

# Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece

---

**Begić, Ivona**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*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:147:701955>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-04**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ivona Begić

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO VRIJEME  
DJECE**

Završni rad

Petrinja, rujan, 2021. godine

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ivona Begić

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO VRIJEME  
DJECE**

**Završni rad**

Mentor rada:

prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan, 2021. godine

# IZJAVA

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istog nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

Ivona Begić

---

SAŽETAK .....	1
SUMMARY .....	1
UVOD.....	1
1. SLOBODNO VRIJEME .....	2
1.1 KRATKA POVIJEST SLOBODNOG VREMENA .....	2
1.2 DEFINIRANJE SLOBODNOG VREMENA .....	2
1.2.1 VRIJEME .....	2
1.2.2 SLOBODNO VRIJEME .....	3
1.2.2 ZNAČAJKE SLOBODNOG VREMENA.....	3
2. TJELESNO I ZDRAVSTVENO ODGOJNO OBRAZOVNO PODRUČJE .....	5
2.1. OSOBINE RAZVOJNE DOBI DJECE .....	5
2.2 MOTORIČKA OBILJEŽJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	6
2.3 KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST.....	7
2.3.1 ORGANIZACIJSKI MODEL TJELESNIH AKTIVNOSTI.....	8
2.4 ULOGA CILJ I ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	8
2.5 SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	9
3. IGRA KAO AKTIVNOST .....	10
3.1. OPĆENITO O IGRI .....	10
3.2. INTRINZIČNA MOTIVACIJA .....	10
3.3. ZNAČAJ IGRE .....	12
4. ODGAJATELJI I SPORTSKE AKTIVNOSTI .....	13
4.1. ULOGA ODGAJATELJA .....	13
4.2. ODGAJATELJI I SPORT .....	14
4.3. SPORT U PREDŠKOLSKOJ DOBI – članak.....	14
4.4. PRIMJENA SPORTSKIH SADRŽAJA .....	15
4.5. MODERNI ODGAJATELJ .....	15
ZAKLJUČAK .....	17
LITERATURA.....	18

**SAŽETAK**

U ovom radu analizirano je slobodno vrijeme i njegova veza s kineziološkom aktivnošću. Detaljno je analiziran pojam vremena, odnosno slobodnog vremena, a potom je analizirana kineziološka aktivnost i njena poveznica uz slobodno vrijeme kroz igru koja je ujedno i osnovni oblik aktivnosti kod djece. Rad omogućuje čitatelju shvaćanje uloge fizičke aktivnosti u današnjem svijetu prepunom nove tehnike gdje je statički način života preuzeo glavnu ulogu. Ovim radom se pridaje pažnja stvaranju kvalitetnog odgoja koji će ponuditi cjeloviti razvoj i napredak djeteta jer biti fizički aktivan ne djeluje samo na tijelo već i na um te kompletno zdravstveno stanje, a da bi se to postiglo bitno je postići kod djece da izabiru kvalitetne aktivnosti u slobodnom vremenu.

Ključne riječi: (aktivnost, dijete, odgoj, slobodno vrijeme, tjelesni odgoj)

## SUMMARY

This thesis analyzes free time and its relation to physical activity. The terms time and spare time are analyzed in detail, followed by an analysis of physical activity and its connection to spare time through playing, which is the main form of physical activity in children. The thesis enables the reader to understand the role of physical activity in modern world full of new technologies, where lifestyle has shifted to being mainly static. This thesis draws attention to creating quality upbringing that will offer a well-rounded development and progress for the children, with a positive impact not only on physical, but also their psychological health. For this to be accomplished, it is crucial to get children to choose to perform quality activities in their spare time.

Keywords: (activity, children, physical nurture, spare time, upbringing)

## UVOD

Život u suvremenom društvu prate nova otkrića, dostignuća, sveopći napredak te ostavljaju za sobom pozitivne i negativne utjecaje. Napredak tehnike i znanosti omogućio je da strojevi u kratkom vremenu obave nekadašnji mukotrpan i dugotrajan posao. No, negativne posljedice ovog blagostanja utječu na ljudsko zdravlje pa dolazi do srčanih oboljenja, bolesti krvotoka, mišića, dišnih puteva kao i psihičkih bolesti. Danas je slobodno vrijeme vrlo složena društvena pojava. Svojim implikacijama i sadržajima ono je također postalo značajan faktor odgoja i obrazovanja jer je shvaćena opasnost negativnih posljedica dokolice. Mnoštvo je aktivnosti i događaja koje treba pomno osmisliti, osobito kad su u pitanju najmlađi jer odgojni sustavi su oni koji pripremaju i osposobljavaju za suvremeni život. Uočavanjem ovih nedostataka rodila se zaintrigiranost za pisanjem te istraživanjem na temu slobodnog vremena i njegovog učinka na djecu. Djeca su ono što krase ovaj svijet, čine ga boljim mjestom, a da bi ostali ne iskvareni, da bi ostali na pravom putu moraju imati vodiče, moraju imati pravi odgoj. Odgoj nije samo u školskim klupama i vrtićima, odgoj je svuda oko njih i u svakom njihovom trenutku, a ponajviše u slobodnim aktivnostima gdje sami sebi biraju zanimanja. Ova tema je vrlo delikatna upravo iz tog razloga jer mi odrasli odgajatelji smo ti koji prikazujemo, ukazujemo, oblikujemo i upućujemo one najmanje na buduću život. Mi zapravo stvaramo budućnost kroz njih te je od izrazite važnosti pobrinuti se da djeca osvijeste svoje slobodno vrijeme te ga iskoriste u svom otkrivanju sebe i svojih mogućnosti. Ovim seminarom približiti ćemo važnost slobodnog vremena, važnost kinezioloških aktivnosti te njihovu poveznicu, odnosno njihovu usku svezu gdje će se pokušati dokazati da jedno bez drugoga ne ide i da je za odgoj neminovno uvrstiti kineziološku aktivnost u svakodnevicu djeteta. Za izradu istog koristit će se metoda analize koja je kao takva najprikladnija za shvaćanje ovih pojmova te njihove korelacije.



# 1. SLOBODNO VRIJEME

## 1.1. KRATKA POVIJEST SLOBODNOG VREMENA

Postojanje slobodnog vremena poznato je još od davnina samo se mijenjao oblik te njegova zadaća koja se po mnogočemu razlikuje od današnje. Od antičkih vremena pa sve do danas slobodno je vrijeme dio rasprava, ali se kao društveni fenomen proučava tek u industrijskom društvu. Na početku je slobodno vrijeme bilo neko neodređeno vrijeme, a danas je neizostavan dio ljudske svakodnevice. Podjela rada je dirigirala prava i mogućnosti pojedinca u korištenju slobodnog vremena (Rosić, 2005).

„Slobodno vrijeme je viši oblik ljudskog života, blaženo življenje. Takvo što ne pripada onima koji su zaposleni, nego onima koji su u dokolici. Jer onaj tko je zaposlen taj je u poslu radi neke svrhe, koju još nije postigao; dok je blaženstvo svrha, koja – kako svi ljudi misle – ne biva s bolom, nego s ugodom“ (Aristotel, 1992: 254).

Antički su filozofi uvidjeli dvije temeljne činjenice čovjekova života, a to su slobodno vrijeme i mukotrpan rad. S napretkom društva čovjek se sve više oslobađa obveznog rada i postaje kreativno biće u slobodnom vremenu. Granica između slobodnog vremena i rada određena je klasnom pripadnošću u ono vrijeme, a slobodno vrijeme odnosilo se samo na slobodne građane. Uspostavom feudalnog društva nije bilo bitnih promjena već jedino utjecaj crkvenih vlasti donosi promjene kad se izborio za jedan slobodan dan u tjednu, vrijeme određeno za molitvu. Uspostavom industrijskog društva došlo je do postupnog izjednačavanja društvenih slojeva u pravu na slobodno vrijeme te njegovo korištenje. Većina teoretičara nastanak slobodnog vremena veže upravo za to razdoblje zbog mogućnosti koje je pružilo industrijsko društvo (Rosić, 2005).

## 1.2. DEFINIRANJE SLOBODNOG VREMENA

### 1.2.1. VRIJEME

„Čovjek koji može upravljati svojim vremenom, može upravljati gotovo svime“ Bernard Borush

Sve što se događa u čovjeku i izvan njega ima svoje vrijeme. Vrijeme je sastavni dio života te neprestano teče neovisno o našoj volji. Vrijeme je neobnovljivo i nezaustavljivo, ono je standardizirano bez obzira na to koji mjerni instrument koristimo. Kada se pedagoški govori o vremenu onda se misli na njegovo maksimalno korištenje za bolju budućnost. Pedagoško vrijeme je vrijeme učenja, a u svakodnevnom životu pojam vremena promatra se na dva načina: radno vrijeme i slobodno vrijeme. Radno vrijeme podrazumijeva ono gdje je čovjek angažiran

na radnim zadacima s ciljem stjecanja materijalnih sredstava potrebnih za egzistenciju. Slobodno vrijeme se odnosi na onaj dio vremena kad čovjek ne radi (Rosić, 2005).

### *1.2.2. SLOBODNO VRIJEME*

Pojam slobodnog vremena objašnjen je u raznim enciklopedijama, studijima i udžbenicima, ali postoji neslaganje autora pri određivanju ovog pojma. U pedagoškoj enciklopediji (1989) navodi se da slobodno vrijeme označava vrijeme koje pojedinac ispunjava i oblikuje prema vlastitim željama, bez bilo koje vrste obveze i nužde.

„To je dio života svakog čovjeka, postoji svakog dana i u svakoj sredini, ali je različito s obzirom na dob, spol, zanimanje, mjesto boravka, razvijenost sredine, stupanj interesa, ciljeve društvenog uređenja i njegove mogućnosti. Ono je sastavni dio čovjekove aktivnosti, vrijeme izvan svih profesionalnih, porodičnih i društvenih obveza, u kojem pojedinac po svojoj volji odabire i sadržaje aktivnosti odmora, razonode i stvaralaštva“ (Potkonjaki Šimleša, 1989: 353).

Janković (1973) navodi tri funkcije slobodnog vremena, a to su : odmor, razonoda i razvitak osobnosti. Prema njemu je slobodno vrijeme odsječak vremena koji se javlja vrlo rano u životu, ali su mu opseg i značenje promjenjivi tijekom življenja. Navodi da je to vrijeme u kojem se djeca i mladež oslobađaju obveza nametnutih od strane roditelja, društva i škole. Slobodno vrijeme javilo se usporedo s pojavom civilizacije i njen razvoj i danas imperativno djeluje na drukčiji način rada, mišljenja i djelovanja. Slobodno vrijeme je temeljna pretpostavka učinkovitosti kvalitete života. Ono je povijesno stvarna činjenica te je potrebno slobodno vrijeme dobro organizirati i stvoriti primjerene programe rada uz pomoć svih zainteresiranih (Rosić, 2005).

### *1.3. ZNAČAJKE SLOBODNOG VREMENA*

Slobodno vrijeme mladih društveni je fenomen koji zahtijeva temeljite stručne pristupe, kako okviru odgojno obrazovnih ustanova tako i na svim ostalim područjima društvenog života i rada. Današnju civilizaciju označava prekomjerna tjelesna težina i živčana napetost jer se slobodno vrijeme sve više koristi za aktivnosti koje ne uključuju mišićni rad. Imperativ današnjeg vremena ostaje očuvanje i unaprjeđenje tjelesnog i mentalnog zdravlja, a za postizanje istog bitna je organizacija slobodnog vremena koje će postati temeljem navike za

organizaciju budućeg života, a samim time će i utjecati na uspješnost pojedinca (Prskalo, 2005).

Slobodno vrijeme čovjeku omogućuje izbor, a izbor je osobno uvjetovan te će biti odabrana ona aktivnost za koju pojedinac bude najviše zainteresiran. Osobno poželjne i društveno poželjne aktivnosti slobodnog vremena trebale bi se nalaziti u interakciji jer svako društvo ima svoj sustav vrijednosti prema kojem je usmjereno te se izolira ona individua koje to ne poštuje. Odgoj i obrazovanje tu igraju glavnu ulogu. Osnovna pedagoška uloga je u ovom kontekstu odgajanje, njegovanje i usmjeravanje pozitivnih interesa i vrijednosti. Prema Jankoviću (1973) slobodno vrijeme ima tri funkcije: odmor, razonodu te razvoj ličnosti.

Odmor je definitivno jedna od osnovnih potreba svakog čovjeka, no, kad se govori o slobodnim aktivnostima, aktivnost zauzima središnje mjesto te onda pričamo više o aktivnom odmoru nego o pasivnom načinu odmaranja. Razonoda je druga funkcija slobodnog vremena, a njezine aktivnosti uključuju raznovrsnije društvene i kulturne sadržaje. Razonoda postaje potreba uslijed tehnoloških napredaka (Previšić, 2000) i automatizacije proizvodnih procesa te izostanka vremena za zabavu. Razvoj ličnosti je treća funkcija slobodnog vremena, a odnosi se na sva područja njezine strukture. Razvijanje ličnosti putem slobodnih aktivnosti ima osobito značenje u formiranju čovjeka (Rosić, 2005).

Čovjek se u radu dokazuje i potvrđuje, a u slobodnom vremenu usrećuje i zapravo to postaje vrijeme samoaktualizacije i samoostvarenja. Previšić (2000) definira faze kroz koje je prošlo slobodno vrijeme, a to su: dominacija slobodnog vremena bez pojma i prakse rada u izrazima primitivnih kultura; neograničeno i nedefinirano slobodno vrijeme; prevlast radnog nad slobodnim vremenom; skraćenje radnog i stalno povećanje slobodnog vremena. Također definira slobodno vrijeme kao ukupnost vremena, stanja i aktivnosti koje nisu uvjetovane socijalnom, biološkom ili profesionalnom nužnošću. Slobodno vrijeme je vrijeme aktivna odmora, rasonode, pozitivna razvoja, socijalizacije, humanizacije i stvaralačkog potvrđivanja ličnosti. Ovo je široko područje te postaje veliki izazov odgoju, obrazovanju i pedagogiji. Stavlja naglasak na to da se pazi kako ne bi pretjeranim upletanjem izvana sputavali slobodu odlučivanja pojedinca za njegovu aktivnost u slobodnom vremenu. Stariji ponekad žele preko mladih ostvariti neke svoje nedovršene ambicije, pa samim time i do zloupotrebe slobodnog vremena koje naposljetku dovodi do izgubljenosti u istome (Rosić 2005).

## 2. TJELESNO I ZDRAVSTVENO ODGOJNO OBRAZOVNO PODRUČJE

### 2.1. OSOBINE RAZVOJNE DOBI DJECE

Da bi se izvršio pravilan rad s djecom bitno je uskladiti sve karakteristikama njihova rasta i razvoja. Djecu je potrebno razumjeti i prihvatiti sa svim njihovim manama i vrlinama, a za to nam je potrebno i poznavanje osnovnih karakteristika djece predškolske dobi. Postoji podjela na razvojna doba, a pod time mislimo na 1. Rano djetinjstvo – od rođenja do treće godine Te na predškolsko doba od treće do šeste ili sedme godine života. Ova podjela pomaže u organizacijskom ustrojstvu, no, rast i razvoj djeteta ne odvija se jednakomjerno te s toga to nije kriterij prema kojem možemo svako dijete identificirati. Na razvoj djeteta utječu određene žlijezde pa tako prsna žlijezda ima bitnu ulogu u mlađoj dobi, a u srednjoj i starijoj hipofiza preuzima ulogu te skupa s njom štitna žlijezda i spolne žlijezde. Treba uvijek imati na umu da razvoj nije uvjetovan samo biološkim uvjetima te da okolina ima važnu ulogu u njemu.

Glavna osobina dječjeg organizma je plastičnost, odnosno, sposobnost prilagođavanja promjenjivim uvjetima. Brzi rast praćen je okoštavanjem duge kosti i kralježnice. Kosti su mekane, elastične i plastične. Kostur je mekan, koštano tkivo male djece sadrži više vode nego tvrdih tvari. Proces okoštavanja se ne događa ravnomjerno. Bitno je u ovom prvom razdoblju ne prisiljavati dijete na stajanje duže od onog koje mu paše jer tako možemo oštetiti stopala. Kralježnica djece predškolske dobi podložna je promjenama te je također potreban oprez. Rast i razvoj kostiju usko je vezan za rad mišića koji ga stimuliraju. Mišićje djeteta za razliku od odraslog čovjeka slabo se razvija jer sadrži puno vode, a malo bjelančevina. Kod djeteta predškolske dobi težina svih mišića iznosi 27% ukupne težine. Svi mišići se razvijaju. U to doba razvijeniji su mišići pregibači nego mišići rastezači, pa će dijete lakše pokretati cijelu ruku nego dlan ili prste. Važno je utjecati na te mišiće jer imaju između ostalog bitnu ulogu u pravilnom držanju. S obzirom da se mišići brzo umaraju treba dati prednost dinamičkom radu mišića. Ovim radom karakterizira se izmjenično stezanje i rastezanje mišića te samim time i optok krvi za razliku od statičkog koji usporava optok krvi te nepogodno utječe na razvoj i umara dijete (Findak, 1995).

## 2.2. MOTORIČKA OBILJEŽJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Djecu predškolske dobi karakteriziraju specifičnosti koje protječu iz obilježja motoričkog gibanja djece. Motorika je pojam koji podrazumijeva sve oblike kretanja, a ljudsku motoriku dijelimo na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja. Filogenetski su determinirani naslijeđem i tu ubrajamo hodanje, trčanje, skakanje, puzanje itd (Prskalo, 2005).

Ontogenetske vežemo za one naučene, a tu ubrajamo plivanje, skijanje, klizanje itd. U provođenju vježbi hodanja treba početi s običnim hodanjem, pa dodati glazbu, zatim usporeno te ubrzano hodanje pa onda hodanje po smanjenoj površini, hodanje s okretanje itd. Trčanje se kod mlađe skupine provodi kroz igru, a kasnije se upotpunjuje s vježbama za trčanje. Dijete u toj dobi ne može dugo trčati jer izdiše dosta kisika, a kasnije izdiše više ugljičnog dioksida, povećava mu se plućni kapacitet te može duže trčati. Skakanje zahtijeva veći oprez kad su u pitanju mlađe skupine, a za razliku od hodanja i trčanja zahtijeva i dodatnu koordiniranost jer se povezuje rad ruku, nogu i trupa, zahtijeva veću smjelost, sposobnost procjene udaljenosti te zadržavanje ravnoteže prilikom doskoka. Djeca predškolske dobi imaju problema s doskokom jer skaču na ispružene noge te na cijelo stopalo (Prskalo,2005).

Treba početi sa skakanjem koje oponaša životinje, tj. jednostavno skakanje na mjestu, pa u kretanju, na obje noge i na kraju na jednoj nozi. Puzanje i provlačenje isto treba prakticirati jer ne samo da utječe na rast i razvoj kralježnice već i na jačanje mišića leđa, ramena, a samim time i na pravilno držanje. Kao što se sav rad u predškolskim ustanovama dijeli na tri dobne skupine tako je i s motoričkim aktivnostima tako se i obilježja kretanja razmatraju kroz te skupine. Mlađu dobnu skupinu karakterizira savladanost osnovnih oblika kretanja, ali pokreti su u toj dobi još spori i površni pa samim time i zahtjevi za njihove aktivnosti moraju biti u skladu s mogućnostima. Prelaskom u srednju skupinu povećava se sposobnost kretanja, pa se pokreti izvode brže, spretnije i točnije. U ovom periodu znaju razlikovati i smjer kretanja. Shodno tim sposobnostima i aktivnosti mogu trajati duže. Djeca starije skupine za razliku od prethodnih maju povećanu sposobnost kretanja te su snažnija i izdržljivija, a samim time su spremna za izvođenje različitih tjelesnih aktivnosti. Uz ove podjele treba pripaziti na to da među djeco pojedinih skupina postoje razlike te da ih treba poštivati. Također je bitno imati na umu da djeca ove dobi imaju izraženiju iradijaciju od koncentracije te da ne mogu dugo biti usredotočena na jednu aktivnost. Kad se tjelesne vježbe provode kao igra djeca to oduševljeno prihvaćaju te svojom maštom brzo prihvaćaju uloge i uključuju se u aktivnosti. Takva situaciju je jedan od osnovnih uvjeta za uspješnu suradnju (Findak, 1995).

### 2.3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

Kineziološka aktivnost je za dijete predškolske dobi važan poticaj za njegov rast i razvoj. Djeci se treba osigurati efikasno vježbanje po mjeri. Tjelesna vježba je osnovno sredstvo tjelesnog vježbanja te je u njihovu izboru i radu s djecom nužna krajnja osjetljivost. Kineziološka aktivnost podrazumijeva sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek koristi za svoj razvoj osobina i sposobnosti. Nadalje, pokreti koji se ne izvode s tim ciljem prestaju biti dio tjelesnog vježbanja jer gube svoju temeljnu vrijednost. Treba dakle naglasiti da unatoč tome što neki pokreti utječu na organizam ne mogu biti smatrani kao kineziološka aktivnost jer je njihov utjecaj uvijek slučajan.

Za postizanje željenog produkta treba primijeniti u pravo vrijeme vježbe adekvatnog intenziteta. Vježbe prema trajanju mogu biti kratke, srednje i dugotrajne, a prema karakteru razlikujemo vježbe s dinamičkim živčano-mišićnim naprezanjem te vježbe sa statički živčano mišićnim naprezanjem. Za dinamičke je vježbe karakteristično izmjenično skraćivanje, opuštanje i istezanje mišića koje za produkt imaju premještanje pojedinih dijelova tijela u prostoru. Statičke vježbe su s duge strane usmjerene na osiguravanje položaja tijela. Još jedna bitna stavka u izvođenju pokreta je i ritam, a ritmom smatramo pravilno izmjenjivanje naglašenog i nenaglašenog dijela. Tjelesno i zdravstveno odgojno obrazovno područje kao područje u programu predškolskog i školskog obrazovanja koje ima temeljno značenje u razvoju psihosomatskih karakteristika navodi Findak (1992) isto kao i da je cilj ovog područja zadovoljavanje potrebe za kretanjem kao izrazom zadovoljenja čovjekovih potreba kojima se promiču sposobnosti za opstanak u suvremenim životnim uvjetima. Tjelesno zdravstveno područje u današnje vrijeme predstavlja nezamjenjivo sredstvo u borbi za unaprjeđenje zdravlja. Znanstveno utemeljenim vježbanjem utječemo na morfološke, motoričke. Funkcionalne te kognitivne funkcije, a posljedično i na modalitete ponašanja te socijalnu inteligenciju najmlađih. Zanemarivanje potrebe za vježbanjem može dovesti do poremećaja ukupnog razvoja (Prskalo 2005).

Kao pojam kineziološku aktivnost Findak (1995) definira kao sve one aktivnosti koje su prema određenim kriterijima podijeljene u četiri skupine:

1. monostrukturalne aktivnosti (sportovi) – atletika, plivanje, skijanje, veslanje, streljaštvo, biciklizam i drugo;
2. polistrukturalne aktivnosti (sportovi) – hrvanje, boks, karate, džudo, stolni tenis;
3. kompleksne aktivnosti (sportovi) – rukomet, košarka, nogomet, odbojka... ;
4. konvencionalne aktivnosti (sportovi) – gimnastika, klizanje, plesovi, skokovi u vodu...

Marković (1997) opisuje kineziologiju kao znanost koju interesira svako vježbanje koje ima za cilj: unapređenje zdravlja, optimalan razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja, sprječavanje pada antropoloških karakteristika te maksimalan razvoj osobina i sposobnosti u natjecateljskim kineziološkim aktivnostima. Glavni cilj koji se želi postići kroz tjelesnu i zdravstvenu kulturu je stvaranje navike i potrebe za svakodnevnim vježbanjem te na taj način prodiranje vježbanja u prostor slobodnog vremena (Prskalo 2005).

## ORGANIZACIJSKI MODEL TJELESNIH AKTIVNOSTI

U Republici Hrvatskoj predviđene su tjelesne aktivnosti u okviru vrtića te tjelesne aktivnosti izvan vrtića u okviru sportskih klubova ili udruga koje organiziraju vježbanje ciljano za djecu. Programe za vrtiće mora odobriti Ministarstvo znanosti i obrazovanja, odnosno Agencije za odgoj i obrazovanje. Tjelesno vježbanje s djecom može se provoditi u okviru redovitog programa, specijaliziranog cjelodnevnog programa te u okviru kraćih programa (Horvat, 2019).

Programski sadržaji i njihov raspored po skupinama definirani su na načelima: u skladu s razvojnim karakteristikama, u skladu s ciljevima i zadaćama, da okosnicu programskog sadržaja čine prirodni oblici kretanja, igre i tjelesne aktivnosti na otvorenom, da se programski sadržaji tretiraju kao sredstvo za postizanje određenih sadržaja, a ne kao cilj odgojno-obrazovnog rada (Findak 1995).

## 2.4 ULOGA CILJI I ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Prva i osnovna uloga je sam razvoj djeteta jer upravo razvoj motorike potpomaže prijelaz iz tzv. Bepomoćnog stana u prvim mjesecima života u stanje sve veće neovisnosti. Osim što govorimo o rastu i razvoju razvoj motorike igra ulogu i u zadovoljavanju egzistencijalnih i esencijalnih potreba jer se dijete uspoređuje s ostalom djecom na osnovi vlastitih sposobnosti. Druga uloga je otkrivanje potencijala djece s ciljem njihova daljnjeg razvoja. I na posljetku dokle se tjelesnim vježbanjem može utjecati na poboljšanje antropološkog statusa djece dotle ono treba biti osnovni cilj i zadatak. Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture proistječu iz ciljeva i zadaća cjelokupnog odgojno-obrazovnog sustava, a određeni su čimbenicima: razvojnim karakteristikama djece predškolske dobi, autentičnim potrebama djece predškolske dobi i zahtjevima koji prate život djece predškolske dobi u suvremenom društvu. Nadalje, izašla je potreba i za definiranjem posebnih ciljeva, a oni su: formiranje zdravog i skladno

razvijenog djeteta, razvijanje djetetovih osjetila te poticanje razvoja zdravstvene kulture radi čuvanja i unaprjeđivanja vlastitog zdravlja te zdravlja okoline. Iz ovih ciljeva proizašle su zadaće tjelesne i zdravstvene kulture, a svode se na: zadovoljavanje osnovne djetetove potrebe za igrom, stvaranje uvjeta za skladan rast i razvoj, omogućavanje suradnje s drugom djecom, stvaranje uvjeta da se dijete osjeća zadovoljno i slobodno te usvajanje zdravog načina življenja. Iz ovih općih zadaća proizlaze posebne zadaće, a to su: utjecati na morfološki status djeteta njegovanjem mišićnih reakcija, povišenje funkcije krvožilnog i dišnog sustava, razvijanje taktilne i mišićno-zglobne osjetljivosti, poticanje funkcionalni razvitak osjetila potreban za primanje finih osjetilnih podražaja, utjecanje na povećanje otpornosti organizma, zadovoljenje potrebe za kretanjem, zadovoljenje potrebe za igrom, usavršavanje prirodnih oblika kretanja, razvijanje zdravstveno-higijenskih navika te sve aktivnosti djece organizirati tako da budu zadovoljstvo i radost (Findak 1995).

## *2.5.SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE*

Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture izrađen je u skladu s vrijednostima tjelesnog i zdravstvenog područja i mogućnostima njegovog utjecaja na antropološke karakteristike djeteta.

Findak i Delija (2001) definiraju sat tjelesne i zdravstvene kulture kao osnovni organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološki status djece predškolske dobi. Zadaća ovog sata je postići pozitivan učinak na morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti te na kognitivne i konativne dimenzije djece. Ovaj sat mora biti dobro koncipiran kako bi se postigla potpuna angažiranost djece i zato on ima posebnu strukturu i trajanje. Za mlađu skupinu traje do 25 minuta i sastoji se od: uvodnog dijela 2-3 minute, pripremnog djela 5-7 minuta, glavnog dijela 14-16 minuta te završnog djela 2-3 minute. Za srednju skupinu traje 30 minuta te sadrži: uvodni dio 2-4 minute, pripremni dio 6-8 minuta, glavni dio 18-20 minuta i završni dio 2-4 minute. Što se tiče starije skupine uvodni dio traje 2-4 minute, pripremni 7-9 minuta, glavni 20-22 minute i završni 2-4 minute. Svi ovi dijelovi zajedno moraju činiti cjelinu s jasnim ciljem. Ova struktura je tu kako bi pomogla lakšoj pripremi sata, ali ona se ovisno o potrebi može prilagođavati ovisno o dječjoj zainteresiranosti (Findak i Delija, 2001).

## **3. IGRA KAO AKTIVNOST**



### 3.1. *OPĆENITO O IGRI*

Igra je najdominantniji oblik tjelesne aktivnosti predškolaca, Rogger Cailos (2001) je predložio podjelu igara na četiri glavne podvrste. Te podvrste nastaju ovisno o prevladavajućem elementu igre, a to onda može biti takmičenje, slučaj ili sreća, pretvaranje ili oponašanje te na poslijetku trans. Pogledajući s filozofskog aspekta, igra je bitan dio ljudskog postojanja. Fink (1979) navodi da je igra bitno ustrojstvo čovjekova opstanka, njegov egzistencijalni temeljni fenomen. S druge strane imamo psihološko gledište koje igru shvaća kao biotičku potrebu, ali i kao aktivnost samu po sebi. Često je igra smatrana kao sredstvo za postizanje nekog drugog cilja te samim time psiholozi smatraju da nije proces koji treba proučavati zasebno. Imamo i one psihologe koje igru gledaju kao glavnu odgovornu za razvoj jakog ega ili kao sredstvo razvoja autonomne moralnosti ili kao pripremu na zahtjeve kulture u kojoj dijete živi (Csikzentmihaly, 1975).

### 3.2. *INTRINZIČNA MOTIVACIJA*

Intrinzična motivacija za aktivnost je primarno zanimanje za istu, određuje intenzitet želje za bavljenje tom aktivnošću, pa onda iz tog proizlazi da je sama aktivnost nagrada, odnosno, dostizanje cilja. Iz ovog proizlazi da se igramo aktivnošću ukoliko smo intrinzički motivirani, ali isto tako aktivnost za koju nismo zainteresirani pokaže značajke igre također će se probuditi zainteresiranost. Prihvatanje pravila igre, izbor aktivnosti koja nam je dostupna, neovisnost igre o vanjskim ciljevima te potvrđivanje autentičnosti same aktivnosti predstavljaju osnovne elemente igre, a radeći aktivnosti u kojima se igramo, iliti one za koje smo intrinzično motivirani postići ćemo maksimalan osjećaj ispunjenja. Fortier i suradnici (1995) navode tri različita tipa intrinzične motivacije, a to su intrinzična motivacija znanja koja je definirana kao aktivnost koja se izvodi s ciljem uživanja koje se osjeća u učenju, odnosno saznavanje nečega novog. Zatim imamo intrinzičnu motivaciju postignuća koja se osjeća u onoj aktivnosti koja dovodi do kreiranja nečega, te na kraju imamo intrinzičnu motivaciju stimulacije koje nastaje kad pojedinac određenu aktivnost radi kako bi postigao određeno uzbuđenje. Većina istraživanja koja se provodila na različitim uzorcima djece, odraslih, sportaša i rekreativaca pokazuje da su pojedinci bili intrinzično motivirani (Horga i Barić, 2011).

Karakteristike intrinzične motivacije isto kao i karakteristike igre mogu se organizirati kako je napravljeno u tablici 1.

*Tablica 1 Odnos karakteristike igre i intrinzične motivacije (S. Horga i R. Barić, 2011: 65)*

Karakteristike igre	Karakteristike intrinzične motivacije
Slobodna	namjerna
Neizvjesna	Reduciranje neizvjesnosti
Izdvojena: izdvojenost označava ograničenje trajanja igre	Osjećaj efikasnosti u bavljenju okolinom
Svrha aktivnosti u samoj njoj	Sama aktivnost predstavlja cilj
Vlastita realnost	Povratne informacije leže u samoj aktivnosti
Fiktivni karakter	Povratne informacije leže u samoj aktivnosti

### 3.3. ZNAČAJ IGRE

Dijete u igri polazi od svoje stvarnosti gdje izražava svoje osjećaje, maštu i stvaralaštvo. Dijete se u igri služi različitim obrascima ponašanja te na taj način postaje kompetentnije. Igra tako postaje dobar način za učenje, no, da bi dijete učilo ta ista igra mora omogućiti ili razvijanje postojećih sposobnosti ili razvoj novih sposobnosti. Igra mora biti kompleksna da bi omogućila djetetov razvoj, a kad pričamo o kompleksnosti onda govorimo to u pogledu intelektualnog, emocionalnog te socijalnog dijela. Igre se mogu podijeliti s obzirom na ciljeve, zadatke i strukturu na:

1. Simboličke igre – igre u kojima dijete iluzijom reprezentira realne situacije
2. Funkcionalne igre - uz pomoć kojih dijete razvija i unaprjeđuje aktualne sposobnosti
3. Igre s pravilima – igre koje su usmjerene na realizaciju odgojno obrazovnih ciljeva

Igra je osnovno sredstvo za razvoj djetetovih kreativnih sposobnosti. Ona omogućuje stvaralaštvo jer je najbolji način za pokazivanje istog. Razvoj kompetencija tijekom igre gdje dijete konstantno nadograđuje svoje aktualne mogućnosti, dijete istražuje svoje mogućnosti isto kao i mogućnosti sredstava koje koristi. U igri dolazi i do pojave elementarnih oblika apstraktnog mišljenja. Igra omogućuje govorni razvoj isto kao i razvoj socijalnih sposobnosti jer se formira pod utjecajem okoline i načina odgoja. Igru možemo podijeliti i po socijalni karakteristikama, a tad pričamo o solitarnoj odnosno samostalnoj igri, paralelnoj odnosno igri u kojoj se djeca igraju u istom prostoru, ali imaju različite scenarije, te o kooperativnoj igri, grupnoj igri djece u socijalnom i sadržajnom pogledu. Grupna igra je zahtijevna jer od djece traži da brinu o drugima, zahtijeva empatiju te prilagođavanje u svakom pogledu. Nekoliko je čimbenika koji utječu na ponašanje djeteta u igri, a to su: razvojni nivo djeteta, individualne razlike te situacijski ili kontekstualni čimbenici (Prskalo, 2005).

## 4. ODGAJATELJI I SPORTSKE AKTIVNOSTI

### 4.1. ULOGA ODGAJATELJA

Da bi smo osigurali djeci razvoj kroz igru moramo obratiti pažnju na uvjete u kojima se odvija, a to podrazumijeva organizaciju fizičke sredine te izbor i raspored materijala za igranje. Moramo pažnju usmjeriti na obogaćivanje djetetovih spoznaja o životnim situacijama i odnosima kako bi ih moglo prenijeti u igru. Odgajatelj mora stvoriti pozitivnu socioemocionalnu klimu u kojoj će se dijete osjećati sigurno te doživjeti radost stvaranja i otkrivanja. Igra nikada ne smije biti prisilna i na taj način odrasla osoba može također participirati bez da ima loš učinak na nju. Podjednako je negativno prepustiti djeci da se sami vode isto kao i pretjerano vođenje igre. Johnson i Ershler (1982) razlikuju igru s obzirom na nivo uključenosti odrasle osobe pa tako imamo rekreativnu u kojoj je zastupljen viši nivo samostalnosti i edukativnu u kojoj je veći angažman odraslog kako bi se ostvarili određeni odgojno obrazovni ciljevi. U slobodnoj igri dijete više pažnje daje suigračima dok u edukativnoj više pažnje posvećuje odrasloj osobi. Djeci trebamo omogućiti da se razvijaju i uče kroz aktivnosti za koju su intrinzično motivirani (Prskalo, 2005).

Zbog manjka slobodnog vremena u današnjem modernom dobu odgajatelji su ti koji djeci trebaju omogućiti napraviti raspored u kojem će omogućiti što bolju konzumaciju učenja, odmora te razonode. Zbog dosade dolazi do mnogobrojnih neželjenih aktivnosti u kojima djeca isprobavaju za njih loše sadržaje poput opojnih sredstava i alkohola. Govoreći o razonodi govorimo zapravo o rekreaciji u slobodnom vremenu, a to podrazumijeva aktivnosti različite od obaveznih koje pomažu u relaksaciji. Ono što karakterizira rekreaciju je povrh svega, slobodan izbor. Mlade je potrebno usmjeriti da u toj slobodi izbora biraju aktivnu rekreaciju jer ipak od svih aktivnosti sportska rekreacija ima jednu od glavnih uloga u mentalnom i tjelesnom razvoju. U rekreacijama poput pješaćenja, bicikliranja, planinarenja aktivno sudjeluju udovi, srce i pluća te je stoga potrebno te aktivnosti približiti djeci (Stella, 1984).

#### 4.2. ODGAJATELJI I SPORT

Poznato je da mladi uvijek oponašaju starije te na osnovu njihovog primjera stvaraju sliku o tome kako bi se trebalo ponašati. Birati prave savjete i riječi od velikog su značaja za dijete jer ono upija kao spužva. Mladima u sportu bitno je ukazati na pravila ponašanja koja su u skladu s ustaljenim normama ljudskog ponašanja, a taj posao odgajatelja nije ni malo lagan jer stavlja pred njega zadaću gdje mladima moraju predočiti važnost istih kako bi im ona postala navikom. Kao odgajatelji trebamo biti strpljivi te ne brzati u postizanju rezultata jer ćemo tako samo više griješiti, to znači da ne trebamo popuštati u pravilima kako bi djeca postigla bolji rezultat već trebamo biti dosljedni istima. Nikada se ne smijemo voditi pobjedom pod svaku cijenu jer je to ono što može ugroziti cijeli sportski odgoj djeteta. Potrebno je neprestano zagovarati ljudske kvalitete koje su uz upornost, volju, snagu i tehniku ukras pravog sportaša (Stella, 1984).

#### 4.3. SPORT U PREDŠKOLSKOJ DOBI – članak

Razvoj novih tehnika i tehnologija dovodi do sedentarnog načina života, a bavljenje kineziološkim aktivnostima je glavni pokretač za očuvanje zdravlja, osobito u dječjoj i mladenačkoj dobi. Biotička motorička znanja poput svladavanja prostora, prepreka, otpora te manipuliranje predmeta pripadaju ranom djetinjstvu i mladosti te se njihovo usvajanje ne može odgađati, za razliku od sekundarnih motoričkih znanja (Findak i suradnici, 2001). Rano djetinjstvo je vrijeme za usvajanje zdravih životnih navika koje će pomoći u suočavanju s problemima današnjice kao što su neaktivnost te prekomjerna tjelesna težina. Važan zadatak odraslih je da kod djece razviju svijest o potrebi tjelesnog vježbanja. Istraživanja pokazuju da, ukoliko su djeca uključena u aktivnosti koje vole biti će i kasnije motorički aktivni. Mnogobrojna znanstvena istraživanja ukazuju na to da je dob od druge do sedme godine života ključna za razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti (Krmpotić, 2014).

#### 4.4. PRIMJENA SPORTSKIH SADRŽAJA

Djetetu je bitno sportske sadržaje približiti u svim okolnostima, domu, školi, vrtiću i ostalim mjestima gdje provodi većinu vremena. Postoji mnoštvo načina za približavanje sportskih aktivnosti neovisno na kojem mjestu se nalazili. U roditeljskom domu ili nekom drugom domu uvijek se može napraviti jutarnja tjelovježba u trajanju od šest do deset minuta. Možemo to odraditi u dvorištu ili sobi uz otvoren prozor kako bi uvijek imali svjež zrak. Dobrobiti svakodnevnog vježbanja su širokog spektra te utječu na bolji rad srca, optok krvi, dišnih i unutrašnjih organa te ostalog. Druga stvar kojoj je potrebno posvetiti pažnju u domu je onaj period pauze od učenja gdje dijete to treba također aktivno iskoristiti uz kratku šetnju kroz dvorište, nekakvu vježbu oblikovanja ili igrom.

Osim doma, vrtići i škole su mjesta gdje se na djecu može djelovati kako bi im aktivnost bila sastavni dio svakodnevice. Redovna nastava tjelesnog odgoja jedna je od čimbenika koji utječu na to, a već je ranije u radu spomenuto na koji način. Rekreativni odmor je od iznimne važnosti jer to pomaže da izvršimo aktivnost do kraja na način da prilikom uočavanja zamora kod djece samo napravimo aktivnu pauzu te su nakon tog djeca ponovno spremna koncentrirati se na sadržaj. Sljedeća bitna stvar su zimski i ljetni praznici gdje odgajatelji mogu ponuditi određene aktivnosti koja će djeci biti atraktivna, a pod tim se misli na određeni aktivni boravak u prirodi. U vrtićima također treba organizirati sportska natjecanja koja će probuditi zainteresiranost djece te ih navesti na aktivno sudjelovanje u istima (Stella, 1984).

#### 4.5. MODERNI ODGAJATELJ

Svako dijete posjeduje određene razvojne mogućnosti, a svrha odgojnog rada je da se u skladu s istima omogući djetetu samoaktivni razvoj koliko god mu to dopušta njegov trenutni nivo razvoja. Odgajanje je složen društveni i pedagoški proces koji kroz slobodno vrijeme pokazuje svoj značaj jer tu se aktivnosti biraju svojevolumino i izostankom kvalitetnog odgoja mogu odvesti na krivi životni put. Odgajatelj u slobodnom vremenu preuzima ulogu vođe u svakom području te ima važan zadatak usmjeravanja djeteta bez da ga konkretno upućuje jer ipak je slobodno vrijeme i slobodan izbor. On je taj koji će stalnom motivacijom povesti djecu da stalno istražuju, da ne prestanu otkrivati svoje sposobnosti, te na posljetku da se ostvare kao cijele osobe. Stari odgajatelji su imali svrhu predavača, a današnji moderni odgajatelji preuzimaju

više uloga jer oni su stvaratelji, kreatori i inovatori. Edmund (1992) navodi da je prvi korak ka dobrom odgajatelju zapravo pažljivo promatranje svijeta oko nas, života te samoga sebe jer tko nije pažljiv u promatranju ne može ništa ni vidjeti. Odgajatelji moraju biti aktivni sudionici, moraju pomagati inicirati, koordinirati, savjetovati, poučavati te uz to sve usmjeravati na pravilno, kulturno i racionalno korištenje slobodnog vremena. Uvijek moraju biti spremni ponuditi bogate i zanimljive sadržaje koji će djecu privući te zadržati njihovu pažnju, ali ne samo to već pomoći djeci u njihovom psihičkom i fizičkom razvoju. Uspješan odgajatelj djeci se predaje cijelim svojim tijelom i duhom kao čovjek, stručnjak i pedagog (Rosić, 2005).

## ZAKLJUČAK

Uključenost djece predškolske dobi u vježbanje i dalje je nedovoljna. Ona djeca koja su uključena u specijalizirane sportske programe pokazuju razvijenije motoričke sposobnosti od djece koja idu u redovite programe. Razina uključenosti u tjelesne aktivnosti presudna je za primjeren rast i razvoj te se zbog toga za djecu u vrtićima mora osigurati primjeren i prikladno opremljen prostor za vježbanje. Prije doručka provoditi jutarnju tjelovježbu od deset minuta, te svakom djetetu osigurati šezdeset minuta za tjelesnu aktivnost tijekom boravka u vrtiću. Tjedno je potrebno tri puta provoditi organizirano tjelesno vježbanje primjereno dobnoj skupini. Treba se truditi organizirati atraktivne tjelesne aktivnosti koji će djeci biti zanimljive. Djeca su budućnost, a mi smo ti koji im oblikujemo svijet te se s toga svi trebamo pobrinuti napraviti što bolju i korisniju okolinu koja će pobuditi želju za napretkom. Tjelesni odgoj utječe ne samo na fizički izgled, on utječe na cjelokupno stanje tijela i uma te odgajatelji moraju to konstantno isticati i truditi se djeci približiti kineziološke aktivnosti kako bi i ona sama izabirala njih ispred nekih statičkih koja su sve popularnija u ovom modernom životu. Ovaj zadatak nije ni malo lak, ali ne treba odustajati i treba se boriti jer svi shvaćamo važnost slobodnog vremena, seminar je jasno prikazao koliko je bitno organizirati to slobodno vrijeme u modernom i ubrzanom načinu života, stoga pobrinimo se svi zajedno da to i učinimo, da najmlađima od početka usadimo osnove zdravog života i bavljenja sportom te ispunimo njihovo slobodno vrijeme na najsvrsishodniji način.



## LITERATURA

9. Godišnja međunarodna konferencija. (2011). *Kondicijska priprema sportaša*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Aristotel. (1992). *Politika*. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naknada.
- Caillois, R. (2001). *Man, Play and Games*. Paris: Librairie Gallimard.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Izvan dosade i tjeskobe*.
- Findak, V. (1992). *Kineziološki priručnik za učitelje*. Zagreb: Hrvatski pedagoško književni zbor.
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga .
- Fink, E. (1979). *Oaza sreće. Misli za jednu ontologiju igre*. Čakovec: Zrinski.
- Fortier, Vallerand, Briere, Provencher. (1995). Competitive and Recreational Sport Structures and Gender. A test of their relationship with sport motivation. *Sport Psychology*, 24-39.
- Horvat V. i Hraski M. (2010). The difference between motor abilities of preschool children after one year of Kindergarten physical education treatment . Zagreb.
- Horvat, V. (2019). Odgovor kineziologije u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju na suvremeni način života. In *Odgovor kineziologije na suvremeni način života* (pp. 31-37). Zadar: Hrvatski kineziološki savez.
- J. Johnson, E. Ershler. (1982.). *Curricular effects on play of preschoolers*. Basel: Karger.
- Janković, V. (1973). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi* . Zagreb: pedagoško književni zbor.
- Krmpotić, M. (2014). Motorički razvoj djece od treće do šeste godine života. *Kondicijska priprema sportaša*, 294-296.
- Potkonjak N, Šimleša P. (1989). *Pedagoška enciklopedija* . Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak*, 403-410.
- Prskalo, I. (2005). Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta. *Zbornik učiteljske akademije u Zagrebu*, 329-340.
- Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar.
- Stella, I. (1984). *Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme: priručnik za nastavnike osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.
- V. Findak, K. Delija. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju : priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip.

