

# Utjecaj stila života roditelja na uključenost djece u kineziološke aktivnosti

---

Jelovečki, Katarina

Master's thesis / Diplomski 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:147:659569>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-17**

Repository / Repozitorij:

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



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

**Katarina Jelovečki**

**UTJECAJ STILA ŽIVOTA RODITELJA NA  
UKLJUČENOST DJECE U KINEZIOLOŠKE  
AKTIVNOSTI**

**DIPLOMSKI RAD**

**Zagreb, lipanj 2021.**

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

**Katarina Jelovečki**

**UTJECAJ STILA ŽIVOTA RODITELJA NA  
UKLJUČENOST DJECE U KINEZIOLOŠKE  
AKTIVNOSTI**

**DIPLOMSKI RAD**

**Mentor rada:  
Izv.prof.dr.sc. Vatroslav Horvat**

**Zagreb, lipanj 2021.**

## **Zahvale**

*Zahvaljujem se svom mentoru Izv. prof. dr. sc. Vatroslavu Horvatu na pomoći i korisnim sugestijama tijekom pisanja ovog diplomskog rada.*

*Zahvaljujem se i svima koji su sudjelovali u provedenom istraživanju, te svim svojim prijateljima na podršci i pomoći tijekom studiranja, a najviše svojoj obitelji - roditeljima, suprugu i djeci koji su bili nesebično strpljivi i pružali mi najveću pomoć i podršku tijekom cijelog studiranja.*

## SAŽETAK

U predškolskoj je dobi redovna dječja igra, temeljena na tjelesnoj aktivnosti, u parku ili vrtiću dovoljna za djetetov pravilan razvoj. Pretpostavka je kako dijete predškolske dobi dan provodi uglavnom aktivno jer nema obaveze poput posla ili škole stoga je preporuka da dijete ove dobi ne bi trebalo mirovati dulje od jednog sata te bi se organiziranom kineziološkom aktivnošću trebalo baviti 30-60 minuta. Upravo zbog te činjenice važno je da su roditelji spremni s djetetom provoditi tjelesne aktivnosti kroz aktivno provođenje slobodnog vremena kako dijete nakon dolaska kući iz vrtića ostatak dana ne bi provodilo pasivno npr. gledanjem televizora, mobitela ili igranjem igrica. Naravno, nakon svake aktivnosti djetetu treba omogućiti dovoljno vremena za odmor i oporavak mišića i organizma od napora. Najvažnije je educirati djecu da odaberu kineziološku aktivnost koja im najviše odgovara i koja im se najviše sviđa, osigurati im dobre uvjete da se njome bave te ih pustiti da sami procijene koliko se ozbiljno njome žele baviti. Obitelj je važan čimbenik za djetetov socijalni razvoj. Dječji organizam ima potrebu za pokretom i aktivnošću kako bi se pravilno razvijao i s vremenom stekao naviku vježbanja, no veliku ulogu imaju odrasli koju podupiru i potiču kineziološku aktivnost. Roditelji imaju veliki utjecaj na motivaciju djece za sudjelovanjem u sportu te važnu ulogu pri odabiru i uključivanju u kineziološke aktivnosti. Prvi i najvažniji motiv roditelja da uključi dijete u organiziranu kineziološku aktivnost jest omogućiti mu svestran psihofizički razvoj i ojačati i poboljšati njegovo zdravlje. Dok su se djeca nekad kineziološkim aktivnostima bavila u svojim dvorištima i otvorenim dječjim igralištima, društvene promjene i strahovi roditelja za sigurnost djece rezultirali su većom uključenošću djece u aktivnosti organiziranih sportskih klubova. Uključivanje u organiziranu kineziološku aktivnost koja je primjerena dobi može izrazito povoljno utjecati na razvoj mlade osobe i usaditi joj neke vrijedne kvalitete.

Kroz ovaj rad upoznat ćemo se s pojmom kineziologije i kineziološke aktivnosti, obilježjima suvremene obitelji, odnosno suvremenog roditeljstva. Naglasak ovog rada stavljen je na utjecaj stila života roditelja na uključenost djeteta u kineziološku aktivnost. Ujedno, predstaviti ćemo odgojne ciljeve, dimenzije i stilove kojima se roditelji koriste te kako koji stil utječe na dijete i njegov razvoj. Naposljetku, prikazat ćemo rezultate provedenog istraživanja.

Ključne riječi: dijete, roditelji, socijalizacija, kineziološka aktivnost

## **SUMMARY - THE INFLUENCE OF PARENTS' LIFESTYLE ON INVOLVEMENT OF CHILDREN IN KINESIOLOGICAL ACTIVITIES**

Regular childrens play based on physical activity, in a park or in kindergarden is sufficient for a childs proper development during their preschool age. It is assumed that a preschool child spends their day mostly active, having no obligations such as school or a job, so it is recommended that a child of this age should not rest for more than an hour and should participate in organised kinesiological activities for 30 to 60 minutes a day. Therefore, it is important for parents to be wiling with their child in physical activities after kindergarden by spending their free time actively so that the child does not spend the rest of their day passively, for example watching TV, or playing games on their mobile phones. However, it is important to ensure that the child has enough time for rest and muscle and body recovery from exertion after each activity. It is crucial to educate children to choose the kinesiological activity that suits them best and that they like the most, to provide good conditions for them to perform the activity, and to let them judge for themselves how seriously they want to participate in it. Family is an important factor in a childs social development. A childs body needs movement and activity to develop properly and to acquire the habit of exercising, but adults play a crucial role in supporting and encouraging kinesiological activity. Parents have a strong influence on childrens motivation to participate in sports and an important role when choosin and enrolling in kinesiological activities. The first and the most important motive for enrolling children in organised kinesiological activities for parents is to provide them with opportunities for comprehensive psychophysical development and and health improvement. In the past children have participated in kinesiological activities in their backyards and childrens playgrounds, but nowadays social changes and parents fears for childrens safety resulted in greater involvement in organised sports clubs. Participation in an age appropriate organised kinesiological activity can instill some valuable qualities in a young person and have an exceptionally beneficial effect on their development. This paper will introduce the concept of kinesiology and kinesiological activity, the characteristics of the modern family, and of modern parenting. The emphasis of this paper is on the influence of the parents lifestyle on the childs involvement in kinesiological activity. At the same time, it will present the educational goals, dimensions and styles used by parents and how each style affects the child and his development. Finally, it will present the results of the conducted research.

Key words: child, parents, socialization, kinesiological activity

# SADRŽAJ

## SAŽETAK

### SUMMARY - THE INFLUENCE OF PARENTS' LIFESTYLE ON INVOLVEMENT OF CHILDREN IN KINESIOLOGICAL ACTIVITIES

1. UVOD .....	1
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	2
2.1. <i>Organizirana kineziološka aktivnost</i> .....	4
2.2. <i>Dijete i kineziološka aktivnost</i> .....	6
2.3. <i>Roditeljstvo</i> .....	7
2.3.1. <i>Suvremeno roditeljstvo</i> .....	10
2.3.2. <i>Odgojni ciljevi, dimenzije i stilovi</i> .....	14
2.4. <i>Socijalizacija</i> .....	16
3. ISTRAŽIVANJE .....	18
3.1. <i>Svrha i cilj istraživanja</i> .....	18
3.2. <i>Uzorak ispitanika i varijable</i> .....	18
3.3. <i>Metode za obradu podataka</i> .....	20
4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I DISKUSIJA.....	21
5. ZAKLJUČAK .....	44
LITERATURA.....	46
PRILOZI .....	50
POPIS GRAFIKONA:.....	54
POPIS TABLICA.....	55
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	56

## 1. UVOD

„Biti dijete u suvremenom društvu u nekim aspektima je isto kao ranije, a u nekim aspektima bitno je drugačije. Ono što ostaje isto dječje su potrebe za ljubavlju, sigurnošću, strukturom, vodstvom, uvažavanjem, povjerenjem, igrom, istraživanjem – djeca se rađaju jednaka kao u prošlim generacijama. Ono što se promijenilo je društvo, tehnologija, odnosno okolina u cjelini i jasno je da te promjene utječu i na dječji razvoj.“ (Babić, 2014.)

Statičan, sjedilački način života odraslih sve se više prenosi na djecu, a u posljednje vrijeme uočava se i smanjena razina motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, stoga se sve veća pozornost pridaje zdravom načinu života koji uključuje i primjereno tjelesno vježbanje, odnosno primjerene kineziološke aktivnosti. Poznato nam je da današnja djeca već od najranije dobi provode i po nekoliko sati dnevno pred televizorom ili mobitelom, pa je i radi te činjenice važno i potrebno da kineziološke aktivnosti postanu svakodnevna navika koja će se provoditi od najranije dobi. Roditelji imaju najvažniju ulogu kod uključivanja djeteta u organizirane oblike kineziološke aktivnosti, jer samo zajedničkim djelovanjem na dijete možemo doprinjeti zdravijem načinu života najmlađih generacija.

U ovom radu prikazani su rezultati istraživanja koje je imalo za cilj utvrditi utjecaj stila života roditelja na uključenost djece u kineziološke aktivnosti te koji su to čimbenici stila života roditelja koji utječu na uključenost djece u kineziološke aktivnosti. Provedeno je anonimno anketno istraživanje od 18 pitanja, kojem je pristupilo 117 ispitanika – roditelja djece rane i predškolske dobi. Čimbenici koji su razmatrani u prvom dijelu ankete su: dob i spol ispitanika, zaposlenost, stupanj obrazovanja, godine radnog staža, broj djece te u drugom dijelu pitanja kojima se željelo ostvariti svrhu i cilj samog istraživanja.

Rezultati istraživanja ukazuju na to da najvažniji razlozi zbog kojih bi se dijete trebalo baviti bilo kojim oblikom kineziološke aktivnosti su očuvanje i razvijanje snage, zdravlja i kretanja, te socijalna potreba – druženje s djecom, igra i zabava. Pretpostavlja se kako su roditelji najviše ograničeni vremenom i nedostatkom financijskih sredstava za kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom, no ovo istraživanje ukazuje i na nedostatak osobnog angažmana roditelja.



## 2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Pojam kineziologije dolazi od grčke riječi kinezis (kretanje, pokret) i logos (nauka, zakon) koji označava znanost o kretanju. Kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice koje ti procesi ostavljaju na ljudski organizam (Prskalo, 2004).

Sindik (2008) navodi da je kineziologija znanost koja se bavi proučavanjem utjecaja tjelesnog kretanja na ljudski organizam.

Kretanje je osnovna karakteristika svih živih bića koja imaju mozak. Za djecu je kretanje važno da bi se zdravo razvijala i dobro osjećala, jer ono je temelj za razvoj mozga. Mozak proizvodi prirodne hormone sreće koji su odgovorni za podizanje raspoloženja nakon što se kineziološki aktiviramo. Mnoga istraživanja su pokazala vezu između razine kineziološke aktivnosti, zdravlja i kognitivnih funkcija djece. Upravo kretanjem djeca upoznaju svijet koji ih okružuje, razvijaju osjetila, uče i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom.

Kineziološke aktivnosti u užem i širem smislu omogućuju zadovoljavanje potrebe za kretanjem. U literaturi se pridaje velika važnost kineziološkoj aktivnosti i njezinom utjecaju na intelektualno sazrijevanje u procesu djetetova razvoja. Kineziološke aktivnosti podržavaju cjelovito učenje jer poboljšavaju vezu između tijela i mozga i prirodan tijek pokreta i energije u tijelu. Kineziološka je aktivnost u ljudskoj prirodi "prirodna" aktivnost. Najčešće izaziva velik interes kod djece i vrlo im je privlačna što zbog same igre, što zbog njihovih vršnjaka i druženja. Ima veliki odgojni potencijal i odgojnu snagu i ulogu u životu pojedinca, iz tog razloga su kineziološke aktivnosti vrlo važne i učinkovito odgojno sredstvo. Bavljenje kineziološkim aktivnostima pruža mnoge mogućnosti, i to ne samo djeci, već i ljudima u svakoj životnoj dobi. Djeca kroz bavljenje kineziološkim aktivnostima razvijaju samostalnost, lakše sklapaju prijateljstva i poboljšavaju sposobnost koncentracije. Također, djeca kroz bavljenje kineziološkim aktivnostima mogu zadovoljiti niz različitih potreba: za kretanjem, druženjem, sigurnošću, disciplinom i redom, samoostvarenjem, pripadanjem, poštovanjem.

Redovita kineziološka aktivnost jedan je od ključnih čimbenika za zdrav život. Neki od pozitivnih aspekata bavljenja kineziološkim aktivnostima 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, maligne bolesti i mnoge druge bolesti današnjice.

Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) proveli su istraživanje na ukupnom uzorku 24 djece (10 djevojčica i 14 dječaka) predškolske dobi, prosječne starosti 6,5 godina. Pedometrom je mjerena tjelesna aktivnost kroz registraciju broja koraka u razdoblju od 8,30 do 11,00 sati s ciljem utvrđivanja dnevne tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi tijekom boravka u vrtiću u razdoblju od tjedan dana. Rezultati ovoga istraživanja pokazali su kako su djeca u predškolskoj ustanovi aktivna u skladu s dosadašnjim istraživanjima i naprave između 2280 i 5460 koraka u danu, ovisno o dnevnom programu. Također se uočilo kako nema spolnih razlika u aktivnosti između dječaka i djevojčica u broju koraka ( $p = 0,755$ ), a Friedman ANOVA-om su se utvrdile razlike između pojedinih dana u tjednu ( $\chi^2 = 14,90$ ;  $p = 0,004$ ). Rezultati ukazuju kako je djecu ipak potrebno dodatno poticati na tjelesnu aktivnost, jer sam boravak u predškolskoj ustanovi nije dovoljan za optimalnu tjelesnu aktivnost.

Premalo kineziološke aktivnosti ili njeno potpuno odsustvo u odgoju i obrazovanju mlade osobe koja odrasta ne može se potpuno zamijeniti ili nadomjestiti kasnije, jer kako dijete raste i sazrijeva utjecaj motoričkih stimulusa slabi.

Nedovoljna kineziološka aktivnost djece i mladih postala je sve veći problem u suvremenom društvu i jedan je od čimbenika koji utječu na porast pretilosti u predškolskoj i mlađoj školskoj dobi. Veliki broj istraživanja pokazao je da roditelji imaju ključnu ulogu u razvoju djeteta kada je riječ o prehrani, kineziološkoj aktivnosti i određivanju vremena kojeg djeca provedu ispred ekrana. Prema Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje Republike Hrvatske, dječji vrtići, osim rada s djecom, imaju zadaću i ostvariti partnerstvo s roditeljima, te ih cijeniti i prihvatiti kao potpuno ravnopravne članove odgojno-obrazovne ustanove s ciljem primjerenog odgovora na djetetove individualne i razvojne potrebe, te osiguravanje potpore djetetovu cjelovitom razvoju.

U ranom djetinjstvu dijete je vrlo podložno impulsima iz okruženja. Utjecaj kinezioloških aktivnosti na djetetov cjelokupan razvoj je najsnažnije do pete godine, kasnije se smiruje i slabi. Kineziološka aktivnost je primarna preventivna dimenzija promicanja zdravih stilova života te uz zdravu prehranu kineziološke aktivnosti čine temelj zdravog življenja. Stoga je vrlo važno od najranije dobi usaditi djetetu ljubav i navike za sportom, a vrlo značajnu ulogu u tom procesu imaju roditelji, odnosno djetetova obitelj.

Henderson i suradnici (2015) istraživali su povezanost praktičnog djelovanja i očuvanje okoliša na tjelesnu aktivnost djece u dječjem vrtiću. Na uzorku od 389 djece dobi 3-5 godina dječja tjelesna aktivnost je mjerena pomoću akcelerometra kroz jedan dan. Rezultati istraživanja pokazuju da tijekom jednog radnog dana samo 14% djece provode u umjerenj ili visokoj razini tjelesne aktivnosti. Zaključno su utvrdili da bi se postigla tjelesna aktivnost koja se preporučuje u Sjedinjenim Američkim Državama od 120 minuta tjelesne aktivnosti dnevno, značajne promjene moraju se dogoditi u okruženju dječjih vrtića, uključujući i produljenje vremena u kojem djeca borave na otvorenom i više mogućnosti za unutarnju tjelesnu aktivnost.

### *2.1. Organizirana kineziološka aktivnost*

Da bi djeca predškolske dobi postala motorički kompetentna neophodno je osigurati im dovoljno organiziranih kinezioloških aktivnosti, jer često im svakodnevna igra, koja je često podređena odraslim osobama, nije dovoljna kako bi značajnije utjecali na razvoj svojih kinezioloških potencijala. Organizirane kineziološke aktivnosti predstavljaju sredstvo poticaja razvoja ne samo u tjelesnom razvoju, već i u spoznajnom, emocionalnom i socijalnom razvoju.

Organizirana kineziološka aktivnost posebno je značajna u današnje vrijeme obzirom da postoji sve manje prostora za spontanu igru i slobodno kretanje djeteta. To se osobito odnosi na mjesta i gradove koji su postali sve prometniji, sa sve manje površina za igru poput livada ili velikih parkova, čime opravdano raste strah roditelja za sigurnost djeteta u takvom okruženju. Za potrebom organizirane kineziološke aktivnosti ističe se i to što su sve izraženije današnje navike i sjedilački način života, gdje se djetetu nudi mnoštvo privlačnih aktivnosti koje se odvijaju ispred računala, tableta ili nekog drugog elektroničkog uređaja. Stoga je važno da roditelji shvate kako je potrebno poticati djecu na bavljenje organiziranom kineziološkom aktivnošću radi njihovog zdravlja. Ukoliko se isključivo djeci prepusti odgovornost da se sami angažiraju i odaberu kineziološku aktivnost kojom će se baviti, moguće je da će izabrati zanimljive trendove u virtualnom svijetu koji su na prvi pogled puno privlačniji, dostupniji i lakši za korištenje.

Ako je kineziološka aktivnost unaprijed osmišljena, isplanirana i organizirana za određenu dob i s određenim ciljem, učenje i razvijanje motoričkih znanja i sposobnosti provodi se kvalitetno čime se na najbolji mogući način pomaže u rastu i razvoju djece predškolske dobi (Trajakovski Višić i Višić, 2004).

Sindik (2009) predlaže programe koji potiču bavljenje tjelesnom aktivnošću kod djece predškolske dobi. Za primarne ciljeve igraonice postavio je prvenstveno odgojne ciljeve. Osnovno polazište u provedbi programa bili su postojeći razvojni psihosomatski potencijali predškolske djece, tj. potencijali u smislu trenutnog stupnja 22 razvijenosti motoričkih i funkcionalnih, ali i kognitivnih sposobnosti, te postojeća morfološka obilježja konkretnog djeteta.

„U načinu razmišljanja suvremenog čovjeka sve je više prisutna svijest o nužnosti aktivnog načina življenja i njegovim višestrukim pozitivnim posljedicama. U svakodnevnom smo životu sve više svjedoci popularnosti sporta među djecom i mladima, a sport se promovira i kao jedna od najvrjednijih aktivnosti za djetetov motorički ali i psihološki razvoj. Bavljenje organiziranim oblicima sporta može utjecati na oblikovanje djetetove ličnosti i njegovih moralnih i socijalnih obilježja. Putem sporta dijete oblikuje i usvaja sustav vrijednosti, razvija i uči neke poželjne osobine ličnosti kao što su npr. suradljivost, asertivnost, odgovornost, upornost; usvaja neka pravila ponašanja i komunikacije, mijenja i oblikuje životne navike.“ (Barić, Horga, 2006.)

Blažević, Božić i Dragičević (2012) u svom su istraživanju za cilj imali utvrđivanje utjecaja bavljenja sportom kod djece predškolske dobi kao i kvalitetno osmišljavanje slobodnog vremena predškolaraca. Uzorak ispitanika činilo je 25 djece (12 djevojčica i 13 dječaka) u dobi od tri do šest godina jedne pulske predškolske ustanove. Dobiveni rezultati anketnog upitnika pokazuju da samo jedan dječak vježba svaki dan, tri dječaka vježbaju 2 do 3 puta tjedno, dok ostali dječaci nisu aktivni u slobodno vrijeme. Za razliku od vježbe, sporta i treninga, televizijske i internet sadržaje gledaju i koriste svi ispitanici. Prosječna vrijednost gledanja televizijskih sadržaja iznosi 80 minuta, dok vrijeme provedeno na računalu iznosi 38,75 minuta dnevno. Dobiveni rezultati anketnog upitnika kod djevojčica pokazuju da od ukupnog broja, tri djevojčice vježbaju 2 do 3 puta tjedno, a devet ih nije tjelesno aktivno. Vrijeme koje djeca provedu gledajući televizijske sadržaje iznosi 75 minuta dnevno. Prosječna vrijednost vremena provedenog na računalu iznosi 7,50 minuta dnevno. Iz ankete je vidljivo da se djevojčice manje bave sportom, a time manje vježbaju i treniraju. Više vremena provode pred ekranima, dok dječaci znatno dulje igraju igrice na računalu.

## 2.2. Dijete i kineziološka aktivnost

U prošlosti je razdoblje djetinjstva bilo najaktivniji dio ljudskog života. Današnja djeca zaokupljena su računalima, televizijom, mobitelima, stvarima koje ne izazivaju dovoljne podražaje za kvalitetan razvoj mišićno-skeletnog aparata. „Osim što je jedan od primarnih ciljeva bavljenja sportom postići što bolje vrhunske rezultate, smatra se da sport i bavljenje njime mora imati za djecu i druge poruke, a posebno one koje imaju trajnije vrijednosti. Izbor bilo kojeg sporta je dobar izbor. Bavljenje sportom već od najranije dobi kod djeteta ima brojne pozitivne učinke. Stvaraju se zdrave životne navike, tjelesna aktivnost utječe na njegovo zdravlje i otpornost.“ (Sindik, 2008).

„Prema nekim istraživanjima većina djece nije uopće u stanju podnijeti zahtjeve sportskih igara u kojima participiraju. Veliki je utjecaj tjelesnog vježbanja na očuvanje i unaprjeđivanje zdravlja djeteta, te na skladan razvoj svih njegovih antropoloških značajki. Osobito je važno da se u djece razvije navika tjelesne aktivnosti.“ (Karković, 1998.)

Motivacija djeteta za bavljenje kineziološkim aktivnostima je od vrlo velike važnosti i ukoliko roditelji žele uključiti dijete u neku kineziološku aktivnost od malih nogu i ukoliko žele da dijete postigne svoj maksimalni potencijal, vrlo je važno da dijete ima pozitivno ozračje u svom okruženju tijekom odrastanja u kojem roditelji imaju najvažniju ulogu. Što je dijete mlađe, utjecaj roditelja je veći te na osnovi toga prve sportske korake dijete mora i može učiniti samo na poticaj i uz potporu roditelja.

Motivi, odnosno potrebe koje potiču djecu na kineziološke aktivnosti, a koje djeca i roditelji najčešće spominju su:

- a) socijalne potrebe – potreba za druženjem i prijateljstvom,
- b) potreba za igrom i zabavom
- c) očuvanje i razvijanje snage i zdravlja.

### 2.3. Roditeljstvo

Roditeljstvo započinje već pri rođenju djeteta, roditelj se postaje samim činom rođenja djeteta. Ono je vrlo promjenjivo i određeno biološkim čimbenicima, društvenim normama i očekivanjima, navodi Maleš (2011).

Roditeljstvo utječe na razvoj i mijenjanje odraslih pojedinaca. Nazočnost djeteta u obitelji mijenja ponašanje i aktivnosti roditelja, izaziva snažne pozitivne i negativne osjećaje. Ono utječe na mišljenje, osjećanje i ponašanje roditelja, mijenja njihovu sliku o sebi i sliku koju o njima ima sredina. Doživljaj roditeljstva značajna je promjena u cjelokupnom identitetu pojedinca (Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Prema Obiteljskom zakonu (članak 91.) roditeljsku skrb čine odgovornosti, dužnosti i prava roditelja, u svrhu zaštite i promicanja djetetovih osobnih i imovinskih prava te dobrobiti. Roditeljsku skrb roditelji su dužni ostvarivati u skladu s djetetovim razvojnim potrebama i mogućnostima. Također, roditelji su dužni i odgovorni skrbiti se o zdravlju djeteta te mu omogućiti korištenje mjera za očuvanje te unaprjeđenje zdravlja i ozdravljenje u slučaju bolesti (članak 93.). Maleš (2011) ističe kako je u ranom djetinjstvu i predškolskoj dobi djetetu potreban osjećaj sigurnosti, a upravo mu obitelj pruža najveću tjelesnu sigurnost i zdravlje, a također i znanje, vještine i navike koje pridonose djetetovu napredovanju. S time se slažu i Čudina-Obradović i Obradović (2006) koji nadopunjuju te ističu kako je u ranom djetinjstvu i predškolskoj dobi zdrava i poticajna obitelj ona u kojoj djeca dobivaju osjećaj sigurnosti, a okolina te obitelji pruža djetetu najveću tjelesnu sigurnost i zdravlje, a također mu daje znanje, vještine i navike koje osiguravaju zdravlje ne samo u djetinjstvu nego također u odrasloj dobi.

„Od kompetentnog roditelja, a posebice od roditelja predškolskog djeteta, očekuje se da je višestruko senzibiliziran, informiran i educiran, odnosno da poznaje zakonitosti i obilježja dječjeg razvoja, da u obavljanju svoje roditeljske uloge puno pozornost pridaje potrebama i sposobnostima svojega djeteta, te da poznaje načine njihova zadovoljavanja i poštivanja.“ (Milanović i sur., 2000, prema Ljubetić, 2007).

Djetetovo ponašanje je najčešće slika ponašanja njegovih roditelja. Djeca najbolje uče iz primjera i zato je najvažnije da roditelj bude pravi uzor i primjer svom djetetu. Nisu svi roditelji ljubitelji sporta, ali bi barem trebali pokušati upoznati dijete sa sportom i kineziološkim aktivnostima još od malih nogu. Samo na taj način se može dijete zainteresirati da počne razmišljati o sportu i početi trenirati, odnosno kroz igru upoznavati sport.

Ukoliko roditelji daju pravi primjer djeci i sami povećaju svoju kineziološku aktivnost, tada i djeca postaju aktivnija i bave se raznim kineziološkim aktivnostima. Djeca čiji su roditelji aktivniji, sklonija su uključivanju u kineziološke aktivnosti od djece čiji su roditelji fizički neaktivni.

Slobodno vrijeme roditeljima omogućuje da sa svojim djetetom, unutar obitelji, razvijaju povjerenje, bliskost i povezanost koji su osnovni čimbenici zajedništva, ljubavi i podrške za kojim teži svaki roditelj i svako dijete. Važno je znati da djeca od najranije dobi imaju potrebu i želju provoditi vrijeme u igri i drugim aktivnostima sa svojim roditeljima. Mnogi se roditelji pitaju koliko je slobodnog vremena potrebno da bi se zadovoljilo potrebe svoje djece za druženjem. Uz današnje radno vrijeme roditelja možemo reći da nedostaje slobodnog vremena u kojem bi obitelji mogle biti zajedno.

Velik je broj opravdanih ali i neopravdanih razloga zbog kojih ne provodimo dovoljno slobodnog vremena, ili vremena uopće u igri i druženju unutar svojih obitelji. Treba naglasiti da 'više' slobodnog vremena ne znači ujedno i 'bolje', kvalitetnije i kreativnije vrijeme. Nije bitna količina vremena kojeg roditelji provedu sa djetetom, već da ga provode kvalitetno. Naravno da to nije lako nakon napornog radnog dana, ali igra i prisnost koju kroz igru postizemo temelj je povjerenja za kojim svaki roditelj treba težiti.

Istraživanja Tandon i sur. (2012) ispitala su koliko socioekonomski status obitelji utječe na djetetovo bavljenje tjelesnom aktivnošću. Pritom se došlo do rezultata da se obiteljska potpora ne razlikuje u obiteljima različitog socioekonomskog statusa. Roditeljska potpora očitovala se u promatranju djeteta, ohrabrivanju i osiguravanju prijevoza na tjelesne aktivnosti.

Istraživanje Lupu, Laurentiu i Norel (2014) ispitalo je kako roditelji provode slobodno vrijeme s djecom. Najviše roditelja s djecom odlazi u parkove gdje postoje igrališta za djecu pri čemu su najzastupljeniji roditelji djece u dobi od tri do četiri godine dok roditelji djece u dobi od pet do šest godina češće vode djecu u različite sportske klubove gdje se mogu baviti nekim sportom.

Za kvalitetno provođenje slobodnog vremena kod predškolske djece ključnu ulogu imaju roditelji. Stoga je nužno poticati djecu i roditelje da svoje slobodno vrijeme provedu na kvalitetan način te da igra i različite kineziološke aktivnosti budu ključan segment u provođenju slobodnog vremena kod djece predškolske dobi.

Trajkovski, Katić i Pejić Papak (2104) istraživanjem su pokušali utvrditi kolika je povezanost razine tjelesne aktivnosti i slobodnog vremena roditelja s odlukom o uključivanju djece predškolske dobi u kineziološke programe unutar vrtića. Istraživanje je provedeno na uzorku od 112 roditelja djece predškolske dobi, od čega 77 majki i očeva čija djece pohađaju redovite programe vrtića i 35 majki i očeva čija djeca pohađaju dodatan sportski program u vrtićima. Može se zaključiti kako visina stupnja obrazovanja, visina prihoda, ali i indeksi rada, sporta i slobodnog vremena nemaju značajnu ulogu u uključivanju djece u sportske programe, nego različiti socijalni statusi neovisno utječu na sportsku aktivnost djece.

Velika je povezanost između kvalitetno provedenog vremena unutar obitelji, sa stvaranjem povjerenja i bliskosti između roditelja i djece kada se naše dijete počne osamostaljavati i odrastati. Međutim, ako roditelji žele doći do tog stupnja (npr. da dijete nazove na telefon i povjeri se kada ima neki problem, nešto ga boli, tužno je ili podijeli sreću i veselje), temelje moraju graditi dok su djeca mala i dok su roditelji 'centar svijeta'. A to je najjednostavnije graditi kroz zajedničke aktivnosti koje djeca vole raditi (zajedničko crtanje, odlasci u park, bavljenje kineziološkim aktivnostima, izrađivanje čestitki, pečenje kolača, čitanje i mnoge druge).



“Oni imaju veliki utjecaj na motivaciju djece da sudjeluju u sportu, te važnu ulogu pri odabiru sportske aktivnosti kojom će se dijete baviti.“ (Karković, 1998.) Roditelji kao uzor mogu utjecati na sportski razvoj djeteta različitim ponašanjem koje djeca mogu imitirati. Ponašanje roditelja uvjetovano je njihovim prošlim i sadašnjim postignućima u školi, poslu, obitelji, rekreativnim aktivnostima, i sportu, ali i njihovim stavovima, ciljevima, vlastitima i vezanim uz dijete. Roditelji su ti koji omogućuju, ali i otežavaju ili onemogućuju rast i razvitak autonomije djeteta.

Orijentacija roditelja je najbolji pokazatelj djetetove orijentacije, što upućuje na naučeno ponašanje jer su upravo roditelji model po kojem dijete uči i usvaja određene obrasce ponašanja. Drugim riječima, ako su roditelji orijentirani na postignuće ili ego, vjerojatno će i dijete usvojiti takav obrazac ponašanja.

Istraživanje Berc i Kokorić (2012) ispitalo je kako načini provođenja slobodnog vremena utječu na obiteljsku kohezivnost i zadovoljstvo obiteljskim životom. Istraživanjem je obuhvaćeno petstotinjak roditelja djece predškolske dobi iz dječjih vrtića grada Zagreba. Rezultati su pokazali da se u zajedničke rekreacijske aktivnosti uključuje visoki postotak od 75,1 % obitelji te 64 % njih prati članove obitelji u njihovim slobodnim aktivnostima poput posjećivanja utakmica, nastupa, dovođenja na treninge i slično.

### *2.3.1. Suvremeno roditeljstvo*

Ljubetić (2007) ističe kako je jedno od temeljnih obilježja suvremenih obitelji njihova strukturalna raznolikost. Sve su prisutniji novi oblici obitelji među kojima su i jednoroditeljske obitelji. U društvu se javlja transformacija obitelji kao temeljne socijalne zajednice. Obitelj se smanjila, sve je više samačkih kućanstava, jednoroditeljskih obitelji, izvanbračne djece i neformalnih veza (Fišer, Marković, Radat, Ogresta, 2006). Čudina-Obradović i Obradović (2006) ističu kako je sve više obitelji u kojima je i majka zaposlena, te uključivanje oca u odgoj i njegova briga za dijete postaju sve važnije pitanje preživljavanja obitelji.

Suvremena društva zbog toga postavljaju na očeve sve snažniji zahtjev za što obuhvatnijim preuzimanjem brige za dijete. Suvremeno društvo očekuje od kompetentnog roditelja, doraslog svojoj ulozi, spremnog da uči i mijenja svoja (nedjelotvorna) ponašanja, sposobnog odabrati najbolje za svoje dijete, informiranog i educiranog kako bi prepoznao i primjereno odgovorio na trenutne potrebe vlastitog djeteta i obitelji. Suvremeno društvo očekuje odgovornog roditelja koji će odgojiti odgovorno dijete (Maleš, 2011).

Posljednjih godina sve je više razvedenih brakova, pada broj sklopljenih prvih brakova, a samohrana kućanstva postaju sve češća. Istraživanja pokazuju da više od 20% maloljetne djece danas živi u samohranim kućanstvima, odnosno kućanstvima s jednim roditeljem i njihov broj raste. Velika većina tih roditelja su žene. Takva su kućanstva među najsiromašnijim u društvu. Mnogi se samohrani roditelji, bili oni u braku prije ili ne, suočavaju s društvenim neodobravanjem i ekonomskom nesigurnošću. Razlozi zbog kojih je došlo do samohranog roditeljstva su smrt supružnika, rastava ili pak neudavane majke.

Stopa ponovno sklopljenih brakova je dosta visoka. Tako nastaje rekonstituirana obitelj, dakle obitelj u kojoj barem jedan odrasli član ima djecu iz prethodnog braka ili veze. Brak više nije definirajući temelj veze dvoje ljudi. Kohabitacija, odnosno kada par zajedno živi u spolnoj vezi, izvan braka, sve se više širi u mnogim industrijskim zemljama. Homoseksualni parovi su sve češći jer su se stajališta oko homoseksualnosti bitno promijenila, a u nekim državama dobili su pravo da budu definirani kao obitelj.

Navedena percepcija obitelji u mnogočemu se promijenila. Razvodi, samohrane obitelji, suživot, zaposlene majke, zamijene uloge majke i oca pokazuju da su mnoga dosadašnja uvjerenja postala dio prošlosti stoga zaključujemo da obitelj nije statična jedinica koja će trajati zauvijek u jednom obliku.

Uočavaju se promjene u obiteljskoj strukturi, ali i u odnosima između roditelja i djece. U suvremenoj obitelji dijete je ravnopravni član koji od obitelji dobiva određene ideje, temeljna pravila ponašanja te ima pravo na vlastito izražavanje i djelovanje. U suvremenoj je obitelji naglašena orijentacija prema komunikaciji, brizi za dijete i uvođenju kvalitetnih životnih sadržaja. Pritom je podjednaka uključenost majke i oca u odgoj djeteta (Jurčević Lozančić, 2005).

Suvremena se obitelj ubraja u institucije koje su u zadnjih nekoliko desetljeća doživjele velike promjene. U njima se veća pažnja pridaje kvaliteti odlučivanja, nego samom procesu donošenja odluka. Bitno je donijeti kvalitetnu odluku. Navedeno znači da se obitelj sve više smatra odgovornom za svoje odluke te stoga i pridaje važnost kvaliteti (Juul, 1996).

Suvremeno obiteljsko okruženje može pozitivno, ali i negativno djelovati na dijete. Stoga mnoga današnja istraživanja i proučavanja suvremenih obitelji nastoje roditeljima pomoći u shvaćanju njihovih roditeljskih uloga. No, literatura i istraživanja sama po sebi nisu dovoljno jer bez roditeljskog angažmana i stvarnog sudjelovanja u obiteljskim aktivnostima, nema ni pozitivnih učinaka u obiteljskom razvoju i kvaliteti obiteljskog života.

Razvoj djeteta i zadovoljavanje njegovih individualnih potreba danas nimalo nije jednostavan zadatak. Roditelji su preopterećeni svime što svakodnevica donosi i često djecu prepuštaju medijima koji nerijetko stvaraju kod djece vrijednosti utemeljene na materijalnim potrebama i moći. Nerijetko se događa da djeca već u najranijoj dobi svoju svakodnevicu provode uz televizore i igrajući igrice u virtualnim svjetovima.

Ljubetić (2007) ističe kako je jedno od temeljnih obilježja suvremenih obitelji njihova strukturalna raznolikost. Sve su prisutniji novi oblici obitelji među kojima su i jednoroditeljske obitelji. U društvu se javlja transformacija obitelji kao temeljne socijalne zajednice. Obitelj se smanjila, sve je više samačkih kućanstava, jednoroditeljskih obitelji, izvanbračne djece i neformalnih veza (Fišer, Marković, Radat, Ogresta, 2006).

Prema Maleš (2011), možemo se složiti da je za dijete najzdravije da odrasta uz oca i majku, ali samo ako ta struktura osigurava djetetu zadovoljenje svih njegovih potreba, od roditeljske ljubavi do sigurnosti.

Ipak, kako ističe Ljubetić (2007), činjenica je kako je roditeljstvo (i majčinstvo i očinstvo) vrlo različito i kako je za cjelovit i zdrav razvoj djeteta potrebno oboje roditelja. Dijete uči o odnosima općenito promatrajući, doživljavajući posebice odnos svojih roditelja te su djeca koja odrastaju u obiteljima s jednim roditeljem uskraćena za te spoznaje.

Pećnik i Starc (prema Juulu, 2005) navode da su današnji roditelji suočeni s povijesno jedinstvenim zadatkom. Oni doslovce moraju iznova izumiti partnerstvo između muškarca i žene i također vodstvo u odnosu na djecu i mlade, a sve to u skladu s novim vrijednostima i ciljevima, kao što su ravnopravno dostojanstvo i autentičnost, kako bi izbjegli ugrožavanje integriteta djece i mladih.

„U suvremenom djetinjstvu dominantna je slika kompetentnog i aktivnog djeteta, koje se sve više na sasvim individualni i jedinstven način uključuje u socijalni kontekst. Životni uvjeti djece u različitim socijalno-kulturnim područjima znatno su se promijenili. Djeca u interakciji s ljudima koji žive u drugim životnim fazama stvaraju sebi i svoju životnu fazu djetinjstva. Upravo različitosti govore o korisnostima razmišljanja o djetinjstvu, a ne o singularnom djetinjstvu i jednodimenzionalnom statusu.“ (Babić, 2014.)

„Biti dijete u suvremenom društvu u nekim aspektima je isto kao ranije, a u nekim aspektima bitno je drugačije. Ono što ostaje isto dječje su potrebe za ljubavlju, sigurnošću, strukturom, vodstvom, uvažavanjem, povjerenjem, igrom, istraživanjem – djeca se rađaju jednaka kao u prošlim generacijama. Ono što se promijenilo je društvo, tehnologija, odnosno okolina u cjelini i jasno je da te promjene utječu i na dječji razvoj.“ (Babić, 2014.)

Zbog sve gušće naseljenih gradova smanjuju se i mogućnosti za boravljenje u prirodi tijekom radnog dana stoga su stanovnici gradova ograničeni na boravak u prirodi samo vikendom. Ne može se zanemariti utjecaj takvih ograničenja na dijete u razvoju koje uči o svijetu oko sebe i svojim osjetilima upija sve što vidi i čuje te mu treba omogućiti što više raznovrsnih senzornih iskustava. Ako dijete ima mogućnosti samo za igru na dječjem igralištu (s vrlo često malim brojem sprava na veliki broj djece) potrebno se zapitati koliko će svojih sposobnosti dijete tako moći razviti. Pitanje je razvija li se kod suvremenog čovjeka dovoljno sposobnosti i navika da smisleno, kvalitetno i ciljano provodi slobodno vrijeme.

U predškolskom razdoblju za dijete je najvažnija toplina i bliskost s roditeljem te one ne smiju izostati pri zajedničkim tjelesnim aktivnostima roditelja i djeteta. Kada se dijete uključuje u neki organizirani oblik tjelesne aktivnosti kao što je treniranje pri nekim sportskim udrugama važno je krenuti od interesa djeteta kako bi imalo početnu unutarnju motivaciju koju kasnije roditelj nadograđuje motivacijom sa svoje strane. Pri odabiru organizirane tjelesne aktivnosti važno je obratiti pažnju na to da ona bude provedena kroz igru i zabavu, bude što raznovrsnija te da to ne bude uključivanje u vrhunski sport. Najvažnije je razvijati orijentaciju na trud i učenje vještina, a ne na rezultate (Sindik, 2008).

### 2.3.2. *Odgojni ciljevi, dimenzije i stilovi*

Roditelji moraju igrati aktivnu ulogu tijekom cijelog »razvojno - sportskog puta« djeteta. Njihova je uloga usmjeravati djecu i ukazati djeci pravilan razvojni put i onda kada to ona još nisu sama sposobna učiniti, pružati djetetu potporu, slušati i prepoznati njegove potrebe, biti brižni a opet odrediti čvrste granice ponašanja, te postavljati realne ciljeve u skladu sa sposobnostima djeteta. Prvi korak je najvažniji. Postave li se roditelji prema sportu ispravno, djeca će biti na najboljem putu da zavole sport. Djelovanje roditelja na razvoj djece i mladih sportaša različito je s obzirom na njihov pristup roditeljstvu. Svaki je roditelj kao i dijete, individua za sebe. Postoje različite dimenzije roditeljstva kojima pojedini roditelj djeluje na svoje dijete. Isto tako, roditelje možemo okarakterizirati i s obzirom na njihov stil roditeljstva.

Odgojni ciljevi i roditeljske vrijednosti su ciljevi koje roditelji žele postići u razvoju svoje djece, npr. zdravlje djeteta, samostalnost, moralni i religijski stavovi, poštovanje društvenih normi, osobna sreća, itd. (Maleš, 2011). Autorica iznosi tezu da roditelji utječu na svoje dijete, ali i djeca utječu na roditelje.

Postoje dvije dimenzije roditeljstva koje su posebno važne za djetetov razvoj (Vasta, Haith i Miller, 1998). **Roditeljska toplina**, prva je dimenzija koja podrazumijeva količinu podrške, ljubavi i ohrabivanja koju roditelji pružaju, nasuprot neprijateljstvu, postidivanju ili odbacivanju. **Roditeljski nadzor**, druga je dimenzija koja podrazumijeva stupanj u kojem je dijete nadzirano, disciplinirano i upravljano, nasuprot tome da je ostavljeno uglavnom nenadzirano. Kombinacija ovih dviju dimenzija proizvodi četiri opća stila roditeljstva, za koja je utvrđeno da dovode do različitih ishoda kod djece (Beaumrind, 1971., 1989., Dornbush i sur., 1985., McDonald, 1992; prema Vasta, Haith i Miller, 1998).

Teško je dati odgovor na pitanje kako bi se roditelj trebao ponašati da se ne pojave negativne posljedice, ali su neki autori izdvojili najbitnije. Patterson i suradnici (1992, prema Maleš, 2011) izdvajaju pet glavnih aspekata roditeljskog ponašanja potrebnih u odgoju djeteta: disciplina, pozitivno potkrjepljenje, nadziranje dječje aktivnosti i odnosa među vršnjacima, dijeljenje aktivnosti unutar obitelji te zajedničko rješavanje problema u obitelji.

Roditelje možemo razlikovati po tome koliki nadzor imaju nad razvojem djeteta i koliku toplinu (emocionalnu uključenost) pružaju svom djetetu. S obzirom na te aspekte možemo ih podijeliti u četiri skupine: permisivne, indiferentne, autoritarne i autoritativne.

*Permisivni* ili „popustljivi“ roditelji su oni koji njeguju stav: „Radi što god želiš!“ čime djeci šalju poruku da svoju malu karijeru, a kasnije i život, mogu usmjeriti u kojem god pravcu žele. Isto tako im time šalju poruku da mogu odustati čim naiđu na prvu prepreku. Takva vrsta roditelja može zahtjeve trenera doživjeti kao previsoke i često imaju strah da im se dijete ne ozljedi. Istovremeno, njihova djeca se zbog niske roditeljske kontrole mogu osjećati nesigurno, naglo reagirati kad nešto nije onako kako su zamislili, a nije isključivo ni agresivno ponašanje kao rezultat frustracije na neostvarena očekivanja.

*Indiferentni* roditelji su roditelji koji su nezainteresirani za sport kojim se dijete bavi. Djeci šalju poruku da se sama moraju razvijati, sami odrediti svoj put, a podrška roditelja je svedena na minimum jer sudjeluju samo u tehničkoj podršci, u logističkom smislu. Oni najčešće sudjeluju samo u prijevozu svog djeteta i budu samo financijska podrška. Djeca indiferentnih roditelja su često nesigurna. Sporije napreduju u svom sportskom razvoju, a nerijetko mogu postati čak i neprijateljski raspoložena prema svojim suigračima i zahtjevna trenerima. Otežavajuća okolnost za trenere u individualnim sportovima kada imaju djecu permisivnih i indiferentnih roditelja je izostanak njihove podrške u planiranju sportske karijere djeteta.

*Autoritarni* roditelji su „roditelji - generali“ s vrlo malo sluha za potrebe djeteta. Naglasak stavljaju na rezultat, skloni su kritikama, a istovremeno vrlo škrti na pohvalama. Njihov stav je: „Imaš sve što ti treba. Čemu onda ovakve pogreške ili porazi?“. Djeca se u nedostatku odgovora na ova pitanja nerijetko povlače u sebe i često se osjećaju frustrirano, nasigurno i gube samopoštovanje. Za vrijeme natjecanja su skloni izrazitoj tremi i strahu od pogreške zbog visokih očekivanja i pritiska roditelja. Trenerima je teško surađivati s ovakvim roditeljima jer i na njih stvaraju pritisak brzog napredovanja i konstantno visokih rezultata, a u planiranju djetetove karijere, treneri ih često moraju „kočiti“ zbog njihovih nereálnih očekivanja. U takvim slučajevima roditelji često doživljavaju trenera kao nesposobnog i nestručnog, jer ne mogu ostvariti njihova visoka očekivanja.

Idealan tip roditelja su *autoritativni* roditelji. Oni su zainteresirani za sport u koji je njihovo dijete uključeno, djetetu pružaju podršku u granicama njegovih mogućnosti, naglašavaju razvoj i napredak, a ne rezultat i trofeje. Njihova djeca su sigurna u sebe, vole pobjeđivati, ali im poraz ne predstavlja „kraj svijeta“ već nastoje naučiti lekciju i potruditi se biti bolji. Djeca autoritativnih roditelja su puna samopouzdanja, nemaju problema s autoritetom i zadovoljni su sami sa sobom. Treneri s njima najlakše surađuju. (Bačanac, 2009).

Uz stil roditeljstva, treba uzeti u obzir i osobnost roditelja te karakter djeteta, koji utječu na konačno ponašanje. Roditelj se nikad ne ponaša isključivo kao autoritativni roditelj, već se ponekad zbog obiteljskih, poslovnih i sličnih razloga, ponaša i kao autoritarni ili permissivni roditelj. Važno je znati da komunikacija i odnos koji se njeguje s djetetom ima dalekosežne i dugoročne posljedice i utječe na njegov psihosocijalni razvoj. Stoga će otvoreni pristup prema djetetu i objašnjavanje razloga određenog ponašanja i odluka donijeti vidljive rezultate. Roditelji će biti iznenađeni koliko djeca razumiju njihove potrebe, želje i osjećaje.

Glavni zadatak roditelja je da djeci usade osjećaj da je sport igra čiji su sastavni dijelovi i pobjede i porazi. Važan je stav roditelja da je sport vrlo važan za očuvanje zdravlja. Bitno je i da roditelji prate djecu kroz njihov sportski razvoj, ali ne da ih predvode i nameću svoje stavove i očekivanja. Moraju im biti podrška, a ne apsolutni inicijatori.

#### *2.4. Socijalizacija*

Proces kojim djeca i ostali članovi društva uče o načinu života u svojem životu zove se socijalizacija. Socijalizacija je glavni put prijenosa kulture tijekom vremena i između generacija. Socijalizacijom se povezuju različite generacije. Rođenje djeteta mijenja život osobe koja je odgovorna za njihov odgoj, pa se i one mijenjaju i uče. Socijalizacija traje cijeli život- to je proces kojim društvene interakcije trajno utječu na ljudsko ponašanje. Ona pojedincima omogućuje da razviju svoje mogućnosti, da uče i da se prilagođavaju. (Giddens, 2007.)

„Jedno od najčešće prisutnih uvriježenih mišljenja o korisnosti sporta za djecu jest da 'sport gradi karakter', 'sport jača disciplinu i ličnost' i slično. Nešto od navedenog zasigurno je točno, no u kojoj će mjeri takvo djelovanje biti manifestirano ovisi o samom mladom sportašu i brojnim vanjskim faktorima koji sudjeluju u procesu odgoja djeteta. Odgojno djelovanje u ovom se segmentu očituje u promjeni i oblikovanju navika mladog sportaša, te razvoju odgovornosti.“ (Barić, Horga, 2006) .

„Rani socijalni, pa tako i sportski razvoj pod snažnim je utjecajem roditeljskih stavova o odgoju i njihovih odgojnih postupaka. Dužnost svakog roditelja je da aktivno sudjeluje tijekom cijelog razvojnog sportskog puta djeteta. Prvenstveno, dužnost roditelja je da usmjeravaju i ukazuju djeci pravilan razvojni put kada ona to još nisu sposobna sama učiniti. Pružati djetetu potporu, slušati i prepoznavati njegove potrebe, te postavljati realne ciljeve u skladu sa sposobnostima djeteta.“ (Krželj, 2009).

„Primarna socijalizacija djece odvija se u dinamici obiteljskog okruženja. Potrebno je dosta vremena za usvajanje socijalnih vještina, ali u interakciji i uz pomoć roditelja, braće, sestara, rodbine, vršnjaka, odgojitelja i učitelja, dijete razvija umijeće komunikacije s okolinom. Na taj način razvija svoju socijalnu kompetenciju. Proces socijalizacije počinje vrlo rano, još u prenatalnom razvoju kada roditelji (posebno majka) uspostavljaju prve emocionalne veze s djetetom, i traje cijeli život.“ (Babić, 2014.)

Djeci je u najranijoj dobi veoma važno da budu sa svojim prijateljima, da se druže i zabavljaju. Njihovo poimanje kinezioloških aktivnosti poistovjećuje se s igrom. Nisu ni svjesni koliko utječe na njihov razvoj, u kakve će odrasle osobe izrasti zbog obveza koje bavljenje kineziološkim aktivnostima nosi za sobom. Bave li se nekom organiziranom kineziološkom aktivnošću, imaju obvezu napisati zadaću prije treninga, spremiti stvari i vremensko ograničenje koje treba ispoštovati, jer u protivnom neće stići na početak treninga. Dakle, stvaraju radne navike razvijaju disciplinu. Dobivaju osjećaj za svoje prijatelje i razvijaju empatiju koja je iznimno važna u kasnijoj dobi.

„Najbolja motivacija za dijete je da se bavi onom vrstom sporta za kojim pokazuje najviše potencijala, a to se odnosi na njegova postojeća i individualno specifična funkcionalna, motorička, kognitivna, morfološka obilježja, te motoričkim predznanjima koje dijete posjeduje. Prilikom bavljenja sportom dijete bi trebalo svladati svega nekoliko tehničkih elemenata, koji su potrebni za danu sportsku aktivnost.“ (Sindik, 2008.)



### 3. ISTRAŽIVANJE

#### 3.1. *Svrha i cilj istraživanja*

Cilj istraživanja provedenog u ovom radu je utvrditi koliko i na koji način stil života roditelja utječe na djetetovo bavljenje kineziološkim aktivnostima. Time će se pokušati definirati stavovi roditelja i njihovi razlozi zbog čega smatraju da bi se djeca trebala baviti bilo kojim oblikom kineziološke aktivnosti, te što utječe na to.

U istraživanju su postavljene sljedeće hipoteze:

**H1:** Nedostatak slobodnog vremena roditelja je glavni ograničavajući čimbenik za kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom.

**H2:** Ne postoji statistički značajna razlika u prosječnim odgovorima roditelja o uključenosti u rekreativne aktivnosti s djecom s obzirom na različite sociodemografske karakteristike.

**H3:** Najvažnijim razlogom za bavljenje kineziološkim aktivnostima djece roditelji smatraju očuvanje i razvijanje snage, zdravlja i kretanja.

**H4:** Ne postoji statistički značajna razlika u prosječnim odgovorima o provođenju zajedničkih rekreacijskih aktivnosti roditelja i djece između roditelja koji se bave i koji se ne bave nekim oblikom kineziološke aktivnosti.

#### 3.2. *Uzorak ispitanika i varijable*

Uzorak ispitanika

Kako bi se ostvario cilj rada, u ovom istraživanju sudjelovalo je 117 ispitanika – roditelja koji su u istraživanju sudjelovali ispunjavajući anketu putem internetske društvene mreže. U anketi je navedena svrha provođenja istraživanja te je svim ispitanicima zagarantirana anonimnost i povjerljivost podataka. Obzirom da se je istraživanje provodilo putem društvenih mreža, u anketi nije traženo prikupljanje email adresa ispitanika kako bi se dodatno zajamčila anonimnosti prikupljenih podataka. Istraživanje je provedeno tijekom svibnja 2020. godine.

U ukupnom broju ispitanika (N= 117), ženski spol čini 83,8% (N= 98), a muški spol 16,2% (N= 19). Prema dobnoj strukturi, 2,6% (N= 3) ispitanika je između 20 i 25 godina, 65% (N= 76) ima između 26 i 35 godina, 30,8% (N= 36) je između 36 i 45 godina, dok je u dobi iznad 46 godina 1,7% (N= 2) ispitanika. Prosječna dob ispitanika iznosi oko 33 godine (M= 33,64; SD= 0,55).

Što se tiče godina radnog staža, 16,2% (N= 19) ima između 0 i 5 godina radnog staža, 36,8% (N= 43) ima između 6 i 10 godina radnog staža; 42,7% (N= 50) ima između 11 i 20 godina radnog staža, a 4,3% (N= 5) ima od 21 do 30 godina radnog staža. Prosječne godine u ukupnom rezultatu godina radnog staža ispitanika iznose oko 11 (M= 11,06; SD= 0,80).

Što se tiče najviše završene stručne spreme, najveći broj ispitanika ima završeno srednjoškolsko obrazovanje (N= 58), a najmanji broj nižu stručnu spremu (N= 1). Detalji su vidljivi u Tablici 1.

**Tablica 1. Raspodjela frekvencija i postotaka u stručnoj spreml ispitanika**

<b>Stručna sprema</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
KV	1	0.9
SSS	58	49.6
VŠS	32	27.4
VSS	26	22.2
Ukupno	117	100

Prema statusu zaposlenja 76,1% (N= 89) izjasnilo se da je zaposleno, dok je 21,4% (N= 25) nezaposleno, a 1,7% (N= 2) ima status roditelja njegovatelja te 0,9% (N= 1) ima status roditelja odgajatelja.

Što se tiče broja djece u obitelji, 31,6% (N= 37) ima jedno dijete, 48,7% (N= 57) ima dvoje djece, a 19,7% (N= 23) ima troje ili više djece.

Da su u braku izjasnilo se 95,7% (N= 112) ispitanika, a 2,6% (N= 3) je razvedeno te 1,7% (N= 2) nije u braku.

Posljednja nezavisna varijabla koja je postavljena u sociodemografskim karakteristikama jest mjesto življenja – grad ili selo. Pritom, 51,3% (60) ispitanika navodi da živi u gradu, a 48,7% (N= 57) ispitanika navodi da žive na selu.

## Instrument istraživanja

Za potrebe ovog istraživanja kreirana je online anketa. Anketa se sastojala od dva dijela. Prvi, opći dio sastojao se od 8 nezavisnih varijabli kojima se ispituju socio-demografske karakteristike ispitanika – spol, dob, godine radnog staža, stečene stručna sprema, bračno stanje, mjesto življenja, status zaposlenja i broj djece.

Drugi dio ankete sastojao se od zavisnih varijabli kojima se ispitalo bave li se roditelji nekim oblikom kineziološke aktivnosti, bave li se djeca nekim oblikom kineziološke aktivnosti, kojim oblikom, provode li roditelji zajedničke rekreacijske aktivnosti s djecom, koliko vremena dnevno provode s djecom, uvjete potrebne za bavljenje kineziološkim aktivnostima, najvažniji razlog za bavljenje kineziološkim aktivnostima, kako provode slobodno vrijeme te pohađa li dijete dječji vrtić. Na svakoj tvrdnji ispitanici su mogli odabrati jedan od ponuđenih odgovora.

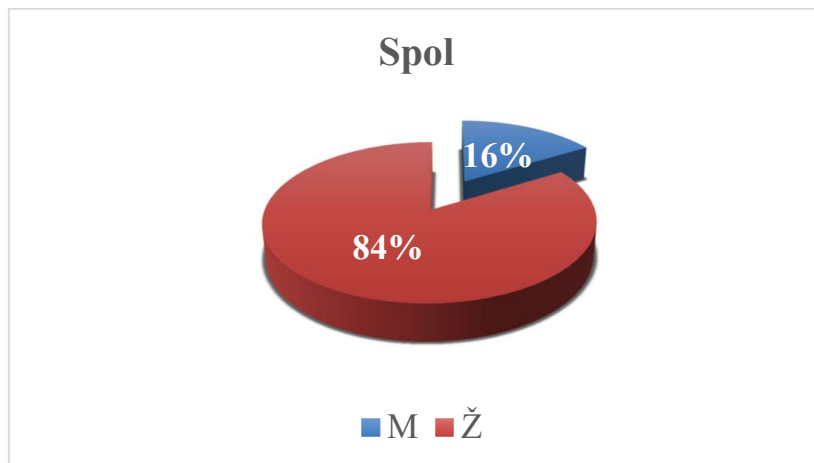
### *3.3. Metode za obradu podataka*

U ovom istraživanju korištena je kvantitativna metodologija. Prikupljeni podaci uređeni su Excel bazi te su preneseni i analizirani u IBM SPSS 24 programu. Provedeni su postupci deskriptivne i inferencijalne statistike kako bi se ispitale postavljene hipoteze. Izračunate su frekvencije, aritmetička sredina, medijan, mod, normalnost distribucije podataka i standardna devijacija kao mjere deskriptivne statistike. Unutar inferencijalne statistike izračunat je t-test za nezavisne uzorke te anova za nezavisne uzorke.

#### 4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I DISKUSIJA

1. Ispitivanju je pristupilo 117 ispitanika, od čega 83,8% žena i 16,2% muškarca, što je prikazano na Grafikonu 1.

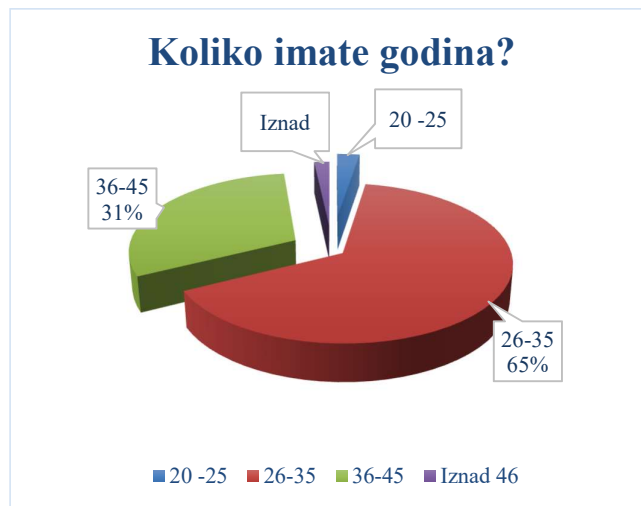
**Grafikon 1. Spol ispitanika**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

2. Dob ispitanika podijeljena je u četiri kategorije, kako slijedi to su ispitanici od 20 do 25 godina starosti, od 26 do 35 godina starosti, od 36 do 45 godina, te iznad 46 godina. Ispitivanju je pristupilo najviše ispitanika u dobi od 26 do 35 godina, njih 65%, zatim 31% ispitanika od 36 do 45 godina, 2% ispitanika u dobi od 20 do 25 godina, te 2% ispitanika u dobi iznad 46 godina, kako je prikazano u Grafikonu 2.

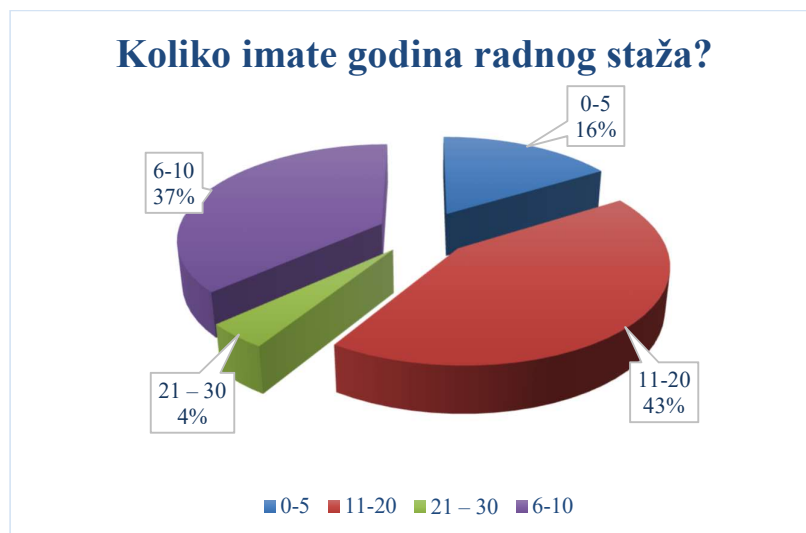
**Grafikon 2. Dob ispitanika**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

3. Radni staž ispitanika podijeljen je u 4 kategorije, i to kako slijedi prema ispitanicima 0 – 5 godina (16%), 6 – 10 godina (37%), 11 – 20 godina (43%) i 21 – 30 godina (4%) radnog staža. Kako je prikazano u Grafikonu 3, najviše ispitanika ima 11 – 20 godina radnog staža.

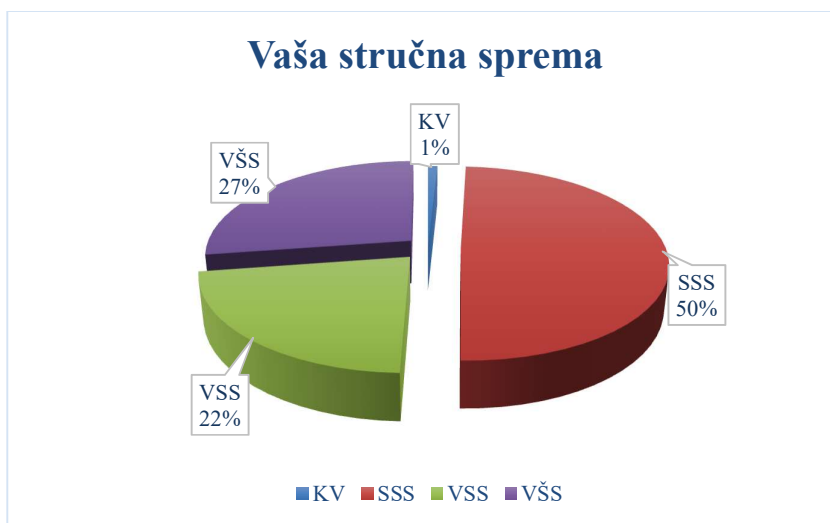
**Grafikon 3. Godine radnog staža ispitanika**



Izvor: Vlastiti izvor, 20220.

4. Stručna sprema ispitanika podijeljena je u četiri kategorije i to: KV, srednja stručna sprema, viša stručna sprema i visoka stručna sprema ili doktorat. Ispitivanju je prisustvovalo 50% ispitanika sa srednjom stručnom spremom, zatim 27% ispitanika sa višom školskom spremom, slijedi 22% ispitanika s visokom stručnom spremom i oni koji su kvalificirana radna snaga 1% - kako je prikazano u Grafikonu 4.

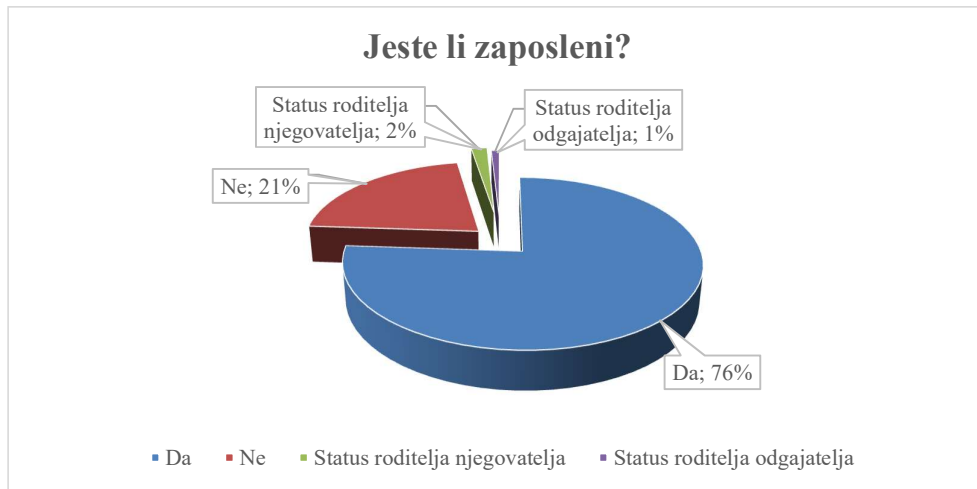
**Grafikon 4. Stručna sprema ispitanika**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

5. Sljedeće pitanje je utvrđivalo postotak zaposlenosti kod ispitanika/roditelja. Prema ponuđenim odgovorima utvrđeno je da je 76% ispitanika zaposleno, 21% ih je nezaposleno, 2% ih ima status roditelja njegovatelja, a samo 1% ih ima status roditelja odgajatelja, kako je prikazano u Grafikonu 5.

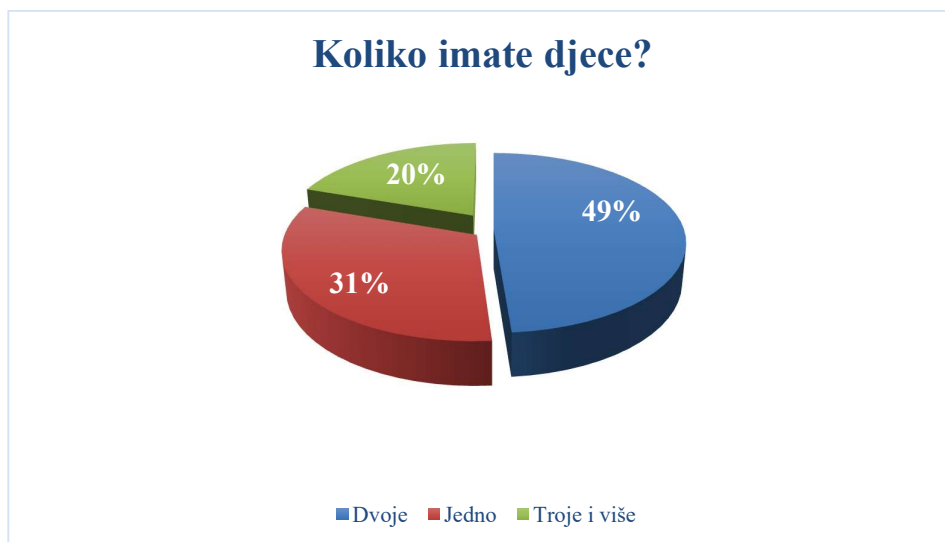
**Grafikon 5. Status zaposlenosti ispitanika**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

6. Ovo pitanje namijenjeno je utvrđivanju koliko djece ima svaki od ispitanika/roditelja, te je prema ponuđenim odgovorima utvrđeno da najviše ispitanika, njih 49%, ima dvoje djece, slijedi 31% ispitanika s jednim djetetom i 20% ispitanika s troje ili više djece, kako je prikazano u Grafikonu 6.

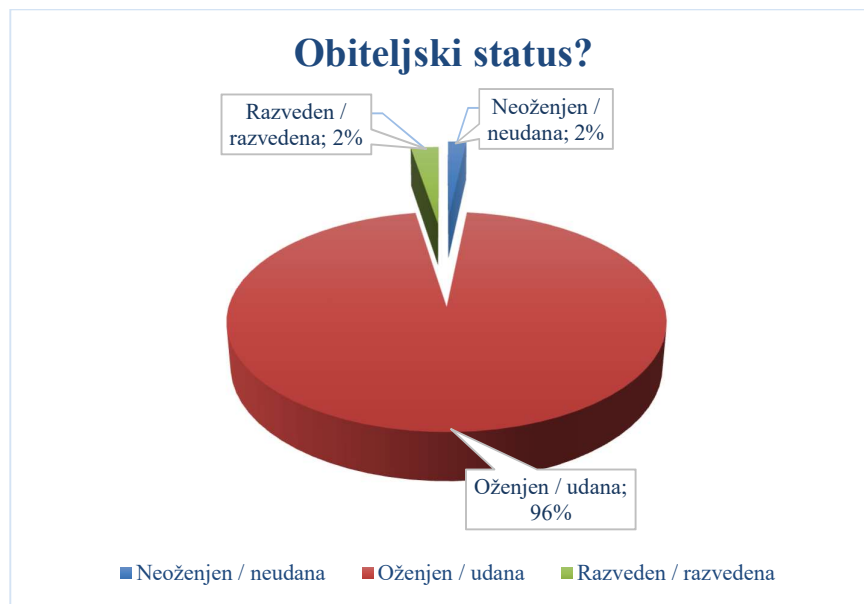
**Grafikon 6. Broj djece ispitanika**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

7. U ovom pitanju nastojao se utvrditi obiteljski status ispitanika. Prema rezultatima ankete utvrđeno je da je 96% ispitanika u braku, 2% ispitanika su razvedena, a 2% ispitanika su neoženjeni/neudane, kako je prikazano u Grafikonu 7.

**Grafikon 7. Obiteljski status ispitanika**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

8. Kineziološka aktivnost ispitanika - Ovim pitanjem želio se dobiti uvid u to da ako su i sami roditelji tjelesno aktivni u bilo kojem obliku kineziološke aktivnosti, vrlo je vjerojatno da će i svoje dijete usmjeravati tim putem. Od ukupnog broja ispitanika, njih 32% se bavi nekim oblikom kineziološke aktivnosti, dok se 68% ne bavi nikakvim oblikom kineziološke aktivnosti, kako je prikazano u Grafikonu 8.



**Grafikon 8. Kineziološka aktivnost ispitanika**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

9. Kineziološka aktivnost djece - Prema rezultatima, njih 68% odgovorilo je da se njihovo dijete bavi nekim oblikom organizirane ili neorganizirane kineziološke aktivnosti, dok je preostalih 32% ispitanika odgovorilo negativno, prema podacima prikazanim u Grafikonu 9.

**Grafikon 9. Kineziološka aktivnost djece**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

**10.** Oblici kineziološke aktivnosti djece - Ovdje je dana mogućnost ispitanicima da označe kojim se oblikom organizirane kineziološke aktivnosti bavi njihovo dijete. Prema dobivenim rezultatima ispitanika 46% označilo je da im dijete vježba u klubu, 30% ispitanika označilo je da im dijete vježba u vrtiću i 24% ispitanika označilo je da im se dijete bavi nekim drugim oblikom organizirane kineziološke aktivnosti, kako je prikazano u Grafikonu 10.

**Grafikon 10. Oblici kineziološke aktivnosti djece**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

**11.** Zajedničke rekreativne aktivnosti ispitanika i njihove djece - Ovim pitanjem nastojalo se utvrditi rekreiraju li se zajedno roditelji i njihova djeca. Pozitivno je odgovorilo 95% ispitanika, a negativno je odgovorilo 5% ispitanika, kako je prikazano u Grafikonu 11.

**Grafikon 11. Zajedničke rekreativne aktivnosti ispitanika i njihove djece**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

12. Ovim pitanjem nastojalo se utvrditi koliko često roditelji i djeca zajedno provode rekreativne aktivnosti. Često ih provodi 46% ispitanika, ponekad 36%, uvijek 11% i rijetko 7% ispitanika. Niti jedan ispitanik nije označio kategoriju Nikad, kako je prikazano u Grafikonu 12.

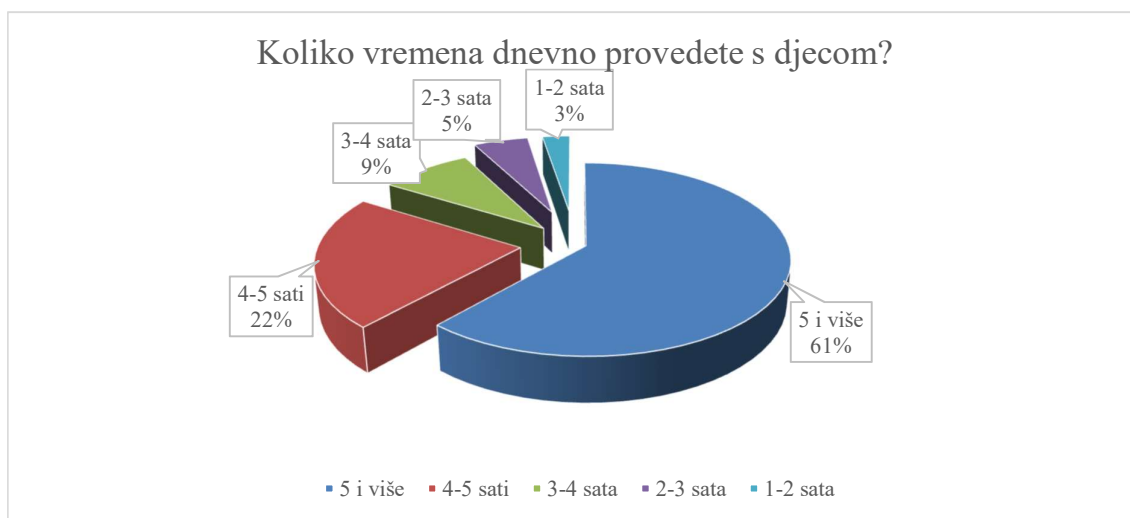
**Grafikon 12. Učestalost provođenja zajedničke rekreativne aktivnosti ispitanika i njihove djece**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

**13.** Vrijeme provedeno s djecom - Na ovo pitanje ponuđeno je 6 kategorija odgovora, i kako slijedi, 62% ispitanika odgovorilo je da provede 5 i više sati dnevno s djecom, 22% ispitanika provede 4-5 sati dnevno s djecom, 9% ispitanika provede 3-4 sata, 5% ispitanika provede 2-3 sata, a samo 3% ispitanika provede 1-2 sata dnevno s djecom. Ni jedan ispitanik nije odgovorio manje od 1 sat, što pokazuje da većina roditelja ipak veliku većinu svog vremena provedu s djecom, kako je prikazano u Grafikonu 13.

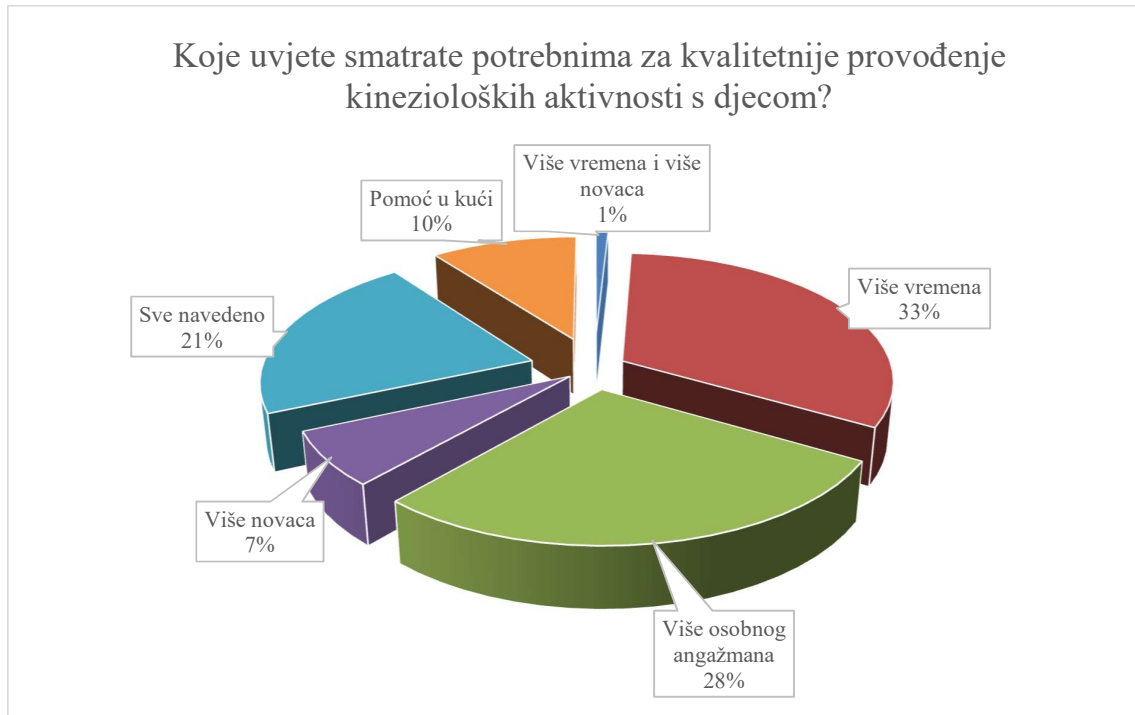
**Grafikon 13. Vrijeme provedeno s djecom u satima**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

**14.** Mišljenja ispitanika o potrebnim uvjetima za kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom - U ovom pitanju ponuđeno je 5 kategorija i jedna kategorija u kojoj je ispitanicima bilo omogućeno dodati odgovor po vlastitim mišljenju. Za kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom roditeljima je najviše potrebno *više vremena*, što je odgovorilo 33% ispitanika, 28% ih je odgovorilo da im je potrebno *više osobnog angažmana*, 21% ispitanika smatra da im je potrebno *sve od ponuđenog*, za *pomoć u kući* odlučilo se 10% ispitanika, a samo 7% ih je odgovorilo da im je potrebno *više novaca*. Jedan ispitanik dodao je da mu je potrebno *više vremena i više novaca*, kako je prikazano u Grafikonu 14.

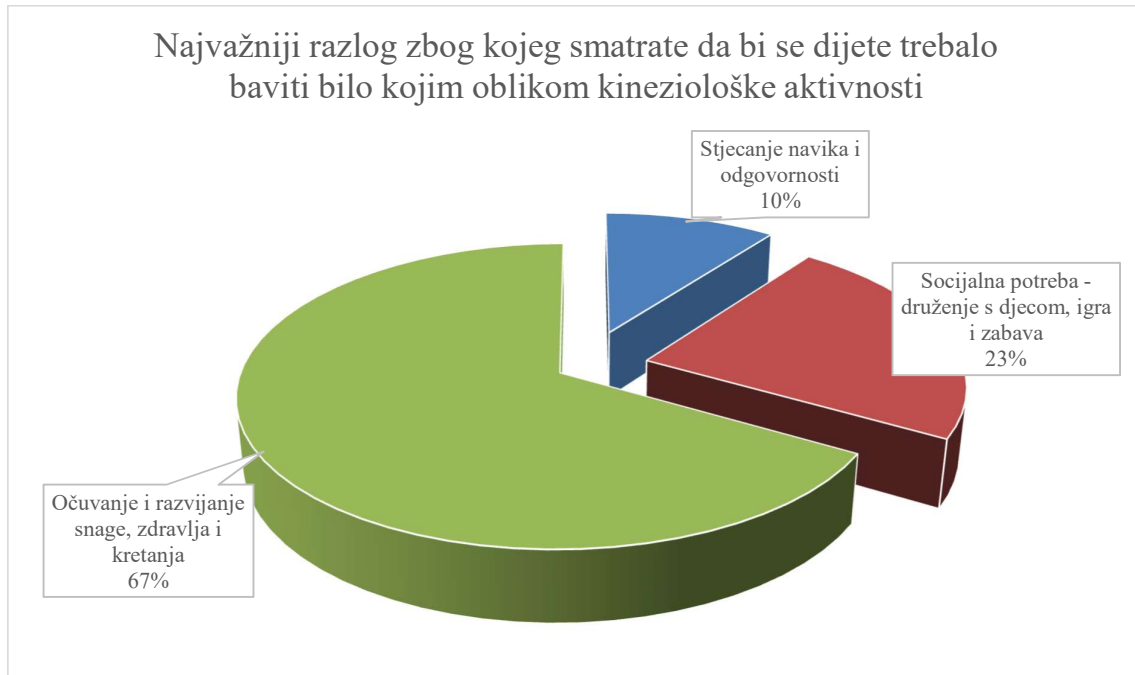
**Grafikon 14. Mišljenja ispitanika o potrebnim uvjetima za kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

**15.** Da bi se dijete trebalo baviti bilo kojim oblikom kineziološke aktivnosti, od ukupno 117 ispitanika njih 67% smatra da je najvažniji razlog *očuvanje i razvijanje snage, zdravlja i kretanja*, 23% ispitanika smatra da je to *socijalna potreba – druženje s djecom, igra i zabava* a 10% ispitanika najvažnijim smatra *stjecanje navika i odgovornosti*. Niti jedan ispitanik nije se odlučio za kategorije „*Profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata*“ te „*Ostvarenje vlastitih neuspjeha u sportu*“ kako je prikazano u Grafikonu 15.

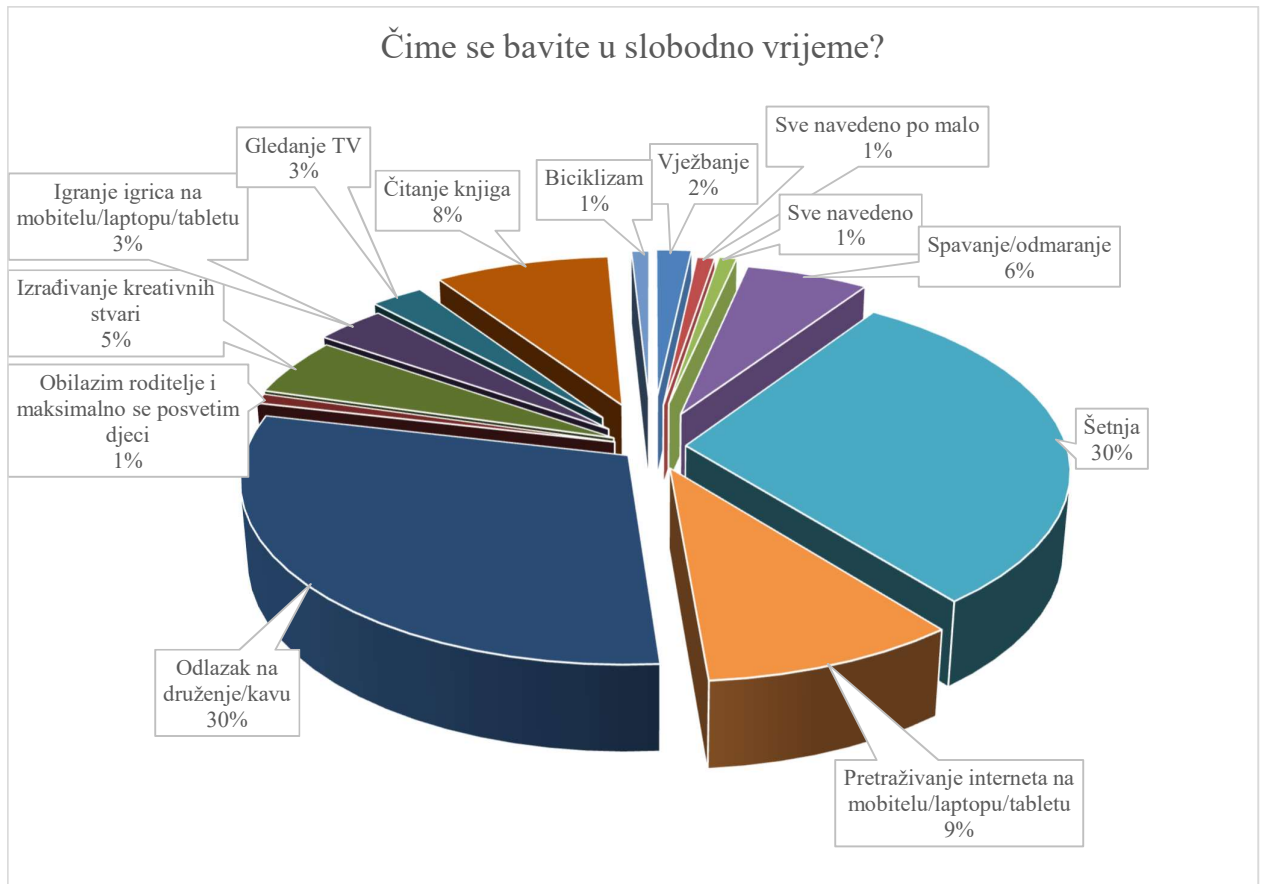
**Grafikon 15. Mišljenja ispitanika o najvažnijim razlozima za djetetovo bavljenje bilo kojim oblikom kineziološke aktivnosti**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

**16.** U sljedećem pitanju bilo je ponuđeno 6 kategorija mogućih odgovora, s mogućnošću dopisivanja dodatne aktivnosti. Podjednako ispitanika *odlazi na druženja/kave te na šetnje* – 30% u svakoj od kategorija, 9% ispitanika najviše slobodnog vremena provodi *na mobitelu/tabletu/laptopu*, dok 9% ispitanika u svoje slobodno vrijeme *čita knjige*, 6% ispitanika u svoje slobodno vrijeme *spava/odmara*, 5% ispitanika *izrađuje kreativne stvari*, 3% ispitanika *igra igrice*, 3% ispitanika *gleda TV*. Samo 2% ispitanika *vježba*, a jedan se bavi *biciklizmom* u svoje slobodno vrijeme.

**Grafikon 16. Slobodno vrijeme ispitanika**

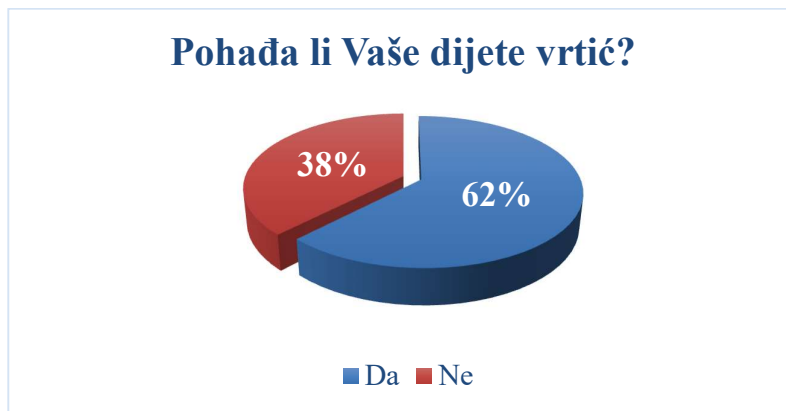


Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

17. Postotak polaznika dječjeg vrtića - Ovim pitanjem nastojao se dobiti postotak djece svih ispitanika koji su uključeni u odgojno - obrazovni program (Vrtić) i onih koji nisu. Prema rezultatima 62% ispitanika označilo je da im dijete pohađa vrtić, a 38% ne. Kako je prikazano u Grafikonu 17.

Vidljivo je iz pitanja, odnosno Grafikona broj 10., da od 73 djece, njih 35 se bavi nekom organiziranom aktivnošću u vrtiću, što ne iznosi niti 50%.

**Grafikon 17. Postotak polaznika dječjeg vrtića**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.

**18.** Ovim pitanjem nastojao se dobiti uvid u to utječe li mjesto stanovanja na bavljenje kineziološkim aktivnostima. Gotovo podjednak broj ispitanika živi na selu - 49% i u gradu - 51%. Kako je prikazano u Grafikonu 18.

**Grafikon 18. Mjesto stanovanja ispitanika**



Izvor: Vlastiti izvor, 2020.



Neminovno je kako svaki roditelj teži tome da dijete odgoji u uspješnog pojedinca koji će kasnije u životu birati određene kvalitetne i adekvatne aktivnosti. Međutim, pitanje je, jesu li želje roditelja također i želje djece, te koja je uloga roditelja u poticanju različitih aktivnosti u životu djeteta. Ista je stvar i u području kinezioloških aktivnosti. Nerijetko roditelji žele da se dijete bavi nekim oblikom organizirane kineziološke aktivnosti ili pak da rekreativno provodi kroz dan određene aktivnosti, ali je pitanje koliko su i sami spremni baviti se istim. Upravo zato je u ovom istraživanju, između ostalog, istraženo bave li se i roditelji nekim oblikom kineziološke aktivnosti.

Prema rezultatima iz Tablice 2. uočava se kako se 68,4% (N= 80) roditelja ne bavi nekim oblikom kineziološke aktivnosti, dok se 31,6% (N= 37) roditelja izjašnjava da se bave nekim oblikom kineziološke aktivnosti.

**Tablica 2. Bavljenje kineziološkim aktivnostima – roditelji i dijete**

Pitanja	DA		NE		D*
	f	%	f	%	
Bavite li se bilo kojim oblikom kineziološke aktivnosti?	37	31,6	80	68,4	2
Bavi li se Vaše dijete/djeca bilo kojim oblikom organizirane ili neorganizirane kineziološke aktivnosti?	80	68,4	37	31,6	1

Napomena: D je oznaka za MOD.

Suprotno od izjašnjavanja o vlastitoj kineziološkoj aktivnosti, roditelji u većoj mjeri navode (Tablica 2) kako im se djeca bave nekim oblikom organizirane ili neorganizirane kineziološke aktivnosti. Tako se 68,4% (N= 80) djece bavi nekim oblikom kineziološke aktivnosti, dok se 31,6% (N= 37) ne bavi nekim oblikom kineziološke aktivnosti. Allender, Cowburn i Foster, (2006) naglašavaju kako je općeprihvaćeno da kineziološka aktivnost doprinosi razvoju psihosocijalnog zdravlja, funkcionalnoj sposobnosti te općenito kvaliteti života. Isto tako, dokazano je da bavljenje nekim oblikom kineziološke aktivnosti smanjuje rizik od koronarne bolesti srca (Batty i Lee, 2004). Upravo su ovo važni podaci kad se radi o bavljenju roditelja i djece nekim oblikom kineziološke aktivnosti. Obzirom da su roditelji djeci primarni skrbnici i uzor te model, važno je da i sami budu aktivni na nekom od tih područja. Zanimljiva je činjenica kako se većina roditelja prema ovim rezultatima ne bavi nekim oblikom kineziološke aktivnosti, dok s druge strane ističu kako se većina njihove djece bavi nekim oblikom kineziološke aktivnosti.

Kako bi se utvrdilo gdje dijete vježba, roditeljima je ponuđeno da odaberu između dva oblika organizirane kineziološke aktivnosti – vježba u dječjem vrtiću i vježba u klubu. Ostavljena je i mogućnost da roditelji odaberu da dijete ne vježba. Kako se može vidjeti iz Tablice 3., 76,1% roditelji navodi da dijete vježba u jednom od navedena dva oblika, dok 23,9% navodi da ne vježba. Zanimljivo je što je ranije 31,6% roditelja istaknulo da se dijete ne bavi nekim organiziranim ili neorganiziranim oblikom kineziološke aktivnosti, a sad je taj broj nešto manji. Najveći broj roditelja navodi da dijete/djeca vježbaju u klubu (N= 54).

**Tablica 3. Mjesto bavljenja djeteta nekim oblikom organizirane kineziološke aktivnosti**

Mjesto			D
	f	%	
Vježba u dječjem vrtiću.	35	29,9	2
Vježba u klubu.	54	46,2	
Ne vježba.	28	23,9	

Sljedeće pitanje odnosilo se na provođenje rekreacijskih aktivnosti s djecom. Ispitanici su u većoj mjeri istaknuli kako provode s djecom zajedničke rekreacijske aktivnosti (N= 111) i to čak 94,9% roditelja, dok je samo manji dio, 5,1% naveo da ne provodi (N= 6). U Tablici 4. prikazani su rezultati učestalosti provođenja zajedničkih rekreacijskih aktivnosti roditelja i djeteta.

**Tablica 4. Učestalost provođenja zajedničkih rekreacijskih aktivnosti roditelja i djeteta.**

Koliko provodite s djecom zajedničke rekreacijske aktivnosti	f	%	M	SD	C	Skw	Kur.
Rijetko	8	6,8	3,62	0,77	4,00	-,11	-,33
Ponekad	42	35,9					
Često	54	46,2					
Uvijek	13	11,1					

Prema rezultatima iz Tablice 4. moguće je zaključiti kako u većoj mjeri (46,2%) roditelji često, odnosno ponekad (35,9%) provode zajedničke rekreacijske aktivnosti sa svojom djecom. Manji broj (6,8%) rijetko provodi, kao u uvijek provodi (11,1%) zajedničke rekreacijske aktivnosti sa svojom djecom. Ovdje je važno ponovno istaknuti koliko je uloga roditelja važna u bavljenju djeteta nekim rekreacijskim oblikom aktivnosti, kao i kineziološkim aktivnostima. Glibo i Barić (2017) navode kako suvremeno društvo teži aktivnom životnom stilu te je pritom važno razumjeti na koji način se različitim rekreacijskim aktivnostima može pozitivno djelovati ne samo na motorički, nego i na psihološki razvoj, te općenito zadovoljstvo sobom i svojim životom. Bavljenje organiziranim oblicima sporta, ali i rekreativnim aktivnostima, može kod djeteta utjecati na oblikovanje osobne ličnosti, ali i njegovih moralnih i socijalnih obilježja. Barić i Horga (2006) naglašavaju kako dijete putem kinezioloških aktivnosti može oblikovati i usvojiti sustav vrijednosti, a samim time i razviti i usvojiti neke poželjne osobine, kao što su suradnja, asertivnost, odgovornost i upornost, ali i usvojiti pravila prikladnog ponašanja i pozitivne komunikacije te mijenjanje i oblikovanje životnih navika. Upravo su roditelji ti koji su odgovorni za uvođenje svoje djece u različite rekreativne i kineziološke aktivnosti (Edwarson i Gorely, 2010). Zbog navedenog ovi rezultati su ohrabrujući te se pretpostavlja da je možda i cijela COVID-19 situacija doprinijela do toga da roditelji više vremena provode u rekreacijskim aktivnostima s djecom.

Nadalje, ispitalo se koliko vremena dnevno roditelji općenito provode sa svojom djecom u satima. Čak 61,5% (N= 72) ispitanika navodi da s djetetom provodi pet i više sati dnevno, dok samo 2,6% (N= 3) navodi da provodi jedan do dva sata dnevno s djetetom. U Tablici 5. prikazani su svi rezultati obzirom na različite vrijednosti. Naravno da ovi rezultati nisu pokazatelj koliko vremena u satima roditelji provode s djetetom u rekreacijskim aktivnostima, a koliko u ostalim aktivnostima. Potrebno je uzeti u obzir da neki roditelji nakon posla, ili ako i nisu zaposleni nemaju možda mogućnost skrbi o djetetu od druge osobe pa je moguće da je ovo ukupni rezultat povezan sa svim aktivnostima koje roditelj provodi uz i sa djetetom.

**Tablica 5. Provođenje vremena dnevno s djetetom u satima**

Koliko vremena dnevno provodite s djecom?	f	%	M	SD	C	Skw	Kur.
Manje od 1 sat	0	0	5,35	1,01	6,00	-1,67	2,19
1-2 sata	3	2,6					
2-3 sata	6	5,1					
3-4 sata	10	8,5					
4-5 sati	26	22,2					
5 i više sati	72	61,5					

Kako bi se mogle provoditi kineziološke aktivnosti s djecom uvijek je važno staviti fokus i na resurse potrebne da bi se one mogle ostvariti, kao što su na primjer vrijeme, novac, osobni angažman. Upravo zbog toga ispitanicima je postavljeno pitanje koje uvjete smatraju potrebnima za kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom. Kao što se može vidjeti u Tablici 6. 33,3% (N= 39) roditelja smatra da je to upravo više vremena, a 28,2% (N= 33) da je to više osobnog angažmana. Da je za kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom potrebno više novaca smatra tek 6,8% (N= 8) roditelja, kao i da je za to potrebna pomoć u kući svega 10,3% (N= 12). Kako je za kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom potrebno sve navedeno smatra 21,4% (N= 25) roditelja.

Ovi rezultati potvrđuju hipotezu **H1** koja navodi kako nedostatak slobodnog vremena roditelja jest glavni ograničavajući čimbenik za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom. Stoga se ona u potpunosti prihvaća.

**Tablica 6. Uvjeti potrebni za kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom**

Uvjeti	f	%	M	SD	C	Skw	Kur.
Više vremena	39	33,3	2,79	1,53	3,00	,15	-1,38
Više novaca	8	6,8					
Više osobnog angažmana	33	28,2					
Pomoć u kući	12	10,3					
Sve navedeno	25	21,4					

Smith i Smoll (2002) naglašavaju kako je sportsko okruženje odlično za učenje vještina i razvoj stavova koji su važni i u odrasloj dobi. Imajući to na umu, roditeljima je postavljeno pitanje u kojem se htio dobiti njihov stav prema najvažnijem razlogu zašto bi se dijete trebalo baviti nekim oblikom kineziološke aktivnosti. U Tablici 7 prikazani su rezultati gdje je jasno kako 66,7% (N= 78) roditelja smatra da je to očuvanje i razvijanje snage, zdravlja i kretanja. 23,1% (N= 27) roditelja smatra da je to socijalna potreba, odnosno druženje s djecom, igra i zabava, a 10,3% (N= 12) navodi da je to stjecanje navika i odgovornosti. Zanimljivo je kako ni jedan roditelj ne smatra da je najvažniji razlog *profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata*, kao ni *ostvarenje vlastitih neuspjeha u sportu*. Prema ovim rezultatima prihvaća se hipoteza **H3**: Najvažnijim razlogom za bavljenje kineziološkim aktivnostima djece roditelji smatraju očuvanje i razvijanje snage, zdravlja i kretanja.

**Tablica 7. Najvažniji razlog zašto bi se dijete trebalo baviti kineziološkim aktivnostima**

Razlozi	f	%	M	SD	C	Skw	Kur.
Očuvanje i razvijanje snage, zdravlja i kretanja	78	66,7	1,54	0,93	1	1,83	2,28
Socijalna potreba - druženje s djecom, igra i zabava	27	23,1					
Profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata	0	0					
Stjecanje navika i odgovornosti	12	10,3					
Ostvarenje vlastitih neuspjeha u sportu	0	0					

Neka istraživanja navode da se odrasle osobe rijetko uključuju u sportske aktivnosti zbog nepoznavanja drugih ljudi, ili imaju lošu percepciju o svome tijelu ili se jednostavno ne mogu uklopiti u rad neke teretane i tog ritma (Allender, Cowburn i Foster, 2006). Ono što je zapravo ključno jest to da je stav roditelja prema određenoj aktivnosti, pa tako i prema kineziološkim aktivnostima, ključna u motivaciji vlastitog djeteta da se bavi sportskim ili rekreativnim aktivnostima. Roditelj je model svojem djetetu i ovdje podrška ili pak pritisak roditelja dolaze do izražaja. U ovom istraživanju roditelji uopće nisu odabrali ponudene odgovore povezane s profesionalnim bavljenjem sportom i ostvarenje neki svojih neuspjeha u sportu. Najviše se roditelji usmjeravaju prema važnosti očuvanja i razvijanja snage, zdravlja i kretanja. Prema Nacionalnom institutu za zdravlje u Americi (National Institutes of Health, 2016) navodi se kako redovna fizička aktivnost ima prednosti za zdravlje na mnoge načine. Fizička aktivnost pomaže u izgradnji i održavanju zdravih kostiju, mišića i zglobova. Također pomaže u kontroli težine i smanjenju masti te prevenciji i odgađanju razvoja visokog tlaka.

Vježbanje je jedan od najmanje skupih načina da osoba ostane zdrava, a studije čak otkrivaju da vježbanje može spriječiti kronične bolesti jednako učinkovito kao i lijekovi (British Journal of Medicine, 2013). Govoreći o obrazovnim prednostima bavljenja sportskim aktivnostima, smatra se kako organizirane sportske aktivnosti pomažu djeci razviti i unaprijediti kognitivne vještine (Piche, 2014). Tjelesna aktivnost općenito je povezana s poboljšanim akademskim postignućima, uključujući ocjene i rezultate na standardiziranim testovima. Takva aktivnost može utjecati i na stavove i akademsko ponašanje, uključujući pojačanu koncentraciju, pažnju i bolje ponašanje u učionici. Istraživanja pokazuju kako je uključenost u sport povezana s razvojem zdravih navika i zdravog načina života te doprinosi i prevenciji devijantnih ponašanja. Opširna istraživanja u Americi pokazuju da dječaci koji su uključeni u sportske aktivnosti u manjoj mjeri konzumiraju cigarete, jedu više povrća te se manje uključuju u rižična devijantna ponašanja (Pate i sur., 2000). Torbarina (2011) u svom istraživanju u Hrvatskoj na uzorku od 585 ispitanika u dobi od 10 do 19 godina dolazi do rezultata kako bavljenje sportom značajno smanjuje pojavnost korištenja sredstava ovisnosti među mladima. Nadalje, rezultati su pokazali da mladi koji se bave sportom u manjoj mjeri manifestiraju nasilna ponašanja, odnosno manje sudjeluju u tučnjavama te ne nose oružje gotovo nikad. S financijske strane prednost se navodi u tome da aktivno bavljenje tjelesnom aktivnošću može globalnu ekonomiju poštedjeti u milijardama dolara. Sve navedeno odličan je razlog zašto je važno poticati kineziološke i rekreativne aktivnosti kako djece, tako i odraslih.

Sljedeće je ispitano, što roditelji rade, odnosno čime se bave u slobodno vrijeme. Ponuđeno je nekoliko mogućih odgovora te je omogućeno da dodaju svoj odgovor prema želji. U Tablici 8. prikazani su dobiveni rezultati poredani prema najčešćim aktivnostima s kojima se bave u slobodno vrijeme, do onih kojima se najmanje bave.

**Tablica 8. Čime se roditelji bave u slobodno vrijeme.**

Aktivnosti	f	%
Odlazak na druženje/ kavu	35	29,9
Šetnja	35	29,9
Pretraživanje intereneta na mobitelu/laptopu/tabletu	11	9,4
Čitanje knjiga	10	8,5
Spavanje/odmaranje	7	6,0
Izrađivanje kreativnih stvari	6	5,1
Igranje igrice na mobitelu/laptopu/ tabletu	4	3,4
Gledanje Tv-a	3	2,6
Vježbanje	2	1,7
Ostalo	4	3,4

Prema rezultatima iz Tablice 8. jasno je kako najveći broj roditelja slobodno vrijeme koristi za odlazak na druženje ili kavu (29,9%) te za odlazak u šetnju (29,9%). 9,4% roditelja u slobodno vrijeme pretražuje internet putem mobitela, laptopa ili tableta, a 8,5% ih čita knjigu. Manji dio roditelja slobodno vrijeme provodi spavajući ili odmarajući (6%) te izrađivanje kreativnih stvari (5,1%). Najmanji broj roditelja igra igrice u slobodno vrijeme (3,4%), gledanje TV-a (2,6%) te vježbanje (1,7%). Pod ostale aktivnosti roditelji su naveli biciklizam, obilazak svojih roditelja i maksimalna posvećenost djeci te sve navedeno. Kad se pogledaju rezultati pitanje je koliko djeca provode vremena u nekim od tih aktivnosti što bi svakako trebalo istražiti u nekim daljnjim istraživanjima. Naime, istraživanja pokazuju da sve više mladih slobodno vrijeme provodi pred TV ekranom i to više od tri sata dnevno (Hadžikadunić, 2012). Prema istraživanju koje su proveli Grandić i Letić (2009) djeca u slobodno vrijeme provode 46% vremena pred televizijom, 33% na mobitelu, 29% pred računalom. Ilišin (2000) svojim istraživanjem također dolazi do rezultata kako je gledanje televizije najzastupljenija aktivnost djece u slobodno vrijeme. Iako roditelji ovdje navode najviše odlazak na druženje i odlazak u šetnju, svakako se treba uzeti u obzir jesu li djeca u to vrijeme prisutna ili se bave nekom drugom aktivnošću. Ovo pitanje je zapravo jako važno obzirom da je na posljednje pitanje pohađa li dijete vrtić 62,4% roditelja (N= 73) navodi da dijete/ djeca pohađaju vrtić, dok 37,6% (N= 44) ne pohađaju.



Naposljetku su ispitane statistički značajne razlike ispitanika prema nezavisnim varijablama koje označuju sociodemografske karakteristike ispitanika spram zavisne varijable učestalost provođenja rekreativnih aktivnosti roditelja i djeteta. Proveden je t-test za nezavisne uzorke i ANOVA za nezavisne uzorke.

Spol u ovom slučaju nije relevantan za daljnu obradu zbog malog broj zastupljenosti muškog spola, stoga ova nezavisna varijabla nije ušla u daljnju analizu. Što se tiče dobi ispitanika, analiza je napravljena na grupi ispitanika od 26 do 35 godina te 36 do 45 godina jer ostale grupe imaju samo 2 i 3 ispitanika. Na nezavisnoj varijabli dob nije utvrđena statistički značajna razlika s obzirom na zavisnu varijablu učestalost provođenja rekreativnih aktivnosti s djecom ( $t(65,19) = -0,295$ ,  $p > 0,05$ ). S obzirom na godine radnog iskustva prema zavisnoj varijabli, također nije pronađena statistički značajna razlika ( $t(88,70) = 0,28$ ,  $p > 0,05$ ). Kod stručne spreme roditelja spram zavisne varijable također nije utvrđena statistički značajna razlika ( $t(56) = 1,39$ ,  $p > 0,05$ ). Nadalje, osobe koje jesu i koje nisu zaposlene također ne pokazuju statistički značajne razlike u prosječnim odgovorima na zavisnoj varijabli ( $t(112) = -1,31$ ,  $p > 0,05$ ).

Prema dobivenim podacima može se zaključiti kako se prihvaća hipoteza **H2**: Ne postoji statistički značajna razlika u prosječnim odgovorima roditelja o uključenosti u rekreativne aktivnosti s djecom s obzirom na različite sociodemografske karakteristike.

Posljednje je ispitana hipoteza **H4**: Ne postoji statistički značajna razlika u prosječnim odgovorima o provođenju zajedničkih rekreacijskih aktivnosti roditelja i djece između roditelja koji se bave i koji se ne bave nekim oblikom kineziološke aktivnosti.

Proveden je t-test za nezavisne uzorke (Tablica 9) te je utvrđeno kako postoji statistički značajna razlika u prosječnim odgovorima roditelja koji se bave nekim oblikom kineziološke aktivnosti i onih roditelja koji se ne bave nekim oblikom kineziološke aktivnosti ( $t(81,92) = 2,57$ ;  $p = 0,012$ ). Pritom roditelji koji se bave nekim oblikom kineziološke aktivnosti češće provode s djecom zajedničke rekreacijske aktivnosti ( $M = 3,86$ ;  $SD = 0,67$ ) od roditelja koji se ne bave nekim oblikom kineziološke aktivnosti ( $M = 3,50$ ;  $SD = 0,80$ ). Indeks veličine efekta iznosi ( $\eta^2 = 0,075$ ), što pokazuje da se samo 7,5% varijance provođenja zajedničkih rekreacijskih aktivnosti roditelja i djeteta može povezati s varijablom bavljenje nekim oblikom kineziološke aktivnosti roditelja. Prema dobivenom rezultatu posljednja se hipoteza odbacuje te se prihvaća alternativna hipoteza: Postoji statistički značajna razlika u prosječnim odgovorima o

provođenju zajedničkih rekreacijskih aktivnosti roditelja i djece između roditelja koji se bave i koji se ne bave nekim oblikom kineziološke aktivnosti.

**Tablica 9. T-test na zavisnoj varijabli spram nezavisne varijable**

Zavisna varijabla	Bavljenje kin. aktivnostima	N	M	SD	t	p	$\eta^2$
Učestalost provođenja zajedničke rekreacijske aktivnosti s djecom	DA	37	3,86	0,67	t(81,92)=2,57	<0,05	0,075
	NE	80	3,50	0,80			

## 5. ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja provedenog u ovom radu je utvrditi koliko i na koji način stil života roditelja utječe na djetetovo bavljenje kineziološkim aktivnostima.

Rezultati pokazuju kako se 68,4% (N= 80) roditelja ne bavi nekim oblikom kineziološke aktivnosti, dok se 31,6% (N= 37) roditelja izjašnjava da se bave nekim oblikom kineziološke aktivnosti. Suprotno od izjašnjavanja o vlastitoj kineziološkoj aktivnosti, roditelji u većoj mjeri navode kako im se djeca bave nekim oblikom organizirane ili neorganizirane kineziološke aktivnosti. Tako se 68,4% (N= 80) djece bavi nekim oblikom kineziološke aktivnosti, dok se 31,6% (N= 37) ne bavi nekim oblikom kineziološke aktivnosti.

Ispitanici su u većoj mjeri istaknuli kako provode s djecom zajedničke rekreacijske aktivnosti (N= 111) i to čak 94,9% roditelja, dok je samo manji dio, 5,1% naveo da ne provodi (N= 6).

U istraživanju su postavljene sljedeće hipoteze:

**H1:** Nedostatak slobodnog vremena roditelja je glavni ograničavajući čimbenik za kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom.

**H2:** Ne postoji statistički značajna razlika u prosječnim odgovorima roditelja o uključenosti u rekreativne aktivnosti s djecom s obzirom na različite sociodemografske karakteristike.

**H3:** Najvažnijim razlogom za bavljenje kineziološkim aktivnostima djece roditelji smatraju očuvanje i razvijanje snage, zdravlja i kretanja.

**H4:** Ne postoji statistički značajna razlika u prosječnim odgovorima o provođenju zajedničkih rekreacijskih aktivnosti roditelja i djece između roditelja koji se bave i koji se ne bave nekim oblikom kineziološke aktivnosti.

Istraživanjem koje je provedeno u ovom radu utvrđeno je da se prve tri hipoteze potvrđuju, a četvrta se odbacuje, te se prihvaća alternativna hipoteza: Postoji statistički značajna razlika u prosječnim odgovorima o provođenju zajedničkih rekreacijskih aktivnosti roditelja i djece između roditelja koji se bave i koji se ne bave nekim oblikom kineziološke aktivnosti.

Na kraju ovoga rada možemo zaključiti da u razvoju djeteta vrlo važnu ulogu imaju roditelji. Oni predstavljaju glavne socijalizatore svoje djece i imaju velik utjecaj na formiranje

njihove osobnosti, sustav vrijednosti, njihovih očekivanja. Velik je utjecaj roditelja na uključenost djece u kineziološke aktivnosti, da se priključe igri u kojoj uče o sebi i drugima. Roditelji pomažu djetetu kod odabira kineziološke aktivnosti kojom će se dijete baviti i pri tom moraju uzeti u obzir individualne karakteristike svakog djeteta, ali moraju slušati što dijete želi.

Djeca koja sada pohađaju vrtić, kada odrastu, neće biti odrasli u svijetu kakav nam je poznat danas. Više nego ikada ranije svijet se nalazi u procesu rapidnih promjena. Izravan primjer toga nam je i trenutna situacija u kojoj se nalazimo, pandemija COVID - 19 i potresi, koja uveliko nepovoljno utječe na bavljenje kineziološkim aktivnostima i odraslih i djece. Svi koji se bave odgojem i obrazovanjem djece te sami roditelji nalaze se pred velikim izazovom: Kako pripremiti djecu za život u svijetu odraslih koji je teško definirati i razumijeti, kad se i za njih same promjene događaju doslovno svakodnevno. Kineziološke aktivnosti u budućnosti mogu izgledati bitno drugačije od današnjih.

## LITERATURA

1. Allender, S., Cowburn, G., Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835.
2. Andrijašević M. (2000). Slobodno vrijeme i igra: *Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike*, Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, str. 7-15.
3. Andrijašević, M. (2010). *Kineziološka rekreacija*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Babić, N. (2014.) *Suvremeno djetinjstvo: teorijski pristupi, prakse i istraživanja*. Osijek: Filozofski fakultet.
5. Bačanac, Lj.; Petrović, N.; Manojlović, N. (2009). *Priručnik za roditelje*. Beograd, Republički zavod za sport.
6. Barić, R., Horga, S. (2006). Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. *Zagreb: Kineziološki fakultet u Zagrebu*. Dostupno na web stranici: [https://bib.irb.hr/datoteka/255325.Vodice\\_medicinski.doc](https://bib.irb.hr/datoteka/255325.Vodice_medicinski.doc)
7. Batty, D., Lee, I. M. (2004). Physical activity and coronary heart disease. *Br Med J*, 328, 1089–90.
8. Berc, G., Kokorić, S. B. (2012). Slobodno vrijeme obitelji kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljski životom. *Kriminologija i socijalna integracija*, vol. 20, 15 – 27.
9. Blažević, I., Božić, D., Dragičević, J. (2012). Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme. Findak, V. (ur.). *Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Poreč: Hrvatski kineziološki savez, str. 122-127.
10. British Journal of Medicine, 2013 <https://bjsm.bmj.com/>
11. Čudina – Obradović, M., Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga.
12. Edwardson, C. L., Gorely, T. (2010). Activity-related parenting practices and children's objectively measured physical activity. *Pediatric exercise science*, 22(1), 105–113. <https://doi.org/10.1123/pes.22.1.105>

13. Fišer, S., Marković, N., Radat, K., Ogresta, J. (2006). „ZA“ i „O“ *jednoroditeljskim obiteljima*. Zagreb: Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET.
14. Giddens, A. (2007). *Sociologija*, prema 4. engleskom izdanju, Nakladni zavod Globus
15. Glibo, I. i Barić, R. (2017). Roditeljski pritisak i kvaliteta života mladih sportaša. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 53 (1), 1-12.  
<https://doi.org/10.31299/hrri.53.1.1>
16. Grandić, R., Letić, M (2009). Životni stilovi slobodnog vremena mladih u Srbiji. *Pedagoška stvarnost*, 55(5-6), 468-478.
17. Hadžikadunić, A. (2012). Sport kao prevencija od destruktivnog izražavanja djece i omladine. *Časopis za kriminalistiku, kriminologiju i sigurnosne studije*, 12(3-4), 233-242.
18. Henderson, KE., Grode, GM., O'Connell, ML. and Schwartz, MB.( 2015) Environmental factors associated with physical activity in childcare centers. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12:43 .
19. Ilišin, V. (2000). Promjene u slobodnom vremenu mladih. *Napredak*, 141 (4), 419-429.
20. Juul, J. (1996) *Vaše kompetentno dijete : za nove temeljne vrijednosti obitelji*. Zagreb: Educa.
21. Jurčević – Lozančić, A. (2006) Suvremena paradigma ranog odgoja: dijete, obitelj i vršnjaci. *Dijete i društvo*, God.8 (2006), 1, str. 127-137.
22. Karković, R. (1998) *Roditelji i dijete u sportu*. Zagreb: Oktar.
23. Krželj, V., *Dijete i sport*. Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split, Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu.  
[https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete\\_i\\_sport.doc](https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete_i_sport.doc) (preuzeto 27.02.2021.)
24. Lupu, D., Laurentiu, A. R., Norel, M. (2013). Parents ask: what should we do with preschool children in their spare time? *Procedia – Social and Behavioral Sciences* (2014), vol. 127, 21 – 25.
25. Ljubetić, M. (2007) *Biti kompetentan roditelj*. Zagreb: Mali profesor.
26. Maleš, D. (2011) *Nove paradigme ranoga odgoja*. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta, Zavod za pedagogiju.
27. Mišigoj-Duraković, M. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos, fakultet za fizičku kulturu, Sveučilište u Zagrebu.

28. Nacionalni okvirni kurikulum  
[http://mzos.hr/datoteke/Nacionalni\\_okvirni\\_kurikulum.pdf](http://mzos.hr/datoteke/Nacionalni_okvirni_kurikulum.pdf) (preuzeto 20.02.2021.)
29. National Institutes of Health, 2016 <https://www.nih.gov/research-training/medical-research-initiatives>
30. Obiteljski zakon  
[https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2015\\_09\\_103\\_1992.html](https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2015_09_103_1992.html) (preuzeto 20.02.2021.)
31. Pate, R. R., Trost, S. G., Levin, S., Dowda, M. (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 154 (9), 904-911.
32. Sindik, J. (2009). *Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja*. Medica Jadertina. Supplement. 39, 1-2; 19-28.
33. Sindik, J. (2008.) *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Izdavač: Ostvarenje.
34. Smith, R.E., Smoll, F.L. (2002): Youth sports as a behavior setting for psychological interventions. In: J.L. Van Raalte, B.W. Brewer (Ed.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 341-371). Washington, DC: American Psychological Association.
35. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M., (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi – priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
36. Tandon, P. S., Zhou, C., Sallis, J. F., Cain, K. L., Frank, L. D., Saelens, B. E. (2012). Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. *International journal of behavioral nutrition and physical activity* (2012), vol. 9, 1 – 9.
37. Torbarina, Z. (2011). Sport – zaštitni čimbenik u suočavanju s rizičnim ponašanjima djece i mladih. *JADR*, 2 (3), 55-75.
38. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. (2015) Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*. 45, 3-4; 97- 104.

39. Trajkovski, B., Katić, V., Pejić Papak, P. (2014). Connectedness of the parents' physical activity and leisure time with the involvement of children in kinesiology programs of institutional early and preschool education. *Sport Science* 72: 77-81.
40. Trajkovski Višić, B., Višić, F. (2004). Vrednovanje motoričkih znanja i sposobnosti kod djece predškolske dobi. . Delija, K.(ur.). *13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske Vrednovanje u području edukacije, sporta i sportske rekreacije: zbornik radova*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
41. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1998) *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.



## **PRILOZI**

### *Primjer anketnog upitnika za roditelje predškolske djece*

#### 1. SPOL

1. Ž
2. M

#### 2. KOLIKO IMATE GODINA?

1. 20 -25
2. 26-35
3. 36-45
4. Iznad 46

#### 3. KOLIKO IMATE GODINA RADNOG STAŽA?

1. 0-5
2. 6-10
3. 11-20
4. 21 – 30
5. 31 i više

#### 4. VAŠA STRUČNA SPREMA

1. KV
2. SSS
3. VŠS
4. VSS

5. JESTE LI ZAPOSLENI?

1. Da
2. Ne
3. Status roditelja odgajatelja
4. Status roditelja njegovatelja

6. KOLIKO IMATE DJECE?

1. Jedno
2. Dvoje
3. Troje i više

7. OBITELJSKI STATUS

1. Oženjen/udana
2. Neoženjen/neudana
3. Razveden/razvedena
4. Udovac/udovica

8. BAVITE LI SE VI BILO KOJIM OBLIKOM KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI?

1. Da
2. Ne

9. BAVI LI SE VAŠE DIJETE/DJECA BILOKOJIM OBLIKOM ORGANIZIRANE ILI NEORGANIZIRANE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI?

1. Da
2. Ne

10. KOJIM OBLIKOM ORGANIZIRANE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI SE DIJETE BAVI?

1. Vježba u vrtiću
2. Vježba u klubu

11. PROVODITE LI S DJECOM ZAJEDNIČKE REKREACIJSKE AKTIVNOSTI?  
(VOŽNJA BICIKLOM, ROLANJE, KAMPIRANJE, PLANINARENJE, ŠETNJE).

1. Da
2. Ne

12. KOLIKO PROVODITE S DJECOM ZAJEDNIČKE REKREACIJSKE AKTIVNOSTI?

1. Nikad
2. Rijetko
3. Ponekad
4. Često
5. Uvijek

13. KOLIKO VREMENA DNEVNO PROVEDETE S DJECOM?

1. Manje od 1 sat
2. 1-2 sata
3. 2-3 sata
4. 3-4 sata
5. 4-5 sati
6. 5 i više

14. KOJE UVJETE SMATRATE POTREBNIM ZA KVALITETNIJE PROVOĐENJE  
KINEZIOLŠKIH AKTIVNOSTI S DJECOM?

1. Više vremena
2. Više novaca
3. Više osobnog angažmana
4. Pomoć u kući
5. Sve navedeno
6. Ostalo \_\_\_\_\_

15. MOLIM DA OZNAČITE NAJVAŽNIJI RAZLOG ZBOG KOJEG SMATRATE DA BI SE DIJETE TREBALO BAVITI BILO KOJIM OBLIKOM KINEZIOLŠKE AKTIVNOSTI?

1. Očuvanje i razvijanje snage, zdravlja i kretanja
2. Socijalne potreba – druženje s djecom, igra i zabava
3. Profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata
4. Stjecanje navika i odgovornosti
5. Ostvarenje vlastitih neuspjeha u sportu

16. ČIME SE BAVITE U SLOBODNO VRIJEME?

1. Odlazak na druženje/kavu
2. Šetnja
3. Vježbanje
4. Spavanje/odmaranje
5. Gledanje TV
6. Izrađivanje kreativnih stvari
7. Pretraživanje interneta na mobitelu/laptopu/tabletu
8. Čitanje knjiga
9. Igranje igrice na mobitelu/laptopu/tabletu
10. Ostalo\_\_\_\_\_

19. POHAĐA LI VAŠE DIJETE VRTIĆ?

1. Da
2. Ne

20. GDJE ŽIVITE?

1. Grad
2. Selo

## **POPIS GRAFIKONA:**

Grafikon 1. Spol ispitanika .....	21
Grafikon 2. Dob ispitanika.....	22
Grafikon 3. Godine radnog staža ispitanika.....	22
Grafikon 4. Stručna sprema ispitanika .....	23
Grafikon 5. Status zaposlenosti ispitanika .....	24
Grafikon 6. Broj djece ispitanika .....	24
Grafikon 7. Obiteljski status ispitanika .....	25
Grafikon 8. Kineziološka aktivnost ispitanika.....	26
Grafikon 9. Kineziološka aktivnost djece.....	26
Grafikon 10. Oblici kineziološke aktivnosti djece .....	27
Grafikon 11. Zajedničke rekreativne aktivnosti ispitanika i njihove djece .....	28
Grafikon 12. Učestalost provođenja zajedničke rekreativne aktivnosti ispitanika i njihove djece .....	28
Grafikon 13. Vrijeme provedeno s djecom u satima.....	29
Grafikon 14. Mišljenja ispitanika o potrebnim uvjetima za kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom.....	30
Grafikon 15. Mišljenja ispitanika o najvažnijim razlozima za djetetovo bavljenje bilo kojim oblikom kineziološke aktivnosti .....	31
Grafikon 16. Slobodno vrijeme ispitanika.....	32
Grafikon 17. Postotak polaznika dječjeg vrtića .....	33
Grafikon 18. Mjesto stanovanja ispitanika .....	33

## **POPIS TABLICA**

Tablica 1. Raspodjela frekvencija i postotaka u stručnoj spremi ispitanika.....	19
Tablica 2. Bavljenje kineziološkim aktivnostima – roditelji i dijete.....	34
Tablica 3. Mjesto bavljenja djeteta nekim oblikom organizirane kineziološke aktivnosti .....	35
Tablica 4. Učestalost provođenja zajedničkih rekreacijskih aktivnosti roditelja i djeteta.....	35
Tablica 5. Provođenje vremena dnevno s djetetom u satima.....	37
Tablica 6. Uvjeti potrebni za kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom.....	38
Tablica 7. Najvažniji razlog zašto bi se dijete trebalo baviti kineziološkim aktivnostima .....	39
Tablica 8. Čime se roditelji bave u slobodno vrijeme. ....	41
Tablica 9. T-test na zavisnoj varijabli spram nezavisne varijable .....	43

## **Izjava o samostalnoj izradi rada**

Ja, Katarina Jelovečki, izjavljujem da je moj diplomski rad rezultat mojeg rada te da se u izradi istog nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su navedeni u literaturi.

(vlastoručni potpis studenta)