

# Kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme

---

**Miletić, Leonarda**

**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:147:008827>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-15**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Leonarda Miletić

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U SLOBODNO  
VRIJEME

Završni rad

Zagreb, rujan 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Leonarda Miletić

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U SLOBODNO  
VRIJEME

Završni rad

Mentor rada:

Doc.dr.sc. Mateja Kunješić Sušilović

Zagreb, rujan 2022.

## Izjava o izvornosti završnog rada

Izjavljujem da je moj završni 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)

## SADRŽAJ

1. Uvod .....	1
2. Slobodno vrijeme.....	2
3. Igra.....	3
4. Roditelji i njihov utjecaj.....	5
5. Dijete u pokretu .....	5
5.1. Tjelesna aktivnost.....	5
5.2. Rast i razvoj.....	6
6. Organizirane aktivnosti.....	7
7. Neorganizirane aktivnosti.....	7
8. Metode istraživanja .....	8
8.1. Hipoteze.....	9
8.2. Uzorak ispitanika.....	9
8.3. Opis eksperimenta.....	11
8.4. Rasprava.....	15
9. Zaključak.....	17
10. Popis literature.....	18
11. Prilozi .....	20

## SAŽETAK

### **Kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme**

Cilj ovog završnog rada bio je saznati što djeca predškolske dobi rade u svoje slobodno vrijeme te bave li se kakvim kineziološkim aktivnostima. Za potrebe istraživanja proveden je anketni upitnik kojim se ispitalo 80 roditelja predškolske djece. Rezultati istraživanja pokazuju kako se 65% ispitanice djece bavi jednom ili više tjelesnom aktivnošću dok se čak 35% njih ne bavi ničime u slobodno vrijeme. Budući da su u istraživanje uključena i djeca koja još nemaju navršene tri godine, to nije toliko iznenađujuće jer u većini slučajeva djeca u toj dobi ne pohađaju nijednu organiziranu kineziološku aktivnost. Najveći udio ispitanice djece svoje slobodno vrijeme provodi baveći se plesom (14%), zatim nogometom, plivanjem i borilačkim vještinama. Istraživanje prikazuje kako su djeca predškolske dobi kineziološkim aktivnostima najčešće zauzeta dva puta tjedno, dok neki od njih pohađaju aktivnosti čak i više puta tjedno (3-4 puta), s vremenskim periodom od najmanje 45 minuta do sat vremena ili više. Roditelji su potvrdili kako njih 89% smatra kako su aktivnosti financijski isplative, dok 11% ispitanika tvrdi kako su u njihovom gradu aktivnosti preskupe. Isto tako, ponuda aktivnosti varira od grada do grada, stoga je polovica ispitanika zadovoljna ponudom, dok drugi kažu da njihov grad nema aktivnosti primjerenu za predškolsku dob. Podaci u istraživanju prikazuju kako velik broj pasivnih sadržaja ima velik utjecaj na djecu i na njihovu tjelesnu neaktivnost (hipokinezija). Najveći postotak roditelja kaže kako ih gledanje TV-a i korištenje mobilnih telefona sprječava u bavljenju tjelesnih aktivnosti (63%), dok se nekolicina roditelja složila kako je problem i u odraslima, koji su često zauzeti poslom i ne stignu provesti dovoljno kvalitetnog vremena s djecom u aktivnosti. Iako su današnji roditelji podijeljeni između raznih obaveza, istraživanje pokazuje kako roditelji, koliko su u mogućnosti, u svoje se slobodno vrijeme pridružuju djeci u njihovim aktivnostima te ih izvode u parkove, šetnje ili ih vode u vožnju biciklima i romobilima.

**Ključne riječi:** kineziološka aktivnost, slobodno vrijeme, roditelji, tjelesna neaktivnost

## **SUMMARY**

### **Kinesiological activities of preschool children in their free time**

The goal of this final paper was to find out what preschool children do in their free time and whether they engage in any kinesiology activities. For the purposes of the research, a questionnaire was conducted, which examined eighty parents of preschool children. The results of the research show that 65% of the examined children engage in one or more physical activities, while as many as 35% of them do nothing in their free time. Since children under the age of three are also included in the research, this is not so surprising because in most cases children at that age do not attend any organized kinesiological activity. The largest share of the surveyed children spends their free time engaged in dancing (14%), followed by football, swimming and martial arts. Research shows that children of preschool age are usually engaged in kinesiology activities twice a week, while some of them attend activities even more than once a week (3-4 times), with a time period of at least 45 minutes to an hour or more. Parents confirmed that 89% of them believe that the activities are financially profitable, while 11% of parents claim that the activities are too expensive in their city. Likewise, the offer of activities varies from city to city, so half of the respondents are satisfied with the offer, while others say that their city does not have activities suitable for preschool age. The research data show that a large number of passive content has a great impact on children and their physical inactivity (hypokinesia). The largest percentage of parents say that watching TV and using mobile phones prevents them from engaging in physical activities (63%), while a few parents agreed that the problem is also with adults, who are often busy with work and do not manage to spend enough quality time with their children in activities. Although today's parents are divided between various responsibilities, research shows that parents, as far as they are able, in their free time join their children in their activities and take them out to parks, walks or take them riding bikes and strollers.

**Key words:** kinesiological activity, free time, parents, physical inactivity

## 1. UVOD

Današnje suvremeno društvo preopterećeno je raznim poslovnim i obiteljskim obavezama, što dovodi do manjka slobodnog vremena te to ima negativan utjecaj na zadovoljavanje osobnih interesa i želja. Pojavom novih informacijsko-komunikacijskih tehnologija dolazi i do negativnih posljedica za čovjeka (Krstin, 2018) te u sve većoj mjeri zahvaća tinejdžere, ali i djecu. Sedentaran način života dovodi do pojavljivanja raznih zdravstvenih problema poput pretilosti, tromosti, problema s vidom te gubljenja pažnje (Krstin, 2018).

Najznačajniji utjecaj na odgoj mladih ima roditeljski dom te sredina u kojoj dijete provodi svoje slobodno vrijeme. (Stella, 1984) U obitelji se događaju prvi spontani odgojni procesi koji uvelike utječu na odgoj mladih osoba. Stoga je važno da se već od predškolske dobi djecu usmjerava na kineziološku igru te bavljenje sportskim aktivnostima. Svaka kineziološka aktivnost koja je primijenjena na prikladan način i vrijeme, pridonosi fizičkom razvoju djece/zdravlja, a primjenom organiziranih i neorganiziranih aktivnosti moguće je utjecati na fizičko zdravlje djece (Stella, 1984) Predškolska ustanova u okviru redovnog programa mora pružiti djetetu sat tjelesne i zdravstvene kulture, što će donekle zadovoljiti broj aktivnih sati dječje aktivnosti kroz dan. Dijete na to nema utjecaja, dok su slobodne sportske aktivnosti nakon vrtića stvar djetetovih osobnih izbora i želja. Sport je aktivnost koja pomaže oblikovati svako ljudsko biće tako da promiče zdrav način života, timski duh, razvija disciplinu i potiče stvaranje radnih navika (Krstin, 2018). Kalish (2000) kaže kako se redovitom i laganom aktivnošću može uvelike smanjiti rizik od razvijanja bolesti srca te šećerne bolesti.

Kineziološka aktivnost djece predškolske dobi od izuzetne je važnosti za njihov pravilan rast i razvoj. Osim što se pomoću kinezioloških aktivnosti utječe na održavanje zdravog života također se utječe i na razvoj motoričkih, funkcionalnih, kognitivnih sposobnosti, antropometrijskih karakteristika, konativnih osobina i socijalnog statusa djeteta. Roditelji s djecom provode najveći dio njegovog slobodnog vremena stoga je od iznimne važnosti da roditelji budu upoznati s dobrobitima tjelesne aktivnosti (Franić, 2021). Rečić (2006) zaključuje kako je važno dobro organizirati djetetovo slobodno vrijeme, ali i pri tome procesu komunicirati s djetetom, pratiti interese i želje te uvažavati njegovo mišljenje i ideje. Odlaskom s roditeljima na neorganizirane ili organizirane kineziološke aktivnosti djeca osim što upoznaju svijet oko sebe, socijaliziraju se sa vršnjacima, tjelesnim kretanjem utječu na svoje zdravstveno stanje, ali stvaraju kvalitetnije odnose s roditeljima i ljudima koji ih okružuju.



## 2. SLOBODNO VRIJEME

Slobodno vrijeme je preduvjet za pronalazak brojnih aktivnosti koje su ključne u formiranju čovjekova društveno-ekonomskog dijela života jer zadovoljavanje osobnih potreba svakog pojedinca važan je dio čovjekovog funkcioniranje jedinke kao dijela društva (Andrijašević, 2000) Dakle, kada bi morali definirati pojam „slobodnog vremena“ rekli bismo da je to određeno vremensko razdoblje koje je dostupno osobi kako bi obavila različite dobrovoljne aktivnosti, a čije je obavljanje proizašlo iz vlastitog zadovoljstva i motivacije, što osobi daje određen osjećaj slobode i osobne kontrole (Badrić, Prskalo, 2011). Način na koji će djeca predškolske dobi provesti svoje slobodno vrijeme najčešće dolazi spontano te dijete samo odabire što ga zanima. Manja djeca svoje vrijeme popunjavaju igranjem s igračkama, dok se starijoj djeci uz igranje s igračkama, mijenjaju interesi i zanimanja stoga se mijenjaju i načini provođenja njihovog slobodnog vremena. Osim što se igraju igračkama, slobodno vrijeme mogu upotpuniti raznim hobijima poput čitanja slikovnica, crtanjem, bavljenje glazbom, sportom ili plesom. Važno je poštivati dječje interese i želje.

No, pojavom novih tehnologija i suvremenog ubrzanog načina života sve manje se vremena posvećuje kvalitetnom provođenju svog slobodnog vremena i zadovoljavanju svojih želja i potreba (Vidić, Horvat, Hraski, 2018). Važno je napomenuti kako današnji roditelji svakodnevno moraju balansirati između poslovnih i obiteljskih obaveza, što ih dovodi do sljedećeg problema. Pošto su cjelodnevno zatrpani obavezama, najčešće im ne ostane dovoljno vremena, a niti mogućnosti da se potpuno posvete svome djetetu i da s njime provedu određeno kvalitetno vrijeme. Djeca su iz tog razloga primorana svoje slobodno vrijeme nakon odlaska iz vrtića provesti sjedilački, odnosno igrajući video-igre na smartphoneu ili pak gledajući razne sadržaje na TV-u ili streaming servisu, YouTubeu. Iako je većini djece takav način provođenja slobodnog vremena najdraži, ipak je potrebno te aktivnosti ograničiti i nadzirati. Djeca koja tako provedu većinu svog slobodnog vremena kasnije od toga neće imati prevelike koristi.

Takav hedonistički način života stvara ovisnost o virtualnom svijetu koji naposljetku ostavlja posljedice na mentalno zdravlje (Badrić, Prskalo, 2018). Žagar-Petrović (2018) u istraživanju tvrdi kako je takav sedentaran način života kod djece jedan od čimbenika porasta broja djece s problemom pretilosti. Podaci Svjetske zdravstvene organizacije pokazuju kako je procijenjeno da je 2014. godine čak 41 milijun djece mlađe od pet godina imalo prekomjernu tjelesnu težinu (WHO, 2016). Gavin i sur. (2007) potvrđuju kako pretilost kao bolest može dovesti i do pojave drugih zdravstvenih problema poput poremećaja u radu žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem, dijabetesa tipa 2, pojave koronarnih bolesti, povišenog krvnog tlaka, respiratornih smetnji itd.

Tjelesna neaktivnost ili hipokinezija jedan je od uzroka pojave raznih bolesti koje pogađaju djecu i odrasle, stoga djecu od najranije dobi treba poticati da svoje slobodno vrijeme provedu baveći se tjelesnim aktivnostima. Slobodno vrijeme pomaže djeci u formiranju vlastitog identiteta i unaprjeđuje im kvalitetu života u budućnosti. Smatra se kako je predškolsko doba najpogodnije razdoblje za usvajanje navika bavljenja sportom (Petrović, 2018). Podizanjem opće tjelesne i psihičke kondicije kod djeteta, pridonosi se kvalitetnom rastu i razvoju te učenju zdravom stilu života. Djeci predškolske dobi pažnja je relativno kratkotrajna pa je vanjski podražaji lako ometaju.

U prošlosti, tjelesna aktivnost je bila sveprisutna kod djece predškolske dobi, a što se kod djece u današnje vrijeme sve manje prakticira. Većinu svog slobodnog vremena djeca provedu u velikom okruženju pasivnih sadržaja poput mobilnih telefona, igračih konzola ili pak televizora. Takvi sadržaji im zadovoljavaju trenutnu potrebu za razbibrigom, ali bez prevelikog utjecaja na razvoj njihovih kompetencija, što je za djecu predškolske dobi od velikog značaja. Tijekom korištenja takvih sadržaja djeca uglavnom ne ulažu skoro pa nikakav tjelesni napor, što im onemogućuje razvitak motoričkih sposobnosti (Badrić, Prskalo 2018). Prskalo (2005) zaključuje kako su rijetke ljudske aktivnosti kojima se istodobno može utjecati na tako velik broj ljudskih obilježja kao što je to moguće tjelesnom aktivnošću.

### **3. IGRA**

U pedagogiji, igra se smatra kao oblik čovjekove rekreacije, sredstvo odgoja i izobrazbe. Ona je slobodna, samo motivirajuća, nesvrhovita djelatnost u kojoj sredstva dominiraju nad ciljem. (Hrvatska enciklopedija, 2022) Osim što igra služi nenamjernom učenju i uvježbavanju različitih oblika ponašanja čiji oblici su potrebni tijekom cijelog čovjekovog života, sam pojam igre prvenstveno najčešće označuje djelatnost koja veseli i relaksira čovjeka. Igru povezujemo uz djetinjstvo, a najčešće se igre u djetinjstvu svrstavaju u funkcionalnu igru, simboličku igru i igru s pravilima. S druge strane, osim što igra ima zabavnu notu i relaksirajuću ulogu, ona također ima veliku ulogu u fizičkom razvoju djeteta. Petrović (2018) navodi kako je zadovoljavanje djetetove esencijalne potrebe za kretanjem glavni motiv njegova uključivanja i sudjelovanja u igri.

Kako bi se što bolje i kvalitetnije organiziralo djetetovo slobodno vrijeme potrebno ga je što više poticati na bavljenje tjelesnom aktivnošću. Kineziološka igra dobar je početak da se dijete počne više kretati. Igra je osnovna, dominantna aktivnost djece, koja u predškolskoj dobi

ispunjava gotovo cijelo vrijeme djetinjstva (Findak i Mraković, 2000) Igra je sinteza svih prirodnih oblika kretanja što su djeca do tada naučila. Nju djeca odabiru slobodno, intrinzično je motivirana što znači da ovisi o njihovim željama i preferencijama, a djetetu je izrazito ugodna što proizlazi iz toga da dijete u igri može provesti i više sati (Andrijašević, 2000) Igra je orijentirana na proces umjesto na rezultat te je vrlo važna u djetetovu cjelokupnom razvoju (Petrović, 2018). Igra kao aktivnost ima svoje zasebne karakteristike. Svaka igra ima svoja posebna pravila koju osmišljavaju sama djeca što im uvelike potiče razvoj kreativnosti. Sudionici u igri su ravnopravni i jednako sudjeluju u svakoj inačici te igre. Cilj je u većini igara pobjeda, ali ishod koji izlazi iz svake posebne igre je nepredvidiv i on potpuno ovisi o djeci i njihovoj trenutnoj kreativnosti, mašti i volji. (Andrijašević, 2000).

Što je igra raznovrsnija, to više doprinosi dječjem razvoju. Tijekom igre, djeca pomiču tijelo u bezbroj različitih koordinacija, čime postaju svjesni okoline i prostora oko sebe te svojih mogućnosti. Na nesvjesnoj razini djeca tijekom igre usvajaju motoričke vještine poput krupne i sitne motorike, uče kako pravilno koristiti sprave i rekvizite, stječu socijalne vještine poput sposobnosti samoregulacije, čekanja na red te međusobnu podršku. S druge strane, pitamo se zašto nam je igra važna u okviru kinezioloških aktivnosti? Zato što kineziološka igra, osim što je prirodni čimbenik održavanja psihofizičkih sposobnosti djeteta i pruža mu odgovarajuću dozu tjelesne aktivnosti, ona također utječe i na razvoj intelektualnih i emocionalnih potencijala (Findak, 2001). Krstin (2018) tvrdi kako je ona sredstvo pomoću kojeg se ostvaruju određeni kriteriji poput stimulacije rasta i razvoja, socijalizacije, stvaranje pozitivnih navika za vježbanjem, timski duh, itd.

Kako bi zadovoljili te kriterije, igre trebaju poticati i razvijati motoričke sposobnosti kao što su koordinacija, agilnost, snaga, brzina, spretnost, preciznost i sl., morfološke karakteristike poput skladnog rasta i razvoja, odgovarajućeg udjela masti i mišićnog tkiva, funkcionalne sposobnosti srčano žilnog i dišnog sustava, komunikaciju sa članovima skupine itd. (Andrijašević, 2008). Ako se dijete od rane dobi nije efikasno igralo, tada ono neće imati mogućnosti razviti određene sposobnosti koje će mu služiti tek kasnije u složenijim životnim radnjama.

## **4. RODITELJI I NJIHOV UTJECAJ**

Najznačajniji utjecaj na odgoj mladih ima roditeljski dom te sredina u kojoj dijete provodi svoje slobodno vrijeme. (Stella, 1984) U predškolskoj dobi najpogodnija stavka za daljnji rast i razvoj djeteta je upravo njegova obitelj. Ona je primarna zajednica svakog djeteta te svojim svakodnevnim prisustvom utječe na djetetov cjelokupni razvoj. Obitelj je zajednica članova koji ostvaruju odnose jedni sa drugima, a tim međusobnim odnosima obitelj djetetu daje primjer za stvaranje svojih stavova i mišljenja. Što je djetetova dob mlađa to je roditeljski utjecaj veći. (Zloković, 2002) Zato obitelj ima važnu ulogu jer dijete u predškolskoj dobi po prvi puta stvara i stječe nova znanja, iskustva i vrijednosti. Djetetu treba osigurati potporu i osjećaj da vrijedi te da je prihvaćeno.

Roditelji bi trebali prepoznavati potrebe djeteta te ga zatim usmjeravati u smjeru koji je za njega najbolji. Rečić (2006) kaže kako su roditelji djetetovi prvi učitelji i primjer kako postupati u određenim trenucima. Isto tako, da bi dijete pravilno zakoračilo u svijet kinezioloških aktivnosti/sporta, presudna je uloga roditelja čija je zadaća djeci pokazati pravilan razvojni put, dok oni sami to još nisu sposobni učiniti. Poticanjem i uključivanjem djeteta u razne sportske radionice pomaže djetetu da pobliže upozna sport, ali i da razvije psihofizičke sposobnosti. Sportski psiholozi smatraju kako je za dijete od iznimne važnosti da obitelj pokazuje interes za sport kojim se bavi jer djeca čiji roditelji ne pokazuju interes za dijete i njegovo treniranje, vrlo brzo odustanu te ne stignu osvojiti vrhunske rezultate (Grisogono, 1991)

## **5. DIJETE U POKRETU**

### **5.1 TJELESNA AKTIVNOST**

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2020.) izdala je definiciju tjelesne aktivnosti po kojoj je ona svaki pokret tijela koji se izvodi aktivacijom skeletnih mišića i koji zahtijeva potrošnju energije. Prema tome, to je svaka ona aktivnost koja se izvodi u slobodno vrijeme, u vrtiću ili da bi došli od jednog mjesta do drugog. Iako bi roditelji sami ili uz pomoć stručne osobe mogli već s tek rođenim djetetom početi izvoditi vježbe, treća godina je početna granica kada bi dijete trebali upoznati sa sustavnim vježbanjem.

Kretanje je djetetova prva, inicijalna potreba i sastavni je dio njegova ukupnog obilježja koje povezuje njegovu osobnost. „Cjelovitost je imperativ postojanja, a pokret je unutrašnja zadatost djetetova funkcioniranja i dio jedinstvene organske i funkcionalne cjeline“ (Vrsaljko, Šupljika, 2005, 146.str). Prednosti bavljenja sportom su mnogostruke i neosporne. One su izvor zadovoljavanja esencijalnih i egzistencijalnih potreba svakog djeteta i univerzalne su za svu djecu, a nedostatak tjelesnih aktivnosti u razvoju djece predškolske dobi kasnije se ne mogu nadoknaditi (Hraski, Tadić, 2018). Kako bi djeca postala motorički kompetentna potrebno im je osigurati dovoljnu količinu programiranih i organiziranih tjelesnih aktivnosti. Iako im igra pruža određenu količinu tjelesnog kretanja, ona nije dovoljno produktivna da bi značajnije utjecala na motoričke potencijale djece (Petrović, 2018). Većina djece motoričke sposobnosti ne mogu razviti sama od sebe te ih je potrebno poticati i uključivati u tjelesne aktivnosti koji će ih usmjeravati prema aktivnom, zdravom i uspješnom životu (Hraski, 2005)

## **5.2 RAST I RAZVOJ**

Dijete već u svojoj trećoj godini postaje biti svjesno sebe i sposobno se je brinuti o svojim elementarnim higijenskim potrebama poput pranja ruku, zubi, umivanja. Zna kako si odjenuti odjeću i skinuti je, ali i izraziti svoje želje i potrebe (Andrijašević, 2010). Također, djetetu se tijekom treće godine intenzivno počinje razvijati pokretljivost ruku i nogu, a lokomotorni sustav omogućuje djetetu sve veću mogućnost kretanja hodanjem, penjanjem, skokovima i sl.

Fleksibilnost je u toj dobi najvažnija anatomska osobina djece zbog kostura kod kojeg prevladava hrskavično tkivo. Razvijene su velike skupine mišića poput pregibača-fleksora umjesto sitnijih mišića opružaća-ekstenzora te Andrijašević (2010) predlaže kako je korisnije korištenje dinamičkog oblika vježbanja kako bi se djelovalo na razvoj mišića ekstenzora. Uz takav oblik vježbanja potiče se djetetov rast kostiju, dok bi se statičkim vježbanjem negativno utjecalo na razvoj mišića. Stoga je potrebno djetetu pružiti što više prilika u kojim bi zadovoljili potrebu tijela za kretanjem. Kako vježbama ne bi opteretili djetetov organizam, vježbama se trebaju obuhvatiti sadržaji u kojem će se izmjenjivati vrijeme rada i vrijeme odmora (Andrijašević, 2010).

Dijete u predškolskoj dobi sve više usavršava svoju koordinaciju pokreta što mu daje mogućnosti da vlada brojnim vrstama prirodnih oblika kretanja poput skakanja, hodanja, trčanja, penjanja, provlačenja i sl. (Findak, 1995, Huzjak, 2006, Mišigoj-Duraković, 2008). Preduvjet djetetove uključenosti u različite tjelesne aktivnosti ovisi o razvoju pozornosti i

usredotočenosti koje se kod djeteta počinje formirati od treće godine. Percepcija okoline i stvaranje djetetovog mišljenja ovisi o njegovim subjektivnim emocijama, željama i fantazijama. Dominantna karakteristika djece predškolske dobi je intenzivna motorička aktivnost koju najčešće iskazuju kroz igru, ali i drugim tjelesnim aktivnostima. Osim toga, kroz programe sportskih aktivnosti stječu se znanja, vještine i iskustva te se potiče razvoj socijalizacije s vršnjacima (Andrijašević, 2010).

## **6. ORGANIZIRANE AKTIVNOSTI**

Dijete nakon što napusti dnevni program predškolske ustanove na neki način opet mora zadovoljiti svoju potrebu za kretanjem. To mogu pomoću raznih igara, ali i kraćih organiziranih aktivnosti u kojima će se djeca ispuhati, ali istovremeno i uživati. Kako bi popunilo svoje slobodno vrijeme, dijete je moguće upisati na aktivnosti sukladno njegovim osobnim željama i osjećajima. Dijete koje je uključeno u aktivnosti ima razne benefite od bavljenja sportskom aktivnošću. Osim što je dijete uključeno u grupu gdje se nalaze njegovi vršnjaci, također je uključeno u grupu gdje se nalaze i starija djeca. Djeca zbog razlike u dobi stvaraju nova iskustva i prijateljstva, socijaliziraju se (Andrijašević, 2010), a kroz interakciju nauče kako uvažavati druge i njihova mišljenja što im kasnije pomaže tijekom rješavanja problema ili sukoba.

Na primjer, to može biti bilo koji sport koji se igra loptom, plivanje, borilačke vještine poput taekwondo-a ili juda, ali i razni stilovi plesa poput break dance-a, baleta i mažoretkinja. Sportovi kao takvi ponekad sa sobom donose razne obaveze poput tjednih treninga u određenom vremenskom periodu, razna druženja, natjecanja, ali i putovanja. Provođenjem više slobodnog vremena s drugima, dijete može bolje upoznati svoje, ali i tuđe osjećaje i postupke. Raste mu pozitivna slika o sebi zbog toga što je postao dio zajednice/tima, a s time mu raste i samopouzdanje, što mu daje osjećaj pripadnosti i ponosa (Krstin, 2018)

## **7. NEORGANIZIRANE AKTIVNOSTI**

Roditelji bi sami trebali inicirati razne igre i aktivnosti pomoću kojih bi dijete što više uključili i potaknuli na bavljenje kineziološkim aktivnostima. To mogu biti jednostavne lagane šetnje, planinarenja, vožnje biciklom ili romobilom, do nekih većih aktivnosti koje roditelj sam može provesti kod kuće ili u obližnjem parku. To na primjer mogu biti razni poligoni sa provlačenjem, preskakanjem i zaobilaženjem prepreka kako bi što više poticali razvoj motoričkih, morfoloških i funkcionalnih sposobnosti. (Andrijašević, 2000)

To također mogu biti i elementarne igre u koje se mogu uključiti i roditelji kako bi djeci bilo ugodnije, zabavnije, ali i kako bi im pokazali i pružili podršku tijekom izvođenja vježbe. Osnovni zadatak elementarne igre je da kod djece razvije dinamiku gibanja, da se točno i brzo snalaze u prostoru i vremenu te da na taj način pripreme djecu na izražavanje svoje osobnosti kroz tjelesno gibanje. Primjeri elementarnih igara koje roditelji mogu igrati zajedno s djecom: skakanje u vrećama, igra provlačenja kroz obruč, prenošenje loptice na reketu, igra s bocom i olovkom te rolanje i nošenje lopte. (Stella, I. 1984) Osim primjene elementarnih igara djeci se može zadati odrađivanje ciljanih vježbi u kojima se trenira određeni dio tijela poput ruku ili nogu, prsnog koša ili određena motorička sposobnost poput snage, preciznosti ili brzine (Andrijašević, 2010)

## 8. METODE RADA

Za potrebe pisanja ovog završnog rada, od 22. kolovoza do 31. kolovoza 2022. godine, provedeno je istraživanje o slobodnom vremenu i kineziološkim aktivnostima djece predškolske dobi. Koristila se metoda anketnog upitnika putem online servisa. Provedenim upitnikom htjelo se istražiti kako djeca predškolske dobi provode svoje slobodno vrijeme te uključuje li to i bavljenje kineziološkim aktivnostima.

U anketnom upitniku postavljena su sljedeća pitanja:

1. Bavi li se Vaše dijete kojom sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme (ples, ritmika, nogomet...)? Ako da, kojom?
2. Koliko puta tjedno Vaše dijete pohađa aktivnost i u kojem vremenskom periodu (npr. 45 minuta, sat vremena...)?
3. Jesu li sportske aktivnosti u Vašem gradu financijski prihvatljive?
4. Jeste li zadovoljni ponudom aktivnosti za svoje dijete u Vašem gradu ili vozite dijete u druga mjesta/gradove?
5. Uključujete se i Vi kao roditelj u aktivnosti s djetetom? Izlazite li sa djetetom u park, u šetnje,...
6. Prema Vašem mišljenju jesu li djeca rane i predškolske dobi danas dovoljno fizički aktivna?

7. Što ih sprječava u bavljenju fizičkom aktivnošću?

8. Imaju li djeca koristi od bavljenja sportskom aktivnošću ili je bolje da to vrijeme iskoriste na druge načine (učenje brojeva i slova, crtanje...)?

Koliko se slažete sa slijedećim tvrdnjama? Nikada Rijetko Ponekad Često Uvijek

9. Potičem dijete da što više vremena provodi igrajući se na otvorenom.

10. Ograničavam aktivnosti svojeg djeteta zbog mogućih ozljeda.

11. Obaveze mi ograničavaju vrijeme koje mogu provesti igrajući se sa svojim djetetom.

### **8.1. HIPOTEZE**

H 1: Predškolska djeca svoje slobodno vrijeme ne koriste za bavljenje kineziološkim aktivnostima.

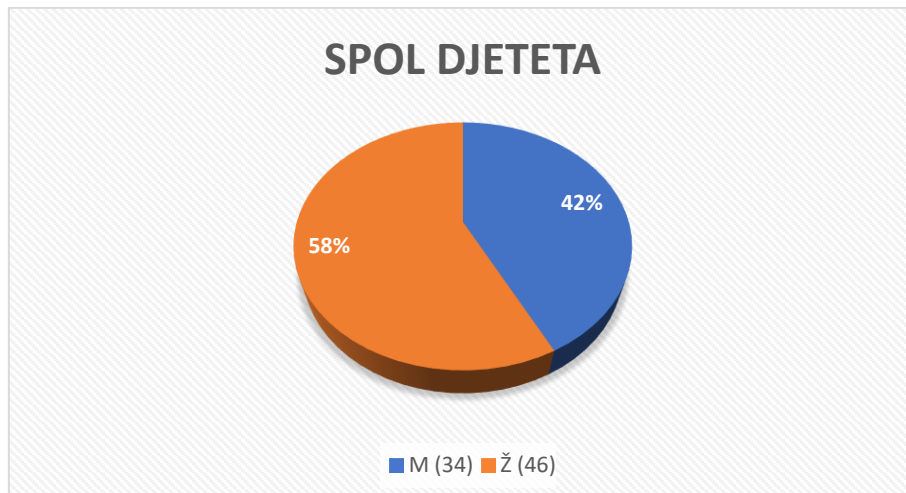
H 2: Predškolska djeca više vremena provedu u društvu tehnologije nego baveći se sportom.

H 3: Roditelji ne posvećuju dovoljno vremena djeci i njihovom tjelesnom kretanju.

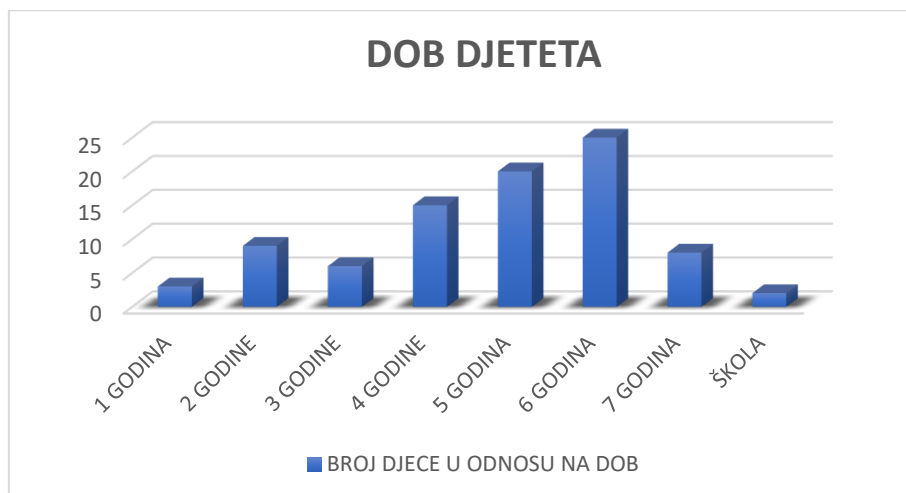


## 8.2. UZORAK ISPITANIKA

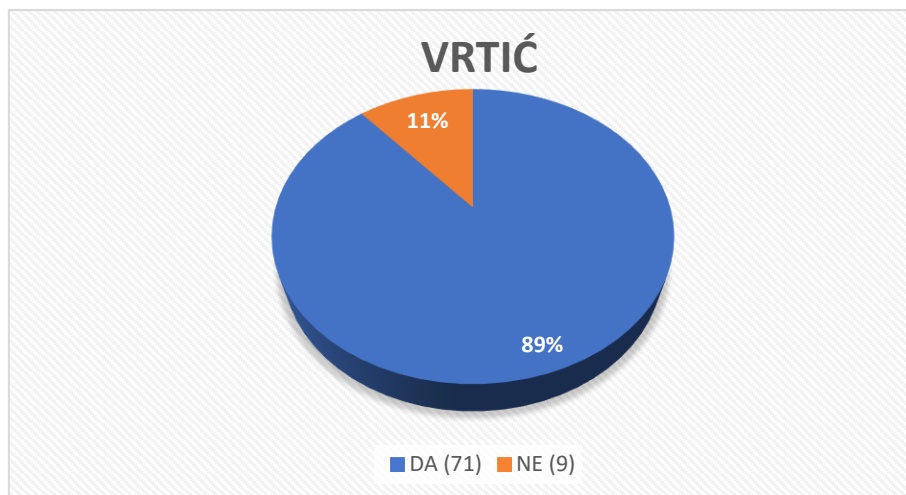
Uzorak ispitanika činila su 80 roditelja djece u dobi od 1 do 7 godina (uključujući djecu koja ove pedagoške godine kreću u školu) (58% djevojčica i 42% dječaka), od kojih je 94% djece uključeno u redovni predškolski program, dok 6% djece nije uključeno ni u jedan program ranog obrazovanja.



Slika 1: Spol djeteta



Slika 2: Dob djeteta

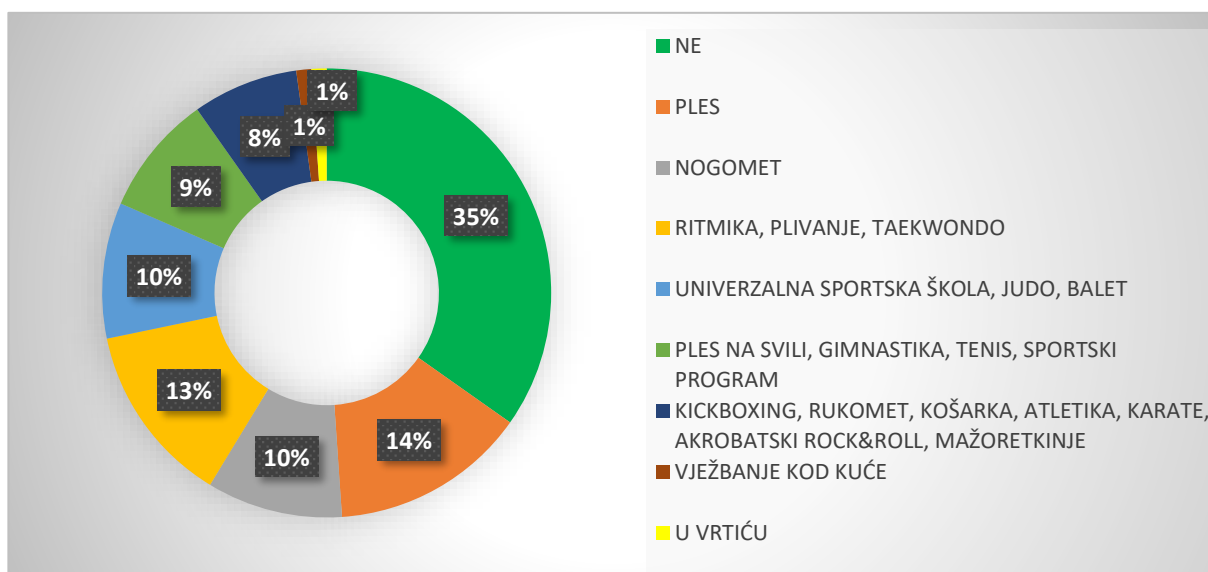


Slika 3: Pohađa li dijete program predškolske ustanove?

Iz priloženih slika možemo zaključiti kako velik broj djece koje je uključeno u istraživanje (89%) pohađa redovni predškolski program u kojem na tjednoj bazi odrađuju minimum tjelesne aktivnosti u sklopu sata tjelesne i zdravstvene kulture, dok 11% djece ne pohađa program ranog i predškolskog obrazovanja.

### 8.3 OPIS EKSPERIMENTA

U svrhu prikupljanja podataka, u kolovozu 2022. godine putem Google obrasca provedena je anketa u kojoj je sudjelovanje u istraživanju bilo dobrovoljno i u potpunosti anonimno. Upitnik se sastojao od 6 pitanja otvorenog tipa i 5 pitanja zatvorenog tipa te se istraživalo dječje bavljenje kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme. Iz dobivenih rezultata izračunat je postotak pojedinih odgovora na postavljena pitanja.



#### Slika 4: Bavljenje kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme

Na prikazanom prstenastom grafikonu možemo iščitati koliki postotak djece se bavi određenim vrstama aktivnosti u svoje slobodno vrijeme. Iz prstenastog grafa zaključujemo kako povećati broj predškolske djece, njih čak 35%, se u slobodno vrijeme ne bavi nikakvom organiziranom tjelesnom aktivnošću. No, budući da su u istraživanje uključena i djeca koja još nemaju navršene tri godine, to nije toliko iznenađujuće jer u većini slučajeva djeca u toj dobi ne pohađaju nijednu organiziranu tjelesnu aktivnost. Također, prikazano je kako se 65% djece bavi jednom ili više aktivnosti u svoje slobodno vrijeme.

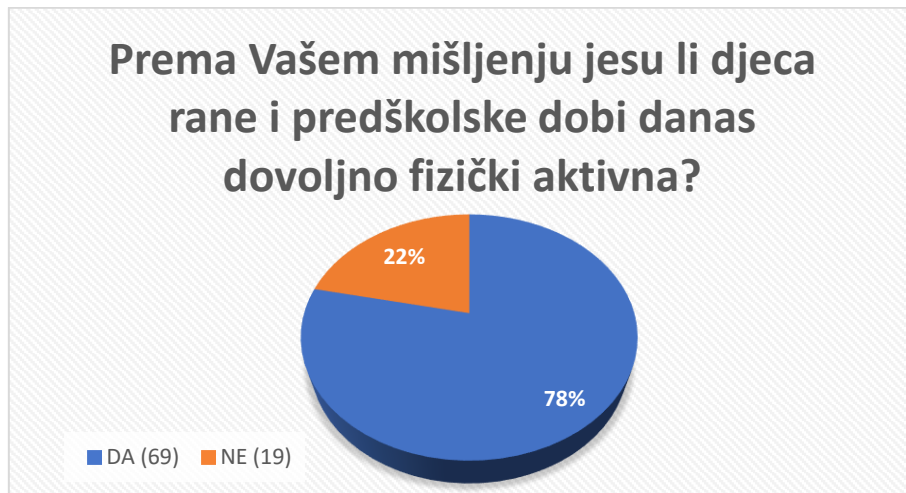
Kako bi prikazali koliko vremena djeca potroše na organizirane tjelesne aktivnosti, istraživanje prikazuje kako su djeca predškolske dobi kineziološkim aktivnostima najčešće zauzeta dva puta tjedno, dok neki pohađaju aktivnosti čak i više puta tjedno (3-4 puta), s vremenskim periodom od najmanje 45 minuta do sat vremena ili više.



Slika 6: Financije

Na slici 6. na kružnom grafikonu vidljivo je kako 71 roditelj smatra kako su za njihovu obitelj aktivnosti u njihovom gradu financijski isplative, što iznosi 89% ispitanika, dok njih 9, odnosno 11%, smatra kako su aktivnosti u njihovom gradu preskupe. Na pitanje jesu li roditelji zadovoljni ponudom aktivnosti u njihovom gradu, u istraživanju je prikazano kako je većina odgovora roditelja bila kako nisu zadovoljni ponudom te da aktivnosti traže u drugim mjestima, Osim toga roditelji navode kako ponuđene aktivnosti nisu primjerene za predškolsku dob, kako nemaju dovoljno kapaciteta da prime velik broj djece, stoga su roditelji primorani voziti djecu u druga mjesta/gradove.

S druge strane, osim što djeca pohađaju organizirane aktivnosti, na pitanje uključuju li se oni u aktivnosti svoje djece, roditelji u velikoj većini kažu kako se u svoje slobodno vrijeme pridružuju djeci u njihovim aktivnostima te ih izvođe u parkove, šetnje ili ih vode u vožnju biciklima i romobilima.

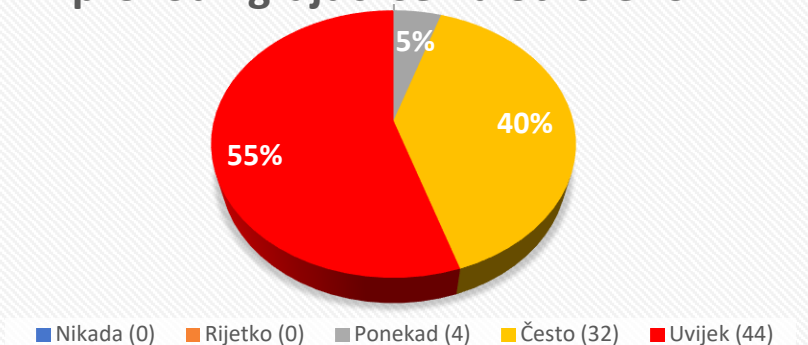


Slika 7: Fizička aktivnost djece u današnje vrijeme

Podaci u istraživanju prikazuju kako velik broj pasivnih sadržaja ima velik utjecaj na djecu i na njihovu tjelesnu neaktivnost. Najveći postotak roditelja kaže kako ih gledanje TV-a i korištenje mobilnih telefona sprječava u bavljenju tjelesnih aktivnosti (63%), dok se nekolicina roditelja složila kako je problem i u odraslima/roditeljima koji su često zauzeti poslom i ne stignu provesti dovoljno kvalitetnog vremena s djecom u aktivnosti. Iako roditelji ponekad nemaju vremena za uključivanje u aktivnosti, podaci sa slike 7. kažu kako 78% roditelja smatra kako su djeca u današnje vrijeme ipak dovoljno fizički aktivna.

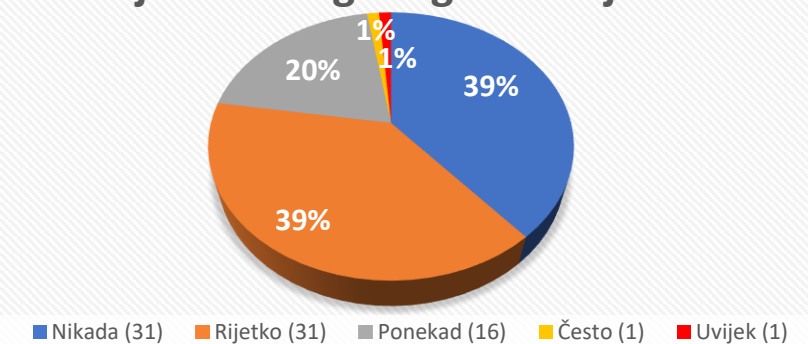
Anketni upitnik prikazuje podatak da roditelji smatraju kako su i kineziološke aktivnosti jednako važne za djetetov razvoj kao i što je i važno stjecanje znanja iz matematike, informatike, hrvatskog ili stranog jezika.

**Potičem dijete da što više vremena provodi igrajući se na otvorenom.**



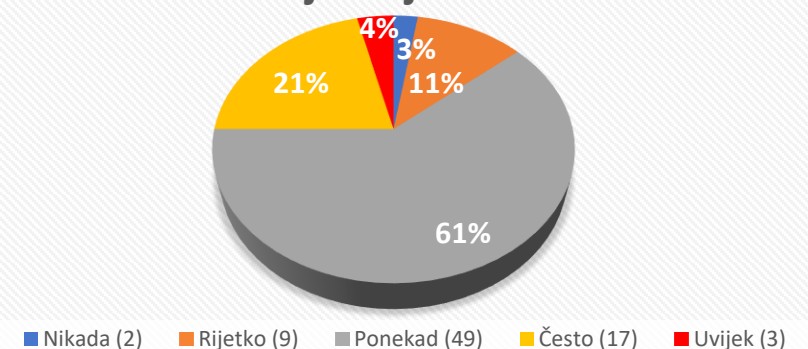
Slika 8: Poticanje na igru na otvorenom

**Ograničavam aktivnosti svoga djeteta zbog mogućih ozljeda.**



Slika 9: Ograničavanje aktivnosti zbog ozljeda

**Obaveze mi ograničavaju vrijeme koje mogu provesti igrajući se sa svojim djetetom.**



### Slika 10: Obaveze ograničavaju vrijeme

Slike 8., 9. i 10. prikazuju podatke o roditeljima te o njihovim stavovima o određenim tvrdnjama koje su navedene u grafikonima. Prema slikama 8. i 9. možemo zaključiti kako 53% roditelja uvijek potiču djecu da što više vremena provedu na otvorenom igrajući se ili da se bave nekom organiziranom aktivnošću te da 40% roditelja nisu u tolikoj mjeri zabrinuti niti ograničavaju aktivnosti i prostor djetetu zbog mogućih opasnosti i ozljeda. Slika 10. daje podatke kako se 59% roditelja izjasnilo kako današnji užurbani način života i previše obaveza ponekad ograničavaju vrijeme koje su mogli provesti s djecom u šetnji, igri ili vožnji biciklom.

## 8.4 RASPRAVA

Prema dobivenim rezultatima iz anketnog upitnika možemo zaključiti kako 55% roditelja uvijek potiče djecu na igru na otvorenom, ali i da zadovoljavajući broj roditelja, čak njih 78% smatra kako su djeca predškolske dobi u današnje vrijeme dovoljno tjelesni aktivna. Franić (2021) je u svome istraživanju potvrdila kako roditelji smatraju da je njihovo dijete potpuno aktivno (39.4%) ili barem osrednje aktivno (49.3%). Bokulić (2017) u svome istraživanju dolazi do podatka da većina ispitanih roditelja (95%) potiče svoju djecu na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme. Što su poprilično zadovoljavajući rezultati s obzirom na to da djeca predškolske dobi odrastaju u vrijeme napredne tehnologije te uz bezbroj mogućnosti za zabavu na mobitelima, računalima i konzolama itd. Istraživanjem je potvrđeno kako se djeca predškolske dobi kineziološkim aktivnostima bave od najmanje 45 minuta do sat vremena ili više. Autorica Bešlić (2018) u svojem je istraživanju došla do rezultata da većina ispitanih roditelja (65%) kaže kako djeca provode najmanje 60 minuta na kineziološke aktivnosti. Dok je Bokulić (2017) dobila najučestaliji odgovor od (33.5%) koji kaže kako djeca predškolske dobi provedu 1 do 2 sata u aktivnoj igri. Razlika u istraživanjima nije značajna, ali treba naglasiti kako bi bilo bolje za dijete da što veći broj sati provede u aktivnim igrama i kineziološkim aktivnostima. Istraživanje prikazuje kako se velik postotak djece bavi plesom (14%), a zatim nogometom i borilačkim vještinama. Bokulić (2017) je također potvrdila kako se djeca najviše bave borilačkim sportovima, zatim plesom i gimnastikom te u manjoj količini, nogometom. Nadalje, ispitanu roditelji (89%) smatra kako su aktivnosti financijski prihvatljive. Dok Bešlić (2018) kaže kako 6,6% djece ne ide na sport zbog lošije financijske situacije u obitelji. U istraživanju autorice Rak (2016) taj postotak je znatno veći te iznosi 22,1%. Prema rezultatima možemo vidjeti kako najveći postotak roditelja (63%) kaže kako djecu gledanje TV-a i korištenje mobilnih telefona najviše sprječava u bavljenju tjelesnih aktivnosti, dok se

nekolicina roditelja složila kako je problem i u odraslima koji su često zauzeti poslom i ne stignu provesti dovoljno kvalitetnog vremena s djecom u aktivnosti. Nadalje, Bešlić (2018) daje podatak kako 13% djece sat i pol vremena dnevno provode gledajući televiziju ili igrajući igrice na računalu. Također, autorica Bokulić (2017) dolazi do zaključka kako 19% djece gleda televiziju u slobodno vrijeme jedan do dva sata dnevno. Badrić, Prskalo i Šilić (2011) u svome istraživanju zaključili kako 26% djece u svoje slobodno vrijeme gleda televiziju dva i pol sata dnevno. U svome istraživanju autorica Ilišin (2003) zaključila je kako 33% djece u slobodno vrijeme gleda televiziju više od tri sata dnevno, što ne iznenađuje, s obzirom koliko je tehnologija danas sveprisutna. H1 tvrdi kako predškolska djeca svoje slobodno vrijeme ne koriste za bavljenje kineziološkim aktivnostima. Istraživanjem se H1 opovrgava pošto je dokazano da su djeca danas dovoljno fizički aktivna i u slobodno vrijeme koriste za bavljenje kineziološkim aktivnostima. H2 tvrdi kako predškolska djeca više vremena provedu u društvu tehnologije nego baveći se sportom. Podaci dobiveni istraživanjem potvrđuju kako djeca podjednako provode svoje slobodno vrijeme, baveći se sportom, ali sjedeći pred televizijom i računalima. H3 tvrdi kako roditelji ne posvećuju dovoljno vremena djeci i njihovom tjelesnom kretanju. Zaključuje se kako se podacima iz istraživanja H3 opovrgava zato što roditelji sve svoje slobodno vrijeme koriste priključujući se djeci u aktivnostima ili ih vode u šetnje ili vožnje biciklom.

## 9. ZAKLJUČAK

Tema ovog završnog rada bile su kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme, koje su u navedenom istraživanju prikazane. Slobodno vrijeme važna je stavka u formiranju čovjeka kao jedinke u cjelini društva. Zadovoljavanjem vlastitih interesa i potreba formiramo svoj vlastiti identitet i postajemo svjesni sebe i svojih mogućnosti. Dijete spontano bira svoje aktivnosti slobodnog vremena prema svojim trenutnim interesima i željama, a odrasli imaju ulogu poštivati njihove odabire. Način življenja u današnje vrijeme te sjedilački način života uvelike utječu na fizičko zdravlje predškolske djece. Kako bi spriječili tjelesnu neaktivnost, djecu treba poticati u uključivanje u aktivnosti kako bi zadovoljili potrebu za kretanjem, ali i radili na razvoju fizičkih osobina i zdravlja.

Jer kako bi djeca bila motorički kompetentna potrebno je djetetu biti podrška i poticati ga na uključivanje u tjelesne aktivnosti. Rijetke su aktivnosti kojima bi se toliko dobro utjecalo na toliko velik broj ljudskih obilježja kao što se to može tjelesnim vježbanjem. Na temelju provedenog istraživanja možemo zaključiti kako se djeca predškolske dobi u svoje slobodno vrijeme u dovoljnoj količini bave kineziološkim aktivnostima iako ih u tome ponekad pokušavaju spriječiti pojave novih tehnologija. Isto tako, roditelji usprkos obavezama pronalaze vremena te pokušavaju djetetovo slobodno vrijeme kvalitetno ispuniti organiziranim i neorganiziranim kineziološkim aktivnostima, zadovoljavajući djetetovu primarnu potrebu za kretanjem. Svojim prisustvom, roditelji već od predškolske dobi djeci usađuju naviku bavljenja kineziološkim aktivnostima.



## 10. POPIS LITERATURE

1. Andrijašević M. (2000). Slobodno vrijeme i igra : znanstveno-stručno savjetovanje : zbornik radova. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Sveučilišni udžbenik. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
3. Arbunić, A. (2004). Roditelji i slobodno vrijeme, Pedagogijska istraživanja, str. 221-230
4. Arbunić, A. (2006). Obitelj i slobodno vrijeme djece kao čimbenici razvoja, Školski vjesnik, str. 289-310
5. Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152 (3-4), 479-494
6. Bokulić, I. (2017). Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi (Završni rad) Preuzeto: <https://repositorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg:339/datastream/PDF/view> (19.9.2022.)
7. Dolić, M. (2002). Tjelesne aktivnosti u prirodi. Rijeka; Medicinska škola
8. Findak, V. (2001) Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju : priručnik za odgajatelje, Edip; Zagreb
9. Franić, P. (2021). Tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi (Završni rad) Preuzeto: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/ufzg:2592/datastream/PDF/view> (19.9.2022.)
10. Grisogono, V. (1996). Children and sport : fitness, injuries and diet / Vivian Grisogono ; with contributions from Jane Griffin and Craig Sharp; London
11. Hraski, M; Tadić, K. (2018). Integracija djece predškolske dobi s teškoćama u komunikaciji u kineziološke aktivnosti – Dječji vrtić Iskrice /analiza jednog primjera - autistični spektar/ *Primjeri dobre prakse u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije* (str. 442-447), Hrvatski kineziološki savez; Zagreb
12. Janković, V. (1973). Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi, Pedagoško književni zbor; Zagreb
13. Jujnović, K. (2007). Količina i kvaliteta slobodnoga vremena roditelja i djece predškolske dobi, Školski vjesnik, str. 505-520
14. Juranić, A. (2012). Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika u primarnom obrazovanju. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.

15. Krstin, D. (2018). SPORTSKE AKTIVNOSTI KAO POMOĆ U SOCIJALIZACIJI DJECE. Ljetopis socijalnog rada, 25 (3), 481-487.
16. Lukić, M. (2004) Elementi pedagogije športa i rekreacije, Hrvatski pedagoško-književni zbor; Zagreb
17. Nola, D. (2021). Dijete, igra i stvaralaštvo: odabrane pedagojske teme, Novi redak, Zagreb
18. Petrović, M. (2018). Važnost igre u realizaciji sportskih programa za djecu rane i predškolske dobi, 27. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske; Poreč
19. Plenković, J. (1997). Slobodno vrijeme i odgoj, Filozofski fakultet; Zadar
20. Prskalo, I. (2005). Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta, Zbornik učiteljske akademije u Zagrebu, str. 329-340
21. Rak, T. (2016). Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme (Diplomski rad) Preuzeto: <https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A3337/datastream/PDF/view> (19.9.2022.)
22. Rečić, M. (2006). Tjelesne aktivnosti u obitelji, Đakovo, Tempo
23. Stella, I. (1984). Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme: priručnik za nastavnike osnovne škole, Zagreb; Vjesnik
24. Vidić, J. Horvat, V. (2018). Procjena korištenja slobodnog vremena predškolske djece, 27. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske; Poreč



9. Prema Vašem mišljenju jesu li djeca rane i predškolske dobi danas dovoljno fizički aktivna?

DA      NE

Što ih sprječava u bavljenju fizičkom aktivnošću? (TV, video igre...)

---

10. Imaju li djeca koristi od bavljenja sportskom aktivnošću ili je bolje da to vrijeme iskoriste na druge načine (učenje brojeva, slova, crtanje...)?

---

---

Koliko se slažete sa sljedećim tvrdnjama?

1. Potičem dijete da što više vremena provodi igrajući se na otvorenom.

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često
- Uvijek

2. Ograničavam aktivnosti svojeg djeteta zbog mogućih ozljeda.

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često
- Uvijek

3. Obaveze mi ograničavaju vrijeme koje mogu provesti igrajući se sa svojim djetetom.

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često
- Uvijek

Kraj upitnika. Hvala na sudjelovanju.