

Kineziološkom aktivnošću do dječje olimpijade - " U zdravom tijelu zdrav duh"

Rako, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2017

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:147:180421>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-15**

Repository / Repozitorij:

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



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

**ANA RAKO
DIPLOMSKI RAD**

**KINEZIOLOŠKOM AKTIVNOŠĆU DO
DJEČJE OLIMPIJADE-
*„u zdravom tijelu, zdrav duh“***

Zagreb, listopad 2017.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(Zagreb)

**PREDMET: Metodologija planiranja i programiranja u tjelesnoj
i zdravstvenoj kulturi**

DIPLOMSKI RAD

IME I PREZIME PRISTUPNIKA: Ana Rako

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Kineziološkom aktivnošću do dječje
olimpijade - „u zdravom tijelu, zdrav duh“**

MENTOR: doc.dr.sc. Vatroslav Horvat

Zagreb, listopad 2017.

SADRŽAJ

SADRŽAJ

SAŽETAK	1
SUMMARY.....	2
UVOD.....	3
1. SPORT – NEKADA I DANAS.....	4
1.1. Antičke olimpijske igre.....	5
1.2. Suvremene olimpijske igre.....	6
1.3. Paraolimpijske igre.....	6
2. IGRA KAO GLAVNO SREDSTVO TJELESNOG RAZVOJA.....	8
3. UTJECAJ SPORTA NA DJETETOV RAZVOJ.....	10
3.1. Sport i djeca.....	10
4. ULOGA RODITELJA I DJEČJE SAMOPOUZDANJE.....	12
5. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST I KRETANJE.....	14
5.1. Definicija pojma.....	14
5.2. Tipovi kineziološke aktivnosti.....	16
5.2.1. Skok u dalj s mjesta.....	16
5.2.2. Poligon prepreka.....	17
5.2.3. Gađanje lopticom u cilj.....	17
5.2.4. Trka u vrećama.....	18
5.2.5. Štafetna igra.....	18
6. OLIMPIJADA.....	19

7. SPORTSKI PROGRAM U DJEČJEM VRTIĆU.....	20
7.1. Globalni program sportske aktivnosti.....	20
8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	24
9. REZULTATI I ANALIZA.....	26
ZAKLJUČAK.....	47
LITERATURA.....	48
PRILOZI.....	50
Kratka biografska bilješka.....	54
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	55
Izjava o javnoj objavi rada.....	56

SAŽETAK

U radu „Kineziološkom aktivnošću do dječje olimpijade- u zdravom tijelu, zdrav duh“ koristili smo podatke provedenih olimpijada od 2014.-2016. DV Ružmarin iz Splita. Nadalje, navodimo i podatke provedenih mjerenja-inicijalnog i finalnog testiranja motoričkih sposobnosti.

Cilj ovog rada skretanje je pozornosti na važnost sporta od najranije dobi djeteta. U istraživanju su postavljene tri hipoteze: (1) polazimo od prepostavke da su djeca imala bolje motoričke sposobnosti na finalnim testiranjima od inicijalnih, (2) prepostavili smo da skupine koje imaju dnevni boravak u vrtiću 10h dnevno, postižu bolje rezultate na natjecanjima, zbog mogućnosti više treninga, (3) hipotezom o spolnoj dominaciji na dječjoj olimpijadi, prepostavili smo da dječaci više sudjeluju od djevojčica.

Rezultati su pokazali da trud i kontinuirano vježbanje u konačnici dovode do znatnog napretka, a tim i sve većeg broja sudionika u programu bavljenja tjelesnom aktivnošću.

Ključne riječi: dijete, olimpijada, kineziološka aktivnost, sport.

SUMMARY

In the work „Kinesiological activity to children`s Olympics-a healthy mind in a healthy body“.

We have used the data of the Olympics held in the kindergarten Ružmarin, Split from 2014 to 2016.

Furthermore, we cite the data of conducted measurements-initial and final testing of motor skills.

The aim of this work id to indicate the importance of sport from the earliest childhood. Three hypotheses have been placed in this work:

- 1.based on the assumption that the children has better motor skills in final rather than in initial testing;
2. we assumed that the groups that have a ten-hour day care in the kindergarten accomplish better results in competitions due to the possibility of more time spent on training.
3. the hypothesis of sex domination in children`s Olympics; we assumed that boys engage more than girls.

The results have shown that the effort and constant exercise lead to significant progress, and then the larger number of participants in the program of involving in physical activity.

KEY WORDS: child, Olympics, kinesiological activity, sport.

UVOD

U današnje vrijeme, kretanje predstavlja jednu od najvažnijih potreba većine djece. U prvim godinama života djeca je zadovoljavaju kroz igru u domu s roditeljima, s djecom u parku, slobodno pužeći, trčeći, penjući se. Iz tog razloga možemo reći da sport predstavlja opće ljudsko dobro i kao takav jedan je od najizrazitijih oblika čovjekove kreativnosti (Baureis, Wagenmann, 2015). Kretanje i fizička aktivnost presudni su za zdrav psihički i fizički razvoj djeteta. Današnja djeca su zaokupljena računalima, televizijom, stvarima koje ne izazivaju dovoljne podražaje za kvalitetan fizički razvoj. Prema nekim istraživanjima većina djece nije u stanju podnijeti zahtjeve sportskih igara u kojima sudjeluju.

Veliki je utjecaj tjelesnog vježbanja na očuvanje i unaprijeđivanje zdravlja djeteta te na skladan razvoj svih njegovih antropoloških značajki. Kako odrastaju i tjelesno su sve spretnija i fizička aktivnost postaje sve složenija te počinje dobivati složenije ciljeve. Javljaju se kolektivne igre u kojima bi trebalo timski sudjelovati, igrati po pravilima, biti spretniji i bolji.

Tjelesno vježbanje primjereno djetetovoj dobi i razvoju ima niz povoljnih utjecaja na dijete. Između ostalog možemo naglasiti i važnost psiholoških aspekata koji se očituju u želji za pripadanjem i doprinosu kolektivu, nošenju s pobjedom/porazom, želji za isticanjem, socijalizaciji, kao i potrebnim usvajanjem zdravih radnih navika. Naime, dokazano je kako je značajno lakše održati navike tjelovježbe kroz dulji životni period onima koji su se u mladosti bavili sportom. Također je poželjno ponuditi djetetu što više različitih sadržaja prilikom čega će i prije no što krene u školu, usvajati najrazličitije oblike pokreta.

U današnje se vrijeme fizičku aktivnost smatra luksuzom ili eventualno još jednom nepotrebnom aktivnosti koju treba ukloniti s popisa dnevnih obaveza. No fizička je aktivnost zapravo vrlo daleko od bilo kakva luksuza. Mnogobrojna istraživanja pokazala su bilo direktnu bilo indirektnu vezu između razine fizičke aktivnosti, zdravlja i kognitivnih funkcija u školske djece. Aktivan način života tijekom djetinjstva poboljšava fizičko zdravlje, ali i kognitivne funkcije. Bavljenje sportom razvija

organizam, učvršćuje ga, čini otpornijim, izdržljivijim i spremnijim za sve životne zahtjeve i izazove.

Za potrebe diplomskog rada koristili smo statističke podatke provedenih dječijih olimpijada u Splitu, za DV Ružmarin.

1. SPORT – NEKADA I DANAS

1.1. ANTIČKE OLIMPIJSKE IGRE

Godine 884. Prije Krista, u namjeri da zaustavi ratove koji su upropaštavali njegovu zemlju, kralj Ifit otišao je Apolonovoj proročici u Delfe. Ona mu je savjetovala da organizira igre u kojoj će moći sudjelovati svi Grci. Odabrano je mjesto Olimpia a prve Olimpijske igre održane su već te iste godine. Tek od 776. Godine prije Krista Olimpijske su se igre počele organizirati svake četiri godine. Trajale su 6 dana, i to usred ljeta. Godine 146 prije Krista, Grčka je postala je Rimskom provincijom. Olimpijske igre izrodile su se u cirkuske igre, a 392.g. poslije Krista car Teodozije 1. Ukinuo ih je. (Paroissien, 2006).

Igre su počinjale svečanom povorkom svećenika, glasnika i sudaca. Iza njih su išli lakonogi trkači, pa dugonogi skakači, pa snažni bacači koplja, svestrani natjecatelji u pentatlonu (skoku, bacanju koplja, bacanju diska, trčanju i hrvanju), pa ubojiti šakači, spretni hrvači i na kraju opasni pankratisti.

Posljednjeg dana natjecanja bila je prava svečanost. Na igralište su silazili suci i svećenici koji su pobjednicima uručivali pobjedničku palmu. U Zeusovu hramu potom su im na glavu stavljali vijenac od maslinovih grančica i glasno izvikivali njihova imena kako bi ih svi čuli i zapamtili. Pri izlasku iz hrama i na putu do kuću pobjednike su pratile razne počasti. U njihovu rodnom gradu dočekivalo bi ih mnogo razdraganih ljudi. Često su im podizali kipove, pisali pjesme, njihove likove stavljali na novčiće, vozili ih u sjajnim i okićenim kolima koja su vukli prekrasni bijeli konji i obožavali poput bogova. Olimpijske su igre od posve običnih ljudi, poput pastira, ribara, orača, kuhara, trgovaca i drugih, činile cijenjene junake. A slava olimpijskih pobjednika živi vječno, koliko i same igre (Juričić, 2008).

1.2. SUVREMENE OLIMPIJSKE IGRE

Godine 1896., 1504 godine nakon što su se ugasile, Olimpijske su igre ponovno zaživjele zahvaljujući barunu Pierreu de Coubertinu. Prve su se moderne Olimpijske igre održale u Ateni, u čast domovini u kojoj su i nastale. Danas Olimpijske igre uključuju 28 disciplina i 300 natjecanja. Ljetne olimpijske igre održavaju se svake 4 godine i traju 15 dana. Olimpijske igre održane 2000. Godine u Sydneyju okupile su 15000 sportaša iz 200 zemalja. Zimske olimpijske igre nastale su 1924.godine. uključuju sportove na snijegu i ledu (9 disciplina). Hrvatska se prvi put pojavila upravo na Zimskoj olimpijadi u Albertvilleu 1992.godine (Paroissien, 2006).

Ljubav prema sportu i želja za druženjem i natjecanjem svladale su sve prepreke. Određeno je osnovno pravilo Olimpijskih igara: okupljaju sportaše svih zemalja- bez obzira na boju kože i vjeru – koji su dužni časno se boriti, poštovati pravila i viteški se natjecati za slavu sporta i čast svoje ekipe.

Po uzoru na one antičke, moderne Olimpijske igre imale su ceremoniju otvaranja i zatvaranja, sportaši i suci polagali su svečanu prisegu, palio se olimpijski plamen i pjevala olimpijska himna.

Poznata je i olimpijska zastava sa svojih pet krugova koji predstavljaju 5 kontinenata i simboliziraju jedinstvo naroda te ideal mira koji je uvijek bio u pozadini Olimpijskih igara. Svaki je krug drugačije boje: plavi predstavlja Europu, žuti Aziju, crni Afriku, crveni Ameriku, a zeleni Oceaniju. Ta zastava, koju je osmislio Coubertin 1913.godine, prihvaćena je u Anversu 1920.godine.

2.3. PARAOLIMPIJSKE IGRE

Tijekom 20. Stoljeća snažno se razvijao sport za ljude s invaliditetom ili posebnim potrebama. Nakon Drugog svjetskog rata rastući je pokret za organiziranje međunarodnih natjecanja za invalidne sportaše doveo do pokretanja igara koje su se održavale usporedo s olimpijskim igrama (Gifford, 2004). Na paraolimpijskim igrama zastupljen je širok krug disciplina, uključujući atletiku, plivanje, košarku, mačevanje, nogomet, dizanje utega i džudo i sva se natjecanja održavaju unutar različitih kategorija

invalidnosti. Igre su postojale sve snažnije i snažnije kako su paraolimpijci osvajali javno mnijenje serijom vrhunskih sportskih nastupa. Na igrama u Sydneyu 2000. Godine natjecalo se više od 3800 paraolimpijaca iz 122 zemlje. Natjecanja je uživo pratilo više od 1.1 milijun gledatelja.

Slika 1. Olimpijski krugovi



2. IGRA KAO GLAVNO SREDSTVO TJELESNOG RAZVOJA

Igra je primarna djetetova potreba i ujedno najvažnija djetetova aktivnost. Ona nije samo aktivnost koja zabavlja, već omogućuje napredak u psihičkom razvoju. Putem igre dijete se lakše nosi sa strahovima i prihvaća stvarnost. Odrasli djetetu u igri moraju dati autonomiju i prepustiti mu inicijativu, jer na taj način potiču njegovu kreativnost.

Igra je nedvojbeno najautonomnija čovjekova aktivnost i najizrazitiji oblik dječje aktivnosti. U čovjekovoj prirodi je da se igra, što on zapravo i čini čitav život, međutim, ipak treba reći da ona ni u jednom razdoblju ljudskog života nema takvo značenje i toliku moć kao u djetinjstvu. Stoga je igra sasvim pouzdano jedna od temeljnih pretpostavki za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma. Zadovoljavanje djetetove primarne potrebe za kretanjem, nije samo prvi nego najčešće i glavni motiv njegova uključivanja i sudjelovanja u igri (Findak, 1995).

Igra je za djecu predškolske dobi sinteza svega što su naučili, a prije svega svladanih prirodnih oblika kretanja. Dijete u igri ima priliku da pokaže sve što zna, najčešće i sve što može, što ga ispunjava osjećajem velikog zadovoljstva. Zato igra ima veliku odgojnu važnost. Dijete je u svojoj svakodnevnici samo dijete, u igri ono postaje čovjek koji se podvrgava pravilima igre, koji u igri pokušava nadmudriti druge, koji angažira sve svoje potencijale da bude bolji, najbolji, pobjednik, koji surađuje s drugima, koji...čini još mnogo toga što je svojstveno čovjeku. Igra stoga ima neprocjenjivu odgojnu vrijednost, pa odgojiteljima ne preostaje ništa drugo nego da je iskoriste tako da i poslije njihovih odgojnih poruka ona za djecu i dalje ostane samo igra. Ako uza sve to kažemo da igra i aktivnosti vezane uz igru vrlo povoljno utječu na sve dječje organe i organske sustave, na razvoj njihovih osnovnih motoričkih sposobnosti, zatim funkcionalnih sposobnosti, da pobuđuje ugodne emocije, ali i pridonosi dječjem emotivnom pražnjenju, što se pozitivno reflektira na njihov organizam, onda je vrijednost igre još i veća.

Sve to su razlozi da je igra osnovni sadržaj tjelesnog vježbanja, odnosno tjelesne i zdravstvene kulture za djecu predškolske dobi. Za dijete te dobi karakteristično je da se igra isprepleće s radom, odnosno da se dijete radeći igra. To praktički znači da igra potpuno zaokuplja dijete odnosno da odgovara njegovom motivacijskom sustavu, aktivira njegovu pozornost i volju, omogućuje proces učenja koji poprima karakteristike

određene organiziranosti i usmjerenosti, pa se s pravom može zaključiti da se uz pomoć dobre organizacije i provođenja igre mogu realizirati gotovo sve zadaće tjelesne i zdravstvene kulture.

Igra mora biti primjerena razvojnim karakteristikama djece. Svojim sadržajem mora biti jednostavna, lako provediva, a oblikom takva da u njoj mogu sudjelovati sva djeca. Pri izboru mjesta za igru važno je da prostor na kojem se igra odvija bude siguran, primjeren djeci i pravilima igre. Dakle, svaka igra ima svoja pravila koja treba poštovati. Pomagala ili sredstva za igru moraju biti sigurna, mora ih biti dovoljno da bi se djeca pomoću njih lakše uživjela u izabranu igru i drugo.

Djeci mlađe dobne skupine odgovaraju igre jednostavnog sadržajem i pravilima. Pravila jednostavnih igara najčešće su povezana za sadržaj. Za djecu te dobi nije toliko važan rezultat igre, koliko sam proces kretanja. Za njih je najvažnije da im izabrana igra omogućuje dovoljno trčanja, skakanja, puzanja, penjanja, bacanja i drugo. Za djecu srednje dobne skupine igru su još jednostavne, pravila također, ali se moraju poštovati, i to vrijedi za sve sudionike u igri. Djeca te dobi imaju i veće iskustvo, pa ih sve više zanimaju igre hvatanja, skrivanja, traženja i slično.

U radu s djecom starije dobne skupine mogu se primjenjivati igre kojih su sadržaj složenija kretanja. Ona već znaju da igra ima svoj smisao, a karakteristični momenti za igre djece te dobi jesu: svladati prepreke, sakriti se, ne dati se uloviti, uhvatiti drugog pošto poto i slično.

Uz izbor igre, važna je i njezina organizacija, što uz ostalo, znači i dobro opisati igru, pravilno je demonstrirati, a po potrebi i prekinuti radi dodatnih objašnjenja. Nadalje, osigurati da sva djeca sudjeluju u igri, pratiti tijek igre, nadzirati svu djecu, a posebno tzv. plašljivu, tjelesno slabije razvijenu, te svakako objaviti na primjeren način rezultat igre i ostalo. Dakako, sve to treba provoditi tako da se ne sputavaju ni dječja inicijativa ni stvaralaštvo. Naprotiv, treba učiniti sve, i malo više od toga, da igra za dijete predškolske dobi bude i ostane trajna vrijednost (Findak, 2001).

3. UTJECAJ SPORTA NA DJETETOV RAZVOJ

Utjecaj fizičke aktivnosti od presudne je važnosti za cjelokupni razvoj djece predškolske dobi. Uvriježeno je mišljenje da će djeca svoju motoriku razviti sama od sebe. Današnja djeca većinu vremena provode pred televizorom, u prosjeku 20-22 sata tjedno, te umjesto vožnje biciklom i igranja nogometa pred kućom, sjede za svojim računalima. Teško ih je odvojiti od televizora, a od svih ponuđenih sportova najčešće odabiru one koji se mogu igrati iz fotelja na videoigricama. Tako se događa da djeca zbog nekretanja ili izostanka bavljenja nekim sportom već u predškolskoj dobi imaju problema s prekomjernom tjelesnom težinom, iskrivljenim držanjem tijela, spuštenim stopalima itd. Stvarni problem se javlja zbog toga što djeca s niskim stupnjem tjelesne sposobnosti imaju i nizak stupanj samopoštovanja, nizak stupanj samopouzdanja i lošu sliku o sebi. Sport i vježbanje čine čovjeka zdravijim, jačim i izdržljivijim, razvijaju mu životni polet. Od sporta se očekuje više nego što su sami sportski rezultati i rukovanje loptama i rekvizitima, a to se može širenjem svijesti i savjesti, usađivanjem moralnih i etičkih normativa i poznavanjem općenitih pravih vrijednota. Sport kao nitko drugi, povezuje ljude širom svijeta i briše rasne i druge razlike među njima (Šafarić, 2012).

3.1. SPORT I DJECA

Brojne su pozitivne manifestacije bavljenja sportskim aktivnostima, između ostalog, smanjenje tjelesne težine, poboljšanje spretnosti, a između ostalog i unaprijeđivanje cjelokupnog zdravstvenog stanja.

Nadalje, važno je naglasiti da i djeca prilikom bavljenja sportom stječu nove prijatelje, susreću se s pobjedom i porazima koje uspješno prevladaju. Svako takvo iskustvo i prevladavanje pozitivnih i negativnih situacija u djetinjstvu, dovodi do mogućnosti prevladavanja istih i u njihovom budućem životu.

Najpopularniji sportovi među djecom su: nogomet, košarka, plivanje, tenis, trčanje, gimnastika, skijanje...veći interes za neki sport javlja se nakon nekog većeg natjecanja popraćenog u medijima, kao što se dogodilo nakon Svjetskog prvenstva u nogometu 1998. – najveći priljev djece bio je u nogometnim klubovima. Dijete ne treba

sprječavati u želji da promijeni sport kojim se bavi. Normalno je zaštititi se uvijek istih stvari, normalno je željeti da se iskusi nešto novo i da se upoznaju novi prijatelji i prostori. U tome nema ničeg loše. Obično se s treninzima započinje između 6 i 12 godine, ovisno o sportu. To je i razdoblje u kojem djeca rastu i razvijaju se poput šiblja iz vode. U mladom organizmu bavljenje sportom potrebno je za razvoj i jačanje.

Djeci koja još ne idu u školu to je igra, vježbanje u kojem će uživati družeći se sa vršnjacima. Među školarcima se već prepoznaju i pravi talenti. Nisu sva djeca uspješna u svim sportovima, a i ne moraju biti. To ovisi o njihovoj visini, težini, tjelesnoj građi, jačini mišića, volji, želji pa čak i o naravi.

4. ULOGA RODITELJA I DJEČJE SAMOPOUZDANJE

Najveća podrška djeci u životu (sportu) njegovi su roditelji (odgojitelji, treneri). Roditelji mogu olakšati djeci izbor sporta kojim će se baviti ako ih odvedu na nekoliko utakmica različitih sportova kako bi se djeca upoznala sa što više sportova i olakšala si mogućnost izbora. Djeca ga samo trebaju odabrati u skladu sa svojim mogućnostima i sklonostima, onako kao što odrasli odabiru zanimanje ili posao. Ne treba utjecati ni onda ako se djevojčice odluče baviti nogometom, a dječaci plesom. Sposobnosti dječaka i djevojčica treba podržavati radi razvoja samopoštovanja, ali ne treba težiti natjecanjima protiv suprotnog spola. Osim što pomoću sporta dijete uči poštovati pravila, uči se točnosti, poslušnosti, suradnji s prijateljima. Nemojte praviti veliku pogrešku da djecu volite i cijenite samo kada pobjeđuju. Treba cijeniti njihov trud i napor koji je uložen da bi se utakmica odigrala, utrka završila; cijenite i fair play – kada djeca dodaju loptu i nisu sebična da uvijek ona „šutiraju“ na gol. Roditelji isto tako ne bi trebali biti nesretni ako njihova djeca nisu najdarovitija. Najvažnije je odvojiti dijete od televizije i videoigrica, tako da i igranje nogometa pred kućom bude ista radost za djecu kao i osvajanje bodova na nekom natjecanju.

Smjernice za razvoj samopozdanja kod djece putem sporta: (Svirać, 2007).

- pokušajte s djecom pronaći sport u kojem mogu uživati zajedno s drugom djecom (na igralištu, u parku i sl.)
- pred djecu postavljajte prvo lakše zadatke, koje mogu obaviti i ona će se sigurno osjećati uspješnom
- djeca koja mogu vidjeti svoj napredak u sportu, motivirana su da i dalje napreduju, zato idemo korak po korak i to od lakših prema težim zadacima
- pohvalite djecu i onda kada se potrudu sudjelovati u nekim sportskim aktivnostima, a ne samo onda kada pobjeđuju
- ne uspoređujte dijete s drugom djecom koja igraju bolje od njega
- ne naglašavajte previše natjecanja jer snažna želja za pobjedom nije dobra
- ne tjerajte djecu da budu bolja od druge djece nego ih ohrabrujte da se usavršavaju i budu što bolja

Tri su odgojene skupine odgovorne za razvoj samopouzdanja i unutarnje motivacije mladih sportaša. One uključuju same sudionike, učitelja, trenera ili voditelja sportskog programa i roditelje sudionika. Učitelji i treneri kontroliraju okolnosti učenja mladih sportaša, oni su odgovorni za stvaranje ozračja pogodnog za razvoj samopouzdanja i unutarnje motivacije. Roditelji imaju najveću mogućnost podržavanja razvoja motivacije kod djece, a treneri bi trebali zatražiti njihovu pomoć u postizanju tog cilja. (Cox, 2005).

Slika 2. Vatreni navijači- roditelji



5. KINEZIOLŠKA AKTIVNOST I KRETANJE

5.1. DEFINICIJA POJMA

Kineziologija dolazi od grčke riječi kinos (kretanje, pokret) i logos (zakonitost, znanost), a etimološki kineziologija znači znanost o kretanju. Danas kineziologiju definiramo kao znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice djelovanja tih procesa na ljudski organizam što svakako unapređuje zdravlje (Mraković, 1997).

Obuhvaća 4 različita područja, prema ciljevima i po metodama rada: (Findak, 1999).

- kineziološku rekreaciju - s temeljnim ciljevima usmjerenim na očuvanje zdravlja organizma, socijalizaciju, osmišljavanje slobodnog vremena, postizanja osjećaja zadovoljstva, a bez težnje dostizanja maksimalnih motoričkih postignuća, s posljedičnom natjecateljskom ili ekonomskom dobiti
- kineziterapiju - dakle sustavnu terapiju tjelesnim vježbanjem (fizioterapiju), s ciljem poboljšanja funkcioniranja dijela ili cjelokupnog organizma
- kineziološku edukaciju - sustavno tjelesno vježbanje s ciljem sustavnog poticanja razvoja temeljnih motoričkih znanja i sposobnosti ("tjelesni odgoj" u školi)
- sport - težnja dostizanja maksimalnih motoričkih dostignuća, s potencijalnom natjecateljskom i/ili ekonomskom dobiti.

Biti poštenu sportaš znači biti dostojanstveno i slobodno biće koje svoj život oblikuje samostalno, ali i u suradnji i uzajamnosti s drugima koji su sličnih nazora i visokih moralnih kvaliteta.

Prva i glavna osobina sporta je osmišljeno kretanje, a život bez kretanja, kojemu je cilj da iz sebe izvučemo najviše. Kretanje ima za cilj da život učini sadržajnim, dragim i ugodnim, ako ni zbog čega drugoga, onda zbog toga da se čovjek oslobodi svakodnevnih suvišnih, negativnih osjetilnih zemaljskih dojmova. Odnos čovjeka prema svojem, ali i tuđem tijelu, zanima nas od pamtivijeka. Bez aktivnog sudjelovanja ništa se neće samo

napraviti niti poboljšati. Smišljeno i svrhovito kretanje je temeljni fenomen čovjeka i prirode u cjelini. Kineziološkim kretanjem osvajamo prostor i vrijeme, a to je svrhoviti život. Uz sport trebamo naučiti i druge prave vrijednosti. Trening i natjecanje imaju biološke zadatke za bolje zdravlje i tjelesno jačanje, ali i naglašenu socijalnu funkciju, osobito u zemljama u razvoju. Sport je na neki način i umjetnost, baš kao što je i umjetnost neka vrsta igre.

Evolucija kineziološke aktivnosti ostvaruje se tijekom nekoliko stadija. Stimuliranje tog procesa sastoji se u tome da se dijete potiče da s jednog stadija prijeđe na drugi. Dob svladavanja stadija tjelesne aktivnosti je nejednaka i određuje se razlikama u dječjem razvoju. Neka se djeca motorički razvijaju brže, druga nešto sporije. Prosjek se nalazi negdje između (Loupan, 2006).

Kreativnost je ljudska potreba i zato je važno upozoravati na posljedice nedovoljnog kretanja. Sve je veća disproporcija između podmirenja biotičkih potreba i tzv. civilizacijskih potreba ili, točnije, genetski uvjetovanih i civilizacijski nametnutih zahtjeva i to, dakako, na štetu prvih (Findak i Prskalo, 2004). Čovjeku nedostaje kretanje koje je osnovna pokretačka snaga gotovo svih vitalnih funkcija. U današnje vrijeme fizičko opterećenje je nezatno pa tako i primjerice hodanje, koje je osnovni oblik ljudske tjelesne aktivnosti, korištenjem automobila i drugih prijevoznih sredstava svelo se na najmanju moguću mjeru.

U slobodnom vremenu prevladavaju pasivni oblici sudjelovanja u pojedinim aktivnostima. Dugotrajna pasivnost uzrokuje značajno smanjenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, značajnu promjenu morfološkog statusa, a time i radnih sposobnosti čovjeka. Redovita tjelesna aktivnost jedan je od ključnih faktora za zdrav život. Nemoguće je nabrojati sve pozitivne aspekte tjelesne aktivnosti, ali neke od njih su: unapređenje zdravlja i kvalitete života, produžuje očekivano trajanje života i smanjuje rizik za kronične nezarazne bolesti kao što su bolesti srca i krvnih žila, šećerna bolest, pretilost i sl.

Pozitivni aspekti redovite tjelesne aktivnosti očituju se kod fizičkog i mentalnog zdravlja te psihosocijalnog razvoja. Nikada nije prerano da se započne s usvajanjem zdravih navika i edukacijom o važnosti tjelesne aktivnosti. Istraživanja pokazuju da većina djece koja su tjelesno aktivna u djetinjstvu, takve navike zadrže i u odrasloj dobi.

Brojni su pozitivni faktori tjelesne aktivnosti koji utječu na razvoj djetetove osobnosti – djeca koja se od malena bave nekom sportskom aktivnošću, već u ranoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinu.

Kineziološka aktivnost potiče fizički rast i razvoj djece, razvoj psihomotoričkog sustava i opće funkcionalne sposobnosti organizma. Djeca stječu spoznaju za opće fizičko stanje i stvaraju naviku bavljenja tjelesnim aktivnostima. Da bi se izbjegle posljedice neaktivnosti, uzrokovane suvremenim načinom života i rada, nužno je potrebno u svakodnevnom režimu života ostaviti vremena za bavljenje kineziološkom aktivnošću. Zbog toga se posebno ističe pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju bez kojega je zdrav način života čovjeka današnjice, a još više sutrašnjice nezamisliv (Prskalo, 2005).

5.2. TIPOVI KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

5.2.1. Skok u dalj s mjesta

Svrha skoka u dalj s mjesta je procjena eksplozivne snage koja označava sposobnost aktiviranja maksimalnog broja motoričkih jedinica u jedinici vremena pri realizaciji jednostavnih motoričkih struktura s konstantnim otporom ili s otporom proporcionalnim masi tijela.

5.2.2. Poligon prepreka

Poligon prepreka je metodički organizacijski oblik rada koji podrazumijeva izvođenje određenog broja različitih vježbi u nizu, na standardnoj ili improviziranoj stazi prepreka. Podrazumijeva sukcesivno izvođenje određenog broja tjelesnih vježbi prigodom čega dijete treba savladati prirodne ili umjetne prepreke koje se nalaze na otvorenom prostoru ili zatvorenoj prostoriji i to u što kraćem vremenu. Zadaće u poligonu prepreka izvode se bez stanke, a to znači da se učenici kreću od prepreke do prepreke savladavajući ih u većoj ili manjoj brzini i na način najprimjereniji za svaku prepreku u poligonu (Findak, 1999).

Poligon se može primjenjivati već od predškolskog uzrasta kroz igru, a za tu dobnu skupinu sastavljeni su isključivo od elemenata i zadataka koji se temelje na prirodnim

oblicima kretanja kao što su puzanje, hodanje, valjanje, provlačenje, višenje, upiranje, skakutanje, skakanje, nošenje, gađanje, prebacivanje, kotrljanje, šutiranje, oprčavanje, navlačenja i sl. (Hmjelovjec i sur., 2005). Prilikom sastavljanja poligona prepreka potrebno je voditi brigu o njenoj namjeni, kompleksnosti poligona, broju i rasporedu prepreka, materijalnim uvjetima rada, vrsti poligona i cilju sata tjelesno zdravstvene kulture. Pri izboru prepreka potrebno je poštivati didaktičke principe: od lakšeg k težem, od nepoznatog k poznatom tj. paziti na dužinu staze, visinu prepreka, broj zadataka i odgovara li njegova težina dobi kojoj je taj poligon namjenjen (Hmjelovjec i sur., 2005).

➤ Vrste poligona prepreka

Poligon prepreka može se primjenjivati u uvodnom, glavnom i završnom dijelu sata. Prema Findaku (1999) postoji više vrsta poligona prepreka: a) prema mjestu izvođenja (poligon prepreka na otvorenom prostoru, poligon prepreka u zatvorenom prostoru ili u prostoriji) b) prema načinu formiranja (prirodni, umjetni, kombinirani) c) prema namjeni (poligon prepreka za opću tjelesnu pripremu, poligon prepreka za sportske igre, poligon prepreka za motoričke sposobnosti i kompleksni poligon) d) prema broju staza (jednostazni, dvostazni i višestazni)

5.2.3. Gađanje lopticom u cilj

Dijete iz dijagonalnoga stava lopticom ili lakšom loptom gađa cilj koji može biti označen na tlu (lopta, medicinka, čunjevi), na zidu (koncentrični krugovi) ili na određenoj visini (pričvršćeni обруч na visini 2 – 3 metra). Nakon uzastopnih uspješnih pogodaka cilja, udaljenost se povećava. Daljnji ciljevi mogu biti rukometna vrata (veće udaljenosti), pokretna meta (obruč koji se „klati”) i slično.

Neposredno prije izbačaja učenici koji bacaju desnom rukom, iskorače naprijed lijevom nogom, a ljevaci desnom. Izbačajna ruka je ispružena u zaručenju, položaj lakta je u visini ramena, a loptica je u visini glave. Suprotna ruka ispružena je u predručenju, u smjeru izbačaja.

5.2.4. Trka u vrećama

Za igru su potrebne vreće koje možete napraviti sami od starih plahta ili nabaviti jutene vreće koje se koriste u poljoprivredi (cijena nekoliko kuna po komadu).

Svakom djetetu dajte jednu vreću ili rasporedite djecu u grupe. Odredite linije za start i cilj, prostor za utrku ne mora nužno biti velik, možete napraviti utrku na manjoj udaljenosti pa da sedjeca utrkuju u oba smjera. Djeca ulaze u vreće i na vaš znak kreće utrka, prvi koji odskakuće do cilja je pobjednik.

5.2.5. Štafetna igra

Štafeta je ekipna igra s 3 natjecatelja u čijem sastavu mora biti obavezno jedna djevojčica /djevojka. Na znak suca (zviždaljkom) prvi natjecatelj iz ekipe uzima “pak” iz obruča postavljenog na startu s desne strane i s njim u rukama trči kroz stazu pravocrtno. Kad prođe stazu preskače preko postavljene prepone i spušta pak u postavljeni обруч na podu s desne strane. Zatim pak preuzima natjecatelj broj 2. koji se nastavlja kretati pravocrtno dok ne dođe do visoko postavljene prepone uz zadatak da se provuče ispod prepone (spusti se u čučanj). Nakon prolaska ispod prepone “pak” stavlja u обруч postavljen s desne strane na podu. Zadatak nastavlja dalje 3. natjecatelj tako što uzima pak iz obruča i na svom dijelu staze izvodi zadatak jednak onom koji je prošao prvi natjecatelj.

6. OLIMPIJADA

Postoji značajna razlika između pojma olimpijada i Olimpijske igre, a dojam je da samo istinski obožavatelji sporta prepoznaju o čemu se radi. Oba termina koriste se u istom kontekstu – potpuno pogrešno.

Olimpijske igre su, dakle, turnir – natjecanje na kojem se sportaši nadmeću s konkurencijom iz cijelog svijeta, a olimpijada je period između dva turnira. Primjerice, završetkom natjecanja u Londonu, nastupila je olimpijada koja je trajala do početka događaja u Rio de Janeiru.

Pogrešan termin često se koristi i u službenim dokumentima. To je najveći, najvažniji i najprestižniji događaj u svijetu sporta. Olimpijska medalja kruna je svake sportske karijere. Olimpijske igre redovito nadmaše one prethodne, postavile nove standarde i dodatno unaprijede sport.

Danas je sport uz pomoć medija, a naročito televizije, globalna aktivnost i prisutan je u svakom dijelu našega planeta. Zato je potrebno razlikovati predškolski, školski ili masovni sport, kao rekreativnu ili pedagošku metodu, od vrhunskog sporta. Svaki od njih treba imati različite metode, sadržaje, ciljeve i treba biti posebno institucionaliziran. S obzirom da se, između ostalog u radu spominje i utjecaj tjelesne aktivnosti na dječji razvoj, pa tako i igre, kombinacijom ova dva pojma došli smo do konačne poveznice koju možemo izraziti u terminu „olimpijada“ kojeg ćemo u daljnjem radu koristiti u toj svrsi. Naposljetku, olimpijada jest igra.

7. SPORTSKI PROGRAM U DJEČJEM VRTIĆU

Primarni cilj sportskog programa u dječjem vrtiću je isticanje važnosti tjelesnih aktivnosti i sportskog života kao osnove zdravog razvoja. Ovaj vid programa predstavlja sinergiju kvalitete zdravog života i nadogradnja je na sveobuhvatan rad u dječjem vrtiću. Najvažniji aspekt realizacije kvalitetnih i dobro organiziranih programa tjelesnih aktivnosti mora biti njihov pozitivan, utjecaj na cjelokupno fizičko i mentalno zdravlje djece što iz svega navedenog on i jest.

Veliki razlog zašto se ljudi sve više bave sportom nije samo zdravlje, novac i slava, nego je i sve veća otuđenost suvremenog čovjeka koji se upravo kroz sport želi dokazati i sebi i drugima i tu pronalazi svoje ispunjenje i svoju slobodu.

Olimpijske igre i svjetska prvenstva u olimpijskim sportovima prati gotovo cijeli planet. Danas je to fizički i estetski fenomen i unosni posao u koji je ušla jaka industrija i veliki profit. To je nova filozofska kategorija tijelo i profit, a ne samo odnos tijela i duha.

7.1. GLOBALNI PROGRAM SPORTSKE AKTIVNOSTI

Globalni program sportske aktivnosti sadrži:

a) Programske cjeline (npr. 3.1 Osnovni elementi tehnike napada)

To je naziv za grupaciju programskih sadržaja koji su svrstani po stručno utemeljenom i jasnom kriteriju za osnovnu i srednju školu, te primjereno za dječji vrtić.

b) Programski sadržaj (npr. 3.1.1 Držanje lopte)

To je naziv za pojedinu strukturu gibanja, element tehnike, element taktike, vježbu ili neki drugi kineziološki ili nekineziološki sadržaj odnosno aktivnost.

U globalni program sportske aktivnosti, sadržajima je potrebno pridružiti broj ponavljanja tijekom određene realizacije sportske aktivnosti.

Programske sadržaje podijelili smo u tri skupine (prema Hraski et al. 1997. str. 13)

- 1. Osnovni oblici kretanja**
- 2. Igre**
- 3. Tehnike sportskih disciplina**

OSNOVNI OBLICI KRETANJA			
hodanje	penjanje	bacanje	valjanje
trčanje	puzanje	hvatanje	kotrljanje
skakanje	provlačenje	gađanje	

IGRE				
Igre uz muziku	Vježbe i igre za pripremni dio sata		Vježbe snage	Vježbe jačanja stopala
Muzički kvadrati	Ptica leti	Dotaknimo	Zvono zvoni	Hodanje po užetu
Muzički zagrljaji	Guska maše krilima	pete	Pljesak pod koljeno	Vrtimo nožnim prstima u krug
Igre pantomime	Pljesak nad glavom	Dotakni čelom koljeno	Sjedni – lezi	Sunožno poskakivanje
Igre spretnosti	Plivanje	Gusjenica	Dotakni rukama pod Maca	Skupljanje spužvica
Igre za završni dio sata	Vjetar njiše granama	Noć, dan	ispravlja leđa	Vrtimo cijelo stopalo
	Njihalice	Mali i veliki Krokodili	Hruštevi	Hod prste – pete
	Vjetrenjača	Lanci	Vatrogasna kola	Dižemo se na prste – pete
	Trganje konca	Ledene babe		Spoji – razdvoji stopalo
	Maca se provlači	Auto izlazi iz garaže		
		Penjanje na drvo		

3. Tehnike sportskih disciplina (maksimalno podređeno razvojnim karakteristikama djece dobi od 3. godine do polaska u osnovnu školu)

TJEDNI FOND SATI: 2 x 1 = 2 SATA

GODIŠNJI FOND SATI: 36 TJEDANA x 2 SATA = 72 SATA

UKUPAN BROJ NASTAVNIH CJELINA: 9

UKUPAN BROJ NASTAVNIH TEMA: 34

UKUPAN BROJ FREKVENCIJA: 171

PROSJEČAN BROJ PONAVLJANJA SVAKE POJEDINE NASTAVNE TEME: 171

: 34 = 5,0 ~ 5 puta

Red. br.	1. NASTAVNA CJELINA: <i>Hodanje i trčanje</i>	Frekv.	Frekv 2
1.	Niski skip	4	4
2.	Visoki skip	4	4
3.	Trčanje sa visokim podizanjem pete	3	3
4.	"Indijanski poskoci"	5	5
5.	Brzo trčanje do 20 m	8	7
6.	Oblici četveronožnog hodanja	6	7
	2. NASTAVNA CJELINA: <i>Skakanje</i>		
7.	Skakanje preko niskih prepreka do 20 cm visine	5	5
8.	Preskoci preko kratke vijače	9	6
9.	Skok u dalj iz mjesta	6	7
10.	Nagazni skok na povišenje do 40 cm i saskok	5	7
	3. NASTAVNA CJELINA: <i>Bacanje i hvatanje</i>		
11.	Bacanje lopte u vis na različite načine i hvatanje	4	5
12.	Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje	4	4
13.	Bacanje loptice u dalj lijevom i desnom rukom	6	5
	4. NASTAVNA CJELINA: <i>Penjanje, puzanje i provlačenje</i>		
14.	Penjanje na švedske ljestve i silaženje	5	5
15.	Puzanje na prsima i leđima na različite načine (sa ili bez nošenja lakših predmeta)	10	9
16.	Kretanje po horizontalnom konopu sa rukama	4	5
17.	Igre s konopom	8	8
	5. NASTAVNA CJELINA: <i>Dizanje i nošenje</i>		
18.	Dizanje i nošenje medicinke ili vrećice na različite	4	4

19.	načine (do 1 kg) Dizanje predmeta do 2 kg na određenu visinu	4	4
Red. br.	6. NASTAVNA CJELINA: <i>Kotrljanje i kolutanje (gimnastički elementi)</i>	Frekv.	Frekv 2
20.	Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno	4 6	4 7
21.	Kolut naprijed	6	7
22.	Kolut nazad	6	5
23.	Stoj na rukama	7	6
24.	Elementi na gredi		
	7. NASTAVNA CJELINA: <i>Ukemi waza (padovi-judo)</i>		
25.	Pad na bok (yoko ukemi)	4	4
26.	Pad na leđa (ushiro ukemi)	4	4
27.	Pad naprijed (zempo kaiten)	4	4
	8. NASTAVNA CJELINA: <i>Košarka (tehnika s loptom)</i>		
28.	Baratanje loptom	3	3
29.	Kotrljanje lopte	4	4
30.	Dodavanje i hvatanje lopte	5	5
31.	Vođenje lopte	3	3
	9. NASTAVNA CJELINA: <i>Nogomet (tehnika s loptom)</i>		
32.	Vođenje lopte	4	4
33.	Udarci po lopti	4	4
34.	Bacanje auta	3	3

METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

CILJ

U suvremenom svijetu društvo živi ubrzano i najčešće sa nezdravim stilom života, te posljednjih godina u društvu se sve više govori o zdravom načinu života, o važnostima sporta za fizičko i mentalno zdravlje svakoga pojedinca, razvoju sportskih navika od najranije dobi, te elementima i sredstvima kojima to možemo postići.

U ovom znanstvenom radu htjela sam skrenuti pozornost na važnost sporta od najranije dobi djeteta. Misao vodilja kroz cijeli rad mi je bila „u zdravom tijelu, zdrav duh“. Za potrebe istraživanja korišteni su metodološki podatci dječje olimpijade u Splitu, organizacije DV Cvit mediterana- objekt Ružmarin, od zadnje tri godine (2014.,2015.,2016.).

O UZORKU I METODI

Temeljni primijenjeni metodološki koncept u ovoj empirijskoj studiji „SPORTSKOM AKTIVNOŠĆU DO DJEČJE OLIMPIJADE- u zdravom tijelu zdrav duh“ bilo je korištenje statističkih podataka sa održanih triju olimpijada, te trogodišnji statistički podatci motoričkih sposobnosti (inicijalni i finalni) pet odgojnih skupina DV Ružmarin.

Pri organizaciji DV Cvit mediterana djeluju 21 objekt. Jedan od njih sa pet odgojnih skupina je i DV Ružmarin. Posljednje tri godine u cijelom vrtiću se provodi sportski program. Djeca se tijekom cijele godine spremaju za Dječju olimpijadu. Za potrebe ovog rada svakoj skupini smo dodjelili naziv jedne boje kako bi ih razlikovali. Tako imamo crvenu skupinu koju vode odgojiteljice Zora i Goga, žutu Nora i Dijana, plavu odgojiteljice Kate i Smilja- u tim skupinama djeca pohađaju 10-satni program, jutarnju 6-satnu zelenu skupinu koju vodi odgojiteljica Ana, te popodnevnu 6-satnu narančastu koju vodi odgojiteljica Selma.

Tablica 1. prikaz naziva skupina i trajanje programa

Skupina	Program	Odgojitelj/-i
Crvena	10-satni	Zore i Goge
Žuta	10-satni	Nora i Dijana
Plava	10-satni	Kate i Smilja
Zelena	6-satni jutarnji	Ana
Narančasta	6-satni popodnevni	Selma

HIPOTEZE

Da bismo dobili odgovor na temeljno pitanje ovoga rada- bitnost tjelovježbe i sporta od najranijih godina života svakog pojedinca, postavili smo dvije hipoteze.

1. Polazimo od pretpostavke da su djeca imala bolje motoričke sposobnosti na finalnim testiranjima od inicijalnih.
2. Pretpostavili smo da skupine koje imaju dnevni boravak u vrtiću 10h dnevno, postižu bolje rezultate na natjecanjima, zbog mogućnosti više treninga.
3. Hipotezom o spolnoj dominaciji na dječjoj olimpijadi, pretpostavili smo da dječaci više sudjeluju od djevojčica.

REZULTATI I ANALIZA

1. O uzorku

U istraživanju je sudjelovalo 364 sudionika, od toga 181 dječak i 183 djevojčice. Prvu godinu održavanja dječje olimpijade (2014.) iz DV Ružmarin sudjelovalo je 111 djece, 2015. njih 126, te zadnju godinu (2016.) 127 sudionika.

Tablica 2. Prikaz sudionika po spolu od 2014.-2016.

SUDIONICI				
Spol	2014	2015	2016	UKUPNO
Muški	52	63	66	181
Ženski	59	63	61	183
Ukupno	111	126	127	364

Prikazom tablice dva, vidljivo je da treća postavljena hipoteza nije potvrđena. Iz tablice je vidljivo da u nešto malo većem broju u natjecanju sudjeluju djevojčice kada gledamo ukupan rezultat za sve tri održane olimpijade. Također je vidljivo da je prvu godinu održavanja dječje olimpijade iz DV Ružmarin također sudjelovalo više djevojčica nego li dječaka (59-djevojčica, 52-dječaka), da je 2014. godine bio podjednak broj muških i ženskih sudionika (59-djevojčica, 59-dječaka), te da je zadnju godinu bilo nešto više dječaka, nego li djevojčica (61- djevojčica, 66- dječaka).

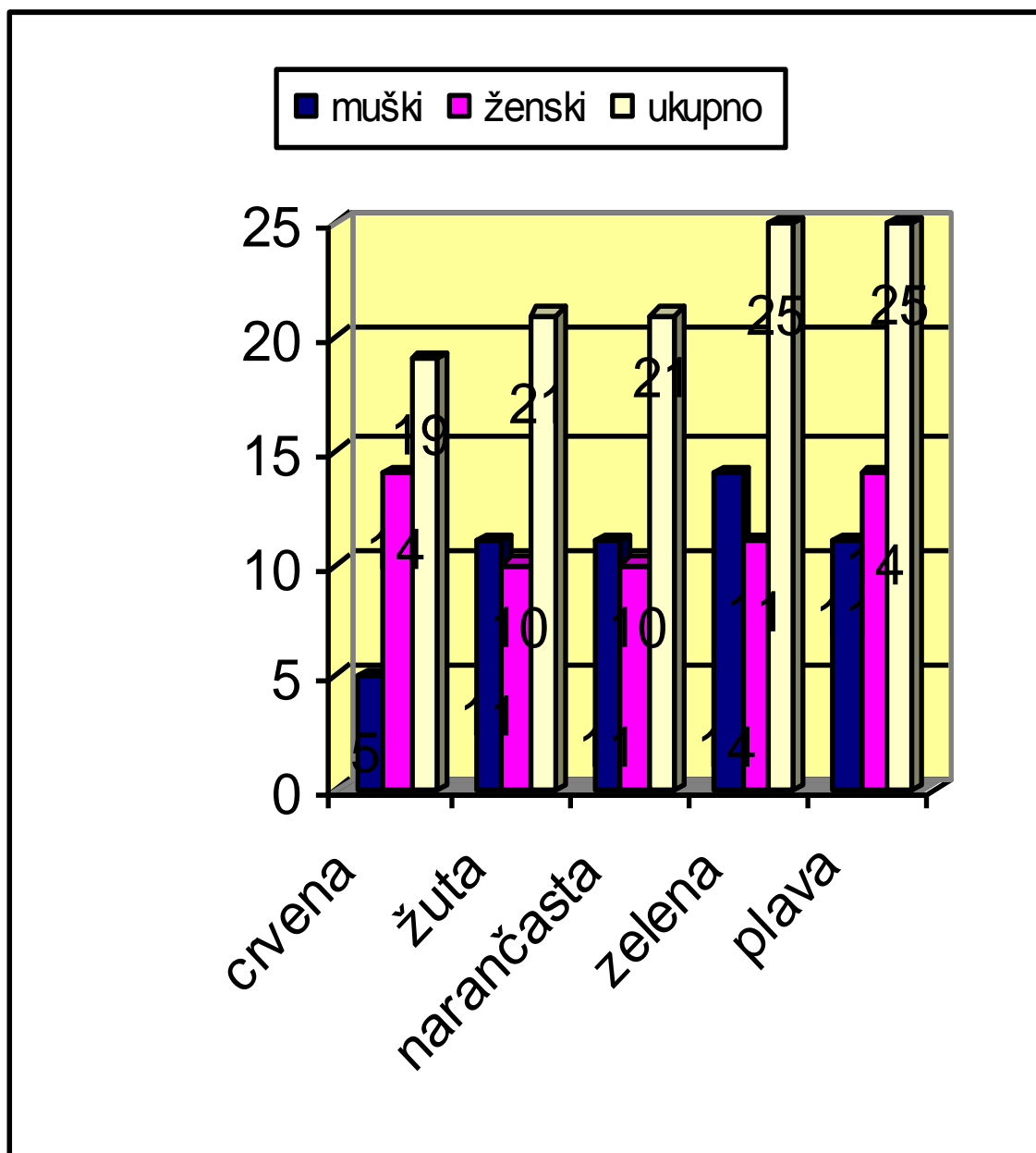
U slijedećim tablicama (tablice-3,4,5) i grafovima (grafovi-1,2,3) prikazani su sudionici DV Ružmarin (po grupama- crvena, žuta, narančasta, zelena i plava) po spolu, pojedinačno za sve tri godine održavanja dječje olimpijade.

Iz tablice 3. i grafa 1. prikaz sudionika natjecanja 2014 godine, vidljivo je da su samo crvena i plava skupina imale veći broj natjecateljica ženskog spola (crvena- 5m i 14ž, plava- 11m i 14ž), međutim u ukupnom zbroju svih skupina djevojčica je sudjelovalo više nego li dječaka (m-52, ž-69).

Tablica 3. Prikaz sudionika natjecanja 2014. g.

Sudionici	crvena	žuta	narančasta	zelena	plava
Muški	5	11	11	14	11
Ženski	14	10	10	11	14
Ukupno	19	21	21	25	25

Graf 1 Prikaz sudionika natjecanja 2014 g.

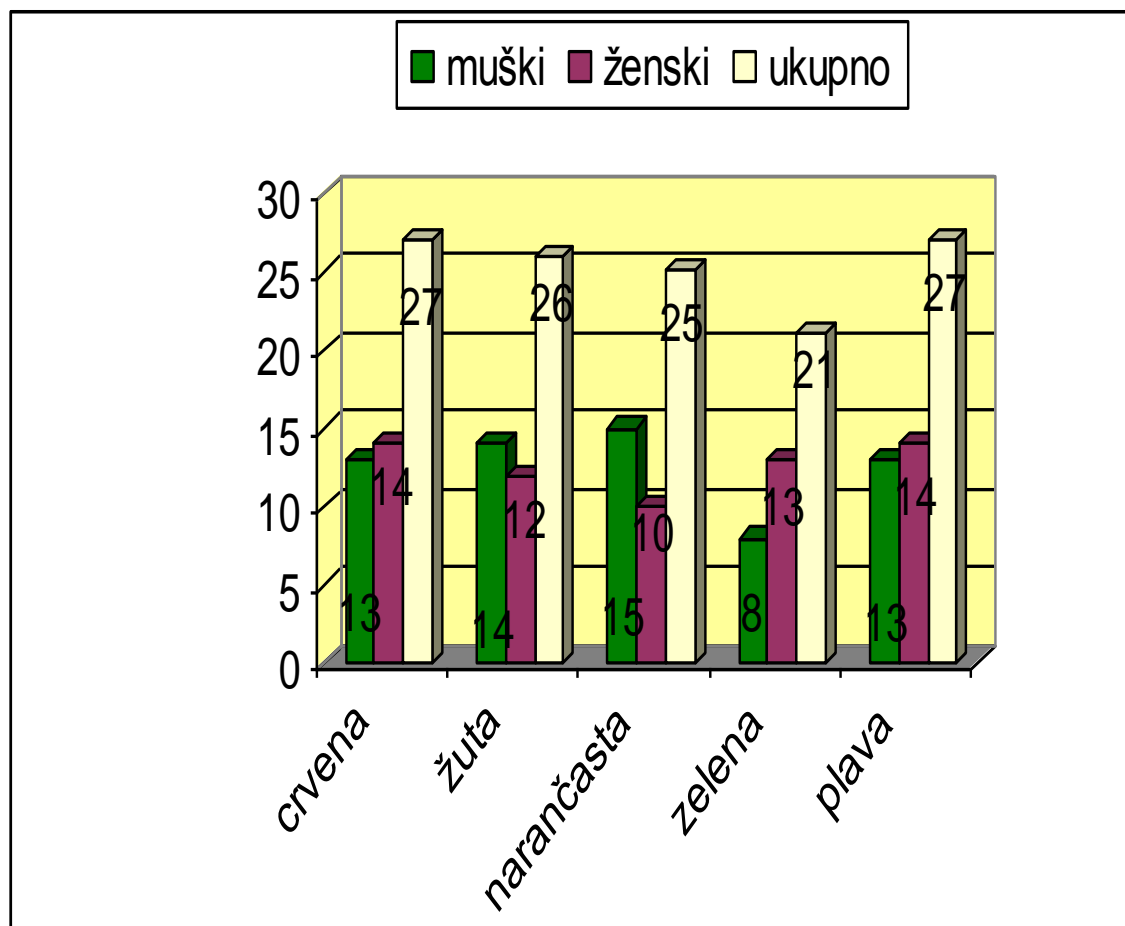


Slijedeće godine (2015.) također su iste grupe imale veći broj sudionica ženskog splola (crvena i plava), ali im se priključila i zelena skupina. Kada gledamo ukupan broj muških i ženskih sudionika, broj je podjednak (m-63, ž-63).

Tablica 4. Prikaz sudionika natjecanja 2015. g

Sudionici	crvena	žuta	narančasta	zelena	plava
Muški	13	14	15	8	13
Ženski	14	12	10	13	14
Ukupno	27	26	25	21	27

Graf 2. Prikaz sudionika natjecanja 2015. g

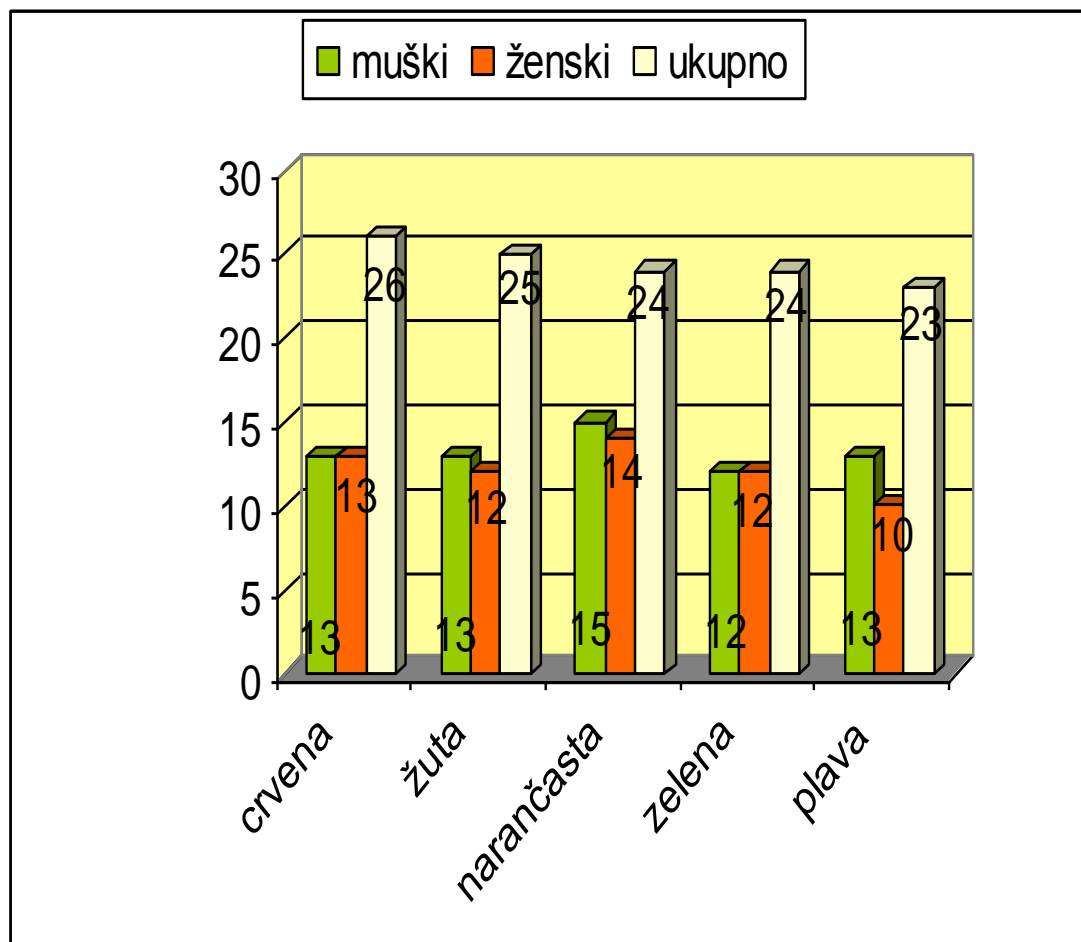


Zadnju godinu održavanja dječje olimpijade broj muških sudionika je bio u svim grupama veći ili jednak broju ženskih sudionica. Također je od ukupnog broja sudionika natjecanja, veći broj sudionika muškog spola od ženskog (m-66, ž-61).

Tablica 5 Prikaz sudionika natjecanja 2016. g.

Sudionici	crvena	žuta	narančasta	zelena	plava
Muški	13	13	15	12	13
Ženski	13	12	14	12	10
Ukupno	26	25	24	24	23

Graf 3 Prikaz sudionika natjecanja 2016 g.



2. Discipline natjecanja

Natjecanje je provedeno u pet disciplina- poligon prepreka, skok u dalj s mjesta, gađanje lopticom u cilj, trka u vrećama i štafetna igra.

Slika 3. Prikaz disciplina olimpijade



2.1. Poligon prepreka

Dužina poligona: 10 m

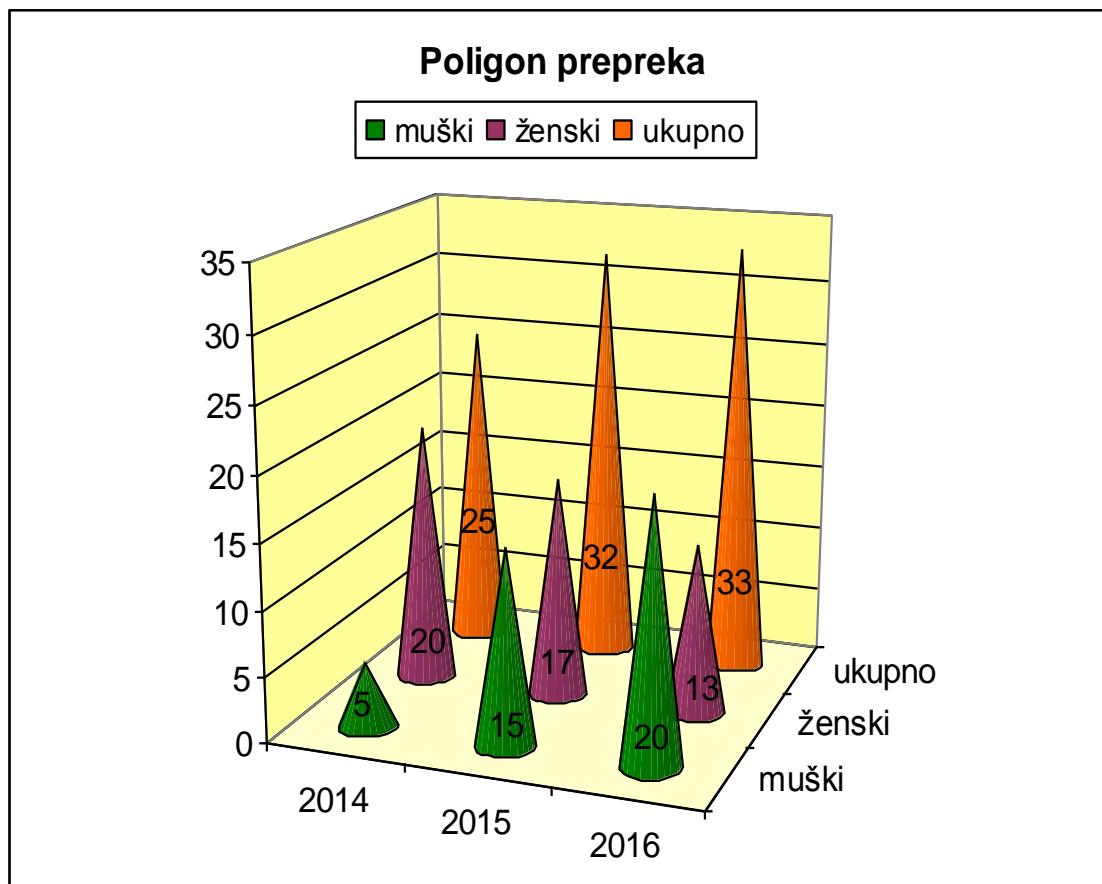
Opis : visoki start, preskok čunjeva (2 m), provlak ispod prepreke (2 m), slalom između čunjeva (2 + 2 + 2 m), povratak istim putem

Način proglašenja pobjednika: nakon izvršene 2 trke uzima se najbolji rezultat (u sekundama) natjecatelja u poretku. Kod istog rezultata uzima se kao kriterij drugi rezultat.

Tablica 6. Poligon prepreka 2014.-2016.

	2014	2015	2016
Muški	5	15	20
Ženski	20	17	13
Ukupno	25	32	33

Graf 4. Poligon prepreka 2014.-2016.



Tablica 7 Pobjednik poligona 2014.-2016.

	2014	2015	2016
1. mjesto	plava	žuta	žuta
2 mjesto	žuta	plava	žuta
3. mjesto	plava	žuta	žuta

Slika 4. Poligon prepreka



Slika 5.



2.2. Skok u dalj s mjesta

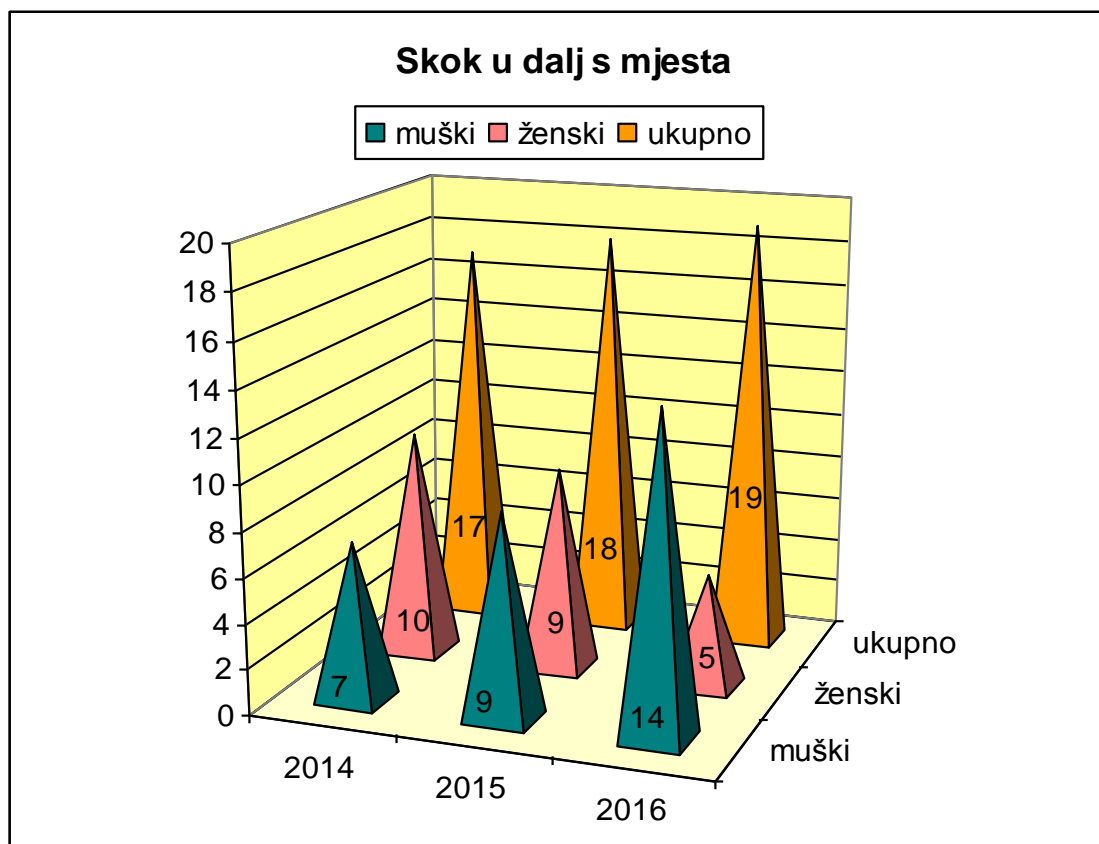
Opis: skok s povišenja (1 strunjača), sunožni odraz s zamahom ruku naprijed, skok i sunožni doskok na obje noge

Način proglašenja pobjednika: nakon izvršena 2 skoka uzima se najbolji rezultat (u metrima) natjecatelja u poretku. Kod istog rezultata uzima se kao kriterij drugi rezultat.

Tablica 8. Skok u dalj s mjesta 2014.-2016.

	2014	2015	2016
Muški	7	9	14
Ženski	10	9	5
Ukupno	17	18	19

Graf 5. Skok u dalj s mjesta 2014.-2016.



Slika 6. Skok u dalj



Tablica 9. Pobjednik skoka u dalj s mjesta 2014.-2016.

	2014	2015	2016
1. mjesto	žuta	crvena	plava
2 mjesto	zelena	žuta	plava
3. mjesto	crvena	zelena	žuta

2.3. Gađanje lopticom u cilj

Veličina mete: 1,5 m

Udaljenost: 3 m

Opis : gađanje mete s teniskom lopticom iz pravilnog stava

Način proglašenja pobjednika: nakon izvršena 1 serija gađanja (u svakom po dvapokušaja) uzima se najbolji zbroj rezultata (u bodovima, 5;3;1;) natjecatelja u poretku. Kod istog rezultata uzima se kao kriterij najviše pogođenih sredina.

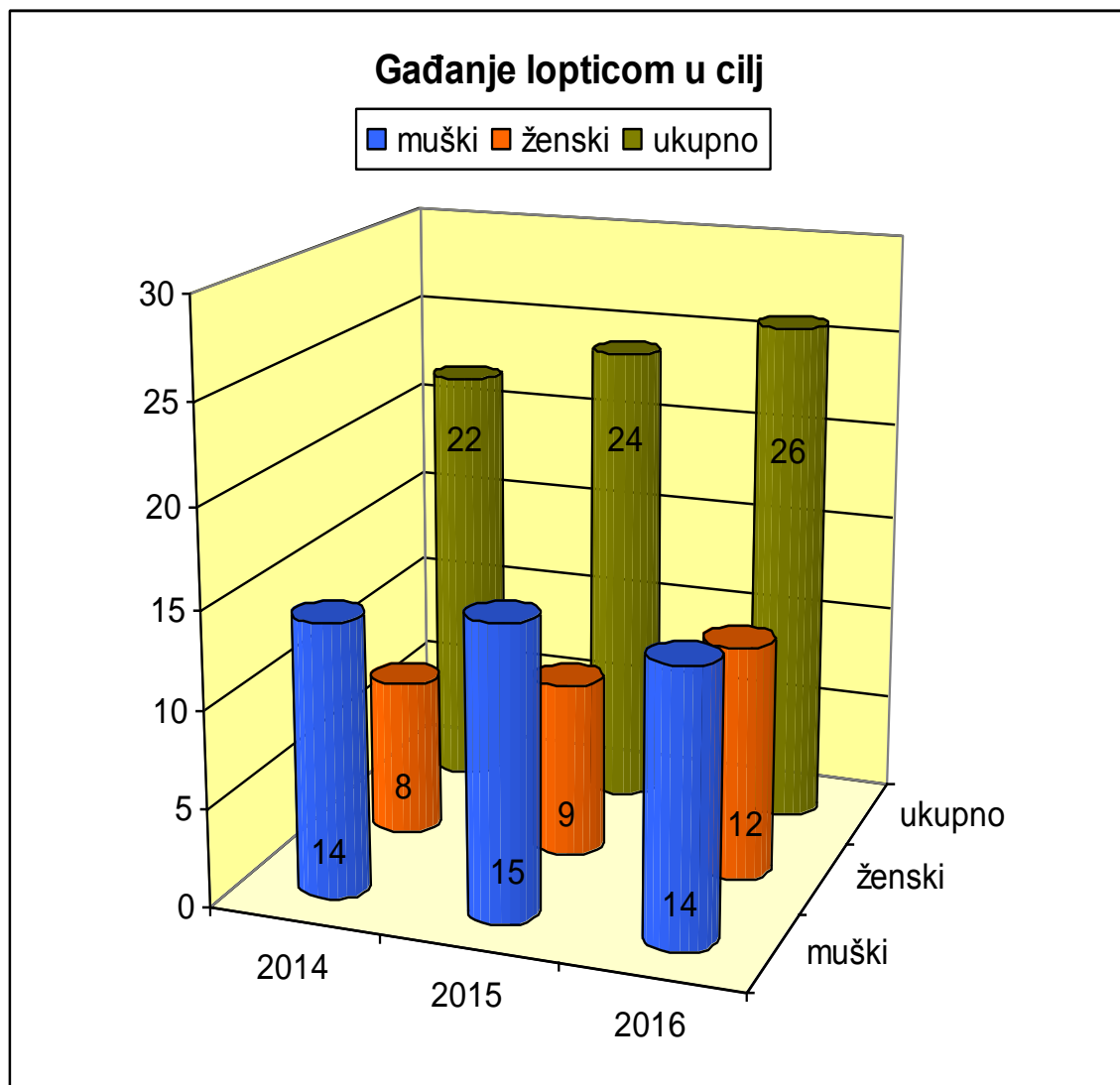
Slika 7.



Tablica 10. Gađanje lopticom u cilj 2014.-2016.

	2014	2015	2016
Muški	14	15	14
Ženski	8	9	12
Ukupno	22	24	26

Graf 6. Gađanje lopticom u cilj 2014.-2016.



Tablica 11. Pobjednik gađanja lopticom u cilj 2014.-2016.

	2014	2015	2016
1. mjesto	plava	zelena	žuta
2 mjesto	zelena	plava	narančasta
3. mjesto	žuta	žuta	crvena

2.4. Trka u vrećama

Dužina poligona: 8 m

Opis : kretanje unutar vreće sunožnim poskocima

Način proglašenja pobjednika: nakon izvršene 3 trke uzima se 3 najbolja rezultata koja ulaze u finalnu trku iz koje se proglašavaju pobjednici u ukupnom poretku.

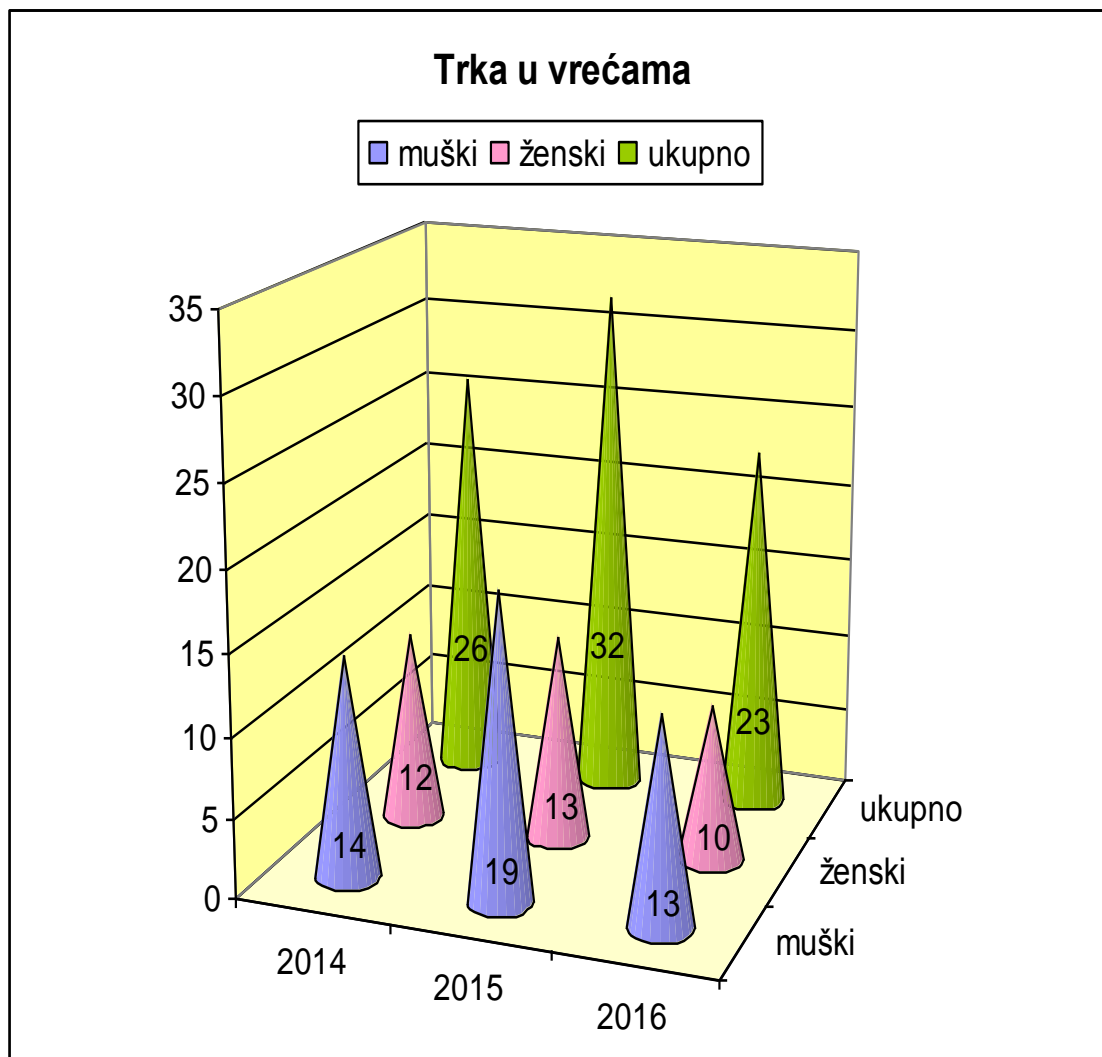
Slika 8. Trka u vrećama



Tablica 12. Trka u vrećama 2014.-2016.

	2014	2015	2016
muški	14	19	13
ženski	12	13	10
ukupno	26	32	23

Graf 7. Trka u vrećama 2014.-2016.



Tablica 13. Pobjednik trke u vrećama 2014-2016.

	2014	2015	2016
1. mjesto	žuta	plava	zelena
2 mjesto	plava	plava	crvena
3. mjesto	narančasta	žuta	narančasta

2.5. Štafetna igra

Dužina poligona: 9 m

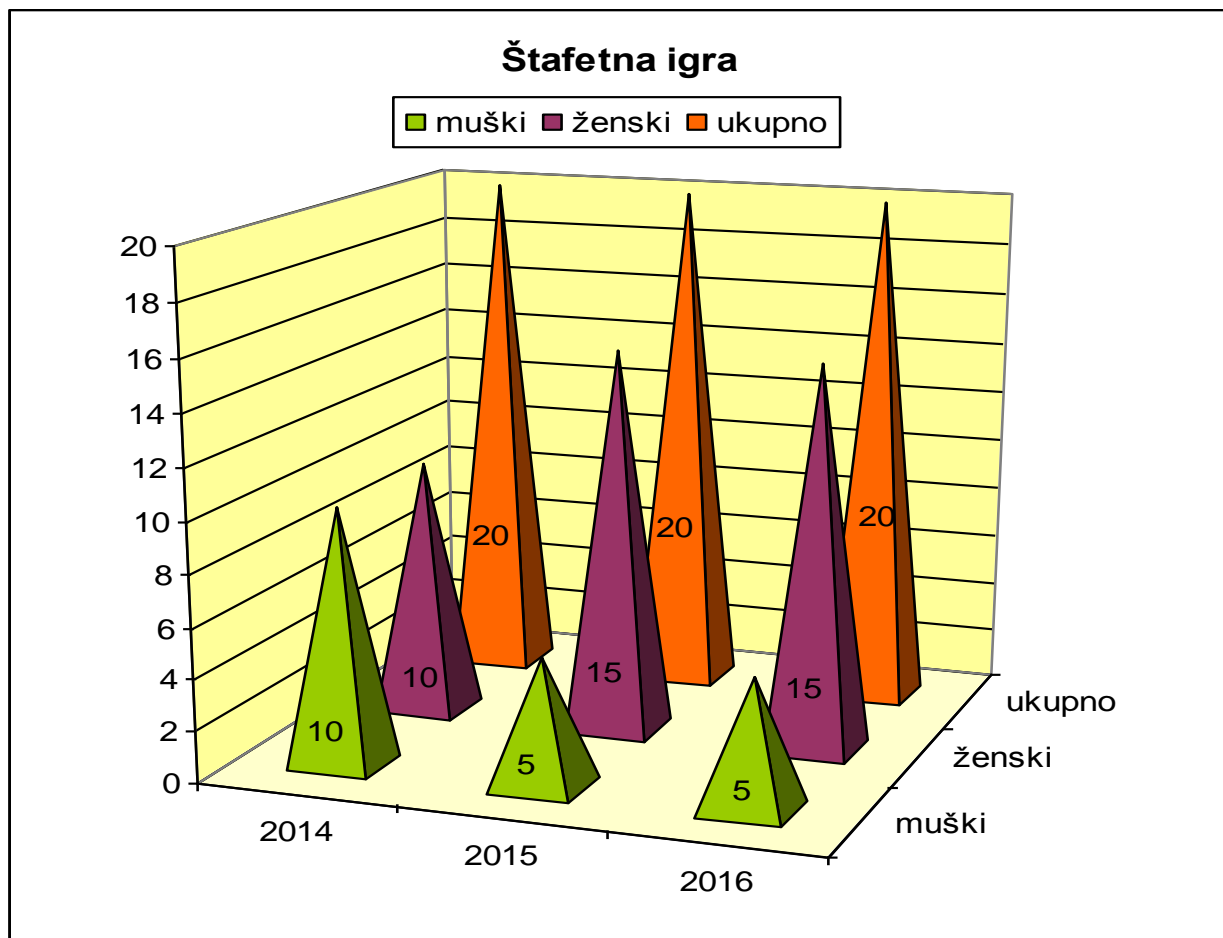
Opis : štafetno trčanje s palicom, visoki start, okružiti čunj (9 m), predati štafetnu palicu slijedećem u koloni

Način proglašenja pobjednika: pobjeda u 3 zasebne trke.

Tablica 14. Štafetna igra 2014.-2016.

	2014	2015	2016
muški	10	5	5
ženski	10	15	15
ukupno	20	20	20

Graf 8. Štafetna igra 2014.-2016.



Tablica 15. Pobjednik štafetne igre 2014.-2016

	2014	2015	2016
1. mjesto	plava	plava	plava
2 mjesto	crvena	zelena	crvena
3. mjesto	žuta	crvena	narančasta

Slika 9. Štafetna igra



Slika 10.



3. Ukupni poredak natjecanja 2014.-2016.

Tablica 16. Ukupni poredak 2014.-2016.

	2014	2015	2016
1 mjesto	plava	žuta	plava
2 mjesto	žuta	plava	žuta
3. mjesto	zelena	crvena	zelena
4. mjesto	narančasta	narančasta	crvena
5 mjesto	crvena	zelena	narančasta

U tablici 16. vidljivo je da smo potvrdili drugu hipotezu, tj. da djeca koja više borave u vrtiću (duži 10-satni program) imaju bolje rezultate natjecanja. Svih godina održavanja dječje olimpijade pobjednici su bila djeca iz plave ili žute skupine koja u imaju cjelodnevni boravak u vrtiću. Iz toga bi mogli iščitati važnost svakodnevnog treninga, kako bi se napredovalo do željenih rezultata.

Slika 11.



Slika 12. Dodjela medalja



Slika 13. To smo mi mali olimpijci!!



4. Valorizacija- usporedba inicijalnog i finalnog mjerenja testova motoričkih sposobnosti

Inicijalno provjeravanje motoričkih sposobnosti izmjereno je u listopadu i studenom svake godine osim prve godine održavanja dječje olimpijade kada je održano samo finalno testiranje. Nakon toga djeca su vježbala po programu predviđenom za njihovu dob, 9 mjeseci, i to dva puta tjedno. U lipnju svake godine dobili smo uvid u finalno stanje motoričkih sposobnosti iste djece. Uspoređujući rezultate zaključujemo da su djeca pozitivno napredovala u svim motoričkim testovima: koraci u stranu, skok u dalj iz mjesta, skok u vis, taping rukom, i pretklon raznožno.

U tablici 17. prikazali smo motoričke testove (njihove skraćenice) i mjerne jedinice, kako bi lakše pratili daljnje rezultate.

Tablica 17. Opis testa i mjerna jedinica

MOTORIČKI TESTOVI (MJERNA JEDINICA)		OPIS TESTA
MPN	sek	poligon natraške
MKRS	sek	koraci u stranu
MPRR	cm	pretklon raznožno
MISK	cm	iskret
MSKD	cm	skok udalj iz mjesta
MSKV	cm	skok uvis iz mjesta
MTPR	broj iteracija	taping rukom

Tablica 18. Usporedba rezultata motoričkih testiranja DV Cvit mediterana Ružmarin- inicijalno i finalno stanje (prosječni rezultat) 2014 g.

STANJE	GRUPA	MKRS (sek)	MPRR (cm)	MSKD (cm)	MSKV (cm)	MTPR (frkv)
inicijalno	Crvena	-	-	-	-	-
	Žuta	-	-	-	-	-
	Narančasta	-	-	-	-	-
	Zelena	-	-	-	-	-
	Plava	-	-	-	-	-
	Crvena	17,31	36,20	97,87	17,80	-
	Žuta	14,71	37,19	99,24	17,86	-

finalno	Narančasta	15,81	39,40	96,40	17,90	-
	Zelena	19,40	34,00	86,28	14,39	-
	Plava	15,21	40,15	96,30	20,30	-

Tablica 19. Usporedba rezultata motoričkih testiranja DV Cvit mediterana Ružmarin- inicijalno i finalno stanje (prosječni rezultat) 2015 g.

STANJE	GRUPA	MKRS (sek)	MPRR (cm)	MSKD (cm)	MSKV (cm)	MTPR (frkv)
inicijalno	Crvena	18,08	32,47	84,90	15,00	16,50
	Žuta	13,70	44,92	85,08	16,13	19,58
	Narančasta	19,46	36,48	89,36	16,76	18,84
	Zelena	20,71	36,04	84,72	14,12	15,87
	Plava	16,57	33,23	84,88	15,35	17,38
finalno	Crvena	16,77	44,65	89,90	17,85	19,30
	Žuta	12,94	46,63	94,46	16,54	21,42
	Narančasta	15,81	39,40	96,40	17,90	21,60
	Zelena	15,08	43,79	97,04	18,23	20,50
	Plava	12,96	39,81	102,42	17,54	20,35

Tablica 20. Usporedba rezultata motoričkih testiranja DV Cvit mediterana Ružmarin- inicijalno i finalno stanje (prosječni rezultat) 2016 g.

STANJE	GRUPA	MKRS (sek)	MPRR (cm)	MSKD (cm)	MSKV (cm)	MTPR (frkv)
inicijalno	Crvena	17,68	37,12	19,23	94,00	16,73
	Žuta	14,18	47,04	19,73	79,46	15,15
	Narančasta	18,17	35,27	19,04	84,54	13,54
	Zelena	18,00	34,92	17,96	97,15	14,08
	Plava	16,79	32,61	17,04	85,96	15,22
finalno	Crvena	14,28	40,85	19,81	102,35	20,31
	Žuta	13,08	47,19	21,65	90,88	17,96
	Narančasta	13,39	40,58	20,96	88,00	17,35
	Zelena	15,52	38,23	20,38	91,42	17,31
	Plava	12,89	39,13	19,96	102,65	17,70

Pregledom tablica 19. i 20. vidljivo je da su djeca pozitivno napredovala u svim motoričkim testovima (prikazani su prosječni rezultati inicijalnog i finalnog testiranja). S tim zaključkom potvrđujemo i prvu postavljenu hipotezu da djeca imaju bolje rezultate na finalnom testiranju, nego li na inicijalnom. Zaključujem da je do takvih rezultata

došlo zbog toga što su djeca vježbala po programu predviđenom za njihovu dob, devet mjeseci, i to dva puta tjedno.

ZAKLJUČAK

O sportu postoje različite definicije, ali danas bi se moglo reći da je sport aktivnost iznadprosječne umne i tjelesne angažiranosti, čije efekte ostvarujemo različitim oblicima tjelesnih vježbi i aktivnosti prema dogovorenim pravilima neke igre ili izvedbe.

Sport je ljudskoj prirodi “ prirodjena “ aktivnost. Budi jak interes i ima snažnu privlačnost. On je veliki odgojni potencijal i odgojna snaga odgojno sredstvo. On omogućava djeci da razviju svoje humane kvalitete i promiče autentične ljudske vrijednosti, a do toga se dolazi odgojem. Odgoj za ljubav, život i zajedništvo čuva nas od egoističnog zatvaranja u sama sebe i gradi snažnu prepreku širenja droge, alkohola i kriminala koji su u današnje vrijeme vrlo rašireni.

Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu lakše “ nositi “ sve nedaće i teškoće života te mogu lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. Zadaci tjelesnog odgoja temelje se na mogućnosti poticanja fizičkog rasta i razvoja odgajnika, razvoju psihomotoričkog sistema i opće funkcionalne sposobnosti organizma.

Trebamo se boriti da sporta bude što više. On kao dio naše kulture vrijedna je društvena djelatnost koja razvija i jača ljudski organizam, pruža zabavu, razonodu i razbibrigu; on odgaja, njeguje humana i demokratska obilježja, on zbližava ljude i narode.

(Kuvačić Ižepa 2008.)

LITERATURA

1. Baureis, H., Wagenmann, C. (2015). Djeca bolje uče uz kineziologiju – savjeti i vježbe za lakše učenje i bolju koncentraciju, Split: Harfa.
2. Cox, R.,H. (2005). Psihologija sporta – koncepti i primjene, Zagreb: Naklada Slap.
3. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, Zagreb: Školska knjiga.
4. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, Zagreb: Edip.
5. Findak. V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Zagreb: Školska knjiga
6. Findak,V., Prskalo, I. (2004). Kineziološki leksikon za učitelje, Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji
7. Gifford, C. (2004). Olimpijske igre, Rijeka: Clive Extrade d.o.o.
8. Hmjelovjec, I., Kalić, E., Hmjelovjec, D. (2005). Gimnastički poligoni kao sredstvo. Sarajevo. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja. Univerzitet u Sarajevu.
9. Jukić, I., Milanović, D., Šimek, Š., (2007). Kondicijska priprema sportaša. Zagreb
10. Katić, R., Bonacin, D. (2001.), Kineziologija za sva vremena.
11. Kuvačić Ižepa, M. (2008). Olimpizam i doping, Split: Naklada Bošković.
12. Loupan, C., B. (2006). Vjerujte u svoje dijete- buđenje djetetovih punih potencijala, Lekenik: Ostvarenje d.o.o.
13. Mraković, M. (1997): Uvod u sistematsku kineziologiju, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
14. Paroissien, E. (2006). Odgovori na dječja pitanja – Sportovi, Zagreb: Naša djeca.

15. Prskalo, I. (2005): Važnost tjelesnog vježbanja za zdravlje. Izbor tema za satove razrednih odjela / Tomašević, Nives (ur.), str. 84-88, Zagreb: Naklada Ljevak.
16. Spasović, V. (2008). Mali sportaši 2, Zagreb: Hrvatski olimpijski odbor.

PRILOZI

Valorizacija- crveni 2015

Stanje	Motorički testovi	MKRS (sek)	MPRR (cm)	MSKD (cm)	MSKV (cm)	MTPR (frkv)
Inicijalno	Prosječan rezultat	18,08	32,47	84,90	15,00	16,50
	Maksimalni rezultat	40	59	146	24	25
	Minimalni rezultat	12,43	11	54	5	11
	Stand devijacija	6,31	10,13	23,06	4,77	3,99
Finalno	Prosječan rezultat	16,77	44,65	89,90	17,85	19,30
	Maksimalni rezultat	21,76	69	130	23	25
	Minimalni rezultat	12,9	32	65	12	15
	Stand devijacija	2,24	9,31	17,27	3,12	3,61

Žuti 2015

Stanje	Motorički testovi	MKRS (sek)	MPRR (cm)	MSKD (cm)	MSKV (cm)	MTPR (frkv)
Inicijalno	Prosječan rezultat	13,70	44,92	85,08	16,13	19,58
	Maksimalni rezultat	18,1	57	134	26	32
	Minimalni rezultat	10,62	32	30	3	10
	Stand devijacija	1,91	7,52	25,46	5,45	4,96
Finalno	Prosječan rezultat	12,94	46,63	94,46	16,54	21,42
	Maksimalni rezultat	18,29	64	132	26	29
	Minimalni rezultat	9,14	25	50	4	12
	Stand devijacija	2,34	8,27	19,79	4,88	4,19

Narančasti 2015

Stanje	Motorički testovi	MKRS (sek)	MPRR (cm)	MSKD (cm)	MSKV (cm)	MTPR (frkv)
Inicijalno	Prosječan rezultat	19,46	36,48	89,36	16,76	18,84
	Maksimalni rezultat	36,68	51	132	29	28
	Minimalni rezultat	11,28	28	33	0	6
	Stand devijacija	10,25	5,87	16,96	6,27	5,13
Finalno	Prosječan rezultat	15,81	39,40	96,40	17,90	21,60
	Maksimalni rezultat	10,38	27	62	7	29
	Minimalni rezultat	33,23	61	123	26	13
	Stand devijacija	6,82	10,74	20,33	6,47	4,21

Zeleni 2015

Stanje	Motorički testovi	MKRS (sek)	MPRR (cm)	MSKD (cm)	MSKV (cm)	MTPR (frkv)
Inicijalno	Prosječan rezultat	20,71	36,04	84,72	14,12	15,87
	Maksimalni rezultat	47,18	60	123	22	22
	Minimalni rezultat	11,5	23	20	0	5
	Stand devijacija	1,81	7,69	45,19	7,05	4,99
Finalno	Prosječan rezultat	15,08	43,79	97,04	18,23	20,50
	Maksimalni rezultat	26,52	70	139	27	32
	Minimalni rezultat	9,66	23	43	8	11
	Stand devijacija	4,00	9,80	22,08	4,31	4,73

Plavi 2015

Stanje	Motorički testovi	MKRS (sek)	MPRR (cm)	MSKD (cm)	MSKV (cm)	MTPR (frkv)
Inicijalno	Prosječan rezultat	20,71	36,04	84,72	14,12	15,87
	Maksimalni rezultat	47,18	60	123	22	22
	Minimalni rezultat	11,5	23	20	0	5
	Stand devijacija	1,81	7,69	45,19	7,05	4,99
Finalno	Prosječan rezultat	15,08	43,79	97,04	18,23	20,50
	Maksimalni rezultat	26,52	70	139	27	32
	Minimalni rezultat	9,66	23	43	8	11
	Stand devijacija	4,00	9,80	22,08	4,31	4,73

Valorizacija 2016

Crveni 2016

Stanje	Motorički testovi	MKRS (sec)	MPRR (cm)	MTPR (frek)	MSKD (cm)	MSKV (cm)
Inicijalno	Prosječan rezultat	17,68	37,12	19,23	94,00	16,73
	Maksimalni rezultat	42,1	64	27	135	28
	Minimalni rezultat	10,86	23	3	62	1
	Stand devijacija	6,35	11,33	6,04	17,42	5,62
Finalno	Prosječan rezultat	14,28	40,85	19,81	102,35	20,31
	Maksimalni rezultat	18,3	64	32	139	30
	Minimalni rezultat	11,44	27	13	70	16
	Stand devijacija	2,17	10,41	5,06	16,40	3,22

Žuti 2016

Stanje	Motorički testovi	MKRS (sec)	MPRR (cm)	MTPR (frek)	MSKD (cm)	MSKV (cm)
Inicijalno	Prosječan rezultat	14,18	47,04	19,73	79,46	15,15
	Maksimalni rezultat	27,28	64	35	133	24
	Minimalni rezultat	9,07	35	6	32	4
	Stand devijacija	4,40	7,39	6,66	24,20	5,13
Finalno	Prosječan rezultat	13,08	47,19	21,65	90,88	17,96
	Maksimalni rezultat	19,99	64	48	135	25
	Minimalni rezultat	9,47	35	20	48	8
	Stand devijacija	2,53	7,13	7,77	22,70	3,91

Narančasti 2016

Stanje	Motorički testovi	MKRS (sec)	MPRR (cm)	MTPR (frek)	MSKD (cm)	MSKV (cm)
Inicijalno	Prosječan rezultat	18,17	35,27	19,04	84,54	13,54
	Maksimalni rezultat	31,23	60	28	122	21
	Minimalni rezultat	12,04	21	4	30	3
	Stand devijacija	4,52	8,00	5,26	27,08	4,40
Finalno	Prosječan rezultat	13,39	40,58	20,96	88,00	17,35
	Maksimalni rezultat	18,25	66	27	116	28

	Minimalni rezultat	9,75	30	14	48	7
	Stand devijacija	1,92	7,16	3,73	19,63	4,92

Zeleni 2016

Stanje	Motorički testovi	MKRS (sec)	MPRR (cm)	MTPR (frek)	MSKD (cm)	MSKV (cm)
Inicijalno	Prosječan rezultat	18,00	34,92	17,96	97,15	14,08
	Maksimalni rezultat	28,86	87	27	127	22
	Minimalni rezultat	12,46	16	8	57	4
	Stand devijacija	4,90	13,80	5,26	22,19	4,78
Finalno	Prosječan rezultat	15,52	38,23	20,38	91,42	17,31
	Maksimalni rezultat	21,79	59	29	116	25
	Minimalni rezultat	11,07	20	11	73	12
	Stand devijacija	2,96	9,56	4,00	10,34	3,40

Plavi 2016

Stanje	Motorički testovi	MKRS (sec)	MPRR (cm)	MTPR (frek)	MSKD (cm)	MSKV (cm)
Inicijalno	Prosječan rezultat	16,79	32,61	17,04	85,96	15,22
	Maksimalni rezultat	43,05	44	24	121	23
	Minimalni rezultat	10,38	20	9	45	4
	Stand devijacija	7,44	7,67	4,03	22,60	5,23
Finalno	Prosječan rezultat	12,89	39,13	19,96	102,65	17,70
	Maksimalni rezultat	19,67	55	28	140	25
	Minimalni rezultat	9,14	27	11	57	9
	Stand devijacija	2,61	7,49	4,58	21,61	4,51

Kratka biografska bilješka

Zovem se Ana Rako. Rođena sam u Splitu, 21. lipnja 1990. godine. Osnovnu i srednju Obrtničku školu- smjer kozmetičarka, završila sam u Splitu. Nakon završene srednje škole, 2009. upisujem Stručni studij predškolskog odgoja u Splitu. Diplomirala sam 21. srpnja 2012. na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Splitu, odsjek za predškolski odgoj i stekla višu stručnu spremu i stručno zvanje stručnog prvostupnika predškolskog odgoja. U Dječjem vrtiću „Cvit mediterana“ u Splitu bila sam na stručnom usavršavanju bez zasnivanja radnog odnosa, a stručni ispit sam položila 27. svibanja 2014. godine u Dječjem vrtiću „Radost“ u Splitu.

Izjava o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja, Ana Rako, studentica 2. godine diplomskog sveučilišnog studija *Rani i predškolski odgoj i obrazovanje* Učiteljskog fakulteta u Zagrebu samostalno napisala diplomski rad na temu „*Kineziološkom aktivnošću do dječje olimpijade – u zdravom tijelu, zdrav duh*“.

U Zagrebu, listopad 2017.

Ime i prezime

Ana Rako