

# Fitness za djecu rane i predškolske dobi

---

**Filipović, Mihaela**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*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:147:750463>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-23**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Mihaela Filipović**

**FITNESS ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

**Završni rad**

**Zagreb, rujan 2022.**

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

**Mihaela Filipović**

**FITNESS ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

**Završni rad**

**Mentor rada:  
doc. dr. sc. Marijana Hraski**

**Zagreb, rujan 2022.**

## SAŽETAK

Tema ovog završnog rada je fitness u okviru animacije za djecu. Fitness program obuhvaća niz atraktivnih tjelesnih vježbi za dobrobit zdravlja djeteta. Shodno tome, fitness se može primjenjivati u mnogim okružjima, obiteljskim i izvanobiteljskim, odgojnim ustanovama, dječjim klubovima, u turističkoj animaciji, ljetnim kampovima i dr. U završnom radu opisuje se poveznica između fitnessa i animacije. Zadnjih godina, turističke tvrtke uvidjele su potrebu i želju ljudi za bavljenjem tjelesnim aktivnostima i na godišnjim odmorima stoga osmišljavaju cijeli novi sektor, animaciju. To je sektor koji se brine za društveno-zabavne aktivnosti, kulturno-umjetničke te sportske aktivnosti. Sportsko-rekreativni programi u animaciji bivaju sve popularniji iz dana u dan. Neki od najtraženijih aktivnosti su: nogometni turniri, stolni tenis, aerobik, aqua aerobik, zumba, aqua zumba, stretching, jogging, biciklizam, nordic walking i ostali. Dječjoj populaciji su najprimamljivije plesno-sportske aktivnosti poput aqua aerobika, zumbe, aqua zumbe i mini disca čija koreografija nerijetko obuhvaća latino i pop glazbu. U ovom završnom radu, cilj je predstaviti i upoznati roditelje, odgojitelje i širu publiku s dobrobitima fitnessa za djecu te programima koji se provode u sklopu fitnessa. Važno je ohrabriti roditelje i odgojitelje da uvide dobrobiti fitness aktivnosti dok se zajedno s djecom igraju, plivaju, šetaju, bicikliraju, plešu i dr. Nadalje, u radu se detaljnije opisuju aerobik i zumba za djecu rane i predškolske dobi te se naglašava kako bi treninzi za djecu trebali biti osmišljeni uzimajući u obzir prethodno usvojene motoričke sposobnosti. Tijekom ljeta, djeca imaju priliku pohađati aerobik i zumbu u bazenu ili moru. Vježbanje u vodi ima brojne prednosti. Osim što je djeci zabavno, pojedine vježbe im je puno lakše izvoditi u vodi. Da bi se roditelje, odgojitelje i sve ostale koji su u svakodnevnom kontaktu s djecom upoznalo s važnošću fitnessa za djecu, trebalo bi ih pobliže upoznati s fitnessom. Kao poticaj za roditelje i odgojitelje, završni rad sadrži primjer zumbe za djecu potkrepljenu vizualnim materijalima.

Ključne riječi: fitness, animacija, aerobik, aqua aerobik, zumba

## Fitness for Preschool Children (summary)

The topic of this final work is fitness in the framework of animation for children. The fitness program includes a series of attractive physical exercises for the benefit of the child's health. Accordingly, fitness can be applied in many environments, family and non-family, educational institutions, children's clubs, in tourist animation, summer camps, etc. The connection between fitness and animation is described in the final work. In recent years, tourism companies have seen the need and desire of people to engage in physical activities, and therefore they are creating a whole new sector, animation. It is a sector that takes care of social and entertainment activities, cultural and artistic and sports activities. Day by day, sports and recreational programs in animation are becoming more and more popular. Some of the most popular activities are: football tournaments, table tennis, aerobics, aqua aerobics, zumba, aqua zumba, stretching, jogging, cycling, Nordic walking and others. The children's population is most attracted to dance and sports activities such as aqua aerobics, zumba, aqua zumba and mini disco, whose choreography often includes latin and pop music. In this final work, the aim is to present and familiarize parents, educators and the general public with the benefits of fitness for children and the programs implemented as part of fitness. It is important to encourage parents and educators to see the benefits of fitness activities while playing, swimming, walking, cycling and dancing together with their children. Furthermore, the final work describes aerobics and zumba for children of early and preschool age in more detail, and emphasizes that training for children should be designed taking into account previously acquired motor skills. During the summer, children have the opportunity to attend aerobics and zumba in the pool or the sea. Exercising in water has numerous benefits. Apart from the fact that it is fun for children, certain exercises are much easier for them to perform in water. In order to make parents, educators and everyone else who is in daily contact with children aware of the importance of fitness for children, they should be introduced to fitness in more detail. As an incentive for parents and educators, the final paper contains an example of Zumba for children supported by visual materials.

**Keywords:** fitness, animation, aerobics, aqua aerobics, zumba

## Sadržaj

1. UVOD .....	1
2. FITNESS .....	2
2.1. Komponente fitnessa .....	2
2.1.1. Kardiorespiratorna kondicija.....	2
2.1.2. Mišićna izdržljivost .....	3
2.1.3. Mišićna snaga .....	3
2.1.4. Fleksibilnost .....	3
2.1.5. Sastav tijela .....	4
2.2. Fitness za djecu.....	4
3. FITNESS U OKVIRU ANIMACIJE ZA DJECU .....	6
3.1. Animacija za djecu .....	6
4. AEROBIK .....	10
4.1. Povijest aerobika.....	10
4.2. Klasifikacije u aerobiku.....	11
4.3. Aerobik za djecu .....	11
4.4. Aqua aerobik.....	12
5. ZUMBA FITNESS.....	15
5.1. Osnivač zumba fitnessa .....	15
5.2. Klasifikacija zumbe .....	16
5.3. Aqua zumba .....	16
6. KOREOGRAFIJA ZUMBA KIDS JR.....	18
7. ZAKLJUČAK .....	23
LITERATURA.....	24
PRILOZI I DODATCI .....	26

## 1. UVOD

Današnji sjedilački način života uvelike utječe na naše zdravlje. Uz takav način života, velik utjecaj na zdravlje ima i naša okolina, tjelesna i socijalna, emocionalna i biološka . Osim toga, razne genske značajke također utječu na komponente zdravlja i kvalitetu života (Milanović i suradnici, 1996).

„Suvremeni način života odraslih, koji je visoko tehnoziran i u kojem nedostaje motoričkih nadražaja, ne ostavlja negativne posljedice samo na zdravlje odraslih, već na žalost i na zdravlje djece i mladeži.“ (Milanović i sur., 1996, str. II-1)

Tjelesno vježbanje je jedan od najvažnijih čimbenika u razvoju djece rane i predškolske dobi. Razvoj motorike potpomaže djetetu da ostvaruje socijalne kontakte s drugom djecom tijekom igre koja se nerijetko temelji na raznim motoričkim aktivnostima. Uz to, tjelesnim vježbanjem se uvelike utječe na antropološki status djeteta. Glavni cilj kineziološke kulture za djecu rane i predškolske dobi, ponajprije je poboljšanje antropološkog sustava (Findak, 1995).

Iz tako definiranog općeg cilja i posebnih ciljeva proistječu opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture, koje se svode na:

1. zadovoljavanje osnovne djetetove potrebe za igrom,
2. stvaranje uvjeta za skladan cjelokupan djetetov rast i razvoj i za radosno djetinjstvo,
3. omogućivanje djetetu da u igri surađuje s drugom djecom,
4. stvaranje uvjeta da se dijete osjeća zadovoljno i slobodno,
5. usvajanje zdravog načina življenja i navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja i života. (Findak, 1995, str. 43)

Prskalo i Sporiš (2016) smatraju da je redovito bavljenje tjelesnim aktivnostima za djecu od velike važnosti kako bi prevenirali kojekakve bolesti kod djece te utjecali pozitivno na lokomotorni sustav. Redovitim aktivnostima može se djeci pomoći u reguliranju tjelesne mase. Osim toga, tjelesne aktivnosti utječu i na druga razvojna područja.

## 2. FITNESS

U posljednjem desetljeću, mnoge aktivnosti počinju se svrstavati u područje fitnessa. U početku su to bili aerobik, step aerobik, bodybuilding, trčanje i drugi, a zatim su se području fitnessa nadodale razne druge aktivnosti koje omogućavaju održavanje forme i zdravlja. Neke od tih aktivnosti su zumba, fit box, razne biciklističke aktivnosti, cross fit, trening s girijama, funkcionalni trening, pilates, istezanje i ostale. Definicija fitnessa počela je obuhvaćati sve više aktivnosti koje su ljudi počeli prihvaćati pod tim nazivom te sama definicija fitnessa dan za danom biva sve opsežnija (Paoli i Bianco, 2015).

Postoji puno različitih definicija fitnessa, primjerice Metikoš i sur. (1995) smatraju da je definicija fitnessa povremeno ili trajno sudjelovanje u vježbama koje obuhvaćaju široko područje kineziologije, a rezultiraju pozitivnim promjenama ako se redovito prakticiraju. Bitno je da se pomoću vježbanja postigne optimalna tjelesna građa i dobra zdravstvena slika. Nadalje, fitness je promatran i kao sposobnost pojedinca da izvršava dnevne aktivnosti s optimalnim performansama, izdržljivošću i snagom uz kontrolu bolesti, umora i stresa te smanjeno sjedilačko ponašanje (Medical News Today, 2021). Milanović i sur. (1996) fitness tumače kao funkcionalna sposobnost za izvršavanjem redovitih dnevnih aktivnosti kao i onih profesionalnih bez prevelikih opterećenja i umora.

### 2.1. Komponente fitnessa

Fitness obuhvaća pet važnih komponenti, a to su kardiorespiratorna kondicija, mišićna izdržljivost, mišićna snaga, fleksibilnost i sastav tijela (Brian Sutton, National Academy of Sports Medicine, bez dat.).

#### 2.1.1. Kardiorespiratorna kondicija

Kondicija obuhvaća važnu ulogu u mogućnosti uključivanja i obavljanja svakodnevnih



aktivnosti bez prevelikog opterećenja i zamora. Tijek svake aktivnosti trebalo bi detaljno razraditi i osmisliti da svaka od komponenti bude uključena kako bi prevenirali kronična oboljenja poput dijabetesa, krvnog tlaka, bolesti srca itd. (Brian Sutton, National Academy of Sports Medicine, bez dat.).

### **2.1.2. Mišićna izdržljivost**

Izdržljivost jest mogućnost organizma da duži vremenski period obavlja aktivnosti s opterećenjem. Najbolji primjer za izdržljivost je bicikliranje. Ako nemamo dovoljno dobru izdržljivost, trebamo raditi vježbe koje su slične toj aktivnosti kako bi poboljšali svoje rezultate (Susan Kalish, 2000).

### **2.1.3. Mišićna snaga**

Susan Kalish (2000) mišićnu snagu definira kao silu koja je izvedena voljnom kontrakcijom mišića. Mišićna snaga je potrebna i djeci i odraslima kako bi im pomogla da uspješnije svladavaju svakodnevne izazove i aktivnosti. Na primjer, djeci je mišićna snaga potrebna radi nošenja školske torbe, igranja graničara i raznih drugih igara.

### **2.1.4. Fleksibilnost**

Svojstvo tkiva koje omogućava promjenu oblika i povratak u prvotno stanje jest fleksibilnost. Poznato je da fleksibilnost dobro utječe na formu i držanje. Ako se netko često isteže, to će rezultirati još većom fleksibilnošću. Osim toga, istezanje je jako bitno jer se istezanjem mišića nakon fizičke aktivnosti prevenira bol u mišićima i smanjuje mogućnost ozljede. Djeci se nipošto ne treba braniti penjanje po drveću jer je upravo to jedna od aktivnosti koja isteže mišiće i ligamente (Susan Kalish, 2000).

### 2.1.5. Sastav tijela

Sastav tijela još je jedna od pet sastavnica fitnessa koju je bitno dobro poznavati kako bi nastojala održavati tjelesna težina koja je pogodna za zdravlje i funkcioniranje. Iznimno je važna ravnoteža mišićnog udjela i masti u tijelu. Populacija koja ima puno više masti, koja se hrani nezdravom, teškom i masnom hranom, ima problema sa raznim bolestima. Javljaju se bolesti srca, dijabetes, rak i ostali. Bitno je djecu i roditelje obrazovati o zdravoj i pravilnoj prehrani kako bi djeca i roditelji imali manju šansu za obolijevanjem. Ako djeca od najmanje dobi imaju problema s težinom, velika mogućnost je da će i u odrasloj dobi imati iste probleme. Nažalost, zbog takvih problema mnoga djeca imaju krivo mišljenje o sebi (Susan Kalish, 2000).

## 2.2. Fitness za djecu

Rana i predškolska dob najvažnije je razdoblje za razvijanje svih djetetovih potencijala. Tijekom tog razdoblja djeca bi trebala biti izložena raznim stimulacijama iz okoline. Međutim, nakon raznih istraživanja dokazano je da nastajanje i jačanje sinapsi ovisi upravo o podražajima koje djeca doživljavaju. Spajanje živčanih stanica započinje još u majčinoj utrobi, sredinom trudnoće (otprilike, pri kraju dvadesetog tjedna djetetova života) te tada nastaju milijarde neurona. Nakon djetetova rođenja, ta brojka raste puno brže zbog većeg opsega različitih podražaja (Bulat, 2014).

Starc i sur. (2004) također zalažu isto mišljenje kao Rajović (2017), smatrajući da je razvoj složena pojava koja se očituje i isprepleće s tri glavna razvojna područja, a to su: motoričko, intelektualno i socio-emocionalno razvojno područje.

Razvoj govora kod djece na vrhuncu je oko druge godine života te je poznato da se tada pojavljuje dvostruko više sinapsi nego kod čovjeka odrasle dobi. Sinapse se najjednostavnije definiraju kao veze između dva neurona (Bulat, 2014). Nastajanje i umnožavanje sinapsi najviše ovisi o podražajima i informacijama koje mozak dobiva iz okoline, tako je poznato da već kod petogodišnjeg djeteta nastane oko 50% sinapsi (Rajović, 2017).

Rajović (2017) navodi da smanjen opseg kretanja može uvelike utjecati na sva razvojna područja, a osobito na intelektualni razvoj koji je usko povezan s motoričkim područjem razvoja. Dijete koje se dovoljno ne kreće i koje nije tjelesni aktivno, u većoj je opasnosti od pojave poteškoća koje kasnije utječu na njegov psihofizički razvoj. Dok se dijete kreće, istovremeno se povezuju i usuglašavaju svi dijelovi mozga. Prema Diamond i Hopson (2006) u djetinjstvu se oblikuju živčane stanice, produkt toga je čovjek sa svim njegovim sposobnostima, specifičnostima, osobinama i talentima.

Milanović i sur. (1996) ističu važnost pohađanja odgojno-obrazovnih ustanova. U predškolskim ustanovama djeca su okružena odgojiteljima koji pohađaju fakultet i educiraju se da bi djeci mogli ponuditi kvalitetne sadržaje koji će im omogućiti ostvarivanje njihovih potencijala. Odgojitelji koji primjenjuju fitness programe u vrtićima moraju imati dobra metodička, metodološka, stručna i antropološka znanja i vještine. Tijekom vježbanja, bitno je da se izmjenjuju različiti modaliteti rada (npr. demonstracija, imitacija, igra i dr.) kako bi zadržali pažnju djece. Također, važno je odrediti trajanje aktivnosti u skladu s dobi djece i broj ponavljanja te intenzitet vježbanja. Sve su to faktori koji utječu na realizaciju i uspješnost programa.

U vrtićima se provode razni fitness programi i to mnogi roditelji uviđaju kao veliku prednost. Zbog današnjeg ubrzanog načina života, nerijetko se roditeljima događa da sa svojom djecom provedu jako malo vremena tijekom dana. Upravo iz toga razloga Milanović i sur. (1996) navode da: „Suvremena predškolska ustanova predstavlja mjesto optimalnog društvenog utjecaja na cjelovit razvoj ličnosti. Ona je sinteza socijalnog i edukativnog miljea, interesa, sposobnosti i dr. Sve sadržaje i postupke valja usmjeravati prema djetetu u stalnoj težnji da se potiče njegov optimalan razvoj. Pri tome je potrebno osobitu pozornost obratiti na posebnost dječjeg razvijanja kako bi primjenjivani sadržaji predstavljali stimulatívno okruženje za dijete“.

(str. II-2)

### 3. FITNESS U OKVIRU ANIMACIJE ZA DJECU

Od 90-ih godina dvadesetog stoljeća, javlja se pojam „soft turizam“ koji prema društvenim promjenama donosi novu definiciju turizma. Od tada se turizam podređuje potrebama i željama svakog pojedinog turista te se shodno tome javljaju razne promjene u turističkoj ponudi. Velik naglasak se stavlja na zdravlje, sport, hobi, avanturu, uživanje, zabavu i rekreaciju (Cerović, 2008). Cilj turizma 21. stoljeća je podizanje kvalitete života, turisti žele da njihov odmor i slobodno vrijeme budu ispunjeni raznim sadržajima (Holjevac, 2006).

Cerović (2008) nam donosi definiciju animacije koja glasi: „Animacija je ljubazan poziv na zajedničku aktivnost. Ona znači zabavljati, raspoložiti odnosno u prenesenom smislu poticati, pridobivati nekoga za nešto, oduševiti, bodriti“ (str. 45).

#### 3.1. Animacija za djecu

„Djeca kao poseban segment turističke potražnje, s posebnim zahtjevima i segmentima potražnje koji se uvijek vezuju na interese i ciljeve roditelja tj. starijih, imaju posebnu važnost u kreiranju animacijskih sadržaja“ (Cerović, 2008, str. 89).

Prema Ceroviću (2008) animacija za djecu dijeli se na dnevnu i večernju animaciju. Najčešći dnevni programi su: traženje blaga, eko šetnja, dan Indijanaca, lov na sladoled, mini olimpijada (poligon, skakanje u vrećama, preskakivanje vijače, natjecanje u trčanju...), face painting, ledena kraljica, igre s loptom i drugi. Među najomiljenijim dnevnim aktivnostima su one aktivnosti koje se održavaju u bazenu, a neke od popularnijih su aqua aerobik, aqua zumba, natjecanja u plivanju, plesanja u bazenu, male water olimpijade i razne druge igre. Večernji programi su obogaćeni glazbom i plesom te nerijetko i odrasli plešu s djecom i animatorima. Mini disco se redovito odvija svake večeri uz raznovrsne dječje pjesme poput: *Veo.veo*, Pačji ples, Ram zam zam, Baby shark, Fliegerlied i dr. Osim mini disca, igraju se glazbene igrice, izvode se glumačko-scenske predstave, izbori za miss i mistera, organiziraju se mini karnevali te mini kvizovi.



**Slika 1.** Igre u bazenu za djecu i roditelje (autorski rad)



**Slika 2.** Mini disco u Kampu Padova (autorski rad)

Nadalje, Krippendorf (1986) navodi animacijske programe po općem pristupu, a to su:

- Kretanje – sportske igre, eko šetnje...

- Druženje – rođendani, festivali, zabavne igre...
- Stvaralačke aktivnosti – crtanje, razne tematske radionice...
- Naobrazba - folklorne večeri, koncerti...
- Pustolovine – kampiranje, logorovanje, ronjenje...
- Mirovanje - meditacija...

Postoji i podjela prema sadržajnom pristupu programa, Cerović (2008) navodi tri animacijska programa:

1. Športsko-rekreativni programi,
2. Zabavni programi i igre,
3. Kulturno-umjetnički programi,
4. Ostali programi. (Cerović, 2008, str. 68)

Od svih navedenih programa, najpopularniji je športsko-rekreativni koji nudi niz različitih aktivnosti kako za odraslu tako i za mlađu populaciju (Cerović, 2008). Neke od najučestalijih aktivnosti su: jutarnje vježbe, jogging, plivanje, razgibavanje i istežanje u vodi, aerobik, aqua aerobik, zumba, aqua zumba, pilates, kružni trening, nordic walking, nogomet, košarka, tenis i dr.



**Slika 3.** Jutarnji stretching u Kapu Padova (autorski rad)

*Tablica 1. Tjedni raspored stay fit aktivnosti*

	<b>PONEDJELJAK MONDAY</b>	<b>UTORAK TUESDAY</b>	<b>SRIJEDA WEDNESDAY</b>	<b>ČETVRTAK THURSDAY</b>	<b>PETAK FRIDAY</b>	<b>SUBOTA SATURDAY</b>
<b>08:30 h</b>	RUNNING	PILATES	FAMILY STRETCHING	YOGALATES	PILATES	EASY MORNING STRETCHING
<b>09:00 h</b>	FOOTBALL PRACTICE	/	FOOTBALL PRACTICE	/	FOOTBALL PRACTICE	/
<b>09:45 h</b>	LEG&GLUTEUS DAY WORKOUT	/	/	WHOLE BODY WORKOUT	ZUMBA	CIRCUIT WORKOUT CHALLENGE
<b>11:30 h</b>	/	AQUA AEROBIC	/	AQUA AEROBIC	/	AQUA AEROBIC
<b>16:30 h</b>	AQUA AEROBIC	PICIGIN (TRADITIONAL BEACH SPORT)	AQUA AEROBIC	TABLE TENNIS	AQUA AEROBIC	TABLE FOOTBALL TOURNAMENT
<b>18:00 h</b>	BASKETBALL TOURNAMENT	/	FOOTBALL TOURNAMENT	/	NORDIC WALKING	/

*Napomena. Na tablici je prikazan program stay fit aktivnosti koje se provode u sklopu sportske animacije u padova Premium Camping Resortu by Valamar na otoku Rabu, 2022.*

## 4. AEROBIK

Aerobik je fitness program u kojem dominira aerobna izdržljivost, a specifičan je po tome što se danas uglavnom izvodi uz glazbu. Termin aerobik dolazi od grčke riječi aer-zrak i bios-život. Riječ aerobik tumači se kao življenje, rad ili događanje uz prisustvo kisika. Dr. Cooper jedan je od prvih koji upotrebljava termin aerobik u svojoj istoimenoj knjizi pod naslovom „*Aerobic*“. Cooper je u svojoj knjizi naglasio vježbe koje stimuliraju aktivnost respiratornog i kardiovaskularnog sistema koje su nakon nekog vremenskog razdoblja rezultirale poboljšanjem navedenih sistema. Nadalje, Cooper je osnovao svoj Aerobik centar u Dallasu gdje su njegov program prolazili isključivo muškarci mlađi od 30 godina. Osim što je osnovao Aerobik centar za aktivnosti, osnovao je i Institut za aerobik ispitivanja. Istraživanja koje je godinama provodio dovela su ga do zanimljivog zaključka kako je tijekom vježbanja optimalno da broj otkucaja srca poraste barem za 50% u vremenu od 5 do 6 minuta. Takvo vježbanje ima najbolji učinak na kardiovaskularni sistem. Osim toga, može se zaključiti da aerobik obuhvaća niz vježba koje su cikličnog karaktera, a imaju velik učinak na kardiovaskularni i respiratorni sistem svakog čovjeka (Cvetković, 2009).

Prema Obradović (1999) ciljevi aerobika su:

1. Motoričko-funkcionalni ciljevi ( bolja aerobna i anaerobna izdržljivost..)
2. Zdravstveni ciljevi ( preventiva svih oboljenja, sprječavanje pretilosti...)
3. Estetski ciljevi (razvoj muskulature...)
4. Socio-psihološki ciljevi (utjecaj na osobine ličnosti...)

### 4.1. Povijest aerobika

Dr. Cooper započeo je svoja istraživanja s mladim zrakoplovnim snagama Sjedinjenih Američkih Država, koje spominje u svojoj prvoj knjizi „*Aerobic*“. No Cooper je nakon određenog vremena shvatio da iste vježbe bez ikakvih problema mogu izvoditi i druge skupne ljudi bez obzira na zahtjevnost istih. Nakon toga, Cooper je napisao još dvije knjige pod naslovima „*New aerobic*“ (1970) i „*Aerobic for Women*“ (1972). Knjigu „*Aerobic for Women*“ izdao je zajedno sa svojom suprugom, a knjiga govori o glazbi u aerobiku koja motivira da tempo ostane konstantan do kraja treninga (Cvetković, 2009).



1969. Sorensen je utemeljila aerobni ples. Rezultati koji su proizašli kombinacijom njenog plesnog treninga, ritmičkih pokreta i plesnih koraka, postizali su iste efekte kao i aktivnosti koje je osmislio dr. Cooper. Osim toga, u to vrijeme postaje popularan i jazzercise- program aerobnog vježbanja s elementima jazza koji je osmislila i popularizirala Judi Sheppard. Potom dolazi još nešto novije, glumica Jane Fonda osmislila je svoj vlastiti trening *workout* koji je od svih prijašnjih bio najpopularniji. Njen trening se razlikovao od Cooperovih aktivnosti te je bio namijenjen svim ženama koje su htjele poraditi na svome izgledu uz vježbe oblikovanja, vježbe s opterećenjem i neizostavnim plesnim koracima koji su bili popraćeni glazbom. Nakon nekog vremena, Jane Fonda se okušala i u pisanju knjiga u kojima donosi i zdrave prehrabene navike. Osim što je objavila svoju knjigu „Moja metoda“, snimila je i kasetu s vježbama. U njeno vrijeme, aerobik je postao kao modni trend, popularnost mu je iz dana u dan bivala sve veća. Nova vrsta koju je populacija dobro prihvatila je step aerobik za koji je zaslužna Gin Miller. Kako se aerobik „udomaćio“ kod velikog broja populacije, tako su se često pojavljivale nove vrste aerobika (Cvetković, 2009).

## 4.2. Klasifikacije u aerobiku

Budući da postoji puno vrsta aerobika, Bergoč i Zagorc (2000) su ih klasificirali na svoj način. Postoji podjela prema dobnim uzrastima (fit kids- za djecu, aerobik za odrasle te aerobik za starije-koriste se jednostavnije vježbe koje nemaju toliko opterećenje i traju kraće te aerobik za trudnice), podjela prema vremenskom trajanju (neprekidno vježbanje, intervalni trening, kružni trening...), prema namjeni vježbanja (postoji rekreativni aerobik, natjecateljski aerobik i aerobik za profesionalne sportaše), prema vrsti glazbe uz koju se izvode vježbe (latino aerobic, hip-hop aerobic, jazz aerobic, salsa aerobic, afro aerobic...) te podjela koja se odnosi na korištenje rekvizita (high-low aerobic, step aerobic, body styling, aqua aerobic, slide aerobic, kick boxing-aerobik, body sculpting, TNZ i dr).

## 4.3. Aerobik za djecu

„S obzirom na osobine dječjeg organizma i obilježja motoričkih gibanja, u primjeni fitness programa valja biti oprezan, odnosno posebnu pozornost treba obratiti izboru i distribuciji

sadržaja, modalitetima rada i volumenu opterećenja.“ (Milanović i suradnici, 1996, str. II-3).

S djecom predškolske dobi trebala bi se primjenjivati gibanja koja su njihovoj dobi karakteristična i bliska, to su uglavnom gibanja koja pripadaju biotičkim motoričkim znanjima. Primjenom takvih gibanja, djeci se pomaže i unapređuje njihov zdravstveni status i oblikuju mišićne skupine.

Između ostalog „Aerobika za djecu predškolske dobi treba biti koncipirana na prethodno usvojenim motoričkim znanjima svrstanim u ritmička gibanja s određenim brojem ponavljanja. Kompozicijom kretnih struktura uspostavljaju se novi odnosi između kretnji i širi se lepeza različitosti gibanja, što kod djece sprječava monotoniju vježbanja.“ (Milanović i sur., 1996, str II-3).

U aerobiku za djecu, naročito značajnu ulogu ima glazba koja bi trebala biti poticajna i motivirati djecu za rad i napredak. U početku je to glazba umjerenog tempa, dvodobna ili trodobna mjera, a tek kada ovladaju tim mjerama, počinju vježbati i u četverodobnoj mjeri.

#### 4.4. Aqua aerobik

Vrsta aerobika koji se izvodi u vodi naziva se aqua aerobik. Ponekad se susrećemo i s drugačijim nazivima, primjerice aquafitness te hydro-exercises.

Vježbanje u vodi ima brojne prednosti pred vježbanjem na tlu:

1. Lakše je vježbati u vodi jer ona podiže tijelo (kod vježbanja je preko 85% tijela uronjeno u vodu, tj. do razine prsiju);
2. Voda djeluje kao „upijač šoka“, što znači da smanjuje pritisak na zglobove;
3. Voda pruža otpor pokretu. Stupanj otpora ovisi o brzini i načinu izvođenja pokreta;
4. Ukoliko temperatura vode odgovara tipu seta, rizik od pregrijavanja je minimalan, jer voda djeluje kao rashlađivač;
5. Moguće je izvođenje punog opsega pokreta bez pretjeranog napora;
6. Ne javlja se, ili je vrlo mala, ukrućenost mišića poslije vježbanja. To je stoga što nema ekscentričnih mišićnih kontrakcija i smanjen je mišićni tonus

zbog vježbanja u vodi;

7. Učinak masaže vode: poboljšana cirkulacija i omogućena je relaksacija.

(Milanović i suradnici, 1996, str. I-21)



**Slika 4.** Aqua aerobik u Kampu Padova (autorski rad)

Tijekom izvođenja aqua aerobika, povećano je opterećenje zbog otpora vode stoga ako se želi povećati intenzitet vježbanja, trebalo bi brže izvoditi vježbe. U aerobiku su česte vježbe koje imaju u cilju razviti snagu pojedinih mišića zato se aqua aerobik izvodi uz rub bazena koji je oslonac u izvođenju tih vježbi. Vježbe s osloncem na bazen prepoznajemo kao korisne za jačanje leđnih mišića, mišića ruku te trbušnih mišića (Milanović i sur., 1996). Aqua aerobik trebao bi započeti sa zagrijavanjem, potom slijedi glavni dio sata te na kraju istežanje. Tijekom vježbanja, mogu se koristiti i razni rekviziti (obruč, lopta i drugi).

Prema Milanoviću i sur. (1996) aqua aerobik ima puno prednosti, a jedna od glavnih je da „polaznici mogu biti različite dobi i različitih razina sposobnosti. Postoje grupe za koje je ta aktivnost osobito prikladna: sportaši, ozlijeđeni sportaši, djeca, trudnice, žene u postporođajnom razdoblju, ljudi s prevelikom tjelesnom težinom, stariji, boležljivi, hendikepirani - fizički ili mentalno - ljudi.“ (str. I-21, I-22).



**Slika 5.** *Aqua aerobik u kampu Padova II. (autorski rad)*

## 5. ZUMBA FITNESS

Prema Lane (2015) zumba fitness je mješavina ritmičke koreografije s latinoameričkom glazbom. Nerijetko se naziva i plesnim treningom. Jedan od razloga zašto zumba postaje sve popularnija je zato što spaja fitness, glazbu i zabavu, a napose ima iznimno dobar učinak na sagorijevanje kalorija.

Tijekom zumba treninga nema previše komunikacije, naglasak je na ritmu koji se često mijenja jer osnovu zumbe čine osam različitih latino plesova: samba, salsa, merengue, reggaeton, tango, belly dance i flamenco. Osim navedenih latino stilova, ponekad se znaju pojaviti i hip-hop, cha-cha-cha i ostali (Ljubojević i Šebić, 2017).

### 5.1. Osnivač zumba fitnessa

Alberto "Beto" Perez još kao dječak, dane je provodio plešući sa svojim prijateljima na ulicama Calija, rodnog grada koji se nalazi u Kolumbiji (Južna Amerika). Alberto je bio veliki zaljubljenik u ples te je često svoje slobodno vrijeme provodio učeći nove plesne korake. Nerijetko je proučavao videozapise Michaela Jackson kako pleše i usvajao iste. Roditelji mu nažalost nisu mogli plaćati plesne satove stoga je gledao plesne filmove i sam usvajao plesne korake. Nakon puno mukotrpnog truda i rada samouki plesač Alberto, napokon je postao voditelj specijaliziran za latino ples.

Jedan dan, Alberto je kasnio na svoj aerobik sat. U međuvremenu shvatio je da zaboravio ponijeti aerobik glazbu predviđenu za trening stoga je morao improvizirati. U ruksaku je imao omiljeni cd s latino glazbom pa ga je odlučio upotrijebiti na tom satu i tako je spontano nastala zumba. Nakon toga sata zumbe, na kojem su se svi zabavili, Albertovi satovi vježbanja su postali sve traženiji. Ubrzo nakon toga, svjetski poznata pjevačica Shakira saznala je za njega i njegovu zumbu te ga je iznajmila kao koreografa na jednom svom albumu. Karizmatični Beto odlučio je 2000. godine odseliti u Ameriku, točnije Miami kako bi i tamo popularizirao zumbu. U Americi su njegovu karizmu i ljubav prema plesu prepoznala dva poduzetnika, Alberto Perlaman i Alberto Aghion te su se sva trojica udružili i osnovali veliku tvrtku čiji su temelji nastali na Betovoj fitness filozofiji (Lane, 2015).

## 5.2. Klasifikacija zumbe

Naime, zumba je aktivnost koja je prikladna za sve dobne skupine, dostupna i za novorođenčad i za starije osobe. Danas postoje različite vrste zumba satova, ali i dalje se razvijaju nove stoga je potrebno da svaki instruktor ima certifikat za vrstu zumbe koju želi podučavati.

Prema Lane (2015) neke od osnovnih vrsta zumba satova su:

- Zumba Kids: sat koji je namijenjen djeci od sedam do dvanaest godina
- Zumba Kids Jr.: sat koji je namijenjen djeci od četiri do šest godina
- Zumbini: tečaj za bebe do tri godine te njihove skrbnike
- Zumba Toning: vježbe u kojima se koriste lagani ručni utezi koji pomažu toniranju tijela
- Zumba Gold: vježba s malim naporom za starije odrasle osobe
- Aqua Zumba: sat zumbe se odvija u bazenu
- Zumba Sentao: trening na stolici čiji je fokus na korištenju tjelesne težine za jačanje i toniranje tijela
- Zumba Step: kombinira step aerobik s plesnim pokretima zumbe- vježbe za donji dio tijela

## 5.3. Aqua zumba

Aqua zumba sjajan je zabavan oblik aqua fitnessa i aerobika koji se izvodi u vodi, a kombinira se s tradicionalnim vježbama u vodi sa zumba glazbenim hitovima i optimističnim pokretima. Iskorištavajući svojstva vode, vježbanjem aqua zumbe utječe se na svaki mišić. Voda vrši otpor tijelu pa će tako vježbe biti učinkovitije ako se ubrza tempo vježbanja. Danas je aqua zumba jako popularna među svim populacijama, a posebno je tražena u turističkim ponudama animacije na priobalnom području Hrvatske. Turisti biraju hrvatske gradove za ljetne destinacije jer uviđaju važnost bogate fitness ponude ne samo za odrasle nego i za djecu.



**Slika 6.** *Aqua zumba za djecu (autorski rad)*

## 6. KOREOGRAFIJA ZUMBA KIDS JR.

Poglavlje sadrži vizualna sredstva uz objašnjenje koraka za jednu zumba kids jr. koreografiju koja je prikladna za djecu od četiri do šest godina, izvodi se uz pjesmu "Try Everything"- Shakira (koreografija je autorski rad).

1. **Korak:** hoda se u mjestu i imitira čovjeka koji viče oh, oh, oh, oh, oh.



*Slika 7. Korak 1 (autorski rad)*

2. **Korak:** hoda se u jednu stranu, na treći korak se skoči i pljesne dlanovima, zatim se hoda u drugu stranu i također pljesne dlanovima na treći korak.



*Slika 8. Korak 2.1. (autorski rad)*





**Slika 9.** *Korak 2.2. (autorski rad)*

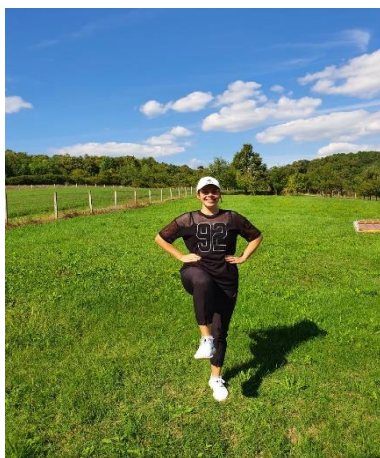


**Slika 10.** *Korak 2.3. (autorski rad)*



**Slika 11.** *Korak 2.4. (autorski rad)*

**3. Korak:** ruke su na bokovima, noge se podižu naizmjenično kao u visokom skipu.



**Slika 12.** *Korak 3 (autorski rad)*

**4. Korak:** na prvi dio refrena, poskakuje se s lijeve noge na desnu istovremeno mašući rukama u jednu pa u drugu stranu.

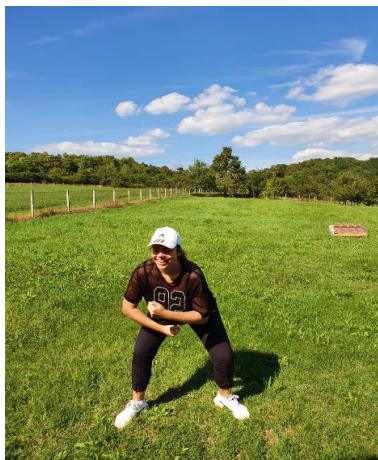


**Slika 13.** *Korak 4.1. (autorski rad)*

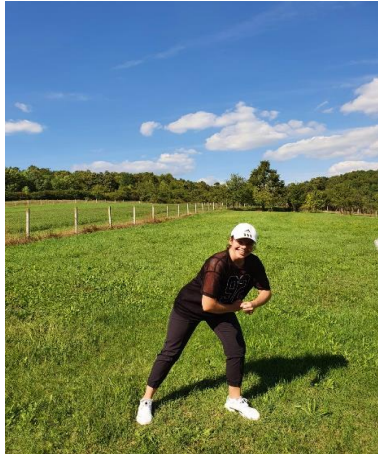


**Slika 14.** *Korak 4.2. (autorski rad)*

- 5. Korak:** na drugi dio refrena, vrte se ruke dok je tijelo blago nagnuto prema lijevoj strani, zatim se radi isti pokret prema desnoj strani.

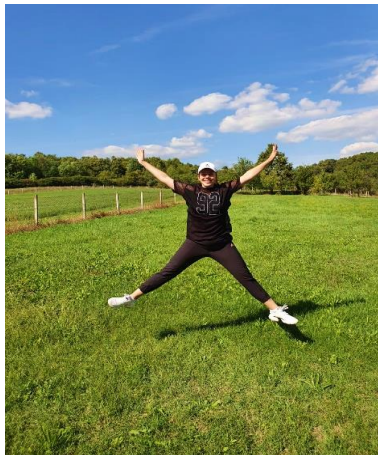


**Slika 15.** *Korak 5.1.(autorski rad)*



**Slika 16.** *Korak 5.2. (autorski rad)*

**6. Korak:** na dio “try everything“ skače se poput zvjezdice.



**Slika 17.** *Korak 6 (autorski rad)*

## 7. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost jedna je osnovnih čovjekovih potreba. Ona uvelike utječe na pravilan rast i razvoj, a prožima i sva ostala područja razvoja poput spoznajnog, govornog te socio-emocionalnog razvoja. Od prije je već poznato da bavljenje raznim spotovima i sportskim aktivnostima uvelike utječu na pozitivnu promjenu raspoloženja te pozitivnu sliku o samome sebi. Posebice danas, velik naglasak se stavlja na zdrav život, sport, kretanje i rekreaciju. U komunikaciji s ljudima često se može čuti riječ fitness. Postoji puno definicija fitnessa, a ona oko koje se svi slažu jest da je fitness stil života čiji je cilj poboljšanje kvalitete življenja. Shodno tome, turističke tvrtke uvidjele su potrebu svojih turista za tjelesnim aktivnostima i ostalim programima na svojim godišnjim odmorima te tako nastaje animacija. Animator je osoba koja treba omogućiti gostima niz zabavnih aktivnosti, a posebice djeci da uživajući u zabavnim i sportskim aktivnostima stvaraju nova pozitivna iskustva. Kako su djeca danas sklona sjediti pred televizijom i video igricama satima, ponekad im treba neki poticaj. Ako roditelji nisu aktivni, mala je mogućnost da će djeca biti aktivna. Stupanj aktivnosti roditelja ima veliku ulogu jer djeca promatraju svoje roditelje i uče po modelu. Nakon nekoliko godina iskustva u izvođenju aerobika, aqua aerobika, zumbe i aqua zumbe s djecom, pozitivne reakcije roditelja i djece postaju sve učestalije. Roditelji uistinu cijene sadržaje koje im turističke destinacije pružaju stoga redovito pohađaju aktivnosti sa svojom djecom. Većina djece uistinu pokazuje veliko zanimanje za sportske aktivnosti dok neku djecu ponekad treba animirati, zainteresirati i ohrabriti kako bi se okušali u novim izazovima.

## LITERATURA

1. Bulat, R. (2014). *BEBArije*. Split: Harfa.
2. Cerović, Z. (2008). *Animacija u turizmu*. Opatija: Fakultet za turističk i hotelski menadžment u Opatiji.
3. Cvetković, M. (2009). *Aerobik*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
4. Diamond, M. Hopson, J. (2006). *Čarobno drveće uma : kako razvijati inteligenciju, Kreativnost i zdrave emocije vašeg djeteta od rođenja do adolescencije*. Lekenik: Ostvarenje.
5. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Kalish, S. (2000). *Fitness za djecu: Praktični savjeti za roditelje*. Zagreb: Gopal.
7. Krippendorf, J. (1996). *Putujuće čovječanstvo*. Zagreb: SGL Zagreb, (str.56).
8. Ljubojević, A. i Šebić, L. (2017). *Grupni fitnes programi*. Banja Luka: Univerzitet u Banjoj Luci, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
9. Metikoš, D. i sur. (1995). *Školovanje stručnih kadrova za potrebe fitnessa*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, (str. 29-33).
10. Milanović, D. i sur. (1996). *Fitness*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
11. Obradović, J. (1999). *Struktura i relacije motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika vježbačica aerobne gimnastike*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture, Magistarski rad.
12. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

13. Rajović, R. (2017). *Kako igrom uspješno razvijati djetetov IQ*. Split: Harfa.
14. Starc, B., Čudina Obradović, M., Letica, M., Profaca, B. i Pleša, A. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing.
15. Zagorc, M., Bergoč, Š. (2000). *Metode poučavanja u aerobiku*. Ljubljana. Fakultet za šport, Institut za šport.

#### E-knjiga:

1. Adams, M. (2015). *Zumba Fitness*. Hockessin, Delaware: Mitchell Lane Publishers. <https://www.worldcat.org/title/898362498> (31.08.2022)

#### Internetske stranice:

1. Newman, T. (2021). *Medical News Today*  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/7181> (23.08.2022.)
2. Sutton, B. (bez dat.) *National Academy of Sports Medicine*  
<https://www.sharecare.com/user/brian-sutton?currentPage=4> (23.08.2022.)

#### Članak:

1. Holjevac, A. (2006). *Društvena odgovornost kao informacijska dimenzije kvalitete života*. *Informatologia*, Vol. 39, No. 3, (str. 153–158)  
<https://hrcak.srce.hr/file/14061>
2. Paoli i Bianco, (2015). What Is Fitness Training? Definitions and Implications: A Systematic Review Article. *Iran J Public Health*, Vol. 44, No.5  
[https://www.researchgate.net/publication/230577638\\_What\\_is\\_Fitnessdefinition\\_history\\_and\\_health\\_benefits\\_A\\_review](https://www.researchgate.net/publication/230577638_What_is_Fitnessdefinition_history_and_health_benefits_A_review)

## PRILOZI I DODATCI

Tablice:

<b>Tablica 1.</b> Tjedni raspored stay fit aktivnosti .....	8
---	---

Ilustracije:

<b>Slika 1.</b> Igre u bazenu za djecu i roditelje (autorski rad) .....	7
<b>Slika 2.</b> Mini disco u Kampu Padova (autorski rad).....	7
<b>Slika 3.</b> Jutarnji stretchimng u Kapu Padova (autorski rad) .....	8
<b>Slika 4.</b> Aqua aerobik u Kampu Padova (autorski rad) .....	13
<b>Slika 5.</b> Aqua aerobik u kampu Padova II. (autorski rad).....	14
<b>Slika 6.</b> Aqua zumba za djecu (autorski rad) .....	17
<b>Slika 7.</b> Korak 1 (autorski rad).....	18
<b>Slika 8.</b> Korak 2.1. (autorski rad).....	18
<b>Slika 9.</b> Korak 2.2. (autorski rad).....	19
<b>Slika 10.</b> Korak 2.3. (autorski rad).....	19
<b>Slika 11.</b> Korak 2.4. (autorski rad).....	19
<b>Slika 12.</b> Korak 3 (autorski rad).....	20
<b>Slika 13.</b> Korak 4.1. (autorski rad).....	20
<b>Slika 14.</b> Korak 4.2. (autorski rad).....	21
<b>Slika 15.</b> Korak 5.1.(autorski rad).....	21
<b>Slika 16.</b> Korak 5.2. (autorski rad).....	22
<b>Slika 17.</b> Korak 6 (autorski rad).....	22



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, Mihaela Filipović, izjavljujem da je završni rad na temu “Fitness za djecu rane i predškolske dobi“ izvorni rezultat mojeg rada te da u izradi istoga nisam koristila druge izvore osim onih koji su u radu navedeni.

U Zagrebu, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(potpis)