ovdje ima veliku prednost jer se igre u vodi odvijaju u posebnim uvjetima gdje je pritisak na kosti i zglobove puno manji nego na kopnu, te omogućuje pravilno razvijanje lokomotornog sustava. Ležeći položaj plivača u vodi pozitivno utječe na kralježnicu što pridonosi sprječavanju nepravilnog držanja i deformacije skeleta. Beneficije plivanja u ovom pogledu možda najbolje objašnjava činjenica da se plivanje gotovo uvijek preporučuje kao tjelesna aktivnost u rehabilitaciji ozljeda lokomotornog sustava. Razlog tome je što će otpor koji voda pruža tijelu povećati rad mišića, ali će izostati već spomenuti pritisak na zglobove i kosti koji je prisutan kod vježbanja na tlu što znatno pomaže prilikom rehabilitacije.

Ritmički rad ruku i nogu, zbog njihova kretanja u promijenjenim uvjetima, poboljšava pokretljivost svih zglobova i pozitivno utječe na sve skupine mišića. Razvoj mišića se sporije odvija kod djece nego kod odraslih te je trećina ukupne tjelesne mase djeteta zapravo mišićna masa. Ovo je razlog bržem umaranju djece te je o tome važno voditi računa prilikom izbora aktivnosti u vodi. Važno je provoditi dinamičke aktivnosti i igre u vodi, a ne statičke kako bi se mišići bolje razvijali. Primjer takve jedne igre za uranjanje glave u vodu (Rastovski i sur, 2016) je igra TUNEL u kojoj se djeca nalaze u formaciji kolone u vodi do visine pojasa te drže jedan drugoga za bokove. Tako u koloni putuju po bazenu. Na znak, sva djeca tako u koloni čučnu i nastave hodati pod vodom jer su ušli u "tunel". Nakon tri koraka pod vodom, usprave se i nastave hodati. Tijekom cijele igre moraju se držati za bokove kako ne bi brisali vodu s lica i očiju ili popravljali kosu. Ovakva igra je za djecu puno zanimljivija i dinamičnija od običnog uranjanja glave u vodu te se samim time puno manje umaraju i ne razmišljaju o hladnoći ili umoru.

2. Motoričke sposobnosti

Kao što je ranije već spomenuto, kod djece predškolske dobi moguće je razvijati samo određene dimenzije motoričkih sposobnosti. To su: koordinacija, ravnoteža, opća preciznost, opća snaga, fleksibilnost te brzina reakcija na zvučne i vizualne podražaje.

U radu s djecom predškolske dobi u području plivanja definitivno se najveći napredak u razvoju motoričkih sposobnosti primjećuje u koordinaciji. Djeca koja plivaju i provode vrijeme u vodi mnogo su okretnija te izvode pravilnije, preciznije i ujednačenije pokrete. Djeca koordinaciju najbolje razvijaju ponavljajući isti pokret puno puta za što je plivanje idealno s obzirom na to da se radi o monostrukturalnoj cikličnoj aktivnosti. Sugerira se korištenje igara koje se baziraju na prirodnim oblicima kretanja jer ih djeca ve dobi imaju usvojene i dobro vladaju s njima. Naporniji pokreti su prihvatljivi ako su spontani i djeca ih izvode sama.

Osim koordinacije u velikoj mjeri se razvija i snaga jer se dijete uči kretati protiv otpora vode i na taj način ravnomjerno razvija više velikih skupina mišića istovremeno. Također kao što je spomenuto u objašnjenju utjecaja plivanja na morfološke osobine plivanje doprinosi jednakomjernom razvoju kostiju i mišića što pozitivno utječe na razvoj opće snage.

Fleksibilnost se razvija u maloj mjeri ali ipak u većoj mjeri od ravnoteže i opće preciznosti koje spadaju pod motoričke sposobnosti koje se bolje razvijaju na tlu nego u vodi. Stoga bi utjecaj na ove sposobnosti spadao u one indirektne jer se na iste ne utječe namjerno.

Brzina reakcije na zvučne i vizualne podražaje može se razvijati u plivanju no ona nije primarna sposobnost. Često se razvija kroz razne igre u vodi kao što su štafete i slično.

3. Funkcionalne sposobnosti

Razvoj organa za disanje kod djeci predškolske dobi karakterističan je po tome što su primarni dišni putovi uski te im otežavaju disanje. Tako im frekvencija disanja u minuti iznosi 22-24 udaha jer im je disanje brzo i plitko što zahtjeva veću potražnju za kisikom.

U školi plivanja vježbe disanja su osnova koja se uči i primjenjuje već na samom početku kroz igre za privikavanje na vodu. Beneficije vježbi za disanje su brojne, ali laički rečeno ona jačaju pluća zbog čega se plivanje često preporučuje i osobama koje boluju od astme. Djeci te dobi osobito pogoduju vježbe disanja radi povećanja vitalnog kapaciteta i povoljnijeg rada dišnog sustava.

Osim toga od iznimne važnosti je voditi računa od pravilnoj izmjeni intervala rada i odmora prilikom planiranja aktivnosti u vodi jer krvožilni sustav još nije završio proces rasta i razvoja. Frekvencija srca djeteta predškolske dobi u minuti iznosi 90-95 otkucaja, a živčana regulacija srca nije završena što uzrokuje brzo umaranje srčanog mišića, no isto tako se brzo oporavlja i smiruje.

4. Kognitivne sposobnosti

Utjecaj na spoznajne sposobnosti definitivno je prisutan u svakom sportu. Svaki sport na svoj način oblikuje učenje osnovnih spoznajnih procesa. Plivanje tako uči dijete da reagira i razlikuje osjetilne informacije pod vodom, uči o percepciji odnosno svijesti tijela u vodi. Primjerice prilikom ronjenja se dijete orijentira osjetom opipavajući zid ili dno, te percepcijom primjenjujući osjetilne informacije kako bi znalo koliko se daleko nalazi od površine i kolika je udaljenost između njega i druge djece. Zatim razvoj pažnje i pamćenja koji se najbolje razvija kroz dobno primjerene igre, a provjeravati se može tako da se djecu motivira da sami ponove što su naučili prošli puta u školi plivanja. Primjerice prošli puta su učili noge leđno, tko želi pokazati što su zapamtili. Isto tako se indirektno djeluje i na razvoj operativnog mišljenja gdje djeca sada već stvaraju pojmove i uspoređuju sličnosti i razlike između nogu leđno i nogu kraul. Drugim riječima plivanje kao i svaki sport na svoj način razvija intelektualne sposobnosti pojedinca tj kapacitet pojedinca da djeluje s namjerom, misli racionalno i efikasno se bavi svojom okolinom.

5. Konativne sposobnosti

U radu s djecom voda je jedan od psihoterapijskih alata te su aktivnosti u vodi idealan način za tjelesni i psihički "odmor" izražen fiziološkim i psihološkim opterećenjima. Redovitim vježbanjem kod djece se razvija osjećaj odgovornosti, discipline i samostalnosti. Djeca se osjećaju djelom zajednice i razvijaju socijalno – emotivne veze sa svojim vršnjacima. Napredak u radu, ugodno druženje s prijateljima iz svoje i drugih skupina, kod djece pobuđuje osjećaj zadovoljstva i sreće što uvelike utječe na stvaranje pozitivne slike o sebi i razvoju djece u kompletne i zdrave ličnosti.

Dakle plivačkim aktivnostima se zadovoljavaju osnovne dječje psihičke potrebe. Omogućuje se ljubav kroz druženje, prijateljstvo, bliskost, ugodu i timski rada. Učenje o moći postiže se isticanjem da je svako dijete važno i promjenom uloga u igri. Sloboda se kod djece postiže dopuštanjem samostalnog izvođenja i samostalnost pri kretanju u vodi.

6. Socijalni status

Tijekom plivanja te igara u vodi djeca usvajaju socijalne odnose kroz druženje i upoznavanje. Iako je plivanje individualni sport, socijalizacija ima veliki udio u školi plivanja. Predškolsko dijete se pretežno odgaja u roditeljskom okruženju te socijalizacija prilikom škole plivanja može biti teška. Stoga je potrebno stvoriti ugodnu atmosferu i poticati na timski rad. Iz zadatka u zadatak socijalni odnosi među djecom će jačati, tako da će kasnije odvajanje od prijatelja ili grupe možda biti čak i otežano. Provođenjem aktivnosti u grupi zadovoljava se dječja potreba za komuniciranjem u različitim situacijama, dijete stječe svoj položaj u grupi, uči se prilagođavati grupnim zahtjevima te izgrađuje svoje radne, moralne i ostale osobine.

7. Zdravstveni status

Uzevši u obzir sve prethodno navedene beneficije plivačkih aktivnosti za djecu predškolske dobi jasno je kako se upravo to reflektira na poboljšanje općeg zdravstvenog statusa. S obzirom na količinu provedenog vremena u vodi jasno je da plivanje utječe i na higijenu, te uči dijete o pravilnom i samostalnom održavanju higijene. Ukoliko se aktivnosti provode u vanjskom prostoru povećava se vrijeme provođenja na čistom zraku i količina vitamina D koje dijete dobiva djelovanjem sunca na kožu. Osim toga znanje plivanja može u budućnosti spasiti život i doprinosi općoj kvaliteti života. Plivanje oslobađa od loših misli, napetosti i nagomilanog stresa i otklanja osjećaj anksioznosti, depresije i psihičkog nemira. Upravo zato, može se reći da je plivanje sport koji potiče ravnotežu i ukupan balans tijela i duha. Nakon plivanja, osjeća se opuštenost i rasterećenost, raspoloženje je vidno popravljeno i omogućava mirniji i kvalitetniji ritam sna i komunikaciju s okolinom, što uključuje znatno veće razumijevanje i veću toleranciju u razgovoru s ljudima (Volčanek, 2002).

Boravak u vodi i plivanje pozitivno utječe na čitav organizam i pomaže u očuvanju cjelokupnog zdravlja djeteta." Plivanje i aktivnosti u vodi vrlo djelotvorno utječu na sve dijelove tijela, na organe i fiziološke funkcije". Dijete koje pliva brže se i bolje razvija, jača mišiće i srčano-žilni sustav, ima bolji tek i bolji san. Kretanje je jedan od osnovnih potreba koje dijete mora zadovoljiti da bi se pravilno razvijalo, te je potrebno razviti takav program pri kojem će dijete razvijati svoju spretnost, koordinaciju i cjelokupnu muskulaturu (Findak, 1996).

USPOREDBA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI KOJA SE BAVE DRUGIM SPORTOM SA ONIMA KOJI SE BAVE PLIVANJEM

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

Iz toga razloga ne preporučuje se uspoređivati sportove na način da je jedan bolji ili lošiji već je važno uključiti što veći broj djece u sudjelovanje u bilo kojem sportu kako bi odrasli u zdrave i aktivne individue koji uživaju u tjelesnoj aktivnosti i uče nove generacije istome.

Ipak svaki sport ima svoje prednosti i mane te intenzitet aktivnosti u svakom sportu treba prilagoditi dobnoj skupini djeteta i njegovom sposobnostima. Kao što je prethodno navedeno bavljenje plivanjem ima brojne beneficije na tijelo djeteta predškolske dobi i može imati važnu ulogu u životno opasnim situacijama. Drugi sportovi također imaju brojne beneficije na djetetov organizam no bitno je da roditelji dijete ne forsiraju na određeni sport nego da mu dopuste da isproba što više različitih aktivnosti te da sam izabere u koju se želi usmjeriti. Idealno bi bilo dijete upisati u univerzalnu sportsku školu gdje će naučiti osnove velikog broja sportova. Kada dijete odabere sport kojim se želi baviti dobiva cijeli tim stručnjaka koji ga vodi ne samo kroz usavršavanje sportske aktivnosti već ga na neki način i odgajaju.

Podrška roditelja je djetetu najvažnija pa tako i sportu, dijete treba osobu koja će ga bodriti, motivirati, hrabriti, veseliti se njegovim uspjesima i tješiti ga u gubitcima. Svaki roditelj si prvenstveno treba odrediti granicu sudjelovanja u sportu vlastitog djeteta te dati djetetu slobodu i potreban prostor (Marić, 2001). Od iznimne je važnosti da roditelji također dobro surađuju s trenerima jer će se tek tada vidjeti napredak u svim aspektima antropoloških karakteristika djeteta a ne samo morfološkim obilježjima i motoričkim sposobnostima.

Uz sve to potrebno je imati na umu i činjenicu da je primarni cilj bavljenja sportom kod djece ove dobi igra, te svaku aktivnost treba učiniti što je više moguće zanimljivijom. Djeci u sportu je bitna igra, te u ovoj dobi ne pridaju veliku pažnju na to kako sport utječe na njihovo zdravlje (Sindik, 2008).

~ ATLETIKA

Zbog svoje sveobuhvatnosti još poznata kao kraljica sporta atletika je jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana koja obuhvaća: trkačke, bacačke i skakačke discipline. Atletske vježbe razvijaju gotove sve motoričke sposobnosti, te tako direktno i indirektno djeluju na ostale antropološke karakteristike i na kraju na opće zdravstveno stanje pojedinca. Upravo zbog njezinog utjecaja na snagu, brzinu, koordinaciju i drugo se koristi kao osnova u univerzalnim sportskim školama. Na neki način predstavlja osnove za gotovo sve ostale sportove jer su sastavni elementi primjerice nogometa, košarke, odbojke i brojnih drugih.

S obzirom na to da je podijeljena u tri discipline provodi se tako da se ukomponiraju osnovni elementi iz svih disciplina na djeci zanimljiv način. Primjerice poligon s trčanjem u nazad, sunožni pokreti prema naprijed, bacanje lopte u vis s pljeskom i okretom između, hodanje na prstima po crti i gađanje loptom označenu metu. Osim velikog broja elemenata koji se mogu

koristiti u zanimljivim poligonima u atletici se često koriste i štafete što je djeci iznimno zabavno, izazovno i poučno jer s time uče o pobjedi i porazu i kako se nositi s istim.

Teško je usporediti ovakav jedan sport s plivanjem. Oba su od velike važnosti za djetetov rast i razvoj i svakako ih treba uključiti u univerzalnu sportsku školu i upoznati dijete s njima. U ovom slučaju bi najveća prednost plivanja, kako u usporedbi s atletikom tako i s ostalim sportovima, bila ta što smanjuje pritisak na zglobove pa omogućuje manja opterećenja i pravilnije držanje.

~ BICIKLIZAM

U usporedbi s plivanjem biciklizam pobjeđuje u razvoju jedne vrlo važne motoričke sposobnosti, a to je ravnoteža. S obzirom na to da se plivanje odvija u vodi razvoj ravnoteže gotovo uopće nije zastupljen. Suprotno tome u biciklizmu je glavna značajka uspješne vožnje i učenja.

Bicikl je jedno od prvih vozila s kojima će se dijete suočiti, a vožnja bicikla je vještina koju gotovo svako dijete želi savladati jer je ona izazov i veselje svakom djetetu. Između četvrte i osme godine života većina djece razvije fizičku koordinaciju, dobru ravnotežu i princip zaustavljanja na svom triciklu ili biciklu s pomoćnim kotačima, tako da su spremna za učenje vožnje bicikla. No, također je potrebna i psihička spremnost te motivacija za učenje vožnje. Neka djeca ne razviju tu sposobnost do desete godine života.

~ TENIS

Teniske igraonice namijenjene su djeci starije dobne skupine predškolske dobi, dakle od 5 do 7 godina. Razlog zašto se učenje započinje tek u starijoj dobnoj skupini je kompleksnost zadataka koji se izvode. U tom aspektu se najviše razlikuje od plivanja jer zahtjeva visoku razinu koordinacije te vrlo brzo odrađuju selekciju za daljnje bavljenje sportom.

Zadatci teniske igraonice su: utjecaj na razvoj svih oblika kretanja u prostoru i osjećaja za prostor putem prirodnih oblika kretanja u početnoj fazi učenja s naglaskom na kretnje koje se pojavljuju u tenisu, utjecaj na razvoj motoričkih sposobnosti s posebnim naglaskom na koordinaciju, brzinu, preciznost i ravnotežu i utjecaj na socijalni aspekt kako bi se dijete što prije naviklo na rad u grupi (Ljevaković i Alikalfić, 2000).

~ GIMNASTIKA

Bilo da se radi o ritmičkoj ili sportskoj gimnastici uvijek se svodi na djeci najpoznatije elemente – prirodne oblike kretanja. Upravo zbog toga se gimnastika često primjenjuje u svim dobnim kategorijama i motivira se roditelje za uključivanjem djece jer stvara bazu za baljenje ostalim sportovima. Gimnastika i atletika po tome pitanju možda čak dijele prvo mjesto. Oba postavljaju iznimno dobru bazu za nastavak u bilo kojem odabranom sportu. S obzirom na navedeno plivanje ne može ni na koji način konkurirati s njima jer se elementi u potpunosti razlikuju i na taj način drugačije utječu na rast i razvoj djetetovog organizma.

Suprotno vjerovanju da gimnastika najviše razvija fleksibilnost kao rezultat istraživanja Rački i Šolja (2015) navode kako je trenažni proces tijekom svoje provedbe pozitivno utjecao na rezultate istraživanja, a najveći učinak postignut je u testovima za procjenu repetitivne snage.

ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost je važna za rast i razvoj djece i stoga je potrebno poticati djecu na tjelesno vježbanje u bilo kojem obliku. Sportske aktivnosti bi trebale biti svakodnevica kako u predškolskoj dobi tako i kod odraslih osoba. Ipak su roditelji i stručne osobe ti koji mogu na najbolji način motivirati i usmjeriti dijete ka bavljenju sportom.

Zbog novog suvremenog načina života postalo je nužno uvoditi dodatne sportske programe u predškolske ustanove kako bi se djecu što više zainteresiralo za bavljenje tjelesnom aktivnošću. Naravno svaka aktivnost koja se provodi s djecom predškolske dobi mora biti pažljivo isplanirana te metode rada prilagođene njihovoj dobnoj skupini i sposobnostima. U radu s djecom predškolske dobi najvažniju ulogu ima igra kroz koju dijete na zabavan način svakodnevno uči i napreduje.

Svaki sport ima svoje vrijednosti pa tako i plivanja. Benefiti za zdravlje su borjni i ima direktni i indirektni utjecaji na sve antropološke karakteristika. Plivanje je sport koji na poseban način utječe na opći zdravstveni status jedinke i osigurava mu bolji život kako u fizičkom tako i psihološkom smislu. Pruža razvoj socijalnih značajki kao i razvoj pozitivnih osobina ličnosti kojima se osigurava bolja kvaliteta djetetovog života. U usporedbi s drugim sportovima ima brojne prednosti, ali na taj način ne oduzima njihovoj vrijednost već samo povećava svoju. Osim svih brojnih prednosti koje se ostvaruju bavljenjem plivanjem kao sportskom aktivnosti od velike je važnost za svaku osobu bilo dijete ili odraslu osobu jer može spasiti život.

LITERATURA

Anthropometric and Motor Competence Classifiers of Swimming Ability in Preschool Children— A Pilot Study, članak, International Journal of Environmental Research and Public Health preuzeto 23.3.2021. s: https://www.semanticscholar.org/paper/Anthropometric-and-Motor-Competence-Classifiers-of-Gllareva-Trajkovi%C4%87/fe357cb482c043b266dcec3811aa2cfc6e0f7649.

Banko A. (2015): *Škola plivanja za djecu predškolskog uzrasta i djecu u priamarnom obrazovanju,* Pula, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, preuzeto 24..2021. s: https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A430/datastream/PDF/view.

Bartoluci S. (2007): *Socijalni aspekti rekreacijskog bavljenja tjelesnom aktivnošću. U: Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života,* Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Breslauer, N., Hublin, T., Zegnal Koretić, M. (2014): *Osnove kineziologije*, Međimursko Veleučilište u Čakovcu.

Damjanić Ž. (2015): Primjena i važnost multisportskih programa u predškolskom odgoju, Zagreb, Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, preuzeto 22.3.2021. s: https://zir.nsk.hr/islandora/object/kif:462.

Findak, V. (1981): *Učimo djecu plivati – priručnik za odgajatelje, nastavnike, voditelje rekreacije i roditelje*, Zagreb: Školska knjiga.

Findak, V., Delija, K. (2001): *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju,* Priručnik za odgojitelje, Zagreb.

Grčić-Zubčević, N., Marinović V. (2009.): *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi* , Zagreb: Nauči plivati.

Hraste M., Đurović N., Matas J. (2009): R*azlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi,* originalni znanstveni rad, 18. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske pruzeto 20.3.2021. s: https://www.hrks.hr/skole/18_ljetna_skola/149-153.pdf.

Kovač K. (2018): Utjecaj tjelesnog vježbanja na funkcionalne sposobnosti djece predškolske dobi, Zagreb, Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet, preuzeto 21.3.2021. s: https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A935/datastream/PDF/view.

Matić M. (2018): Kineziološka aktivnost djece predškolske dobi izvan vrtića, Osijek, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, preuzeto 24.3.2021. s: https://repozitorij.unios.hr/islandora/object/foozos%3A581.

Matijašević L. (2018): *Kineziološka igra u predškolskoj dobi*, Zagreb, Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet, preuzeto 21.3.2021. s: https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A909/datastream/PDF/view.

Matijašić I. (2019): *Antropološka obilježja djece predškolske dobi,* Pula, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, preuzeto 21.3.2021. s: https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A3339/datastream/PDF/view.

Neljak B. (2009): *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*, Zagreb, Kineziološki fakultet.

Neljak B. (2013): *Opća kineziološka metodika,* Zagreb, Gopal d.o.o.

Pezić J. (2017): Sportski programi u predškolskim ustanovama, Pula, Sveučilište Jurje Dobrile u Puli, preuzetro 24.3.2021. s: https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A1036/datastream/PDF/view.

Poljak M. (2016): Sport u predškolskoj dobi, Pula, Sveučilište Jurje Dobrile u Puli, preuzeto 24.3.2021. s: https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu:1000/preview.

Ramljak A. (2018): Razlike u pojedinim antropološkim obilježjima šestogodišnjaka polaznika sportskog i polaznika redovitog programa vrtića, Zagreb, Sveučilište u zagrebu, Učiteljski fakultet, preuzeto 22.3.2021. s: https://zir.nsk.hr/islandora/object/ufzg%3A584/datastream/PDF/view.

Rastovski D., Grčić-Zubčević N., Szabo I. (2016): *Kako plivati*, Osijek, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.

Sekulić D., Metikoš D. (2007): *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji,* Split, Sveučilište u Splitu, Fakultet pririodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.

Soldo A. (2016): *Plivanje u predškolskom odgoju,* Pula, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, preuzeto 24.3.2021. s: https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A621/datastream/PDF/view.

Špindrić I. (2019): *Važnost plivanja za pravilan tjelesni razvoj djece predškolske dobi,* Zagreb, Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet preuzeto 23.3.2021. s: https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A1475/datastream/PDF/view.

Volčanek, B. (2002): *Bit plivanja*, Zagreb, Kineziološki fakultet.

WHO Europe (2009): *Mortality in children and adolescents from unintentional injuries (falls, drowning, fires and poisoning), fact sheet 2.2,* ENHIS, preuzeto 21.3.2021. s: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/96979/2.2.-Mortality-from-unintentional-injuries-EDITED_layouted_V3.pdf.