

Uključenost djece predškolske dobi u sportske aktivnosti

Novak, Kristina

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:147:808360>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-14**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Kristina Novak

**UKLJUČENOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U SPORTSKE
AKTIVNOSTI**

Diplomski rad

Zagreb, rujan 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Kristina Novak

**UKLJUČENOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U SPORTSKE
AKTIVNOSTI**

Diplomski rad

Mentor rada:

doc. dr. sc. Mateja Kunješić Sušilović

Zagreb, rujan 2021

SAŽETAK

Sport je oblik tjelesne aktivnosti koji se često veže uz razonodu, zabavu i unapređenje ljudskog zdravlja. Velik broj istraživanja pokazuje kako tjelesna aktivnost ima mnogostruke pozitivne učinke na ljudski organizam i zdravlje. Sportske aktivnosti namijenjene djeci rane i predškolske dobi trebale bi se temeljiti na elementima igre te biti prilagođene njihovim razvojnim karakteristikama. One bi trebale kod djece potaknuti ljubav prema sportu, formirati određene stavove i interes za tjelesnu aktivnost, ali i za zdrav način života.

Svrha istraživanja bila je prikupiti informacije o uključenosti djece predškolske dobi u sportske aktivnosti. Pod pojmom predškolska dob, smatra se dijete u dobi od druge do sedme godine života. Istraživanje je obuhvatilo 238 roditelja djece predškolske dobi, od čega su 96,2% (N=229) majke, a 3,8% (N=9) očevi. Roditelji su kroz anketni upitnik odgovarali na pitanja vezana uz uključenost njihove djece u sportske aktivnosti. Od 238 odgovora, 126 (52,9%) odgovora odnosilo se na djecu muškog spola, a ostalih 112 (47,1%) na djecu ženskog spola. Prema podacima prikupljenima u istraživanju, 58.4% (N=139) djece uključeno je u sportske aktivnosti. Dječaci najviše biraju nogomet i borilačke sportove, dok djevojčice biraju ples i gimnastiku/ritmiku. Rezultati istraživanja pokazali su kako nema značajnih razlika u postotku uključenosti djece u sportske aktivnosti s obzirom na visinu mjesečnih primanja roditelja, kao ni s obzirom na to jesu li roditelji kao djeca bili uključeni u sportske aktivnosti.

Ključne riječi: zdravlje, motoričke vještine, razvojne karakteristike

SUMMARY

Sport is a form of physical activity that is often associated with leisure, entertainment and the improvement of human health. A large number of studies show that physical activity has multiple positive effects on the human body and health. Sports activities intended for children of early and preschool age should be based on the elements of play and be adapted to their developmental characteristics. They should encourage children's love of sports, form certain attitudes and interest in physical activity, but also in a healthy lifestyle.

The purpose of the research was to gather information on the involvement of preschool children in sports activities. Under the term preschool age, a child is considered to be between the ages of two and seven. The study included 238 parents of preschool children, of which 96.2% (N = 229) were mothers and 3.8% (N = 9) were fathers. Through a questionnaire, parents answered questions related to the involvement of their children in sports activities. Out of 238 answers, 126 (52.9%) answers referred to male children, and the remaining 112 (47.1%) to female children. According to the data collected in the research, 58.4% (N = 139) of children were involved in sports activities. Boys mostly choose football and martial arts, while girls choose dance and gymnastics / rhythmic. The results of the research showed that there are no significant differences in the percentage of children involved in sports activities with regard to the amount of monthly income of parents, as well as with regard to whether parents were involved in sports activities as children.

Key words: health, motor skills, developmental characteristics

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA.....	3
3. RAZRADA TEME	6
3.1. Definiranje pojmova.....	6
3.2. Dobrobiti tjelesne aktivnosti	7
3.2.1. Tjelesna aktivnost i dijabetes.....	8
3.2.2. Tjelesna aktivnost i koronarne bolesti srca.....	9
3.2.3. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje	10
3.3. Primjerenost sportskih aktivnosti	11
3.4. Razvojne karakteristike djece predškolske dobi	12
3.4.1. Motorički razvoj	13
3.4.2. Socio-emocionalni razvoj	13
3.4.3. Kognitivni (spoznajni) razvoj.....	14
3.5. Uključivanje djece predškolske dobi u sportske aktivnosti	15
4. ISTRAŽIVANJE.....	18
4.1. Cilj istraživanja	18
4.2. Uzorak ispitanika.....	18
4.3. Opis mjernog instrumenta	20
4.4. Metode prikupljanja i obrade podataka.....	20
5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	21
5.1. Pitanja koja su se odnosila na dijete.....	21
5.2. Pitanja koja su se odnosila na roditelja	31
6. RASPRAVA	41
7. ZAKLJUČAK.....	45
8. LITERATURA	46

1. UVOD:

Dijete već od samog rođenja ima potrebu istraživati okolinu. Isprva, kada još nije naučilo hodati, ono ustima i ručicama istražuje različite predmete koji se nalaze u njegovoj blizini. Trenutak kada dijete prvi puta stane na noge i učini prve korake Findak i Delija (2001) slikovito nazivaju “prvi korak u život”. (Findak i Delija, 2001, 11). Dijete tada ima prilike naučiti svladavati prostor oko sebe te se snalaziti u njemu. Nakon tog događaja njegovo kretanje postaje sve bogatije i složenije. Nakon hodanja, dijete usvaja trčanje, penjanje, skakanje i razne druge oblike kretanja. Važnost kretanja prepoznao je i Aristotel koji je govorio kako je kretanje život te da bez njega ne bi bilo života (Prskalo i Sporiš, 2016). Sindik (2008) ističe kako bavljenje sportom zadovoljava djetetovu primarnu potrebu za kretanjem, koje je od iznimne važnosti za djetetov cjelokupni razvoj i rano učenje.

Najveći dio vremena djeca provedu u igri. Osim što je aktivnost koja zabavlja, kroz igru djeca uče nove vještine, ulaze u različite uloge i razvijaju socijalne vještine. Upravo iz tog razloga, sva tjelesna aktivnost pa tako i sportske aktivnosti, u koje su uključena djeca, trebale bi se temeljiti na elementima igre. “...igra je ono što malu djecu zapravo najviše privlači u sportu” (Sindik, 2008, 16). Osim što je tjelesna aktivnost važna za pravilan rast i razvoj te razvijanje motoričkih vještina, ona je također značajna u prevenciji gojaznosti koja postaje sve veći problem suvremenog društva. Suvremeno društvo okarakterizirano je sedentarnim načinom života te izrazitim smanjenjem tjelesne aktivnosti. Takav način života povezuje se s povećanim brojem osoba oboljelih od kroničnih bolesti te smanjenjem funkcijskih sposobnosti srčanožilnog i dišnog sustava (Mišigoj-Duraković i sur. 1999, 12). Prema riječima Prskala i Sporiša (2016) prevalencija dječje pretilosti se u svijetu povećava. Svjetska zdravstvena organizacija upozorava kako je 20% djece i adolescenata u Europi prekomjerne tjelesne mase, dok je jedna trećina pretila. Taj podatak zabrinjavajući je s obzirom da se pretilost povezuje sa bolestima kao što su hipertenzija, srčanožilne bolesti, dijabetes tipa 2 te visoki krvni tlak. Pored navedenoga, mnoge studije pokazuju kako je pretilost u odrasloj dobi povezana s pretilosti u djetinjstvu te da osobe koje su bile pretile kao djeca imaju dva do tri puta veći rizik da to budu i u odrasloj dobi. (Prskalo i Sporiš, 2016, 151). Sindik (2008) ističe kako se djeca koja pate od prekomjerne tjelesne težine vrlo često suočavaju s pojavom spuštenoga stopala, a kasnije i iskrivljenjem kralježnice (Sindik, 2008, 29). Kako bi se smanjila prevalencija prekomjerne tjelesne mase i pretilosti, važno je baviti se tjelesnom aktivnošću koja ima pozitivne učinke na tjelesna, kognitivna i socijalna obilježja te na motorički

razvoj (Prskalo i Sporiš, 2016). S time se slaže i Sindik (2008) koji navodi kako je važno da tjelesna aktivnost postane navika i dio svakodnevnog života čovjeka, još dok je dijete (Sindik, 2008, 38). Također ističe kako je kod djece već on najranije dobi važno buditi svijest o tome koliko je tjelesno vježbanje korisno za njihovo zdravlje i sreću (Sindik, 2008, 45).

Shodno tome, provedenim istraživanjem željelo se doći do detaljnijih informacija o uključenosti djece predškolske dobi u sportske aktivnosti. Promatralo se u kojoj mjeri se djeca rane i predškolske dobi uključuju u organizirane sportske aktivnosti, koje sportove najčešće biraju te postoji li razlika u stupnju uključenosti s obzirom na dob djece. Također se željelo utvrditi postoje li preferencije u odabiru sporta ovisno o spolu djeteta. Kod djece uključene u sportske aktivnosti, promatralo se koliko često na tjednoj bazi pohađaju sportsku aktivnost, koliko je njezino vremensko trajanje te pohađaju li samo jednu sportsku aktivnost ili više njih. Nadalje, željelo se usporediti koliki je postotak uključenosti djece u sportske aktivnosti s obzirom na mjesečnu razinu primanja roditelja. Još jedan od faktora koji se ispitivao odnosio se na to jesu li roditelji i sami kao djeca pohađali sportske aktivnosti.

2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Iako postoje brojna istraživanja o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti na gotovo sve aspekte dječjeg razvoja, nema puno istraživanja koja se bave pitanjima uključenosti djece predškolske dobi u sportske aktivnosti. Broj istraživanja na tu temu dodatno se smanjuje ukoliko se želimo zadržati na istraživanjima provedenima u Republici Hrvatskoj.

Tomašić Humer, Babić Čikeš i Šincek (2016) provele su istraživanje sa majkama predškolske djece u Hrvatskoj i Sloveniji. Cilj istraživanja bio je istražiti neke obrasce tjelesne aktivnosti u dijadama majke i predškolskog djeteta, kao i doprinos različitih aspekata tjelesnih i sjedilačkih aktivnosti kvaliteti života predškolske djece. Na uzorku od 249 djece, u dobi između treće i sedme godine, utvrđeno je da njih 32% sudjeluje u planiranim, odnosno organiziranim sportskim aktivnostima. Primijećeno je kako se djeca starije vrtićke dobi više uključuju u organizirane sportske aktivnosti nego mlađa. Autorice smatraju da je razlog zašto je tome tako taj da su organizirane sportske aktivnosti primjerenije starijoj djeci zbog toga što mogu lakše ostati sami bez prisutnosti roditelja.

Istraživanje Videmšek, Pogelšek, Karpljuk, Štihec, Zajec, (2006) obuhvatilo je uzorak od ukupno 93 roditelja djece predškolske dobi u tri Slovenska vrtića. Jedan od faktora koji se proučavao u istraživanju bila je tjelesna aktivnost djece predškolske dobi i njihovih roditelja. Rezultati istraživanja pokazali su kako više od 50% Slovenske djece u dobi od 3-5 godina ne sudjeluje u organiziranim sportskim aktivnostima, a 18% roditelja izjasnilo se kako ne znaju ni za jedan sportski klub ili udrugu u njihovom gradu u koji bi mogli upisati svoje dijete. Navedeni autori se u svojem istraživanju osvrću i na istraživanje Kropelj i Videmšek (2003; prema Videmšek i sur., 2006) koji su proučavali sportsku aktivnost djece između četvrte i šeste godine života na području Ljubljane. Navedeno istraživanje pokazalo je slične rezultate kao i njihovo, odnosno utvrđeno je da je tek oko 25% djece predškolske dobi uključeno u organizirane sportske aktivnosti.

Jedan od postavljenih ciljeva kojega su Jovanović, Nikolovski, Radulović i Novak (2010) htjele ispitati bio je razina tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi te povezanost između tjelesne aktivnosti roditelja i tjelesne aktivnosti njihove djece. Ukupno je bilo ispitano 193 djece u dobi od 4-5 godina, od čega 88 (45,6%) dječaka i 105 (54,4%) djevojčica. Tjelesna aktivnost djece procjenjivala se upitnikom koji su popunjavali roditelji. Podatci prikupljeni upitnikom pokazali su

kako je samo 12 djece bilo nezainteresirano za sport, dok su ostala djeca bila zainteresirana za sportove poput baleta, narodnih plesova, igre loptom i plivanja. Od ukupno 193 djece, samo je 15,83% (N=22) djece bilo uključeno u sportske aktivnosti u sportskim klubovima. Kao najčešće razloge zbog kojih djeca nisu uključena u sportske aktivnosti, roditelji su naveli: premlada dob djeteta, nedostatak financija, nedostatak adekvatnih sportskih sadržaja te nedostatak sportskih klubova. Što se tiče povezanosti između tjelesne aktivnosti roditelja i tjelesne aktivnosti njihove djece, rezultati istraživanja su pokazali kako postoji statistička značajnost između tjelesne aktivnosti očeva i djece. Drugim riječima, djeca koja su tjelesno aktivni imaju i tjelesno aktivne očeve. Odnos između tjelesne aktivnosti djece i tjelesne aktivnosti majki nije bio statistički značajan.

Krivokapić i Bjelica (2014) proveli su istraživanje sa roditeljima djece predškolske dobi u Crnoj Gori (N=1356 roditelja) i Srbiji (N=386 roditelja). Cilj istraživanja sastojao se od procjenjivanja stavova roditelja o opsegu i karakteristikama tjelesne aktivnosti njihove djece i pokušaju da se na osnovu dobivenih podataka poduzmu odgovarajuće mjere na osnovu kojih bi se optimizirala tjelesna aktivnost djece. Rezultati istraživanja pokazali su kako je u Crnoj Gori 25,4% djece predškolske dobi uključeno u organizirane sportske aktivnosti, a vrlo slično je i u Srbiji gdje je uključeno 23,3% djece. Što se tiče izbora sporta kod djece uključene u sportske aktivnosti, u Crnoj Gori ih je najviše uključeno u: košarkašku (28,41%), ples (22,52%), nogomet (19,30%) i borilačke sportove (17,42%). Gotovo identični rezultati dobiveni su i u Republici Srpskoj gdje je najviše djece pohađa: košarkašku (24,66%), nogomet (24,93%), ples (21,45 %), i borilačke sportove (16,08%).

Istraživanje Chen i sur. (2020) *Associations of participation in organized sports and physical activity in preschool children: a cross-sectional study* obuhvatilo je uzorak od 290 švedske djece, starosti 3-5 godina. U istraživanju su roditeljima bila postavljena pitanja pohađa li njihovo dijete organizirane sportske aktivnosti, a ponuđeni odgovori bili su: (I) ne pohađa, (II) 1-2h organizirane sportske aktivnosti u tjednu, (III) 3h organizirane sportske aktivnosti u tjednu i (IV) 4 ili više sata organizirane sportske aktivnosti u tjednu. Analizom odgovor, pokazalo se kako ukupno 146 djece (50,3%) sudjeluje u organiziranim sportovima najmanje 1 sat tjedno. Više od dva sata tjedno u organiziranim sportskim aktivnostima sudjeluje tek 10% djece.

Trajkovski, Katić, Pejić-Papak (2014) istraživanjem su htjeli utvrditi vezu između razine tjelesne aktivnosti roditelja, obrazovanja i visine dohotka sa odlukom o uključivanju predškolske djece u kineziološke programe. Istraživanje je provedeno na uzorku od 112 roditelja predškolske djece Primorsko-goranske županije, a rezultati su pokazali kako roditelji, bez obzira na njihov ekonomski status, obrazovanje ili razinu tjelesne aktivnosti, nastoje uključiti djecu u kineziološke programe jer su svjesni pozitivnoga utjecaja takvih programa na zdravlje njihove djece.

Temple, Crane, Brown, Williams, Bell (2014) istraživali su u kojim sportskim aktivnostima djeca predškolske dobi sudjeluju te postoji li razlika u odabiru sporta koje biraju dječaci, a koje djevojčice. Rezultati su pokazali kako dječaci pokazuju veće zanimanje za sportove s loptom, dok djevojčice više biraju aktivnosti kao što su ples ili balet. Utvrđeno je da dječaci više sudjeluju u borilačkim aktivnostima od djevojčica (19,5 % vs. 6,1 %) i da statistički značajno više sudjeluju u timskim sportovima od djevojčica. S druge strane djevojčice statistički značajno više sudjeluju u plesu.

Istraživanje Stankov, Jovanović (2016) *Saradnja vaspitača, roditelja i lokalne zajednice na promociji sporta u predškolskim ustanovama* provedeno je sa 35 odgojitelja u Srbiji. Cilj istraživanja je bio da se iz perspektive odgojitelja, sazna na koji način se u promociju sporta u dječjim vrtićima uključuju roditelji, u kojoj mjeri su prisutni predstavnici sportskih društava, da li je suradnja kontinuirana i koliko doprinosi da se djeca odluče baviti nekom vrstom sportskih aktivnosti. Odgojiteljima je putem ankete postavljeno 12 pitanja, otvorenog, zatvorenog i kombiniranog tipa. Prva grupa pitanja odnosila se na uvjete za bavljenje djece tjelesnim aktivnostima u vrtiću (4); druga grupa pitanja bila je usmjerena na oblike suradnje sa roditeljima, programe i manifestacije koji se realiziraju u vrtićima (4); preostala 4 pitanja odnosila su se na suradnju sa sportskim društvima i uključivanje djece u različite sportove. Analizirajući pitanja iz treće grupe pitanja, utvrdilo se kako su najpopularniji sportovi koje biraju djeca predškolske dobi: nogomet, karate, plivanje, sportska škola, atletika i gimnastika. Dječaci uglavnom biraju nogomet, dok djevojčice u većoj mjeri biraju gimnastiku. Oba spola se podjednako uključuju u plivanje i atletiku. U istraživanju je također primijećeno kako univerzalne sportske škole postaju sve popularnije, posebno kod djece uzrasta 3-5 godina, s obzirom da djeluju na opći tjelesni razvoj.

3. RAZRADA TEME

3.1. Definiranje pojmova

Prema definiciji Mišigoj-Duraković i sur. (1999) “Pojam tjelesne aktivnosti odnosi se na mišićni rad s odgovarajućim povećanjem energetske potrošnje iznad razine mirovanja, a uključuje aktivnosti u slobodnom vremenu, rekreaciji i sportu, aktivnosti unutar profesionalne djelatnosti, kao i obavljanje prigodnih poslova” (Mišigoj-Duraković i sur., 1999, 5). Prskalo i Sporiš (2016) nude vrlo sličnu definiciju tjelesne aktivnosti te ju opisuju kao svaki pokret tijela pri kojem se sagorijevaju kalorije. Tu spadaju sve aktivnosti koje uobičajeno obavljamo, poput kućanskih poslova, ali i vježbanje kao niz planiranih ponavljanja pokreta s namjerom jačanja i razvijanja tijela (Prskalo i Sporiš, 2016, 180). Mišigoj-Duraković i sur. (1999) ističu kako se individualna tjelesna aktivnost svake osobe međusobno uvelike razlikuje ovisno o načinu života svakoga pojedinca. Drugi pojam koji ranije navedeni autori objašnjavaju jest pojam sustavnog tjelesnog vježbanja. Sustavno tjelesno vježbanje definiraju kao “(...) redovitost izvođenja vježbanja prema ustrojenom planu i program te s definiranim ciljem koji uvjetuje oblik, učestalost i intenzitet te trajanje vježbanja” (Mišigoj-Duraković i sur., 1999, 19). Kada je riječ o tjelesnom vježbanju djece i mladeži, Mišigoj-Duraković i sur. (1999) objašnjavaju kako se ono odnosi na sveukupnu aktivnost vezanu uz rad mišića, odnosno na igru, nastavu tjelesnog odgoja, sportsku (takmičarsku) aktivnost te sportsko-rekreativnu aktivnost.

Prema leksikografskom zavodu Miroslava Krleže (2021), šport ili sport definira se kao skupni pojam za tjelovježbene aktivnosti u kojima dominira natjecateljski duh; njegovanje tjelesnih svojstava i sposobnosti, njihovo provjeravanje i unaprjeđivanje putem igre, borbe i natjecanja. Pojam šport nastao je skraćivanjem šireg oblika riječi, koja se pojavljuje u starofrancuskom kao desport ili déport, a u engleskom kao disport. U oba slučaja ti nazivi označavaju općenito razonodu ili zabavu, opuštanje, bijeg od važnih obveza. Šport je raširena i popularna društvena pojava, sastavni dio kulture suvremenoga društva.

Nadalje, potrebno je razjasniti značenje pojmova sportska rekreacija i sportski trening. Prema riječima Mišigoj-Duraković i sur. (1999) temeljna značajka sportske rekreacije je razonoda i zabava, a osnovi cilj jest podizanje i održavanje psihičke, funkcijske i motoričke sposobnosti organizma. Sportska rekreacija ostvaruje se slobodnim izborom tjelesnog vježbanja u slobodnom vremenu. S druge strane, sportski trening se ostvaruje organiziranim vježbanjem i učenjem kojemu

je cilj postići poboljšanje sposobnosti, osobina i specifičnih znanja sportaša kako bi se na kraju postigli što bolji natjecateljski rezultati (Mišigoj-Duraković i sur., 1999, 20). Sport i sportske aktivnosti namijenjene djeci predškolske dobi zapravo su vrsta sportske rekreacije, s obzirom da posjeduju ista obilježja kao i sportska rekreacija – odvija se u slobodno vrijeme, nema prisile treninga, djeca ih biraju po svojem interesu, ima pozitivan utjecaj na zdravlje i raspoloženje (Sindik, 2008).

3.2. Dobrobiti tjelesne aktivnosti

Mnogi istraživači koji su se bavili pitanjima tjelesne aktivnosti slažu se kako tjelesna aktivnost ima mnogostruke pozitivne učinke na ljudski organizam. Tu tvrdnju potvrđuju Findak i Delija (2001) koji govore kako je tjelesna aktivnost izrazito važna za normalan rast i razvoj djece predškolske dobi, za normalno funkcioniranje organa i organskih sustava ali i zdravlja u cjelini. Naglašavaju kako se kod tjelesnog vježbanja treba voditi računa o aktualnom stanju antropološkog statusa djece i o njihovim anatomsko-fiziološkim karakteristikama jer će jedino na taj način tjelesna aktivnost imati puni smisao (Findak, Delija, 2001, 7). Mišigoj-Duraković i sur. (1999) također navode kako redovito provođenje tjelesne aktivnosti odgovarajuće vrste, intenziteta i trajanja poboljšava funkcijske sposobnosti transportnog sustava za kisik, energetskih stvari te regulativnih mehanizama živčanog sustava (Mišigoj-Duraković i sur., 1999, 2). Navode i kako je tjelesno vježbanje važan faktor u prevenciji koronarne bolesti srca te da, prema nekim istraživanjima, ono može pomoći u prevenciji razvoja nekih oblika karcinoma. Ističu kako je potvrđena uloga tjelesne aktivnosti u očuvanju gustoće kosti tijekom starenja, a samim time i u prevenciji osteoporoze. Također se smatra kako tjelesna aktivnost može pomoći u borbi protiv depresije te u rehabilitaciji niza drugih bolesti. (Mišigoj-Duraković i sur., 1999, 12). Prskalo i Sporiš (2016) ističu kako su tjelesna aktivnost, zdravlje i kvaliteta života međusobno usko povezani te da je ljudsko tijelo po prirodi građeno za kretanje. Nadalje, navode kako tjelesna aktivnost pruža mnoge društvene i psihološke dobrobiti te da je tjelesno aktivna populacija sklona živjeti dulje od neaktivnih pojedinaca. Osobe koje su tjelesno aktivne doživljavaju morfološke i funkcionalne promjene koje sprječavaju i smanjuju pojavu određenih bolesti te lakše podnose fizički napor (Prskalo i Sporiš, 2016, 172). Kao neke od dobrobiti tjelesne aktivnosti ističu se:

- Smanjeni rizik kardio-vaskularnih bolesti

- Prevencija i/ili odgađanje razvoja arterijske hipertenzije te poboljšanje kontrole arterijskog krvnog tlaka kod osoba koje pate od povišenog krvnog tlaka
- Održane metaboličke funkcije i niska pojavnost dijabetesa tipa 2
- Povećano iskorištavanje masti što doprinosi kontroli tjelesne težine i smanjenju rizika prema pretilosti
- Smanjenje rizika prema određenim malignim bolestima, kao što su rak dojke, prostate ili debelog crijeva
- Poboljšana mineralizacija kostiju u mlađoj dobi, što doprinosi prevenciji osteoporoze i fraktura u starijoj dobi
- Poboljšana probava i regulacija crijevnog ritma
- Održavanje i poboljšanje mišićne jakosti i izdržljivosti čime se poboljšava funkcionalni kapacitet podnošenja svakodnevnih aktivnosti
- Održana motorička funkcija, uključujući jakost i ravnotežu
- Održane kognitivne funkcije i smanjeni rizik za depresiju i demenciju
- Niža razina stresa što pridonosi boljoj kvaliteti spavanja
- Poboljšano samopoimanje i samopouzdanje te povećani optimizam (European Commission, 2008; prema Prskalo i Sporiš, 2016, 172)

Prskalo i Sporiš (2016) ističu kako je tjelesna aktivnost najvažnija u djetinjstvu, kada se najviše može utjecati na tjelesni razvoj i stvaranje navike zdravog načina življenja. Pored svega navedenoga, kada je dijete uključeno u neku tjelesnu aktivnost ono unapređuje svoje zdravlje, usvaja higijenske navike te dolazi do razvoja socijalizacije. Tjelesnim vježbanjem također dolazi do stjecanja motoričkih znanja i razvoja motoričkih sposobnosti. Istraživanja pokazuju kako bi predškolsko dijete trebalo provesti barem tri sata dnevno u aktivnostima koje uključuju kretanje kako bi se uspješno zadovoljila njegova biološka potreba za kretanjem (Mišigoj-Duraković i sur., 1999, 291).

3.2.1. Tjelesna aktivnost i dijabetes

Smatra se kako je dijabetes postao najraširenija bolest na svijetu, a prevalencija u Republici Hrvatskoj iznosi oko 2,5% odnosno 120 000 osoba. Najčešći oblici bolesti su dijabetes tipa 1 i

dijabetes tipa 2. Dijabetes tipa 1 je autoimuna bolest, odnosno uzrokuje ju vlastiti imunološki sustav. Razvija se kada gušterača proizvodi malo inzulina ili ga uopće ne proizvodi pa ga je u organizam potrebno unositi injekcijama. S druge strane dijabetes tipa 2 je metabolički poremećaj kojeg karakterizira otpornost stanica na djelovanje inzulina što dovodi do visoke razine glukoze u krvi. Može se kontrolirati tabletama, pravilnom prehranom i redovitim tjelesnim vježbanjem. Smatra se da su pretilost i tjelesna neaktivnost glavne ne genetičke odrednice bolesti (Prskalo i Sporiš, 2016, 178). Postoje dokazi koji potvrđuju kako vitalnu ulogu u prevenciji i liječenju dijabetesa ima upravo tjelesna aktivnost. Redovito tjelesno vježbanje umjerenog intenziteta te promjene prehrambenih navika navode se kao ključni faktori u primarnoj prevenciji dijabetesa. Razlog tome je što ti faktori povećavaju osjetljivost na inzulin i snižavaju razinu glukoze u krvi s obzirom da mišićno tkivo tijekom tjelesne aktivnosti iziskuje veću količinu glukoze zbog obavljanja određenog rada. Još jedan pozitivan čimbenik tjelesnog vježbanja je taj što ono utječe na smanjenje potkožnog masnog tkiva, čime se automatski povoljno djeluje na arterijski krvni tlak. Nadalje, što je više masnog tkiva to su mišićne i tkivne stanice otpornije na vlastiti inzulin. Iz tog razloga kod nekih osoba prekomjerne tjelesne težine, dovoljno je gubitkom težine normalizirati vrijednosti šećera u krvi. (Prskalo i Sporiš, 2016, 179). Prema riječima Prskala i Sporiša (2016), tjelesnom se aktivnošću rizik od razvoja dijabetesa tipa 2 može smanjiti za čak 50%.

3.2.2. Tjelesna aktivnost i koronarne bolesti srca

Sedentarni način života u kombinaciji sa nezdravom prehranom glavni su razlog sve većeg broja osoba oboljelih od kardiovaskularnih bolesti (bolesti srca i krvnih žila). Kardiovaskularne bolesti mogu dovesti do srčanog udara ili infarkta koji često dovode do smrtnog ishoda. Trećina smrti muškaraca, četvrtina smrti žena i više od polovice iznenadnih smrti događa se upravo zbog srčanog udara, odnosno infarkta (Vincelj, 2008). Prekomjerna tjelesna težina može dovesti do visokog kolesterola u krvi, dijabetesa i visokog krvnog tlaka, a sve su to glavni rizični čimbenici za srčana oboljenja. Kako je već ranije navedeno, tjelesna aktivnost može pomoći kod smanjenja prekomjerne tjelesne težine te samim time spriječiti pojavu kardiovaskularnih bolesti. Još jedna od prednosti tjelesne aktivnosti je u tome što ona sprječava otkazivanje funkcija srca. Odsustvom tjelesne aktivnosti srčani mišić godinama slabi, krvotok se usporava, a funkcije srca počinju otkazivati (Prskalo i Sporiš, 2016, 181).

Krvni tlak također je jedan od pokazatelja zdravlja srca, a održavanje normalnog krvnog tlaka smanjuje rizik od srčanog udara. Glavni razlog raširenosti visokog krvnog tlaka među populacijom jest upravo nedovoljna aktivnost. Osobe koje imaju visok krvni tlak imaju 50% izgleda da su im oštećene glavne srčane arterije, što povećava opasnost od srčanog udara. Tjelesna aktivnost može pomoći u kontroliranju krvnog tlaka jer jača srce pa ono može pumpati više krvi s manje napora. Manji napor srca ujedno znači i manji pritisak na arterije (Prskalo i Sporiš, 2016, 184).

3.2.3. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje

Iako je relativno malo istraživanja i dokaza koji potvrđuju povezanost tjelesnog vježbanja i dobrog mentalnog zdravlja, ne treba zanemariti one koji upućuju na to. Žigman i Ružić (2008) navode kako tjelesna aktivnost osim što ima veliki utjecaj i pozitivne učinke na promjene raspoloženja, ima i veliki utjecaj na smanjenje depresije i anksioznosti. Kada je riječ o povezanosti tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja, Prskalo i Sporiš (2016) se pozivaju na Mental Health Foundation (2013) gdje se navodi kako postoje istraživanja koja potvrđuju da tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak na opće raspoloženje organizma, ali i na redukciju stresa i anksioznosti. Pretpostavlja se kako tjelesna aktivnost može pozitivno utjecati na depresiju i poremećaje panike, no još uvijek nije dovoljno istraženo kako se najbolje odnositi prema simptomima depresije i anksioznosti u svrhu njihove prevencije (Prskalo i Sporiš, 2016, 186). Povezanost tjelesne aktivnosti i pozitivnih učinaka na prevenciju depresije i anksioznosti leži u tome što se prilikom tjelesne aktivnosti potiče izlučivanje endorfina, vrste enzima i neuroprijenosnika koji sudjeluje u suzbijanju boli te izaziva euforiju. Zbog toga se često naziva hormon sreće. Da bi se dogodile pozitivne promjene, bitno je da osobe budu uključene u sportske aktivnosti u kojima uživaju, koje ih zabavljaju i vesele te da budu u njih uključene dulji vremenski period (Žigman i Ružić, 2008).

Bala, Katić i Krneta (2011) provodili su istraživanje kojim su željeli provjeriti ima li tjelesna aktivnost utjecaj na odstupajuća ponašanja djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno na uzorku od 256 djece predškolske dobi u kojem su djeca bila podijeljena u dvije skupine: eksperimentalnu (n = 117) i kontrolnu (n = 139). Kontrolna skupina bila je uključena u uobičajeni program tjelesnog vježbanja koji se provodio u predškolskim ustanovama, dok je

eksperimentalna skupina imala dodatni tretman sa različitim kineziološkim aktivnostima. Tretman u trajanju od 60 minuta primjenjivao se dva puta tjedno u periodu od 9 mjeseci. Rezultati istraživanja pokazali su da se poboljšanjem motoričkih sposobnosti, odstupajuće ponašanje značajno smanjilo. Kineziološka aktivnost i tjelesno vježbanje tijekom devet mjeseci smanjili su agresivnost, bijes i destruktivnost kod djece s povećanim eksternalizirajućim ponašanjem, kao i anksioznost, fobičnost i plahost kod djece s izraženim internalizacijskim ponašanjem. Navedena otkrića ukazuju na važnost motoričkih vježbi i primjene dodatnih kinezioloških aktivnosti različitih modaliteta u smanjenju odstupanja u ponašanja djece predškolske dobi. Autori navode kako bi učestalija i intenzivnija višegodišnja primjena kinezioloških aktivnosti i tjelesnih vježbi bila vrlo pogodna, jeftina i zabavna sredstva za prevenciju i smanjenje odstupanja u ponašanju djece, što bi naknadno moglo dovesti do smanjenog delikventnog ponašanja mladih (Bala i sur. 2011).

3.3. Primjerenost sportskih aktivnosti

Kada dijete želimo uključiti u neki oblik sportske aktivnosti ili vježbanja trebamo voditi računa da ono bude primjereno njegovoj dobi i razvojnim karakteristikama. Sindik (2008) naglašava da iako sport najčešće ima pozitivne učinke na zdravlje, kod pretjeranog intenziteta može doći do zamora, ozljeda i trajnih deformacija organizma. Upravo iz tog razloga važno je odabrati sport (ili sportsku aktivnost) primjerenog intenziteta i zahtjevnosti, ovisno o dobi djeteta. Osim toga, važno je poštivati individualne razlike među djecom, kao i njihov interes. Valja voditi računa kako se djeca rane i predškolske dobi, relativno brzo umaraju pa je iz tog razloga potrebno izmjenjivati faze rada s fazama odmora. Isto tako važno je da vježbe i sadržaji koji se provode sa djecom budu različiti i zanimljivi kako se djeca ne bi zasitila stalno ponavljajući iste (Findak i Delija, 2001, 27). Nadalje, u radu s djecom rane i predškolske dobi ne smije biti prisile ili grubog pristupa. Nema smisla inzistirati na točnom izvođenju pokreta ili previše opterećivati djecu jer bi to moglo dovesti do suprotnog efekta, odnosno do gubitka interesa i odustajanja. Umjesto toga, bolje je pohvaliti djecu za dobro izveden pokret ili vježbu (Findak i Delija, 2001). Virgillio (2009) ističe kako se tjelesna aktivnost djece mora poticati u okviru njihove prirodne potrebe za kretanjem i igrom, a odrasli su ti koji moraju tu potrebu svakodnevno njegovati u pozitivnom, sigurnom i poticajnom okruženju. Naglašava kako tjelesna aktivnost mora biti zabavna jer će takvo pozitivno

iskustvo kod djece pojačati želju i interes za fizičkom aktivnosti (Virgillio, 2009, 5). S time se slaže i Sindik (2008) koji navodi da ukoliko djeca na sport gledaju kao vrstu igre, biti će motivirana te će imati interes tijekom aktivnosti. Također navodi kako je kod djece rane i predškolske dobi važno poticati cjeloviti razvoj te smatra kako bavljenje sportom kroz svoje posredne i neposredne ciljeve pridonosi cjelovitom razvoju. Kao posredne ciljeve ističe: jačanje samopouzdanja kod djece, razvijanje realistične i pozitivne slike o sebi, prihvaćanje neuspjeha, socijalizacija, poštivanje i razumijevanje pravila ponašaja. S druge strane, neki od neposrednih ciljeva koje navodi su: usvajanje različitih vrsta pokreta, stjecanje novih motoričkih vještina i poboljšanje funkcionalnih sposobnosti (Sindik, 2008).

3.4. Razvojne karakteristike djece predškolske dobi

Kada govorimo o primjerenosti sportskih aktivnosti djeci predškolske dobi, osim samog interesa djeteta za neki sport, valja voditi računa i o razvojnim karakteristikama djece predškolske dobi. Poznavanje tih karakteristika od iznimne je važnosti za rad s djecom predškolske dobi, ali i za prilagođavanje sportskih programa dobi djeteta. Upravo iz tog razloga većina sportskih škola, nudi različite sportske programe/aktivnosti ovisno o dobi djeteta. Tako se za one najmlađe (od 18 mjeseci do tri godine) koji još nemaju razvijene složene motoričke vještine nudi tzv. baby gym gdje se aktivnosti temelje na osnovnim oblicima kretanja i elementarnim igrama. Za one nešto starije, ovisno o razvojnim karakteristikama i stupnju motoričkog razvoja nude se i složenije sportske aktivnosti kao što su: ples, klizanje, nogomet, gimnastika, borilački sportovi i razni drugi. Iako postoje preporuke vezane uz odabir određenog sporta prema dobi djeteta, Sindik (2008) navodi kako je realno moguće dijete upisati u neki sport čak i ranije od preporučene dobi, ali u pojednostavljenom obliku (kao upoznavanje s tim sportom) i primjereno psihofizičkim mogućnostima djeteta (Sindik, 2008, 52). Drugim riječima, potrebno je smanjiti broj tehničkih i taktičkih elemenata koji se usvajaju i uvježbavaju, prilagoditi razinu složenosti te postaviti realna očekivanja uspješnosti motoričke izvedbe (Sindik, 2008, 82).

3.4.1. Motorički razvoj

U ranoj i predškolskoj dobi dolazi do eksplozije novih motoričkih vještina. Djeca u početku usvajaju jednostavnije vještine koje s vremenom integriraju u sve složenije motoričke vještine (Berk, 2008). Početkom druge godine većina djece samostalno hoda. Njihov hod okarakteriziran je širokom osnovom kako bi što bolje zadržavali ravnotežu. Polovicom druge godine ta široka osnova hoda sve se više smanjuje te hod postaje sigurniji. Nakon usvojenog hoda, djeca vrlo brzo počinju trčati, a uz početak trčanja se vežu i brojni padovi. Krajem druge / početkom treće godine većina djece trči sigurno, sa sve manje padova. S tri godine dijete može stajati kratko vrijeme na jednoj nozi, dok s četiri godine već skače na jednoj nozi (Findak i Delija, 2001, 19). Berk (2008) uspoređuje izvođenje pojedinih motoričkih kretnji u različitoj dobi djeteta te tima daje uvid u to kako se motoričke vještine djece brzo razvijaju. Navodi kako je u dobi od 2-3 godine, djetetov gornji dio tijela krut kod skakanja, poskakivanja, bacanja i hvatanja. Već sa 3-4 godine dijete skače i poskakuje uz savijanje gornjeg dijela tijela, no kod bacanja i hvatanja još uvijek slabo uključuje gornji dio tijela. U toj dobi dijete hvata loptu prislanjanjem na prsa. Između četvrte i pete godine baca loptu uz veću rotaciju tijela, a loptu hvata rukama. U dobi od 5-6 godina razvija se cijeli obrazac bacanja i hvatanja (Berk, 2008, 213). U srednjem djetinjstvu (školska dob) motoričke sposobnosti postaju sve osmišljenije te se javlja zanimanje za različite sportove (Findak i Delija, 2001, 20).

3.4.2. Socio-emocionalni razvoj

Emocionalni razvoj odvija se u procesu socijalnog učenja te je od iznimne važnosti u razvoju djetetove osobnosti. Dijete u interakciji s okolinom uči primjereno izraziti svoje emocije. U predškolskoj dobi, djeca još nisu naučila kontrolirati emocije, pa su one vrlo snažne, kratkotrajne i jasno vidljive. Kontrola emocija postiže se učenjem iz društvene okoline koja djetetu daje model za socijalno prihvatljiv način emocionalnog izražavanja (Sindik, 2008, 30). Kontrola emocija odnosi se na strategije koje se koriste kako bi se intenzitet emocionalnog stanja doveo na ugodnu razinu. Berk (2008) navodi kako se sredinom druge godine života pojavljuje doživljaj samoga sebe, a time i emocije samosvjesnosti. Autorica objašnjava da emocije samosvjesnosti obuhvaćaju emocije poput stida, neugode, krivnje i ponosa, a svaka od njih podrazumijeva povredu ili poboljšanje doživljaja samog sebe. Kod razvoja samosvjesnosti veliki utjecaj ima i okolina

(roditelji, odgojitelji, obitelj...) koja daje djetetu do znanja kada treba osjećati ponos, sram ili krivnju. Samosvijest dovodi i do djetetovog nastojanja da shvati tuđe gledište, odnosno do pojave empatije (Berk, 2008). Budući da se sportske aktivnosti provode u skupini, empatija se kod djece može razvijati tako da se radi na odnosu djeteta prema vršnjacima na način da se razvija osjećaj zauzimanja za druge, poštovanja, prijateljstva i međusobnog prihvaćanja (Neljak, 2009, 38).

Sindik (2008) navodi kao su djeca oko četvrte godine spremna za bavljenje jednostavnijim ili pojednostavljenim kompleksnijim sportovima s obzirom da u toj dobi počinju razumijevati pravila igre te su ih se donekle spremni pridržavati. Također, djeca te dobi postaju sposobna na međusobnu suradnju i sudjelovanje u zajedničkoj igri (Sindik, 2008, 31). Iako su momčadski sportovi dobri za razvoj socijalizacije i suradnje, Virgillio (2009) naglašava kako je kod momčadskih sportova vrlo važno da nema naglaska na pobjeđivanju jer time u aktivnost unose nepotrebi stres. Pored toga, djeca predškolske dobi ne shvaćaju da nisu manje vrijedna ako izgube te se u toj dobi tek uče nositi sa porazom. Još jedna stvar oko koje bi trebalo voditi računa je ta da djeca te dobi obično imaju visoko samopoštovanje te obično svoje sposobnosti procjenjuju izrazito visokima. Nerijetko podcjenjuju težinu zadataka pa lako odustaju ukoliko su suočena s izazovima (Berk, 2008). Upravo iz tog razloga, važno je pred djecu postaviti realne zadatke i očekivanja.

Razvoj društvenosti u djece rane i predškolske dobi usmjeren je ka sve većem broju kontakata i interakcija s vršnjacima. Važnost i utjecaj vršnjaka postaje sve veći, a samim time vršnjaci postaju i kriterij za usporedbu sebe i drugih. (Sindik, 2008, 30). Berk (2008) naglašava kako djeca u interakciji s vršnjacima stvaraju prva prijateljstva koja pridonose socijalnom i emocionalnom razvoju. Djeca uključena u sportske aktivnosti u sportskim školama ili igraonicama, često se imaju prilike upoznati sa širim krugom djece i vršnjaka što dodatno pridonosi njihovoj socijalizaciji (Neljak, 2009).

3.4.3. Kognitivni (spoznajni) razvoj

Neljak (2009) navodi kako su osnovni procesi kognitivnog razvoja koji djetetu omogućuju učenje osjet i percepcija, pažnja i pamćenje te operativno mišljenje i rješavanje problema. Osjet opisuje kao sposobnost pojedinca da registrira i razlikuje osjetilne informacije, a percepciju kao sposobnost prepoznavanja i interpretacije osjeta. Razlikujemo taktilnu, vizualnu, slušnu i njušnu

percepciju. Taktilna percepcija omogućuje djetetu stjecanje iskustva dodiranjem kojim percipira različite oblike, veličine i vrste predmeta. Vizualna percepcija gotovo uvijek prati taktilnu te omogućuje stvaranje percepcije o bojama, pojavama, oblicima itd. Slušna percepcija podrazumijeva stjecanje iskustva sluhom, dok njušna percepcija obuhvaća stjecanje iskustva njuhom (Neljak, 2009). Pored ranije navedenih vrsta percepcija, Neljak (2009) navodi i prostornu percepciju koja povećava snalaženje i orijentaciju u prostoru i kretanju. Prostorna percepcija javlja se razvojem lokomocije djeteta, a lokomocija neizravno uzrokuje i prilagođavanje djeteta novim situacijama u raznim igrama i aktivnostima (Neljak, 2009).

Rano djetinjstvo okarakterizirano je kratkotrajnom i nehotimičnom pažnjom. Pažnja i pamćenje nestabilne su i površne, a neki elementi svjesne pažnje javljaju se oko četvrte godine života. Dijete se koncentrira samo na ono što ga zanima, a na razvoj svjesne pažnje najviše utječe igra (Neljak, 2009, 27). Sindik (2008) navodi kako s povećanjem dobi, djeca stječu sve bolju mogućnost zadržavanja pažnje i pozornosti na određene sadržaje i aktivnosti. Vremensko trajanje pažnje također se povećava ovisno o uzrastu djeteta pa je tako vidljiva razlika u djeteta jasličke dobi (pažnja do 3 minute) i djeteta od šest godina čija je pažnja do 20 minuta (Neljak, 2009). Oko sedme godine, djeca mogu uspješno ignorirati ometajuće sadržaje i podražaje (Sindik, 2008).

3.5. Uključivanje djece predškolske dobi u sportske aktivnosti

Kada govorimo o uključivanju djece predškolske dobi u sportske aktivnosti valja imati na umu da svrha nije u tome da djeca te dobi ostvaruju vrhunske sportske rezultate. Svrha ranog uključivanja u sportske aktivnosti je da se kod djece formiraju određeni stavovi i interes za tjelesnu aktivnost, ali i za zdrav način života (Virgillio, 2009). Kod izbora sporta treba voditi računa da djeca predškolske dobi još nisu usvojila sve motoričke vještine te da postoje kritična razdoblja za usvajanje istih. Drugim riječima, nema smisla uključivati dijete koje još nije usvojilo sve motoričke vještine u sport koji zahtjeva složene motoričke vještine jer ono neće imati dovoljno snage, spretnosti i znanja za takav sport. Osim što treba voditi računa o primjerenosti sporta ovisno o dobi djeteta, također je važno da se prati djetetov interes te da mu se ponude različite mogućnosti kako bi ono samo moglo izabrati tjelesnu aktivnost kojom se želi baviti. Sindik (2008) navodi kako odrastanjem djeca nerijetko mijenjaju svoj interes za sportove te da im treba dopustiti da mijenjaju

i isprobavaju različite sportove po njihovoj želji. S druge strane, treba voditi računa da dijete ne upisujemo u isto vrijeme na velik broj različitih aktivnosti kako mu ne bismo uskratili vrijeme za odmor.

Veliku ulogu u tome hoće li dijete biti uključeno u sportske aktivnosti imaju roditelji. Oni pomažu djetetu kod izbora sporta te je iz tog razloga bitno da prepoznaju specifične karakteristike djeteta kako bi odabrali pravi sport za njega (Sindik, 2008). Pored toga, dijete uči po modelu što znači da ako su njegovi roditelji/skrbnici tjelesno aktivni to će i njemu biti dodatna motivacija. Motiviranost djeteta za bavljenje sportom može se povećati ukoliko omogućimo djetetu da doživi početni uspjeh. Osim roditelja, utjecaj na djetetovo samopouzdanje i motiviranost, imaju i treneri, odgojitelji, učitelji, rodbina i obitelj (Nikolić, 1990; prema Sindik, 2008). Nadalje, Sindik (2008) navodi najčešće načine kako dijete može izabrati sport kojim će se baviti. Jedan od načina je već ranije naveden, a to je zajednički odabir djeteta i roditelja, gdje roditelj i dijete zajedno biraju sport ovisno o mogućnostima i interesu djeteta. Sljedeći način je da dijete samostalno odabere sport zato što su ga izabrali njegovi prijatelji, jer ga je vidio na televiziji, u časopisu ili iz bilo kojeg drugog razloga. Treći način je taj da roditelji odaberu sport za dijete zato što im se sviđa taj sport, zato jer smatraju da dijete ima talenta za taj sport ili zato jer su i sami nekada (ili još uvijek jesu) bili uključeni u taj sport. Pored navedenih načina, Sindik (2008) navodi i mogućnost izbora sporta na temelju provjere djetetovih sposobnosti koju provode određeni sportski klubovi.

Prema riječima Neljak (2009) u sportske programe koje odobrava Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta spadaju: cjelodnevni, poludnevni, svakodnevni programi do 3 sata dnevno, povremeni programi (2-3 puta tjedno) te programi zimovanja i ljetovanja. Autor navodi kako se svi kineziološki programi tjelesnog vježbanja djece mogu podijeliti na opće i posebne. Opći program su u pravilu duljeg trajanja te su sastavljeni od velikog broja programskih kinezioloških sadržaja. U njih se ubraja redovito i integrirano tjelesno vježbanje u vrtiću, univerzalne sportske dječje igraonice, zimovanje, ljetovanje. Posebni programi kraćega su trajanja i sastavljeni su od kinezioloških sadržaja koji su srodni nekom sportu. Njima pripadaju sportske igraonice pri sportskim klubovima (sportska gimnastika, ritmička gimnastika, ples, tenis...) te program poduke klizanja, skijanja i plivanja (Neljak, 2009, 92). Sat sportskog vježbanja u sportskim klubovima najčešće traje između 45 i 60 minuta te se uglavnom provodi samo s djecom starije vrtićke dobi. (Neljak, 2009, 80). Iako su sportske igraonice uglavnom namijenjene djeci od navršene četvrte

godine života pa sve do polaska u školu, postoje i programi prilagođeni djeci mlađe dobi (npr. bebe ribe, baby gym). Svi ti program imaju prilagođeno vremensko trajanje i opterećenje koje ne iscrpljuje djecu niti fizički niti psihički. Njihova glavna svrha jest upoznavanje djece s bitnim elementima sportske aktivnosti te zadovoljavanje prirodne potrebe djeteta za igrom i kretanjem (Sindik, 2008, 122).

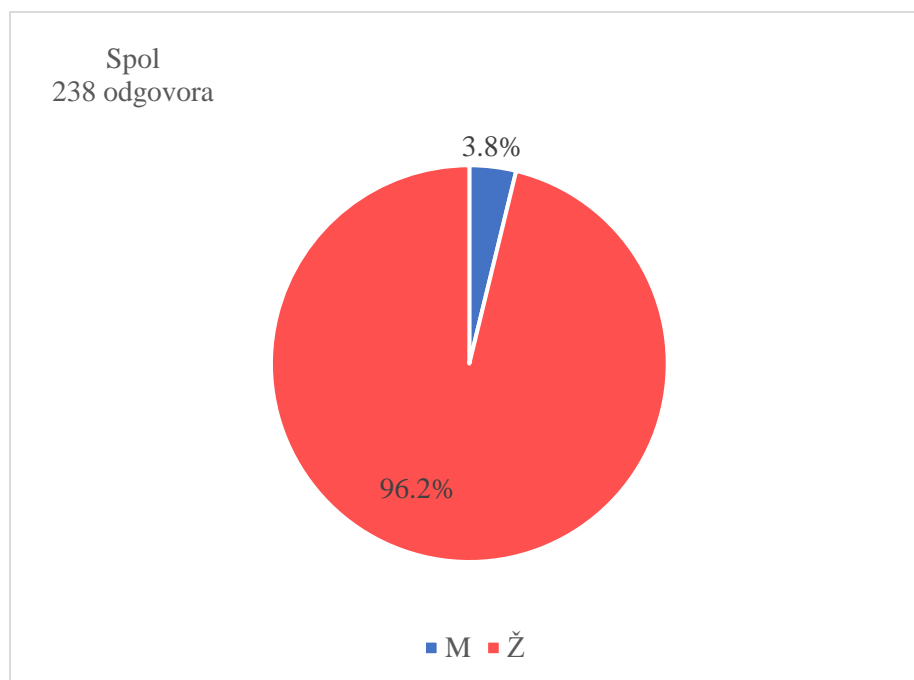
4. ISTRAŽIVANJE

4.1. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja ovog diplomskog rada bio je prikupiti i analizirati informacije o uključenosti djece predškolske dobi u sportske aktivnosti. Željelo se ispitati u koje se sportske aktivnosti djeca predškolske dobi najviše uključuju te postoje li preferencije u izboru sporta ovisno o spolu djeteta. Također se željelo utvrditi utječe li razina dohotka roditelja na odluku o uključivanju njihove djece u sportske aktivnosti.

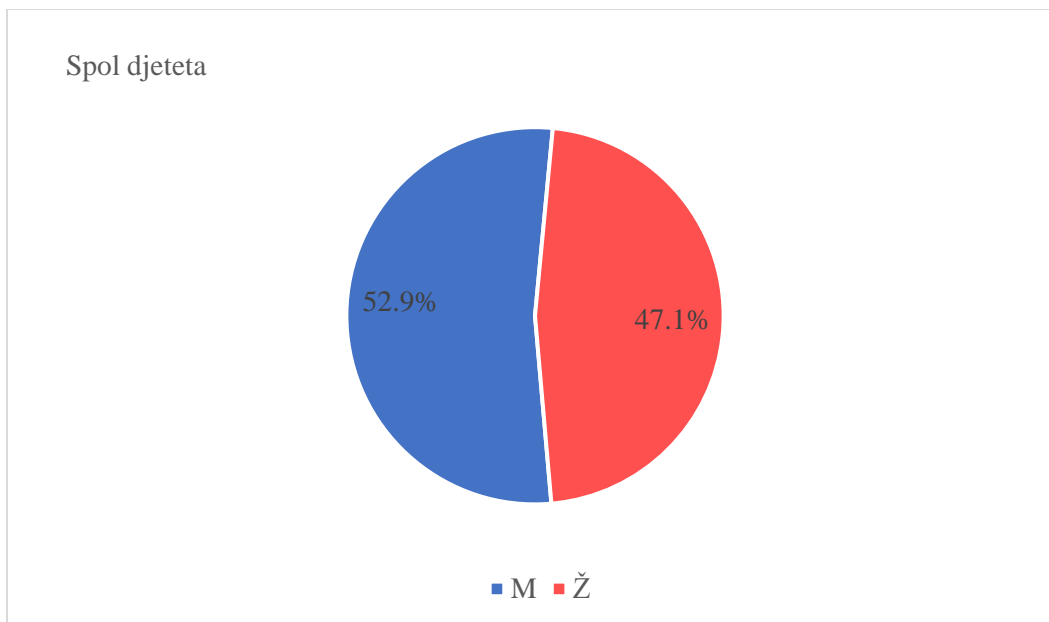
4.2. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika obuhvaćenih istraživanjem činilo je 238 roditelja djece predškolske dobi.



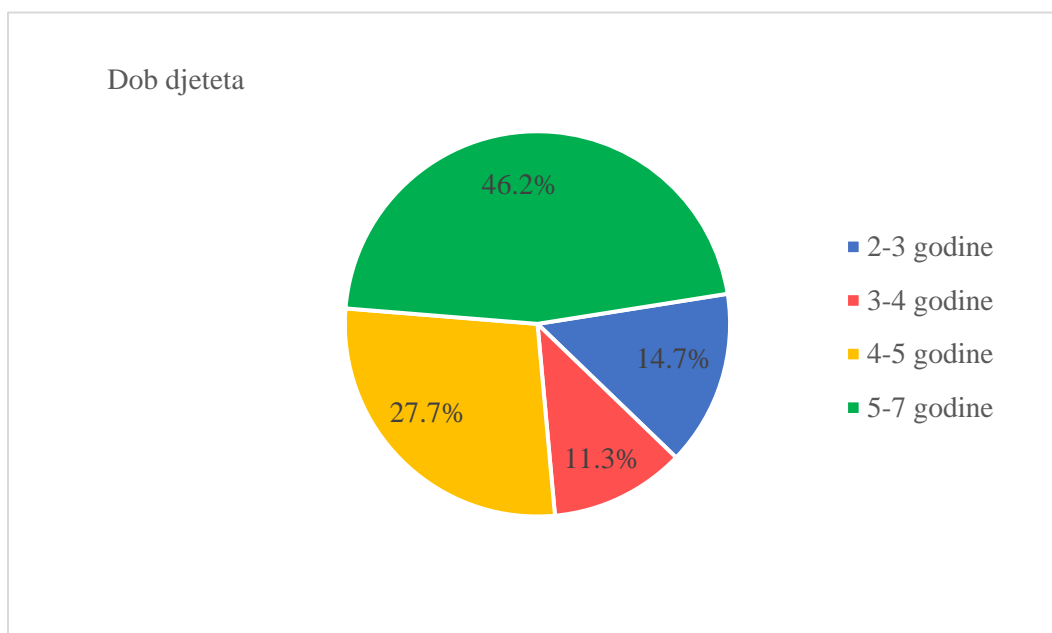
Slika 1. Uzorak ispitanika s obzirom na spol

Od ukupno 238 ispitanika, 96.2% (N=229) bile su osobe ženskog spola, odnosno majke, a 3.8% (N=9) osobe muškog spola, odnosno očevi.



Slika 2. Zastupljenost odgovora ovisno o spolu djeteta

Od ukupno 238 odgovora, 52.9% (N=126) odgovora odnosilo se na djecu muškog spola, a ostalih 47.1% (N=112) na djecu ženskog spola.



Slika 3. Dob djeteta

Kako je prikazano na slici 3., dob djece obuhvaćene istraživanjem varirala je između 2-3 godine i 5-7 godina. Najveći postotak djece bio je u kategoriji 5-7 godina, te je iznosio 46.2% (N=110). Najmanji postotak odgovora odnosio se na djecu između 3 i 4 godine te je iznosio 11.3% (N=27).

4.3. Opis mjernog instrumenta

Mjerni instrument korišten u istraživanju bio je anketni upitnik. Anketni upitnik bio je namijenjen roditeljima djece predškolske dobi te se sastojao od dva dijela. Prvi dio odnosio se na podatke vezane uz dijete za koje roditelj ispunjava anketu, dok se drugi dio odnosio na podatke vezane uz samog roditelja.

U prvom dijelu upitnika postavljena su sedam pitanja koja su se odnosila na dijete: (1) Spol djeteta? (2) Dob djeteta? (3) Pohađa li dijete sportske aktivnosti? (4) Ukoliko pohađa sportske aktivnosti, pohađa li više od jedne? (5) Koje sportske aktivnosti pohađa? (6) Koliko često pohađa sportske aktivnosti? (7) Koliko je trajanje sportske aktivnosti koju pohađa?

Drugi dio upitnika činila su pet pitanja koja su se odnosila na roditelja djeteta: (1) Spol? (2) Stupanj obrazovanja? (3) Mjesečna primanja? (4) Kako ste saznali za sportski program koji Vaše dijete pohađa? (5) Jeste li kao dijete bili uključeni u sportske aktivnosti? Sva pitanja postavljena su po principu višestrukog izbora, a ovisno o vrsti pitanja, neka od njih imala su mogućnost dopisivanja odgovora.

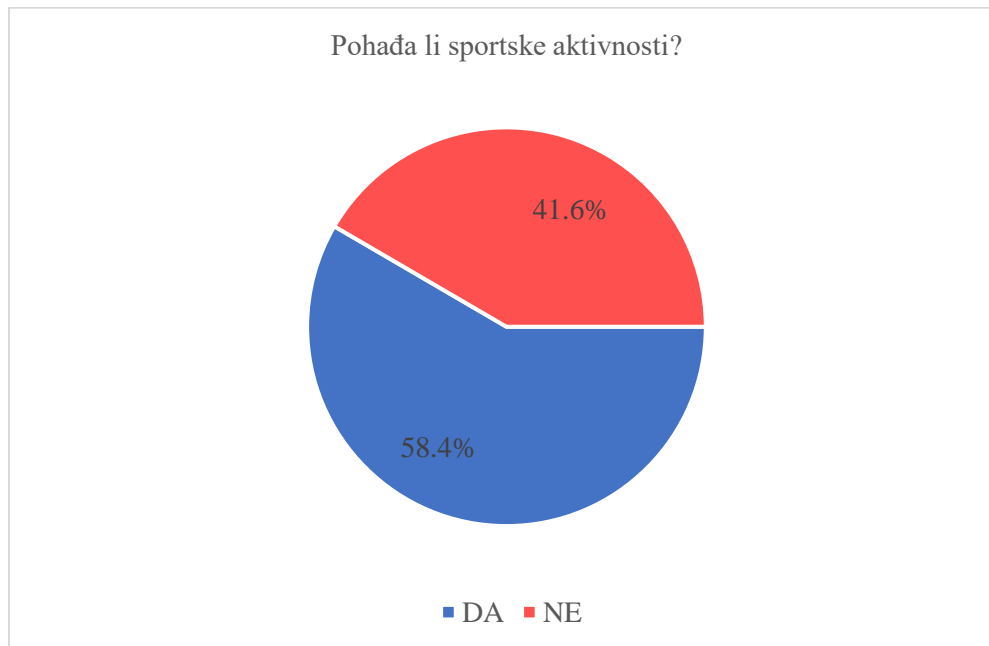
4.4. Metode prikupljanja i obrade podataka

U svrhu prikupljanja podataka koristila se metoda anketnog upitnika. Anketni upitnik izrađen je u "Google forms" aplikaciji te su sudionici zamoljeni za samostalno popunjavanje istoga. Vrijeme potrebno za ispunjavanje anketnog upitnika bilo je pet minuta.

Analiza prikupljenih podataka rađena je u programu IBM SPSS Statistics 20., pri čemu su korištene deskriptivne mjere statistike (mjere centralne tendencije, tj. aritmetička sredina).

5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

5.1. Pitanja koja su se odnosila na dijete



Slika 4. Postotak djece uključene u sportske aktivnosti

Podatci prikupljeni kroz anketni upitnik pokazuju kako je na uzorku od 238 djece, njih 58.4% (N=139) uključeno u neku vrstu sportske aktivnosti, dok ostalih 41.6% (N=99) nije uključeno u sportske aktivnosti. U nastavku će se dati pregled postotka uključivanja djece u sportske aktivnosti s obzirom na njihovu dob.

Tablica 1. Uključenost djece u dobi 2-3 godine

2-3 godine

	Broj djece	Postotak
Pohađa sportsku aktivnost	3	8.6%
Ne pohađa sportsku aktivnost	32	91.4%
Ukupno	35	100%

Analizirajući dobivene rezultate, vidljivo je kako se djeca u dobi između 2-3 godine vrlo rijetko uključuju u sportske aktivnosti. Od ukupno 35 djece te dobi, tek ih je troje uključeno u neku vrstu sportske aktivnosti. Drugim riječima, tek 8.6% djece u dobi između druge i treće godine pohađa sportske aktivnosti.

Tablica 2. Uključenost djece u dobi 3-4 godine

3-4 godine

	Broj djece	Postotak
Pohađa sportsku aktivnost	8	29.6%
Ne pohađa sportsku aktivnost	19	70.4%
Ukupno	27	100%

Za razliku od djece u dobi 2-3 godine koja se u vrlo malom postotku (8.6%) uključuju u sportske aktivnosti, postotak uključene djece u dobi 3-4 godine nešto je veći, no još uvijek je ispod 50%. Kako je prikazano u tablici 2., na uzorku od 27 djece, postotak djece uključene u sportske aktivnosti iznosi 29.6% (N=8).

Tablica 3. Uključenost djece u dobi 4-5 godina

4-5 godina		
	Broj djece	Postotak
Pohađa sportsku aktivnost	40	60.6%
Ne pohađa sportsku aktivnost	26	39.4%
Ukupno	66	100%

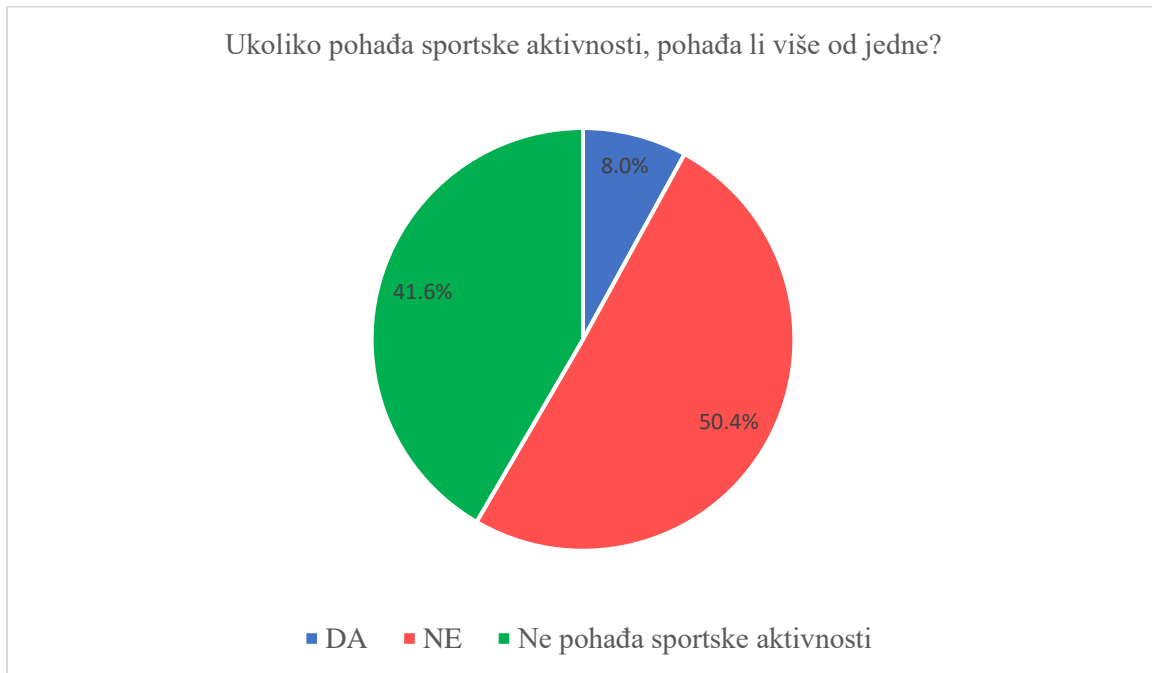
Rezultati prikazani u tablici 3. upućuju na to kako se s porastom dobi povećava i postotak djece uključene u sportske aktivnosti. Vidljivo je da postotak djece uključene u sportske aktivnosti u toj dobi premašuje postotak neuključene djece. Na uzorku od 66 djece te dobi, njih 60.6% (N=40) uključeno je u neku vrstu sportske aktivnosti, dok preostalih 39.4% (N=26) nije uključeno niti u jednu sportsku aktivnost.

Tablica 4. Uključenost djece u dobi 5-7 godina

5-7 godina		
	Broj djece	Postotak
Pohađa sportsku aktivnost	88	80%
Ne pohađa sportsku aktivnost	20	20%
Ukupno	110	100%

Tablica 4. prikazuje rezultate dobivene za skupinu djece u dobi između pete i sedme godine života. Od ukupno 110 djece te dobi, 80% (N=88) djece uključeno je u sportske aktivnosti, dok preostalih 20% (N=22) nije uključeno u sportske aktivnosti.

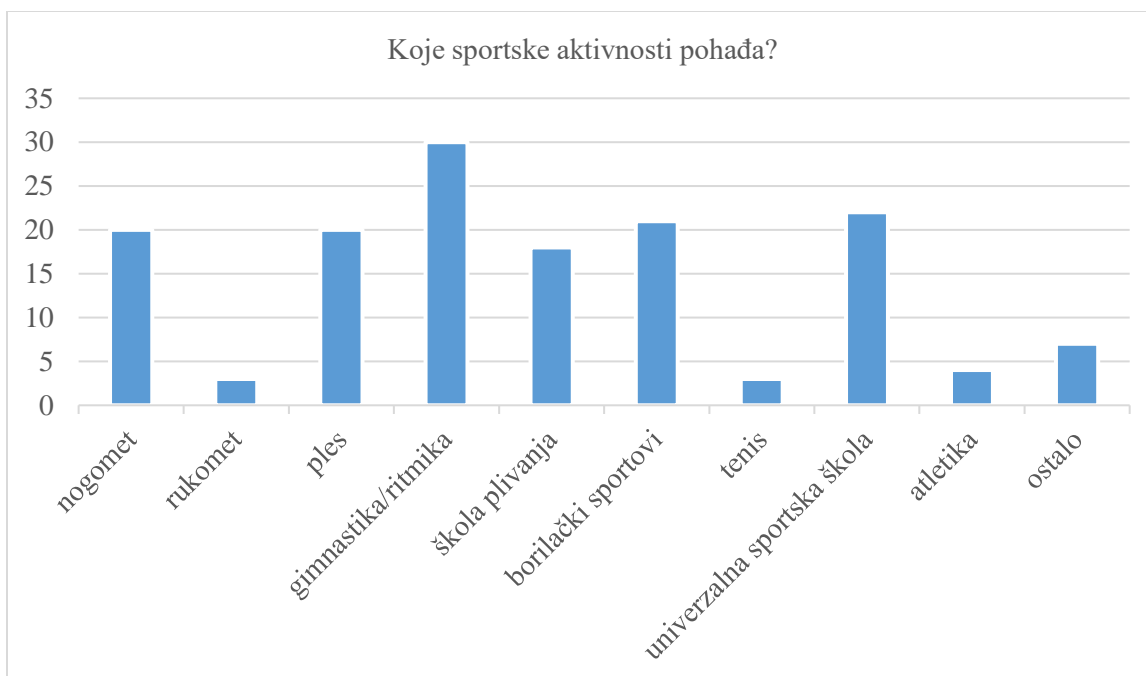
Nadalje, u istraživanju se željelo ispitati ima li i u kojem postotku djece koja su uključena u više od jedne sportske aktivnosti.



Slika 5. Postotak djece ključene u više od jedne sportske aktivnosti

Rezultati prikazani na grafikonu slike 5. pokazuju kako svega 8% (N=19) djece predškolske dobi istodobno pohađa više od jedne sportske aktivnosti.

Sljedeće pitanje koje je bilo postavljeno u istraživanju odnosilo se na to koje sportske aktivnosti djeca pohađaju. U navedenom pitanju roditelji su mogli odabrati već ponuđene odgovore ili nadodati svoj odgovor. Prikupljeni odgovori zatim su se analizirali i raspodijelili u kategorije kako je prikazano na grafičkom prikazu 1.



Grafički prikaz 1. Uključenost djece u različite vrste sportske aktivnosti

Kako je vidljivo iz grafičkog prikaza 1., najveći broj djece pohađa gimnastiku/ritmiku (N=30). Nakon toga slijedi univerzalna sportska škola koju pohađa 22 djeteta. U kategoriji “borilački sportovi” svrstani su odgovori: judo, taekwondo, karate i boks, a u takve sportove uključeno je 21 dijete. Odmah nakon toga slijede nogomet i ples koje polazi isti broj djece (N=20). 18-ero djece uključeno je u školu plivanja, četvero u atletiku, dok je po troje djece uključeno u rukomet i tenis. U kategoriji “ostalo” nalazi se ukupno sedmero djece, od čega po jedno polazi: košarku, jahanje, mažoretkinje, sportsko penjanje i školu skijanja, a dvoje ih je uključeno u školu klizanja. Kada bi se zbrojilo sve rezultate prikazane u grafičkom prikazu 1. dobilo bi se da je ukupan broj djece uključene u neku od navedenih sportskih aktivnosti N=148. Taj broj premašuje broj dobivenih odgovora o tome koliko djece pohađa sportske aktivnosti (N=139), a razlog tome je što je nekoliko roditelja čija djeca pohađaju više od jedne sportske aktivnosti navelo sve aktivnosti u koje su uključena.

U nastavku će se prikazati podatci koji govore o tome koji postotak djevojčica/dječaka bira pojedine sportove. Kako bi podatci bili što relevantniji, prikazati će se samo oni sportovi u koje je uključeno više od 15 djece.

Tablica 5. Uključenost dječaka/djevojčica u nogomet

nogomet		
	Broj djece	Postotak
Dječaci	19	95%
Djevojčice	1	5%
Ukupno	20	100%

Prema dobivenim rezultatima, od ukupno 20-ero djece koja pohađaju nogomet tek se jedan odgovor odnosio na djevojčicu, dok su ostalo sve dječaci.

Tablica 6. Uključenost dječaka/djevojčica u ples

ples		
	Broj djece	Postotak
Dječaci	0	0%
Djevojčice	20	100%
Ukupno	20	100%

U tablici 6. može se iščitati kako su se svi odgovori u istraživanju, o pohađanju plesa kao sportske aktivnosti, odnosili na djevojčice.

Tablica 7. Uključenost dječaka/djevojčica u gimnastiku/ritmiku

gimnastika/ritmika

	Broj djece	Postotak
Dječaci	8	26.7%
Djevojčice	22	73.3%
Ukupno	30	100%

Kako je prikazano u tablici 7., od ukupno 30 djece koja pohađaju gimnastiku/ritmiku, 73.3% (N=22) su djevojčice, a 26.7% (N=8) dječaci.

Tablica 8. Uključenost dječaka/djevojčica u školu plivanja

škola plivanja

	Broj djece	Postotak
Dječaci	10	55.6%
Djevojčice	8	44.4%
Ukupno	18	100%

Analiza odgovora pokazala je kako školu plivanja u sličnom omjeru polaze i dječaci i djevojčice. Od ukupno 18-ero djece koja polazi školu plivanja, 55.6% (N=10) su dječaci, a 44.4% (N=8) djevojčice.

Tablica 9. Uključenost dječaka/djevojčica u borilačke sportove

borilački sportovi

	Broj djece	Postotak
Dječaci	16	76.2%
Djevojčice	5	23.8%
Ukupno	21	100%

U tablici 9. može se vidjeti koji je postotak dječaka, a koji djevojčica uključen u borilačke sportove. Od ukupno 21 djeteta uključenog u borilačke sportove, 76.2% (N=16) čine dječaci, a 23.8% (N=5) djevojčice.

Tablica 10. Uključenost dječaka/djevojčica u univerzalnu sportsku školu

univerzalna sportska škola

	Broj djece	Postotak
Dječaci	13	59.1%
Djevojčice	9	40.9%
Ukupno	22	100%

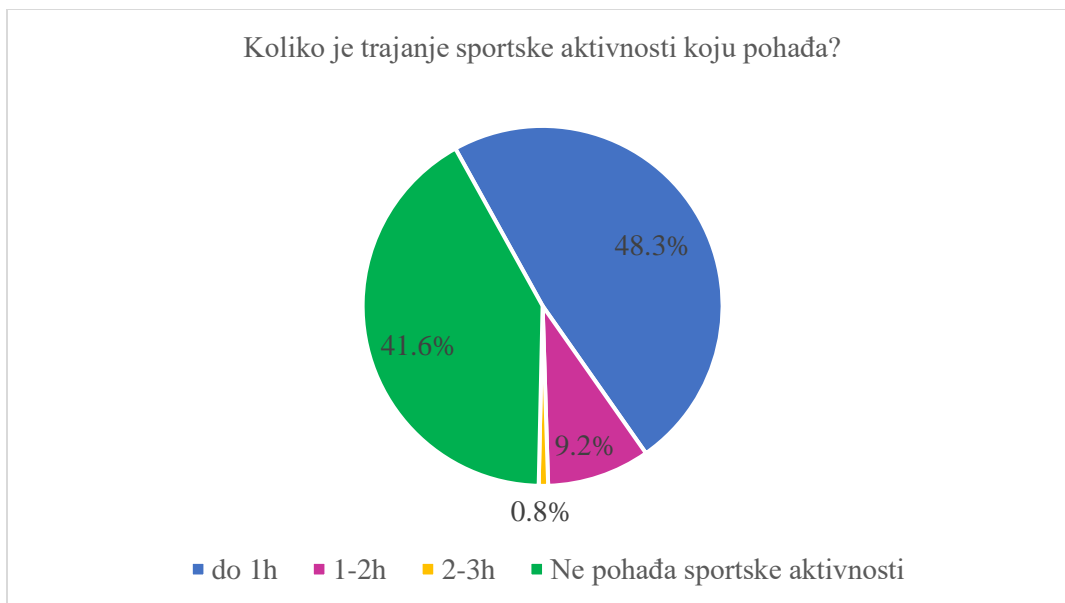
Kako je vidljivo u tablici 10., univerzalnu sportsku školu polazi ukupno 22 djece, od toga 59.1% (N=13) dječaka te 40.9% (N=9) djevojčica.

Nadalje, u istraživanju se htjelo ispitati koliko često djeca pohađaju sportske aktivnosti te koliko je njihovo trajanje. Odgovori na navedena pitanja biti će prikazani na slikama 6. i 7.



Slika 6. Učestalost pohađanja sportskih aktivnosti

Slika 6. prikazuje odgovore roditelja na pitanje koliko često njihovo dijete pohađa sportske aktivnosti. Od ukupno 238 odgovora, 99 roditelja odgovorilo je da njihovo dijete ne pohađa sportske aktivnosti. Preostalih 139 odgovora raspoređeno je u tri kategorije ovisno o tome koliko često dijete pohađa sportske aktivnosti. 37.8% (N=90) roditelja odgovorilo je kako dijete pohađa sportsku aktivnost 1-2 puta tjedno, 15.5% (N=37) odgovorilo je 3 puta tjedno, a 5% (N=12) više od 3 puta tjedno.

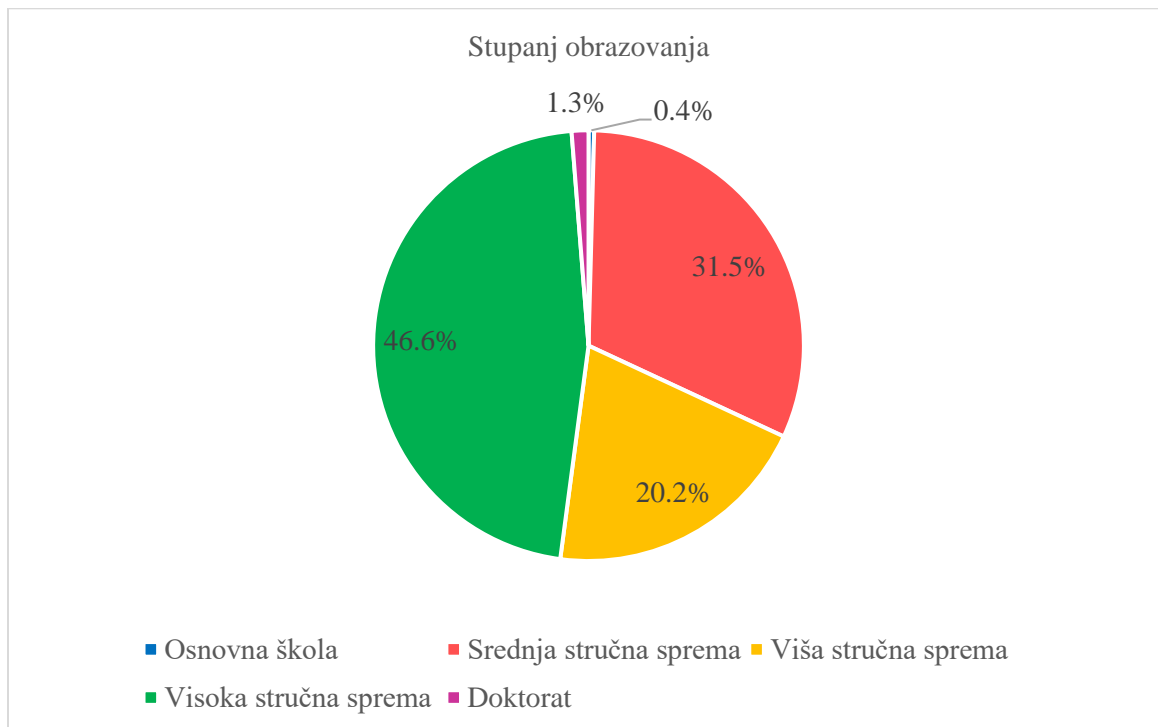


Slika 7. Trajanje sportske aktivnosti

Na slici 7. prikazani su odgovori na pitanje o trajanju sportskih aktivnosti. 41.6% (N=99) roditelja odgovorilo je kako njihovo dijete ne pohađa sportske aktivnosti. 48.3% (N=115) odgovora spada u kategoriju trajanja aktivnosti do 1 sat. 9.2% (N=22) roditelja navelo je kako njihovo dijete pohađa sportske aktivnosti u trajanju između sat vremena i dva sata, a samo 0.8% (N=2) roditelja navelo je da je trajanje sportske aktivnosti koje im dijete polazi između dva i tri sata.

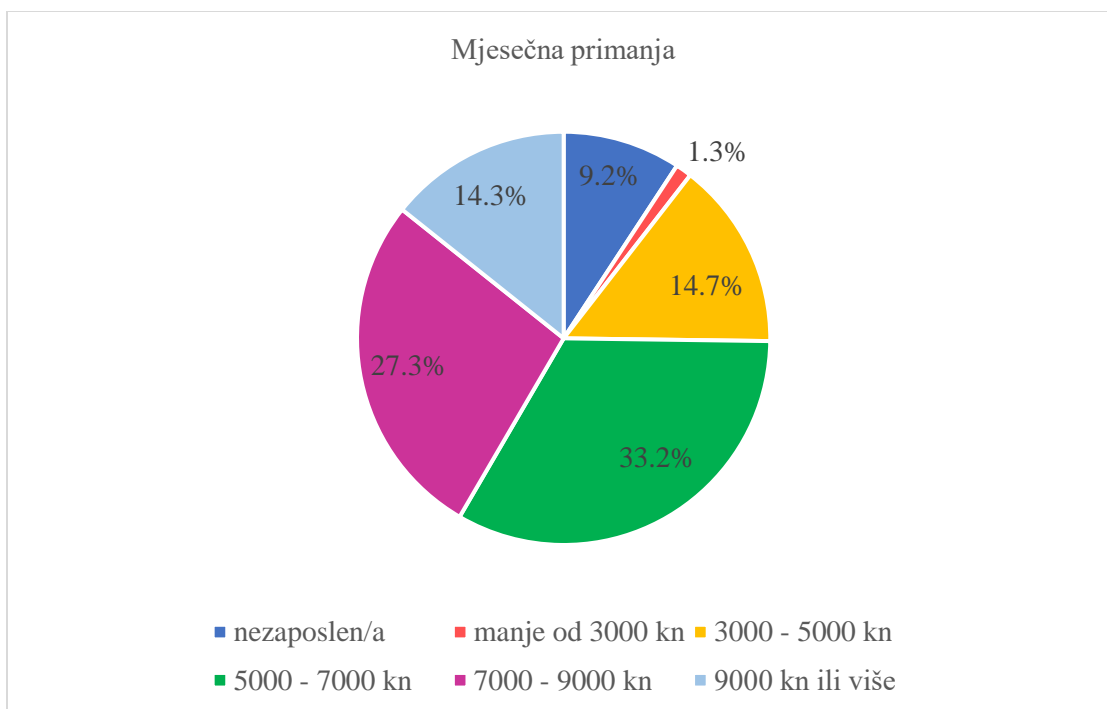
U nastavku slijedi analiza odgovora na pitanja koja su se odnosila na same roditelje.

5.2. Pitanja koja su se odnosila na roditelja



Slika 8. Stupanj obrazovanja roditelja

Na slici 8. prikazani su odgovori roditelja o njihovom stupnju obrazovanja. Najveći postotak roditelja, 46.6% (N=111) odgovorio je da ima završenu visoku stručnu spremu. 31.5% (N=75) roditelja za stupanj obrazovanja navelo je srednju stručnu spremu, dok je višu stručnu spremu navelo 20.2% (N=48) roditelja. Najviši stupanj obrazovanja, odnosno doktorat ima svega troje roditelja (1.3%), a najniži, osnovnu školu, samo jedan roditelj (0.4%).



Slika 9. Mjesečna primanja roditelja

Na pitanje kolika su njihova mjesečna primanja, 33.2% (N=79) roditelja odgovorilo je između 5000 i 7000 kuna. Nešto manje njih, 27.3% (N=65) odgovorilo je 7000-9000 kuna. 14.7% (N=35) odgovorilo je kako su njihova mjesečna primanja između 3000 i 5000 kuna, a gotovo isti postotak (14.3%), odnosno njih 34, odgovorilo je 9000 kuna ili više. Nezaposlenih je bilo 9.2% (N=22), a 1.3% (N=3) izjasnilo se kako ima mjesečna primanja manja od 3000 kuna.

U sljedećih nekoliko tablica biti će prikazano u kojem postotku, ovisno o njihovim primanjima, roditelji uključuju djecu u sportske aktivnosti.

Tablica 11. Uključenost djece nezaposlenih roditelja u sportske aktivnosti

nezaposlen		
	Broj odgovora	Postotak
Dijete uključeno u sportske aktivnosti	11	50%
Dijete nije uključeno u sportske aktivnosti	11	50%
Ukupno	22	100%

Iz tablice 11. može se iščitati kako je kod nezaposlenih roditelja isti omjer onih čije je dijete uključeno u sportske aktivnosti i onih čije dijete nije uključeno u sportske aktivnosti (50%, N=11).

Tablica 12. Uključenost djece roditelja s mjesečnim primanjima manjima od 3000 kn u sportske aktivnosti

manje od 3000		
	Broj odgovora	Postotak
Dijete uključeno u sportske aktivnosti	2	66.7%
Dijete nije uključeno u sportske aktivnosti	1	33.3%
Ukupno	3	100%

Od ukupno 3 roditelja čija su mjesečna primanja manja od 3000 kuna, dvoje njih ima dijete koje je uključeno u sportske aktivnosti, dok dijete jednog roditelja s istim primanjima nije uključeno u sportske aktivnosti.

Tablica 13. Uključenost djece roditelja s mjesečnim primanjima 3000 – 5000 kn u sportske aktivnosti

3000 – 5000

	Broj odgovora	Postotak
Dijete uključeno u sportske aktivnosti	18	51.4%
Dijete nije uključeno u sportske aktivnosti	17	48.6%
Ukupno	35	100%

Kako je vidljivo u tablici 13., 35 roditelja izjasnilo se kako njihova mjesečna primanja iznose između 3000 – 5000 kuna. Od toga je 51.4% (N=18) roditelja, odgovorilo kako njihova djeca pohađaju sportske aktivnosti, a 48.6% (N=17) ih je odgovorilo da njihova djeca ne pohađaju sportske aktivnosti.

Tablica 14. Uključenost djece roditelja s mjesečnim primanjima 5000 – 7000 kn u sportske aktivnosti

5000 – 7000

	Broj odgovora	Postotak
Dijete uključeno u sportske aktivnosti	46	58.2%
Dijete nije uključeno u sportske aktivnosti	33	41.8%
Ukupno	79	100%

U anketnom upitniku, ukupno 79 roditelja odgovorilo je kako imaju mjesečna primanja između 5000 i 7000 kuna. Od toga je 58.2% (N=46) roditelja potvrdilo kako je njihovo dijete

uključeno u sportske aktivnosti, dok se 41.8% (N=33) roditelja izjasnilo kako njihovo dijete nije uključeno u sportske aktivnosti.

Tablica 15. Uključenost djece roditelja s mjesečnim primanjima 7000 – 9000 kn u sportske aktivnosti

7000 – 9000		
	Broj odgovora	Postotak
Dijete uključeno u sportske aktivnosti	41	63.1%
Dijete nije uključeno u sportske aktivnosti	24	36.9%
Ukupno	65	100%

U tablici 15. možemo vidjeti kako se ukupno 65 roditelja izjasnio da imaju mjesečna primanja 7000 – 9000 kuna. Nadalje, 63.1% (N=41) roditelj odgovorio je kako je njegovo dijete uključeno u sportske aktivnosti, dok je 36.9% (N=24) roditelja odgovorilo kako njihova djeca nisu uključena niti u jednu sportsku aktivnost.

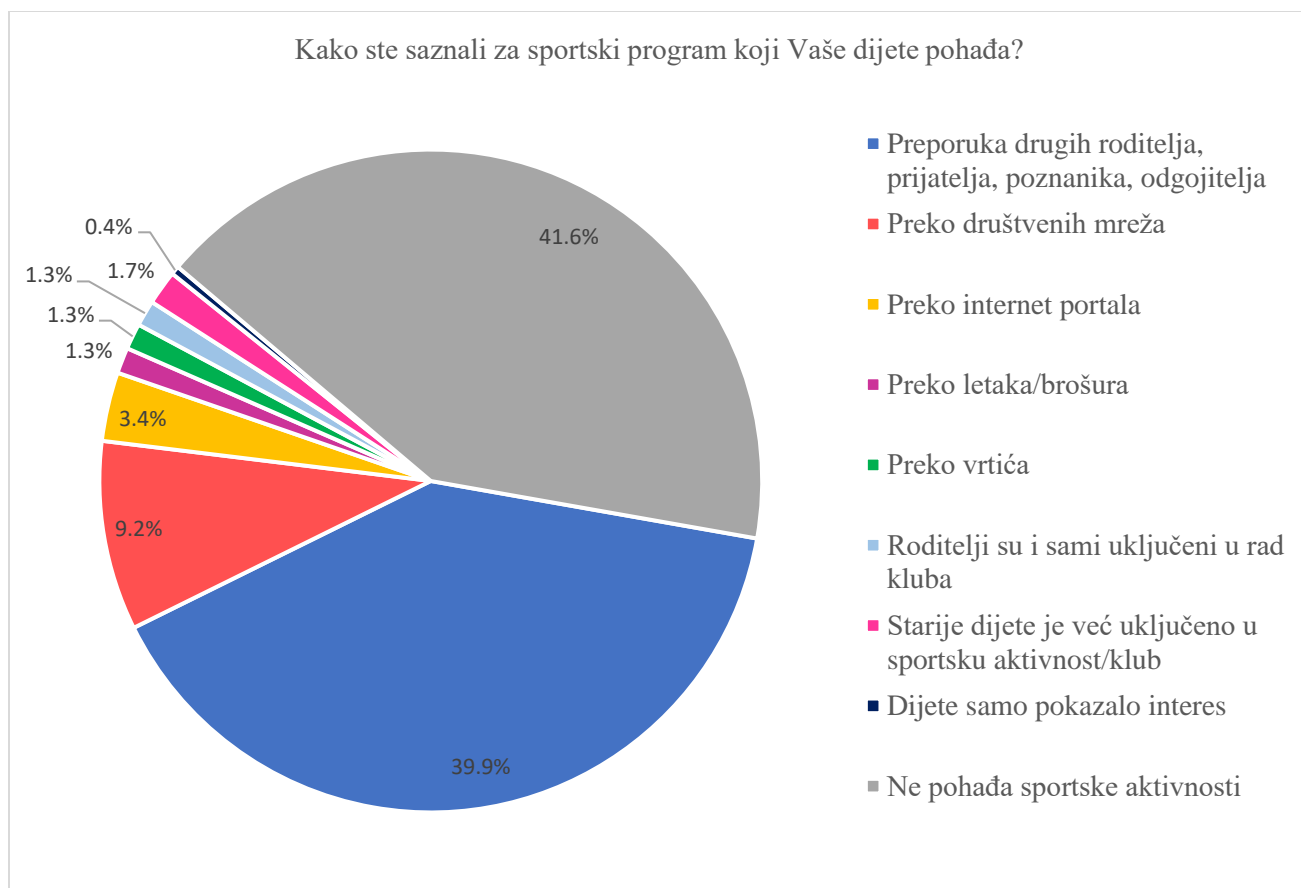
Tablica 16. Uključenost djece roditelja s mjesečnim primanjima višim od 9000 kn u sportske aktivnosti

9000 ili više

	Broj odgovora	Postotak
Dijete uključeno u sportske aktivnosti	21	61.8%
Dijete nije uključeno u sportske aktivnosti	13	38.2%
Ukupno	34	100%

Prema dobivenim odgovorima iz ankete, u kategoriji sa mjesečnim primanjima od 9000 kuna ili više, ukupno se nalazi 34 roditelja. Od tog broja, 61.8% (N=21) roditelja ima dijete koje pohađa sportske aktivnosti, dok 38.2% (N=13) roditelja imaju djecu koja ne pohađaju sportske aktivnosti.

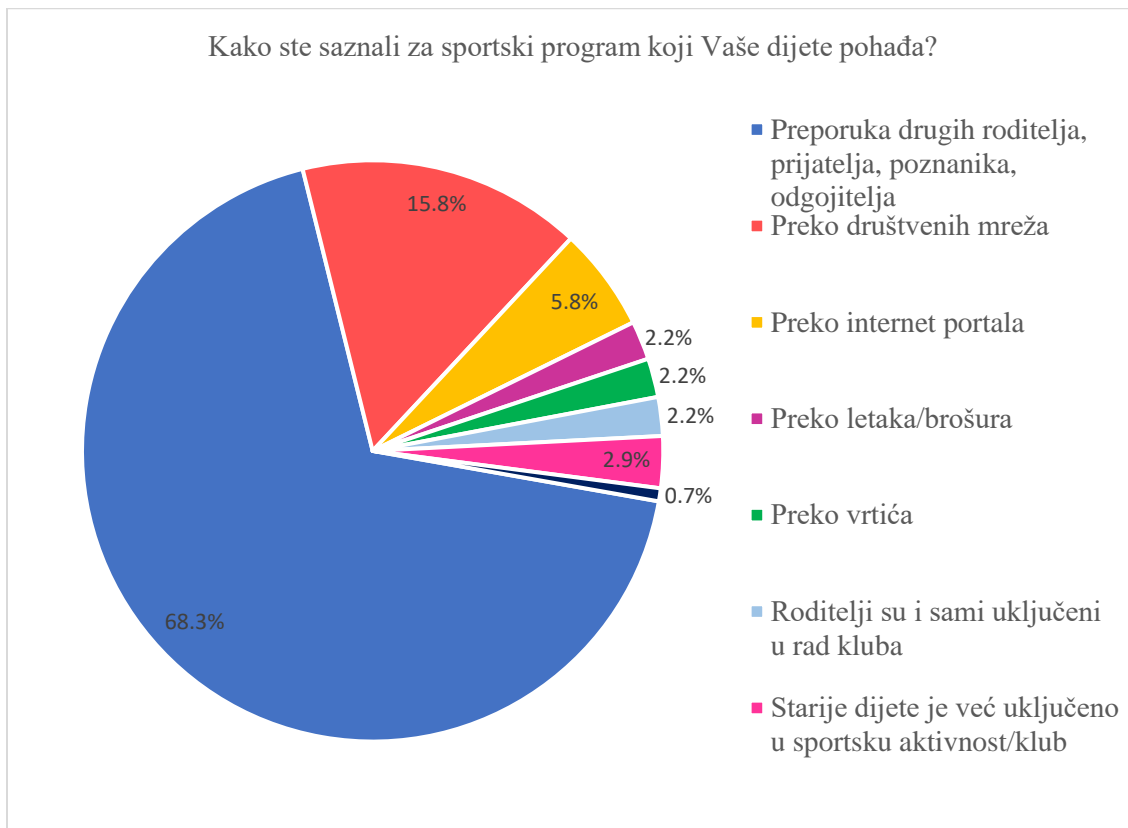
Sljedeće pitanje koje je bilo postavljeno roditeljima, bilo je “Kako ste saznali za sportski program koje Vaše dijete pohađa?” Odgovori roditelja na navedeno pitanje biti će prikazani na sljedećoj slici (slika 10).



Slika 10. Prikaz odgovora na pitanje “Kako ste saznali za sportski program koji Vaše dijete pohađa?”

Na slici 10. vidljivo je kako je 41.6% (N=99) roditelja navelo kako njihovo dijete ne pohađa sportske aktivnosti. Preostali roditelji odabrali su jedan od ponuđenih odgovora ili nadopisali svoj odgovor te se na taj način izjasnili kako su saznali za sportski program koji njihovo dijete pohađa. Najveći broj roditelja 39.9% (N=95) odgovorilo je kako je za sportski program koji njihovo dijete pohađa, saznalo preko drugih roditelja, prijatelja, poznanika, odgojitelja. 9.2% (N=22) roditelja na isto pitanje odgovorilo je preko društvenih mreža, a 3.4% (N=8) preko internet portala. 1.7% (N=4) roditelja odgovorilo je kako je starije dijete uključeno u sportsku aktivnost ili isti sportski klub. Preko letaka/brošura saznalo je 1.3% (N=3) roditelja, a isti broj izjasnio se da je saznao preko vrtića / da su i sami uključeni u rad kluba. Samo jedan roditelj (0.4%) odgovorio je da je dijete samo pokazalo interes za određeni sport.

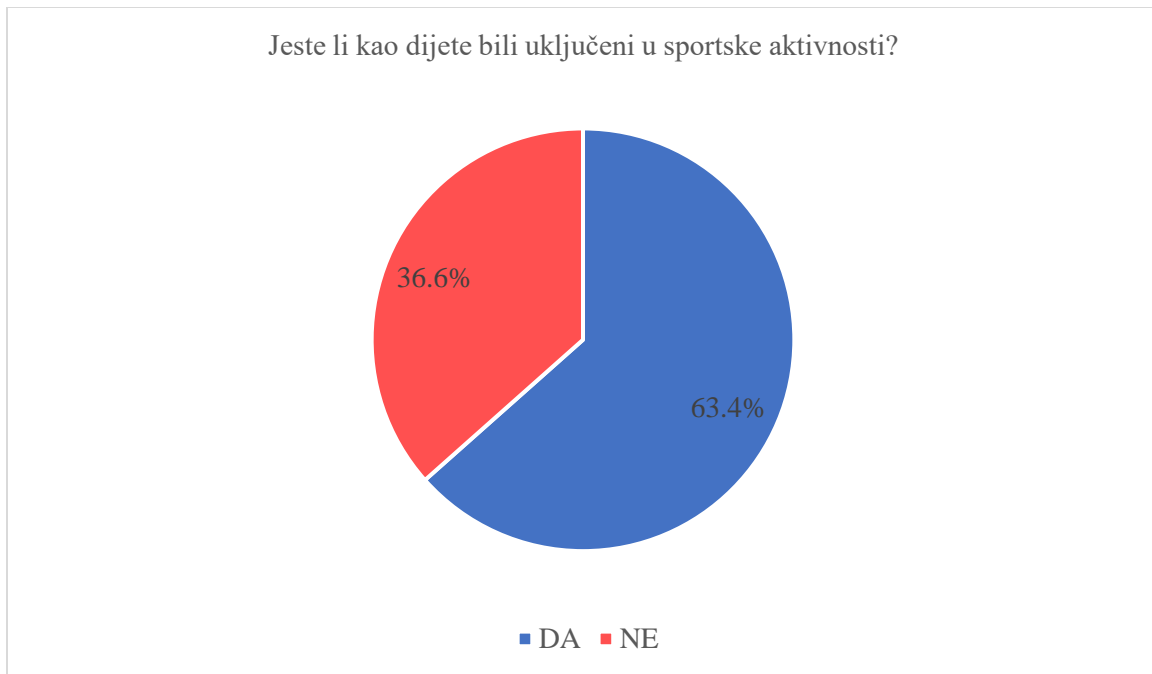
Radi lakše interpretacije podataka, na sljedećoj slici biti će prikazani samo odgovori roditelja čija djeca pohađaju sportske aktivnosti.¹



Slika 11. Način na koji su roditelji saznali za sportski program koji njihovo dijete polazi

Iz grafičkog prikaza na slici 11., vidljivo je kako se najveći postotak roditelja (68.3%, N=95) izjasnio kako su za sportski program koji njihova djeca pohađaju, saznali preko drugih roditelja, prijatelja, poznanika ili odgojitelja. 15.8% (N=22) roditelja na isto pitanje odgovorilo je preko društvenih mreža, a 5.8% (N=8) preko internet portala. 2.9% (N=4) roditelja odgovorilo je kako je starije dijete uključeno u sportsku aktivnost ili isti sportski klub. Preko letaka/brošura saznalo je 2.2% (N=3) roditelja, a isti postotak odnosio se na odgovore preko vrtića te da su roditelji osobno uključeni u rad kluba. Samo jedan roditelj (0.7%) odgovorio je da je dijete samo pokazalo interes za određeni sport.

¹ Na slici 11. prikazano je 139 odgovora, umjesto 238, odnosno izbačeno je 99 odgovora koji pripadaju skupini “Ne pohađa sportske aktivnosti”.



Slika 12. Uključenost roditelja u sportske aktivnosti u djetinjstvu

Na pitanje jesu li kao dijete bili uključeni u sportske aktivnosti, 63.4% (N=151) roditelja odgovorilo je potvrdno, dok je 36.6% (N=87) roditelja odgovorilo da nisu bili uključeni.

Analizirajući navedene odgovore htjelo se provjeriti postoji li razlika u postotku uključene djece u sportska aktivnosti kod roditelja koji su i sami kao djeca pohađali sportske aktivnosti i onih koji nisu kao djeca pohađali sportske aktivnosti. Dobiveni rezultati prikazani su u tablici 18. i 19.

Tablica 17. Uključenost djece roditelja koji su i sami kao djeca pohađali sportske aktivnosti

roditelj uključen

	Broj odgovora	Postotak
Dijete uključeno u sportske aktivnosti	91	60.3%
Dijete nije uključeno u sportske aktivnosti	60	39.7%
Ukupno	151	100%

Od ukupno 151 roditelja koji su kao djeca bili uključeni u sportske aktivnosti, njih 60.3% (N=91) odgovorilo je kako su i njihova djeca uključena u sportska aktivnosti, dok je 39.7% (N=60) odgovorilo da njihova djeca nisu uključena u sportske aktivnosti.

Tablica 18. Uključenost djece roditelja koji nisu kao djeca pohađali sportske aktivnosti

roditelj nije uključen		
	Broj odgovora	Postotak
Dijete uključeno u sportske aktivnosti	49	56.3%
Dijete nije uključeno u sportske aktivnosti	38	43.7%
Ukupno	87	100%

Ukupan broj roditelja koji su odgovorili da kao djeca nisu bili uključeni u sportske aktivnosti bio je 87 roditelja. Od toga je 56.3% (N=49) roditelja navelo kako su njihova djeca uključena u sportske aktivnosti, a 43.7% (N=38) roditelja navelo je kako njihova djeca nisu uključena u sportske aktivnosti.

6. RASPRAVA

Pregledom dosadašnjih istraživanja mogu se iščitati podatci o tome koliki je postotak djece predškolske dobi uključen u organizirane sportske aktivnosti. Tomašić Humer i sur. (2016) u svojem su istraživanju sa majkama predškolske djece, na uzorku od 249 djece, utvrdile da njih 32% sudjeluje u planiranim, odnosno organiziranim sportskim aktivnostima. Videmšek i sur. (2006) proveli su istraživanje sa 93 roditelja djece predškolske dobi te su zaključili kako više od 50% Slovenske djece u dobi od 3-5 godina ne sudjeluje u organiziranim sportskim aktivnostima. Kropelj i Videmšek (2003; prema Videmšek i sur., 2006) su proučavali sportsku aktivnost djece između četvrte i šeste godine života na području Ljubljane, te su utvrdili da je oko 25% djece uključeno u organizirane sportske aktivnosti. Slične rezultate pokazalo je istraživanje Krivokapić i Bjelica (2014) provedeno sa roditeljima djece predškolske dobi u Crnoj Gori (N = 1356 roditelja) i Srbiji (N=386 roditelja). Rezultati istraživanja pokazali su kako je u Crnoj Gori 25.4% djece predškolske dobi uključeno u sportske aktivnosti, a vrlo slično je i u Srbiji gdje je uključeno 23.3% djece. U istraživanju provedenom za potrebe ovog diplomskog rada, postotak predškolske djece koja pohađaju sportske aktivnosti pokazao se nešto veći od ranije navedenih. Na uzorku od 238 djece, njih 58.4% uključeno je u sportske aktivnosti. Jedan od mogućih razloga zašto je dobiveni postotak toliko veći jest taj što su roditelji mogli samostalno ispunjavati anketni upitnik putem Google formsa pa je moguće da su veći interes za sudjelovanje u istraživanju pokazali oni roditelji čija djeca su uključena u sportske aktivnosti, a time je i postotak djece uključene u sportske aktivnosti veći.

Analizirajući podatke prikupljene istraživanjem u ovom diplomskom radu, vidljivo je kako se starija djeca više uključuju u sportske aktivnosti od mlađe. Najveći postotak djece uključene u sportske aktivnosti (80%) bio je upravo kod djece između pete i sedme godine života. Za djecu u dobi između četvrte i pete godine, uključenost je iznosila 60.6%, dok je za mlađe bila znatno niža. Uključenost djece između treće i četvrte godine tako je bila 29.6%, a za djecu između druge i treće tek 8.6%. Do istih rezultata došle su i autorice Tomašić Humer i sur. (2016) koje navode kako su djeca starije vrtićke dobi više uključena u organizirane sportske aktivnosti nego mlađa. Smatraju da je razlog zašto je tome tako taj da su organizirane sportske aktivnosti primjerenije starijoj djeci zbog toga što mogu lakše ostati sami bez prisutnosti roditelja. Hofferth i Sandberg (2001) svojim istraživanjem "How American Children Spend Their Time" također potvrđuju kako se u

organizirane sportske aktivnosti više uključuju starija djeca. Nadalje, navedeni autori primjećuju kako se u organizirane sportske aktivnosti češće uključuju djeca čija su starija braća/sestre već uključena u neke sportske aktivnosti.

Istraživanjem u ovom radu također se htjelo saznati koliki postotak djece predškolske dobi pohađa više od jedne sportske aktivnosti, a rezultati su pokazali kako samo 8% djece te dobi pohađa više od jedne sportske aktivnosti. Što se tiče učestalosti pohađanja sportskih aktivnosti, 37.8% djece sportske aktivnosti pohađa 1-2 puta tjedno, 15.5% 3 puta tjedno, a samo 5% više od 3 puta tjedno. Od toga 115 djece (48.3%) sudjeluje u sportskim aktivnostima u trajanju do jedan sat, a više od jednog sata 24 djece (10%). Slične brojke pokazuje istraživanje Chen i sur. (2020) u kojem se analizom odgovor, pokazalo kako ukupno 146 djece (50.3%) sudjeluje u organiziranim sportovima najmanje 1 sat tjedno. Više od dva sata tjedno u organiziranim sportskim aktivnostima sudjeluje tek 10% djece.

Što se tiče stupnja obrazovanja roditelja, rezultati ovog rada pokazuju kako je najniži stupanj obrazovanja (osnovnu školu) imao tek jedan roditelj (0,4%). Srednju stručnu spremu imalo je 31.5% roditelja, višu stručnu spremu 20.2%, visoku stručnu spremu 46.6%, a doktorat svega tri roditelja (1.3%). Od 238 ispitanika, 9.2% (N=22) bilo je nezaposleno, dok je troje njih (1.3%) imalo mjesečna primanja manja od 3000 kuna. 14.7% imalo je mjesečna primanja između 3000 – 5000 kuna, 33.2% imalo je između 5000 – 7000 kuna, a 27.3% između 7000 – 9000 kuna. Više od 9000 kuna imalo je 14.3% ispitanika. Na temelju tih podataka, željelo se ispitati koliki je postotak uključenosti djece u sportske aktivnosti s obzirom na mjesečnu razinu primanja roditelja. Analizirajući podatke, vidljivo je kako su djeca nezaposlenih roditelja i roditelja sa nešto nižim mjesečnim primanjima gotovo u istoj mjeri uključena u sportska aktivnosti kao i djeca roditelja sa višim primanjima. Postotak uključene djece nezaposlenih roditelja i onih sa nižim primanjima bio je nešto viši od 50%, dok je za djecu roditelja sa višim primanjima bio nešto viši od 60%. Na temelju toga, moglo bi se reći kako stupanj obrazovanja roditelja i njihovi prihodi nisu pokazali povezanost s uključivanjem djece u organizirane sportske aktivnosti. Isto potvrđuju Trajkovski i sur. (2014) koji navode kako roditelji bez obzira na njihov ekonomski status nastoje uključiti djecu u kineziološke programe jer su svjesni pozitivnoga utjecaja takvih programa na zdravlje njihove djece. Suprotno tome, podatci koje iznosi Australian Sport Commission (2018) mogu upućivati na to kako razlike ipak postoje te da ekonomski status i prihodi utječu na uključenost djece u sportske

aktivnosti. Podatci pokazuju kako u organiziranim sportskim aktivnostima sudjeluje 58% djece iz obitelji s nižim prihodima, 73% djece iz obitelji sa srednjim prihodima i 84% djece iz obitelji s visokim prihodima. Iste naznake daje i istraživanje Andersona, Economosa, Musta (2008) provedenoga među djecom starosti 9. – 13. godina. Rezultati istraživanja pokazuju da je viša razina obrazovanja roditelja i njihovih primanja povezana s time da dijete više sudjeluje u organiziranim tjelesnim aktivnostima. Na temelju podataka iz svih ranije navedenih istraživanja Iveković (2020) zaključuje kako obrazovanje roditelja i ekonomski status obitelji snažno utječe na uključenost/neuključenost u organizirane tjelesne aktivnosti samo kod osnovnoškolske djece, a ne i djece predškolske dobi. Navodi kako je mogući razlog tome taj što polaskom djece u školu roditelji imaju veće izdatke vezane za kupnju potrebnog pribora i knjiga, kao i za školske izlete. S druge strane, navodi kako se mnoga djeca ne uspiju upisati u vrtić ili ih čuvaju bake i djedovi pa su na taj način roditelji financijski rasterećeni i mogu lakše izdvojiti novac za sudjelovanje djeteta u organiziranim sportskim aktivnostima (Ivanović, 2020, 857). Na kraju zaključuje kako bi pravi razlog zašto roditelji uključuju/ne uključuju djecu u sportske aktivnosti mogao biti vezan uz stavove, uvjerenja, preferencije i spremnosti roditelja da uključe djecu u sportske aktivnosti, ali i u motiviranosti djece predškolske dobi da sudjeluju u istim.

Nadalje, istraživanjem u ovom radu željelo se provjeriti da li roditelji koji su kao djeca bili uključeni u sportske aktivnosti u većoj mjeri uključuju svoju djecu u sportske aktivnosti za razliku od onih roditelja koji kao djeca nisu bili uključeni u sportske aktivnosti. Rezultati istraživanja pokazali su kako i jedni i drugi u sličnom postotku uključuju djecu u sportske aktivnosti. Tako je postotak uključene djece roditelja koji su i sami kao djeca pohađali sportske aktivnosti iznosio 60.3%, a postotak uključene djece roditelja koji nisu pohađali sportske aktivnosti 56.3%.

Iako se i dječaci i djevojčice predškolske dobi u gotovo jednakoj mjeri uključuju u sportske aktivnosti, postoji određena razlika u odabiru sportske aktivnosti koju biraju dječaci, a koju djevojčice. Iz tog razloga u nekim sportskim aktivnostima prevladavaju dječaci, a u drugim djevojčice. Temple i sur. (2014) istraživali su u kojim sportskim aktivnostima djeca predškolske dobi sudjeluju te postoji li razlika u odabiru sporta koje biraju dječaci, a koje djevojčice. Rezultati su pokazali kako dječaci pokazuju veće zanimanje za sportove s loptom, dok djevojčice više biraju aktivnosti kao što su ples ili balet. Utvrđeno je da dječaci više sudjeluju u borilačkim aktivnostima od djevojčica (19.5 % vs. 6.1 %) i da statistički značajno više sudjeluju u timskim sportovima od

djevojčica. S druge strane djevojčice statistički značajno više sudjeluju u plesu. Vrlo slični rezultati dobiveni su i u provedenom istraživanju u ovom radu gdje su rezultati pokazali kako dječaci uglavnom biraju nogomet i borilačke sportove, dok djevojčice više biraju ples te gimnastiku/ritmiku. Istraživanje Stankova i Jovanovića (2016) provedeno u Srbiji, pokazalo je kako se u predškolskoj dobi oba spola podjednako uključuju u plivanje i atletiku, dok nogomet uglavnom biraju dječaci, a u gimnastici prevladavaju djevojčice. U istraživanju se utvrdilo kako su najpopularniji sportovi u predškolskoj dobi: nogomet, karate, plivanje, sportska škola, atletika i gimnastika. Primijećeno je kako sportske škole postaju sve popularnije, posebno kod djece uzrasta 3-5 godina, s obzirom da djeluju na opći tjelesni razvoj. Rezultati istraživanja Krivokapić i Bjelica (2014), provedenoga sa roditeljima predškolske djece iz Crne Gore i Republike Srpske, pokazali su podudarnost oko sportova u koje se djeca predškolske dobi najviše uključuju: košarkaška, ples, nogomet i borilačkih sportovi.

U istraživanju ovog rada, roditeljima je bilo postavljeno pitanje kako su saznali za sportsku aktivnosti koju njihovo dijete pohađa. Od ukupno 139 ispitanika čija djeca pohađaju sportske aktivnosti, najviše ih je odgovorilo da su za sportski program koji njihovo dijete pohađa saznali preko drugih roditelja, poznanika ili odgojitelja (68.3%, N=95). 15.8% (N=22) roditelja saznalo je preko društvenih mreža, a 5.8% (N=8) preko internet portala. 2.9% (N=4) roditelja odgovorilo je kako imaju starije dijete koje je uključeno u istu sportsku aktivnost ili sportski klub. Preko letaka/brošura saznalo je tri roditelja (2.2%), a isto toliko odnosilo se na odgovore preko vrtića te da su roditelji osobno uključeni u rad kluba. Samo jedan roditelj (0.7%) odgovorio je da je dijete samo pokazalo interes za određeni sport. Na temelju toga, zaključuje se da još uvijek najveću ulogu u informiranju roditelja o mogućnostima uključivanja djece u sportske aktivnosti imaju osobe s kojima su roditelji neposredno povezani, dok primjerice društvene mreže u tome imaju sporednu ulogu.

7. ZAKLJUČAK

U ovom dipmolskom radu prikazane su dosadašnje spoznaje o dobrobitima uključivanja djece predškolske dobi u sportske aktivnosti. Naime, ukoliko se dijete uključi u sportsku aktivnost primjerenu njegovoj dobi i razvojnim karakteristikama, ona može imati pozitivne učinke na njegov tjelesni, kognitivni, socijalni i motorički razvoj. Osim toga, uključivanjem djece predškolske dobi u sportske aktivnosti, stvaraju se zdrave navike, budi se svijest o tome koliko je tjelesno vježbanje korisno za zdravlje te se stvara pozitivan odnos i ljubav prema sportu.

Svrha istraživanja u radu bila je prikupiti informacije o uključenosti djece predškolske dobi u sportske aktivnosti. Promatralo se u kojoj mjeri se djeca rane i predškolske dobi uključuju u organizirane sportske aktivnosti, koje sportove najčešće biraju te postoji li razlika u stupnju uključenosti s obzirom na dob djece. Također se željelo utvrditi postoje li preferencije u odabiru sporta ovisno o spolu djeteta. Nadalje, željelo se usporediti koliki je postotak uključenosti djece u sportske aktivnosti s obzirom na mjesečnu razinu primanja roditelja. Još jedan od faktora koji se ispitivao odnosio se na to postoji li razlika u postotku uključenosti djece u sportske aktivnosti s obzirom na to jesu li njihovi roditelji kao djeca bili uključeni u sportske aktivnosti.

U istraživanju je sudjelovalo 238 roditelja djece predškolske dobi, a prikupljeni podatci pokazuju kako je više od polovica djece uključeno u sportske aktivnosti. Najviše se uključuju djeca starije dobi, dok se sa smanjenjem dobi i postotak uključenosti smanjuje. Takav podatak ne iznenađuje s obzirom na to da s porastom dobi dolazi do razvoja motoričkih vještina pa se djeca mogu uključiti u složenije oblike sportske aktivnosti i samim time birati između više vrsta sportskih aktivnosti. Najviše djece uključuje se u gimnastiku/ritmiku, univerzalnu sportsku školu, borilačke sportove, ples, nogomet i školu plivanja. Također se saznalo da u nogometu i borilačkim sportovima prevladavaju dječaci, dok plesu i gimnastici/ritmici prevladavaju djevojčice. Prema prikupljenim podacima, univerzalnu sportsku školu i školu plivanja podjednako polaze oba spola. Rezultati istraživanja pokazali su kako nema značajnih razlika u postotku uključenosti djece u sportske aktivnosti s obzirom na visinu mjesečnih primanja roditelja, kao ni s obzirom na to jesu li njihovi roditelji kao djeca bili uključeni u sportske aktivnosti. Sve to otvara prostor za promišljanje uloge samog odgojitelja u informiranju i poticanju roditelja na uključivanje djece u sportske aktivnosti.

8. LITERATURA

1. Anderson, S.E., Economos, C.D., & Must, A. (2008). Active play and screen time in US children aged 4 to 11 years in relation to sociodemographic and weight status characteristics: a nationally representative cross-sectional analysis. *BMC Public Health*, 8 (366). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-366> Pristupljeno 5.6.2021.
2. Australian Sport Commission (2018). *AusPlay focus: children's participation in organized physical activity outside of school hours*. Australian Government. https://www.sportaus.gov.au/_data/assets/pdf_file/0004/675562/AusPlay_focus_Children_Participation_2.pdf Pristupljeno 5.6.2021.
3. Bala, G., Katić, R., Krneta, Ž. (2011). Do Kinesiologic Activities Change Aberrant Behavior in Preschool Children? *Collegium antropologicum*, 35 (4), 1007-1015. <https://hrcak.srce.hr/75600> Pristupljeno 22.6.2021.
4. Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
5. Chen, C. i sur. (2020). Associations of participation in organized sports and physical activity in preschool children: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 20 (328). <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-020-02222-6> Pristupljeno 27.5.2021.
6. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
7. Hofferth, S. L., & Sandberg, J. F. (2001). How American children spend their time. *Journal of Marriage and Family*, 63 (2), 295–308. https://www.academia.edu/15205603/How_American_Children_Spend_Their_Time Pristupljeno 29.5.2021.
8. Iveković, I. (2020). Participation of Children in Organized Sports Activities During Preschool and Primary School Period: Research Overview. *Croatian Journal of Education*, 22 (3), 823-863. https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=360779 Pristupljeno 27.5.2021.
9. Jovanović, R., Nikolovski, D., Radulović, O., Novak, S. (2010). Physical activity influence on nutritional status of preschool children. *Acta Medica Madianae* 49 (1), 17-21.

https://publisher.medfak.ni.ac.rs/AMM_1/amm-stari/2010-html/1-broj/Radmila%20Jovanovic-Physical%20activity%20influence...pdf Pristupljeno 28.5.2021.

10. Krivokapić, D., i Bjelica, D. (2014). Uporedna analiza stavova roditelja iz susjednih država o fizičkoj aktivnosti njihove djece predškolskog uzrasta. *Sport mont* (40-42), 200-208. http://www.sportmont.ucg.ac.me/clanci/SportMont_40-41-42_p200-208.pdf Pristupljeno 29.5.2021.

11. Leksikografski zavod Miroslav Krleža (2021). Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=59859> Pristupljeno 22.3.2021.

12. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos. Fakultet za fizičku kulturu.

13. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

14. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.

15. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.

16. Stankov, LJ., Jovanović, M. (2016). *Saradnja vaspitača, roditelja i lokalne zajednice na promociji sporta u predškolskim ustanovama*. Savović, B., Mandić, R., Radenović, S. (Ur.), International Scientific Conference: Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status With Children, Youth and Adults/ Conference Proceedings (str. 15 – 20). Beograd: University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education. http://fsfvconference.rs/documents/zbornik_radova_2017_04_28.pdf#page=15 Pristupljeno 17.6.2021.

17. Temple, V. A., Crane, J. R., Brown, A., Williams, B.-L., Bell, R. I. (2014). Recreational activities and motor skills of children in kindergarten. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21 (3), 268–280. https://www.researchgate.net/publication/271672581_Recreational_activities_and_motor_skills_of_children_in_kindergarten Pristupljeno 2.6.2021.

18. Tomašić Humer, J., Babić Čikeš, A., & Šincek, D. (2016). Does joint physical activity in mother-child pairs contribute to child's quality of life? *Život i škola: časopis za teroju i praksu odgoja i obrazovanja*, 62 (2), 79-90. <https://hrcak.srce.hr/179028> Pristupljeno 22.6.2021.
19. 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*, 7 (2), 77–81. <https://www.sposci.com/PDFS/BR0702/SVEE/04%20CL%2013%20BT.pdf> Pristupljeno 22.6.2021.
20. Videmšek, M., Pogelšek, V., Karpljuk, D., Štihec, J., Zajec, J. (2006). The correlation of sports activity and eating habits in preschool children and their parents. Stejskal, P. (Ur.), *Acta Universitatis Palackianae Olomouensis Gymnica* (str. 65 – 72). Olomouc: Palacky University Olomouc. http://oldwww.upol.cz/fileadmin/user_upload/Veda/AUPO/AUPO_Gymnica_36-3.pdf#page=65 Pristupljeno 19.6.2021.
21. Vincelj, J. (2008). Bolesti srca i krvnih žila. *Interna medicina odabrana poglavlja*. Zagreb: Zdravstveno veleučilište i Naklada Slap, str. 22-92. <http://www.nakladaslap.com/public/docs/knjige/interna%201.pdf> Pristupljeno 26.5.2021.
22. Virgillio, S. J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
23. Žigman, A. i Ružić, L. (2008). Utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje – fiziološki mehanizmi. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 23 (2), 75-82. https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=261201 Pristupljeno 26.5.2021.

Izjava o izvornosti diplomskog rada

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

(vlastoručni potpis studenta)