

Mirjana Petrović,

Zoran Jonić, Predškolska Ustanova “Pčelica”, Niš, Srbija

Jadranka Kocić, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Univerziteta u Prištini,
Leposavić, Srbija (Kosovo&Metohija) Srbija

SPORTSKO-REKREATIVNE AKTIVNOSTI DECE UZRASTA 5 I 6 GODINA VRTIĆA ”CVRČAK” U NIŠU

1. Uvod

Poznato je da je detetu potrebna telesna aktivnost isto koliko hrana i piće. Ali, savremeni uslovi života prouzrokuju smanjenje kretanja celokupne populacije, pa i dece predškolskog uzrasta. Smanjenje kretanja kod dece predškolskog uzrasta može rezultirati pojavom niza posturalnih poremećaja i telesnih deformiteta. Deca predškolskog uzrasta su u periodu najintenzivnijeg rasta i razvoja, pa je to i period kada se pravilnim doziranjem i izborom fizičkog vežbanja može najefikasnije delovati u pravcu njihovog pravilnog rasta i razvoja, a s druge strane to je period, kada najčešće, ukoliko se ne vodi dovoljna briga, može doći do nepravilnog razvoja i pojave telesnih defiormiteta.

Najefikasnija sredstva u svrsi preventivnog delovanja i saniranja negativnih uticaja na pravilan rast i razvoj su odgovarajuće telesne vežbe. Reč je o uzrastu gde je rast i razvoj dece jako intenzivan i ubrzan, pa su uticaji spoljnih i unutrašnjih faktora u oba smera veoma veliki, i tome treba posvetiti posebnu brigu. Jedan od osnovnih i ključnih zadataka telesnog kretanja na ovom uzrastu je podsticanje pravilnog rasta i razvoja dece. To se postiže primenom redovnog vežbanja kroz sve aktivnosti koje se sprovode u predškolskim ustanovama: jutarnje vežbanje, usmerene aktivnosti, šetnje, slobodne aktivnosti, preventivno vežbanje, rekreativne aktivnosti, škole u prirodi, pri čemu sve aktivnosti moraju biti adekvatne uzrastu i potrebama dece.

Osnovni uslov da se postavljeni zadaci ostvare, kako u predškolskom uzrastu, tako i kasnije, jesu da fizička aktivnost postanu navika i potreba za svakodnevnim vežbanjem. Ta navika se može formirati ako se fizičke aktivnosti sistematski organizuju, budu primerene uzrastu, da su dovoljno interesantne i atraktivne, i da deci pružaju zadovoljstvo, sreću i radost. U ostvarivanju ovog cilja ovo bi bilo pravi pristup, jer ako dete doživljava vežbanje kao teret i obavezu, zadatak ne može biti ostraren. Najprihvatljivije rešenje je ostvarivanje datih zadataka kroz igru.

2. Metode

2.1. Sportsko-rekreativne aktivnosti dece

Savremeni način života koji karakteriše isuviše brz tempo, velike promene u načinu života u odnosu na prethodne generacije, zatim drastično smanjenje fizičkih aktivnosti zbog ogromnog napretka tehnike, čovekove aktivnosti svedene su na minimum, da skoro i ne postoje. To naravno ugrožava čovekovu biološku prirodu i njegove iskonske potrebe za kretanjem.

Smanjenje kretanja kod dece predškolskog uzrasta može rezultirati pojavom niza posturalnih poremećaja i telesnih deformiteta. U tom cilju vršen je sistematski pregled dece uzrasta 5 i 6 godina vrtića "Cvrčak" u Nišu na deformitete stopala tokom prethodnih sedam godina (2004-2010). Sistematski pregled dece na deformitete stopala vršen je od strane Dispanzera za sportsku medicinu u Nišu, u saradnji sa stručnom službom PU "Pčelica" iz Niša, po metodi IBM programa svake godine u septembru mesecu, od 2004. do 2010. godine.

3. Rezultati i diskusija

Dobijeni rezultati prikazani su u narednim tabelama:

OBDA NIŠTE "CVRČAK" 2004. godina

Broj upisane dece: 112

Pregledano : 88

Bez deformiteta: 18

Sa deformitetom: 70

PES PLANI	9
PES PLANO VALGUS	55
PES VALGUS	6
B.O.	18
PES EXCAVATUM	/

Dečaci : 40

Dečaci deformiteti: 34

Devojčice : 48

Devojčice deformiteti: 36

Dečaci B.O : 6

Devojčice B.O : 12

OBDA NIŠTE "CVRČAK" 2005. godina

Broj upisane dece: 118

Pregledano: 94

Bez deformiteta: 27

Sa deformitetom: 67

PES PLANI	10
PES PLANO VALGUS	33
PES VALGUS	24
B.O.	27
PES EXCAVATUM	/

Dečaci : 54

Dečaci deformiteti: 44

Devojčice : 40

Devojčice deformiteti: 23

Dečaci B.O : 10

Devojčice B.O : 17

OBDANIŠTE “CVRČAK ” 2006. godina

Broj upisane dece: 128

Pregledano: 100

Bez deformiteta: 37

Sa deformitetom: 63

PES PLANI	17
PES PLANO VALGUS	30
PES VALGUS	16
B.O.	37
PES EXCAVATUM	/

Dečaci : 59

Dečaci deformiteti: 40

Devojčice : 41

Devojčice deformiteti: 23

Dečaci B.O : 19

Devojčice B.O : 18

OBDANIŠTE “CVRČAK ” 2007. godina

Broj upisane dece: 91

Pregledano: 74

Bez deformiteta: 22

Sa deformitetom: 52

PES PLANI	5
PES PLANO VALGUS	34
PES VALGUS	13
B.O.	22
PES EXCAVATUM	/

Dečaci: 35

Dečaci deformiteti: 27

Devojčice: 39

Devojčice deformiteti: 25

Dečaci B.O: 8

Devojčice B.O: 14

OBDANIŠTE “CVRČAK ” 2008. godina

Broj upisane dece: 93

Pregledano: 56

Bez deformiteta: 11

Sa deformitetom: 45

PES PLANI	3
PES PLANO VALGUS	30
PES VALGUS	11
B.O.	11
PES EXCAVATUM	1

Dečaci: 33

Dečaci deformiteti: 27

Devojčice: 23

Devojčice deformiteti: 18

Dečaci B.O: 6

Devojčice B.O: 5

OBDANIŠTE “CVRČAK ” 2009. godina

Broj upisane dece: 105

Pregledano: 90

Bez deformiteta: 32

Sa deformitetom: 58

PES PLANI	6
PES PLANO VALGUS	37
PES VALGUS	15
B.O.	32
PES EXCAVATUM	/

Dečaci: 52

Dečaci deformiteti: 42

Devojčice: 38

Devojčice deformiteti: 16

Dečaci B.O: 10

Devojčice B.O: 22

OBDANIŠTE “CVRČAK ” 2010. godina

Broj upisane dece: 99

Pregledano: 79

Bez deformiteta: 33

Sa deformitetom: 46

PES PLANI	4
PES PLANO VALGUS	33
PES VALGUS	9
B.O.	33
PES EXCAVATUM	/

Dečaci: 39

Dečaci deformiteti: 29

Devojčice: 40

Devojčice deformiteti: 17

Dečaci B.O: 10

Devojčice B.O: 23

Uvidom u navedene tabele uočava se da su dobijeni rezultati pokazali poražavajuće stanje što se tiče spuštenosti stopala, odnosno, slabljenja mišića stopala (PES PLANI, PES PLANO VALGUS, PES VALGUS I PES EXCAVATUM). Analizom je utvrđeno da je 2004. godine 79,5% dece ima neki od deformiteta stopala; 2005. godine 71,2% dece ima neki od deformiteta; 2006. godine 63% dece ima neki od deformiteta; 2007. godine 70,2% dece ima neki od deformiteta; 2008. godine 80,3% dece ima neki od deformiteta; 2009. godine 64,4% dece ima neki od deformiteta; 2010. godine kod 58,2% dece je uočen neki od deformiteta stopala.

Sačinjen je projekat sportsko-rekreativnih aktivnosti u saradnji sa stručnom službom Ustanove iz oblasti fizičkog vaspitanja i trenera niških sportskih klubova. Kroz jedan ciklus koji traje godinu dana deca su uključena u sledeće sportove: ritmička gimnastika, džudo, tenis, košarka, odbojka, fudbal, atletika, klizanje na ledu i smučanje. Svaki klub je u svojim sportsko-rekreativnim aktivnostima imao zadatak da prezentuje počente osnove elemenata datog sporta i na taj način edukuje i informiše

dece i roditelje. Svaka od pomenutih aktivnosti prezentovana je tokom četiri nedelje sa po dva časa nedeljno u saradnji sa stručnim saradnicima Ustanove. Primećena je ogromna zainteresovanost dece i roditelja, pa je projekat rezultirao masovnim uključenjem dece u klubove sa kojima se saradivalo.

Kroz masovno animiranje dece ovog uzrasta postignuto je dosta ciljeva, od kojih se ističe najvažniji, a to je da se u razvoju dece spreče negativni uticaji koji nastaju kao posledica savremenog načina života, kako onih koji se odnose na sam telesni razvoj, tako i onih koji se odnose na formiranje i usavršavanje motoričkih sposobnosti. U ovom periodu rasta posebno je ugrožen kičmeni stub kao temelj pravilnog rasta i razvoja, to je period pravilnog formiranja njegovih krivina, a nepravilna statika i deformiteti svoda stopala značajno negativno utiču na pravilno formiranje krivina kičmenog stuba, te je pojačana pravilno dozirana i adekvatna fizička aktivnost izvanredno sredstvo prevencije negativnih uticaja po pravilan rast i razvoj dece. Time se ne zanemaruje zdravstvena komponenta, koja se ogleda u jačanju i učvršćivanju zdravlja dece i stvaranju otpornosti organizma prema raznim bolestima.

Bitan uticaj izvršen je na razvoj i usavršavanje bazičnih motoričkih sposobnosti (brzine, koordinacije, izdržljivosti, pokretljivosti, preciznosti i ravnoteže, snage). Vaspitno-obrazovna komponenta je takođe zadovoljena u socijalizaciji dece, kroz saradnju, druženje razvijanje smisla za kolektivni rad. Takođe, deca su stekla nova saznanja i određene veštine kroz spektar raznovrsnih telesnih aktivnosti koja su im potrebna, kako za kasniju nadogradnju sportsko-tehničkih znanja i umenja, tako i u svakodnevnom životu i radu kasnije.

4. Zaključak

Sa idejom da su dobijeni podaci rezultat smanjene telesne aktivnosti dece, od 2008. godine pribeglo se ostvarenju projekta "komunikacija i kultura u sportu", tj podizanja nivoa sportske kulture dece, roditelja i vaspitača. Pošto se svako rodi sa određenim predispozicijama, pružena je šansa sportskim klubovima da se početne osnove niza sportsko-rekreativnih aktivnosti prezentuju deci, vaspitačima i roditeljima. Sačinjen je projekat sportsko-rekreativnih aktivnosti u saradnji sa stručnom službom Ustanove iz oblasti fizičkog vaspitanja i trenera niških sportskih klubova. Kroz jedan ciklus koji traje godinu dana deca su uključena u sledeće sportove: ritmička gimnastika, džudo, tenis, košarka, odbojka, fudbal, atletika, klizanje na ledu i smučanje. Projekat je rezultirao masovnim uključenjem dece u sportske klubove, većoj sportsko-rekreativnoj aktivnosti, povećanom nivou svesti o potrebi telesnog vežbanja, kao i znatno boljim statističkim rezultatima nakon sistematskog pregleda dece u 2009. i 2010. godini. Naime, rezultati pokazuju znatno manji postotak dece sa nekim od telesnih deformiteta stopala u odnosu na rezultate dobijene prethodnih godina. Pomenuti projekat traje i dalje.

Literatura

1. Kocić, J. i sar. (2009): Osnove kineziologije i sportova estetsko-koordinacionog karaktera, Pedagoški fakultetu u Jagodini Univerziteta u Kragujevcu.
2. Kocić, J., Tošić, S. (2009): Praktikum za metodiku nastave fizičkog vaspitanja smer-vaspitač predškolske ustanove, Pedagoški fakultetu u Jagodini Univerziteta u Kragujevcu.
3. Koturović, Lj., Jeričević, D. (1988): Korektivna gimnastika, Sportska knjiga, Beograd.
4. Radisavljević, M. (1992): Korektivna gimnastika sa osnovama kineziterapije, FFK Beograd.
5. Perić, D., Cvetković, N. (2003): Budi prav-bičeš zdrav, Biblioteka Grada Beograda.
6. Ratković, R. (2009): Metodika fizičkog vaspitanja, Narodna biblioteka Arilje i VŠS za obrazovanje vaspitača, Pirot.

SPORT-RECREATIVE ACTIVITIES 5-6 YEARS OLD CHILDREN IN KINDERGARDEN "CVRČAK" IN NIŠ

It is well known that body activities are needed in child such as food and drink. Nowadays way of life causes reduced movement in whole population, such as in preeschool children. Reducing movement in preeschool children can result many postural disturbances and body deformities. In that case it was made systematic medical chackup in children 5-6 years old from "Cvrčak"- Niš kindergarden on food deformities during last seven years (2004-2010). Received results showed disastrous level on food arch, reduced function of food muscles. The idea was that reason for that was childs` reduced body activities, from 2008. year it was made and start to realize the project „komunication and culture in sport“, in regard to grow up sport culture level in children, parents and teachers. As all of us is born having some predispozitions, it was given chance to sport clubs to present to children, teachers and parents all of sport-recreative bases. In cooperation with physical education expert service Office and coaches from sport clubs in Niš, it was made the sport-recreative Project. In one cyclus during one year children are included in next sports: rhythmic gymnastics, judo, tennis, basketball, vollyball, foodball, athledics, skating, skiing. The project gave wonderfull results: a great number of children joined sport clubs, more sport-recreative activities in children, growing right mind about body exercises needs, such as better statistic results after childrens` systematic medical chackup in 2009. and 2010. year. Mentioned Project is lasted till now.