

Metodički i organizacijski oblici rada i fiziološko opterećenje djeteta

Horvat, Helena

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:223547>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-30**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJATELJSKI STUDIJ**

HELENA HORVAT

ZAVRŠNI RAD

**METODIČKI I ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA I
FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE DJETETA**

Petrinja, rujan 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJATELJSKI STUDIJ

PREDMET: Kineziološka metodika

ZAVRŠNI RAD

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Metodički i organizacijski oblici rada i fiziološko opterećenje djeteta

IME I PREZIME PRISTUPNIKA: Helena Horvat

MENTOR: prof.dr.sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan 2022.

SADRŽAJ

| | |
|---|----|
| Sažetak..... | 1 |
| Summary..... | 2 |
| Uvod..... | 3 |
| 1. Kineziološka metodika | 4 |
| 2. Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture..... | 5 |
| 2.1. Plan i program sata tjelesne i zdravstvene kulture | 5 |
| 2.2. Priprema odgajatelja za sat tjelesne i zdravstvene kulture | 7 |
| 3. Obilježja rasta i razvoja djece predškolske dobi | 8 |
| 3.1. Razvojne dobi djeteta | 8 |
| 4. Metodički organizacijski oblici rada | 10 |
| 4.1. Frontalni oblik rada | 11 |
| 4.2. Grupni oblici rada..... | 11 |
| 4.2.1. Rad u parovima | 11 |
| 4.2.2. Rad u trojkama | 12 |
| 4.2.3. Rad u četvorkama | 12 |
| 4.2.4. Paralelni oblik rada..... | 12 |
| 4.2.5. Paralelno odjeljenski oblik rada | 13 |
| 4.3. Individualni oblik rada | 13 |
| 5. Fiziološko opterećenje djece predškolske dobi | 15 |
| 5.1. Istraživanje utjecaja metodičkih organizacijskih oblika rada na podizanje fiziološkog opterećenja..... | 15 |
| 6. Zaključak..... | 18 |
| 7. Literatura | 19 |

SAŽETAK

Kroz ovaj rad čija je tema „Metodički i organizacijski oblici rada i fiziološko opterećenje djeteta“ objasniti će se metodika rada s djecom predškolske dobi, te kako aktivnost utječe na njihov razvitak. Metodika rada je u pravilu način na koji će se izvesti zadatci predviđeni za sat tjelesne i zdravstvene kulture djece predškolske dobi, kako bi se što bolje poboljšao razvitak motoričkih i antropoloških sposobnosti djeteta predškolske dobi. Ovisno o dobi djeteta, njihovim sposobnostima, te uvjetima rada ovisi koje će oblike rada odgojitelj moći primijeniti da bi izveo što bolje rezultate. Mlađe dobne skupine se uvodi u tjelesnu aktivnost kroz igru, na interaktivan i zabavan način kako bi što više bili zainteresirani i što bolje savladati zadatak, no mora se voditi briga o tome da se mala djeca brzo umaraju pa su bitni intervali odmora. U današnje moderno doba djeca provode više vremena za aktivnostima koje ne zahtijevaju fizičku aktivnost, kao što je gledanje televizije ili igranje računalnih igrica. Takvim načinom odgoja stvara se sve manja želja djece da se kreću, što kasnije dovodi do popriličnih zdravstvenih problema. Opterećenje djeteta u aktivnostima ovisi o redosljedu i vrstama vježbu, tempu kojim se izvode i koji se cilj želi postići. Pri radu primjerice u kolonama i vrstama, sa malo prostora za odmor u toku jednog zadatka, vrlo se lako može postići visok intenzitet. Treba znati kada je potrebno napraviti pauzu kako se ne bi djeca prenapregnula, te tako samo bila manje motivirana za bilo kakvu aktivnost. Prikladan način za dodatnu motivaciju djece kroz igru su povremene nagrade i pohvale, no to ne smije biti stalna praksa jer se time stvara loš odnos prema aktivnostima.

Ključne riječi: metodika, kineziologija, djeca, aktivnost, škola

SUMMARY

In this paper whose theme is "Methodical and organizational forms of work and physiological load on the child", it will be explain the method of working with preschool children, and how the activity affects their development. As a rule, the method of work is how the tasks provided for the hour of physical and health culture of preschool children will be performed, to better improve the development of motor and anthropological abilities of the preschool child. Depending on the age of the child, their abilities, and working conditions, it depends on what forms of work the educator will be able to apply to perform the best results. Younger age groups are introduced into physical activity through play, in an interactive and fun way so that they are as interested as possible and master the task as best as possible, but care must be taken to ensure that young children get tired quickly, so rest intervals are important. In today's modern age, children spend more time on activities that do not require physical activity, such as watching TV or playing computer games. This way of upbringing creates a decreasing desire of children to move, which later leads to quite a few health problems. The burden on the child in the activities depends on the order and types of exercise, the pace at which they are performed, and what goal is to be achieved. When working, for example, in columns and species, with little rest space in the course of a single task, high intensity can be achieved very easily. One should know when to take a break so as not to overextend the children, and thus only be less motivated for any activity. A convenient way to motivate children through play is occasional rewards and praises, but this should not be a constant practice because it creates a bad attitude towards activities.

Keywords: methodic, kinesiology, children, exercise, school

UVOD

Metodika rada u odgojno obrazovnom sustavu je od ključne važnosti za odgoj i razvitak djece. Načini na koje se prenose informacije djeci, pogotovo u predškolskoj dobi, vrlo su važni za stvaranje dobrog odnosa prema znanju u daljnjem školovanju. U predškolskoj praksi, tjelesna aktivnost se predočuje kroz igru kako bi se djeca što više zainteresirala i angažirala u aktivnosti. Stvaranjem dobrog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti od malih nogu dolazi do veće aktivnosti i same volje za istom u starijoj dobi. Tjelesna aktivnost je prije svega važna za zdravlje kroz rast i razvoj, te za smanjenje predispozicija za razvitak ozbiljnijih zdravstvenih poteškoća. Studenti dobivaju kolegij o kineziološkoj metodici kako bi dobili znanja o važnosti tjelesne i zdravstvene kulture u samom odgoju. Temelj metodike je da studenti nauče o važnosti i potrebama dobrog planiranja i organizacije sata tjelesne i zdravstvene kulture kako bi se postigao što bolji cilj, pa tako i veći napredak djece. Student, kao budući odgajatelj, dužan je dobro organizirati sat vodeći brigu o uvjetima rada i potrebama djece. Mora imati alternativu ukoliko dođe do promjene ili do poteškoća u radu. Također, važno je da vodi nadzor nad djecom kako bi lakše mogao sakupljati znanja o napretku ili poteškoćama u nekim aktivnostima sa određenom djecom kako bi uvijek imao spremne alternative. Nisu sva djeca jednaka, pa tako niti jednako motorički i antropološki razvijena, što ponekad dovodi do podjela. No, takvom slučaju dobro je primijeniti rad u manjim grupicama djece sa sličnim sposobnostima, visinom i težinom, kako bi mogli što uspješnije izvesti zadatak. Također je bitno ubaciti i dovoljno intervala odmora u aktivnosti kako se ne bi postigao preveliki intenzitet, pa tako i napor za djecu. Opterećenje djeteta u aktivnostima je individualno, pa stoga je uvijek dobro imati lakše alternative određenih aktivnosti za slabiju djecu.

1. Kineziološka metodika

Kineziologija je ukratko definirana kao znanost o kretanju. U širem smislu možemo reći kako navodi Mraković (1997) da je znanost koja proučava zakonitosti o procesima vježbanja i posljedicama djelovanja tih procesa na ljudski organizam što dovodi i do poboljšanja zdravstvenog stanja. Kineziološka metodika dolazi od riječi kineziologija (znanost o kretanju) i riječi metodika koja dolazi do grčke riječi *methodos* (način istraživanja pojava). Prema tome, kineziološka metodika je znanstveni termin koji obilježava znanost koja se bavi proučavanjem zakonitosti odgoja i obrazovanja u kineziološkoj edukaciji, sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji (Findak, 1992).

Cilj metodike je praćenje i proučavanje zakonitosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi u odgojno-obrazovnom procesu predškolske djece, te priprema studenata da kao budući odgajatelji budu spremni samostalno izvoditi plan i program tjelesne i zdravstvene kulture predškolske djece koji je u skladu sa njihovim mogućnostima i vremenom. Studentima, kao budućim odgajateljima, bitno je znati prije svega teorijski dio, kako bi mogli što uspješnije provesti ga u teoriji. Važno je poznavati obilježja rasta i razvoja djece, te utjecaja odgovarajućih vježbi na njihov razvitak.

2. Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture

Tjelesna i zdravstvena kultura je neizostavan dio odgojno-obrazovnog sustava, pogotovo u predškolskom obrazovanju jer se time unaprjeđuje i pospješuje motorički razvoj. Predstavljanjem tjelesne aktivnosti kroz igru djecu se na vrlo prigodan način motivira da se više kreću i da se kasnije više angažiraju u tjelesnu aktivnost kroz obrazovanje. Igra je odličan način za motiviranje djece na aktivnost jer njome im se zadatak predstavi na vrlo zanimljiv način što ih može zainteresirati i stvoriti želju da se što više kreću. Time stvaramo predispoziciju za stvaranjem volje i želje djece za kretanje, do toga da se sami angažiraju i dobiju volju za bavljenjem tjelesnom aktivnosti, bilo to kroz neku rekreaciju ili sport.

Utjecaj tjelesne aktivnosti ima mnoštvo prednosti, od psiholoških i zdravstvenih utjecaja, antropoloških utjecaja, sudjeluje u poboljšanju i usavršavanju motoričkih sposobnosti djeteta, te tako pripremi na rad i daljnje napredovanje u životu, ne samo s pogleda fizičkog, već i psihičkog aspekta. Uvrštavanjem više aktivnosti djeci od mlađe dobi, stvara se dobra navika koju će vući i dalje kroz obrazovanje i život. Već nekim pola satnim aktivnostima, poboljšava se razvoj djeteta i lakše nastaje navika. Povećanom aktivnosti djeteta razvijaju se pozitivni učinci na zdravlje, rad srca i disanje, te nakon toga na tjelesnu spremu i tako sprječavanje ozljeda u budućnosti.

2.1. Plan i program sata tjelesne i zdravstvene kulture

Pri odabiru aktivnosti, treba se voditi računa o uzrastu i fokusirati na one aktivnosti koje stimuliraju razvitak motoričkih osobnosti, poboljšanje rada srca, krvotoka i disanja. Tjelesna aktivnost bi trebala biti neizostavan dio svakodnevnog sklopa aktivnosti jer se time kod djece razvijaju pozitivne osobine. Dolazi do razvitka samouvjerenosti, hrabrosti za isprobavanje novih aktivnosti samostalno, razvija se spremnost za zajednički rad i igru s drugom djecom, tj. tako i otvorenost, te veća društvenost što opet na u daljnjem razvitku suzbija depresiju koja je sve češća pojava u mladima.

Tjelesno vježbanje bi se trebalo provoditi što više kroz igru jer djeca kroz igru imaju samostalnost, ali opet su i tjelesno i emocionalno angažirani. Važno je voditi brigu da se djeca dovoljno odmaraju, jer se brzo umaraju, stoga su pogodnije kraće aktivnosti sa više pauza. Isto tako, raznolikost aktivnosti je ključ kako bi djeca ostala angažirana i zainteresirana za rad. Pošto

su mali, brzo uče i brzo se zasićuju istih aktivnosti, te se mora voditi računa o tome da svi surađuju da bi sat tekao što ugodnije i prirodnijim putem. Za mlađu dobnu skupinu sat traje 25 minuta, za srednju dobnu skupinu 30 minuta i za stariju dobnu skupinu sat traje 35 minuta.

Sat tjelesne aktivnosti se može podijeliti na pripremni, glavni i završni dio. Cilj pripremnog dijela je da pripremi lokomotorni sustav djeteta na daljnje aktivnosti, a sastoji se od vježba kojima će dijete razgibati i zagrijati cijelo tijelo. Glavni dio se sastoji od složenijih aktivnosti, te se dijeli na dva segmenta od kojih je jedan lakši, a drugi teži. Teži dio se izvodi prvi, a može biti hodanje, skakanje, dobacivanje, hvatanje, puzanje, povlačenje, nošenje, vučenje, ples i slično. Dok se drugi lakši dio sastoji od štafetnih, elementarnih ili jednostavnijih momčadskih igara. Završni dio sata se sastoji od elemenata koji su umirujući i ne zahtijevaju prevelika opterećenja, a može se sastojati od elementarnih igri, razgovarati o satu, prati ruke itd.

Također, kod djece mlađe do srednje dobne skupine imamo i drugačijih oblika održavanja sata tjelesne aktivnosti, kao što je kroz sat organizirane igre ili pokretne igre. Sat organizirane igre sastavljen je od dvije do četiri kratke tematske igre ili nekoliko kratkih elementarnih igara. Prva igra mora biti dinamična da pripremi djecu za napore, a zadnja igra mora biti mirnijeg karaktera s ciljem smirivanja. Sat organizirane igre traje otprilike petnaest do dvadeset minuta, a on se češće provodi s djecom mlađe i srednje dobne skupine, a rjeđe s djecom starije dobne skupine. Prema Neljak (2009) on je prijelazna organizacijska vrsta vježbanja kojom se dijete postupno uvodi prema satu tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima ili satu sportskog tjelesnog vježbanja u sportskim igraonicama ili klubovima. Također, postoji oblik vježbanja uz pripovijedanje koji se stručno naziva pokretna igra. Primjenjuje se kod djece mlađe i srednje dobne skupine, a temelji se na tome da voditelj priča neku bajku, te kroz čitanje daje zadatke djeci da interpretiraju aktivnosti koje se odvijaju u priči. Na taj način se djeca se navode na razmišljanje, a istovremeno na aktivnost koja nije prezahtjevna, no zanimljiva im je i drži ih zainteresirane. Ovisno o uzrastu, te načinu rada odgajatelja i mogućnostima ustanova, aktivnosti se razlikuju, no svake imaju isti cilj, a to je da su djeca što više angažirana i da uživaju u aktivnostima bez prisile.

2.2. Priprema odgajatelja za sat tjelesne i zdravstvene kulture

Dužnost odgajatelja je postaviti ciljeve i zadaće za narednu školsku godinu, te smisliti plan i odabrati metode rada kojima će ih uspješno ostvariti kako bi razvitak djece bio što uspješniji. Također, zadaća odgajatelja je upoznati se sa zahtjevima i potrebama svakog djeteta u grupi, kako bi se svima mogla osigurati ugodna kroz igru i da ne bi došlo do toga da tko bude izostavljen iz aktivnosti. Najbitnije od svega je da je odgajatelj dobro teorijski pripremljen, kako bi mogao biti što prilagodljiv u aktivnosti u slučaju da mora raditi izmjene u toku rada, ako se aktivnost pokaže prezahtjevnom za dijete. Svi ti segmenti skupa čine pripremu za sat tjelesne i zdravstvene kulture kako bi se on mogao izvesti što uspješnije i ugodnije.

Također, korisno je voditi evidenciju napretka djece kako bi što pogodnije mogli prilagoditi program i plan aktivnosti. Evidencija o napretku olakšava usavršavanje cjelokupnog cilja u toku školske godine. Znajući točne podatke o potrebama određene djece ili o primjerice vrlo naprednom izvršenju i pristupu zadatku neke druge djece, stvara se lakša predodžba za razvitak grupnog rada. U grupnom radu odgajatelj je dužan što bolje rasporediti u grupice, bili to parovi, trojke ili četvorke, kako bi mogao lagano teći daljnji napredak i razvitak djece. U grupice je potrebno staviti djecu sa sličnim motoričkim sposobnostima, težinom, visinom, jačinom i ukoliko je moguće i po željama sam djece, sve što ne ugrožava cilj. Grupiranjem djeca se više socijaliziraju, surađuju, uče jedni od drugih, pomažu ih, te tako se i olakšava odvijanje daljnje nastave.

3. Obilježja rasta i razvoja djece predškolske dobi

Uz pojam rasta djeteta, veže se i njegov razvoj što obuhvaća vrlo složen sklop kvalitativnih i kvantitativnih obilježja. Pod rastom se ne misli samo na povećanjem dimenzija tijela djeteta, već obuhvaća i razvoj tkiva i organa, promjene psiholoških svojstava djeteta i njegovo prilagođavanje socijalnim i kulturnim uvjetima okoline u kojoj se nalazi (Findak-Delija, 2001.).

Rast u užem smislu podrazumijeva povećanje dimenzija tijela djeteta (opseg glave, visina, težina), razvitak mase pojedinih organa ili tkiva. Dok je razvoj kvalitativni proces koji obuhvaća niz promjena u građi tijela, razvijanje biokemijskog sastava, strukture i funkcije, reaktivnosti i prilagodbe pojedinih tkiva i organa od začetka do kraja razvojne dobi. Razvoj se može promatrati u pogledu psihičkog, fizičkog, kognitivnog, emocionalnog i socijalnog razvoja.

Faktori koji utječu na razvoj i razvoj se dijele na prenatalne (prije rođenja) i postnatalne (poslije rođenja). Prenatalni faktori su hormoni majke, prehrana, okolina u kojoj majka boravi, psihološki faktori te homeostaza (Begovac i sur., 2021). Postnatalni faktori su okoliš u kojem se dijete razvija, prehrana, urbanizacija, socioekonomski čimbenici i klima. Također, na rast i razvoj utječu genetske predispozicije pa će dijete naslijediti prosječnu visinu roditelja, te tako i neke druge karakteristike što može biti jako individualno.

3.1. Razvojne dobi djeteta

Rast i razvoj djeteta se dijeli na određena razdoblja, a to su prenatalno razdoblje, rano, srednje i kasno djetinjstvo. Prenatalno razdoblje je razdoblje razvoja djeteta u maternici od začeca do rođenja. Prva dva mjeseca se nazivaju embrionalno razdoblje, a razdoblje od trećeg mjeseca do rođenja je fetalno razdoblje u kojem se odvija razvoj organa djeteta kako i moglo živjeti. Prijevremeno rođeno dijete se naziva nedonošće i može biti nepotpuno razvijeno, što može uzrokovati komplikacije u razvoju.

Rano djetinjstvo se dijeli na dojenačku i predškolsku dob. Dojenačka dob traje od rođenja do prve godine, a prva četiri tjedna se smatraju novorođenačkom dobi. U novorođenačkoj dobi djeca usvajaju fiziološke funkcije koje je do tada za njih obavljala majka,

kao što su hranjenje, probavljanje hrane, reguliranje temperature, disanje i rad srca, a također i prilagođavaju se okolišu u kojem se razvijaju pa tako i razvijaju imunitet. Predškolska dob započinje od druge godine života i traje do kraja šeste godine. Od druge godine života usporava se brzina razvoja djeteta, no u tom razdoblju djeca počinju hodati i kasnije pričati. Srednje djetinjstvo podrazumijeva školsku dob djeteta do početka kasnog djetinjstva, tj. puberteta.

Školska dob djeteta je razdoblje od početka do završetka školovanja. Pubertet se javlja u vrijeme školske dobi djeteta, a njegov početak je u pravilu individualan. Biološki je proces ubrzanog tjelesnog i spolnog razvoja, a javlja se od pojave prvih sekundarnih spolnih obilježja do spolne zrelosti. Spolna zrelost je razvoj spolnih stanica i sposobnost oplodnje, a i u to se doba razvija imunološki sustav djeteta. Početak puberteta kod djevojčica je od 10. godine života, a završetak između 14. i 16. godine, dok je kod dječaka početak od 12. godine, a završetak između 15. i 17. godine.

Adolescencija (mladost) je razdoblje djeteta u kojem ono završava svoj rast i razvoj, te potpunim sazrijevanjem svojih bioloških funkcija postaje odrasla osoba (Findak, 2001.), te dijete postiže potpuni razvitak psihosocijalne zrelosti.

4. Metodički organizacijski oblici rada

Uspješnost, odnosno kvaliteta i kvantiteta, rada odgajatelja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi ovisi o mnogim čimbenicima, pa tako i metodički oblicima rada. Metodička efektivnost rada ili bilo kojeg drugog organizacijskog oblika rada uvelike ovisi o pravilno izabranom i dobro primijenjenom obliku rada (Findak, 1995.). Metodički oblici rada moraju biti pravilno izabrani, te raznovrsni i dobro pripremljeni kako bi se mogao olakšati rad s predškolskom djecom i kasnije što lakše individualizirati. Prema tome, treba dobro razmisliti koje metodičke oblike rada treba primijeniti u radu s djecom predškolske dobi. Kako bi se postigao što bolji napredak, treba uzeti oblik rada koji stvara povoljnije uvjete za prijelaz na sljedeći.

Dakle, treba početi s jednostavnijim oblicima rada kako bi se moglo lakše prijeći na složenije oblike rada. Kako bi se mogla postići kasnije što bolja individualizacija, treba početi s frontalnim načinom rada, te završiti s primjenom individualnog oblika rada. U radu s predškolcima, treba krenuti s frontalnim načinom rada iako on nije najidealniji izbor, ali je najjednostavniji način za pripremu na grupne oblike rada. Dakle, na primjenu grupnih načina rada treba prijeći što prije, tako da se prvo radi u parovima, pa trojkama, pa četvorkama, zatim se ide na paralelni oblik rada i naposljetku na paralelno odjeljenski oblik rada (Findak, 1995.). Drugi oblici grupnog rada nisu prikladni za djecu predškolske dobi jer zahtijevaju veliku samostalnost, što ne možemo ni očekivati ni postići kod djece te dobi.

U pripremi za sat tjelesne i zdravstvene kulture, važno je odlučiti za koji ćemo se metodički organizacijski oblik rada odlučiti, a on najviše ovisi o cilju i zadaćama koje želimo i trebamo realizirati na satu. Dakako, treba uzeti u obzir dobnu skupinu djece s kojom radimo, broj djece, mjesto rada, raspoloživu opremu i prostor za vježbanje. Uz pravilan izbor, od velike važnosti je i pravilna interpretacija izabranog oblika rada. Za odgajatelje je bitno da svoj rad i svakodnevnu praksu obogaćuju novim vježbama i različitim metodičkim oblicima rada, osobito onakvima koji će na zanimljiv i zabavan način potaknuti djecu za sudjelovati, pa tako i što bolji daljnji napredak.

4.1. Frontalni oblik rada

Frontalni rad je takav metodički oblik rada u kojem sva djeca istodobno izvode isti zadatak pod vođenjem i nadzorom odgajatelja. Prije izvođenja zadatka, odgajatelj je dužan objasniti vježbu i zatim ju demonstrirati, pa ju tek onda djeca izvode. Za vrijeme izvođenja vježbe, odgajatelj je dužan nadzirati djecu, dodatno im objasniti vježbu, ispravljati greške i pomoći pri izvođenju ako je potrebno. Vježba se izvodi neko određeno vrijeme ili se provodi određeni broj ponavljanja, nakon čega se prelazi na sljedeću vježbu. Ovisno o broju djece, uvjetima i prostoru za rad, djeca mogu biti slobodno poredana po dvorani, u formaciji kruga, polukruga, vrste i kolone. Vježbe koje se mogu izvoditi ovom metodom su primjerice trčanje s nekim dodatnim zadacima, bacanje lopte u dalj, plesanje.

4.2. Grupni oblici rada

Grupni rad je metodički oblik rada u kojem se tjelesno vježbanje odvija tako da su djeca poredana u grupe, a ovisno o tome kako su podijeljena u grupe i kako se odvija organizacija rada razlikujemo više oblika rada. U radu s predškolskom djecom, primjenjuju se sljedeći oblici rada: rad u parovima, rad u trojkama, rad u četvorkama, paralelni oblik rada i paralelno odjeljenski oblik rada (Findak, 1995). Naravno, to ne znači da se ne može u radu s predškolcima primijeniti i drugi, složeniji oblici grupnog rada, no ovi oblici su prikladniji za stvaranje temelja za zahtjevnije zadatke. Ovisno o cilju sata tjelesne i zdravstvene kulture, odgajatelj je dužan odlučiti koji će oblik rada primijeniti.

4.2.1. Rad u parovima

Rad u parovima se temelji na podijeli djece u parove, a ovaj oblik rada se može primijeniti u svakom dijelu sata. Svaki par dobiva isti zadatak koji je dužan izvesti. Prije izvedbe, odgajatelj mora podijeliti djecu u parove, te na što jasniji način objasniti i demonstrirati vježbu. U toku izvođenja vježbe, zadaća odgajatelja je da nadzire kako djeca izvode zadatak i ispravlja pogreške ukoliko do njih dođe, te dodatno objasni vježbu. Nakon što svi uspješno izvedu prvi zadatak, kreće se na sljedeći. Neovisno o zadatku i obliku rada u parovima, važno je da partneri budu podjednake težine i visine, da imaju podjednake motoričke sposobnosti i

znanja, te da se naravno pri formaciji parova poštuju i želje djece kad je to moguće. Jednom formirani parovi mogu funkcionirati kao stalne „dvojke“, no mogu se izmjenjivati u toku sata ili od sata do sata, što ovisi prije svega o cilju, načinu i vrsti rada. Smatra se da je ovaj oblik rada najpogodniji za uvođenje djece u grupne oblike rada, te kao dobra priprema za paralelni i individualni oblik rada.

4.2.2. Rad u trojkama

Rad u trojkama je metodički organizacijski oblik rada u kojem se djeca dijele u grupice po troje djece, a svaka grupa (trojka) istodobno radi na izvršenju istog zadatka. Odgajatelj ponajprije je dužan podijeliti djecu u trojke, zatim objasniti i naposljetku demonstrirati vježbu kako bi ju oni mogli početi izvoditi. Ovaj oblik rada je prigodan za izvođenje u gotovo svim dijelovima sata, osim pripremnog dijela. Ovisno o cilju koji se želi postići na satu, grupe mogu biti kompaktne, povremene ili trenutačne. Uvijek se grupe moraju formirati na osnovu cilja. Ukoliko se želi postići bolja motorička i funkcionalna sposobnost djeteta, onda se grupiraju djeca sa što bližim kompaktibilnostima što se tiče motorike, što naravno olakšava rad u grupi i komunikaciju s odgajateljem.

4.2.3. Rad u četvorkama

Rad u četvorkama je metodički organizacijski oblik rada koji je primjenjiv u gotovo svim organizacijskim oblicima rada, a temelji se podijeli djece u grupice od četiri. Svaka grupa istodobno dobiva isti zadatak za izvršiti, koji odgajatelj prije izvođenja prvo teorijski objašnjava i zatim demonstrira. Formiranje četvorki ovisi o vrsti i karakteri vježbi, te cilju koji se želi postići na satu. Takve grupe mogu funkcionirati kao kompaktne na jednom ili više sati, ili kao povremene, odnosno mogu se mijenjati u toku sata ili od sata do sata ovisno o cilju.

4.2.4. Paralelni oblik rada

U paralelnom obliku rada sva djeca izvode isto motoričko gibanje na različite načine uz pomoć različitih sprava i pomagala, te na različitim mjestima. Odgojitelj je prvo dužan najaviti o kakvom se zadatku radi, zatim objasniti motoričko gibanje u osnovnoj strukturi, pa u

modificiranim oblicima, te zatim demonstrira motoričko gibanje i nakon toga djeca kreću na rad. Hoće li djeca zadanu vježbu više izvoditi na isti način, istim spravama, u parovima, trojkama ili četvorkama, ovisi o konkretnoj situaciji, vrsti kretanja i cilju koji se želi postići. U toku rada, odgojitelj je dužan obilaziti radna mjesta kako bi provjerio da li djeca rade ispravno i da ih može ispraviti ako je potrebno, dati dodatne upute. Ovisno o motoričkom gibanju i njegovoj zahtjevnosti, nakon određenog vremena, prelazi se s jednog zadatka na drugi s ciljem izvođenja istog motoričkog gibanja.

4.2.5. Paralelno odjeljenski oblik rada

Paralelno odjeljenski oblik rada je metodičko organizacijski oblik koji služi kao prethodnica uvođenju djece u grupne oblike rada koji se temelji na odjeljenju. Ovaj oblik rada obuhvaća skupni rad sa svim dobnim skupinama, koje se podjele u dva ili više odjeljenja koja istodobno ostvaruju iste zadatke. Kako će djeca biti raspoređena u odjeljenja, ovisi o broju djece, sadržaja i uvjeta rada.

Prvo odgojitelj mora dati upute djeci o izvođenju motoričkog gibanja, demonstrirati zadatak i razdijeliti djecu po odjeljenjima. Zatim djeca izvode zadatak, te nakon određenog vremena završavaju s izvođenjem zadatka i izvode novi zadatak pri čemu ostaju na istom radnom mjestu. Razlikujemo dva oblika ovog načina rada, a to su paralelno odjeljenski rad u kolonama i vrstama. Hoće li se primijeniti oblik rada u kolonama ili vrstama, ovisi o određenom zadatku. Bez obzira na vrstu izvođenja, djeca izvode vježbu jedno za drugim tako da se na kraju vraćaju na početno mjesto. Zbog izvođenja zadatka u koloni, odnosno jedan za drugim, ne daje puno vremena za predah, čime se može postići dosta veliki intenzitet vježbanja. Ovaj oblik rada omogućuje što bolju iskorištenost prostora, vremena i pomagala, te se djeca sve više i osamostaljuju. Upravo zbog toga, primjenjiv je u svim dijelovima sata, ali i drugim organizacijskim oblicima rada.

4.3. Individualni oblik rada

Individualni oblik rada podrazumijeva izvedbu zadatka, zadane vježbe ili motoričkog gibanja pojedinca uz pomoć i nadzor stručnjaka. U našem slučaju to je pojedinačna komunikacija, 1 na 1, djeteta s odgojiteljem. U uvjetima rada na satu tjelesne i zdravstvene

kulture, gdje ima 15 ili više djece, ne možemo očekivati da će sva djeca biti jednako angažirana i da će jednako uspješno izvesti zadatak. U takvom slučaju zanemarene su individualne potrebe pojedinaca koji imaju možda potrebu za boljim objašnjavanjem i dodatnim pokazivanjem vježbe, kako bi ju mogli savladati, i tu nastupa individualni rad. Cilj individualnog rada je da se savladaju prepreke u djetetovu razvitku koje ga ograničavaju od savladavanja grupnog rada i radi poboljšanja samostalnosti u radu, te boljem napretku motoričkih sposobnosti. U svrhu poboljšanja napretka djeteta u obliku individualnog rada, potrebno je prije rada poznavati što stvara problem kod djeteta. Individualni rad ne mora strogo biti rad 1 na 1, može se provesti i kroz grupni rad na razne načine.

5. Fiziološko opterećenje djece predškolske dobi

U današnje vrijeme sve više djece provode vrijeme pred računalom ili za televizijom. Posljedica tog modernog načina života je da se djeca sve manje kreću i igraju s ostalom djecom. Takav način od malih nogu može kasnije dovesti do ozbiljnijih problema sa zdravljem kao što je pretilost, a ona sama po sebi dovodi do još ozbiljnijih zdravstvenih problema. Problemi do kojih može doći uslijed pretilosti su problemi sa srcem, povećani kolesterol što može dovesti do začepjenja krvnim žila i drugih težih zdravstvenih stanja. Kako bi se takvi problemi smanjili, odnosno da se spriječi nastanak istih, važno je od malih nogu djecu navoditi na aktivnost. Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskoj dobi je od velike važnosti, jer na interaktivan način se djecu može motivirati na aktivnost kroz igru. Motiviranjem djece od te dobi u kojoj najviše pamte, stvara se dobar odnos prema aktivnosti i predispozicija za bavljenjem nekom aktivnosti, sportom i u starijoj dobi.

Fiziološko opterećenje djeteta se očituje u pogledu više segmenata. Na satu tjelesne i zdravstvene kulture, djeca su podvrgnuta aktivnostima sa određenim stupnjem intenziteta. Opterećenje djeteta ovisi o izboru i redoslijedu vježbi na satu, izmjeni intervala odmora i rada i tempu rada kojim se vježbe izvode. Zadaća odgajatelja je da pripremi plan i program za izvedbu sata tjelesne i zdravstvene kulture, s određenim ciljem kojeg želi postići. Sukladno cilju, potrebno je voditi evidenciju o napretku od sata do sata kako bi se što bolje mogao provesti cilj u djelo i kako bi se moglo, te ukoliko je potrebno prilagoditi program za neku djecu. Odgajatelj treba ohrabrivati djecu za veću motivaciju, te ih tu i tamo pohvaliti i nagraditi, no ne način da učine to svakodnevnom tehnikom jer će dijete onda raditi samo zbog nagrade. Ohrabrivanjem i nagradama je cilj motivirati djecu, da uz mali poticaj odrade određene aktivnosti i shvate da su ustvari korisne po njihovo zdravlje i zabavne. Ne smije se stvoriti loš odnos jer time se djecu neće naučiti da se vole kretati i baviti tjelesnom aktivnosti, nego će samo žuditi za nagradama.

5.1. Istraživanje utjecaja metodičkih organizacijskih oblika rada na podizanje fiziološkog opterećenja

U frontalnom obliku rada djeca su bila formirana u vrste te su na znak bacala loptu, objema rukama o tlo (2 min); bacanje lopte objema rukama o tlo i hvatanje u kretanju (3 min); bacanje

lopte objema rukama o tlo i hvatanje u kretanju naprijed cik – cak (3 min). Kod paralelno odjeljenskog oblika rada djeca su bila podijeljena u tri kolone. Prvi zadatak je bio bacati loptu u mjestu o tlo i uhvatiti je tri puta te tu istu aktivnost ponoviti u kretanju pravocrtno, te na povratku izvoditi isti zadatak i stati na začelje kolone (6 min); drugi zadatak je bio bacati loptu objema rukama o tlo i hvatati je u kretanju naprijed cik – cak linijama na tlu dvorane do zida, zatim bacanje lopte tri puta o zid i hvatanje poslije odbijanja od tla i vraćanje na začelje kolone istim načinom (6 min). Nakon frontalnog i paralelno odjeljenskog oblika rada, uslijedio je poligon prepreka. Djeca su se po dvorani kretala jedan za drugim u kružnoj formaciji; svako dijete je imalo loptu, a poligon koji je trajao 12 minuta sastojao se od šest zadataka. Prvi zadatak je bio stati između dva obruča koja su na tlu te baciti loptu objema rukama u jedan obruč i uhvatiti je i zatim je baciti u drugi obruč; drugi zadatak bio je bacanje lopte rukama o tlo i hvatanje u pravocrtnom kretanju. U trećem zadatku djeca su trebala stati između dva obruča koja su na tlu i baciti loptu objema rukama u jedan obruč te je uhvatiti i baciti u drugi; četvrti zadatak je bio bacanje lopte objema rukama o tlo i hvatanje u kretanju pravocrtno naprijed. Peti zadatak bilo je bacanje lopte objema rukama o zid i nakon odbijanja od tla hvatanje lopte hodajući dokoračno bočno, dok je šesti zadatak bio bacanje lopte objema rukama o tlo i hvatanje u kretanju prema naprijed po cik – cak liniji. (Marić i sur., 2013.) Opterećenje djece predškolske dobi u provedenom istraživanju koje sam proučavala provjeravalo se inicijalno (aktualno stanje subjekta) i finalno (procjena realizacije programa, cilja i zadatka onog što je programirano). (Findak, 2003.) Za utvrđivanje razlika između metodičkih organizacijskih oblika rada u inicijalnom i finalnom mjerenju korištena je metoda ANOVA¹, a u finalnom mjerenju ANOVA prema faktorima MOORxMJERENJE², s ponovljenim mjerenjem u jednom faktoru. (Marić i sur., 2013.) Ranije utvrđenim metodama mjerenja razlika između metodičkih organizacijskih oblika rada u inicijalnom i finalnom mjerenju, zaključeno je kako dolazi do znatno većeg fiziološkog opterećenja, procijenjenog pomoću frekvencije srca, tijekom tjelesne aktivnosti neovisno koji se metodički organizacijski oblik rada koristi u nastavi. (Marić i sur., 2013.) Sljedećim testovima utvrđene su značajne razlike između frontalnog i paralelno odjeljenskog oblika rada, dok su u drugim oblicima razlike neznatne. Iz navedenog proizlazi da se intenzifikacija nastavnog procesa događa neovisno o korištenju različitih metodičkih organizacijskih oblika rada (Marić i sur., 2013). Kroz istraživanje, utvrđeno je da značajno povećanje fiziološkog opterećenja kod djece predškolske dobi proizlazi tijekom programirane tjelesne aktivnosti. Navedene činjenice govore kako se programiranim i dobro osmišljenim kineziološkim programima i aktivnostima može utjecati na razvoj motoričkih obilježja i antropološkog statusa djece predškolske dobi. Nadalje, zaključak jest da je s djecom potrebno

provoditi svakodnevne programirane tjelesne aktivnosti koristeći raznovrsne metodičke organizacijske oblike rada. (Marić i sur., 2013.) Istraživanjem metodičkih organizacijskih oblika rada i efektivnog vremena vježbanja, došlo se do zaključka da se problematika efektivnog vremena multiplicira sa suvremenim uvjetima života, a posebice u urbanim sredinama. (Prskalo, Babin, Bavčević, 2010.) Bavčević i suradnici 2006. godine svojim istraživanjem došli su do zaključka kako se primjena složenijih metodičkih organizacijskih oblika rada očituje razlikom između dvije različito tretirane skupine ispitanika, a ta razlika se najviše očituje u području snage. Prema tom istraživanju, složeniji grupni metodički organizacijski oblici rada najučinkovitiji su na razvoju snage, no uz to su superiorni i u transformaciji antropoloških obilježja; omogućavaju povećanje efektivnog vremena vježbanja, a uz promjereno homogeniziranje odjeljenja predstavljaju značajan čimbenik individualizacije rada. (Prskalo, Babin, Bavčević, 2010.)

6. Zaključak

U skladu sa odgojno – obrazovnim procesom kao organiziranim procesom koji utječe na rast i razvoj djece predškolske dobi, odgajatelji imaju najvažniju ulogu. Dijete je važno podučiti životnim vrijednostima, pokušati usaditi određena znanja i vještine koje će koristiti u interakciji s okolinom i time razvijati sebe i pozitivnu sliku o sebi. S obzirom da je za dijete najbitnije njegovo zdravlje, potreban je skladan i uspješan odgoj. Ne govori se samo o upoznavanju djeteta s njegovom okolinom, već i njegovim aktivnostima vezanim uz zdravlje i uspješan odgoj. Kako bi dijete uspješno raslo i razvijalo se, potrebno je utjecati na njegov antropološki status te razvoj antropoloških i motoričkih osobina. Na taj razvoj može se utjecati dobro pripremljenim, programiranim, organiziranim i provedenim kineziološkim aktivnostima. Kako bi odgajatelj uspješno utjecao na razvoj antropoloških obilježja djeteta predškolske dobi mora poznavati kineziologiju i njene zakonitosti te biti dobar metodičar.

Svaki od metodičkih organizacijskih oblika rada (frontalni, grupni (u parovima, u trojkama, u četvorkama, paralelni oblik rada, paralelno odjeljenski oblik rada (u kolonama i u vrstama)) te individualni), ima svoju ulogu u razvoju određenih sposobnosti, znanja i obilježja. Provođenjem aktivnosti kroz metodičke organizacijske oblike rada, dijete ne samo da vježba, već se obogaćuje njegovo dosadašnje znanje i povećava zanimanje za vježbanje. Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu kod podizanja fiziološkog opterećenja djece predškolske dobi, dok odabir metodičkih organizacijskih oblika rada nije toliko presudan. Da bi se moglo utjecati na razvoj antropološkog statusa djece predškolske dobi i njihovih motoričkih obilježja, važno je svakodnevno provoditi programirane, dobro osmišljene i kroz metodičke organizacijske oblike rada organizirane tjelesne aktivnosti. Smatra se da važnu ulogu, osim odgajatelja i kineziologa, imaju i roditelji. Roditelji imaju važnu ulogu u poticanju djece na vježbanje u slobodno vrijeme, odnosno bavljenje sportom već od najranije dobi. Sve do sada navedeno u ovom radu, u skladu je sa zakonitostima dječjeg razvoja. Djeca imaju pravo na slobodu izbora. Kineziološke aktivnosti nužno se moraju provoditi kako bi djeca uspješno rasla i razvijala se, a s obzirom na njihovu slobodu izbora, sami će odlučiti hoće li sudjelovati u tim aktivnostima ili se baviti nekim sportom.

7. Literatura

1. Findak V. (1992): *Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji*. Hrvatski savez za športsku rekreaciju „Mentorex“ d.o.o. , Zagreb
2. Findak V.(1995): *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Školska knjiga, Zagreb
3. Findak V., Delija K. (2001): *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. EDIP d.o.o., Zagreb
4. Milanović D., Bežen A., Domović V. (2013): *Metodike u suvremenom odgojno obrazovnom sustavu*. Akademija odgojno-obrazovnih znanosti Hrvatske, Zagreb
5. Begovac I. i sur. (2021) : *Dječja i adolescenska psihijatrija*. Sveučilište u Zagrebu- Medicinski fakultet, Zagreb.
<https://repositorij.mef.unizg.hr/islandora/object/mef%3A3027/datastream/FILE0/view>
6. Neljak B.(2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Kineziološki fakultet, Zagreb
7. Prskalo I., Findak V. (2003): *Metodički organizacijski oblici rada u funkciji optimalizacije nastavnog procesa*. Napredak, Zagreb
8. Prskalo I., Sporiš G. (2016): *Kineziologija*. Školska knjiga, Zagreb
9. Mraković M.(1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb
10. Marić, Ž., Trajkovski, B., Tomac, Z., (2013): *Fiziološko opterećenje djece predškolske dobi u različitim metodičko organizacijskim oblicima rada*. Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa RH (Poreč), (str. 243. – 248.), Hrvatski kineziološki savez, Zagreb.
<https://www.hrks.hr/images/datoteke/Ljetna%20C5%A1kola/Zbornici%20radova/Ljetna-skola-2013.pdf>
11. Bavčević, T., Babin, J., Prskalo, I., (2006): Složeni grupni metodički organizacijski oblici rada – čimbenik optimalizacije rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, *Kinesiology* 38(1), str. 28. – 39.